

Bildungsprogramm

2021

 Land Frauen

KreislandFrauen Heidenheim



junge  Land Frauen

KreislandFrauen Heidenheim

Wir laden alle LandFrauen und Gäste herzlich
zu unseren Veranstaltungen ein!



KONTAKTE

KREISVORSITZENDE

Sonja Winkler, Pfarrstr. 9,
89542 Herbrechtingen
Tel.: 07324-5647
winkler.sonja@onlinehome.de

GESCHÄFTSFÜHRERIN/ KASSIERERIN

Ella Holz, Irmannsweiler 7,
73566 Bartholomä
Tel.: 07173-7285
klf-heidenheim@web.de

STELLVERTRETERINNEN

Klaudia Ziegler, Neuselhalden 1,
89555 Steinheim
Tel.: 07329-7204
ziegler.neuselhalden@t-online.de

Liane Schuler, Sontheimer Str. 29,
89567 Sontheim/Brenz
Tel.: 07325-923112
landfrauen-
niederstotzingen@gmx.de

Carina Haug, Sofienstr. 2,
89567 Sontheim/Brenz
Tel.: 07325-9522202
carinahaug@gmx.de



VAUDE

The Spirit of Mountain Sports

NACHHALTIG

TERMIN NOCH NICHT BEKANT

Wegen Corona bekommen wir momentan leider keinen festen Termin. Wir werden ihn aber in der Tagespresse sobald als möglich veröffentlichen.

Anmeldung bei den
Ortsvorsitzenden

NACHHALTIG GEHT NICHT - GIBT'S NICHT - EINE BETRIEBSBESICHTIGUNG BEI VAUDE

VAUDE: Europas nachhaltigste
Outdoor-Marke und dabei familiär,
fair und erfolgreich

Die Unternehmensphilosophie

Wir verstehen Unternehmertum als
Verpflichtung, einen Beitrag zum
Gemeinwohl zu leisten. Bei allem, was wir
tun, übernehmen wir deshalb
Verantwortung: gegenüber unseren
Mitarbeitern und Partnern weltweit,
gegenüber unserer Umwelt und
nachfolgenden Generationen. Als
nachhaltig handelndes Unternehmen
orientieren wir uns an langfristigen,
zukunftsfähigen, ökologischen, sozialen
und wirtschaftlichen Zielen.



RESILIENZ

ONLINESEMINAR

Referentin:
Rita Reichenbach

Bildungsreferentin
Familienbildung, Persönlichkeit,
Lebensgestaltung

10.02.2021

19.00 Uhr

Anmeldung bis
26.01.2021
per E-Mail an
gerlinderenner@gmx.de

Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit,

Krisen zu bewältigen und sie
durch Rückgriff auf persönliche
und sozial vermittelte
Ressourcen als Anlass für
Entwicklungen zu nutzen.
Wikipedia

Akzeptanz der unabänderlichen
Wirklichkeit, Zuversicht ins Leben,
Selbstwirksamkeit und
Lösungsorientierung, Tragende
Beziehungen, Selbstreflexion und
Selbstfürsorge – all dies sind
Schutzfaktoren, die
uns helfen, mit Belastungssituationen
umzugehen.

Sie bekommen zwei bis drei Tage vor dem Online-
Seminar-Termin einen Zugangslink und weitere
Informationen zu der Veranstaltung zugesendet.
Es sind ihre Daten Name, Wohnort, Telefon und
unbedingt E-Mail Adresse bei Anmeldung anzugeben.



SCHWUNGFEDER

26.02.2021

14.00 Uhr

Leitung und Anmeldung
bei Inge Mack-Greiner
(07325-5179)

Mit Schwung neu orientieren

Das Angebot richtet sich an Frauen, die sich aufgrund der familiären Situation oder auf ihr Berufsende hin neu orientieren wollen. Mit diesem Kursangebot „Schwungfeder“ wird eine individuelle Standortorientierung ermöglicht. Wer bin ich? Was ist mir wertvoll? Was ist für mich notwendig, was überflüssig? Durch den Zuwachs an Freiheit werden neue Perspektiven sichtbar. Es gilt, persönliche Interessen, Fähigkeiten und Felder für ein Engagement auszuloten. Bei der Auftaktveranstaltung bringen die Teilnehmerinnen ihre Wünsche aus den verschiedenen Bereichen ein und einigen sich über den Veranstaltungszeitraum. Zielgruppe: Frauen im Altersspektrum ab 50 Jahren

Veranstaltungskosten:
20 Euro Mitglied, 50 Euro Nichtmitglied



LEBENSMITTEL

Referentin:
Ulrike Lieber

Bildungsreferentin
Agrar- und Umweltbereich,
Entwicklungspolitik, Innovative
Maßnahmen für Frauen im
ländlichen Raum

03.03.2021

20.00 Uhr

Bürgersaal im Rathaus.
Langestr. 58
89542 Herbrechtingen

„Mit gutem Gewissen
Lebensmittel bewusst
einkaufen“

Hauptversammlung der KreislandFrauen

Eine bewusste Entscheidung beim Einkauf von Lebensmitteln zu treffen ist oft nicht leicht. Was ist gesund? Was schadet der Umwelt? Was sind mir Lebensmittel wert? Was ist ein angemessener Preis? Wo finde ich wichtige und richtige Angaben, was bedeuten die ganzen Labels?



FRAU AM STEUER

06.03.2021

ganztägig

Verkehrswacht Ehingen
Wolfsgurgel 3,
89584 Ehingen (Donau)

„Fahrsicherheitstraining“

Sicherheitstraining für Pkw-Fahrer

Hand aufs Herz - wissen Sie wie lange Ihr Bremsweg bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten und Fahrbahnverhältnissen sein kann? Wie sich Ihr Fahrzeug, mit ABS, ESP und anderen Assistenzsystemen auf glatter Fahrbahn oder in Kurven verhält? Viele Unfälle im Straßenverkehr sind vermeidbar, wenn Autofahrer/-innen in Gefahrensituationen besser einschätzen und richtig reagieren können. Im Ernstfall gilt es, sich und das Fahrzeug so zu beherrschen, dass man bei plötzlichen Schwierigkeiten das Richtige tut. Durch richtigen Bremsen, geschickte Ausweichmanöver kann oft "Schlimmeres" verhindert werden.

Gemeinsam erproben wir es.

Info und Anmeldung bei Sonja Winkler
E-Mail: winkler.sonja@onlinehome.de
Anmeldung
bis spätestens 22.01.2021



BAD WALDSEE

Schwäbische
Bauernschule Waldsee
Frauenbergstraße 15,
88339 Bad Waldsee

Gesundheitswoche

„Gesund sein, gesund bleiben“

12.04. - 16.04.2021

Seminar zur Gesundheitsbildung
für LandFrauen

Anmeldung bei Marianne Beißwenger
(07324-3935) Anmeldung erforderlich,
Teilnehmerzahl begrenzt!

05.11. - 07.11.2021

Wohlfühltag in Bad Waldsee auf'm Berg
Frau Regina Steinhauser stellt für uns ein
spannendes Programm für die Tage
zusammen.

Für Berufstätige und junge Frauen.

Info und Anmeldung bei Sonja Winkler
Tel.:07324-5647

E-Mail: winkler.sonja@onlinehome.de



SOMMERTREFFEN

15.06.2021

14.00 Uhr

Anmeldung bei den
Ortsvorsitzenden bis
08.06.2021
Am Bahnhof 1, 89547
Gerstetten

Riffmuseum und Wasserturm“

Ein Spaziergang durch die
Unterwelt der Gemeinde
Gerstetten

Zeitzeugen der Erdgeschichte der Schwäbischen Alb und insbesondere der Gerstetter Alb geben den Museumsbesuchern einen umfangreichen Einblick in die Zeit und das Leben vor 150 Millionen Jahren unserer Region.

Das Riffmuseum im historischen Bahnhofsgebäude der Gemeinde Gerstetten stellt eine Besonderheit in der Museumslandschaft Deutschlands dar. Der Besucher tritt in das Gerstetter Riff ein, eine untermeerische Landschaft mit Korallen und Schwämmen, und erlebt ganz ohne Taucherbrille und Schnorchel die einstige Unterwasserwelt.

Vom 40 m hohen Wasserturm bietet sich uns ein herrlicher Rundblick über die Albhochfläche.



AKTIONSTAG

- GANZEINFACH-ODER AUCH NICHT!
- GANZSYSTEMATISCH-DANN GEHT'S!
- GANZPRAKTISCH,„REGELN“-UND VERÄNDERN!

25.09.2021

14.00 Uhr

Bürgersaal im Rathaus.
Langestr. 58
89542 Herbrechtingen

Finden-Begeistern-Binden

Entdecken Sie, welche Wege andere Orts- und Kreisverbände gehen, um Talente zu finden, zu begeistern und zu binden!

Mutig den eigenen Weg gehen. Erkennen das kein Vorstand wie der andere ist. Große Ähnlichkeiten zwischen Vorständen gibt es beim „Was“ sie tun, die meisten Unterschiede beim „Wie“.

Ein Tag für die ganze Vorstandschaft aller Ortsvereine und Interessierten Frauen, die gerne mehr von der LandFrauenarbeit erfahren möchten.

Ziel ist es Erfahrungen teilen & Chancen verdoppeln.

Referentin: NN
Info und Anmeldung bei Ella Holz (07173-7285)
Weitere Infos über die
Ortsvorsitzende und Tagespresse



WEITERBILDUNG

REFERENTIN:
EVA BREITSCHAFER

02.10.2021

09.00 Uhr

Gemeindehalle
Hohenmemmingen
Staufener Str. 1,
89537 Giengen an der
Brenz

Abwechslungsreiche Herausforderungen für Kopf und Körper

An diesem Tag ist für jeden etwas dabei! Abwechslungsreiche Herausforderungen für Kopf und Körper mit neuen Impulsen aus dem Gehirnleistungstraining durch Bewegung. Dazu ein Übungsprogramm auf und mit dem Stuhl, von einem moderaten bis hin zum intensiveren Training. Nicht fehlen darf ein entspannender Teil mit Mobilisationen, Dehnungen und Übungen zur Körperwahrnehmung.

Lieselotte Banzhaf
Tel.: 07322-23367 privat
Mobil: 01573-3734933 (WhatsApp)
E-Mail:
Lieselotte.Banzhaf@web.de)



WINTEREINSTIEG

REFERENTIN:
INGE GREIN-FEIL

10.11.2021

14.00 Uhr

ARCHE,
Rosenbachstraße 20,
89561 Dischingen

"Ehrenamt - Lust oder Frust?"

Viele Bürger sind ehrenamtlich aktiv – ob im Verein, in der Kirchengemeinde oder in sozialen Bereichen. Meistens macht die selbstgewählte Aufgabe auch Spaß, doch kommen fast immer auch Zeiten, wo einem alles zuviel wird oder wo einen eine Sache oder eine Person ärgert. Ist das normal und was kann getan werden, dass aus einer ehrenamtlichen Aufgabe, die ja auch für unser Gemeinwesen eine wichtige Leistung ist, aus Lust kein Frust wird?



IN PLANUNG
2021

Exkursion für Bäuerinnen

im April

QS "Abrechnung von Bildungsveranstaltungen"

Schulung für die ganze
Vorstandschaft

QS "Buchführung und Steuerrecht"

Schulung für
Kassiererinnen und
Vorsitzende

programm 2021



junge Land Frauen Kreisverband Heidenheim

Samstag, 06.03.21	„Frau am Steuer...“ – Fahrsicherheitstraining
Samstag, 27.03.21	Seminar „Kraftquellen für Mütter“
Samstag, 17.04.21	8. AOK Frauenlauf
Ende April 2021	„Ohne Füße läuft nix!“ – Fußpflege in Theorie und Praxis
Donnerstag, 06.05.21	DIY – Bienenwachstücher
Sonntag, 20.06.21	Stadtführung HDH mit anschließendem Biergarten-Hock
Donnerstag, 15.07.21	„Wer's nicht im Kopf hat...“ – Gedächtnistraining
NN	Aktionstag für die Vorstandschaft aller Ortsvereine
Dienstag, 12.10.21	„Frisch verhöhnt!“ – Tips und Tricks von der Frisörin
Fr. - So., 05. - 07.11.21	Wellness-Wochenende, Bauernschule Bad-Waldsee
Do. + Fr., 25. + 26.11.21	DIY – Adventskränze binden

Ausführliche Beschreibung und Infos zur Anmeldung auf der Rückseite.
Ergänzungen zum Programm und weitere Infos auf facebook, auf der website der KreislandFrauen (kreislandfrauen-heidenheim.de) und in der Tagespresse.

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des LandFrauenverbands Württemberg-Baden e.V.

Wann und wo?	Was?	Infos
Samstag, 06.03.2021 ab 8 Uhr Verkehrswacht, Ehingen	„Frau am Steuer - Ungeheuer“ war gestern... Beim Fahrsicherheitstraining stellen wir das ein für alle Mal klar und entlasten unseren Schutzensel.	Anmeldung (TN begrenzt): bis 22.01.21 bei Sonja Kosten: 95 €
Samstag, 27.03.2021 13.30 - 18 Uhr Flügelstr. 9, Heuchlingen	Seminar: „Kraftquellen für Mütter – Ein paar Stunden zum Loslassen, Überdenken und Kraft schöpfen. Seminar mit Rita Reichenbach-Lachenmann	Anmeldung (TN begrenzt): bis 19.03.21 bei Carina Kosten: Mgl. 10 €, N-Mgl. 20 €
Samstag, 17.04.2021 14 Uhr, Messe Stuttgart	8. AOK Frauenlauf 7 km Laufen, Walken oder Nordic Walken	Anmeldung ab 01.10.20 direkt beim Veranstalter
Ende April 2021 ab 19.30 Uhr Petri-Stube Schillerstraße 37 Hermaringen	„Ohne Füße läuft nix!“ Unsere Füße tragen uns, geben Bodenhaftung, Standfestigkeit und begleiten uns auf unseren Wegen zu unseren Zielen und werden doch zu oft vernachlässigt. Im Workshop mit Kerstin Haack (Podologin) geht es um ihre Pflege, Wellness sowie Beratung zur Schmerzlinderung. Bitte mitbringen: gute Laune und ein Handtuch	Anmeldung: bis 15.04.21 bei Bianca Kosten: Mgl. 3 €, N-Mgl. 13 €
Donnerstag, 06.05.2021 ab 19.30 Uhr Einführung Beginn 20 Uhr Feuerwehrhaus, Brenz	DIY – Bienenwachstücher, nachhaltige Frischhaltefolie zum Selbermachen mit der Imkerin Ilka Reicherzer, plus interessante Background-Infos zum Thema	Anmeldung (TN begrenzt): bis 29.04.21 bei Bianca Kosten: Mgl. 3 €, N-Mgl. 13 € + ca. 10 € Material
Sonntag, 20.06.2021 ab 20 Uhr Innenstadt, Heidenheim	Heidenheim für Insider und zum Mitmachen – Stadtführung u. anschließend Biergarten-Hock	Anmeldung: bis 13.06.21 bei Petra Kosten: 1 €
Donnerstag, 15.07.2021 20 Uhr Treffpunkt Parkplatz Hallenbad Herbrechtingen	„Wer's nicht im Kopf hat...“ Gedächtnistraining in Bewegung bei einem „denkwürdigen“ Spaziergang mit Karin Marquard-Mader	Anmeldung: bis 08.07.21 bei Sonja Kosten: Mgl. 3 €, N-Mgl. 13 €
NN	Aktionstag für die Vorstandschaft aller Ortsvereine und Interessierten Frauen, die gerne mehr von der LandFrauenarbeit erfahren möchten	Anmeldung: bei Sonja
Dienstag, 12.10.2021 20 Uhr Vereinsraum Lindenhalle, Dettingen	„Frisch verfohnt“ – Tips und Tricks zum Föhnen und Flechten mit Friseurmeisterin Anna Sättele	Anmeldung (TN begrenzt): bis 05.10.21 bei Bianca Kosten: Mgl. 3 €, N-Mgl. 13 €
Freitag - Sonntag 05. - 07.11.2021 Bad Waldsee	Wellness-Wochenende der KreislandFrauen mit tollem Programm für jung und etwas älter in der Bauernschule Bad Waldsee	Infos folgen
Donnerstag, 25.11.2021, + Freitag, 26.11.2021 ab 19.30 Uhr Brunnenstr. 23, Aufhausen	DIY – Adventskränze binden In gemütlicher Runde gestalten wir unseren Adventsschmuck bei und mit Petra Bosch.	Anmeldung (TN begrenzt): bis 18.11.21 bei Petra Kosten: Mgl. 3 €, N-Mgl. 13 €

Änderungen vorbehalten!

Kontakt: junge LandFrauen Kreisverband Heidenheim, jungelandfrauen-hdh@gmx.de
 Sonja Winkler, Petra Bosch, Bianca Späth, Carina Haug

Leitthema 2020 - 2023

**Grenzen-los
digital!?**

- | | |
|------|---|
| 2020 | Lernen im digitalen Zeitalter |
| 2021 | Gesund, vital, digital? |
| 2022 | Frauen in der digitalisierten Arbeitswelt |
| 2023 | Total digital! Total menschlich? |

Alle Veranstaltungen werden im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. Stuttgart durchgeführt.