

FRAUEN*BERATUNG ELMSHORN

An der Bahn 1, 25336 Elms horn
04121 6628 / info@frauenberatung-elmshorn.de
www.frauenberatung-elmshorn.de
www.instagram.com/frauenberatung_elmshorn



Gestaltung: Studio Ajot

Unsere Beratungsstelle ist barrierefrei.

Wir sind dankbar für jede Unterstützung unserer Arbeit. Ihre
Spende an unseren Träger Frauen helfen Frauen in Not e.V. hilft.

Empfänger Frauen helfen Frauen in Not e.V.
Bank Sparkasse Elms horn
IBAN DE37 2215 0000 0000 1121 86
BIC NOLADE21ELH

In Kooperation mit dem Pinneberger
Frauennetzwerk e.V. Wir sind Mitglied
im Paritätischen Wohlfahrtsverband
Schleswig-Holstein e.V. und im Landes-
verband Frauenberatung Schleswig-
Holstein e.V.

Wir bedanken uns bei der Sparkasse
Elms horn für die Unterstützung.

GRUPPEN, ANGEBOTE & KURSE

MONTAGS

RECHTSBERATUNG

DATUM 1. Montag im Monat
UHRZEIT 15.00–17.00 Uhr
ORT Telefonisch/online

Einmal im Monat gibt es in der Frauen*beratung die
Möglichkeit, sich kurz durch eine Rechtsanwältin zum
Thema Familienrecht beraten zu lassen. Das Angebot
ist kostenlos und findet online oder telefonisch statt.

ANMELDUNG & FRAGEN Frauen*beratung Elms horn,
04121 66 28, info@frauenberatung-elmshorn.de
KOSTEN Wir freuen uns über eine Spende

GRUPPENANGEBOTE UND KURSE

MITTWOCHS

NÄH- & SPRACHCAFÉ FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

DATUM jeden Mittwoch (außer der Ferienzeiten)
UHRZEIT 9.30–11.30 Uhr
ORT Frauen*beratung Elms horn



Das Näh- & Sprachcafé richtet sich an Frauen aus
aller Welt. In einer Gruppe wird einmal pro Woche
gemeinsam genäht, sich unterhalten, unterstützt und
ausgetauscht. Egal ob viel oder wenig Erfahrung–alle
Frauen sind herzlich willkommen.

LEITUNG Rime Kizilay
ANMELDUNG & FRAGEN Rime Kizilay,
0152 244 52 735
KOSTEN Wir freuen uns über eine Spende

GRUPPENANGEBOTE UND KURSE

MITTWOCHS

OFFENER TREFF FÜR ALLEINERZIEHENDE FRAUEN

DATUM jeden Mittwoch
UHRZEIT 15.00–17.00 Uhr
ORT Frauen*beratung Elms horn



Alleinerziehende Frauen und ihre Kinder treffen sich
wöchentlich in gemütlicher und vertrauensvoller Runde.
Bei Kaffee und Tee können sie in Ruhe klönen und
Erfahrungen austauschen. Die Kinderbetreuung küm-
mert sich in der Zeit um die Kinder. Das schafft die
Möglichkeit, auch mal ungestört über alles zu sprechen,
was das Alleinerziehen mit sich bringt. Da es eine
offene Gruppe ist, lernen sich viele verschiedene
Frauen kennen. Freundschaften, auch zwischen den
Kindern, können sich entwickeln.

LEITUNG Cynthia Klaus
ANMELDUNG & FRAGEN 0173 45 43 287
KOSTEN Wir freuen uns über eine Spende

GRUPPENANGEBOTE UND KURSE

DONNERSTAGS

OFFENE GRUPPE FÜR FRAUEN

DATUM an jedem 1. Donnerstag im Monat
UHRZEIT 17.00–19.00 Uhr
ORT Frauen*beratung Elms horn



Oft bleiben im Alltag viele Kontakte und Aktivitäten
auf der Strecke. Diese Gruppe ist von und für Frauen,
die sich in ihrer Freizeit gern mit anderen Frauen aus-
tauschen möchten, neue Kontakte knüpfen wollen oder
einfach mal den Abend nicht allein zu Hause
verbringen möchten.

ANMELDUNG & FRAGEN Frauen*beratung Elms horn,
04121 66 28
KOSTEN Wir freuen uns über eine Spende

GRUPPENANGEBOTE UND KURSE

SAMSTAGS

FRAUEN UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT Gemeinsam auf dem Weg

DATUM jeden 4. Samstag im Monat
UHRZEIT 14.30–18.00 Uhr
ORT Frauen*beratung Elms horn



Ein Angebot für Frauen, in Gemeinschaft das zu teilen,
was auf der Seele und am Herzen liegt. Achtsam,
zugewandt, stärkend und spielerisch begegnen wir
einander. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

LEITUNG Christine Stollhofer
ANMELDUNG & FRAGEN
genesungsbegleiterin@gmail.com
KOSTEN Wir freuen uns über eine Spende

GRUPPENANGEBOTE UND KURSE

VERLETZUNGEN, DIE NIEMAND SIEHT Ein Angebot für betroffene Frauen mit körperlichen und/oder psychischen Gewalterfahrungen Workshop

DATUM Donnerstag: 20. August 2026,
10. September 2026, 29. Oktober 2026
UHRZEIT 16.00–18.00 Uhr
ORT Frauen*beratung Elms horn

Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen, die sich in
gewalttätigen Beziehungen befinden oder Gewalt-
erfahrungen gemacht haben und innere Stärke ge-
winnen möchten. Wir fokussieren uns in 3 Veranstal-
tungen auf das Thema Gewalt im Allgemeinen und
wie sich diese Erfahrungen auf psychischer Ebene
auswirken können. Weiterhin begeben wir uns auf die
Suche nach individuellen Stärken, die jede Frau mit
sich bringt, sich dessen jedoch nicht immer bewusst
ist. Ein Austausch untereinander ist oft hilfreich und
kann bereits entlastend wirken. Gemeinsam werden
einige psychologische Interventionen ausprobiert, die
helfen können, die innere Stärke zu fördern und eine
erste Entlastung darstellen können.

LEITUNG Frau Haubrock, Psychologische
Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)
ANMELDUNG & FRAGEN Frauen*beratung Elms horn,
04121 66 28
KOSTEN Wir freuen uns über eine Spende

UNREGELMÄSSIGE WORKSHOPS UND VERANSTALTUNGEN



JULI 2026

AUGUST

SEPTEMBER

GRUPPENANGEBOTE
VERANSTALTUNGEN
WORKSHOPS & KURSE

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER

UNREGELMÄßIGE WORKSHOPS & VERANSTALTUNGEN

BERUFLICHE BERATUNG DURCH FRAU & BERUF

DATUM Mittwoch, 16. September 2026
Donnerstag, 15. Dezember 2026
UHRZEIT Nach Vereinbarung
ORT Frauen*beratung Elmshorn

Das Beratungsangebot richtet sich an Frauen, die wieder ins Berufsleben zurückkehren möchten, eine Ausbildung in Teilzeit anstreben oder aber von Arbeitslosigkeit bedroht sind. Die Beraterinnen von FRAU & BERUF unterstützen die Ratsuchenden bei Fragen rund um die Erwerbstätigkeit. Die Themenfelder reichen dabei von der beruflichen Zielfindung, Ausbildung in Teilzeit, vom beruflichem Wiedereinstieg, Berufswegplanung, Konflikten am Arbeitsplatz, Vereinbarkeit von Familie und Beruf bis hin zu Themen der Weiterbildung und Existenzgründung. Die Beratungen erfolgen individuell, kostenfrei und vertraulich in Form von Einzelgesprächen.

ANMELDUNG & FRAGEN über FRAU & BERUF, 04120 707765, frau-beruf-pi@wep.de
KOSTEN keine

BAUCHTANZ Workshop im Rahmen der interkulturellen Woche

DATUM Freitag, 02. Oktober 2026
UHRZEIT 18.00 – 21.00 Uhr
ORT Frauen*beratung Elmshorn



Dieser Workshop ist offen für interessierte Frauen, die mit Freude und Lachen den Bauchtanz ausprobieren wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Spaß steht im Vordergrund und soll einen lebendigen Abend in einer kleinen Frauenrunde ermöglichen. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung mit. Kinder können nicht mitgebracht werden.

LEITUNG Frau Rime Kizilay
ANMELDUNG & FRAGEN
Frau Rime Kizilay, 0152 244 52 735
KOSTEN Wir freuen uns über eine Spende

SEELENKUNST

DATUM Samstag, 21. November 2026
UHRZEIT 11.00 – 17.00 Uhr
ORT Frauen*beratung Elmshorn

Sei es mit Malen oder Schreiben, gemeinsame innere Räume erspüren und in den kreativen Prozess eintauchen. Zeit und Raum für all das zu haben, ist im Alltag oft nicht möglich. An diesem Seelenkunst Tag widmen wir uns gemeinsam Themen, die mit Selbstfürsorge und kreativem Ausdruck zu tun haben werden. Mit viel Ruhe und Muße. Alles kann und darf sein und nichts muss! Es geht vorrangig darum, durch Kreativität in die Entspannung zu kommen und genügend Zeit für das Tun zu haben. Dafür benötigst Du Mal- und Schreibsachen, mit denen Du gerne arbeitest. Weiteres erhältst Du von mir je nach Thema.

Ein gemeinsames Mittagsbuffet gestalten wir, indem jede Frau eine Kleinigkeit mitbringt – das ist aber nicht verpflichtend! Du möchtest Deine kreative Seite in Dir entdecken oder endlich einmal wieder Zeit dafür haben? Eine Anmeldung ist verbindlich, indem Du Dich unter sabine@jkueck.de bei mir anmeldest und eine Woche vor dem Seelenkunst Tag die Materialkosten von 45,00€ auf mein Konto überweist. (IBAN DE 65 2915 2670 0011 2556 01). Bei Krankheit oder Ausfall erstatte ich den Betrag umgehend. Auch bei Fragen, schreibe mir gerne!

Ich freue mich sehr auf eine gemeinsame, bereichernde und farbenfrohe Zeit mit Dir!

LEITUNG Sabine Kück, freischaffende Künstlerin
ANMELDUNG & FRAGEN Sabine Kück, sabine@jkueck.de
KOSTEN Materialkosten 45,00€

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR FRAUEN

DATUM Samstag, 14. November 2026
UHRZEIT 14.00 – 17.00 Uhr
ORT Frauen*beratung Elmshorn

Lebst du noch mit der Angst oder machst du jetzt Wing Chun?!

Dieser Wing Chun Kurs wendet sich an Frauen, die lernen wollen, sich selbst zu verteidigen und in bedrohlichen und bedrohlichen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Gewaltprävention bedeutet grenzüberschreitende Situationen jeglicher Art frühzeitig zu erkennen und ihnen sofort und angemessen zu begegnen, um eine Eskalation zu verhindern.

- Inhalte des Wing Chun Kurses für Frauen sind:
- Bedrohliche Situationen frühzeitig erkennen
 - Das innere Frühwarnsystem stärken
 - Körper und Stimme wirkungsvoll einsetzen
 - Einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken erlernen

Selbstverteidigungskursus bereitet Teilnehmerinnen auf den Ernstfall vor

Eine Mitarbeiterin der Frauen*beratung wird den Kurs begleiten.

Bequeme Kleidung, Sportschuhe und Getränk bitte mitbringen.

LEITUNG Oliver Drobczyk – Wing Chun Akademie
ANMELDUNG & FRAGEN Frauen*beratung Elmshorn, 04121 66 28
KOSTEN 30,00€
Erst mit der Überweisung Ihres Beitrages bis zum 09.11.2026 gilt Ihre Anmeldung als bestätigt. Eine kostenlose Stornierung ist bis zum 09.11.2026 möglich.

UMGANG MIT GELD: Finanzen sicher planen und unabhängig gestalten

DATUM Dienstag, 22. September 2026
UHRZEIT 16.00 – 18.00 Uhr
ORT Frauen*beratung Elmshorn

Geld bedeutet Handlungsspielraum und Sicherheit. Doch oft fehlt im Alltag die Zeit oder der richtige Ansatz, um sich einen echten Überblick zu verschaffen. Ob Sie nach einer Veränderung neu anfangen, langfristig unabhängig bleiben oder Ihre Vorsorge selbst gestalten möchten: Finanzielle Klarheit ist der erste Schritt zu einem selbstbestimmten Leben. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Kontrolle über Ihre Finanzen gewinnen und Sparpotenziale für jedes Budget nutzen.

Die Schwerpunkte im Überblick:

Kassensturz, Haushaltsbuch und Kostenfresser entlarven: Wie viel Geld bekomme ich im Monat? Wie viel gebe ich aus? Wofür zahle ich was und wo kann ich sparen? Was ist wichtig, um Einnahmen und Ausgaben präzise zu ermitteln? Erfahren Sie, wie sich ein Haushaltsbuch stressfrei und sinnvoll in Ihren Alltag integrieren lässt.

Das Mehrkontenmodell: Erfahren Sie, wie Sie mit einem einfachen Kontensystem Struktur in Ihre Finanzen bringen, wie Sie Fixkosten, Alltag und Sparen einfach und übersichtlich trennen.

Notgroschen: Wir besprechen, wie groß Ihr Notgroschen sein sollte und mit welchen konkreten Strategien Ihnen der Aufbau gelingt, um Sie bei unvorhergesehenen Ausgaben abzusichern.

Banking Check: Wo finde ich kostenlose oder günstige Girokonten. Wo gibt es attraktive Zinsen für Tages- und Sparkonten?

Zukunft planen, Vermögensaufbau: Den ersten Schritt zum Investieren wagen – auch mit kleinen Beträgen. Worauf kommt es beim Investieren wirklich an? Sie erhalten einen ersten Einblick in die Grundlagen von ETFs und erfahren warum vor allem geringe Kosten der Anlageprodukte entscheidend für den langfristigen Erfolg beim Vermögensaufbau sind.

LEITUNG Frau Ruffmann, Finanzfachfrau / Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.
ANMELDUNG & FRAGEN Frauen*beratung Elmshorn, 04121 66 28 / Frist bis zum 17. September 2026
KOSTEN Wir freuen uns über eine Spende

SHIATSU Ein kleiner Druck mit großer Wirkung

DATUM Termine nach Vereinbarung
UHRZEIT Termine nach Vereinbarung

Die Shiatsu-Praktikerin Rime Kizilay bietet in der Frauen*beratung Elmshorn Shiatsu-Behandlungen für Frauen an. Shiatsu ist eine sanfte Fingerdruckmassage, die auf eine ganzheitliche Gesundheitsförderung abzielt. Weitere Informationen bekommen Sie im direkten Gespräch mit der Kursleitung.

LEITUNG Rime Kizilay
ANMELDUNG & FRAGEN Rime Kizilay, 0152 244 52 735
KOSTEN Bei Anbieterin anzufragen

ANTI-GEWALTWOCHE: „NUR JA HEISST JA“ Handlungskompetenzen für respektvolle Beziehungen

DATUM Dienstag, 25. November 2026
UHRZEIT 10.00 – 12.00 Uhr
ORT Frauen*beratung Elmshorn

Geschlechtsspezifische und häusliche Gewalt stellen weiterhin ein gravierendes gesellschaftliches Problem dar. Obwohl sexualisierte Gewalt häufig mit Übergriffen durch Fremde assoziiert wird, zeigen Studien und Praxis, dass die Mehrheit der Gewalttaten im sozialen Nahraum geschieht – insbesondere in Beziehungen, Ehen und Dating Situationen. Was bedeutet echte Zustimmung? Wie tragen wir gemeinsam Verantwortung für respektvolle und sichere Beziehungen? In unserem Workshop setzen wir uns intensiv mit dem Prinzip „Nur Ja heißt Ja“ auseinander und verbinden es mit den rechtlichen Grundlagen, die den Schutz der persönlichen Freiheit und Würde garantieren. In diesem Workshop klären wir, was „Einwilligung“ im rechtlichen und gesellschaftlichen Sinne bedeutet und reflektieren Rollenbilder und Kommunikationsmuster. Seien Sie dabei und gestalten Sie mit uns eine Zukunft, in der Grenzen respektiert und Rechte konsequent geschützt werden.

LEITUNG Mitarbeiterinnen der Frauen*beratung Elmshorn
ANMELDUNG & FRAGEN Frauen*beratung Elmshorn, 04121 66 28
KOSTEN Wir freuen uns über eine Spende

YOGA-KURS FÜR FRAUEN Eine Auszeit für mehr Balance, Energie und Wohlbefinden

DATUM ab 24. August 2026 bis 28. September 2026, 6 Termine, montags
UHRZEIT 18.00 – 19.00 Uhr
ORT Frauen*beratung Elmshorn

Sie möchten sich eine Auszeit im Alltag gönnen, um zur Ruhe zu finden und Kraft zu tanken? Dann sind Sie in unserem Yogakurs für Anfänger*innen genau richtig. Frau Annika Conrad bietet eine Yogakurs für Frauen in einem geschützten Raum, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Es erwarten Sie sanfte Asanas / Körperübungen, Meditationen sowie Atemübungen, die Sie stärken, mobilisieren und Ihnen innere Ruhe und Klarheit schenken sollen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur die Bereitschaft, sich selbst etwas Gutes zu tun. Jede Frau übt in ihrem eigenen Tempo, ohne Druck und mit viel Leichtigkeit. Wir freuen uns über interessierte Frauen, die einfache Yoga-Übungen für ein gesundes Körpergefühl als Kraftquelle im Alltag erlernen möchten. Sie benötigen bequeme Kleidung, eine Yogamatte, etwas zu trinken und eine Decke, falls Sie schnell frieren.

LEITUNG Annika Conrad, Yogalehrerin
ANMELDUNG & FRAGEN Frauen*beratung Elmshorn, 04121 / 6628
Erst mit der Überweisung Ihres Beitrages bis zum 12.08.2026 gilt Ihre Anmeldung als bestätigt. Eine kostenlose Stornierung ist bis zum 12.08.2026 möglich.
KOSTEN 50,00€