

JAHRES - PROGRAMM

LEBENSLUSTIG			2
ACHTSAM		B	
NETT	N	I	
DYNAMISCH	A	S	0
FLEXIBEL	B	S	
RESPEKTVOLL	E	I	
AUFGEWECKT	R	N	2
UNTERHALTSAM	N	G	
EIFRIG		E	
NEUGIERIG		N	4

Liebe Mitglieder,

*Freunde und Gönner des Vereins,
liebe interessierte Nichtmitglieder,*



anbei nun endlich unser gedrucktes Programm 2024.

Das vergangene Jahr war – bezogen auf unser Programm – ein voller Erfolg. Auch freuen wir uns, dass nach anfänglichem Zögern unsere Veranstaltungen gut angenommen wurden. Nach wie vor sind Kooperationen mit anderen Vereinen noch ausbaufähig.

Auch im Jahr 2024 haben wir versucht möglichst viele von euren Wünschen in das Programm einzuarbeiten und ein abwechslungsreiches Programm 2024 zusammenzustellen. Sollte der eine oder andere Vorschlag nicht Berücksichtigung gefunden haben, so bitten wir um Nachsicht. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.

Viel Spaß beim Durchblättern!

Wir freuen uns auf euch! Bis bald

*Euer Vorstand
der LandFrauen Nabern-Bissingen*

JANUAR 2024

Stuhlgymnastik am 09.01./16.01./23.01./30.01.2024

Yoga 15.01./22.01./29.01.2024

09.01.2024

Dienstag

15 Uhr



Eier für den Osterbrunnen färben

TRADITION & GEMEINSCHAFT

→ bitte Mitteilungsblätter beachten!

16.01.2024

Dienstag

15 Uhr



KARZ – Handarbeiten 2024 –
Aktuelle Trends

TRADITION & GEMEINSCHAFT

→ bitte Mitteilungsblätter beachten!

23.01.2024

Dienstag

19 Uhr



Winterfeier inkl. Ehrungen ¹⁾ der langjährigen Mitglieder aus
dem Jahr 2023 **GEMEINSCHAFT**



FEBRUAR 2024

Stuhlgymnastik am 06.02./20.02./27.02.2024

Yoga 05.02./19.02./26.02.2024

06.02.2024

Dienstag

15 Uhr



Herzkissen nähen und füllen/stopfen und zunähen. **KREATIV
UND GUTER ZWECK** Bitte die Mitteilungsblätter beachten!

Faschingsferien 12.02.2024 – 16.02.2024

20.02.2024

Dienstag

15 Uhr

Im Frühjahr auf dem Jakobsweg – Von San Sebastian nach Santiago de Compostela – Teil 2 **DIAVORTRAG**
Referent: Bernd Meyer zu Berstenhorst, Stuttgart

24.02.2024

Samstag

9 Uhr



ABGESAGT – Krähla machen im Wald – bei gutem Wetter –
TRADITION & GEMEINSCHAFT bitte Mitteilungsblätter beachten!
Für Verpflegung wird gesorgt.

27.02.2024

Dienstag

15 Uhr



Eierketten für den Osterbrunnen neu auffädeln



MÄRZ 2024

Stuhlgymnastik am 05.03./12.03./19.03.2024

Yoga 04.03./11.03./18.03.2024

02.03.2024
Samstag
9 Uhr

ABGESAGT – Ersatztermin 1 Krähla machen im Wald – bei gutem Wetter – **TRADITION & GEMEINSCHAFT**

07.03.2024
Donnerstag
18 Uhr

Naturkosmetik – selbst gerührt ¹⁾ **WORKSHOP**
Referentin: Christine Hüll, Lauterstein
Nähere Details vgl. Mitteilungsblätter u. WhatsApp!

14.03.2024
Donnerstag
14 Uhr

Schlossberghalle Dettingen ²⁾
LandFrauentag des KreisLandFrauenverband Nürtingen

16.03.2024
Samstag
ab 10 Uhr
Im Kreuz 2
Bissingen

Bögen für Osterbrunnen binden ²⁾
TRADITION & GEMEINSCHAFT
Rebschere, Baumschere und ggf. Handschuhe mitbringen.



23.03.2024

Aufbau des Osterbrunnens
(nach Absprache) **TRADITION**



Osterferien 25.03.2024 – 05.04.2024

Ostersonntag 31.03.2024

APRIL

Stuhlgymnastik am 09.04./16.04./23.04./30.04.2024

Yoga 08.04./15.04./22.04./29.04.2024

Osterferien 25.03.2024 – 05.04.2024

06.04.2024

ODER

13.04.2024

jew. Samstag

9 Uhr 

Ersatztermine **Krähla** machen im Wald ²⁾ – bei gutem Wetter – **TRADITION & GEMEINSCHAFT** bitte Mitteilungsblätter beachten! Für Verpflegung wird gesorgt.

09.04.2024

Dienstag

19 Uhr

Mitgliederversammlung mit Wahlen ¹⁾

NUR FÜR MITGLIEDER

Nachmittags werden Helferinnen benötigt. Bitte vorab bei Veronika melden.

19./20.

Fr./Sa.

Brotbackaktion am Backhaus (lt. Einteilung) mit Verkauf auf Vorbestellungen **TRADITION**

23.04.2024

Dienstag

15 Uhr

Mit Humor geht alles besser! ²⁾ **VORTRAG**

Referent: Lachyoga-Trainer Hans-Martin Bauer Stuttgart/
München

26.04.2024

Freitag

nachmittags

Osterbrunnenabbau - Uhrzeit nach Absprache.

GEMEINSCHAFT



MAI 2024

Stuhlgymnastik am 07.05./14.05.2024

Yoga – im Mai 2024 finden keine Yoga-Termine statt!

04.05.2024
Samstag
13 Uhr



(Jung-)Pflanzentauschbörse **NACHHALTIG**
Organisation: Alexandra Jakob

07.05.2024
Dienstag
Uhrzeit geben
wir noch be-
kannt!

LEHRFAHRT Zur Maier-Manufaktur in Schorndorf ¹⁾
Frau Maier erzählt uns die fast 3000 Jahre alte Geschichte der
Senfherstellung, mit viel Wissenswertem rund um die Senf-
pflanze, die Senfherstellung sowie die Gesundheitswirkung
des Senfes. – je nach TN-Zahl bilden wir Fahrgemeinschaften
oder organisieren den Omnibus / Verkostung ca. 10 Euro
Organisation/Anmeldung bei Veronika bis spät. **30.04.2024**

14.05.2024
Dienstag
19 Uhr
Bürgersaal

MITMACH-**VORTRAG**
„Faszinierende Faszien“ ²⁾
Referentin: Aylin Bergemann, Landesverband
Württemberg-Baden e.V.



*Pfingstferien vom
21.05.2024 bis 31.05.2024*

JUNI

Stuhlgymnastik am 04.06./11.06./18.06./25.06.2024

Yoga 03.06./10.06./17.06./24.06.2024

08.06.2024

Samstag

9 Uhr bis

12 Uhr



Erste Hilfe am Kind **KURS**

Organisation/Anmeldung ¹⁾ bei Bettina: ☎ 07021/8660268

11.06.2024

Details folgen!

Termin nicht bestätigt: Vom Obst-Baum/Strauch bis zum fertigen Schnaps/Likör - **REGIONAL** mit Verkostung, ¹⁾ Berghof Rabel, Owen – es wird ein Fahrdienst organisiert

18.06.2024

Dienstag

nachmittags Ab-
fahrt geben wir
noch bekannt

Wir besuchen die Seifensiederei Diesch in Schelklingen-Gundershofen ¹⁾ - **LEHRFAHRT** - Naturseifen aus Ziegenmilch; bei einer Führung durch die Seifensiederei und das Seifenlädle erfahren wir mehr über die Seifenherstellung früher und heute, die Inhaltsstoffe der Produkte und ihre Wirkungen.

Organisation/Anmeldung bei Claudia: ☎ 07021/59686

25.06.2024

Dienstag

19 Uhr

Nur bei gutem Wetter:
Cocktailabend (auch alkoholfrei)
bei Veronika im Garten unter den
Kirschenbäumen **GEMEINSCHAFT** –
Reden, Quatschen, einfach
beieinander sein ...



JULI

Stuhlgymnastik am 02.07./09.07./16.07./23.07.2024

Yoga hat Sommerpause; nächster Kurs startet am 07.10.2024

zur Info: 30.06.2024 – 05.07.2024

Reise der KreisLandFrauen nach Kiel und Umgebung

02.07.2024
Dienstag

zur Info: Deutscher LandFrauentag in Kiel

09.07.2024
Dienstag
13 Uhr

Confiserie Bosch in Uhingen **LEHRFAHRT** Wo kommen die Wibebe her? Führung; im Anschluss Möglichkeit zum Einkauf in der Genusswelt – Abschlusseinkehr! – gebührenpflichtig Anmeldung ¹⁾ erforderlich bei Veronika bis 25.06.2024!
Fahrgemeinschaften - **Abfahrt: 12.15 Uhr**, Rathaus Nabern

16.07.2024
Dienstag
19 Uhr

Wissenswertes und Interessantes über Bürsten und Borsten
VORTRAG Referent: R. Rottenbiller, Fichtenberg ²⁾

23.07.2024
Dienstag
19 Uhr

Felderrundfahrt mit Hans Ederle mit gemeinsamem Abschluss ¹⁾



Juli od.
August

Wir beteiligen uns am (Kinder-) Sommerferienprogramm in Nabern und Bissingen

*Sommerferien vom
25.07.2024 bis 06.09.2024*

AUGUST

Im August hat die Stuhlgymnastik Sommerpause; die Stuhlgymnastik startet wieder am 10.09.2024.

Über evtl. kurzfristige Veranstaltungen/Aktionen im August informieren wir über die Mitteilungsblätter, WhatsApp-Gruppe sowie unsere Homepage.

SEPTEMBER

Stuhlgymnastik am 10.09./17.09./24.09.2024

06./07.
Fr./Sa.

Backen im Backhaus (lt. Einteilung)
TRADITION Brot backen für Kelterhocketse in Bissingen - freitags mit Verkauf

07./08.09.
Sa. + So.

Kelterhocketse in Bissingen
GEMEINSCHAFT

10.09.2024
Dienstag
19 Uhr

VORTRAG „Gott und mein 40 Tonner - Aus dem Leben einer Fernfahrerin“ / Referentin: Helga Blohm aus Mannheim ²⁾

17.09.2024
Dienstag
Abfahrt 13 Uhr
Rathaus Nabern

„Fahrt mit dem Blautopfbähnle zur Höhlentour“ **LEHRFAHRT**
¹⁾Nähere Details folgen! Kostenbeitrag ca. 15 bis 20 Euro. Es ist eine Abschlusseinkehr gepl.! ggf. Fahrgemeinschaften

OKTOBER

Stuhlgymnastik am 01.10. /08.10./15.10./22.10.2024

Yoga-Kurs 07.10./14.10./21.10.2024

01.10.2024

Dienstag

15 Uhr

Herzkissen nähen, stopfen/füllen, zunähen

KREATIV UND GUTER ZWECK

08.10.2024

Dienstag

19 Uhr



Kochen **VORTRAG**

„Kürbis in allen Variationen“ ¹⁾

Referentin: Renate Raichle,

Bissingen

[Küche Bildungszentrum Wühle,

Hintereingang]



15.10.2024

Dienstag

19 Uhr

LESUNG am WELTLANDFRAUENTAG

„Da schwätzet mir net lang“

Referent: Olaf Nägele, Esslingen ²⁾

22.10.2024

Dienstag

17 Uhr

Nachtwächterführung in Kirchheim ¹⁾ **KULTUR**

mit anschließender Einkehr

Anmeldung bitte über Bettina: ☎ 0 70 21/8 66 02 68



Herbstferien vom
28.10.2024 bis 31.10.2024

NOVEMBER

Stuhlgymnastik am 05.11./12.11./19.11./26.11.2024

Yoga 04.11./11.11./18.11./25.11.2024

05.11.2024

Dienstag

18 Uhr

„Wir machen einen Handfeger selbst“ ¹⁾ **WORKSHOP**

Referent: R.Rottenbiller, Fichtenberg

Materialkosten: ca. 18 Euro

12.11.2024

Dienstag

15 Uhr

Käthe Kruse – Eine Frau ohne Konventionen **VORTRAG**

Referentin: Renate Walter, Walheim

21.11.2024

Donnerstag

19 Uhr

„Wir falten unter Anleitung einen Bascetta-Stern“ ¹⁾

KREATIV Anleitung: Heike Klaß, Beuren

Materialkosten ca. 5 Euro (+/-)

24.11.2024

Hobbykünstlerausstellung in Bissingen **GEMEINSCHAFT**

Die LandFrauen übernehmen sonntags die Bewirtung mit Kaffee & Kuchen

26.11.2024

Dienstag

19 Uhr

VORTRAG „Nie wieder kalte Füße – Tipps und Tricks von Kneipp“ ²⁾

Referentin: Elke Melchger, Wildberg



DEZEMBER

Stuhlgymnastik am 03.12./10.12./17.12.

Yoga-Kurs 02.12./09.12./16.12.

03.12.2024

Dienstag

19 Uhr

Plätzchen einpacken

GEMEINSCHAFT + GUTER ZWECK

(Wer sich gerne mit Plätzchen beteiligen möchte, soll bitte am 03.12. direkt in den Bürgersaal eine Sorte Plätzchen vorbeibringen. Vielen Dank.)

06.12.2024

Freitag

Backen im Backhaus (lt. Einteilung) mit Brotverkauf

TRADITION

07.12.2024

Samstag

Backen im Backhaus (lt. Einteilung) – Brot backen für Bissingen

TRADITION

08.12.2024

Sonntag

ca. 15.30 Uhr

Adventssingen in Bissingen

GEMEINSCHAFT + GUTER ZWECK

10.12.2024

Besuch eines Weihnachtsmarkts – Nähere Details folgen! ¹⁾

17.12.2024

Dienstag

19 Uhr 

„Gewürze in der Weihnachtszeit“ ¹⁾ **VORTRAG**

Referentin: Katrin Stauß

anschließend Weihnachtsfeier mit Ehrungen von langjährigen Mitgliedern

*Winterferien vom
23.12.2024 bis 03.01.2025*

Kurstermine 2024 von und mit Renate Raichle:

Stuhl-Gymnastik, dienstags von 9 - 10 Uhr
(Bürgersaal Nabern):

Frühjahr 2024 _____ 20 x _____ 50 Euro:

09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02. / 20.02. / 27.02. /
05.03. / 12.03. / 19.03. / 09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04. /
07.05. / 14.05. / 04.06. / 11.06. / 18.06. / 25.06.

2. Halbjahr 2024 _____ 18 x _____ ? Euro:

02.07. / 09.07. / 16.07. / 23.07.
10.09. / 17.09. / 24.09. / 01.10. / 08.10. / 15.10. / 22.10.
05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12. / 10.12. / 17.12.



Die Kurse sind gebührenpflichtig!

YOGA-Kurs

Frühjahr: 17x, montags: 15.01./22.01./29.01./05.02./19.02./26.02./04.03./
11.03./18.03./08.04./15.04./22.04./29.04./03.06./10.06./17.06./24.06.

Herbst: 10x, montags: 07.10./14.10./21.10./04.11./11.11./18.11./25.11./
02.12./09.12./16.12.

- gebührenpflichtig -

Anmeldung jeweils über Bettina erforderlich: ☎ 0 70 21/8 66 02 68



Kundalini Yoga gilt als besonders achtsames Yoga und ist für Menschen, die mitten im Leben stehen. Es unterstützt Sie dabei, die täglichen Herausforderungen gelassen zu meistern. Durch die Kombination aus Bewegung, bewusster Atemführung und Meditation werden Denken, Fühlen und Tun in Einklang gebracht.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Nicht der Leistungsgedanke steht im Vordergrund. Es geht vielmehr darum, in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Innere Stille und Konzentration zu erfahren.

Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken, kleines Sitzkissen und Getränk mitbringen.

Kursleitung: Claudia Rudolf, wohnhaft in Nabern
Lehrerin für Kundalini Yoga und Senioren Yoga

Ferner werden vom Landesverband Seminare, Bildungs- und Erholungsfreizeiten angeboten. Themen und Termine sind bei der Vorsitzenden zu erfragen.

Im Herbst wollen wir die „Lichtstub'n – Gemeinsam Handarbeiten“ 1x monatlich (von Martini bis Lichtmess) ins Leben rufen. Details werden noch ausgearbeitet; wir informieren euch rechtzeitig.

Wenn kein anderer Treffpunkt angegeben ist, finden die Veranstaltungen im "Bürgersaal", Rathaus Nabern, statt.

Änderungen des Programms bleiben vorbehalten!

Bitte Mitteilungsblätter und Homepage beachten.

Bitte beachtet bzgl. Anmeldungen die Zahlen an den jeweiligen Programmpunkten: ¹⁾Anmeldung erforderlich! ²⁾Anmeldung erwünscht. Ist nichts vermerkt, kann man an den Veranstaltungen ohne Anmeldungen teilnehmen. Anmeldungen nimmt – solange nichts anderes angegeben ist – Veronika Gözl ☎07021 860278 gerne entgegen.

Anmeldungen auch Online möglich unter

<https://www.landfrauen-nabern-bissingen.de/programm/anmeldung-zu-veranstaltungen/>

oder den QR-Code scannen:



UM DEN VOLLEN WERT DES GLÜCKS ZU ERFAHREN, BRAUCHEN WIR JEMAND, UM ES MIT IHM ZU TEILEN.

MARK TWAIN (amerik. Schriftsteller 1835 – 1910)

Unsere LandFrauen - zu erreichen unter

1. Vorsitzende & Schriftführerin

Veronika Gölz  0 70 21 86 02 78 Weilheimer Str. 50, 73230 Nabern-
vorsitzende@landfrauen-nabern-bissingen.de

2. Vorsitzende

Alexandra Jakob  0 70 21/4 05 29 00 Hofstr. 6, 73230 Nabern

Kassiererin

Else Nägele  0 70 23/87 87 Im Kreuz 2, 73266 Bissingen

Weitere Vorstandsmitglieder

Bettina Kapp  0 70 21/8 66 02 68 Schimmingweg 13, 73230 Kirchheim
bis April 2024:

Claudia Hinger-Lang  0 70 21/5 96 86 Hofbaumgärten 39, 73230 Nabern
TB_Leitung@landfrauen-nabern-bissingen.de

oder unter info@landfrauen-nabern-bissingen.de

Vorstandssitzungen 2024: 12.03./04.06./10.09./03.12.

Platz für Notizen:

Die LandFrauen Nabern-Bissingen im Netz:

Internet: <https://www.landfrauen-nabern-bissingen.de/>



Facebook: <https://www.facebook.com/Landfrauen.Nabern.Bissingen>

Anmeldungen nimmt – solange nichts anderes angegeben ist – Veronika Gölz ☎
07021 860278 gerne entgegen.

Unsere Veranstaltungen sind öffentlich und können von unseren Mitgliedern und selbstverständlich von allen Interessierten besucht werden, über Gäste freuen wir uns immer.

Bitte beachtet jeweils auch die Mitteilungsblätter in Nabern und Bissingen; dort sind u.a. auch Informationen/ Hinweise zu den einzelnen Veranstaltungen/ Lehrfahrten etc. enthalten!

Leitthema des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

2024 - 2027:

Miteinander **ZUKUNFT** gestalten



2024 LandFrauen begeistern

2025 Nachhaltig leben

2026 Demokratie stärken

2027 Generationen verbinden

Mitgliedsbeitrag inkl. Versicherung zurzeit 35,00 €/Jahr.

Der Beitrag wird zum 15.01. eines Kalenderjahres per Sepa-Lastschrift eingezogen.