

Jahresprogramm

Land Frauen

LandFrauenverband Rhein-Hunsrück

Verband für Frauen im ländlichen Raum

Highlights:

- ◆ Großer LandFrauentag in der Hunsrückhalle
- ◆ Der Kochbus kommt auf den Wochenmarkt
- ◆ Tagesfahrt zur Mandelblüte in die Pfalz
- ◆ Nabucco auf der Festung Ehrenbreitstein
- ◆ Plastikfrei leben – geht das???

2019 / 2020

Land Frauen

Geschäftsstelle: LandFrauenverband Rhein-Hunsrück,
Birgit Wagner
Am Osterrech 16, 55481 Kirchberg



Fon: 06763-5818493

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

Kreisvorsitzende

Christiane Lay
Im Brühl 3, 55481 Maitzborn
Fon: 06763-3637

Bankverbindung: Volksbank Hunsrück-Nahe in Simmern
IBAN: DE34 5606 1472 0008 0028 60
BIC: GENODED1KHK

Homepage:

<http://www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de>



Wir bedanken uns bei den Sponsoren:

arttours Gesellschaft für Studienreisen mbG

Volksbank Hunsrück-Nahe eG

Kreissparkasse Rhein-Hunsrück

für die finanzielle Unterstützung unseres Jahresprogramms.

Liebe LandFrauen,

schön, dass Sie sich für unser neues Programm interessieren. Neben den vielen Angeboten kommen mit diesem Programm einige Neuerungen.

Im hinteren Teil unseres Programmheftes finden sie Coupons von verschiedenen Geschäften aus unserer Region. Trennen Sie den Coupon aus dem Heft und lösen ihn bei dem jeweiligen Geschäft ein. Viel Spaß beim Stöbern.

Wie bei der Mitgliederversammlung im August 2018 besprochen, wird sich der Mitgliedsbeitrag des LandFrauenverbandes Rhein-Hunsrück ab dem 01.01.2020 auf 17,00 € erhöhen. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 9.

Aus gegebenem Anlass wird für bestimmte Veranstaltungen eine Vorkasse verlangt werden. Erst wenn der Betrag bezahlt ist, ist man verbindlich angemeldet. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 10.

Als besonderes Highlight möchte ich Sie auf unseren großen LandFrauentag am 04.04.2020 mit der Gastrednerin Patricia Küll hinweisen.



Mit herzlichen Grüßen

Christiane Lay

Ihre Kreisvorsitzende
Christiane Lay



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	10
Wer wir sind und was wir wollen	7
Neues vom Kreisverband	9
Weiterbildungsprogramm und Veranstaltungen	11
Vorträge und Kurse in den Ortsverbänden	12
301 - Wildes Grillen	13
302 - Gesund ernähren & abnehmen-	14
303 - Milch, Joghurt & Co passen in jeden Food-Trend	15
304 - Was kann Mode?	16
305 - Selbstverteidigung mit Stock oder Regenschirm	17
306 - Wir kochen vegan!	18
307 - Essen für unterwegs – lecker und gesund!	19
308 - Deutscher Käse hat viele leckere Seiten	20
Staudenbasar der GartenRoute	21
309 - Mit Qi Gong den Rücken stärken	22
310 - Handlettering Schnupperabend	23
311 - Genießen mit Milchfrischen – Die süße Verführung	24
312 - Shiatsu	25
313 - Ketten und Ringe selbst machen	26
314 - Essen für unterwegs – lecker und gesund!	27
315 - Gesunde Ernährung für gesunde Knochen	28
316 - Selbstverteidigung nach dem 3 Punkte Programm:	29
317 - Superfood die Importschlager und ihre regionalen Alternativen Vortrag	30
318 - anspannen.loslassen.spüren.	31
319 - Plastikfrei leben – geht das???.	32
320 - Käse für alle Generationen	33
321 - Digitaler Nachlass.	34
322 - Butter– hier kommt Genuss aufs Brot	35
323 - Pflanzen exotischer Fruchtneuheiten	36
324 - E-Bike: Pedelec, Moutainbike oder Citybike	37
325 - Rotkreuzkurs Erste Hilfe	38
326 - Fit ins Frühjahr	39
327 - Hygiene auf Festen	40
328 - Benzinmäher, Akku- Geräte oder Rasenmähroboter	41
329 - Essen für unterwegs – lecker und gesund!	42
330 - Drei Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden	43
331 - Ziegenhof erleben und genießen	44
332 - Pfiffiges Fingerfood mit Käse und Milch	45

333 - Leinen trifft Papier	46
334 - Großer LandFrauentag in der Hunsrückhalle Simmern	47
335 - Frischkäse zeigt seine Vielfalt	49
336 - Waldbaden – Entspannung im Wald	50
337 - Eine humorige Zeitreise mit Hausmädchen Martha	51
338 - Muttertags-Nähkurs	52
339 - „Wie man die Pflegezeit finanziell meistert“	53
340 - Expertenvortrag zum Thema „Neues aus der Welt des guten Hörens“	54
Jubiläums-LandFrauentag des LandFrauenverbandes Rheinland-Nassau	55
341 - Entspannung und Vitalität im Alltag durch Kinesiologie	56
342 - Der Kochbus kommt auf den Wochenmarkt	57
343 - Segway „Hunsrück-Höhentour“	58
344 - Mitgliederversammlung und Tagung der Ortsvorsitzenden	59
345 - Gefäße kreativ bepflanzen	60
346 - Geschichten unterm Apfelbaum	61
347 - Fasten?	62
348 - SWR4 Unsere Gesundheit	63
349 - Dinner-Erlebnis-Varieté exklusiv für LandFrauen	64
Tages- und Theaterfahrten	65
350 - Weihnachtsmarkt in der ehemaligen Bundeshauptstadt Bonn	66
351 - „Die lustige Witwe“	67
352 - Zur Mandelblüte in die Pfalz	68
353 - Über die neue Hochmoselbrücke nach Luxemburg	69
354 - Rhein Hessische Privatgärten entdecken!	70
355 - Alles für den gedeckten Tisch und Limburg a.d. Lahn	71
356 - Oper Nabucco auf der Festung Ehrenbreitstein	72
357 - Bad Münstereifel und Frühstück im Hofcafé Bauernschmause	73
358 - Kreativ Welt Frankfurt	74
Mehrtagesfahrten	75
359 - Waldhof – Weihnacht & Dortmunder Weihnachtsmarkt	76
360 - Romantische Weihnachtsmärkte im Chiemgau	77
361 - Entdecke die Goldene Stadt - PRAG	78
Ortsverbände im LandFrauenverband Rhein-Hunsrück	80
LandFrauen Bacharach	81
LandFrauen Dichtelbach	83
LandFrauen Hasselbach	85
LandFrauen Krastel	86
LandFrauen Werlau	87
Infos rund um den Kreisverband	89
Der Kreisvorstand	89
Beauty, Brunch & Style	90
Mit dem Schiff zum Nikolausmarkt in Remagen	91

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. 2500 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
- Reisen, 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 oder
rufen Sie an **06763-5818493**, wir informieren Sie!**

Neues vom Kreisverband

Auf der letztjährigen Mitgliederversammlung im August 2018 in Wüschheim wurde eine Erhöhung des Jahresbeitrages von 14,00 € auf 17,00 € beschlossen. Diese Beitragsanpassung kommt erstmalig für 2020 zum Tragen.

Davon sind 2,00 € für den Landesverband und 1,00 € für unseren Kreisverband.

Die Delegiertentagung des Landesverbandes Rheinland-Nassau in Koblenz hatte bereits für alle 18 Kreisverbände verbindlich eine Erhöhung um 2,00 € beschlossen. Bedingt durch niedrigere Mitgliederzahlen und höhere Ausgaben war dies notwendig geworden. Schon seit jeher ist ein Teil unseres Mitgliedsbeitrages für den Landes- und Bundesverband bestimmt. Neben der Interessenvertretung für Frauen und Familien im ländlichen Raum werden auch administrative Aufgaben für die Kreise übernommen. Zudem gibt es eine kleine Haftpflicht- und Unfallversicherung für alle Mitglieder. War der Anteil von Land und Bund bisher 5,00 €, so sind es jetzt 7,00 €.

Im Rhein-Hunsrück-Kreis wurde im Jahr 2011 die letzte Anpassung vorgenommen. Wir sehen uns auch höheren Kosten ausgesetzt, daher wurde für uns eine Erhöhung um 1,00 € beschlossen.

17,00 € Jahresbeitrag sind auf den Monat umgerechnet 1,42 € Mitgliedsbeitrag.

Wir müssen die genauen Mitgliederzahlen Anfang des Jahres an den Landesverband melden und den entsprechenden Betrag abführen. Daher bitten wir alle Ortsverbände, bis zum Jahresende die Beiträge für das kommende Jahr einzusammeln und die Mitgliederzahl durchzugeben.

So umgehen wir falsche Zahlen und damit verbundene Überzahlungen.

Als kleinen Ausgleich haben wir mit einigen Geschäftsleuten in verschiedenen Verbandsgemeinden Vereinbarungen getroffen. Es gibt exklusiv für den LandFrauenverband Rhein-Hunsrück eine **Bonusaktion** bis zum 30. September 2020.

Die Namen der teilnehmenden Geschäfte und die Konditionen finden Sie im hinteren Teil des Programmheftes. Die entsprechenden Bons sind in den Läden vorzulegen.

Ein Großteil unserer Veranstaltungen im Heft weist nun auch einen **höheren Teilnehmerbeitrag für Nichtmitglieder** aus. Mit Ihrem Jahresbeitrag werden u.a. unsere Geschäftsstelle und der Programmdruck finanziert. Daher ist es legitim, einen Teil dieser Kosten auf Nichtmitglieder umzulegen. Es ist in anderen Verbänden/Vereinen schon lange üblich, dass Mitglieder gegenüber Nichtmitgliedern einen Vorteil bei gebuchten Einzelveranstaltungen haben.

Gästen, die den Verband noch nicht kennen, ist weiterhin ein „Schnupperabend“ zu den Teilnehmergebühren für Mitglieder gestattet.

Allerdings sollte dies nur einmalig sein, ansonsten sollte der ausgewiesene Betrag für Nichtmitglieder angewandt werden.

Bei verschiedenen Veranstaltungen und Fahrten müssen wir schon einige Zeit vor dem Termin verbindlich zusagen und deshalb in Vorkasse treten. Dies ist verständlich, denn auch Referenten/innen oder Veranstaltungsorte brauchen Planungssicherheit, zumal diesen auch Anfragen anderer Interessenten vorliegen.

Aus diesem Grund sind diese Veranstaltungen/Fahrten für Sie erst verbindlich gebucht, wenn die angegebene Zahlung bei uns eingegangen ist.

Weiterbildungsprogramm und Veranstaltungen

Auf den folgenden Seiten finden Sie das Jahresprogramm 2019/2020 des LandFrauenverbandes Rhein-Hunsrück.

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

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



Wenn Sie Ideen und Anregungen zu unserem Programm haben oder sich als Referent/in betätigen möchten, dann melden Sie sich – wir freuen uns über Ihr Interesse!



Die Veranstaltungen und Fahrten sind in zeitlicher Reihenfolge aufgeführt.

Vorträge und Kurse in den Ortsverbänden

Anmeldungen

müssen bis spätestens zwei Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung mit der angegebenen Nummer und dem Titel in der Geschäftsstelle des LandFrauenverbandes erfolgen. Bei einigen Veranstaltungen wird die Anmeldung erst nach Zahlungseingang verbindlich (siehe Hinweise Vorkasse bei den jeweiligen Veranstaltungen).



Bedenken Sie, dass wir die Veranstaltungen vorbereiten, die Referenten und Räume gebucht haben und dadurch Kosten entstehen.

Falls Sie aus einem Grund einen gebuchten Termin nicht wahrnehmen können, sorgen Sie bitte selbst für Ersatz!



301 - Wildes Grillen

Vortrag mit gemeinsamem Kochen und Grillen

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



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



Nach dem theoretischen Teil bereiten wir gemeinsam unser Essen vor – Wildfleisch, Folienkartoffeln, verschiedene Gemüse, Rosmarin-Honig-Brötchen, Zitronen-Ingwer- und Honig-Senf-Marinade sowie Kräuterbutter.

Abschließend grillen wir gemeinsam und genießen unser Menü.

Mitzubringen sind Teller, Besteck, Gläser und gute Laune.

Text und Foto: Günter Wolf

Termin/Ort: Samstag, 19. Oktober 2019 um 13:00 Uhr
in der Grillhütte am Schützenhaus der Jäger, Hasselbacher Str. in **Kastellaun**

Referent: Günter Wolf, Metzgermeister, Mitglied im Landesjagdverband Rheinland-Pfalz, Kreisgruppe Rhein-Hunsrück

Kosten: **Vorkasse**
Mitglieder 25,00 € Teilnahmegebühr pro Person
Nichtmitglieder 27,00 € Teilnahmegebühr pro Person
für Vortrag, Essen und ein Getränk

302 - Gesund ernähren & abnehmen-

Endlich leicht gemacht!

Auf Basis des bewährten & ausgezeichneten Myline-Konzeptes gibt es nun auch einen zertifizierten Krankenkassen-Kurs. In 8 Wochen und verschiedenen Sitzungen werden alle Mythen rund um das Thema gesunde Ernährung & Abnehmen ausgeräumt. Neben wichtigen Infos und Tipps erhalten Sie ein Kochbuch voller einfacher und gesunder Rezepte. Der Kurs findet Online am eigenen Computer oder Mobilgerät statt. Es gibt also weder einen festen Start noch starre Kurstermine! Darüber hinaus schenkt der Sportpark während der 8 Kurswochen kostenloses Kennenlern-Training als vollwertiges Mitglied des Sportpark Simmerns!



Text und Fotos: Sportpark

Termin/Ort: Montag, 21. Oktober 2019 um 18:30 Uhr
im Sportpark, Am Naturfreibad
in **Simmern**

Referent: Lothar Rodenbusch,
Sportwissenschaftler



Kosten: 99,00 € Teilnehmergebühr pro Person
*Bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80% der Einheiten) erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung, zwecks Rückerstattung, zur Vorlage bei Ihrer gesetzlichen Krankenkasse.
** Ein Pfand von 40,00 € wird für einen Transponder bezahlt.

303 - Milch, Joghurt & Co passen in jeden Food-Trend

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung



Ernährungstrends in der heutigen Gesellschaft

Rezeptbeispiele zu den Food-Trends

Text: Hiltrud Schappert

Termin/Ort: Dienstag, 22. Oktober 2019 um 19:30 Uhr
im Benjamin Kossuth Haus, Kohlweg 1
in **Ellern**

Referentin: Hiltrud Schappert,
Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft,
Bad Kreuznach

Kosten:
Mitglieder 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 5,00 € Teilnehmergebühr pro Person
inkl. Kostproben

304 - Was kann Mode?

Vortrag mit praktischen Ausführungen im Modehaus

Was kann Mode?

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

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

Erfahren Sie bei Stammer Mode wie dies möglich wird.

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



Text und Fotos: Nicole Weißer



Termin/Ort: Dienstag, 29. Oktober 2019 um 19:00 Uhr im
Modehaus Stammer, Oberstr. 112-116
in **Boppard**

STAMMER
Mode in Boppard ■

Referentin: Nicole Weißer

305 - Selbstverteidigung mit Stock oder Regenschirm

Vortrag mit praktischen Übungen

Leider kommt es heutzutage öfter vor, dass Personen beim Spaziergang bzw. Walken

überfallen und ausgeraubt oder Ziel von Belästigungen werden.



Gute Selbstverteidigung sollte nicht nur jungen Menschen vorbehalten sein.

Wer hätte gedacht, dass sich ein Stock/Regenschirm in eine wirksame Waffe verwandeln lässt? Sie können in der Tat gegen Angreifer eingesetzt werden. Und zwar so, dass diese direkten Reißaus nehmen!

Der Kurs bringt Ihnen einen weiteren Vorteil: Sie stärken Ihr Selbstwertgefühl und strahlen das auch aus – wer sich selbst verteidigen kann, wirkt automa-

tisch selbstbewusster, geht sicherer, etc. Text und Foto: Lüdecke Ilgner

Termin/Ort: Mittwoch, 06. November 2019 um 19:30 Uhr im Gemeindehaus, Ortsstraße in **Krastel**

Referent: Lüdecke Ilgner, Trainer für Gewaltprävention

Kosten: **Vorkasse**
 Mitglieder 17,00 € Teilnehmergebühr pro Person
 Nichtmitglieder 19,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

306 - Wir kochen vegan!

Vortrag mit gemeinsamem Kochen und Essen

Es muss nicht immer Fleisch sein.

Aber es darf ab und zu auch gerne einmal ganz ohne tierische Bestandteile sein, oder? Keine Ahnung, wie? Kein Problem!!!

Die Teilnehmer kochen gemeinsam in der „Unverpackt-Küche“ eine vegane Lasagne. Vielleicht hört sich das im ersten Moment nicht sehr spektakulär an. Es ist ein ideales Gericht, um zu zeigen, wie man Zutaten, die normalerweise aus Zutaten tierischen Ursprungs bestehen, durch pflanzliche Alternativen ersetzen kann.

Während die Lasagne im Ofen ist, haben wir Zeit, es uns gemütlich zu machen und über das Thema der veganen Ernährung mit ihren Vor- und Nachteilen zu sprechen.



Text und Foto: Judith Vogt

Termin/Ort: Freitag, 08. November 2019 um 18:45 Uhr
bei gutes unverpackt, Raiffeisenstr. 8
in **Kirchberg**

Referentin: Judith Vogt



Kosten: **Vorkasse**
Mitglieder 25,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 27,00 € Teilnehmergebühr pro Person
incl. Essen und ein Getränk

307 - Essen für unterwegs – lecker und gesund!

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung

Immer häufiger wird unterwegs gegessen, sei es auf der Arbeit oder in der Schule. Dabei muss man nicht zwangsläufig zu fertigen Snacks greifen.

Unsere Kursleiterin stellt Rezepte vor, die daheim zubereitet werden können und sich für die Mitnahme eignen. Informationen zur Vermeidung von Verpackungsabfall und Warenkunde runden den Vortrag ab. Kostproben und Rezeptblätter verführen zum Nachkochen daheim.



Text: Andrea Schwahn, Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz; Fotos: Gabriele Köster

Termin/Ort: Samstag, 09. November 2019 um 14:00 Uhr
im Gemeindehaus, Zeller Straße
in **Kappel**

Referentin: Gabriele Köster, Hauswirtschaftsmeisterin

Kosten:

Mitglieder 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Nichtmitglieder 5,00 € Teilnehmergebühr pro Person
+ 4,00 € Lebensmittel p.P.

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

308 - Deutscher Käse hat viele leckere Seiten

Vortrag mit praktischen Demonstrationen
und Verkostung



- Kleine Käsekunde
(Herstellung, Inhaltsstoffe)
- Käse-Mahlzeiten
- Salate mit Käse zum Probieren

Text und Fotos: Hiltrud Schappert

Termin/Ort: Mittwoch, 13. November 2019 um
19:30 Uhr im Gemeindehaus, Kreuzgasse
in **Uhlen**

Referentin: Hiltrud Schappert, Milchwirtschaftliche
Arbeitsgemeinschaft, Bad Kreuznach

Kosten:
Mitglieder 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 5,00 € Teilnehmergebühr pro Person
inkl. Kostproben



GartenRoute



Hunsrück-Mittelrhein e.V.

Staudenbasar der GartenRoute Hunsrück-Mittelrhein e.V.

Unser beliebter Staudenbasar findet in diesem Jahr in Bacharach statt.

Geboten wird die Möglichkeit

- die GartenRoute mit Pflanzenspenden zu unterstützen
- eine reichhaltige und preisgünstige Auswahl von Pflanzen aus der Region zu erwerben.
- Erfahrungen und Fachwissen von Mitgliedern der GartenRoute in Anspruch zu nehmen.



Pflanzen abgeben zum Verkauf:

Freitag, 18. Oktober 2019 von 14:00 - 16:00 Uhr
Bitte kennzeichnen Sie die Stauden mit ihrem Pflanzennamen!

Pflanzen einkaufen:

Samstag, 19. Oktober 2019 von 10:00 - 16:00 Uhr

Der Staudenbasar ist bei der Familie Dechent,
Am Leinpfad (Rheinufer) in 55422 Bacharach

Text und Fotos: Rosemarie Mensebach

309 - Mit Qi Gong den Rücken stärken

Vortrag mit praktischen Übungen

Typische Beschwerden der heutigen Arbeitswelt sind z.B. Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Augenbeschwerden, Schlafstörungen.



Im Mittelpunkt des Trainingsystems steht ein Übungsstab aus Holz. Ohne Zeitaufwand (tägl. 5-10 Min.) können Sie aktiv Verspannungen im Hals-, Nacken und Schulterbereich vorbeugen. Das Training verbessert das Gleichgewicht, die Körperhaltung, die Atmung und regelt den Blutdruck. Die Beweglichkeit wird erhöht, Körper, Geist und Atmung werden beruhigt.

Der Übungsstab wird gestellt.

Text und Foto: Gerhard Müller

Termin/Ort: Dienstag, 19. November 2019 um 19:00 Uhr
im Gemeindehaus, Hauptstraße in **Leideneck**

Referent: Gerhard Müller, Qi Gong-Lehrer

Kosten: **Vorkasse**
Mitglieder 9,00 € Teilnahmegebühr pro Person
Nichtmitglieder 11,00 € Teilnahmegebühr pro Person

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

310 - Handlettering Schnupperabend

Vortrag mit Demonstration und praktischen Übungen

Handlettering ist ein unübersehbarer Trend.

Überall kann man es mittlerweile entdecken, ob in der Werbung, in Schaufenstern, auf einer Packung Taschentücher oder in Ihrem Lieblings-Restaurant. Handlettering ist die Kunst, Buchstaben, Worte oder Zitate schön zu zeichnen und zu gestalten. Hierbei geht es nicht um Perfektion, sondern um das „Handgemachte“.



An diesem Abend erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen auf dem Weg zur Schönschrift. Von der Auswahl des Materials bis zum richtigen Umgang mit Bleistift, Fineliner und Brushpen.

Text und Foto: Meike Kielburger

Termin/Ort: Dienstag, 26. November 2019 um 18:30 Uhr
im Gemeindehaus, Dorfstraße in **Hasselbach**

Referentin: Meike Kielburger

Kosten: **Vorkasse**
Mitglieder 10,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 12,00 € Teilnehmergebühr pro Person
+ 5,00 € Materialkosten p.P.
(ein schwarzer Tombow fudenosuke Brushpen, 20 seitiges Übungsskript, verschiedene Papiere)

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

311 - Genießen mit Milchfrischen – Die süße Verführung

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung

- Viele neue Informationen
- Was man über Sahne- und Sauer Milchprodukte wissen muss!



Abschließend probieren Sie die leckeren Desserts

Text und Fotos: Hiltrud Schappert

Termin/Ort: Donnerstag, 28. November 2019 um 19:30 Uhr in der Rheinhöhenhalle, Schulweg in **Dellhofen**

Referentin: Hiltrud Schappert, Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft, Bad Kreuznach

Kosten:

Mitglieder 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 5,00 € Teilnehmergebühr pro Person
inkl. Kostproben

312 - Shiatsu

Vortrag mit praktischer Ausführung

Sorge für Deine körperliche und seelische Ausgeglichenheit und für Deine Gesundheit!

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine Reise in die Welt der östlichen Heilkünste.

SHIATSU (= Druckpunktmassage), eine **traditionell japanische Körperarbeit**, bietet vielfältige Möglichkeiten einer Selbst- und Partnerbehandlung.

Durch das Massieren von ausgewählten Akupunkturpunkten, das Dehnen von **Meridianen** (= Energieleitbahnen), das Klopfen und Streichen bestimmter Körperregionen und Atemübungen, wird der Energiefluss im Körper angeregt.

Beschwerden können dadurch gelindert oder aufgelöst werden.

Lassen Sie sich ein - wecken Sie Ihre Lebensfreude und erneuern Sie Ihre Energie!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, dicke Socken, Matte und falls vorhanden Meditation Kissen.

Text: Sabine Hebel; Fotos: Nasang Hebel



Termin/Ort: Dienstag, 14. Januar 2020 um 19:30 Uhr
im Gemeindehaus, Hauptstr. in **Roth**

Referentin: Sabine Hebel, staatl. Anerk. Physiotherapeutin und Shiatsu Praktikerin

Kosten: **Vorkasse**
Mitglieder 14,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 16,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

313 - Ketten und Ringe selbst machen

Vortrag mit praktischer Ausführung

Die Kursteilnehmerinnen fertigen Ketten und Ringe aus Perlen nach Anleitung und Beispielvorgängen selbst an. Dabei können einfache Fädel-Ketten und Armbänder als auch filigrane Ringe in Peyote-Technik hergestellt werden. Die feingliedrigeren Varianten erfordern Geduld, ein gutes Auge (Lesebrille?) und gute Lichtverhältnisse.

Werkzeug und Material wird durch die Kursleitung bereitgestellt. Mitgebrachtes Material kann bei Eignung ebenfalls verwendet werden.



Text: Sigrid Haug; Fotos: Elke Berg

Termin/Ort: Donnerstag, 16. Januar 2020 um 19:30 Uhr
bei Frau Sigrid Haug im Kappesgarten 2
in **Hecken**

Referentin: Sigrid Haug

Kosten:

Mitglieder 3,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person
+ Material nach Verbrauch p.P.

314 - Essen für unterwegs – lecker und gesund!

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung

Immer häufiger wird unterwegs gegessen, sei es auf der Arbeit oder in der Schule. Dabei muss man nicht zwangsläufig zu fertigen Snacks greifen.

Unsere Kursleiterin stellt Rezepte vor, die daheim zubereitet werden können und sich für die Mitnahme eignen. Informationen zur Vermeidung von Verpackungsabfall und Warenkunde runden den Vortrag ab. Kostproben und Rezeptblätter verführen zum Nachkochen daheim.



Text: Andrea Schwahn, Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz; Fotos: Gabriele Köster

Termin/Ort: Samstag, 18. Januar 2020 um 14:00 Uhr im Gemeindehaus, Poststraße in **Fronhofen**

Referentin: Gabriele Köster, Hauswirtschaftsmeisterin

Kosten:

Mitglieder 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Nichtmitglieder 5,00 € Teilnehmergebühr pro Person
+ 4,00 € Lebensmittel p.P.

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

315 - Gesunde Ernährung für gesunde Knochen

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung

Viele Menschen beklagen sich über Knochenschmerzen. Oft ist nicht feststellbar, woher die Ursache kommt. Ein Ansatzpunkt ist die Umstellung der Ernährung.



Durch

- Informationen und praktische Tipps
- einfach umsetzbare Rezepte

Nach der Verkostung des Vorgestellten wird Ihnen schnell klar, dass eine Umsetzung nicht zu Einschränkungen in den Essgewohnheiten führen muss.



Text und Foto: Hiltrud Schappert

Termin/Ort: Mittwoch, 22. Januar 2020 um 19:30 Uhr
im Gemeindehaus, Hauptstraße
in **Wahlbach**

Referentin: Hiltrud Schappert, Milchwirtschaftliche
Arbeitsgemeinschaft, Bad Kreuznach

Kosten:

Mitglieder 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 5,00 € Teilnehmergebühr pro Person
inkl. Kostproben

316 - Selbstverteidigung nach dem 3 Punkte Programm:

Vortrag mit praktischer Ausführung

- Gefahrenvermeidung
- Gefahrenkontrolle
- Gefahrenabwehr



Das Konzept ist auf die Möglichkeiten der Frau ausgerichtet. Die mentale und physische Vorbereitung auf Gefahrensituationen lässt Frauen der Situation entsprechend reagieren. Sie sind selbstsicherer und könne sich behaupten. Durch funktionale Techniken und Taktiken können Sie den Angreifer schnell handlungsunfähig machen. Aktuelle und individuelle Situationen der Verteidigung fließen mit in den Lehrgang ein.

Text und Foto: Alfons Pinders

Termin/Ort: Dienstag, 28. Januar 2020 um 19:00 Uhr im Gemeindehaus, Dorfstraße in **Hundheim**

Referent: Sensei Alfons Pinders, 5. Dan Yoshukai, 3. Dan Shotokan, Trainer für olympisches Boxen, Honorartrainer der Stadt Essen, Leiter der Kampfkunstakademie i-defense

Kosten: **Vorkasse**
 Mitglieder 12,00 € Teilnehmergebühr pro Person
 Nichtmitglieder 14,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

317 - Superfood die Importschlager und ihre regionalen Alternativen

Vortrag



ERNÄHRUNGSBERATUNG
Rheinland-Pfalz

Chiasamen, Gojibeeren und Matcha Tee erobern Supermärkte und Naturkostläden. Sie sollen in unserem Körper Unglaubliches leisten: das Herz schützen, die Hautalterung verlangsamen oder die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigern. Dafür sind immer mehr Konsumenten bereit, tief in die Tasche zu greifen. Sind diese Superfoods wirklich um so vieles gesünder als heimische Lebensmittel? Durch den modernen Begriff wird schnell vergessen, dass auch altbewährte naturbelassene Lebensmittel positive Eigenschaften haben.

Im Vortrag werden die neuen Lebensmittel vorgestellt und kritisch bewertet. Es wird aufgezeigt, welche heimischen Superfoods einen Beitrag zu einer vollwertigen Ernährung leisten.



Text: Anne Böhmer

Termin/Ort: Mittwoch, 29. Januar 2020 um 19:00 Uhr
im Gemeindehaus, Gemündener Straße
in **Mengerschied**

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

Kosten:

Mitglieder 3,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Nichtmitglieder: 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person

318 - anspannen.loslassen.spüren.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)
Vortrag mit praktischen Übungen

PME ist eine bewährte, effektive und leicht erlernbare Methode zum Stressabbau. Sie schult das Körperbewusstsein und lässt eigene Grenzen erkennen.



Dieses Seminar beinhaltet eine systematische Trainingspraxis mit gezieltem Anspannen und Entspannen (Loslassen) von Muskelgruppen; hierdurch wird überflüssige Spannung in der Muskulatur aufgespürt und gelöst. Außerdem schult die achtsame Wahrnehmung der jeweiligen Körperempfindungen.

Text und Foto: Ingrid Gumm

Termin/Ort: Donnerstag, 30. Januar 2020, 19:00 Uhr im
Gemeindehaus, Am Gemeindehaus
in **Beltheim**

Referentin: Ingrid Gumm, Hebamme, staatl. geprüft
GfG-Wechseljahresberaterin®
Gesundheitstrainer Achtsamkeit

Kosten:

Mitglieder 6,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Nichtmitglieder: 7,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

319 - Plastikfrei leben – geht das???

Vortrag mit Diskussion

Der Klimawandel und all die Folgen, die wir heute schon spüren, machen uns sensibel für viele Themen und ist aus den Medien nicht mehr wegzudenken.

Hier wird über politische Lösungen diskutiert, darüber, wen die Schuld am meisten trifft, darüber, ob Wirtschaft und Industrie eine Verantwortung trifft...

Blicken wir doch einmal ganz ohne Druck von außen auf unseren Alltag und die Verpackungs- und Plastikfallen, die wir vielleicht schon entlarvt haben, oder eben auch nicht.

Gemeinsam wird erarbeitet, was jeder von uns tun kann, ohne gleich das ganze Leben umzukrempeln.

Wir sprechen über Fragen, wie:

- Wie finde ich heraus, wo ich anfangen kann, Müll zu sparen?
- Geht Müllsparen auch bequem?
- Wie starte ich?
- Was ist mir wichtig zu ändern?
- Was möchte ich beibehalten?
- Wie gehe ich mit dem inneren Schweinehund um?

Text und Logo: Judith Vogt

Termin/Ort: Montag, 03. Februar 2020 um 18:45 Uhr
bei gutes unverpackt, Raiffeisenstr. 8
in **Kirchberg**

Referentin: Judith Vogt



Kosten: **Vorkasse**
Mitglieder 8,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 9,00 € Teilnehmergebühr pro Person

320 - Käse für alle Generationen

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung

Durch unsere Fast-Food- und schnelllebige Gesellschaft ernähren sich insbesondere Kinder, aber auch Berufstätige oft ungesund.



Auch Käse kann von allen Generationen angenommen werden, wenn:

- die richtige Bewegung und Ernährung von Anfang an angeboten wird.
- altersgerechte Rezepte gekocht werden.



Text und Foto: Hiltrud Schappert

Termin/Ort: Dienstag, 04. Februar 2020 um 19:30 Uhr
im Gemeindehaus, Backesweg
in **Metzenhausen**

Referentin: Hiltrud Schappert, Milchwirtschaftliche
Arbeitsgemeinschaft, Bad Kreuznach

Kosten:

Mitglieder 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 5,00 € Teilnehmergebühr pro Person
inkl. Kostproben

321 - Digitaler Nachlass

Vortrag mit Diskussion

„Menschen gehen – Daten bleiben“

Was passiert eigentlich mit den Daten, wenn man stirbt?

Verträge werden online abgeschlossen und digital hinterlegt, Konten online geführt.

Hinterbliebene stehen vor vielen Herausforderungen, wenn sie an Vertragsinformationen gelangen müssen und Online-Konten von Verstorbenen verwalten sollen.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie man seine Daten wirkungsvoll löschen kann und wie man seinen digitalen Nachlass regeln sollte.



Text und Foto: Jennifer Vanessa Kaiser

Termin/Ort: Dienstag, 11. Februar 2020 um 19:00 Uhr
im Gemeindehaus, Kirchstraße
in **St. Goar-Werlau**

Referentin: Jennifer Vanessa Kaiser, Verbraucherzentrale - Referat Digitales und Verbraucherrecht

Kosten: **Vorkasse**
Mitglieder 7,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 8,00 € Teilnehmergebühr pro Person

322 - Butter– hier kommt Genuss aufs Brot

Sahne und Kaffee – die perfekte Liaison

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung der Speisen



- Warenkunde zu Butter und Sahne
- MilCHFett in der Ernährung – ist Butter heute noch zeitgemäß?
- Butter und Sahne in Kombination mit Brot und Kaffee
- Delikate Buttermischungen - Dekorative Buttervariationen
- Brote und Snacks mit Butter - Kaffeespezialitäten

Text und Fotos: Hiltrud Schappert

Termin/Ort: Montag, 02. März 2020 um 19:30 Uhr im
Gemeindehaus, Rheingoldstraße
in **Manubach/Oberdiebach**

Referentin: Hiltrud Schappert, Milchwirtschaftliche
Arbeitsgemeinschaft, Bad Kreuznach

Kosten:

Mitglieder 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 5,00 € Teilnehmergebühr pro Person
inkl. Kostproben

323 - Pflanzen exotischer Fruchtneuheiten

Vortrag mit Pflanzungstipps



Indianer-Banane „Prima“ (rechts) und „Sunflower“ (links)

Durch den Klimawandel ist es möglich, auch in unseren Breiten exotische Obstbäume zu pflanzen.

Vorgestellt wird neben neuen Sorten von Himbeeren und Heidelbeeren auch die Indianer-Banane, die hervorragend im Hunsrück wachsen kann. Sie ist absolut winterhart und hat einen kompakten, eher konischen Wuchs, sodass sie für die Pflanzung in kleinen Gärten ideal geeignet ist.

Text und Fotos: Peter Oppelt, Häberli Fruchtpflanzen GmbH

Termin/Ort: Dienstag, 03. März 2020 um 19:00 Uhr
im OBI Markt, Mutterschiederstraße 1
in **Simmern**



Referent: Peter Oppelt

Kosten:

Mitglieder 5,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Nichtmitglieder 6,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Jeder Teilnehmer erhält eine bienenfreundliche Pflanze und ein Getränk.

324 - E-Bike: Pedelec, Mountainbike oder Citybike

Vortrag mit Demonstration

Welches E-Bike ist das richtige für mich? Worauf muss ich beim Kauf achten.

Der Markt an E-Bikes boomt. Die Auswahl ist riesig und stetig kommen neue Marken und Modelle hinzu. Wie finde ich dabei das richtige Modell für mich?



Vom gemütlichen Pedelec mit tiefem Einstieg bis hin zum Profi-Bike, es gibt viele verschiedene Typen von Elektrofahrzeugen: Ausflüge ins Gelände, ausgedehnte Touren auf Asphalt oder Stadtradeln mit dem Kinderanhänger: So stellt sich zunächst die Frage für welche Zwecke soll sich das neue Gefährt eignen? Nicht alle Modelle sind für jede Nutzung gleich gut geeignet.

Um den vollen Fahrkomfort zu erleben, muss das Fahrrad von den Abmessungen her perfekt zur Körpergröße und zum Gewicht passen. Zudem sollte die Fahrerin/der Fahrer gut mit Schaltung, Bremsen und dem Antriebsmotor zurechtkommen, um sicher unterwegs zu sein.

Der Informationsabend bietet einen umfassenden Überblick über verschiedene Modelle, Antriebsarten, Fahrradgeometrie- sowie ergonomie.

Text und Foto: Christiane Linn

Termin/Ort: Donnerstag, 05. März 2020 um 19:00 Uhr
in der Fahrradausstellung Franz Linn,
Kilpengasse 2 in **Kirchberg**

Referenten: Christiane Linn
Marvin Linn, Zweiradmechaniker

325 - Rotkreuzkurs Erste Hilfe

Vortrag und praktische Übungen

Nicht nur im Straßenverkehr, auch zu Hause, am Arbeitsplatz oder beim Einkauf können Sie plötzlich mit einem Notfallgeschehen konfrontiert werden.

Nach Absolvierung dieses Kurses können Sie grundsätzliche Maßnahmen bei Notfallsituationen nach anerkannten und geltenden Standards systematisch anwenden. Die Vermittlung erfolgt praxisnah und kompetenzorientiert. Die Maßnahmen werden im Gesamtablauf unter Einschluss der psychischen Betreuung der vom Notfall betroffenen Person geübt.

Lehrgangsinhalte: Notruf, Absichern einer Unfallstelle, Rettung aus dem Gefahrenbereich, Psychische Betreuung, Wundversorgung, Bewusstseinskontrolle, Maßnahmen bei Verschlucken und Atemnot, Herz-Lungen-Wiederbelebung im Verbund mit einem Automatisierten Externen Defibrillator (AED), Helmabnahme, kreislaufbedingte und temperaturbedingte Störungen.

Bitte sportliche, bequeme Kleidung für praktische Übungen und den Personalausweis mitbringen.

Text: <https://www.rhk.drk.de/nc/kurse/erste-hilfe/rotkreuzkurs-erste-hilfe.html>

Termin/Ort: Samstag, 07. März 2020 von 08:30 bis 16:30 Uhr im Gemeindehaus, Schulstraße in **Heinzenbach**

Referent: Jörg Krömer, DRK

Kosten:

Mitglieder 40,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Nichtmitglieder 42,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Vorkasse - Anmeldung und Zahlung muss bis 14. Februar 2020 erfolgt sein!

326 - Fit ins Frühjahr

Jetzt starten und fit werden!



Testen Sie den Sportpark und sein großes Angebot vollumfänglich und ohne feste Bindung! Lassen Sie sich von Ihrem persönlichen Gesundheitsexperten ein individuelles & maßgeschneidertes Gesundheitstraining erstellen und profitieren Sie von den breiten und flexiblen Öffnungszeiten. Wählen Sie darüber hinaus aus über 40 motivierenden Gruppenkursen pro Woche, optimieren Sie mit den Sportpark-Experten Ihre Ernährung oder entspannen Sie einfach in der Sauna.

Text und Fotos: Sportpark, Simmern

Termin/Ort: Montag, 09. März 2020 um 18:30 Uhr
im Sportpark, Am Naturfreibad in **Simmern**

Referenten: Team des Sportparks



Kosten: 10er Karte Fitness & Sauna für 59,00 €
inkl. 10,00 € Verzehrguthaben

327 - 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, 03. März 2020 um 18:00 Uhr im Gemeindehaus, Kirchgasse in **Dichtelbach**

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

Kosten:

Mitglieder 3,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Nichtmitglieder: 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person

328 - Benzinmäher, Akku- Geräte oder Rasenmähroboter

Vortrag und Demonstration

Wie finde ich die idealen Geräte für meinen Garten?

Die Gartensaison steht ins Haus. Die ersten warmen Sonnenstrahlen lassen Knospen sprießen und es wird langsam wieder grüner. Das ist der richtige Zeitpunkt für Sie, mit der ersten Gartenpflege zu beginnen. Welche Geräte



und Hilfsmittel eignen sich dabei am besten?

Akku-Geräte lösen mehr und mehr die klassischen Gartengeräte mit Kabel oder Verbrennungsmotor ab. Sie sind leise, flexibel und benötigen weder Stromanschluss noch Kabel. Für welche Gärten und für welche Arbeiten sind Akkugeräte geeignet. Auf was ist beim Kauf zu achten? Welche Kennzahlen sind wichtig?

Auch der Markt der Rasenmähroboter boomt. Aber wie finde ich heraus, ob mein Garten dafür geeignet ist? Was ist bei der Installation zu beachten, damit nicht nur ein gepflegter Rasen, sondern auch eine artenreiche Wiese gedeihen kann?

Sie erhalten an diesem Abend eine Checkliste, um geeignete Gartengeräte für Ihren Garten zu finden.

Text und Foto: Christiane Linn

Termin/Ort: Donnerstag, 12. März 2020 um 19:00 Uhr
in der Fahrradausstellung Franz Linn,
Kilpengasse 2 in **Kirchberg**

Referenten: Christiane Linn
Marvin Linn, Zweiradmechaniker

329 - Essen für unterwegs – lecker und gesund!

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung

Immer häufiger wird unterwegs gegessen, sei es auf der Arbeit oder in der Schule. Dabei muss man nicht zwangsläufig zu fertigen Snacks greifen.

Unsere Kursleiterin stellt Rezepte vor, die daheim zubereitet werden können und sich für die Mitnahme eignen. Informationen zur Vermeidung von Verpackungsabfall und Warenkunde runden den Vortrag ab. Kostproben und Rezeptblätter verführen zum Nachkochen daheim.



Text: Andrea Schwahn, Landwirtschaftskammer Rheinland-Pfalz; Fotos: Gabriele Köster

Termin/Ort: Freitag, 13. März 2020 um 19:30 Uhr im
Bürgerhaus, Johann-Steffen-Straße
in **Mastershausen**

Referentin: Gabriele Köster, Hauswirtschaftsmeisterin

Kosten:

Mitglieder 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person

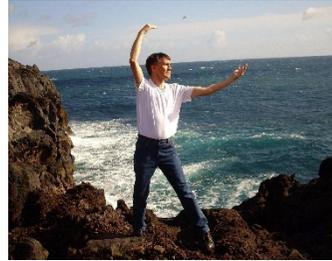
Nichtmitglieder 5,00 € Teilnehmergebühr pro Person
+ 4,00 € Lebensmittel p.P.

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

330 - Drei Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden

Vortrag mit praktischen Übungen

Wollen Sie sich nicht auch einfach nur „pudelwohl“ in Ihrem Körper fühlen? Das ist gar nicht so schwer zu erreichen. Mit 3 Säulen: Ernährung, Qi Gong und Akupressur haben wir effektive Mittel in der Hand, um lange gesund, beweglich und innerlich ausgeglichen zu leben. In diesem Seminar werden Sie mit dem Weg der Selbsthilfe in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vertraut gemacht.



- Langsam und sanft ausgeführten Qi Gong Übungen, beruhigen den Geist und bauen körperlichen Verspannungen ab.
- Mit Hilfe von Selbstmassagen, sowie Akupressur kommt der Energiefluss im Körper wieder in Schwung und Wohlbefinden stellt sich ein.
- Ernährung nach den fünf Elementen, basiert auf dem Jahrtausende alten Erfahrungsschatz der traditionellen chinesischen Medizin. Dahinter verbirgt sich keine neue Wunderdiät, sondern:
- Wohlschmeckende Gerichte aus bei uns im Westen gebräuchlichen Lebensmitteln.
- Nahrhafte Speisen, von denen man nicht zunimmt und Erkrankungen vorbeugt.

Text und Foto: Gerhard Müller

Termin/Ort: Dienstag, 17. März 2020 um 19:00 Uhr
im Gemeindehaus, in **Benzweiler**

Referent: Gerhard Müller, Qigong-Lehrer

Kosten: **Vorkasse**

Mitglieder 9,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Nichtmitglieder 11,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Dieser Kurs kann auch in den Ortsverbänden durchgeführt werden.

331 - Ziegenhof erleben und genießen

Vortrag mit praktischen Demonstrationen und Verkostung



Im Jahr 2012 wurde der Ziegenhof in Schwarzen unter dem Namen „Marc’s Ziegenhof“ gegründet. Zu dem Hof gehören 15 Hektar Wiesen, die für Heu und Silage benötigt werden. Es gibt 3 Ställe, die von 7 Mastrindern, 70 Ziegen und 50 Jungziegen bewohnt werden. Angrenzend an den Hauptstall befinden sich die haus-eigene Käserei und ein kleiner Hofladen. Die gesamte Ziegenmilchproduktion wird komplett zu Ziegenkäse verarbeitet. Vermarktet wird der Käse auf

verschiedenen Märkten und an regionale Restaurants. Nach einer 30-minütigen Hofführung (incl. Melkvorführung und Fütterung) findet in 4 Gängen eine saisonale

Verkostung der Käseprodukte statt.



Text und Fotos: Marc Schößler

Termin/Ort: Samstag, 21. März 2020 um 14:00 Uhr,
Marc’s Ziegenhof, Mühlenweg 16
in **Schwarzen**

Referent: Marc Schößler

Kosten:

Mitglieder 25,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Nichtmitglieder 28,00 € Teilnehmergebühr pro Person
inkl. Essen

**Vorkasse – Anmeldung und Zahlung
muss bis 10. März 2020 erfolgt sein!**

332 - Pfiffiges Fingerfood mit Käse und Milch

Vortrag mit praktischen Demonstrationen
und Verkostung



Milch – Mythen und Fakten
Wissenswertes über Milchmärchen

Text und Fotos: Hiltrud Schappert

Termin/Ort: Donnerstag, 26. März 2020 um 19:30 Uhr
im Gemeindehaus, An der K34 in **Heyweiler**

Referentin: Hiltrud Schappert, Milchwirtschaftliche
Arbeitsgemeinschaft, Bad Kreuznach

Kosten:
Mitglieder 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 5,00 € Teilnehmergebühr pro Person
inkl. Kostproben

333 - Leinen trifft Papier

Vortrag mit Demonstration



Haben auch Sie noch altes Bauernleinen? Im Leinenlos-Seminar erfahren Sie, wie Sie Leinen mit verschiedenen, interessanten Techniken (z. B. Drucken, Schablonieren, Wischen...) individuell gestalten können und wie Sie mit verschiedenen einfachen Techniken die Werkstoffe Leinen und Papier miteinander verbinden. Fertigen Sie ganz besondere, individuelle Grußkarten oder stellen Sie selbst ein Minialbum her. Dieses wird dann mit Farbe, Papier, Stempeln und altem Bauernleinen gestaltet. Ob daraus ein Reisealbum entsteht, ein besonderes Ereignis dokumentiert wird oder einfach nur Ihre Lieblingsfotos anders präsentiert werden, ist Ihnen selbst überlassen.

Damit Sie lange Freude an Ihren Werken haben, hier einige Tipps zur Vorbehandlung eigener Stoffe:

- Eine Besonderheit bei ungewaschenem Leinen und Halbleinen: unbedingt mehrmals waschen (aber nicht schleudern), damit die Fasern weicher werden. Sonst kann die Farbe nicht eindringen und wäscht sich zum Teil wieder aus.

- Für alle Stoffe gilt:

Appretur auswaschen und keinen Weichspüler bzw. Bügelstärke verwenden. Sie legen sich wie ein Regenmantel um die einzelne Faser und verhindert das Eindringen der Farbe. Sie ist dann weniger waschfest.

Bitte Schürze und Probelappen mitbringen.

Text und Foto: Alexandra Kipp-Müller

Termin/Ort: Samstag, 28. März 2020 im Gemeindehaus,
Am Gemeindehaus in **Ebschied**
von 13:00 - 16:00 Uhr

Referentin: Alexandra Kipp-Müller

Kosten: **Vorkasse**
Mitglieder 15,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 17,00 € Teilnehmergebühr pro Person
+ 10,00 € Verbrauchsmaterial p.P.

334 - Großer LandFrauentag in der Hunsrückhalle Simmern

Ehregast ist SWR Moderatorin Patricia Küll



Regelmäßig moderiert Patricia Küll die „SWR-Landesschau“, sie gehört zum Moderatorenteam der Kultursendung „Landesart“ und kommentiert für die ARD den Rosenmontagszug. Sie ist eine häufig gebuchte Moderatorin bei großen Veranstaltungen und Galas.

Neben der Moderatorentätigkeit ist die studierte Soziologin und Germanistin auch als Buchautorin und systemischer Coach unterwegs.

Dabei hat sie ein Ziel: Sie will mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und Zufriedenheit in die Welt bringen und die Menschen dabei unterstützen, sich diese Leichtigkeit zurückzuholen.

Selbst.Bewusst.Leben - LebensWandlerin Patricia Küll

Patricia Küll zeigt, worauf es dabei ankommt: zu erkennen, wer man ist, was man vom Leben erwartet und mit Disziplin an sich selbst zu arbeiten. Denn Lebensfreude fällt nicht vom Himmel. Man muss sie aktiv gestalten.

Ihre Seminare und Vorträge sind gut nachgefragt.

Die Mutter zweier Kinder arbeitet gerne mit den LandFrauen zusammen. Das hat sie bereits andernorts bewiesen.

Die sympathische Moderatorin kennt keine Berührungängste, auch wenn sie sehr Persönliches in ihre kurzweiligen Vorträge einbaut. Wir konnten uns davon überzeugen und waren genauso gebannt wie alle Zuhörer im Saal.

Nach einer Pause mit Kaffee und Kuchen haben wir eine Modenschau für Sie organisiert. Modehaus Messerich, Simmern, und die Modeabteilung der Convenda, Kastellaun, zeigen die aktuellen Modetrends der Saison.

Text: Martina Wendling; Foto: Patricia Küll

Musikalische Umrahmung

Termin/Ort: Samstag, 04. April 2020 in der
Hunsrückhalle in **Simmern**
Einlass: 13:00 Uhr
Beginn: 13:30 Uhr

Kosten: **Vorkasse**
15,00 € Teilnehmergebühr pro Person
incl. Kaffee und zwei Stk. Kuchen

335 - Frischkäse zeigt seine Vielfalt

Vortrag mit Demonstrationen und Verkostung



Entdecken Sie die Vielfalt

- von selbstgemacht bis Frischkäsezubereitung
- von Quark, Skyr, Ricotta und Mozzarella bis Mascarpone



Rezepte mit Frischkäse für jeden Geschmack.

Text: Hiltrud Schappert

Termin/Ort: Dienstag, 21. April 2020 um 19:30 Uhr
im Gemeindehaus, Dorfstraße in **Dill**

Referentin: Hiltrud Schappert,
Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft,
Bad Kreuznach

Kosten:
Mitglieder 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 5,00 € Teilnehmergebühr pro Person
inkl. Kostproben

336 - Waldbaden – Entspannung im Wald

Vortrag mit Übungen



Eine besondere Art der Entspannung ist Waldbaden. Es wurde festgestellt, dass sich die Ruhe und Stille des Waldes positiv auf das körperliche Befinden auswirkt und nach einer Weile den Puls und Blutdruck sinken lassen.

Beim Waldbaden schlendern Sie mit allen Sinnen durch den Wald und genießen diesen in vollen Zügen. Mitgehen kann jeder, egal ob Gruppe oder Einzelperson.

Ein Waldbad dauert gut zwei Stunden und enthält Elemente der Entspannung und trainiert die Achtsamkeit.

Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung anziehen.

Text und Foto: Michaela Konrad

Termin/Ort: Freitag, 24. April 2020 um 15:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Waldsee in **Argenthal**

Referentin: Michaela Konrad

Kosten: **Vorkasse**
Mitglieder 10,00 € Teilnahmegebühr pro Person
Nichtmitglieder 12,00 € Teilnahmegebühr pro Person
inkl. Snack und ein Getränk

337 - Eine humorige Zeitreise mit Hausmädchen Martha

Das Museum Oberwesel hat ein neues Hausmädchen. Gehen Sie mit Martha in die 1950er Jahre zurück und erleben Sie mit ihr eine humorige Zeitreise durch das ehemalige Weingut Hoffmann, dem einst größten Weingut am Mittelrhein.

Bei einem Rundgang durch das Haus, in dem sich heute das Stadtmuseum befindet, erzählt Martha jede Menge lustige Geschichten und Anekdoten über die Arbeit in Küche, Stall und Weinberg und natürlich über die letzte Bewohnerin, Fräulein Antoinette Hoffmann. Sie verstarb im Jahr 2000 im Alter von 104 Jahren. Die Besucher erkunden gemeinsam mit Martha die stimmungsvollen Räume des großbürgerlichen Hauses und erfahren viel Interessantes, Lustiges und Bewegendes aus der Geschichte der Familie Hoffmann.



Text und Foto: Kulturhaus Oberwesel

Termin/Ort: Mittwoch, 29. April 2020 um 19:00 Uhr
im Stadtmuseum im Kulturhaus,
Rathausstraße 23 in **Oberwesel**

Referentin: Birgit Dum

Kosten: **Vorkasse**
Mitglieder 9,00 € Teilnahmegebühr pro Person
Nichtmitglieder 11,00 € Teilnahmegebühr pro Person
inkl. einem Glas Wein p.P.

338 - Muttertags-Nähkurs

Vortrag mit Demonstration



Werden Sie kreativ und gestalten Sie Ihr Präsent für Ihre Liebsten einfach selbst.



Dieses Seminar ist geeignet für Nähinteressierte, Anfänger und Fortgeschrittene.

Mitzubringen sind: Nähmaschine (Leihmaschinen sind nur begrenzt verfügbar), Stoffschere und Zubehör.

Text und Fotos: Natalie Wittig

Termin/Ort: Mittwoch, 06. Mai 2020 um 18:00 Uhr
in der Nähstube Hunsrück-Kind,
Marktstraße 17 in **Kastellaun**

Referentin: Natalie Wittig

Kosten: **Vorkasse**
Mitglieder 15,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 16,00 € Teilnehmergebühr pro Person
+ 9,90 € Materialkosten p.P.

339 - „Wie man die Pflegezeit finanziell meistert“

Vortrag mit Diskussion

Gute Betreuung im Alter kann teuer werden. Deshalb ist es wichtig, sich rechtzeitig mit dem Thema Unterstützung und Pflege zu befassen. Denn vieles lässt sich frühzeitig regeln. Welche Leistungen übernimmt die gesetzliche Pflegeversicherung im Pflegefall? Was muss selbst bezahlt werden? Der Vortrag gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um finanzielle Aspekte der Pflegezeit.

Das Seminar beinhaltet:

- Vorausschauende Planung fürs Älterwerden
- Unterstützung für Pflegebedürftige im Alltag
- Überblick über Wohnformen im Alter
- Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung
- Unterstützung für Personen, die die Pflege übernehmen
- Pflegeleistungen beantragen
- Mit privater Vorsorge Versorgungslücken schließen

Text und Fotos: Nadine May

Termin/Ort: Mittwoch, 13. Mai 2020 um 19:00 Uhr
im Gemeindehaus, Schulstraße
in **Ravengiersburg**

Referentin: Nadine May, Sparkassenbetriebswirtin

Kosten:

Mitglieder 3,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Nichtmitglieder 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person

340 - Expertenvortrag zum Thema „Neues aus der Welt des guten Hörens“

Vortrag mit Demonstration

„Vergessen Sie alles, was Sie über Hörgeräte wussten“

Experten schätzen, dass es allein in Deutschland 15 Mio. Hörgeschädigte gibt. Das bedeutet: Jeder 6. Bundesbürger hört nicht so gut, wie er hören könnte.

Dabei ist Hören mit Kommunikation gleichzusetzen und Kommunikation ist Lebensqualität. Moderne Hörsysteme sind kleine „High-Tech-Wunder“. Und sie sind bezahlbar.

Sascha Werner, Fachgeschäftsleiter und Hörakustikmeister bei BECKER erläutert in seinem Vortrag Neues aus der Welt des guten Hörens und räumt mit so manchem Vorurteil über Hörgeräte auf.

Im Anschluss an den Vortrag haben die Teilnehmer Gelegenheit, sich mit den Fachleuten von BECKER Hörakustik ins Gespräch zu kommen und ihre Probleme anzusprechen.

Text und Fotos: Brigitte Hilgert-Becker, BECKER Hörakustik



Termin/Ort:

Donnerstag, 14. Mai 2020 um 17:00 Uhr bei
BECKER Hörakustik,
Am Markt 7a
in **Emmelshausen**



Referent:

Sascha Werner, Fachgeschäftsleiter und
Hörakustikmeister bei BECKER

Jubiläums-LandFrauentag des LandFrauenverbandes Rheinland-Nassau

*SAVE
THE DATE!*

GROSSER JUBILÄUMS LANDFRAUENTAG

**SAMSTAG, 16.05.2020
RHEIN-MOSEL-HALLE
KOBLENZ**

Kartenvorverkaufen ab Herbst 2019
www.lfvrln.de



341 - Entspannung und Vitalität im Alltag durch Kinesiologie

Vortrag mit Übungen

In einem Workshop ist die betreffende Personengruppe zu wohlthuenden Sinneserfahrungen, stärkenden Achtsamkeitsübungen und Meditationen eingeladen.



In einer gestalteten Zeit gibt es Anregungen, das eigene Engagement in der Pflege wertzuschätzen und Anregungen „für zu Hause“ zu bekommen.

So lernen die Teilnehmenden z.B. kinesiologische Übungen kennen, die im stressigen Alltag wieder mehr Gelassenheit und Balance bringen können. Sie können Düfte und Duftöle für sich und ihre zu pflegenden Angehörigen näher kennenlernen, sowie die Achtsamkeit für sich selbst neu entdecken – auch mit Farben, in Übungen und Meditationen.

Text und Foto: Christina Michels

Termin/Ort: Montag, 25. Mai 2020 um 19:30 Uhr im Gemeindehaus, Dorfstraße in **Dill**

Referentin: Christina Michels, begl. Kinesiologin, Entspannungstrainerin und Krankenschwester

Kosten:

Mitglieder 4,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 5,00 € Teilnehmergebühr pro Person

342 - Der Kochbus kommt auf den Wochenmarkt

Kochen vor Ort mit Kostproben und Informationen



Rheinland-Pfalz ISST BESSER

Ernährung gesund und lecker gestalten, Lebensmittelverschwendung vermeiden und Reste verwerten, das sind Themen, die die LandFrauen schon lange auf ihrer Agenda stehen haben.



Gemeinsam mit dem **Kochbus** der Landeszentrale für Umweltaufklärung (LZU) bringen wir die Landeskampagne „Rheinland-Pfalz isst besser“ zu den Verbraucherinnen und Verbrauchern.

Inzwischen ist der Kochbus eine Erfolgsgeschichte und zur fest etablierten Bühne für gute Ernährung und Ernährungsbildung im Land geworden.

Was lässt sich aus bereits vorhandenen Zutaten/Resten kochen? Seien Sie gespannt auf Kostproben, Rezepte und Informationen, die das Kochbusteam für Sie bereithält.

Text: Martina Wendling, Foto und Logo: LZU

Termin/Ort: Donnerstag, 28. Mai 2020 ab 09:00 Uhr auf dem **Wochenmarkt Simmern**, Schlossplatz

Kosten: Keine, einfach vorbeikommen!

343 - Segway „Hunsrück-Höhentour“

Rundkurs von Mengerschied nach Gemünden

Nach einer Einweisung und Sicherheitstraining starten wir und durchqueren Mengerschied.

Vorbei an Gärten und Wiesen fahren wir bergauf auf die Alte Römerstraße. Hier bietet sich ein wunderbarer Blick über die Höhen des Hunsrücks.



Wir setzen unsere Fahrt Richtung Gemünden weiter fort, genießen die Natur und die wunderbare Aussicht über Soon-, Idarwald und Lützelsoon. Bei klarer Sicht erkennt man die Ski-Piste auf dem Idarkopf, sowie die Radarkuppeln auf dem Erbeskopf. Nach ca. 3 km erreichen wir den „Flecken“ Gemünden, der uns mit einem Blick auf sein Schloss begrüßt.

Nach wenigen hundert Metern durch Gemünden erreichen wir den Schinderhannes-Soonwald-Radweg, der uns durch das Tal zurück nach Mengerschied führt.

Text und Foto: Gernot Hammen

Termin/Ort: Dienstag, 09. Juni 2020 um 19:00 Uhr,
Treffpunkt: Gemünderner Str. 12
in **Mengerschied**

Referent: Gernot Hammen

Kosten: **Vorkasse**
Mitglieder 39,00 € Teilnahmegebühr pro Person
Nichtmitglieder 41,00 € Teilnahmegebühr pro Person

344 - Mitgliederversammlung und Tagung der Ortsvorsitzenden

Die **Mitgliederversammlung 2020**
des LandFrauenverbandes Rhein-Hunsrück
findet am **Freitag, 19. Juni 2020 um 19.30 Uhr**
im Gemeindehaus, Zeller Straße in **Kappel** statt.

Wir laden alle Mitglieder der


LandFrauen
herzlich ein.

Im Anschluss an die Regularien erfreut uns ein Überraschungsgast mit einem Vortrag. Der Ortsverein Kappel verwöhnt uns abschließend mit Köstlichkeiten.

Mitgliederversammlung 2019
In Leideneck



Fotos: Monika Dorra
und Birgit Wagner

345 - Gefäße kreativ bepflanzen

Vortrag mit Pflanzanleitung

Egal ob mitgebrachte, eigene Gefäße aller Art oder vor Ort gekaufte Töpfe (auch in Rost- oder Natursteinoptik), für Sempervivum oder Sedum aus der Familie der Dickblattgewächse eignet sich einfach jedes Behältnis. Wer einmal die Vielfalt dieser anspruchslosen Pflanzenart für sich entdeckt hat, wird oft zum leidenschaftlichen Sammler. Die Blüten der sonnenliebenden Pflan-



zen sind wahre Hingucker und erfreuen zudem Insekten und Schmetterlinge. Gabi Jonas hält eine Auswahl der Pflanzen sowie entsprechende Pflanzerde bereit und gibt Ihnen Informationen und Vorschläge für die Bepflanzung.

Text und Fotos: Martina Wendling

Termin/Ort: Donnerstag, 25. Juni 2020 um 19:00 Uhr in der Gärtnerei Herter, Zeller Straße 29 in **Kastellaun**

Referentin: Gabi Jonas, Floristmeisterin



Kosten:
Mitglieder 6,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 7,00 € Teilnehmergebühr pro Person inkl. zwei Pflanzen
+ Kosten für weitere Pflanzen, Erde, Gefäß nach Verbrauch p.P.

346 - Geschichten unterm Apfelbaum

Lesung mit Kaffee und Kuchen



Mal witzig, mal ironisch oder nachdenklich sind die Geschichten und Gedichte von Elfriede Karsch. Lebhaft beschreibt die bekannte Autorin ihre Mitmenschen, Alltagssituationen und den Lauf der Zeit.

Aufgewachsen in Gehlweiler und heute in Waldböckelheim lebend, unterhält sie ihre Zuhörer in Hunsrücker Platt oder Hochdeutsch.

Im lauschigen Garten der Familie Fechner in Klosterkumbd hat sie passend zum Gartenambiente ein Potpourri ihrer Werke für uns zusammengestellt. Wir laden Sie ein, bei Kaffee und Kuchen, einen schönen Nachmittag zu verbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Text und Fotos: Martina Wendling

Termin/Ort: Samstag, 11. Juli 2020 um 15:00 Uhr bei Familie Fechner, St. Georgenhausen 6 in **Klosterkumbd**

Lesung: Elfriede Karsch

Kosten: **Vorkasse**

Mitglieder 9,00 € Teilnehmergebühr pro Person

Nichtmitglieder 11,00 € Teilnehmergebühr pro Person inkl. Kaffee und zwei Stk. Kuchen

347 - Fasten?

Vortrag mit Demonstration

Wie geht das genau
und was bewirkt es?

SOMMER-Fasten
mit Wandern leicht-
gemacht!

Autophagie - Selbst-
heilung - Intermittie-
rendes Fasten!



Abnehmen ist nicht das Wichtigste!

Therapeutisches Fasten - die medizinische Revolution!

Was passiert beim Fasten-Stoffwechsel im Körper?

Selbst-Wahrnehmung und Sättigungs-Wahrnehmung lernen!

All diese Themen werden in diesem Seminar angesprochen.

Text und Foto: Petra Stüning

Termin/Ort: Montag, 31. August 2020 um 19:00 Uhr im
Gemeindehaus in **Altweidelbach**

Referentin: Petra Stüning, Fastenleiterin DFA • Gesund-
heitscoach
Ernährung UGB



Kosten:
Mitglieder 5,00 € Teilnehmergebühr pro Person
Nichtmitglieder 6,00 € Teilnehmergebühr pro Person

348 - SWR4 Unsere Gesundheit

„Ich sehe was, was du nicht siehst: Augenheilkunde heute“



**Podiumsveranstaltung am
Samstag, 07. November 2020,
im Zentrum am Park
in Emmelshausen**

Unsere Gäste:

Dr. Jasmin Rezapour, Augenärztin Universitätsmedizin Mainz
Die Melodisteln, musikalisches Kabaretttheater
Moderation: Dr. Daniela Engelhardt, SWR4 Rheinland-Pfalz

Die Augen sind unser Tor zur Welt, aber solange sie keine Probleme machen, schenken wir ihnen nur wenig Aufmerksamkeit. Mit zunehmendem Alter lässt allerdings die Sehkraft nach, oft schleichend... Was gibt es Neues in der Behandlung von Glaukom oder Grauem Star? Ist Lasern besser als Brille? Was kann ich selbst tun, um meine Augen zu entlasten, zum Beispiel bei Computerarbeit? Fragen wie diese an die Fachleute ausdrücklich erwünscht!

Einlass ab 14:00

Eintritt frei! Ab 14:00 Uhr können
Kaffee und Kuchen käuflich
erworben werden.

Text: Dr. Daniela Engelhardt; Logo: ZaP und SWR4

349 - Dinner-Erlebnis-Variété exklusiv für LandFrauen



Das „Dinner-Erlebnis-Variété“ geht im November 2020 in die fünfte Saison. Das Variété verbindet hochwertige kulinarische Köstlichkeiten mit faszinierenden Showeinlagen verschiedener Artisten, Musiker und Darsteller. Verbringen Sie als Gast einen außergewöhnlichen, stilvollen und geselligen Abend.

Im „Dinner-Erlebnis-Variété Bell“ kommen die Gäste in den Genuss eines abwechslungsreichen kulturellen Angebots, welches eine völlig neue Form der Unter-

haltung für den Hunsrück bietet. Das Variété zeichnet sich aus durch atemberaubende artistische Darbietungen, gekonnte Jonglage, fesselnde Zauberkunst, Gesangseinlagen, Clowns und ein erstklassiges 4-Gang-Menü, kombiniert mit viel Liebe, Humor und Fantasie.



Das Auge, der Gaumen und das Gemüt werden in dem originellen Variété mehr als verwöhnt.

Das nostalgische Ambiente lädt zum Genießen, Träumen und Lachen ein.

Text und Logo: Tier-Erlebnispark Bell; Fotos: Monika Dorra

Termin/Ort: Freitag, 27. November 2020 um 19:00 Uhr im Tier-Erlebnispark Bell, Am Markt 1 in Bell

Kosten:
Mitglieder 69,00 € pro Person
Nichtmitglieder 72,00 € pro Person
incl. 4-Gang-Menü

Vorkasse - Anmeldung und Zahlung muss bis 15. Juni 2020 erfolgt sein!

Weiterbildungsprogramm und Veranstaltungen

Tages- und Theaterfahrten

Anmeldungen

müssen frühzeitig unter Angabe der angegebenen Nr. und dem Reiseziel erfolgen. Falls nicht anders vermerkt, ist eine kostenfreie Stornierung nur bis zwei Wochen vor der Fahrt möglich.



E-Mail-Adresse:

mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de



Homepage:

<http://www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de>

Anmeldungen zu den Veranstaltungen können auch über die Homepage erfolgen.



Die Abfahrtsorte und die genauen Abfahrtszeiten des Busses werden Ihnen kurz vor der Fahrt telefonisch mitgeteilt.

Die Tages- und Theaterfahrten werden in Zusammenarbeit mit regionalen Busunternehmen durchgeführt.

350 - Weihnachtsmarkt in der ehemaligen Bundes- hauptstadt Bonn

Tagesfahrt am Donnerstag, 29. November 2019



Die stimmungsvoll beleuchteten Fassaden auf dem Münsterplatz und den angrenzenden Straßen bilden die festliche Kulisse des Bonner Weihnachtsmarktes. Über 150 Aussteller halten ein umfangreiches Angebot an weihnachtlichen Geschenkideen bereit. Darüber hinaus werden die kulinarischen Bedürfnisse der Besucher in besonderem Maße an den Spezialitäten-Ständen zufrieden gestellt.

Die große zusammenhängende Fußgängerzone lockt zudem mit interessanten Einkaufsmöglichkeiten in den zahlreichen Geschäften. Cafés und Restaurants laden zum Verweilen ein. Nutzen Sie den Wochentag vor dem ersten Advent, um stressfrei Ihre Weihnachtseinkäufe zu erledigen!

Text: Martina Wendling; Fotos: Presseamt Bonn

Ablauf:

- Busfahrt nach Bonn
- Abfahrt ca. 09:30 Uhr in Simmern
- Freie Zeit in Bonn
- Rückfahrt ca. 17:30 Uhr

Kosten:

Mitglieder

- 17,00 – 23,00 € pro Person für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl

Nichtmitglieder

4,00 € Mehrpreis

351 - „Die lustige Witwe“

Theaterfahrt am Samstag, 15. Februar 2020



Die lustige Witwe“ begründete den Weltruhm des Komponisten



Franz Lehár. Mit seiner verschwenderischen Fülle an Tänzen wie Walzer, Polka, Mazurka, Cake-Walk und Cancan schuf Lehár den Prototyp der modernen Tanzoperette. Unvergängliche Melodien wie „Da geh ich zu Maxim“, „Ja, das

Studium der Weiber ist schwer“, „Lippen schweigen, 's flüstern Geigen“ und nicht zuletzt das „Vilja-Lied“ garantieren die internationale Beliebtheit der „Witwe“ bis zum heutigen Tag.

Text, Foto und Logo: Theater Koblenz

Ablauf:

- Busfahrt nach Koblenz
- Abfahrt ca. 18:00 Uhr in Simmern
- Vorstellung 19:30 – 22:30 Uhr
- Rückfahrt ca. 22:45 Uhr

Kosten:

Theaterkarte „2. Rang Mitte“:
25,00 € p.P.

Mitglieder

- 14,00 – 18,00 € pro Person für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl

Nichtmitglieder

- 4,00 € Mehrpreis

Vorkasse – Anmeldung und Zahlung muss bis 14. Januar 2020 erfolgt sein!

352 - Zur Mandelblüte in die Pfalz

Tagesfahrt am Freitag, 27. März 2020



Herrscht im Hunsrück noch die Farbe „Wintergrau“ vor, so schieben sich in der Pfalz bereits rosarote Blüten durchs Land. Mandelbäume bilden Blütenalleen, setzen Farbtupfer in die zartgrünen Weinberge. Nach einer einstündigen Führung (einschließ-

lich Mandellikör aus örtlicher Produktion) durch den historischen Ortskern von Wachenheim und entlang des Mandelpfades sind wir im Restaurant „Luginsland“ angemeldet. Dort erwartet uns das dreigängige Mandelmenü. Im Anschluss fahren wir über Gimmeldingen, bekannt durch sein jährliches Mandelblütenfest, nach Neustadt a.d. Weinstraße.

Mandelmenü 2020
Zucchinicremesüppchen mit
Schrimps-Blättchen

Hähnchenbrustfilet in
Ingwer-Currycremesoße

Eierlikör-Parfait mit gerösteten Mandeln
an frischen Früchten mit
Schokoladensauce und Sahne

Text: Martina Wendling; Foto: www.mandelblüte-pfalz.de

Ablauf:

- Busfahrt nach Wachenheim
- Abfahrt ca. 09:15 Uhr in Simmern
- Einstündige Führung Ortskern u. Mandelpfad in Wachenheim, anschl. Mittagessen
- Weiterfahrt über Gimmeldingen nach Neustadt. Freie Zeit in Neustadt a. d. Weinstraße
- Rückfahrt ca. 17:00 Uhr

Kosten:

Mitglieder

Nichtmitglieder

- 21,00 € für das Mandelmenü p.P.
- 4,50 € für Führung und Mandellikör p.P.
- 18,00 – 23,00 € pro Person für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl
- 4,00 € Mehrpreis

Vorkasse –Anmeldung und Zahlung muss bis 31. Januar 2020 erfolgt sein!

353 - Über die neue Hochmoselbrücke nach Luxemburg

Tagesfahrt am Samstag, 25. April 2020

Bereits seit 1994 zählt Luxemburgs wunderschöne Altstadt zum UNESCO-Weltkulturerbe. Auch die restliche Hauptstadt des Großherzogtums bietet einige architektonische Highlights. Parklandschaften und Gärten bestimmen ein Drittel der Fläche. Daneben besitzt Luxemburg schöne Einkaufsviertel und muss einen Vergleich mit anderen europäischen Hauptstädten nicht scheuen. Entdecken Sie während einer zweistündigen Führung – Rundfahrt mit unserem Bus und erlebnisreicher Spaziergang – die zahlreichen Sehenswürdigkeiten und einladende Innenstadt. Den Weg nach Luxemburg wollen wir über die neue Hochmoselbrücke nehmen. Eine der größten Brücken Deutschlands soll im Herbst 2019 eröffnet werden. Das Projekt der Superlative (hier passt sogar der Kölner Dom drunter) überspannt in 160 m Höhe das Moseltal auf 1,7 Km Länge.



Auf dem Rückweg gibt es Gelegenheit, noch Kaffee, Spirituosen etc. günstig einzukaufen.

Text: Martina Wendling; Fotos: www.visitluxembourg.com

Ablauf:

- Busfahrt nach Luxemburg
- Abfahrt ca. 08:80 Uhr in Simmern
- Stadtführung mit Bus und zu Fuß
- Freie Zeit in Luxemburg
- Rückfahrt ca. 17:00 Uhr

Kosten:

Mitglieder

Nichtmitglieder

- 18,00 – 23,00 € pro Person für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl
- 4,00 € Mehrpreis
- 5,00 € für die Stadtführung p.P.

354 - Rheinhessische Privatgärten entdecken!

Tagesfahrt am Samstag, 23. Mai 2020



Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise: drei Privatgärten in Rheinhessen öffnen für uns exklusiv ihre Gartentüren. Wir beginnen in einem 18.000 m² großen Landschaftsgarten u.a. mit weitläufigen Staudenbeeten, Gemüseanbau, Streuobstwiese und Geflügel. Inspirieren lassen sich die beiden Gartenliebhaber durch Reisen in die Gartennation Großbritannien. Hier

erhalten Sie einen kleinen Mittagssnack auf die Hand. Danach besuchen wir einen sehr repräsentativen Wohngarten mit Schwimmteich und Stauden. Bei Kaffee/Tee und Kuchen dürfen Sie den Garten mit seinen gemütlichen Sitzecken erkunden.

In der Verkaufsausstellung der Gartenbesitzerin findet sich zudem ein Angebot an stilvollen Pflanzgefäßen, Accessoires für drinnen und draußen sowie Gartenpflanzen. Der dritte Garten, ein Weingut und „SWR-Gewinnergarten 2017“, auf einer historischen Hofanlage, zeigt uns neben alten Gemüsesorten eine Kräuter- und Staudenvielfalt. Bei einer Vorstellung der Kräuter gibt es einen dazu passenden Kräuterkeks sowie Kräuter-Käsecreme /Kräuterbutter auf Pumpernickel und Baguette. Den krönenden Abschluss bilden ein Stück der Kartoffel-Käsepastete an Tomaten-Zitronen-Mus oder die Salbei-Hackpastete mit Johannisbeer-Rotweinsauce. Bei einem Glas Wein des hofeigenen Weingutes können wir die Gartentour gemütlich ausklingen lassen.

Text: Martina Wendling; Foto: holunderhof-dexheim.de

Ablauf:

- Busfahrt nach Rheinhessen
- Abfahrt ca. 10:15 Uhr in Simmern
- Besuch von drei Gärten, mit Führung u. jeweiliger Verköstigung
- Rückfahrt ca. 17:45 Uhr

Kosten:

Mitglieder

Nichtmitglieder

Vorkasse

- 17,00 – 23,00 € pro Person für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl
- 4,00 € Mehrpreis
- + 23,00 € für die Garteneintritte, Mittagssnack, Kaffee, Kuchen u. ein Stk. Pastete

355 - Alles für den gedeckten Tisch und Limburg a.d. Lahn

Tagesfahrt am Mittwoch, 24. Juni 2020

Die Sortimentsvielfalt von Mank Designwelten in Dernbach lässt keine Wünsche offen. Der Hersteller von Servietten, Tischdecken und –läufern, Kerzen, Dekoartikeln, eigenverzierten Kerzen, Folien etc., der seine Produkte in die ganze Welt verkauft, hält 1001 Ideen für Ihre Tischgestaltung, für jeden Anlass und jede Jahreszeit bereit. Mit



Mank-Servietten haben Sie die Auswahl zwischen vielen Qualitäten und Größen, in einer Designvielfalt, die ihresgleichen sucht. Im Werksverkauf gibt es sowohl große Gebindegrößen als auch kleine Verpackungen für den heimischen Bereich. Zudem ist es möglich, Servietten mit einem eigenen Aufdruck herstellen zu lassen. Etliche Deko-Beispiel-Tische erwarten uns. Außerhalb der allgemeinen Öffnungszeiten bekommen wir neben Informationen über die Firma auch einen Serviettenfalt-Kurs zum Mitmachen geboten.



Danach geht es weiter nach Limburg. Eingebettet zwischen Westerwald und Taunus liegt die beliebte Einkaufs- und Ausflugsstadt im malerischen Lahntal. Schon von weitem sichtbar ist das Wahrzeichen, der St. Georgs-Dom, der hoch über der pittoresken Altstadt thront. Hier finden sie noch eine belebte Innenstadt, zudem ist

mittwochs ganztägig Wochenmarkt auf dem „Neumarkt“.

Text: Martina Wendling; Fotos: mank.de und Presseamt der Stadt Limburg

Ablauf:

- Busfahrt nach Dernbach/Westerwald
- Abfahrt ca. 8:30 Uhr in Simmern
- Besuch Fa. Mank, Informationen, Serviettenfalt-Kurs und Einkaufsmöglichkeit
- Weiterfahrt nach Limburg, freie Zeit
- Rückfahrt ca. 17:00 Uhr

Kosten:

Mitglieder

- 17,00 - 23,00 € pro Person für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl

Nichtmitglieder

4,00 € Mehrpreis

356 - Oper Nabucco auf der Festung Ehrenbreitstein Theaterfahrt zum Open Air Highlight am Samstag, 18. Juli 2020



Mit „Nabucco“ erzielte Giuseppe Verdi einen ersten großen Erfolg. Wie in vielen seiner nachfolgenden Opern steht eine dramatisch – hochemotionale private Konfliktsituation vor einem politischen Hintergrund. Besonders bekannt ist das Lied des Gefangenenchors - der Chor der geknechteten Hebräer, „Va, pensiero, sull' ali dorate“. Es steht bis heute im Rang einer inoffiziellen Nationalhymne Italiens.



Text und Foto: Theater Koblenz

Ablauf:

- Busfahrt nach Koblenz, Abfahrt ca. 18:00 Uhr in Simmern
- Vorstellung ca. 20:00 – 23:00 Uhr
- Rückfahrt ca. 23:15 Uhr

Kosten:

Mitglieder

Nichtmitglieder

- Preis der Theaterkarte liegt ab Mitte Oktober vor.
- 14,00 – 18,00 € pro Person für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl
- 4,00 € Mehrpreis

Vorkasse – Anmeldung und Zahlung muss bis 15. Juni 2020 erfolgt sein!

357 - Bad Münstereifel und Frühstück im Hofcafé Bauernschmause

Tagesfahrt am Samstag, 29. August 2020

Malerische Fachwerkhäuser, verträumte Gassen, eine vollständig erhaltene Stadtmauer: der historische, denkmalgeschützte Ortskern von Bad Münstereifel bietet mit seiner



lebhaften Fußgängerzone entlang der Erft ein Shopperlebnis in idyllischer Urlaubsatmosphäre. Im City Outlet, einer Ansammlung von Läden in der gewachsenen Bausubstanz, finden Sie 40 bekannte Marken aus den Bereichen Mode, Sport, Schuhe, Outdoor, Wohnen und Accessoires. Ganzjährig werden Preisnachlässe von 30 – 70 % gewährt. Daneben bietet das mittelalterliche Kleinod in ortsansässigen Läden Mode und mehr. Das Gastronomieangebot lädt zu einer Pause ein.



Auf dem Hinweg, nachdem wir schon die Hälfte der Strecke hinter uns gebracht haben, erwartet uns unweit der Autobahn in Polch, auf dem schönen Maifeld, die Familie Loch. In ihrem gemütlichen Bauernhofcafé „Kleine Bauernschmause“ halten sie ein ausgiebiges Frühstücksbuffet für uns bereit.

Text: Martina Wendling; Fotos: www.bad-muenstereifel.de u. Monika Seidel

Ablauf:

- Busfahrt nach Bad Münstereifel
- Abfahrt ca. 08:00 Uhr in Simmern
- Frühstück im Hofcafé „Kleine Bauernschmause“, Polch
- Freie Zeit in Bad Münstereifel
- Rückfahrt ca. 17:00 Uhr

Kosten:

Mitglieder

- + 13,80 € für das ausgiebige Frühstücksbuffet (incl. Kaffee/Tee so viel Sie möchten)

Nichtmitglieder

- 17,00 – 23,00 € pro Person für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl
- 4,00 € Mehrpreis

Vorkasse – Anmeldung und Zahlung muss bis 01. Juli 2020 erfolgt sein!

358 - Kreativ Welt Frankfurt

Tagesfahrt am Samstag, 31. Oktober 2020

Bereits seit 25 Jahren ist die Kreativ Welt eine feste Größe. Eine Erlebnis- und Einkaufsmesse für Basteln, Handarbeit, Schmuck,

Kreativ
25
JAHRE **Welt**



Mode, Deko
und Backen.



Und nun kommt auch noch kreatives Spielen hinzu.

Probieren Sie neue Kreativ-Disziplinen aus, sammeln Inspiration oder kaufen Material, Deko und Geschenke ein.

Über 40.000 Besucher an vier Messetagen lockt die Ausstellung in die Frankfurter Messehallen, über 300 Aussteller und mehr als 100 Workshops präsentieren sich auf zwei Hallenebenen.

Text: Martina Wendling; Fotos und Logo: kreativ-welt-messe.de

Ablauf:

- Busfahrt nach Frankfurt
- Abfahrt ca. 09:00 Uhr in Simmern
- Rückfahrt ca. 17:30 Uhr

Kosten:

Mitglieder

- 18,00 - 23,00 € pro Person für die Busfahrt je nach Teilnehmerzahl

Nichtmitglieder

- 4,00 € Mehrpreis
+ 10,00 € Eintritt p.P. - Tageskasse (mit Gruppenrabatt, Stand August 2019)

Weiterbildungsprogramm und Veranstaltungen

Mehrtagesfahrten

Die Reisen werden in Zusammenarbeit mit arttours Studienreisen zusammengestellt und von arttours durchgeführt und begleitet. Nähere Informationen zu allen Reisen erhalten Sie beim LandFrauenverband Rhein-Hunsrück oder direkt bei arttours

Telefon 02628-3484
Telefax 02628-4140
Mail info@arttours.de
Homepage www.arttours.de.



Ausführliche Programme bitte bei arttours anfordern!

Anmeldungen

Bitte melden Sie sich möglichst frühzeitig und schriftlich zu den Reisen an! Insbesondere die Flüge müssen rechtzeitig gebucht werden, um Preisvorteile zu nutzen.

Im Anhang finden Sie das **Anmeldeformular** des Veranstalters arttours, das Sie bitte vollständig ausgefüllt per Post an arttours senden.



Selbstverständlich sind auch Anmeldungen über den LandFrauenverband möglich.



Telefonnummer: 06763-5818493



E-Mail-Adresse:

mail@landfrauen-rhein-hunsrueck.de

Programmänderungen sind bei allen Reisen zwar nicht vorgesehen, jedoch möglich (z.B. Änderungen der Flugzeiten,...).

359 - Waldhof – Weihnacht & Dortmunder Weihnachtsmarkt

30. November – 01. Dezember 2019 (2 Tage)

Wir besuchen mit Ihnen den Waldhof Schulze-Beikel in Marbeck, bekannt durch die Sendung „Land und Lecker – Wer kocht das beste Weihnachtsmenü?“ Im Advent verwandelt sich der Waldbauernhof von Judith und Markus in einen romantischen Weihnachtsmarkt mit ca. 200 Ausstellern. Judith legt großen Wert auf Originalität und Bezug zur Region und wählt alle Aussteller selbst aus. Ganz originell kommt das Wasserfeuerwerk am Abend daher. Kontrastreich geht es weiter mit dem Besuch in Dortmund, bevor Sie weihnachtlich gestimmt nach Hause zurückfahren.



Ganz originell kommt das Wasserfeuerwerk am Abend daher. Kontrastreich geht es weiter mit dem Besuch in Dortmund, bevor Sie weihnachtlich gestimmt nach Hause zurückfahren.

Sa.: Vormittags: Anreise mit Sekt & Snack à la arttours, Besuch des **Waldweihnachtsmarktes bei Schulze-Beikel**. Ein kreatives Angebot an ausgefallenem Kunsthandwerk, Geschenkideen und weihnachtlichen Accessoires ist vorhanden. Der Abend schließt mit einem gigantischen Wasserfeuerwerk

So.: Fahrt nach Dortmund. Der **verkaufsoffene Sonntag** lädt zum Bummeln und Stöbern ein und natürlich besuchen wir auch den Weihnachtsmarkt mit 300 Ständen und sehen den größten Weihnachtsbaum Deutschlands. Am späten Nachmittag Rückfahrt.

Leistungen:

- Busfahrt im komfortablen Fernreisebus
- arttours Sekt & Snack auf der Hinfahrt
- 1 x Übernachtung im 4* Maritim Hotel Gelsenkirchen inkl. Schwimmbadnutzung und Sauna inkl. 1 x reichhaltiges Buffet - Frühstück
- Eintritt und Besuch des Weihnachtsmarktes im Waldhof Schulze-Beikel in Marbeck und Besuch des Weihnachtsmarktes in Dortmund
- Reiserücktritts- und Abbruchversicherung, Reisepreissicherungsschein
- arttours Reiseleitung

Text und Foto: arttours

Reisepreis:

149,00 € p.P. im Doppelzimmer, EZ-Zuschlag: 20,00 €

360 - Romantische Weihnachtsmärkte im Chiemgau

05. – 08. Dezember 2019 (4 Tage)

Mit dieser Adventsreise entführen wir Sie ins schöne Chiemgau mit seinen romantischen Weihnachtsmärkten.

Do.: Früh morgens geht es los Richtung Chiemgau. Wir besuchen die mittelalterlichen Stadt Ulm mit ihrem stimmungsvollen Weihnachtsmarkt. Weiter geht es nach Rohrdorf zu unserem gebuchten Hotel. Check-in und Abendessen als 3-Gang-Menü.

Fr.: Chiemsee mit Fraueninsel, Herreninsel und Christkindelmärkte.

Abends genießen Sie Ihr Abendessen als 3-Gang Menü.

Sa.: Kufstein – die Perle Tirols und Rosenheim – die weiß-blaue Bilderbuchstadt mit Weihnachtsshoppen und -märkten. Nachmittags ist eine romantische Laternen-Wanderung mit Schnapsverkostung und einem anschließenden Aperitif im Biergarten. Freuen Sie sich danach auf Ihr Abendessen.

So.: Heimreise

Leistungen:

- Fahrt im modernen Fernreisebus, Begrüßungssekt und Snack
- 3 x Übernachtung im familiengeführten **3*S Hotel zur Post**
- 3 x reichhaltiges Frühstücksbuffet, 3 x Abendessen als 3-Gang-Menü
- Hausgebranntes Begrüßungsschnapserl
- Laternenwanderung mit Schnapsverkostung und Aperitif
- Ausflug zur Insel Herrenchiemsee und zur Fraueninsel
- Schifffahrt zur Insel Herrenchiemsee und Fraueninsel und zurück
- Eintritt mit Führung auf Herrenchiemsee
- Besuch des Weihnachtsmarktes auf der Fraueninsel
- Fahrt nach Kufstein und Rosenheim
- Fahrt mit der Standseilbahn auf die Festung Kufstein
- Weihnachtsmarktbesuch Festung Kufstein und Kufstein
- Weihnachtsmarktbesuch in Rosenheim und Prien
- Reiserücktritts/- und abbruchversicherung; Insolvenzversicherung
- arttours Reiseleitung

Text: arttours

Reisepreis:

399,00 € p.P. im Doppelzimmer, EZ-Zuschlag: 49,00 € - ab dem 8. EZ: 69,00 €

361 - Entdecke die Goldene Stadt - PRAG

22. – 25. Februar 2020 (Karneval - 4 Tage)

Auf dieser Reise nach Prag lernen Sie neben dem historischen auch das moderne Prag kennen. Bei einer abendlichen Bootsfahrt auf der Moldau können Sie das einmalige Panorama Prags vom Fluss aus genießen.



Sa: Morgens Fahrt nach Prag. Nachmittags erster Stadtrundgang vom Wenzelsplatz in die Altstadt

So: Heute lernen Sie die neue Architektur Prags bei einer Stadtrundfahrt kennen. Daran anschließend haben Sie die Möglichkeit, den Burgberg Hradshin bei einer Führung zu erleben (fakultativ). Nachmittags Stadtrundgang.

Abends Möglichkeit zur Bootsfahrt mit Abendessen auf der Moldau.

Mo: FREI -TAG

Di: Heimreise

Leistungen:

- Fahrt im modernen Fernreisebus, Begrüßungssekt und Snack
- 3 x Übernachtung im **Ambiance Hotel Prague**, 3 x Frühstücksbuffet
- Stadtrundfahrt Prag mit örtlicher Reiseleitung
- Führungen durch Wolfgang Volk - arttours wie im Programm beschrieben, Transfer zur Schifffahrt
- Reiserücktritts- und abbruchversicherung; Reisepreissicherungsschein
- arttours Reiseleitung

Reisepreis:

249,00 € p.P. im Doppelzimmer, EZ-Zuschlag: 50,00 €

Nicht enthalten: Eintritte, Trinkgelder, persönliche Ausgaben, evtl. Bettensteuer, falls diese eingeführt wird

Fakultativprogramm zubuchbar: *(bitte bei Anmeldung angeben)*

Panorama-Schifffahrt auf der Moldau inkl. kalt-warmem Buffet **23,00 € p.P.**
Führung im Burgviertel (ohne Eintritte) mit örtlicher Reiseleiterin **12,00 € p.P.**
(ab 10 Teilnehmern)

Theater- und Konzertprogramm:

22.02.20 Ständetheater (oder Staatsoper): La Bohème, Puccini

23.02.20 Nationaltheater: Eugen Onegin Ballett

Text und Foto: arttours

arttours

Gesellschaft für Studienreisen mbH

... den Rest erledigen wir.

arttours individuelle Gruppenreisen nach Maß.



Ihre Vorteile:

- Intensive und persönliche Beratung
- Betreuung vor, während und nach Ihrer Reise
- Rundumservice
- Maßgeschneiderte Lösungen für alle Reisewünsche
- Kompetenz seit über 20 Jahren

Vereinsreisen Studienreisen Weinreisen Erlebnisreisen Chorreisen

arttours GmbH

Mainzer Str. 72 a, D-56322 Spay ☎ 02628-3484

Geschäftsführerin: Marlene Zimmer

info@arttours.de

www.arttours.de

Ortsverbände im LandFrauenverband Rhein-Hunsrück aufgeteilt nach Bezirken

Bezirk Simmern

Altweidelbach
Biebern
Budenbach
Fronhofen
Holzbach
Klosterkumbd
Külz
Kümbdchen/Keidelheim
Laubach
Mengerschied
Nannhausen
Neuerkirch
Niederkumbd
Ravengiersburg
Reich
Schönborn
Wüschheim

Bezirk Kastellaun

Alterkülz
Beltheim
Ebschied
Gödenroth
Hasselbach
Hausbay
Heyweiler
Hollnich
Hundheim
Krastel
Leideneck
Mannebach
Mastershausen
Michelbach
Roth
Sevenich
Spesenroth
Uhler

Bezirk Kirchberg

Dill
Hahn
Hecken
Heinzenbach
Hirschfeld
Kappel
Kludenbach
Lautzenhausen
Maitzborn
Metzenhausen
Nieder Kostenz
Niedersohren
Niederweiler
Rödelhausen
Rohrbach
Schlierschied
Unzenberg
Wahlenau
Womrath
Woppenroth
Würrich

Bezirk Rheinböllen/Rhein

Argenthal
Bacharach/Steeg
Benzweiler
Dellhofen
Dichtelbach
Ellern

Kisselbach
Manubach/Oberdiebach
Mörschbach
Spay
Steinbach
Wahlbach

Werlau



LandFrauen Bacharach

30 Jahre OV Steeg



„Warum fühlen wir uns so wohl und schaffen so viel? Warum gehen wir so nett miteinander um? Weil wir LandFrauen und eine Gemeinschaft sind!“

Seit 30 Jahren, seit der Gründerversammlung im April 1988, ist Doris Jost Vorsitzende der Steeger Vereinigung, weiß auf ihre Fragen auch die richtige Antwort zu geben. Genauso lange fungiert Hella Flatter als Kassiererin im Vorstand derer, die am angesteckten Bienchen zu erkennen sind. Beide wurden von Landrätin Dorothea Schäfer bei der Feier im Steeger Dorfgemeinschaftshaus mit der Ehrennadel des Landes ausgezeichnet. Michael Hüttner habe als Landtagsabgeordneter den Antrag gestellt, den der Kreis sogleich befürwortet habe, so Schäfer. Logisch, „weil Sie beide seit 30 Jahren ein ganz großes Engagement ausüben!“ Schließlich stünden auch die Bienen als Erkennungszeichen für das Em-sige. Übertragen dafür, dass die Frauen immer präsent seien im Ort und dann zur Verfügung stünden, wenn es die Gemeinschaft erfordere und

Not am Mann oder an der Frau sei. Die Gruppe steht somit auch als ein von VG-Chef Karl Thorn angeführtes Beispiel für das gerade in der Verbandsgemeinde begonnene Kommunale Entwicklungsmanagement, in dem es unter anderem um den Fortbestand attraktiver, lebenswerter Gemeinden und die Fortsetzung des ehrenamtlichen Engagements von Münster-Samsheim bis Steeg bzw. Breitscheid geht.

Rita Lanius-Heck, Präsidentin des LandFrauenverbandes Rheinland-Nassau, blickte auf die für die Vereinigung besondere Jahreszahl. Elisabeth Boehm hatte die Bewegung als Landwirtschaftlichen Hausfrauenverein vor 120 Jahren in Ostpreußen ins Leben gerufen. Damals mit dem Ziel, dem „schwachen Geschlecht“ den Weg zu mehr Bildung freizumachen, Frauen wirtschaftliche Tätigkeiten zu ermöglichen. Vor 70 Jahren wurde die Bundesvereinigung gegründet, zehn Jahre später die im Land. „Drei-ßig Jahre sind also relativ jung“, so Lanius-Heck.

Von 35 Gründungsmitgliedern sind knapp zwei Dutzend immer noch im Steeger LandFrauenverband aktiv und damit Teil der großen Familie von rund einer halben Million Frauen in Deutschland, von allein 2500 im Rhein-Hunsrück-Kreis. Zu diesem nämlich gehört der Steeger Verein wie eine Exklave. Der Grund ist einfach: Zunächst organisierten sich die Bäuerinnen, um sich vor allem in den Wintermonaten fortzubilden, die Wintererinnen folgten. Große Erfolge schreiben sich die LandFrauen auch heute noch auf ihre Fahnen. Heute setzen sie sich im Großen etwa gegen die Schließung von Zwergschulen, für die Mütterrente oder die Gleichbezahlung von Männern und Frauen ein.

Die Steeger LandFrauen feierten ihr Jubiläum zusammen mit ihren Männern und Freunden. Das im Wissen, dass auch sie vom demografischen Wandel eingeholt werden. Ausflüge wie in den Anfangsjahren gibt es heute nicht mehr. Freude und Herzblut an ihrem Tun seien aber geblieben, so Jost. Das war auch unschwer an der Tischdekoration mit Blumen, Bienchen und Honig zu erkennen. „Wir müssen in die Zukunft schauen“, forderte Lanius-Heck zur Mitgliederwerbung auf, war aber bereits beim Blick in die Runde „überzeugt, dass etwas nachwächst!“

Text und Foto: Jochen Werner

LandFrauen Dichtelbach



Dichtelbacher Landfrauen on Tour



Seligenstadt am Main, das Ziel unseres Jahresausfluges am 17. Juli 2019. Um in den historischen Ortskern zu gelangen mussten wir zuerst eine Fähre betreten, die uns über den Main aus dem

benachbarten Bayern schipperte. Es erschloss sich uns eine Altstadt mit romantischen Gässchen und schönen Fachwerkhäusern. Näher erläutert wurde uns die Geschichte der Stadt von einem Ehepaar, beide Stadtführer, die uns kurzweilig und mit viel Humor alles Wissens-

werte von der Antike bis zur Neuzeit vor allem zur Einhard-Basilika und anderen Bauwerken erklärten, wobei der Klostergarten der ehemaligen Benediktinerabtei besonders sehenswert war. Bei herrlichem Sonnenschein haben wir den Tag genießen können.

**Adventsmarkt der LandFrauen
in Dichtelbach am 1. Advent, 01.12.2019,
ab 13:00 Uhr an der Kirche.**



Text: Gisela Graßmann; Fotos: Ela Clemens-Kopp

LandFrauen Hasselbach

50 Jahre OV Hasselbach



Im Oktober 2018 feierten die Hasselbacher LandFrauen ihr 50-jähriges Bestehen.

Ein genaues Gründungsdatum gibt es leider nicht. Nachforschungen ergaben, dass es wahrscheinlich 1968 war, als sich ca. 20 Hasselbacher Frauen an „Boose“ im Wohnzimmer trafen und den Ortsverband gründeten. Die Mitgliederzahl ist auf mittlerweile 39 Frauen angestiegen. Am 21. Oktober 2018 starteten wir mit 19 unserer Mitglieder zu einer Fahrt mit dem Soonwaldbus. Sogar eines der Gründungsmitglieder nahm daran teil.

Wir besuchten unter fachkundiger Begleitung von Frau Eveline Mehler zuerst einen Imker, dann gab es einen kleinen Imbiss am Forsthaus Entenpfuhl mit Wildspezialitäten und einem Abstecher zum Denkmal des Jägers aus Kurpfalz. Wir nahmen ein Mittagessen mit anschließender Weinprobe zu uns, schauten uns eine

Bio-Rinderzucht an, aßen Kuchen mitten im Soonwald und durften zum Abschluss noch auf einem Obsthof leckere Äpfel und div. Säfte probieren. Es war ein schöner Ausflug mit vielen interessanten Vorträgen und Informationen. Wir hatten sehr viel Spaß und einen sehr schönen Tag.

Text und Foto: Martina Michel

LandFrauen Krastel

Seniorenachmittag in Krastel



Am Samstagnachmittag luden die Landfrauen Krastel alle Senioren/innen von Wohnroth und Krastel ab 65 Jahren zum gemütlichen Nachmittag bei Kaffee, Kuchen und belegten Broten ins Gemeindehaus nach Krastel ein. Als Überraschungsgast wurde Christa Wickert-Merg begrüßt. Zum Thema „Glück“ gab es vieles von ihr und anderen Autoren zu hören. Begleitet wurde sie mit Keyboard und Querflöte von ihren beiden Nichten. Zum Schluss gab es für die Senioren eine kleine Aufgabe: Jeder Anwesende durfte aus einer Schale fünf weiße „Saibohne“ entnehmen und sich diese in die linke Hosentasche stecken und jedes Mal, wenn am Tag uns etwas begegnet oder wir etwas erleben, was uns glücklich macht, wird eine Bohne in die rechte Hosentasche gesteckt. Je mehr Bohnen am Abend in der rechten Hosentasche zu finden sind, desto glücklicher war

man an diesem Tag und hätte es ohne Bohnen eigentlich gar nicht bemerkt. Ein schöner Abschluss eines unterhaltsamen Nachmittags.

Programmvorstellung in Krastel



Text und Fotos:
Monika Dorra

LandFrauen Werlau

40 Jahre OV Werlau



Es war ein wunderschöner Tag. Die LandFrauen standen Ihre Frau. Bei strahlendem Sonnenschein und gut besuchter Veranstaltung im Saal sowie vor der Tür, zeigten die Werlauer LandFrauen ihr Po-



tenzial. Am 02. Juni 2019 luden die Werlauer LandFrauen zu einem Tag der offenen Tür ein. Neben einem kleinen Kreativmarkt, Bildershow und Kinderbasteln wurden viele Informationen über die Aufgaben und Arbeiten der LandFrauen auf örtlicher-, Kreis-, Landes- sowie Bundesebene gegeben. Es wurden aktuelle sowie zukünftige Themen angesprochen und natürlich auf vergangene 40 Jahre zurückgeblickt. Im Rahmen dieser Feierlichkeit wurde der Gründerin Frau Irene Schwedler und den weiteren Gründungsmitgliedern für die erfolgreiche Arbeit der vergangenen Zeit gedankt. Daneben konnte „man“ die LandFrauen zu ihrem ersten männlichen Mitglied, Falko Hönisch, gratulieren. Als Highlight und Abschluss der Veranstaltung begeisterte der Bauchredner Jürgen und Horst das Publikum.

Text und Fotos: Tina Stein

Infos rund um den Kreisverband

Der Kreisvorstand

Kreisvorsitzende:

Christiane Lay,
Maitzborn



Foto: Wolfgang Dorra

Stellvertreterinnen:

Martina Wendling, Spesenroth
Carola Abke, Holzbach

Bezirk Simmern:

Carola Abke, Holzbach
Helga Dietrich, Fronhofen

Bezirk Kastellaun:

Sylvia Berg, Bell-Krastel
Monika Dorra, Bell-Krastel
Martina Wendling, Spesenroth

Bezirk Rheinböllen/Rhein:

Angelika Aßmann, Argenthal
Irmtrud Wagner, Oberwesel-Dellhofen

Bezirk Kirchberg:

Helga Hoffmann, Rohrbach
Monja Jost, Belg
Christiane Lay, Maitzborn

Ehrevorsitzende:

Gerlinde Sagel

Beratendes Mitglied im Kreisvorstand:

Marlene Zimmer, Spay



Beauty, Brunch & Style

Gut besuchte Messe in der Hunsrückhalle

Mit einem roten Teppich empfing der Vorstand der LandFrauen



Rhein-Hunsrück die zahlreichen Besucherinnen und Besucher zur Messe „Beauty, Brunch & Style“ in der Hunsrückhalle in Simmern.

28 Geschäfte und Dienstleister präsentierten ein vielfältiges Angebot rund um Mode, Accessoires, Kosmetik, Gesundheit, Wellness, Fitness, Floristik sowie Dekorationsartikel für Heim und Garten. Daneben gab es in regelmäßigen Abständen ein Bühnenprogramm. Kurz nach Beginn der Veranstaltung sorgte die Kindertanzgruppe „Tanzmäuse“ aus Holzbach für gute Laune. Trendige Mode für Kinder und Damen zeigte „We are Young“ aus Simmern. Mit einer dynamischen Show präsentierte „Messerich Moden“ aktuelle Sport- und Fitnessbekleidung. Handtaschen in allen Größen und Farben führten die Models der Fa. Rüdinger, Simmern, vor. Die Blumenwerkstatt Hinrichs-Esch bot Workshops an.

Die LandFrauen-Ortsverbände Altweidelbach, Budenbach, Holzbach, Klosterkumbd, Külz, Laubach, Mengerschied, Nannhausen, Reich und Schönborn sorgten mit einer breit gefächerten Auswahl an Speisen und Getränken für das leibliche Wohl der Besucher. Alle Aussteller hatten attraktive Preise und Wertgutscheine zur Verfügung gestellt, die gegen Ende der Veranstaltung verlost wurden.

Text und Foto: Martina Wendling

Mit dem Schiff zum Nikolausmarkt in Remagen



Fit mit heimischen Superfood

Vortrag mit Gabriele Köster in Krastel



Frühjahrsputz

Vortrag in Mastershausen



Was hilft bei Stress und Belastung

Vortrag in Uhler



Literarisches Menü



Im Anschluss an die Lesung signierte Christof A. Niedermeier seine Bücher.

Insgesamt 147 Pers. nahmen an drei Terminen teil.

Wein und Käse

Vortrag in Bacharach

Hans-Jürgen Jost
vom Weingut Jost
präsentierte den
Wein



und Hiltrud
Schappert, Milag
den Käse.

Gerichte aus dem Dampfgarer

Vortrag in Kastellaun



Seniorenfrühstück in Ebschied



Super Frühstücks-
Buffet
von den



Ebschieder
LandFrauen.

Die Gruppe Schokoladen-
Saite umrahmte die Ver-
anstaltung musikalisch.



Fotos: Monika Dorra

Wildkräuterwanderung in Mengerschied

Freitagnachmittags um 15.00 Uhr trafen sich 11 LandFrauen, ausgestattet mit Sammelkorb, Handschuhen, Messer sowie Teller, Essbesteck und Trinkbecher mit Sandra Becker an der Grillhütte in Mengerschied.

Frau Becker hatte bereits leckere selbstgemachte Giersch- und Kräuterlimonade als Durstlöcher mitgebracht, die direkt nach der Begrüßung von allen gekostet wurde. Sehr lecker! Aufgrund der kalten Witterung war nicht ganz sicher, ob genügend „Material“ zu finden war. Aber siehe da, es konnte reichlich Giersch, Vogelmiere, Löwenzahn, Bärlauch, Veilchen, etc. gesammelt werden.



Frau Becker erklärte anschaulich, woran man die Kräuter erkennt, mit welchen man sie verwechseln kann und welche Heilwirkungen sie haben.



Anschließend wurde fleißig in der Grillhütte geschnippelt.

Es wurde Vogelmiere- und Bärlauch-Pesto hergestellt und als Vorspeise mit einem Blattsalat, der mit Wildkräutern (außer Brennnessel) gemischt, mit Veilchen, Gänseblümchen, Bärlauch-, Löwenzahn- und Vogelmiere-Blüten verziert und angerichtet wurde.

Auf dem Grillfeuer im großen Topf wurde das Hauptgericht, eine Kichererbsen-Brennnessel-Giersch-Pfanne und gedünstete Löwenzahnknospen gezaubert und gemeinsam verspeist.

Zum Nachtisch gab es Brennnesselchips und zum Trinken, die von Frau Becker mitgebrachte leckere Limonade und einen frisch gepresstem Apfel-Brennnessel-Saft.

Ein großartiges Geschmackserlebnis!

Fazit: Auf unseren Wiesen wächst viel gesundes, essbares und leckeres Kraut!

Text und Fotos: Annelie Schiel

Kino auf dem Bauernhof



Bei strahlendem Sonnenschein genossen die Teilnehmer das Buffet der Landmetzgerei Wolf in Woppenroth. Nach Einbruch der Dunkel-

heit wurde der Film „Tanz ins Leben“ vom ProWinkino gezeigt.



Mitgliederversammlung in Leideneck

Rezepte zum Nachkochen



Hier die Rezepte des Ortsverbandes Leideneck

Schnitzel-Muffins

500 g Schweineschnitzelfleisch in feine Streifen schneiden, ca. 12 Stunden in Öl, Pfeffer und Zitronensaft marinieren

Fleischmasse:

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 50 g Schinkenwürfel, das marinierte Fleisch und 200 g Champignons würfeln und in Butterschmalz alles nacheinander anbraten.

2 cl Weinbrand in der Pfanne mit dem Fleisch flambieren.

4 cl Weißwein ablöschen und abkühlen lassen.

Inzwischen aus:

3 Eier, 150 g Crème fraîche, 100 g Sahne, 6 Eßl. Mehl und 100 g mittelalter gerieb. Gouda zusammen zu einer geschmeidigen Masse verrühren und mit 1 gestr. Teel. Paprika, Prise Muskat, 1 Teel. Pfeffer und 2 Teel. Salz würzen und alles mit der abgekühlten Fleischmasse vermischen und abschmecken.

Kartoffelmasse:

900 g Quellkartoffeln pellen und durch Kartoffelpresse drücken
3 Eigelb, Prise Muskatnuss, 2 Teel. Salz, ½ Teel. Pfeffer alles mit der Kartoffelmasse glattrühren.

In einen Spritzbeutel mit großer Tülle füllen. Die Fleischmasse in die gefetteten Muffin-Förmchen füllen und die Kartoffelmasse aufspritzen.

Bei 160 Grad – ca. 30 Minuten backen, anschließend mit Petersilie bestreuen.

Erdbeer-Mascarponecreme Dessert**Creme:**

250 g Mascarpone, 500 g Magerquark, 100 Puderzucker, 2 Pck. Vanillezucker alles zusammen verrühren.

1 Becher Sahne steif schlagen und unter die Creme heben, in Portionsgläser füllen.

Erdbeersoße:

500 g Erdbeeren (auch TK Erdbeeren), Puderzucker nach Geschmack pürieren und über der Creme verteilen

Deko:

Sahne (zum Verzieren) Tupfer auf die Erdbeersoße spritzen, mit weißer geraspelter Kuvertüre, Zebra-Röllchen, Minzblätter, ½ Erdbeere pro Glas verzieren. - Mindestens 2 Stunden kühlen.



Wiesbaden im Frühling

Nach dem Frühstück
und der Modenschau
bei Adler



besuchten die Land-
Frauen Wiesbaden
und

genossen den Frühling
im Kurpark.



Fotos: Monika Dorra

Carishof und Aachen



Freundlicher Empfang auf dem Carishof durch die Besitzer.

Der Garten ist ein Traum.



4000 qm Wohlfühloase

Fotos: Martina Wendling



Auszeit in Seligenstadt





Stadtführung durch den historischen Ortskern.



Besondere Flair am Markttag.

Fotos: Martina Wendling

LandFrauen besuchen Carina Konrad, MdB, in Berlin



Foto: Bundesregierung / Volker Schneider



Fotos: Manuela Clemens-Kopp

Unter diesen Web-Seiten können Sie sich auch im Internet umfangreich Informieren:



- www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de
LandFrauenverband Rhein-Hunsrück
- www.landfrauen-rheinland-nassau.de
LandFrauenverband Rheinland-Nassau
- www.landfrauen-rheinlandpfalz.de
Kooperation LandFrauen RheinlandPfalz
- www.LandFrauen.info.de
Deutscher LandFrauenverband
- www.landservice-rlp.de
Angebote rund ums Land(er)leben
- www.LandPortal.de
Produkte und Dienstleistungen von LandFrauen
- www.crela.de
Creative LandFrauenartikel, von LandFrauen für LandFrauen)
- www.ernaehrungsberatung.rlp.de
Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz
- www.arttours.de
arttours-Studienreisen, Reiseveranstalter LfV Rhein-Hunsrück
- www.leb-rlp.de
Landesvereinigung für ländliche Erwachsenenbildung in Rheinland-Pfalz



Gartenroute informiert - Ausbildung mit Zertifizierung für Gartenführer/innen



Die GartenRoute Hunsrück-Mittelrhein e.V. plant ab Herbst 2019 einen Ausbildungsgang mit Zertifizierung für Gartenführerinnen und Gartenführer. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Allerdings sollten die zukünftigen Gartenführer/innen die Leidenschaft mitbringen, ihr erworbenes Wissen, um Pflanzen und Gestaltungsideen für Gärten an interessierte Gäste und Gartenliebhaber weitergeben zu wollen.

Für die Ausbildung hat die GartenRoute einen Ausbildungsplan (Curriculum) erstellt, dessen Absolvierung für die Teilnehmer die Grundlage späterer Führungen in Gärten darstellt. Die Ausbildung wird abgeschlossen mit einer abschließenden erfolgreichen Prüfung mit schriftlichem und praktischem Teil. Der Ausbildungsplan umfasst grob formuliert Inhalte über Methodik und rechtliche Dinge der Gästeführungen, Grundlagen der Gartenplanung und-gestaltung, Wissen um Gehölze, Stauden, Kräuter und Heilpflanzen, die Kulturgeschichte der Gärten im Abendland und noch einiges mehr. Geplant ist, dass im Winterhalbjahr 2019/20 an je max. 1 Tag pro Woche ein Thema mit 1 bis zu mehreren Stunden erarbeitet wird. Überwiegend sind hierfür die Abende vorgesehen. Ausbildungsort wird voraussichtlich Simmern sein.

Um die erforderlichen Ziele und Inhalte zu realisieren, werden Fachreferenten/innen zum Einsatz kommen, die der Verein speziell für die Ausbildung engagiert oder aber vereinseigene Fachkräfte eingesetzt. Das heißt, es entstehen notwendigerweise auch Kosten. Um diese für die Teilnehmer/innen möglichst gering zu halten, wird der Verein öffentliche Fördergelder beantragen. Teilnehmer/innen, die sich langfristig per Mitgliedschaft an den Verein GartenRoute Hunsrück-Mittelrhein binden wollen, kann eine Teilfinanzierung aus Vereinsmitteln gewährt werden.

Wer Interesse an der Ausbildung als Gartenführer/in hat, kann weitere Informationen und Details zur Planung beim Vorstand der GartenRoute Hunsrück-Mittelrhein e.V. erhalten (1. Vors. Rosemarie Mensebach, Mühlenweg 3, 55494 Benzweiler, Tel. 06766/755; mail: gartenroute@t-online.de).

Delegiertentagung in Koblenz



Abordnungen aus den 18 Kreisverbänden des LandFrauenverbandes Rheinland-Nassau trafen sich im vergangenen Mai in der Rotunde des Bauern- und Winzerverbandes, Koblenz, zur Delegiertentagung. Unser Kreisverband wurde vertreten durch die Vorsitzende Christiane Lay, die Vorstandsmitglieder Monika Dorra, Helga Hoffmann, Monja Jost und Martina Wendling, sowie der Ehrenvorsitzenden Gerlinde Sagel.

Im Hinblick auf die angeschobenen Projekte und Aktionen nannte Präsidentin Rita Lanius-Heck in ihrer Begrüßung diesen Tag „unseren Friday for Future“. Nach einem Grußwort von Hauptgeschäftsführer Dr. Josef Derstappen und Landjugendvorstandsmitglied Erik Hoffmann berichtete die Präsidentin vom Landesverband.

Rückblickend zu erwähnen waren besonders der Frauen-Landtag in Mainz, das Kompetenztraining mit Anne Weller und der Deutsche LandFrauentag, der im vergangenen Jahr in Ludwigshafen stattfand. „LandFrauen zeigen Flagge!“ ist das derzeitige Motto der Aktionstage 2019 des Deutschen LandFrauenverbandes Berlin (DLV). Bis Oktober

sind alle LandFrauenverbände, auch auf Orts- oder Kreisebene, aufgerufen, ihre Veranstaltungen dem DLV zu melden, um damit ein klares Zeichen für die starke Gemeinschaft im ländlichen Raum zu setzen.

Der statistische Arbeitsbericht 2018 zählte 35.578 Teilnehmerinnen in 2126 Veranstaltungen mit insgesamt 5377 Unterrichtsstunden. Daneben fanden an 523 Tagen Bildungs-Fahrten statt. Es wurde nochmals darauf hingewiesen, alle Veranstaltungen anzugeben und LEB-Unterlagen weiterzuleiten, damit keine Förderung verloren geht.

Der Kassenbericht, den Geschäftsführerin Ines Unger vorstellte, ergab einen Minusbetrag. Dieser war bedingt durch niedrigere Mitgliederzahlen und höhere Ausgaben. Jedoch konnte durch die letztjährige Beitrags-erhöhung der Fehlbetrag ausgeglichen werden. Die Kassenprüferinnen Sabine Jung, Neuwied und Helga Losert, Mayen-Koblenz, bescheinigten eine ordentliche Kassenführung, so dass die Mitgliederversammlung dem Präsidium und der Geschäftsführung einstimmig die Entlastung erteilte. Der neue Haushaltsvorschlag wurde ebenfalls einstimmig angenommen.

Im Ausblick auf die weitere Arbeit des Landesverbandes hatte Rita Lanius-Heck Umfangreiches zu berichten:

Als Reaktion auf die Schließung von Geburtsstationen in der Vulkaneifel und der Westpfalz initiiert der Landesverband Rheinland-Nassau gemeinsam mit den Pfälzer LandFrauen eine Unterschriftenaktion sowie eine Demo in Mainz (25.9.2019). Es ist nicht hinnehmbar, dass Frauen für eine Geburt eine Strecke von 70 Km in Kauf nehmen müssen. Dies wird dazu führen, dass der ländliche Raum weiter ausblutet und junge Familien abwandern. Unterschriftenlisten sind beim Landesverband erhältlich.

Die Homepage wird neugestaltet. Alle Kreisverbände haben die Möglichkeit, sich für einmalig 50 € auf der Landesseite mit Text und Foto darzu-

stellen und auf die eigene Homepage weiterzuleiten. Kreisen ohne eigenen Internetauftritt soll eine günstige Schulungsmöglichkeit für das Selbsterstellen einer Seite geboten werden.

Über alle Kreise im Verbandsgebiet und lokale Aktionsgruppen (LAG) ist das LEADER-Projekt „Bus“ des Fördervereins angelegt. LandFrauen schieben gesellschaftspolitische Themen an. Mit Hilfe des Busses gelingt es, die jeweiligen Anliegen in die Region zu transportieren. Es ist ein 9-Sitzer Bus mit medialer Ausstattung geplant. Er wird allen Kreisen auch für eigene Projekte zur Verfügung gestellt und bietet zugleich das Potential zur Mitgliederwerbung. Die Förderung durch LEADER umfasst 80 %. Der Restbetrag ist bereits durch Spenden und Einlagen gedeckt.

Melina Schützelhofer, DLR Westerwald-Osteifel, stellte die Themen der Ernährungsberatung vor. Neben der Beratung werden Anschauungsmaterialien und Kostproben bereitgestellt. Derzeitige Themen sind „Gemüse & Gewürze“, „Superfoods“ und „Ernährungsformen“. Weitere Themen sind in Vorbereitung.

Nach der Mittagspause berichtete Bildungsreferentin Andrea Schwahn von den LandFrauen Rheinland-Pfalz. Das neue Thema des Ernährungskurses lautet: Essen für unterwegs. In dem Rezeptheft für Erwachsene und Jugendliche wird es Rezepte für Brot und Brotaufstriche, Suppen, Nachtische und Gebackenes geben. Zusätzlich ist Abfallvermeidung ein Thema. Außerdem stellte sie den Ernährungsführerschein, Gemüseführerschein für Kinder im Kindergartenalter, Lernort Bauernhof, Themen zur Dorfentwicklung sowie den Lehrgang zum Berufsabschluss Hauswirtschafterin vor.

Die Kreisvorsitzende aus Prüm, Marlene Schmitz, wurde für ihr achtjähriges Engagement in dieser Position mit der silbernen Biene geehrt. Verabschiedet wurde Margot Kölsch, Geschäftsführerin der LandFrauen Bernkastel-Wittlich, die in den Vorstand des Kreisverbandes gewechselt ist.

Kurz vor Ende der Versammlung informierte Geschäftsführerin Unger noch von der Landesgeschäftsstelle.

Text: Martina Wendling, Foto: E. Hofmann

Grundsteinlegung in Kirchberg



Anfang August 2019 fand in Kirchberg die Grundsteinlegung der neuen Geschäftsstelle Rhein-Hunsrück des Bauern- und Winzerverbandes Rheinland-Nassau (BWV) statt. In diesem modernen Dienstleistungsgebäude wird es auch eine LandFrauen-Küche geben. Darüber hinaus ist es durch eine mediale Ausstattung möglich, auch größere Gruppen per Beamer an den Kursinhalten im benachbarten Tagungsraum teilhaben zu lassen. Neben Vertretern aus Politik und Verband, der Baufirma und dem Architekten freuten sich auch Präsidentin Rita Lanius-Heck, Kreisvorsitzende Christiane Lay und Stellvertreterin Martina Wendling über den Beginn der Baumaßnahme.

Als der Kreisvorstand letztes Jahr von den Neubau-Planungen hörte, sind wir an den BWV mit dem Wunsch nach einer LandFrauen-Küche herangetreten. Könnte man eine sicher geplante kleine Küche nicht so erweitern, dass auch Kurse möglich sind? Bei Präsident Michael Horper, dem ehemaligen Kreisvorsitzenden Wilfried Berg und dem BWV-Präsidium in Koblenz stieß unser Anliegen auf offene Ohren.

Gemeinsam mit Achim Kistner und der Lokalen Aktionsgruppe LAG Hunsrück konnte das LEADER-Projekt „Integrative Landfrauenküche – Vielfalt, Regionalität, Gender und Integration leben!“ verwirklicht werden.

Träger ist der BWV Rheinland-Nassau, die Initiative kam vom LandFrauenverband Rhein-Hunsrück. 50 % Förderung gibt es für den Bauteil „Küche“ von der EU, der Rest wird vom BWV getragen.

Hier zeigt sich, wie gut es ist, dass wir als angeschlossener Verband zum BWV gehören. Allein wäre an ein solches Projekt nicht einmal zu denken gewesen.

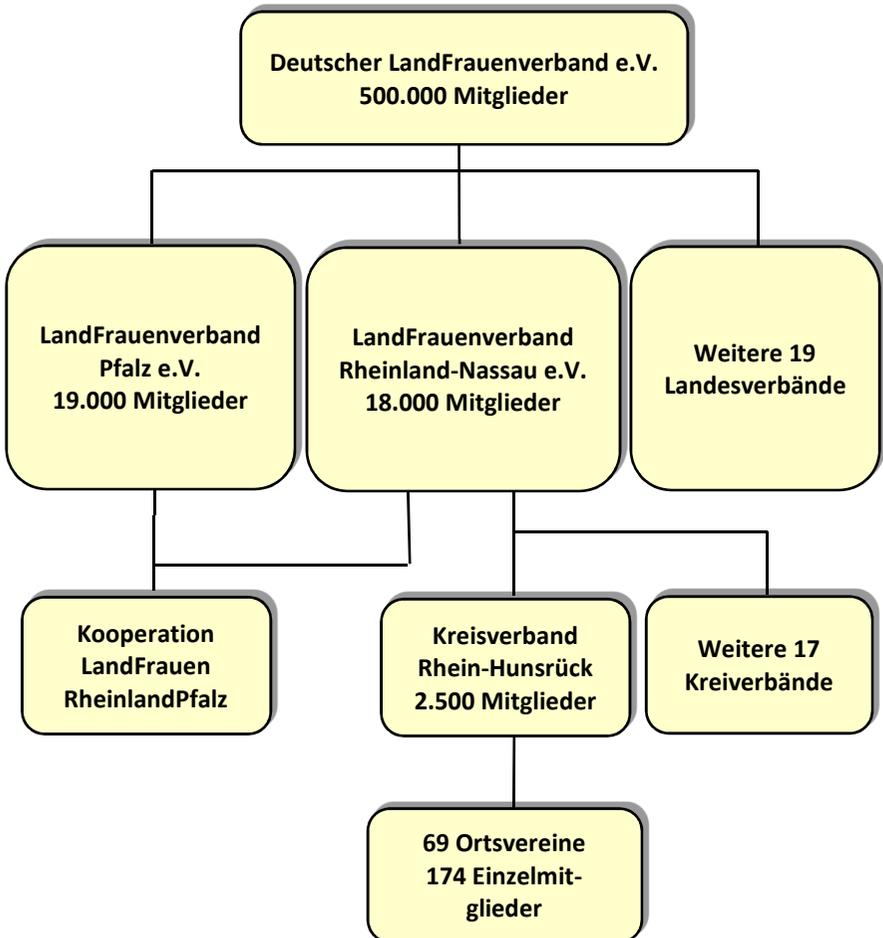
LandFrauen stehen bereits jahrzehntelang für Ernährungskompetenz. Altes Wissen wird bewahrt und Neues hinzugelern. Zudem verstehen wir uns als Mittler zwischen Erzeuger und Verbraucher. In diesem „Haus der Landwirtschaft“ wird es möglich sein „Heimat kulinarisch zu erleben“. Es wird eine Plattform für die gesamte Region.

Mit der integrativen LandFrauenküche soll die regionale Identität und Kultur gestärkt werden, sie fördert Lernen, Engagement und Integration. Neben der landwirtschaftlichen wird auch die handwerkliche Vielfalt erlebbar gemacht, d.h. von der Urproduktion (Landwirtschaft und Weinbau) zum Weiterverarbeiter (Koch, Metzger, Bäcker, Ernährungsreferenten, etc.). Das Gebäude mit seinen Tagungsmöglichkeiten soll als Informations- und Kommunikationszentrum für die Landwirtschaft genutzt werden und den Menschen und Organisationen im ländlichen Raum zur Verfügung stehen.

Jetzt freuen wir uns auf die im nächsten Jahr geplante Fertigstellung.

Text: Martina Wendling; Foto: Herbert Netter

Deutscher LandFrauenverband dlV



Drittes Netzwerktreffen des Deutschen LandFrauenverbandes mit jungen LandFrauen in Koblenz

Berlin, 13.05.2019 – Auch in diesem Jahr geht es mit der Deutschlandtour der jungen LandFrauen weiter. An der dritten regionalen Veranstaltung, die am Samstag, 13. Mai 2019 in Koblenz stattgefunden hat, nahmen erneut rund 40 junge LandFrauen, diesmal aus der westlichen Region teil.

„Frauenpower, Tatendrang und viel Energie sind es, was junge LandFrauen charakterisiert. Die vielen Anmeldungen zeigen, dass junge LandFrauen bereit sind, Verantwortung im eigenen Kreis- oder Ortsverein zu übernehmen. Es ist an der Zeit, den Generationenwechsel gemeinsam anzupacken und die jungen sowie hochmotivierten LandFrauen gezielt in die Vorstandsarbeit einzubinden“, sagt Brigitte Scherb, Präsidentin des dlV.

Diesmal haben sich die jungen Mitglieder mit dem Thema Vorstandsarbeit befasst und aufgezeigt, welche Wege es gibt, um junge Frauen für diese Arbeit zu begeistern. Ziel der bundesweiten und durch das Bundeslandwirtschaftsministerium geförderten Jungen-LandFrauen-Initiative ist es, ortsübergreifende Netzwerke aufzubauen sowie die generationsübergreifende Zusammenarbeit in den LandFrauenvereinen zu fördern.



„Junge LandFrauen, die die Möglichkeit erhalten, Vorstandsarbeit aktiv mitzugestalten, Ideen zu entwickeln und einzubringen sowie Prozesse eigenständig anzustoßen, fühlen sich in ihrem Engagement

wertgeschätzt. Mit ihrem Know-how können junge Vorstandsfrauen dazu beitragen, die LandFrauenarbeit für die junge Zielgruppe spannend zu machen“, so Ursula Braunewell, dlV-Präsidiumsmitglied und Vorsitzende des Land Frauen Verbandes Rheinhessen e.V.

Die Vertreterinnen aus den LandesLandFrauenverbänden, die am Netzwerktreffen teilgenommen haben, ziehen ebenfalls eine positive Bilanz:

„Zukunft gestalten, heißt den Wandel des Zeitgeistes zu verstehen und anzunehmen. Um diesen Wandel kraftvoll umzusetzen, wollen wir die Anliegen und Lebensumstände der nächsten LandFrauengeneration erkennen“, Heidrun Diekmann, Vizepräsidentin des Westfälisch-Lippischen LandFrauenverbandes e.V.

„Mit Mut, Begeisterung und Spaß in die Zukunft – LandFrauen sind ein großes Netzwerk von Frauen für Frauen und für Alt und Jung“, Gudrun Breuer, 1. Vizepräsidentin des LandFrauenverbandes im Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V.

„Heute galt es, die Zukunft der LandFrauen zu gestalten und die große Herausforderung zu meistern, junge Frauen für die LandFrauen zu begeistern und vor allem für die Vorstandsarbeit zu motivieren. Ich bin überzeugt, dass jede Teilnehmerin mit einem prall gefüllten Werkzeugkoffer nach Hause fährt.“, Manuela Pöhlchen, Geschäftsführerin des Landesverbandes SaarLandFrauen e.V.

„Ich brenne für die LandFrauen und freue mich, dieses Feuer auch bei den jungen Mitgliedern noch stärker zu entfachen“, Hildegard Schuster, Präsidentin des LandFrauenverbandes Hessen e.V.

„Bereits Willy Brandt wusste, der beste Weg, die Zukunft vorauszusagen, ist, sie zu gestalten. Daher ist es wichtig, junge LandFrauen zu motivieren sowie ihre Ideen zu unterstützen“, Isabell Steinhauer-Theis, 1. Vizepräsidentin des LandFrauenverbandes Pfalz e.V.

„LandFrauen sind ein ganz starker Teil des ländlichen Raums und die jungen Frauen sorgen dafür, dass der ländliche Raum noch stärker und vielfältiger wird“, Margret Voßeler-Deppe, Präsidentin des Rheinischen LandFrauenverbandes e.V.

Text: und Foto: <https://www.landfrauen.info/de/verband/>

2019

Oktober				November				Dezember			
1	Di			1	Fr	Allerheiligen		1	So	1 Advent	
2	Mi			2	Sa			2	Mo		49
3	Do	Tag der Dt. Einheit		3	So			3	Di		
4	Fr			4	Mo		45	4	Mi		
5	Sa			5	Di			5	Do		
6	So			6	Mi			6	Fr		
7	Mo		41	7	Do			7	Sa		
8	Di			8	Fr			8	So		
9	Mi			9	Sa			9	Mo		50
10	Do			10	So			10	Di		
11	Fr			11	Mo		46	11	Mi		
12	Sa			12	Di			12	Do		
13	So			13	Mi			13	Fr		
14	Mo		42	14	Do			14	Sa		
15	Di			15	Fr			15	So		
16	Mi			16	Sa			16	Mo		51
17	Do			17	So			17	Di		
18	Fr			18	Mo		47	18	Mi		
19	Sa			19	Di			19	Do		
20	So			20	Mi			20	Fr		
21	Mo		43	21	Do			21	Sa		
22	Di			22	Fr			22	So		
23	Mi			23	Sa			23	Mo		52
24	Do			24	So			24	Di	Heiligabend	
25	Fr			25	Mo		48	25	Mi	1 Weih-nachtstag	
26	Sa			26	Di			26	Do	2. Weih-nachtstag	
27	So	Ende der Sommerzeit		27	Mi			27	Fr		
28	Mo		44	28	Do			28	Sa		
29	Di			29	Fr			29	So		
30	Mi			30	Sa			30	Mo		1
31	Do	Reformationstag						31	Di	Silvester	

Schulferien Rheinland-Pfalz

2020

Januar				Februar				März					
1	Mi	Neujahr		1	Sa			1 So					
2	Do			2	So			2	Mo			10	
3	Fr			3	Mo		6	3	Di				
4	Sa			4	Di			4	Mi				
5	So			5	Mi			5	Do				
6	Mo	Hl. Drei Könige		2	6	Do			6	Fr			
7	Di			7	Fr			7	Sa				
8	Mi			8	Sa			8	So				
9	Do			9	So			9	Mo			11	
10	Fr			10	Mo		7	10	Di				
11	Sa			11	Di			11	Mi				
12	So			12	Mi			12	Do				
13	Mo		3	13	Do			13	Fr				
14	Di			14	Fr			14	Sa				
15	Mi			15	Sa			15	So				
16	Do			16	So			16	Mo			12	
17	Fr			17	Mo			8	17	Di			
18	Sa			18	Di			18	Mi				
19	So			19	Mi			19	Do				
20	Mo		4	20	Do			20	Fr				
21	Di			21	Fr			21	Sa				
22	Mi			22	Sa			22	So				
23	Do			23	So			23	Mo			13	
24	Fr			24	Mo	Rosen- montag	9	24	Di				
25	Sa			25	Di			25	Mi				
26	So			26	Mi			26	Do				
27	Mo		5	27	Do			27	Fr				
28	Di			28	Fr			28	Sa				
29	Mi			29	Sa			29	So			Beginn der Sommerzeit	
30	Do							30	Mo			14	
31	Fr							31	Di				

2020

April			Mai			Juni		
1	Mi		1 Fr	Tag der Arbeit		1 Mo	Pfingst- montag	23
2	Do		2 Sa			2	Di	
3	Fr		3 So			3	Mi	
4 Sa			4	Mo	19	4	Do	
5 So			5	Di		5	Fr	
6	Mo	15	6	Mi		6 Sa		
7	Di		7	Do		7 So		
8	Mi		8	Fr		8	Mo	24
9 Do			9 Sa			9	Di	
10 Fr	Karfreitag		10 So	Muttertag		10	Mi	
11 Sa			11	Mo	20	11 Do	Fron- leichnam	
12 So	Ostern		12	Di		12	Fr	
13 Mo	Oster- montag	16	13	Mi		13 Sa		
14	Di		14	Do		14 So		
15	Mi		15	Fr		15	Mo	25
16 Do			16 Sa			16	Di	
17 Fr			17 So			17	Mi	
18 Sa			18	Mo	21	18	Do	
19 So			19	Di		19	Fr	
20	Mo	17	20	Mi		20 Sa		
21	Di		21 Do	Christi Himmelfahrt		21 So		
22	Mi		22	Fr		22	Mo	26
23	Do		23 Sa			23	Di	
24	Fr		24 So			24	Mi	
25 Sa			25	Mo	22	25	Do	
26 So			26	Di		26	Fr	
27	Mo	18	27	Mi		27 Sa		
28	Di		28	Do		28 So		
29	Mi		29	Fr		29	Mo	27
30	Do		30 Sa			30	Di	
			31 So	Pfingsten				

2020											
Juli			August				September				
1	Mi		1	Sa			1	Di			
2	Do		2	So			2	Mi			
3	Fr		3	Mo		32	3	Do			
4	Sa		4	Di			4	Fr			
5	So		5	Mi			5	Sa			
6	Mo	28	6	Do			6	So			
7	Di		7	Fr			7	Mo			37
8	Mi		8	Sa			8	Di			
9	Do		9	So			9	Mi			
10	Fr		10	Mo		33	10	Do			
11	Sa		11	Di			11	Fr			
12	So		12	Mi			12	Sa			
13	Mo	29	13	Do			13	So			
14	Di		14	Fr			14	Mo			38
15	Mi		15	Sa			15	Di			
16	Do		16	So			16	Mi			
17	Fr		17	Mo		34	17	Do			
18	Sa		18	Di			18	Fr			
19	So		19	Mi			19	Sa			
20	Mo	30	20	Do			20	So			
21	Di		21	Fr			21	Mo			39
22	Mi		22	Sa			22	Di			
23	Do		23	So			23	Mi			
24	Fr		24	Mo		35	24	Do			
25	Sa		25	Di			25	Fr			
26	So		26	Mi			26	Sa			
27	Mo	31	27	Do			27	So			
28	Di		28	Fr			28	Mo			40
29	Mi		29	Sa			29	Di			
30	Do		30	So			30	Mi			
31	Fr		31	Mo		36					

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 Jahresbeitrag 17,00 Euro beträgt und jährlich zum 01. März 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: _____ Mobilfunknummer: _____

E-Mail: _____ Geburtsdatum: _____

SEPA-Lastschriftmandat nur für Einzelmitglieder

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE340150000195491** /Mandatsreferenz:
wird separat mitgeteilt

Ich ermächtige den LandFrauenverband Rhein-Hunsrück, den Jahresbeitrag zum 01. März eines 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: _____

Rückseite bitte ausfüllen und unterschreiben!

Information und Einwilligungserklärung zur Verwendung von Daten

Absender:

Vorname:	
Nachname:	
PLZ:	
Ort:	

Der Kreisverband Rhein-Hunsrück der LandFrauen im Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V., Karl-Tesche-Straße 3, 56073 Koblenz, vertreten im Sinne §26 BGB durch Präsident Michael Horper, erhebt Daten zum Zweck der Gestaltung des Mitgliedsverhältnisses, zur Erfüllung von vertraglichen und vorvertraglichen Pflichten, zur Wahrung berechtigter Interessen sowie zur Direktwerbung.

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

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

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

Sie können unseren Datenschutzbeauftragten unter datenschutzbeauftragter@bwv-net.de oder unter Datenschutzbeauftragter, Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V., Karl-Tesche-Straße 3, 56073 Koblenz, erreichen. Mir ist bekannt, dass die Verarbeitung Speicherung und Nutzung der Daten auf elektronischem Wege erfolgt.

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

Ort/Datum _____ Unterschrift _____



LandFrauenverband Rhein-Hunsrück

Informationsschreiben der LandFrauen zur Datenschutzgrundverordnung

Informationspflichten nach Art. 13 DSGVO bei Erhebung personenbezogener Daten

Die EU-Datenschutzgrundverordnung trat am 25. Mai 2018 in Kraft. Nach Artikel 13 EU-DSGVO hat der Verantwortliche eines Unternehmens einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereit zu stellen. Diese Informationspflicht wird durch diese Mitteilung erfüllt.

Der Kreisverband der LandFrauen im Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V. erhebt Ihre personenbezogenen Daten (z.B. Name, Adresse, Telekommunikationsdaten) zum Zweck der Vertragsdurchführung, zur Direktwerbung sowie zur Wahrung berechtigter Interessen.

1. Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter: Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau, Karl-Tesche-Straße 3, 56073 Koblenz, vertreten im Sinne §26 BGB durch Präsident Michael Horper.
2. Zwecke, für die personenbezogenen Daten verarbeitet werden:
Die Datenerhebung und Datenverarbeitung personenbezogener Daten ist für die Durchführung des Vertrags sowie zur Wahrung berechtigter Interessen erforderlich.
3. Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt:
Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in der Regel aufgrund einer Einwilligung gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. a) der Erforderlichkeit

zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. b) sowie zur Wahrung berechtigter Interessen gemäß Art. 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO. **Bei den Vertragsverhältnissen handelt es sich in erster Linie um die Mitgliedschaft.**

4. Die Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten:

Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten sind öffentliche Förderinstitutionen.

5. Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung der Dauer:

Die personenbezogenen Daten werden für die Dauer des Vertragsverhältnisses gespeichert. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck ihrer Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind und gesetzliche Aufbewahrungsfristen nicht entgegenstehen.

6. Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu:

- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO und
- das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO

7. Ihr Beschwerderecht können Sie bei der zuständigen Aufsichtsbehörde geltend machen. Die Aufsichtsbehörde finden Sie unter: Landesbeauftragter für den Datenschutz und die Informationsfreiheit Rheinland-Pfalz, Hintere Bleiche 34; 55116 Mainz; poststelle@datenschutz.rlp.de

8. Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen:

Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen des Vertragsschlusses oder im Rahmen einer freiwilligen Einwilligung erhoben.

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

Bonus-Aktion



AUGENOPTIK • BRILLEN • UHREN • SCHMUCK

Damit Sie zufrieden sind, geben wir unser Bestes.

Das Besondere am Fachgeschäft Leonhardt ist die umfassende Auswahl an internationalen Brillen, Uhren- und Schmuckkollektionen.



„ach ja“
chice mode
in
großen großen



Ingeborg Brühan

Hauptstraße 64
55481 Kirchberg

Telefon 06763/1640
Mobil 0151/15266156

Öffnungszeiten

Montag bis 8:30 - 12:30 Uhr
Freitag 13:30 - 18:00 Uhr
Samstag 8:30 - 13:00 Uhr

Genießen Sie dabei unseren umfassenden Service- wir beraten Sie bei Ihrem Einkauf persönlich, professionell und intensiv, damit Sie sich bei uns rundum wohl fühlen.

Wir von Leonhardt geben unser Bestes: Qualität, Fachkompetenz und Service auf höchstem Niveau.

Damit Sie zufrieden sind!

**Für Mitglieder des LandFrauenverbandes.
Nur gültig aus dem originalen Programmheft!**

**20% Nachlass*
auf das gesamte Warensortiment!**

*Nur auf preislich regulär ausgezeichnete Brillen, Uhren- und Schmuckwaren.

HAUPTSTRASSE 20 • KIRCHBERG • Tel. 06763 / 23 73 • WEB. www.brillen-uhren-leonhardt.de

Gültig bis zum 30. September 2020

Wir führen

Damen Mode von Größe 42 bis Größe 58.

Unser „Exklusiv Angebot“

alle LandFrauen erhalten auf

Ihren Einkauf **10% Rabatt**

bis zum 30. September 2020!

Wir freuen uns auf Sie!

Ingeborg Brühan

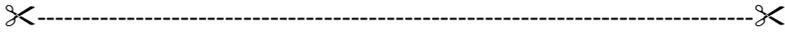
**Für Mitglieder des LandFrauenverbandes.
Nur gültig aus dem originalen Programmheft!**



Rüdingen

Kochlust und Lebensart pur.

55469 Simmern Oberstraße 34
T.: 06761-2566
H.: www.ruedinger-simmern.de



Marktstraße 39, 55469 Simmern
T.: 06761-7748
F.: 06761-14158
E.: info@pro-winzkino.de
H.: www.pro-winzkino.de

10 % auf ALLES,

auch auf reduzierte Ware und Angebote
(außer Elektro, Bücher und Gutscheine).

Nicht kombinierbar mit weiteren Rabatt-
aktionen

**Für Mitglieder des LandFrauenverbandes.
Nur gültig aus dem originalen Programmheft!**



Beim Kauf einer Eintrittskarte,
gibt es eine mittlere Tüte Pop-
corn bis zum 30. September 2020
gratis.

Die Pro-Winzler freuen sich auf
Ihren Besuch.

**Für Mitglieder des LandFrauenverbandes.
Nur gültig aus dem originalen Programmheft!**



CONVENDA

Convenda Preiss & Birk GmbH & Co. KG
Goethestraße 1a
56288 Kastellaun

T.: 06762-40260
H.: www.convenda.de
E.: info@convenda.de



Zellerstraße 29, 56288 Kastellaun
T.: 06762-7334
F.: 06762-2379

Mit diesem Bon erhalten
Sie **20% Rabatt**
bis zum 30. September
2020 auf

GEFU®

Haushaltshelfer



**Für Mitglieder des LandFrauenverbandes.
Nur gültig aus dem originalen Programmheft!**

Mit diesem Bon erhalten Sie **10% Rabatt**
im November und Dezember 2019 bei
einem Einkauf ab 15,00 € (außer Trauer-
floristik).

Gabi Jonas und Ihr Team freuen sich
auf Ihren Besuch

**Für Mitglieder des LandFrauenverbandes.
Nur gültig aus dem originalen Programmheft!**

Fotohinweis



Monika Dorra,
unsere Foto-
grafin im Ein-
satz.

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

Anhang

Impressum

Herausgeber	LandFrauenverband Rhein-Hunsrück, Am Osterrech 16, 55481 Kirchberg
Redaktion, Koordination & Layout:	Birgit Wagner
Textbeiträge & Fotos	siehe jeweiliger Beitrag
Druckerei:	IMAGEplus Werbung & Kommunikation, Graf-Simon-Straße 27, 55481 Kirchberg

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.

Sponsoren



kskrh.de

Wenn man sich auf die Förderung der Sparkassen für die Landwirtschaft verlassen kann.

Sprechen Sie uns einfach an.

 Kreissparkasse Rhein-Hunsrück

Viel hilft viel.

Unsere digitalen Leistungen:



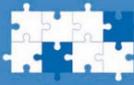
VR-AltersvorsorgeCockpit



Elektronischer Kontoauszug



Finanzstatus



VR-Organizer



Elektronisches Postfach



Dispokredit online anpassen



Scan2Bank



Freistellungsauftrag



Kontaktlos zahlen



Finanz

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

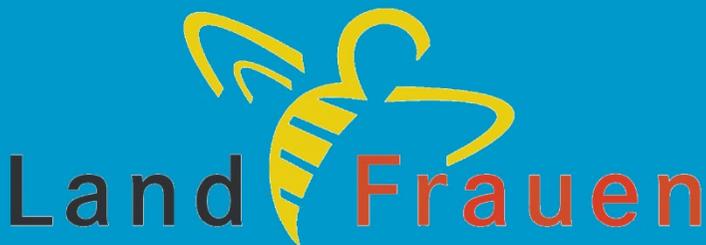
Wir machen den Weg frei.

Mit unseren vielfältigen digitalen Services helfen wir Ihnen, Ihre Bankgeschäfte ganz bequem überall und jederzeit zu erledigen. Erfahren Sie mehr in einer unserer Filialen oder auf der Homepage Ihrer Bank.






KINDERERNÄHRUNG SPASS FRAUENPOLITIK SPASS
 FAMILIE FAMILIE FAMILIE
 ALTERSVORSORGE ERNÄHRUNGSBILDUNG FAMILIENFREUNDLICHKEIT
 FRAUENPOLITIK ALTERSVORSORGE KULTUR
 ALTERSVORSORGE WEITERBILDUNG ALTERSVORSORGE
 FAMILIENFREUNDLICHKEIT KINDERERNÄHRUNG ALTERSVORSORGE RENTENPUNKTE
 LUST AUF LAND LUST AUF LAND LUST AUF LAND
 VERBRAUCHERINFORMATION LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG
 LUST AUF LAND HAUSWIRTSCHAFT KINDERERNÄHRUNG SOZIALPOLITIK
 ERNÄHRUNGSSICHERHEIT KULTUR
 FRAUENPOLITIK **LANDerLEBEN** ERNÄHRUNGSSICHERHEIT
 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



LandFrauenverband Rhein-Hunsrück
Verband für Frauen im ländlichen Raum

Fon: 06763-5818493

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

www.landfrauen-rhein-hunsrueck.de