femail* FÜR FRAUEN

FRAUEN* AKTIV

Angebote in Vorarlberg
2026 | 2027

Vorwort

Die frauen*aktiv Broschüre gibt einen Überblick zu den Angeboten für Frauen mit Migrationserfahrung in Vorarlbergs Gemeinden. Wie zum Beispiel: Bildungs- und Sprachkurse, Gesundheits-, Freizeit- und Beratungsangebote.

Für genauere Informationen wie Termine, Veranstaltungsort oder Ablauf setzen Sie sich bitte mit den angeführten Kontaktpersonen der Gemeinden bzw. Institutionen in Verbindung.

Ein besonderer Dank gilt allen Kooperationspartner:innen in den Gemeinden und Institutionen, die diese Angebote ermöglichen.

Sollten Sie Interesse haben, eines Ihrer Angebote in der Gemeinde für Frauen mit Migrationshintergrund hier zu veröffentlichen, kontaktieren Sie bitte:

femail
05522 31 002 | cigdem.goekmen-erden@femail.at

Vorarlberg unser Land

Bundesministerium Frauen, Wissenschaft und Forschung

IMPRESSUM

Herausgeberin: femail, www.femail.at
Konzeption, Gestaltung & Illustrationen:
popup communications gmbh, Bludenz, www.popup.at
Fotos & Illustrationen: shutterstock, istockphoto,
Karin Csernohorski, popup communications gmbh
Druck: druck.at | Auflage: 4.500 Stück

August 2026

Angebots-übersicht

nach Bezirk

Bezirk Bludenz 11–20
Bezirk Bregenz 21–34
Bezirk Dornbirn 35–46
Bezirk Feldkirch 47–55

Vorträge / Workshops zum Buchen für Frauengruppen 56–57

Anonyme Beratung & Entlastung am Telefon 58–59

Angebote im Bezirk Bludenz

Sprach- und Deutschkurse

Bludenz Sprachtreff für Frauen 12
Nenzing Deutsch- und Orientierungskurs für Frauen 12
Nenzing Sprachtreff für Frauen 13

Orte der Begegnung

Bludenz Frauencafé Bludenz 14
Bludenz Frauen im Gespräch: Familie und Zusammenhalt 14
Nenzing Frauenoase Nenzing – Begegnung und Austausch für Frauen 60+ 15

In Bewegung bleiben

Bludenz Fahrradkurs für Frauen 16
Bludenz Schwimmkurs für Frauen 16

Mädchen

Bludenz amazoneBERATUNG 17
Bludenz GIRLS*ONLY in der Villa K 17

Information und Beratung

Bludenz Frauenberatung 18
Bludenz Pensions-Check für Frauen 19

Gesund bleiben

Nenzing Selbstverteidigungskurs für Frauen 20
Schruns Selbstverteidigungskurs für Frauen 20

Angebote im Bezirk Bregenz

Sprach- und Deutschkurse

Hard	Niederschwelliger Sprach- und Orientierungskurs für Frauen	22
Höchst	Deutsch- und Orientierungskurs für Frauen	22
Lauterach	Deutschtreff für Frauen	23

Orte der Begegnung

Bregenz	Frauen*café von Frau* zu Frau*	24
Bregenz	Treffen für Alleinerzieherinnen	25
Hard	Frauencafé	25
Hard	FrauenGespräche „Zeit für mich“	26
Hittisau	Frauen Begegnungscafé: Kultur- und Generationsübergreifendes Treffen	26
Höchst	CaféMundo	27
Höchst	FrauenGespräche	28
Lauterach	Frauencafé	29

In Bewegung bleiben

Bregenz	Schwimmkurs für Frauen	30
Höchst	Fahrradkurs für Frauen	30
Hard, Kennelbach, Lauterach, Schwarzach, Wolfurt	Fahrradkurs für Frauen	31

Mädchen

Bregenz	amazoneBERATUNG	32
Bregenz	amazoneZENTRUM	32
Hard	FLINTA*-Hock OJA	33
Lauterach	Mädchentage & Mädchenprojekte	33
Wolfurt	Jugendtreff „WAWA“	34

Angebote im Bezirk Dornbirn

Sprach- und Deutschkurse

Dornbirn	Deutsch- und Orientierungskurs für Frauen	36
Dornbirn	Deutsch-Konversationskurs für Frauen	36
Hohenems	Deutsch-Einstiegskurs für Frauen	37
Lustenau	Deutschkurs für Frauen	37
Lustenau	Deutsch-Café für Frauen	37

Orte der Begegnung

Hohenems	Frauen*Gespräche	38
Dornbirn	Caritas Frauencafé	38
Lustenau	Frauen-Aktiv-Gruppe	39

In Bewegung bleiben

Dornbirn	Diverse Sportkurse für Frauen	40
Lustenau	Fahrradkurs für Frauen	40
Lustenau	Schwimmkurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene	41
Lustenau	Schwimmtreff für Frauen	42

Mädchen

Dornbirn	amazoneBERATUNG	43
Dornbirn	Mädchen*treff	43
Lustenau	Girls* Only - exklusive Angebote für Mädchen*	44

Information und Beratung

Lustenau	Frauenberatung	45
Lustenau	Pensions-Check für Frauen	45

Gesund bleiben

Lustenau	Selbstverteidigungskurs für Frauen	46

Angebote im Bezirk Feldkirch

Sprach- und Deutschkurse

Feldkirch	Deutschtreff für Frauen	48
Feldkirch	Niederschwelliger Sprach- und Orientierungskurs für Frauen	48
Rankweil	Gemeinsam Deutsch lernen für Frauen	49
Schlins	Deutschtreff für Frauen	49

Orte der Begegnung

Feldkirch	Caritas Frauencafé	50
Feldkirch	Frauentreff am Katzenturm ab 60	51
Rankweil	Frauen-Frühstück	52
Rankweil	Mütterhock	52

In Bewegung bleiben

Rankweil	Fahrradkurs für Frauen	53

Information und Beratung

Feldkirch	Frauenberatung	54
Feldkirch	Pensions-Check für Frauen	54

Gesund bleiben

Feldkirch	Frauengesundheitsberatung	55
Feldkirch	Selbstverteidigungskurs für Frauen	55

Bezirk Bludenz

Sprach- und Deutschkurse

Sprachtreff für Frauen *Bludenz*

Ein lockerer, von freiwillig engagierten Frauen geleiteter Sprachtreff. Ziel ist es, Deutsch zu sprechen und das Gelernte zu üben. Voraussetzung: Alphabetisierung. Jeden Mittwoch von 9.00 bis 11.00 Uhr.

Veranstalterinnen	Caritas Sozialpat*innen Sozialsprengel Raum Bludenz
Ort	Villa K., Jellerstraße 16
Kontaktpersonen	Veronika Winsauer M 0676 88 42 04 014 veronika.winsauer@caritas.at Michael Seethaler M 0664 60 20 81 80 michael.seethaler@ sozialsprengel-bludenz.at

Deutsch- und Orientierungskurs für Frauen *Nenzing*

Deutschkurs für Frauen, die Ihre Sprachkenntnisse verbessern und neue Kontakte knüpfen möchten. Zielgruppe: Frauen mit keinen oder geringen Deutschkenntnissen. Donnerstags von 9.00 bis 11.00 Uhr.

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurskosten	€ 30,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Nenzing
Ort	mittadinna, Ramschwagplatz 8a
Kontaktperson	Sabrina Beck M 0664 84 37 146 sabrina.beck@nenzing.at

Sprachtreff für Frauen *Nenzing*

Einmal im Monat, jeweils am Mittwochvormittag treffen sich Frauen in gemütlicher Umgebung zum Deutschsprechen, Austauschen und Kennenlernen. Alle sind herzlich willkommen, unabhängig von Herkunft und Sprachkenntnissen.

Kinder	können teilnehmen
Veranstalterinnen	Marktgemeinde Nenzing Caritas Sozialpat*innen
Ort	mittadinna, Ramschwagplatz 8a
Kontaktpersonen	Sabrina Beck M 0664 84 37 146 sabrina.beck@nenzing.at Veronika Winsauer M 0676 88 42 04 014 veronika.winsauer@caritas.at

Orte der Begegnung

Frauencafé *Bludenz*

Monatlich organisiertes Treffen und Austausch mit Frauen aus den verschiedensten Kulturen und Herkunftsregionen der Welt rund um Themen des Alltags.

Kinder	können teilnehmen
Veranstalterin	Caritas Sozialpat*innen
Kontaktperson	Veronika Winsauer M 0676 88 42 04 014 veronika.winsauer@caritas.at

Frauen im Gespräch: Familie und Zusammenhalt *Bludenz*

In diesem Workshop für Frauen in einfacher Sprache sprechen wir über Familie, Kultur und Erwartungen. Gemeinsam reden wir über eigene Entscheidungen, Freiheit, die Rollenbilder von Frauen und Männern sowie über Konflikte in der Familie und zwischen den Generationen.

Veranstalterin	Sozialsprengel Raum Bludenz
Ort	Villa K., Jellerstraße 16
Kontaktperson	Michael Seethaler M 0664 60 20 81 80 michael.seethaler@ sozialsprengel-bludenz.at

Frauenoase – Begegnung und Austausch für Frauen 60+ *Nenzing*

Ob im Übergang in den Ruhestand oder bereits pensioniert – Sie sind herzlich willkommen!
Die Frauenoase lädt zum Austausch, Kennenlernen und gemütlichen Beisammensein jeden Montag von 9.00 bis 11.30 Uhr ein. Einstieg jederzeit möglich – kommen und gehen Sie nach Ihren Bedürfnissen.

Veranstalterin	Marktgemeinde Nenzing
Ort	mittadinna, Ramschwagplatz 8a
Kontaktperson	Jutta Rom T 05525 62 21 51 08 jutta.rom@nenzing.at

In Bewegung bleiben

Fahrradkurs für Frauen *Bludenz*

Der Fahrradkurs für Frauen richtet sich an Anfängerinnen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Fahrräder und Fahrradhelme werden zur Verfügung gestellt.
Die Plätze sind begrenzt.

Kurskosten	kostenpflichtig
Veranstalterin	Sozialsprengel Raum Bludenz
Kontaktperson	Michael Seethaler M 0664 60 20 81 80 michael.seethaler@ sozialsprengel-bludenz.at

Schwimmkurs für Frauen *Bludenz*

Für Frauen ist im Oktober 2026 ein Schwimmkurs für Anfängerinnen geplant. Gemeinsam Schwimmen lernen ab 14 Jahren. Sicherheit und Regeln am und im Wasser.

Kurskosten	€ 129,00
Veranstalterin	Sozialsprengel Raum Bludenz
Ort	Val Blu, Haldenweg 2a
Kontaktperson	Michael Seethaler M 0664 60 20 81 80 michael.seethaler@ sozialsprengel-bludenz.at

Mädchen

amazoneBERATUNG *Bludenz*

Die amazoneBERATUNG unterstützt Mädchen*, junge Frauen*, inter*, nicht-binäre, trans* und agender Jugendliche von zehn bis 25 Jahren sowie ihre Bezugspersonen kostenlos, anonym, niederschwellig und jugendparteilich im Bezirk Bludenz. Termine nach Vereinbarung oder auf www.amazone.or.at/termine.

Veranstalterin	Verein Amazone
Kontaktperson	DSA^{in} Susanne Willi T 05574 45 801 beratung@amazone.or.at

GIRLS*ONLY in der Villa K. *Bludenz*

Du bist ein Mädchen* und möchtest einfach einmal nur unter Mädels* sein? Dann komm doch vorbei bei uns! Monatlich bieten wir Mädchen*nachmittage an, wo ihr unter euch sein könnt. Was man dort macht? Das bestimmt alleine ihr – gemeinsam mit den Mitarbeiter*innen der Villa K. Die Möglichkeiten sind (fast) grenzenlos.

Veranstalterin	Offene Jugendarbeit Bludenz
Ort	Villa K., Jellerstraße 16
Kontakt	T 05552 33 023 office@villak.at

Information und Beratung

Frauenberatung *Bludenz*

In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen Informationen und Beratung zu folgenden Themen: Familie, Beziehung, finanzielle Absicherung und Pension. Für ein Beratungsgespräch vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns. Während der Schulferien können sich unsere Öffnungszeiten ändern.

Veranstalterin	femail
Öffnungszeiten	Di 13.00–16.00 Uhr
	Do 8.30–13.00 Uhr
Kontaktpersonen	Barbara O'Connor, DSA
	T 05522 31 002 -26
	Mag.ª Ingrid Andres
	T 05522 31 002 -16
	bludenz@femail.at

Pensions-Check für Frauen *Bludenz*

Absicherung im Alter ist wichtig! Oft ergeben sich viele Fragen zur Pension. Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihre Fragen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Termine nach Vereinbarung!

Veranstalterin	femail
Kontaktpersonen	Barbara O'Connor, DSA
	T 05522 31 002 -26
	Mag.ª Ingrid Andres
	T 05522 31 002 -16
	bludenz@femail.at

Gesund bleiben

Selbstverteidigungskurs für Frauen *Nenzing*

In diesem 3-stündigen Kurs lernen Sie effektive Techniken zur Selbstverteidigung. Im Fokus stehen das Erkennen von Gefahrensituationen, frühe Konfliktbewältigung, Anti-Mobbing-Strategien sowie Verteidigungs- und Befreiungsstechniken. Ziel ist es, Ihnen Sicherheit und Handlungsmöglichkeiten in Notsituationen zu geben.

Kurskosten	€ 10,00
Veranstalterin	femail
Kontakt	T 05522 31002 event@femail.at

Selbstverteidigungskurs für Frauen *Schruns*

Lernen Sie in einem 3-stündigen Kurs wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung. Sie erfahren, wie Sie Gefahrensituationen frühzeitig erkennen, Konflikte entschärfen und sich mit Verteidigungs- und Befreiungstechniken schützen können. Ziel ist es, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihnen mehr Sicherheit in Notsituationen zu geben.

Kurskosten	€ 10,00
Veranstalterin	femail
Kontakt	T 05522 31002 event@femail.at

Bezirk Bregenz

Sprach- und Deutschkurse

Niederschwelliger Sprach- und Orientierungskurs für Frauen *Hard*

In diesem Kurs haben Frauen die Möglichkeit, die deutsche Sprache zu erlernen, zu verbessern und andere Frauen kennenzulernen. Der Kurs ist nicht als ÖIF-Integrationskurs zertifiziert.

Kurskosten	€ 25,00 (je 10 Einheiten)
Veranstalterin	Marktgemeinde Hard
Kontaktperson	Silvia Benko T 05574 69 72 36 integration@hard.at

Deutsch- und Orientierungskurs für Frauen *Höchst*

Deutschkurs für Frauen, die Ihre Sprachkenntnisse verbessern und neue Kontakte knüpfen möchten. Dieser Kurs richtet sich speziell an Anfängerinnen.

Kurskosten	€ 40,00
Veranstalterin	Gemeinde Höchst
Kontaktpersonen	Marika Geißler T 05578 79 07 -45 marika.geissler@hoechst.at Marie Hollaus M 0676 49 49 795

Deutschtreff für Frauen *Lauterach*

Unsere Devise: Reden, Lachen, Lernen, gemeinsam die Deutsche Sprache festigen, sich gegenseitig austauschen, Informationen über das Leben in Lauterach einholen und voneinander lernen.

Kurskosten	€ 30,00 (je 12 Einheiten)
Ort	Lerncafé Lauterach, Bundesstraße 64
Veranstalterin	Marktgemeinde Lauterach
Kontaktpersonen	Christina Dietrich T 05574 68 02 -18 christina.dietrich@lauterach.at Mirjam Apsner, MA T 05574 68 02 -14 mirjam.apsner@lauterach.at

Orte der Begegnung

Frauen*café von Frau* zu Frau* *Bregenz*

Im Frauen*café treffen wir uns in gemütlicher Atmosphäre. Wir unterhalten uns über frauen*spezifische Themen und genießen Kaffee. Themenwünsche willkommen. Verschiedene Aktivitäten werden ebenfalls angeboten – für alle, die Lust haben. Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen.

Kinder	können teilnehmen
Veranstalterin	dowas
Ort	dowas, Sandgrubenweg 4
Kontaktpersonen	Eva Müller T 05574 90 902 -22 eva.mueller@dowas.at Vio Prozmann T 05574 90 902 -38 vio.prozmann@dowas.at

Treffen für Alleinerzieherinnen *Bregenz*

Austausch für Alleinerzieherinnen: Professionell begleitete Treffen mit Impulsen für mehr Selbstfürsorge, innere Stärke und neue Tatkraft.
Freitag, 16.00 bis 18.00 Uhr; Termine: 2.10.26, 13.11.26, 8.1.27, 26.2.27, 16.4.27, 11.6.27

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurskosten	€ 5,00
Veranstalterinnen	femail EFZ - Ehe- und Familienzentrum
Ort	EFZ- Beratungsstelle Bregenz Rathausstraße 25
Kontaktperson	Barbara O'Connor, DSA T 05522 31 002 -26 barbara.oconnor@femail.at

Frauencafé *Hard*

Das Frauencafé bietet Frauen unabhängig von Herkunft, Sprache oder Lebenssituation einen geschützten Raum für Begegnung und Austausch. Ein gemeinsames Frühstück verbindet: Jede Besucherin bringt eine Kleinigkeit für das Frühstücksbuffet mit. So entsteht Gemeinschaft.

Veranstalterin	Verein Sozialsprengel Hard
Ort	Harder Familiennest Uferstraße 4/1.Stock
Kontaktpersonen	DSA Cornelia Reibnegger, MA Gabriele Meusburger T 05574 74 544 sozial@sprengel.at

FrauenGespräche „Zeit für mich“ *Hard*

Das Projekt „Zeit für mich“ richtet sich an alle Frauen in Hard. Wir tauchen an 7 Abende von Oktober 2026 bis Juli 2027 ein in vielfältige Themen rund um das Thema „Frau.Sein.Heute“ ein.

Veranstalterin	Marktgemeinde Hard
Ort	Bücherei am Dorfbach, Schulweg 3
Kontaktperson	Silvia Benko
	T 05574 69 72 36
	integration@hard.at

Frauen Begegnungscafé: Kultur- und Generationsübergreifendes Treffen *Hittisau*

Jeden 1. Dienstag im Monat, von 14.00 bis 16.00 Uhr treffen sich Frauen aus unterschiedlichen Kulturen und Altersgruppen zum Austausch. Ziel ist es, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen und Deutsch zu sprechen.

Kinder	können teilnehmen
Veranstalterin	Familientreff Hittisau
Ort	Kinderhaus
	Platz 343 (Seiteneingang)
Kontaktperson	Alice Weber
	M 0664 88 79 13 64
	familientreff@hittisau.at

CaféMundo *Höchst*

Alle zwei Wochen findet am Donnerstagvormittag das CaféMundo von 9.00 bis 11.00 Uhr statt. In gemütlicher Atmosphäre kann man andere mehrsprachige Mamas kennenlernen, sich austauschen und Wissen zu verschiedenen Themen mitnehmen.

Kinder	können teilnehmen
Veranstalterin	KinderCampus Höchst
Ort	KinderCampus, Kirchplatz 14
Kontaktpersonen	Andrea Blum-Scheiber
	T 05578 73 034
	office@kindercampus.at
	Fatma Celik

FrauenGespräche *Höchst*

Offene, moderierte Gesprächsrunde für Frauen. In geschütztem Rahmen werden über Themen wie Alltag, Gefühle und persönliche Erfahrungen gesprochen. Ziel ist es, Austausch, gegenseitige Stärkung und Vernetzung zu fördern.

Kurskosten	€ 5,00
Veranstalterinnen	Gemeinde Höchst, Kindercampus, Sozialsprengel Rheindelta
Ort	KinderCampus, Kirchplatz 14
Kontaktpersonen	Marika Geißler T 05578 79 07 45 marika.geissler@hoechst.at Jasmin Lederer T 05578 73 03 420 jasmin.lederer@kindercampus.at

Frauencafé *Lauterach*

ALLE Frauen sind herzlich eingeladen. Wir treffen uns um uns kennenzulernen und auszutauschen. Dabei gibt es Impulse zu Gesundheit, aktuellen Themen und frauenspezifischen Anliegen. Wir freuen uns auf dich!

Kinder	können teilnehmen
Veranstalterin	Marktgemeinde Lauterach
Ort	Infantibus, Bahnhofstraße 3 (1. Stock – Seifenfabrik) oder andere Begegnungsräume in Lauterach
Kontaktpersonen	Christina Dietrich T 05574 68 02 -18 christina.dietrich@lauterach.at Mirjam Apsner, MA T 05574 68 02 -14 mirjam.apsner@lauterach.at

In Bewegung bleiben

Schwimmkurs für Frauen *Bregenz*

Für Frauen aus Bregenz ist im Herbst 2026 ein Schwimmkurs für Anfängerinnen (ohne Vorkenntnisse) geplant.

Kurskosten	kostenpflichtig
Veranstalterin	Stadt Bregenz
Kontaktperson	Irene Harrasser, BA T 05574 41 01 662 zusammenleben@bregenz.at

Fahrradkurs für Frauen *Höchst*

Der Fahrradkurs für Frauen richtet sich speziell an Anfängerinnen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs umfasst 5 Einheiten zu je 2 Stunden. Fahrräder und Helme werden bereitgestellt.
Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Gemeinde Höchst Aktivzentrum Bregenzerwald
Kontaktperson	Marika Geißler T 05578 79 07 -45 marika.geissler@hoechst.at

Fahrradkurs für Frauen *Hard, Kennelbach, Lauterach, Schwarzach, Wolfurt*

Die planb-Gemeinden bieten im Frühjahr speziell für Frauen Fahrradkurse an. Dabei lernen die Teilnehmerinnen mit einem professionellen Trainer das Radfahren in sicherer Umgebung und in der Praxis.
Die Veranstaltungsorte rotieren in der Gemeinden Hard, Kennelbach, Lauterach, Schwarzach und Wolfurt.
Weitere Infos: planb-mobil.at

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Hard
Kontaktperson	Silvia Benko T 05574 69 72 36 integration@hard.at

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Lauterach
Kontaktpersonen	Christina Dietrich T 05574 68 02 -18 christina.dietrich@lauterach.at Mirjam Apsner, MA T 05574 68 02 -14 mirjam.apsner@lauterach.at

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Wolfurt
Kontaktperson	Susanne Vonach T 05574 68 40 -15 susanne.vonach@wolfurt.at

Mädchen

amazoneBERATUNG *Bregenz*

Die amazoneBERATUNG unterstützt Mädchen*, junge Frauen*, inter*, nicht-binäre, trans* und agender Jugendliche von zehn bis 25 Jahren sowie ihre Bezugspersonen kostenlos, anonym, niederschwellig und jugendparteilich. Bei Bedarf mit Dolmetscherin. Termine nach Vereinbarung.

Veranstalterin: Verein Amazone
Kontaktperson: DSAin Michaela Moosmann
T 05574 45 801
beratung@amazone.or.at

amazoneZENTRUM *Bregenz*

Im amazoneZENTRUM können Mädchen*, junge Frauen*, inter*, nicht-binäre, trans* und agender Jugendliche von zehn bis 25 Jahren eigene Ideen einbringen, sich handwerklich betätigen, im Café entspannen, vielfältige Workshops besuchen oder einfach nur mal nichts tun.

Veranstalterin: Verein Amazone
Kontaktperson: DSAin Brigitte Stadelmann
T 05574 45 801
office@amazone.or.at

FLINTA*-Hock OJA *Hard*

Der FLINTA*-Hock der Offenen Jugendarbeit Hard bietet FLINTA*-Personen einen geschützten Raum. Einmal im Monat findet dieser Treff statt und ermöglicht es, sich unabhängig von Geschlechterrollen und Erwartungen auszuprobieren und Neues kennenzulernen.

Veranstalterin: Offene Jugendarbeit Hard
Kontakt: M 0650 86 28 687
jugend@sprengel.at

Mädchentage & Mädchenprojekte *Lauterach*

Für Mädchen und junge Frauen ab 10 Jahren.
Je nach Bedarf finden Mädchentage sowie Mädchenprojekte statt.

Veranstalterin: Offene Jugendarbeit Lauterach
Kontaktpersonen: Martin Brecher, MA
M 0660 45 83 806
martin.brecher@koje.at
Mirjam Apsner, MA
T 05574 68 02 -14
mirjam.apsner@lauterach.at

Bezirk Dornbirn

Jugendtreff „WAWA“ *Wolfurt*

Für alle Mädchen und junge Frauen von 12 bis 18 Jahren ist der Jugendtreff Wolfurt „WAWA“ an individuellen Tagen speziell für Mädchen geöffnet (nicht in den Schulferien). Neben dem klassischen Mädchencafé gibt es immer kreative Workshops und vieles mehr.

Veranstalterin	Marktgemeinde Wolfurt
Kontaktperson	Judith Bildstein M 0664 405 73 23 judith.bildstein@live.at

Sprach- und Deutschkurse

Deutsch- und Orientierungskurs für Frauen *Dornbirn*

Niederschwelliger Alphabetisierungs- oder Deutschkurs für Anfängerinnen, die in Dornbirn wohnen und gerne Deutsch für den Alltag lernen möchten.
Der Kurs findet ab September zweimal pro Woche statt und ist OHNE Prüfung und OHNE Zeugnis!

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurskosten	€ 50,00
Veranstalterin	Amt der Stadt Dornbirn
Kontaktperson	Natascha Garvin T 05572 30 63 -103 zusammenleben@dornbirn.at

Deutsch-Konversationskurs für Frauen *Dornbirn*

Deutschkurs für Fortgeschrittene, die ihre Deutschkenntnisse verbessern und festigen möchten.
Der Kurs findet ab September einmal pro Woche statt und ist OHNE Prüfung und OHNE Zeugnis!

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurskosten	€ 50,00
Veranstalterin	Amt der Stadt Dornbirn
Kontaktperson	Natascha Garvin T 05572 30 63 -103 zusammenleben@dornbirn.at

Deutsch-Einstiegskurs für Frauen *Hohenems*

Der Deutschkurs richtet sich an alle interessierten Frauen, die Deutsch lernen, ihre Kenntnisse verbessern und gleichzeitig neue Kontakte knüpfen möchten.

Kinder	können teilnehmen
Kurskosten	€ 30,00
Veranstalterin	Amt der Stadt Hohenems
Kontaktperson	Sandra Pozzera T 05576 71 01 -1246 sandra.pozzera@hohenems.at

Deutschkurs für Frauen *Lustenau*

Niederschwellige Deutschkurse für Frauen, die in Lustenau wohnen und gerne Deutsch lernen oder ihre Kenntnisse verbessern möchten.

Kurskosten	€ 70,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau
Kontaktperson	Mag.ª Natalie Weber T 05577 81 81 -3006 zusammenleben@lustenau.at

Deutsch-Café für Frauen *Lustenau*

Im gemütlichen Rahmen Deutsch sprechen, Grammatik verbessern und Gelerntes wiederholen.

Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau
Kontaktperson	Mag.ª Natalie Weber T 05577 81 81 -3006 zusammenleben@lustenau.at

Orte der Begegnung

Frauen*Gespräche *Hohenems*

Ein gemütliches Frühstück bietet Frauen jeden Alters die Möglichkeit, einander zu begegnen, ins Gespräch zu kommen und sich über gemeinsame Themen auszutauschen. Dazu werden Referentinnen eingeladen, die Impulsvorträge halten.

Veranstalterin	Amt der Stadt Hohenems
Kontaktpersonen	Sandra Pozzera, MA T 05576 71 01 -1246 sandra.pozzera@hohenems.at Christa Aichhorn M 0699 81 43 78 39 christa.elisabeth.aichhorn@ gmail.com

Caritas Frauencafé *Dornbirn*

Alle 5–6 Wochen treffen sich Asylwerberinnen und bleibeberechtigte Frauen aus unterschiedlichsten Ländern zum Caritas Frauencafé. Zu Themen der psychischen und physischen Frauengesundheit laden wir Referentinnen ein und gehen in den Austausch.Dolmetscherinnen sind anwesend.

Kinder	können teilnehmen
Veranstalterin	Caritas Beratungsstelle Existenz & Wohnen
Ort	Caritas WirkRaum, Bahnhofstr. 9
Kontaktperson	Mag.ª phil Dorothea Manser-Lehner M 0676 88 42 05 712 dorothea.manser-lehner@caritas.at

Frauen-Aktiv-Gruppe *Lustenau*

Wir treffen uns regelmäßig zur aktiven Freizeit gestaltung und üben bei Spaziergängen, Frühstück oder Ausflügen die Deutsche Sprache. Alle Frauen sind willkommen – je nach Aktivität können Kinder mitgebracht werden!

Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau
Kontaktperson	Mag.ª Natalie Weber T 05577 81 81 -3006 zusammenleben@lustenau.at

In Bewegung bleiben

Diverse Sportkurse für Frauen *Dornbirn*

Die Stadt Dornbirn bietet verschiedene Sportkurse für Anfängerinnen an – z.B. Schwimm- und Fahrradkurse. Alle Termine und Informationen sind auf www.dornbirn.at zu finden.

Veranstalterin	Amt der Stadt Dornbirn
Kontaktpersonen	Tamara Kirschner T 05572 30 63 -105 flas@dornbirn.at Kathrin Wiedenbauer-Österle T 05572 30 63 -104 flas@dornbirn.at

Fahrradkurs für Frauen *Lustenau*

In fünf Kurseinheiten à zwei Stunden lernen Frauen das Fahrradfahren, gewinnen Sicherheit durch Übungen, erfahren Wichtiges zu Verkehrsregeln, Technik und Schutz. Fahrräder und Helme werden zur Verfügung gestellt – ideal für Anfängerinnen!

Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau
Kontaktperson	Mag.ª Natalie Weber T 05577 81 81 -3006 zusammenleben@lustenau.at

Schwimmkurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene *Lustenau*

Im Schwimmkurs lernen Frauen die grundlegenden Schwimmfertigkeiten und gewinnen Sicherheit im Wasser.

Kurskosten	€ 159,00
Veranstalterin	Schwimm- und Sportschule Aquaris
Kontakt	T 0512 35 38 20 schwimmschule@aquaris.at

Schwimmtreff für Frauen *Lustenau*

Für Frauen ab 18 Jahren, die schwimmen können und in einem geschützten Rahmen schwimmen möchten. Kein Kurs, keine Anleitung – einfach gemeinsames Schwimmen und Kennenlernen.

Kurskosten	€ 72,00 (6 Einheiten je 80 min)
Veranstalterin	Marktgemeinde Lustenau
Kontaktperson	Cigdem Gökmen-Erden M 0650 39 44 851 cigdem.goekmen-erden@ hotmail.com

Mädchen

amazoneBERATUNG *Dornbirn*

Die amazoneBERATUNG unterstützt Mädchen*, junge Frauen*, inter*, nicht-binäre, trans* und agender Jugendliche von zehn bis 25 Jahren sowie ihre Bezugspersonen kostenlos, anonym, niederschwellig und jugendparteilich im Bezirk Dornbirn. Termine nach Vereinbarung oder auf www.amazone.or.at/termine.

Veranstalterin	Verein Amazone
Kontaktperson	Ramona Andlinger, BA T 05574 45 801 beratung@amazone.or.at

Mädchen*treff *Dornbirn*

Für Mädchen* und junge Frauen* zwischen 10 und 18 Jahren. Hier verbringst du deine Freizeit, kommst in Kontakt mit Gleichaltrigen, kannst dich erholen, kreativ werden, in Bewegung kommen und mit den Mitarbeiterinnen* über alle möglichen Themen sprechen.

Veranstalterin	Offene Jugendarbeit Dornbirn
Kontaktperson	Sedef Ahmedi M 0676 83 65 08 73 maedchentreff@ojad.at

Girls* Only - exklusive Angebote für Mädchen*

Lustenau

Einmal im Monat finden Angebote nur für Mädchen* ab 11 Jahren statt. Die Inhalte werden gemeinsam mit den Mädchen* geplant und umgesetzt, ganz nach ihren Wünschen.

Veranstalterin	Offene Kinder- und Jugendarbeit Lustenau
Kontaktpersonen	Celina Peter M 0664 78 01 00 99 celina.peter@lustenau.at Claudio Herburger M 0664 78 01 01 08 claudio.herburger@lustenau.at

Information und Beratung

Frauenberatung *Lustenau*

In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen Informationen und Beratung zu folgenden Themen: Familie, Beziehung, Soziale Absicherung, Wiedereinstieg, Pension und Migration. Während der Schulferien können sich unsere Öffnungszeiten ändern.

Veranstalterin	femail
Öffnungszeiten	Do, Fr von 8.30–13.00 Uhr
Ort	Beratungsbüro, Holzstr. 8
Kontaktpersonen	Cigdem Gökmen-Erden T 05522 31 002 -18 Mirjam Ströhle, MA T 05522 31 002 -15 lustenau@femail.at

Pensions-Check für Frauen *Lustenau*

Absicherung im Alter ist wichtig! Oft ergeben sich viele Fragen zur Pension. Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihre Fragen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

Veranstalterin	femail
Ort	Beratungsbüro, Holzstr. 8
Kontaktpersonen	Cigdem Gökmen-Erden T 05522 31 002 -18 Mirjam Ströhle, MA T 05522 31 002 -15 lustenau@femail.at

Gesund bleiben

Selbstverteidigungskurs für Frauen *Lustenau*

Lernen Sie in einem 3-stündigen Kurs wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung. Sie erfahren, wie Sie Gefahrensituationen frühzeitig erkennen, Konflikte entschärfen und sich mit Verteidigungs- und Befreiungstechniken schützen können. Ziel ist es, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihnen mehr Sicherheit in Notsituationen zu geben.

Kurskosten	€ 10,00
Veranstalterin	femail
Ort	Veranstaltungsraum, Pfarrweg 7
Kontakt	T 05522 31 002
	event@femail.at

Bezirk Feldkirch

Sprach- und Deutschkurse

Deutschtreff für Frauen *Feldkirch*

Miteinander Deutsch sprechen, Deutsch lesen, Deutsch schreiben, Deutsch üben, Deutsch hören, Spaß haben beim gemeinsamen lernen.

Kinder	können teilnehmen
Veranstalterin	Sozialpaten PfarrCaritas
Ort	Pfarrcaritas, Jahnplatz 4
Kontaktperson	Celina Pfanner M 0676 88 42 04 011 celina.pfanner@gmail.com

Niederschwelliger Sprach- und Orientierungskurs für Frauen *Feldkirch*

Niederschwelliger Deutschkurs für zugewanderte Frauen mit keinen oder sehr geringen Deutschkenntnissen. In diesem Kurs haben Frauen die Möglichkeit, die deutsche Sprache ohne Druck zu lernen, zu verbessern und andere Frauen kennen zu lernen. Nicht als Integrationskurs zertifiziert.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Kurskosten	€ 30,00
Veranstalterin	Amt der Stadt Feldkirch
Kontaktperson	Stefanie Bauer T 05522 30 41 287 stefanie.bauer@feldkirch.at

Gemeinsam Deutsch lernen für Frauen *Rankweil*

Wir sprechen und lesen gemeinsam Deutsch.
Wir üben Worte für den Alltag, zum Beispiel beim Einkaufen oder mit Nachbarn (Niveau A1-A2).
Nur mit Anmeldung - begrenzte Teilnehmerinnenzahl.

Kinder	Kinderbetreuung bei Bedarf
Veranstalterin	Gemeinwesenstelle MITANAND
Kontaktperson	Carmen Degasper M 0664 83 91 420 carmen.degasper@rankweil.at

Deutschtreff für Frauen *Schlins*

Frauen verschiedener Kulturen treffen sich freitags (außer an Feiertagen und in den Schulferien) von 9:00 bis 11:00 Uhr, um sich auszutauschen und gemeinsam Deutsch zu lernen. Wortschatz, Grammatik und Satzbau werden alltagsnah geübt – Anmeldung erforderlich.

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Kurskosten	€ 20,00
Veranstalterin	Elli‘s Familientreffpunkt Schlins
Ort	Elli‘s, Kreuzstraße 4
Kontaktperson	Natascha Schnetzer M 0681 10 69 33 69 ellis@schlins.at Karoline Bergmeister ellis@schlins.at

Orte der Begegnung

Caritas Frauencafé *Feldkirch*

Alle 5–6 Wochen treffen sich Asylwerberinnen und bleibeberechtigte Frauen aus unterschiedlichsten Ländern zum Caritas Frauencafé. Zu Themen der psychischen und physischen Frauengesundheit laden wir Referentinnen ein und tauschen uns gemeinsam aus. Dolmetscherinnen sind anwesend.

Kinder	können teilnehmen
Veranstalterin	Caritas Beratungsstelle Existenz & Wohnen
Ort	Naflahus, Reichsstraße 3
Kontaktperson	Mag.ª phil. Dorothea Manser-Lehner M 0676 88 42 05 712 dorothea.manser-lehner@caritas.at

Frauentreff am Katzenturm ab 60 *Feldkirch*

Gesundheit & Gemeinschaft in jeder Lebensphase. Jeden Montag öffnen wir im Haus am Katzenturm unsere Türen. Themen die bewegen, finden hier ihren Platz. Unser Ziel ist eine Zukunft voller gesunder, glücklicher und lebendiger Jahre. Wir freuen uns auf inspirierende Begegnungen und eine gemeinsame Zeit!

Veranstalterinnen	femail Stadt Feldkirch
Ort	Haus am Katzenturm, Herrengasse 14
Kontaktpersonen	Barbara O'Connor, DSA T 05522 31 002 -26 Mag.ª Christa Bauer T 05522 31 002 -14 frauentreff@femail.at

Frauen-Frühstück *Rankweil*

Mehrsprachige Frauen sind zum Frühstück eingeladen. Es gibt einen gemütlichen Austausch und je nach Interesse unterschiedliche Impulse. Bei Bedarf mit Übersetzung (Türkisch und Arabisch). Samstags von 9:00 bis 11:00 Uhr am 17.10.26, 23.1.27, 10.4.27 und 19.6.27. Anmeldung erforderlich.

Kinder	Kinderbetreuung vorhanden
Veranstalterin	Kinder- und Familientreff Bifang, Vorderlandstraße 28
Kontaktperson	Mira Antonia Hämmerle, BA T 05522 40 53 509 mira.haemmerle@rankweil.at

Mütterhock *Rankweil*

Zur Einstimmung auf den Advent treffen sich Mütter am 25.11.26 um 18.30 Uhr zu einem gemütlichen Abend, um gemeinsam Kekse zu backen. Einen weiteren Mütterhock gibt es am 22.04.27. Das Motto ist noch offen. Anmeldung erforderlich.

Kurskosten	€ 10,00
Veranstalterin	Kinder- und Familientreff Bifang, Vorderlandstraße 28
Kontaktperson	Mag.ª (FH) Silvia Seidel T 05522 40 53 510 silvia.seidel@rankweil.at

In Bewegung bleiben

Fahrradkurs für Frauen *Rankweil*

Die Teilnehmerinnen lernen das Radfahren mit den Schwerpunkten Schiebe- und Bremsübungen, Auf- und Absteigen, Kurven fahren, Verkehrsregeln, Sicherheit und technische Ausstattung. Die Kurse finden zwei Mal jährlich in Kooperation mit der Stadt Feldkirch statt.

Kurskosten	€ 40,00
Veranstalterinnen	Gemeinwesenstelle MITANAND Amt der Stadt Feldkirch
Kontaktpersonen	Carmen Degasper M 0664 83 91 420 carmen.degasper@rankweil.at Maja Miller M 0664 88 11 01 60 maja.miller@feldkirch.at

Information und Beratung

Frauenberatung *Feldkirch*

In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen Informationen und Beratung zu folgenden Themen: Familie, Beziehung, Soziale Absicherung, Wiedereinstieg, Pension und Migration.
Während der Schulferien können sich unsere Öffnungszeiten ändern.

Veranstalterin	femail
Öffnungszeiten	Mo-Do 8.30–13.00 Uhr Di, Do 14.00–16.00 Uhr
Ort	femail, Schloßgraben 10
Kontakt	T 05522 31 002 info@femail.at

Pensions-Check für Frauen *Feldkirch*

Absicherung im Alter ist wichtig! Oft ergeben sich viele Fragen zur Pension. Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihre Fragen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

Veranstalterin	femail
Ort	femail, Schloßgraben 10
Kontakt	T 05522 31 002 info@femail.at

Gesund bleiben

Frauengesundheitsberatung *Feldkirch*

In einem persönlichen, vertraulichen Gespräch erhalten Frauen Informationen und Beratung zu folgenden Themen: Psychosoziale Gesundheit, gesunder Lebensstil, Endometriose und Wechseljahre.

Veranstalterin	femail
Ort	femail, Schloßgraben 10
Kontaktperson	Mag.ª Christa Bauer T 05522 31 002 -14 christa.bauer@femail.at

Selbstverteidigungskurs für Frauen *Feldkirch*

In diesem 3-stündigen Kurs lernen Sie effektive Techniken zur Selbstverteidigung. Im Fokus stehen das Erkennen von Gefahrensituationen, frühe Konfliktbewältigung, Anti-Mobbing-Strategien sowie Verteidigungs- und Befreiungsstechniken. Ziel ist es, Ihnen Sicherheit und Handlungsmöglichkeiten in Notsituationen zu geben..

Kurskosten	€ 10,00
Veranstalterin	femail
Ort	Feldkirch, Turnhalle, Johannitergasse 1
Kontakt	T 05522 31 002 event@femail.at

Vorträge / Workshops zum Buchen für Frauengruppen

Frauen stärken – Gesundheitsvorträge und Workshops für Frauen *Vorarlberg*

Die femail Fachstelle für Frauengesundheit organisiert Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen. Die Vorträge dauern jeweils 1,5 Stunden inklusive Fragemöglichkeit. Bei Bedarf wird eine Dolmetscherin zur Verfügung gestellt. Pro Vortrag fällt ein Selbstbehalt von € 250,- an.

Veranstalterin	femail
Kontaktperson	Mag.ª Christa Bauer T 05522 31 002 -14 christa.bauer@femail.at

Sexuelle Gesundheit Vorarlberg

Vorarlberg

Wir informieren verständlich über Körper, Sexualität, Verhütung, sexuelle Rechte, Selbstbestimmung und den Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen. Mit Bildern und Modellen schaffen wir einen einfachen Zugang und beantworten Fragen. Weitere Themen sind nach Absprache möglich.

Kurskosten	nach Absprache
Veranstalterin	Sexuelle Gesundheit Vorarlberg
Kontaktperson	Tabea Hampel, BA, MA M 0664 10 12 193 praevention@sg-vorarlberg.at

Vorträge und Workshops zu aktuellen Themen

Vorarlberg

femail bietet im Rahmen des Frauenservice bis zu 1,5-stündige Vorträge und Workshops zu aktuellen Frauenthemen, wie finanzielle Absicherung und Pension, Mental Load sowie der Situation von Frauen in Vorarlberg und Österreich. Der Kostenbeitrag beträgt € 250,00. Für Gemeinden, Vereine und Non-Profit-Organisationen stehen jährlich fünf kostenfreie Termine zur Verfügung.

Veranstalterin	femail
Kontakt	T 05522 31 002 info@femail.at

Mein Durchblick im Bildungs-Dschungel

Vorarlberg

Informationen über das österreichische Bildungssystem, zu Berufen, Aus- und Weiterbildung und dem Arbeitsmarkt. Kennenlernen eigener Interessen und Stärken. Unterstützung bei der Bewerbung. Persönliche Einzelberatung in Dornbirn und Feldkirch sowie Beratung per Video, Messenger, E-Mail oder Telefon. Ergänzend bieten wir Workshops in Kleingruppen an.

Veranstalterin	BIFO – Beratung für Bildung und Beruf
Kontakt	T 05572 31 717 info@bifo.at

Anonyme Beratung & Entlastung am Telefon

Telefonberatung für Frauen auf Türkisch

Vorarlberg

Sie haben Fragen und benötigen schnelle, zuverlässige Informationen? Unsere Telefonberatung bietet Ihnen die Möglichkeit, anonym Unterstützung und Entlastung im Gespräch zu finden. Wir hören Ihnen zu und sind für Sie da.

Veranstalterin	femail
Telefonzeiten	Di, Do, 14.00–16.00 Uhr
	M 0664 35 60 603

AMIKE-Telefon *Wien / Österreich*

Das AMIKE-Telefon bietet Rat und Hilfe bei psychosozialen Belastungen. Unsere krisenerfahrenen Psychotherapeut:innen sind für Sie da und hören Ihnen zu. Die Beratung ist kostenlos und anonym.

Veranstalterin	Diakonie Österreich	
Sprachen	Deutsch / Englisch	T 01 343 01 01 1
	Dari / Farsi	T 01 343 01 01 2
	Arabisch / Kurdisch	T 01 343 01 01 3
	Russisch	T 01 343 01 01 4
	BKS	T 01 343 01 01 5
	Türkisch	T 01 343 01 01 6
	Ukrainisch	T 01 343 01 01 7
Telefonzeiten	Die Erreichbarkeit der einzelnen Sprachen wird bei Anruf bekannt gegeben.	

femail * FÜR FRAUEN

+43 5522 31 002
info@femail.at
Mo – Do 8.30 – 13.00 Uhr
Di, Do 14.00 – 16.00 Uhr

femail Feldkirch
Schloßgraben 10, 6800 Feldkirch
Öffnungszeiten:
Mo – Do 8.30 – 13.00 Uhr
Di, Do 14.00 – 16.00 Uhr

Außenstelle Lustenau
Holzstraße 8, 6890 Lustenau
Öffnungszeiten:
Do, Fr 8.30 – 13.00 Uhr

Außenstelle Bludenz
Mühlgasse 1, 6700 Bludenz
Öffnungszeiten:
Di 13.00 – 16.00 Uhr
Do 8.30 – 13.00 Uhr

Telefonberatung für Frauen auf Türkisch
Di, Do 14.00 – 16.00 Uhr
+43 664 35 60 603

www.femail.at

Mit diesem Code direkt zu femail.at