



# JAHRES-PROGRAMM 2026

**Frauen für Frauen  
Wunstorf e. V.**

Am Alten Markt 4  
31515 Wunstorf  
05031 - 77 94 97  
[info@fff-wunstorf.de](mailto:info@fff-wunstorf.de)

## Feste Angebote

### Deutschkurse

Anfängerinnen:  
Montag & Mittwoch 09:00 - 11:30 Uhr

Fortgeschrittene:  
Freitag 09:00 - 11:00 Uhr

Alphabetisierungskurs:  
Donnerstag 09:00 - 11:00 Uhr

*Olga Dybal, Dozentin / Erwachsenenbildung*

### StilltreFFF

Erfahrungsaustausch und Informationen rund um das Thema "Stillen".

Donnerstags 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Haus der Vielfalt, Bäckerstraße 6  
*Gaby Jellen, Still- und Laktationsberaterin IBCLC*

### Selbsthilfegruppe "Frauen mit Krebs"

Bestärkung und Informationsaustausch.

An jedem 2. & 4. Mittwoch im Monat,  
16:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Haus der Vielfalt, Bäckerstraße 6  
Hannelore Mintus

### StricktreFFF

Die Zeit läuft, wir laufen mit. Da fehlt es oft an der Ruhe, sich einfach mal zu setzen, das Strickzeug zu nehmen und zu erzählen. Hierzu wollen wir uns bewusst regelmäßig Zeit nehmen.

An jedem 1. Montag im Monat,  
18:00 - 20:00 Uhr  
Sonja Schmidt

## Trennung und Scheidung - Rechtsvortrag

Wie stehe ich nach einer Trennung da?  
Welche rechtlichen Möglichkeiten habe ich?  
Das Familienrecht befindet sich im stetigen Wandel. Der Vortrag gibt einen Überblick über die vielfältigen Aspekte des Familien- und Scheidungsrechts.

Dienstag, 10. November 2026, 19:30 - 21:00 Uhr  
Kosten: 5€ (kostenfrei für FFF-Mitglieder)  
Andrea Wegert, Fachanwältin für Familienrecht

## Was kann ich selbst für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden tun?

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden erhalten und/oder verbessern wollen. Es werden leichte Übungen für die Beweglichkeit, Entspannung und Atmung gezeigt und viele Tipps für zu Hause gegeben, wie z.B. Quarkwickel, Kälte- und Wärmeanwendungen, Ernährung. Zusätzlich wird aufgezeigt, was darüber hinaus gemacht werden kann.

Mittwoch, 25. 10. 2026, 18:30 - 20:00 Uhr  
Kosten: 10 € (5 € für FFF-Mitglieder)  
Andrea Schwarze, Heilpraktikerin



## Atmende Leichtigkeit

Unter Asthma zu leiden, kann das Leben stark einschränken. Mit Ihren Beschwerden müssen Sie sich nicht einfach abfinden. Bitte eigene Sprays und Peak Flow Meters mitbringen.

Freitag, 23.01.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

Kosten: 10 € (5 € für FFF-Mitglieder)

*Daniela Markworth, Gesundheitsberatung*

## Nein! - Bedürfnisse erkennen und Grenzen setzen. Wie geht das?

Grenzen erkennen und setzen, fällt vielen Frauen\* schwer.

Was sind Grenzen, wie erkenne ich sie, was macht es uns manchmal schwer, sie zu setzen und was hat das alles mit Gefühlen und Bedürfnissen zu tun? In diesem Workshop werden wir Tipps und Tricks zur Grenzsetzung austauschen und aktiv ausprobieren.

Mittwoch, 4. Februar 2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Kosten: 10 € (5 € für FFF-Mitglieder)

*Sarah Gina Warneke, Psychologin, M. Sc.*

## Yoga trifft Frühstück

Zu einem guten Start in den Tag gehört an diesem Samstag eine herzöffnende und mobilisierende Yogaeinheit. Und was gibt es Schöneres, als sich nach dieser wohltuenden Bewegung ein vollwertiges Frühstück schmecken zu lassen?!

Bitte eigene Yogamatte mitbringen.

Samstag, 21. Februar 2026, 09:00 - 11:30 Uhr

Kosten: 25 € (20 € für FFF-Mitglieder)

*Marnie Marie Lerch (Gesundheitsberaterin) und Saskia Bade (Yoga-Lehrerin)*

## Fit durch die Wechseljahre

Was passiert in den Wechseljahren? Welche Probleme können auftreten? Und was kann helfen?

Dienstag, 10. März 2026, 19:00 - 20:30 Uhr

Kosten: 10 € (5 € für FFF-Mitglieder)

*Dr. Med. Christina Rieke-Koop, Frauenärztin*

## Lesung "Verlassene Mütter, verlassene Töchter - Handbuch für eine Versöhnung"

Sonja Schmidt liest aus ihrem 2024 erschienenen Buch "Verlassene Mütter, verlassene Töchter - Handbuch für eine Versöhnung". In ihrem Buch finden Mütter und Töchter gleichermaßen mögliche Erklärungen für die Konflikte, die sie miteinander austragen. Sie erfahren, dass sie mit ihrer Problematik nicht alleine dastehen, und werden ermuntert, sich mit diesem Thema zu befassen.

Samstag, 14. März 2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Kostenfrei

*Sonja Schmidt, Diplom Psychologin*

## Zellgesundheit

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden erhalten und/oder verbessern wollen.

Woran erkennt man, dass Billionen Zellen im Körper gesund sind und sich gut entgiften sowie Nährstoffe optimal aufnehmen können?

Mittwoch, 22. April 2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Kosten: 10 € (5 € für FFF-Mitglieder)

*Andrea Schwarze, Heilpraktikerin*

## AnimoVida - Lebenstanzworkshop

animoVida ist eine Methode, bei der der freie Tanz, kreativ getanzte Traumreisen, tanztherapeutische Übungen, Bewegungen und Begegnungen - sowohl der dynamischen, als auch der emotionalen Botschaft von Musik + Tanz verbunden wird.

Samstag, 11. April 2026, von 10:00 - 11:30 Uhr

Kosten: 12 € pro Person

*Barbara Lerch, aminoVida Tanzleiterin*

## Erste-Hilfe am Kind

Der Kurs richtet sich an (werdende) Eltern, Großeltern, Aupairs, Pat\*innen, Pädagog\*innen, etc. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 28. März 2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 10. Oktober 2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Kosten: 55 €

*Christian Feder, Fachausbilder*

## Wald Yoga

Über das Yoga und deine Sinne kannst du dich mit der Natur verbinden. Da unser aller Ursprung in der Natur liegt, bist du eingeladen, dieses Erlebnis auf dich wirken zu lassen. Die Kurse haben eine maximale Größe von 16 Teilnehmern/Innen.

Dienstag, 5. Mai 2026, von 17:30 - 19:00 Uhr

Dienstag, 23. Juni 2026, von 17:30 - 19:00 Uhr

Kosten: 15 € pro Termin

*Saskia Bade, Yoga-Lehrerin RYT-200*

