

Liebe Landfrauen!

Es ist schon Februar, der harte Winter scheint vorbei, die Tage werden länger und milde Temperaturen künden den Frühling an.

Auch wir Landfrauen starten wieder durch und wollen mit unserem Rundschreiben auf interessante Veranstaltungen aufmerksam machen.

Ganz besonders herzlich laden wir Sie, Ihre Familie und Freunde zu unserem politischen Kochduell ein. Die bevorstehende Landtagswahl wird sicherlich spannend und beim Kochen können wir sicher auch einiges über den Menschen hinter dem Politiker erfahren.

Unser vielseitiges Programm spiegelt die ganze Bandbreite des Lebens im ländlichen Raum wieder. Für die Mitglieder und Ihre Familien leisten die Landfrauen auf verschiedenen Ebenen wichtige Lobby-Arbeit. Sei es auf Kreisebene oder Landesebene, wo wir uns unter anderem für gleiche Bezahlung von Frauen oder gegen den zukünftigen Ärztemangel einsetzen.

Wir laden Sie ein dabei zu sein und von der guten Landfrauen-Arbeit zu profitieren.

Ihre Kreisvorsitzende

Birte Louisa Heck

An die Töpfe fertig los – Politik trifft Kochkunst

**Wir laden Sie ein zum
Kochduell mit Landtagskandidaten**

Und welches Süppchen kochen sie ? Lassen Sie sich überraschen !



Thomas Auler, MdL



Siegrid Braun



Hans-Josef Bracht, MdL



Joachim Mertes, MdL
Präsident des Landtages RLP

Politik und Kochen – beides ist ein Genuss!

Politik und Kochen – für beides braucht man ein Rezept und eine klare Struktur!

Während des Kochens verraten die Kandidaten ihr politisches Erfolgsrezept und stehen den Zuschauern und dem Moderator Rede und Antwort.

Montag, 21. Februar 2011 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Laubach

Informationsnachmittag

ab 14.00 Uhr „Pilgern auf dem Jakobsweg“
ab 15.00 Uhr „Reise nach Israel“

Samstag, 12. März 2011
im „Alten Posthof“ in Spay

Bitte bis 04. März anmelden bei *arttours*, Telefon 02628-3484

Tagesfahrt mit *arttours* nach Frankfurt/Main

Samstag, 15. Oktober 2011

Busfahrt, Begrüßungsschnaps,
2 Stunden Stadtrundfahrt, danach Freizeit in der Stadt.
Möglichkeit zum Besuch des Palmengartens.

Abfahrt in Kastellaun/Marktplatz um 8.00 Uhr und
in Simmern/Maimarktgelände um 8.20 Uhr.

Anmeldung bei *arttours*, Telefon 02628-3484
Es ergeht keine schriftliche Bestätigung.

Bitte überweisen Sie die Fahrtkosten von 19,-- € pro Person bei der
Anmeldung auf das Konto von *arttours* bei der Volksbank Rhein-
Hunsrück-Nahe, Kontonr. 39 32 78 6, BLZ 560 900 00

Marmor, Stein und Eisen bricht

Schlager der 50er, 60er und 70er

Bernd und Steffi Nauth
laden Sie zum Mitsingen und Erinnern ein

Vergnügen Sie sich bei einem
„Mitsing-Abend“ in geselliger Runde!
Bringen Sie Ihre Partner und Freunde mit!

Die Möschbacher LandFrauen
sorgen mit Fingerfood und
Getränken
für Ihr leibliches Wohl!



Wann? Freitag, 01. April 2011, Beginn 19.30 Uhr
Wo? Gemeindehaus in **Mörschbach**
Kosten? Etwa 10 € Teilnehmergebühr pro Person, je nach
Teilnehmerzahl, inkl. Fingerfood (ohne Getränke)
Anmeldung? Bitte bis zum 15. März anmelden, damit die
Mörschbacher „sich richten können“

Einladung zum Seniorenfrühstück

Samstag, 19. März 2011 ab 9.30 Uhr
im Gemeindehaus in **Hollnich**



*Ein Vormittag mit Unterhaltung und
viel Zeit zum Frühstück und Reden
für alle LandFrauen im Rentenalter !*

Bitte wegen den nötigen Vorbereitungen
bis zum 01. März anmelden.
Es wird ein geringer Kostenbeitrag fürs Frühstück erhoben.

Mitgliederversammlung und Tagung für Ortsvorsitzende

Die Mitgliederversammlung des
LandFrauenverbandes Rhein-Hunsrück
findet am Freitag, 06. Mai 2011 um 19.30 Uhr
im Gemeindehaus in **Dill** statt.



**Wir laden alle Mitglieder
herzlich ein.**



Nach den Regularien hält Christiane Roesel
einen Vortrag zum Thema

*"Ich will perfekt sein!"
Wie falsche Ideale das Leben
verderben*



Der Abend endet mit herzlich belegten Schnittchen
in angenehmer Runde.

GartenRoute Hunsrück-Mittelrhein



Die Vorbereitungen der Gartenführungen für das Gartenjahr 2011 laufen auf Hochtouren. Die Broschüre mit allen Terminen ist in Arbeit und wird Ende März erscheinen. Sie wird in verschiedenen Geschäften, Banken und Sparkasse, Praxen, öffentlichen Gebäuden und in den Tourist-Büros ausliegen.

Ab April finden wieder regelmäßig Gartenführungen in den unterschiedlichsten Gärten statt. Auch in diesem Jahr sind wieder einige neue Gärten dabei. Aber auch die „alten Gärten“ sind, mit einem neuen Thema, wieder einen Besuch wert. Daneben gibt es einige besondere Veranstaltungen, z.B. ein Flohmarkt,

Theater und Gottesdienst im Garten, ein Rosenaktionstag, ein Staudenbasar, Jahreszeiten im Labyrinth und alles rund um die Kräuterspirale. An den Tagen der offenen Gärten am 1. Juliwochenende (2. und 3. Juli) öffnen wieder viele Gartenbesitzer den Besuchern ihre Gartentür. Mehr zur GartenRoute in der neuen Broschüre und unter www.gartenroute-hunsrück-mittelrhein.de

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

- **Lust auf Torte - Torten selber backen leicht gemacht!**
Mitmach – Backkurs mit Demonstration und praktischen Übungen
Termin/Ort: Mittwoch, 30. März 2011 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Dickenschied
 Montag, 04. April 2011 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Dickenschied
- **Iss dich schlau – Futter fürs Gehirn, wie Essen und Trinken das Gehirn fit halten**
Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung der Speisen
Termin/Ort: Donnerstag, 27. Januar 2011 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Biebern
- **Qigong – der sanfte Weg zur Harmonie**
Vortrag mit praktischen Übungen
Termin/Orte: Donnerstag, 24. März 2011 um 19.00 Uhr im Gemeindehaus in Niederkumbd
 Donnerstag, 07. April 2011 um 19.00 Uhr im Gemeindehaus in Leideneck
- **Ein Garten im Wandel der Jahreszeiten**
Vortrag mit Bildern
Termin/Ort: Dienstag, 22. Februar 2011 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Rohrbach
- **Lebenskunst in Lebenskrisen**
Vortrag mit Diskussion
Termin/Ort: Freitag, 11. März 2011 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Külz
- **Unbeschwert lachen, husten, niesen – Harninkontinenz, ein eigentliches Tabu-Thema**
Vortrag mit Diskussion
Termin/Ort: Montag, 14. März 2011 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Maitzborn
- **Blumenranken stricken und filzen**
Vortrag mit praktischen Übungen
Termin/Ort: Mittwoch, 16. März 2011 um 19.00 Uhr beim Bauernverband in Simmern
- **Die Milch macht's – Tolle Rezeptideen für Shakes, Snacks und Desserts**
Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung der Speisen
Termin/Ort: Montag, 28. März 2011 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Woppenroth
- **Gutes Essen gibt gute Energie – Typgerechte Ernährung nach den Prinzipien der chines. Medizin**
Vortrag mit Demonstration und Verkostung
Termin/Ort: Montag, 04. April 2011 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Bell
- **Wo Milch drauf steht muss auch Milch drin sein – Analogprodukte auf dem Vormarsch**
Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung der Speisen
Termin/Ort: Mittwoch, 06. April 2011 um 19.30 Uhr im evgl. Gemeindehaus in Werlau
- **Soßen – das Beste von Salat, Braten und Dessert**
Vortrag mit Demonstration und Verkostung
Termin/Ort: Dienstag, 12. April 2011 um 19.30 Uhr im "Hunsrücker Hexenhaus" in Mannebach
- **Funktionelle Lebensmittel auf dem Prüfstand**
Vortrag mit Diskussion
Termin/Ort: Mittwoch, 13 April 2011 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Manubach/Rhein
- **Lebensmittel mit List(e) gesund variiert**
Vortrag mit Diskussion
Termin/Ort: Donnerstag, 14. April 2011 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Spesenroth

- **Gesundheit in unseren Händen – Finger-Qi Gong, Finger-Mudras, Akupressur, Selbstmassage**
Seminar mit praktischen Übungen
Termin/Ort: Dienstag, 03. Mai 2011 um 19.00 Uhr im Gemeindehaus in Mengerschied
 - **Essen mit Verantwortung – ein Blick über den Tellerrand**
Vortrag mit Diskussion
Termin/Ort: Mittwoch, 18. Mai 2011 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Uhler
 - **Essen mit Verantwortung – ein Blick über den Tellerrand**
Vortrag mit Diskussion
Termin/Ort: Mittwoch, 18. Mai 2011 um 19.30 Uhr im Gemeindehaus in Uhler
 - **Brainwalking - Denkspaziergang**
Spaziergang verbunden mit lustigen Denksportaufgaben
Termin/Ort: Samstag, 28. Mai 2011 um 14.30 Uhr am Simmersee in Simmern
 - **Erlebnisfeld für die Sinne und Hunsrücker Hexenhaus**
Führung im Erlebnisfeld und Abend im Hexenhaus
Termin/Ort: Freitag, 17. Juni 2011 um 17.00 Uhr Treffpunkt am Erlebnisfeld in Mannebach
 - **Essbare Blüten – aromatisch, interessant, dekorativ**
Vortrag mit Verkostung
Termin/Ort: Dienstag, 28. Juni 2011 um 19.30 Uhr im „Hunsrücker Hexenhaus“ in Mannebach
 - **Kräuter genießen – Anlegen einer Kräuterspirale**
Vortrag mit Demonstration und Verkostung
Termin/Ort: Donnerstag, 30. Juni 2011 um 19.00 Uhr in „Mensebach’s Country Garden“ in Benzweiler
 - **Ehemalige Benediktinerpropstei und Propsteigarten Hirzenach**
Führung und Picknick mit Weinverkostung
Termin/Ort: Freitag, 22. Juli 2011 um 17.00 Uhr, Treffpunkt Eingang zum Propsteigarten in Hirzenach
-



Bundesgartenschau in Koblenz

Nachmittag- und Abendfahrt am Freitag, 13. Mai 2011



Bad Neuenahr und Ahrweiler, Zentrum des Ahrtales

Halbtagesfahrt am Freitag, 27. Mai 2011



Kräuterwanderung und Mittsommernachtsfeier am Johannisfeuer mit den Siefersheimer Kräuterhexen

Abendfahrt am Dienstag, 21. Juni 2011



Italianische Nacht auf dem Rhein

Abendfahrt mit der „La Paloma“, Italienisches Buffet und Live Musik

Abendfahrt am Freitag, 08. Juli 2011



Erlebnistag „Birgeler Mühlen“ (Vulkaneifel)

Tagesfahrt am Freitag, 29. Juli 2011



Benediktinerabtei Maria Laach

Halbtagesfahrt am Freitag, 19. August 2011



Bundesgartenschau in Koblenz und LandFrauentag auf der BUGA

Tagesfahrt am Freitag, 09. September 2011

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

Tulpenblüte Holland (keukenhof – Amsterdam – Volendam)

Busreise - 3 Tage: 08. - 10. April 2010

- Busfahrt im bequemen Fernreisebus
- 2 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet
- Willkommensgetränk, Schwimmbad, Fitnessmöglichkeit im Hotel
- Stadtrundfahrt Amsterdam mit ortskundiger Reiseleitung
- Grachtenfahrt (1 Std.), Besuch einer Diamantschleiferei und Eintritt/Führung in einer Käserei
- *arttours* Reiseleitung und Reiserücktrittsversicherung
- 235,- € pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 70,- €
- Zusatzkosten: Eintritt Keukenhof 12,50 €

Budapest – Kultur und Wellness im 4* Thermalhotel

Flugreise - 4 Tage 05. - 08. März 2011 (über Karneval)

- Hin-Rückflug mit WIZZ Air, Hahn – Budapest, inkl. Steuern u. Gebühren, 1 Gepäckstück, Bustransfer
- 3 x Übernachtung im 4* Hotel, 3 x Frühstücksbuffet, 1 x Abendessen im Hotel
- Freie Benutzung vom Health SPA Bereich des Hotels
- Stadtrundfahrt mit deutschsprachiger Reiseleitung
- 10er Karte für die öffentlichen Verkehrsmittel
- *arttours* Reisebegleitung, Reisepreissicherungsschein, Reiserücktrittsversicherung
- 379,- € pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 73,- €

Israel Das Heilige Land

Flugreise – 8 Tage: 09. - 17. Mai 2011

- Flug mit ab Köln/Bonn nach Tel Aviv und zurück (direkt) inkl. aller Steuern, Gebühren und Zuschläge
- Alle Übernachtungen / Frühstücksbuffets in 4* Hotels in Netanja, Tiberias u. Jerusalem, alle Abendessen
- Rundreise im klimatisierten Autobus, (an 6 vollen Tagen der Rundreise)
- Alle Ausflüge und Eintritte lt. Programm, Führung in einem Kibbutz, Bootsfahrt auf dem See Genezareth
- Assistance bei Ankunft / Abflug Flughafen in Tel Aviv, Gepäcktransport am Flughafen und in den Hotels
- Deutschsprachiger, lizenzierter Reiseleiter während der Rundreise (an 6 vollen Tagen der Rundreise)
- Begleiteter Gruppentransfer bei Ankunft und Abflug Flughafen Ben Gurion
- Reisepreissicherungsschein, *arttours* Reisebegleitung
- 1.269,- € pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 299,- €
- *Nicht eingeschlossen:*
persönliche Ausgaben, Trinkgelder (Guide, Busfahrer, evtl. Visa- und Grenzgebühren, Flughafensteuern
- *Zusätzlich buchbar:*
RundumSorglosversicherung oder Reiserücktrittsversicherung, TransferFlughafen Köln/Bonn und zurück

Mainschleife und Weinland Franken

Busreise – 2 Tage: 22. - 23. Mai 2011

- Busfahrt im modernen Reisebus, 1 x Sektfrühstück am Bus, 1 x Übernachtung / Frühstücksbuffet
- Mainschleifenrundfahrt mit dem Bus und qualifizierter Reiseleiterin
- Besichtigung Würzburger Residenz (ohne Eintritte), Stadtplan Würzburg
- Besichtigung und Führung Rokoko-Garten in Veitshöchheim
- Reiserücktrittsversicherung , arttours Reiseleitung
- 139,- € pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 20,- €
- Zusatzkosten: Weinprobe 4 Weine 7,-€, Eintritt Residenz 6,- €

Kieler Woche mit Windjammerparade

Busreise – 4 Tage: 23. - 26. Juni 2011 (Fronleichnam)

- Busfahrt im komfortablen Fernreisebus
- 3 x Ü./Frühstücksbuffet im gehobenen Mittelklassehotel in Bad Oldesloe, 3 x Abendessen vom Dinnerbuffet
- Ausflüge wie im Programm beschrieben, örtliche Reiseleitung, Rundfahrt Holsteinische Schweiz
- 5-Seen-Schiffstour, Stadtplan von Kiel, Besuch einer Katenschinkenräucherei mit Verkostung
- arttours Reisebegleitung, Reiserücktrittsversicherung, Reisepreissicherungsschein
- 359,- € pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 42,- €

Pilgern auf dem Jakobsweg

Flug/Wanderreise – 8 Tage: 26. Juli - 02. August 2011

- 7x Übernachtung mit Halbpension in familiengeführten 2* und 3* Hotels (Zimmer mit Bad oder Dusche/WC)
- Flughafentransfers, moderner 9-Sitzer Begleitwagen für Gepäck und Notfälle
- örtliche Reiseleitung (der Busfahrer des Begleitwagens ist gleichzeitig die Reiseleitung), Eintritte unterwegs
- Ausflug zum Kap Finisterre, Halbtagsführung in Santiago, Pilgerurkunde (falls auf der gesamten Strecke gewandert wurde)
- „Pilgererfahrene“ arttours Reisebegleitung, Reiserücktrittsversicherung, Reisepreissicherungsschein
- 789,- € pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 164,- €
- Zuzüglich Flug ab/bis Hahn mit Ryanair zum Tagespreis

Neu

Marokko – Königsstädte, Kasbahs und Oasen

Flugreise – 8 Tage: 20. - 27. September 2011

- Flüge Hahn-Marrakesch // Fes-Hahn
- 7 Übernachtungen / Frühstücksbuffet in 4* und 5*Hotels, 7 x Halbpension im Hotel
- gesamte Reise im klimatisierten Fernreisebus, ab/bis Flughafen Marrakesch/Fes
- Qualifizierte deutschsprechende Reiseleitung ab/bis Flughafen
- Eintritte bei Besichtigungen: Bahia Palast, Koranschule Ben Youssef u. Fes, Majorell Garten in Marrakesch,
- Lokale Stadtführer bei den Stadtbesichtigungen, Basis-Trinkgelder im Hotel und Gepäckträgergebühren
- arttours Reisebegleitung, Reiserücktrittsversicherung, Reisepreissicherungsschein
- 948,- € pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 199,- €

Neu

Wien –Burgenland – Neusiedler See – Sopron – Wachau - Linz

Busreise – 7 Tage: 02. - 08. Oktober 2011

- Busfahrt im komfortablen Fernreisebus
- 1 Ü/HP Hotel Raum Wien, 4 Ü/FR Hotel in Sopron 4*, 1 Ü/FR Hotel in Linz 4*, 4 x Abendbuffet
- Kurtaxe in Sopron und Linz, Stadtrundfahrt in Wien, Ganztagesreiseleitung Ungarnrundfahrt
- Stadtführung in Sopron, weitere Besichtigungen lt. Programm ohne Eintritte
- Czardasbesuch evtl. Wandermöglichkeit
- arttours Reiseleitung, Reiserücktrittsversicherung
- *Eintritte nicht inkludiert wegen unterschiedlicher Preise für Senioren*
- 519,- € pro Person im Doppelzimmer, Einzelzimmerzuschlag 118, €