

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
Internet: www.lila-villa.com
www.instagram.com/frauenzentrum_chemnitz/

BANKVERBINDUNG: akCente e. V.
Volksbank Chemnitz eG, BIC: GENODEF1CH1
IBAN: DE43870962140321027431

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 sind.

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 ZUSAMMENHALT



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

STAATSMINISTERIUM DER JUSTIZ
UND FÜR DEMOKRATIE
EUROPA UND GLEICHSTELLUNG



Frauenzentrum



**LILA
VILLA**

April – Mai – Juni 2026

Europäische Wochen in Chemnitz

Wir öffnen die Lila Villa für ein Konzert mit Lucia Soares und Mathis Stendike. Sie werden portugiesisches Fado zusammen auf die Bühne bringen. Mathis improvisiert außerdem auf seiner Hand Drum weltumspannende Klänge. Die Künstlerinnen, die am Kalender „Der grenzenlose Blick auf die Frau“ in unserem Portugal-Deutschland-Projekt mitgewirkt haben, werden anwesend sein.
Wir wünschen uns ein Schmausen und Genießen und bitten daher alle Gäste, etwas Kulinarisches mitzubringen.
Für Getränke sorgen wir.

Dienstag, 5.5. 18 Uhr Eintritt frei

Frau und Sexualität:

Ein Filmworkshop mit Sabine Hochmuth

In diesem Workshop lädt die Meisterfilmerin Sabine Hochmuth zu uns ein. Es geht um Wahrnehmung und Sensibilisierung für den eigenen Körper, seiner Schönheit, seiner Makel – immer im Spannungsfeld zur Sexualität.

Sabine Hochmuth möchte über die handwerkliche Kunst mit den Frauen ins Gespräch kommen und sie stärken, die jeweils andere als Frau wahrzunehmen und wirklich zu sehen.

Dienstag, 9.6. 18 Uhr Eintritt: 6 €, ermäßigt 5 €

Wechseljahre: ein Workshop

Anna Maria Münzner, Diplombühnenbildnerin und ausgebildete Wechseljahre-Beraterin, lädt Frauen ein, gemeinsam das Thema Wechseljahre in den Mittelpunkt zu stellen. An diesem ersten Abend klärt sie über körperliche und seelische Symptome auf, stellt die Veränderungen dar, mit denen Frauen jetzt zurechtkommen müssen. Dabei arbeitet sie in einem interaktiven Workshop und fordert die Frauen auf, miteinander zu sprechen, sich auszutauschen, Fragen zu stellen.
Wir laden Euch ein, dieser besonderen Einladung zu folgen.

Dienstag, 16.6. 18 Uhr Eintritt: 6 €, ermäßigt 5 €

Ausstellung Poetische Allianz: Bettina Hain und Petra Reichmann

Bettina Hain und Petra Reichmann gehen eine sehr sensible Verbindung ein. Stille und Konzentration sind 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. Lasst Euch ein auf diese beiden poetischen Sprachen und besucht ihre Ausstellung.

Mo – Mi 13 – 18 Uhr / Do 10 – 12 Uhr

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. Habt Ihr Interesse an solch einer Frauenrunde? Dann seid Ihr herzlich eingeladen.
Das Gespräch wird methodisch begleitet.
Um Anmeldung wird gebeten.

11.4., 16.5., 27.6. 10 bis 14 Uhr

Musikalischer Abend – Unsere Stimmen bleiben

Ein guter Song altert nicht. Er wächst. Und jede Frau, die ihn singt, schreibt ein Stück Geschichte dazu. Dieser musikalische Abend widmet sich Frauen, die mit ihrer Stimme Maßstäbe setzen – und deren Lieder bis heute weitergetragen werden. Unsere Stimmen bleiben – ein Konzert mit Auravalenz (Gesang: Laura Valeria Graichen, Klavier: Henrik Lehmann), in dem große Songs neu lebendig werden.

Dienstag, 14.4. 18 Uhr Eintritt: 6 €, ermäßigt 5 €

ALLGEMEINE INFO FÜR ALLE KURSE:

- **Unsere Kurse sind fortlaufend.**
- **Bitte melden Sie sich verbindlich an.**
- **Sie bezahlen Ihre Kurse immer für 10mal 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 erwerben 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 bis 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 Englisch-Konversation bei.
Referentin Nosheen stellt das Sprechen in den Mittelpunkt des Kurses.
Wir bitten um Anmeldung.

10 x mittwochs 17:30 bis 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 bis 15:30 Uhr Kurs für Frauen aus der Ukraine
montags: 15:45 bis 17:15 Uhr Kurs für persisch sprechende Frauen
mittwochs: 14:00 bis 15:30 Uhr Kurs für persisch sprechende Frauen

Die Kurse werden von der Stadt Chemnitz und vom Land Sachsen gefördert.
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 Kuhner, Yogalehrerin (BDY/EYU)
Eine Förderung durch Krankenkassen ist meistens möglich.
Späterer Einstieg nach Absprache möglich, außerdem flexible Teilnahme und Schnupperstunde – bitte telefonische Anfragen.

8 x mittwochs in 10 Wochen 19:00 bis 20:30 Uhr Gebühr: 120 €

Orientalische Tänze für Frauen und Mädchen ab 12 Fortgeschrittene

Dieser Tanzkurs für Frauen und Mädchen gibt Einblicke in die 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 bis 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 atmet Ihr wieder und lernt, Euch in einen entspannten Zustand zu bringen. Euer Herz öffnet sich und Eure Lunge wird gestärkt für ihren ganz eigenen Weg.
Heera Gliessen begleitet Euch durch diese Zeit.
Anmeldung über www.qigong-massage.de oder 0162 2778393

Ab 13.4., 8 x montags 17:45 – 19:00 Uhr

Kosten für 8 Termine : 130 €
Kostenübernahme der Krankenkassen bis zu 100 % möglich:
AOK zu 100 % und andere Krankenkassen zu 80 %

Bibliothek in der Lila Villa – einen Raum neu entdecken

Unsere Bibliothek wird liebevoll gepflegt und erweitert. 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 bis 18 Uhr; Donnerstag: 10 bis 12 Uhr

Unsere Gruppen

Seniorinnengruppe

1 x wöchentlich dienstags, 14:00 Uhr
In unserer Seniorinnengruppe treffen wir uns, um geistig fit zu bleiben.

Selbsterfahrungsgruppe Ess-Störungen 30+

Jeden 2. Montag, 17:30 bis 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 Chor Unity

Wir proben jeden Donnerstag, 18:30 Uhr.
Unser Repertoire ist international.
Treffpunkt für neue Interessenten: Straße der Nationen 140 – Pforte eins Energie.

Amistad

Unsere Gruppe der Freunde der spanischen Sprache trifft sich jeden 2. Samstag im Monat.

Treffpunkte Fraueninitiativen:

Engagierte und neugierige Frauen sind herzlich willkommen.
Wir vernetzen uns und unterstützen uns gegenseitig.
Wir bitten um Anmeldung.
1 x monatlich mittwochs, 16:00 Uhr

Lasst uns gemeinsam eine Sprache über Sexualität finden.

Katja Schwalenberg kommt zu uns. Sie hat mit Juni Käfer an der Hochschule für Grafik und Buchkunst Leipzig ein Kartenset entwickelt und verspricht: „Diese Karten helfen: zu denken, zu fühlen, zu forschen, zu prüfen, zu spielen. Lasst uns gemeinsam nach treffenden Worten suchen, über jeden glitzernden und jeden verstaubten Begriff jubeln, den wir aufstöbern. Lasst uns zuhören, uns anlassen (statt aus), nachfragen und antworten, so viel wir wollen. Große Erkenntnisse warten auf uns!“

In einem interaktiven Workshop wird Katja mit den verschiedenen Generationen ins Gespräch kommen und zu einer (möglichen) Sprache über Sexualität finden.

Dienstag, 23.6. 18 Uhr Eintritt: 6 €, ermäßigt 5 €

Literaturtippt Elfriede Jelinek – kein Trost, kein warmer Mantel, kein Zuckerguss.

Ihre Sprache schabt, sie kratzt den Lack vom Patriarchat. Sie schreibt nicht, sie zerlegt: Männerphantasien, bürgerliche Fassaden, Frauenbilder. Sie hasst den Applaus, weil er zu leicht kommt. Sie liebt den Widerspruch – denn da beginnt Denken. Wer Jelinek liest, bleibt nicht heil, aber hellwach.
Feminismus, Kunst, Wut – kein Schmuck, sondern Sprengstoff.
Lest: „Die Liebhaberinnen“ – „Die Klavierspielerin“ – „Lust“ – „Was geschah, nachdem Nora ihren Mann verlassen hatte“

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.

Fahrauffrischkurs für Ungeübte „Frau trau dich!“

Kommt „auto-mobil“ in den Sommer und weiter! Dieser Kurs für Frauen mit Führerschein, aber ohne Fahrpraxis, hilft über die Schwelle von Hemmungen und Fahrängsten.

Mit Gesprächen und Übungen führt die Fahrlehrerin Monika Spranger die Teilnehmerinnen heran an das Fahrzeug, die Verkehrsordnung und ans Steuer.

Anmeldung erforderlich.

Freitag, 17.4., 16 bis 19 Uhr

Samstag, 18.4.: individuelle Fahrstunde Kursbeitrag 45 €

Irtraud Morgner Tafelrunde. Elfriede Jelinek

Die Literaturwissenschaftlerin Frau Prof. Ilse Nagelschmidt setzt in dieser Tafelrunde Irtraud Morgner in Bezug zu Elfriede Jelinek. Ein kompliziertes und tiefgreifendes Unterfangen. Die Dekonstruktion des Mutter-Mythos bei Elfriede Jelinek spielt dabei eine entscheidende Rolle. Die Nobelpreisträgerin Elfriede Jelinek ist seit Jahrzehnten dafür bekannt, dass sie scheinbar feste Grundsätze unserer Zivilisation hinterfragt und nach Ursprüngen sucht. Dazu gehören die Mutter-Kind- und vor allem die Mütter-Töchter-Beziehungen. Im Roman „Die Klavierspielerin“ wird der Mutter-Mythos entlarvt und dekonstruiert. Indem sie „Gegen den schönen Schein“ anschreibt, führt sie uns eine Mutter-Tochter-Beziehung vor, die von Macht und Gewalt geprägt ist. Morgner hingegen stellt den Vater immer wieder als zentrale Figur in ihren Texten dar.

Einen spannenden Austausch zwischen den beiden Schriftstellerinnen wird Frau Nagelschmidt in dieser Tafelrunde beginnen und mit den Besucher:innen diskutieren.

Freitag, 24.4. 17 – 19 Uhr Eintritt: 6 €, ermäßigt 5 €

Ab Januar 2026 neue Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch: 13 – 18 Uhr

Donnerstag: 10 – 12 Uhr

„Angekommen“

In diesem Kurs mit Christine Schwalenberg 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. Das erhöht das Selbstvertrauen und möglicherweise auch das Gefühl, endlich angekommen zu sein.

wöchentlich mittwochs 10:00 bis 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 2.3. bis 22.6.

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

WENDO – Samstagstraining am 9.5.

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

Geselliges Zusammensein: 13:00 bis 14:30 Uhr

Jede bringt etwas Leckeres mit!

WENDO – Migrantinnen Samstagstraining am 6.6.

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

Trainingszeit: Gruppe II: 14:00 bis 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.
Dieser Kurs wird vom Land Sachsen gefördert.

freitags 15:30 bis 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 gelehrt. 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.

Kursleiterin: Lenka Tomášová

Wir bitten um Anmeldung.

10 x freitags 17:30 bis 18:30 Uhr Kursgebühr: 65 €

Unity – Internationaler gemischter Chor

Kommt und singt und erleb 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 gelernt. Das gemeinsame Repertoire.
Treffpunkt für neue Interessenten: Straße der Nationen 140, Pforte eins Energie

Chorleitung: Valérie Suty

Wir bitten um Anmeldung: info@lila-villa.com

Chorprobe: donnerstags, 18:30 bis 20:30 Uhr

Chorbeitrag pro Quartal: 24 €

Beratung für Frauen

Wir bieten ein anonymes, kostenfreies Beratungsangebot für Frauen, die eine 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.

Die 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 zur Gruppensupervision 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 ihr berufliches 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 5 Termine.

Anmeldung bitte über unsere Telefonnummer.

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

Termine: mittwochs – Termine nach gemeinsamer Absprache.

Gebühr (Gesamtgebühr) für die 5 Sitzungen: 150 €