

FraZ e. V. Waiblingen



## Programm

September 2025 – Februar 2026



KARO Familienzentrum  
Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen  
Tel: 07151-98224 8910  
[fraz-waiblingen@gmx.de](mailto:fraz-waiblingen@gmx.de)  
[www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de](http://www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de)

## Wer wir sind

### Wer wir sind

1994 hatten sich in der Waiblinger Familienbildungsstätte rund 100 Frauen getroffen; sie gründeten zeitnah den Verein FraZ - Frauenzentrum e. V.

In der Lange Straße 24 - mitten in der Altstadt - entstand das erste Waiblinger Frauenzentrum.

2008 wurde von unterschiedlichen Organisationen in Waiblingen das KARO Familienzentrum gegründet. Von Beginn an war FraZ an den Ideen, Planungen und der Gestaltung beteiligt. 2013 haben wir als eine der Hauptmieterinnen unsere Räume im 2. OG bezogen.

Unter einem neuen Namen

#### **FraZ – Frauen im Zentrum, Waiblingen e. V.**

mischen wir mit. Wir sind **im** Familienzentrum und Frauen sind weiterhin unser **zentrales** Anliegen.

### Was wir wollen und tun:

Durch FraZ – Frauen im Zentrum e. V. sollen Frauen, gleich welcher Kultur und Generation, einander begegnen und miteinander reden können.

Zweimal im Jahr erscheint ein vielfältiges Programm. Für Mitarbeit am Programm und Programmvorschläge sind wir jederzeit offen.

### Der Verein FraZ - Frauen im Zentrum e. V.

- steht für die Begegnung zwischen Frauen
- organisiert die Kooperation mit anderen Frauenorganisationen
- will Frauen zum Mitmischen ermutigen
- setzt sich für Fraueninteressen in Waiblingen und darüber hinaus ein.

 **Wer bei uns mitmachen will...**

kann einfach zu unseren Veranstaltungen kommen.

 **FraZ - Frauen im Zentrum e. V. bietet Raum:**

Unser Raum im Familienzentrum kann von Frauen und Frauengruppen genutzt werden.



**Kontakt und  
Belegungsplan:**

**Evemarie Fessmann,  
[efessmann@web.de](mailto:efessmann@web.de)**

 **Info gibt es außerdem unter:**

[fraz-waiblingen@gmx.de](mailto:fraz-waiblingen@gmx.de)  
[www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de](http://www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de)

**Programm:**  
**Susanne Föll, [sue.foell@t-online.de](mailto:sue.foell@t-online.de)**



**In eigener Sache:**

**Kein Verein kann ohne Mitgliedsbeiträge leben...**

**Wir ziehen den Mitfrauenbeitrag aus Kostengründen nicht mehr per SEPA-Lastschrift ein. Überweise deshalb bitte – bis zum 8. März – den jährlichen Mitfrauenbeitrag auf unser Konto bei der Volksbank Stuttgart**

**IBAN: DE29 6009 0100 0456 5870 04**

**Auch Spenden sind willkommen.**

# Inhaltsverzeichnis:

<b>Wer wir sind</b>	<b>S. 2-3</b>
<b>Programmteil</b>	<b>S. 6-27</b>
➤ Einführungsveranstaltung in KI und SM	S. 22
➤ Einzelberatung für Frauen, die vorhaben, sich zu trennen oder sich scheiden zu lassen	S. 8-9
➤ Frauenkultur: Frauenfilme	S. 12-14
FraZ unterwegs	S. 14
➤ Frauensprachcafé	S. 6-7
➤ FraZ am Mittwoch: Frauengespräche (Rollenbilder in der Erziehung)	S. 21-22
Kräuterabend zu Hildegard von Bingen	S. 15-16
Upcycling praktisch umgesetzt	S. 26-27
➤ FraZ am Sonntag: Frauen-Brunch	S. 18-19
FraZ vor Weihnachten	S. 25
Internationale Matinée mit El Ele	S. 27
➤ FraZ-Märkte: FraZ-Markt der schönen Dinge (Martinimarkt)	S. 20-21
FraZ-Weihnachts-Flohmarkt	S. 22-23
➤ FraZ-Strickcafé	siehe S. 7
➤ Internationales Fest der Begegnung	S. 7-8
➤ Milch-Schnack (offener Treff für Mütter)	S. 15
➤ Musik: Gitarren-Workshop „Lagerfeuermusik“	siehe S. 16-17
Musi-Si	siehe S. 17-18
➤ Nachlese „30 Jahre FraZ“	S. 19
➤ Orange Days gegen geschlechtsspezifische Gewalt	S. 24

- Plenum siehe S. 12
- Sportangebote (exklusiv für Frauen) S. 9-11

**Anlaufstellen und Informationen für Frauen S. 28-40**

- Anlaufstellen gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch S. 28-31
- Frau und Beruf S. 32-33
- Frauenliturgie S. 40
- Frauenrat der Stadt Waiblingen S. 34
- Frauenverband Courage S. 35
- Hebamme im KARO S. 36
- Integrationsrat der Stadt Waiblingen S. 37
- Kommunales Kino S. 38
- Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung S. 31
- Omas gegen rechts (OGR) S. 39
- Psychologische Familien- und Lebensberatung S. 29-30

**Mitfrau werden S. 41-42**

**Weitere Informationen:**



# PROGRAMM

Wenn kein besonderer Ort angegeben ist, finden die Veranstaltungen in unseren Räumen im

**KARO Familienzentrum in Waiblingen, Alter Postplatz 17,  
71332 Waiblingen, 2. OG, Raum 2.21 statt.**

**- Barrierefreier Zugang -**

## September 2025

**Dienstag, 16.09., 09:30 – 11:30 Uhr**

**Frauensprachcafé**

**Jeden Dienstag (außer in den Ferien)**

**KARO Familienzentrum in Waiblingen**

**Alter Postplatz 17**

**71332 Waiblingen**

**2. OG, Raum 2.21 (FraZ-Raum)**

**In gemütlicher, entspannter Atmosphäre  
tauschen wir uns in deutscher Sprache aus.  
Wir lernen von-, mit- und übereinander.**



- Wir sprechen Deutsch in vertrauensvoller Atmosphäre
- Wir unterhalten uns über Alltagsthemen
- Wir knüpfen Kontakt zu anderen Frauen
- Wir bieten Kinderbetreuung an
- **Ihre Ansprechpartnerinnen sind:**  
Cristina Frey und Natalie Zimmer  
**Telefon:** 0160 2036743  
**E-Mail:** [frauensprachcafe22@gmail.com](mailto:frauensprachcafe22@gmail.com)
- Die Teilnahme ist kostenlos
- Ein Einstieg ist jederzeit möglich
- Eine Anmeldung wäre schön

- Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!  
(Das Angebot ist nur für Frauen, die auch in Waiblingen wohnen.)

**Termine:** 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 04.11., 11.11.,  
18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2025,  
13.01., 20.01., 27.01.2026

**Kooperation von Integrations- und Frauenrat der Stadt Waiblingen,  
KARO Familienzentrum Waiblingen e. V.,  
FBS und FraZ - Frauen im Zentrum e. V.**

### **Samstag, 20.09., 14:00 – 16:00 Uhr** **FraZ-Strickcafé**



Selbermachen (do it yourself – DIY) liegt wieder im Trend. Stricken und Häkeln ist eine der Möglichkeiten dazu und außerdem ein kreatives, spannendes Hobby.

Wir bieten Anleitungen u. a. für Loops, Dreieckstücher, Schals, Stulpen, Socken ...

Für Anfängerinnen sind Wollreste sowie Strick- und Häkelnadeln zum Ausprobieren vorhanden.

Wir treffen uns in der Regel 2-wöchentlich samstags von 14:00 - 16:00 Uhr im FraZ-Raum des KARO Familienzentrums in gemütlicher Runde.

**Information und Anmeldung unter: 0173-3222345**

**Termine:** 20.09., 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12.2025,  
10.01., 24.01.2026

### **Sonntag, 21.09., 12:30 – 17:30 Uhr**



**auf dem Marktplatz  
in Waiblingen**

Im Rahmen der Interkulturellen Wochen 2025 lädt der Integrationsrat Waiblingen herzlich zum Internationalen Fest der Begegnung ein. Am Sonntag, den 21.09.2025 verwandelt sich der Marktplatz von 12:30 bis 17:30 Uhr in eine lebendige Bühne, auf der die kulturelle Vielfalt der Stadt gefeiert wird.

Unter den Arkaden können sich Besucher auf kulinarische Köstlichkeiten aus aller Welt freuen, die von den Kulturvereinen und Organisationen des Integrationsrats angeboten werden. FraZ nimmt gemeinsam mit dem Frauensprachcafé im KARO daran teil. Wir bieten Kaffee und Kaltgetränke sowie internationales Gebäck süß und salzig an.

Das Internationale Fest der Begegnung bietet eine einzigartige Gelegenheit, die kulturelle Vielfalt Waiblingens zu erleben. Schauen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

**Montag, 22.09., 09:30 – 11:30 Uhr**

**Einzelberatung für Frauen, die vorhaben, sich zu trennen oder sich scheiden zu lassen**

Sonja Willfahrt

Frauen können sich unverbindlich zu diesen Themenbereichen informieren und beraten lassen zu:

- Trennung oder Scheidung?
- Was kommt finanziell auf mich zu?
- Wie ist das mit dem Sorgerecht?
- Wie geht es weiter?
- Welche nächsten Schritte muss ich einleiten?

Eine Fachanwältin für Familienrecht steht Ihnen und Ihren ganz konkreten Anliegen zur Verfügung. Für das Gespräch ist ca. eine halbe Stunde vorgesehen. Da es sich um eine Wegweisungsberatung handelt, ist nur eine einmalige Teilnahme möglich. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich. In Ausnahmefällen ist eine Terminvereinbarung außerhalb der angegebenen Termine und Zeiten möglich.

**Bitte beachten:** Die Beratung kann nicht stattfinden, wenn die Partnerin/der Partner bereits von der Kanzlei von Frau Willfahrt

(Rechtsanwälte Mackh, Lang) vertreten wird.

Die Gebühr fällt auch bei Nichterscheinen am Termin an.

**Termine:** 22.09., 20.10., 17.11. (16:30–17:00 Uhr), 15.12.2025,  
19.01.2026

**Gebühr für 30 Minuten 31,00 €**

**Kursnummer: 25H11501, Anmeldung über die FBS erforderlich**

**Kooperation von FBS und FraZ - Frauen im Zentrum e. V.**

**Sportangebote – exklusiv für Frauen – Kooperation mit der fbs  
→ Anmeldung über die FBS erforderlich**

**Outdoor: Intervalltraining für Frauen**

Die Kursstunde umfasst ein intensives und motivierendes Fitness-Intervall-Training. Verschiedene Kraftübungen wechseln sich mit kurzen, hochintensiven Ausdauerübungen ab. Dabei arbeiten wir viel mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch diverse Kleingeräte wie z. B. Tubes kommen zum Einsatz. Diese Trainingsart ist sehr effizient und bestens geeignet, um Gewicht zu verlieren, die komplette Figur zu straffen und etwas für das Herz-Kreislauf-System zu tun. Und das Beste daran: die Fettschmelze hält sogar noch lange nach dem Training an! Ein intensives Bauch-Workout und eine kurze Cool-Down-Sequenz runden den Kurs ab.

**Kooperation mit mamaFit im Park**

**Bitte mitbringen:** Getränk, Übungsmatte

**Termine:** 22.09.-24.11., 9x, 19:30-20:30 Uhr (montags)

**Gebühr:** 92,00 €

**Kursnr.: 25H12316A**

**Treffpunkt:** Bürgerzentrum am Brunnen, Waiblingen, Talau

**Hybrid: Intervalltraining Indoor für Frauen**

Simone Rosin

Die Kursstunde umfasst ein intensives und motivierendes Fitness-Intervall-Training. Verschiedene Kraftübungen wechseln sich mit kurzen, hochintensiven Ausdauerübungen ab. Dabei arbeiten wir viel mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch diverse Kleingeräte wie z. B. Tubes kommen zum Einsatz. Diese Trainingsart ist sehr effizient und bestens geeignet, um Gewicht zu verlieren, die komplette Figur zu straffen und etwas für das Herz-Kreislauf-System zu tun. Und das Beste daran: die Fettschmelze hält sogar noch lange nach dem Training an! Ein intensives Bauch-Workout und eine kurze Cool-Down-Sequenz runden den Kurs ab. Bei diesem Präsenzkurs können Sie bei Bedarf auch online teilnehmen.

**Technische Voraussetzungen bei Online-Teilnahme:** Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon

**Kooperation mit mamaFit im Park**

**Bitte mitbringen:** Getränk

**Termine:** 01.12.-09.02., 8x, 19:30-20:30 Uhr (montags)

**Gebühr:** 82,00 €

**Kursnr.:** 25H12317HB

**Online: Intervalltraining für Frauen**

Simone Rosin

Info s. **Hybrid: Intervalltraining Indoor für Frauen**

Sie erhalten nach der Anmeldung einen Link per E-Mail.

**Kooperation mit mamaFit im Park**

**Technische Voraussetzungen:** Internetfähiges Endgerät (PC, Tablet, Laptop, Smartphone) mit Kamera und Mikrofon

**Termine:** 01.12.-09.02., 8x, 19:30-20:30 Uhr (montags)

**Gebühr:** 82,00 €

**Kursnr.:** 25H12317W

**Luna Yoga® nach Adelheid Ohlig für Frauen**

Elisabeth König

Luna Yoga® stellt, basierend auf dem alten Wissen des klassischen Hatha Yoga, die Bedürfnisse des weiblichen Körpers in den Mittelpunkt. Die Kombination von Yogaübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken wirken wohltuend und belebend auf die weiblichen Organe. In Verbindung mit dem Atem lösen sich Verspannungen, Wirbelsäule und Gelenke bleiben beweglich oder finden zu ihrer Beweglichkeit zurück. Wir entdecken die Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers und unterstützen unsere Selbstheilungskräfte. Luna Yoga® stärkt das Körperbewusstsein und bringt durch die besondere Übungsweise Lebendigkeit in das Becken. Es fördert Kreativität, Fruchtbarkeit und Lebenslust und ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Luna Yoga® beinhaltet Yoga Übungen für ein Frauenleben. Luna Yoga® ist bei der WHO in Genf und beim Population Committee in Washington als Heilweise international anerkannt.

**Bitte mitbringen:** Decke, Handtuch, warme Socken, bequeme Kleidung

**Termine:** 29.09.-09.02., 16x, 18:00-19:30 Uhr (montags)

**Gebühr:** 168,00 €

**Kursnr.:** 25H12344

**Kursnr.:** 25H12345

**Termine:** 08.11., 06.12., 24.01., 10:00 – 12:00 Uhr (samstags)

**Gebühr:** 42,00 €

## **\*\*Wirbelsäulengymnastik und Entspannung für Frauen**

Gabriele Uhl

Einmal alles durchbewegen und entspannt und fit werden. Dehnungs- und Kräftigungsübungen fangen Muskelverspannungen und -verkürzungen auf und beugen so Schmerzen vor. Durch gezielte gesundheitsbewusste Übungen wird die Muskulatur aufgebaut und "Problemzonen" der Kampf angesagt.

In diesem Semester bieten wir eine flexible Teilnahme an allen so \*\* gekennzeichneten Kursen für WELLPASS-Mitglieder an.

**Alle Infos unter:** [www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse](http://www.egym-wellpass.com/gym-finder/waiblingen-kurse)

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Handtuch

**Kursnr.:** 25H12304

**Termine:** 02.10.-22.01., 11x, 9:00-10:00 Uhr (donnerstags)

**Gebühr:** 77,00 €

## Mittwoch, 24.09., 19:00 Uhr Plenum für FraZ-Frauen

Planend, gestaltend, mitdenkend, dran an lokalen und globalen Frauenthemen und verantwortlich für das, was im FraZ geschieht. Hier geht es um die internen Belange des FraZ. Deshalb ist dieser Bereich den FraZ-Frauen vorbehalten. Wenn du schon FraZ-Frau bist und bei einem Plenum dabei sein möchtest, komm' einfach zu einem unserer Abende. So siehst du, wie wir arbeiten und Beschlüsse fassen.

**Termine:** 24.09., 22.10., 26.11.2025  
28.01.2026

## Oktober 2025



### Kommunales Kino Waiblingen



Traumpalast Waiblingen, Bahnhofstrasse 50-52

**Ticket-Hotline:** 0711 550 90 770

Ticket-Kino: 6,50 €

**Online-Ticket:** [waiblingen.traumpalast.de](http://waiblingen.traumpalast.de) >Spezial

**Ticket-Gutscheine per E-Mail:**

[info@koki-waiblingen.de](mailto:info@koki-waiblingen.de)

**Weitere Informationen:**

[www.koki-waiblingen.de](http://www.koki-waiblingen.de)

[<http://koki-waiblingen.de/>](http://koki-waiblingen.de/)

**Mittwoch, 1. Oktober 2025, 20:00 Uhr**

**Ich will alles. Hildegard Knef**

Dokumentarfilm DE 2025 | 98 Min. | FSK 12



Hildegard Knef: Weltstar, Stilikone, Grande Dame des Chansons, letzte deutsche Diva, meinungsstark, umstritten, Spiegel und Gegensatz ihrer Zeit. Als Schauspielerin, Sängerin und Autorin feierte sie internationale Erfolge, erlebte krachende Niederlagen und war mehr als fünf Jahrzehnte schöpferisch tätig. Bereits mit 20 wurde sie Teil der deutschen Öffentlichkeit und nie wieder daraus entlassen. Ihr Lieblingsthema, erfolgreich zu sein, zu scheitern, sich immer wieder neu zu erfinden und - against all odds - immer wieder aufzustehen, macht sie zu einer Expertin des Überlebens.

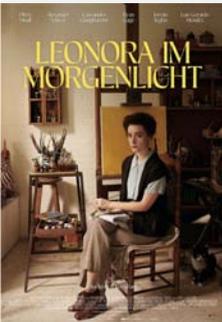
Ich will alles. Hildegard Knef zeigt in Form einer filmischen Autobiografie das Bild einer hochbegabten, ehrgeizigen, lakonisch-scharfsinnigen Frau, die der Welt vorführte, wie man Ruhm und Niederlagen meistert.

**In Kooperation mit Frauen im Zentrum Waiblingen e. V. (FraZ).**

**Mittwoch, 15. Oktober 2025, 20:00 Uhr**

**Leonora im Morgenlicht**

Filmbiografie DE/UK/MX/RO 2025 | 103 Min. | FSK 12



In den 1930er Jahren bricht Leonora Carrington mit den gesellschaftlichen Normen ihrer Zeit und tritt der surrealistischen Bewegung bei.

In Paris trifft sie auf Künstlergrößen wie Salvador Dalí und André Breton, doch es ist ihre stürmische Liebesaffäre mit dem Maler Max Ernst, die sie auf eine Reise zu sich selbst führt.

Zwischen Kunst, Leidenschaft und inneren Dämonen muss sich Leonora in einer Welt voller Umbrüche behaupten. Seit dem Beginn des zweiten Weltkriegs flieht sie nach Mexiko, wo sie ihre Freiheit und ihre eigene Stimme als Künstlerin findet.

Der Film wirft einen Blick auf die faszinierende Lebensgeschichte von Leonora Carrington. Als eine der bedeutendsten Künstlerinnen des Surrealismus zählt sie zu den populärsten Malerinnen Mexikos, doch in ihrer Heimat und der internationalen Kunstwelt blieb ihr Lebenswerk lange Zeit unbeachtet.

Adaption nach dem Roman von Elena Poniatowska übersetzt als „Frau des Windes“ vom Insel Verlag Berlin.

In Kooperation mit Frauen im Zentrum Waiblingen e. V. (FraZ).

## Mittwoch, 29.10.: FraZ unterwegs

Wir besuchen gemeinsam die **Ausstellung:**

**„Dominique Hurth. Privathandtaschen dürfen zum Außendienst nicht mitgetragen werden“**

im Kunstgebäude in Stuttgart.



Die Ausstellung basiert auf Dominique Hurths langjähriger Beschäftigung mit dem Frauen-Konzentrationslager Ravensbrück

**Eintritt:** Regulär 5 € / 3 € ermäßigt

Württembergischer Kunstverein, Schlossplatz 2, 70173 Stuttgart

Eingang Ausstellungen + Veranstaltungen: Stauffenbergstraße

**Treffpunkt:** 11 Uhr vor dem Bahnhof Waiblingen

**Anmeldung** bis 22.10. unter [fraz-waiblingen@gmx.de](mailto:fraz-waiblingen@gmx.de)

## **Donnerstag, 02.10., 09:30 - 11:00 Uhr** **"Milch-Schnack" - Offener Treff für Mütter**

Vanessa Cafaro

Der offene Treff „Milch-Schnack“ richtet sich sowohl an Mütter die stillen, als auch an Mütter, die ihrem Kind das Fläschchen geben. Auch Schwangere sind herzlich willkommen. Hier dürfen Frauen in einem geschützten, gemütlichen Rahmen miteinander ins Gespräch kommen, sich über Stillen und Fläschchen geben unbefangen und wertschätzend miteinander austauschen und sich informieren.

Eine ausgebildete Stillberaterin und Fachkraft für Formula (Säuglingsmilch) steht für Fragen rund um das Thema Stillen und Milchzeit zur Verfügung. Die Frauen erhalten Informationen über das Stillen, z. B. warum das Stillen anfangs manchmal schwierig sein kann, wie schmerzfrei angelegt wird, was es bei der Zubereitung eines Fläschchens zu beachten gibt, wie Bauchschmerzen vorgebeugt werden kann und vieles mehr. Die Babys und Kleinkinder dürfen selbstverständlich dabei sein.

**Termine:** Der Milch-Schnack findet **jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat im 2. OG, Raum 2.21 „FraZ-Raum“** statt  
02.10., 16.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12.2025  
**Ab Januar 2026 immer am Dienstag von 15:30 - 16:45 Uhr:**  
13.01., 03.02.2026

**ohne Gebühr/ohne Anmeldung**  
**(weitere Info: <https://www.fbs-waiblingen.de>)**

**Kooperation von FBS und FraZ - Frauen im Zentrum e. V.**  
**Gefördert vom Land Baden-Württemberg im Rahmen des „Stärke-Programms“**

## **Mittwoch, 08.10., 19:00 Uhr** **FraZ am Mittwoch: Ein Abend über Hildegard von Bingen**

Vorgestellt von Johanna Kuppe und Verena Muckenfuß

Zuerst wird uns Johanna Kuppe „**Kritische Betrachtungen einer mutigen Frau**“ näherbringen.

Anschließend erfahren wir von Verena Muckenfuß  
**Informatives zur Geschichte der Klosterheilkunde,  
einschließlich Herstellung eines Kräutereelixiers.**

Ein Skript wird ausgegeben.

Bitte Schneidebrettchen und Messer mitbringen.

Wir freuen uns mit Euch/Ihnen auf einen abwechslungsreichen Abend.

**Anmeldung** bis 01.10.2025 unter [fraz-waiblingen@gmx.de](mailto:fraz-waiblingen@gmx.de)



**Donnerstag, 09.10., 18:00 Uhr**  
**Gitarren-Workshop „Lagerfeuermusik“ für Frauen**

Margit Spörl

Ein **Fortsetzungskurs** für die Frauen, die schon im letzten Kurs dabei waren; neue Teilnehmerinnen sollten schon einige Griffe beherrschen.

➔ **Eine eigene Gitarre sollte mitgebracht werden.**



Termine: 09.10., 06.11.,  
04.12.

Anmeldungen an  
[Spoerl.Margit@gmail.com](mailto:Spoerl.Margit@gmail.com)

Und anschließend:

Donnerstag, 09.10.,  
18:30 Uhr  
Musi-Si im FraZ für  
Frauen

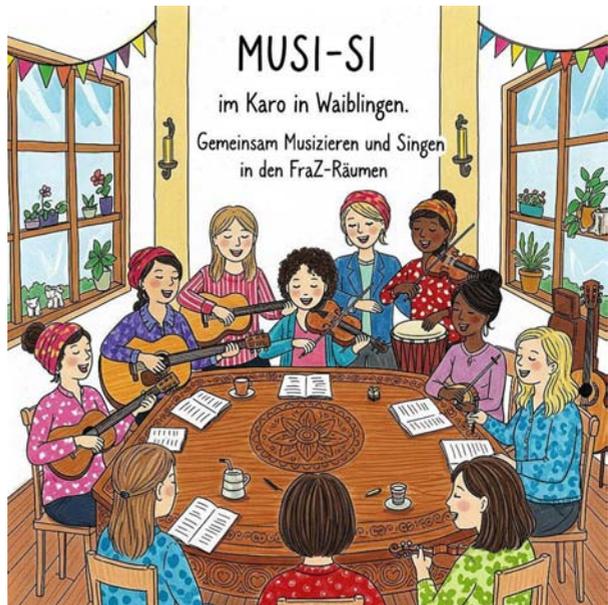
Hast Du Spaß am  
Musik machen  
und/oder Singen?

Dann bist Du herzlich  
eingeladen mit oder  
ohne Instrument  
mitzumachen.  
Für die  
Gitarrenbegleitung  
werden gerne Tipps  
gegeben.

Hier ein paar Songs als  
Beispiel:

- Whats up
- Wonderful life  
(Katie Melua)
- Sag mir wo die Blumen sind
- Achy Breaky Heart.

Du kannst auch gerne Songs vorschlagen.



**Ziel:** es soll Spaß machen.

**Bitte anmelden bei Margit Spörl ([Spoerl.margit@gmail.com](mailto:Spoerl.margit@gmail.com))**

Margit Spörl verschickt auch gerne Texte oder Griffe zu den Liedern vorab.

Trau dich!

**Termine:** 09.10., 06.11., 04.12.

**Kosten:** Für FraZ-Frauen umsonst;  
andere Frauen können auf Spendenbasis teilnehmen.

**Samstag, 11.10., 14:00 – 16:00 Uhr**

**FraZ-Strickcafé** – Info s. 20.09.

**Sonntag, 19.10., 11:00 – 14:00 Uhr**

**Fairer Frauen-Brunch**



**Foto:** Nepalesische Frauen beim Herstellen von Schachteln und Verpackungen aus handgeschöpftem Papier.

Wieder gibt es den geschätzten, vielseitigen Brunch bei den FraZ-Frauen

**Kosten:** 8 €. Kann gern nach oben aufgerundet werden.

Frauen mit kleinerem Geldbeutel zahlen weniger.

Nach ungefähr einer Stunde stellen Mitarbeiterinnen des Weltladens Waiblingen Frauenprojekte des *fairen Handels* mit dem **Schwerpunkt „Nepal“** vor.

**Donnerstag, 16.10., 19:00 – 22:00 Uhr**

**Nachlese 30 Jahre FraZ**



Wir laden Sie/Euch herzlich zur Vernissage unserer Fotoausstellung und zur Filmvorführung anlässlich unseres 30-jährigen Jubiläums ein!

In kurzweiliger Form lassen wir die vergangenen 30 Jahre revuepassieren.

Im Anschluss daran werden wir bei Getränken und Snacks der Frage nachgehen, welche Wünsche wir Frauen heute und für die nächsten Jahre haben,

um unser FraZ abwechslungsreich und lebendig zu gestalten.

**Moderation Gabriele Modi und Natalie Zimmer**

Anmeldungen gerne per Email: [frazfrauenimzentrum@gmail.com](mailto:frazfrauenimzentrum@gmail.com)

**Mittwoch, 22.10., 19:00 Uhr**

**Plenum für FraZ-Frauen** – Info s. 24.09.

**Samstag, 25.10., 14:00 – 16:00 Uhr**

**FraZ-Strickcafé** – Info s. 20.09.

**November 2025**

**Sonntag, 02.11.2025, 11:00 – 17:00 Uhr**

**FraZ-Markt der schönen Dinge**

**Martinimarkt in Waiblingen - und wir sind mit unserem FraZ-Markt der schönen Dinge wieder dabei!**



Marktstand designed by vectorpocket / Freepik

Es gibt

- Stricksachen für Jung und Alt (Pullover, Ponchos, Schals, Pulswärmer, Socken, Mützen)
- Gehäkeltes und Genähtes wie Kinderkleidung, Türstopper Topflappen
- Patchworkarbeiten (Taschen, Babydecken, Babybekleidung)
- Bienenwachskerzen und -tücher; Marmeladen und Aufstriche
- Schmuck

- Freundschaftsbändchen, Ledergeldbeutel, Ohrringe
- Weihnachtliches wie Sterne aus verschiedenen Materialien

und noch vieles mehr zu kaufen ...

### **Öffnungszeiten:**

**FraZ-Markt von 11:00–17:00 Uhr**

**FraZ-Café mit Kaffee und Kuchen von 12:00–16:00 Uhr**

**Der FraZ-Markt der schönen Dinge findet im EG und das FraZ-Café mit Kaffee und Kuchen im 2. OG des KARO Familienzentrums statt.**

**Donnerstag, 06.11., 18:00 Uhr**

**Gitarren-Workshop „Lagerfeuermusik“ für Frauen – Info s. 09.10.**

**Donnerstag, 06.11., 18:30 Uhr**

**Musi-Si im FraZ für Frauen – Info s. 09.10.**

**Samstag, 08.11., 14:00 – 16:00 Uhr**

**FraZ-Strickcafé - Info s. 20.09.**

**Mittwoch, 12.11., 19:00 Uhr**

**FraZ am Mittwoch „Frauengespräche“ im Rahmen der interkulturellen Wochen:**

### **Gleichberechtigt?**

- Werden Mädchen und Jungen bei uns gleichberechtigt erzogen?
- Gibt es Unterschiede und worin sind sie begründet?
- Wie wirken sie sich aus?
- Welche Rolle spielt der kulturelle Hintergrund in der Erziehung?

Darüber wollen wir mit euch ins Gespräch kommen. Eingeladen sind Frauen aus unterschiedlichen Kulturen, die gerne ihre Erfahrungen teilen und sich mit anderen Frauen darüber austauschen möchten.

**Donnerstag, 20.11., 19:00 – 21:00 Uhr**  
**Veranstaltung KI und soziale Medien**

Referentin: Lisa Suppmann

Was Frau schon immer wissen wollte!

Ein Info-Abend für Frauen, die sich bisher nicht oder nur wenig mit diesem Thema beschäftigt haben.

Nach ihrer Einführungspräsentation wird **Lisa Suppmann** Eure/Ihre Fragen in angenehmer Atmosphäre gerne beantworten.

Getränke und Snacks werden angeboten.

Wir bitten um **Anmeldung bis Dienstag, 18.11.2025**

**Email:** [frazfrauenimzentrum@gmail.com](mailto:frazfrauenimzentrum@gmail.com)

**Eintritt:** Für FraZ-Frauen 3,00 €, sonst 7,00 €.

**Samstag, 22.11., 12:00 – 14:00 Uhr**  
**FraZ-Weihnachts-Flohmarkt:**

**"WAS MR SO ÄLLES BRAUCHA KOO - OND BEINAH' OMSONSCHD!!!"**

Geht es Ihnen auch so mit dem Weihnachtsschmuck und anderen schönen Dingen? Fast jährlich kommt etwas dazu - und mit der Zeit lässt sich gar nicht mehr alles „unterbringen“ bzw. verwenden.

Zum Wegwerfen viel zu schade, doch langsam wirts zu viel, die Kisten stapeln sich ...

Oder aber ganz anders: Sie sind auf der Suche nach weiterem ergänzendem Weihnachtsschmuck, nach anderen schönen, ganz besonderen Dingen ...

FraZ veranstaltet am Samstag, 22. November 2025, wieder einen FraZ-Weihnachts-Flohmarkt unter dem Motto: "Was mr so alles braucha koo - ond beinah' omsonschd!!!"

Weihnachtliches wie Baum- und Zimmerschmuck, Krippen, Kerzen, Kerzenständer, Engel, Sterne, Nussknacker, Nikolausstiefel, Lichterketten, Tischdecken, Servietten, Gebäckdosen, Adventskalender, Backbücher, Grußkarten und vieles mehr ...



**Der FraZ-Weihnachts-Flohmarkt findet im KARO Familienzentrum im Erdgeschoss statt.**

**Die Annahme von ausschließlich gut Erhaltenem ist von 10:00–11:00 Uhr.**

**Barrierefreier Zugang**

**Samstag, 22.11., 14:00 - 16:00 Uhr**

**FraZ-Strickcafé** - Info s. 20.09.

**Orange Days: 16 Tage gegen geschlechtsspezifische Gewalt  
25. November - 10. Dezember 2025**



**Dienstag, 25. 11.:**

**„Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen“**

**„Wir lassen euch nicht im Regen stehen!“**



**Wir treffen uns mit orangefarbenen  
Schirmen oder Regenkleidung**

**Save the Date!**

Bitte informieren Sie sich auf unserer  
Website über die genaue Zeit und  
den Ort des Treffens. Diese  
Informationen standen vor dem  
Druck leider noch nicht fest.

**Mittwoch, 26.11., 19:00 Uhr**

**Plenum für FraZ-Frauen – Info s. 24.09.**



**Dezember 2025**

**Donnerstag, 04.12., 18:00 Uhr**

**Gitarren-Workshop „Lagerfeuermusik“ für Frauen – Info s. 09.10.**

**Donnerstag, 04.12., 18:30 Uhr**  
**Musi-Si im FraZ für Frauen** – Info s. 09.10.

**Samstag, 06.12., 14:00 – 16:00 Uhr**  
**FraZ-Strickcafé** – Info s. 20.09.

**Sonntag, 14.12., 14:00 Uhr:**

### **FraZ vor Weihnachten**



Fast schon eine Tradition – wir sitzen zusammen, unterhalten uns, ziehen Bilanz des vergangenen Jahres und genießen den Advents-Nachmittag bei Kaffee, Kuchen, Glühwein und Nichtalkoholischem ...

**Dabei wollen wir euch mit etwas Lokalkolorit unterhalten:**

#### **Kulturaspekt "Dialekt"**

- Dialekt sprechen - cool oder von vorgestern?
- Finden wir es heraus!

Durch einen vergnüglichen FraZ-Nachmittag begleiten Euch

Hedwig Ernst, Susanne Föll und Brigitte Halach.

**Wir freuen uns schon darauf!**



**Samstag, 20.12., 14:00 – 16:00 Uhr**  
**FraZ-Strickcafé** – Info s. 20.09.

**Januar 2026**

**Samstag, 10.01., 14:00 – 16:00 Uhr**  
**FraZ-Strickcafé** – Info s. 20.09.

**Mittwoch, 14.01., 19:00 Uhr**  
**FraZ am Mittwoch: Upcycling praktisch umgesetzt**

Natalie Zimmer



An diesem Abend wollen wir nicht nur theoretisch über Upcycling reden, sondern gleich in die Umsetzung starten.

Aus Reststoffen und Knöpfen fertigen wir gemeinsam hübsche Blüten. Diese lassen schlichte Taschen oder Kleidungsstücke ganz individuell erblühen.

Was tun mit einem geliebten Kleidungsstück, das nicht mehr passt oder Schadstellen aufweist? Einfach mitbringen und wir überlegen gemeinsam, was daraus gezaubert werden kann. Die Durchführung größerer Projekte braucht meist etwas Zeit und erfolgt daher zu Hause.

### **Mitzubringen:**

Lust auf gemeinsamen kreativen Austausch und Neugier auf den Schaffensprozess.

Falls vorhanden: kleine Mengen an Reststoffen, Borten, Knöpfe, Nadel und Faden, Schere.

Falls Inspiration gewünscht: Kleidungsstücke, die fürs Upcycling gedacht sind.

**Samstag, 24.01., 14:00 – 16:00 Uhr**

**FraZ-Strickcafé** – Info s. 20.09.

**Sonntag, 25.01., 11:00 – 14:00 Uhr**

**FraZ und El Ele - Hand in Hand: Gemeinsamkeit verbindet.**

**Was stärkt uns, was macht uns Mut, was lässt uns hoffen?**

Gemeinsam mit El Ele, der türkischen Frauengruppe, laden wir zu einer internationalen Matinée mit einem reichhaltigen Büfett ein.

**Kosten** pro Person: 8,00 €

Willkommen sind alle Frauen, die Interesse daran haben, zum Jahresanfang miteinander ins Gespräch zu kommen.

**Mittwoch, 28.01., 19:00 Uhr**

**Plenum für FraZ-Frauen** - Info s. 24.09.

## Anlaufstellen und Informationen für Frauen

### ➤ Anlaufstellen gegen Gewalt und sexuellen Missbrauch

#### Anlaufstelle gegen sexualisierte Gewalt

(<https://www.rems-murr-kreis.de>, Stand 01.09.2025)

**Schieb deine  
Verantwortung  
nicht weg!**

Wir, von der Anlaufstelle gegen sexualisierte Gewalt beraten dich **parteilich, kostenlos und auf Wunsch anonym**. Du hast das Recht, dich von uns auch ohne Wissen deiner Eltern beraten zu lassen (§8 SGB VIII).

Wir beraten dich, **wenn du sexualisierte Gewalt erlebt, miterlebt oder miterleben musstest**. Sexualisierte Gewalt ist ein großes Unrecht. Du hast ein Recht auf Hilfe, Beratung und Unterstützung.

Wir beraten dich, **wenn du andere sexuell misshandelt oder missbraucht hast**.

#### **Anlaufstelle in Waiblingen:**

Winnender Straße 30/1

71334 Waiblingen

**Telefon:** 07151 501-1496

- **Nanni Seifer-Comanns**  
Dipl.-Sozialarbeiterin (FH)  
Systemische Therapeutin für Kinder und Jugendliche  
[n.seifer-comanns@rems-murr-kreis.de](mailto:n.seifer-comanns@rems-murr-kreis.de)
- **Elisabeth Gräser-Serato**  
Sozialpädagogin (B.A.)  
[e.graeser-serato@rems-murr-kreis.de](mailto:e.graeser-serato@rems-murr-kreis.de)

- **Heiko Steffl**  
Dipl.-Sozialpädagoge (BA)  
[h.steffl@rems-murr-kreis.de](mailto:h.steffl@rems-murr-kreis.de)

**Anlaufstelle in Backnang:**

Am Obstmarkt 7, 71522 Backnang

**Telefon:** 07151 501-4058

**Kontakt: Lena Wurche**

Sozialpädagogin (B.A.), Traumafachberaterin

[l.wurche@rems-murr-kreis.de](mailto:l.wurche@rems-murr-kreis.de)

**Anlaufstelle in Schorndorf:**

Karlstraße 3, 73614 Schorndorf

**Telefon:** 07151 501-5024

**Kontakt: Heidrun Heidenfelder**

Dipl.-Sozialpädagogin (BA), Systemische Therapeutin, Somatic Experiencing (SE)

[h.heidenfelder@rems-murr-kreis.de](mailto:h.heidenfelder@rems-murr-kreis.de)

**Psychologische Familien- und Lebensberatung**

**Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz Zentrum Waiblingen**

Talstraße 12

71332 Waiblingen

**Telefon:** 07151 1724-28

[pfl-wn@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de](mailto:pfl-wn@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de)

**pro familia e. V.**

**Beratungsstelle Waiblingen**

Alter Postplatz 17 (im KARO Familienzentrum)

71332 Waiblingen

**Telefon:** 07151 98224-8940

Wir beraten parteilich und konfessionell unabhängig, kostenlos und auf Wunsch anonym.

Alle Beratungen rund um die Schwangerschaft sind kostenlos.

**Weitere Informationen zu allen Beratungsthemen  
(Ehe- und Paarberatung, medizinische Beratung usw.)**

**finden Sie auf unserer Homepage: [www.profamilia-waiblingen.de](http://www.profamilia-waiblingen.de)**



**Flügel:**

**Beratung für Frauen und Männer bei sexualisierter Gewalt**



**BERATUNG FÜR FRAUEN UND MÄNNER  
BEI SEXUALISierter GEWALT**



Wenn Sie von sexualisierter Gewalt betroffen sind, oder sich zu dem Thema vertrauensvoll an uns wenden möchten, können Sie bei uns kostenfrei Beratung erhalten. Nähere Informationen dazu auch auf unserer speziellen Homepage: [www.fluegel-waiblingen.de](http://www.fluegel-waiblingen.de)

**Telefonisch erreichen Sie uns in den Bürozeiten unter 07151-982248940 oder unter der Mobilverbindung 0160-4881615**



Ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen aller Nationalitäten  
365 Tage im Jahr, rund um die Uhr, anonym und kostenfrei.

➤ **Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung**

Jede Vergewaltigung ist ein medizinischer Notfall.  
Im Krankenhaus erhalten Sie Hilfe. Vertraulich.



- Wenn Sie Opfer einer Sexualstraftat geworden sind und **eine Anzeige** erstatten möchten, wenden Sie sich an:  
**Kriminalinspektion (K1) in Waiblingen: 07151 950-510**  
Außerhalb der Dienstzeiten und am Wochenende:  
**Kriminaldauerdienst Schwäbisch Gmünd: 07171 358-210**  
Diese nehmen die Anzeige auf und bringen Sie in ein Krankenhaus.
- Wenn Sie Opfer einer Sexualstraftat geworden sind und **keine Anzeige** erstatten möchten, wenden Sie sich möglichst zeitnah an:  
Rems-Murr-Klinikum Winnenden  
Interdisziplinäre Notaufnahme  
Am Jakobsweg 1, 71364 Winnenden  
Weitere Informationen erhalten Sie auf der separaten Homepage:  
**www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de**

**+49 7195 591-0**

## ➤ Frau und Beruf

### Wiedereinstieg in den Beruf



Die Bundesagentur für Arbeit listet eine Reihe von Orientierungshilfen auf, die den Wiedereinstieg erleichtern – unabhängig davon, ob eine Person nur kurze Zeit oder auch länger aus dem Erwerbsleben ausgeschieden war, um sich um Kinder oder um pflegebedürftige Angehörige zu kümmern.

Sie möchten sich beruflich verändern und suchen den richtigen Weg? Informationen dazu finden Sie auf den verschiedenen Portalen der Bundesagentur für Arbeit:

- Inspiration und Ideen für Ihren Berufswechsel
- Entwicklungsmöglichkeiten und alternative Tätigkeiten, die zu Ihren Stärken passen
- Klarheit über Ihre Stärken
- Orientierung beim Wiedereinstieg nach einer Karrierepause
- Konkrete Weiterbildungsangebote unter Berücksichtigung Ihrer Lebensumstände
- Vorschläge für Ihren beruflichen Aufstieg

**„Berufenet“ heißt ein Infoportal**, in welchem man sich informieren kann, welche Veränderungen sich im Lauf der Zeit in den jeweiligen

Berufen ergeben haben oder welche Anforderungen ein bestimmter Wunschberuf aktuell mit sich bringt oder welche Weiterbildung anzuraten wäre.

Wer länger einer nicht bezahlten Arbeit in der Familie nachgegangen ist, kann sich in einem besonderen Portal der Bundesagentur für Arbeit informieren, welche Weiterbildung sinnvoll sein könnte, um fachlich wieder auf den neuesten Stand zu kommen.

### Dieses Portal heißt „Mein Now“ und basiert auf drei Säulen:

- **Möglichkeiten testen**

Der Bereich ‚Möglichkeiten testen‘ richtet sich an Menschen, die ihre Kompetenzen besser kennenlernen möchten oder zu ihren Kompetenzen passende Entwicklungsmöglichkeiten suchen. Zusätzlich können Sie Tests zu (kurzfristig erlernbaren) beruflichen Alternativen oder zu Aufstiegsweiterbildungen im eigenen Beruf machen.

- **Inspirieren lassen**

Der Bereich ‚Inspirieren lassen‘ bietet Ihnen erste Ideen zu beruflichen Entwicklungen, insbesondere dann, wenn Sie noch keine konkrete Vorstellung von Ihren beruflichen Zielen haben. Detaillierte Informationen auf die Frage „Wohin sind andere Personen gewechselt?“ liefern Ihnen berufliche Inspirationen.

- **Weiterbildung suchen**

Die ‚Weiterbildungssuche‘ wird empfohlen, wenn Sie bereits konkret wissen, welche berufliche Weiterbildung Sie benötigen und Sie ein passendes Weiterbildungsangebot an einem Ort Ihrer Wahl finden möchten.

<https://web.arbeitsagentur.de/portal/kontakt/de/terminvereinbarung/berufsberatung>

## ➤ **Frauenrat der Stadt Waiblingen**

Der Frauenrat der Stadt Waiblingen setzt sich aus

Vertreterinnen von Waiblinger Frauengruppen, Gemeinderatsfraktionen, Verbänden und Einrichtungen zusammen,

die mit gleichstellungsrelevanten Themen befasst sind.



### **Der Frauenrat hat folgende Ziele und Aufgaben:**

- Die Verwirklichung der Gleichstellung von Frauen und Männern in allen Bereichen des kommunalen Lebens
- Die Stärkung und Vernetzung der Gleichstellungsarbeit in Waiblingen
- Stärkung der Beteiligung von Frauen an öffentlichen Entscheidungen
- Der Einsatz für ein gleichberechtigtes und gewaltfreies Miteinander

Unterstützt wird der Frauenrat durch den städtischen Fachbereich Bürgerengagement. Die dort angesiedelte Beauftragte für Chancengleichheit hat auch die Geschäftsführung des Frauenrats inne.

### **Ihre Ansprechpartnerin**

Angelika Neudek

Telefon: 07151 5001-2320

E-Mail: [angelika.neudek@waiblingen.de](mailto:angelika.neudek@waiblingen.de)

FraZ ist auch im Frauenrat vertreten.

## ➤ **Frauenverband Courage**

### **Profil**

überparteilich  
antifaschistisch und international  
demokratisch  
finanziell unabhängig



### **Ziele**

volle Gleichberechtigung in Beruf, Bildung, Familie und Kindererziehung  
gleiche Rechte für alle – auf nationaler und internationaler Ebene  
Überwindung der gesellschaftlichen Ursachen für die besondere  
Unterdrückung der Frau  
für eine Gesellschaft ohne Ausbeutung und Unterdrückung von  
Mensch und Natur  
Austausch und Vernetzung der Frauenbewegung weltweit!  
Courage steht für Frieden - gegen Krieg und Militarisierung!

### **Aktivitäten**

- Teilnahme und Organisierung der Schwerpunkttage:
  - 8. März: Internationaler Frauentag
  - 1. Mai: Internationaler Tag der Arbeiter- und Arbeiterinnenbewegung
  - 25. November: Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen und Protestaktionen
- Organisierung gegenseitiger Hilfe in den verschiedensten Lebensfragen
- Bildungsangebote
- gemeinsam die Höhepunkte des Lebens begehen (Feste, Geburtstage und gegenseitige Stärkung bei Krankheit und Trauer)
- für den Schutz der Mutter Natur

**Courage ist bundesweit vertreten:** [www.fvcourage.de](http://www.fvcourage.de)

**Kontakt:** Ulrike Bachmann, [ulrikebachmann@freenet.de](mailto:ulrikebachmann@freenet.de), 07151 302935

# Familienhebammen

Für Schwangere, Mütter und Familien  
mit Kindern im ersten Lebensjahr.

Weiter Informationen erhalten Sie bei:



pro familia Waiblingen e.V.

Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen

Tel: 07151-98224 89 40

Fax: 07151-98224 89 55

[waiblingen@profamilia.de](mailto:waiblingen@profamilia.de)

[profamilia-waiblingen.de](http://profamilia-waiblingen.de)

## Sie erreichen uns

Mo 9:00 - 13:00 Uhr, 15:00 - 17:00 Uhr

Di 9:00 - 13:00 Uhr

Mi 9:00 - 12:00 Uhr

Do 9:00 - 12:00 Uhr

Fr 9:00 - 12:00 Uhr

**In den Schulferien:** Montag bis Freitag 9-12 Uhr.

In diesen Zeiten erreichen Sie uns telefonisch,  
Beratungen finden nach Terminvergabe  
zwischen 08-18 Uhr statt.

## ➤ Integrationsrat der Stadt Waiblingen



Dem Integrationsrat gehören sowohl Personen deutscher als auch nichtdeutscher Staatsangehörigkeit an. Die Integrationsrätinnen und -räte werden von Waiblinger Vereinen benannt oder können sich selbst um die Mitarbeit bewerben. Die Amtszeit beträgt fünf Jahre.

Der Integrationsrat setzt sich für die Belange und Probleme der Einwohnerinnen und Einwohner mit Migrationshintergrund ein und vertritt deren Interessen. Er hält Kontakt zu den in Waiblingen lebenden Nationen und deren Landsleute und ist bemüht, die menschlichen Beziehungen zwischen allen Einwohnerinnen und Einwohnern Waiblingens zu fördern. Der Integrationsrat ist auch Ansprechpartner für die Stadtverwaltung, Institutionen und die Waiblinger Bevölkerung in allen Fragen zu Migration und Integration.

Unterstützt wird der Integrationsrat durch den städtischen Fachbereich Bürgerengagement. Die dort angesiedelte Integrationsbeauftragte hat auch die Geschäftsführung des Integrationsrats inne.

Vorsitzende: Cristina Frey

stellv. Vorsitzende: Ali Akbar Fahemi, Sofia Sachanidou

FraZ ist auch im Integrationsrat vertreten.

## Kommunales Kino Waiblingen



**Ort:**

Traumpalast Waiblingen, Bahnhofstr. 52, 71332 Waiblingen

**Reservierung:**

Ticket-Online [waiblingen.traumpalast.de/spezial](http://waiblingen.traumpalast.de/spezial) oder  
über die Tickethotline 0711 55090770

### 25 Jahre Kommunales Kino Waiblingen – Ein Vierteljahrhundert Filmkultur

Anspruchsvolle Kultur Kunst  
Themen Geschichte **Filme**  
Besondere Dokumentation  
Matinee Lesung  
Kooperation

Kooperation mit FraZ bei Filmen zu Frauenthemen (s. Programmteil).

## ➤ **OMAS GEGEN RECHTS (OGR)**



### **OMAS GEGEN RECHTS in Waiblingen**

**Das veränderte politische Klima hat uns zusammen geführt.**

Wir sind eine zivilgesellschaftliche, parteiunabhängige Initiative.

#### **Wofür wir stehen:**

- für die Erhaltung der demokratischen Grundwerte
- für Toleranz und ein respektvolles Miteinander in einer vielfältigen Gesellschaft

#### **Wofür wir uns engagieren:**

- gegen rechtspopulistische Strömungen
- gegen jegliche Ausgrenzung von Menschen
- gegen alle Formen der Gewalt

Wir Omas bringen Lebenserfahrung und Mut ein, sowie die Erkenntnis, dass es keine einfachen Lösungen zu komplexen Problemen gibt.

Wir werden dazu beitragen, dass sich in Deutschland nie wieder ein faschistisches System etabliert.

### **Möchtest du mitmachen?**

Wir treffen uns jeden 1. Dienstag im Monat um 19 Uhr

in den Räumen der Frauen im Zentrum WN e.V.

im KARO – Familienzentrum, Alter Postplatz 17, im 2.OG

**Kontakt: [omasgegenrechts-waiblingen@gmx.de](mailto:omasgegenrechts-waiblingen@gmx.de)**

## ➤ Religiöse Begegnungen



# Frauenliturgie

**Monatlich laden wir an einem Freitagabend von  
18:30 bis 19:15 Uhr in die Michaelskirche ein.**

Wir feiern kreativ und mit vielen Sinnen eine schlichte Liturgie, in der wir unterschiedliche Themen aus der Sicht von Frauen aufgreifen, mit Stille, Meditation, Impuls, Gesang, Gebet und Segen.

## **Termine 2025    2. Halbjahr**

12. September

10. Oktober (Einladung zu den Angeboten in der Michaelskirche  
zu „Waiblingen leuchtet“)

7. November

5. Dezember

**Das Liturgieteam lädt Sie ganz herzlich dazu ein:**

***Bärbel Erhardt-Neu***

***Tina Greiner***

***Alexandra Hügler***

***Pfarrerin Annette Roth***



Aktuelle Informationen finden Sie auf der Homepage der Kirchengemeinde Waiblingen unter Veranstaltungen: [www.evangelisch-in-waiblingen.de](http://www.evangelisch-in-waiblingen.de)

E-Mail: [annette.roth@elkw.de](mailto:annette.roth@elkw.de)

## FraZ aktiv mitgestalten? - Mitfrau werden!

Mitfrauen bekommen zweimal jährlich das Programmheft mit den Infoseiten über frauenrelevante Angebote anderer Einrichtungen zugesandt.

Der Beitrag beträgt 25 € im Jahr.

Frauen mit geringem Einkommen können den Betrag nach eigener Einschätzung bis auf 12,50 € reduzieren.

Der Beitrag ist steuerlich absetzbar.

Unser Konto bei der Volksbank Stuttgart

**IBAN: DE29 6009 0100 0456 5870 04**

Info unter

[www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de](http://www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de) und [fraz-waiblingen@gmx.de](mailto:fraz-waiblingen@gmx.de)



### 30 Jahre FraZ heißt:

- **30 Jahre Begegnung zwischen Frauen fördern**
- **30 Jahre Kooperation mit anderen Frauenorganisationen**
- **30 Jahre Frauen zur aktiven Teilhabe ermutigen**
- **30 Jahre Vertretung von Fraueninteressen auf verschiedenen Ebenen.**

**Wir machen weiter ...**

**Machst du mit? – Du bist herzlich eingeladen!**



# Frauen im Zentrum Waiblingen e.V.

Alter Postplatz 17, 71332 Waiblingen

## FraZ stärken - Mitfrau werden!

**Ich erkläre meinen sofortigen Beitritt zum Verein FraZ e.V.**

Name: .....

Vorname: .....

Straße: .....

PLZ, Wohnort: .....

Geburtsdatum: .....

Telefon / Mobile: .....

E-Mail: .....

**Mein Jahresbeitrag beträgt (bitte ankreuzen):**

25.- Euro

ermäßigt 12,50 Euro

Ich zahle freiwillig einen erhöhten Beitrag von ..... Euro im Jahr

Den Beitrag überweise ich jährlich bis zum 8. März auf das Konto der „Frauen im Zentrum“ bei der Volksbank Stuttgart, IBAN DE29 6009 0100 0456 5870 04

**Der Mitfrauenbeitrag ist steuerlich absetzbar!**

Datum, Unterschrift: .....

Tel. 07151 98224-8910 - E-Mail: fraz-waiblingen@gmx.de

## Interessiert an FraZ?



**Notieren Sie Ihre Ideen!**



# Neue Frauen braucht das FraZ

Unser Verein FraZ - Frauen im Zentrum e. V.  
steht für die Begegnung von Frauen

- Wir setzen uns für die Interessen von Frauen ein
- Wir wollen Frauen zum Mitmischen ermutigen
- Wir fördern die Vernetzung von Frauen
- Wir ermöglichen Kultur von Frauen für Frauen

FraZ e. V. ist  
im Frauenrat und Integrationsrat der Stadt Waiblingen vertreten.

Gerne können Sie bei uns mitmachen  
oder unseren Raum für Veranstaltungen, Besprechungen  
und Geselligkeiten unter Frauen nutzen.

## Sie erreichen uns

im KARO Familienzentrum, 2.OG, Raum 2.21  
Aufzug vorhanden

✉ FraZ – Frauen im Zentrum e. V.  
KARO Familienzentrum  
Alter Postplatz 17  
71332 Waiblingen

☎ 07151 98224-8910

✉ [fraz-waiblingen@gmx.de](mailto:fraz-waiblingen@gmx.de)

Internet:  
[www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de](http://www.frauen-im-zentrum-waiblingen.de)

