

Jahresprogramm



LandFrauenverband Rhein-Hunsrück

Verband für Frauen im ländlichen Raum

Highlights:

- ◆ Großer LandFrauentag mit Claudia Kleinert und dem Heart Chor
- ◆ Vorträge
- ◆ Workshops
- ◆ Tagesfahrten

2024/2025

Liebe LandFrauen,

mit diesem Heft halten Sie das neue LandFrauenprogramm 2024/2025 in den Händen. Dieses wurde wieder mit viel Engagement von unserem LandFrauenvorstand zusammengetragen und von unseren Geschäftsführerinnen Birgit Wagner und Sabrina Heidecker zusammengestellt. Sabrina Heidecker befindet sich derzeit in der Eingewöhnungsphase und wird Birgit Wagner im neuen Jahr als Geschäftsführerin ablösen.

Die Arbeit des Vorstandes besteht jedoch nicht nur darin, ein neues Programm zu erstellen.



Im nächsten Jahr, am 29.08.2025, findet turnusgemäß die Neuwahl des Vorstandes statt. Aus den unterschiedlichsten Gründen scheidet mehrere Frauen aus dem Vorstand aus. Um Ihnen einen Einblick in die LandFrauenarbeit zu geben, lade ich Sie herzlich ein, einmal in unsere Arbeit „hineinzuschnuppern“. Vielleicht würde Ihnen die Arbeit gefallen und Sie hätten Lust und Freude daran, die Arbeit der LandFrauen weiter zu tragen.

Gerne können Sie einmal an einer Sitzung des Vorstandes teilzunehmen. Melden Sie sich dazu bei einem Mitglied des jetzigen Vorstandes oder der Geschäftsstelle. Es ist ein Anliegen des gesamten Vorstandes, dass die Arbeit der LandFrauen im Rhein-Hunsrück-Kreis weiter fortgeführt wird.

Ich freue mich auf Ihr Interesse und verbleibe

mit herzlichen Grüßen

Christiane Lay
Vorsitzende



Inhaltsverzeichnis

Informationen

Inhaltsverzeichnis	3
Wer wir sind und was wir wollen	5
Information Geschenkgutschein	7

Vorträge und Kurse in verschiedenen Ortsverbänden

800 - 01.10.2024 Die Ernte eingebracht und was nun?	8
801 - 01.10.2024 Starker Beckenboden, starkes Leben	9
06.10.2024 Dorfflohmarkt mit Staudenbasar	10
802 - 09.10.2024 Das Gedankenkarussell stoppen - Gelassenheit beginnt im Kopf	11
803 - 12.10.2024 Großer LandFrauentag in Kirchberg	12
804 - 15.10.2024 Essen für die Seele	14
805 - 23.10.2024 „Milch multikulti: Über Lassi, Kefir, Ayran und mehr“	15
806 - 28.10.2024 Gut leben mit Fibromyalgie	16
807 - 05.11.2024 Geschenktüten selbst herstellen	17
808 - 09.11.2024 „Lotta auf dem Weihnachtsmarkt. Geschichten und Gedichte“	18
809 - 13.11.2024 Pralinen - Selbstgemacht mit wenig Zucker	19
810 - 20.11.2024 Basteln von Adventsdekoration	20
811 - 17.01.2025 Entspannt und gelöst ins neue Jahr	21
812 - 20.01.2025 Essen für die Seele	22
813 - 23.01.2025 Canva - Keep it simple - das ideale Grafiktool	23
814 - 30.01.2025 Bau von Nistkästen und Vortrag zum Thema Vogelschutz	24
815 - 04.02.2025 Gesunde Füße ein Leben lang	25
816 - 06.02.2025 Fit für die gesunde Familienkost	26
817 - 11.02.2025 Ki Do als sanfter Weg in der Selbstverteidigung	27
818 - 12.02.2025 Selbst ist die Frau	28
819 - 17.02.2025 Bienensteine töpfern	29
820 - 24.02.2025 Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz	30
821 - 11.03.2025 „Professionelle Textgestaltung für Bildungsprogramme“	31
822 - 13.03.2025 „Stresskrank“ - Zurück in Deine Kraft“	32
823 - 18.03.2025 „Hört jeder auf seinen Darm?“	33
824 - 20.03.2025 Gin Tasting	34
825 - 24.03.2025 Basteln von Osterdekoration	35
826 - 02.04.2025 Ein Leben im mineralischen Gleichgewicht	36
827 - 05.04.2025 Altem Bauernleinen neues Leben einhauchen	37
828 - 07.04.2025 Was kann Mode?	38

Inhaltsverzeichnis

Vorträge und Kurse in verschiedenen Ortsverbänden

829 - 09.04.2025 Mitmachkochkurs – „Leichte italienische Frühlingsküche“	39
830 - 24.04.2025 Exotische Pflanzen	40
831 - 28.04.2025 „Milchprodukte sind wertvoll - viel zu schade um im Müll zu landen!“	41
832 - 30.04.2025 E-Bike - Bewegung für Alle	42
833 - 07.05.2025 Nachhaltig essen leicht gemacht – eine Checkliste für den Alltag	43
834 - 15.05.2025 Organspende	44
835 - 26.05.2025 Quer durch den Garten	45
836 - 04.06.2025 Schätze aus dem Bienenstock	46
837 - 13.06.2025 Eis-Party auf dem Wochenmarkt in Kirchberg	47
838 - 17.06.2025 Alpakawanderung	48
839 - 01.07.2025 Geierlay von der anderen Seite	49
13.07.2025 Dichtelbacher Dorfflohmarkt mit den LandFrauen	50
840 - 29.08.2025 Mitgliederversammlung mit Wahlen des neuen Vorstandes	51

Tagesfahrten

841 - 29.11.2025 Budenzauber in Heidelberg	52
842 - 10.05.2025 Monschau, historische Altstadt und romantisches Fachwerk	53
843 - 27.05.2025 Spargelzeit hautnah erleben und Besuch in Darmstadt	54
844 - 06.06.2025 Maastricht, die Perle der Provinz Limburg	55
845 - 27.06.2025 Ladenburger Gartenlust	56
846 - 12.07.2025 Fröhliche Planwagenfahrt mit Weinprobe und Grillabend im Weingarten	57
847 - 06.09.2025 Bad Münstereifel und Erlebnisbauernhof Krewelshof	58
848 - 13.12.2025 Brunch auf dem Rhein und Rüdeshheimer Weihnachtsmarkt der Nationen	59

Online-Veranstaltungen Landesverband Rheinland-Nassau	60
---	----

Anmeldeinformationen	61
----------------------	----

Sponsoren	62
-----------	----

Anmeldeformular Mitgliedschaft	63
--------------------------------	----

Kreisvorstand der LandFrauen Rhein-Hunsrück	65
---	----

Vorstellung künftige Geschäftsführerin	66
--	----

Impressum	67
-----------	----



Verband für Frauen im ländlichen Raum

Wer wir sind und was wir wollen



Wir sind:

- ein Verband für alle Frauen im Rhein-Hunsrück-Kreis, unabhängig von Beruf und Alter
- mit ca. 2100 Mitgliedern der größte eigenständige Frauenverband im Kreis
- parteipolitisch unabhängig und konfessionell ungebunden
- innovativ und doch traditionsbewusst, dies bedeutet altes Wissen bewahren und Neues zu lernen
- ehrenamtlich strukturiert
- auf Kreisebene Mitglied in verschiedenen Ausschüssen und im Frauenforum
- auf Landesebene Mitglied im Landesverband Rheinland-Nassau und auf Bundesebene Mitglied im Deutschen LandFrauenverband (DLV)

LandFrauen lernen gemeinsam und bündeln ihr Wissen im größten Bildungsnetzwerk für Frauen.

LandFrauen erleben Gemeinschaft, sie genießen das Miteinander und schöpfen daraus Lebensfreude.

LandFrauen engagieren sich für chancengerechte Lebensbedingungen auf dem Land und in der Stadt, für die gleichberechtigte gesellschaftliche Teilhabe von Frauen und Männern.

Unser Jahresprogramm bietet allen interessierten Frauen:

- Informationen, Vorträge, Kreativkurse zu den Themen
 - Ernährung, Kochen und Backen
 - Werken und Gestalten
 - Landwirtschaft, Umwelt, Garten und Floristik
 - Wohnen und Einrichten
 - Körper und Gesundheit
 - Kultur und Politik
 - Stärkung der Persönlichkeit
 - allgemeine Lebensgestaltung
- Tagesfahrten
- Geselligkeit, Gedankenaustausch, Gespräch und Begegnung

Auch in Ihrer Nähe gibt es einen Ortsverband oder werden Sie Einzelmitglied beim Kreisverband!

Informieren Sie sich auf unserer Homepage

www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de

oder rufen Sie an 06763-5818493, wir informieren Sie!

Weiterbildungsprogramm und Veranstaltungen

Auf den folgenden Seiten finden Sie das Programm 2024/2025 des LandFrauenverbandes Rhein-Hunsrück.

Wir laden alle Interessentinnen und Interessenten ganz herzlich ein, an unseren zahlreichen Vorträgen und Kursen, Tagesfahrten und Reisen teilzunehmen.

Machen Sie mit! Bilden Sie sich weiter! Lassen Sie sich inspirieren!

Sie suchen eine Geschenkidee?

Was man kurzfristig verschenken kann?

Ob zum Geburtstag, als Dankeschön, zu Weihnachten oder einfach nur so, um einen lieben Menschen zu überraschen?

Sie brauchen nicht weiter zu suchen, wir haben die Lösung!

Verschenken Sie einen Gutschein vom LandFrauenverband Rhein-Hunsrück.



GUTSCHEIN

LandFrauenverband Rhein-Hunsrück
Am Osterrech 16
55481 Kirchberg
Telefon: 06763-5818493
mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de
www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de

Für: _____

Wert: _____

Gutscheinnummer: _____

ausgestellt am: _____

Unterschrift: _____

Es gibt verschiedene Möglichkeiten:

1. Lassen Sie sich von unserem Programm inspirieren, wählen eine Veranstaltung aus und verschenken einen Gutschein in Höhe der Teilnehmergebühr.
2. Sie nennen einen Betrag Ihrer Wahl, dieser Gutschein kann vom Beschenkten flexibel eingesetzt werden.

Mit unseren Gutscheinen verschenken Sie Freude, gemeinsame Zeit und Wissenswertes.

Gutscheine sind erhältlich über die Geschäftsstelle oder Kreisvorstandsmitglieder.

800 Die Ernte eingebracht und was nun?

Vortrag mit praktischen Tipps und Ausführung

Wohin mit dem ganzen Obst und Gemüse?

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Obst und Gemüse am besten lagern und/oder verarbeiten. Verschiedene Arten der Haltbarmachung werden erklärt.



Garten von
Marlies Stilz



Text Marlies Stilz, Fotos: Martina Wendling

Termin/Ort: Dienstag, 01. Oktober 2024 um 15:00 Uhr im Garten von Frau Stilz in Ebschied, Hauptstraße 34a

Referentin: Marlies Stilz

Kosten: kostenfrei
Ein kleiner Kostenbeitrag wird für Einmachflaschen, -gläser erhoben.

Das Gartenprojekt entstand in Kooperation mit dem Verein zur Förderung der LandFrauenarbeit im räumlichen Bereich der ehemaligen Regierungsbezirke Koblenz und Trier e.V. und heimatzwurzeln e.V.

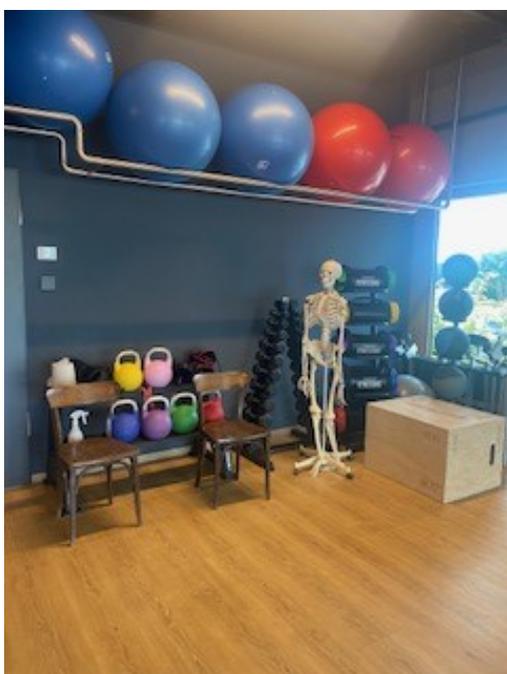
801 Starker Beckenboden, starkes Leben

Vortrag mit praktischen Übungen

Der Beckenboden. Ein Problem, das fast jeden betrifft, aber niemand spricht darüber.

Eine Schwäche, die die Lebensqualität der Betroffenen teilweise sehr stark einschränkt. Aber zum Glück gibt es Hilfe und genau hier kommen wir ins Spiel.

Sie fragen sich jetzt sicherlich was hat unser Fitnessstudio mit diesem Problem zu tun? Hier die Antwort: wir haben Referenten, die eine spezielle Ausbildung zum Thema schwacher „Beckenboden“ und die damit einhergehenden Probleme haben und Ihnen mit gezielten Übungen helfen können, diesen entgegen zu wirken.



Zielgruppe:

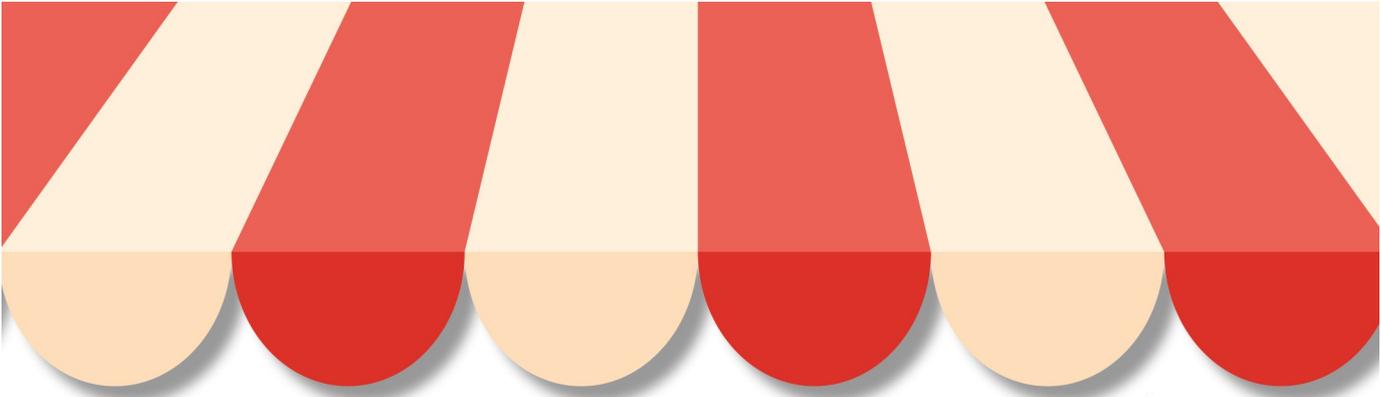
- Frauen vor und nach der Geburt - Frauen und Männer im Alter (haben die häufigsten Probleme)
- Menschen mit Beckenbodenproblemen oder -schwäche
- Sportler und Sportlerinnen, die ihre Körpermitte stärken möchten - Gesundheits-, und Fitness fachleute

Text: Verena Groß, Fotos: Sabrina Heidecker

Termin/Ort: Dienstag, 01. Oktober 2024 um 19:00 Uhr im MY GYM PRIME in
Sohren, Industriestraße 9

Referentin: Jennifer Schröder

Kosten: kostenfrei



3. EBSCHIEDER LandFrauen

DORFFLOH- MARKT

mit **STAUDENBASAR**
der GartenRoute Hunsrück-Mittelrhein e.V.

im und um's Gemeindehaus

Sonntag

06.10.

11.00 - 17.00 Uhr

Pflanzen zum Verkauf bitte am
Samstag, **05.10.2024** von 14 -16 Uhr,
bei Marlies Stiliz, Hauptstr. 34 in
Ebschied abgeben.
Bitte kennzeichnen Sie die Stauden
mit ihrem Pflanzennamen!



802 Das Gedankenkarussell stoppen - Gelassenheit beginnt im Kopf

Vortrag mit praktischen Tipps

Rasen Ihre Gedanken? Können Sie nicht mehr richtig abschalten?



In diesem interessanten Vortrag wechseln sich Informationen, Tipps und kleine gut umsetzbare Übungen ab.



Sie erfahren von der Heilpraktikerin für Psychotherapie Michaela Haas

- ◆ Wie stoppe ich mein Gedankenkarussell?
- ◆ Wie erkenne ich überholte Denkmuster?
- ◆ Wie erhalte ich mentale Entlastung?
- ◆ Wie denke ich ziel- und lösungsorientiert?
- ◆ Wie schalte ich abends gut ab?

Text und Foto: Michaela Haas, Bild: Fotolia_31579749

Termin/Ort: Mittwoch, 09. Oktober 2024 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Niedersohren, Schulstraße 2

Referentin: Michaela Haas, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kosten: 8,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
12,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

Die Veranstaltung wird unterstützt vom Verein zur Förderung der LandFrauenarbeit im räumlichen Bereich der ehemaligen Regierungsbezirke Koblenz und Trier e.V.

803 Großer LandFrauentag am 12. Oktober 2024 in Kirchberg

Ehregast ist Claudia Kleinert, Deutschlands prominenteste Wettermoderatorin

Viele von uns kennen sie als Wetterfrau aus den verschiedenen ARD-Programmen. Dabei ist Claudia Kleinert keine Meteorologin. Sie fing klein an, machte eine Ausbildung zur Bankkauffrau und rundete ihre Ausbildung mit einem Studium ab.

Aber das Moderieren und Präsentieren liegt ihr im Blut und so kam sie zum Fernsehen.

Eloquent und schlagfertig moderiert Claudia Kleinert ebenso Veranstaltungen für große Unternehmen und ist eine gut nachgefragte Rednerin zum Thema Klimawandel (z.B. Wie entwickelt sich unser zukünftiges Leben, wenn wir nicht reagieren?) sowie Kommunikations- und Wirkungstraining. „Unschlagbar positiv“ lautet der Titel ihres Buches.

Wir freuen uns, dass wir diese gefragte Moderatorin für einen Auftritt auf unserem LandFrauentag gewinnen konnten.

Seien Sie gespannt auf einen Vortrag, der auch persönliche Einblicke und den interessanten Werdegang einer erfolgreichen und zudem vielfältig sozial engagierten Frau enthält. Im März 2023 wurde sie mit dem Verdienstorden des Landes Nordrhein-Westfalen ausgezeichnet.



Diese Veranstaltung wird gefördert:

- ◆ vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration
- ◆ von der Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Kirchberg
- ◆ der Landesvereinigung für ländliche Erwachsenenbildung Rheinlandpfalz e.V.
- ◆ von der Vereinigte Volksbank Raiffeisenbank eG



Rheinlandpfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



leb
rheinland
pfalz



Vereinigte
Volksbank Raiffeisenbank eG

Nach der Pause unterhält Sie der Heart-Chor



Die 1995 gegründete Chorgemeinschaft ist über den Rhein-Hunsrück-Kreis hinaus bekannt und begeistert die Zuhörer*innen immer wieder.

Seit drei Jahren unter neuer Leitung, präsentiert der Chor mit Chorleiterin Sarah Hickethier und Pianist Carsten Braun einige Liedvorträge aus seinem reichen Repertoire und singt sich garantiert in die Herzen des Publikums.



Text: Martina Wendling, Foto Kleinert: ARD Thorsten Jander, Logo und Foto: Heart-Chor

In der Pause zwischen den Programmpunkten servieren wir Ihnen einen kleinen Imbiss.

Termin/Ort: Samstag, 12. Oktober 2024 in der Stadthalle in Kirchberg, Gartenstraße 1
Einlass: ab 13:00 Uhr
Beginn: ab 14:00 Uhr

Kosten: 15,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
20,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
inkl. Imbiss, ohne Getränke

**Vorkasse
muss bis
01.10.2024
erfolgt sein!**

804 Essen für die Seele - wie Essen unsere Stimmung und unser Wohlbefinden beeinflussen kann

Vortrag mit praktischer Ausführung

Ernährung und seelische Gesundheit hängen zusammen.

Heiße Schokolade, ein wärmender Eintopf oder ein süß-cremiger Nachtisch sind wahre Seelenwärmer, wecken Glücksgefühle oder geben uns nach einem anstrengenden Tag ein bisschen Seelenheil zurück.



Die qualifizierte Kursleitung überrascht mit Speisen mit „Glücksfaktor“ und ansprechenden Zusammenstellungen.

Informationen über stimmungsaufhellende Inhaltsstoffe runden den Vortrag ab. Kostproben und Rezeptblätter verführen zum Nachkochen daheim.

Bitte mitbringen: Teller, Tasse, Messer, Gabel, Löffel und Teelöffel

Text und Fotos: LandFrauen RheinlandPfalz

Termin/Ort: Dienstag, 15. Oktober 2024 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Würriich, Dorfstraße 36

Referentin: Iris Stein

Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
+ 5,00 € für Lebensmittel

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

805 „Milch multikulti: Über Lassi, Kefir, Ayran und mehr

Vortrag mit Demonstrationen und Verkostung

Milchprodukte weltweit: Was kommt in anderen Ländern auf den Tisch?

Milchprodukte wie Joghurt und Käse sind weltweit beliebt. Dabei entwickelten sich in verschiedenen Ländern im Laufe der Geschichte ähnliche Produkte. Manche davon haben auch schon die heimische Küche erobert. Doch was verbirgt sich hinter den Namen, wie unterscheiden sie sich und was kann man alles daraus zubereiten?



Yvonne Riede, Mitarbeiterin der Milag, erzählt in einem Vortrag mehr darüber. Bei einer Geschmacksprobe können Milchprodukte kennengelernt werden, die man auch bei uns im Supermarkt findet. Kleine Essensproben runden das Angebot ab.

Text und Fotos: Milag

Termin/Ort: Mittwoch, 23. Oktober 2024 um 19:00 Uhr in der Rheinhöhenhalle in Dellhofen, Schulweg

Referentin: Yvonne Riede, Ökotrophologin, von der Milchwirtschaftlichen Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V.

Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
inkl. Verkostung

806 Gut leben mit Fibromyalgie

Vortrag mit ausführlicher Erläuterung

Fibromyalgie - die unsichtbare Krankheit

Fibromyalgie ist weit mehr als eine chronische, generalisierte Schmerzerkrankung. Man schätzt, dass drei bis fünf Prozent der Bevölkerung von Fibromyalgie betroffen ist und dennoch besteht – auch bei Betroffenen – große Unwissenheit und ein immenser Informationsbedarf. Das Leitsymptom der Fibromyalgie ist der Dauerschmerz. Weitere Hauptsymptomkreise wie die Fatigue, die Hochsensibilität und die kognitiven Einschränkungen, belasten das Leben von Betroffenen erheblich. Fibromyalgie ist eine schwer nachweisbare und komplexe Erkrankung. Jahrelanges Ärztehopping, sowie Unverständnis der Mitmenschen und vieler Ärzte führen oft zu Depressionen, Aufgabe von sozialen Kontakten und beruflichen Perspektiven. Nach derzeitigem Stand ist Fibromyalgie unheilbar.



Der Schmerz gehört zum Leben, er geht nicht mehr weg, er verändert sich lediglich in Stärke und Schmerzort. Die multimodale Therapie konzentriert sich deshalb auf die Einstellung zum Schmerz und erprobte Strategien, damit versöhnt zu leben. Im interaktiven Vortrag mit Betroffenen und Interessierten gibt es neben dem Austausch Informationen zum Fibromyalgie-Syndrom; Informationen zu Therapieansätzen und zu Wegen und Möglichkeiten, mit Fibromyalgie gut und versöhnt zu leben.

Text und Fotos: Cornelia Bloss

Termin/Ort: Montag, 28. Oktober 2024 um 19:00 Uhr in der Bürgerhalle in Mastershausen, Johann-Steffen-Straße

Referentin: Cornelia Bloss, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trainerin und Coach

Kosten: 6,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
10,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

Die Veranstaltung wird unterstützt vom Verein zur Förderung der LandFrauenarbeit im räumlichen Bereich der ehemaligen Regierungsbezirke Koblenz und Trier e.V.

807 Geschenktüten selbst herstellen

Vortrag mit praktischer Ausführung

Schöne, nachhaltige Ideen aus Milch-Tetra Pak zum Verpacken oder Verschenken. Kreativ, unkompliziert, schnell und sehr individuell.



Bitte bringen: 2-3 leere, saubere Milchkartons mitbringen, eine Schere und Spaß am Kreativ sein.

Text und Fotos: Violeta Snyders

Termin/Ort: Dienstag, 05. November 2024 um 18:30 Uhr im Gemeindehaus in Altweidelbach, Hauptstraße 16

Referentin: Violeta Snyders

Kosten: 6,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
8,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
+ 6,00 € Materialkosten

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

808 „Lotta auf dem Weihnachtsmarkt. Geschichten und Gedichte zum Fest“

Lesung mit der Autorin Theresia Bongarth

„Als Kind habe ich gerne die Sterne gezählt“

„Sternenhimmel“ – „Der alte Herr Dom“ – „Schneemanns Weihnachtswunsch“. So heißen drei der 24 Kurzgeschichten von Theresia Bongarth, die jetzt in dem Buch „Lotta auf dem Weihnachtsmarkt. Geschichten und Gedichte zum Fest“ im Verlag Monika Fuchs erschienen sind. Jedes Jahr zum Weihnachtsfest schreibt die gebürtige Hunsrückerin eine Geschichte für ihre Familie, ihre Freunde, ihre Kollegen und Bekannte. „Als Kind habe ich gerne in den Himmel geschaut und die Sterne gezählt, ich habe mich über den Winter mit Schnee auf Weihnachten gefreut. Irgendwann kamen die Erinnerungen wieder und haben sich ihren Platz in Geschichten und Erinnerungen geschaffen“, sagt sie. So ist in den vergangenen Jahren eine Vielzahl von Texten zusammen gekommen. Das Buch versammelt jetzt eine Auswahl der schönsten – ideal zum Lesen oder zum Vorlesen.



Es sind vor allem ihre Erinnerungen an ihre Kindheit auf einem Bauernhof im Hunsrück, die sie zu diesen Texten inspiriert haben. Die ausgebildete Journalistin arbeitete als Redaktionsassistentin in der Bischöflichen Pressestelle Mainz. Klar, dass auch ihre neue Heimat Mainz Eingang in die Texte genommen hat. „Diese Weihnachtsgeschichten und Gedichte sind eine Art Mosaik“, sagt sie. Es sind weihnachtliche Erzählungen, die sie mit philosophischen Gedanken, konkreten Erlebnissen, persönlichen Erfahrungen und Betrachtungen verwebt.

Text und Fotos: Theresia Bongarth

Termin/Ort: Samstag, 09. November 2024 um 16:00 Uhr im Gemeindehaus in Maitzborn, Schulstraße

Referentin: Theresia Bongarth

Kosten: 7,00 € Teilnahmegebühr für Mitglieder für die Lesung
10,00 € Teilnahmegebühr für Nichtmitglieder für die Lesung
In der Pause wird Kaffee und Kuchen vom Ortsverband angeboten

809 Pralinen – Selbstgemacht mit wenig Zucker, gesunde Süßigkeiten ohne Reue Mitmachkochkurs mit Verzehr

Leckere Pralinen aus naturbelassenen Zutaten, vegan und definitiv ohne Industriezucker. Die Zubereitung geht schnell und für jeden Geschmack ist etwas dabei.



Wer einen Standmixer oder eine Küchenmaschine besitzt, kann diese zum Zerkleinern der Zutaten gerne mitbringen.



Text und Fotos: Britta König

Termin/Ort: Mittwoch, 13. November 2024 um 18:00 Uhr im Gebäude des Bauern- und Winzerverbandes in Kirchberg, Denzer Lehmkaulen 1

Referentin: Britta König, Ernährungscoach IHK

Kosten: 26,50 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
31,50 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
inkl. Verkostung

**Vorkasse
muss bis
31.10.2024
erfolgt sein!**

Die Veranstaltung wird unterstützt vom Verein zur Förderung der LandFrauenarbeit im räumlichen Bereich der ehemaligen Regierungsbezirke Koblenz und Trier e.V.

810 Basteln von Adventsdekoration

Vortrag mit eigener praktischer Ausführung

Die Adventszeit wird eingeläutet, dazu haben wir einige Materialien besorgt, sodass ihr an diesem Abend der Kreativität freien Lauf lassen und ganz nach eurem Geschmack Metallringe schmücken und gestalten könnt.



Wir laden euch herzlich ein zum Basteln von Adventsdekoration.



Alle Materialien, außer Keramikfiguren z.B. Engel, Nikolaus sind in der Teilnehmergebühr enthalten. Falls ihr eigene Figuren einarbeiten möchtet, bitte mitbringen.

Text und Fotos: Sabrina Heidecker

Termin/Ort: Mittwoch, 20. November 2024 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Michelbach, Kastanienweg 1

Referentinnen Lillian Jost, Susanne Arps und Sabrina Heidecker

Kosten: 18,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
21,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

**Vorkasse
muss bis
06.11.2024
erfolgt sein!**

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

811 Entspannt und gelöst ins neue Jahr....

Vortrag mit Tipps und Übungen

Indra ist als ausgebildete Personal Trainerin aktiv und Inhaberin der Eleven Fitness Lounge in Rheinböllen. Hier bietet sie mit ihrem Team ein breites Spektrum an Kursen.



Indra lädt LandFrauen jeden Alters zu einem tollen, entspannten Abend in ihre Lounge ein.

Themen werden sein:

- ◆ Mobilisieren und Verspannungen lösen
- ◆ Schmerzfrei durch Faszientraining
- ◆ Entschleunigung und Entspannung

Mitzubringen sind: warme Strümpfe, Decke und ein Getränk

Text: Michaela Clemens-Kopp, Fotos: Indira Castronovo

Termin/Ort: Freitag, 17. Januar 2025 um 18:45 Uhr in der Eleven-Fitness-Lounge in Rheinböllen, Liebshausener Str. 4

Referentin: Indra Castronovo

Kosten: 4,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
6,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

812 Essen für die Seele - wie Essen unsere Stimmung und unser Wohlbefinden beeinflussen kann

Vortrag mit praktischer Ausführung

Ernährung und seelische Gesundheit hängen zusammen.

Heiße Schokolade, ein wärmender Eintopf oder ein süß-cremiger Nachtisch sind wahre Seelenwärmer, wecken Glücksgefühle oder geben uns nach einem anstrengenden Tag ein bisschen Seelenheil zurück.



Die qualifizierte Kursleitung überrascht mit Speisen mit „Glücksfaktor“ und ansprechenden Zusammenstellungen.

Informationen über stimmungsaufhellende Inhaltsstoffe runden den Vortrag ab. Kostproben und Rezeptblätter verführen zum Nachkochen daheim.

Bitte mitbringen: Teller, Tasse, Messer, Gabel, Löffel und Teelöffel

Text und Foto: LandFrauen RheinlandPfalz

Termin/Ort: Montag, 20. Januar 2025 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Spesenroth, Kastellauner Straße

Referentin: Violeta Snyders

Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
+ 5,00 € für Lebensmittel

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

813 Canva – Keep it simple - das ideale Grafiktool- auch für Anfänger

Vortrag mit eigener praktischer Ausführung



Das kostenlose Design Tool Canva ist eines der beliebtesten Programme, um Grafiken zu erstellen oder Bilder zu bearbeiten. Die Software funktioniert dabei nach dem Drag-and-Drop-Prinzip. Zudem beinhaltet sie bereits Vorlagen, Bilder, Schriftarten und Grafikelemente, die einfach verwendet werden können. Mit Canva lassen sich in kurzer Zeit tolle Designs erstellen, da bereits in der kostenlosen Version viele hilfreiche Funktionen und Features enthalten sind. Egal ob für den privaten Gebrauch oder den professionellen Einsatz: mit Canva können ansprechende visuelle Inhalte, sei es für die sozialen Medien, für Flyer, für Plakate oder gar Speisekarten, gestaltet werden. Canva ist ein benutzerfreundliches -kostenfreies- Online-Tool, das es auch Anfängern ermöglicht, beeindruckende und professionelle Grafiken zu erstellen, ohne große technische Kenntnisse zu benötigen.

Bitte mitbringen: ein eigenes Notebook und Ideen, die sie in Canva umsetzen wollen, da wir nach einem kurzen Theorieteil, jeder sein individuelles Canva-Projekt mit meiner Hilfe erarbeitet.

Text und Plakat: Yvonne Pauly

Termin/Ort: Donnerstag, 23. Januar 2025 um 16:30 - 19:00 Uhr im Gebäude des Bauern- und Winzerverbandes in Kirchberg, Denzer Lehmkaulen 1

Referentin: Yvonne Pauly

Kosten: 3,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
6,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

Diese Veranstaltung wird gefördert von der Landesvereinigung für ländliche Erwachsenenbildung Rheinlandpfalz e.V.



814 Bau von Nistkästen und Vortrag zum Thema Vogelschutz

Vortrag mit eigener praktischer Ausführung

Vogelschutz ist eine wichtige Maßnahme um Artenschutz zu betreiben, deshalb zählt das Bauen und Anbringen von Nistkästen zu den festen Bestandteilen aktiver Naturschutzarbeit vor Ort.

Leider fehlen in der Natur die notwendigen morschen Bäume, deshalb dienen diese Nistkästen zur Bruthilfe wo die natürlichen Höhlen fehlen.



Die größten Nutzer von Nistkästen sind in unserer Region kleinere Singvögel wie der Haus- und Feldsperling sowie die Blau- und Kohlmeise.

Text und Fotos: Sabrina Heidecker

Termin/Ort: Donnerstag, 30. Januar 2025 um 19:00 Uhr im Ev. Gemeindehaus in Dichtelbach, Kirchgasse

Referent: Dietmar Heidecker, Forstwirt und Landwirtschaftsmeister

Kosten: 20,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
25,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
inkl. Material

**Vorkasse
muss bis
14.01.2025
erfolgt sein!**

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

815 Gesunde Füße ein Leben lang

Vortrag mit eigener praktischer Ausführung



Unsere Füße tragen uns im Laufe unseres Lebens mindestens einmal um die Erde.

Doch leider schenken wir ihnen sehr wenig Beachtung.

Aus diesem Grund ist hier jeder herzlich Willkommen.

In diesem Workshop zeige ich, was zu Hause und im Alltag jeder tun kann. Barfuß durchs Leben, einfache Gymnastik und Massage, spüre deine Füße ganz bewusst und lass dich überraschen.

Schenke dir und deinen Füßen und deinem ganzen Körper diesen wunderbaren Workshop und gehe mit einem guten Fuß – Körpergefühl in Zukunft durch dein Leben.



Text und Fotos: Claudia Berres

Termin/Ort: Dienstag, 04. Februar 2025 um 18:00 Uhr im Gemeindehaus in Ravengiersburg, Brunnenstraße

Referentin: Claudia Berres, Fußtrainerin/Gesundheitscoach

Kosten: 15,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
19,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

**Vorkasse
muss bis
22.01.2025
erfolgt sein!**

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

816 Fit für die gesunde Familienkost - Fit in jedem Alter

Vortrag mit Tipps und Rezeptbeispielen

Dieses interaktive Angebot startet mit einem kurzen Vortrag, in dem die Empfehlungen für eine gute Mahlzeitenzusammenstellung vorgestellt werden. Dabei werden ernährungsphysiologische und ökologische Aspekte betrachtet.



Anschließend werden die gesammelten Lieblingsrezepte der Kinder/Senioren in Kleingruppen hinsichtlich der Empfehlungen in den Blick genommen und ggfs. Änderungsvorschläge erarbeitet.

Je nach Wunsch kann der Schwerpunkt auf die Verpflegung von Kindern oder von Senioren gelegt werden.

Wie gewohnt gibt es ein Rezeptheft zum Thema.

Text: Christel Auler, Fotocollage: Pixabay/ Martina Wendling

Termin/Ort: Donnerstag, 06. Februar 2025 um 19:00 Uhr in der alten Schule in Hirschfeld, Bahnhofstraße

Referentin: Christel Auler, Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz,
DIENSTLEISTUNGSZENTRUM LÄNDLICHER RAUM RHEINHESSEN-NAHE-
HUNSRÜCK

Kosten: 3,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
5,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
inkl. Rezeptbroschüre

817 Ki Do als sanfter Weg in der Selbstverteidigung

Vortrag mit praktischer Ausführung

Ki Do

Weg der Energie

Weg der Vitalkraft

Ki Do Vitaltraining verbindet Elemente von TaiChi, Qi Gong und setzt diese Kombination zur Selbstverteidigung ein.

Tai Chi:

klassische Gesundheitsübungen mit vitalisierender Wirkung, in denen Atmung, Bewegung bzw. Körperhaltung trainiert werden, so dass sie zur Stärkung, Sammlung und Steigerung der Lebensenergie führen.

Qi Gong :

Eine belebende Wirkung erfährt man durch die Übungen dieser alten Heilkunst.

Selbstverteidigung:

Ki Do vitalisierende Bewegungen und die Techniken werden so unterrichtet, dass auch der Bezug zur Selbstverteidigung gegeben ist.

Die Energie des Angreifers wird umgeleitet und zur Selbstverteidigung nutzbar gemacht.

Spezielle Übungen machen die Techniken transparent und umsetzbar.



Text und Foto: Alfons Pinders

Termin/Ort: Dienstag, 11. Februar 2025 um 19:00 Uhr im Gebäude des Bauern- und Winzerverbandes in Kirchberg, Denzer Lehmkaulen 1

Referent: Sensei Alfons Pinders, 6. Dan Yoshukai und 3. Dan Shotokan Karate, Trainer für olympisches Boxen, Honorartrainer der Stadt Essen, Autor zum Thema Self Defense, Fitness, Gesundheit und Kampfkunst.

Kosten: 14,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
19,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

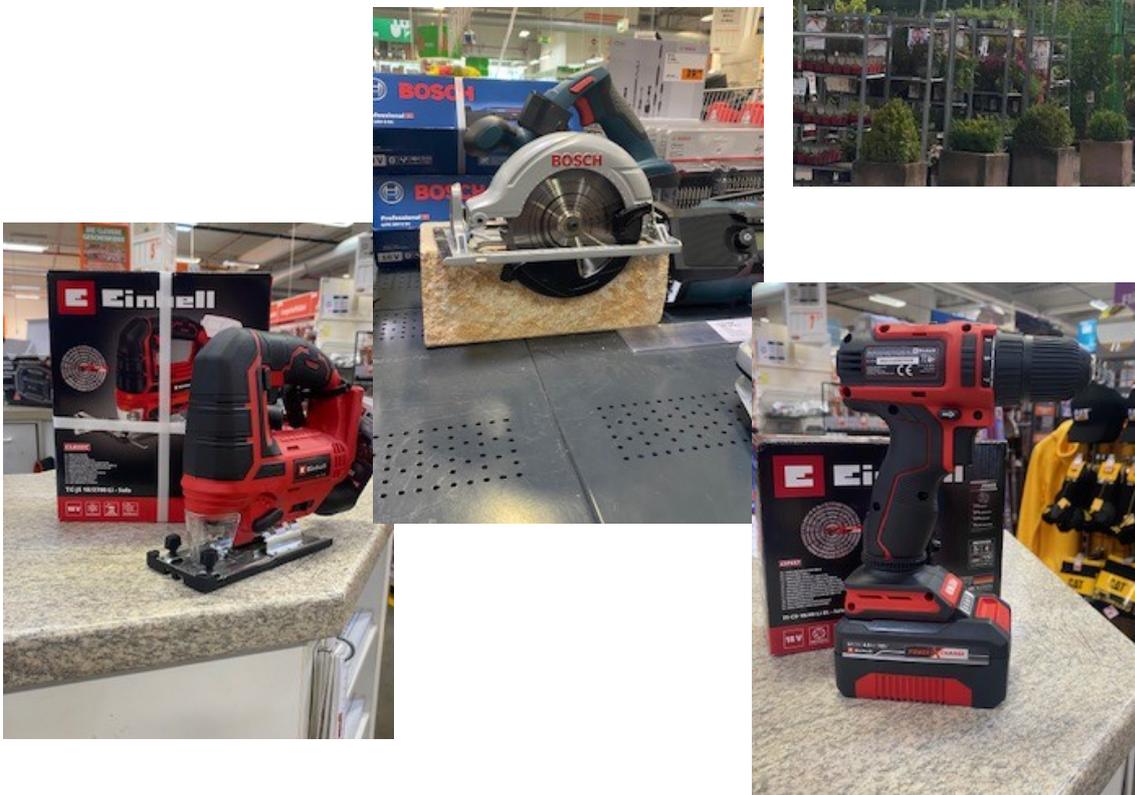
**Vorkasse
muss bis
28.01.2025
erfolgt sein!**

818 Selbst ist die Frau

Vortrag, Vorführung von handgeführten Elektrowerkzeugen

..., dann mach ich's eben selbst

Das ist das Motto dieses Abends, heute erfahren Sie in einem spannenden und anschaulichem Vortrag, wie Sie geschickt und sicher mit handbetriebenen Elektrowerkzeugen, wie Akkuschrauber, Bohrmaschine, Stichsäge, etc. umgehen.



Text und Fotos: Sabrina Heidecker

Termin/Ort: Mittwoch, 12. Februar 2025 um 18:00 Uhr im Globus Baumarkt in Simmern, Rödelbachstraße 3

Referenten: Mitarbeiter der Fachabteilung Werkzeuge

Kosten: 3,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
5,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
inkl. Getränke

819 Bienensteine töpfen

Vortrag mit eigener praktischer Ausführung

Bienenschutz ist ein aktuelles Thema und über schöne Nisthilfen im Garten oder auf dem Balkon freuen sich die kleinen Nützlinge.

Im Töpferkurs formen wir gemeinsam schöne Behausungen für Wildbienen.



Dabei ist durch verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten, wie zum Beispiel mit Stempeln und Strukturwerkzeugen, Raum für Individualität.

Text und Fotos: Kim Steinbach

Termin/Ort: Montag, 17. Februar 2025 um 19:00 Uhr im Gasthaus „Zur alten Weinstube“ in Werlau, Winzergasse 18

Referentin: Kim Steinbach

Kosten: 18,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
23,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
inkl. Material

**Vorkasse
muss bis
04.02.2025
erfolgt sein!**

820 Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz

Vortrag mit eigener praktischer Ausführung



Mit Dr. Gregory Mohr

Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz

Entdecken Sie die Möglichkeiten von KI und Chat GPT für Ihren Alltag - Online Workshop

Sind Sie neugierig, wie Künstliche Intelligenz (KI) unseren Alltag verändert? Möchten Sie verstehen, was hinter Begriffen wie "Machine Learning" und "Deep Learning" steckt?

Dann laden wir Sie herzlich ein, in verständlicher Sprache zu erfahren, wie KI funktioniert, welche spannenden Anwendungen es bereits gibt und welche Chancen, Risiken und Herausforderungen auf uns zukommen. Erhalten Sie Einblicke, wie und wofür Sie bereits jetzt KI produktiv in ihrem Alltag verwenden können.

Plakat: LEB, Text : Dr. Gregory Mohr

Termin/Ort: Montag, 24.2.2025 um 18:00 Uhr Online

Online via Zoom

Referent: Dr. Gregory Mohr, LEB RLP e.V.

Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

**Vorkasse
muss bis
11.02.2025
erfolgt sein!**

821 „Professionelle Textgestaltung für Bildungsprogramme“

Online Workshop mit Handreichungen



In dieser interaktiven Veranstaltung zeigen wir Ihnen, wie Sie mit kreativen und prägnanten Überschriften die Aufmerksamkeit Ihrer Zielgruppe erregt und mit überzeugenden Veröffentlichungstexten das Interesse an Ihren Weiterbildungsangeboten steigern. Wir vermitteln Ihnen die Grundlagen des Textens und geben wertvolle Tipps, wie sie inhaltliche Schwerpunkte setzen, die Neugier wecken und zum Handeln anregen.

Themenübersicht:

- Grundlagen und Stilmittel
- Einsatz von KI
- Zielgruppengerechte Überschriften
- Struktur und Aufbau
- Call-to-Action: Interessenten zu Teilnehmenden machen
- Praxisbeispiele und Übungen

Plakat: LEB, Text : Simone Bopp

Termin/Ort: Dienstag, 11. März 2025 um 18:00 Uhr Online

Online via Zoom

Referentin: Simone Bopp, LEB RLP e.V.

Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

822 „Stresskrank“ - Zurück in Deine Kraft

Vortrag von Dr. Andreas Pullig

STRESS KRANK

ZURÜCK IN DEINE KRAFT

LEIDE ICH UNTER CHRONISCHEM STRESS?
WAS PASSIERT IN MEINEM KÖRPER?
WELCHE DIAGNOSTIK BRAUCHE ICH?
WAS KANN ICH SELBER TUN?
WAS FUNKTIONIERT WIRKLICH?
WIE KOMME ICH WIEDER IN MEINE KRAFT?

DR. ANDREAS PULLIG



Wichtige Punkte werden behandelt:

- Stressreaktionen im Körper
- Chronischer Stress
- Diagnostik
- Stress & Bewegung
- Gezielte Übungen
- Raus aus der Erschöpfung
- Praktische Tipps

Foto und Text: Dr. Andreas Pullig

Termin/Ort: Donnerstag, 13. März 2025 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Fronhofen, Poststraße

Referent: Dr. Andreas Pullig

Kosten: kostenfrei

823 „Hört jeder auf seinen Darm?“

Vortrag über Darmgesundheit und den Einfluss von fermentierten Lebensmitteln

"Gesunder Darm - gesunder Mensch" sagt der Volksmund. Doch wieso ist das so? Und was haben Milchprodukte damit zu tun?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie der Darm und seine Bewohner unser Leben beeinflussen - und wie Sie das für sich und ihre Gesundheit nutzen können.

Fermentierte Lebensmittel spielen dabei eine wichtige Rolle und stehen deshalb ebenso wie das unterschätzte Organ im Mittelpunkt.



Neben viel Hintergrundwissen erhalten Sie praktische Alltagstipps.

Zwei Rezeptvideos inklusive Kostproben runden das Angebot ab.

Text und Fotos: Milag

Termin/Ort: Dienstag, 18. März 2025 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Laubach, Simmernerstraße 5

Referentin: Yvonne Riede, Ökotrophologin, von der Milchwirtschaftlichen Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V.

Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
inkl. Verkostung

824 Gin Tasting

Verkostung, praktische Vorführung und Informationen

Willkommen zu einer einzigartigen sensorischen Erfahrung: dem Gin Tasting!

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Gins und entdecken Sie eine Vielzahl von Geschmacksnuancen, die diese Spirituose zu bieten hat. Unser Gin Tasting Workshop führt Sie durch eine Auswahl von handverlesenen Gins und begleitenden Tonic Waters, um Ihnen ein unvergessliches Geschmackserlebnis zu bieten.



Die Auswahl an Gins: 1. Klassischer London Dry Gin: Ein zeitloser Favorit, bekannt für seine klaren Wacholderaromen und die perfekte Balance aus Botanicals.

2. Botanischer Gin: Erleben Sie die Vielfalt der Botanicals mit einem Gin, der mit einer Reihe von Kräutern, Gewürzen und Früchten destilliert wurde. 3. Fruchtiger Gin: Genießen Sie die frischen und fruchtigen Aromen eines Gins, der mit Zitrusfrüchten, Beeren oder exotischen Früchten infundiert ist. 4. Würziger Gin: Entdecken Sie die würzigen Noten eines Gins, der mit warmen Gewürzen wie Zimt, Nelken oder Ingwer destilliert wurde. 5. Überraschungs Gin. Die Auswahl an Tonic Waters: 1. Klassisches Indian

Tonic Water: Ein perfekter Begleiter für klassische London Dry Gins, mit einem ausgewogenen Geschmack von Bitterkeit und Zitrusfrische. 2. Botanisches Tonic Water: Entdecken Sie die harmonische Ergänzung von Botanicals im Tonic Water, das die Aromen des Gins unterstreicht und verstärkt. 3. Frisches Zitronen Tonic Water: Verleihen Sie Ihrem Gin einen erfrischenden Hauch von Zitrone mit einem Tonic Water, das die perfekte Balance zwischen Süße und Säure bietet. 4. Exotisches Tonic Water: Tauchen Sie ein in neue Geschmackswelten mit einem Tonic Water, das mit exotischen Früchten und Gewürzen aromatisiert ist und Ihrem Gin eine überraschende Note verleiht. 5. Überraschungs Tonic Water.

Text: MOXY, Fotos: Martina Wendling

Termin/Ort: Donnerstag, 20. März 2025 um 18:30 Uhr im Hotel MOXY in Simmern, An der Bleiche 7, 55469 Simmern

Referentinnen: Ewa-Marie Bilo und Selina Busch

Kosten: 25,00 € für Mitglieder
29,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder für Vortrag und 5 Gin Proben

**Vorkasse
muss bis
06.03.2025
erfolgt sein!**

825 Basteln von Osterdekoration

Vortrag mit eigener praktischer Ausführung

Es ist soweit, der Frühling steht vor der Tür und das Osterfest naht - die perfekte Zeit um gemeinsam kreativ zu werden. Wir laden euch daher zu einem fröhlichen Bastelabend ein, bei dem wir gemeinsam wunderschöne Osterdekoration gestalten.



Lasst uns in entspannter Stimmung den Frühling willkommen heißen und uns auf die Ostertage vorbereiten. Es erwartet euch eine bunte Auswahl an Materialien und Ideen, mit denen wir Osterdekorationen zaubern werden.



Bringt gerne eure Freundinnen, Nachbarinnen und Bekannte mit – je mehr, desto lustiger und kreativer wird der Abend.



Egal ob ihr schon Erfahrung im Basteln habt oder Neulinge seid, bei uns sind alle willkommen.



Text und Fotos: Sabrina Heidecker

Termin/Ort: Montag, 24. März 2024 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Krastel, Am Rathaus 1

Referentinnen: Lillian Jost, Susanne Arps und Sabrina Heidecker

Kosten: 18,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
21,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
inkl. Material

**Vorkasse
muss bis
10.03.2025
erfolgt sein!**

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

☎ 0151 44298994 ✉ anmeldung@landfrauen-rhein-hunsrueck.de

826 Ein Leben im mineralischen Gleichgewicht

Vortrag mit eigener praktischer Ausführung

Die Gesundheit ist eines der höchsten Güter.

Mein Ziel ist es, den Menschen Informationen weiterzugeben, wie sie ihr mineralisches Gleichgewicht erlangen und damit den bestmöglichen Zustand für das Leben herzustellen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper ins Gleichgewicht bekommen.



Ich stelle Ihnen das Beste, was die Natur uns zu bieten hat, vor.

Text und Fotos: Kathrin Kurapkat

Termin/Ort: Mittwoch, 02. April 2025 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Kümbdchen, Hauptstraße

Referentin: Kathrin Kurapkat

Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
8,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

827 Altem Bauernleinen neues Leben einhauchen

Vortrag mit praktischer Ausführung

Sie haben noch altes Bauernleinen und möchten endlich etwas daraus machen? Dann besuchen Sie einen Leinenlos-Workshop und lassen Sie sich inspirieren.

Egal ob Sie Tischwäsche, Kissen, Lichtbeutel, Taschen oder etwas ganz anderes aus Ihrem Leinen herstellen möchten. Im Leinenlos-Kurs finden Sie jede Menge Ideen unter fachkundiger Anleitung.



Damit das alte Bauernleinen zu neuem Leben erwacht, stehen Ihnen über 1000 Holzmodel, andere Stempel, Schablonen und viele Farben zur Nutzung zur Verfügung. Alle weiteren Verbrauchsmaterialien wie z. B. Unterlagen, Schwämme, Klebeband... bringe ich mit, so dass Sie sich um nichts weiter kümmern müssen.



Damit Ihr Leinen seine positive Eigenschaft behält, arbeiten wir ausschließlich mit hochwertiger Textilfarbe. Nach dem Fixieren durch Hitze sind die Werkstücke maschinenwaschbar.

In einer Einführung erkläre ich den Anfängern die verschiedenen Techniken und anschließend können Sie nach Herzenslust experimentieren. Fortgeschrittene starten sofort mit ihren Ideen.

Wenn Sie kein eigenes Leinen haben, können Sie im Kurs verschiedene Textilien aus Baumwolle erwerben.

Text und Fotos: Alexandra Kipp-Müller

Termine/Orte: 1. Samstag, 05. April 2025 von 10:00 - 13:00 Uhr im Gemeindehaus in Neuerkirch, Hauptstraße 8
2. Samstag, 05. April 2024 von 14:00 - 17:00 Uhr im Gemeindehaus in Neuerkirch, Hauptstraße 8

Referentin: Alexandra Kipp-Müller

Kosten: 17,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
22,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
+ Verbrauchsmaterial 13,00 €.

**Vorkasse
Teilnehmer-
gebühr und
Material muss
bis 21.03.2025
erfolgt sein!**

828 Was kann Mode?

Vortrag mit praktischen Ausführungen im Modehaus

Was kann Mode?

Sie kann uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern und unser Selbstbewusstsein stärken.

Sie kann uns den Tag retten und in vielen Situationen helfen.

Erfahren Sie bei Stammer Mode wie dies möglich wird.



Erleben Sie einen entspannten Modeabend mit leckeren Getränken und Fingerfood in familiärer Atmosphäre.

Text: und Fotos: Nicole Weißer

Termin/Ort: Montag, 07. April 2025 um 19:00 Uhr im Modehaus Stammer in Boppard, Oberstraße 112-116

Referentin: Nicole Weißer, Modehaus Stammer

Kosten: kostenfrei

☎ 0151 44298994 ✉ anmeldung@landfrauen-rhein-hunsrueck.de

829 Mitmachkochkurs – „Leichte italienische Frühlingsküche“

Vortrag mit praktischer Ausführung



Erleben Sie leichte Küche auf italienische Art. Wer ein wenig mehr auf seine Gesundheit achten möchte, ohne auf den Genuss zu verzichten, der findet in diesem Kochkurs genau die richtigen Rezepte. Es gibt köstliche Low-Carb Gerichte, unkomplizierte Pasta Rezepte, gesundes Kochen mit Oliven und Olivenöl, jede Menge frisches Gemüse und ein feines Dessert zum Abschluss.



Geplant ist ein Mehr-Gänge-Menü, das wir zusammen zubereiten und anschließend verzehren.



Weitere Verwendungsmöglichkeiten von Gewürzen und Kräutern werden ebenso erläutert.

Text und Fotos: Britta König

Termin/Ort: Mittwoch, 09. April 2025 um 18:00 Uhr im Gebäude des Bauern- und Winzerverbandes in Kirchberg, Denzer Lehmkaulen 1

Referentin: Britta König, Ernährungscoach (IHK)

Kosten: 29,50 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
34,50 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
inkl. Lebensmittel

**Vorkasse
muss bis
26.03.2025
erfolgt sein!**

830 Exotische Pflanzen

Vortrag mit vielen Tipps und Empfehlungen

„Ein Stück Paradies für Ihr Zuhause“

Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie exotische Pflanzen, wie die Indianerbanane, Feigen, Trachycarpus-Palmen, Citronen-Bäume, auch bei uns erfolgreich kultiviert werden können.

Mit der richtigen Pflege, passender Erde und dem idealen Standort können diese Pflanzen Ihnen viel Freude bereiten.

Unsere Experten teilen wertvolle Tipps und Tricks, damit Ihr Garten ein kleines Paradies wird.



Text und Fotos: Eugen Hildebrand

Termin/Ort: Donnerstag, 24. April 2024 um 18:00 Uhr im OBI-Markt in Simmern, Mutterschieder Straße 1

Referenten: Peter Oppelt, Eugen Hildebrand

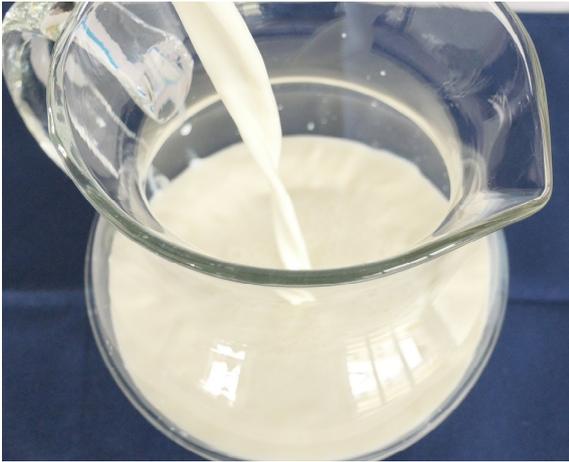
Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
Jede Teilnehmerin erhält am Ende der Veranstaltung ein kleines Präsent.

831 „Milchprodukte sind wertvoll - viel zu schade um im Müll zu landen!“

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung

Milag-Vortrag über Haltbarkeit und Lagerung von Milchprodukten

Sind Milch und Milchprodukte nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar? Woran erkennt man das? Und was ist der Unterschied zwischen MHD, dem Mindesthaltbarkeitsdatum, und dem Verbrauchsdatum?



Diesen Fragen geht Annabell Barth von der Milchwirtschaftlichen Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V. (Milag) im Vortrag rund um Lagerung und Haltbarkeit von Milchprodukten nach.

Außerdem erklärt sie anhand von Rezeptbeispielen, wie Reste optimal verwertet werden können, um nicht im Müll zu landen.



Text und Fotos: Milag

Termin/Ort: Montag, 28. April 2025 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Holzbach, Hauptstraße

Referentin: Annabell Barth Hauswirtschafterin der Milchwirtschaftlichen Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V.

Kosten: 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
inkl. Verkostung

832 E-Bike / Bewegung für Alle

Vortrag mit eigener praktischer Ausführung

Radfahren—eine Sportart für alle Alterskassen. Von Mountainbike bis E-Bikes, für jede Mobilität gibt es das passende Fahrrad.

Besonders E-Bikes sind Trendsetter.

An diesem Abend erwartet Sie ein kurzer, informativer Vortrag über die verschiedenen Arten von E-Bikes. Dabei werden die unterschiedlichen Motoren, Akkus, Rahmenformen, Schaltungen usw. vorgestellt.



Bei gutem Wetter besteht die Möglichkeit verschiedene Fahrräder Probe zu fahren. Wichtiges Zubehör (Helme, Taschen, Schlösser usw.) wird erklärt und vorgeführt.

Einfache Einstellungen und Reparaturarbeiten werden gezeigt.

Text und Foto: Thomas Meinhardt

Termin/Ort: Mittwoch, 30. April 2025 um 19:00 Uhr im Geschäft der Firma Meinhardt
Sohren, Hauptstraße 21a

Referent: Thomas Meinhardt, Geschäftsführer Meinhardt GmbH & Co. KG

Kosten: kostenfrei

833 Nachhaltig essen leicht gemacht – eine Checkliste für den Alltag

Vortrag mit Tipps und Rezeptbeispielen

Nachhaltiges Essen ist nicht nur gut für das Klima, sondern auch für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden. Es berücksichtigt alle Aspekte der Lebensmittelproduktion und Verarbeitung, angefangen bei der Planung und dem Einkauf, über die Lagerung und Zubereitung bis hin zur Entsorgung wie auch dem Blick auf die Esssituation. Um sich nachhaltiger zu ernähren, gibt es einige einfache Schritte, die Sie im privaten Haushalt beachten können.



Kriterium	Bewertung	Tipps zur Umsetzung
Eigenen Behälter, Tragetasche oder Dose zum Einkauf mitbringen; auf dem Wochenmarkt oder im Unverpacktladen einkaufen	😊 😐 😞	Liste mit <u>Unverpacktläden</u> , z.B. hier
Auf (vor-)portionierte Produkte verzichten; wenn möglich Großgebilde oder unverpackt kaufen	😊 😐 😞	
Lebensmittel aus ökologischem Anbau und ökologischer Produktion bevorzugen	😊 😐 😞	
Saisonale und regionale Lebensmittel bevorzugen	😊 😐 😞	Den <u>BZfE Saisonkalender</u> nutzen
Keine Flugimporte von Obst und Gemüse	😊 😐 😞	
Bei Produkten aus dem globalen Süden auf das Fair Trade-Siegel achten	😊 😐 😞	Bananen, Orangen, Kaffee, Tee, Kakao, Schokolade ...
Fisch und Meerestiere aus nachhaltigem Fang oder nachhaltiger Aquakultur beziehen	😊 😐 😞	ASC, MSC Siegel, Naturland/Bioland-Siegel
Vorwiegend Leitungswasser trinken; Leitungswasser ist in Deutschland immer in Trinkwasserqualität	😊 😐 😞	Leitungswasser mit Obst, Kräutern, Gemüse aufpeppen

E
I
N
K
A
U
F

In diesem Vortrag lernen Sie anhand einer fundiert ausgearbeiteten Checkliste Ihren eigenen ökologischen Fußabdruck in Bezug auf Ihre Ernährung kennen. Sie erhalten einfache Tipps und Empfehlungen sowie eine Rezeptbroschüre für eine ressourcenschonende Ernährungsweise für Ihren Alltag.

Text Christel Auler, Fotos: FZE-RLP

Termin/Ort: Mittwoch, 07. Mai 2025 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Altweidelbach, Hauptstraße 16

Referentin: Christa Auler, Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz, DIENSTLEISTUNGSZENTRUM LÄNDLICHER RAUM RHEINHESSEN-NAHE-HUNSRÜCK

Kosten: 3,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
5,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
inkl. Rezeptbroschüre

834 Organspende

Vortrag mit aktuellen Informationen

Jeder kann betroffen sein und benötigt ein neues Organ. Um dieses lebenswichtige Thema jedem bewusst zu machen, haben wir fachkundige Mitarbeiter des Bundesverbandes Niere e.V. eingeladen.

Neben einer Niere können viele andere Organe transplantiert werden. Ob dies geschehen kann, hängt von der Verfügbarkeit der Organe ab.

Es gibt zu diesem Thema keine richtige oder falsche Entscheidung, denn eines ist eindeutig, es ist eine Entscheidung die jeder für sich selber treffen muss.



Der Entschluss für oder gegen eine Organ- oder Gewebespende kann ein Gefühl von Verunsicherung und Druck auslösen. Das ist auch völlig normal, es gibt so viele Fragen die einen beschäftigen, wenn man mit diesem Thema konfrontiert wird.

Aus diesem Grund informieren uns die Mitarbeiter des Bundesverbandes Niere e.V. und persönlich betroffene Menschen. Auch ist ein Austausch untereinander möglich.

The image is a composite of two documents. On the left is a consent form titled 'Erklärung zur Organ- und Gewebespende'. It contains several radio button options for consent, such as 'JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Körper Organe und Gewebe entnommen werden.' and 'NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen...'. It also has fields for 'Name, Vorname', 'Telefon', 'Straße', and 'PLZ, Wohnort'. On the right is an 'Organspendeausweis' (organ donor card) with a blue and orange header. It features the German eagle emblem and the text 'nach § 2 des Transplantationsgesetzes'. Below the header are fields for 'Name, Vorname', 'Geburtsdatum', 'Straße', and 'PLZ, Wohnort'. At the bottom, it includes the logo for 'BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung' and the slogan 'Organspende schenkt Leben.' along with contact information for the infotelefon.

Text: Bundesverband Niere e.V. Foto: Ki geriert Sabrina Heidecker

Termin/Ort: Donnerstag, 15. Mai 2025 um 19:00 Uhr im Gebäude des Bauern- und Winzerverbandes in Kirchberg, Denzer Lehmkaulen 1

Referent: Martin Koczor, Geschäftsführer BN e.V.

Kosten: kostenfrei
Um eine Spende wird gebeten

835 Quer durch den Garten

Vortrag mit praktischen Tipps

Wie werde ich Eigenversorger und erhalte und schaffe mir einen schönen Garten.

In diesem Vortrag bekommen Sie altes Gartenwissen anhand eines Bauerngartens erklärt. Von der Bodenbeschaffenheit bis hin zur Ernte, alle notwendigen Arbeitsschritte werden beleuchtet.



Garten von Marlies Stilz

Text Marlies Stilz,
Fotos: Martina Wendling



Termin/Ort: Montag, 26. Mai 2025 um 18:00 Uhr im Garten von Marlies Stilz in Ebschied, Hauptstraße 34a

Referentin: Marlies Stilz

Kosten: kostenfrei
Ein kleiner Kostenbeitrag wird für Snacks und Getränke erhoben

Das Gartenprojekt entstand in Kooperation mit dem Verein zur Förderung der LandFrauenarbeit im räumlichen Bereich der ehemaligen Regierungsbezirke Koblenz und Trier e.V. und heimatwurzeln e.V.

836 Schätze aus dem Bienenstock

Vortrag mit praktischer Ausführung

Rund um die Biene

Neben dem flüssigen Gold, dem Honig, halten die Bienen noch weitere heilsame Schätze für uns bereit.



Tauche ein in die wundervolle Welt der Bienen und lass dir den Abend versüßen.

Neben der Honigverkostung stellen wir noch einen Bienenwaxbalsam zum Mitnehmen her.



Text und Fotos: Anna Marzell

Termin/Ort: Mittwoch, 4. Juni 2025 um 19:00 Uhr in der Schottelhalle in Spay, Koblenzer Straße 20

Referentin: Anna Marzell, Heilpädagogin, Imkerin & Bienenpädagogin

Kosten: 19,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
24,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
+ 5,00 € für Material

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

**Vorkasse Teil-
nehmergebühr
und Material-
muss bis
21.05.2025
erfolgt sein!**

837 Eis-Party auf dem Wochenmarkt in Kirchberg

Workshop für Kinder und Eltern mit anschließender Verkostung

Eine sommerliche Veranstaltung der besonderen Art findet auf dem Marktplatz in Kirchberg statt.

Eltern und Kinder erfahren, welche Eissorten aus Sicht des Eisfachmanns am besten zusammenpassen.

Das besondere Highlight: Gemeinsam werden eigene Eisbecher kreiert und jede Person kann einen Eisbecher nach seinem Geschmack zusammenstellen! Das Eisfahrrad des „Eiscafé Torino“ wird vor Ort sein und viele köstliche Sorten und Toppings zur Verfügung stellen.



Kommt vorbei und erlebt einen Nachmittag voller Informationen und Leckereien.

Text: Sabrina Heidecker Fotos: Roberto Iannitelli

Termin/Ort: Freitag, 13. Juni 2025 um
14:00 Uhr in Kirchberg,
Treffpunkt: Marktplatz

Referent: Roberto Iannitelli

Kosten: Eisbecher pro Kind
5,00 €
Erwachsene zahlen
2,00 € mehr

Herzlich willkommen
jeden Freitag
14.00 – 18.00 Uhr



838 Alpakawanderung

Wanderung mit Informationen

Ganz im „Jetzt“ zu sein, den Moment genießen, ist ein besonderes Erlebnis für Groß und Klein.

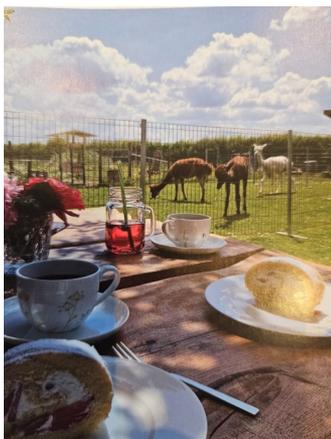
Dabei erleben die Besucher ein Alpaka hautnah, im wahrsten Sinne des Wortes. Nach dem Kennenlernen unter fachkundiger Anleitung stellt sich meistens schnell eine entspannte Verbindung ein was die „alpaka sisters“ Mirijam & Judith Detox für die Seele nennen.

Dieses spannende Erlebnis bekommen Sie bei den KYR-Alpakas von Mirijam & Judith auf dem Woppenrother Hof geboten.

Bei einem 1,5 stündigen Spaziergang mit unseren Alpaka Jungs Golden Dhorn , Remus, Kosmos, Sunnyboy, Rainman, Galaxus, Sundancer, Goldjunge, Kion, Skye, Amos und Spirit (in Ausbildung zu

Co-Therapeuten) können Sie Ihre Seele baumeln lassen und den Alltagsstress einmal vergessen. Unsere Gedanken drehen sich dann nur um unser Alpaka (jeder Gast darf ein „eigenes“ Alpaka führen)

Diejenigen, welche nicht spazieren gehen möchten, können Ihre Auszeit unter schattigen Bäumen, an einem gemütlich gedeckten Tisch bei Kaffee & Kuchen mitten unter unseren Alpakas im Gehege genießen.



Text und Fotos: Judith Kelly

Termin/Ort: Dienstag, 17. Juni 2025 um 13:30 Uhr Treffpunkt: Woppenrother Hof in Woppenroth, an der L184

Referentin: Judith Kelly

Kosten:

Erwachsene mit eigenem Alpaka	29,00 €
Erwachsene ohne Alpaka	20,00 €
Besuch der Alpakas im Gehege mit Informationen	7,50 €
Kaffee, Kuchen und Getränke auf eigene Rechnung	

839 Geierlay von der anderen Seite

Kurze Wanderung, Wissenswertes und Imbiss

Wir starten am Parkplatz Sosberg-Geierlay und wandern ca. 1,4 Km zur Hängeseilbrücke.



Der Weg ist größtenteils asphaltiert und lässt sich auch mit körperlichen Einschränkungen gut bewältigen. Wer möchte, kann auch über die 360 m lange und 100 m hohe Brücke spazieren. Unsere Wanderführerin weiß Wissenswertes rund um diese besondere Brücke und unsere Heimat zu berichten. Anschließend wandern wir in Ruhe zurück zu unserem Startpunkt, wo Laugengebäck und ein Dip auf uns warten. Hier in der Schutzhütte (mit Sitzgelegenheiten und Toilette) bietet der Jungwinzer Maximilian Ambrosius aus Mesenich in einem Getränkeautomaten seine gekühlten Weine sowie Erfrischungsgetränke an. Bewusst haben wir einen Wochentag gewählt, um abseits der Besucherströme dieses touristische Highlight zu besuchen.

Text und Foto: Silvia Kunz-Wagner

Termin/Ort: Dienstag, 1. Juli 2025, 18:00 Uhr am Parkplatz Sosberg-Geierlay
Fahrgemeinschaften bilden, da Parkgebühren zu zahlen sind

Referentin: Silvia Kunz-Wagner, Natur- u. Landschaftsführerin

Kosten: 13,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder
15,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder
Im Preis enthalten: Führung, Laugengebäck und Dip

**Vorkasse
muss bis
17. Juni 2024
erfolgt sein!**

Dichtelbacher Dorfflohmarkt mit den LandFrauen

Herzliche Einladung für Jung und Alt zum Dorfflohmarkt mit den LandFrauen auf dem **Alten Friedhof** in Dichtelbach.



Wann: Sonntag, 13. Juli 2025 von 11:00 bis 16:00 Uhr

Wo: Alter Friedhof in Dichtelbach

Parken: im Dorf - es darf zu keiner Verkehrsbeeinträchtigung durch parkende Autos kommen

Stand: Wer mit einem Stand teilnehmen möchte, ab Monat Mai/Juni 2025 bei Michaela Clemens-Kopp, Kreisvorstand Bezirk Rheinböllen/Rhein, Mobil **0152 04439529** oder m.clemens-kopp@landfrauen-rhein-hunsrueck.de anmelden

Wichtig zu wissen: Es entstehen keine Standkosten! Den Verkaufserlös behalten die Standbetreiber. Die Dichtelbacher LandFrauen werden nach dem Flohmarkt mit einem Hut herumgehen und jeden Standbetreiber um eine Spende bitten, die dann für einen entsprechenden karitativen Zweck verwendet wird.

Text und Fotos: Michaela Clemens-Kopp



Die Mitgliederversammlung 2025

des LandFrauenverbandes Rhein-Hunsrück
findet am **Freitag, 29. August 2025 um 18.30 Uhr**
im Gebäude des Bauern- und Winzerverbandes
in Kirchberg, Denzer Lehmkaulen 1 statt.

Turnusgemäß wird der Kreisvorstand neu gewählt.

Wir laden alle Mitglieder herzlich ein.



Ein kleiner Imbiss und Getränke werden
im Anschluss an den offiziellen Teil gereicht.



**Anmeldung
bis spätestens
15. August 2025!**

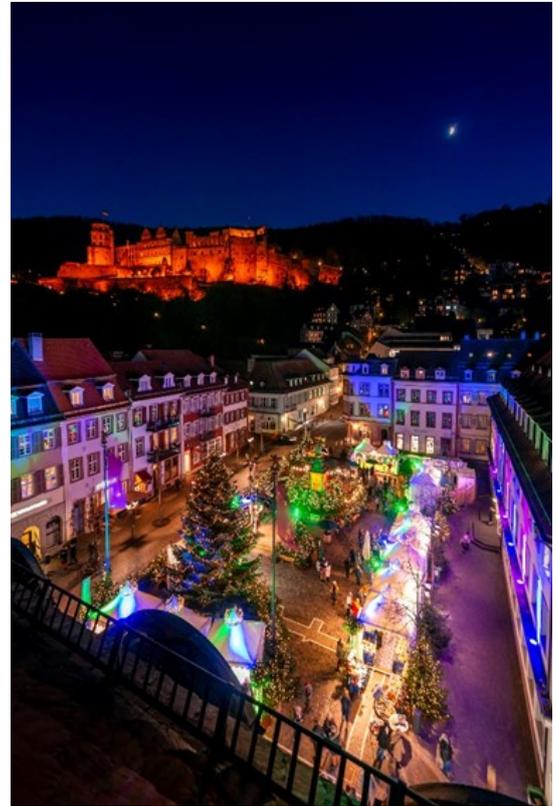
Foto: Birgit Wagner

Tagesfahrten

841 Budenzauber in Heidelberg

Tagesfahrt am Freitag, 29. November 2024

Deutschlands längste Fußgängerzone, die parallel zum Neckar verläuft, verwandelt sich auch dieses Jahr wieder in einen der schönsten Weihnachtsmärkte und lockt Tausende von Besuchern an. Das Flair der historischen Universitätsstadt am Fuße des Schlosses ist einzigartig.



140 weihnachtlich geschmückte Buden mit ausgewähltem Kunsthandwerk und vielen Leckereien verteilen sich auf 6 abwechslungsreich gestaltete Plätze. Zum Weihnachtsshopping laden neben den bekannten Filialisten zahlreiche kleine Boutiquen und Geschäfte ein.

Text: Martina Wendling, Fotos: Heidelberg Marketing GmbH/Tobias Schwerdt

Tagesablauf: Wir fahren mit dem Busunternehmen und Reiseveranstalter Römer Reisen, Halsenbach, nach Heidelberg
Abfahrt ca. 8:30 Uhr in Simmern
Rückfahrt ca. 17:00 Uhr

Kosten: 22,00 - 28,00 € für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl
4,00 € mehr für Nichtmitglieder

**Anmeldung und Vorkasse
von 15,00 €
muss bis
09. November 2024
erfolgt sein!**

842 Monschau, historische Altstadt und romantisches Fachwerk

Tagesfahrt am Samstag, 10. Mai 2025

Ein beliebtes Ausflugsziel in der Eifel ist Monschau. Aufgrund der großen Nachfrage im vergangenen Jahr wiederholen wir diese Tagesfahrt.

Eingebettet zwischen den Berghängen des Naturparks Hohes Venn-Eifel zählt das pittoreske Fachwerkstädtchen unweit der belgischen Grenze zu den schönsten in Deutschland.

In den Monschauer Altstadtgassen und auf den Plätzen reihen sich über 300 denkmalgeschützte Fachwerkhäuser aneinander und sorgen für eine filmreife Kulisse (z.B. Die Eifelpraxis). Dazwischen laden Läden, Galerien und Boutiquen zum Bummeln ein, die Cafés und Restaurants bieten sich zum Pause machen und Verweilen an. (Probieren Sie doch einmal das „Monschauer Dütchen“.)

Die alte Tuchmacherstadt kam im 18. Jhd. zu großem Wohlstand. Besonders sehenswert ist das „Rote Haus“, der Stammsitz einer ehemaligen Textildynastie. Die Entwicklung des Ortes bis hin zum heutigen populären Ausflugsziel bringt uns die einstündige Führung nahe.



Den Hinweg nehmen wir über den Hochmoselübergang, danach über Prüm in der Westeifel. Die Rückfahrt führt über die A1 und A61.

Text u. Fotos: Martina Wendling

Tagesablauf: Wir fahren mit dem Busunternehmen und Reiseveranstalter Römer Reisen, Halsenbach, nach Monschau
Ca. 8:00 Uhr Abfahrt in Simmern
Einstündige Führung, anschließend freie Zeit
Ca. 17:00 Uhr Rückfahrt

Kosten: 24,00 - 30,00 € für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl
5,00 € mehr Nichtmitglieder
5,00 € für die Führung

**Anmeldung
und Vorkasse von
20,00 €
muss bis
19. April 2025!
erfolgt sein!**

843 Spargelzeit hautnah erleben und Besuch in Darmstadt

Tagesfahrt am Dienstag, 27. Mai 2025

Beim Spargel- und Erdbeerbauer Lipp auf dem Steinbrücker Hof in Weiterstadt erleben Sie die Spargelzeit hautnah. Der Hofführer weiß Interessantes zu berichten und zeigt den Weg des Spargels vom Feld auf den Teller: in der Aufbereitungshalle sehen Sie die modernen Abläufe beim Waschen, Sortieren und Schälen.

Auf dem Feld dürfen Sie Ihren eigenen Spargel stechen. Alles was in den Erntekorb hineinpasst, gehört Ihnen!

Anschließend werden wir beim Mittagessen mit Stangenspargel „satt“ verwöhnt, dazu gibt es Sauce Hollandaise, Kartoffeln, rohen oder gekochten Schinken. Für je 4 Personen wird eine Flasche Wein und Wasser gereicht.



Den Nachmittag verbringen wir in Darmstadt, der „Stadt der Wissenschaft“.

In der kompakten Fußgängerzone finden Sie zwischen Boutiquen, Kaufhäusern und Buchläden auch zahlreiche Cafés und Eisdielen.

Text u. Fotos: Martina Wendling

Tagesablauf: Wir fahren mit dem Busunternehmen und Reiseveranstalter Römer Reisen, Halsenbach, nach Weiterstadt
Abfahrt ca. 8:15 Uhr in Simmern
Führung und Mittagessen auf dem Spargelhof Lipp
Weiterfahrt und freie Zeit in Darmstadt
Rückfahrt ca. 17:00 Uhr

Kosten: 23,00 - 27,00 € für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl
45,00 € für die Führung und Spargeessen (Preis bei Drucklegung)
5,00 € mehr Nichtmitglieder

**Anmeldung und Vorkasse
von 60,00 €,
(15,00 € für Bus und
45,00 € für Spargeessen)
muss bis 06. Mai 2025
erfolgt sein!**

844 Maastricht, die Perle der Provinz Limburg

Tagesfahrt am Freitag, 6. Juni 2025



Ein beliebtes touristisches Ziel ist Maastricht. Im äußersten Süden der Niederlande gelegen und nur gut 30 Kilometer von Aachen entfernt, eignet sich die Stadt an der Maas perfekt, um an einem Tag erkundet zu werden.

Die kopfsteingepflasterte Altstadt mit ihren zahlreichen kleinen Läden steht unter Denkmalschutz, hier findet sich eine sehenswerte Architektur.

Die Stadt ist lebendig und eine besonders reizvolle Atmosphäre herrscht an den Markttagen. Auf dem großen Freitagsmarkt finden Sie einfach alles! U.a. ein Stoffangebot, das seinesgleichen sucht.

Oder wie wäre es mit einer niederländischen Spezialität: Kibbeling. Auf vielen Plätzen oder Straßen der Fußgängerzone lädt die Gastronomie zum Pause machen ein, z.B. auf dem Vrijthof, bekannt durch die Konzerte von André Rieu.

Wer möchte, kann die Stadt zudem mit der City-Tour, einem gelben amerikanischen Schulbus oder einer schönen Bootsfahrt

auf der Maas erkunden. Die jeweiligen Touren dauern keine Stunde und der Abfahrtsort liegt zentral an der Maas Promenade in der Nähe unseres Baustopps.



Text u. Fotos: Martina Wendling

Tagesablauf: Wir fahren mit dem Busunternehmen und Reiseveranstalter Römer Reisen, Halsenbach, nach Maastricht
Abfahrt ca. 7.15 Uhr in Simmern
Freie Zeit in Maastricht
Rückfahrt ca. 17.15 Uhr

Kosten: 29,00 € - 37,00 € für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl
5,00 € mehr Nichtmitglieder

**Anmeldung und
Vorkasse von
25,00 €
muss bis
16. Mai 2025
erfolgt sein!**

845 Ladenburger Gartenlust

Tagesfahrt am Freitag, 27. Juni 2025

Nur alle 2 Jahre lädt die angesehene Baumschule und Gärtnerei Huben in Ladenburg am Neckar zu ihrer „Gartenlust“ ein.

Auf über 3 Hektar ihres Verkaufsgartens und dem angrenzenden Park des historischen Rosenhofes findet dieses Garten-Event statt.

Über 200 Aussteller bieten Inspirationen für Garten, Terrasse & Co.: eine Mischung aus Gartenkultur, Kunst und Lifestyle. Eine üppige Pflanzenvielfalt, allerlei Gartengerät sowie fundiertes Gartenwissen erwartet die Besucher.

Nicht nur Pflanzenfreunde kommen auf ihre Kosten: ebenso finden Sie kreative Anregungen und Ideen für Balkon, Terrasse oder die Fensterbank, Accessoires, hochwertige Schmiede-, Keramik- und Holzwerkkunst für drinnen und draußen sowie exklusiven Schmuck usw.



Das stilvolle Ambiente und die entspannte Atmosphäre laden zum Schlendern ein. Der kulinarische Rahmen wird durch die unterschiedlichsten Anbieter gesetzt, zum Schlemmen und Genießen gibt es reichlich Gelegenheit.

Zum Abschluss besuchen wir den mittelalterlichen Stadtkern von Ladenburg. 10 Km nördlich von Heidelberg gelegen, ist er mit den verwinkelten Gassen und Fachwerkhäusern wirklich sehenswert.

Text u. Fotos: Martina Wendling

Veranstaltungsablauf: Wir fahren mit dem Busunternehmen und Reiseveranstalter Römer Reisen, Halsenbach, nach Ladenburg
Abfahrt ca. 8:30 Uhr in Simmern
Freie Zeit in der Ausstellung „Gartenlust“
Weiterfahrt Stadtkern Ladenburg
Rückfahrt ca. 17:30 Uhr

Kosten: 23,00 - 27,00 € für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl
Ca. 9,00 € Eintritt (vor Ort zu zahlen)
5,00 € mehr für Nichtmitglieder

**Anmeldung und
Vorkasse von 15,00 €
muss bis
06. Juni 2025
erfolgt sein!**

846 Fröhliche Planwagenfahrt mit Weinprobe und Grillabend im Weingarten

Tagesfahrt am Samstag, 12. Juli 2025

Während einer panoramareichen Planwagenfahrt durch die **Kirschrother Weinberge** erleben wir eine Weinprobe mit 6 verschiedenen erstklassigen Weinen. Dazu werden noch Mineralwasser, Traubensaft sowie ein kleiner Imbiss mit Brot, Wurst und Käse gereicht. Die Planwagen werden von Traktoren gezogen, etwa 3 Stunden dauert dieser Ausflug in dem malerischen Seitental der Nahe. Es werden zudem einige kurze Stopps



(angepasstes Schuhwerk anziehen) eingelegt. Dabei erhalten wir auch Informationen zum Weinanbau aus erster Hand.

Den Abschluss machen wir im Weingarten (mit Zelt für jede Witterung) der Winzerfamilie. Sie bieten uns ein reichhaltiges Grillbuffet mit Steaks, Spareribs, einer Bratwurstauswahl und Grillkäse für Vegetarier, dazu noch 5 verschiedene Salate und 2 Desserts. Passend zum Essen gibt es 2 Weißweine (trocken und lieblich) sowie Mineralwasser.

Text u. Fotos: Martina Wendling

Tagesablauf: Wir fahren mit dem Busunternehmen und Reiseveranstalter Römer Reisen, Halsenbach, nach Kirschroth
Abfahrt ca. 14:00 Uhr in Simmern
Planwagenfahrt mit Weinprobe durch die Weinberge, anschließend Grillabend (Weingut Werner)
Rückfahrt ca. 20:30 Uhr

Kosten: 15:00 - 17:00 € für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl
45,00 € für Planwagenfahrt, Weinprobe mit Imbiss und Grillabend
5,00 € mehr für Nichtmitglieder

Anmeldung und Vorkasse von 60,00 €, (15,00 € für Bus und 45,00 € für Winzerhof) muss bis 21. Juni 2025 erfolgt sein!

847 Bad Münstereifel und Erlebnisbauernhof Krewelshof

Tagesfahrt am Samstag, 06. September 2025



Ein alter, malerischer Ortskern, historisch gewachsen und unter Denkmalschutz stehend: das ist das **City-Outlet Bad Münstereifel**. In der Fußgängerzone entlang der Erft sind nach der großen Flutkatastrophe 2021 alle Geschäfte in der alten Bausubstanz wieder vollständig aufgebaut.

Kleidung, Schuhe und vieles mehr werden mit attraktiven Rabatten angeboten.

Ein Gastronomieangebot gibt es ebenfalls., z.B. das bekannte Printenhaus Café Portz.

Vorab fahren wir jedoch den **Erlebnisbauernhof Krewelshof** an, hier haben Sie die Möglichkeit, am üppigen Frühstücks-Buffett, inkl. aller Getränke, zu schlemmen.

Zudem begrüßt der Hof im Herbst alle Besucher zu **NRW's größter Kürbisschau** mit über 100.000 Kürbissen, die mit handwerklichem Geschick in riesige Kürbisskulpturen verwandelt werden



Text: Martina Wendling, Fotos: Stadt Bad Münstereifel/Schmittgen u. M. Wendling

Tagesablauf: Wir fahren mit dem Busunternehmen und Reiseveranstalter Römer Reisen, Halsenbach, in die Nordeifel
Abfahrt ca. 8:15 Uhr in Simmern
Frühstück und Kürbisschau Krewelshof
Weiterfahrt nach Bad Münstereifel
Rückfahrt ca. 17:30 Uhr

Kosten: 23,00 - 29,00 € für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl
Ca. 17,00 € für das Frühstücksbüffet (vor Ort zahlen)
Kürbisschau, Besuch nicht verpflichtend (Eintritt vor Ort zahlen)
5,00 € mehr für Nichtmitglieder

Anmeldung und Vorkasse von 15,00 € muss bis 16. August 2025 erfolgt sein!

848 Brunch auf dem Rhein und Rüdesheimer Weihnachtsmarkt der Nationen

Tagesfahrt am Samstag, 13. Dezember 2025

Erleben Sie den dritten Advent auf einem der Schiffe der Bingen-Rüdesheimer Schifffahrtsgesellschaft. Wir starten um 10.15 Uhr in Bingen und während wir entlang den Weinbergen Richtung St. Goar fahren, ist für das leibliche Wohl in Form eines **Weihnachtsbrunches** (untenstehend Menü aus 2024) mit musikalischer Begleitung gesorgt. Um 14.15 Uhr gehen wir in Rüdesheim an Land und nutzen den restlichen Nachmittag zum Besuch des dortigen Weihnachtsmarktes. Über 20 Nationen aus 4 Kontinenten bieten Waren und Spezialitäten, Bräuche zur Jahreszeit an.



Text: Martina Wendling, Foto: Pixabay u. M.Wendling

Tagesablauf: Wir fahren mit dem Busunternehmen und Reiseveranstalter Römer Reisen, Halsenbach, nach Bingen
Abfahrt ca. 8:45 Uhr in Simmern
Brunch auf dem Schiff und Besuch des Weihnachtsmarktes Rüdesheim
Rückfahrt ca. 17:00 Uhr in Rüdesheim

Kosten: 16,00 - 19,00 € für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl
39,90 € für Brunch inkl. Schifffahrt (Obiges Menü gibt es 2024.
Bei Drucklegung standen Preis und Menü noch nicht fest, kleine Änderung könnte möglich sein.)
5,00 € mehr für Nichtmitglieder

Anmeldung und Vorkasse von 54,00 €, (15,00 € für Bus und 39,00 € für Brunch auf dem Schiff) bis 10. Juni 2025 ist notwendig, damit wir Plätze verbindlich buchen können. Diese sind früh vergeben!

☎ 0151 44298994 ✉ anmeldung@landfrauen-rhein-hunsrueck.de

Online-Veranstaltungen des Landesverbandes „LandFrauenverband Rheinland-Nassau“

Online: Öffentlichkeitsarbeit und Social Media in der Vereinsarbeit

Donnerstag 10.10.2024 und Mittwoch 30.10.2024, jeweils 18:30-20:30 Uhr

Öffentlichkeitsarbeit unterstützt das Tun der LandFrauen ungemein. Doch häufig ergeben sich Fragen, welche in diesem Workshop geklärt werden können. Welche Texte, Bilder, Videos, Links usw. lassen sich wie nutzen, wie plant man Beiträge und worauf sollte man sonst noch achten? Welche neue Content-Arten gibt es und wie können diese in der Praxis umgesetzt werden?

Inhalte: Ziele, Strategien und Instrumente von Social Media: Planung, Umsetzung, Content-Erstellung, Wahl der geeigneten Kanäle, Aufgaben/Tools, Tipps und Tricks aus der Praxis sowie rechtliche Aspekte.

Referent: Rüdiger Frankenberger

Kostenfreie verbindliche Anmeldung bis 26.09.2024 unter info@landfrauen-rheinland-nassau.de

Online: Digitale Sprechstunde: Facebook

Mittwoch, 06.11.2024, 19-20 Uhr

Wie funktioniert Facebook, wie kann ich Posts erstellen und planen und die nutzbaren Daten auswerten?

Referentin: Yvonne Pauly

Kostenfreie verbindliche Anmeldung bis 02.11.2024 unter info@landfrauen-rheinland-nassau.de

Auf einen Kaffee mit ... **Pater Albert Seul, Online**

Donnerstag, 05.12.2024, Beginn 19:00 Uhr

„Auf diese Steine können wir bauen – Bausteine für eine erneuerte Kirche – in Anknüpfung an die kommende Adventszeit“

Dominikaner-Mönch Pater Albert Seul ist der derzeitige Rektor der Wallfahrtskirche Klausen (Kreis Bernkastel-Wittlich) und Moderator der Pfarreiengemeinschaft Salmtal. Als Seelsorger und Autor ist er weit über die Grenzen des Kreises Bernkastel-Wittlich hinaus bekannt. Er steht für eine moderne und aufgeschlossene Kirche, die sich offensiv den Herausforderungen der Gegenwart stellt. Kirchenlust statt Kirchenfrust, so lautet sein Motto.

Kostenfreie verbindliche Anmeldung bis 20.11.2024 unter info@landfrauen-rheinland-nassau.de

Anmeldung aller Online-Veranstaltungen an info@landfrauen-rheinland-nassau.de



Anmeldeinformationen

Anmeldungen für Vorträge und Kurse müssen bis spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung mit der angegebenen Nummer und dem Titel erfolgen.

Bei einigen Veranstaltungen und insbesondere Tagesfahrten ist genau angegeben bis wann Anmeldungen möglich sind.

Anmeldungen nimmt nur Brigitte Liesenfeld unter den nachfolgenden Medien entgegen.



Tel.: 0151 44298994



E-Mail: anmeldung@landfrauen-rhein-hunsrueck.de



Homepage: www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de

Bei einigen Veranstaltungen wird die Anmeldung erst nach Zahlungseingang verbindlich. **Sie werden zur Zahlung gesondert angerufen.** Bitte nicht ohne Rücksprache bezahlen.

Falls Sie aus irgendeinem Grund einen Termin nicht wahrnehmen können, sorgen Sie bitte selbst für Ersatz.

Römer Reisen fährt uns zu allen Tageszielen.

Hinweis:

Unsere Veranstaltungen werden fotografisch begleitet. Die Teilnehmenden erklären mit der Anmeldung/Teilnahme ihr Einverständnis, dass der Land-Frauenverband Rhein-Hunsrück das vor, während und nach der Veranstaltung entstandene Fotomaterial für Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit und Dokumentation digital sowie für Printmedien nutzt.

Jetzt Mitglied
werden und
profitieren.



Die Vorteile
einer Mitgliedschaft
liegen auf der Bank.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Herzlichen Dank den Sponsoren
für die finanzielle Unterstützung
unseres Jahresprogrammes!

Gemeinsam stärker.

Als Mitglied werden Sie Teilhaber unserer Bank und profitieren von vielen Vorteilen. Denn wir sind unseren Mitgliedern verpflichtet. Das ist unser genossenschaftliches Prinzip, und genau das macht uns so stark.

Vereinigte
Volksbank Raiffeisenbank eG 

Für eine gemeinsame Zukunft.

Für uns ist Nachhaltigkeit mehr als nur ein Herzensthema. Es ist zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Ob es um Geldanlagen oder die Finanzierung von energieeffizientem Bauen geht: Wir kümmern uns.

www.kskrh.de/nachhaltigkeit

Weil's um mehr als Geld geht.

Neue Wege gehen.



Kreissparkasse
Rhein-Hunsrück

An den
LandFrauenverband Rhein-Hunsrück
Am Osterrech 16
55481 Kirchberg



LandFrauenverband Rhein-Hunsrück

Anmeldeformular Mitgliedschaft

Hiermit melde ich mich als Mitglied im LandFrauenverband Rhein-Hunsrück an. Es ist mir bekannt, dass der der Jahresbeitrag jährlich bis zum 05. Januar zu zahlen ist.

Ort: _____ Datum: _____ Unterschrift: _____

Zutreffendes bitte ankreuzen oder ergänzen:

Ich schließe mich dem **Ortsverein** _____ .an.

Ich möchte als **Einzelmitglied** geführt werden und bezahle per SEPA-Lastschriftmandat

Vorname: _____ Nachname: _____

Straße: _____ PLZ/Ort _____

Telefon: _____ Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

SEPA-Lastschriftmandat nur für Einzelmitglieder

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE3401500000195491** /Mandatsreferenz: wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige den LandFrauenverband Rhein-Hunsrück, den Jahresbeitrag zum 05. Januar eines jeden Jahres von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom LandFrauenverband Rhein-Hunsrück auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber/in: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Ort: _____ Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte auch die Rückseite ausfüllen und unterschreiben.

Information und Einwilligungserklärung zur Verwendung von Daten

Absender:

Vorname:	
Nachname:	
PLZ:	
Ort:	
Telefonnummer:	
Mobilfunknummer:	
E-Mailadresse:	

Der LandFrauenverband Rhein-Hunsrück im Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V., Karl-Tesche-Straße 3, 56073 Koblenz, erhebt Daten zum Zweck der Gestaltung des Mitgliedsverhältnisses, zur Erfüllung von vertraglichen und vorvertraglichen Pflichten, zur Wahrung berechtigter Interessen sowie zur Direktwerbung.

Ich bin ausdrücklich damit einverstanden, dass mir der LandFrauenverband im Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V. Informationen über den Verein und seine Dienstleistungsangebote sowie Informationen über fachspezifische Produkte und Publikationen zukommen lässt und mich per Telefon, SMS, Fax, Post oder E-Mail informiert. Meine oben angegebenen Daten dürfen neben vereinsinternen Zwecken ausschließlich für den genannten Zweck erhoben, gespeichert und verwendet werden.

Die Datenerhebung und Datenverarbeitung ist für die Durchführung des Mitgliedsverhältnisses erforderlich und beruht auf Artikel 6 Abs. 1a), 1b) 1c) und 1f) DSGVO. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet statt. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck ihrer Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind.

Ich habe das Recht, der Verwendung der Daten zum Zweck der Direktwerbung jederzeit zu widersprechen. Zudem bin ich berechtigt, Auskunft über die von mir gespeicherten Daten zu beantragen sowie bei Unrichtigkeit der Daten die Berichtigung oder bei unzulässiger Datenspeicherung die Löschung der Daten zu fordern.

Sie können unseren Datenschutzbeauftragten unter datenschutzbeauftragter@bwv-net.de oder unter Datenschutzbeauftragter, Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V., Karl-Tesche-Straße 3, 56073 Koblenz, erreichen.

Mir ist bekannt, dass die Verarbeitung Speicherung und Nutzung der Daten auf elektronischem Wege erfolgt.

Diese Einwilligung kann von mir jederzeit mit Wirkung für die Zukunft ganz oder teilweise verändert oder widerrufen werden.

Ort/Datum

Unterschrift

Bitte Formular vollständig ausgefüllt und unterschrieben an den

LandFrauenverband Rhein-Hunsrück: mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist jeweils zum Ende eines Jahres möglich.

Kreisvorstand LandFrauenverband Rhein-Hunsrück



- Kreisvorsitzende:** Christiane Lay, Maitzborn
- Stellvertreterinnen:** Martina Wendling, Spesenroth
Carola Abke, Holzbach
- Ehrevorsitzende:** Gerlinde Sagel, Kümbdchen
- Bezirk Kastellaun:** Sylvia Berg, Bell-Krastel
Monika Dorra, Bell-Krastel
Martina Wendling, Spesenroth
- Bezirk Simmern :** Carola Abke, Holzbach
Helga Dietrich, Fronhofen
- Bez. Rheinböllen/Rhein:** Angelika Aßmann, Argenthal
Michaela Clemens-Kopp, Dichtelbach
Tina Stein, Werlau
Irmtrud Wagner, Dellhofen
- Bezirk Kirchberg:** Christiane Lay, Maitzborn
Brigitte Liesenfeld, Kirchberg
Bettina Jost, Würrich
- Geschäftsstelle:** Birgit Wagner und Sabrina Heidecker

Vorstellung der künftigen Geschäftsführerin

Liebe LandFrauen,

auch ich möchte mich mit ein paar Zeilen an Euch wenden und mich kurz vorstellen.

Mein Name ist Sabrina Heidecker, ich bin 43 Jahre jung, glücklich verheiratet und lebe gemeinsam mit meinem Mann und unseren zwei Hovawart Mädels in dem schönen Niedersohren.

Ich bin ein sehr naturverbundener Mensch und liebe es in meiner Freizeit mit meinen

„Fellkindern“ zu wandern und die Landschaften zu erkunden. Auch zu einem guten Buch oder einer Runde Fitness sage ich nicht nein, des Weiteren ist eine meiner Leidenschaften neue Rezepte beim Kochen und Backen auszuprobieren.

Seit Mai dieses Jahres arbeite ich mich in die Geschäftsführung der LandFrauen Rhein-Hunsrück ein. Diese Tätigkeit macht mir sehr großen Spaß und ermöglicht es mir dank meiner kommunikativen, offenen und freundlichen Art viele neue Menschen und Situationen kennen zu lernen. Ein besonderes Dankeschön möchte ich Birgit Wagner aussprechen, die mich sehr lieb und kompetent einarbeitet.

Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit um die LandFrauen weiter bekannt zu machen und den Verband zu stärken und zu unterstützen.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.



Kontaktdaten	Sabrina Heidecker Wiesengrund 2 55487 Niedersohren 06543-8359192 0175-4690106 S.heidecker@landfrauen-rhein-hunsrueck.de
--------------	--

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de, auf Facebook unter LandFrauenverband Rhein-Hunsrück und in allen Mitteilungs-, Amtsblättern der Verbandsgemeinden des Rhein-Hunsrück-Kreises



Herausgeber/Geschäftsstelle: Fon: E-Mail:	LandFrauenverband Rhein-Hunsrück, Am Osterrech 16, 55481 Kirchberg 06763-5818493 mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de
Bankverbindung:	IBAN: DE34 5606 1472 0008 0028 60
Kreisvorsitzende:	Christiane Lay Im Brühl 3, 55481 Maitzborn Fon: 06763-3637
Textbeiträge & Fotos:	siehe jeweiligen Beitrag
Homepage: 	www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de
Redaktion, Koordination & Layout:	Birgit Wagner
Anmeldungen Veranstaltungen und Fahrten Fon: E-Mail:	Brigitte Liesenfeld 0151 44298994 anmeldung@landfrauen-rhein-hunsrueck.de

Alle Texte sind geistiges Eigentum der Autoren. Alle Rechte an Texten, Bildern und Grafiken sind vorbehalten. Die Wiedergabe, analoge und digitale Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nur mit Erlaubnis der Autoren beziehungsweise des Herausgebers gestattet.

KINDERERNÄHRUNG SPASS FRAUENPOLITIK SPASS
ALTE RVORSORGE ERNÄHRUNGSBILDUNG FAMILIENFREUNDLICHKEIT FAMILIE
FRAUENPOLITIK ALTERSVORSORGE WEITERBILDUNG KULTUR
FAMILIENFREUNDLICHKEIT KINDERERNÄHRUNG ALTERSVORSORGE RENTENPUNKTE
LUST AUF LAND VERBRAUCHERINFORMATION LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG LUST AUF LAND
LUST AUF LAND HAUSWIRTSCHAFT KINDERERNÄHRUNG SOZIALPOLITIK
ERNÄHRUNGSSICHERHEIT ERNÄHRUNGSSICHERHEIT FAMILIENFREUNDLICHKEIT
FRAUENPOLITIK **LANDerLEBEN** LUST AUF LAND
VERBRAUCHERINFORMATION GLEICHSTELLUNG VERBRAUCHERINFORMATION
FRAUEN FRAUENPOLITIK LUST AUF LAND FAMILIE FRAUEN KINDERERNÄHRUNG
WEITERBILDUNG ERNÄHRUNGSSICHERHEIT ZEITMANAGEMENT WEITERBILDUNG
FAMILIENFREUNDLICHKEIT BERUF RENTENPUNKTE HAUSWIRTSCHAFT
LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG WEITERBILDUNG GLEICHSTELLUNG KINDERERNÄHRUNG
ALTERSVORSORGE KINDERBETREUUNG ERNÄHRUNGSBILDUNG
FAMILIE KULTUR BERUF RENTENPUNKTE ERNÄHRUNGSSICHERHEIT
GLEICHSTELLUNG SOZIALPOLITIK VERBRAUCHERINFORMATION LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG GLEICHSTELLUNG

Land  Frauen

LandFrauenverband Rhein-Hunsrück
Verband für Frauen im ländlichen Raum

Anmeldung

Handy: 0151-44298994

E-Mail: anmeldung@landfrauen-rhein-hunsrueck.de

Homepage: www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de