



Land Frauen

LandFrauenverband Rhein-Hunsrück
Verband für Frauen im ländlichen Raum

Kurzmitteilungen Januar 2010

Liebe Landfrauen,

sicher haben Sie sich schon gewundert, dass nicht zu Weihnachten, wie gewohnt, das LandFrauen - Rundschreiben mit einem Gruß zum Jahreswechsel in Ihrem Briefkasten lag. Aber wir wollten ganz bewusst nicht in dem Trubel der Vorweihnachtszeit verschwinden, sondern die ruhigen Wintertage nutzen, um Ihnen von Herzen für Ihr Engagement zu danken und einige neue Informationen zu geben.

Nun sind Weihnachten und Jahreswechsel schon Vergangenheit. Der Januar 2010 hüllt uns in Eis und Schnee und zeigt uns Menschen einmal wieder, wie stark die Natur in unseren Lebensrhythmus eingreifen kann. Schnee und Kälte entschleunigen uns, wir müssen ganz einfach „einen Gang runterschalten“, wollen wir nicht Gefahr laufen „vom Weg abzukommen“. Und das ist gut so. Der Winter treibt uns in die warmen Häuser, lässt uns zusammen sitzen und uns vielleicht ein wenig näher kommen. Wir kommen zusammen, reden, hören zu und pflegen die Gemeinschaft.

Halten wir dies aufrecht, denn es ist so wichtig, neben Beruf und Familie auch einmal mit „Landfrauen-Freundinnen“ zusammenzukommen und sich auszutauschen. Das ist unsere Stärke, eine Stärke die uns alle beleben kann und die wir pflegen sollten im Interesse unserer Dörfer, aber auch ganz egoistisch für uns selbst.

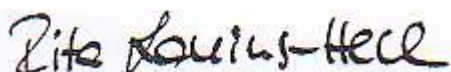
Nutzen Sie unsere Angebote, die Ihr Leben bereichern können.

- *Hören Sie bei der Mitgliederversammlung im Mai, wie es die belgischen Landfrauen machen, wir können viel davon lernen.*
- *Haben Sie Spaß und profitieren Sie vom Seminar „Tue Gutes und rede darüber“ mit Frau Kerschgens im März. Sie ist eine wunderbare Trainerin, die ganz viel rüberbringt.*
- *Politik entscheidet über unser Leben. Kommen Sie zum Politikstammtisch am 2. März und hören Sie, was Stefan Wickert und die Freien Wähler im Rhein-Hunsrück-Kreis zu sagen haben!*

Liebe Landfrauen, der LandFrauenverband Rhein-Hunsrück ist kein Selbstzweck, wir sind für Sie da. Deshalb nutzen Sie unsere Angebote und fordern Sie uns.

Wir freuen uns auf ein gutes Landfrauen-Jahr 2010 gemeinsam mit Ihnen, und wünschen Ihnen und Ihren Familien alles Gute, Erfolg, Glück und Gesundheit.

Ihre Kreisvorsitzende



Weiterbildungsprogramm und Veranstaltungen

Vorträge und Kurse in verschiedenen Dörfern Tages- und Halbtagesfahrten

**Anmeldungen bitte bis spätestens
eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung**

**LandFrauenverband Rhein-Hunsrück, Sonnenhof 3, 56290 Buch
Telefon: 06762-8755 Telefax: 06762-950345 E-Mail: landfrauen.rh@t-online.de**

**Detaillierte Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen finden Sie im
Jahresprogramm des LandFrauenverbandes Rhein-Hunsrück**

Mitmachvortrag: „Mental fit – mach mit“ Kennen lernen des Gedächtnistrainings

Vortrag mit praktischen Übungen

Termin/Ort: Donnerstag, 25. Februar 2010 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Reich

Die Milch macht´s - Tolle Rezeptideen für Shakes, Snacks und Desserts

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung der Speisen

Termine/Orte: Montag, 01. März 2010 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Mannebach
Dienstag, 13. April 2010 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Alterkülz
Mittwoch, 05. Mai 2010 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Dellhofen

Runder Tisch Politik - „Sind die Freien Wählergruppen anders?“

Gesprächsrunde mit Stefan Wickert von den „Freien Wählern Rhein-Hunsrück e.V.“

Termin/Ort: Dienstag, 02. März 2010 um 19.30 Uhr im Hotel Bergschlösschen in Simmern

Tischdekorationen einmal anders - Tische mit wenig Aufwand ansprechend dekoriert

Vortrag mit praktischen Übungen

Termine: Mittwoch, 03. März 2010 um 19.30 Uhr, Frau Kordel in Hausbay, Hauptstr. 2a
Mittwoch, 17. März 2010 um 19.30 Uhr, Frau Kordel in Hausbay, Hauptstr. 2a
Montag, 19. April 2010 um 19.30 Uhr, Frau Kordel in Hausbay, Hauptstr. 2a
Montag, 26. April 2010 um 19.30 Uhr Frau Kordel in Hausbay, Hauptstr. 2a

Gutes Essen gibt gute Energie - Typgerechte Ernährung nach den Prinzipien der chinesischen Medizin

Vortrag mit Demonstration und Verkostung

Termin/Ort: Dienstag, 09. März 2010 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Mengerschied

Tue Gutes und rede darüber - Marketing und Pressearbeit für die Vereinsarbeit

Seminar des LandFrauenverbandes Rheinland-Nassau

Termin/Ort: Donnerstag, 11. März 2010, 10-16 Uhr, Bohrsinsel Lautzenhausen, „Gut Stubb“

Kultur und Pflege von Rosen - Vortrag mit Bildern

Termin/Ort: Montag, 15. März 2010 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Laubach

„Frauengeschichte(n) – Frauen machen Geschichte“

Vortrag mit Diskussion

Termin/Ort: Dienstag, 23. März 2010 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Unzenberg

Denn sie wissen nicht, was sie tun!? – wissen wir es?

Gefahren im Internet für Kinder und Jugendliche - Vortrag mit Diskussion

Termin/Ort: Mittwoch, 21. April 2010 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Keidelheim

Bärlauch-Zeit

Vortrag mit Verkostung

Termine/Ort: Dienstag, 27. April 2010 um 19.30 Uhr im „Hunsrücker Hexenhaus“ in Mannebach
Dienstag, 04. Mai 2010 um 19.30 Uhr im „Hunsrücker Hexenhaus“ in Mannebach

Rivalität unter Frauen

Vortrag mit Diskussion

Termin/Ort: Mittwoch, 28. April 2010 um 19.30 Uhr im Evangelischen Gemeindehaus in Dichtelbach

Kräuter erleben! Genießen, schmecken und was für die Seele.....

Vortrag mit Demonstration und Verkostung

Termin/Ort: Mittwoch, 28. April 2010 um 19.30 Uhr bei Wöllstein Blumen & Ambiente in Kirchberg

Mitgliederversammlung mit Vortrag „Ein Blick über den Tellerrand“

Die Mitgliederversammlung des LandFrauenverbandes Rhein-Hunsrück findet am Freitag, 07. Mai 2010 um 14.00 Uhr im Gemeindehaus in Mörschbach statt. Wir laden alle Mitglieder dazu herzlich ein. Nach den Regularien wird Gisela Cloot (Geschäftsführerin) über die Arbeit des LandFrauenverbandes „Frauen in Bewegung“ in der deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens berichten. Der Landfrauenverband ist mit ca. 2200 Mitgliedern die größte Frauenorganisation in der deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens. Der Nachmittag endet mit Kaffee und Kuchen in angenehmer Runde.

Gesundheit in unseren Händen - Finger-Qi Gong, Finger-Mudras, Akupressur, Selbstmassage

Seminar mit praktischen Übungen

Termin/Ort: Dienstag, 11. Mai 2010 um 19.00 Uhr im Gemeindehaus in Bell

Ernährung nachhaltig gestalten- Neue Aspekte der Lebens(mittel)qualität

Lehrschau in der Kreisverwaltung in Simmern Vom 17. bis 21. Mai 2010

Essen mit Verantwortung -ein Blick über den Tellerrand

Begleitender Vortrag am Mittwoch, 19. Mai 2010, um 20.00 Uhr in der Kreisverwaltung in Simmern

Lebensmittel mit List(e) gesund variiert

Vortrag mit Diskussion

Termin/Ort: Mittwoch, 26. Mai 2010 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Wüschheim

Rosmarin & Co – Mediterrane Kräuter

Vortrag mit Verkostung

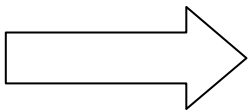
Termin/Ort: Dienstag, 27. Juli 2010 um 19.30 Uhr
10. August 2010 um 19.30 Uhr im „Hunsrücker Hexenhaus“ in Mannebach

„Creativa“ in Dortmund - Messe für kreatives Gestalten

Tagesfahrt am Mittwoch, 17. März 2010

Kaiserslautern – ein schönes Stück Pfalz - Parfüm Museum Mehlingen

Tagesfahrt am Mittwoch, 05. Mai 2010



Frauen in Bewegung – Begegnung mit LandFrauen in Belgien

Tagesfahrt am Freitag, 28. Mai 2010

Der Landfrauenverband ist mit ca. 2200 Mitgliedern die größte Frauenbewegung in der Deutschsprachigen Gemeinschaft in Ostbelgien. Die Deutschsprachige Gemeinschaft zählt ca. 75 000 Menschen im Gebiet um Eupen (im Norden) und St. Vith (im Süden) und hat ein eigenes Parlament in Eupen.

Vorgesehen ist ein Besuch im Parlament und ein kurzer Vortrag über die besondere Situation der LandFrauen in dieser Region von Frau Cloot, der Geschäftsführerin der „Frauen in Bewegung“.

Programm:

- Frühmorgens Abfahrt nach Eupen.
- 9.30 Uhr Führung/Besichtigung des Parlaments der deutschspr. Gemeinschaft, Vortrag von Frau Cloot
- Mittagessen, Treffen mit belgischen LandFrauen, Erfahrungsaustausch
- Nachmittags Führung durch die Tuchmacherstadt Eupen, anschließend Zeit zur freien Verfügung in Eupen
- Gegen 18.30 h Uhr Rückreise, Rückkehr ca. 22.00 Uhr

Kosten:

- Fahrt und Führungen: etwa 45,00 € je nach Teilnehmerzahl
- Mittagessen als Buffet: 20,00 €

Landesgartenschau in Bad Nauheim

Tagesfahrt am Freitag, 18. Juni 2010

Tagesfahrt am Freitag, 27. August 2010

Echternach und Orchidarium Daleiden

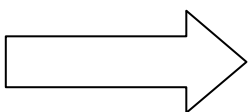
Tagesfahrt am Freitag, 09. Juli 2010

Besuch bei den Waldbreitbacher Franziskanerinnen

Halbtagesfahrt am Donnerstag, 05. August 2010

Schiffahrt, Geysir und Brombeerschenke

Halbtagesfahrt am Freitag, 10. September 2010



Beethoven – Festival in Bonn - Konzertfahrt

Halbtages - Konzertfahrt am Sonntag, 12. September 2010

Tagesablauf:

- Abfahrt mittags nach Remagen
- Führung im Arp-Museum Bahnhof Rolandseck
- Weiterfahrt nach Bonn, Freizeit in Bonn
- 18 Uhr Konzert in der Beethovenhalle Bonn
(mit Stardirigent Kent Nagano und dem Bayerischen Staatsorchester)
- Rückfahrt

Kosten:

- Busfahrt etwa 19,00 € je nach Teilnehmerzahl
- Eintritt Arp-Museum 13,00 €
- Konzertkarten (ca.10% unter Normalpreis) 79,00/65,00 oder 54,00 €
- Vorverkauf der Karten nur bis zum **09. 07. 2010** möglich!
- Anmeldungen für diese Fahrt bitte direkt bei *arttours*, Telefon 02628-3484

Mehrtagesreisen

- Die Reisen werden in Zusammenarbeit mit *arttours* Studienreisen zusammen gestellt und von *arttours* durchgeführt und begleitet.
- Detaillierte Informationen zu den Reisen gibt es im Jahresprogramm des LandFrauenverbandes Rhein-Hunsrück oder direkt bei *arttours*.
- Programmänderungen sind bei allen Reisen zwar nicht vorgesehen, jedoch möglich (z.B. Änderungen der Flugzeiten,...).
- Bitte beachten Sie, dass die Reisen nur durchgeführt werden, wenn bis 5 Wochen vor Abreise genügend Teilnehmer gemeldet sind.
- Bei allen Reisen ist ein Reisepreissicherungsschein im Reisepreis enthalten.
- Bitte melden Sie sich möglichst frühzeitig für die Reisen an! Insbesondere die Flüge müssen rechtzeitig gebucht werden, um Preisvorteile auszunutzen.

LandFrauenverband Rhein-Hunsrück, Sonnenhof 3, 56290 Buch

Telefon: 06762-8755 Telefax: 06762-950345 E-Mail: landfrauen.rh@t-online.de

arttours Studienreisen, Mainzer Straße 72a, 56322 Spay/Rhein

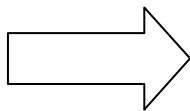
Telefon: 02628-3484 Telefax: 02628-4140 E-Mail: info@arttours.de

Urlaub an der Costa del Sol/ Andalusien

Flugreise - 8 Tage: 16. - 23. März 2010

*Anmeldung nur noch bis
zum 12. Februar 2010!*

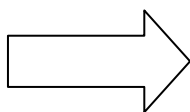
- 7 x Ü/Halbpension im 4* Gran Hotel Costa del Sol (direkte Strandlage, Nähe Málaga und Marbella)
- RRV, *arttours* Reisebegleitung, Transfer ab/bis Flughafen Málaga zum Hotel, Ausflüge Ronda und Málaga
- € 359,00 pro Person im Doppelzimmer, € 128,00 Einzelzimmerzuschlag
- zzgl. Flug ab Hahn zum Tagespreis, Ausflug Granada, Ausflug Sevilla auf Wunsch



Prag - die goldene Stadt an der Moldau

Flugreise - 5 Tage 07. - 11. April 2010

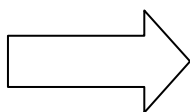
- 4 x Ü/FR in gutem 3* Hotel ILF, Stadtführung: 1 x Prager Burgviertel, 1 x Altstadt
- Sonderführung „Abseits der Touristenpfade“
- *arttours* Reiseleitung, RRV (Reiserücktrittsversicherung)
- € 184,00 /Pers./DZ, € 48,00 EZ-Zuschlag, zzgl. Flug ab Hahn zum Tagespreis, Transfers, evtl. Eintritte



Erlebnisreise - Mit dem Donauschiff von Passau durch die Wachau nach Wien...

Bus/Schiffsreise – 6 Tage: 25. - 30. August 2010

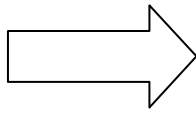
- Busfahrt, 1 x Ü/FR im 3*+ Hotel in Passau, 1 x Ü/FR im 4* Hotel in Linz, 3 x Ü/FR im 4* Hotel in Wien
- Donauschiffahrt Passau – Linz/Grein, Wachau – Wien, Land- und Bordprogramm
- 4-Gang Abendessen an Bord, Sektempfang in Linz, Klavierkonzert mit Sektempfang in der Greinburg
- Kaiser- und Grießschmarrn-Buffer an Bord, Kapitändinner inkl. Wein mit Live-Musik
- Stadtrundfahrt Wien, Ausflug nach Baden bei Wien, Abendessen zum Heurigen
- *arttours* Reiseleitung, RRV
- € 599,00 /Pers./DZ, € 119,00 EZ-Zuschlag



Weltstadt mit Herz - München - Starnberger See - Schloss Nymphenburg

Busreise – 3 Tage: 08. - 10. August 2010

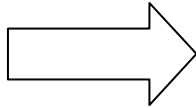
- Busfahrt, 2 x Ü/FR im Top Hotel Carmen - zentral
- 1 x Abendessen, Stadtführung, Ausflüge, *arttours* Reisebegleitung, RRV
- € 194,00 /Pers./DZ, € 38,00 EZ-Zuschlag, zzgl. Eintritt Schloss Nymphenburg



Madrid und Toledo

Flug/Busreise – 4 Tage: 25. - 28. April 2010

- 3 x Ü/FR im neuen gehobenen Mittelklassehotel im Zentrum Madrids, 1 x Abendessen
- Stadtrundfahrt, Altstadtführung
- Ganztagsausflug nach Toledo (inkl. Eintritte)
- arttours Reiseleitung, RRV
- € 372,00 /Pers./DZ, € 99,00 EZ-Zuschlag, zzgl. Flug ab Hahn zum Tagespreis



Goldener Herbst am Achensee zwischen Karwendel - und Rofengebirge

Busreise – 7 Tage: 09. - 15. Oktober 2010

- Fahrt im bequemen Fernreisebus, 6 x Ü/HP in gutem 3* Seehotel Mauracher Hof, Willkommensgruß
- HP als Wahlmenü oder Themenbuffet, 1 x Galadinner, 1 x Kuchenbuffet und Kaffee, 1 x Tanzabend
- Freie Benutzung: Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, kneipen in der Wohlfühl-Alm
- Ausflüge: Innsbruck, Swarovski Kristallwelten, Karwendelrundfahrt, Kufstein, Kramsach
- Wanderung Gramei-Alm, Pertisau, Kurtaxe und Gästekarte
- RRV, arttours Reisebegleitung
- € 499,00 /Pers./DZ, € 55,00 EZ-Zuschlag, zzgl. falls gewünscht Hüttengaudi, evtl. Eintritt

Portugal - Rundreise von Santiago und Porto über Lissabon bis zur Algarve

Flugreise – 9 Tage: 04. - 12. Mai 2010

- Busrundreise mit deutschsprachiger Reisebegleitung *Zubucherreise*
- 8 x Ü/HP in 4* Hotels
- Besichtigungen inkl. Eintrittsgeldern, Reiserücktrittsversicherung
- € 845,00 /Pers./DZ, € 219,00 EZ-Zuschlag, zzgl. Flug ab Hahn zum Tagespreis

Krakau und Tschenstochau

Flugreise – 4 Tage: 05. - 08. September 2010

- Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen
- 3 x Ü/FR, 1 x Abendessen im 3* Hotel in Krakau, Willkommensgetränk
- 4-stündige Stadtführung Krakau, Führung/Eintritt Salzbergwerk
- Jüdisches Viertel Kazimierz, Führung Tschenstochau
- € 329,00 /Pers./DZ, € 87,00 EZ-Zuschlag, zzgl. Flug ab Hahn zum Tagespreis, Eintritte

Wanderreise „Luxemburger Schweiz“

Busreise – 3 Tage: 11. - 13. Juni 2010

- Busfahrt, 2 x Ü/FR im 4* Hotel in Luxemburg
- 1 Tag Reise- und Wanderbegleitung (9 km falls gewünscht)
- Eintritt und Besichtigung von Schloss Beaufort, Cassero-Verkostung, Picknick nach der Wanderung
- arttours Reisebegleitung, RRV
- € 187,00 /Pers./DZ, € 30,00 EZ-Zuschlag
- Auf Wunsch 2 Std. Stadtführung Luxemburg oder 2 Std. Führung „Parks und Gärten“ € 7,00 pro Person

Wanderwoche in der Schweizer Bergwelt Graubündens

Busreise – 8 Tage: 29. Juni - 06. Juli 2010

- Bahnreise ab/bis Koblenz nach Bergün via Chur
- 7 x Ü/HP im guten Mittelklassehotel in Bergün, Reiseleiter ab/bis Koblenz
- Transferfahrten vor Ort, tägliche Wanderung, Führung in Bergün
- € 787,00 /Pers./DZ, EZ-Zuschlag € 49,00, zzgl. Transfer mit der Seilbahn