

# ***FRAUENZENTRUM SCHWEDT***

***APRIL 2025***



# 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

### **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 Kurs**

Beginn: 10.30 Uhr  
-12.00 Uhr

**Kreativcafé**

English is fun

Beginn: 13.30 Uhr

**Spielenachmittag**



Beginn: 14.00 Uhr

**Vorlesestunde für Kinder**

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.



# 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: 7,00 €*

*Frauenzentrum Schwedt*

*Lindenallee 62a*

*16303 Schwedt*

*Tel.03332515757*





# Rechtsberatung

mit dem Rechtsanwalt  
Herr Charles Dreydorff,

**Am Dienstag,  
08.04.2025 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!

# Kreativmarkt Ostermarkt



*für die ganze Familie*

*im Frauenzentrum Schwedt*

*Am Sonnabend, 12.04.2025 von 13.00 - 17.00 Uhr*

*ist bei uns wieder alles*



**„Handgemacht“**

Willkommen bei “Handgemacht” – dem. Kreativmarkt für die ganze Familie!

Seit vielen Jahren besuchen die Hobbykünstler im Frauenzentrum kreative Kurse. Hier wird gebastelt, gestrickt, gemalt, genäht und vieles mehr. Im Frühjahr sprießt es nicht nur in der Natur, sondern auch bei allen Kreativen, besonders in der Osterzeit.

Individualisten, Designer und Selbermacher zeigen Ihre Werke und laden zum selber machen ein.

Wir bieten viele Möglichkeiten sich selbst zu verwirklichen und sich auszuprobieren. Dekorationen, Schmuckstücke oder auch kleine Mode-Accessoires selber gestalten ist für Groß und Klein immer eine besondere Freude.

Wer Handgemachtes liebt, ist hier genau richtig. Unter dem Motto „Handgemachtes statt Massenware“ wird zum Stöbern, Staunen und Bewundern von hochwertig gearbeiteten Einzelstücken geladen.

Das ein oder andere individuelle, einzigartige Geschenk für das Osternest findet sich hier sicherlich auch.

Seid dabei! Entdecken – shoppen – und genießen!  
Wir freuen uns auf Euer Mitmachen und auf Euren Besuch.

Eintritt für Besucher ist frei.

Verkäufer und Aussteller erhalten weitere Infos zu den Standgebühren im



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

**Email: [frauenzentrum@swschwedt.de](mailto:frauenzentrum@swschwedt.de)**



Anmeldungen für Akteure und Aussteller unbedingt erforderlich bis spätestens 07.04.2025!



# *Has Has Osterhas...-* *Osterferien 2025*

*Ihr seid 6- 12 Jahre alt und wollt Spaß haben in euren Osterferien??*

*Na dann kommt zu uns....  
ins Frauenzentrum Schwedt /Lindenallee 62 a*

*Tel.03332/515757 Fax: 03332/523013*

*E-Mail: frauenzentrum@swschwedt.de*

**Osterferienspiele vom 14.April -17. April 2025  
in der Zeit von 8.00 -16.00 Uhr**

*Chillen, tanzen, spielen, basteln, toben, Ausflüge in die Natur  
und natürlich Ostereier suchen, dies und vieles mehr erwartet  
euch bei uns in den Ferienspielen.*

*Genießt eure Freizeit und lasst es euch so richtig gut gehen.*

*Wir freuen uns auf Euch!*



***Kosten: 12,50 € pro Tag (inklusive alle Mahlzeiten und Eintritt)***

*Änderungen vorbehalten! Alle Ferientage mit Voranmeldung!*



**Weitere Infos und kommende Veranstaltungen im  
Frauenzentrum/ Frauenverein Schwedt e.V.**

**Mittwoch 02.04.2025 Oster-Bastelnachmittag im Vereinstreff**

**Mittwoch 30.04.2025 Family Day in Schwedt**

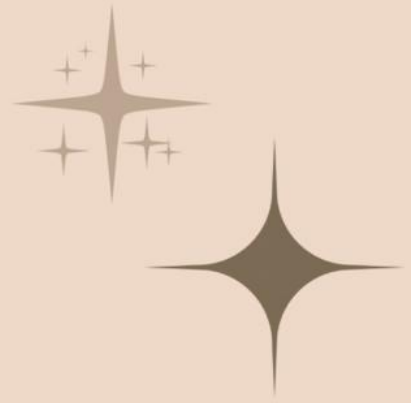
**Dienstag 20.05.2025 Rechtsberatung mit Herrn Ch. Dreydorff**

**Mittwoch 28.05.2025 Bastelstand Kinderfest „GS Am Waldrand“**

*Wir wünschen allen eine wunderschöne  
Osterzeit!*



# ENTSPANNUNGS- TECHNIKEN AUSPROBIEREN



Frauenverein Schwedt e.V.  
Lindenallee 62a  
16303 Schwedt

**Termin: 22.05. 2025**  
**13 - 16 Uhr**



## WAS ERWARTET DICH?

- Autogenes Training – Tiefenentspannung durch Autosuggestion
- Progressive Muskelentspannung – Loslassen durch gezieltes An- und Entspannen
- Meditation – Den Geist zur Ruhe bringen
- Achtsamkeitsübungen – Im Moment ankommen
- Atemübungen – Stress lösen durch bewusste Atmung

**Entspannung war noch nie so einfach – Probiere es aus!**

Für alle, die neugierig sind, verschiedene Entspannungstechniken auszuprobieren und herausfinden möchten, was am besten zu ihnen passt. Lerne in einer entspannten Atmosphäre verschiedene Methoden kennen, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden:



# LILA SALON

Comedy • Kabarett | mit Ralph Richter

**Montag, 16.06.2025 17.00 Uhr**

im Frauenzentrum Schwedt

## MELANCHOLERISCH

*Es gibt Dinge, die ändern sich nie: Keiner hört mehr dem anderen zu, das Zeitgefühl verschiebt sich, der Schlips kann gar nicht groß genug sein, auf den man drauftritt, und früher war sowieso alles besser. Das alles wird zur Sprache kommen, denn Richter will ihn wieder zeigen, diesen Riesensprung in der Schüssel unserer Spaßvöglengesellschaft. Dabei ist ihm kein Klischee fremd und keine Kuh heilig. Mit seinem sperrigen Charme läßt er Ihre Zwerchfelle schuften, bis Sie sich verwundert die Augen reiben: So hab ich das auch gesehen, kann es aber nicht so ausdrücken. Denn nirgends ist es so komisch wie in unserem Beklopptistan, aber wenn man dieses Programm gesehen hat, möchte man an keinem anderen Ort mehr leben. Der Bühnen-Senior schabernackt sich durch alle Themen, und dabei schlägt er Gedankenschneisen durch das Dickicht der Verblödung. Immer nach dem Motto: Wo Wahn zu Sinn wird, wird Satire zur Pflicht. Und sollten Sie auch am Alltag verzweifeln – bleiben Sie locker. Wenn wir nicht drüber lachen, wird´s auch nicht lustiger.*

*(eventime.de)*

**Karten ab 01.04.2025 nur im Frauenzentrum erhältlich!**

**Kosten: 18,00 € (Eintritt + kleiner Imbiss)**





# 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 Geschäftsleitung:**

Frau Tatjana Stol/ Frau Ute Gruner

