

**VERANSTALTUNGEN
FRAUENZENTRUM
SCHWEDT**



JUNI 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



Rechtsberatung

mit dem Rechtsanwalt
Herr Charles Dreydorff,

**Am Dienstag,
16.06.2026 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!

Entspannung

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

schöpfen Sie neue Kraft...

entgehen Sie dem Alltagsstress...

Am Montag, 06.07.2026

um 16.30 Uhr

im

Frauenzentrum Schwedt

Kostenbeitrag: 3,00 €

Inklusive gesunden Imbiss

Bitte melden Sie sich bei uns vorher an!

Psychologische Info Veranstaltung

mit Dr. Dmitri Iseev

Mittwoch, 17.06.2026 um 14.00 Uhr

im Frauenzentrum Schwedt

Thema: Prokrastination/ Aufschub

Wer kennt das nicht, einfach mal Dinge die erledigt werden sollten und müssten, auf Später verschieben?! Das kann in vielen Situationen zu Stress und Überbelastung führen.

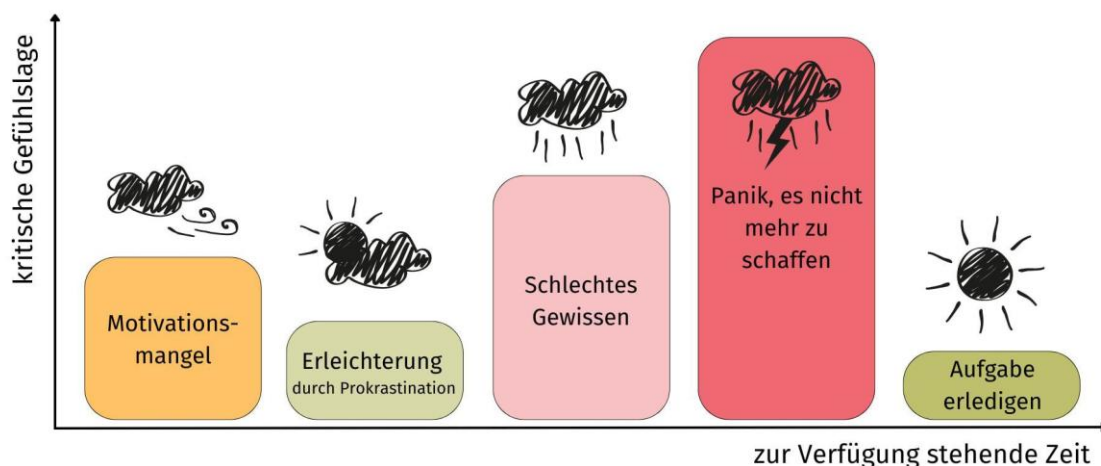
Auf Dauer leidet man sehr darunter, doch es gibt Hilfe.....

In diesem Vortrag werden Fragen beantwortet und neue Erkenntnisse gewonnen.

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kosten: 2,50 €

Die 5 Prokrastinationsstufen



Hurra-Sommerferien 2026

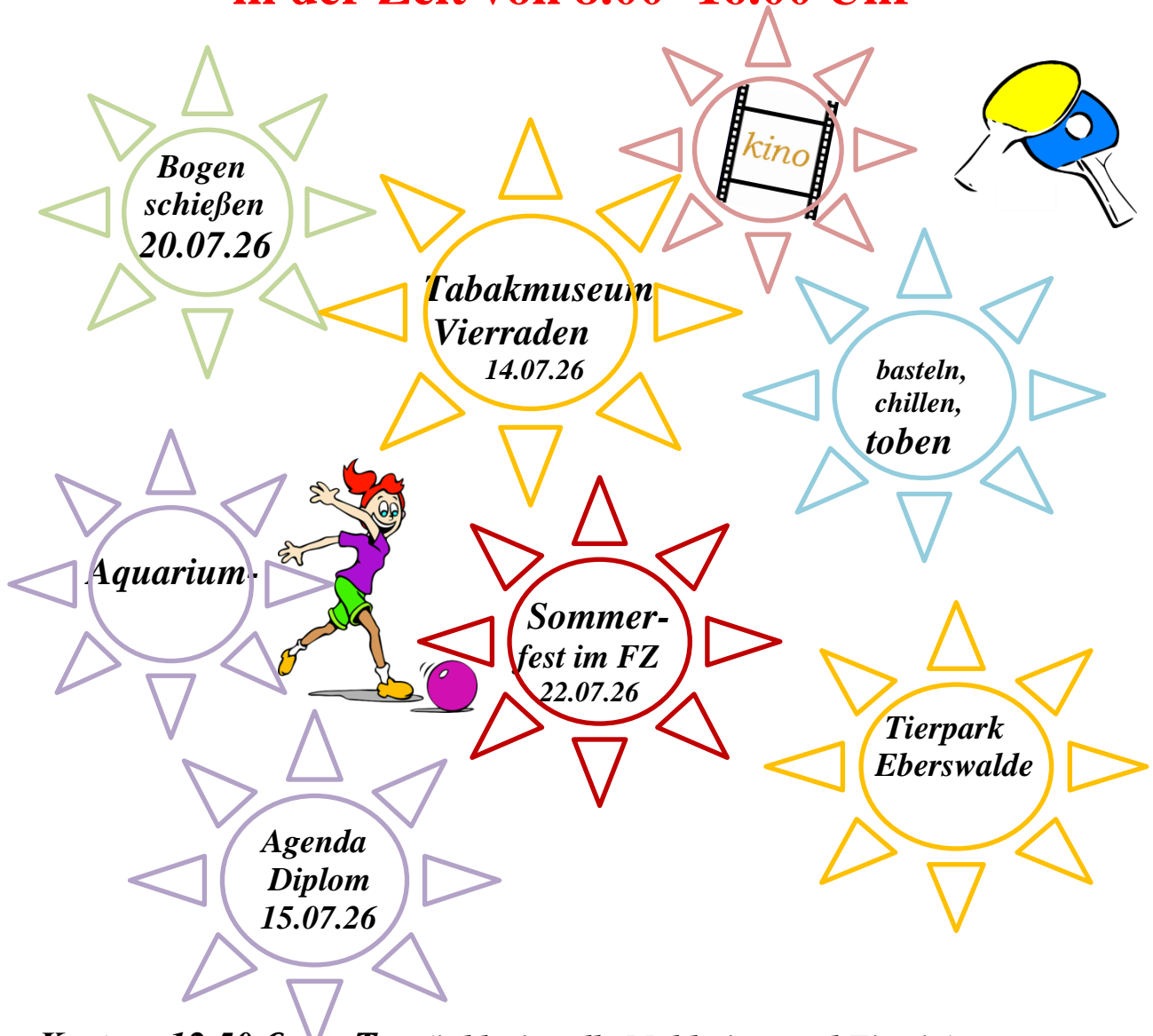


Ihr seid 6- 12 Jahre alt und wollt Spaß haben in euren Ferien??

*Na dann kommt zu uns....
ins Frauenzentrum Schwedt /Lindenallee 62 a
Tel.03332/515757*

E-Mail: frauenzentrum@swschwedt.de

**Sommerferienspiele vom 13.07.- 24.07.2026
in der Zeit von 8.00 -16.00 Uhr**



***Kosten: 12,50 € pro Tag (inklusive alle Mahlzeiten und Eintritt)
Änderungen vorbehalten! Genauere Termine werden
rechtzeitig bekannt gegeben! Alle Ferientage mit Voranmeldung***

Weitere wichtige Informationen!

Mittwoch, 03.06.2026 Mitgliederversammlung/ Wahl

Donnerstag, 04.06.2026 Café International
von 14.00 bis 16.00 Uhr

Dienstag, 16.06.2026 Rechtsberatung

Freitag, 19.06.2026 Mittsommernacht

Mittwoch, 22.07.2026 Sommerfest im Frauenzentrum



**Ferienspiele vom 13.07. bis 24.07.2026/
Anmeldungen unbedingt erforderlich!**



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 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! Termine können ab sofort bei den Kolleginnen gemacht werden



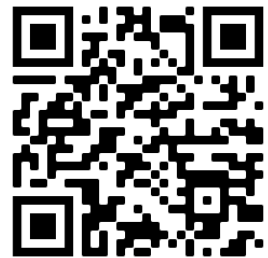
Spendenaufruf!

*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

