

Programm Januar-Juni 2026

Anmeldungen unter kurse@frauenverein-malans.ch



JAN	MI 14.01. 20:00-21:30	Schachkurs für Anfängerinnen Lerne Schach mit Valentina De Vos vom Schachclub Chur – ein Kurs für Frauen, die spielerisch Regeln, Taktik und Geschichten entdecken möchten.
	MI 21.01. 19:00-21:00	Praktische Alltagstipps aus der Chinesischen Medizin (TCM) Gestärkt und entspannt in den Frühling starten. Kai Kubierske gibt uns praktische Tipps aus der TCM für mehr Energie und Gelassenheit im Frühling.
FEB	FR 13.02. 17:30-21:30	Entdecke die Aromen des Libanon Koche traditionelle Gerichte mit authentischen Gewürzen und geniesse orientalischen Genuss mit Rita Donatsch.
	MI 25.02. 19:00-21:30	Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen Krav Maga Women Protect stärkt Frauen und Mädchen: Gefahren erkennen, Grenzen setzen, Stimme und Körper nutzen – für Sicherheit und Selbstvertrauen.
MÄR	SA 07.03.- SO 15.03.	Entschlackungswoche Gemeinsam fasten und wieder mit viel Schwung durchstarten. An 5 Abenden treffen wir uns zum Austausch und Plausch.
	FR 20.03. 19:00	139. Generalversammlung Frauenverein Malans Mit einem feinen Essen starten wir einen gemeinsamen Abend, halten die alljährlichen Traktanden ab und lassen den Abend gemütlich ausklingen.
APR	MI 01.04. 14:00-18:00	Ostereierfärben In fröhlicher Runde färben wir mit wunderschönen Naturfarben die Ostereier für den Verkauf am Ostermarkt. Wir freuen uns auf viele helfende Hände.
	DO 02.04. 16:00-18:30	Malanser Ostermarkt Neben den wunderschönen Ostereiern der Frauen Malans werden auch von anderen Marktfahrerinnen frühlingshafte Kreationen und Köstlichkeiten angeboten.
	DO 09.04. 19:30	Frauenstamm Spezial mit Evelina Cajacob Wir freuen uns auf ein Gespräch mit der Künstlerin Evelina Cajacob, deren Still aus der Videoinstallation „aualtscha“ unsere aktuelle Programmkarte schmückt.
MAI	MI 06.05. 19:00-20:30	Wie du in 5 Sekunden deinen inneren Schweinehund überwindest IBEX Coaching-Methoden, die dich ins Handeln bringen und deine Motivation entfesseln.
JUN	Juni 18:00-22:00	Fritigstreff mit Kinderflohmart Gemeinsam verwöhnen wir unser Dorf mit feinen Wähen und Kuchen am traditionellen Fritigstreff-Abend mit gleichzeitigem Kinderflohmart.
	DO 18.06. 19:30-21:00	Stoffgeschichten mit Brisch Textilien mit Vorgeschichte, Kleider mit Charakter, Handwerk mit Bedeutung: Brigitte Suter verwebt Schneiderei mit Literatur und erzählt darüber.

Frauenstammtisch

Hast du Lust einen gemütlichen Abend unter Frauen zu verbringen?

Wir treffen uns jeweils am **zweiten Donnerstagabend** im Monat ab 19:30 Uhr im Gleis 3.

Termine: 15.01.(1 Woche verschoben)/12.02./12.03./09.04.(Spezial)/14.05./11.06./09.07.

Walking-Gruppe

Wir treffen uns freitags gegen 8:30 Uhr beim Volg und sind ca. eine Stunde unterwegs. Jede, die mitkommen möchte, ist herzlich willkommen. Für weitere Informationen meldet euch gerne bei Stefanie, 078 944 6121.

Details auf frauenverein-malans.ch «MACHSCH AU MIT?»