



*Vorträge* *Workshops*  
*Projekte* *Seminare*  
*Qualifizierungen*  
*Lehrgänge*

**BILDUNGSPROGRAMM**  
**2026**



*Begleiten Sie uns durch das Weiterbildungsjahr 2026.*

*Freuen Sie sich auf innovative, inspirierende und inhaltsreiche lokale, regionale und überregionale Angebote.*

*Nehmen Sie sich Zeit für sich, lassen Sie sich begeistern von qualifiziertem Wissen und motivierenden Gedanken.*

***Bildung ist die mächtigste Waffe, die du verwenden kannst, um die Welt zu verändern.***

***Nelson Mandela***

## INHALT

ÜBERSICHT / GRUSSWORT / LANDESGESCHÄFTSSTELLE / KONTAKTDATEN	4
WICHTIGE INFORMATIONEN	12
PROJEKTE / KOOPERATIONEN / JAHRESTHEMA	14
HÖHEPUNKTE / SPECIALS	18
VERBANDESENTWICKLUNG / DIGITALE TRANSFORMATION	19
NATUR / UMWELT / LÄNDLICHER RAUM	24
RHEINHESSISCHE IDENTITÄT / RHEINHESSISCHE KULTUR	33
ERNÄHRUNG / NAHRUNGSZUBEREITUNG	37
GESUNDHEIT / AKTIV UND FIT	41
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG / LEBENSGESTALTUNG	44
AKTIVITÄTEN FÜR KINDER / FAMILIE	48
KUNST / LITERATUR / GESCHICHTE / UNTERHALTUNG	50
KREATIVES / GESTALTEN	53
WISSEN / GESELLSCHAFT / POLITIK	55
STUDENTENTAGE / STUDIENREISEN	58
VERBÄNDE / INTERNES	68

# UNSER PROGRAMM 2026 IM ÜBERBLICK

Datum	Kurs	Seite
<b>JANUAR</b>		
13.01.	Neujahrsempfang des KreislandFrauenverbandes Alzey	69
22.01.	Eulchen Brauerei – Führung	41
28.01.	Eulchen Brauerei – Führung	41
<b>FEBRUAR</b>		
21.02.	Rhapsody in Blue, Frauenfrühstück KreislandFrauenverband Bingen	18
<b>MÄRZ</b>		
02.03.	Nähen ist wie zaubern können	56
03.03.	Schutzengel aus Perlen	55
04.03.	Kommen Sie mit in die Besucherwelt bei BOEHRINGER Ingelheim	57
07.03.	Rhapsody in Blue, Frauenfrühstück KreislandFrauenverband Mainz	18
10.03.	Hygiene auf Festen	42
11.03.	ZDF – Backstage-Führung	58
14.03.	Rhapsody in Blue, Frauenfrühstück KreislandFrauenverband Alzey	18
21.03.	Ich schenke mir Zeit und gute Worte – Einkehrtag auf dem Rochusberg	47
25.03.	Nähen ist wie zaubern können	56
26.03.	Besichtigung Zentralkläwerk und Zollhafen Mainz	26
26.03.	Versammlung KreislandFrauenverband Worms	70
28.03.	LANDFRAUEN.LIVE	19
28.03.	Osterhasen, Osterzopf & Co. - Backen für Kinder	50
<b>APRIL</b>		
11.04.	wertschätzend kommunizieren... Teamarbeit	20
14.04.	Nähen ist wie zaubern können	56
17.04.	Rüsselsheim – Stadtbesichtigung der anderen Art	60
17. – 22.4.	Studienreise Madeira – Schönste Blumeninsel Portugals	61
25.04.	Vital Tour – Geheimnisvoller Lemberg	27
25.04.	Hiwwe wie driwwe 2 & mehr	52
28.04.	Naturgarten NABU	28
<b>MAI</b>		
03. – 07.05.	Studienreise Lübeck – UNESCO WELTERBE	62
07.05.	Studientag Wiesbaden	63
08.05.	Rhein Hessische Identität Mainz Neustadt	36
09.05.	Rhapsody in Blue, Frauenfrühstück KreislandFrauenverband Worms	18
11.05.	Schritt für Schritt zur Wildkräuterfläche NABU	29
22.05.	Kostümführung Gau-Odernheim	35
30.05.	Mitgliederversammlung des Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.	

Datum	Kurs	Seite
<b>JUNI</b>		
06.06.	Sommerwelten – Praktisches für den Sommer	30
08.06.	Versammlung KreislandFrauenverband Alzey	70
10.06.	Rhein Hessische Identität Mainz Neustadt	36
13.06.	Workshop „KI - Künstliche Intelligenz“	21
17.06.	Rhein Hessische Identität Mainz Neustadt	36
20.06.	Podcast/Streamen einfach – leicht – umsetzbar	22
23. – 24.06.	Mohnblüte im Naturpark Frau-Holle-Land	64
26.06.	Sommerliches Grillen KreislandFrauenverband Mainz	71
26.06.	Studientag Goldenes Mainz	37
<b>JULI</b>		
04.07.	Sommerwelten – Rosen & Co.	31
20.07.	Nibelungen-Festspiele – Backstage-Führung	59
30.07.	Rhein Hessen meets Mittelrheintal	65
<b>AUGUST</b>		
07.08.	Studientag Oberes Mittelrheintal – Schifffahrt	66
11.08.	Werzwich und der Brauch der Kräuterweihe	32
15.08.	Zauber des Lavendels – Lavendelwerkstatt	33
21.08.	Auf Schusters Rappen – Monzernheim	38
<b>SEPTEMBER</b>		
05.09.	DIE SOUVERÄNE FRAU – Grenzen setzen und NEIN sagen	48
10.06.	Hygiene auf Festen	42
<b>OKTOBER</b>		
10. – 16.10.	Studienreise CHALKIDIKI	67
17.10.	Winterwelten – Natürliches für die Winterzeit	34
19. oder 20.10.	Organspende – Vortrag	43
23.10.	Venenleiden – Vorsorgen, erkennen und Behandeln	44
24.10.	Erfolgreich Scheitern – Warum Fehler wichtig sind	49
<b>NOVEMBER</b>		
04.11.	Grüne Kosmetik aus der Küche	45
04.11.	Wochenendrebellen	53
05.11.	Winzergrab	54
13.11.	Grüne Kosmetik aus der Küche	45
14.11.	Kreppel, Mutzen und Quarkbällchen – Backen für Kinder	51
21.11.	Videografie – Reels	23
<b>DEZEMBER</b>		
04.12.	Studientag Winterliches Straßburg	68
<b>FEBRUAR 2027</b>		
	Studienreise ANDALUSIEN	67

## GRUSSWORT

**Ursula Braunewell**  
Vorsitzende des Land Frauen Verbandes Rheinhessen e. V.



6

Liebe LandFrauen,

es sind noch wenige Wochen bis zum Jahreswechsel. Wir verabschieden uns von unserem 75-jährigen Jubiläumsjahr und begrüßen hoffnungsvoll und motiviert das neue LandFrauenjahr 2026.

Vielen von uns ist unsere Jubiläumsveranstaltung Ende Oktober in schöner Erinnerung, die durch so viel Zuversicht und positive LandFrauenenergie getragen wurde. Wenn Sie dies lesen, halten Sie bereits das neue Weiterbildungsprogramm des Land Frauen Verbandes Rheinhessen e. V. in Ihren Händen, oder schauen es sich in digitaler Form an.

Was macht unsere Weiterbildungsarbeit so wertvoll und besonders? Die Angebote sind vielfältig, orientieren sich an Ihren Wünschen und finden auf allen Verbandsebenen statt. Sie können vor Ort in Ihren LandFrauenvereinen, auf Kreisebene, oder auf Landesebene generationsübergreifend daran teilhaben. Wir schaffen ein Umfeld, das teilnehmer\*innengerecht ist und ein lebenslanges Lernen ermöglicht. In Gemeinschaft zu lernen, das macht Spaß und fördert neben der persönlichen Weiterbildung auch den Zusammenhalt.

Die rheinhessischen LandFrauen stehen für engagierte Interessensvertretung und bedarfsgerechte Weiterbildung mit hohem Anspruch.

Nehmen Sie sich die Zeit, erkunden Sie unser Weiterbildungsprogramm 2026 und sprechen Sie darüber. Gerne begrüßen wir Gäste in unseren Weiterbildungsveranstaltungen. Wie gewohnt, können sich alle LandFrauen und Interessierte über Ihren Ortsverein anmelden, bzw. bei den Damen der Kreis- und Landesgeschäftsstelle.

Auch in diesem Jahr finden Sie auf der Rückseite unseres Programms Ihren personalisierten Mitgliedsausweis für das Jahr 2026, den Sie bitte ausschneiden und zu den Veranstaltungen insbesondere auf Kreis- und Landesebene mitbringen.

Ich wünsche Ihnen auch im Namen meiner Vorstandskolleginnen und der Kreisvorstände vor allem Gesundheit.

Auf ein baldiges Wiedersehen bei der ein oder anderen Weiterbildungsveranstaltung.

Herzliche Grüße

Ursula Braunewell

## GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND DES LAND FRAUEN VERBANDES RHEINHESSEN E.V.



von links: **Melissa Haas** 1. stellvertretende Vorsitzende, **Ursula Braunewell** Vorsitzende, **Ana Roß** Mitglied des geschäftsführenden Vorstands, **Silvia Enders** 2. Stellvertretende Vorsitzende

7

# DIE DAMEN DER KREISVORSTÄNDE

8

## Alzey



## Mainz

9



## Worms



## Bingen







#### LAND FRAUEN VERBAND RHEINHESSEN e. V.

Otto-Lilienthal-Straße 4  
55232 ALZEY

Fon: 06731 – 5495 100  
Fax: 06731 – 5495 110  
E-Mail: [info@landfrauen-rheinessen.de](mailto:info@landfrauen-rheinessen.de)  
[www.landfrauen-rheinessen.de](http://www.landfrauen-rheinessen.de)

 [www.facebook.com/Land-Frauen-Verband-Rheinessen-eV](https://www.facebook.com/Land-Frauen-Verband-Rheinessen-eV)  
LandFrauen Forum Rheinessen (Gruppenseite)  
<https://www.facebook.com/groups/1910049449009654/>

 [land.frauenrheinessen](https://www.instagram.com/land.frauenrheinessen)

#### MITGLIED DER LEB

Ländliche Erwachsenenbildung in Rheinland-Pfalz e. V.  
Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung  
[www.leb-rlp.de](http://www.leb-rlp.de)

#### MITARBEITERINNEN IN DER LANDESGESCHÄFTSSTELLE

**Lucienne Acar**  
Assistentin der Geschäftsführung

**Sabine Jung**  
Kreisgeschäftsführerin

**Olena Kaftanatii**  
Finanzbuchhalterin

**Uta Mandler**  
Sachbearbeiterin Antragswesen

#### LANDESGESCHÄFTSFÜHRERIN, BILDUNGSREFERENTIN, HAUPTAMTLICH PÄDAGOGISCHE FACHKRAFT

**Gaby Schott**

#### KONTAKTDATEN

**Gaby Schott**  
Fon: 06731 – 5495 150 · E-Mail: [gaby.schott@landfrauen-rheinessen.de](mailto:gaby.schott@landfrauen-rheinessen.de)  
Montag – Donnerstag 9:00 – 16:00 Uhr / Freitag 9:00 – 13:00 Uhr

**Lucienne Acar**  
Fon: 06731 – 5495 100 · E-Mail: [lucienne.acar@landfrauen-rheinessen.de](mailto:lucienne.acar@landfrauen-rheinessen.de)  
Montag, Dienstag, Donnerstag 8:00 – 15:30 Uhr / Freitag 8:00 – 13:00 Uhr

**Sabine Jung**  
Fon: 06731 – 5495 130  
E-Mail: [kreisverbaende@landfrauen-rheinessen.de](mailto:kreisverbaende@landfrauen-rheinessen.de)  
Montag, Donnerstag 9:00 – 14:30 Uhr

**Olena Kaftanatii**  
Fon: 06731 – 5495 140  
Mittwoch 9:00 – 16:30 Uhr / Freitag 9:00 – 14:00 Uhr

**Uta Mandler**  
Fon: 06731 – 5495 140  
Dienstag, Donnerstag 8:00 – 12:00 Uhr

## INFORMATIONEN

Liebe LandFrauen,  
sehr geehrte an Weiterbildung Interessierte,  
mit Freude und in großer Erwartung richten wir unseren Blick auf das kommende LandFrauen-Jahr 2026 und präsentieren Ihnen selbstbewusst den neuen Bildungskatalog der rheinhessischen LandFrauen.



Dinge anders zu machen – nach den herausfordernden letzten Jahren – steht am Ende eines wertvollen Prozesses mit den Zielen gemeinsam, motiviert und engagiert unsere Lebensräume reflektiert zu gestalten und unsere gesellschaftspolitische Verantwortung definiert auszurichten.

Bildung ist ein Menschenrecht und der Schlüssel zu individueller und gesellschaftlicher Entwicklung. Sie befähigt Menschen dazu, ihre Persönlichkeit zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen. Bildung stärkt Demokratie, fördert Toleranz und eine weltbürgerliche Haltung. Zugleich ist Bildung Voraussetzung für Nachhaltigkeit. Sie ermöglicht es dem Einzelnen, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen, mit Wandel und Risiken umzugehen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen. Damit Bildung ihr Potenzial entfalten kann, muss sie hochwertig, inklusiv und chancengerecht sein.

Bildungsagenda der UNESCO

## BILDUNG – LEBENSLANGES LERNEN

Als soziale und kulturelle Wesen wünschen wir uns den persönlichen Kontakt, den Austausch miteinander, sind neugierig auf neues, wollen lernen und uns weiterentwickeln. Als anerkannter Träger der Weiterbildung und größte Frauenorganisation in Rheinhessen möchten wir Sie mit attraktiven Bildungsangeboten, die Ihren Erwartungen und Bedürfnissen entsprechen, begeistern.

Weiterbildung in Form von Informationsveranstaltungen, Foren, Seminaren, Kursreihen, Workshops, Online-Bildungsangeboten, Studienreisen und vielem mehr gehört zu unserer LandFrauen-Identität und ist Ausdruck der gesellschaftspolitischen Verantwortung, die der Land Frauen Verband Rheinhessen, seine KreislandFrauenverbände und Mitgliedsvereine für die Frauen im ländlichen Raum und deren Familien tragen. Sie ist Auftrag und Aufgabe zugleich. Generationsübergreifend führen wir Menschen zueinander und ermöglichen in angenehmer und begleitender Atmosphäre ein Lernen voneinander und miteinander.

Die Konzeption, Planung und Organisation der Angebote ergeben sich aus den Möglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen. Wir setzen alles daran, das Bestmögliche für die Gemeinschaft der rheinhessischen LandFrauen, für Sie, zu erreichen. Manchmal stehen wir dennoch vor Herausforderungen, die wir nicht beeinflussen können. Die voraussichtliche Besteuerung der Teilnehmer\*innenbeiträge beschäftigt uns schon eine Weile und wird in 2026 die Durchführung von Weiterbildungsarbeit für uns als privaten Träger nicht leichter machen. Lösungsorientiert Wege zu finden, wird eine wichtige Aufgabe werden.

Im Laufe eines Weiterbildungsjahres das jetzt bestehende Jahresprogramm, aufgrund aktueller Anlässe, zu ergänzen und weiterzuentwickeln, zeichnet unser Arbeiten aus. Es lohnt sich, die Damen Ihres Landfrauenvereinsvorstandes, Ihrer Landesgeschäftsstelle regelmäßig danach zu fragen, oder informieren Sie sich auf unserer Homepage und unseren social media – Kanälen.

**Alle Frauen, ob Mitglied oder Gast sind herzlich eingeladen teilzunehmen!**

Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Interesse an den einzelnen Weiterbildungsangeboten ist unsere Motivation.

Geben Sie Ihre Wunscht Themen, Ihre Anregungen an uns weiter. Wir greifen sie gerne auf und sind dankbar über Ihr Mitgestalten, Ihre Teilhabe an qualifizierten Weiterbildungsangeboten.

**Helfen Sie mit unsere neuen Bildungsveranstaltungen öffentlich zu machen!**

## ANMELDUNG

**Anmeldungen sind für das Weiterbildungsjahr 2026 ab sofort möglich!** Gerne können Sie dazu das jeweilige Anmeldeformular der einzelnen Angebote auf der Homepage des Land Frauen Verbandes Rheinhessen e.V. nutzen. (Homepage ist derzeit in der Bearbeitung)

Hier der Link dazu: [www.landfrauen-rheinhessen.de/weiterbildung](http://www.landfrauen-rheinhessen.de/weiterbildung)

Oder Sie entscheiden sich für eine der folgenden Möglichkeiten in Kontakt zu treten:

Fon: 06731 – 5495 100

Fax: 06731 – 5495 110

E-Mail: [anmeldungen@landfrauen-rheinhessen.de](mailto:anmeldungen@landfrauen-rheinhessen.de)

## WICHTIG!

Mitglieder melden sich bitte über den Landfrauenortsverein, dem sie angehören, wie gewohnt an! (Sollten sich in Ihrem Ortsverein nicht genügend Interessierte finden, können Sie gerne auch im Nachbarverein anfragen und sich dort anschließen.)

Landfrauenvereine nutzen bitte für ihre Anmeldungen die E-Mail-Adresse: [anmeldungen@landfrauen-rheinhessen.de](mailto:anmeldungen@landfrauen-rheinhessen.de)

Achten Sie bitte auch auf die entsprechenden Anmeldefristen der einzelnen Veranstaltungen.

**Wir bitten Sie sehr um verbindliche, frühzeitige Anmeldungen und rechtzeitige Abmeldungen!**

## TEILNAHMEGEBÜHR

Mit der Anmeldung verbunden ist die Überweisung der Teilnahmegebühr. Bitte diese umgehend auf das mit der Ausschreibung bekannt gegebene Konto überweisen. Eine Überweisung entfällt, wenn die Teilnahmegebühr vor Beginn der Veranstaltung, vor Ort bar gezahlt werden kann. (siehe Ausschreibung)

**Bitte beachten: erst anmelden, danach entsprechend der Ausschreibungen die Teilnahmegebühr zeitnah überweisen.** Diese beiden Schritte bitte in dieser Reihenfolge vornehmen. Erst dann haben Sie sich die Teilnahme gesichert. Ohne Anmeldung, oder ohne Zahlung der Teilnahmegebühr können wir Sie leider nur in die Warteliste aufnehmen.

Festlegung: Keine Rückzahlung der Teilnahmegebühr bei Abmeldungen im Zeitraum von 5 Werktagen vor Veranstaltungsbeginn.

## HINWEISE

Wir bieten Weiterbildungsangebote in Präsenz, online oder hybrid an.

Mit unserem Jahresprogramm können Sie Weiterbildungsangebote wahrnehmen, die qualitätsorientiert, bedarfsgerecht, lernpädagogisch konzipiert und dem Prinzip der Planbarkeit für alle Beteiligte folgen. Dennoch kann es jeder Zeit, aufgrund von unvorhersehbaren Ereignissen, zu Änderungen kommen. Wir bitten gegebenenfalls um ihr Verständnis.

Teilnahmebestätigungen bitte anfragen. Wir stellen sie selbstverständlich aus.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie und den Austausch mit Ihnen.

Ihre Geschäftsstelle

Landesgeschäftsführerin/Bildungsreferentin des Land Frauen Verbandes Rheinhessen e. V.  
hauptamtlich pädagogische Fachkraft der Ländlichen Erwachsenenbildung in RLP e. V.



## EHRENAMT STÄRKEN – ZUKUNFT GESTALTEN



### Förderung der ehrenamtlichen Arbeit des Land Frauen Verbandes Rheinhessen e. V. durch die modellhafte Unterstützung hauptamtlicher Serviceleistungen

#### In Kooperation mit dem Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration Rheinland-Pfalz

Das Projekt hat zum Ziel ehrenamtliche Führungskräfte im Bereich der Mitgliedergewinnung und Öffentlichkeitsarbeit professionell zu schulen als auch eine Ehrenamtskampagne in der Konzepterstellung und der Umsetzung mit Marketingkompetenz zu begleiten.

Der Förderzeitraum endet zunächst am 31.12.2025

Die Ausschreibungen der Qualifizierungsmaßnahmen, der Schulungen gehen den Führungskräften rechtzeitig zur Kenntnis zu. Bitte regelmäßig in die eigenen Vereinspostfächer schauen und die Veröffentlichungen auf der Homepage des Land Frauen Verbandes Rheinhessen e. V., oder der Facebookseite beachten.

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

Facebook: [www.facebook.com/Land-Frauen-Verband-Rheinhausen-eV](https://www.facebook.com/Land-Frauen-Verband-Rheinhausen-eV)

**Nutzen Sie diese einmalige Gelegenheit durch gezielte Qualifizierung und professionelle Begleitung Ihr ehrenamtliches Engagement zu bereichern und effektiver zu gestalten. Lernen Sie Ihr wertvolles ehrenamtliches Engagement bewusst zu machen und wirkungsvoll in der Öffentlichkeit motivierend zu platzieren.**

Weitere Informationen erhalten Sie von den Damen der Geschäftsstelle des Land Frauen Verbandes Rheinhessen e. V.:

Fon: 06731-5495150

E-Mail: [info@landfrauen-rheinhausen.de](mailto:info@landfrauen-rheinhausen.de)



## KOOPERATIONEN



In einer zwischenzeitlich vierjährigen Kooperation mit dem LandFrauenverband Westfalen-Lippe e. V., den Rheinischen LandFrauen e. V. und der Agrarsozialen Gesellschaft e. V. entsteht jährlich ein Online-Seminarreihe, gefördert durch das BMEL, das ZeLE und die Rentenbank.

Ziel der Seminare ist es, ehrenamtliche Multiplikatoren und Entscheidungsträger/-innen aus der Landwirtschaft und aus Dörfern weiterzubilden. Inhaltlich werden Themen aus Praxis, Administration und Politik miteinander verknüpft. Es werden Handlungsempfehlungen für das Leben und Wirtschaften in ländlichen Räumen erarbeitet.

Mit unserer gemeinsamen Online-Reihe möchten wir ergründen, wie es um das gesellschaftliche Miteinander bestellt ist und eine Diskussion zu den aktuellen Herausforderungen anstoßen...Wie dies insbesondere in ländlichen Räumen gelingen kann, möchten wir anhand von positiven Entwicklungen und Praxisbeispielen aufzeigen. Dabei legen wir besonderen Wert auf die Stärkung von Teilhabe und Kommunikation als Fundament einer resilienten Gesellschaft.

Dr. Oliver Klein, Geschäftsführer der ASG

Informationen über die Online-Seminarreihe 2026 entnehmen Sie bitte den Veröffentlichungen in Ihren Vereinspostfächern, unserer Homepage, der Facebookseite des Land Frauen Verbandes Rheinhessen e.V. sowie der Presse, oder fragen Sie die Damen Ihres Landfrauenvereinsvorstandes.

Gerne können Sie auch mit der Landesgeschäftsstelle Kontakt aufnehmen.

Fon: 06731 – 5495100

E-Mail: [info@landfrauen-rheinhausen.de](mailto:info@landfrauen-rheinhausen.de)



# JAHRESTHEMA ZUKUNFTSFÄHIGKEIT

16

**Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern möglich machen.**

Antoine de Saint-Exupery

Dazu braucht es Ideen und Visionen sowie die Offenheit und das Vertrauen sich aktuellen Herausforderung engagiert stellen zu können.

Die Fähigkeit Zukunft zu schaffen, bedeutet sich gemeinsam weiterzuentwickeln. Sich gemeinsam Wissen zu erwerben, sich gemeinsam zu qualifizieren, gemeinsam Entscheidungen zu treffen und gemeinsam Wege zu gehen, die nachhaltig und zukunftsfest sind. Es heißt auch loslassen und anders weiterzumachen.

**Zukunftsfähigkeit hat viele Dimensionen.**

Frauen leben den Begriff Nachhaltigkeit, denn Sie schaffen Zukunft und so festigt sich der rote Faden zwischen den Jahresthemen 2023/2024 und 2025/2026.

Eine lebenswerte und lebensfreundliche Welt für nachfolgende Generationen zu erhalten, birgt auch die Verpflichtung in sich, Zusammenhänge bewusst zu machen als auch Strukturen anzupassen und mit dem bestmöglichen Rüstzeug ausgestattet, befähigt zu sein, Verantwortung für die Zukunft zu übernehmen.

In den kommenden Jahren wollen wir gemeinsam die LandFrauenarbeit stärken. Wollen LandFrauenarbeit in all seinen Facetten zeigen, ihre Attraktivität steigern. Begeistern für ein selbstbewusstes, ehrenamtliches Engagement, dessen Wert für unsere Gesellschaft gelebt und erfahren werden kann.

Die Zukunftsfähigkeit von Vereinen wird ein grundlegendes Thema der nächsten Jahre sein, welches wir uns gemeinsam erarbeiten werden. Die digitale Transformation ist ein etablierter Prozess, der nicht mehr aufzuhalten ist. Wir nehmen ihn an und nutzen die Möglichkeiten, die Chancen, die damit verbunden sind. Wir machen darauf aufmerksam und schaffen Angebote sich Fähigkeiten, Kompetenzen anzueignen.

Stehen wir vor einer Zeitenwende? Zumindest leben wir in einer Zeit der Neuausrichtung, der Veränderung von Bedarfen, denen wir gerecht werden müssen.

Die Verbundenheit der Generationen, das voneinander Lernen, das sich gegenseitige Unterstützen ist erlebbare Attraktivität einer wertvollen Gemeinschaft. Dies gilt es zukunftsfähig zu bewahren.

Begleiten Sie uns bei den unterschiedlichsten Weiterbildungsangeboten zum Jahresthema **ZUKUNFTSFÄHIGKEIT!**

17



 Lesekonzert / 4 Vormittage

## FRAUENFRÜHSTÜCKE 2026 – LESEKONZERT

# Rhapsody in Blue

### Leben und Musik von Georg Gershwin

George Gershwin gilt als der erste amerikanische Komponist, der die Grenzen zwischen klassischer und populärer Musik durchbrach und einen enormen Einfluss auf die Entwicklung des Jazz hatte. Er komponierte den Sound Amerikas! Wolfgang Nieß zeigt am Klavier, wie Gershwin den Lauf der Musik für immer verändert hat. Es erklingen u. a. Gershwins virtuose „Préludes“, ausgewählte Lieder aus seinem „Songbook for Piano“ und natürlich das Stück, das ihn schon mit 25 Jahren berühmt und reich machte: Die mitreißende „Rhapsody in Blue“ in Gershwins eigener Solo-Klavierfassung.

Nebenbei gibt Pianist Wolfgang Nieß mit interessanten Textlesungen erstaunliche Einblicke in die faszinierende Biografie Gershwins, die durch Leinwand-Präsentationen von Sabina Nieß ergänzt werden.



18

<b>Referenten:</b>	<b>Wolfgang Nieß</b> , Pianist <b>Sabina Nieß</b>
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und interessierte Frauen, generationsübergreifend
<b>Termine/Beginn/Ende:</b>	Samstag, 21. Februar 2026, 9:30 bis 12:30 Uhr oder Samstag, 07. März 2026, 9:30 bis 12:30 Uhr oder Samstag, 14. März 2026, 9:30 bis 12:30 Uhr oder Samstag, 09. Mai 2026, 9:30 bis 12:30 Uhr
<b>Orte:</b>	21.02.2026 – KreislandFrauenverband Bingen – wird noch bekannt gegeben 07.03.2027 – KreislandFrauenverband Mainz – wird noch bekannt gegeben 14.03.2026 – KreislandFrauenverband Alzey – wird noch bekannt gegeben 09.05.2026 – KreislandFrauenverband Worms – wird noch bekannt gegeben
<b>Teilnahmegebühr:</b>	18,00 € für Mitglieder / 20,00 € für Gäste (Nichtmitglieder) Lesekonzert und Verköstigung  Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen. Kontodaten: BIC: MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31 Bitte das Kennwort: <b>FRÜHSTÜCK</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.  Bitte ein Kaffeegedeck, Glas und passendes Besteck mitbringen!
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 7 Werktage vor jeweiligem Veranstaltungstag <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterinnen:</b>	Land Frauen Verband Rhh. e. V. und seine KreislandFrauenverbände Alzey, Worms, Mainz und Bingen

 Workshop / 1 Nachmittag



## LAND FRAUEN .LIVE stellt sich Ihnen vor!

Der Land Frauen Verband Rheinhausen hat für seine Mitglieder, Untergliederungen und den Verband selbst eine Plattform geschaffen um schnell und unkompliziert z.B. Veranstaltungsangebote seiner Landfrauenvereine, der Kreisverbände und der Verbandsebene in den „Sozialen Medien“ zu platzieren und in allen gängigen Geräten leicht zugänglich zu machen.

### Und sie kann noch mehr ...

- Sie ist ein Instrument für eine moderne, zukunftsorientierte, digitale Kommunikation untereinander und mit an der Landfrauenarbeit Interessierten.
- Sie unterstützt und entlastet das ehrenamtliche Arbeiten und hilft Prozesse zu beschleunigen.
- Sie begleitet und kann sich den Bedürfnissen entsprechend weiterentwickeln.

Neugierig? Das dürfen Sie auch sein. Welche Möglichkeiten in dieser Plattform stecken und wie Sie sie nutzen können, erfahren Sie in diesem Workshop!

19

<b>Referenten:</b>	<b>Bruno Schulz</b> – Creative Director, schulz&tebbe <b>Dennis Keeb</b> – Art Director, schulz&tebbe
<b>Zielgruppe:</b>	Führungskräfte, interessierte Frauen aller Generationen
<b>Termin:</b>	Samstag, 28. März 2026
<b>Beginn/Ende:</b>	13:30 bis 17:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey
<b>Teilnahmegebühr:</b>	kostenfrei für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) bitte die Teilnahmegebühr in der Landesgeschäftsstelle nachfragen Fon: 06731-5495100 / E-Mail: info@landfrauen-rheinhausen.de
<b>Verköstigungspauschale:</b>	12,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder)  Die Teilnahmegebühr/Verköstigungspauschale bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen. Kontodaten: BIC: MVB MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31 Bitte das Kennwort: <b>LIVE</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 20.03.2026 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhausen e. V.

## wertschätzend kommunizieren – vertrauensvoll teilen

### Zusammenarbeit in einem Team erfolgreich gestalten

In ehrenamtlichen Führungsgremien ist die Teamarbeit schon fast selbstverständlich und oftmals der einzige Weg sich für Vorstandsverantwortung zu entscheiden. Alles was es braucht, ist zu wissen wie Teamarbeit funktioniert um erfolgreich und glücklich sein Ehrenamt gestalten zu können.

#### Inhalte:

- Vor- und Nachteile von Teamarbeit
- Erfolgsfaktoren für die Teamarbeit
- wie Teams ticken / Phasen der Teamentwicklung
- stärken und Rollen im Team, wie genderfähig sind Teams
- Aufgaben und Verantwortung sinnvoll teilen
- Kommunikation und Konfliktkultur, geschlechtereigene Spezifika



<b>Referentin:</b>	<b>Helma Ostermayer</b> – Sozialpädagogin, Coach, Trainerin
<b>Zielgruppe:</b>	Vorstandsmitglieder, Mitglieder, Interessierte
<b>Termin:</b>	Samstag, 11. April 2026
<b>Beginn/Ende:</b>	9:30 bis 16:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey
<b>Teilnahmegebühr:</b>	kostenfrei für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) bitte die Teilnahmegebühr in der Landesgeschäftsstelle nachfragen Fon: 06731-5495100 / E-Mail: info@landfrauen-rheinhausen.de
<b>Verkostungspauschale:</b>	18,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr/Verkostungspauschale bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen. Kontodaten: BIC: MVB MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31 Bitte das Kennwort: <b>TEAM</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 28.03.2026 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhausen e. V.

## Die KI wird nie müde, Die KI schläft nicht, Die KI ist schon da.

### Und das Beste? Die KI arbeitet für Dich.

Wir zeigen, wie Künstliche Intelligenz Ihr Team, Ihr ehrenamtliches Arbeiten und Ihre Öffentlichkeitsarbeit und Mitgliederwerbung smarter macht – ohne Science-Fiction, aber mit Wirkung.

KI ist kein Hype, kein Zukunftsthema und keine Angstmaschine. KI ist Ihr neuer Lieblingskollege, Ihr Werkzeugkasten – fleißig, präzise und (fast) immer gut gelaunt.



<b>Referenten:</b>	<b>Bruno Schulz</b> – Creative Director, schulz&tebbe <b>Dennis Keeb</b> – Art Director, schulz&tebbe
<b>Zielgruppe:</b>	Führungskräfte, interessierte Frauen aller Generationen
<b>Termin:</b>	Samstag, 13. Juni 2026
<b>Beginn/Ende:</b>	10:00 bis 16:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey
<b>Teilnahmegebühr:</b>	kostenfrei für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) bitte die Teilnahmegebühr in der Landesgeschäftsstelle nachfragen Fon: 06731-5495100 / E-Mail: info@landfrauen-rheinhausen.de
<b>Verkostungspauschale:</b>	18,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr/Verkostungspauschale bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen. Kontodaten: BIC: MVB MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31 Bitte das Kennwort: <b>KI</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 08.06.2026 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhausen e. V.

 Seminar / 1 Tag

## PODCAST / STREAMEN einfach – leicht – umsetzbar

Podcasts sind alltagstauglich und lassen sich leicht „konsumieren“. Leute können ihnen zuhören, auf ihrem Weg zur Arbeit, oder beim Kaffeetrinken, Putzen, ... Sie schaffen in kürzester Zeit Netzwerke mit einer besonderen Bindung an den Hörer / die Hörerin.

Wenn Texte nicht Ihre Stärke sind, zu viel Zeit in Anspruch nehmen und die persönliche Öffentlichkeit von Videos, oder Clips Sie eher fürchten, dann ist das Audio-Format PODCAST perfekt für Sie, für die Öffentlichkeitsarbeit Ihres Landfrauenvereins. Ein Podcast mit hörenswerten Inhalten wird länger konsumiert als Blogs gelesen und z.B. YouTube-Videos angesehen werden. Podcasting schafft starke Beziehungen, weil sie Emotionen bei den Hörern wecken. In diesem Seminar lernen Sie alles über Podcasts.



### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Podcasting / was ist es – was kann es / Beispiele
- das eigene Podcast-Konzept / Thema, Name, Format, Redaktionsplan, Analyse, ...
- mit einfachen Mitteln einen Podcast realisieren

<b>Referenten:</b>	<b>Bruno Schulz</b> – Creative Director, schulz&tebbe <b>Dennis Keeb</b> – Art Director, schulz&tebbe
<b>Zielgruppe:</b>	Führungskräfte, interessierte Frauen aller Generationen
<b>Termin:</b>	Samstag, 20. Juni 2026
<b>Beginn/Ende:</b>	10:00 bis 16:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey
<b>Teilnahmegebühr:</b>	kostenfrei für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) bitte die Teilnahmegebühr in der Landesgeschäftsstelle nachfragen Fon: 06731-5495100 / E-Mail: info@landfrauen-rheinhausen.de
<b>Verkostungspauschale:</b>	18,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr/Verkostungspauschale bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen. Kontodaten: MVB, BIC: MVB MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31 Bitte das Kennwort: <b>PODCAST</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 15.06.2026 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhausen e. V.

 Workshop / 1 Tag

## Videografie – Reels

Willkommen zu dem visuellen Erzählen von Geschichten. Geschichten über sich selbst, die Land-Frauen, mitreißend, spontan und dem Faktor nach mehr.

Heute sind Clips fest etabliert in den sozialen Medien und scheinen perfekt zur Kommunikation geeignet.

Es bedarf nur noch alltäglicher Geräte und dem Gewusst Wie um auf unkomplizierte Weise erfolgreich Clips und Reels herzustellen.

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einführung in die visuelle Kommunikation sozialer Medien
- Grundlagen der Videografie
- Clips und Reels / Inhalte, Möglichkeiten und Grenzen, Dos und Don'ts, No-Gos, ...
- praktisches Erlernen



<b>Referent:</b>	<b>Dennis Keeb</b> – Art Director, schulz&tebbe
<b>Zielgruppe:</b>	Führungskräfte, interessierte Frauen aller Generationen
<b>Termin:</b>	Samstag, 21. November 2026
<b>Beginn/Ende:</b>	10:00 bis 16:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey
<b>Teilnahmegebühr:</b>	kostenfrei für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) bitte die Teilnahmegebühr in der Landesgeschäftsstelle nachfragen Fon: 06731-5495100 / E-Mail: info@landfrauen-rheinhausen.de
<b>Verkostungspauschale:</b>	18,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr/Verkostungspauschale bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen. Kontodaten: BIC: MVB MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31 Bitte das Kennwort: <b>VIDEO</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 13.11.2026 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhausen e. V.

## Bausteine der Vereinsarbeit

In regelmäßigen Treffen möchten wir und Fachreferenten Informationen zu wichtigen Themen der ehrenamtlichen Vereinsarbeit an Vorstandsmitglieder aller Ebenen des Land Frauen Verbandes Rheinhessen e. V. weitergeben.

Darüber hinaus Raum und Zeit für einen regen Gedankenaustausch untereinander, für das Besprechen aktueller Probleme, das Klären offener Fragen und den Austausch von Erfahrungen schaffen.

Ziel ist es: die interne persönliche Kommunikation untereinander zu fördern und Vorständen direkte Hilfestellungen zu bieten sowie Führungskompetenzen zu fördern und zu stärken.

Bitte achten Sie auf unsere Angebote in den digitalen Postfächern Ihrer Landfrauenvereine!

Gerne nehmen wir Ihre Anregungen zu Ihnen wichtigen Themen auf und versuchen diese für Sie zeitnah umzusetzen.

Treten Sie mit uns in Kontakt und helfen Sie uns Ihren Erwartungen gerecht werden zu können.

24



**Land Frauen**  
Verband Rheinhessen e.V.  
... mehr als ein Grund  
LandFrau zu sein - zu werden ...

- LandFrauen engagieren sich und sind aktiv
- LandFrauen schaffen Lebensqualität
- LandFrauen bilden sich gemeinsam weiter
- LandFrauen verbinden "netzwerken"
- LandFrauen gestalten nachhaltig Lebensräume
- LandFrauen sind gute Freundinnen

25

**Land Frauen**  
Verband Rheinhessen e.V.

Mehr Informationen für Sie:

**LandFrau**  
wenn nicht jetzt,  
wann dann?

**MACH MIT SEI DABEI!**

Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.  
Otto-Lilienthal-Straße 4  
55232 Alzey  
Fon: 06731 / 5495100  
E-Mail: info@landfrauen-rheinhausen.de

www.landfrauen-rheinhausen.de  
www.facebook.com/Land-Frauen-Verband-Rheinhausen-eV  
@land.frauenrheinhausen

 Führungen / 1 Vormittag – 1 Nachmittag

## Führung im Zentralklärwerk und im Zollhafen in Mainz

### Was passiert eigentlich mit unserem Abwasser? Wie hat sich der Zollhafen verändert?

Bei einer Führung im Zentralklärwerk erleben Sie, wie unter Einsatz von modernster Technik eine umweltgerechte Reinigung des anfallenden Schmutzwassers gewährleistet wird.

Anschließend werden wir im Zollhafen das Mittagessen einnehmen, um dann gestärkt Informationen zum Projekt „Zollhafen“ zu erfahren. Der Verein Geographie für alle e.V. gibt Einblicke zum römischen Handelshafen bis zum modernen Stadtquartier der Zukunft.



26

- Referenten:** Klaus Stefan (Klärwerk)  
N.N. - Geographie für alle e.V. (Zollhafen)
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend  
max. 25 Teilnehmer, nicht barrierefrei
- Termin:** Donnerstag, 26. März 2026
- Beginn/Ende:** 9:30 Uhr /ca. 16:00 Uhr
- Treffpunkt:** Mainz, Mombacher Kreisel  
individuelle Anreise
- Teilnahmegebühr:** 13,- € für Mitglieder / 15,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Für Führungen. Mittagessen auf eigene Rechnung!  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Bingen überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE40 5519 0000 0518 8550 10  
Bitte das Kennwort: **KLÄRWERK** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 12.03.2026  
Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Bingen

 Exkursion / 1 Tag

## Vital-Tour – Geheimnisvoller Lemberg

### Rundgang auf dem Premiumwanderweg am Lemberg

Wandern Sie mit uns rund um den König der Naheberge, dem Lemberg. Dort lassen uns 90 bezaubernde Erlebnispunkte die Zeit vergessen.

Unsere Tour führt vorbei an historischen Stätten, atemberaubenden Aussichtspunkten und dem Besucherbergwerk „Schmittenstollen“ sowie modernen Kunstobjekten, dem Silbersee und natürlich Weinbergen und schönen Trockenmauern.



27

- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Teilnehmerzahl:** max. 30 Personen
- Schwierigkeitsgrad:** Mittelschwere Strecke, ca. 13,5 km  
Trittsicherheit und festes Schuhwerk erforderlich, wetterfeste Kleidung wird empfohlen!
- Termin:** Samstag, 25. April 2026
- Beginn/Treffpunkt:** 10:00 Uhr – Lemberghalle, Kolpingstr. 7, 67824 Feilbingert
- Bitte beachten:** Bitte Rucksackverpflegung mitnehmen!
- Abschluss:** Gemeinsames Abendessen im Landgasthof Lembergblick
- Teilnahmegebühr:** 5,- € für Mitglieder / Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr wird vor Ort bezahlt.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 02.04.2026  
ausschließlich bei Gerlinde Gemünde  
Fon: 06701-7869 / Hdy.: 0178-7080983  
E-Mail: gerlinde@gemuende.de  
Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Bingen

## Der Naturgarten

Ruhe vom Alltag, verträumte, lauschige Plätze, ein buntes Blütenmeer und eine lebendige Tierwelt – dieser Traum könnte schon morgen in Ihrem Garten wahr werden.

In vielen einfachen Schritten kann jeder noch so kleine Garten naturnah gestaltet und zu einem wichtigen Refugium für heimische Tiere und Pflanzen entwickelt werden. Welche einfachen Maßnahmen ergriffen werden können, wird zunächst in einem praxisnahen Vortrag vermittelt. Anschließend geht es nach draußen auf das Außengelände des NABU-Zentrums.

Im dortigen naturnahen Garten und in der NABU-Vermehrungsstation für Wildpflanzen gibt es viele Kleinbiotope und Best-Practice-Beispiele zu begutachten. Einzelne, für Insekten besonders wichtige, Futterpflanzen werden vorgestellt. Jeder Teilnehmer bekommt eine Wildpflanze für den eigenen Garten oder Balkon mit! Somit ist der erste Schritt zum eigenen naturnahen Garten gelegt.



28

<b>Referent:</b>	<b>Michael Markowski</b> – Dipl. Biologe, Nabu-Zentrum Rheinauen
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationenübergreifend
<b>Termin:</b>	Dienstag, 28. April 2026
<b>Ort:</b>	NABU-Zentrum Rheinauen, Mainzer Str. 302, 55411 Bingen
<b>Beginn:</b>	17:30 bis etwa 19:30 Uhr
<b>Teilnahmegebühr:</b>	12,- € für Mitglieder / 16,- € für Gäste (Nichtmitglieder)
	Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LfV Rhh. e. V. überweisen. Kontodaten: BIC: MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31 Bitte das Kennwort: <b>NATURGARTEN</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 20.04.2026 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhessen e. V. in Kooperation mit dem NABU Zentrum Rheinauen

## Schritt für Schritt zur eigenen Wildkräuterfläche

Wir rücken die Wildpflanzen in den Mittelpunkt des Gartens und schaffen eine wertvolle Ressource für die Natur und Tierwelt.

In einem praxisnahen Vortrag erfahren Sie welche Schritte eingehalten werden müssen um im eigenen Garten auf ein paar Quadratmetern erfolgreich eine dauerhafte Wildkräuterfläche anzulegen.

Anschließend geht es nach draußen auf das Außengelände des NABU-Zentrums. Dort werden Ihnen verschiedene Blühflächen und einzelne Wildkräuter vorgestellt.

Jeder Teilnehmer erhält für das eigene Wildkräuterprojekt zu Hause eine artenreiche Saatgutmischung ausgehändigt, mit der Sie in die Umsetzung starten können.



29

<b>Referent:</b>	<b>Michael Markowski</b> – Dipl. Biologe, Nabu-Zentrum Rheinauen
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationenübergreifend
<b>Termin:</b>	Montag, 11. Mai 2026
<b>Ort:</b>	NABU-Zentrum Rheinauen, Mainzer Str. 302, 55411 Bingen
<b>Beginn:</b>	17:30 bis etwa 19:30 Uhr
<b>Teilnahmegebühr:</b>	12,- € für Mitglieder / 16,- € für Gäste (Nichtmitglieder)
	Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LfV Rhh. e. V. überweisen. Kontodaten: BIC: MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31 Bitte das Kennwort: <b>WILDKRÄUTERFLÄCHE</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 04.05.2026 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhessen e. V. in Kooperation mit dem NABU Zentrum Rheinauen

## Sommerwelten – Praktisches für den Sommer

Kreativ und in entspannter Runde befassen wir uns mit praktischen Ideen für den Alltag im Sommer.

Was tun gegen Mücken oder Sonnenbrand? Welches Getränk servieren wir und wie sieht eine sommerliche Deko aus? Nehmen Sie viel Wissen, Inspirationen und selbst hergestellte naturnahe Produktproben als auch Deko-Objekte mit nach Hause.

### Workshopinhalte:

- Naturkosmetik & Wohlbefinden: Mückenspray, After-Sun-Pflege
- Kreativ: Duftkerze gegen Mücken, Windlicht
- Kulinarisch: Kräutersirup für Limonaden



**Referentin:** Katie Christ – Dipl.-Biologin, Naturpädagogin  
**Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend  
**Termin:** Samstag, 06. Juni 2026  
**Beginn/Ende:** 14:00 bis etwa 17:30 Uhr  
**Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey  
**Teilnahmegebühr:** 35,- € für Mitglieder / 40,- € für Gäste (Nichtmitglieder) für Vortrag, Anleitung und inkl. Material

Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e.V. überweisen.  
 Kontodaten: BIC: MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31  
 Bitte das Kennwort: **PRAKTISCHES FÜR DEN SOMMER** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.

**Bitte mitbringen:** eine Schürze, Transportbox

**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 29.05.2026

Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.

**Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

## Sommerwelten – Rosen & Co

Die Rose gilt als Königin der Blumen – nicht nur durch ihren Duft, sondern auch durch ihre Verwendung in der Küche, Kosmetik und als Dekoration. In diesem Workshop entdecken Sie die sinnliche Welt der Rosen und anderer Blüten. Nehmen Sie viel Wissen, Inspirationen und selbst hergestellte naturnahe Produktproben als auch Deko-Objekte mit nach Hause.

### Workshopinhalte:

- Naturkosmetik & Wohlbefinden: Rosen-Badesalz, Lippenbalsam
- Kreativ: Duftsäckchen mit Rosenblüten & Kräutern, Kleine Rosen-Deko z.B. im Teelichtglas
- Kulinarisch: Rosenzucker od. Rosenblütensirup ansetzen, andere Blüten (Lavendel, Ringelblume, Kornblume) als essbare Deko



**Referentin:** Katie Christ – Dipl.-Biologin, Naturpädagogin  
**Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend  
**Termin:** Samstag, 04. Juli 2026  
**Beginn:** 14:00 bis 17:30 Uhr  
**Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey  
**Teilnahmegebühr:** 37,- € für Mitglieder / 42,- € für Gäste (Nichtmitglieder) für Vortrag, Anleitung und inkl. Material

Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e.V. überweisen.  
 Kontodaten: BIC: MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31  
 Bitte das Kennwort: **ROSEN** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.

**Bitte mitbringen:** eine Schürze, Transportbox

**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 26.06.2026

Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.

**Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

## WERZWICH und der Brauch der Kräuterweihe

### Geweihtes Gewürzsträußchen beschützt vor Unheil

Ein alter Brauch in vielen Gemeinden, auch in Rheinhessen, ist das Binden und die Weihe des Würzweiches zu Mariä Himmelfahrt. Mit Mariä Himmelfahrt beginnt übrigens der sogenannte Frauen-dreißiger. Das ist die Zeit zwischen dem 15. August und dem 12. September, dem Fest Mariä Namen. Diese Tage gelten als ideale Zeit zum Sammeln von Kräutern, denen man dann eine besondere Heilkraft zuspricht.

Beim Werzwichsammeln werden viele Kräuter, abhängig von der Vielfalt der vor Ort wachsenden Pflanzen, traditionell zu einem Strauß zusammengebunden. Gehörten früher 77 Kräuter in einen solchen Strauch, so sind es heute deutlich weniger; es müssen mindestens jedoch 7 sein.

Die Kunde über die Heilkräuter war früher weit stärker im Volksglauben verwurzelt als man es sich heute vorstellen kann. Mit der abschließenden Weihe zu Maria Himmelfahrt, so glaubte man, verstärke sich auch die Wirkung der Heilkräuter. In Küche und Stall aufgehängt, sollten die geweihten Kräuter Mensch und Haus vor Krankheit, Blitzschlag und anderem Unheil bewahren. Zugleich entstand eine Art „Hausapotheke“; die geweihten Würzkräuter waren die Grundlage für Tees, Umschläge oder auch Räucherwerk.



32

<b>Referentinnen:</b>	<b>Siefersheimer Kräuterhexen</b>
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Termin:</b>	Dienstag, 11. August 2026
<b>Beginn:</b>	17:30 Uhr
<b>Treffpunkt/Ort:</b>	Dorfmitte Siefersheim
<b>Teilnahmegebühr:</b>	22,- € für Mitglieder / 26,- € für Gäste (Nichtmitglieder) für Führung, Anleitung und ein Glas sommerlicher Secco
	Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e.V. überweisen. Kontodaten: BIC: MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31 Bitte das Kennwort: <b>WERZWICH</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Hinweis:</b>	bitte auf festes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung achten
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 04.08.2026 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhessen e.V.

## Zauber des Lavendels – Lavendelwerkstatt

### Die Erweiterung unserer beliebten Lavendel Welten

Noch mehr kreatives und nützliches mit Lavendel. Die Fortführung unserer Lavendelwelten ist nicht nur wunderschön und duftend, sondern auch vielseitig einsetzbar: in der Küche, in der Kosmetik und als kreative Deko. In unserer Werkstatt entdecken Sie, wie wir die Kraft der Lavendelblüten praktisch nutzen können. Nehmen Sie viel Wissen, Inspirationen und selbst hergestellte naturnahe Produktproben als auch Deko-Objekte mit nach Hause.

#### Workshopinhalte:

- Naturkosmetik & Wohlbefinden: Salbe gegen Hautreizungen, beruhigendes Spray
- Kulinarisch: Aromatisieren von Salz oder Zucker
- Kreatives Gestalten: Duftsäckchen, Deko



33

<b>Referentin:</b>	<b>Katie Christ</b> – Dipl.-Biologin, Naturpädagogin
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Termin:</b>	Samstag, 15. August 2026
<b>Beginn:</b>	14:00 bis 17:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey
<b>Teilnahmegebühr:</b>	35,- € für Mitglieder / 40,- € für Gäste (Nichtmitglieder) für Vortrag, Anleitung und incl. Material
	Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e.V. überweisen. Kontodaten: BIC: MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31 Bitte das Kennwort: <b>LAVENDEL</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Bitte mitbringen:</b>	eine Schürze, Transportbox
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 07.08.2026 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhessen e.V.

## Winterwelten – Natürliches für die Winterzeit

### Pflegende Seife und weihnachtliche Düfte

Der Winter lädt dazu ein, es sich gemütlich zu machen, Haut und Seele zu pflegen oder Schönes für sich oder als Geschenk zu gestalten. In diesem Workshop stellen wir mit einfachen Rezepten und natürlichen Zutaten wohlriechende Kosmetikprodukte und kreative Kleinigkeiten her.

#### Workshopinhalte:

- Naturkosmetik & Wohlbefinden:  
Lippenbalsam, Hand- od. Fußbalsam, Badesalz
- Kreativ: Duftkerze im Glas, Winter-Deko aus Naturmaterialien
- Kulinarisch: Hausgemachten Wintertee



34

**Referentin:** Katie Christ – Dipl.-Biologin, Naturpädagogin

**Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend

**Termin:** Samstag, 17. Oktober 2026

**Beginn:** 14:00 bis 17:30 Uhr

**Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey

**Teilnahmegebühr:** 35,- € für Mitglieder / 40,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
für Vortrag, Anleitung und incl. Material

Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e.V. überweisen.  
Kontodaten: BIC: MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31  
Bitte das Kennwort: **NATÜRLICHES** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.

**Bitte mitbringen:** eine Schürze, Transportbox

**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 09.10.2026

**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.**

**Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

## Kostümführung in Gau-Odernheim

### Begleiten Sie den Nachtwächter auf seiner Runde durch Gau-Odernheim

Lauschen Sie dem Stundenlied des Nachtwächters und begleiten Sie ihn auf seinem Rundgang durch Ecken und Winkel des abendlichen Ortskerns. Sie erfahren viele spannende Fakten und hören amüsante Anekdoten rund um die Ortsgeschichte.



35

**Referent\*in:** N.N.

**Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend  
Bitte beachten Sie, dass die Führungen auf Grund der Gegebenheiten leider nicht barrierefrei sind. Festes Schuhwerk wird empfohlen!

**Teilnehmer:** max. 40 Personen

**Termin:** Freitag, 22. Mai 2026

**Beginn:** 17:00 Uhr

**Dauer:** ca. 1,5 bis 2 Stunden

**Treffpunkt:** Roßmarkt, 55239 Gau-Odernheim

**Teilnahmegebühr:** 5,- € für Mitglieder / 7,- € für Gäste (Nichtmitglieder)

Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Alzey überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 65 5509 1200 0000 1658 08  
Kennwort: **Nachtwächter** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.

**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung

**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.**

**Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Alzey

 3 Führungen / jeweils 1 Nachmittag

## Mainz-Neustadt – 150 Jahre alt und immer noch im Wandel

Die „neue Stadt“ gebaut auf dem ehemaligen freien Schussfeld (Gacis) der Festung Mainz.

Im einwohnerstärksten Stadtteil gibt es die größten Gegensätze. Hippestädtchen, Spielplätze als Wohnzimmer und Generationen-Treffpunkt oder ein Künstler, der verhindert, dass Wände beschmiert werden. Hauseingänge, die man durch den Keller erreicht. Ein Gotteshaus, das nach über 70 Jahren in neuer Architektur zurückkommt und weitere Besonderheiten.

Die Gästeführerin Tamara Diehl kennt sich dort gut aus und nimmt uns mit an Orte, an denen sie schon als Kind mit Rollschuhen unterwegs war.



<b>Referentin:</b>	<b>Tamara Diehl</b> , Nieder-Olm
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend – leider nicht barrierefrei
<b>Teilnehmer:</b>	max. 20 Personen pro Termin
<b>Termine:</b>	Freitag, 08. Mai 2026 Mittwoch, 10. Juni 2026 Mittwoch, 17. Juni 2026
<b>Beginn/Dauer:</b>	jeweils 14:30 Uhr, ca. 2 Stunden
<b>Treffpunkt:</b>	Kunsthalle am Zollhafen 3-5, 55118 Mainz, Kunstgalerie
<b>Parken:</b>	Parkhaus Tiefgarage Weinlager, Taunusstr., 55118 Mainz-Neustadt (günstigstes Parkhaus in Mainz, € 1,-/pro. Std.)
<b>Teilnahmegebühr:</b>	8,- € für Mitglieder / 10,- € für Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr bitte auf das Konto des KLFV MZ überweisen. Kontodaten: IBAN: DE11 5519 0000 0600 5140 12 Kennwort: <b>MAINZ NEUSTADT</b> und Datum der Veranstaltung plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens jeweils 10 Tage vor der Veranstaltung <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	KreislandFrauenverband Mainz

 Führung / 1 Nachmittag

## Stadtbesichtigung – Goldenes Mainz

**Herzlich willkommen in unserer Landeshauptstadt mit ihren Sehenswürdigkeiten!**

Begeben Sie sich mit uns auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Mainzer Stadtgeschichte, von den Anfängen bis heute – Römerzeit, Dom, Altstadt und die moderne Innenstadt.

Seit 1000 Jahren prägt der St. Martins Dom mit seinem „Domgebirge“ das Stadtbild.

Im Anschluss führt Sie Ihr Weg in die historische Altstadt, zu schmucken Fachwerkhäusern, pittoresken Winkeln und malerischen Plätzen.



<b>Referentin:</b>	Gästeführer*in von mainzplus CITYMARKETING GmbH
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Termin:</b>	Freitag, 26. Juni 2026
<b>Beginn:</b>	15:30 Uhr, circa 2 Stunden
<b>Abfahrt:</b>	Hauptbahnhof Worms, voraussichtliche Abfahrt 14:27 Uhr
<b>Teilnahmegebühr:</b>	8,- € für Mitglieder / 10,- € für Gäste (Nichtmitglieder) Zzgl. Kosten für die Bahnfahrt Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Worms überweisen. Kontodaten: IBAN: DE94 5535 0010 0004 0413 99 Kennwort: <b>GOLDENES MAINZ</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 01.06.2026 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	KreislandFrauenverband Worms

## Auf Schusters Rappen

### Monzernheim – Die Berggemeinde im Wonnegau

Begeben Sie sich mit uns auf eine spannende Entdeckungsreise in Form einer Schnitzeljagd durch Monzernheim. An einzelnen Stationen erwarten Sie Einheimische, die lebendig und anschaulich aus der Geschichte und dem Leben ihres Dorfes erzählen.

Erfahren Sie mehr über die stolzen Ritter von Monzernheim und ihre sagenumwobene Wysenburg, staunen Sie über den Weltrekordflieger Friedrich „Fritz“ Wendel – ein Sohn des Ortes – und entdecken Sie den denkmalgeschützten historischen Friedhofsteil, der in Rheinhessen seinesgleichen sucht.

Ein Abend voller Einblicke, Geschichten und rheinhessischer Gastfreundschaft bei einem kleinen Imbiss.



- Referentinnen:** Damen aus dem Ortsverein Monzernheim
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Freitag, 21. August 2026
- Beginn:** 17:30 Uhr
- Treffpunkt:** Gemeindehalle, Töpferstr. 18, 55234 Monzernheim
- Teilnahmegebühr:** 8,- € für Mitglieder / 10,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Worms überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE94 5535 0010 0004 0413 99  
Kennwort: **MONZERNHEIM** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 05.08.2026  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Worms

## Lehrgangsleiterinnen des Land Frauen Verbandes Rheinhessen e. V. NAHRUNGSZUBEREITUNG 2026 | auf Ortsebene

### „STREETFOOD – die Welt zu Gast in Rheinhessen“

Tipps für eine ernährungsbewusste Zubereitung  
mit außergewöhnlichen, neuen Rezepten

- Lehrgangsleitung:** **Stephanie Abrahams,**  
Mobil: 01602 / 851994, E-Mail: s.abrah@web.de  
zuständig für: den Kreisverband Alzey
- Karin Hartenbach, Langgasse 66, 55237 Flonheim**  
Fon: 06734 / 6928, E-Mail: k.hartenbach@gmx.de  
zuständig für: den Kreisverband Worms  
und nachfolgende Ortsvereine des Kreisverbandes Alzey:  
Flonheim, Bornheim, Ensheim, Albig, Offenheim-Weinheim, Spiesheim,  
Wallertheim, Gau-Weinheim, Erbes-Büdesheim und Mauchenheim
- Sieglinde Uhlig, Stolze-Schrey-Str. 26, 55124 Mainz**  
Fon: 06131 / 45890, E-Mail: mail@suhlig.de  
zuständig für: den Kreisverband Mainz
- Elisabeth Dauth, Käferstraße 19, 55270 Bubenheim**  
Fon: 06130 / 944044, E-Mail: lissi.dauth@web.de  
zuständig für: den Kreisverband Bingen
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termine / Beginn:** Terminabsprachen erfolgen direkt mit der jeweiligen Lehrgangsleiterin und den Landfrauenvereinen vor Ort. **Terminanfragen sind ab sofort möglich!**
- Veranstaltungsorte:** in den Ortsgemeinden der Landfrauenvereine
- Teilnahmegebühr:** 5,00 € für Kostproben und 2,00 € für das Rezeptheft für Mitglieder und Gäste  
Jede Teilnehmer\*in bringt bitte einen Suppenteller, Teller und Dessertteller, oder Kaffeegedeck mit sowie ein vollständiges Besteck.

Interessierte wenden sich bitte an ihren Landfrauenverein in ihrer Gemeinde, oder einen Landfrauenverein in ihrer Nähe. Dort erhalten Sie alle wichtigen und gewünschten Informationen.

Mit dem gleichen Thema werden auch Workshops mit Jugendlichen und Kindern angeboten!

**Lehrgangleiterinnen:** Jugendliche:  
**Renate Geeb**  
Fon: 06244 / 5602, renategeeb@arcor.de

Kinder:  
**Kerstin Meyer**  
Fon: 06707 / 6839193, kerstin.meyer.heidesheim@gmx.de

**Veranstalterin:** Land Frauen Verein Rheinhessen e. V.



 Führung / 1 Nachmittag

## Eulchen Brauerei

### Spannende Einblicke in die Bierherstellung mit Verkostung

Auf 1000 qm Fläche im historischen Kupferberg mitten im Herzen von Mainz wird das leckere Eulchen Bier gebraut. Wir informieren bei der Brauereiführung über die Zutaten und Herstellung des Bieres.

Erfahren Sie mehr über die verlorengegangene Mainzer Biergeschichte und zum Abschluss erleben Sie die Aromen- und Geschmacksvielfalt bei einer kleinen Bierprobe. Anschließend gemeinsames Essen (Selbstzahler).



- Referent\*in:** Mitarbeiter\*in der Eulchen Brauerei
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, ab 18 Jahren
- Termine:** Donnerstag, 22. Januar 2026  
oder Mittwoch, 28. Januar 2026
- Beginn:** 15:30 Uhr, etwa 1,5 Stunden
- Ort:** Eulchen Brauerei GmbH, Kupferbergterrasse 17, 55116 Mainz
- Teilnahmegebühr:** 20,- € für Mitglieder / 22,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Führung und 3 Kostproben
- Die Teilnahmegebühr bitte auf das Konto des KLFV MZ überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE11 5519 0000 0600 5140 12  
Kennwort: **EULCHEN** und Datum der Veranstaltung plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 03.01.2026  
Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Mainz

 Online-Schulung via Zoom / 1 Abend

## Hygiene auf Festen

### Hygieneschulung inkl. Infektionsschutzbelehrung

Viele kennen den Ausspruch noch aus ihrer Kindheit: „Dreck macht Speck!“ Heute würde keiner mehr so leichtfertig und unverantwortlich diese Redewendung nutzen. Was Hygiene in unserem Alltag bedeutet, welchen Schutz das Einhalten von Hygienevorschriften uns bietet und wie wichtig sie für unsere Gesundheit ist, erfahren Sie in diesem Schulungsangebot.

Mit Fokus auf die Hygienemaßnahmen bei der Teilnahme an Märkten und Festen, richtet sich das Weiterbildungsangebot nicht nur an Einzelinteressierte, sondern auch an Verantwortliche in Vereinen als auch an beruflich Tätige in diesem Wirtschaftsbereich.

Mit der Teilnahme verbindet sich die Folgebelehrung 2026 nach §§ 42 und 43 des Infektionsschutzgesetzes. Voraussetzung für die Bestätigung ist die vorherig erfolgte „Erstbelehrung“ bei den jeweiligen Kreisgesundheitsämtern.



42

- Referentin:** Kerstin Awan – Ernährungsberatung, DLR Rhh.-Nahe-Hunsrück
- Zielgruppe:** Interessierte, Verantwortliche der LandFrauenvereine
- Termine:** Dienstag, 10. März 2026  
oder Donnerstag, 10. September 2026
- Beginn/Ende:** 18:00 bis zirka 20:00 Uhr
- Ort:** Online via Zoom
- Teilnahmegebühr:** 8,- € für Mitglieder / 14,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
mit Versand der Bestätigung der Wiederholungsbelehrung
- Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LfV Rhh. e. V. überweisen.  
Kontodaten: BIC: MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31  
Bitte das Kennwort: **HYGIENE** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.**  
Infos zur Teilnahme via Zoom als auch die Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung und erfolgter Überweisung der Teilnahmegebühr.  
Für Fragen stehen die Damen der Geschäftsstelle Ihnen gerne zur Verfügung!  
Fon: 06731-5495100 / E-Mail: info@landfrauen-rheinhausen.de
- Veranstalterinnen:** Land Frauen Verband Rheinhausen e. V.  
in Kooperation mit dem DLR. Rhh.-Nahe-Hunsrück

 Vortrag / 1 Abend

## Ihre Entscheidung zur Organspende schon getroffen?

### Kennenlernen wichtiger Voraussetzungen für eine Organspende

Bei einer Organspende müssen viele Verantwortliche eng zusammenarbeiten: Angehörige, Intensivmedizinerinnen und -mediziner, Pflegepersonal, Eilkurierinnen und -kuriere sowie Transplantationsschirurginnen und -chirurgen.

Ein Organ von der Spenderin oder dem Spender zur Empfängerin oder zum Empfänger zu vermitteln, ist eine medizinische und logistische Herausforderung. Damit diese gemeistert werden kann, muss alles genau gesteuert und organisiert werden.



43

- Referent:** Dr. med. Christopher Hofmann
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Montag, 19. oder Dienstag, 20. Oktober 2026  
(genauer Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben)
- Beginn:** 18:30 Uhr
- Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey
- Teilnahmegebühr:** 5,- € für Mitglieder / 7,- € für Gäste (Nichtmitglieder)
- Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Worms überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE94 5535 0010 0004 0413 99  
Kennwort: **ORGANSPENDE** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 21.09.2026  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Worms

 Vortrag / 1 Abend

## Venenleiden – Vorsorgen, erkennen und behandeln

**Wie erkenne ich, ob meine Venen noch gesund sind und was kann ich tun, damit sie es bleiben?**

Viele Menschen leiden in Deutschland vor allem aus beruflichen Gründen unter Bewegungsmangel und sind deshalb besonders gefährdet, an einem Venenleiden zu erkranken.

Welche Diagnoseverfahren gibt es bei Venenerkrankungen? Lernen Sie die verschiedenen Behandlungsmethoden kennen.



44

<b>Referent:</b>	<b>Dr. Lothar Brümmer</b> , FA für Chirurgie und Phlebologie, Ltd. Arzt der Mosel-Eifel-Klinik, Bad Bertrich
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Termin:</b>	Freitag, 23. Oktober 2026
<b>Beginn:</b>	18:00 Uhr
<b>Ort:</b>	St. Georgenhalle, 55288 Partenheim, Am Sportplatz
<b>Teilnahmegebühr:</b>	5,- € für Mitglieder / 7,- € für Gäste (Nichtmitglieder) Wird vor Ort, vor Veranstaltungsbeginn gezahlt.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 10.10.2026 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	KreislandFrauenverband Alzey

 Kurs / 1 Abend

## Grüne Kosmetik aus der Küche

**Alles, was man sich auf den Körper schmiert, sollte man generell auch auf dem Brot essen können.**

Das ist eine etwas ungewöhnliche These, die sich aber relativ einfach umsetzen lässt, ohne die vielen von der Industrie eingesetzten Plastikinhaltsstoffe zu verwenden.

Wir werden in diesem Workshop ein köstliches Peeling, eine Gesichtsmaske herstellen und kühlende Augenpads auflegen (deshalb bitte ungeschminkt kommen!). Außerdem stellen wir eine Pflegecreme und eine Schüttellotion, ein Fußbad, einen Lippenpflegestift sowie feste Handcreme her.

Gibt es ein schöneres Geschenk als selbstgemachte Kosmetik? Nikolaus und Weihnachten stehen schließlich vor der Tür!



<b>Referentin:</b>	<b>Melanie Adamik</b> , Wildkräuter- und Naturpädagogin
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Teilnehmer:</b>	max. 20 Personen
<b>Termine:</b>	Mittwoch, 04. November 2026 oder Freitag, 13. November 2026
<b>Beginn:</b>	jeweils 18:00 Uhr, ca. 2,5 Stunden
<b>Ort:</b>	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey
<b>Teilnahmegebühr:</b>	30,- € für Mitglieder / 32,- € für Gäste (Nichtmitglieder) inkl. Peeling, Maske, Augenpads, Pflegecreme, Handcreme, Lotion, Fußbad, Lippenpflege  Die Teilnahmegebühr bitte auf das Konto des KLFV MZ überweisen. Kontodaten: IBAN: DE11 5519 0000 0600 5140 12 Kennwort: <b>GRÜNE KOSMETIK</b> und Datum der Veranstaltung plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.  Bitte mitbringen: 2 kleine Marmeladen-Probiergläschen mit Deckel, kleines Handtuch und einen Waschlappen
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	KreislandFrauenverband Mainz

45

 Workshop / 1 Abend

## Auf Ortsebene

# Selbstsicher Auftreten

Selbstbewusst und frei sprechen, ohne dass einem das Herz bis zum Hals schlägt? Sich wünschen, ein bisschen mutiger zu sein und keine Angst vor einer Blamage zu haben?

Ob im Beruf oder privat, wie z. B. bei Mitarbeitergesprächen, Meetings, Elternabenden, Gemeinderatssitzungen u.v.m.

Im Selbstsicherheitstraining lernen Sie gezielte Übungen zur Stärkung Ihres Selbstvertrauens und zum Abbau von Hemmungen. Dadurch kommen die Elemente Ihrer Persönlichkeit, wie Souveränität und Gelassenheit viel besser zum Ausdruck.



**Referentin:** Gerlinde Klüber – Personaltrainerin  
**Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend  
**Teilnehmerzahl:** max. 10 Frauen  
**Termine:** Absprachen erfolgen direkt mit Gerlinde Klüber  
 Fon: 06725 – 300177 / E-Mail: klueber@g-klueber.de  
**Dauer:** 2 Stunden  
**Veranstaltungsort:** Vor Ort bei den Landfrauenvereinen  
**Teilnahmegebühr:** 12,- € pro Mitglied / 25,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
 Honorar, Handout  
**Veranstalterinnen:** Landfrauenvereine im Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

 Einkehr / 1 Tag

# Einkehrtag auf dem Rochusberg

**Thema: „Ich schenke mir Zeit und gute Worte“**

Mit Hilfe von Texten, die das Herz berühren, wollen wir über das sprechen, was im Alltag oft zu kurz kommt: Über uns selbst. In liebevoller, offener Atmosphäre erkunden wir, wie sich freudvolles und erfülltes Dasein anfühlt, wollen Kraftquellen im Gebet erspüren, gemeinsam essen und trinken und uns auf einem kleinen Spaziergang von der Natur berühren und anrühren lassen.



**Referentin:** Dr. Petra Urban – Schriftstellerin, Literaturwissenschaftlerin  
**Leitung:** Hannelore Reinheimer  
**Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte Frauen, generationsübergreifend  
**Termin:** Samstag, 21. März 2026  
**Beginn/Ende:** 9:30 bis 16:00 Uhr  
**Ort:** Kloster auf dem Rochusberg, St. Hildegardishaus, Haus am Weg, 55411 Bingen  
**Teilnahmegebühr:** 42,- € für Mitglieder / 48,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
 Seminar, Stehkafee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen  
 Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen.  
 Kontodaten: BIC: MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31  
 Bitte das Kennwort: **EINKEHRTAG** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.  
**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 06.03.2026  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.**  
**Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

 Workshop / 1 Nachmittag

# DIE SOUVERÄNE FRAU GRENZEN setzen und NEIN sagen

**Arbeit und  
Leben**

RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND  
GESELLSCHAFT FÜR BERATUNG  
UND BILDUNG

## Folgeveranstaltung der SCHLAGFERTIGEN FRAU

Schnellebigkeit, viele Anforderungen, hohe Ansprüche an mich selbst, ungebremste Kommunikation und die zunehmende Digitalisierung lassen uns immer wieder an unsere Grenzen stoßen.

In diesem Workshop wollen wir mit Ihnen innehalten und überprüfen, an welchen Stellen und in welchen Momenten Sie „Nein“ sagen möchten, was Ihre Grenzen sind und mit welchen Strategien Sie sich auf die Dinge fokussieren können, die für Sie von Wert und Bedeutung sind.

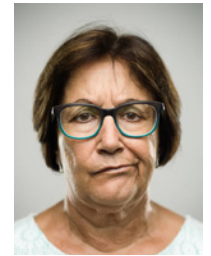
### Inhalte:

- Was sind meine Werte? Was möchte ich unbedingt erfüllen?
- Was sind meine Antreiber?
- Was kann ich beeinflussen? Welche Grenzsetzungen passen zu mir?
- Für welche Situationen kann ich dies üben und wie mit meinen Mitmenschen kommunizieren?

<b>Referentin:</b>	<b>Edda Bauer</b> – Prozessberaterin, Trainerin, Coach
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte Frauen, generationsübergreifend
<b>Termin:</b>	Samstag, 05. September 2026
<b>Beginn/Ende:</b>	13:00 bis 18:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Straße 4, 55232 Alzey, Sitzungssaal
<b>Teilnahmegebühr:</b>	kostenfrei für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder)
<b>Verkostungspauschale:</b>	18,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e.V. überweisen. Kontodaten: BIC: MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31 Bitte das Kennwort: <b>SOUVERÄN</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 21.09.2026 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterinnen:</b>	Land Frauen Verband Rheinhessen e. V. in Kooperation mit der Arbeit und Leben gGmbH im Projekt FairPay vorbehaltlich der Förderung Familie, Frauen, Kultur und Integration des Landes Rheinland-Pfalz

 Seminar / 1 Tag

# Erfolgreich Scheitern – Warum Fehler wichtig sind



Keiner macht gerne Fehler. Entsprechend tun wir uns schwer, mit ihnen umzugehen. Um aus eigenen Fehlern zu lernen, stehen uns oftmals unsere Emotionen und unser Denken im Weg. Fehler empfinden wir eher als Bedrohung und begegnen ihnen oftmals mit Ignoranz und dabei müssen wir scheitern, weil Scheitern eine natürliche Begleiterscheinung menschlichen Handelns ist und mächtige Kräfte in sich birgt, Motivation, Innovation und Kreativität. Alles was es braucht Aufgaben und Herausforderungen in jeder Lebensphase und in unterschiedlichen Lebenssituation zu meistern.

### Seminarziele:

- Bewusstwerden des persönlichen Umgangs mit Fehlern
- Erkennen welche Fehler Ausgangspunkte zum Lernen sind
- Kriterien einer fördernden, ermutigenden und wertschätzenden Fehlerkultur kennenlernen
- Wissen um die grundsätzlichen Voraussetzungen einer guten Fehlerkultur in privaten und beruflichen Gruppen
- Tipps zum Selbstcoaching

Es bleibt viel Raum für den Erfahrungsaustausch untereinander in angenehmer Atmosphäre.

<b>Referentin:</b>	<b>Eva Hock</b> – Pädagogin, Mediatorin, Historikerin
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder, interessierte Frauen, generationsübergreifend
<b>Termin:</b>	Samstag, 24. Oktober 2026
<b>Beginn/Ende:</b>	9:30 bis 16:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey
<b>Teilnahmegebühr:</b>	38,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) bitte die Teilnahmegebühr in der Landesgeschäftsstelle nachfragen Fon: 06731-5495100 / E-Mail: info@landfrauen-rheinhausen.de
<b>Verkostungspauschale:</b>	18,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e.V. überweisen. Kontodaten: BIC: MDE 55, IBAN: DE21 5519 0000 0891 0450 31 Bitte das Kennwort: <b>FEHLERKULTUR</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 09.10.2026 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

 Kinder-Kurs / 1 Nachmittag

## Osterhasen, Osterzopf & Co.

Was wäre Ostern ohne gefärbte Eier und gebackene Osterhasen, Osterzopf und vieles mehr? Unter der Anleitung von Bäckermeister Knussmann lernen die Kinder, wie Teig hergestellt und verarbeitet wird. Während der „Gehzeit“ des Teiges werden wir die freiwillige Feuerwehr in Zornheim, gegenüber dem Backhaus besuchen.

Für Begleitpersonen der Kinder bieten wir auf dem Lindenplatz Kaffee und Tee an. Gerne können Sie sich Kuchen mitbringen, um sich die Wartezeit zu versüßen.



- Referent:** Karl-Alois Knussmann – Bäckermeister
- Zielgruppe:** Kinder ab dem Grundschulalter
- Termin:** Samstag, 28. März 2026
- Beginn/Ende:** 15:00 bis 18:00 Uhr
- Treffpunkt:** Backhaus auf dem Lindenplatz, 55270 Zornheim
- Teilnahmegebühr:** 15,- € pro Kind  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Konto des KLFV MZ überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE11 5519 0000 0600 5140 12  
Kennwort: **OSTERBACKEN** und Datum der Veranstaltung plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 01.03.2026  
Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Mainz

 Kinder-Kurs / 1 Nachmittag

## Kreppel, Mutzen und Quarkbällchen

**Nicht nur zur Fastnachtszeit sind sie in aller Munde!**

Welches ist das beste Rezept?

Wie wird der Teig hergestellt?

Was ist beim Backen zu beachten?

Wir werden es herausfinden. Am Ende wird alles verkostet.



- Referent:** Manfred Winter – Bäcker- und Konditormeister
- Zielgruppe:** Kinder ab dem Grundschulalter
- Termin:** Samstag, 14. November 2026
- Beginn/Ende:** 10:00 bis 13:00 Uhr
- Ort:** Schulküche der Realschule Plus, Appenheimer Str. 4,  
55435 Gau-Algesheim
- Teilnahmegebühr:** 13,- € pro Kind  
Wird vor Ort, vor Veranstaltungsbeginn gezahlt.
- Bitte beachten:** Eine Dose für das fertige Gebäck mitbringen.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 22.10.2026  
Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Bingen

 Filmvorstellung / Thementag

## Hiwwe wie driwwe 2 & mehr

Das Filmteam besucht uns und zeigt den Film „hiwwe wie driwwe 2“. Lernen Sie den Regisseur Benjamin Wagner im persönlichen Gespräch kennen.

Mit im Gepäck hat er auch Infos zu dem neuesten Film „Dehäm – Pälzer in der Pampa“. Hier wird die Reise von Monji nach Brasilien gezeigt.



- Referent:** Benjamin Wagner – Filmregisseur
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Samstag, 25. April 2026
- Ort und Beginn:** werden noch bekannt gegeben
- Teilnahmegebühr:** 12,- € für Mitglieder / 15,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Worms überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE94 5535 0010 0004 0413 99  
Kennwort: **DRIWWE 2** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 02.04.2026  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Worms  
Weitere Informationen erhalten Sie über die Landfrauenvereins-Postfächer  
Gerne können Sie auch mit der Landesgeschäftsstelle Kontakt aufnehmen.  
Tel: 06731 – 5495100 / E-Mail: info@landfrauen-rhein Hessen.de

 Filmvorstellung + Themenabend / 1 Abend

## Wochenendrebellen

In dem Film „Wochenendrebellen“ wird einfühlsam, aber auch offen erzählt, welche Probleme Eltern behinderter Kinder zu bewältigen haben. Der autobiografische Film zeigt die Geschichte einer Familie, deren autistischer Junge Jason als Belohnung für gute Leistungen in der Schule Fußballstadien besuchen möchte.

Merken Sie sich auf jeden Fall den Termin vor. Ein Film, nicht nur für Fußballfans!



- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Mittwoch, 04. November 2026
- Beginn:** wird noch bekannt gegeben
- Treffpunkt:** Arkaden Lichtspiele Worms, Wilhelm-Leuschner-Str. 20, 67547 Worms
- Teilnahmegebühr:** wird noch bekannt gegeben  
Wird vor Ort, vor Veranstaltungsbeginn gezahlt.
- Anmeldung:** ab sofort bis 8 Tage vor Veranstaltungstermin  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Worms  
Weitere Informationen erhalten Sie über die Landfrauenvereins-Postfächer  
Gerne können Sie auch mit der Landesgeschäftsstelle Kontakt aufnehmen.  
Tel: 06731 – 5495100 oder E-Mail: info@landfrauen-rhein Hessen.de

Lesung + Themenabend / 1 Abend

## Winzergrab

Herzlich willkommen zur Lesung des Autos Andreas Wagner mit Weinbegleitung.

Im neuesten Buch „Winzergrab“ erzählt der Essenheimer Winzer und Autor Andreas Wagner die Geschichte von der Tochter eines ortsbekanntes Winzers, die während einer Funzelfahrt in den Weinbergen tot aufgefunden wird. Ein witziger Krimi über Funzelfahrten und gierige Erben.

Die Lesung wird durch 4 kleine Weinprobe (oder alkoholfreie Alternativen) sowie einer Kleinigkeit zum Munkeln abgerundet.



- Referent:** Andreas Wagner – Schriftsteller
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Donnerstag, 05. November 2026
- Beginn:** 18:30 Uhr
- Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey
- Teilnahmegebühr:** 15,- € für Mitglieder / 17,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Alzey überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE65 5509 1200 0000 1658 08  
Kennwort: **KRIMI** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 21.10.2026  
Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Alzey

Kurs / 1 Abend

## Schutzengel aus Perlen

Tauchen Sie ein in eine Welt der Kreativität und Inspiration!

Gestalten Sie aus großen und mittelgroßen Perlen Ihren eigenen Schutzengel – ein Symbol für Schutz und Licht, das Sie selbst behalten oder an Ihre Lieben verschenken können.

Auch ohne Vorkenntnisse lernen Sie, mit den von uns vorbereiteten Materialien, Schritt für Schritt, wie Sie Farben harmonisch kombinieren, Formen gestalten können und kleine Details hinzuzufügen, um Ihren Engel lebendig wirken zu lassen.

Die Plätze sind begrenzt – sichern Sie sich Ihre Teilnahme und freuen Sie sich auf Ihren eigenen Schutzengel!



- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Teilnehmer:** max. 15 Personen
- Termin:** Dienstag, 03. März 2026
- Beginn:** 18:30 Uhr
- Treffpunkt:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey
- Teilnahmegebühr:** 5,- € für Mitglieder / Gäste (Nichtmitglieder)  
inkl. Material  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Alzey überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE65 5509 1200 0000 1658 08  
Kennwort: **SCHUTZENGEL** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 02.02.2026  
Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Alzey

 Kurs / 1 Abend

## Nähen ist wie zaubern können

### Einführung in die Magie des Nähens

Wie der Titel vermuten lässt, ist Nähen keine Hexerei!

Schritt für Schritt wird Ihnen das Handwerk an der Nähmaschine nähergebracht.

Sie erhalten eine Anleitung zum Bedienen der Nähmaschine sowie alles Notwendige, um erste Projekte eigenständig herstellen zu können.

Man muss keine Angst vor der Nähmaschine haben und wir möchten Sie ermutigen neues auszuprobieren!



<b>Referentinnen:</b>	<b>Klaudia Neumann, Ursula Pichotta</b>
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Termine:</b>	Montag, 02. März 2026 <b>Tote bag – geräumige Tasche, inkl. Material 69,- €</b> oder Mittwoch, 25. März 2026 <b>Platzdeckchen zum Rollen mit Besteckfach, inkl. Material 49,-€</b> oder Dienstag, 14. April 2026 <b>Kosmetiktäschchen, inkl. Material 49,- €</b>
<b>Beginn/Ende:</b>	jeweils 17:30 bis 20:30 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Neumanns Paradiso, Friedhofstr. 10a, 55271 Stackeden-Elsheim
<b>Teilnahmegebühr:</b>	49,- € / 69,- € je nach Kurs für Mitglieder / Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Bingen überweisen. Kontodaten: IBAN: DE40 5519 0000 0518 8550 10 Kennwort: <b>NÄHEN</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 15.02.2026 ausschließlich bei Gerlinde Stritter Tel: 06132 / 1772 / E-Mail: info@weingut-stritter.de <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	KreislandFrauenverband Bingen

 Führung / 1 Nachmittag

## Kommen Sie mit in die Besucherwelt bei BOEHRINGER Ingelheim!

Werfen Sie mit uns einen Blick hinter die Kulissen eines weltweit agierenden Unternehmens.

Bei der Werksrundfahrt gibt es u.a. Einblicke in die Geschichte, den Standort sowie Informationen über Forschung, Entwicklung und Produktion im Unternehmen.

Inklusive der Besichtigung der Besucherkanzel im LogiPackCenter.



<b>Referentin:</b>	<b>Gudrun Schweikhard</b> – Corporate Affairs
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Teilnehmer:</b>	max. 30 Personen
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 04. März 2026
<b>Beginn/Ende:</b>	14:00 bis 16:00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	13:45 Uhr Fa. Boehringer, Binger Str. 173 , 55218 Ingelheim, Tor 2 Begrüßung und Ausgabe der Besucherausweise
<b>Parken:</b>	Individuelle Anreise, Tor 2 – Werkschutz weist Ihnen einen Parkplatz bei Anmeldung zu
<b>Teilnahmegebühr:</b>	5,- € für Mitglieder / Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Bingen überweisen. Kontodaten: IBAN: DE40 5519 0000 0518 8550 10 Kennwort: <b>BOEHRINGER</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 18.02.2026 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	KreislandFrauenverband Bingen

 Führung / 1 Nachmittag

## ZDF – Backstage-Führung

### Blicken Sie mit uns hinter die Kulissen einer der größten Sendeanstalten Europas

Die ca. 90-minütige Backstage-Führungen beim ZDF bietet Jung und Alt einen kompakten Einblick in die spannende Welt der Medien. Erleben Sie, wie Fernsehen entsteht und wie der öffentlich-rechtliche Programmauftrag erfüllt wird.



- Referent\*in:** Mitarbeiter\*in des ZDF
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Teilnehmer:** max. 40 Personen
- Termin:** Mittwoch, 11. März 2026
- Beginn/Ende:** 13:45 Uhr/14:00 Uhr kleine Kaffeepause  
15:00-16:30 Uhr Führung
- Treffpunkt:** ZDF, ZDF-Straße, 55127 Mainz / an der Schranke am Haupteingang
- Teilnahmegebühr:** 5,- € für Mitglieder / Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Bingen überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE40 5519 0000 0518 8550 10  
Kennwort: **ZDF** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 28.02.2026  
Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Bingen

 Führung / 1 Nachmittag

## Nibelungen Festspiele – Backstage-Führung

### Blicken Sie mit uns hinter die Kulissen der Nibelungen-Festspiele

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Open-Air-Theaters! Schauen Sie in die Werkstätten der Kostüm- und Requisitenabteilung, bestaunen Sie den Bühnenaufbau und die Technik. Sie erfahren viele spannende Fakten und hören amüsante Geschichten rund um das Festspielgeschehen.



- Referent\*in:** N.N.
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Teilnehmer:** max. 25 Personen
- Termin:** Montag, 20. Juli 2026
- Beginn:** 14:00 Uhr  
Bitte 13:45 Uhr vor Ort sein.
- Treffpunkt:** Schlossplatz, gegenüber Goldschmiede Kienast
- Teilnahmegebühr:** 10,- € für Mitglieder / 12,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Alzey überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE65 5509 1200 0000 1658 08  
Kennwort: **NIBELUNGEN** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 15.06.2026  
Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.
- Bitte beachten:** Bitte festes Schuhwerk anziehen. Die Führungen sind auf Grund der örtlichen Begebenheiten leider nicht barrierefrei.
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Alzey

 Studienfahrt / 1 Tag

## Rüsselsheim

### Stadtbesichtigung der anderen Art

Bei der Führung im Stadt- und Industriemuseum werden wir viel über die Industrialisierung der Stadt, verbunden mit der Geschichte der Firma Opel erfahren. Ebenso über die bekannte Rüsselsheimerin Sophie Opel, Unternehmerin und fünffache Mutter.

Nach der Führung durch die Festung geht es zu den Opel-Villen, von denen wir eine besichtigen können.

Zum Ende hin haben Sie noch Zeit um durch den Verna Park zu schlendern.



<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Termin:</b>	Freitag, 17. April 2026
<b>Treffpunkt/Abfahrt:</b>	7:30 Uhr, Ingelheim, Real-Parkplatz Nahering 7:45 Uhr Nieder-Olm, Parkplatz Schwimmbad
<b>Teilnahmegebühr:</b>	43,- € für Mitglieder / Gäste (Nichtmitglieder) Busfahrt und Führungen  Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Bingen überweisen. Kontodaten: IBAN: DE40 5519 0000 0518 8550 10 Kennwort: <b>RÜSSELSHEIM</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 27.03.2026  <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	KreislandFrauenverband Bingen

 Studienreise / 6 Tage

## Madeira – Schönste Blumeninsel Portugals

### Inselbesuch im Atlantik

Madeira ist mit frühlingshaft bis sommerlich angenehmen Temperaturen das ganze Jahr hindurch als Reiseziel geeignet und begeistert mit beeindruckenden Landschaften sowie einem vielfältigen kulturellen und historischen Erbe, das an jedem Ort spürbar ist. Entdecken Sie mit uns vieles, was es zu sehen gibt – von Norden bis Süden und in allen Ecken der Insel.

Wir besuchen u.a. einen Botanischen Garten, eine Stickerei-Manufaktur und Korbflechterei, eine Bananenplantage, die zweithöchste Klippe der Welt, den romantischen Ort Camara de Lobos, den einst Churchill schon malte.

#### Leistungen:

- Bustransfers zum Flughafen Frankfurt, Flughafen Funchal und Hotel
- Flug mit Lufthansa
- 5 x Übernachtungen mit Frühstück u. Abendessen im 5\* Hotel „The Views Baia“ in Funchal
- Örtliche Reiseleitung
- Stadtrundfahrt Funchal
- Kurtaxe

#### Programm:

- Kleine Madeiraweinprobe
- Besuch Fischerdorf Camara de Lobos
- 1 x inseltypisches Mittagessen
- Besuch der Städte Sao Vicente, Calheta, Ponta do Sol u. Santana
- Ausflug nach Monte
- Fahrt über den Ecumeada Pass und Portela-Pass u.v.m.



<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Termin:</b>	Freitag, 17. April bis Mittwoch, 22. April 2026
<b>Abfahrt:</b>	11:00 Uhr in Alzey / 11:20 in Wörrstadt
<b>Teilnahmegebühr:</b>	1.498,- € pro Pers. im DZ / EZ-Zuschlag € 249,- für Mitglieder / Gäste (Nichtmitglieder)  Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Alzey überweisen. Kontodaten: IBAN: DE65 5509 1200 0000 1658 08 Kennwort: <b>MADEIRA</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 31.01.2026 ausschließlich bei Ute Balz, Tel: 06735/8265, Hdy.: 0152 3409 5902 55234 Hochborn, Pfarrgasse 4, E-Mail: StilundStengel@web.de Es wird der Abschluss einer Reiserücktrittversicherung empfohlen!
<b>Veranstalterin:</b>	KreislandFrauenverband Alzey

 Studienreise / 5 Tage

## Lübeck – UNESCO WELTERBE

### Mehrtagesfahrt in die Hansestadt Lübeck

Der mittelalterliche Stadtkern von Lübeck ist seit 1987 Welterbe. Die historische Struktur der Altstadtinsel aus der Gründerzeit ist sehr gut erhalten. Bei einem Spaziergang lassen sich prägende Bauwerke wie z.B. das Rathaus, das Holstentor, die Salzspeicher und viele Kirchen entdecken. Nicht zu vergessen: Lübecker Marzipan.

Erkunden Sie mit uns die versteckt hinter Kaufmannshäuser gelegenen Wohngänge und die historischen Stiftshöfe.

#### Leistungen:

- Busfahrt
- Anreise mit rheinhessischem Frühstück
- 4 x Übernachtungen mit Frühstück im Hotel
- 3 x gemeinsames Abendessen
- Schifffahrt nach Travemünde
- div. Führungen

#### Programm:

- Lüdings Bauernhof, Ratzeburger See
- Stadtführung in Lübeck
- Führung durch Höfe und Gänge von Lübeck
- Kostüm-Themenführung bei Nacht
- Besuch Lübecker Marzipanmuseum
- U.v.m.



<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Reiseinteressierte, generationsübergreifend
<b>Termin:</b>	Sonntag, 03. bis Donnerstag, 07. Mai 2026
<b>Treffpunkt/Abfahrt:</b>	7:00 Uhr, Ingelheim Parkplatz Nahering 7:30 Uhr Nieder-Olm, Parkplatz Schwimmbad
<b>Teilnahmegebühr:</b>	wird noch bekannt gegeben  Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Bingen überweisen. Kontodaten: IBAN: DE40 5519 0000 0518 8550 10 Kennwort: <b>LÜBECK</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort ausschließlich bei Gerlinde Gemünde, Tel: 06701 7869, Hdy.: 0178 7080983 E-Mail: gerlinde@gemuende.de Den offiziellen Anmeldebogen mit Zahlungshinweis sowie weiteren Infos erhalten Sie nach vorläufiger Anmeldung.  <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	KreislandFrauenverband Bingen

 Studienfahrt / 1 Tag

## Stadtführung Wiesbaden

### Vom Bahnhof durch die Stadt zum Neroberg

Unser Gästeführer Karl-Alois Knussmann begleitet uns vom Hauptbahnhof durch die Stadt, u.a. vorbei an Rhein-Main-Congress-Center, Landesmuseum, Warmer Damm, Staatstheater, Kurpark und Kurhaus und vielem mehr.

Anschließend fährt uns der Bus ins Nerotal, wo es mit der historischen Zahnstangen-Standseilbahn auf den Neroberg geht, um die russische Kapelle, das Opelbad und den Klettergarten anzuschauen.

Mit dem Bus geht es dann weiter zum Kochbrunnen und zu weiteren markante Stellen Wiesbadens.



<b>Referent:</b>	<b>Karl-Alois Knussmann</b> , Gästeführer
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Teilnehmer:</b>	max. 25 Personen
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 07. Mai 2026
<b>Treffpunkt:</b>	9:45 Uhr Bahnhof Nieder-Olm Gleis 1 Umstieg Mainz: 10:36 Uhr Gleis 2 a, S 6 nach Wiesbaden Hbf
<b>Einkehr:</b>	Restaurant „Der Turm“ ca. 13:00 Uhr (Verzehr auf eigene Rechnung) evtl. Café Maldaner ca. 15:30 Uhr (Verzehr auf eigene Rechnung)
<b>Rückfahrt:</b>	18:12 Uhr Hbf Wiesbaden Gleis 8, S 6 nach Mainz od. 18:35 Uhr Bus 852 nach Nieder-Olm
<b>Teilnahmegebühr:</b>	12,- € für Mitglieder / 15,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  Die Teilnahmegebühr bitte auf das Konto des KLFV Mainz überweisen. Kontodaten: IBAN: DE11 5519 0000 0600 5140 12 Kennwort: <b>WIESBADEN</b> und Datum der Veranstaltung plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 07.04.2026  <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13.</b>
<b>Veranstalterin:</b>	KreislandFrauenverband Mainz

 Studienreise / 2 Tage

## Mohnblüte im Naturpark Frau-Holle-Land

### Willkommen zum pinkfarbenen Naturschauspiel!

Im Geo-Naturpark Frau-Holle-Land verwandeln im Sommer Millionen pinkfarbener Mohnblüten die Landschaft im Werratal in ein Blütenmeer. Wir fahren mit dem Planwagen durch die Mohnfelder und besuchen das Mohn-Kino und eine Fotoausstellung im Kloster Germerode. Bei einer Betriebsführung im „Teichhof“ bekommen wir Einblicke in die Herstellung und den „Ahle-Wurst-Himmel“. Übernachten werden wir in der schönen Stadt Eschwege.

Auf der Rückfahrt haben wir noch die Gelegenheit in Alsfeld die historische Altstadt und das Grenz-museum zu besichtigen.

#### Leistungen:

- Busfahrt
- Anreise mit rheinhessischem Frühstück
- Planwagenfahrt und Führungen
- 1 x Übernachtung im Hotel in Eschwege
- 1 gemeinsames Abendessen

#### Programm:

- Besuch der Mohnfelder und des Klosters Germerode
- Betriebsführung Teichhof
- Auf der Heimreise: Stopp in Alsfeld und Grenz-museum



**Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend

**Termin:** Dienstag, 23. bis Mittwoch, 24. Juni 2026

**Abfahrt:** 7:00 Uhr, Ingelheim, Parkplatz Real, am Nahering  
7:30 Uhr, Nieder-Olm, Parkplatz am Schwimmbad, Pariser Str.

**Teilnahmegebühr:** 200,- € für Mitglieder / Gäste (Nichtmitglieder)

Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Bingen überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE40 5519 0000 0518 8550 10  
Kennwort: **MOHN** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.

**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 22.05.2026

Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.

**Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Bingen

 Studienfahrt / 1 Tag

## Rheinhessen meets Mittelrheintal

### Erlebnistour: Schauen – Wandern - Genießen

Kommen Sie mit uns ins Mittelrheintal. Wir fahren mit der Mittenrheinbahn nach Boppard und von dort weiter mit dem Bus Richtung Koblenz. Am Bopparder Hamm werden wir von den Landfrauen aus Spay empfangen und wandern gemeinsam zur Mandelsteinhütte. Auf dem Weg dorthin werden wir mit der Arbeit am Bopparder Hamm vertraut gemacht und eine kleine Weinprobe im Wingert darf dabei nicht fehlen.

Zu Kaffee und Kuchen werden wir in der Vinothek im Weingut Matthias Müller in Spay erwartet.

Gut gestärkt treten wir die Rückfahrt mit dem Zug nach Gau-Algesheim an.



**Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend

**Wegstrecke:** Ca. 6 km mittelschwere Wegstrecke, Trittsicherheit und festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und Verpflegung während der Wanderung erforderlich

**Teilnehmer:** max. 30 Personen

**Termin:** Donnerstag, 30. Juli 2026

**Abfahrt:** 10:00 Uhr Bahnhof Gau-Algesheim

**Rückfahrt:** ca. 17:00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 32,- € für Mitglieder / 36,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
für Zug, Bus, Führung, kleine Weinprobe, Kaffee und Kuchen

Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Bingen überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE40 5519 0000 0518 8550 10  
Kennwort: **MITTLRHEINTAL** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.

**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 01.06.2026  
ausschließlich bei Anja Hattemer, Weingut Nikolaushof, Gau-Algesheim  
Tel: 06725-2872 E-Mail: hattemer@weingut-nikolaushof.de

Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.

**Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Bingen

## Schiffahrt – Oberes Mittelrheintal

### Rheinromantik pur von Bingen nach St. Goar

Auf der Fahrt durch eine der schönsten Flusslandschaften Europas, dem UNESCO-Welterbe Oberes Mittelrheintal, ist reichlich Zeit um die herrliche Aussicht, mit den steilen Weinbergen, malerischen Burgen und sagenumwobenen Orten, wie der Loreley, zu genießen.

An Bord können Sie bei Kaffee und Kuchen sich bei rheinhessischer Herzlichkeit austauschen und neue Kontakte knüpfen.

Beim Zwischenhalt in St. Goar nutzen wir die Gelegen die Burg Rheinfels zu besichtigen.



- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Freitag, 07. August 2026
- Beginn/Ende:** 11:00 Uhr bis ca. 18:15 Uhr
- Treffpunkt:** Anlegestelle Schiffahrtsgesellschaft BINGEN-RÜDESHEIMER, Bingen
- Teilnahmegebühr:** 20,- € für Mitglieder / 21,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Bingen überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE40 5519 0000 0518 8550 10  
Kennwort: **SCHIFFFAHRT** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 27.07.2026  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Bingen

### Studienfahrten des Land Frauen Verbandes Rheinhessen e. V.

## 2026: CHALKIDIKI – Die Karibik Europas

### 7-tägige Studienreise - Vorankündigung

Ein von Leben erfülltes Seeparadies, das das Festland und die drei einmalig schönen Halbinseln Kassandra, Sithonia und die Mönchinsel Athos mit einer 520 km langen Küste umrahmt. Pinienwälder reichen bis an das kristallklare Meer heran. Einsame Buchten und idyllische Dörfer bilden dazu einen Kontrast. Urige Tavernen an kleinen Fischerhäfen laden zu Spezialitäten ein, denen man nicht widerstehen kann. Gastfreundliche, offene Menschen, die einzigartige Vegetation sowie eine gute Mischung griechischer Elemente, sind charakteristisch für diese einzigartige Destination.



**Höhepunkte:** Sithonia – Athos – Kassandra – Meteora Klöster – Thessaloniki

**Termin:** voraussichtlich Samstag, 10.10 bis Freitag 16.10.2026  
Die Reiseausschreibung wird im Dezember 2025 vorliegen.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Landesgeschäftsstelle in Alzey.  
Fon: 06731-5495100 / E-Mail: info@landfrauen-rheinhessen.de

## 2027: ANDALUSIEN – Temperament und Lebensfreude

### 8-tägige Studienreise - Vorankündigung

Sonne, Wärme und Energie tanken und dabei die Höhepunkte der wunderschönen Region Andalusien kennenzulernen. Südspanien, hat viel zu bieten: wunderschöne Städte, interessante Geschichte, Natur, Kunst, Traditionen, hochwertige Gastronomie und traumhafte Strände.

Bekannt ist Andalusien für die vielfältigen kulturellen Einflüsse, besonders die der Römer und der Araber, da die Region in der Vergangenheit immer wieder Schauplatz großer Machtkämpfe war. Das Kulturerbe aus diesen Zeiten ist so gut erhalten, dass viele Orte zum Unesco Weltkulturerbe erklärt worden sind.



**Höhepunkte:** Sevilla – Córdoba – Granada – Ronda – Antequera

**Termin:** voraussichtlich Februar 2027  
Die Reiseausschreibung wird im Frühjahr 2026 vorliegen.

Weitere Informationen erhalten Sie in der Landesgeschäftsstelle in Alzey.  
Fon: 06731-5495100 / E-Mail: info@landfrauen-rheinhessen.de

 Studienfahrt / 1 Tag

## Winterliches Straßburg

### Weihnachtshauptstadt Frankreichs


Wenn Weihnachten naht, zeigt sich Straßburg von seiner schönsten Seite. Bei Einbruch der Dämmerung senkt sich der Zauber der Weihnacht über die ganze Stadt. Abertausend Lichter verwandeln die Straßen der elsässischen Hauptstadt in einen magischen Ort. Über 300 Holzbuden auf verschiedenen Plätzen laden zu einer überwältigenden Entdeckungsreise in die märchenhafte Atmosphäre ein.

Mit unserem Reisebus starten wir zu einer interessanten Rundfahrt durch einige Viertel, z.B. der Neustadt,

dem deutschen Kaiserviertel rund um den Place de la Republik, dem Viertel der europäischen Institutionen, dem Menschenrechtsgebäude sowie dem Europaparlament.



**Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend

**Termin:**  Dienstag, 04. Dezember 2026

**Abfahrt:** 10:30 Uhr, Ingelheim, Parkplatz Kaufland, Nahering 3  
11:00 Uhr, Nieder-Olm, Parkplatz Schwimmbad

**Rückfahrt:** geplant ca. 19:00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 30,- € für Mitglieder / 35,- € für Gäste (Nichtmitglieder)

Die Teilnahmegebühr bitte auf das Konto des KLFV MZ überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE11 5519 0000 0600 5140 12  
Kennwort: **STRASSBURG** und Datum der Veranstaltung plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.

**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 01.08.2026

**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.**

**Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Mainz

## Neujahrsempfang des KreislandFrauenverbandes Alzey

**Leitung:** **Monika Schwarz**, Kreisvorsitzende und die Damen des Kreisvorstandes

**Delegierte:** Führungskräfte der Landfrauenvereine im KreislandFrauenverbandsgebiet Alzey

**Termin:** Dienstag, 13. Januar 2026

**Beginn:** 18:30 Uhr

**Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey  
Sitzungssaal

**Inhalt:** wichtige Regularien, gemeinsame Einstimmung auf das Neue Jahr

**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 05. Januar 2026

**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.**

**Eine gesonderte Einladung wird den Ortsvorsitzenden zugehen.**

**Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Alzey



## Versammlung des KreislandFrauenverbandes Worms

- Leitung:** Damen des Kreisvorstandes
- Delegierte:** Führungskräfte der Landfrauenvereine im KreislandFrauenverbandsgebiet Worms
- Termin:** Donnerstag, 26. März 2026
- Beginn:** 18:30 Uhr
- Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str., 4, 55232 Alzey
- Inhalt:** wichtige Regularien
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 20.03.2026  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.**

**Eine gesonderte Einladung wird den Ortsvorsitzenden fristgerecht zugehen.**

**Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Worms

## Versammlung des KreislandFrauenverbandes Alzey

- Leitung:** **Monika Schwarz**, Kreisvorsitzende und die Damen des Kreisvorstandes
- Delegierte:** Führungskräfte der Landfrauenvereine im KreislandFrauenverbandsgebiet Alzey
- Termin:** Donnerstag, 08. Juni 2026
- Beginn:** 18:30 Uhr
- Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str., 4, 55232 Alzey
- Inhalt:** wichtige Regularien
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 01.06.2026  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.**

**Eine gesonderte Einladung wird den Ortsvorsitzenden fristgerecht zugehen.**

**Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Alzey

## Sommerliches Grillen und Chillen

Der Vorstand des KreislandFrauenverbandes Mainz lädt alle Landfrauen, interessierte Damen und Herren aus ihrem Verbandsgebiet Mainz zu einer Grillparty nach Nieder-Olm ein.

Das Grillgut und die Getränke besorgen wir. Über verschiedene Salate, die mitgebracht werden, würden wir uns sehr freuen. Bringen Sie sich bitte Teller, Besteck und ein Glas als auch gute Laune mit.



- Zielgruppe:** Mitglieder des Kreises Mainz, Interessierte aus dem Verbandsgebiet Mainz
- Termin:** Freitag, 26. Juni 2026
- Beginn:** 17:00 Uhr
- Ort:** Angelweiher des ASV SEEROSE Ober-Olm in Nieder-Olm  
 Zufahrt über den Mühlweg, vorbei an der Seniorenresidenz Nieder-Olm, dann gleich links fahren, ca. 150 m weiter befindet sich der Angelweiher. genügend Parkmöglichkeiten sind vorhanden
- Teilnahmegebühr:** 10,- € für Mitglieder / 15,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
 Die Teilnahmegebühr bitte auf das Konto des KLFV Mainz überweisen.  
 Kontodaten: IBAN: DE11 5519 0000 0600 5140 12  
 Kennwort: **GRILLEN** und Datum der Veranstaltung plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 18.06.2026  
 Bitte zur Planung Frau Gabriele Bär mitteilen, welchen Salat Sie mitbringen werden. Mobil/WhatsApp: 0152 38597113  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13.**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Mainz





**2026**

**MITGLIEDERAUSWEIS**



**VORNAME**

**NAME**

**LANDFRAUENVEREIN**



Das ist Ihr persönlicher Mitgliederausweis, als Mitglied der starken und stolzen Gemeinschaft der rheinhessischen LandFrauen.

Bitte ausschneiden und bei sich tragen.



Otto-Lilienthal-Straße 4  
55232 ALZEY

Fon: 06731 – 5495100

Fax: 06731 – 5495110

E-Mail: [info@landfrauen-rheinessen.de](mailto:info@landfrauen-rheinessen.de)

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

 [www.facebook.com/Land-Frauen-Verband-Rheinessen-eV](https://www.facebook.com/Land-Frauen-Verband-Rheinessen-eV)

LandFrauen Forum Rheinessen (Gruppenseite)

<https://www.facebook.com/groups/1910049449009654/>

 [land.frauenrheinessen](https://www.instagram.com/land.frauenrheinessen)