

Thema	Ausrichter	Ort	Tage	USTD	Beginn	Uhrzeit Beginn	Ende	Uhrzeit Ende
Herstellung von Gefäßen mit Reliefstruktur ; Keramikkurs Montag	Förderverein Kreativ Keramik	Gera	11	44	01.04.2026	17:00	29.06.2026	20:00
Herstellung von Gefäßen mit Reliefstruktur ; Keramikkurs Dienstag	Förderverein Kreativ Keramik	Gera	13	52	01.04.2026	16:30	30.06.2026	19:30
Herstellung von Gefäßen mit Reliefstruktur ; Keramikkurs Mittwoch	Förderverein Kreativ Keramik	Gera	13	52	01.04.2026	17:00	30.06.2026	20:00
Alltagskultur rund um Gera: Dörfer in Geras Nähe - Friedhof, Kirche, Dorfanger, Dorfteich (Heimatkundliches Wandern)	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	13	52	01.04.2026	13:00	24.06.2026	16:00
Jeder kann malen! Ohne Perfektion, Ohne Angst: Mohnblumen mit Aquarelltechnik gestalten	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	13	39	01.04.2026	09:30	24.06.2026	11:45
Aktives Engagement von und für Frauen: Parteienlandschaft Deutschlands = Überblick über alle Parteien, ihre politischen Richtungen und ihr Zusammenspiel	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	13	52	01.04.2026	13:00	24.06.2026	16:00
Traditionsbesung zur Wahrung alten Liedgutes: Heimatlieder	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	13	26	01.04.2026	11:30	24.06.2026	13:00
Keramikwerkstatt: Aufbau- und Kugeltechnik - Fröhliche Katzen	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	13	78	01.04.2026	14:00	24.06.2026	18:30
Klöppeln - Tradition, Technik und textile Kunst: Unterrichtung neuer Klöppelfreundinnen, Abklöppeln von fertigen Arbeiten mit verschiedenen Techniken (z.B. Torchon, Honiton)	Klöppelgruppe (Mittwochskurs)	Gera	7	28	01.04.2026	14:00	24.06.2026	17:00
Sprachcafé - Das Gesundheitssystem erklärt	Frauenkommunikationszentrum	Gera	13	39	01.04.2026	16:30	24.06.2026	18:00

Thema	Ausrichter	Ort	Tage	USTD	Beginn	Uhrzeit Beginn	Ende	Uhrzeit Ende
Digitale Alltagskompetenz für sozial bedürftige und geflüchtete Menschen - Datenschutz & Sicherheit im Internet, Grundlagen und Umgang; 2	MIG e.V.	Weida	25	125	01.04.2026	09:00	29.06.2026	13:00
Gesund bleiben in Deutschland - Gesundheitsförderung und Prävention verstehen und nutzen ; für Migant*innen und Geflüchtete ; 2	MIG e.V.	Weida	24	72	01.04.2026	14:00	29.06.2026	16:15
Nähkurs 1: Verschiedene Nähetechniken - Grundlegende Handnähetechniken erlernen und vertiefen (Hefstich,Vor- und Rückstich, Überwendlichstich...)	Freizeitclub Zoppoten	Saalburg-Ebersdorf	15	45	01.04.2026	16:00	25.06.2026	18:15
Herstellung von Gefäßen mit Reliefstruktur ; Keramikkurs Donnerstag	Förderverein Kreativ Keramik	Gera	12	48	02.04.2026	17:00	25.06.2026	20:00
PC-Treff: KI Fake-News - Sicherheit bei der Smartphone-Nutzung	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	12	36	02.04.2026	14:00	25.06.2026	16:15
Klöppeln für Fortgeschrittene: Traditionelles Handwerk kreativ gestalten - Geraer Rathaus als Motiv erarbeiten	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	12	36	02.04.2026	10:00	25.06.2026	12:15
Klöppelhexen - Tradition , Technik und textile Kunst: Herzmotive mit verschiedenen Techniken (Leinen- und Halbschlag)	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	12	48	02.04.2026	14:00	25.06.2026	17:00
TG 2: Umgang mit Verlust und Trauer - innere Widerstandskräfte aktivieren, neue Perspektiven entwickeln und mit dem Verstorbenen verbunden bleiben	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	7	14	02.04.2026	10:00	25.06.2026	11:30

Thema	Ausrichter	Ort	Tage	USTD	Beginn	Uhrzeit Beginn	Ende	Uhrzeit Ende
Alltagskompetenz stärken - geistig fit und selbständig bleiben : Gedächtnis und Konzentration durch vielfältige Methoden fördern (geeignete Kartenspiele)	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	12	48	02.04.2026	12:00	25.06.2026	15:45
Pflegeelterntreff: Trauma und seine Auswirkungen auf Kinder	Frauenkommunikationszentrum	Gera	3	12	02.04.2026	09:00	04.06.2026	12:00
Für ukrainische Frauen : Zukunft und Leben in Deutschland - Bankkonto und Versicherungen	Frauenkommunikationszentrum	Gera	13	26	02.04.2026	14:30	25.06.2026	16:00
Strick-Kurs: Zopf- und Perlmuster stricken lernen	Frauenkommunikationszentrum	Gera	13	39	02.04.2026	09:45	25.06.2026	12:00
Ukrainische Gesangstraditionen - Methoden der Stimmbildung, Einführung in die Bühnenpräsenz	Frauenkommunikationszentrum	Gera	13	24	02.04.2026	16:00	25.06.2026	18:15
Patchwork Nähen - Kreative Textilgestaltung : Planung und Umsetzung eigener Designs, Bewusstseinsentwicklung für Textilien, Muster und Farben	Freizeitclub Zoppoten	Saalburg-Ebersdorf	11	33	03.04.2026	16:00	11.06.2026	18:15
Nähkurs 2: Verschiedene Nähtechniken - Grundlegende Handnähtechniken erlernen und vertiefen (Heftstich, Vor- und Rückstich, Überwendlichstich...)	Freizeitclub Zoppoten	Saalburg-Ebersdorf	16	48	03.04.2026	16:00	30.06.2026	18:15
Saisoneröffnung im Botanischen Garten mit dendrologischer Führung	Geraer Gehölzfreunde	Gera	1	4	04.04.2026	10:00	04.04.2026	15:00
Strickkurs: Socken für große und kleine Leute (Käppchenferse, Bumerangferse/verkürzte Reihen)	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	13	39	06.04.2026	12:00	25.06.2026	14:15
Krabbelkinder - Säuglingskrankheiten und erste Hilfe am Baby	Frauenkommunikationszentrum	Gera	13	13	06.04.2026	10:15	29.06.2026	11:00

Thema	Ausrichter	Ort	Tage	USTD	Beginn	Uhrzeit Beginn	Ende	Uhrzeit Ende
Ukrainische Gesangstraditionen : Interpretation von Texten: Gefühle durch Musik ausdrücken	Frauenkommunikationszentrum	Gera	13	24	06.04.2026	15:00	29.06.2026	17:15
Yoga - Entspannung und Stressabbau durch Bewegung	Frauenkommunikationszentrum	Gera	13	13	06.04.2026	17:15	29.06.2026	18:00
Deutsch für migrantische Seniorinnen - Alltag in Deutschland, Briefe und Formulare verstehen	Frauenkommunikationszentrum	Gera	13	26	06.04.2026	13:00	29.06.2026	14:30
Kreativwerkstatt: Seifen selbst herstellen - Kaltverfahren (klassische Methode), - Seife gießen (einfach und sicher) ; kreative Farb- und Duftkombis	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	13	39	07.04.2026	09:30	24.06.2026	11:45
Traditionelle Handarbeitstechnik Stricken - Sommerdecken für den Garten (Zopf-, Loch- und Perlmuster)	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	13	39	07.04.2026	13:30	24.06.2026	15:45
Pilates 1: Starker Rücken - Grundelement und Ablauf mit leichter Steigerung - schmerzfrei durch den Alltag	Frauenkommunikationszentrum	Gera	13	13	07.04.2026	10:00	30.06.2026	10:45
Pilates 2: Stabile Körpermitte - Wirbelsäule verstehen und entlasten	Frauenkommunikationszentrum	Gera	13	13	07.04.2026	17:15	30.06.2026	18:00
Was gibt mir Kraft im Alltag - mentale Gesundheit fördern - Treff Frauenfrüstück	Frauenkommunikationszentrum	Gera	13	26	07.04.2026	09:30	30.06.2026	11:00
Kreativ-Kurs : Kerzen gießen - wie gestaltet und gießt man diese (Form- und Farbgestaltung)	Frauenkommunikationszentrum	Gera	7	14	07.04.2026	13:30	30.06.2026	15:00
Yoga auf ukrainisch - Achtsamkeit im Alltag: Kleine Übungen für jeden Tag	Frauenkommunikationszentrum	Gera	13	26	07.04.2026	14:00	30.06.2026	15:30
Berufliche Orientierung für sozial bedürftige und geflüchtete Frauen in verschiedenen Berufsfeldern; 2	MIG e.V.	Weida	24	96	07.04.2026	16:30	30.06.2026	19:30

Thema	Ausrichter	Ort	Tage	USTD	Beginn	Uhrzeit Beginn	Ende	Uhrzeit Ende
Bürgerschaftliches Engagement und Demokratiebildung für Migrant*innen - gemeinsam Integration getsalzen ; 2	MIG e.V.	Weida	24	72	07.04.2026	16:30	30.06.2026	18:45
Aktiv nach einer Krebserkrankung : Immunstärkung in Natur und Flur, Stärkung des Selbstwertgefühles und des Gemeinschaftssinnes	FSHG nach Krebs Meuselwitz	Meuselwitz	3	9	09.04.2026	15:30	11.06.2026	17:45
Leichtigkeit im Alltag : Glückstagebuch und Dankbarkeit	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	6	12	09.04.2026	15:45	25.06.2026	17:15
Was Frauen bewegt: Welche Institution kann mir wie weiterhelfen?	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	3	12	10.04.2026	09:00	12.06.2026	12:00
Positives Denken im Alltag: Positiv motivierte Gedanken / meine Stärken	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	3	9	10.04.2026	13:30	12.06.2026	15:45
Deutsch für migrantische Seniorinnen - Supermarkt: Einkaufen und Produkte verstehen	Frauenkommunikationszentrum	Gera	11	22	10.04.2026	09:00	26.06.2026	10:30
Deutschkurs für Erwachsene mit Migrationshintergrund ; 2	MIG e.V.	Weida	11	55	10.04.2026	15:00	26.06.2026	18:45
Mentales Aktivierungstraining zur Erhaltung und Verbesserung der geistigen Fitness - Mentales Relaxationstraining	SHG Gehirnjogging Gera	Gera	3	9	13.04.2026	14:45	01.06.2026	17:00
Moebius-Schal-Maschenanschlag - Verbindung von Mathematik und Handarbeit (Unterschied zwischen Loop und Moebius-Schal, Keine Vorder-und Rückseite, Funktionsprinzip)	Strickfrauen Frießnitz	Frießnitz	11	44	13.04.2026	17:00	29.06.2026	20:00
TG 1: Umgang mit Verlust und Trauer - innere Widerstandskräfte aktivieren, neue Perspektiven entwickeln und mit dem Verstorbenen verbunden bleiben	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	6	18	14.04.2026	16:00	30.06.2026	18:15

Thema	Ausrichter	Ort	Tage	USTD	Beginn	Uhrzeit Beginn	Ende	Uhrzeit Ende
Traditionelle Handarbeitstechniken neu entdeckt: Stricken und Häkeln - neue Strickmuster für Sommerpulli und Socken mit Effektgarn, Puppenbekleidung und Einkaufstaschen	Greizer Klöppelmädels	Greiz	6	18	14.04.2026	14:00	23.06.2026	16:15
Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen! Gesundheit und Ernährung im Alter und bei Demenz-Ansätze für die Betreuung	LEB Ost	Gera	2	16	15.04.2026	08:30	16.04.2026	16:30
Essen für die Seele: Ausgewogenes und abwechslungsreiches Kochen für die ganze Familie - Gerichte mit gesunden, zuckerarmen Zutaten lecker kombinieren	Frauenkommunikationszentrum	Gera	4	20	15.04.2026	16:00	20.05.2026	20:30
Klöppelkurs: Tradition, Technik und textile Kunst im Wandel der Jahreszeiten - Gestaltung von Blumen und Ornamenten	Greizer Klöppelmädels	Greiz	6	18	20.04.2026	13:45	29.06.2026	16:00
Dendrologische Wanderung im Südfriedhof , Führung durch Dr. W. Klemm	Geraer Gehölzfreunde	Gera	1	4	23.04.2026	16:00	23.04.2026	20:00
Geschichtscafè: Morand und Co., Geras goldene Jahre, Die Hofwiesen	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	3	9	27.04.2026	13:30	29.06.2026	15:45
Recht im Alltag : Sozialrecht (staatliche Absicherung - Sozialversicherung, Grundsicherung und Sozialhilfe)	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	3	9	27.04.2026	14:00	29.06.2026	16:15
Kräuterwanderung: Einheimische Kräuter finden und erkennen	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	1	4	06.05.2026	10:00	06.05.2026	13:00
Dendrologische Führung (Sonderexkursion) mit Dr. M. Engelmann in Werdau zu besonderen Gehölzen mit Möglichkeit der Besichtigung des Gartens Engelmann	Geraer Gehölzfreunde	Gera	1	4	22.05.2026	14:00	22.05.2026	17:00

Thema	Ausrichter	Ort	Tage	USTD	Beginn	Uhrzeit Beginn	Ende	Uhrzeit Ende
Dendrologische Wanderung im Ortsteil Klein- und Großaga, Führung: K. Schultheiß mit Ortsteil-Bürgermeister Bernd Müller	Geraer Gehölzfreunde	Gera	1	4	29.05.2026	16:00	29.05.2026	20:00
Aktiv trotz Krankheit: Körperwahrnehmung und Möglichkeiten der Bewegung; Verbesserung der Merkfähigkeit - Körperliche und Geistige Koordination; Einführung - Waldbaden	SHG Frauen nach Krebs Gera	Gera	5	20	03.06.2026	14:00	07.10.2026	17:00
Waldbaden: Stressregulierung und -bewältigung; Wie kann mir der Wald und die Natur helfen?	Demokratischer Frauenbund Gera	Gera	1	4	05.06.2026	10:00	05.06.2026	13:00
Quilten mit Schablonen an der Nähmaschine - Kreative Patchworkgestaltung (lernen mit Schablonen geometrische Formen zu erkennen und zu kombinieren)	Freizeitclub Zoppoten	Saalburg- Ebersdorf	2	12	13.06.2026	10:00	14.06.2026	18:00
Exkursion zum Dendrologischer Garten Rotherspark, mit DDG-Frankengruppe Führung: T: Foer,DDG	Geraer Gehölzfreunde	Gera	1	4	27.06.2026	10:00	27.06.2026	14:00