

## Frauenzentrum LiLA VILLA

Denise Wagner und Anja Hüttner  
Kaßbergstraße 22, 09112 Chemnitz  
**Barrierefreier Zugang (Treppenlift)**  
Telefon: 0371 302678, Fax: 0371 3552805  
E-Mail: [info@lila-villa.com](mailto:info@lila-villa.com)  
Internet: [www.lila-villa.com](http://www.lila-villa.com)  
[www.instagram.com/frauenzentrum\\_chemnitz/](https://www.instagram.com/frauenzentrum_chemnitz/)  
**BANKVERBINDUNG: akCente e. V.**  
Volksbank Chemnitz eG, BIC: GENODEF1CH1  
IBAN: DE43 8709 6214 0321 0274 31  
**Zahlung Kursbeiträge:**  
Die Anmeldung zum Kurs ist persönlich, telefonisch oder per E-Mail verbindlich möglich.  
Die Zahlung erfolgt vor dem ersten Kurstag per Überweisung. Bei einigen Kursen ist die direkte Zahlung bei der Referentin vorgesehen.  
Bitte erkundigen Sie sich bei uns.  
Kostenfreie Stornierungen sind bis 1 Woche vor Kursbeginn möglich. Andernfalls fällt die volle Gebühr an. Bitte haben Sie dafür Verständnis, da auch unsere Kursleitenden eine verbindliche Planung benötigen.

Unser Träger:  
**akCente e. V.**  
Gefördert durch die Stadt Chemnitz und das Land Sachsen

Gefördert durch



**CHEMNITZ**  
KULTURHAUPTSTADT  
EUROPAS 2025

STAATSMINISTERIUM FÜR  
SOZIALES, GESUNDHEIT UND  
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHAFT



Freistaat  
**SACHSEN**

\* Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM DER JUSTIZ  
UND FÜR DEMOKRATIE  
EUROPA UND GLEICHSTELLUNG



Freistaat  
**SACHSEN**

### Ausstellung: Dergrenzenlose Blick auf die Frau. Die Frau im Kunst.Hand.Werk.

Wir und Wortgut Chemnitz präsentieren in einer Ausstellung die Arbeit zu unserem Kalender 2026. Ein Jahr lang haben wir Frauen in Chemnitz und im Alentejo in Portugal besucht. Wir haben ihnen zugehört und sie dann in poetischen Texten und mit Fotografien porträtiert. Franziska Kurz hat uns begleitet und mit ihren Fotos die Frauen wirklich gesehen. Katja Schwalenberg hat alles in Schönheit und Form gefasst. Aus Chemnitz: Jens Ausderwäschke. Frieda Friedemann. Sabine Hochmuth. Mica Kempe. Franziska Kurz. Sylke Lange. Susanne Weiss. Aus Portugal: Maria de Fátima Lopes. Claudia Nobre. Stéphanie Noël. Nelia Patalim. Constança Santos. Besucht die Ausstellung **bis Februar 2026**.

### Lebensgeschichtliches Erzählen. Gelebtes. Erlebtes. Schwieriges. Schönes aus unserem Leben miteinander teilen.

Wertschätzend begegnen wir uns in kleiner Runde und hören einander zu. Stärken werden sichtbar sowie Verständnis und Würdigung für sich selbst und den eigenen Lebensweg. Haben Sie Interesse an solch einer Frauenrunde? Dann sind Sie herzlich eingeladen. Das Gespräch wird methodisch begleitet.

**Samstag, 17.01., 14.02., 14.03. 10 – 14 Uhr Bitte anmelden.**

### Frau sein in Jerusalem.

**Nomi Drachinsky**, Hebräischdozentin Universität Leipzig, Doktorandin an der Universidad Complutense de Madrid, lebt seit Jahren in Chemnitz. Sie kommt aus Jerusalem – eine Stadt voller Widersprüche – für manche heilig, für andere alltäglich, für andere wiederum komplex und schwer zu durchschauen. Jerusalem ist geprägt von sichtbaren und verborgenen Grenzen, die religiöse, nationale und soziale Linien markieren. Frauen – Christinnen, Jüdinnen, Musliminnen, Israelis, Palästinenserinnen, Migrantinnen sowie queere Frauen – überschreiten in ihrem Leben täglich diese Grenzen und schaffen dabei Räume des Kontakts. In ihrem Vortrag stellt sie Stimmen solcher Frauen vor. Aus der Gegenwart, der Vergangenheit und ihre eigene – die versucht haben, Nähe in einer geteilten Stadt herzustellen.

**Dienstag, 17.02. 18 Uhr Eintritt: 6 €, ermäßigt 5 €**

### Susanne Rippl, Professorin der Soziologie an der TU Chemnitz, wird aus ihrem Buch „Schleichendes Gift. Wie rechte Erzählungen die Demokratie zersetzen“ lesen.

Susanne Rippl, die seit Jahren als politische Soziologin besonders die Entwicklung in Chemnitz im Blick hat, diese immer wieder thematisiert und dabei ganz besonders die Rolle der Frau in den Mittelpunkt stellt, informiert uns über bedenkliche Tendenzen. Dabei geht es besonders um überholte Narrative, traditionelle Rollenbilder und wie diese missbraucht und instrumentalisiert werden.

**Dienstag, 10.03. 18 Uhr Eintritt: 6 €, ermäßigt 5 €**

### Lesung

**Sabine Peters** wird aus ihren eigenen Romanen lesen. Dabei setzt sie die Tochter in den Mittelpunkt. Diese wird von Mutter und Großmutter erzogen. Dabei nehmen beide verschiedene Rollen ein – die am Ende die Beziehung zum Mädchen nachhaltig prägen. Die Mutter übernimmt den Part der Realität. Sie konfrontiert das Mädchen mit dem „harten“ Leben, will es vorbereiten, nimmt dabei ihre eigenen Wunden mit hinein. So erlebt das Kind die Mutter ebenfalls als hart. Die Großmutter hingegen zeigt dem Kind die Welt jenseits der Realität – die der Märchen, der Phantasie, der Heiligen. Und so wird die Großmutter ebenfalls zur Heiligen.

**Dienstag, 24.03. 18 Uhr Eintritt: 6 €, ermäßigt 5 €**

### Literaturtipps

Barbara Köhler zählt zu den bedeutendsten Stimmen zeitgenössischer deutscher Lyrik. Zwei Bücher als Tipp von uns: In ihrem Buch *Neufundland* erkundet sie Sprache und Identität mit feiner Präzision und überraschender Bildkraft. *42 Arten, auf den Fluss zu warten* zeigt Köhlers Experimentierfreude mit Form und Rhythmus, wobei jeder Text eigene Perspektiven eröffnet. Ihre Gedichte verbinden Klarsicht mit einer leisen Melancholie, oft mit einem Schuss Humor. Köhlers Sprache ist herausfordernd, aber immer anregend, sie lädt zum genauen Hinsehen und Hinhören ein. Wer sich auf ihre Texte einlässt, erlebt Lyrik, die Denken, Fühlen und Fantasie gleichermaßen anspricht.

### ALLGEMEINE INFO FÜR ALLE KURSE:

#### Unsere Kurse sind fortlaufend.

**Bitte melden Sie sich verbindlich an.**

**Sie bezahlen Ihre Kurse immer für 10 mal fortlaufend.**

**Abwesenheiten können wir nicht berücksichtigen, da unsere Kursleiterinnen verbindlich gebucht sind.**

**Sie können jederzeit in unsere Kurse einsteigen.**

**Bei späterem Einstieg zahlen Sie anteilig.**

### Englisch für Anfängerinnen

Die Teilnehmerinnen erweitern ihre Grundkenntnisse für eine leichte Kommunikation. Das Sprechen steht im Mittelpunkt, mit dem Austausch in englischer Sprache wachsen Sicherheit und Freude.

*Referentin: Nosheen Victor Jones, Muttersprachlerin*

*Wir bitten um Anmeldung.*

**10 x dienstags 17:30 – 19:00 Uhr Kursbeitrag: 75 €**

### Englisch für Fortgeschrittene

Frauen mit guten Englischkenntnissen erweitern ihren Sprachschatz und verfeinern den Redefluss. Viele Übungen tragen zu einer lebendigen English-Konversation bei.

*Referentin Nosheen Victor Jones stellt das Sprechen in den Mittelpunkt des Kurses.*

*Wir bitten um Anmeldung.*

**10 x mittwochs 17:30 – 19:00 Uhr Kursbeitrag: 75 €**

### Deutschkurse für Frauen mit wenigen Vorkenntnissen

Wöchentlich von Montag bis Mittwoch bieten wir kostenfreie Kurse für Frauen an, die neu in Chemnitz sind. Sie können hier erste Grundbegriffe der deutschen Sprache lernen und diese erweitern.

**montags: 14:00 – 15:30 Uhr** Kurs für Frauen aus der Ukraine

**montags: 15:45 – 17:15 Uhr** Kurs für persisch sprechende Frauen

**mittwochs: 14:00 – 15:30 Uhr** Kurs für persisch sprechende Frauen

**mittwochs: 10:00 Uhr** Kurs für arabisch sprechende Frauen

*Wir bitten um Anmeldung.*

**Kurse sind kostenfrei**

### YOGA für Frauen

Wir fühlen uns im Alltag oftmals gehetzt und vergessen innezuhalten. Yoga bringt Ruhe und Gelassenheit. Entsprechende Körper- und Atemübungen helfen mit der Anspannung besser umzugehen. Die Übungen werden an die Gruppe angepasst.

Jede entscheidet selbst, was ihr guttut.

*Leitung: Solveig Kuhnert, Yogalehrerin (BDY/EYU)*

*Eine Forderung durch den Krankenkassen ist meistens möglich.*

*Späterer Einstieg nach Absprache möglich.*

**8 x mittwochs in 10 Wochen 19:00 – 20:30 Uhr Gebühr: 80 €**

### Orientalische Tänze für Frauen

#### Fortgeschrittene

Dieser Tanzkurs für Frauen und Mädchen gibt Einblicke in Vielfalt und Bedeutung verschiedener „Bauchtanz“-Stile. Musikvielfalt und diverse Choreografien fordern Körper und Geist und sorgen für ein Gruppengefühl und Spaß.

*Leitung: Tanzlehrerin Lenka Tomášová*

*Wir bitten um Anmeldung.*

**10 x montags 16:30 – 17:30 Uhr Kursgebühr: 65 €**

### Qi Gong

In einer Zeit, wo wir durch Stress und Leistungsdruck an unsere Grenzen stoßen, kann Qi Gong eine Chance zu mehr Leichtigkeit und Freude sein. Raus aus dem Kopf ins Hier und Jetzt. Mit dieser alten Bewegungsform der Chinesischen Medizin atmen Sie bewusst und lernen, sich in einen entspannten Zustand zu bringen. Ihr Herz öffnet sich und Ihre Lunge wird gestärkt für ihren ganz eigenen Weg.

*Heera Gliesche begleitet Sie durch diese tiefe Zeit.*

*Anmeldungen über [www.qigong-massage.de](http://www.qigong-massage.de) oder 0162 2778393.*

*Kostenübernahme aller Krankenkassen: AOK und 100 % und andere Krankenkassen bis zu 80 %.*

**Ab 26.01. 8 x montags 17:45 – 19:00 Uhr Kosten: 130 €**

**Ab 28.01. 8 x mittwochs 10:00 – 11:15 Uhr Kosten: 130 €**

### Bibliothek in der Lila Villa – einen Raum neu entdecken

Unsere Bibliothek wird liebevoll gepflegt und geordnet. Stöbern Sie in unserem breiten Angebot an Belletristik und Fachliteratur mit den Schwerpunkten Feminismus und Frausein.

Unser Angebot ist vielfältig und wird ständig erweitert.

Sie finden Literatur zu Politik, Geschichte, Frauenbiografien, Soziologie, Gesundheit, Graphic Novel, Ländern, Reisen, Kunst.

**Montag bis Mittwoch: 13 – 18 Uhr, Donnerstag: 10 – 12 Uhr**

### Unsere Gruppen

#### SeniorInnengruppe

Wöchentlich Dienstag, 14:00 Uhr

In unserer SeniorInnengruppe treffen wir uns, um geistig fit zu bleiben.

#### Selbsterfahrungsgruppe Ess-Störungen 30+

Jeden 2. Montag, 17:30 – 19:00 Uhr

Frauen mit Erfahrungen von Ess-Störungen treffen sich in einem geschützten Raum und stützen sich gegenseitig.

Bitte vorher in der Lila Villa anrufen. Wir beraten Sie.

#### Internationaler Donner Unity

Wir proben jeden Donnerstag, 18:30 Uhr.

Unser Repertoire ist international.

Treffpunkt für neue Interessenten: Straße der Nationen 140, Pforte eines Energie.

#### Amistad

Jeden 2. Samstag im Monat trifft sich unsere Gruppe der Freunde der spanischen Sprache.

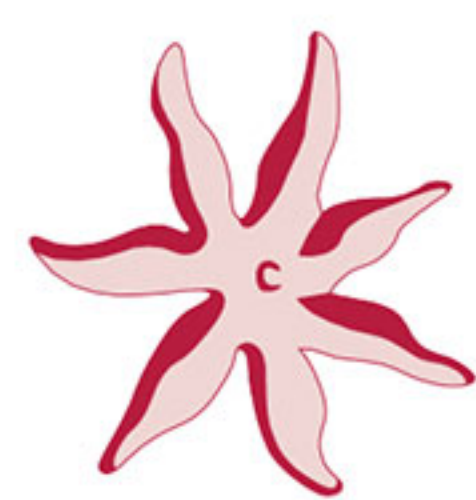
#### Treffpunkt Fraueninitiativen

Engagierte und neugierige Frauen sind herzlich willkommen.

Wir vernetzen uns und unterstützen uns gegenseitig.

**Nächster Termin: Mittwoch, 07.01., 16:00 Uhr**

# Frauenzentrum



**Januar – Februar – März 2026**

### Lesung: Frau Prof. Dr. Ilse Nagelschmidt

**„Gänge zu den Müttern“ – Autorinnen in Ost und West in der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts**

Ziel des Vortrages ist es, an verschiedenen Autorinnengenerationen im Kontext der politischen und sozialen Situationen dieses immer wieder im Mittelpunkt von vielfältigen Diskussionen stehende Verhältnis zu erkunden. Zunächst stehen Texte der in den 1920er und 1930er Jahren Geborenen zur Diskussion (Ingeborg Bachmann, Christa Wolf, Maxie Wander, Gabriele Wohmann). Haben die „neue Frauenbewegung“ und die Vielfalt feministischer Ansätze Einflüsse auf die Gestaltung dieses Verhältnisses in Ost und West? Das ist die zentrale Frage des 2. Teils, in dem wir Trennendes und Gemeinsames besprechen.

**Dienstag, 24.02. 18 Uhr Eintritt: 6 €, ermäßigt 5 €**

### Schreibwerkstatt für Frauen

Wir laden Euch ein: beschäftigt Euch mit dem Lachen, der Freude, dem Humor. Um diese feinen Worte soll es diesmal in unserer Schreibwerkstatt gehen.

Schreiben kann ordnen, bewahren, klären, heilen. Die Schreibwerkstatt unterstützt Frauen, Struktur und Inhalt ihrer Texte zu verbessern und Blockaden zu lösen. Die Teilnehmerinnen können eigene Texte mitbringen und vorstellen – Rückmeldungen der anderen folgen. Wie immer, wird ein kurzer Text verfasst, vorgelesen und besprochen.

*Konzept und Leitung: Andrea Siebert, Dipl.-Germanistin, Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin*

*Wir bitten um Anmeldung.*

**Samstag, 28.02. 10 bis 16 Uhr Teilnahmegebühr: 45 €**

### Frauentag. Auch in diesem Jahr öffnen wir unsere Türen

Tretet ein und feiert mit uns den Internationalen Frauentag. Erstes wird zur Sprache kommen. Themen, die in uns brennen und lodern, kommen auf den Tisch. Wir sprechen miteinander, wir diskutieren, wir suchen nach Lösungen. Lesung? Konzert? Runder Tisch? Theater? Film? – Es bleibt spannend. Danach darf's fröhlich werden. Humor, Musik, Essen, Trinken – für alle!

**Sonntag, 08.03. ab 17 Uhr**

### Vernissage „Poetische Allianz“

**Bettina Hain und Petra Reichmann eröffnen den Reigen unserer Kunstausstellungen.**

Eine sehr poetische Allianz gehen beide Künstlerinnen ein. Stille und Konzentration ist beiden eigen, ihre Arbeiten gehen einen leisen Weg.

**Petra Reichmann** zeigt Fragmente, Strukturen und Farbimpressionen von Orten und Landschaften, die sie selbst bereist hat und in kreativen Prozessen der Collagetechnik nachklingen lässt. Dabei arbeitet sie mit Papier und Pflanzen. Sehr zart und fragil.

**Bettina Hain** arbeitet dialogisch. Mit feinem Gespür für das Dasein in all seinen Tiefen beobachtet sie die Welt intensiv und geht in den inneren und äußeren Austausch. Daraus schöpft sie ihre künstlerische Kraft, der sie im Linol- und Holzschnitt Form und Bild verleiht. So hat sie in einer Motivreihe Frauen aus Hoheneck porträtiert. Bettina Hain sagt selbst: „In den Porträtierten finde ich Antworten auf meine Fragen.“

Wir dürfen uns einlassen auf diese beiden poetischen Sprachen.

**Dienstag, 31.03. 18 Uhr kostenfrei**

### Liebe Mädchen und Frauen.

Braucht Ihr eine Pause vom Hetzen und Rennen?

Wollt Ihr eine Tasse Tee?

Oder sucht Ihr ein offenes Ohr?

Dann kommt zu uns.

Ihr seid herzlich willkommen.

### Ab Januar 2026 neue Öffnungszeiten:

**Montag bis Mittwoch: 13 – 18 Uhr**

**Donnerstag: 10 – 12 Uhr**

### „Angewonnen“

In diesem Kurs steht Kommunikation im Mittelpunkt. Frauen ausländischer Herkunft vertiefen und erweitern ihre Sprachkenntnisse. Sie bringen unterschiedliche Themen ihres Alltags ein und erlangen mehr Sicherheit in ihrer Zweitsprache. Dies erhöht das Selbstvertrauen und möglicherweise auch das Gefühl, endlich angekommen zu sein.

*Referentin: Christine Schwalenberg, Dipl.-Lehrerin*

*Wir bitten um Anmeldung.*

**wöchentlich mittwochs 10:00 – 11:30 Uhr Kurs ist kostenfrei**

### WENDO – Sicher stark!

Wendo ist ein kanadisches Konzept für Frauen, um Hürden und Hindernisse zu verstehen, die ein Leben in Gesundheit und Würde verhindern.

Solltest du dich aktuell mit Gedanken der Selbstoptimierung in den Bereichen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung beschäftigen, dann ist der Kurs genau richtig für dich.

Als Trainerinnen bestärken wir dich beim Erreichen deiner Ziele. Du musst keine Sportskanone sein. Aber du sollst dich auf das Lernen in einer Gruppe (max. 12 Frauen) in einem geschützten Raum einstellen.

*Trainerinnen: Silke-Anne Goschin und*

*Marcela Mayerová aus Tschechien.*

#### WENDO – Montagstraining ab 02.03.2026

Trainingszeit: 8 x 14-tägig 19:30 – 20:30 Uhr *Kosten: 56 €*

#### WENDO – Samstagstraining am 28.02.2026

Trainingszeit: 10:00 – 13:00 Uhr *Kosten: 15 €*

**Geselliges Zusammensein:** 13:00 – 14:30 Uhr

*Jede bringt etwas Leckeres mit!*

#### WENDO – Migrantinnen Samstagstraining am 28.03.2026

Trainingszeit Gruppe I: 10:00 – 13:00 Uhr *Kosten: 15 €*

Trainingszeit Gruppe II: 14:00 – 17:00 Uhr *Kosten: 15 €*

**Ermäßigungen von 10 %  
sind in unseren Kursen auf Anfrage möglich.**

### Kaukasischer Tanz mit Elchin

In unserem Kurs sind Kinder besonders willkommen. Es werden Schrittfolgen geübt und allmählich Reigentänze erarbeitet. Das bringt den Körper in Schwung und ein Gefühl der Verbundenheit stellt sich ein.

*Elchin Danziyev-Schneider ist Choreograf und war Tänzer des Aserbaidschanischen Staatlichen Ensembles.*

**freitags 15:30 – 17:30 Uhr Kurs ist kostenfrei**

### Trommelkurs mit Lenka

Frauen und Mädchen ab 12, die schon immer mal trommeln wollten, sind herzlich eingeladen. Es werden verschiedene Rhythmen und Kombinationen gelernt. Das gemeinsame Trommeln bringt ein Gefühl der Zugehörigkeit und Stärke hervor. Die Teilnehmerinnen finden zueinander, aber auch zu sich selbst.

Die eigene Trommel oder Djembe kann mitgebracht werden.

*Referentin: Lenka Tomášová*

*Wir bitten um Anmeldung.*

**10 x freitags 17:30 – 18:30 Uhr Kursgebühr: 65 €**

### Unity – Internationaler gemischter Chor

Kommt und singt und erlebt die Vielfalt der Sprachen und Weltklänge! Musik ist DIE SPRACHE aller und vereint Menschen unterschiedlichster Herkunft. Der internationale Chor besteht seit 2019 und hat inzwischen ein vielsprachiges Repertoire.

*Chorleitung: Valérie Suty*

*Wir bitten um Anmeldung unter: [info@lila-villa.com](mailto:info@lila-villa.com)*

**Chorprobe: donnerstags, 18:30 – 20:30 Uhr**

**Chorbeitrag pro Quartal: 24 €**

### Beratung für Frauen

Wir bieten ein anonymes, kostenfreies Beratungsangebot für Frauen, die Entscheidungshilfe in besonderen Lebenssituationen wünschen.

*Bitte vereinbaren Sie Termine unter unserer Telefonnummer.*

### Supervisorische Erstberatung für Frauen in Führungspositionen

Frauen, die in Chemnitzer gemeinnützigen Vereinen Leitungspositionen innehaben, wird eine individuelle supervisorische Erstberatung angeboten. In dieser Beratung können verschiedene Fragen, Anliegen, die mit der Leitungstätigkeit zusammenhängen, in einem geschützten Rahmen sortiert und reflektiert und ggf. erste Handlungsansätze erarbeitet werden.

*Supervisorin: Dr. Sabine Randow*

**Angeboten werden zwei Sitzungen à 90 Minuten.**

*Terminvereinbarung erfolgt individuell.*

*Kontaktaufnahme über unsere Telefonnummer.*

**Gebühr pro Sitzung: 90 €**

### Gruppensupervision für in Vereinen tätige Frauen

Frauen, die in (unterschiedlichen) gemeinnützigen Vereinen der Stadt Chemnitz tätig sind, sind herzlich eingeladen. In einem geschützten Rahmen können Anliegen der Teilnehmerinnen, die mit ihrer beruflichen Tätigkeit im Zusammenhang stehen, beraten werden. Ziel ist es, die Handlungsfähigkeit der Teilnehmerinnen in Bezug auf ihre beruflichen Tun zu erhalten bzw. zu stärken. Die Gruppe stellt in der Supervision eine wichtige Ressource dar.

*Supervisorin: Dr. Sabine Randow*

**Angeboten wird ein Prozess über fünf zweistündige Sitzungen.**

*Die Anmeldung bezieht sich auf alle fünf Termine.*

*Anmeldung bitte über unsere Telefonnummer.*

**Gebühr (Gesamtgebühr) für die 5 Sitzungen: 150 €**

Die Gruppensupervision findet statt, wenn sich wenigstens 5 Interessentinnen angemeldet haben. Die Gruppe ist auf 8 Teilnehmerinnen begrenzt.

**Termine: mittwochs. Erster Termin: 25.02.2026., 15 – 17 Uhr**

**Weitere Termine nach gemeinsamer Absprache.**