

Veranstaltungsplan

FRAUENZENTRUM SCHWEDT

MÄRZ 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 10x 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

Nähkurs ZICK ZACK 1

Bewegung, Tanz und Rhythmus

1 Kurs jeweils 10x 1 1/2 Stunde

Spielerisch Lernen

Mal- und Zeichenkurs

1 Kurs 10x 2 Stunden

Gymnastik für Frauen jeden Alters

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Gymnastik für Frauen

1 Kurs jeweils 10 x 1 Stunde

Mutter-Kind-Treff „Spatzennest“



Beginn: 8.30 Uhr

Beginn: 9.30 Uhr

Beginn: 10.30 Uhr

Beginn: 11.30 Uhr
-13.30 Uhr

Beginn: 13.00 Uhr
-14.30 Uhr

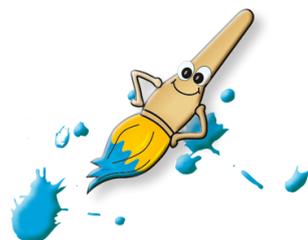
Beginn: 14.00 Uhr
-15.00 Uhr

Beginn: 14.00 Uhr

Beginn: 15.00 Uhr

Beginn: 16.30 Uhr

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.



Entspannung

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

***schöpfen Sie neue Kraft...
entgehen Sie dem Alltagsstress...***

Am Montag, 17.03.2025

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

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,
18.03.2025 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!

35. Brandenburgische Frauenwoche

2025 – Trotz(t)dem!

Montag, 10.03.2025 14.00 Uhr
Frauentags Café



- gemütliches Beisammensein zum traditionellen Frauentag mit Musik und guten Freunden

Karte: 10,00 €

Dienstag, 11.03.2025 17.00 Uhr
Naturheilkunde mit Frau Elke Hapka

Thema: Die unglaubliche Wahrheit über Omega 3
Eintritt: 3,00 €

Mittwoch, 12.03.2025 15.00 Uhr
Heike Köfer – Lesung



IN MEINEM HERZEN LEBST DU WEITER –
KÖFER LIEST KÖFER

Heike Köfer liest Geschichten ihres Mannes

Die Popularität des Theater- und Filmschauspielers, Moderator und ersten Nachrichtensprechers des DDR Fernsehens ist auch nach seinem Tod ungebrochen.

Herbert Köfer war der älteste aktive Schauspieler der Welt, 2021 verstarb der Publikumsliebling mit 100 Jahren. In seinem letzten Buch leben die schönsten Erinnerungen an den großen Mimen noch einmal auf. Nun geht seine Ehefrau und Kollegin Heike Köfer mit dem Buch »99 und kein bisschen leise« auf Lese Tour.

Nach 31 Jahren an der Seite Herbert Köfers kann sie eine Menge Anekdoten aus der langen Berufslaufbahn des Schauspielers und aus ihrem gemeinsamen Leben zum Besten geben.

Dienstag, 18.03.2025 16.00 Uhr
Rechtsberatung für Frauen mit Rechtsanwalt Herr Charles Dreydorff

Finde Deine Innere Balance Achtsamkeits-Workshop



Selbstfürsorge /
Positives Denken

Inhalt: Selbstwert und Selbstfürsorge # Positives Denken # Achtsamer Umgang mit Stress, Kritik, Wut und Angst # Empathie und Mitgefühl # Die Macht von Gewohnheiten # Fantasiereisen # Praktische Übungen für den Alltag # Persönliche Unterlagen für zuhause

TERMIN

27.03.2025
13 - 16 Uhr

ORT

Frauenzentrum
Schwedt

PREIS 10,- €

GUT ZU WISSEN

- Komme in für dich bequemer Kleidung.
- Bringe bitte mit:
- warme Überziehsocken
- Matte und kleines Kissen
- Decke zum zudecken

Melde Dich jetzt an
und beginne Deine
Reise zu mehr
Achtsamkeit und
Lebensbalance!

Für weitere Informationen und zur Anmeldung

Frauenverein Schwedt e.V.
Lindenallee 62a
Tel. 03332 515757

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



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*

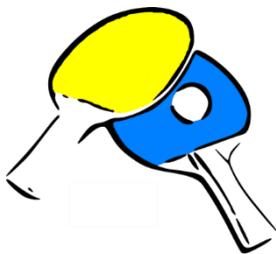
Tel.03332/515757 Fax: 03332/523013

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!

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 Geschäftsleitung:

Frau Tatjana Stol/ Frau Ute Gruner

