

# Jahresprogramm

## Land Frauen

LandFrauenverband Rhein-Hunsrück

Verband für Frauen im ländlichen Raum

### Highlights:

- ◆ Mehr Frauen in die Räte
- ◆ Literarisches Menü
- ◆ Modenschau, Genuss & mehr
- ◆ Open-Air-Kino
- ◆ LandFrauentag in Kirchberg

**2023/2024**

Liebe LandFrauen,

mit frischem Elan wollen wir in das neue LandFrauenjahr starten. Nach fast drei Jahren möchten wir Ihnen wieder ein volles Jahresprogramm anbieten.

Die letzten Jahre haben uns gezeigt, wie wichtig die Fähigkeit für ein lebenslanges Lernen ist, um mit den Veränderungen in unserem Alltag zurechtzukommen. Die Pandemie hat uns auch gelehrt, dass wir flexibel und in der Lage sein müssen, uns schnell an neue Situationen anzupassen.



LandFrauen sind dazu in der Lage. Das haben uns die vielen Rückmeldungen aus den Ortsverbänden gezeigt.

Auch bei uns gibt es Änderungen.

Wir haben die Anmeldungsmodalitäten angepasst:

Künftig nimmt Brigitte Liesenfeld diese unter der Telefonnummer 0151 44298994, E-Mail: [anmeldung@landfrauen-rhein-hunsrueck.de](mailto:anmeldung@landfrauen-rhein-hunsrueck.de), entgegen.

Auch ist die Anmeldung weiterhin über unsere Homepage: [www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de](http://www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de), möglich.

Zwar gibt es Neuerungen, aber auch einiges ist wieder zurückgekehrt. Dabei bleibt die Erkenntnis: auf die LandFrauen ist Verlass.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Stöbern in dem Ihnen vorliegenden Programm.

Es grüßt Sie herzlich

Christiane Lay



# 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. 2000 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
- Tages- und Theaterfahrten
- 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.mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de](http://www.mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de) oder**

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

### ***Weiterbildungsprogramm und Veranstaltungen***

Auf den folgenden Seiten finden Sie das Programm 2023/2024 des Land-Frauenverbandes Rhein-Hunsrück.

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

**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.**

## 726 Tapetenworkshop nur für Frauen

Vortrag mit eigener praktischer Ausführung

# Ladies Night bei *Lauretta*



**We Can Do It!**

**Let's go!**

## Tapezier Workshop nur für Frauen

**Anmeldung erforderlich**

In dem Workshop nur für Frauen werden neben einfachen Tapezierarbeiten auch Problemlösungen wie Fensternischen, Innen- und Außenecken gezeigt.

Diese Veranstaltung ist geeignet für Frauen, die Lust auf Tapetenwechsel haben und die Fertigkeiten dafür professionell erlernen möchten.

Bitte zum Tapezieren Arbeitskleidung anziehen.

Text und Foto: Fa. Lauretta

**Termine/Ort:** Montag, 25. September 2023 um 18:00 Uhr in Simmern,  
Gemündener Straße 6, im Hause Lauretta wohnen & schlafen

**Referenten:** Lauretta Team

**Kosten:** 10,00 € Teilnehmergebühr  
Jede Teilnehmerin erhält einen Einkaufsgutschein von 10,00 €.



# 2. EBSCHIEDER Landfrauen

## DORFFLOH- MARKT

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

im und um's Gemeindehaus

Sonntag

**08.10.**

09.00 - 17.00 Uhr

Pflanzen abgeben zum Verkauf bei Marlies Stilz, Hauptstraße 34  
in Ebschied am Samstag, 07. Oktober 2023 von 14:00 - 16:00 Uhr  
**Bitte kennzeichnen Sie die Stauden mit ihrem Pflanzennamen!**



## 727 Wildkräuter - Lavendel

Vortrag mit praktischen Ausführungen

Lavendel - jeder kennt und erkennt ihn. Aber wie kann man diese tolle Pflanze noch nutzen, außer sich im Garten darüber zu freuen? Heute lernen wir aus der Lavendelblüte ein aromatisches Öl, eine pflegende Salbe herzustellen und es gibt noch viele, weitere Ideen und Anregungen zum Thema Lavendel.



Text und Fotos: Violeta Snyders

**Bitte bringen Sie aus Gründen der Nachhaltigkeit zwei gleich große Gläser á 100 ml mit.**

**Termin/Ort:** Montag, 09. Oktober 2023 um 18:30 Uhr im Gemeindehaus in Maitzborn, Schulstraße

**Referentin:** Violeta Snyders

**Kosten:** 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
+ 6,00 € Zutaten zur Herstellung

**Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.**

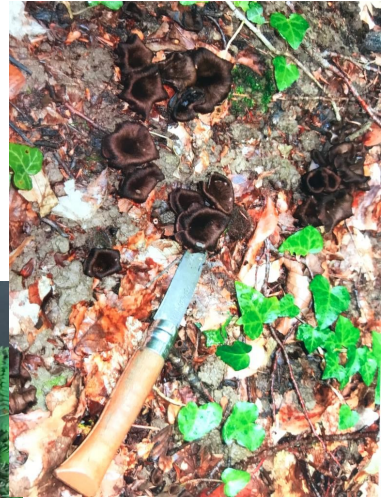


## 728 Pilz-Wanderung

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung

Tauchen Sie ein in die geheimnisvolle Welt der Pilze.

Bei einer Wanderung im Wahlenauer Wald suchen wir Pilze. Der Pilzexperte Ewald Fischer erklärt uns alles Wissenswerte zu den einzelnen essbaren Pilzen und worauf man insbesondere achten sollte.



Die Wanderung endet an der Grillhütte. Dort bereiten wir gemeinsam einige Pilze zu, die anschließend verkostet werden.

**Bitte mitbringen:** Kuchenteller, Messer und Gabel.

Text und Fotos: Ewald Fischer

**Termin/Ort:** Samstag, 14. Oktober 2023 um 13:00 in Wahlenau,  
Treffpunkt: Grillhütte, Wahlenau

**Referent:** Ewald Fischer

**Kosten:** 18,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
23,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

**Vorkasse**

## 729 Nachhaltige Kosmetik aus der eigenen Küche zum Selbermachen

Vortrag mit praktischer Ausführung

In diesem Kurs werden wir die Düfte und Farben des Sommers einfangen und daraus nachhaltige Kosmetik herstellen. Uns bekannte und in unserer Küche vorhandene Zutaten, wie Natron, Lavendel, Kokosöl, ätherische Öle oder Karotten helfen uns dabei.



**Bitte bringen Sie aus Gründen der Nachhaltigkeit zwei gleich große Gläser á 100 ml mit.**

Text und Fotos: Violeta Snyders

**Termin/Ort:** Mittwoch, 18. Oktober 2023 um 18:30 Uhr im Gemeindehaus in Fronhofen, Poststraße

**Referentin:** Violeta Snyders

**Kosten:** 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
+ 6,00 € Zutaten zur Herstellung

**Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.**

## 730 Meal Prep - Vorkochen

Vortrag mit praktischen Tipps und Verkostung

Vorkochen entspannt den Alltag. Dahinter steckt eine gute Planung und Vorbereitung. Durch einen Speiseplan mit saisonalen, regionalen Lebensmitteln, Einkaufszettel und pfiffige Arbeitsplanung lässt sich viel Zeit und Energie einsparen und die Umwelt freut sich. Wintergemüse in verschiedenen Variationen, „One-Pot“-Gerichte, Frühstücksideen und Pausengerichte helfen ein leckeres und abwechslungsreiches Essen zu genießen. Ergänzt wird diese Reise in die „Meal-Prep-Welt“ durch hilfreiche Tipps zur nährstoffschonenden Zubereitung, zum Haltbarmachen und geeignetem Lagern.



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

Text : Sonja Ziebarth Fotos: Birgit Wagner

**Termin/Ort:** Dienstag, 24. Oktober 2023 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus  
in Unzenberg, Tombacher Straße

**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.**

## 731 Nähen Sie sich einen Weihnachtsstern!

Vortrag mit praktischer Ausführung



Sterne haben in der Weihnachtszeit Hochsaison. Ob auf dem Tisch oder am Fenster. Sterne kann man in der Weihnachtszeit nie genug haben.



Die genähten Sterne sind eine gute Verwendungsmöglichkeit für altes Leinen, aber natürlich auch für einen anderen Baumwollstoff.



Wir nähen Sterne nach einem einfachen Muster. Dafür können Sie ihren Lieblingsstoff mitbringen oder einen Stoff vor Ort erwerben.

Die abgebildeten Sterne auf den Fotos stellen nur einige Musterbeispiele an Stoffen dar.

### **Bitte mitbringen:**

*Eine Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Stopfnadel, Nähgarn in weiß, rot und grün*

Text und Fotos: Christiane Lay

**Termin/Ort:** Samstag, 28. Oktober 2023 um 14:00 Uhr Gemeindehaus in Maitzborn, Schulstraße

**Referentin:** Renate Förster-Hoemberg

**Kosten:** 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
8,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
+ Material nach Verbrauch

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

Vortrag über Haltbarkeit und Lagerung von Milchprodukten  
mit praktischen Demonstrationen und Verkostung

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 Hiltrud Schappert in ihrem neuen 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.

**Bitte mitbringen:** Kuchenteller, Tasse, Messer, Gabel und Teelöffel

Fotos und Logo: Milag

**Termin/Ort:** Montag, 30. Oktober 2023 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in  
Hasselbach, Dorfstraße

**Referentin:** Hiltrud Schappert, Hauswirtschaftsleiterin von der Milchwirtschaftlichen  
Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V.

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

## 733 Kaffee-Tasting mit Geschenken aus der Küche

Vortrag mit praktischer Ausführung und Verkostung



Logo: Grønenberg GmbH

Lieber Espresso oder Filterkaffee?

In diesem Kurs bereiten wir Kaffee mit nachhaltigem Kaffee-Equipment aus Edelstahl des aus Todenroth stammenden Hunsrucker Unternehmens GRØNENBERG zu und lernen die Vorzüge dieser achtsamen Kaffe Zubereitung kennen.



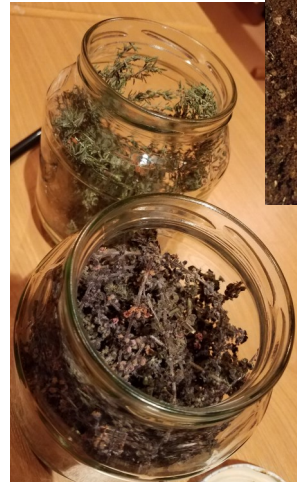
Fotos: Sina Hoffmann

Bei der Zubereitung erhalten wir feinen und groben Kaffeesatz. Hier zeigt uns Kräuterexpertin Violeta, wie wir aus dem Kaffeesatz nachhaltige Kosmetik aus der Küche herstellen.



Ideen für ein nachhaltiges Geschenk und alles, was wir zur umweltfreundlichen Kaffe Zubereitung benötigen.

**Bringen Sie aus Gründen der Nachhaltigkeit drei gleich große Marmeladengläser (ca. 100 ml) mit.**



Text und Fotos Kaffee: Michaela Clemens-Kopp

**Termin/Ort:** Samstag, 04. November 2023 um 15:00 Uhr im Gemeindehaus in Argenthal, Bingener Straße 13

**Referentinnen:** Melanie Endel und Violeta Snyders

**Kosten:** 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
+ Umlage für Zutaten

## 734 „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.



**Bitte mitbringen:** Kuchenteller, Tasse, Messer, Gabel und Teelöffel

Text und Fotos: Milag

**Termin/Ort:** Mittwoch, 08. November 2023 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus  
in Mengerschied, Untergasse

**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

Die Ausbildung  
ist kostenlos!



# Digital-Botschafterinnen und -Botschafter für Rheinland-Pfalz

## DAS LERNST DU

- Internetsnutzung im Alter
- So kann ich als Digital-Botschafter\*in aktiv werden!
- Lernen im Alter - Wie kann ich Inhalte gut vermitteln?
- Wie kann ich mich auf dem aktuellen Stand halten?

Fragen? Rufen Sie uns an!

 0 67 1 - 7961 22 66

Wann?  
**Freitag, 10.11.2023**  
**13:00 - 19:00 Uhr**

Wo?  
**Bauern- und Winzerverband**  
**Denzer Lehmkaulen 1**  
**55481 Kirchberg**

**4 Module** - Modul 1 & 2 in Präsenz  
Modul 3 & 4 Online via Zoom

**Die Ausbildung ist kostenlos!**

Anmeldung bis zum **03.11.2023** unter:  
[www.digital-botschafter.silver-tipps.de](http://www.digital-botschafter.silver-tipps.de)

**Kontakt:**  
Landesvereinigung für  
ländliche Erwachsenenbildung  
Rheinland-Pfalz e. V.  
Burgenlandstr. 7  
55543 Bad Kreuznach  
  
[www.leb-rlp.de](http://www.leb-rlp.de) | [info@leb-rlp.de](mailto:info@leb-rlp.de)





## 735 Upcycling von Hemden und Blusen

Vortrag mit praktischer Ausführung

Alte Hemden und Blusen müssen nicht gleich entsorgt werden. Um die Umwelt zu schonen, kann man daraus ein schönes Kissen herstellen.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie man alten Hemden und Blusen ein neues Leben einhauchen kann. Wir nähen Kissenbezüge, je nach Größe der Stoffe. Anschließend versehen wir die Teile mit Motiven oder Namen.

Sie gestalten ein persönliches Geschenk und tragen damit zur Nachhaltigkeit bei.



### Bitte Mitbringen:

Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, alte Hemden und Blusen, passende Garne, Stoffe bzw. Stoffreste für Applikationen.

Text und Fotos: Irmtrud Wagner

**Termin/Ort:** Dienstag, 14. November 2023 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Dellhofen, Schulstraße

**Referentin:** Irmtrud Wagner

**Kosten:** 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
8,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
+ Materialkosten nach Bedarf

## 736 Strom Uhle

Vortrag und Tipps zum Thema Klimaschutz

### Mehr erneuerbare Energien:

Im Rhein-Hunsrück-Kreis arbeitet der Klimaschutzmanager Frank Michael Uhle bereits seit über zwei Jahrzehnten daran. Er hat den Kreis bekannt gemacht - weit über Deutschland hinaus, 54 Länder interessieren sich für Hunsrücker Klimapolitik.

Seit 2018 zählt der Rhein-Hunsrück-Kreis bereits zu den Null-Emissions-Landkreisen. Was das bedeutet erklärt uns der Referent. Er wird uns zeigen, was wir zum Thema „Klimaschutz in der Kommune“ tun können.



In dem Vortrag wird erst ein kompakter Sachstand über die Handlungsfelder der Energiewende im RHK gegeben und hiernach konkret gezeigt, was jeder und jede von uns zuhause konkret umsetzen kann.

Außerdem wird er auch auf die erfolgreichen Balkonmodule eingehen und die Vorteile und Kosten der kleinen Anlagen erklären. So lassen sich



## KlimaSchutz geht uns alle an!

durch die eigene Stromproduktion nicht nur Energiekosten senken, sondern auch Kohlendioxidemissionen vermindern.

Somit wird ein Beitrag zum Klimaschutz geleistet.

Text Michaela Clemens-Kopp, Foto: Michael Uhle

**Termin/Ort:** Donnerstag, 16. November 2023 um 18:00 Uhr im Gebäude des Bauern- und Winzerverbandes in Kirchberg, Denzer Lehmkaul 1

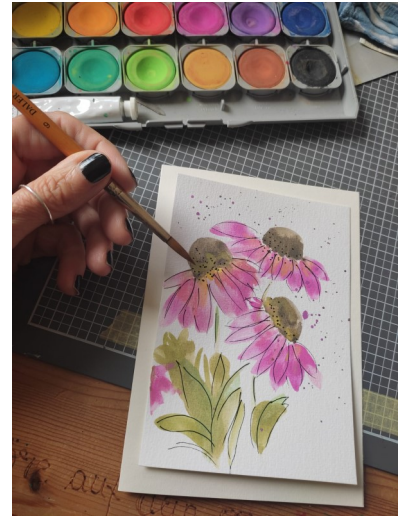
**Referent:** Frank Michael Uhle, Klimaschutzmanager des Rhein-Hunsrück Kreises

**Kosten:** 2,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
3,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
inkl. Getränk

## 737 Gruß- und Geschenkkarten selbst gestalten

Vortrag mit praktischer Ausführung

Auch in Zeiten von Social-Media freut sich jeder über selbst gestaltete individuelle Karten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit Papier, Stift, Farben uvm. einzigartige, individuelle und personalisierte Karten gestalten können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Muss: nur ein wenig Zeit, Geduld und Fantasie.



**Bitte mitbringen:** eine Schere, ein Klebestift und Geschenkpapier-Reste.

Text und Fotos: Violeta Snyders

**Termin/Ort:** Montag, 20. November 2023 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Ebschied, Hauptstraße

**Referentin:** Violeta Snyders

**Kosten:** 7,00 € Teilnahmegebühr für Mitglieder  
10,00 € Teilnahmegebühr für Nichtmitglieder  
+ Material nach Verbrauch

**Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.**

## 738 Weihnachtsmärkte in Köln

Tagesfahrt am Mittwoch, 29. November 2023



Zahlreiche wunderschöne Weihnachtsmärkte sind über das gesamte Kölner Stadtgebiet verteilt. Festlich geschmückt präsentiert sich die Metropole und lockt Besucher aus aller Herren Länder auf den beliebtesten Markt direkt im Schatten des Domes, auf den Roncalliplatz.



Fußläufig erreichen lässt sich auch der Markt der Engel auf dem Neumarkt. Er besticht durch seine aufwendig gestalteten Häuschen und zahllosen Sternenlichter. Dazwischen gelegen ist der Weihnachtsmarkt auf dem „Alter Markt“, hier zeigen Kunsthandwerker

ihre Produkte und unweit des Rheins gelegen findet sich in der Altstadt eine bunte Mischung aus Restaurants und Geschäften.

Zwischen o.g. Weihnachtsmärkten befinden sich die beliebten Einkaufsstraßen „Schildergasse“ und „Hohe Straße“. Wer noch Zeit übrig hat, sollte auch einen Besuch im Wahrzeichen der Stadt, dem Dom nicht versäumen, dem zweithöchsten Gotteshaus Deutschlands.

Text: Martina Wendling; Fotorechte: Dieter Jacobi / Köln Tourismus GmbH (Markt mit Dom im Hintergrund); City-Projekt Veranstaltungs-GmbH



**Tagesablauf:** Busfahrt nach Köln  
Abfahrt ca. 8:15 Uhr in Simmern  
Freie Zeit in Köln  
Rückfahrt ca. 17:15 Uhr

**Kosten:** 19,00 - 25,00 € je nach Teilnehmerzahl  
4,00 € mehr für Nichtmitglieder

Vorkasse 15,00 €  
Anmeldung und Zahlung  
muss bis  
13. November 2023  
erfolgt sein!

## 739 Wie erreiche ich mein Traumgewicht

Vortrag mit Tipps und Übungen



**Eleven**  
FITNESS & LOUNGE

Gute Vorsätze haben die meisten jedes Jahr aufs Neue. Nur selten halten diese länger als 10 Tage. In diesem Vortrag berichtet die Referentin, 40 Jahre alt, verheiratet, Mama von 3 Kindern aus eigener Erfahrung, wie man erreicht, 30 kg abzunehmen.

Als Personal-Trainerin lädt sie LandFrauen jeden Alters zu einem tollen, entspannten Abend in ihre Lounge ein.

### Folgende Themen werden sein:

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

**Bitte mitbringen:** Warme Strümpfe, Decke und ein Getränk



Text: Michaela Clemens-Kopp, Fotos: Indira Castronovo

**Termin/Ort:** Donnerstag, 11. Januar 2024 um 17:00 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

## 740 Meal Prep - Vorkochen

Vortrag mit praktischen Tipps und Verkostung

Vorkochen entspannt den Alltag. Dahinter steckt eine gute Planung und Vorbereitung. Durch einen Speiseplan mit saisonalen, regionalen Lebensmitteln, Einkaufszettel und pfiffige Arbeitsplanung lässt sich viel Zeit und Energie einsparen und die Umwelt freut sich. Wintergemüse in verschiedenen Variationen, „One-Pot“-Gerichte, Frühstücksideen und Pausengerichte helfen ein leckeres und abwechslungsreiches Essen zu genießen. Ergänzt wird diese Reise in die „Meal-Prep-Welt“ durch hilfreiche Tipps zur nährstoffschonenden Zubereitung, zum Haltbarmachen und geeignetem Lagern.



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

Text : Sonja Ziebarth, Fotos: Birgit Wagner

**Termin/Ort:** Dienstag, 16. Januar 2024 um 19:00 Uhr im Gasthof Wald in Kesselbach, Ringstraße 3

**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.**

## 741 Bienen-Wachstücher

Vortrag mit praktischer Ausführung

Verpacke Deine Lebensmittel: schön, plastikfrei und natürlich. Bienenwachstücher sind dafür bestens geeignet. Sie sind anti-septisch, luftdurchlässig, nachhaltig. Sie schützen Deine Lebensmittel wie mit einer zweiten Haut und machen sie länger haltbar.



Somit der perfekte Ersatz für Frischhalte- oder Alufolie.

In diesem Kurs stellen wir mit Hunsrücker Bienenwachs eigene Wachstücher her.



**Bitte mitbringen** falls vorhanden, zwei ca. 40x40 cm große Baumwoll- oder Leinenstoffe.

Text und Fotos: Violeta Snyders

**Termin/Ort:** Dienstag, 23. Januar 2024 um 18:00 Uhr in der Schottelhalle in Spay, Koblenzer Str. 20

**Referentin:** Violeta Snyders

**Kosten:** 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
+ Umlage für Material

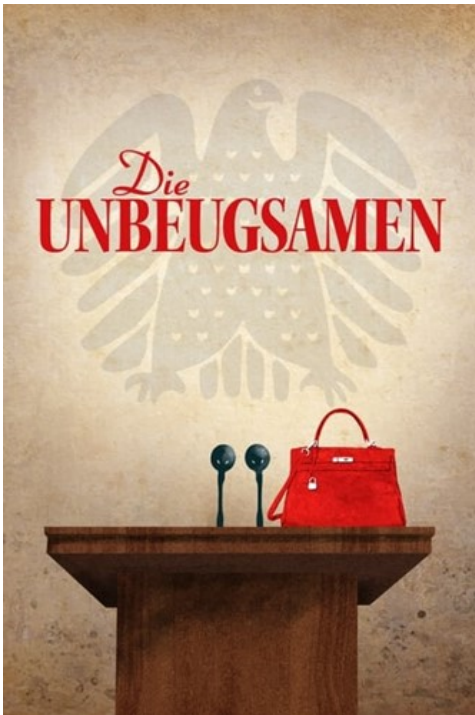
**Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.**

## 742 „Die Unbeugsamen“

Kinofilm und moderierte Talk-Runde



In diesem hochinteressanten Dokumentarfilm mit eindrucksvollem Archivmaterial erzählen namhafte Politikerinnen der Bonner Republik von ihren zum Teil erniedrigenden Erlebnissen mit den **politischen „Alphamännchen“**.



Quer durch alle Parteien mussten sie sich ihre Beteiligung an demokratischen Entscheidungsprozessen erkämpfen.

MUT.MITBESTIMMUNG.MITGESTALTUNG – Mehr Frauen in die Räte und Gremien.

Im Vorfeld der rheinland-pfälzischen Kommunalwahlen macht der LandFrauenverband darauf aufmerksam, dass immer noch zu wenig Frauen die Geschicke der Kommunen mitgestalten. Bundesweit gibt es nur ca. 28 Prozent Frauen in kommunalen Vertretungen und nur jedes zehnte Rathaus wird von einer Bürgermeisterin geführt. Dabei braucht verantwortungsvolle Politik das Wissen und die Kompetenz von **Frauen** und Männern.

In der Talk-Runde berichten Politiker\*innen aus ihrem Leben/Alltag und dem Weg in die Politik.

Text: Martina Wendling

Diese Veranstaltung wird gefördert vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration.



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION

Was Käte Strobel (SPD, 1907–1996) vor über 60 Jahren sagte, hat nichts an Aktualität verloren:  
„Politik ist eine viel zu ernste Sache, als dass man sie allein den Männern überlassen könnte.“

**Termin/Ort:** Dienstag, 30. Januar 2024 um 18:00 Uhr im Pro-Winz kino in Simmern, Marktstraße 39

**Kosten:** keine  
inkl. Begrüßungsgetränk und Snack  
Anmeldung notwendig!



## 743 Milch vs. Milchalternativen wie Haferdrinks und Co

Vortrag mit Demonstrationen und Verkostung

Pflanzendrinks als sogenannte Milchalternativen sind mittlerweile fast überall zu finden - sie begegnen uns im Supermarkt,



in der Werbung, in Cafés und Restaurants. Oft wird suggeriert, dass man gesünder, umweltbewusster, trendy und insgesamt ein besserer Mensch sei, wenn man zu Hafer-, Soja- oder Mandelmilch statt zur Kuhmilch greift. Doch stimmt das auch?

Hiltrud Schappert von der Milchwirtschaftlichen Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V. (Milag) geht dem auf den Grund: Wie sind die gesetzlichen Regelungen und Einteilungen? Welche Inhaltsstoffe sind in welchen Produkten vorhanden – und was bedeutet das für unsere Gesundheit? Wie ist der küchentechnische Einsatz – lässt sich Milch 1 zu 1 ersetzen? Abgerundet wird der Vortrag durch Verkostungen und Informationsvideos.

Text und Fotos: Milag

**Termin/Ort:** Donnerstag, 01. Februar 2024 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in St. Goar, Kirchstraße 7

**Referentin:** Hiltrud Schappert, Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft, Bad Kreuznach

**Kosten:** 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
8,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
inkl. Verkostung

## 744 Shaolin Qigong - Bewegung, die gut tut

Vortrag mit praktischer Ausführung

Tauche ein in die jahrhundertealte chinesische Praxis, die Körper und Geist in harmonischen Einklang bringt. Unser Schnupperkurs bietet dir die Möglichkeit, die Grundlagen des Shaolin Qigong zu erlernen und erste Erfahrungen zu sammeln. Lerne die sanften Bewegungen, Atemtechniken und Meditationen kennen, die deine Energie steigern und dein Wohlbefinden verbessern können. Erlebe die Balance zwischen Anspannung und Entspannung, während du dich auf eine Reise der inneren Ruhe begibst. Ob du nach Stressabbau, körperlicher Fitness oder spiritueller Entwicklung suchst, das Shaolin Qigong bietet dir eine Vielzahl von Vorteilen.



Die einfachen Übungen im Qigong werden langsam und fließend ausgeführt. Daher sind sie für jeden Körpertyp und sowohl für junge als auch ältere Menschen geeignet. Komm zu unserem Schnupperkurs und entdecke die transformative Kraft des Shaolin Qigong!

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

Text und Fotos: Dennis Ehret

**Termin/Ort:** Dienstag, 20. Februar 2024 um 19:00 Uhr im Gebäude des Bauern- und Winzerverbandes in Kirchberg, Denzer Lehmkaul 1

**Referent:** Dennis Ehret, Lehrer für Kung Fu & Qigong

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

**Vorkasse**

**Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.**

## 745 Altes wieder schön—Upcycling

Vortrag mit **praktischer Ausführung**

Wie gebe ich alten Gegenständen ein neues Leben und gestalte daraus dekorative Objekte, die mit einem modernen Charakter überzeugen können.

Mittels Upcycling ist dies möglich.

In diesem Kurs erlernen Sie tolle Lichtobjekte zu gestalten und tauchen ein in die spannende und kreative Welt des Upcyclings.



Leisten auch Sie einen nachhaltigen Beitrag, um unsere Ressourcen und die Umwelt zu schonen.



**Bitte mitbringen:** Eine leere und gereinigte Glasflasche. Zum Beispiel eine Wein- oder Spirituosenflasche.

Text und Fotos: Manuela Reuter

**Termin/Ort:** Mittwoch, 21. Februar 2024 um 19:00 Uhr in der Alten Schule in Hirschfeld, Bahnhofstraße 8

**Referentin:** Manuela Reuter

**Kosten:** 9,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
12,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
+ Material für Deko

Vorkasse

**Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.**

## 746 Eine Shopping-Tour durch den eigenen Kleiderschrank

Vortrag mit praktischer Ausführung

Kennen Sie das? Ihr Kleiderschrank ist voll und Sie haben trotzdem nicht das Passende zum Anziehen?

Wie hole ich das Beste aus den vorhandenen Kleidungsstücken heraus? Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit dem Inhalt Ihres Schrankes neue Outfits kombinieren können.

Sie erhalten Styling-Tipps und Upcycling-Ideen für die eigene Garderobe.



Die erfahrenen Stilberaterinnen verraten Ihnen die Geheimnisse des nachhaltigen Kleidens.

Text und Fotos: Birgit Röhrig und Jasmin Link

**Termin/Ort:** Dienstag, 27. Februar 2024 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Roth, Hauptstraße

**Referentinnen:** Birgit Röhrig und Jasmin Link, Stilberaterinnen

**Kosten:** 10,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
13,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

Vorkasse

**Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.**

## 747 Das Leben versüßen? Zucker und seine Alternativen

Vortrag mit Tipps



Stevia, Kokosblütenzucker, Xylit, Agavendicksaft, ständig werden neue "gesunde" Alternativen zum Haushaltszucker angepriesen. Darf ich noch normalen Zucker essen?

Was taugen die Alternativen? Und gibt es wirklich eine gesunde Art zu süßen? In diesem Vortrag beleuchten wir einige Zuckeralternativen und stellen ihre Vor- und Nachteile vor.

Anschließend haben wir genügend Zeit für Diskussionen und Austausch.

Text: Christel Auler und Foto: © ulleo - Pixabay.com

**Termin/Ort:** Mittwoch, 28. Februar 2024 um 18:30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus in Altweidelbach, Simmerner Straße 8

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

**Kosten:** 3,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
5,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

## 748 Literarisches Menü

3-Gänge-Menü mit Autorenlesung



Eigentlich wollten die Freundinnen Loni und Anne-liese im beschaulichen Örtchen Mühlbach im Huns-rück ihren Ruhestand genießen. Doch dann erschüttert ein heimtückischer Mord die Dorfbewoh-ner. Maja, jung und lebenslustig, wird erschossen im Wald aufgefunden. Das ruft die Freundinnen auf den Plan, auf eigene Faust fangen sie an zu ermitteln. Sie bringen das Dorfleben ganz schön durcheinander.

Wird es ihnen gelingen, trotz doppeldeutiger Beweise, Aufdecken heimlicher Liebschaften, Gerüchten und gefährlichen Situationen die Tat aufzuklären? Ein regionaler Krimi zum Wohlfühlen und Miträtseln.

Die **Autorin Kerstin Mohr** liest aus ihrem aktuellen Buch „**Eierlikör und Todesschüsse**“.

Aufgewachsen ist die 1980 geborene Autorin in einem kleinen Dorf im Hunsrück, sie verbrachte aber viele Jahre in der Großstadt. Mittlerweile lebt sie wieder mit ihrer Familie im Vorderhunsrück.

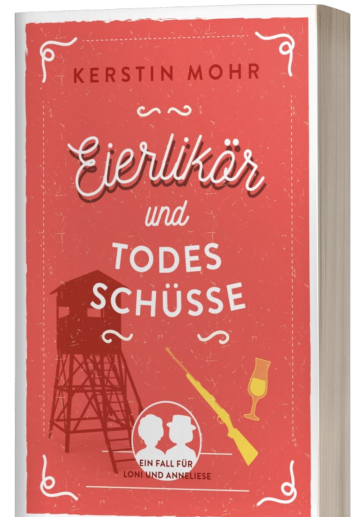


Foto: Ricarda Mohr, Logo: Haus Waldesruh, Text: Martina Wendling

Das 3-Gänge-Menü:

Fruchtiges Tomatencremesüppchen mit Sherry-Sahne verfeinert

Spinatknödel mit Käse gefüllt auf Champignonrahmsauce und Salat

Eierlikörkuchen, dazu eine Kugel Vanilleeis

**Haus  
Waldesruh**  
Hotel-Restaurant

**Termin/Ort:** Dienstag, 5. März 2024 um 18:00 Uhr im Restaurant Waldesruh, Hollnich, Gammelshausen 1

**Referentin:** Kerstin Mohr, Autorin

**Kosten:** 28,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
32,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
für Menü und Lesung

**Anmeldung und Zahlung  
muss bis  
20. Februar 2024  
erfolgt sein!**

## 749 Frischkäse zeigt seine Vielfalt

Vortrag mit Demonstrationen und Verkostung



Entdecken Sie die Vielfalt von selbstgemacht bis Frischkäsezubereitung von Quark, Skyr, Ricotta, Mozzarella bis Mascarpone. Im Vortrag wird ausgeführt, warum Frischkäse zu einer ausgewogenen Ernährung gehört. Ein kurzer Überblick über Nährwerte und Inhaltsstoffe wird gegeben.



Sie erhalten Rezepte mit Frischkäse für jeden Geschmack.

**Bitte mitbringen:** Kuchenteller, Tasse, Messer, Gabel und Teelöffel

Text und Fotos: Milag

**Termin/Ort:** Mittwoch, 06. März 2024 um 19:00 Uhr in der Turnhalle in Manubach, Rheingoldstraße 1

**Referentin:** Hiltrud Schappert, Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft, Bad Kreuznach

**Kosten:** 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
8,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
inkl. Verkostung

## 750 Mitmachkochkurs – Indische Küche

Vortrag mit praktischer Ausführung



Willkommen im Reich der Aromen! Einmal probiert und für immer unwiderstehlich. Erleben Sie die indische Küche, die mit frischem Gemüse, Fleisch oder Fisch die Sinne betört. Beim Spiel mit den Gewürzen sparen wir Salz, frische Kräuter runden das Aroma ab. Wir können auch entscheiden, wie scharf unsere Gerichte werden. Bei unserem kulinarischen Ausflug in die indische Küche lernen wir in entspannter Atmosphäre sicher viel Neues kennen.



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, 13. März 2024 um 18:00 Uhr im Gemeindehaus in Dill, Dorfstraße

**Referentin:** Britta König

**Kosten:** 28,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
32,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
inkl. Lebensmittel

**Vorkasse**



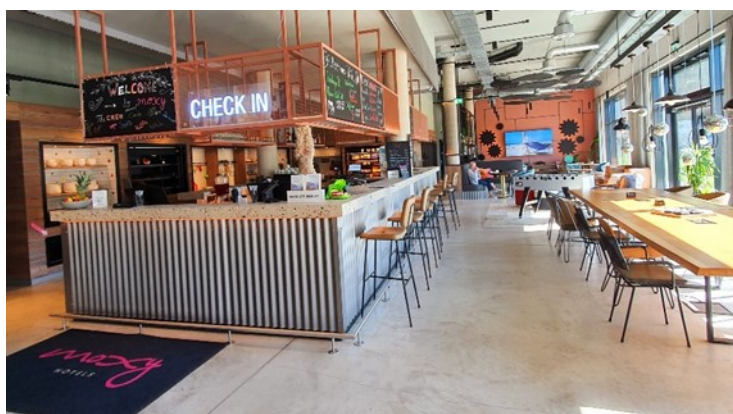
## 751 Cocktail-Workshop im MOXY

Verkostung, praktische Vorführung und Informationen

Dürfen wir Sie an die Bar bitten?

Erweitern Sie Ihren Genusshorizont und erfahren von der kreativen Barkeeperin Gloria Insiderwissen über Cocktails: Zubereitung, Bestandteile und beliebte Sorten.

Cocktails sind bei Einladungen oder auf Partys nicht mehr wegzudenken.



Fotos: Martina Wendling

Was Sie für sich und Ihre Gäste benötigen, um leckere Cocktails zuzubereiten, lernen Sie in diesem Kurs, inklusive Rezepturen, kennen.

Passend zum Frühlingsbeginn verkosten wir 3 Cocktails mit Alkohol und 2 ohne.

Text: Martina Wendling



Bild: <https://pixabay.com/de/images/search/cocktails/>

**Termin/Ort:** Donnerstag, 21. März 2024 um 18:30 Uhr im Hotel MOXY in Simmern,  
An der Bleiche 7, 55469 Simmern

**Referentin:** Gloria Guastaferrro

**Kosten:** 25,00 € für Mitglieder  
29,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
für 5 Cocktailproben, Vortrag und Rezepte

**Anmeldung und Zahlung  
muss bis  
07. März 2024  
erfolgt sein!**

## 752 Grundlagen und Bedienung von Smartphones

Vortrag mit praktischen Übungen

Smartphones sind heute aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken.

**PC-Treff Kastellaun, Internet, Smartphone, Tablet**



Sie haben sich in den letzten Jahren zu kleinen Alleskönnern entwickelt und ermöglichen uns den Zugriff auf vielfältige Funktionen und Dienste. Im PC-Treff Kastellaun werden wir uns mit den Grundlagen und der Bedienung von Smartphones beschäftigen.



Smartphones haben die Art und Weise wie wir miteinander kommunizieren, Informationen erhalten und unser tägliches Leben organisieren, revolutioniert. Mit ihren erweiterten Funktionen und der intuitiven Bedienung bieten sie uns Zugriff auf zahlreiche Dienste und Möglichkeiten. Es ist wichtig, sich mit den Grundlagen und der Bedienung von Smartphones vertraut zu machen, um das volle Potenzial dieser Geräte nutzen zu können.

Text und Fotos: Harald Kaspar

**Termin/Ort:** Freitag, 22. März 2024 um 17:00 Uhr im Haus Bretz 1. Stock in Kastellaun, Bopparder Straße 13

**Referent:** Harald Kaspar, Digitalbotschafter

**Kosten:** Die Veranstaltung ist kostenlos  
Anmeldung notwendig!

## 753 Hygiene auf Festen

Hygieneschulung incl. Infektionsschutzbelehrung



Warum ist Hygiene so wichtig?

Welche Speisen sind für Feste geeignet?

Was ist bei der Herstellung von Speisen zu beachten?

Wie sollen die Speisen transportiert und gelagert werden?

In diesem Seminar erfahren Sie alles über Transport, Lagerung und Präsentation von Speisen.

Außerdem erfolgt die Wiederholungsbelehrung nach §§ 42 und 43 Infektionsschutzgesetz.

Logo: Ernährungsberatung RLP

**Termin/Ort:** Dienstag, 09. April 2024 um 18:00 Uhr im Gemeindehaus in Kümbdchen, Külztalstraße 22

**Referentin:** Anne Böhmer, Dipl. oec. Troph. (FH)

**Kosten:** 3,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
30,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

## 754 "Mental Load - Die ständig ratternde Liste im Kopf "

Vortrag mit praktischen Tipps

Beruf, Familien-u. Pflegearbeit, Haushalt und das alles gleichzeitig im Blick haben.

Dreht sich bei Ihnen auch das Gedankenkarussell ständig und haben Sie das Gefühl: "Wenn ich nicht dran denke, tut es keiner?"



Auch AlltagsheldInnen sind manchmal überlastet. Dabei spielt die unsichtbare Denkarbeit, der sogenannte Mentalload -eine oft ständig, ratternde Arbeitsliste im Kopf - eine große Rolle. Berufs- und Familienalltag müssen geplant und organisiert werden.

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie die täglichen Aufgaben oder auch die Gesamtverantwortung (anders) vor allen Dingen "fair" verteilen.

Inhalte:

- ◆ Wie behalte ich den Überblick und erhalte Ruhe/Klarheit in meinen Gedanken?
- ◆ Wie kommuniziere ich mit meinem Partner
- ◆ In und meiner Familie ohne Vorwürfe und Schuldzuweisung?
- ◆ Wo kann ich Tätigkeiten delegieren bzw. fair verteilen und Freiräume für mich/meine Bedürfnisse schaffen?



Text und Logo: Michaela Haas, Bild: canstockphoto3950092

**Termin/Ort:** Montag, 15. April 2024 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Krastel, Ortsstraße

**Referentin:** Michaela Haas, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Kosten:** 7,00 € 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.

## 755 Autogenes Training - Schöpfe Ruhe und Kraft

Vortrag mit Übungen

Wer kennt das nicht, hier Stress, da Zeitdruck und keine Zeit zum Entspannen.

Jeder von uns befindet sich in einer Dauer Anspannung, es findet kein Ende. Dass dieser Zustand ungesund ist wissen wir alle. Man fühlt sich ausgebrannt, leer oder steht gar richtig unter Strom und wartet nur darauf, unter der Last des Alltags zusammenzubrechen. Aber was soll man tun, wo einen Ausgleich schaffen?



Hier greift Autogenes Training.



In diesem Vortrag mit praktischer Anleitung zeige ich Dir, wie Du es für Dich nutzen kannst. Im Anschluss freue ich mich über einen regen Gedanken- und Erfahrungsaustausch und beantworte gern Fragen zum Thema.

Mit Hilfe von Autogenem Training schaffst Du es, in Balance zu bleiben oder zu finden.

Stress, Anspannung, Druck nehmen ab und deine Lebensfreude zu.

**Bitte bequeme Kleidung anziehen und Matte mitbringen.**

Text: Tanita Veronika Gerloff und Fotos: Canva

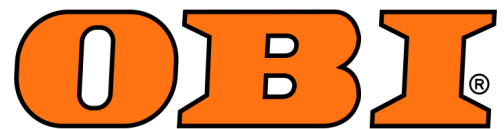
**Termin/Ort:** Dienstag, 23. April 2024 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Holzbach, Hauptstraße

**Referentin:** Tanita Veronika Gerloff

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

## 756 Mein Tomatenjahr – von der Aussaat bis zur Ernte.

Vortrag mit vielen Tipps und Empfehlungen



Die Tomate ist eines der beliebtesten Gemüse.

Bei richtiger Handhabung kann jeder im eigenen Garten oder auf dem Balkon eine gute Ernte erzielen.

Hildegard Brager, Mitarbeiterin der Fa. OBI, stellt Ihnen die Aussaat und Pflanzung von Tomaten vor. Sie erläutert Bodenbeschaffenheit, Düngung und die Vielfalt der Tomatensorten. Außerdem wird auf die Gesunderhaltung der Tomatenpflanzen und Früchte eingegangen. Die Referentin erklärt, welche Rolle dabei Sorten, Düngung, Standort u.a. Einflüsse spielen.



Jede Teilnehmerin erhält am Ende der Veranstaltung ein kleines Präsent.

Text: Hildegard Brager, Logo: OBI, Fotos: Birgit Wagner

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

**Referentin:** Hildegard Brager

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

## 757 Altem Bauernleinen neues Leben einhauchen

Vortrag mit praktischer Ausführung

Leinenlos 

Du hast noch altes Bauernleinen und möchtest endlich etwas daraus machen?

Dann besuche einen Leinenlos-Workshop und lass dich inspirieren.

Egal ob du Tischwäsche, Kissen, Lichtbeutel, Taschen oder etwas ganz anderes aus deinem Leinen herstellen möchtest. Im Leinenlos-Kurs findest du jede Menge Ideen unter fachkundiger Anleitung.



Damit das alte Bauernleinen zu neuem Leben erwacht, stehen dir 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 du dich um nichts weiter kümmern brauchst.



In einer Einführung erkläre ich dir im Kurs die verschiedenen Techniken und anschließend kannst du nach Herzenslust experimentieren.

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

Wenn du kein eigenes Leinen hast, kannst du im Kurs verschiedene Textilien aus Baumwolle erwerben.

Text, Fotos und Logo: Alexandra Kipp-Müller

- Termine/Orte:**
1. Freitag, 26. April 2024 von 18:00 - 21:00 Uhr im Gemeindehaus in **Hecken**, Hauptstraße
  2. Samstag, 27. April 2024 von 10:00 - 13:00 Uhr in Gemeindehaus in **Uhler**, Kreuzgasse
  3. Samstag, 27. April 2024 von 14:00 - 17:00 Uhr in Gemeindehaus in **Uhler**, Kreuzgasse

**Referentin:** Alexandra Kipp-Müller

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

**Anmeldung und Zahlung  
muss bis  
12. April 2024  
erfolgt sein!**

## 758 Shaolin Kung Fu - Selbstverteidigung & Fitness

Vortrag mit praktischer Ausführung

Tauche Sie ein in die faszinierende Welt der legendären chinesischen Kampfkunst. In unserem Schnupperkurs können Sie die Grundlagen des Shaolin Kung Fu erlernen und dabei zwei wichtige Aspekte betonen: Selbstverteidigung und Fitness. Lernen Sie effektive Techniken zur Selbstverteidigung, die Ihnen das nötige Vertrauen und die Fähigkeiten geben, Sie in vielen Situationen zu schützen. Gleichzeitig bietet Ihnen das intensive Training eine fantastische Möglichkeit, Ihre Fitness zu verbessern. Durch das Kung Fu-Training werden Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination gesteigert.



Ob Sie sich für Selbstverteidigung interessieren, Ihre Fitnessziele erreichen möchten oder einfach nur in die Geheimnisse der Shaolin-Kämpfer\*innen eintauchen wollen - unser Schnupperkurs im Shaolin Kung Fu ermöglicht Ihnen, all das zu erleben.

Das Training ist ein partnerschaftliches Miteinander und eignet sich für jede Alters- und Fitnessstufe. Kommen Sie zu uns und entdecken die Kraft, die in Ihnen steckt!

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenschuhe.

Text und Fotos: Dennis Ehret

**Termin/Ort:** Dienstag, 30. April 2024 um 19:00 Uhr im Gebäude des Bauern- und Winzerverbandes in Kirchberg, Denzer Lehmkaul 1

**Referent:** Dennis Ehret, Lehrer für Kung Fu & Qigong

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

**Vorkasse**

**Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.**



## 759 "Landkaufhaus" meets "LandFrauen"

Modenschau, Genuss & mehr

Innovativ, traditionsbewusst und engagiert, so beschreiben sich die LandFrauen des Rhein-Hunsrück-Kreises...

Und so beschreiben auch wir unser tolles Landkaufhaus **CONVENDA**.

Als langjährige Einkaufsadresse im Hunsrück teilen wir etliche Interessen mit den LandFrauen.

Um unserer gemeinsamen Vorliebe für Genuss, Kulinarik und "La dolce Land-Vita" Ausdruck zu verleihen, sind Sie zu einem **genussvollen Abend** in die **CONVENDA** nach Kastellaun eingeladen.

Kulinarisch begleitet durch **leckeres Fingerfood und Weine eines lokalen Winzers, präsentieren unsere Models die neuesten Fashionrends.**

An verschiedenen **Produktständen** in unserer Home & Living Welt werden darüber hinaus **innovative Küchenhelfer** demonstriert.

Selbstverständlich können Sie auch auf eigene Faust unsere Produktwelten aus Fashion, Living & Interior selbst erkunden.

Um den Abend für Sie noch weiter abzurunden, erhalten Sie als Besucher dieses Events einen **exklusiven Gutschein über 20% Preisnachlass für ein aktuelles Outfit.**

Auf einen unterhaltsamen Abend mit Ihnen freut sich Ihr Team vom Landkaufhaus **CONVENDA**

Text Convenda, Foto: Martina Wendling

**Termin/Ort:** Donnerstag, 2. Mai 2024 um 19:00 Uhr in der Modeabteilung der Convenda in Kastellaun, Goethestr.1a

**Kosten:** Keine  
Um Anmeldung wird gebeten!



## 760 Besuch im Pfalzmarkt - Erntefrisch auf unseren Tisch

Tagesfahrt am Freitag, 10. Mai 2024

Der Gemüsegarten Deutschlands liegt in der Pfalz, diese bietet beste klimatische Voraussetzungen. Ein größeres zusammenhängendes Gemüseanbauggebiet gibt es sonst nirgendwo in Deutschland.

Der Pfalzmarkt in Mutterstadt ist ein Zusammenschluss von 140 Erzeugern, die Obst und Gemüse auf 15.000 ha produzieren.

Im Angebot des Marktführers sind weit über 100 Obst- und Gemüsesorten (von A wie Apfel bis Z wie Zwiebel).

Gewinnen Sie einen Eindruck über die täglichen Abläufe der leistungsstarken Erzeugergemeinschaft: von der Qualitätskontrolle über Sortierung und Verpackung bis hin zum Verladen (über 250 LKW-Ladungen werden täglich ausgeliefert).



Uns erwartet eine anderthalbstündige, spannende Führung: vom Acker schnell auf den Teller!



Im Anschluss haben wir Gelegenheit, im hauseigenen Casino zu Mittag zu essen.

**Die freie Zeit am Nachmittag verbringen Sie in der Innenstadt von Worms.**

Entdecken Sie die Sehenswürdigkeiten und die Fußgängerzone der Nibelungenstadt.

Text: Martina Wendling, Gemüse-Collage: Pixabay, Logo: pfalzmarkt.de

**Tagesablauf:** Fahrt nach Mutterstadt  
Ca. 8:00 Uhr Abfahrt in Simmern  
Führung und Mittagessen im Pfalzmarkt  
Weiterfahrt und freie Zeit in Worms  
Rückfahrt ca. 17:30 Uhr

**Kosten:** 20,00 -25,00 € für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl  
4,00 € mehr für Nichtmitglieder  
5,00 € für die Führung

Vorkasse 20,00 €  
Anmeldung und Zahlung  
muss bis  
19. April 2024  
erfolgt sein!

## 761 Milch vs. Milchalternativen wie Haferdrinks und Co

Vortrag mit Demonstrationen und Verkostung



Pflanzendrinks als sogenannte Milchalternativen sind mittlerweile fast überall zu finden - sie begegnen uns im Supermarkt, in der Werbung, in Cafés und Restaurants. Oft wird suggeriert, dass man gesünder, umweltbewusster, trendy und insgesamt ein besserer Mensch sei, wenn man zu Hafer-, Soja- oder Mandelmilch statt zur Kuhmilch greift. Doch stimmt das auch?

Hiltrud Schappert von der Milchwirtschaftlichen Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V. (Milag) geht dem auf den Grund: Wie sind die gesetzlichen Regelungen und Einteilungen? Welche Inhaltsstoffe sind in welchen Produkten vorhanden – und was bedeutet das für unsere Gesundheit? Wie ist der küchentechnische Einsatz – lässt sich Milch 1 zu 1 ersetzen? Abgerundet wird der Vortrag durch Verkostungen und Informationsvideos.

Text und Fotos: Milag

**Termin/Ort:** Montag, 13. Mai 2024 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus in Maitzborn, Schulstraße

**Referentin:** Hiltrud Schappert, Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft,  
Bad Kreuznach

**Kosten:** 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
8,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
inkl. Verkostung

## 762 Waldführung - Erlebe den Wald mal anders

Vortrag mit Wanderung

Die meisten von uns kennen die heimischen Wälder. Viele Personen, nicht nur Förster, machen sich Gedanken, wie wir diesen erhalten können.



Bei einer Waldführung gibt es ein paar Einblicke in das Ökosystem Wald. Kennst du schon das Internet des Waldes?

Sind alle Bäume Freunde?



Solche und andere Themen werden wir in der Waldführung erläutern.

Sicherlich gibt es, bei einem Tee und einem Wald-Snack, noch vieles zu bestaunen.

Sei dabei und erlebe neue Seiten des Waldes.

Text und Fotos: Andrea Hartmann-Lang

**Bitte mitbringen:** Eine Tasse

**Termin/Ort:** Mittwoch, 22. Mai 2024 um 18:00 Uhr . Treffpunkt: Gemeindehaus in Reich, Hauptstraße

**Referentin:** Andrea Hartmann-Lang

**Kosten:** 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
7,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
+ 2,00 € für Getränke und Snack

## 763 Rheinhessische Privatgärten entdecken!

Tagesfahrt am Samstag, 25. Mai 2024

Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise: **drei ganz unterschiedliche Privatgärten** in Rheinhessen öffnen für uns exklusiv ihre Gartentüren.



Wir beginnen in einem 5000 m<sup>2</sup> großen, sehr gepflegten Landschaftsgarten mit Staudenbeeten und Nutzgarten. Stilvoll und unaufdringlich arrangierte Deko verleiht dem Garten ein besonderes Flair. Hier sind wir über die Mittagszeit, die Gartenbesitzer halten für uns eine leckerere Gemüsesuppe sowie Erfrischungsgetränke bereit. Danach besuchen wir einen repräsentativen Wohngarten mit Schwimmteich, Rosen und Stauden. Bei Kaffee/Tee und Kuchen dürfen Sie den Garten mit seinen gemütlichen Sitzecken erkunden.

Der dritte Garten, ein Weingut und „SWR-Gewinnergarten“, auf einer historischen Hofanlage, zeigt uns neben alten Gemüsesorten eine Kräuter- und Staudenvielfalt. Bei einer Vorstellung der Kräuter gibt es einen dazu passenden kleinen Kräutersnack. Mit einem Glas Secco des hofeigenen Weingutes können wir die Gartentour gemütlich ausklingen lassen.



Text u. Fotos: Martina Wendling

**Tagesablauf:** Busfahrt nach Rheinhessen  
Abfahrt ca. 9.30 Uhr in Simmern  
Besuch von drei Gärten, mit Führung  
und jeweiliger Verköstigung  
Rückfahrt ca. 18:00 Uhr

**Kosten:** 20,00 -25,00 € für die Busfahrt je nach Teilnehmerz.  
4,00 € mehr für Nichtmitglieder  
29,00 € vor Ort für Garteneintritte,  
Gemüsesuppe mit Getränk,  
Kaffee/Tee und Kuchen, ein Glas  
Weinbergpfirsich-Secco (mit und ohne Alkohol)

Vorkasse 30,00 €  
Anmeldung und  
Zahlung  
muss bis  
04. Mai 2024  
erfolgt sein!

## 764 Das ganz besondere Sonntagserlebnis - wandern mit tierischer Begleitung

Wanderung mit Thüringer Waldziegen und Informationen

Ziegenzüchter Michael Pütz lädt die LandFrauen zu einem Rundgang mit seinen Thüringer Waldziegen rund um Tiefenbach ein.

Hier können wir aus nächster Nähe diese besondere Ziegenrasse und ihre Eigenarten erleben. Er achtet bei seiner sachkundigen Wegführung immer darauf, dass die Ziegen nur dort fressen, wo es erwünscht ist und keinen Schaden verursachen.



Die Thüringer Waldziege ist eine in Deutschland heimische bedrohte Ziegenrasse mit zur Zeit rund 1300 Zuchtziegen. Momentan hat die Rasse ihren akuten Gefährdungstatus überwunden und überzeugt immer mehr Züchter und Halter. Sowohl als Lieferantin für leckere Milch und



Milchprodukte, als auch in der Fleischnutzung und der Landschaftspflege findet sie ihre Nutzung – abgesehen von ihrem attraktiven Äußeren und dem der Ziege eigenen ausgeprägten Charakter, wie wir bei einer gemeinsamen Wanderung feststellen können.

**Bitte mitbringen:** Feste Schuhe, wer mag, im Rucksack ein Getränk

Text : Michaela Clemens-Kopp, Fotos: Michael Pütz

**Termin/Ort:** Sonntag, 26. Mai 2024 von 9:00 - 11:00 Uhr. Treffpunkt: Parkplatz Wildburger Straße 38 an der L108 am Ortsausgang Tiefenbach Richtung Kreershäuschen auf dem Firmengelände der Schreinerei Dietrich

**Referent:** Michael Pütz

**Kosten:** 8,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
10,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder

**Spenden zur Erhaltung der Tiere sind willkommen!**

## 765 Wildes Grillen

Vortrag mit gemeinsamem Kochen und Grillen



Reh, ein sehr schmackhaftes Fleisch: Wie bereite ich es küchenfertig vor? Welche Zubereitung ist möglich?



An diesem Nachmittag lernen wir das Zerwirken, Zuschneiden und Veredeln eines Rehs. Wir erfahren, wie man die Edelteile am besten zubereitet.



Nach dem theoretischen Teil bereiten wir gemeinsam unser Essen vor: Kartoffeln aus dem Dutch Oven

Wir grillen:

- Wildfleisch
- verschiedene Gemüse

und backen Brötchen auf dem Grill. Alles wird frisch zubereitet.

**Mitzubringen sind Teller, Besteck, Gläser und gute Laune.**

Text Günter Wolf, Fotos Michaela Clemens-Kopp

**Termin/Ort:** Samstag, 01. Juni 2024 um 11:00 Uhr in der Grillhütte in Dichtelbach

**Referent:** Günter Wolf

**Kosten:** 5,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
8,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
+ 15,00 € Lebensmittel

**Vorkasse**

## 766 Schwetzingen, berühmter Schlossgarten und Spargelstadt

Tagesfahrt am Freitag, 14. Juni 2024

Die Stadt in der Rhein-Neckar-Region ist weit über die Grenzen bekannt durch den bezaubernd schönen Schlossgarten, dessen Vielfalt noch heute im Originalzustand bewundert werden kann sowie für seinen Spargelanbau. Gut verweilen lässt sich in den Restaurants und Cafés auf dem mediterran anmutenden Schlossplatz mit der einzigartigen Schlosskulisse im Hintergrund.



Foto: Staatliche Schlösser und Gärten Baden-Württemberg, Andrea Rachele

Zahlreiche historische Bauwerke und Sehenswürdigkeiten gibt es in der Nähe zu entdecken. In den Straßen der Altstadt präsentieren sich zahlreiche Geschäfte und Läden.



Seit über 350 Jahren wird in der Region das königliche Gemüse angebaut.

Eine Spargelfrau in historischer Kleidung erzählt uns auf dem Rundgang durch Schwetzingen allerlei Kurioses, Erheiterndes und Nützliches rund um den Spargel.

Foto: Tobias Schwerdt, Stadt Schwetzingen

Danach kehren wir in einem traditionsreichen Restaurant ein, aus dessen Spargelkarte wir auf der Hinfahrt ein Essen ausgewählt haben.

Text: Martina Wendling

**Tagesablauf:** Fahrt nach Schwetzingen  
Ca. 8:00 Uhr Abfahrt in Simmern  
Einstündige Führung mit der „Spargelfrau“  
Nach dem Mittagessen freie Zeit in Schwetzingen  
Ca. 17.15 Uhr Rückfahrt

**Kosten:** 22,00 -28,00 € für die Busfahrt je nach Teilnehmerz.  
4,00 € mehr für Nichtmitglieder  
+ 5,00 € für die Führung

Vorkasse 20,00 €  
Anmeldung und  
Zahlung  
muss bis  
24. Mai 2024  
erfolgt sein!



## 767 Kochen und Backen mit Urgetreiden

Mitmachkochkurs mit Verzehr

Brot, Brötchen und andere Backwaren sind aus unserer täglichen Ernährung nicht wegzudenken. Schaut man jedoch kritisch auf die Inhaltsstoffe von Industriebackwaren und auch mancher Großbäckereien, so wundert man sich nicht mehr, warum viele Menschen unser „tägliches Brot“ nicht mehr vertragen. Eine mögliche Alternative zu weizenbasierten Broten stellen die oft noch unbekannteren Urgetreide dar. Dinkel, Kamut, Einkorn und Emmer sind die Hauptdarsteller des heutigen Abends. Es wird gekocht und gebacken und nur mit wertvollen Inhaltsstoffen gearbeitet. Alle Produkte werden im Bioladen gekauft.



Geplant sind folgende Rezepte (Änderungen seitens der Kursleiterin vorbehalten!): Herzhafte Emmer-Muffins Rosmarin-Orangen-Plätzchen, Aprikosen-Kuchen mit Kamutmehl, Apfelbrot mit Einkorn, Dinkelpizza, Dinkel Käsespätzle, Dinkelbrot, Cremiger Dinkel mit Tomaten, Feta und Frischkäse sowie ein herzhafter und ein süßer Brotaufstrich



Text und Fotos: Britta König

**Termin/Ort:** Mittwoch, 26. Juni 2024 um 18:00 Uhr im Gebäude des Bauern- und Winzerverbandes in Kirchberg, Denzer Lehmkaul 1

**Referentin:** Britta König

Gesund Schmecker

**Kosten:** 22,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
26,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
inkl. Essen

**Vorkasse**

## 768 LandFrauen-Open-Air-Kino

Erleben Sie eine kulinarische Sommernacht  
rund um die Festhalle in Rödelhausen



Schulsekretärin Greta ist laut, impulsiv, einsam und eine notorische Lügnerin.

An einer Bushaltestelle trifft sie zufällig auf Alexander, pleitegehender Metzgermeister und Musikliebhaber, und drückt ihm unvermittelt einen Kuss in den Nacken mit der Behauptung, sie hätte ihn mit ihrem verstorbenen Mann verwechselt. Die quirlige Greta wird dem wahrheitsliebenden und korrekten Alexander noch viele Geschichten erzählen. Nicht nur als sie wenige Tage später in seiner Metzgerei steht, nachdem sie seine Adresse im Internet herausgefunden hat. Mit der Zeit findet Alexander Gefallen an der jüngeren Frau, die wieder Lebensfreude in seinen Alltag bringt. Eigentlich hatte er mit dem Thema Liebe schon längst abgeschlossen.

Wie der Name der romantischen Komödie besagt, ist in der Liebe vieles unbestimmbar.

Die behutsame Lovestory zweier Menschen der Generation 50plus spielt in Berlin und ist mit viel Musik garniert.

Freuen Sie sich auf das brillante Spiel der beiden Vollblut-Schauspieler Caroline Peters und Burghart Klaußner.



### Menü:

Vorspeise: Salate der Saison

Hauptgang: Hähnchenbrustfilet naturgebraten

Scheiben vom gefüllten Schweineröllchen

Champignonrahmsoupe, Pfefferrahmsoupe, Currysoße

Kartoffelgratin, Knöpfli

Blumenkohl, Leipziger Allerlei

Dessert: Zitronenbuttermilch-Mousse mit Himbeerenmark



**RÖDELHAUSEN  
HUNS RÜCK**

Text: Martina Wendling

**Termin/Ort:** Freitag, 05. Juli 2024 an der Festhalle in Rödelhausen, Schützenweg

Einlass: 19:00 Uhr

Essen/Büffet 19:45 Uhr

Film: 21:45 Uhr

**Kosten:** 37,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
inkl. 1 Glas Sekt und Büffet  
5,00 € mehr für Nichtmitglieder

**Anmeldung und Zahlung  
muss bis  
24. Juni 2024  
erfolgt sein!**

## 769 Marktfrühstück: Weck, Worscht un Woi in Meenz

Tagesfahrt am Samstag, 13. Juli 2024

Die Mainzer behaupten, es sei einer der schönsten Wochenmärkte in Deutschland.

Sicher liegt das auch an dem legendären Marktfrühstück. Diese kulinarische Spezialität mit Brötchen, Wurst und Wein ist ein besonderes Highlight an den Samstag-Wochenmärkten und zieht zahlreiche Genießer an.

Natürlich bietet die Stadt weitere gastronomische Facetten: vom Frühstückscafé bis zum Spitzenrestaurant ist alles vertreten. Mainz ist eine gemütliche Großstadt mit einem besonderen Lebensgefühl.



Spazieren Sie durch die romantischen Altstadtgässchen, besuchen die Rheinpromenade, den imposanten Dom oder das Gutenberg-Museum. Alles in unmittelbarer Nachbarschaft zur Einkaufsmeile gelegen. Ein Tag in unserer Landeshauptstadt wird garantiert nicht langweilig!

Text Martina Wendling, Fotos: Angela.Neumann@stadt.mainz.de

**Tagesablauf:** Ca. 8.30 Uhr Abfahrt in Simmern  
Freie Zeit in Mainz  
ca. 16.00 Uhr Rückfahrt

**Kosten:** 17,00 -19,00 € für die Busfahrt  
je nach Teilnehmerzahl  
4,00 € mehr für Nichtmitglieder

Vorkasse 15,00 €  
Anmeldung und Zahlung  
muss bis  
22. 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, 14. Juli 2024 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 2024 bei Michaela Clemens-Kopp, Kreisvorstand Bezirk Rheinböllen/Rhein, Mobil **0152 04439529** oder [m.clemens-kopp@landfrauen-rhein-hunsrueck.de](mailto: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 bitte, die dann für einen entsprechenden karitativen Zweck verwendet wird.

## 770 „La Dolce Vita“ – mitten im Hunsrück!

Vortrag mit **praktischer Ausführung**

Entdecken Sie das Gute, das so nah liegt. Kaum jemand weiß, dass es in Wohnroth bei Bell eine Quelle für italienische Feinkost und köstlichen Kaffee gibt. Zwei leidenschaftliche Jungunternehmer möchten den Hunsrückern die Schönheit Italiens und deren Lebensart näherbringen.



Genießen Sie eine Besichtigung des Showrooms und verkosten Sie einige erlesene Produkte (Pesto, Balsamico, Olivenöl, Tartufini, Limoncello...) bei gutem Wetter kann das Tasting im Garten stattfinden. Als herzliches Willkommen servieren wir Prosecco und Espresso.

Tauchen Sie ein in die Welt des „La Dolce Vita“ und lassen Sie sich von unserem italienischen Flair verzaubern.



Wir freuen uns darauf, Ihnen die italienische Genusswelt näher zu bringen.



Krasteler LandFrauen beim Tasting.

Text: Lucia Effgen, Fotos: Lucia Effgen, Robert Syska, Logo by italianfoodlovers.de

**Termin/Ort:** Freitag, 30. August 2024 um 15:00 Uhr bei italianfoodlovers in Wohnroth, Auf der Hillerswies 18

**Referenten:** Lucia und Daniel Effgen

**Kosten:** 19,00 € Teilnehmergebühr für Mitglieder  
23,00 € Teilnehmergebühr für Nichtmitglieder  
inkl. Tasting

**Vorkasse**

## 771 Monschau, historische Altstadt und romantisches Fachwerk

Tagesfahrt am Samstag, 7. September 2024

Eines der beliebtesten Ausflugsziele in der Eifel ist Monschau. 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.

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 A 1 und A 61.

Text u. Fotos: Martina Wendling

Tagesablauf: Fahrt 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  
4,00 € mehr für Nichtmitglieder  
5,00 € für die Führung

Vorkasse 20,00 €  
Anmeldung und Zahlung  
muss bis  
17. August 2024  
erfolgt sein!

## 772 Waldbegehung im Forst Kirchberg

Waldspaziergang mit Informationen



**Landesforsten**  
Rheinland-Pfalz

Wald. Werte. Wahren.

Der Klimawandel ist in allen Regionen der Erde zu spüren. Auch bei uns sieht man dies seit den letzten Hitze- und Dürresommern.

Logo Landesforsten Rheinland-Pfalz

© Landesforsten.RLP.de



Foto: Waldschäden

© Landesforsten.RLP.de / Jonathan Fieber

Bei einem Waldspaziergang mit dem Förster Helmut Michel erfahren wir, welche Auswirkungen die extreme Hitze und Trockenheit auf unseren Wald hat.. Uns wird gezeigt wie der Wald zwischen Maitzborn und Rödern auf diese Belastungen reagiert hat. Förster Michel erläutert uns, wie wir mit den auftretenden Problemen umgehen müssen.



Foto: Klimawandel-Allee

© Landesforsten.RLP.de / Ralf Lieschied

Text: Landesforsten Rheinland– Pfalz

**Termin/Ort:** Samstag, 14. September 2024 um 10:30 Uhr, Treffpunkt: Waldparkplatz zwischen Maitzborn und Rödern an der K 8

**Referent:** Helmut Michel, Förster

**Kosten:** keine  
Anmeldung notwendig!

## 773 Mitgliederversammlung und Tagung der Ortsvorsitzenden

### Die Mitgliederversammlung 2024

des LandFrauenverbandes Rhein-Hunsrück  
findet am **Freitag, 20. September 2024 um 18.30 Uhr**  
im Gebäude des Bauern- und Winzerverbandes  
in Kirchberg, Denzer Lehmkaul 1 statt.

**Wir laden alle Mitglieder  
herzlich ein.**



Neben der Mitgliederversammlung wird an diesem Abend das neue LandFrauenprogramm verteilt.



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

Fotos: Mitgliederversammlung Birgit Wagner  
und Programmvorstellung Frühjahr Carola Abke.

**Anmeldung bis spätestens  
10. September 2024!**



## 774 Unterwegs in der "Heimat"

Tagesfahrt am Freitag, 27. September

Es ist geplant, mit dem Soonwaldbus und dessen Reiseleitung durch den wildromantischen Soonwald zu fahren. Unser Ziel ist die Wüstung Eckweiler, ein Opfer des Kalten Krieges. Die Geschichte des Dorfes Eckweiler ist eng mit dem Flugplatz Pferdsfeld verbunden.



Hier erwartet uns eine Führung, danach geht es weiter zur Dorflinde nach Alt- Pferdsfeld; kleiner Imbiss. Danach fahren wir nach Seesbach zur Semendis Kapelle und nach Auen zur Willigis Kapelle.

Ein gemütliches Mittagessen erwartet uns gegen 13 Uhr im Gasthof Hahn in Auen.

Wer möchte, kann auch gerne auf die altbewährte Rucksackverpflegung zurückgreifen. Nach dem Essen fahren wir Richtung "Heimat", nach "Schabbach".

Dort in Gehlweiler treffen wir den Vorsitzenden der Schabbacher Kultur- und Heimatfreunde, Heribert Dämgen. Zusammen besichtigen wir Filmkulissen und erfahren Anekdoten über die Dreharbeiten mit Edgar Reitz. Zum Abschluss gibt es Kaffee und Kuchen.



Text Michaela Clemens-Kopp,. Fotos: Initiative Soonwald e.V.

Tagesablauf: Busfahrt nach Eckweiler im modernen Bus mit Absenkautomatik  
Abfahrt ca. 9:00 Uhr in Simmern gegenüber dem Schwimmbad, am Schotterplatz  
Besichtigung und Führungen in Eckweiler, Seesbach, Auen, Schabbach  
Rückfahrt ca.17:00 Uhr

Kosten: 35,00 € pro Person für die Busfahrt  
sowie kleinem Imbiss  
4,00 € Mehrpreis für Nichtmitglieder  
Mittagessen auf eigenen Rechnung  
Kaffee und Kuchen gegen eine Spende

**Vorkasse 20,00 €  
Anmeldung und Zahlung  
muss bis  
30. August 2024  
erfolgt sein!**

## Vorankündigung

### Großer LandFrauentag in Kirchberg

Ehregast ist Claudia Kleinert, Deutschlands prominenteste Wettermoderatorin

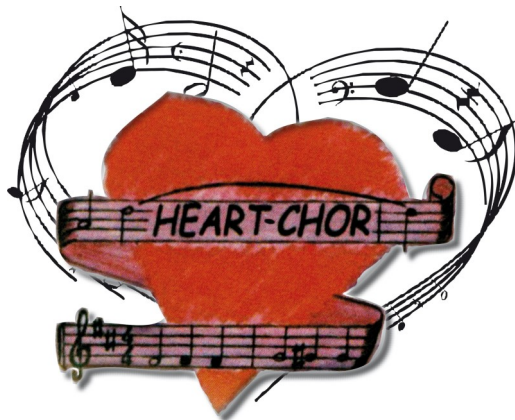
Viele von uns kennen sie als Wetterfrau aus den verschiedenen ARD-Programmen. Dabei ist Claudia Kleinert keine Meteorologin. Sie fing klein an, machte eine Ausbildung zur Bankkauffrau und rundete ihre Ausbildung mit einem Studium ab.

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.



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 zwei 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 Kleienrt: ARD Thorsten Jander, Logo und Foto: Heart-Chor

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

Die Veranstaltung wird unterstützt von der  
Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinde Kirchberg

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

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

☎ 0151 44298994 ✉ [anmeldung@landfrauen-rhein-hunsrueck.de](mailto:anmeldung@landfrauen-rhein-hunsrueck.de)

## Vorankündigung

### 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.

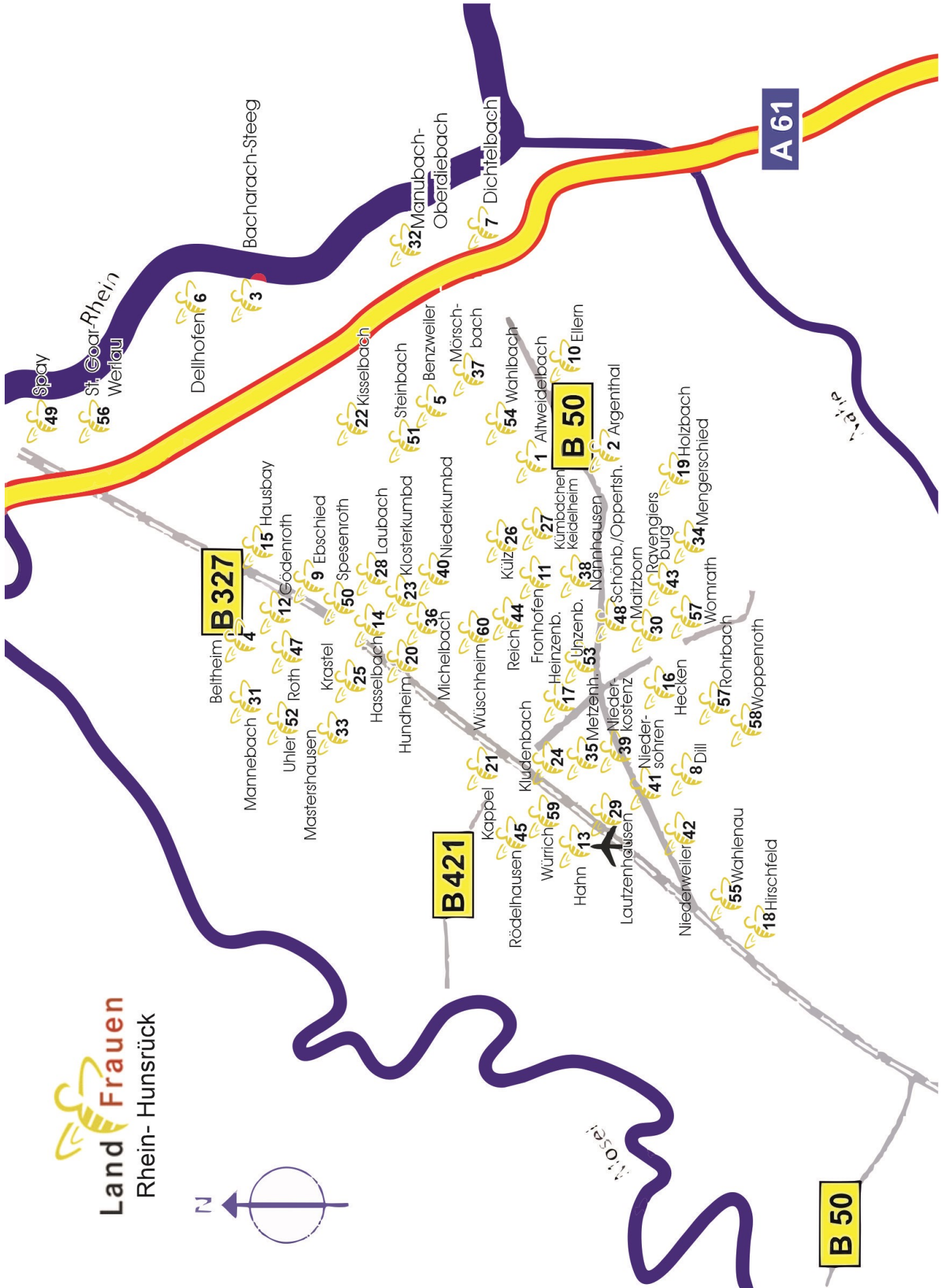
Text: Martina Wendling, Fotos: Heidelberg Marketing GmbH/Tobias Schwerdt

Tagesablauf: Busfahrt nach Heidelberg  
Abfahrt ca. 8:30 Uhr in Simmern  
Rückfahrt ca. 17:00 Uhr

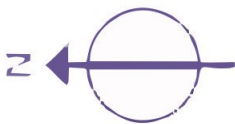
Kosten: 22,00 – 28,00 € für die Busfahrt je nach  
Teilnehmerzahl  
4,00 € mehr für Nichtmitglieder

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

# Über 2000 Mitglieder in 60 Ortsverbände im Rhein-Hunsrück-Kreis



**Land Frauen**  
Rhein- Hunsrück



**B 50**

**A 61**



## Neue Anmeldeinformationen

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

Bei Tagesfahrten ist genau angegeben bis wann Anmeldungen möglich sind. Anmeldungen nimmt ab sofort Brigitte Liesenfeld unter den nachfolgenden Medien entgegen.



**0151 44298994**



**anmeldung@landfrauen-rhein-hunsrueck.de**



**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.

---

### 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.

**Online-Veranstaltungen des Landesverbandes  
„LandFrauenverband Rheinland-Nassau“**



**Weiterbildung und Kompetenztraining von Frauen für Frauen**

**Mittwoch, 13. September 2023, 19:00 -20:00 Uhr**

Digitale Sprechstunde: Facebook

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

Referentin: Yvonne Pauly Ort: ONLINE Kostenfreie verbindliche Anmeldung bis 10.09.2023

**Donnerstag, 05. Oktober 2023, 19:30 - 21:00 Uhr**

NEU: Online-Seminar: Hinter den Kulissen - Wie ist die Struktur der LandFrauen? Für Mitglieder der Unterorganisationen des LandFrauenverbandes Rheinland-Nassau

Wir blicken hinter die Kulissen des LandFrauenverbandes und betrachten die Strukturen von der Orts- bis zu Bundesebene. In diesem Vortrag erfahren Sie vieles zur Struktur und Organisation des Verbandes sowie die verschiedenen Aufgabenbereiche und Arbeitsschwerpunkte.

Erfahren Sie mehr über die Arbeit der LandFrauen in den Bereichen Bildung, Gesellschaft, Politik und Gemeinschaft. Wir zeigen, wie der Verband sich zudem für die Interessen und Anliegen der Frauen und Familien auf dem Land einsetzt und welche Projekte anstehen.

Referentin: Ines Unger Ort: ONLINE: Verbindliche Anmeldung bis 01.10.2023

**Mittwoch, 18. Oktober 2023, 18:30 - 20:30 Uhr & Mittwoch, 25. Oktober 2023, 18:30 - 20:30 Uhr**

Online-Seminar: Öffentlichkeitsarbeit & Social Media in der Vereinsarbeit

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?

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

Referent: Rüdiger Frankenberger Ort: ONLINE

Teilnahmegebühr: 5 € Mitglieder , 10 € Nichtmitglieder Verbindliche Anmeldung bis 04.10.2023

**Dienstag, 07. November 2023, 18:30 - 21:30 Uhr**

Online - Workshop: Stress lass nach

Mit den steigenden Anforderungen im Beruf und im Alltag, oft als Doppelbelastung, nimmt auch der Stresspegel weiter zu. Im Workshop identifizierst Du persönliche Stressfaktoren und entwickelst Strategien, um Belastungen erfolgreich zu bewältigen.

Inhalte: Was sind die tatsächlichen Ursachen meiner Belastung; welcher Stresstyp bin ich; wie wirkt sich Stress auf meinen Organismus aus; wie bleibe ich stark & ruhig selbst in stürmischen Zeiten; auf welche Ressourcen kann ich zurückgreifen; welche „Notprogramme“ helfen bei Stress; Methoden zur Entspannung & Achtsamkeit; Erarbeitung individueller Ziele für den Alltag.

Zielgruppe: Für alle Frauen, die sich bewusst machen wollen, was sie stresst und die wissen wollen, wie sie Stress-Situationen vorbeugen können.

**Anmeldung aller Online-Veranstaltungen an [info@landfrauen-rheinland-nassau.de](mailto:info@landfrauen-rheinland-nassau.de)**

**Online– und Präsenz Veranstaltungen des Landesverbandes „LandFrauenverband Rheinland-Nassau“**



**Donnerstag, 09. November 2023, 09:30 – 16:00 Uhr**

„Wer schaffen will, muss fröhlich sein!“, Workshop mit Anne Dirksen für Unternehmerinnen, Bäuerinnen und Winzerinnen

Gesund und frisch für Familie und Beruf – wie beuge ich einer Überlastung vor? Wie Sorge ich selbst für Arbeitsfreude? Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es? Mit Tipps und Tricks für Selbstständigkeit und Betrieb

Inhalte: Welche Faktoren können zu einer Überlastung führen, welche Instrumente der Vorbeugung gibt es und welche Methoden können im Alltag umgesetzt werden. Der Workshop befasst sich mit den Säulen der Resilienz. Dabei wird der Blick auf Stärken und Ressourcen trainiert, um sie bei den täglichen Anforderungen besser nutzbar zu machen. Achtsamkeitsübungen und Hinweise auf externe Unterstützungsangebote runden das Programm ab.

Referentin: Anne Dirksen, Landwirtschaftskammer Niedersachsen, Fachbereichsleiterin Familie & Betrieb, LandFrauenarbeit und Sozioökonomie, Mediatorin

Ort: Koblenz, Karl-Tesche-Str. 3

Teilnahmegebühr: 20 € Mitglieder, 30 € Nicht-Mitglieder

Verbindliche Anmeldung bis 26.10.2023 unter: [info@landfrauen-rheinland-nassau.de](mailto:info@landfrauen-rheinland-nassau.de)

**Mittwoch, 15. November 2023, 19:00 Uhr**

Digitale Sprechstunde: Word

Grundlagen und Serienbrieferstellung in Word. Anleitung und Hilfestellung.

Referentin: Yvonne Pauly

Ort: ONLINE                      Kostenfreie verbindliche Anmeldung bis 10.11.23

**Montag, 04. Dezember 2023, 19:00 Uhr**

Auf einen Kaffee mit Dr. Gregory Mohr zum Thema Künstliche Intelligenz (KI), Welche Chancen und Risiken bietet die KI?

Seien Sie dabei, wenn wir uns mit einem der spannendsten Themen unserer Zeit beschäftigen. Diese bahnbrechende Technologie kann unsere Welt bahnbrechend verändern – aber welche Auswirkungen wird das haben? Wo wird KI heute bereits eingesetzt und welche Möglichkeiten ergeben sich aus der Nutzung? Erfahren Sie mehr über die Zukunft von Arbeit, Gesellschaft und Wirtschaft in einer Welt, in der KI eine immer größere Rolle spielt.

Referent: Dr. Gregory Mohr    Ort: ONLINE                      Kostenfreie verbindliche Anmeldung bis 30.11.2023

**Anmeldung der ONLINE-  
Veranstaltungen nur unter  
[info@landfrauen-rheinland-nassau.de](mailto:info@landfrauen-rheinland-nassau.de)**



## LandFrauen - Aktivitäten



Mandelblüte  
der Pfalz



LandFrauenfrühstück in  
Dellhofen



Fotos: Michaela Clemens-Kopp und  
Martina Wendling

Literarisches Menü in  
Simmern



Gartenmarkt in Maikammer



Unterwegs in der „Heimat“  
mit dem Soonwaldbus



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: \_\_\_\_\_

# 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](mailto: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

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

**Bitte Formular vollständig ausgefüllt und unterschrieben an den**

LandFrauenverband Rhein-Hunsrück: [mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de](mailto:mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de)

## 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

**Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter [www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de](http://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: 	<a href="http://www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de">www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de</a>
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.

Jetzt Mitglied  
werden und  
profitieren.



Die Vorteile  
einer Mitgliedschaft  
liegen auf der Bank.

Morgen  
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

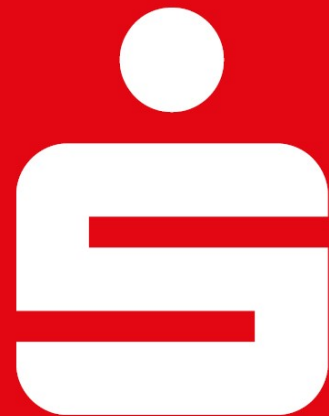
Herzlichen Dank den Sponsoren  
für die finanzielle Unterstützung  
unseres Jahresprogrammes!

### 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 

Weil´s um  
mehr als  
Geld geht.



Kreissparkasse  
Rhein-Hunsrück

KINDERERNÄHRUNG SPASS FRAUENPOLITIK SPASS  
FAMILIE FAMILIE  
ALTERSVORSORGE ERNÄHRUNGSBILDUNG FAMILIENFREUNDLICHKEIT  
FRAUENPOLITIK  
ALTERSVORSORGE WEITERBILDUNG ALTERSVORSORGE KULTUR  
FAMILIENFREUNDLICHKEIT KINDERERNÄHRUNG ALTERSVORSORGE RENTENPUNKTE  
LUST AUF LAND  
VERBRAUCHERINFORMATION LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG  
LUST AUF LAND HAUSWIRTSCHAFT KINDERERNÄHRUNG SOZIALPOLITIK  
KULTUR  
ERNÄHRUNGSSICHERHEIT ERNÄHRUNGSSICHERHEIT  
FRAUENPOLITIK LANDErLEBEN FAMILIENFREUNDLICHKEIT  
LUST AUF LAND  
VERBRAUCHERINFORMATION GLEICHSTELLUNG VERBRAUCHERINFORMATION  
FRAUEN FRAUENPOLITIK LUST AUF LAND FAMILIE FRAUEN KINDERERNÄHRUNG  
WEITERBILDUNG ERNÄHRUNGSSICHERHEIT ZEITMANAGEMENT WEITERBILDUNG  
FAMILIENFREUNDLICHKEIT BERUF RENTENPUNKTE HAUSWIRTSCHAFT  
FRAUENPOLITIK  
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](mailto:anmeldung@landfrauen-rhein-hunsrueck.de)

Homepage: [www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de](http://www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de)