

***VERANSTALTUNGEN
FRAUENZENTRUM
SCHWEDT***

OKTOBER 2026



Regelmäßige Angebote

Montag

Sportkurs „Rund um Fit“

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 9.00 Uhr

Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“



Beginn: 10.00 Uhr

-16.30 Uhr

Beginn: 10.30 Uhr

Yoga Kurs

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

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

Beginn: 8.30 Uhr

Kreativkurs



Beginn: 9.30 Uhr

Yoga

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

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

Kreativcafé

English is fun

Beginn: 13.30 Uhr

Spielenachmittag

Vorlesestunde für Kinder (Anmeldung erforderlich)



Beginn: 14.00 Uhr

Beginn: 14.00 Uhr

Gymnastik „In Form bleiben“

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Beginn: 14.30 Uhr

Donnerstag

Sport für Frauen jeden Alters

Kurs jeweils 10 x 1 Stunde



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)

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 01.10.2026 und/oder am 26.11.2026 von 13.30 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



HERZ(BST)LICHES DANKESCHÖN

***für Vereinsmitglieder, alle Kursleiterinnen und
Kursteilnehmerinnen
vom Frauenzentrum Schwedt***



Am Mittwoch, 07.10.2026

***feiern wir im Projekt „Frauenaktiv26“ den Herbst
und laden von 14:00 bis 18:00 Uhr
ein
zum bunten (Bastel)Nachmittag
mit***

***MUSIK
mit DJ Eckardt***

***Workshops
Kreativstände***



Imbiss

***Cocktailshow mit Rob
(Verkostung)***

Lagerfeuer

***Spaß,
Beisammensein***

Anmeldungen sind unbedingt erforderlich! Eintritt kostenfrei

Entspannung

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

schöpfen Sie neue Kraft...

entgehen Sie dem Alltagsstress...

Am Montag, 19.10.2026

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



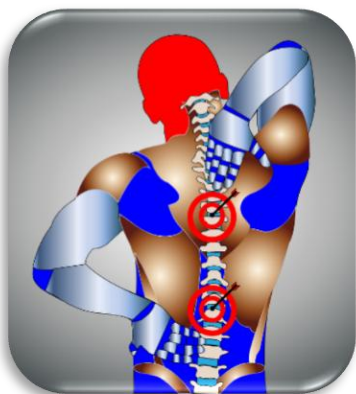
**Dienstag, 20.10.2026
um 16.00 Uhr**

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 Stütz Muskulatur 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,
27.10.2026 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!

Lachen Sie doch mal wieder...

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 stolchte, 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 €



„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!





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 ab 01.10.2026 ausschließlich im Frauenzentrum Schwedt!

Lindenallee 62 a

16303 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: 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
E – Mail: frauenzentrum@swschwedt.de

Ansprechpartner innen:

Geschäftsleitung

Vorstand

Frau Ute Gruner

Frau Liane Hartseil/ Frau Veronika Hansack

