

***VERANSTALTUNGEN  
FRAUENZENTRUM  
SCHWEDT  
APRIL 2026***



# Regelmäßige Angebote

## Montag

### **Sportkurs „Rund um Fit“**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 9.00 Uhr

### **Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“**

### **Yoga Kurs**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 10.00 Uhr  
- 16.30 Uhr

Beginn: 10.30 Uhr

### **Line Dance für Anfänger**

Beginn: 12.00 Uhr

### **Gymnastik für Frauen**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 13.30 Uhr

### **Kreativkurs für Groß und Klein**

Beginn: 13.00 Uhr

### **Strickcafé**

Beginn: 14.00 Uhr

## Dienstag

### **Englisch Sprachkurs**

### **Kreativkurs**

### **Yoga**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 8.30 Uhr

Beginn: 9.30 Uhr

Beginn: 10.30 Uhr

### **Nähkurs ZICK ZACK 1**

Beginn: 11.30 Uhr  
- 13.30 Uhr

### **Bewegung, Tanz und Rhythmus**

1 Kurs jeweils 10 x 1 1/2 Stunde

Beginn: 13.00 Uhr  
- 14.30 Uhr

### **Spielerisch Lernen**



Beginn: 14.00 Uhr  
- 15.00 Uhr

### **Mal- und Zeichenkurs**

1 Kurs 10 x 2 Stunden

Beginn: 14.00 Uhr

### **Gymnastik für Frauen jeden Alters**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 15.00 Uhr

### **Gymnastik für Frauen**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 16.30 Uhr

### **Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“**

Beginn: 10.00 Uhr

**Mittwoch**

**Yoga III**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



Beginn: 8.45 Uhr

**Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“**



Beginn: 10.00 Uhr  
-16.00 Uhr

**Nordic Walking**

Beginn: 10,00 Uhr

**Kreativcafé**

English is fun

Beginn: 13.30 Uhr

**Spielenachmittag**



Beginn: 14.00 Uhr

**Vorlesestunde für Kinder**

(Anmeldung erforderlich)

Beginn: 14.00 Uhr

**Gymnastik „In Form bleiben“**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 16.00 Uhr

**Gymnastik „Rund um Fit“**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 17.30 Uhr



**Donnerstag**

**Sport für Frauen jeden Alters**

Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 9.00 Uhr

**Strickkurs „Puppenmuttis“**



Beginn: 9.00 Uhr

**Fitness für Frauen**

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 10.30 Uhr

**Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“**

Beginn: 10.00 Uhr  
-16.00 Uhr

**Nähkurs ZICK ZACK 2**



Beginn: 11.00 Uhr  
-13.00 Uhr

**Spielerisch Lernen**

Beginn: 14.00 Uhr  
-15.00 Uhr

**Freie Singegruppe**

Beginn: 15.00 Uhr

**Beratung für Frauen in Krisensituationen 14.00 - 17.00 Uhr**

(nach Absprache auch an allen anderen Tagen möglich)



# Familienfeiern im Frauenzentrum

Sie möchten gern Ihren **Geburtstag**, **Jubiläum**, **Jugendweihe** oder Ihre **Hochzeit** feiern und Ihre Wohnung ist zu klein?

Familiäre Feste und Feiern können hier in gemütlicher Atmosphäre und liebevoll eingerichteten Räumlichkeiten stattfinden.



Gegen eine Nutzungsgebühr ab 15,00 € die Stunde pro Raum können Sie auf Wunsch bis zu zwei Räume bei uns mieten.

Essen und Getränke können mitgebracht werden. Zum Service gehören unter anderem das Eindecken der Tische für Ihre Feier, Nutzung des Kaffee- und Essgeschirrs, sowie Wein-, Sekt- und Mehrzweckgläser etc. Genehmigung für diverse Dinge wie z. B. Hüpfburg kann für 10,00 € mit reserviert werden.

Auch für **Tagungen**, **Seminare**, **Beratungen**, **Versammlungen** und **Schulprojektstage** stellen wir unsere Räumlichkeiten gegen eine Nutzungsgebühr zur Verfügung. Bei schönem Wetter kann auch unser Garten genutzt werden. Wir stellen Ihnen auch gerne unseren Grill zur Verfügung.





# Hilfe...



## ich habe ein Smartphone!?

Sie haben ein neues „Spielzeug“ und wissen nicht wie man damit umgeht?

Alles ist so anders als bei meinem alten Handy...

**WhatsApp**? Bilder versenden? **E-Mail** checken? Internet?  
Google? **Account**? Was ist das???

....so viele neue Dinge und keiner hat Zeit Ihnen etwas zu zeigen oder zu erklären!

Dann sind sie bei uns genau richtig...wir nehmen uns die Zeit um viele Fragen zu dem Zauberkasten Smartphone zu beantworten.

**Learning by doing...Lernen durch Tun...  
das ist die Lösung.**



*In gemütlicher Runde stehen Ihnen Mitarbeiterinnen des Frauenzentrums zur Verfügung, um viele Fragen zu klären. Wir sind keine Profis, aber haben täglich den Umgang mit dem Handy und geben unser Wissen gern an Interessierte weiter.*

*Sie werden sehen, wie schnell man sich an diese neue Technik gewöhnt, wieviel Spaß und Freude es bereitet, ihre Kontakte zu pflegen mit Ihrem neuen Smartphone.*

**Einzeltermin ganz individuell nach Vereinbarung möglich!**

# GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK

im Frauenzentrum Schwedt

Kontakt/ Gespräche/ Informationen



*Bei Kaffee und Tee ohne Ende, begleitet von süßen und würzigen Köstlichkeiten, bieten wir Ihnen in gemütlichen Räumen die Möglichkeit zum gemeinsamen Frühstück mit Freunden oder Bekannten.*

*Melden Sie sich bei uns an ...*

*dann kann der Tag gestärkt beginnen...*

*z. B. 3 halbe Brötchen, Ei, Wurst, Käse Obst, Gemüse, Fisch, Marmelade etc....*

*Kaffee oder Tee so viel man trinken mag*

*Kostenbeitrag pro Person: 10,00 €*

*Frauenzentrum Schwedt*

*Lindenallee 62a*

*16303 Schwedt*

*Tel.03332515757*





*Einfach mal plauschen, Neuigkeiten und Erfahrungen austauschen – sich gemütlich zurück lehnen bei selbstgebackenem Kuchen, Kaffee, Tee, Saft und die Zeit mit Ihren Liebsten nutzen- dies können Sie bei uns - im neu liebevoll eingerichteten Kinderzimmer mit super tollem Spielzeug für Ihre Kleinen und in unserem FamilienGarten mit Sandkasten, großer Spiel-Rasenfläche, Kleinkinderrutsche, diversen Spielgeräten, großer, neuer Nestschaukel und unserer beliebten Holzeisenbahn.*

*Kommen Sie ... und fühlen Sie sich wohl, wir freuen uns auf Sie und Ihre Knirpse!*

**Wir sehen uns im  
Frauenzentrum!**

**WOOOO????**

**Mutti ich  
will auch  
dort hin...**



**von Montag bis Donnerstag  
jeweils ab 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
und ab 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr**



**Frauenzentrum  
Lindenallee 62a  
16303 Schwedt  
☎ (03332) 51 57 5**

# Rechtsberatung

mit dem Rechtsanwalt  
Herr Charles Dreydorff,

**Am Dienstag,  
21.04.2026 ab 16.00 Uhr**

**“Allgemeine Rechtsfragen“**

Kosten: 3,00 €

im  
Frauzentrum Schwedt  
Lindenallee 62a  
Telefon: 0 33 32/ 51 57 57

Um Anmeldung wird gebeten!

# Entspannung

*Lassen Sie mal wieder Ihre Seele baumeln.....  
schöpfen Sie neue Kraft...  
entgehen Sie dem Alltagsstress...*

**Am Montag, 27.04.2026  
um 16.30 Uhr  
im  
Frauenzentrum Schwedt**

**Kostenbeitrag: 3,00 €  
Inklusive gesunden Imbiss**

**Bitte melden Sie sich bei uns vorher an!**

**Frauenzentrum Schwedt  
Lindenallee 62a  
16303 Schwedt  
Tel. 03332/515757  
Fax.03332/523013**

# *Weitere wichtige Informationen!*

- Mittwoch, 01.04.2026**      **Vereinstreff/ Osterbasteln**
- Donnerstag, 30.04.2026**    **Bastelstand Family Day 2026**
- Mittwoch, 06.05.2026**    **Vereinstreff/ Fahrradtour**
- Donnerstag, 07.05.2026**   **Kinderparty 14.00 bis 16.30 Uhr**
- Dienstag, 19.05.2026**     **Rechtsberatung**
- Mittwoch, 27.05.2026**    **Café International**



Demnächst...bei uns...NEU

# „Projekt Balance“

Projekt Balance bedeutet bewusste Zeit für sich selbst - ohne Druck, ohne Verpflichtungen, ohne Rollen. In einem Alltag, der oft von Care-Arbeit, Jobstress, mentaler Last und gesellschaftlichen Erwartungen geprägt ist, fehlt Frauen häufig genau das: ein Ort zum Innehalten.

NIMM DIR ZEIT  
FÜR DICH

*Wir arbeiten mit Hochdruck daran einen Ort zu schaffen, wo Raum und Zeit keine Rolle spielen, sondern nur...  
erholen, abschalten, reflektieren....  
seid gespannt ...*



# Spendenaufruf!

*Wir bitten auch weiterhin um Ihre Unterstützung, um unsere Arbeit für Frauen und Familien erfolgreich fortsetzen zu können.  
Selbstverständlich erhalten Sie eine Spendenbescheinigung.*

Spendenkonto: Stadtparkasse Schwedt  
IBAN: DE97 170523020031006944  
BIC: WELADED1UMX  
Kontoinhaber: Frauenverein Schwedt e.V.

***Ein herzliches Dankeschön an alle, die uns bisher finanziell und ideell unterstützt haben!***

**Öffnungszeiten:** Montag bis Donnerstag  
08.30-12.00 Uhr und  
13.00-17.00 Uhr  
(und nach Vereinbarung)



**Tel.** (03332) 515757  
**Fax.** (03332) 523013  
**Homepage:** [www.frauenzentrum-schwedt.de](http://www.frauenzentrum-schwedt.de)  
**E – Mail:** [frauenzentrum@swschwedt.de](mailto:frauenzentrum@swschwedt.de)

**Ansprechpartner innen:**

**Geschäftsleitung**

**Vorstand**

Frau Ute Gruner

Frau Liane Hartseil/ Frau Veronika Hansack

