



# *Bildungsprogramm 2026*



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

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerkes des  
LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.



**Wir laden alle Landfrauen und Gäste herzlich zu unseren Veranstaltungen ein!**

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerkes des LandFrauenverbandes  
Württemberg-Baden e.V.

Ab 2026 beträgt der Jahresbeitrag für Landfrauenmitglieder  
und Fördermitglieder 40,00€ .

Kreisvorsitzende  
Brigitte Huober  
Telefon. 07333/5129  
[brigitte-huober@t-online.de](mailto:brigitte-huober@t-online.de)  
[www.kreislandfrauen-blaubeuren.de](http://www.kreislandfrauen-blaubeuren.de)

Geschäftsführerin  
Roswitha Gutknecht  
Telefon 07304/921611  
[ar.gutknecht@t-online.de](mailto:ar.gutknecht@t-online.de)

# Wer sind wir?

Kennen Sie die KreisLandFrauen Blaubeuren und ihre Ortsvereine?  
Wir sind ein (der größte Frauenverband Deutschlands) Frauenverband der dem LandFrauenverband Wü-Ba. in Stuttgart angegliedert ist.

Der KreisLandFrauenverband Blaubeuren hat 20 Ortsvereine.

Jeder Ortsverein macht sein eigenes Jahresprogramm, genauso der Kreisverband.  
Das Jahresprogramm beinhaltet, Vorträge, Seminare, Kurse, Besichtigungen.  
Themenschwerpunkte sind Gymnastik, Gesundheit, Erziehung, Allgemeine Themen, Tagesausflüge und mehrtägige Fahrten.

Eingesetzt haben sich die Landfrauen für die Belange der Frau auf dem Lande,  
z.B. für Brustkrebsmammografie, jetzt sogar für Frauen bis 75 Lebensjahren, die Mütterrente, Mutterschutz/Erziehungszeit vor und nach der Geburt, 2 Rentenpunkte pro Kind, Bildungszeitgesetz, Hebammen auf dem Lande.

Wir setzen uns ein für Faire Mode, Bienenprojekt, NEsD, Gartenführerin, Trittsicher durchs Leben, Botschafterinnen für neue Medien für Senioren, Essen schafft Gemeinsamkeit, Junge Landfrauen.

Die Ortsvereine sind:

Arnegg, Asch, Berghülen, Bermaringen, Blautal, Bollingen, Bühlenhausen, Ersingen, Hochsträß, Machtolsheim, Markbronn-Dietingen, Merklingen, Nellingen, Scharenstetten, Seißen, Suppingen, Temmenhausen, Tomerdingen, Weidach und Wippingen.

Einmal LandFrau immer LandFrau, das heißt, egal in welchem Verein oder Verband Sie Mitglied sind, Sie können bei allen LandFrauenvereinen und ihren Veranstaltungen teilnehmen.

Informationen zu uns Landfrauen finden Sie auch unter:  
[www.kreislandfrauen-blaubeuren.de](http://www.kreislandfrauen-blaubeuren.de)

# Vorträge

Dienstag,  
09. Dezember 2025  
13:30 Uhr  
Schinderwasenhalle  
Pappelauer Str. 40  
Beiningen

**Kreisadventsfeier mit Adventsmarkt** der  
kleinen Dinge. Gestaltet vom OV-Hochsträß  
und KreisLandFrauenverband Blaubeuren  
Einlass ab 12:30 Uhr Beginn 13:30 Uhr  
**Kaffeegedeck bitte mitbringen**

Februar-April 2026

**„Fit im Alltag“**  
Gesundheitswochen mit Vorträgen, praktischer Anleitung.  
Lauftreff, Ernährungsvortrag, Gymnastik  
Wie halte ich mich fit und gesund?  
Ein gesondertes Programm mit allen Aktivitäten  
ist dem Bildungsprogramm angefügt.  
**Die Ortvereine bieten zu diesem Thema interessante  
Vorträge oder Aktivitäten an**

Samstag  
17. Januar 2026  
09:00 Uhr  
Bürgersaal  
Dornstadt

**Saatgutmarkt**  
Bewirtung mit Kaffee und Kuchen  
KreisLandFrauenverband Blaubeuren

Freitag  
13. März 2026  
14:00 Uhr  
Bürgersaal  
Bermaringen

**„Sahne & Co.“** Warum wir süßes lieben?  
Hauptdarsteller des Desserts; Sahne, Joghurt, Quark  
Produktkunde. Tipps und Tricks rund um Sahne und Gelatine.  
Vortrag mit Verkostung  
Ref.: Brigitte Steinwender, Milchwirtschaftlicher Verein  
Kirchheim/Teck

Donnerstag  
23. April 2026  
14:00 Uhr  
Bürgersaal  
Bermaringen

**Wissenswertes über die Alb**  
Berge Hügel und Täler  
Ref.: Hans-Peter Seitz, LRA-Alb-Donau-Kreis

Sonntag  
14. Juni 2026

**Laichmarkt** in Bermaringen  
die Kreislandfrauen sind mit einem Stand vertreten

Juni 2026  
kath. Pfarrgarten  
Bach

**Theater mit D`Schlabbergoscha**  
Das Theaterstück ist noch nicht bekannt  
Einlass ab 18:30 Uhr, Beginn 20:00 Uhr

Samstag  
11. Juli 2026  
18:00 Uhr  
Weidacher Hütte

**Grillfest**, schwäbische Geschichten mit verschiedenen  
Referenten. Gemütliches Beisammensein,  
Grillgut bitte mitbringen.  
Getränke gibt es bei der Weidacher Hütte

Sonntag  
01. November 2026  
19:00 Uhr  
Bürgersaal  
Bermaringen

**Nachtreffen der Fahrten**,  
Monaco, Insel Rügen, Schwarzwald und Elsass  
Ref: Rosemarie Seyfert, Bermaringen  
Bewirtung durch den OV-Bermaringen

Sonntag  
15. November 2026  
13:00 - 17:00 Uhr  
Helfensteinhalle  
Bermaringen

**Kreativ-Work-Shop**  
sehen, mitmachen, kaufen  
Für das leibliche Wohl sorgt der OV-Bermaringen

November 2026  
Landratsamt ADK

Eröffnung der **Adventsausstellung**  
gestaltet vom KreisLandFrauenverband Ulm

Dienstag  
08. Dezember 2026  
13:30 Uhr  
Neidegghalle  
Markbronn/  
Dietingen

**Kreisadventsfeier mit Adventsmarkt** der  
kleinen Dinge vom OV- Markbronn-Dietingen  
und KreisLandFrauenverband Blaubeuren  
Einlass ab 12:30 Uhr, Beginn 13:30 Uhr  
**Kaffeegedeck bitte mitbringen**

# Seminare und Kurse

Samstag  
28. Februar 2026  
09:30 - 16:30 Uhr  
Kornberghalle  
Suppingen

**Gymnastikleiterinnen Fortbildung**  
Ref.: Heike Meindinger,  
Landesverband Stuttgart

# Lehr- Kultur- und Besichtigungsfahrten

Dienstag  
06. Januar 2026

**Krippenfahrt**, Besichtigung von Privatkrippen mit Führung in  
Ettenbeuren und Wattenweiler.

19. Januar 2026 -  
22. Januar 2026

**Monaco, Menton, Nizza**, Besuch des Zirkus in Monte Carlo und  
Besichtigung vom Casino Monte Carlo.

Donnerstag  
16. April 2026

**Gönningen zur Tulpenblüte**, Ortsbesichtigung und vom Probefeld,  
selbstständige Besichtigung vom Friedhof. Möglichkeit zu einer  
Einkauf in einem Cafe.

Donnerstag  
21. Mai 2026

**Tagesausflug nach Uhldingen**, Besichtigung der Pfahlbauten,  
Fischessen bei einem der letzten Bodenseefischer in Uhldingen.  
Rundfahrt auf der Insel Reichenau.

Samstag  
20. Juni 2026

**Kulturfahrt zur Naturbühne in Reutlingen**  
„Der Besuch der alten Dame“ von Friedrich Dürrenmatt.

07. Juni 2026 -  
12. Juni 2026

**Insel Rügen**, viel zu sehen gibt es auf der Insel Rügen Nationalparkzentrum Königstuhl, Schifffahrt, Seebad Binz, Sassnitz, KdF-Seebad Prora. In Stralsund besichtigen wir das Ozeaneum. Bei der Heimreise machen wir eine Zwischenübernachtung in Potsdam. Änderungen vorbehalten.

Sonntag,  
26. Juli 2026

### **Bregenzer Festspiele**

„La Traviata“ von Giuseppe Verdi  
La Traviata ist derzeit die meistgespielte Oper der Welt und zählt zu Verdis besten Werken: Die tragische Liebesgeschichte der Kurtisane Violetta und des jungen Alfredo endet traurig aber versöhnlich!

14. September 2026 -  
17. September 2026

**Schwarzwald – Elsass**, Schwarzwald- und Kaiserstuhlrundfahrt, Besichtigung von Colmar und Eguisheim eines der schönsten Dörfer Frankreichs. Weinprobe. Besuch des Revue Theaters im Royal Palace in Kirrwiller.

Donnerstag  
24. September 2026

### **Gartenschau Ellwangen**

Freitag,  
27. November 2026 -  
29. November 2026

**Adventsreise nach Südtirol**, Weihnachtsmärkte in Sterzing, Bruneck, Innsbruck, Besichtigung einer Glockengießerei. Und mit einem Weihnachtlichen Musikabend.

#### **Hinweis:**

Die gebuchte Veranstaltung ist bei Absage durch den Kunden in voller Höhe zu bezahlen, es ist keine Rückerstattung möglich, außer Sie haben Ersatz. Bei mehrtägigen Reisen siehe Reiseunterlagen.

#### **Haftungshinweis:**

Bei mehrtägigen Fahrten sind alle Teilnehmer über den Reiseveranstalter versichert. Bei eintägigen Kultur- oder Lehrfahrten sind Mitglieder versichert. Für Nichtmitglieder wird keine Haftung übernommen.

#### **Datenschutzgrundverordnung:**

Personenbezogene Daten werden nur für Anmeldung und Vereinszwecke genutzt und nicht weitergeleitet.

# Fit im Alltag mit den LandFrauen

Die Aktion „Fit im Alltag mit den LandFrauen“ findet in einem festgelegten Zeitraum von Januar bis April in verschiedenen Ortsvereinen statt.

Themenschwerpunkte sind Gesundheit, Fitness, Haushalt und weitere alltagsnahe Bereiche mit praktischer Anleitung. Jede interessierte Frau kann sich nach Anmeldung im jeweiligen Ortsverein beteiligen.

## **Gäste sind herzlich willkommen.**

Die Teilnahmegebühr richtet sich nach der Mitgliedschaft:  
LandFrauen-Mitglieder zahlen immer den günstigeren Beitrag,  
unabhängig davon, aus welchem Ortsverein sie stammen.

## **Dienstags ab Januar 2026 09:00 - 10:00 Uhr Lindenhalle Machtolsheim**

**Kurs: Präventive Stuhlgymnastik – im Stehen und Sitzen** mit Sieglinde Ahmann  
Kurs mit 10 Terminen. Mitglieder 10.00 € Nichtmitglieder 25,00 €  
Anmeldung bei Daniela Schaich unter 0171 1740005.

## **Mittwochs ab 07. Januar 2026 18:00 - 19:00 Uhr Ortsverein Seissen**

**Kurs: Fitnessgymnastik** mit Roswitha Frank  
3 Blöcke a 10 Termine. Mitglieder 20.00 € Nichtmitglieder 30.00 €



**Donnerstag 08. Januar 2026 19:00 - 20:30 Uhr Sporthalle Nellingen**

**Kurs: präventive Gymnastik**

in der Sporthalle Nellingen Referentin Karin Ritz, Nellingen

**Samstags ab 10. Januar 2026 - 27. März 2026 Bürgerhaus Weidach**

**Kurs: Beckenboden**

Ref: Natascha Karrer. Näheres bei Ulrike Biala Tel. 07304/41903

**Montags ab 12. Januar 2026 19:30 - 21:00 Uhr Ortsverein Seissen**

**Kurs: Yoga** mir Anna Eger,

3 Blöcke a. 10 Termine. Mitglieder 50,00 € Nichtmitglieder 70,00 €

**Dienstags ab 13. Januar 2026 18:30 - 20:00 Uhr Ortsverein Seissen**

**Kurs: Yoga** mit Frauke Engelmann,

3 Blöcke a. 10 Termine, Mitglieder 50,00 € Nichtmitglieder 70,00 € (ausgebucht)

**Dienstags ab 13. Januar 2026 19:00 Uhr Berghalle Wipplingen**

**Kurs: Wirbelsäulengymnastik**

3 Blöcke bis Dezember 2026.

Ref: Sieglinde Ahmann

# Fit im Alltag mit den LandFrauen

**Dienstag 27. Januar 2026 19:30 Uhr Bürgerhaus Temmenhausen**

**Vortrag: „Trink dich fit“ Getränke unter der Lupe**

Ref: Christine Egle, Bergenstettener Str. 3, 89257 Illertissen

**Mittwoch 28. Januar 2026 19:30 Uhr Gemeindehaus Merklingen**

**Vortrag: Qi Gong mit praktischer Anleitung**

Qi Gong ist Bewegungskunst die Körper und Seele verbindet, langsam fließende Bewegungen die mit Atmung und Meditation verbunden werden - Stressabbau und Entspannung.

Anmeldung bei E. Schmid unter

Tel. 07337/ 6987 oder [e.schmid-merklingen@t-online.de](mailto:e.schmid-merklingen@t-online.de)

**Donnerstag 05. Februar 2026 19:30 Uhr Landfrauenraum Kirchgasse 1, Suppingen**

**Vortrag: „Die süße Versuchung, Zucker und andere Süßstoffe“**

Ref: Julia Hertenberger, LRA ADK

**Montags 18:00 Uhr Foyer der Kornberghalle in Suppingen**

**Kurs: funktionelle Gymnastik mit Kräftigung und Dehnung der Muskulatur**

Entspannung und autogenem Training. Ref: Sieglinde Ahmann

**Montags 09:30 - 10:30 Uhr Marktplatz 4, Blaustein**

**Kurs: Fit in die Woche**

**Samstag, 14. Februar 2026 09:30 Uhr Gemeindehaus in Oppingen**

**Wohlfühltag:** kleines Willkommens Frühstück und einem kurzen Spaziergang.

Anschließend gibt es verschiedene Einheiten zu folgenden Themen

Dorntherapie mit Eigenübung (Ref: Bettina Ginger)

Pilates (Ref: Sonja Frey)

Faszien bearbeiten mit dem Igelball (Ref. Karin Ritz) (Hände und Füße, mit Erklärung, welche Punkte aktiviert werden)

Entspannungsgeschichte (Ref: Bettina Ginger)

**Mittwoch 25. Februar 2026 14:00 Uhr Bürgerraum Blaustein**

**Vortrag: Enzyme in unseren Lebensmitteln**

Ref: Julia Hertenberger, LRA ADK

**Donnerstag 05. März 2026 19:00 Uhr Vereinsraum, Maiergasse 1, Machtolsheim**

**Vortrag: Welche Lebensmittel helfen gegen Entzündungen im Körper**

Ref: Julia Hertenberger, LRA ADK

# Fit im Alltag mit den LandFrauen

**Sonntag 08. und 15.03.2026 von 15:00 Uhr – 17:00 Uhr Gemeindehaus Wippingen**

**Kurs: Paar- Tanzkurs**

**Geistig und körperlich Fit in den Alltag**

Paar-Tanzkurs (Standard/Latein)

**Dienstag 10.03.2026 um 19:00 Uhr im Räumle in Tomerdingen**

**Vortrag: Gesunde Füße**

Füße- unser Fundament, mit mehr (Fuß-)Beweglichkeit  
in den Frühling starten mit Julia Wolf, Blaustein

**Freitag 13.03.2026 um 14:00 Uhr Bürgersaal Bermaringen**

**Vortrag: Sahne & Co.**

Ref: Brigitte Steinwender, Milchwirtschaftlicher Verein Kirchheim.

- Warum wir Süßes lieben und die Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel
- Hauptdarsteller des Desserts: Sahne Joghurt, Quark-Produktekunde
- Tipps und Tricks rund um Sahne und Gelatine

**Freitag 13.03.2026 um 19:30 Uhr kath. Gemeindehaus Berghülen**

**Vortrag: Entzündungshemmende Ernährung und Lebensweise**

Ref: Dagmar Baur, Berghülen

**Donnerstag 18.03.2026 um 19:00 Uhr Sportheim Asch**

**Vortrag: Die natürliche Hausapotheke für Jung und Alt –  
die Natur als Unterstützung in allen Lebenslagen.**

Frau Ludwig ist begeistert von der Kraft der Natur und möchte anderen Menschen zeigen, wie Sie mit ätherischen Ölen ihre Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen können.

Mit diesem Vortrag möchte Sie ihr Wissen und ihre Erfahrung weitergeben, um anderen für die Kraft der Natur zu begeistern.

Ref: Ivanka Ludwig, Laichingen

**Donnerstag 26.03.2026 um 19:00 Uhr Mehrzweckhalle Foyer Scharenstetten**

**Vortrag: Live-Kinetik.**

Life Kinetik ist die Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, Spaßiger Bewegung koppelt.

Das Ziel ist, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag, Schule und Beruf leistungsfähiger zu werden.

Ref: Michael Achatz.

# Fit im Alltag mit den LandFrauen

**Dienstag 21.04.2026 um 14:00 Uhr Bürgersaal Bermaringen**

**Vortrag: Faktencheck: Entzündungshemmende Ernährung**

In diesem Vortrag geht es darum, wie Lebensmittel/Entzündungen im Körper bekämpfen können. Wir klären Mythen und Fakten über entzündungshemmende Nahrungsmittel und zeigen, welche Lebensmittel wirklich helfen.

Außerdem gibt es praktische Tipps, wie man diese in die tägliche Ernährung einbauen kann. Ziel ist es, besser zu verstehen wie Ernährung und Entzündungen zusammenhängen um gesünder zu leben.

Ref: Julia Hertenberger, LRA, Fachdienst Ernährung

**Dienstags 09:00 - 10:00 Uhr Helfensteinhalle Bermaringen**

**Kurs: Präventive Gymnastik – speziell für Senioren**

Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, Sturzprophylaxe, Sitzgymnastik, Gleichgewichts- und Mobilitätsschulung, Koordinationstraining.

Ref: Gitta Ritter, Physiotherapeutin

**Dienstag 28. April 2026 14:00 Uhr Schulhaus Erstetten**

**Kurs: Wir nähen eine Kuchentasche**

Anmeldung bis 15.04.2026

# **Erster Merklinger Frauenlauf und Abschlussveranstaltung der „Fit im Alltag“-Wochen**

**Samstag, den 18. April 2026**

Am **Samstag, den 18. April 2026**, von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr findet in der Gemeindehalle Merklingen der erste Merklinger Frauenlauf statt. Gleichzeitig bildet die Veranstaltung den feierlichen Abschluss der „Fit im Alltag“-Wochen.

Der Tag beginnt entspannt und energiegeladen. Wir starten mit einer wohltuenden Qi Gong Session, die Körper und Geist in Einklang bringt.

Danach begeben wir uns auf zwei unterschiedlich langen Laufstrecken. Bei der Rückkehr genießen wir die gemeinsame Zeit bei gesunden Snacks und Getränken.

Im Foyer gibt es verschiedene Infostände.  
Für die Teilnahme fällt ein Unkostenbeitrag von 5,00 € an.

Treffpunkt Gemeindehalle in Merklingen 9:00 Uhr.

Die Anmeldung erfolgt bei R. Gutknecht  
unter Tel. 07304 - 92 16 11 oder [argutknecht@t-online.de](mailto:argutknecht@t-online.de).

# Alle Informationen zu uns

[www.kreislandfrauen-blaubeuren.de](http://www.kreislandfrauen-blaubeuren.de)



[www.landfrauen-bw.de](http://www.landfrauen-bw.de)



[www.facebook.com/KreisLandFrauenBlaubeuren](https://www.facebook.com/KreisLandFrauenBlaubeuren)

[www.instagram.com/blaubeurerkreislandfrauen](https://www.instagram.com/blaubeurerkreislandfrauen)

