

Angebote nur FÜR FRAUEN & MÄDCHEN | Nähere Infos auf unserer Webseite, unter Telefon: 0391 / 40 48-089 oder E-Mail: kontakt@courageimvolksbad.de

🌀 **Taiji-Qigong**, 6x montags, 16.30 – 18 Uhr  
20.11.2023 – 15.01.2024 | 22.01. – 26.02.24

🗿 **Figur und Topf** – Schnupperkurs nach telefonischer Anmeldung

Taiji-Qigong bedeutet übersetzt „Mit der Lebensenergie (Qi) arbeiten“. Ziel der verschiedenen Übungen des Kurses ist es, die Lebensenergie wieder frei ins Fließen zu bringen, Energie zu stärken und auszugleichen.  
**Dozentin: Gabriele Winterfeld**

Der Verein Figur und Topf ermöglicht Interessierten unter fachlicher Anleitung das Töpferatelier kennenzulernen und erste Erfahrungen mit dem Werkstoff zu erlangen. Falls danach Interesse besteht, kann man sich längerfristig im Verein engagieren.  
**Ansprechpersonen Bärbel Tilsch: 0163 1930172 und Ingrid Mende: 0162 7420925**

🧘 **Yoga**, 6x mittwochs, 18 – 19.30 Uhr  
3.01. – 7.02.2024 | 21.02. – 27.03.2024

In diesem Kurs (Kundalini-Yoga) erhalten die Teilnehmerinnen durch eine festgelegte Übungsfolge einen Einblick in die achtsame Körperwahrnehmung, um so den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.  
**Dozentin: Eva Weißkopf**

🎵 **FLINTA\* Chor**, 3x montags, 17 – 18.30 Uhr  
5.02. – 26.02.2024

Der FLINTA\* Chor bietet allen FLINTA\*-Personen die Möglichkeit, ihre Stimme ganz ohne Bewertungen oder Beurteilungen zu entfalten. Jede\*r ist herzlich eingeladen und willkommen.

**Sonntags. 14. Januar, 28. April, 13 Oktober • jeweils 11-16 Uhr**

„FÜR MICH – KÜNSTLERISCHE SELBSTERFAHRUNG FÜR FRAUEN“ | Workshopreihe

„Einfach etwas Zeit für mich“ – das antworten die meisten Frauen, wenn sie sich etwas wünschen dürfen. In unserer neuen Workshopreihe „Für mich“ wirst du an drei Workshopterminen kreativ durch dein Jahr 2024 geführt! Mit dem Fokus auf Kraft schöpfen, Entspannung und Freude wollen wir mit einem vertieften Austausch unter Frauen an diesen drei Tagen gemeinsam in unsere Kreativität eintauchen. Du bekommst hier den Raum dich zu fragen, was dich aktuell in deinem Alltag beschäftigt, damit kreativ weiterzugehen und schließlich davon loslassen zu können.

Mithilfe von geführten Übungen geht es auf die Suche nach Wohlfühlorten und inneren Bildern, die anschließend mit verschiedenen Materialien wie Acrylfarbe, Buntstiften, Kreide etc. ausgestaltet werden. Der Austausch und das gemeinsame Betrachten der Bilder in einem wertschätzenden Rahmen bildet ein Herzstück der gemeinsamen Zeit unter Frauen.

*Es braucht keinerlei künstlerische Vorerfahrung für die Teilnahme und es wird immer wieder Raum für Austausch geben! Die Workshops kannst du einzeln oder im Bundle buchen!*

\*Mo, 15. Jan. • 19.30 Uhr • MONTAGSSWING | TANZ

Die Künstlerin, die bereits als Support von Barclay James Harvest und Christina Stürmer auftrat, ist seit 2015 Dozentin im Fach Gitarre an der Musikhochschule Carl Maria von Weber in Dresden. Seit 2021 leitet sie dort ihre eigene Gitarrenklasse im künstlerischen Hauptfach Gitarre Lehramt.



\*MO, 29. Januar • 19.30 Uhr •

MONTAGSSWING | TANZ

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15*	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29*	30	31



Sa, 20. Januar • JULE MALISCHKE



Sa, 24. Februar • 20 Uhr • SARAH MCQUAIDS

♀ **Workshops** nur FÜR FRAUEN & Mädchen

🎨 **Künstlerische Selbsterfahrung** | Kunst  
14.01. | 28.04. | 13.10.2024, 11 – 16 Uhr

Mit dem Fokus auf Kraft schöpfen, Entspannung und Freude wollen wir mit einem vertieften Austausch unter Frauen an diesen drei Tagen gemeinsam in unsere Kreativität eintauchen. Kraftorte erschaffen, die eigene Kreativität entdecken und Potenziale visualisieren unter Anleitung von **Fanny Oehmichen**.

🗿 **Schnitzworkshop** | Skulptur, Handwerk  
18. Februar 2024, 11 – 16 Uhr

Durch das Schnitzen mit dem Schnitzmesser werden bildhauerische Grundlagen vermittelt. Die Kursleiterin **Daniela Schönemann** unterstützt die Teilnehmerinnen von der Idee bis zur Figur.



**ANSPRECHPERSONEN VEREINE**  
Volksbad Buckau c/o Frauenzentrum Courage

**Keramikwerkstatt Verein „Figur und Topf“ e. V.**  
Ansprechpartnerinnen:  
Ingrid Mende (Telefon: 0162 7420925) und Bärbel Tilsch (Telefon: 0163 1930172)

**Volkschor Magdeburg e. V.**  
Ansprechpartner: Ruthard Reimer, Telefon: 0175 7183965

**Arbeitskreis Fotografie**  
Ansprechpartner: Kurt Schuller, Telefon: 039262 679937

Mi, 17. Jan. • 20 Uhr • ICH GEHÖRE IHM | Film

**Vera – Fachstelle gegen Frauenhandel und Zwangsverheiratung des AWO Landesverbandes Sachsen-Anhalt e.V.** lädt in Kooperation mit dem Volksbad Buckau c/o Frauenzentrum Courage zur Jahresanfangsveranstaltung ein. In diesem Rahmen wird der Film „Ich gehöre ihm“ von Thomas Durchschlag gezeigt: ein junges Mädchen lernt einen „Loverboy“ kennen, verliebt sich in ihn und wird durch ihn in der Zwangsprostitution ausgebeutet. *Freigegeben ab 12 Jahren.* Im Anschluss daran wird es einen Austausch zur „Loverboy“-Methode geben, der durch die Referentinnen für Prävention und Bildung der AWO Fachstelle Vera moderiert wird.



Do, 18. Jan. • 18 UHR • BEA SCHMITZ | Ausstellung

Die Künstlerin Bea Schmitz lädt ein zur Vernissage ihrer Ausstellung „**Meine Welt in Farben und Schrift**“ im Volksbad Buckau. **Bea Schmitz**, leidenschaftliche Malerin und Zeichnerin, präsentiert eine Vielfalt an Motiven und Techniken: Landschaften, Stillleben, florale Ansichten, Collagen und Kalligrafien. Besonders im Fokus steht für sie Irland als Inspirationsquelle. Die grüne Insel spiegelt sich in ihren Werken wider, die die Liebe zum Detail und die Naturverbundenheit der Künstlerin eindrucksvoll zeigen. | Musikalische Umrahmung: **Bea Schmitz & Marlene Holzwarth**. *Die Ausstellung ist bis zum 25. Februar 2024 zu sehen.*

Di, 30. Jan. & 27. Feb. • 16 Uhr • #DIEWEITERBRINGER | Individuelles Beratungsangebot

In Zusammenarbeit mit dem **Frauenzentrum Courage** bietet die **Agentur für Arbeit** individuelle Beratungen für berufstätige Frauen an. Die #dieweiterbringer stehen interessierten Frauen am Dienstag, den 30. Januar 2024, sowie am 27. Februar 2024, jeweils um 16 Uhr im Frauenzentrum Courage c/o Volksbad Buckau zur Verfügung. Unzufrieden im aktuellen Job und auf der Suche nach Veränderung? Die #dieweiterbringer und das Frauenzentrum Courage arbeiten gemeinsam daran, die Ursachen für Unzufriedenheit zu reflektieren und Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln, damit Frauen wieder mit Freude ihrer Arbeit nachgehen können. Für Frauen, die nach einer längeren Familienzeit den Wiedereinstieg ins Berufsleben planen, bietet die Beratung umfassende Unterstützung. In Kooperation werden die aktuellen Rahmenbedingungen analysiert, passende Tätigkeitsfelder identifiziert und gegebenenfalls notwendige Weiterbildungen sowie Fördermöglichkeiten besprochen.



Auch Frauen ohne Berufsabschluss oder solche, die seit Jahren nicht mehr in ihrem erlernten Beruf tätig waren, erhalten gezielte Hilfe.

*Das kostenfreie und individuelle Beratungsangebot steht allen berufstätigen Frauen offen. Zur Vermeidung von Wartezeiten wird um eine Voranmeldung per E-Mail an [magdeburg.dieweiterbringer@arbeitsagentur.de](mailto:magdeburg.dieweiterbringer@arbeitsagentur.de) gebeten. Weitere Informationen zum Beratungsangebot sind unter #dieweiterbringer verfügbar.*





### Beratung für lesbische Mädchen und Frauen

jeden Donnerstag 17.00 – 19.00 Uhr  
nach vorheriger telefonischer Vereinbarung  
Ansprechpartnerin: Jacqueline Brösicke

Für Mädchen und Frauen, die Fragen haben zu den Themen: lesbische Lebensweise, Coming-out, Umgang mit Diskriminierung, Beziehungen und Sexualität. Es besteht die Möglichkeit, telefonisch oder persönlich Kontakt aufzunehmen.

### Rechtsberatung für Frauen

jeden 1. Montag im Monat 16.00 – 17.30 Uhr

Eine Juristin bietet einmal im Monat eine Rechtsberatung an. Für Fragen zum Familien- und Scheidungsrecht, Sorgerecht etc. ist diese Erstberatung für Frauen mit geringen Einkommen (auf Spendenbasis) gedacht. Anmeldung ist bis spätestens Montag Mittag erforderlich.

### Volksbad Buckau

c/o Frauenzentrum Courage  
Soziokulturelles- und Frauenzentrum

Karl-Schmidt-Straße 56  
39104 Magdeburg  
Telefon 0391 4048089

kontakt@courageimvolksbad.de  
www.courageimvolksbad.de  
facebook.com/Volksbad-Buckau  
instagram.com/volksbadbuckau

Öffnungszeiten:

Mo 10.00 – 16.00 Uhr | Di 14.00 – 19.00 Uhr  
Mi 16.00 – 19.00 Uhr | Do 10.00 – 19.00 Uhr  
sowie zu unseren Veranstaltungszeiten

Mit dem **Stadtpass Otto-City-Card** erhalten Sie bei Veranstaltungen einen ermäßigten Eintritt an der Abendkasse von 1 €.

### Unsere Bankverbindung (bzw. Spendenkonto)

Fraueninitiative Magdeburg e. V.  
IBAN: DE37810932740001704605  
BIC: GENODEF1MD1

Die Fraueninitiative Magdeburg e. V. wird gefördert durch: Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt, Mitteln des Landes Sachsen-Anhalt und Mitteln des Amtes für Gleichstellungsfragen der Landeshauptstadt Magdeburg sowie des Kulturbüros der Landeshauptstadt Magdeburg. Die Fraueninitiative Magdeburg e. V. ist Einsatzstelle für die Freiwilligendienste Kultur und Bildung.



© Ramtin Zanjani

### Fr, 2. Februar • 20 Uhr KLIFFS | Konzert

Montreal, Berlin, Magdeburg, **Kliffs** – das eindrucksvolle Duo Mark Bérubé und Kristina Koropecki lädt zu einem außergewöhnlichen Konzert im Volksbad Buckau ein. Die musikalische Reise von Kliffs begann vor über einem Jahrzehnt in Montreal, als sich Mark und Kristina trafen. Nach zahlreichen Tourneen durch Kanada und Europa ließen sie sich 2014 in Berlin nieder, wo 2018 das gleichberechtigte

Duo-Projekt Kliffs entstand. Ihr Debütalbum „Temporary Cures“ wurde von K&F Records veröffentlicht und erhielt Lob von Deutschlandfunk und dem Rolling Stone Magazin. Die Songs des neuen Albums sind geprägt von Nylonsaitengitarre, Cello, Synthesizer und einzigartigen Schlagzeugbeats. Sie wurden ohne Drummer oder Bassisten aufgenommen, um die wahre Essenz des Duos zu unterstreichen.

Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12*	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26*	27	28	29

### \*Mo, 15. & 29. Januar & 12. & 26. Februar • 19.30 Uhr • MONTAGSSWING | Tanz



Immer montags trifft sich die Magdeburger Swing-Community zum geselligen Tänzchen – am 15. und 29. Januar sowie am 12. und 26. Februar im Volksbad Buckau.

Ab 19.30 Uhr gibt es einen Taster-/Schnupperkurs für alle Neulinge und Auffrischungsbedürftige. Parallel gibt es den Taster+ für alle, die schon etwas länger tanzen. Ab 20.15 Uhr beginnt das freie Training sowie der Social Dance und alle Tänzer\*innen können die Füße fliegen lassen.

*Bist du dabei? Let's Hop!*

Veranstalter: **Swing39**

### Fr, 16. Februar • 20 Uhr RUFUS COATES & JESS SMITH, Support: DAVID HOPE | Konzert

Die Dark-Folk/Blues-Combo **RUFUS COATES & JESS SMITH** ist eine einzigartige, düstere und atmosphärische Band, die nach 7 Jahren in Berlin kürzlich nach Irland zurückgekehrt ist.

Ausgehend von den Erzähltraditionen ihres irischen Erbes schreiben Coates und Smith Hymnen an die Schattenseite: eindringliche Mörderballaden, die aufsteigen, fallen, köcheln



© Christ Cross

und grübeln – der Klang von Folk, wenn er in die Unterwelt hinabsteigen und mit der geschwärtzten Wahrheit zurückkehren würde.

Der Singer-Songwriter aus Clare, **David Hope**, meldet sich mit der neuen Single „Lovers Leap (Coast of Clare)“ zurück, die aus seinem fünften Studioalbum „...and the Sea“ stammt, welches 2022 erschienen ist.



© Jörg Detering

### Sa, 24. Februar • 20 Uhr • SARAH MCQUAIDS | Konzert

**McQuaids** volle, wie süße Stimme verbindet sich mit ihrer einnehmenden Persönlichkeit, ihrer „feinen, meisterhaften Präsenz auf der Bühne“ (Huffington Post) und ihrer „brillantesten Musikalität“ (fRoots) auf akustischen und elektrischen Gitarren, Klavier und (gelegentlich) Schlagzeug zu einer wahrhaft eindringlichen Erfahrung.

Geboren in Spanien, aufgewachsen in Chicago, mit doppelter irischer und amerikanischer Staatsbürgerschaft und jetzt im ländlichen England ansässig, bringt sie den Facettenreichtum ihrer Biografie in ihr „fesselndes, unorthodoxes Schaffen“ (PopMatters) und in die Auswahl ihres Materials ein, welches verschiedenste Genres umfasst und jeden Kategorisierungsversuchen trotzt.

\*Mo, 26. Februar • 19.30 Uhr • MONTAGSSWING | TANZ

Di, 27. Feb. • 16 Uhr • #DIEWEITERBRINGER | Individuelles Beratungsangebot

### Schon mal vormerken! Unsere weiteren Highlights im ersten Kalenderhalbjahr 2024:

Signe Marie Rustad	Konzert	1. März	20 Uhr
Niia	Konzert	9. März	20 Uhr
La Discrète   Liane Sadler & Elisas Conrad	Konzert   Kooperation mit den Magdeburger Telemann-Festtagen	14. März	19.30 Uhr
My Darling Clementine	Konzert	15. März	20 Uhr
Tapetenwechsel	Improtheater	6. April	19.30 Uhr
Birds of a Feather	Konzert	12. April	20 Uhr
John Garner	Konzert	27. April	20 Uhr
Wallgrin	Konzert	4. Mai	20 Uhr
Mesinke	Klezmernacht	8. Juni	20 Uhr
Kat Koan & Band	Konzert	14. Juni	20 Uhr

### Sonntag, 18. Februar • 11-16 Uhr SCHNITZEN MIT DEM MESSER | Workshop für Frauen

Im Workshop „Schnitzen mit dem Messer“ lernen die Teilnehmerinnen das Schnitzen mit dem Schnitzmesser. Anhand dieser einfachen Technik werden bildhauerische Grundlagen vermittelt. Die Kursleiterin **Daniela Schönmann** unterstützt die Teilnehmerinnen von der Idee bis zur Figur. Das Schnitzen mit dem Schnitzmesser lädt zum Experimentieren ein.

Es wird die Handhabung mit dem Schnitzmesser geübt und sich mit seinen Möglichkeiten vertraut gemacht. Anschließend kann jede Teilnehmerin eine Figur schnitzen, die innerhalb der veranschlagten Zeit gut schaffbar ist. Ziel: Am Ende des Tages eine eigene Figur mit nach Hause nehmen. *Teilnahme nur mit Voranmeldung.*

