

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

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



JAHRES- PROGRAMM 2026

Frauen für Frauen
Wunstorf e. V.

Am Alten Markt 4
31515 Wunstorf
05031 - 77 94 97
info@fff-wunstorf.de

Atmende Leichtigkeit

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