

***VERANSTALTUNGEN  
FRAUENZENTRUM  
SCHWEDT***

***NOVEMBER 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

### **Line Dance für Anfänger**

Beginn: 12.00 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



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 10x 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 10x 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.





## DANKESCHÖN

Was für ein Gänsehaut Moment....auch einen Tag nach unserem Dankeschön Herbstfest im Projekt Frauenaktiv25, erhielten wir so extrem großes Lob für unsere Arbeit.

Hundert Frauen folgten gestern unserer Einladung zum Dankeschön Herbstfest ins Frauenzentrum. Im Haus gab es verschiedenste Möglichkeiten seine Kreativität zu testen z.B. beim Schmuck designen, Kerzen verzieren, Mosaik Teile herstellen u.v.m. und auch dort erzählten die Teilnehmerinnen, das sie gar nicht wussten wie sehr kreativ sie sind und vor allem was das für ein Spaß macht, in der Gemeinschaft kreativ aktiv zu sein. In unserem schönen Familiengarten loderte das Lagerfeuer und es roch nach selbstgebackenen Waffelherzen und Knüppelkuchen. Schmalzstullen und eine Riesenmenge selbstgemachte Kürbissuppe ließen sich die Frauen gut schmecken, während sie die letzten Sonnenstrahlen genossen und der Musik von unserem DJ Eckardt lauschten. Mit Gitarre und toller Stimme lud er zum Mitsingen ein. Unsere neue Line Dance Formation zeigte ihr Können und animierte zum Mittanzen. Eine super Stimmung unter all den Gästen. Ein „Workshop- Vitamincocktails“ empfanden viele Frauen als echtes Highlight und staunten über die Showeinlagen des Barkeepers. Alles in allem war es ein sehr gelungenes Fest, das an Bedeutung wieder einmal Einiges übertraf. In der Zeit in der Menschlichkeit, das Miteinander, Toleranz und Akzeptanz nicht immer präsent sind, gaben wir mit unserer Idee und Aktionen wieder vielen Frauen Hoffnung und viele Glücksmomente. Es berührte uns schon sehr, ein lautes DANKE zu hören, ein DANKE aus tiefstem Herzen. Zu spüren wie wichtig ein WIR ist, ein Ort der Begegnung, der Freude und Akzeptanz – unser Frauenzentrum Schwedt. Danke an alle, die diesen Tag mit uns erlebten, gestalteten und ein herzliches Danke an alle, die uns seit Jahren die Treue halten.



# NATURHEILKUNDE

mit Elke Hapka

**Dienstag, 11.11.2025  
um 17.00 Uhr**



## **Lithium - die unterschätzte Medizin der Natur** **Das Supermineral für Gehirn und Seele**

*Millionen Menschen leiden unter Stimmungsschwankungen, Depressionen, bipolaren Störungen, Angstzuständen oder stillen Entzündungen - dabei könnte die Lösung so simpel sein, niedrig dosiertes Lithium.*

*Lithium wird in der Naturheilkunde zunehmend als wichtiges Spurenelement betrachtet, das potenzielle Vorteile für die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden bietet.*

Kosten: 3,00 € pro Person

Um vorherige Anmeldungen wird gebeten!

# Rechtsberatung

mit dem Rechtsanwalt  
Herr Charles Dreydorff,

**Am Dienstag,  
11.11.2025 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!

# 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*





# **Entspannung**

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

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

**Am Montag, 24.11.2025**

**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**

**Fax.03332/523013**

## **Wichtige (weitere) Informationen**

Dienstag	11.11 .2025	Rechtsberatung
Mittwoch	12.11.2025	Psychologische Beratungsstunde 14 Uhr Thema: Schlafstörungen
Donnerstag	13.11. 2025	Café International
Mittwoch	26.11.2025	LILA SALON mit Ralph Richter
Donnerstag	11.12.2025	Heidi Rades Weihnachtskonzert

*Bei allen Veranstaltungen sind Anmeldungen unbedingt erforderlich! Vielen Dank*

---

## ***NORDIC WALKING***

*...es geht weiter*

*Der angesagte Ausdauersport kurbelt nicht nur den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an, sondern ist das ideale Training für Herz,- Kreislauf und den ganzen Körper.*

*Es sind noch wenige Plätze frei.*

*Mittwochs, 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr steht dir eine Kursleiterin hilfreich zur Seite ...wenn es heißt an die Stöcke ...fertig...los!*

*Du hast Interesse?*

*Dann melde dich an im  
Frauenzentrum Schwedt  
Lindenallee 62a  
16303 Schwedt  
Tel. 03332/515757*



*Stöcker sind bei Bedarf vorhanden!  
Kosten: 3,00*

# Mutter - Kind - Treff



*Einfach mal plauschen, Neuigkeiten und Erfahrungen austauschen – sich gemütlich zurück lehnen bei selbstgebackenem Kuchen, Kaffee, Tee, Saft und die Zeit mit Ihren Liebsten nutzen- dies können Sie bei uns - im neu liebevoll eingerichteten Kinderzimmer mit super tollem Spielzeug für Ihre Kleinen und in unserem FamilienGarten mit Sandkasten, großer Spiel-Rasenfläche, Kleinkinderrutsche, diversen Spielgeräten, großer, neuer Nestschaukel und unserer beliebten Holzeisenbahn.*

*Kommen Sie ... und fühlen Sie sich wohl, wir freuen uns auf Sie und Ihre Knirpse!*

**Wir sehen uns im  
Frauzentrum!**

**WOOOO????**

**Mutti ich  
will auch  
dort hin...**



**von Montag bis Donnerstag  
jeweils ab 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
und ab 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr**



Frauzentrum  
Lindenallee 62a  
16303 Schwedt  
☎ (03332) 51 57 5

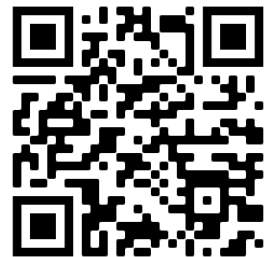
# Spendenaufruf!

*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

