

Frauenzentrum Bautzen

Karl-Marx-Straße 7
02625 Bautzen

Telefon: 03591 42353

E-Mail: info@frauenzentrum-bautzen.de

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag

09.00 – 16.00 Uhr

Mittwoch

09.00 – 12.00 Uhr

Persönliche Gespräche nach Vereinbarung.

Spendenkonto

Kreissparkasse Bautzen

IBAN: DE45 8555 0000 1000 0361 42

BIC: SOLADES1BAT

Was findet statt?

Aktuelle Termine und Angebote finden Sie außerdem auf unserer Homepage!

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.

Ständige Angebote

Beratung

Persönliche Gespräche nach Vereinbarung

Bitte wenden Sie sich an:

Telefon: 03591 42 353

E-Mail: info@frauenzentrum.de

Ständige Angebote

Frauenfrühstück - Gemeinsam statt einsam!

Einen schönen Morgen miteinander erleben. Gute Gespräche führen und interessanten Frauen begegnen.

Zeit: jeden Mittwoch | 9.00 Uhr

Anmeldung: Einfach vorbeikommen.

Selbsthilfe

SHG - Frauen nach Krebs

Betroffene Frauen sind jederzeit willkommen.

Termine: 08.01. | 21.01 | 04.02. | 18.02. | 04.03 | 18.03
| 02.04. | 15.04. | 29.04. | 13.05. | 27.05. | 17.06.

Zeit: 14-tägig montags | 14.00 – 16.00 Uhr

Selbsthilfe

SHG - Soziale Phobie und Ängste

Betroffene Frauen UND Männer sind jederzeit willkommen.

Termine: 10.01. | 24.01. | 14.02. | 28.02. | 14.03. |
28.03. | 11.04. | 25.04. | 09.05. | 23.05.

Zeit: 2. und 4. Donnerstag des Monats | 16.00 Uhr

MuKi-Treff

Mütter mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

In der offenen Gruppe treffen sich Mütter mit ihren Kindern, um zusammen zu spielen und Kontakte zu knüpfen. Die kindgerechte Atmosphäre bietet Anregungen und Spielmöglichkeiten.

Zeit: jeden Donnerstag | 09.15 Uhr

Kursleitung: Nicola und Carolin

Anmeldung: erwünscht | **Kosten:** 2 Euro

Lerntreff

Lernen. Nachhilfe.

Zeit: Montag bis Donnerstag | ab 13 Uhr (nach Vereinbarung)

Freie Plätze!

Lesetraining

Lesen lernen ist eine wichtige Kindheitserfahrung und eine Grundvoraussetzung für den weiteren Zugang zu Bildung.

Zeit: jeden Mittwoch | ab 13 Uhr (nach Vereinbarung) |
und Donnerstag (auf Anfrage)

Gesundheit

Altersgerechte Gymnastik

Beim regelmäßigen Sport erleben Sie Gemeinsamkeit und Geselligkeit in der Gruppe und tun gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit.

Zeit: jeden Dienstag | 14.30 Uhr

Gesundheit

Callanetics

Callanetics ist ein einfaches, aber intensives Fitnessprogramm für die Tiefenmuskulatur. Es wirkt gelenkschonend und verbessert die Haltung.

Zeit: jeden Dienstag | 16.15 Uhr

keine freien Plätze

Ergreift die Initiative!



TERMINE

Januar - Juni

Kurse

Ausgeglichenheit

Yoga

Gehen Sie den "Weg der kleinen Schritt" zu mehr Beweglichkeit, Entspannung, Achtsamkeit, Lebensfreude, Gelassenheit, und Bewusstheit.

Kurs 1: ab 07.01.2019 | Mo. 18.00 Uhr

Kurs 2: ab 07.01.2019 | Mo. 19.45 Uhr

Kursleitung: Simone Treuter

keine freien Plätze

Ausgeglichenheit

Naad-Yoga

Naad Yoga ist ein musiktherapeutischer und meditativer Weg zur Ganzwerdung, Entwicklung und Selbstentfaltung durch die Kraft der Musik und des Klanges.

Termine: ab 09.01. | 10 Einheiten

Zeit: mittwochs | 18.30 Uhr

Kursleitung: Sahejleen Kaur (Katrin Pruchnicki)

Anmeldung: naadyogainfo@gmail.com

Entspannungskurs

PMR & Autogenes Training

Im Rhythmus des Ruhens erwachen neue Kräfte, Kreativität und Lebensfreude!

Termine: ab 31.01. | 10 Einheiten

Zeit: donnerstags | 18.30 Uhr

Kursleitung: Marita Kliwer

Anmeldung: im Frauenzentrum

Gesundheit

Qigong

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong sind gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin.

Termine: ab 09.01. | 10 Einheiten

Zeit: mittwochs | 19 Uhr

Kursleitung: Dr. Elka Tschernokoshewa

Gemeinschaft

Glanz durch Tanz

Kreistanz ist ein Sinnbild der Verbundenheit. Sie lernen Tanz- und Bewegungsformen kennen und können ihr Körpergefühl verbessern.

Termine: 15.01. | 29.01. | 12.02. | 26.02. | 09.04.

| 23.04. | 07.05. | 21.05. | 11.06. | 25.06

Zeit: dienstags | 18.30 Uhr

Gemeinschaft

Tanz dich gesund

Kreistanz ist ein Sinnbild der Verbundenheit. Sie lernen Tanz- und Bewegungsformen kennen und können ihr Körpergefühl verbessern.

Termine: 14.02. | 28.02. | 14.03. | 28.03. | 11.04. |

25.04. | 09.05. | 23.05. | 06.06. | 20.06. |

Zeit: Donnerstag | 10.30 Uhr

Gemeinschaft

Kochclub „Ungarisch“

Termine: 10.01. | 14.02. | 14.03. | 18.04. | 09.05. | 13.06.

Zeit: Donnerstag, ab 17.00 Uhr

Anmeldung: erforderlich

Offener Kreativtreff

Kreativ am Montag

Offenes Kreativangebot

Termine: 11.02. | 11.03. | 08.04. | 06.05. | 24.06

Zeit: montags | 15.30 – 17.00 Uhr

Kursleitung: wechselnd

Anmeldung: erwünscht

Terminänderung vorbehalten

Und außerdem

... im Frauenzentrum

Erzählcafé

„Erzähl doch mal“

Biografie- und Erinnerungsarbeit

Termine: Termine folgen (zu sehen auf der Webseite)

Anmeldung: im Frauenzentrum

Ausstellung

Frauen im Aufbruch – Politische Plakate

Diese Ausstellung zeigt die Werbung um die politische Beteiligung der Frauen in den demokratischen politischen Umbrüchen des 20. Jahrhunderts.

Termin: Januar, Februar, März

Ausstellung

Leben ist Vielfalt

Die Ausstellung zeigt, wie lebenswert anders und doch normal ein Leben mit Down Syndrom ist und wie lebenswert und außergewöhnlich unsere Kinder mit all ihren Besonderheiten und Herausforderungen sind.

Termin: März, April, Mai

Ankündigungen

Folgende Veranstaltungen sind in Planung:

Workshop „Politische Kommunikation Teil 1“

Workshop „Politische Kommunikation Teil 2“

Workshop „Grundlagen der Ratsarbeit“

Workshop „Konsens finden“

Schließzeiten Büro

2. Mai

08. Juni 2019 - 16. August 2019

... in der Stadt

Frauenschwimmen

Ladies Night

Eingeladen sind Frauen und Mädchen bis 7 Jahren, anlässlich des internationalen Frauentages.

Zeit: 12.03. | 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Röhrscheidtbad Gesundbrunnen

Kosten: 3 Euro

Politik

Workshop „Frauen und Kommunalpolitik“

Fortbildung für kommunalpolitisch interessierte Frauen, die sich vorstellen können, sich zur Wahl zu stellen.

Termin: Dienstag 05.02. | 17 – 21 Uhr

Ort: Kamenz

Referentin: Karin Pritzel (Herbert-Wehner-Bildungswerk)

Mut, Frauen ... mischt EUCH ein!

108. Internationalen Frauentag 2019

Es gibt spannende Podiumsgespräche und Netzwerken mit kleinem Imbiss

Termin: Freitag, 08. März 2019 | 16 - 19 Uhr

Ort: Gewandhaus der Stadt Bautzen, Innere Lauenstraße 1, Stadtratssaal

Filmvorführung

Vielfalt statt Einfalt zum IDAHIT*

16-18 Uhr Infostand

18.30 Uhr bis 20.30 Uhr Kurzfilmabend zum IDAHIT* im Filmpalast, bis 20.30 Uhr.

Termin: Montag 13.05. | 16.00 Uhr bis 20.30 Uhr