# VERANSTALTUNGEN FRAUENZENTRUM SCHWEDT

# NOVEMBER 2026



# *Regelmäßige Angebote*

***Montag***

***Sportkurs „Rund um Fit“*** — *Beginn:9.00Uhr*
*1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde*



***Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“*** — *Beginn:10.00 Uhr -16.30 Uhr*

***Yoga Kurs*** — *Beginn:10.30 Uhr*
*1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde*

***Line Dance für Anfänger*** — *Beginn:12.00 Uhr*

***Gymnastik für Frauen*** — *Beginn: 13.30 Uhr*
*1 Kurs jeweils 10x 1 Stunde*

***Kreativkurs für Groß und Klein*** — *Beginn: 13.00 Uhr*

***Strickcafé*** — *Beginn:14.00 Uhr*

***Dienstag***

***Englisch Sprachkurs*** — *Beginn: 8.30 Uhr*

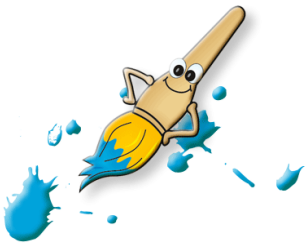


***Kreativkurs*** — *Beginn: 9.30 Uhr*

***Yoga*** — *Beginn:10.30 Uhr*
*1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde*

***Nähkurs ZICK ZACK 1*** — *Beginn: 11.30 Uhr -13.30 Uhr*

***Bewegung, Tanz und Rhythmus*** — *Beginn:13.00 Uhr -14.30 Uhr*
*1 Kurs jeweils 10x 1 1/2 Stunde*



***Spielerisch Lernen*** — *Beginn: 14.00 Uhr -15.00 Uhr*

***Mal- und Zeichenkurs*** — *Beginn:14.00 Uhr*
*1 Kurs 10x 2 Stunden*

***Gymnastik für Frauen jeden Alters*** — *Beginn:15.00 Uhr*
*1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde*



***Gymnastik für Frauen*** — *Beginn:16.30 Uhr*
*1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde*

***Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“*** — *Beginn:10.00 Uhr*

***Mittwoch***
***Yoga III*** *Beginn:8.45 Uhr*
*1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde*




***Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“*** *Beginn:10.00 Uhr -16.00 Uhr*




***Nordic Walking*** *Beginn: 10,00 Uhr*

***Kreativcafé*** *Beginn:13.30 Uhr*




***Spielenachmittag*** *Beginn: 14.00 Uhr*



***Vorlesestunde für Kinder*** *Beginn: 14.00 Uhr*
*(Anmeldung erforderlich)*

***Gymnastik „In Form bleiben“*** *Beginn:14.30 Uhr*
*1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde*

***Donnerstag***
***Sport für Frauen jeden Alters*** *Beginn:9.00 Uhr*
*Kurs jeweils 10 x 1 Stunde*



***Fitness für Frauen*** *Beginn:10.30 Uhr*
*1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde*



***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)*

# LILA SALON

## KABARETT mit Ralph Richter




## Montag, 09.11.2026 um 16.00 Uhr

## im Frauenzentrum Schwedt

## „SYNCHRONSCHWIMMEN“

In Zeiten, wo man einmal jährlich das Geschlecht wechseln kann, muß es auch möglich sein, das Programm zu ändern. Weil früher doch sowieso alles besser war. Da waren die Renten noch sicher, und wer im Sommer mit Skistöcken durch den Stadtpark strolchte, den holte der Klapsdoktor. Und heute? Wo ist denn noch drin, was draufsteht? Die Ver-packungen werden bunter, aber der Inhalt schrumpft. Aber nicht in diesem Programm. Mit seinem Getu und Gemach drückt der Richter kleine gemeine Stachel ins weiche Fleisch des amüsierwilligen Publikums.
Älterwerden ist nicht schwer – alt zu sein dagegen sehr. So sagte einst ein kluger Mensch. Wenn morgens der Wecker nicht mehr schrillt und wenn man abends die Knie einreiben muß – kurz gesagt, wenn das Alter zuschlägt, kann man auch zurückschlagen. Doch nicht alles ist immer lustig, was der Herr Richter da erzählt. Denn auch für ihn hält das Leben nicht nur süße Schnapskirschen bereit. Sich über andere lustig machen, gehört sich nicht. Aber er macht es trotzdem. Dabei orientiert er sich in der Blüte seines Mittelalters am Beispiel eines Camemberts – Je reifer, desto besser. Warum macht man Synchronschwimmen ganz allein? ……

Karten ab 21.09.2026 im Frauenzentrum erhältlich!

Preis: 15,00 €

# Entspannung

*Lassen Sie mal wieder Ihre Seele baumeln…..*

*schöpfen Sie neue Kraft…*

*entgehen Sie dem Alltagsstress…*



**Am Montag, 16.11.2026**

**um 16.30 Uhr**

**im**

**Frauenzentrum Schwedt**

**Kostenbeitrag: 3,00 €**

**Inklusive gesunden Imbiss**

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

# NATURHEILKUNDE



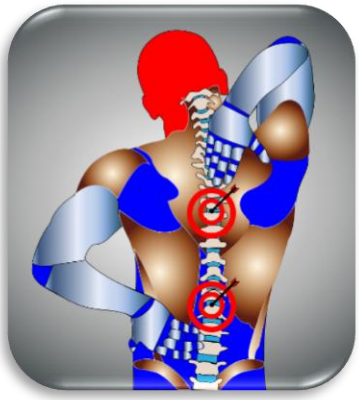
mit Elke Hapka

## Dienstag, 17.11.2026
## um 16.00 Uhr

### Thema:
### Der einfachste Weg zum schmerzfreien Rücken

*Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden. Sie entstehen in vielen Fällen nicht durch "Verschleiß" sondern durch Bewegungsmangel, weil die Stützmuskulatur im Alltag nicht mehr regelmäßig aktiviert wird.*
*Ähnlich verhält es sich mit Nacken- und Schulterschmerzen. Auch viele Gelenkerkrankungen wie Hüft- und Kniearthrose entstehen durch Bewegungsmangel.*
*Dabei gibt es eine einfache Möglichkeit, wie mit wenig Aufwand innerhalb weniger Wochen Beschwerdefreiheit erreicht werden kann.*

Kosten: 3,00 € pro Person



Um Anmeldungen wird gebeten!
im
Frauenzentrum Schwedt
Lindenallee 62a
16303 Schwedt
Tel. 03332515757
frauenzentrum@swschwedt.de
oder
pr@frauenzentrum-schwedt.de

# Rechtsberatung

mit dem Rechtsanwalt
Herr Charles Dreydorff,

**Am Dienstag,**
**24.11.2026 ab 16.00 Uhr**

**“Allgemeine Rechtsfragen“**

Kosten: 3,00 €

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

Um Anmeldung wird gebeten!

# KINDERPARTY



## von 6 bis 12 Jahre

## im KIDS-Treff

*Ihr wollt einfach mal Spaß haben, tanzen, spielen und gemeinsam lachen?*

*Dann kommt am Donnerstag den 26.11.2026 von 14.00 bis 16.30 Uhr zu uns ins Frauenzentrum Schwedt.*

*Valentina hat Zeit für Euch und lässt die Party steigen.*

Preis pro Kind: 5,00 € inklusive Getränke und kleine Überraschungen

Anmeldungen sind unbedingt notwendig unter 03332515757 oder frauenzentrum@swschwedt.de



# „Projekt Balance“

Projekt Balance bedeutet bewusste Zeit für sich selbst – sein Gleichgewicht wiederfinden 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 haben einen Ort geschaffen, wo Raum und Zeit keine Rolle spielen, sondern nur…

erholen, abschalten, reflektieren….

Neugierig geworden? Na dann kommen sie vorbei und probieren sie es aus!

Vorherige Terminabsprachen notwendig!

*Auch als Geschenkidee für Weihnachten sehr beliebt!*



LAND BRANDENBURG



# *LILA SALON*

## *Dienstag d. 15.12.2026 um 15.00 Uhr*

## *im Frauenzentrum Schwedt*

# ***Weihnachtskonzert***

## ***mit Heidi Rades***

***Ob in Zahlreichen Fernsehsendungen oder als Solistin der Oderländer Musikanten und dem OM-Showorchester, die sympathischen Sängerin ist seit vielen Jahren auf der Bühne zu Hause und begeistert mit hervorragendem Gesang und Moderation.***

***Zur Weihnachtszeit bietet Heidi Rades ein weihnachtliches Soloprogramm.***

***Mit neuen und traditionellen Weihnachtsliedern möchte Sie uns durch die schönste Zeit des Jahres begleiten…lassen Sie sich verzaubern!***

*Karte: 5,00 €*

*Erhältlich ausschließlich im Frauenzentrum Schwedt!*

*Lindenallee 62 a*

*16303 Schwedt*



# Weitere wichtige Termine und Veranstaltungen

| | |
|---|---|
| Mittwoch, 04.11.2026 | Vereinstreff |
| Donnerstag,19.11.2026 | 13.30 bis 15.30 Uhr Café International |
| Mittwoch, 25.11.2026 | 9.00 Uhr Flaggenhissen zum Aktionstag „Nein zu Gewalt an Frauen“ |
| Donnerstag, 26.11.2026 | Kinderparty |
| Dienstag, 08.12.2026 | Vereins Weihnachtsfeier |
| Donnerstag, 10.12.2026 | Basteln beim Weihnachtsfest im Theater Stolperdraht |
| Dienstag, 15.12.2026 | Weihnachtskonzert mit Heidi Rades |

*…und wie jedes Jahr…im Dezember Plätzchen backen mit allen Schülern der Grundschule „Am Waldrand“ Schwedt*







# 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:* | *Stadtsparkasse 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
**E – Mail:** frauenzentrum@swschwedt.de

**Ansprechpartner innen:**

| **Geschäftsleitung** | **Vorstand** |
|---|---|
| Frau Ute Gruner | Frau Liane Hartseil/ Frau Veronika Hansack |

