

Programm 2025



Februar

Kochkurs: Vergessene Schätze neu entdeckt

Donnerstag, 6.2., 19.30 Uhr, im Vereinsheim

Herr Fuchs wird uns kulinarisch zum Thema „Die Zwiebel – würziges Gemüse mit Gesundheitswirkung“ begleiten und uns die Vorzüge dieses vergessenen Schatzes erläutern.

Keine Voranmeldung notwendig.

Kosten: 4€ für Mitglieder, 8€ für Nichtmitglieder

Vortrag: Frauen & Finanzen*

Donnerstag, 20.2., 19 Uhr (Einlass 18.30 Uhr)

Vinothek „Par Terre“ in Landau

Drei Vorträge zu den Themen Generationenplan, Altersvorsorge für Frauen und Sensibilisierung zum Thema Online-Sicherheit.

Voranmeldung bis zum 7.2. bei Anika Herbrik (herbrik@landfrauen-pfalz.de oder 0163 2502442)

Kosten: 5€

März

Spieleabend

Der Termin wird rechtzeitig mitgeteilt.

Ihr seid herzlich zu unserem entspannten Spieleabend eingeladen! Jeder ist willkommen, sich uns anzuschließen und gemeinsam einen gemütlichen Abend zu verbringen.

Keine Voranmeldung notwendig.

Gesunde Ernährung für Kleinkinder - Essen nach dem Ampelprinzip

Samstag, 15.3., im Vereinsheim, die Uhrzeit wird rechtzeitig bekannt gegeben

Alle Breie sind eingeführt und jetzt kommt die Familienkost. Auf was muss ich achten? Was mache ich, wenn mein Kind kein Gemüse mag? Nach einer kurzen theoretischen Einleitung werden kleine Gerichte zubereitet und anschließend von Elternteil und Kind verkostet.

Max. 10 Personen, **Dauer:** ca. 2 Stunden

Voranmeldung bitte **bis Fr, 7.3.** bei Julia Becker (julia.koppe.jk@googlemail.com).

Kosten: 2€ für Mitglieder, 4€ für Nichtmitglieder

Vital und gelassen im Einklang der Jahreszeiten

Donnerstag, 27.3., 19 Uhr, im Vereinsheim

Meditative Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen für mehr Gelassenheit und Vitalität mit Frau Dr. Sabine Eckert-Rectanus.

Keine Voranmeldung notwendig.

Kosten: kostenfrei für Mitglieder, 3€ für Nichtmitglieder

April

Vortrag: Klarheit & Grenzen - Liebevoll Begleiten im Alltag

Donnerstag, 3.4., 19 Uhr, im Vereinsheim

Fühlst du dich manchmal überwältigt von den Herausforderungen des Elternseins und möchtest lernen wie du dein Kind liebevoll begleiten kannst? Erhalte Impulse und Übungen, um klarer und bewusster zu handeln und erfahre wie du deine eigenen Grenzen und die deines Kindes respektvoll wahrnehmen und setzen kannst. Lerne wie eine bedürfnis- und bindungsorientierte Erziehung aussehen kann.

Voranmeldung bis zum **27.3.** an landfraudierbach@gmail.com

Kosten: 15€ für Mitglieder, 20€ für Nichtmitglieder

Mai

Radtour

Donnerstag, 15.5., 19 Uhr; Treffpunkt: an der Linde

Wir freuen uns auf eine entspannte Radtour.

Ziel, Dauer und eventuelle Einkehr entscheidet die Gruppe nach eigenem Wunsch.

Keine Voranmeldung notwendig.

Juni

Radtour

Donnerstag, 12.6., 19 Uhr; Treffpunkt: an der Linde

Keine Voranmeldung notwendig.

Juli

Radtour "Picknick in Pink"

Freitag, 11.7., 17 Uhr (Beginn dort: 18 Uhr) Treffpunkt: an der Linde

Wir wollen das Event des Kreisverbands Südpfalz „Picknick in Pink“ auf dem Sonnenberg in Schweigen-Rechtenbach nutzen, um eine schöne Radtour dorthin zu machen. Der Sonnenberg wird in ein Meer aus Pink getaucht. Egal ob Outfit, Tischdeko oder Geschirr – alles leuchtet an diesem Abend in Pink. Jeder bringt etwas zu Essen und Trinken mit. Wasser und Begrüßungsgetränk sind im Teilnahmepreis von 10€ enthalten.

Da wir die Teilnehmeranzahl melden müssen, bitten wir um **verbindliche Anmeldung** bis zum **22.6.** bei Ann-Kristin Flos (0176 98433144).

August

Radtour

Donnerstag, 12.6., 19 Uhr; Treffpunkt: an der Linde
Keine Voranmeldung notwendig.

Cocktailabend

Freitag, 15.8.

Wir feiern den Sommer – bei kühlen Drinks und in entspannter Atmosphäre findet der traditionelle Cocktailabend statt.

September

Theaterführung*

**Freitag, 12.9., 16 Uhr; Badisches Staatstheater,
Baumeisterstraße 11, Karlsruhe**

Blick hinter die Kulissen des Badischen Staatstheaters in Karlsruhe. Direkte Einblicke in die Werkstätten, Geschichten, die den Zuschauern normalerweise verborgen bleiben und Orte, die für das Publikum nicht begehbar sind, beleben die faszinierende Theaterwelt aus einem anderen Blickwinkel.

Voranmeldung bis zum **15.8.** bei Anika Herbrik
(herbrik@landfrauen-pfalz.de oder 0163 2502442)

Kosten: 5€ Mitglieder, 8€ Nichtmitglieder

Gesundheitsvortrag: Arthrose*

**Mittwoch, 24.9., 19 Uhr; Dorfgemeinschaftshaus
Ilbesheim (An den Hofwiesen 2)**

Krankheitsbilder und Behandlungsansätze
kennenlernen – Physiotherapeutin Tina Ziliox
erklärt die Hintergründe und lässt Zeit für Fragen
zu diesem Thema.

Voranmeldung bis zum **14.9.** bei Anika Herbrik
(herbrik@landfrauen-pfalz.de oder 0163 2502442)

Kosten: 5€ Mitglieder, 8€ Nichtmitglieder

Oktober

Kochkurs: Essen für die Seele

Donnerstag, 23.10., 19.30 Uhr, im Vereinsheim

Wie Essen unsere Stimmung und unser
Wohlbefinden beeinflussen kann – hierüber wird
uns unser Referent Ulrich Fuchs mit kulinarischer
Begleitung informieren.

Keine Voranmeldung notwendig.

Kosten: 4€ für Mitglieder, 8€ für Nichtmitglieder

November

Spieleabend

Der Termin wird rechtzeitig mitgeteilt.

Keine Voranmeldung notwendig.

Kreativkurs: Verarbeiten von Papier

Donnerstag, 13.11., 19.30 Uhr im Vereinsheim

Unsere Referentin Ingrid Fried wird uns zeigen, wie man schöne und dekorative Objekte aus Papier-Recycling herstellen kann. Kinder sind auch herzlich willkommen, daran teilzunehmen.

Keine Voranmeldung notwendig.

Kosten: Mitglieder kostenfrei, 3€ für Nichtmitglieder

Kochkurs für Kinder: Prima Pasta - Nudeln & Soße, ein unschlagbares Team

Freitag, 14.11., im Vereinsheim, Uhrzeit wird rechtzeitig mitgeteilt

Frau Rummel kocht mit den Kindern diverse Pastagerichte. So zeigt sie, wie einfach es auch für Kinder ist, Nudelgerichte selbst zuzubereiten. Für Kinder von 6 bis 10 Jahren.

Voranmeldung notwendig. Hierfür bitte bis **12.11.** bei Verena Eichmann melden (0176-61672807). Der Kurs ist auf **max. 12 Kinder** begrenzt.

Dezember

Weihnachtsmarkt

... auf dem Dorfplatz an der Linde

Sonstiges

Yoga-Kurs

Regelmäßig mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr findet der beliebte Yoga-Kurs in der Dierbachhalle statt.

Dieser ist zurzeit leider ausgebucht. Es besteht jedoch eine Warteliste, für die man sich eintragen lassen kann.

Hierfür bitte bei Margarete Heinrich melden (Tel. 06340-5558 oder malo.heinrich@t-online.de).

