

# Land Frauen

Kreisverband Ahrweiler  
Verband für Frauen im ländlichen Raum

## Programm Herbst 2023 bis Sommer 2024



**Landfrauenkreisverband**

Walporzheimer Straße 173  
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

E-Mail: [aw@bwv-net.de](mailto:aw@bwv-net.de)

Internet: [landfrauenkreisverband-ahrweiler.de](http://landfrauenkreisverband-ahrweiler.de)

Liebe Landfrauen,  
Interessierte und Förder\*innen des Landfrauenverbandes,

„Wisst Ihr noch letztes Jahr um diese Zeit, als wir dachten nächstes Jahr um diese Zeit.....?“

Corona, Flutfolgen und Krieg bewegten unsere Gemüter und hatten großen Einfluss auf unser Leben und haben es heute noch. Trotzdem haben wir uns in 2022 mit einem Angebot an Aktivitäten auf den Weg gemacht, die Normalität wieder in unser Leben einziehen zu lassen. Die rege Beteiligung an allen Veranstaltungen hat uns sehr gefreut und zeigt, dass die Menschen aus der Isolation heraus wollen und wieder die wohlthuende Gemeinschaft erleben möchten. Einige beispielhafte Bilder auf der Umschlagseite belegen diese Einschätzung: Egal, ob Ernährungsbildung in der Gruppe oder das seit einem Jahr beliebte monatliche Wandern in der Heimat oder Bewegung im Takt der Musik oder die Hilfe beim Wiederaufbau durch Bepflanzen von Hochbeeten. All das macht Freude, tut den Seelen gut und stärkt den Zusammenhalt. Diesen Weg möchten wir mit dem nachfolgenden Programm weiter beschreiten.

Es enthält einen bunten Strauß an bereits terminierten Aktivitäten, praktischen Kursen, gemeinschaftlichen Zusammenkünften und Vortragsthemen. Alle Veranstaltungen – auch solche, die im Laufe des Jahres zusätzlich angeboten werden – finden Sie auf unserer Homepage. Sie werden zudem regelmäßig in der regionalen Presse bekannt gegeben.

Das Programm der Jungen Landfrauen finden Sie in dieser Ausgabe chronologisch nach Datum eingefügt und optisch durch das Logo gekennzeichnet. Selbstverständlich sind auch alle anderen Veranstaltungen Jungen Landfrauen und Gästen zugänglich. Sie sind immer herzlich willkommen.

Bei der Erstellung des Programmheftes haben wir die finanzielle Unterstützung von Sponsoren erfahren. Dafür danken wir ganz herzlich.

Herzliche Grüße

Ihre

Ingrid Strohe

Landfrauenkreisvorsitzende

## Inhalt

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Vorwort .....                         | 1  |
| Junge Landfrauen .....                | 3  |
| Veranstaltungen und Kurse .....       | 4  |
| Rückblicke .....                      | 45 |
| Wanderaufenthalt im Pitztal .....     | 55 |
| Mehrtagesfahrt in die Alpen .....     | 57 |
| Kursangebote auf Ortsebene .....      | 62 |
| Wichtige Kontakte .....               | 66 |
| Aufnahmeantrag .....                  | 68 |
| Vorstand Landfrauenkreisverband ..... | 71 |

Impressum:

Herausgeber: Landfrauenkreisverband Ahrweiler

Bearbeitung, Organisation, Artikel und Layout: Ingrid Strohe



Wir lieben das Landleben, haben Lust auf gemeinsame Aktionen, genussvolle Momente und zwanglosen Spaß in der Gemeinschaft mit sympathischen Menschen unserer Altersgruppe.

Wir haben unterschiedliche Berufe, Talente, Ideen und möchten den Zusammenhalt der jungen Menschen stärken mit Kopf, Freude und viel Herz. Wir treffen uns regelmäßig etwa zum Stammtisch oder bei Veranstaltungen. Wir sind eine offene Gruppe, der du dich gerne anschließen darfst.

Unsere Zukunftsvision: Wir möchten unseren Themen und Interessen auch eine größere Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit verleihen, damit wir und unsere Familien hier gut leben können - dafür engagieren wir uns gerne.

Werde ein Teil von uns,

Hast du Fragen? Wende dich gerne an Natalie, Tel. 0176 66884882; mail: [nseckes@gmail.com](mailto:nseckes@gmail.com)

Unser erstes Programm-Angebot findest du auf Instagram unter: [JungeLandfrauen\\_KreisAhrweiler](https://www.instagram.com/JungeLandfrauen_KreisAhrweiler). Soweit wir derzeit bereits Veranstaltungen terminieren konnten, erkennst du diese im nachfolgenden Programm an der Kennzeichnung, aber vielleicht interessierst du dich auch für die Veranstaltungen der Landfrauen allgemein. Selbstverständlich bist du auch dort herzlich willkommen.

## Erlebnisausflug für die ganze Familie zum Erdbeerhof Schäfer

in Kooperation mit der Familienbildungsstätte



Katholische  
Familienbildungsstätte  
Bad Neuenahr-Ahrweiler



Der Verein mit Herz & Tradition!  
Träger unserer Einrichtung Familienbildungsstätte

Lasst euch vom Erdbeerbauern erklären, wie die heimischen Früchte angebaut werden und warum sie so lecker schmecken. Erkundet gemeinsam mit ihm die Erdbeertunnel und pflückt die Erdbeeren, die ihr dann gemeinsam zubereiten dürft. Schaut euch auf dem Hof um und genießt eine fruchtige kleine Zwischenmahlzeit.

Die Kinder bereiten unter Anleitung die Erdbeeren zu.

**Termin:** Samstag, 26. August 2023, 14-18 Uhr

**Treffpunkt:** Eckendorf, Graf-Otto-Str. 20 – Erdbeerhof

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** Natalie Schmidt, Tel. 0176 66884882,  
mail: nseckes@gmail.com



## Tanzen macht Freude

Tanzen in der Gruppe bringt Menschen zusammen und ist gesund. Sich im Rhythmus der Musik zu bewegen, schult das Gleichgewicht und Koordination. Den Alltag für eine Stunde zu vergessen, hat viele positive Einflüsse auf unser Wohlbefinden.

**Termin:** ab Donnerstag, den 31. August 2023  
8-teilig, alle 2 Wochen von 18-19:30 Uhr

**Ort:** Leimbach, Mehrzweckhalle

**Kursleiterin:** Angelika Stratmann

**Kosten:** 32 € Mitglieder,  
48 € Nichtmitglieder

**Anmeldung:** Angelika Stratmann, Tel. 02691 2377

Gäste sind herzlich willkommen.



## Betrugsmaschen erkennen und sich davor schützen

Schockanrufe, Einzeltrickgeschichten und Ähnliches bringen Opfer von Betrügern immer wieder um viel Geld. Insbesondere ältere Menschen erkennen mitunter die Gefahren derartiger Machenschaften nicht auf Anhieb.

Der Seniorensicherheitsberater des Weißen Rings, Wolfram Knabe, wird in einem Vortrag über die wichtigsten Alltagsgefahren berichten. Er wird Beispiele alter und neuer Betrugsmaschen aus seiner Tätigkeit anführen, auf die gutgläubige Personen oftmals hereinfliegen und im schlechtesten Fall um ihre Ersparnisse geprellt werden können. Die Teilnehmer\*innen erhalten Tipps, wie Sie Gefahren erkennen können, wenn beispielsweise ein falscher Polizist sich meldet oder ein Betrüger vor der Haustüre steht und wie man sich schützen kann.

**Termin:** Mittwoch, 6. September 2023, 14 Uhr

**Ort:** Mehrgenerationenhaus Begegnungscafé, Weststrasse 6,  
53474 Bad Neuenahr

**Referent:** Wolfram Knabe, Weißer Ring

**Kosten:** eigener Verzehr von Kaffee und Kuchen

**Anmeldung** bis 1.9.2023 bei Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485,  
gerne per mail: [ingrid.strohe@online.de](mailto:ingrid.strohe@online.de)

Höchstteilnehmerzahl 25 Personen

## Gemüse Fermentieren – Praxisworkshop Anleitung und gesundheitliche Vorteile

Fermentation findet bei der Herstellung vieler Lebensmittel Anwendung. Diese uralte Methode Lebensmittel haltbar zu machen, braucht nicht nur wenig Energieeinsatz, sie hat auch einige ernährungsphysiologische Vorteile.

Wie fermentierte Produkte zu Hause ganz einfach hergestellt werden können und was dabei beachtet werden sollte, wird in diesem Mitmach-Workshop ausführlich dargestellt.

**Termin:** Donnerstag, 7. September 2023, 18 Uhr

**Ort:** Quiddelbach, Dorfgemeinschaftshaus

**Kosten:** für Gemüse und Zutaten

**Anmeldung** bis 1.9.2023 bei Renate Weber, Tel. 02691 7395,  
mail: [renate.weber52@web.de](mailto:renate.weber52@web.de)

**Mitzubringen:** 1-2 Drahtbügelgläser, ca 500 ml, 1 Messer, 1 Brettchen,  
1 große Schüssel, 1 Esslöffel



## Kreative Nähwerkstatt

### Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene – auch für junge Frauen

Die erfahrene Kursleiterin zeigt eine Vielfalt an Möglichkeiten, was mit der Nähmaschine alles hergestellt werden kann und lässt die Kursteilnehmerinnen ganz nach Belieben Kleidung für sich oder für die Kinder fertigen. Auch Reparaturarbeiten sind erlaubt oder das aktuelle upcycling, bei dem alte Teile, wie z.B. Jeans zu interessanten Accessoires weiter verarbeitet werden.

Komm vorbei, bring deine Nähmaschine und das Zubehör für dein Wunschprodukt mit – genieße einen Nähkurs für alle, die mit oder auch ohne Vorkenntnisse eine kreative Wohlfühlzone suchen.

**Termin:** dienstags ab 19. September 2023 (4 Abende)  
jeweils von 19:00 – 22:00 Uhr

**Ort:** 53426 Dedenbach, Eifelgoldhalle

**Kursleiterin:** Birgit Theis

**Kosten:** 32 € Mitglieder; 48 € Nichtmitglieder

**Mitzubringen:** Nähmaschine, Nähzubehör, ggfs. Schnittmuster,  
alte Kleidung für upcycling-Arbeiten

**Anmeldung:** Hedwig Friedsam, Tel. 02646 577,  
mail: [hedwigfriedsam@web.de](mailto:hedwigfriedsam@web.de)

## Gesellige Tänze für Senioren und Neueinsteiger

*Komm hin - mach mit!*

Das Tanzen im Kreise der Landfrauen macht Spaß; es hält Körper, Geist und Seele jung. Unter Anleitung der ausgebildeten Seniorentanzlehrerin werden Paar-, Gassen- und Kreistänze getanzt. Da kann jeder mitmachen – Partner sind nicht erforderlich.

**Termin:** ab Dienstag, 19. September 2023, 14:30 – 16 Uhr  
**8-teilig**

**Ort:** Bengen, Mehrzweckhalle

**Kursleiterin:** Irmi Kettermann

**Kursgebühr:** 32 € Mitglieder, 48 € Nichtmitglieder

**Anmeldung bis 12.9.2023** an Irmi Kettermann, Tel. 02641 9166740  
oder Lore Kläs, Tel. 02641 24503



## Vitalstoffreiches Gemüse & heilkräftige Küchenkräuter

Sie erleben einen informativen Vortrag rund um das Nahrungsmittel Gemüse und Küchenkräuter sowie deren gesundheitlichen Nutzen.

### Die Referentin beschreibt den Inhalt so:

Wir Landfrauen kennen uns mit Gemüse & Küchenkräutern aus.“

Ist das so? Können wir **noch** jeden Erntekorb voll Gemüse verarbeiten?

Was steckt denn noch in unserem heutigen „Supermarktgemüse“?

In neuen Einheiten denken und verarbeiten. Traditionelles & Neues zur Vorratshaltung. Dazu noch eine Handvoll Kräuter. Viele Küchenkräuter sind bekannt und werden doch wenig verwendet.

Schade oder berechtigt?

Neue Erkenntnisse aus der Medizin lecker auf den Teller gebracht.

Inspirationen zur Verwendung der Küchenkräuter statt Fertiggewürze.

**Termin:** Donnerstag, 25. September 2023, 18 Uhr

**Ort:** Quiddelbach, Dorfgemeinschaftshaus

**Referentin:** Kordula Honnef, Gärtnerin,  
Kräuterfachfrau, Waldbreitbach

**Kosten:** für Mitglieder 4 €, Nichtmitglieder 6 €

**Anmeldung:** Renate Weber, Tel. 02691 7395,  
mail: [renate.weber@web.de](mailto:renate.weber@web.de)



## **Meal-Prep – Vorkochen – Einmal kochen, vielfach genießen** Kochvorführung mit Simone

Der Begriff Meal Prep kommt aus dem Englischen und bedeutet nichts anderes als „Vorkochen“. Die Idee von Meal Prep ist es, für gleich mehrere Tage zu kochen – ein interessantes Prinzip für all diejenigen, die nicht erst am Abend vorher überlegen möchten, was sie am nächsten Tag essen könnten.

Zudem verbirgt sich hinter dem Gedanken auch ein gutes Mittel der schnelllebigen Zeit etwas entgegenzusetzen. Ein gutes Zeitmanagement ist heutzutage erforderlich um allen Anforderungen der Familie gerecht zu werden, die Ausbildung, Beruf, Studium, Haushalt mit sich bringen.

Die Kursleiterin stellt Rezepte vor, die das Kochen auf Vorrat (Meal Prep) erleichtern und den Ansprüchen einer regionalen, saisonalen, klimaneutralen, nährstoffschonenden und gesunden Ernährung entsprechen.

**Termin:** Mittwoch, 27. September 2023, 19:00 Uhr

**Ort:** Brenk, Phonolith-Halle

**Kursleiterin:** Simone Danzebrink

**Teilnahmegebühr:** 4 € Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder,  
zuzügl. Lebensmittel für Kostproben

**Anmeldung:** Simone Danzebrink, Tel. 02655 962069  
mail: [simone@danzebrink.net](mailto:simone@danzebrink.net)

## Backen im Steinbackofen für Jung und Alt

Workshop mit dem Slow-Food-Experten

Sie erleben einen Backnachmittag am Steinbackofen in entspannter Atmosphäre unter fachlicher Anleitung. Zwei Backvorgänge werden durchgeführt. Rezepte werden zur Verfügung gestellt und dann geht es los:

Handanlegen zum Herstellen des beliebten ligurischen Fladenbrot, Focaccia. Für den zweiten Backvorgang steht ein Kuchen auf dem Programm.

Die Backwerke werden anschließend in der Backgemeinschaft verzehrt.

**Termin:** Freitag, 6. Oktober 2023, 14:00-18:00 Uhr

**Ort:** Hümmel-Falkenberg, Münstereifelerstr. 36,  
Haus Maria Schnee

**Kursleiter:** Konstantin Steinmeyer, gelernter Koch und  
Slow-Food-Experte

**Teilnahmegebühr:** 4 € Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder,  
zuzügl. 6 € für Lebensmittel und Getränke

**Anmeldung bis 29.9.2023** an Gisela Heinrichs, Tel. 02694 707  
Höchstteilnehmerzahl 14 Personen



## „Textiles Gestalten“ mit Hardanger und Weißstickerei

Hardanger ist eine traditionelle Sticktechnik aus Skandinavien. Vielfach werden Kissen, Tischdecken, Läufer und kleinere Dekorationsstücke gestickt. Im 8-teiligen Seminar erlernen Sie die Technik und fertigen unter Anleitung der Kursleiterin ihr „Kunstwerk“ ganz individuell nach Ihrem Geschmack.

- Termin:** ab 11. Oktober 2023, 16.30 Uhr-18.30 Uhr  
**Ort:** Dernau, Gemeindehaus  
**Kursleiterin:** Adelheid Jacoby  
**Kosten:** 32 € Mitglieder /48 € Nichtmitglieder  
**Anmeldung:** Adelheid Jacoby, Tel. 02691 4599843



## Brotbacken

Brotbacken wie vor Jahrzehnten – Sauerteigbrot aus dem Steinbackofen, den Teig selbst kneten, die Laibe formen und die Atmosphäre im Backhaus erleben.

- Termin:** **10. oder 11. Oktober 2023**  
jeweils von 16.00 -21.00 Uhr
- Ort:** Kirchdaun, Backes, Brunnenstraße 30  
**Referentin:** Maria Bugl, Backesverein  
**Mitzubringen:** Schürze, kleiner Korb oder Leinentasche für den Transport des Brotes  
**Kosten:** 4€ Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder zuzügl. Material (Mehl und Holz)

**Anmeldung bis 2.10.2023** bei Maria Bugl, Tel. 02641 27952,  
mail: [info@kera-mia.de](mailto:info@kera-mia.de)

## Malen mit Acrylfarben

Immer wieder samstags – Farbe bekennen, malen lernen  
Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene mit der Künstlerin  
Simone Lubberich

Die Künstlerin vermittelt die Grundlagen der Malerei und der Zeichnung. Lernen sie künstlerisch zu "sehen" und das Gesehene in Malerei umzusetzen – und ganz wichtig - lassen Sie Ihrer Kreativität und Ihrer Freude an der Farbe freien Lauf.

Es wird mit verschiedenen Techniken und Materialien gearbeitet - Aquarell, Tusche, Acryl, Pigmenten, Bindemitteln und Druckgrafik. Sie experimentieren mit Farbe, Form, Linie und Fläche und beschäftigen sich mit Bildkompositionen und -aufbau und der Farbenlehre.

**Anfänger** lernen zeichnerische und malerische Techniken und die malerischen Grundlagen auf denen dann weiter aufgebaut werden kann. **Fortgeschrittene** erhalten Unterstützung bei ihren künstlerischen Fragestellungen und der Umsetzung ihrer Bildideen.

**Termin:** Samstag 14. Oktober 2023 von 10-16 Uhr (incl. 30 Minuten Mittagspause)

**Ort:** Antweiler, Veranstaltungsraum wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

**Referentin:** Simone Lubberich

**Mitzubringen:** eigene Verpflegung für die Mittagspause, Arbeitsmaterialien werden individuell mit der Künstlerin abgesprochen. Sie erhalten bei Ihrer Anmeldung die Tel-Nr. zur Kontaktaufnahme.

**Kosten:** 32€ Mitglieder, 48 € Nichtmitglieder zuzügl. Material (kann nach Absprache bei der Kursleiterin erworben werden)

**Anmeldung bis 27.9.2023** an Marlene Birk-Schmitz, Tel. 02693-448  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## Fröhlicher Tanznachmittag für alle Frauen im Kreis Ahrweiler

Nach Erklärung leichter Schrittfolgen werden Kreis-, Gassen, Line- und Folkloretänze getanzt. Tanzpartner sind nicht erforderlich.  
Das Repertoire der Tänze richtet sich auch an jüngere Personen.

**Termin:** Montag, 16. Oktober 2023, 14-17 Uhr

**Ort:** Eifelgoldhalle Dedenbach

**Tanzlehrerin:** Irmis Kettermann, Bad Neuenahr

**Kosten:** 4€ Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder  
zuzüglich Kaffee und Kuchen

**Anmeldung bis 10.10.2023** an Hedwig Friedsam, Tel. 02646 577,  
mail: [hedwigfriedsam@web.de](mailto:hedwigfriedsam@web.de)



## Gemütlicher Nachmittag für Jung und Alt auf dem Wilhelmshof - Herbstzeit – Kürbiszeit



Kürbisse begegnen uns im Herbst vielfach: Schön bemalt oder geschnitzt zieren sie Hauseingänge, auf Herbstmärkten oder im Supermarkt werden riesige Mengen des beliebten Herbstgemüses angeboten, im eigenen Garten steht die Ernte an.

Speisekürbisse haben einen intensiven Geschmack und können Kinder und Erwachsene gleichermaßen begeistern. Es gibt unzählige tolle Rezepte zur Verarbeitung für Vorspeisen, Hauptmahlzeiten oder als Beilagen und Kuchen. Lernen Sie einige davon kennen. Lea Orth stellt die Vielfalt während einer kurzen Hofführung vor, sie vermittelt Wissenswertes und Tipps für die Verarbeitung in der Küche.

Kürbisse eignen sich zudem hervorragend als Dekomaterial und erfreuen insbesondere auch Kinder, wenn sie ausdrucksvolle Gesichtszüge zeigen oder schön als Laterne geschnitzt sind. Bemalen Sie oder Ihre Kinder unter Anleitung Ihren Kürbis individuell.

**Termin:** Samstag, 21. Oktober 2023, 14 – 17 Uhr

**Ort:** Bodendorfer Str. 99, 53489 Sinzig

**Kosten:** 4 € Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder für Hofführung sowie 2 € für Material (Farben, Pinsel etc.) Kürbis bemalen, zuzügl. Kürbis. Kürbisse können vor Ort gekauft werden.

Speisen und Getränke können im Café auf dem Betrieb erworben werden. Für Kinder gibt es die beliebte Wilhelmshof-Limo, für Erwachsene heiße Getränke. Zum Verzehr backt die Hausherrin: Ofenkürbis mit Dip, Kürbiskuchen und eine Kürbissuppe.

**Anmeldung** erbeten bis zum 13.10.2023 an Natalie Schmidt, Tel. 017666884882; mail: nseckes@gmail.com.

## **Auf ein Häppchen mit Oliver Künzel**

Thema: Möglichkeiten, Methoden der Schmerztherapie

Der Referent stellt alternative Methoden zur Behandlung von akuten oder chronischen Schmerzen, Funktionsstörungen, schmerzhaften Blockaden oder degenerativen und entzündlichen Erkrankungen vor. Schwerpunkte des Vortrags stellen die osteopathische Behandlungsweise sowie naturheilkundliche Verfahren dar.

Das Ziel des Therapieverfahrens ist es, die körpereigenen Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren, Ursachen der Erkrankungen herauszufinden und Linderung zu erfahren!

**Termin:** Donnerstag, den 26. Oktober 2023, 18:00 Uhr

**Ort:** Leimbach, Mehrzweckhalle, Foyer

**Referent:** Oliver Künzel, Osteopath, Heilpraktiker, Ergotherapeut

**Kosten:** 7 € Mitglieder, 9 € Nichtmitglieder für Vortrag, Häppchen und Getränke

**Anmeldung** bis zum 20.10.2023 an Monika Walker, Tel. 01727318284, mail: [walkermonika5@gmail.com](mailto:walkermonika5@gmail.com)

## **Meal-Prep – Vorkochen – Einmal kochen, vielfach genießen** Kochvorführung mit Simone

Der Begriff Meal Prep kommt aus dem Englischen und bedeutet nichts anderes als „Vorkochen“. Die Idee von Meal Prep ist es, für gleich mehrere Tage zu kochen – ein interessantes Prinzip für all diejenigen, die nicht erst am Abend vorher überlegen möchten, was sie am nächsten Tag essen könnten.

Zudem verbirgt sich hinter dem Gedanken auch ein gutes Mittel der schnelllebigen Zeit etwas entgegenzusetzen. Ein gutes Zeitmanagement ist heutzutage erforderlich um allen Anforderungen der Familie gerecht zu werden, die Ausbildung, Beruf, Studium, Haushalt mit sich bringen.

Die Kursleiterin stellt Rezepte vor, die das Kochen auf Vorrat (Meal Prep) erleichtern und den Ansprüchen einer regionalen, saisonalen, klimaneutralen, nährstoffschonenden und gesunden Ernährung entsprechen.

**Termin:** Montag, 30. Oktober 2023, 18:30 Uhr

**Ort:** Quiddelbach, Dorfgemeinschaftshaus

**Referentin:** Simone Danzebrink

**Kosten:** 4 € Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder zuzügl. Lebensmittel für Kostproben  
mail: [renate.weber@web.de](mailto:renate.weber@web.de)

## Workshop: Besser Sehen – entspannt und bewusst

Ein ganzheitliches Sehtraining

Gutes und entspanntes Sehen ist in unserer visuell geprägten Umwelt von großer Bedeutung. Sehen ist ein ganzheitlicher Prozess, der durch Sehtrainingsmethoden positiv unterstützt werden kann. Die speziellen Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren, regelmäßiges Training verbessert und erhält die Sehfähigkeit.

### Inhalte des Workshops:

- 👉 Augenbeweglichkeit
- 👉 Kooperation beider Augen
- 👉 Zentrales und peripheres Sehen
- 👉 Wahrnehmung, Kontraste, Licht und Farben
- 👉 Gesundes Sehen am Handy und PC
- 👉 Alles rund ums Auge, Fragestunde und Tipps
- 👉 Alles rund um den Brillenkauf

**Termin:** Donnerstag, der 2. November 2023, 14-18 Uhr

**Ort:** Antweiler, Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

**Referentin:** Ina Dölken, Augenoptikerin, Mechernich

**Kosten:** 6 € Mitglieder; 8 € Nichtmitglieder

**Anmeldung** bis 25.10.2023 an Marlene Birk-Schmitz, Tel. 02693 448

## Frühstückstreff – FAIR-REGIONAL- Kaffee trinken

Bewusstsein für faires und regionales Handeln stärken

In Kooperation mit dem Weltladen Remagen-Sinzig laden wir zum Frühstückstreffen und fairen Kaffee trinken ein. Wir möchten den Fairtrade-Gedanken aufgreifen und ein besonderes Augenmerk auf einen fairen und regionalen Handel richten. Denn das Wohlergehen vieler Menschen nah und fern hängt davon ab, welche Produkte wir als Verbraucher\*innen einkaufen. Landfrauen setzen sich weltweit für die Verbesserung der Lebensqualität für Frauen und Familien ein. Starten Sie gemeinsam mit uns fair in den Tag, egal ob Jung oder Alt. Lassen Sie sich durch die Referentinnen in die Welt der fair gehandelten Kaffee- und Teesorten einführen und sie probieren. Dazu werden heimische Frühstücksprodukte und Köstlichkeiten aus dem Weltladen gereicht.

Der Einkauf fair gehandelter Produkte im Weltladen ist möglich.

**Termin:** Freitag, 10. November 2023, 10 Uhr

**Ort:** Evangelisches Gemeindehaus, Marktstraße 25,  
53424 Remagen

**Referentin:** Walburga Greiner

**Kosten:** 15 € Mitglieder, 17 € Nichtmitglieder  
evtl. Überschüsse werden für das Frauenprojekt  
„Safranbau in Afghanistan“ gespendet.

**Anmeldung** bis zum **3.11.2023** an Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485,  
mail: [ingrid.strohe@online.de](mailto:ingrid.strohe@online.de)

## Einstimmung in den Advent – warum nicht mal anders?

ein Nachmittag zum Zuhören, zum Mitsingen, zum Gespräch

„Et Leve es mih“ - so lautet z.B. der Titel einer Geschichte aus dem Büchlein von Elisabeth Kump in Kölner Mundart: „Dat Wasser vum Rhing kütt nit zoröck“.

Heiteres und Besinnliches zu dem Thema: Das Leben ist mehr als Unglück, Katastrophen, Krieg und Leid; Texte zum Mut machen und Hoffnung geben werden von der Autorin selber vorgetragen. Umrahmt und musikalisch gestaltet wird das Ganze von dem bekannten Kölner Kleinkunst-Duo Monika Kampmann und Ingrid Ittel-Fernau.

Nach einer ausgiebigen Kaffeepause gibt es noch Lieder zum Zuhören und Mitsingen von der Harscheider Singgemeinschaft „Mer singe och“, passend zur Einstimmung in die voradventliche Zeit.

**Termin:** Dienstag, 14. November 2023, 14 Uhr

**Ort:** Dümpelfeld, Dünalü-Halle

**Referentinnen:** Monika Kampmann, Ingrid Ittel-Fernau,  
Elisabeth Kump

**Mitwirkende:** Harscheider Singgemeinschaft „Mer singe och“

**Kosten:** 12 € für Kaffee/Kuchen, Wasser bzw.  
Käseschnittchen für Diabetiker; diese bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben.

**Anmeldung** bis 7.11.2023 an Klara Gilles, Tel. 02693 569,  
mail: gilles-familie@freenet.de bitte nachstehende Hinweise unbedingt beachten.

### Besondere Anmerkung:

Leider können wir flutbedingt auf den bisherigen guten Service des Gasthauses zur Linde nicht mehr zurückgreifen. Der Kaffeeservice wird

# Veranstaltungen

deshalb erstmals mit „eigenen“ Landfrauenkräften erfolgen. Um die Arbeit zu erleichtern, bitten wir Sie herzlich, Ihr **Gedeck für Kaffee und Kuchen** sowie ein **Wasserglas** zur Veranstaltung mitzubringen.

Da wir in diesem Jahr die Adventsveranstaltung ausschließlich in Dümpelfeld anbieten können, wird für den Transfer aus dem Bereich Brohltal, Sinzig, Ahrweiler ahraufwärts ein Bus eingesetzt. Es sind nachfolgende Zustiege vorgesehen. Melden Sie sich bitte für die Busfahrt ebenfalls bei Klara Gilles an und geben Sie den Zustiegsort an. Die Kosten für den Bus (6 € pro Person) werden während der Fahrt eingesammelt.

## Zustiegsorte und Abfahrtszeiten:

|           |  |
|-----------|--|
| 11.50 Uhr | Burgbrohl-Weiler                                     |
| 11.55 Uhr | Niederzissen – Bahnhof gegenüber Voba                |
| 12.00 Uhr | Rodder   |
| 12.10 Uhr | Dedenbach  |
| 12.15 Uhr | Königsfeld –Haltestelle ehem. Voba                   |
| 12.20 Uhr | Waldorf  |
| 12.30 Uhr | Franken, Haltestelle Frankenstraße                   |
| 12.40 Uhr | Sinzig, Bushalt: Westumer Straße                     |
| 12.45 Uhr | Löhndorf, Halt an B 44                               |
| 12.50 Uhr | Ehlingen   |
| 12.55 Uhr | Heimersheim: Kloster-Prüm-Straße –gegenüber Friedhof |
| 13.05 Uhr | Bad Neuenahr-Heerstraße – Höhe Aldi                  |
| 13.15 Uhr | Walporzheim, Einfahrt WG –Prümerstraße               |
| 13.20 Uhr | Dernau/ehemals Ahrbrücke zum Weinbauverein           |
| 13.25 Uhr | Rech   |
| 13.35 Uhr | Altenahr   |
| 13.40 Uhr | Altenburg  |

## **Meal-Prep – Vorkochen – Einmal kochen, vielfach genießen** Kochvorführung mit Simone

Der Begriff Meal Prep kommt aus dem Englischen und bedeutet nichts anderes als „Vorkochen“. Die Idee von Meal Prep ist es, für gleich mehrere Tage zu kochen – ein interessantes Prinzip für all diejenigen, die nicht erst am Abend vorher überlegen möchten, was sie am nächsten Tag essen könnten.

Zudem verbirgt sich hinter dem Gedanken auch ein gutes Mittel der schnelllebigen Zeit etwas entgegenzusetzen. Ein gutes Zeitmanagement ist heutzutage erforderlich um allen Anforderungen der Familie gerecht zu werden, die Ausbildung, Beruf, Studium, Haushalt mit sich bringen.

Die Kursleiterin stellt Rezepte vor, die das Kochen auf Vorrat (Meal Prep) erleichtern und den Ansprüchen einer regionalen, saisonalen, klimaneutralen, nährstoffschonenden und gesunden Ernährung entsprechen.

**Termin:** Montag, 20. November 2023, 18 Uhr

**Ort:** Leimbach, Mehrzweckhalle, Foyer

**Referentin:** Simone Danzebrink

**Kosten:** 4 € Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder, zuzügl. Lebensmittel für Kostproben

**Anmeldung** bis zum 13.11.2023 an Monika Walker, Tel. 01727318284, mail: walkemonika5@gmail.com

**Termin:** Montag, 27. November 2023, 18 Uhr

**Ort:** Ohlenhard, Dorfgemeinschaftshaus

**Anmeldung** bis 20.11.2023 Gisela Ohlenhard, Tel. 02694 1228

## Weihnachtsmarkt in Eckendorf

Junge Landfrauen sind mit dabei!

Die jungen Landfrauen beteiligen sich am Weihnachtsmarkt in Eckendorf.

Programm:

Kleine Stände zum Stöbern mit

Handmade-Produkten, Nikolaus kommt für die Kinder

Weihnachtslieder werden gesungen, leckere Speisen und Getränke laden zum Verweilen ein.

Die Jungen Landfrauen freuen sich über einen regen Besuch am Stand.

**Termin:** Samstag, 2. Dezember 2023

**Ort:** Eckendorf, Scheidstraße 6-8



## Weihnachtsmarkt in Ahrweiler

An den Adventswochenenden sind die Landfrauen wieder ihrem Stand der Land-Vitrine GbR auf dem Weihnachtsmarkt auch in Ahrweiler vertreten. Sie verkaufen Selbstgemachtes zum Verzehr, zum Wohlbefinden, Accessoires und Selbstgenähtes für Erwachsene und Babys. Schauen Sie einfach mal vorbei.

Wenn Sie Interesse haben und das Angebot mit handgemachten Produkten aufstocken möchten, setzen Sie sich gerne mit der Vorsitzenden in Verbindung. Gerne nehmen wir auch die persönliche Unterstützung im Stand durch weitere Landfrauen an, unabhängig davon, ob sie Produkte herstellen oder nicht. Rufen Sie einfach mal an.

**Termine:** ab 1. Dezember 2023 bis 17.12.2023

Freitag von 14-21 Uhr, Samstag von 11-21 Uhr,

Sonntag von 11-20 Uhr

**Ort:** Ahrweiler Marktplatz

Schaut einfach mal vorbei!

## Klangmassage

wohltuende Klänge zur Tiefenentspannung

Lassen Sie sich von der Klangtherapeutin durch das Anspielen von Klanginstrumenten in eine Oase der Ruhe und Gelassenheit führen. Erleben Sie, wie die Klangwellen der Klanginstrumente sanfte Schwingungen in ihrem Körper erzeugen und Blockaden und Verspannungen lösen können. Die harmonische Klangvielfalt und ihre wohltuende Vibrationen führen Sie schnell in die Entspannung.

Bei der Klangmassage erleben alle Körperzellen eine angenehme Schwingung, die mehrere Tage nachwirken kann. Die Klangwellen wirken ganzheitlich, können Körper, Geist und Seele erreichen; Selbstheilungskräfte können angeregt und das Immunsystem kann gestärkt werden.

**Termin:** Freitag, den 8. Dezember 2023, 15 Uhr (Dauer ca. 2 Std.)

**Ort:** Dedenbach, Bergstr. 3, Praxis LEA-Atempause

**Referentin:** Sigrid Hergarten, Klangtherapeutin

**Kosten:** 35 € Mitglieder, 40 € Nichtmitglieder

**Mitzubringen:** Handtuch sowie dicke Socken

**Anmeldung** bis 4. Dezember 2023 an Hedwig Friedsam,  
Tel. 02646 577,  
mail: [hedwigfriedsam@web.de](mailto:hedwigfriedsam@web.de)

**Höchsteilnehmerzahl 10 Personen.**



## Lebensmittel kontrovers diskutiert

Vortrag mit Kostproben

- ✂ Machen Kohlenhydrate dick?
- ✂ Nimmt man mit Intervallfasten ab?
- ✂ Macht Milch krank?
- ✂ Essen wir zu sauer?

Dabei gibt es kaum eine Lebensmittelgruppe, zu der keine Hiobsbotschaft im Umlauf ist.

In der Vortragsveranstaltung werden aktuelle Lebensmittelmythen aufgegriffen und anhand seriöser, wissenschaftlich belegter Erkenntnisse bewertet. Natürlich dürfen themenbezogene Rezepte nicht fehlen.

Rezepte werden vorgestellt und verkostet.

**Termin:** Montag, 11. Dezember 2023, 18 Uhr

**Ort:** Antweiler, Örtlichkeit wird bei Anmeldung mitgeteilt

**Referentin:** Melina Ebert, Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

**Kosten:** ca. 3 € für Lebensmittel der Kostproben

**Anmeldung** bis 4.12.2023 an Marlene Birk-Schmitz, Tel. 029693 448

## Glühweinwanderung um Heppingen

Die Wanderung beginnt am Parkplatz in der Schulstraße in Heppingen. Der Wanderweg verläuft erst durch Gimmigen bis zum Landskronerhof, wendet sich dann Richtung Kirchdaun und hinunter zum Leimersdorfer Bach. Dieser begleitet uns ein Stück, anschließend führt der Weg durch den Wald zur "Heppinger Hütte". Nach der Rast dauert es nur noch knapp 30 Minuten bis zur Gaststätte.

**Termin:** Freitag, 15. Dezember 2023

**Start:** 13:30 Uhr Schulstraße in 53474 Heppingen

**Strecke:** 7 Kilometer - Glühwein in der Hütte

**Endziel:** Gaststätte "Dornröschen"

**Kosten:** 4 € Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder sowie eigener Verzehr

**Anmeldung bis 8. Dezember** an Sigrid Bendel, Tel. 02641 6714



## Unterwegs auf dem Krippenwanderweg Kell

Zur Adventszeit öffnet der von Agathe Mäurer und Helfern gestaltete Krippenweg. Den aufmerksamen Wanderer laden zahlreiche Krippen in unterschiedlichen Größen und Arten zum Schauen, Staunen und Verweilen ein.

**Termin:** Sonntag, 7. Januar 2024

**Ort und Zeit:** 13 Uhr Sportplatz in 56674 Kell

**Einkehr:** nach der Wanderung im Schützenhaus Kell

**Gesamtdauer:** ca. 3 einschl. Einkehr

**Kosten:** Spende zur Erhaltung des Krippenweges sowie Verzeehr im Schützenhaus

**Leitung:** Sigrid Bendel

**Anmeldung:** bis 3.1.2024 an Sigrid Bendel, Tel 02641 6714, mobil: 0160 92949266



## Das Leben „versüßen“? – Zucker und seine Alternativen

Vortrag mit Kostproben

Stevia, Kokosblütenzucker, Xylit, Agavendicksaft..... ständig wird eine neue „gesunde“ Alternative zum verpönten Zucker angepriesen. Darf ich noch normalen Zucker essen? Was taugen die Alternativen? Und gibt es wirklich eine gesunde Art zu süßen?

Die Referentin beleuchtet in ihrem Vortrag einige Zuckeralternativen und stellt ihre Vor- und Nachteile dar. Zeit für Diskussionen und Austausch ist gegeben.

Rezepte werden vorgestellt und verkostet, ein Rezeptheft mit Anregungen wird zur Verfügung gestellt

**Termin:** Dienstag, 16. Januar 2024, 18 Uhr

**Ort:** Schuld, Malteser Container Bahnhofstraße

**Referentin:** Melina Ebert, Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

**Kosten:** ca. 3 € für Lebensmittel der Kostproben

**Anmeldung** bis 9.1.2024 bei Roswitha Larscheid, Tel. 02695 673,  
mail: [latobi@gmx.de](mailto:latobi@gmx.de)



## Bring dein Gehirn in Schwung

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Jung und Alt

Sie erleben einen heiteren Nachmittag mit fröhlichen Übungen, die Sie möglichst lange geistig fit halten können.

Die Referentin vermittelt Anleitungen, wie wir mit viel Spaß unser Gehirn in Schwung bringen. Durch kurzweilige, heitere Übungen stärken wir gemeinsam u.a. das Gedächtnis, die Konzentration und die Denkfähigkeit nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

**Termine:** Dienstag, 16. Januar 2024, 14 Uhr

**Ort:** Hümmel, Dorfgemeinschaftshaus

**Kursleiterin:** M. Weiland-Haubrichs, zert. Gedächtnistrainerin

**Kosten:** 4 € Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder,  
zuzügl. Kaffee und Kuchen

**Anmeldung:** Gisela Heinrichs, Tel. 02694 707,  
mail: heinrichs.gisela@icloud.com



## Frühstückstreff im Winter

mit Vortrag

Sie kommen im Kreise der Landfrauen zum gemeinsamen Frühstück zusammen und treffen mal wieder auf die gut bekannten Landfrauen aus anderen Orten – wie schön! Sie freuen sich auf die Unterhaltung, den Austausch und das Gespräch - das ist wichtig und gut für die Seele.

Neben dem Frühstück haben Sie auch Gelegenheit die GenoEifel eG kennenzulernen – eine Einrichtung, die auch gut für die Seele sein kann. Hinter dem Begriff steht die Generationengenossenschaft in der VG Adenau, eine gemeinnützige Einrichtung, die ihren Mitgliedern generationenübergreifend Hilfeleistungen in vielen Dingen des täglichen Lebens vermittelt.

Haben Sie nicht auch schon mal gedacht: „Es wäre schön, wenn jetzt eine helfende Hand da wäre, die mir bei der Gartenarbeit, beim Einkaufen oder Heimwerken Unterstützung bieten könnte, oder einfach nur Gesellschaft leisten beim Spazierengehen, Wandern o.ä., vielleicht auch einen Job als Leih-Oma vermitteln könnte“..... All das sind Aufgabenfelder der GenoEifel eG.

Lassen Sie sich im Vortrag von der Referentin das Prinzip der Generationengenossenschaft erklären.

**Termin:** Samstag, 20. Januar 2024, 10 – 13 Uhr

**Ort:** Gasthaus Ewerts, Ahrstr. 13, 53520 Insul

**Referentin:** Christa Hollmann

**Kosten:** 16,50 € Mitglieder, 20 € Nichtmitglieder incl. Frühstück

**Anmeldung bis 14.1.2024** an Gisela Heinrichs, Tel. 02694 707

Wir bitten um Verständnis, dass für angemeldete Personen, die am Veranstaltungstag nicht erscheinen, die Kosten für das Frühstück zu übernehmen sind.

## Entspannungskurs Autogenes Training

Lernen Sie Entspannung durch Autogenes Training (AT).

AT ist eine kognitive Entspannungsmethode, bei der Entspannung mit Hilfe von Selbstbeeinflussungsformeln gefördert wird. Die Methode wirkt über das vegetative Nervensystem auf den Organismus, insbesondere auf Nerven- und Blutkreislauf. Der Sinn des AT besteht darin, den Zustand der Entspannung oder Versenkung selbstständig durch wiederholtes und regelmäßiges Üben herbeiführen zu können.

**Termin:** ab Mittwoch, 24. Januar 2024, 16 Uhr  
8-teilig bis voraussichtlich 13.3.2024

**Ort:** Dedenbach, Bergstr. 3, Praxis LEA-Atempause

**Referentin:** Sigrid Hergarten

**Kosten:** 130 € p. P.; Teilnehmer können von der Referentin eine Bescheinigung für die Krankenkasse erhalten. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten 80 % der Gebühr, maximal 75 €.

**Mitzubringen:** Handtuch sowie dicke Socken

**Anmeldung** bis 20.1.2024 an Hedwig Friedsam, Tel. 02646 577  
mail: hedwigfriedsam@web.de

**Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen**

## Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Wolle in ihrer schönsten Form verarbeiten, entscheiden Sie selbst über die Produkte, die Sie fertigen möchten. Die Kursleiterin zeigt Ihnen die Grundzüge beim Stricken oder Häkeln, aber auch besondere Techniken und Kniffe, raffinierte Muster o.ä. wie z.B. Socken stricken mit 2 Nadeln oder Dreiecktücher, Schals etc.

**Termine:** ab Dienstag, den 23., 30. Januar und 6. Februar 2024, dreiteiliger Kurs, jeweils um 18 Uhr

**Ort:** Hümmel, Dorfgemeinschaftshaus

**Kursleiterin:** Elke Bartsch

**Mitzubringen:** Wolle, Nadeln, Material kann auch bei der Kursleiterin erworben werden.

**Kursgebühr:** 12 € Mitglieder, 16 € Nichtmitglieder, ggfs. zuzüglich Material sowie geringe Raummiete

**Anmeldung:** Gisela Heinrichs, Tel . 02694 707  
mail: heinrichs.gisela@icloud.com



## Meal Prep – Vorkochen – Einmal kochen, vielfach genießen

Kochkursvorführung mit Simone

in Kooperation mit der Familienbildungsstätte



Katholische  
Familienbildungsstätte  
Bad Neuenahr-Ahrweiler



Der Verein mit Herz & Tradition!  
Träger unserer Einrichtung Familienbildungsstätte

Der Begriff Meal Prep kommt aus dem Englischen und bedeutet nichts anderes als „Vorkochen“. Die Idee von Meal Prep ist es, für gleich mehrere Tage zu kochen – ein interessantes Prinzip für all diejenigen, die nicht erst am Abend vorher überlegen möchten, was sie am nächsten Tag essen könnten.

Zudem verbirgt sich hinter dem Gedanken auch ein gutes Mittel der schnelllebigen Zeit etwas entgegenzusetzen. Denn ein gutes Zeitmanagement ist heutzutage erforderlich um allen Anforderungen der Familie gerecht zu werden, die Ausbildung, Beruf, Studium, Haushalt mit sich bringen.

Die Kursleiterin stellt Rezepte vor, die das Kochen auf Vorrat (Meal Prep) erleichtern und den Ansprüchen einer regionalen, saisonalen, klimaneutralen, nährstoffschonenden und gesunden Ernährung entsprechen.

- Termin:** Montag, 19. Februar 2024, 17 Uhr  
**Ort:** Bad Neuenahr, Familienbildungsstätte,  
Weststr. 6, Küche sowie Essraum  
**Kursleiterin:** Simone Danzebrink  
**Teilnahmegebühr:** 4 € Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder,  
zuzügl. Lebensmittel für Kostproben  
**Anmeldung:** Simone Danzebrink, Tel. 02655 962069,  
mail: [simone@danzebrink.net](mailto:simone@danzebrink.net)

## „Hört jeder auf seinen Darm?“

### Darmgesundheit und Einfluss von fermentierten Lebensmitteln

„Gesunder Darm – gesunder Mensch“ sagt der Volksmund. Doch wieso ist das so? Und was haben Milchprodukte damit zu tun? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie der Darm und seine Bewohner unser Leben beeinflussen – und wie Sie das für sich und ihre Gesundheit nutzen können. Fermentierte Lebensmittel spielen dabei eine wichtige Rolle und stehen deshalb ebenso wie das unterschätzte Organ im Mittelpunkt.

Die Referentin vermittelt Hintergrundwissen und gibt Alltagstipps. Rezepte werden vorgestellt und verkostet.

**Termin:** Montag, 26. Februar 2024, 18 Uhr

**Referentin:** Yvonne Riede, (Ökotrophologin) Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V.

**Ort:** Antweiler – wird bei Anmeldung bekannt gegeben

**Kosten:** für Kostproben 3 €

**Anmeldung:** bis 19.2.2024 an Marlene Birk-Schmitz, Tel. 02693 448



## **Meal-Prep – Vorkochen – Einmal kochen, vielfach genießen** Kochvorführung mit Simone

Der Begriff Meal Prep kommt aus dem Englischen und bedeutet nichts anderes als „Vorkochen“. Die Idee von Meal Prep ist es, für gleich mehrere Tage zu kochen – ein interessantes Prinzip für all diejenigen, die nicht erst am Abend vorher überlegen möchten, was sie am nächsten Tag essen könnten.

Zudem verbirgt sich hinter dem Gedanken auch ein gutes Mittel der schnelllebigen Zeit etwas entgegenzusetzen. Ein gutes Zeitmanagement ist heutzutage erforderlich um allen Anforderungen der Familie gerecht zu werden, die Ausbildung, Beruf, Studium, Haushalt mit sich bringen.

Die Kursleiterin stellt Rezepte vor, die das Kochen auf Vorrat (Meal Prep) erleichtern und den Ansprüchen einer regionalen, saisonalen, klimaneutralen, nährstoffschonenden und gesunden Ernährung entsprechen.

**Termin:** Montag, 26. Februar 2024, 14:30 Uhr

**Ort:** Dedenbach, Eifelgoldhalle

**Kursleiterin:** Simone Danzebrink

**Teilnahmegebühr:** 4 € Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder,  
zuzügl. Lebensmittel für Kostproben,  
geringer Heizkostenzuschuss für Hallennutzung

**Anmeldung:** Hedwig Friedsam, Tel. 02646 577  
mail: [hedwigfriedsam@web.de](mailto:hedwigfriedsam@web.de)

### „Immer in Balance bleiben mit Milch und Milchprodukten!?” – Der Säure-Basen-Haushalt zwischen Unfug und Wissenschaft“

Zucker, Stress, Umweltgifte, zu viel oder zu wenig Sport, tierische Lebensmittel – die Liste der Dinge, die Schlacken im Körper entstehen lassen oder zur Übersäuerung führen sollen, ist lang. Doch was steckt dahinter? Wo ist die Grenze zwischen Wissenschaft und Unfug und was haben Milchprodukte damit zu tun? Die Referentin bringt Licht ins Dunkel und klärt über den aktuellen Wissensstand zum Thema Säure-Basen-Haushalt auf. Rezeptbeispiele vervollständigen das Thema.

**Termin:** 14. März 2024, 18:00 Uhr

**Referentin:** Yvonne Riede, (Ökotrophologin) Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V.

**Ort:** Quiddelbach, Gemeindehaus

**Kosten:** 3 € für Kostproben

**Anmeldung:** bis **09.03.2023** an **Renate Weber**, Tel. 02691 7395,  
mail: [renate.weber52@web.de](mailto:renate.weber52@web.de)



## Workshop Besser Sehen – Teil 2 „psychologische Aspekte des Sehens“ Ein ganzheitliches Sehtraining

Gutes und entspanntes Sehen ist in unserer visuell geprägten Umwelt von großer Bedeutung. Sehen ist ein ganzheitlicher Prozess, der durch Sehtrainingsmethoden positiv unterstützt werden kann. Die speziellen Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren, regelmäßiges Training verbessert und erhält die Sehfähigkeit.

### Inhalte des Workshops:

- Wie wirken Licht und Farben auf unsere Augen
- Auswirkungen von Stress auf unsere Augen
- Sehen und Gefühle/Emotionen
- Systematische Augentherapie – Wie wirkt das Familiensystem auf unsere Augen
- Mit allen Sinnen sinnvoll wahrnehmen und sehen

**Termin:** Montag, 11. März 2024, 14-18 Uhr

**Referentin:** Ina Dölken, Augenoptikerin, Mechnernich

**Ort:** Dedenbach, Eifelgoldhalle

**Kosten:** 6 € Mitglieder; 8 € Nichtmitglieder

**Anmeldung** bis 4.3.2024 an Hedwig Friedsam, Tel. 02646 577,  
mail: [hedwigfriedsam@web.de](mailto:hedwigfriedsam@web.de)

# Veranstaltungen

## Klangmassage

wohltuende Klänge zur Tiefenentspannung

Lassen Sie sich von der Klangtherapeutin durch das Anspielen von Klanginstrumenten in eine Oase der Ruhe und Gelassenheit führen. Erleben Sie, wie die Klangwellen der Klanginstrumente sanfte Schwingungen in ihrem Körper erzeugen und Blockaden und Verspannungen lösen können. Die harmonische Klangvielfalt und ihre wohltuenden Vibrationen führen Sie schnell in die Entspannung.

Bei der Klangmassage erleben alle Körperzellen eine angenehme Schwingung, die mehrere Tage nachwirken kann. Die Klangwellen wirken ganzheitlich, können Körper, Geist und Seele erreichen; Selbstheilungskräfte können angeregt und das Immunsystem kann gestärkt werden.



**Termin:** Freitag, den 15. März 2024, 15 Uhr (Dauer ca. 2 Std.)

**Referentin:** Sigrid Hergarten, Klangtherapeutin

**Ort:** Dedenbach, Bergstr. 3, Praxis LEA-Atempause

**Kosten:** 35 € Mitglieder, 40 € Nichtmitglieder

**Mitzubringen:** Handtuch sowie dicke Socken

**Anmeldung** bis 11.3.2024 an Hedwig Friedsam, Tel.02646 577,  
mail: hedwigfriedsam@web.de

**Höchsteilnehmerzahl 10 Personen**

### **Frischkäse – was gehört dazu und wie gesund ist er?**

Überraschend vielfältig, unterschiedlich und multikulturell ist die Gruppe der Frischkäse. Hauswirtschaftsleiterin Hiltrud Schappert erklärt die Herstellungsweisen, Besonderheiten und den küchentechnischen Einsatz von bekannten Vertretern wie Doppelrahmfrischkäse, beliebten Sorten wie Mozzarella, Mascarpone, Exoten wie Ricotta und Neuheiten wie Skyr. Ein Überblick über Nährwerte und Inhaltsstoffe runden den Vortrag ab. Rezepte werden vorgestellt und verkostet.

**Termin:** Dienstag, 2. April 2024, 18:30 Uhr

**Ort:** Wirft, Dorfgemeinschaftshaus

**Referentin:** Hiltrud Schappert, Milag

**Kosten:** für Verkostung ca. 4 €

**Anmeldung bis 27.3.2024** an Bettina Korden, Tel. 02691 8104



## **Meal Prep – Vorkochen – Einmal kochen, vielfach genießen** Kochvorführung mit Simone

Der Begriff Meal Prep kommt aus dem Englischen und bedeutet nichts anderes als „Vorkochen“. Die Idee von Meal Prep ist es, für gleich mehrere Tage zu kochen – ein interessantes Prinzip für all diejenigen, die nicht erst am Abend vorher überlegen möchten, was sie am nächsten Tag essen könnten.

Zudem verbirgt sich hinter dem Gedanken auch ein gutes Mittel der schnelllebigen Zeit etwas entgegenzusetzen. Denn ein gutes Zeitmanagement ist heutzutage erforderlich um allen Anforderungen der Familie gerecht zu werden, die Ausbildung, Beruf, Studium, Haushalt mit sich bringen.

Die Kursleiterin stellt Rezepte vor, die das Kochen auf Vorrat (Meal Prep) erleichtern und den Ansprüchen einer regionalen, saisonalen, klimaneutralen, nährstoffschonenden und gesunden Ernährung entsprechen.

**Termin:** Dienstag, 16. April 2024, 18 Uhr

**Ort:** Rech, Container der Gemeinde, Dorfplatz

**Kursleiterin:** Simone Danzebrink

**Teilnahmegebühr:** 4 € Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder,  
zuzügl. Lebensmittel für Kostproben

**Anmeldung:** Rosi Schreiner, Tel. 0171 8026782

## Malen mit Acrylfarben

Schnupper-Workshop für Anfänger mit der Künstlerin  
Simone Lubberich

in Kooperation mit der Familienbildungsstätte



Katholische  
Familienbildungsstätte  
Bad Neuenahr-Ahrweiler



Der Verein mit Herz & Tradition!  
Träger unserer Einrichtung Familienbildungsstätte

Die Künstlerin vermittelt die Grundlagen der Malerei und der Zeichnung. Lernen sie künstlerisch zu "sehen" und das Gesehene in Malerei umzusetzen. Lassen Sie Ihrer Kreativität und Ihrer Freude an der Farbe freien Lauf.

Es wird mit verschiedenen Techniken und Materialien gearbeitet - Aquarell, Tusche, Acryl, Pigmenten, Bindemitteln und Druckgrafik. Sie experimentieren mit Farbe, Form, Linie und Fläche und beschäftigen sich mit Bildkomposition und -aufbau, der Farbenlehre und dem Farbmischen.

Sie lernen zeichnerische und malerische Techniken und die malerischen Grundlagen auf denen dann weiter aufgebaut werden kann.

- Termin:** Samstag 27. April 2024 von 9-12 Uhr  
**Ort:** Bad Neuenahr-Ahrweiler, Weststraße 6,  
Werkraum Familienbildungsstätte,  
**Referentin:** Künstlerin Simone Lubberich  
**Mitzubringen:** Arbeitsmaterialien werden individuell mit der  
Künstlerin abgesprochen. Sie erhalten bei Ihrer  
Anmeldung die Tel-Nr. zur Kontaktaufnahme.  
**Kosten:** 8 € Mitglieder, 12 € Nichtmitglieder zuzügl.  
Material (kann nach Absprache bei der  
Kursleiterin erworben werden)  
**Anmeldung bis 10.4.2024** an Ingrid Strohe, Tel. 02646-1485,  
mail: [ingrid.strohe@online.de](mailto:ingrid.strohe@online.de)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## Erlebniswanderung mit Alpakas für die ganze Familie



Die sanftmütigen Alpakas vermitteln Ruhe und Gelassenheit. Ihre ruhige Art und besonders auch die Blicke in die Augen lassen den Alltagsstress vergessen und helfen dabei zu Entschleunigen.



Wandern Sie mit ihren Kindern, Omas und Opas an der Seite der südamerikanischen Kamelart über die duftenden Wiesen hinaus in die nahegelegene Waldhütte. Dort erwartet Sie eine Picknick-Rast mit Leckereien vom Grill für Groß und Klein sowie Getränke für alle Generationen. Hier kommen Ihnen die Alpakas besonders nahe, lassen Sie ihre sanften Blicke und ihr friedliches Wesen auf sich wirken, bevor die Rücktour angetreten wird.

Die Kinder haben anschließend die Möglichkeit auf dem Hof mit weiteren Tieren in Berührung zu kommen, z.B. können Hasen gestreichelt werden, Ziegen stehen zum „Meckern“ bereit, aber auch Minipferdchen dürfen von Kindern geführt werden.

- Termin:** Samstag, 8. Juni 2024, 15 Uhr  
**Dauer:** ca. 3-4 Stunden incl. Erklärungen, Picknick und Wandern  
**Ort:** Alpakabetrieb, Hirschbachstraße 53506 Ahrbrück  
**Kosten:** Kinder 4-9 Jahre: 10 €, Kinder 10-13 Jahre: 15 €, Kinder ab 14 Jahre sowie Erwachsene: 25 €; Kinder bis 3 Jahr: frei  
**Kleidung:** wetterfeste Kleidung mit entsprechendem Schuhwerk, ggfs. Sonnenschutz  
**Anmeldung** bis zum 1. Juni 2024 an Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485, mail: [ingrid.strohe@online.de](mailto:ingrid.strohe@online.de), sowie Natalie Schmidt, Tel. 0176 66884882, mail: [nseckes@gmail.com](mailto:nseckes@gmail.com)

## Bildungstage für Landfrauen in Maria Rast

Für das Jahr 2024 haben wir wiederum die beliebten Bildungstage in Maria Rast terminiert. Das Thema

### „Lebensmelodie“

wird im Mittelpunkt des Aufenthaltes stehen. Schwester Regina-Maria wird das Thema inhaltlich begleiten und in gewohnter Weise die Teilnehmer\*innen interaktiv in die Gestaltung mit einbeziehen. Weiterhin bestimmen Meditation, Bewegung, Singen, Tanzen aber auch Ruhe und Entspannung das Rahmenprogramm. Die Tage bieten eine gute Gelegenheit für eine kurze Auszeit aus dem oftmals hektischen Alltag.

**Termin:** 7.-9. Oktober 2024

**Ort:** Bildungsstätte Haus Maria Rast,  
Schönstattzentrum, Josef-Kentenich-Weg 1,  
53881 Euskirchen

**Anmeldung** bis zum 30. Juli 2024 ausschließlich an  
Birgit Zavelberg, Tel. 02643-6971;  
mail: zavelbergbirgit@t-online.de

**Kosten:** werden bei Anmeldung mitgeteilt.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung für drinnen und draußen,  
Aufgeschlossenheit für Neues

Die Teilnahmegebühr ist nach Ihrer Anmeldung bis zum 30. Juli 2024 auf das Konto IBAN: DE 79 57761591 0502076400 bei der VoBa RheinAhrEifel eG einzuzahlen. Bitte überweisen Sie den Betrag rechtzeitig. Stornogebühren werden von der Tagungsstätte wie folgt erhoben:

Bis 60 Tage vor der Veranstaltung 30 %, bis 30 Tage vorher 50 %, bis 14 Tage vorher 60 %, bis 8 Tage vorher bzw. Nichterscheinen 80 % des Vollpreises.

## Landfrauen pflanzen Zukunft – Projekt nach der Flut



Ein Nachhaltigkeitsgarten in Ahrweiler wurde unter Anleitung von Heike Boomgaarden und mit finanzieller Unterstützung von Sponsoren gemeinsam mit den Landfrauen angelegt.



Zum Anpflanzen kamen auch Landfrauen aus Meisenheim.



Ein Naschgarten wird in Kreuzberg angelegt, Pflanzen wurden Landfrauenverbänden gesponsert.



Landfrauen aus Diepholz waren ein Wochenende mit Pflanzungen im Ahrtal unterwegs. Sie verschönerten private Gärten und öffentliche Flächen, teilweise mit Hochbeeten, die je nach Baufortschritt umgesetzt werden können.



Pflanzenbörse in Kreuzberg Mai 2023  
mit Vortrag Heike Boomgaarden und Werner Ollig

Pflanzen wurden an Flutgeschädigte verschenkt.



Wir freuen uns, dass es immer noch Landfrauenvereine gibt, die sich an unserem Projekt Landfrauen pflanzen Zukunft beteiligen. Hier die Landfrauen aus Löhne.





Landfrauen aus der Pfalz im Ahrtal unterwegs. Sie möchten in ihrem Ortsverein eine Sammelaktivität starten.



Gast-Landfrauen wurden von Recher Landfrauen durch den Ort geführt. Dabei bewunderten sie auch die von den Recher Landfrauen gepflanzte Blumen-Fläche an der Ahrbrücke - „eine Wohltat für die Seele“

## Kochvorführung mit Simone Danzebrink; das Thema war 2022 „Flying Dinner“



## Seifen selber herstellen



## Seminar Käse und Wein - Information und Verkostung



## Ganzheitliches Sehtraining



## Landfrauen an der ehemaligen deutsch/deutschen Grenze in der Nähe der Gedenkstätte Point Alpha in Geisa



Weihnachten im Kuhstall



**Bildungstage in Maria Rast 2023**



**Landfrauenfrühstück mit Vortrag Sicherheit im Alter**



## Monatliche Wanderung der Landfrauen



## 10 Jahre gemeinsames Tanzen im Kreise der Landfrauen



**Termin 22.7.- 27.7.2024 – Anmeldung ab 1. Januar 2023**

Beim Aktivurlaub im Pitztal erleben Sie die landschaftlichen Schönheiten der Bergwelt mit ihren Gipfeln um die 2000 m Höhe. 380 KM ausgewiesene Wanderwege bieten Gelegenheit zum Wandern auf hohem Niveau. Malerische Bergseen, schroffe Gipfel und gemütliche Almen begeistern Wanderfreudige. Aber auch im Tal kann man bei leichten Touren die herrliche Landschaft auf sich wirken lassen.



Sie wohnen im Hotel Bergland, Mairhof 41, A 6426 Arzl-Wald und starten dort täglich in 2 Gruppen (für geübte bzw. weniger geübte Wanderer). Die Wanderstrecken werden vor Ort mit dem ortskundigen Wanderführer je nach Wetterlage abgestimmt. Berg- und Kabinenbahnen werden je nach Wanderstrecke genutzt.

Wetterfeste Kleidung, stabile Wanderschuhe (keine Halbschuhe) mit festen Sohlen, Regenschutz, Wanderstöcke sind erforderlich.

Die Wanderungen werden auf eigene Gefahr durchgeführt.

**Termin: 22.-27. Juli 2024**

**Reisepreis:** 465 € bei 30 Personen (incl. Kurtaxe)

425 € bei 40 Personen (incl. Kurtaxe)

**EZ-Zuschlag:** 60 €

**Nichtmitglieder sind herzlich willkommen**, für sie wird ein Aufpreis von 25 € verlangt.

Im Preis enthalten sind:

An-und Abreise nach Österreich, Transferfahrten vor Ort, Unterbringung im Doppelzimmer mit Dusche/WC/Fön, Telefon, SAT TV, HP (Frühstücksbüffet mit Bioecke und heißen Speisen, 4-Gang-Abendmenü mit Wahlmöglichkeiten, ¼ l Mineralwasser), Sauna, Infrarotkabine, Dampfbad, beheiztes Freischwimmbad.

**Nicht enthalten:** Lift- und Bergbahnen

**Anmeldungen mit nachfolgendem Formular sind ab 1.1.2024 möglich.  
Sie werden nach Eingang berücksichtigt.**

**Anmeldung Wandern im Pitztal  
vom 22.-27.Juli 2024**

An  
Ingrid Strohe  
Alte Kirchstraße 15  
53426 Dedenbach



Hiermit melde(n) ich/wir mich/uns zum Wanderurlaub in der Zeit vom  
22.-27.7.2024 an. (Bitte das nicht entsprechende Wort durchstreichen)

Ich bin Mitglied  Nichtmitglied  im Landfrauenverband.  
Ehemänner von Landfrauen, die Mitglied sind, werden wie  
Nichtmitglieder behandelt, es sei denn, sie unterstützen den Verband  
durch eine eigene Mitgliedschaft. Seit 2018 können auch Männer dem  
Landfrauenverband beitreten.

1. Person

2. Person

Name:

.....

Straße:

.....

PLZ/Ort

.....

Tel.:

.....

Mailadresse:

.....

Ich bin mit der Übermittlung der Unterlagen per mail einverstanden.

Zimmerwunsch: Doppelzimmer  Einzelzimmer  Bitte ankreuzen

Ort und Datum

.....

Unterschrift:

.....

## Mehrtageslehrfahrten 2024

### Berge - Seen - Alpenland

Sie wohnen im Hotel „Gasthof zur Post“ in **Kiefersfelden** im bayerischen Herzen des Inntals. Von dort starten Sie täglich zu den abwechslungsreichen Tagesausflügen. Nachfolgend dargestellte Ausflüge sind in der Planung:

Mit den Bauernland & Bauersleut-Führerinnen umwandern Sie den Luftkurort Aschau im Chiemgau. Sie erhalten einen Einblick in die Almwirtschaft, die Pflanzenwelt und das Leben und die Kultur des Bankerldorfes. In Rosenheim begeben Sie sich auf die Spurensuche der Rosenheim-Cops (Originaldrehorte der ZDF-Serie) oder erkunden die „Weibsbilder“. Ein Aufenthalt im weltbekannten Kufstein ist geplant, ebenso wie der Besuch der Mozartstadt Salzburg. Die Naturschönheiten der Bergwelt erfahren Sie bei einer Kaiserrundfahrt um den Wilden Kaiser. Betriebsbesuche runden den Aufenthalt ab. Wenn Sie mal einen Tag ausspannen und am Programm nicht teilnehmen möchten, bietet die Freizeitoase Innsola Kiefersfelden (nahe dem Hotel gelegen) eine gute Gelegenheit: Freizeitbad mit Heißwasseraußenbecken, Panoramaschwimmhalle, Kinderbecken und geräumiger Ruhezone sowie Sauna und Solarium.



Das Kaiserbachtal



**Hotel**  
**„Gasthof zur Post“**  
**Bahnhofstr. 22-26**  
**83088 Kiefersfelden**  
**Tel. 08033 308390**



### **Termine:**

21.-26.Mai 2024 (Dienstag-Sonntag)

30. Juni- 5. Juli 2024 (Sonntag-Freitag)

18.-23. August 2024 (Sonntag-Freitag)

**Reisepreis: ca. 500,00 €** (Mindestteilnehmerzahl 40 Personen)

**Leistungen:** Unterbringung im Doppelzimmer, Bad oder DU/WC, TV, Telefon, Frühstücksbuffet, Abendessen mit Suppe/Salat/ 2 Gerichte zur Wahl/Dessert.

Eintritte, Leistungen und Besichtigungen lt. Programm (wird derzeit erstellt)

**Einzelzimmerzuschlag: 30,00 €**

### **Anmeldungen ab 1. Januar 2023**

Bitte anliegendes Formular ausfüllen und an **die vorgedruckte Adresse (= nicht an die Geschäftsstelle)** schicken. Wir bitten Sie dringend bei Anmeldung einen Alternativtermin anzugeben. **Sie erleichtern uns damit die Organisation enorm.** Der Alternativtermin wird nur dann berücksichtigt, wenn Ihr erstgenannter Terminwunsch bereits überfüllt ist.

## Anmeldung zum Mehrtagesaufenthalt Berge – Seen – Alpenland

An  
Ingrid Strohe  
Alte Kirchstraße 15  
53426 Dedenbach

Ich bin  Mitglied im Landfrauenverband  Nichtmitglied  
Für Nichtmitglieder erlauben wir uns 25 € Aufpreis zu berechnen;  
Ehemänner von Landfrauen werden wie Nichtmitglieder behandelt, es  
sei denn, sie **sind persönlich** Mitglied im Landfrauenverband (seit 2018  
können Männer dem Landfrauenverband beitreten.) Mitglieder haben  
Vorrang!

1. Person

2. Person

Name, Vorname:

.....

Straße, HsNr.:

.....

PLZ, Ort:

.....

Tel.:

.....

Mail-Adresse:

.....

Aus Effektivitätsgründen möchten wir gerne soweit wie möglich, die  
Unterlagen per e-mail übersenden. Geben Sie bitte Ihre **e-mail Adresse**  
an, wenn Sie mit der Übermittlung der Reiseunterlagen per email  
einverstanden sind.

Ich melde mich/uns verbindlich für folgenden Termin an:

21.-26. Mai 2024 (Dienstag-Sonntag)

30. Juni - 5. Juli 2024 (Sonntag- Freitag)

18.-23. August 2024 (Sonntag- Freitag)

**Wir wären Ihnen sehr dankbar, wenn Sie zwei Termine ankreuzen würden. Kennzeichnen Sie bitte dabei Ihren Wunschtermin mit der Ziffer 1 und einen Alternativausweichtermin mit der Ziffer 2.**

Mit diesem Verfahren erleichtern Sie uns die Planung für den Fall, dass am Anmeldetag (= 01.02.2024) bereits mehr als 50 Anmeldungen für einen Termin vorliegen sollten. Wir werden den von Ihnen angegebenen Ausweichtermin nur nutzen, wenn es unbedingt notwendig ist.

Zimmerwunsch: Doppelzimmer gewünscht mit:

.....

Einzelzimmer - **nur begrenzt vorhanden!**

Einzelzimmerzuschlag: 30,00 €

Ort und Datum:

.....

Unterschrift:

.....

### **Anmeldeverfahren:**

Ihre Anmeldungen werden ab dem 01. Februar 2024 berücksichtigt, d.h. alle Anmeldungen, die vorher eingegangen sind, werden am 10. Februar zusammengelegt und so behandelt, als seien sie alle an diesem Tag eingegangen.

*Das bedeutet, wenn bis zum 01. Februar 2024 mehr Anmeldungen vorliegen, als Plätze zur Verfügung stehen, versuchen wir zunächst den Überhang durch Ausgleich evtl. freier Plätze bei anderen Terminen herbeizuführen. Gelingt dies nicht, werden die überzähligen Anmeldungen aus dem gesamten Anmeldepool durch Herausziehen der ausgefüllten Anmeldeformulare ermittelt. Es ist dann dem Zufall überlassen, welche Anmeldung „herausgezogen“ wird und deshalb zunächst nicht berücksichtigt werden kann. Wir sind bemüht dieses Verfahren möglichst nicht anwenden zu müssen, können es jedoch nicht ausschließen.*

### **Anmeldebestätigung:**

Sie erhalten **keine** separate Anmeldebestätigung. Haben Sie bis zum 20. März 2024 keine negative Nachricht erhalten, so können Sie davon ausgehen, dass Sie für die Teilnahme an der Reise fest eingeplant sind; u.U. auch für einen von Ihnen genannten Ersatztermin. Das genaue Programm sowie weitere Informationen gehen Ihnen nach Abschluss aller Vorbereitungen zu (wahrscheinlich im März 2024).

**Sollten Sie bis Ende März überhaupt keine Rückmeldung erhalten haben, melden Sie sich bitte bei Ingrid Strohe; es ist in den vergangenen Jahren immer wieder vorgekommen, dass die Post nicht zugestellt wurde oder auch Mails nicht angekommen sind.**

## Angebot an praktischen Kursen auf Ortsebene

Die Veranstaltungen werden in den einzelnen Orten von der Ortsvertreterin organisiert. Sprechen Sie Ihre Ortsvertreterin an. Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.

**Nahrungszubereitung** (Einführung, Vortrag und Vorführung)

### **Meal Prep – Vorkochen – Einmal kochen, vielfach genießen**

regional – saisonal – klimaneutral – nährstoffschonend – gesund

In unserer schnelllebigen Zeit, in der Beruf, Ausbildung, Studium, Haushalt und Familie wahre Energie- und Zeitfresser sind, ist ein gutes Zeitmanagement wichtiger denn je. Viel zu oft leidet die Work-Life-Balance enorm unter der Anstrengung, allem und jedem gerecht zu werden. Hier der Beruf, dort die Familie und etwas Gutes muss ja auch noch auf den Tisch. Das kostet Zeit und Nerven.

In diesem Jahr haben die LandFrauen Rheinland-Pfalz Rezepte ausgesucht, die Ihnen das Kochen auf Vorrat (Meal Prep) vorstellen. Der Begriff Meal Prep (meal preparation) stammt aus dem Englischen und bedeutet nichts anderes als „Vorkochen“. Die Idee von Meal Prep ist es, für gleich mehrere Tage zu kochen, wenn man ohnehin schon mal dabei ist.

Dieses Prinzip des Vorkochens ist daher für all diejenigen interessant, die nicht erst am Abend vorher überlegen wollen, was sie am nächsten Tag essen könnten.

Rezeptsammlungen, die den Meal-Prep-Einstieg erleichtern, werden zur Verfügung gestellt.

Kursgebühr: 4 € Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder  
zuzgl. Lebensmittelumlage für Kostproben

Kursleiterin: Simone Danzebrink, Hauptstr. 53, 56651 Brenk,  
Tel. 02655 962069, mail: [simone@danzebrink.net](mailto:simone@danzebrink.net)

## **Ernährungsbildung für Kinder und Jugendliche**

### Altersgerechte Mitmachkurse

In den Kursen kochen die Kinder gemeinsam unter der Anleitung der qualifizierten Kursleiterin für Ernährungsbildung. Sie lernen den Geschmack und die Zubereitung unterschiedlichster Kindergerichte kennen. Jedes Kind erhält die Rezepte zum Nachkochen daheim.

#### **Mögliche Themen:**

**Leckere Rezepte für Suppenkasper oder Essen für unterwegs – lecker und gesund oder Salate und Beilagen – bunte, leckere Vielfalt für jede Party**

Bei Interesse wenden Sie sich zur Vereinbarung eines Kochtermins und Absprache von Themen unmittelbar an die Kursleiterin.

Kursleiterin: Magret Nelles-Lawnik, Karlshof  
53501 Nierendorf, Tel. 02641-27144  
mail: margret.nl@t-online.de

Kursgebühr: 4 € Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder  
zuzügl. Lebensmittelumlage

## **Kreatives Gestalten - Effektvolle Heimdekoration/individuelle Geschenke**

Fantasievoll gestaltete Leuchtkugeln und Lampen werden mit transparenter Strohseide beklebt, ggf. mit Lichterketten bestückt und Sprüchen verziert. Zusätzlich können sie mit Kordeln, Bändern und Dekomaterial fantasievoll ausgestaltet werden.

Als Herbstdekorationen eignen sich Kürbisse vorzüglich. Auch sie können mit Acrylfarbe dekorativ bemalt werden, z.B. liebe, lachende Gesichter aber auch gruselige, unfreundliche können je nach Belieben fantasievoll „gezaubert“ werden.

Kursgebühr: 4 € Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder, zuzügl. Material

Kursleiterin: Ulrike Weber, Margaretenweg 1  
53426 Schalkenbach – Vinxt,  
mobil: 0163-3900123

## Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie nähen unter fachlicher Anleitung Kleidung für sich oder Ihre Kinder, Karnevalskostüme oder Reparaturarbeiten an Kleidung/Tischwäsche sind ebenso möglich wie das aktuelle upcycling.

8-teiliges Seminar

Kursgebühr ohne Material

32 € Mitglieder/48 € Nichtmitglieder

Kursleiterin: Birgit Theis, Keltenstraße 21, 56753 Pillig,  
Tel. 02605/960333, mail: birgit.theis@googlemail.com

## Hardanger Stickerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Einführung in die Technik - Demonstration/- praktische Übungen

8-teiliges Seminar,

Mitzubringen: Spitze Stickschere, Nadeln ohne Spitze, Zählstoff,  
Perlgarn, Stickrahmen

Kursgebühr ohne Material

32 € Mitglieder/48 € Nichtmitglieder

Kursleiterin: Adelheid Jacoby, Wimbachstr. 47, 53518 Adenau,  
Tel. 02691/4599843, mail: Ajacoby@gmx.de

## Halsketten individuell selbst gestalten

In verschiedenen Techniken/Herstellungsarten mit Glasperlen, echten Steinen, Zuchtperlen werden Halsketten individuell hergestellt.

Material kann bei Kursleiterin erworben werden.

Kursgebühr ohne Material

4 € Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder pro Kurs

Kursleiterin: Gisela Blortz, Pützstr. 5, 53501 Holzweiler,  
Tel. 02641 4526, mail: gisela-blortz@t-online.de

## Malen mit Acrylfarben – Farbe bekennen malen lernen

Sie lernen künstlerisch zu „sehen“ und das Gesehene in Malerei umzusetzen. Ihrer Kreativität, Freude und Farbe lassen Sie freien Lauf. Verschiedene Techniken und Materialien (Aquarell, Tusche, Acryl, Pigmente, Bindemittel, Druckgrafik) werden vermittelt. Es wird mit Farbe, Form, Linie und Fläche experimentiert, Bildkomposition und –aufbau sowie Farbenlehre und Farbenmischen stehen im Fokus.

**Anfänger** lernen zeichnerische und malerische Techniken und die malerischen Grundlagen auf denen dann weiter aufgebaut werden kann. **Fortgeschrittene** erhalten Unterstützung bei ihren künstlerischen Fragestellungen und der Umsetzung ihrer Bildideen.

Kursgebühr ohne Material (8-teilig)

32 € Mitglieder, 48 € Nichtmitglieder

Kursleiterin: Simone Lubberich, Gleeser Straße 11, 56659 Burgbrohl  
Tel. 0170 382 72 60 mail: [simone@lubberich-kunst.de](mailto:simone@lubberich-kunst.de)



**Über Kredite  
sprechen?  
Besser mit uns.**

### Der Sparkassen-Privatkredit mit Top-Beratung.

Setzen Sie auf verantwortungsvolle Beratung statt auf gut gemeinte Ratschläge: Denn mit uns finanzieren Sie Ihre Vorhaben nicht nur sicher und schnell, sondern auch transparent und flexibel.

Jetzt informieren - direkt in Ihrer Filiale oder online unter:  
[www.ksk-ahrweiler.de](http://www.ksk-ahrweiler.de)



Kreissparkasse  
Ahrweiler

## **Wichtige Kontakte**

### **LandFrauenkreisverband Ahrweiler im Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V.**

Geschäftsstelle beim BVW-Ahrweiler

Walporzheimer Straße 173, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Tel.: 02641/9029141, dienstags von 13 - 16 Uhr

e-mail-Adresse: landfrauen.aw@bwv-net.de

### **Konto-Mitgliedsbeiträge/Kursgebühren**

Konto-Nr. 50 207 64 00, BLZ 577 615 91

BIC: GENODED1BNA, IBAN: DE79 5776 15910502 0764 00

Volksbank Rhein-Ahr-Eifel

Mitgliedsbeiträge: 12,00 Euro zahlbar bis 1.4.eines jeden Jahres

### **Konto-Eintageslehrfahrten**

Konto-Nr. 812 263, BLZ 577 513 10

BIC: MALADE51AHR, IBAN: DE 09 577 51310 0000 812263

Kreissparkasse Ahrweiler

Ansprechpartner: Brigitte Ley, Tel. 02641/1633

### **Konto-Mehrtageslehrfahrten**

Konto-Nr. 5000 641, BLZ 577 513 10

BIC: MALADE51AHR, IBAN: DE 89 577 51310 000 5000641

Kreissparkasse Ahrweiler

### **Landesgeschäftsführerin**

Ines Unger

Karl-Tesche-Straße 3

56073 Koblenz

Tel. 0261/9885-1111 – E-Mail: unger@bwv-net.de

### **Regionalvertreterin**

Britta König

Landfrauenkreisvorsitzende Mayen Koblenz

e-mail: britta07-ec@outlook.de



**Kreisverband Ahrweiler**

[www.Landfrauenkreisverband-Ahrweiler.de](http://www.Landfrauenkreisverband-Ahrweiler.de)

Vorsitzende: Ingrid Strohe  
Alte Kirchstr. 15  
53426 Dedenbach  
Tel: 02646/1485  
e-mail: Ingrid.Strohe@online.de

Geschäftsstelle:  
Walporzheimer Str. 173  
53474 Bad Neuenahr- Ahrweiler  
Tel: 02641/9029141  
dienstags von 13 – 16 Uhr  
e-mail: landfrauen.aw@bwv-net.de

## Aufnahmeantrag

Ich möchte Mitglied im Landfrauenkreisverband Ahrweiler werden.  
(bitte ausfüllen, ausdrucken, unterschreiben und an die Geschäftsstelle schicken)

Die Beendigung einer Mitgliedschaft ist nur mit schriftlicher Erklärung zum Jahresende möglich.

Name, Vorname .....

Geb. am: ..... Tel. Nr. ....

Anschrift: .....  
(PLZ, Wohnort, ggf. Ortsteil,  
Straße, Nr.) .....

e-mail:  
.....

### EINZUGSERMÄCHTIGUNG - /SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Hiermit ermächtige ich den Landfrauenkreisverband Ahrweiler, geführt unter Gläubiger-Identifikationsnummer (DE340150000195491) des Landfrauenverbandes im Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V. den von mir zu entrichtenden Jahresmitgliedsbeitrag in Höhe von 12 € als wiederkehrende Zahlung bis auf Widerruf von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Landfrauenkreisverband Ahrweiler auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Die Abbuchung von u.a. Konto erfolgt jährlich im Januar.

Kontoinhaber: .....  
(Vorname, Name)

BIC.: ..... IBAN: DE .....

....., den .....  
(Ort, Datum, Unterschrift auch auf der nachfolgenden/umseitigen Einwilligungserklärung)



## **Information und Einwilligungserklärung zur Verwendung von Daten gemäß EU-Datenschutzgrundverordnung**

Der Kreisverband Ahrweiler 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/Wir bin/sind ausdrücklich damit einverstanden, dass mir/uns 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/uns per Telefon, SMS, Fax, Post oder E-Mail informiert. Meine/Unsere 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 nichtkommerzielle Weitergabe der Daten an Dritte findet statt. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck ihrer Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind.

Ich/Wir haben das Recht, der Verwendung der Daten zum Zweck der Direktwerbung jederzeit zu widersprechen. Zudem bin ich/sind wir berechtigt, Auskunft über die von mir/uns 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](mailto:datenschutzbeauftragter@bwv-net.de) oder unter Datenschutzbeauftragter, Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V., Karl-Tesche-Straße 3, 56073 Koblenz, erreichen.

Mir/Uns ist bekannt, dass die Verarbeitung Speicherung und Nutzung der Daten auf elektronischem Wege erfolgt.

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

Ort/Datum ..... Unterschrift .....



## Vorstand Landfrauenkreisverband Ahrweiler

|                                      |   |                                      |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| <b>1. Vorsitzende:</b>               | <b>Ingrid Strohe</b><br>e-mail: ingrid.strohe@online.de<br>Alte Kirchstr.15, 53426 Dedenbach<br>e-mail: ingrid.strohe@online.de | 02646/1485                           |
| <b>1.Stellvertreterin:</b>           | <b>Silvia Baun</b><br>e-mail: silviabraun68@googlemail.com<br>— 53474 Ahrweiler   | 02641/9038150                        |
| <b>2.Stellvertreterin:</b>           | <b>Klara Gilles</b><br>e-mail: gilles-familie@freenet.de<br>Auf drei Vierteln 25, 53533 Antweiler                               | 02693/569                            |
| <b>Brohlal:</b>                      | <b>Bezirksvertreterinnen:</b><br><b>Simone Danzebrink</b><br>e-mail: simone@danzebrink.net<br>Hauptstr. 53, 56651 Brenk         | 02655/962069                         |
| <b>Siedlungsgebiet:</b>              | <b>Resi Zappai</b><br>e-mail: resi@zappaiol.de<br>Neuwiese 23, 56659 Burgbrohl-Lützingen  | 02636/3716                           |
| <b>Siedlungsgebiet:</b>              | <b>Elke Krause</b><br>Lederbach 6, 56746 Lederbach<br>e-mail: elke_lederbach@gmx.de   | 02655/1843                           |
| <b>Schuld-Hönningen:</b>             | <b>Roswitha Larscheid</b><br>e-mail: latobi@gmx.de<br>Domhofstr. 17, 53520 Schuld   | 02695/ 673                           |
| <b>Rhein:</b>                        | <b>Conny Radermacher</b><br>Talstr. 3, 53506 Obliers<br>e-mail: jkradermacher@t-online.de                                       | 02643/6004                           |
| <b>Rhein:</b>                        | <b>Mathilde Polch</b><br>e-mail: josef-polch@freenet.de<br>Frankenstr. 57, 53489 Sinzig-Franken                                 | 02636/7607                           |
| <b>Ahr-Ahrweiler:</b>                | <b>Sigrid Bendel</b><br>e-mail: sigrid.bendel@t-online.de<br>Brunnenstr.38,53474 Bad N.-Kirchdaun                               | 02641/6714                           |
| <b>Ahr-Ahrweiler:</b>                | <b>Elfriede Hansen</b><br>e-mail: ELHans-BaboS1@gmx.de<br>Moselstraße 11, 53489 Bad Bodendorf                                   | 02642/6394                           |
| <b>Ahr-Ahrweiler:</b>                | <b>Lucia Siegert</b><br>e-mail: ls.siegert@t-online.de<br>Am Thurmberg 15, 53474 Ahrweiler                                      | 02641/4197                           |
| <b>Ahr-Ahrweiler:</b>                | <b>Brigitte Ley</b><br>e-mail: leybrg@gmail.com<br>Vehner Weg 17, 53474 Heimersheim   | 02641/1633                           |
| <b>Grafschaft:</b>                   | <b>Birgitt Schäfer</b><br>e-mail: Birgitt@bf-schaefer.de<br>Graf-Otto-Str. 20, 53501 Eckendorf                                  | 02225/7976                           |
| <b>Grafschaft:</b>                   | <b>Ursula Heinzen</b><br>e-mail: heinzenursula@googlemail.com<br>Schönbergstr. 9a, 53501 Esch                                   | 02641/ 5734                          |
| <b>Adenau-Nürburgring:</b>           | <b>Renate Weber</b><br>Neuer Weg 19, 53518 Quidelbach<br>e-mail: renete.weber52@web.de  | 02691/7395                           |
| <b>Adenau-Nürburgring:</b>           | <b>Inge Kettel</b><br>Waldhof, 53534 Hoffeld<br>e-mail: Kettel-ir@gmx.de  | 02693/210                            |
| <b>Antweiler:</b>                    | <b>Gisela Heinrichs</b><br>e-mail: heinrichs.gisela@icloud.com<br>Münstereifelerstr. 6a, 53520 Hümmel                           | 02694/707                            |
| <b>Kassen- und Geschäftsführung:</b> | <b>Kurt Bendel,</b><br>e-mail: landfrauen.aw@bwv-net.de ;<br>Walporzheimerstr.173, 53474 Ahrweiler                              | 02641/9029141<br>dienstags 13-16 Uhr |

**GEMEINSAM**  
blicken wir  
nach vorn –  
**MACHEN**  
statt wollen!

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**