



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

**BILDUNGSPROGRAMM**  
**2025**



Verband Rheinhausen e.V.

*Begleiten Sie uns durch das Weiterbildungsjahr 2025.*

*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
BESONDERE ANGEBOTE / PROJEKTE / JAHRESTHEMA ZUKUNFTSFÄHIGKEIT	14
LANDFRAUENTAGE / MESSEN	20
VERBANDENTWICKLUNG / DIGITALE TRANSFORMATION	22
NATUR / UMWELT / LÄNDLICHER RAUM	31
RHEINHESSISCHE IDENTITÄT / RHEINHESSISCHE KULTUR	41
ERNÄHRUNG / NAHRUNGSZUBEREITUNG	46
GESUNDHEIT / AKTIV UND FIT	56
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG / LEBENSGESTALTUNG	61
AKTIVITÄTEN FÜR KINDER / FAMILIE	68
KUNST / LITERATUR / GESCHICHTE / UNTERHALTUNG	70
KREATIVES / GESTALTEN	76
WISSEN / GESELLSCHAFT / POLITIK	79
STUDENTENTAGE / STUDIENREISEN	83
VERBÄNDE / INTERNES	89

# UNSER PROGRAMM 2025 IM ÜBERBLICK

Datum	Kurs	Seite
<b>JANUAR</b>		
14.01.	Neujahrsempfang des KreislandFrauenverbandes Alzey	89
20.01.	Milch Hats Drauf	48
21.01.	Milch Hats Drauf	48
27.01.	Tag der Rheinhessischen LandFrauen im Rahmen der AWT 2025	20
<b>FEBRUAR</b>		
01.02.	Frauenfrühstück , KreislandFrauenverband Alzey	18
04.02.	Vorbeugen ist besser als heilen!	56
04.02.	Kommen Sie mit in die Besucherwelt bei BOEHRINGER Ingelheim!	79
08.02.	Klimts Kuss – Spiel mit dem Feuer	70
11.02.	Sicherer Umgang mit Finanzen	22
15.02.	Frauenfrühstück, KreislandFrauenverband Bingen	18
17.02.	Milch Hats Drauf	48
18.02.	Milch Hats Drauf	48
<b>MÄRZ</b>		
08.03.	Mit Herz und Verstand aktiv bleiben	62
13.03.	Hygiene auf Festen	57
15.03.	Habe keine Angst, sucht das Weite	63
15.03.	Videografie – Reels	23
17.03.	Nähen ist wie zaubern können	76
17.03.	Was hilft im Hochsommer gegen Hitze im Wohnraum	31
19.03.	Hormone und ihre Wirkung	58
20.03.	Führung im Müllheizkraftwerk in Mainz	32
22.03.	Frauenfrühstück, KreislandFrauenverband Mainz	18
24.03.	Brot und Hefezopf backen – nach alter Tradition	49
26.03.	Brot und Hefezopf backen – nach alter Tradition	49
27.03.	Brot und Hefezopf backen – nach alter Tradition	49
28.03.	Brot und Hefezopf backen – nach alter Tradition	49
31.03.	Nähen ist wie zaubern können	76
<b>APRIL</b>		
02.04.	Der Naturgarten	33
05.04.	Frisches aus dem Meer	19
07.04.	Nähen ist wie zaubern können	76
09.04.	Klöppeln – ein altes Kunsthandwerk erfährt eine Renaissance	77
10.04.	Klöppeln – ein altes Kunsthandwerk erfährt eine Renaissance	77
12.04.	In 30 Sekunden überzeugen und gewinnen – so geht’s!	64
16.04.	Klöppeln – ein altes Kunsthandwerk erfährt eine Renaissance	77
25.04.	Freinsheim	83
26.04.	Wenn alle laut sind, hör Dir selbst besonders gur zu!	65
30.04.	Steckersolar: Solarstrom vom Balkon direkt in die Steckdose	34
<b>MAI</b>		
03.05.	Hiwweltour-Wanderung im Aulheimer Tal	42
07.05.	Klöppeln – ein altes Kunsthandwerk erfährt eine Renaissance	77
08.05.	Klöppeln – ein altes Kunsthandwerk erfährt eine Renaissance	77
10.05.	Frauenfrühstück KreislandFrauenverband Worms	18
11.– 15.05.	Moin, Ostfriesland!	84
15. – 18.05.	Nordsee – Ein beliebtes Reiseziel	85
17.05.	Muffins, Cupcakes & Co.	68
20.05.	Mandala DotArt	78

Datum	Kurs	Seite
<b>MAI</b>		
25.05.	Welterbegarten der Burggärtnerei Lenz mit Glockenführung	35
28.05.	Ernährung für gesunde Augen	50
<b>JUNI</b>		
02.06.	Versammlung des KreislandFrauenverbandes Alzey	89
13.06.	Rhein Hessische Identität	43
14.06.	Rhein Hessische Identität	43
14.06.	BARCAMP Junge LandFrauen	24
14.06.	Moulin Rouge	72
20.06.	Rhein Hessische Identität	43
21.06.	Rhein Hessische Identität	43
25.06.	Von Minidrachen und Würgeschlangen – Reptilien in Rhein Hessen	39
<b>JULI</b>		
01.07.	Bungee-Fitness	59
05.07	Lavendel-Welten	36
19.07.	Caesar und Kleopatra - Historisches Museum der Pfalz	71
<b>AUGUST</b>		
08.08.	Lust auf sommerliche Grillideen und leichte Weine?	51
16.08.	Botanischer Garten der Universität Mainz	37
27.08.	Neue Regeln und gängige Irrtümer im Straßenverkehr	80
29.08.	Auf Schusters Rappen – Monsheim	44
<b>SEPTEMBER</b>		
01. – 06.09.	Südschweden – im Land von Astrid Lindgren	86-87
03.09.	Der Apfel – Einfach zum Anbeißen	52
16.09.	Hygiene auf Festen	57
18.09.	Reilchen-Wanderung in Albig	41
24.09.	Die Welt der künstlichen Intelligenz	25
27.09.	Geführte Pilzlehrwanderung	40
<b>OKTOBER</b>		
04.10.	Clean Eating	54
06.10.	Krimilesung in der Kirche	74
11.10.	Die schlagfertige Frau	66
15.10.	Nachhaltig essen leicht gemacht – eine Checkliste für den Alltag	53
18.10.	Letzte Hilfe Kurs	67
21.10.	Tapen – Pflaster gegen Schmerz	60
29.10.	Das ABC der Weiterbildung	27
<b>NOVEMBER</b>		
05.11.	Ein Orgelkonzert mit besonderer Note	73
08.11.	Wertschätzend kommunizieren – vertrauensvoll teilen	28
12.11.	Du möchtest Deine eigene Chefin sein? Trau dich!	81
15.11.	Seifen gießen – Seifen selbst gestalten	38
21.11.	Winterliches Trier	88
22.11.	Podcast/Streamen einfach – leicht – umsetzbar	29
26.11.	Leckere Gerichte TO GO ...	55
27.11.	Leckere Gerichte TO GO ...	55
29.11.	Einstimmung auf den Advent	82
<b>DEZEMBER</b>		
03.12.	Fundraising – Vereine und Organisationen erfolgreich finanzieren	30

# GRUSSWORT

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



6

Liebe LandFrauen,

und schon ist das Jahr 2024 auf der Zielgeraden und das Bildungsprogramm 2025 in Ihren Händen.

Ein altes chinesisches Sprichwort aus meinem Poesiealbum begleitet mich persönlich durch mein Erwachsenenleben: „Lernen ist wie rudern gegen den Strom. Sobald man damit aufhört, treibt man zurück“.

Lebenslanges Lernen ist das Motto, unter dem wir rheinhessischen LandFrauen die Bildungsangebote für das Jahr 2025 zusammengestellt haben. In Gemeinschaft Neues lernen, das macht einfach Spaß und fördert neben der persönlichen Weiterbildung auch den Zusammenhalt.

Die Angebote sind vielfältig und orientieren sich an den Mitgliederwünschen. Weiterbildungsangebote, die Ortsvereine und unsere Mitglieder aktiv und hoffnungsfroh weiterarbeiten lassen. Es bereitet jetzt schon Freude, zu stöbern und zu erkunden, was es Neues zu entdecken gibt. Ihr Ortsverein wird darüber hinaus selbstverständlich auch noch eigene Angebote auf Ortsebene auswählen und Sie darüber informieren. Wie gewohnt, können Sie sich über Ihren Ortsverein anmelden, oder – direkt bei den Damen der Kreis- und Landesgeschäftsstelle.

Das LandFrauenjahr 2025 wird für uns alle ein sehr besonderes Jahr, in dem wir unser 75jähriges Jubiläum feiern werden. Unser LandFrauenverband steht für Gemeinschaft, für Zusammenhalt, engagierte Interessensvertretung und Weiterbildung. Genau das macht unser lebendiges, solidarisches Miteinander aus.

Auch in diesem Jahr finden Sie auf der Rückseite unseres Programms Ihren personalisierten Mitgliedsausweis für das Jahr 2025, den Sie bitte ausschneiden und zu den Veranstaltungen, insbesondere auf Kreis- und Landesebene mitbringen.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen im Namen meiner Vorstandskolleginnen und unserer Kreisvorstände vor allen Dingen Gesundheit und ein baldiges Wiedersehen.

Herzliche Grüße



Ursula Braunewell

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



von links: Irene Frick, Melissa Haas, Vorsitzende Ursula Braunewell, Ana Roß, Silvia Enders

# DIE DAMEN DER KREISVORSTÄNDE

8

## Alzey



## Worms



## Mainz



## 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/>

**STAATLICH ANERKANNTER TRÄGER DER WEITERBILDUNG**

**LEB**

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

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

## **MITARBEITERINNEN IN DER LANDESGESCHÄFTSSTELLE**

### **Lucienne Acar**

Assistentin der Geschäftsführung

### **Sabine Jung**

Kreisgeschäftsführerin

## **LANDESGESCHÄFTSFÜHRERIN, BILDUNGSREFERENTIN, HAUPTAMTLICH PÄDAGOGISCHE FACHKRAFT**

### **Gaby Schott**

## **KONTAKTDATEN**

### **Gaby Schott**

Fon: 06731 – 5495 150 · E-Mail: [gaby.schott@landfrauen-rhein Hessen.de](mailto:gaby.schott@landfrauen-rhein Hessen.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-rhein Hessen.de](mailto:lucienne.acar@landfrauen-rhein Hessen.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-rhein Hessen.de](mailto:kreisverbaende@landfrauen-rhein Hessen.de)

Montag, Donnerstag 9:00 – 14:30 Uhr

### **Finanzbuchhaltung**

Fon: 06731 – 5495 140

### **Antragswesen**

Fon: 06731 – 5495 130

## INFORMATIONEN



Liebe LandFrauen,  
sehr geehrte an Weiterbildung Interessierte,  
mit Freude und in großer Erwartung richten wir unseren Blick auf das kommende LandFrauen-Jubiläums-Jahr 2025 und präsentieren Ihnen selbstbewusst den neuen Bildungskatalog der rheinhessischen LandFrauen.

12

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.

Flexibilität ist die Basis für Dynamik und Entwicklung. 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, oder in der Landesgeschäftsstelle regelmäßig danach zu fragen. Auch können sich Interessierte auf der Homepage des Land Frauen Verbandes Rheinhessen e. V. selbst informieren. -> [www.landfrauen-rheinhessen.de](http://www.landfrauen-rheinhessen.de)

### **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 Wunschthemen, 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 2025 ab sofort möglich!** Gerne können Sie dazu das jeweilige Anmeldeformular der einzelnen Angebote auf der Homepage des Land Frauen Verbandes Rheinhausen e.V. nutzen.

Diese finden Sie, wenn Sie auf der Startseite zunächst den Button „Weiterbildung“ und anschließend beim ausgewählten Weiterbildungsangebot „Details/Anmeldungen“ anklicken. Hier der Link dazu: [www.landfrauen-rheinhausen.de/weiterbildung](http://www.landfrauen-rheinhausen.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-rheinhausen.de](mailto:anmeldungen@landfrauen-rheinhausen.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-rheinhausen.de](mailto:anmeldungen@landfrauen-rheinhausen.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)

**Erst mit dem Eingang der Teilnahmegebühr ist eine verbindliche Teilhabe an den Angeboten und Veranstaltungen möglich.**

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 Rheinhausen e. V.  
hauptamtlich pädagogische Fachkraft der Ländlichen Erwachsenenbildung in RLP e. V.



# EHRENAMT STÄRKEN – ZUKUNFT GESTALTEN



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION

14

## **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 Konzeption und der Umsetzung mit Marketingkompetenz zu begleiten.

Der Förderzeitraum endet zunächst am 31.12.2024

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-rheinhessen.de](http://www.landfrauen-rheinhessen.de)

**Facebook:** [www.facebook.com/Land-Frauen-Verband-Rheinhessen-eV](https://www.facebook.com/Land-Frauen-Verband-Rheinhessen-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-rheinhessen.de](mailto:info@landfrauen-rheinhessen.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 2025 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.

Tel.: 06731 – 5495100

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

# JAHRESTHEMA ZUKUNFTSFÄHIGKEIT

16

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

Antoine de Saint-Exupéry

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!**



 Vortrag / 4 Vormittage

## FRAUENFRÜHSTÜCKE 2025

# MEIN GARTEN DER ZUKUNFT

## Gärtnern in Zeiten des Klimawandels

18

Klimaneutrales Gärtnern hat zum Ziel einen nachhaltigen und widerstandsfähigen Lebensraum Garten zu schaffen, der sowohl die Umwelt schützt, Kreisläufe schließt, gesundes Obst und Gemüse liefert als auch ein lebensfreundlicher Ort für Mensch und Tier ist.

Heike Boomgaarden erläutert die Grundsätze und Kriterien dieser Gartenbewirtschaftung und berichtet aus dem Projekt des LandFrauenverbandes Frischer Wind e. V., der Qualifizierung zur zertifizierten „Klimagärtner\*in“.



- Referentin:** **Heike Boomgaarden**  
Radio- und TV-Gartenexpertin, Gartenbauingenieurin, Autorin
- Zielgruppe:** Mitglieder und interessierte Frauen, generationsübergreifend
- Termine/Beginn/Ende:** Samstag, 01. Februar 2025, 9:30 bis 12:30 Uhr  
oder Samstag, 15. Februar 2025, 9:30 bis 12:30 Uhr  
oder Samstag, 22. März 2025, 9:30 bis 12:30 Uhr  
oder Samstag, 10. Mai 2025, 9:30 bis 12:30 Uhr
- Orte:** 01.02.2025 – KreislandFrauenverband Alzey –  
Dorfgemeinschaftshaus, Hochstraße 9, 55578 Gau-Weinheim  
15.02.2025 – KreislandFrauenverband Bingen –  
Kreisverwaltung Mainz-Bingen, Georg-Rückert-Str. 11, 55218 Ingelheim  
22.03.2025 – KreislandFrauenverband Mainz –  
DLR Oppenheim, Aula, Wormser Straße 111, 55276 Oppenheim  
10.05.2025 – KreislandFrauenverband Worms – wird noch bekannt gegeben
- Teilnahmegebühr:** 14,00 € für Mitglieder / 18,00 € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Vortrag und Verköstigung  
Die Teilnahmegebühr 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: **FRÜHSTÜCK** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.  
**Bitte ein Kaffeegedeck, Glas und passendes Besteck mitbringen!**
- Anmeldung:** ab sofort bis jeweils 7 Tage vor Veranstaltungstermin  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rhh. e. V. und seine KreislandFrauenverbände Alzey, Worms, Mainz und Bingen

 Workshop / 1 Nachmittag, Abend

# Frisches aus dem Meer

## Ein Kochevent der exklusiven Art – Kreativität kennt keine Grenzen

Die kulinarischen Einflüsse verschiedener Stationen der Spitzengastronomie, gepaart mit eigenen Kreationen, finden sich heute auf den Tellern von Daniel Räder wieder. Er würde seine Küche als die klassisch französische, mit modernen und kreativen Einflüssen der Region Rheinhessen bezeichnen.

Freuen Sie sich auf einen Koch-Workshop unter dem Motto „Frisches aus dem Meer“, der sowohl für Anfänger als auch für ambitionierte Hobby-Köche geeignet ist.

In vier Stunden erhalten die Teilnehmer\*innen einen Input an Wissen über die Verwendung und Zubereitung von Meeresfrüchten und werden anschließend gemeinsam ein mehrgängiges Menu verkosten.



19

**Referent:** Daniel Räder – Koch mit Ausbildung in der Spitzengastronomie (Sterneküche)

**Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationenübergreifend

**Termin:** Samstag, 05. April 2025

**Beginn/Ende:** 17:00 bis ca. 21:00 Uhr

**Ort:** Weingut Flörsheimer Hof, Pfarrgasse 5-7, 67592 Flörsheim-Dalsheim

**Teilnahmegebühr:** 146,- € für Mitglieder / 164,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Kochkurs, 4 Gänge Menü incl. begleitende Weine

Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LfV Rhh. e. V. überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31  
Bitte das Kennwort: **MEERESFRÜCHTE** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.

**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 07.03.2025

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

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

 Online-Talktime / 1 Nachmittag

# Tag der Rheinhessischen LandFrauen

## im Rahmen der AgrarWinterTage 2025 in Mainz

20

**Live-Streaming vom großen Pavillon auf dem  
Messegelände in Mainz-Hechtsheim**

In einer informativen Gesprächsrunde mit politisch Verantwortlichen möchte der Land Frauen Verband Rheinessen e. V. eines der wichtigsten gesellschaftspolitischen Themen unserer Zeit aufgreifen: **Gewalt gegen Frauen** und das als Entwurf ausgearbeitete **Gewalthilfegesetz**, das Frauen einfach, unbürokratisch, anonym und kostenfrei Schutz nach einer Gewalttat garantiert.

Die Situation von Frauen und Familien nachhaltig verbessern – gemeinsam gegen häusliche Gewalt im ländlichen Raum.

<b>Termin:</b>	Montag, 27. Januar 2025
<b>Beginn/Ende:</b>	17:30 bis 19:00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Messegelände Mainz, 55129 Mainz (großer Pavillon) für alle, die live dabei sein möchten
<b>Veranstalterinnen:</b>	Land Frauen Verband Rheinessen e. V. und seine KreislandFrauenverbände Alzey, Worms, Mainz, Bingen und LFV Frischer Wind e. V.

**Weitere Informationen bitte den Veröffentlichungen in den verbandsinternen Postfächern, auf der Homepage als auch der Facebookseite des Land Frauen Verbandes Rheinessen e. V. sowie der Presse entnehmen, oder fragen Sie die Damen Ihres Landfrauenvereinsvorstandes.**

Für Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen der Landesgeschäftsstelle selbstverständlich zur Verfügung:

Fon: 06731-5495100 · E-Mail: [info@landfrauen-rheinessen.de](mailto:info@landfrauen-rheinessen.de)

Messe

# Ehrenamtstag 2025

## am 31. August in Alzey

Passend zum 75-jährigen Jubiläum des Land Frauen Verbandes Rheinhessen e. V. wird der Ehrenamtstag 2025 des Landes Rheinland-Pfalz in Alzey stattfinden.

Er ist der zentrale Dankes- und Anerkennungstag des Landes für die in Rheinland-Pfalz ehrenamtlich Engagierten, so Alexander Schweitzer, Ministerpräsident.

Eine gute Gelegenheit und schöne Aufgabe gemeinsam mit dem KreislandFrauenverband Alzey und den Alzeyer Stadtvereinen an diesem Tag das ehrenamtliche Engagement der rheinhessischen LandFrauen zu repräsentiert.

**Wir freuen uns auf interessante Begegnungen und anregende Gespräche!**

21



## FIT IN FÜHRUNG

# Sicherheit im Umgang mit Finanzen

### Vereinsbuchführung aktuell

Die finanzielle Verantwortung in einem Landfrauenverein zu tragen, gehört sicherlich zu den herausfordernden Aufgaben eines Vorstandes, einer Vorsitzenden, einer Kassiererin.

Oftmals ist gerade dieser Bereich nicht frei von internen Diskussionen und Auseinandersetzungen.

### Wir möchten Sie aktuell informieren, Ihnen Orientierung und Tipps geben zu den Themenschwerpunkten:

- Vereinsbuchführung / Vereinskassenführung
- Jahresrechnung / Einnahmen-Ausgaben
- steuerliche Aspekte / Steuertipps
- E-Rechnung

Es wird Raum geben für Ihre Erfahrungen und Fragen.



**Referent:** **Birgit Reuter-Neu** – Steuerberaterin, TWS Kaiserslautern  
**Gaby Schott** – Hauptamtlich pädagogische Fachkraft,  
Landesgeschäftsführerin, LFV Rhh. e. V.

**Zielgruppe:** Vorstandsmitglieder / Kassierer\*innen

**Termin:** Dienstag, 11. Februar 2025

**Beginn/Ende:** 19:00 bis 21:00 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** kostenfrei für Mitglieder / 15,-- € für Gäste (Nichtmitglieder)

**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 23.10.2025

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

**Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.  
in Kooperation mit der TWS Steuerberatungsgesellschaft mbH

 Workshop / 1 Tag

## VIDEOGRAFIE – REELS

Willkommen zu dem visuellen Erzählen von Geschichten. Geschichten über sich selbst, die LandFrauen, 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



23

<b>Referent:</b>	<b>Dennis Keeb</b> – Art Director, schulz&tebbe
<b>Zielgruppe:</b>	Führungskräfte, interessierte Frauen aller Generationen
<b>Termin:</b>	Samstag, 15. März 2025
<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: <a href="mailto:info@landfrauen-rhein Hessen.de">info@landfrauen-rhein Hessen.de</a>
<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>VIDEO</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 03.03.2025  <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinessen e. V.

# BARCAMP Junge LandFrauen

**innovativ – wertschätzend – auf Augenhöhe**

**Ihr steht im Mittelpunkt!**

Eure Themen – Eure Interessen – Eure Fragen – Eure Anliegen

Ihr entscheidet über das, was in der Gruppe gesprochen wird und das was Ihr dazu beitragen möchtet.

**Lasst Euch überraschen von der unkomplizierten Art, der aktiven Teilhabe an dem, was an Wissen vermittelt und an Erfahrungen ausgetauscht wird, dem leichten Netzwerknüpfen und dem respektvollen Kennenlernen und Beziehungen herstellen.**

**Nach Eurer Anmeldung erhaltet Ihr nähere Informationen rechtzeitig vor dem Veranstaltungstag.**



- Moderatorin:** Ana Roß – Beisitzerin im geschäftsführenden Vorstand des LfV Rhh. e. V. Ansprechpartnerin für jungen und junggebliebenen rhh. LandFrauen
- Zielgruppe:** Junge LandFrauen, an der Landfrauenarbeit Interessierte
- Termin:** Samstag, 14. Juni 2025
- Beginn/Ende:** wird noch bekannt gegeben
- Ort:** Heidenhof, Bechenheimer Weg 1, 55234 Erbes-Büdesheim
- Teilnahmegebühr:** kostenfrei für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder)
- Verköstigungspauschale:** 14,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr/Verköstigungspauschale 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: **BARCAMP** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 26.05.2025  
[Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13](#)
- Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

 Online Seminar via Zoom / 1 Abend

# Die Welt der KÜNSTLICHEN INTELLIGENZ

## Entdecken Sie die Möglichkeiten von KI und Chat GPT für Ihren Alltag.

Sie sind neugierig, wie Künstliche Intelligenz (KI) unseren Alltag verändert?

Möchten Sie verstehen, was hinter Begriffen wie „Machine Learning“ und „Deep Learning“ steckt?

In diesem Online-Seminar erfahren Sie in verständlicher Sprache, wie KI funktioniert, welche spannenden Anwendungen es bereits gibt und welche Chancen, Risiken und Herausforderungen auf uns zukommen.

Erhalten Sie Einblicke, wie und wofür Sie bereits jetzt KI produktiv in Ihrem Alltag verwenden können.



25

**Referent:** Dr. Gregory Mohr – Referent für digitales Lernen, LEB RLP e. V.

**Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend

**Termine:** Mittwoch, 24. September 2025

**Beginn/Ende:** 19:30 bis 21:00 Uhr

**Ort:** Online via Zoom

**Teilnahmegebühr:** 8,- € für Mitglieder / 14,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Honorar, Handout

Die Teilnahmegebühr 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: KI plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben,  
sofern Sie Mitgliedsfrau sind.

**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 17.09.2025

**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](mailto:info@landfrauen-rheinhausen.de)

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





Qualifizierung / 1 Abend

# Das ABC der Weiterbildung

## Antragsprofi werden in 60 Minuten

Gemeinsam schauen wir uns einleitend die Schauplätze der Weiterbildung an und werfen einen schnellen Blick in die Weiterbildungsstatistik 2024 des Landes Rheinland-Pfalz. Wir verdeutlichen uns die Ziele, warum wir uns alle bemühen unsere wertvollen Weiterbildungsveranstaltungen lückenlos zu erfassen und die Anträge zur Förderung stellen.

Bevor wir uns auf die antragsnotwendigen Unterlagen (LEB-Unterlagen) konzentrieren, lernen wir die Grundlagen der Förderung kennen und verstehen. Die Begriffe „organisiertes Lernen“ und „Lernziel orientiertes Formulieren“ werden kein Gefühl der Überforderung mehr hinterlassen. Schritt für Schritt gehen wir gemeinsam die Antragsunterlagen durch, um sie später souverän bearbeiten zu können.

Ende 2024 hat sich einiges in der Durchführungsverordnung zum Weiterbildungsgesetzes RLP geändert. Dies greifen wir auf um es zu vertiefen und unser Wissen zu aktualisieren. Anschließend erfahren Sie, wie Sie die Handhabung der Unterlagen möglichst routiniert und zeitsparend gestalten können.

Abschließend machen wir noch einen kleinen informativen Abstecker zu den Sonderfördermitteln und widmen uns dann Ihren wertvollen Fragen.



27

**Referentin:** **Gaby Schott** – Landesgeschäftsführerin, HPF der LEB RLP e. V.

**Zielgruppe:** Führungskräfte aller Verbandsebenen

**Termin:** Mittwoch, 29. Oktober 2025

**Beginn/Ende:** 19:00 bis 20:30 Uhr

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

**Teilnahmegebühr:** kostenfrei für Mitglieder / 16,- € für Gäste (Nichtmitglieder)

Die Teilnahmegebühr 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: **ABC** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.

**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 22.10.2025

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

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

# Wertschätzend kommunizieren – vertrauensvoll teilen

## Zusammenarbeit im Vorstandsteam 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
- Aufgaben und Verantwortung sinnvoll teilen
- Kommunikation und Konfliktkultur



<b>Referentin:</b>	<b>Helma Ostermayer</b> – Sozialpädagogin, Coach, Trainerin
<b>Zielgruppe:</b>	Vorstandsmitglieder, Mitglieder, Interessierte
<b>Termin:</b>	Samstag, 08. November 2025
<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>Verköstigungspauschale:</b>	18,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr/Verköstigungspauschale 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>TEAM</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 27.10.2025 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhessen 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.



29

## 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, 22. November 2025
<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-rhein Hessen.de
<b>Verkostigungspauschale:</b>	18,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr/Verkostigungspauschale bitte auf das Gehörenkonto des LfV Rh. 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 13.11.2025 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

 Online Seminar via Zoom / 1 Abend

# FUNDRAISING – Vereine und Organisationen erfolgreich finanzieren

Fundraising ist mittlerweile auch ein in Deutschland etablierter Begriff für das „Aufbringen finanzieller Mittel“, das heißt die Beschaffung von Kapital oder Geld. Wobei Fundraising sich nicht nur auf das Monetäre beschränkt, sondern auch Sachleistungen als auch Arbeitsleistungen umfassen kann.

Erfolgreiches Fundraising ermöglicht es mit Unterstützung Dritter Projekte umzusetzen und Vereine, die nicht gewinnorientiert sind, existenziell zu unterstützen.

Dort wo man mit Spenden akquirieren, Sponsoring, oder Crowdfunding an Grenzen stößt, hat man mit Fundraising weitere Spielräume.

## Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einführung in die Welt des Fundraising
- Gewinnen Sie Erkenntnisse über Fundraisinginstrumente, -konzepte und -budgets, über Zielgruppenaffinität und vieles interessante mehr.

30

**Referentin:** **Claudia Wilke** – DSEE, Deutsche Stiftung für Ehrenamt und Engagement

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend

**Termin:** Mittwoch, 03. Dezember 2025

**Beginn/Ende:** 19:00 bis 20:15 Uhr

**Ort:** Online via Zoom

**Teilnahmegebühr:** 10,- € für Mitglieder / 16,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Honorar, Handout

Die Teilnahmegebühr 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: **FUND** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.

**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 19.11.2025

**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-rhein Hessen.de

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

 Vortrag / 1 Abend

# Was hilft im Hochsommer gegen Hitze im Wohnraum?

## Tipps der Verbraucherzentrale zum Thema „Kühler wohnen“.

In diesem Vortrag der Verbraucherzentrale Mainz wird erläutert, wie durch angepasstes Verhalten und bauliche Maßnahmen Abhilfe gegen die Überhitzung von Wohnräumen geschaffen werden kann.



31

- Referent\*in:** N.N. – Energieberater\*in der Verbraucherzentrale Mainz
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Montag, 17. März 2025
- Beginn:** 18:30 Uhr
- Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey Sitzungssaal
- Teilnahmegebühr:** kostenfrei für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder)
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 03.03.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Worms



# Führung im Müllheizkraftwerk in Mainz

## Warum wird Müll überhaupt verbrannt?

Das MHKW Mainz zählt zu den modernsten und innovativsten ihrer Art in Deutschland. Im Rahmen einer spannenden Führung erfahren Sie, wie die Müllverbrennung funktioniert, wie z.B. die Abgase gereinigt werden, was vom Abfall übrigbleibt und was mit den Reststoffen geschieht.

Seien Sie dabei und entdecken Sie, wie hier pro Jahr 110 Millionen Kilowatt klimaneutraler Strom erzeugt wird.



<b>Referent:</b>	<b>Klaus Stephan</b>
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Termin:</b>	Donnerstag, 20. März 2025
<b>Beginn/Ende:</b>	9:00 bis 12:00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Entsorgungsgesellschaft Mainz mbH, Kraftwerkallee 1, 55120 Mainz Pforte Einfahrt Müllfahrzeuge, Nähe Bushaltestelle Linie 76 „Industriestr.“
<b>Teilnahmegebühr:</b>	5,- € für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr bitte auf das Konto des KLFV Bingen überweisen. Kontodaten: IBAN: DE40 5519 0000 0518 8550 10 Kennwort: <b>MÜLLHEIZKRAFTWERK</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Teilnehmer*innen:</b>	max. 18 Personen
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis 28.02.2025 <a href="#">Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13</a>
<b>Veranstalterin:</b>	KreislandFrauenverband Bingen

 Vortrag /  Exkursion / 1 Abend

# 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. Jede(r) Teilnehmer\*in bekommt eine Wildpflanze für den eigenen Garten oder Balkon mit nach Hause!! Somit ist der erste Schritt zum eigenen naturnahen Garten gelegt.

33

- Referent:** Michael Markowski – Dipl. Biologe, Nabu-Zentrum Rheinauen
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationenübergreifend
- Termin:** Mittwoch, 02. April 2025
- Ort:** NABU-Zentrum Rheinauen, Mainzer Str. 302, 55411 Bingen
- Beginn:** 17:30 bis etwa 19:30 Uhr
- Teilnahmegebühr:** 10,- € für Mitglieder / 14,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31  
Kennwort: **NATURGARTEN** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis 19.03.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.  
in Kooperation mit dem NABU Zentrum Rheinauen

 Vortrag / 1 Abend

# Steckersolar: Solarstrom vom Balkon direkt in die Steckdose

Mit Hilfe von steckerfertigen Balkonkraftwerken lässt sich kostengünstig und klimafreundlich eigener Solarstrom produzieren und Stromkosten senken. Diese speziellen Mikro-Solar-Anlagen lassen sich auf Balkon, Garagen, Vordach, an der Fassade oder im Garten montieren und eignen sich somit auch hervorragend für Mieter\*innen, um zur dezentralen und erneuerbaren Energiewende beizutragen.

## Vortragsinhalte:

- Was ist ein Steckersolar-Gerät und wie funktioniert es?
- Was ist der Unterschied zu einer Photovoltaikanlage?
- Wo kann ich ein Steckersolar-Gerät bei mir Zuhause installieren?
- Sind Steckersolar-Geräte sicher und was bringt ein Steckersolar-Gerät? Lohnt es sich für mich?



34

<b>Referent*in:</b>	N.N. – Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationenübergreifend
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 30. April 2025
<b>Beginn/Ende:</b>	18:30 bis ca. 19:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Straße 4, 55232 Alzey Sitzungssaal
<b>Teilnahmegebühr:</b>	8,- € für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen. Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31 Kennwort: <b>BALKONKRAFTWERK</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 23.04.2025 <a href="#">Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13</a>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.



Führung / 1 Nachmittag

# Welterbegarten der Burggärtnerei Lenz mit Glockenführung

Besichtigen Sie mit uns in Niederheimbach Kunterbuntes aus der Botanik, hören klangvolle Glocken und genießen deftigen Landkuchen aus dem Backes.

40 Glocken werden wir bei einem Spaziergang von ca. 1,5 Stunden vorbei an Figuren des ehemaligen Märchenhains sehen und erleben. Dabei erzählt uns Christian Lenz Wissenswertes über seinen Garten. Im Anschluss erwartet uns frischer Kuchen aus dem Backes in der Burggärtnerei und wir werden mit einer tollen Aussicht auf den Rhein belohnt.



35

- Referent:** Christian Lenz – Gartenmeister
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Sonntag, 25. Mai 2025
- Beginn:** 14:00 bis ca. 18:00 Uhr
- Treffpunkt:** Kath. Kirche, Rheinstr., 55413 Niederheimbach
- Teilnahmegebühr:** 17,- € für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Bingen überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 40 5519 0000 0518 8550 10  
Kennwort: **GARTEN** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 01.05.2025  
[Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13](#)
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Bingen

 Vortrag /  Workshop / 1 Vormittag oder Nachmittag

# LAVENDEL – Welten

## Medizin – Therapie – Kosmetik – Küche

Lavendel zu riechen bedeutet: eintauchen in eine eigene Welt – einer Welt des Duftes, eine Welt voller Entspannung, Urlaubserinnerungen, Auftanken, Träumen ...

Zuerst kommt die Ruhe: Lavendel beruhigt die Nerven, besonders bei Nervosität auch bei Stress, Ärger und Reizbarkeit, fördert den gesunden Schlaf, tröstet bei Melancholie, führt zu innerer Ausgeglichenheit, sorgt für Regeneration und bringt „überdrehte“ Kinder wieder auf den Boden.

Denn die Kraft: Lavendel erfrischt, reinigt und regt an, schärft die Sinne und bringt mutige Entschlossenheit und innere Klarheit.

### Workshopinhalte:

- Alles, was Sie über den Lavendel wissen sollten.
- Kennenlernen seiner vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten.
- Herstellen von Lavendelgebäck, kleinen Kosmetika, Lavendel-Stäbe, ...



36

<b>Referentin:</b>	<b>Kathie Christ</b> – Dipl. Biologin, Naturpädagogin
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Workshoptermin:</b>	Samstag, 05. Juli 2025
<b>Beginn/Ende:</b>	Kurs 1: 09:30 Uhr bis 13:00 Uhr Kurs 2: 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Straße 4 55232 Alzey Sozialraum / Sitzungssaal
<b>Teilnahmegebühr:</b>	28, -- € für Mitglieder / 34,-- € für Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LfV Rhh. e. V. überweisen. Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31 Kennwort: <b>LAVENDEL</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 21.06.2025 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13</b>
<b>Bitte mitbringen:</b>	eine Schürze
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.



Führung / 1 Nachmittag

# Botanischer Garten der Universität Mainz

Warum gibt es einen Botanischen Garten an der Universität und was machen die da den ganzen Tag?

Wenn Sie sich das fragen und gleichzeitig noch spannende Pflanzen sehen möchten, dann kommen Sie mit zur Gartenführung. Sie werden die verschiedenen Bereiche des Gartens besichtigen und Ihnen wird an konkreten Beispielen die vielfältigen Aufgaben des Botanischen Gartens erläutert. Danach kennen Sie einige spektakuläre Highlights des Gartens und wissen wie wichtig diese Einrichtung für Forschung, Lehre und Bildung ist und welchen Beitrag sie zum Erhalt der Pflanzenvielfalt leistet.

Im Anschluss an die Führung lädt das sommerliche Mainz Sie zum vergnüglichen Verweilen ein.



37

- Referentin:** Dr. Ute Becker – Grüne Schule im Botanischen Garten
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationenübergreifend
- Termin:** Samstag, 16. August 2025
- Beginn/Ende:** 10:30 bis 12:00 Uhr
- Treffpunkt:** Botanischer Garten, Anselm-Franz-von Bentzel-Weg 9b, 55128 Mainz
- Teilnahmegebühr:** 6,- € für Mitglieder und für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31  
Kennwort: **UNI MAINZ** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 03.08.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

 Vortrag /  Workshop / 1 Vormittag oder Nachmittag

# SEIFEN gießen – SEIFEN selbst gestalten

## Seife für die Winterzeit

Aus einer ‚Melt and Pour‘ Seifenbasis werden pflegende Seifenstücke gegossen. Schneeflocken, Schneemänner, Tannenbäume und mehr, werden aus Seife kreiert. Düfte wie Bratapfel, Orange, Nelken, Vanille dürfen natürlich auch nicht fehlen. Seifen werden mit Honig, Ölen oder Butter angereichert, um die trockene Winterhaut zu pflegen.

## Duftseife selbst herstellen

Aus einer ‚Melt and Pour‘ Seifenbasis und ätherischen Ölen werden duftende Seifenstücke gegossen. Ätherische Öle und ihre Wirkung stehen hier im Mittelpunkt. Eigene Duftmischungen macht die Seife zu etwas ganz Besonderem.

Festes Shampoo steht auch zur Auswahl.



38

- Referentin:** Kathie Christ – Dipl. Biologin, Naturpädagogin
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationenübergreifend
- Termin:** Samstag, 15. November 2025
- Beginn/Ende:** Kurs 1: 09:30 Uhr bis 13:00 Uhr – Thema Winter  
Kurs 2: 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr – Schwerpunkt Düfte
- Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Straße 4 55232 Alzey  
Sitzungssaal
- Teilnahmegebühr:** 28, – € für Mitglieder / 34,-- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31  
Kennwort: SEIFE plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 07.11.2025  
[Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13](#)
- Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

 Vortrag / 1 Tag

# Von Minidrachen und Würgeschlangen – Reptilien in Rheinhessen

## Blindschleiche, Natter und Co.

In dem reich bebilderten Vortrag werden die heimischen Reptilienarten in Rheinhessen und dem benachbarten Nahetal vorgestellt. Es wird der Frage nachgegangen, ob es in Rheinhessen giftige Schlangen gibt, oder ob von den Tieren eine Gefahr für uns Menschen ausgeht (definitiv nein!).

Es wird über die Lebensweise und die unterschiedlichen Lebensräume der heimischen Reptilien berichtet. Auch wird erklärt, warum gerade sie den durch deutsches und europäisches Naturschutzrecht gewährleisteten besonderen Schutz verdienen und was die Ursachen für ihren starken Rückgang sind.

Im Anschluss steht der Referent gerne für Fragen zur Verfügung.



39

- Referent:** Rainer Michalski – NABU Rheinhessen-Nahe
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationenübergreifend
- Termin:** Mittwoch, 25. Juni 2025
- Beginn/Ende:** 18:30 bis ca. 19:30Uhr
- Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Straße 4, 55232 Alzey  
Sitzungssaal
- Teilnahmegebühr:** 6,-- € für Mitglieder / 8,-- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31  
Kennwort: SCHLANGEN plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 17.06.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.  
in Kooperation mit der NABU-Regionalstelle Rheinhessen-Nahe

# Geführte Pilzlehrwanderung

## Die gängigsten Speisepilze und ihre Verwechslungspartner

Naturspaziergänge, Waldbaden und besonders Pilze sammeln, liegt immer mehr im Trend.

Pilze sind faszinierende Wesen und haben daher auch ihr eigenes Reich in der Biologie, denn sie sind weder Pflanze noch Tier. Ihre Formen, Farben, Gerüche, Wandelbarkeit und Aufgaben im Wald sind enorm und kein Pilz gleicht dem anderen. Unter ihnen gibt es ja bekanntlich auch kulinarische Leckerbissen, wie der am meisten bekannte Steinpilz, oder die Marone und der Pfifferling.

Darüber hinaus gibt es noch viele andere wohlschmeckende Speisepilze, aber ebenso auch eine Vielzahl von giftigen Verwechslungspartnern und weiteren Giftpilzen.

Bei der geführten Pilzwanderung lernen Sie die gängigsten Speisepilze und Ihre Verwechslungspartner kennen.



40

- Referentin:** **Marion Bertram** – Pilzsachverständige und PilzCoach der Deutschen Gesellschaft für Mykologie
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationenübergreifend
- Termin:** Samstag, 27. September 2025
- Beginn/Ende:** 09:30 bis ca. 15:00 Uhr
- Treffpunkt:** Umgebung Vorholz (Alzey), Treffpunkt wird noch bekanntgegeben
- Teilnahmegebühr:** 48,- € für Mitglieder / 58,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Honorar, sachverständiges Wissen, kleiner Imbiss  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LfV Rhh. e. V. überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31  
Kennwort: **PILZE** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 12.09.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.



Führung / 1 Abend

## Reilchen – Wanderung in Albig

Der alte Ortskern von Albig ist umgeben von einem Ring schmaler Gassen (Pfade). Von den Rheinessen liebevoll „Reilchen“ genannt.

Erkunden Sie die kleinen Gässchen unter ortskundiger Leitung. Der ehemaligen Bürgermeister Günther Trautwein erzählt Geschichten und Geschichtcher aus Albig und was im Laufe der Zeit so alles in den Reilchen passiert ist.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit den Abend gesellig in der Winzergenossenschaft bei einem guten Glas Wein und einer Kleinigkeit zu Essen ausklingen zu lassen.



41

- Referent:** Günther Trautwein – ehemaliger Bürgermeister von Albig
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Donnerstag, 18. September 2025
- Beginn:** 18:00 Uhr
- Treffpunkt:** Turnhalle, Langgasse 91, 55232 Albig
- Teilnahmegebühr:** kostenfrei für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder)  
Getränke und Essen in der Winzergenossenschaft müssen selbst gezahlt werden
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 04.09.2025  
Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Alzey

# Hiwweltour - Wanderung im Aulheimer Tal

**Erleben Sie die landschaftlichen Schönheiten Rheinhessens.**

Rund um das Aulheimer Tal erwarten uns bei einer landschaftlich abwechslungsreichen Wegführung grandiose Aussichten bei der Geistermühle, den Andesitbrüchen, den Trullos, dem Lonsheimer Aussichtsturm und zum Ende ein jüdischer Friedhof in Flonheim.



- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Schwierigkeitsgrad:** Mittelschwere Wegstrecke (ca. 14 km)  
Trittsicherheit und festes Schuhwerk erforderlich
- Termin:** Samstag, 03. Mai 2025
- Teilnehmer\*innenzahl:** max. 30 Personen
- Beginn:** 10:00 Uhr – Bitte an wetterfeste Kleidung denken und eigene Rucksackverpflegung für die Wanderung mitnehmen.
- Treffpunkt:** Adelberghalle, Berliner Str., 55237 Flonheim
- Abschluss:** gemeinsames Essen in der Gastronomie geplant
- Teilnahmegebühr:** 5,- € für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Konto des KLFV Bingen überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 40 5519 0000 0518 8550 10  
Kennwort: **HIWWELTOUR 2025** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis 17. 04.2025 ausschließlich bei Gerlinde Gemünde,  
Tel: 06701/7869 / E-Mail: gerlinde@gemuende.de
- Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Bingen



Exkursion / 1 Nachmittag

# Rheinheussische Identität

## 1100 Jahre Appenheim – Grenzort und pfälzische Zollstation

Vom Haufendorf zur modernen Weinbaugemeinde mit Wohlühlcharakter. Eine spannende Zeitreise durch die Geschichte.

Der Rundgang startet an der evangelischen Michaeliskirche und führt vorbei an der Quelle am Rechenborn. Sie erfahren lustige und spannende Geschichten über die Dorfbewohner.

Anschließend erkunden Sie noch die katholische Kirche St. Michael mit ihrem außergewöhnlichen Altar sowie das Rathaus.

Unser Rundgang endet gegen 16:00 Uhr mit der Einkehr in der Straußwirtschaft von Familie Eberle-Runkel.



43

- Referentin:** Regina Tränker – Landfrauenverein Appenheim
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termine:** Freitag, 13. Juni 2025  
oder Samstag, 14. Juni 2025  
oder Freitag, 20. Juni 2025  
oder Samstag, 21. Juni 2025
- Beginn:** jeweils 14:00 Uhr
- Treffpunkt:** Begegnungsstätte, Niedergasse 6, 55437 Appenheim  
Parken: Brunnengasse / Ecke Welzbachstr. / Wiese Weingut Knewitz, oder Parkplatz Friedhof
- Teilnahmegebühr:** 5,- € für Mitglieder / 7,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Mainz überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 11 5519 0000 0600 5140 12  
Kennwort: **APPENHEIM & Datum der Veranstaltung** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis jeweils 8 Tage vor Veranstaltungstermin  
[Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13](#)
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Mainz

 Exkursion / 1 Nachmittag

# Auf Schusters Rappen

## Monsheim – ein rheinhessisches Dorf im Pfrimmtal

Seit Urzeiten ist das fruchtbare Pfrimmtal von Menschen besiedelt und es fanden sich hier in der Umgebung bei Ausgrabungen 6000 Jahre alte Fundstücke als Anzeichen menschlicher Tätigkeit.

Erfahren Sie bei einem Rundgang durch die Ortsgemeinde Monsheim Wissenswertes, Interessantes und sicherlich auch Neues. Lauschen Sie den Ausführungen zur Geschichte und Gegenwart.

Im Anschluss an die Führung ist ein gemeinsamer Abschluss mit Zeit zum Austausch vorgesehen.



44

- Referenten:** **Steffi Graf** – Wein- und Kulturbotschafterin  
**Michael Röhrenbeck** – ehemaliger Bürgermeister von Monsheim
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Freitag, 29. August 2025
- Beginn:** 16:30 Uhr
- Treffpunkt:** P & R – Parkplatz am Bahnhof Monsheim
- Teilnahmegebühr:** 5, -- € für Mitglieder / 7,-- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Wird vor Ort, vor Veranstaltungsbeginn gezahlt.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 18.08.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Worms



**LandFrauen**  
Verband Rheinessen 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 



**LandFrauen**  
Verband Rheinessen e.V.

Mehr Informationen für Sie:



LandFrauen Verband Rhein e.V. | Layout: Gabby Schmitt

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

**Mach mit und sei dabei!**

**Land Frauen Verband Rheinessen e. V.**

Otto-Lilienthal-Straße 4  
55232 Alzey

Fon: 06731 / 5495-100  
E-Mail: 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)



Lehrgangleiterinnen des Land Frauen Verbandes Rheinhessen e. V.

**NAHRUNGSZUBEREITUNG 2025** | auf Ortsebene

## „Die vielfältigen Möglichkeiten der Hülsenfrüchte – so lecker sind Erbsen, Linsen, Bohnen und Co“

Tipps für eine ernährungsbewusste Zubereitung  
mit außergewöhnlichen, neuen Rezepten



**Lehrgangsführung:** **Stephanie Abrahams,**  
Hdy.: 01602 / 851994, E-Mail: s.abrah@web.de

zuständig für: den Kreisverband Alzey

**Karin Hartenbach,**  
Fon: 06734 / 6928, E-Mail: k.hartenbach@gmx.de

zuständig für: den Kreisverband Worms  
und nachfolgende Ortsvereine des Kreisverbandes Alzey:  
Alzey-Weinheim/Offenheim, Bornheim, Ensheim, Erbes-Büdesheim,  
Flonheim, Gau-Bickelheim, Gau-Weinheim, Mauchenheim, Siefersheim,  
Stein-Bockenheim, Wallertheim

**Sieglinde Uhlig,**  
Fon: 06131 / 45890, E-Mail: mail@suhlig.de

zuständig für: den Kreisverband Mainz

**Elisabeth Dauth,**  
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 Lehrgangsführerin  
und den Landfrauenvereinen vor Ort. **Terminanfragen sind ab sofort möglich!**

**Veranstaltungsorte:** in den Ortsgemeinden der Landfrauenvereine

**Teilnahmegebühr:** 5,00 € für Kostproben und 1,50 € für das Rezeptheft für Mitglieder und Gäste  
Jede Teilnehmer\*in bringt bitte 3 Kuchenteller, Messer, Gabel und eine  
Kuchengabel zur Vorführung von Zuhause mit.

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

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

**Lehrgangsführerinnen:** Jugendliche:  
**Renate Geeb**  
Fon: 06244 / 5602, beratungsbuerogeeb@gmail.com

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

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

# Milch Hats Drauf

## Milchprodukte sind wertvoll – viel zu schade, um im Müll zu landen

Milchprodukte sind reich an Nährstoffen und ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Doch wie oft landen Milch und Co. vorzeitig im Müll, weil wir das Mindesthaltbarkeitsdatum missverstehen oder denken, sie wären bereits verdorben? In diesem Kurs erfahren Sie alles Wichtige über die Haltbarkeit und Lagerung von Milch und Milchprodukten. Wir klären, wie Sie den Verderb von Milchprodukten erkennen können und wie Sie Reste sinnvoll weiterverarbeiten können. Dazu bieten wir Ihnen köstliche Rezeptbeispiele.

### Kursinhalte:

- Mindesthaltbarkeitsdatum vs. Verbrauchsdatum
- Haltbarkeit und Lagerung von Milch und Milchprodukten
- Noch genießbar oder schon verdorben? – wie erkenne ich den Verderb von Milchprodukten
- Was mache ich mit Resten – Ideen zur Weiterverarbeitung mit Rezeptbeispielen



**Referentin:** Annabell Barth

**Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend

**Termine/Orte:** Montag, 20. Januar 2025, Wißberghalle, Stettiner Str.1, 55576 Sprendlingen  
 Dienstag, 21. Januar 2025, Dorfgemeinschaftsh., Kanzlerstraße 5, 55278 Eimsheim  
 Montag, 17. Februar 2025, Adelberghalle, Berliner Straße 16, 55237 Flonheim  
 Dienstag, 18. Februar 2025, Gemeindehaus, Mühltagweg 2, 67551 Worms-Heppenheim

**Beginn/Ende:** jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 6,- € für Mitglieder / 10,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
 Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen.  
 Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31  
 Kennwort: **MILCH** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.

**Anmeldung:** ab sofort bis jeweils 14 Tage vor Veranstaltungstermin

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

**Veranstalterinnen:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.  
 in Kooperation mit der MILAG Rheinland-Pfalz/Saar

 Workshop / 1 Nachmittag

# Brot und Hefezopf backen – nach alter Tradition

## Vom Herstellen des Grundteiges bis zum fertigen Brot

Backmischungen haben nicht nur im Privathaushalt, sondern auch in großen Bäckereien Einzug gehalten. Eine Vielfalt von Brotsorten erschweren die Kaufentscheidung. Das typische Bäckerbrot aus Sauerteig, wie man es von früher kennt, ist eher die Ausnahme im Regal.

Sie erfahren Grundsätzliches zum Thema „Sauerteig“, chemische und mikrobiologische Vorgänge werden verständlich erklärt und sie stellen unter fachlicher Anleitung einen Brotteig und einen Hefezopfteig her. Gebacken werden Ihre Erzeugnisse nach alter Tradition im Backhaus und sie später Zuhause genießen zu können.



49

- Referent:** Karl-Alois Knussmann – Bäcker
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termine:** Montag, 24. März 2025  
oder Mittwoch, 26. März 2025  
oder Donnerstag, 27. März 2025  
oder Freitag, 28. März 2025
- Beginn/Ende:** jeweils 14:00 bis ca. 17:00 Uhr
- Treffpunkt:** Backhaus auf dem Lindenplatz, 55270 Zornheim
- Teilnahmegebühr:** 25,- € für Mitglieder / 30,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Mainz überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE11 5519 0000 0600 5140 12  
Kennwort: **Brot backen** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 06.03.2025 für alle Termine  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Mainz

 Vortrag /  Vorführung / 1 Abend

## Ernährung für gesunde Augen

Das ganzheitliche Sehtraining zeigt Wege auf, Sehproblemen vorzubeugen, die Sehkraft zu regenerieren und die Sehfähigkeit zu erweitern. Die augengerechte Ernährung ist ein weiterer Baustein die Augenfunktion zu kräftigen und zu unterstützen.

Mit fachkundiger Kompetenz

- erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Augennährstoffe
- Wissen über die schonende Zubereitung der Lebensmittel, damit diese Nährstoffe in unserem Körper auch ankommen
- Sie erfahren etwas über die Fürsorge fürs Auge
- die Stärkung der Sehkraft durch gesunde Ernährung
- und die alltagstaugliche Küchenpraxis, besonders für Berufstätige und Schulkinder
- über den Aspekt Schonkost

Erläuterung von Rezepten mit Kostproben.



50

- Referentin:** Sieglinde Uhlig – Lehrgangsleiterin, Trainerin
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Mittwoch, 28. Mai 2025
- Beginn/Ende:** 18:30 bis 21:00 Uhr
- Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Straße 4, 55232 Alzey  
Sitzungssaal
- Teilnahmegebühr:** 19,- € für Mitglieder / 24,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Vortrag, Vorführung, Kostproben, Handout  
Die Teilnahmegebühr 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: **ERNÄHRUNG FÜRS AUGE** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 18.05.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

 Vortrag /  Workshop / 1 Nachmittag

# Lust auf sommerliche Grillideen und leichte Weine?

## Tipps und Tricks für Ihre nächste Grillparty!

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Fisch, Geflügel und Lamm auf leichte Art perfekt grillen und wie Sie mit Kräutern und Gewürzen neue Geschmackswelten erleben.

Genießen Sie vier Kostproben (inkl. Nachtisch) mit dem jeweils passenden Glas Wein (0,1l)



51

- Referent\*innen:** N.N.
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Freitag, 08. August 2025
- Beginn/Ende:** 18:00 bis ca. 21:00 Uhr
- Treffpunkt:** Im Garten, Friesenheimer Str. 12, 55278 Weinolsheim
- Teilnahmegebühr:** 34,- € für Mitglieder / 42,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Mainz überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE11 5519 0000 0600 5140 12  
Kennwort: **GRILLVORTRAG** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.  
Bitte mitbringen: zwei Teller, Dessertteller, Besteck sowie ein Wasserglas mit
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 14.06.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Mainz

 Exkursion mit Kostproben / 1 Abend

## Der Apfel – Einfach zum Anbeißen

Erfahren Sie anschaulich und kurzweilig vieles über das wohl beliebteste Rosengewächs und freuen Sie sich auf Kostproben von köstlichen Äpfeln.

Los geht es direkt auf dem Feld. Mit spannenden Fakten rund um das begehrte Obst der Deutschen. Neben Infos zur Ernte, Lagerung und Vermarktung erhalten Sie einen Einblick in die Vielfalt an Verwendungsmöglichkeiten und verkosten verschiedene Apfelsorten.

Anschließend spazieren wir zum nahegelegenen Weingut Lich auf dem Laurenzberg und lassen den Nachmittag bei Kaffee und Kuchen ausklingen.



52

- Referent\*in:** N.N.
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Mittwoch, 03. September 2025
- Beginn:** 14:00 Uhr
- Treffpunkt:** Parkplatz vor dem Kloster Jakobsberg, 55437 Ockenheim  
Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und Schuhwerk.
- Teilnahmegebühr:** 15,- € für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder)  
Kostproben, Kaffee und Kuchen  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Bingen überweisen  
Kontodaten: IBAN: DE40 5519 0000 0518 8550 10  
Kennwort: **APFEL** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 10.08.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalter:** KreislandFrauenverband Bingen

 Vortrag / 1 Abend

# Nachhaltig essen leicht gemacht – eine Checkliste für den Alltag

Nachhaltiges Essen ist nicht nur gut für das Klima, sondern auch für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden. Es berücksichtigt alle Aspekte der Lebensmittelproduktion und Verarbeitung, angefangen bei der Planung und dem Einkauf, über die Lagerung und Zubereitung bis hin zur Entsorgung wie auch der Blick auf die Esssituation.

Um sich nachhaltiger zu ernähren, gibt es einige Schritte, die Sie im privaten Haushalt beachten können.

Inhalte: In diesem Vortrag lernen Sie anhand einer fundiert ausgearbeiteten Checkliste Ihren eigenen ökologischen Fußabdruck in Bezug auf Ihre Ernährung kennen. Sie erhalten einfache Tipps und Empfehlungen sowie eine Rezeptbroschüre für eine ressourcenschonende Ernährungsweise für Ihren Alltag.



53

- Referentin:** Christel Auler – Ernährungsberatung, DLR Rhh.-Nahe-Hunsrück
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationenübergreifend
- Termin:** Mittwoch, 15. Oktober 2025
- Ort:** DLR Rhh.-Nahe-Hunsrück, Wormser Straße 111, 55276 Oppenheim Aula
- Beginn:** 18:30 Uhr
- Teilnahmegebühr:** 6,- € für Mitglieder / 12,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LfV Rhh. e. V. überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31  
Kennwort: **NACHHALTIG ESSEN** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 05.10.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterinnen:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.  
in Kooperation mit dem DLR Rhh.-Nahe-Hunsrück

 Vortrag /  Workshop / 1 Vormittag

# Clean Eating

## Gesund Essen ohne Fertigprodukte

Clean Eating steht für eine „saubere“ Ernährungsweise, die auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel setzt. Was kommt auf den Speiseplan? Welche Produkte sind tabu? Und: Hilft das Konzept beim Abnehmen? Weg von Fertigprodukten, hin zu frischen und natürlichen Nahrungsmitteln sehr guter bis guter Qualität und großer Vielfalt.

Lassen Sie sich ein, auf eine Ernährungsform, bei der hauptsächlich auf Zucker, Zusatzstoffe und industriell verarbeitete Lebensmittel verzichtet und Wert auf eine pflanzenüberschüssige Ernährung gelegt wird, hier werden Sie gemeinsam vegane und vegetarische Gerichte kochen - ganz ohne Zusatzstoffe!

Wir freuen uns darauf, Sie bei dieser informativen und praktischen Veranstaltung willkommen zu heißen.



54

- Referentin:** Daniela Ripperger – Ernährungscoach, Sport- u. Fitnesstrainerin
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationenübergreifend
- Termin:** Samstag, 04. Oktober 2024
- Beginn/Ende:** 9:30 bis 13:30 Uhr
- Ort:** Realschule Plus / Schulküche, Schulstraße 14, 55234 Flomborn
- Teilnahmegebühr:** 38,- € für Mitglieder / 48,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
 Vortrag, Handout – Lebensmittel werden auf die Gruppe umgelegt.  
 Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen.  
 Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31  
 Kennwort: **CLEAN EATING** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 22.09.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

 Vortrag /  Workshop / 1 Abend

# Leckere Gerichte TO GO ...

## Vortrag – Vorführung – Herstellung – Verkostung

In einer immer schnelllebigeren Zeit, in der die alltägliche Ernährung leicht zur Nebensache wird, bietet dieser Workshop Wissen für eine schnelle, gesunde Alternative. Für die Mittagspause im Beruf, die lange Autofahrt mit der Familie, den Wandertag, das Picknick in der Natur oder ähnlichem gibt es die Möglichkeit auf die leckere Mahlzeit TO GO.

Um den Körper glücklich und leistungsfähig zu halten, braucht er kontinuierlich Energie in Form von Nährstoffen. Wir brauchen dafür tolle, raffinierte, ernährungsbewusste Rezepte, die schnell zubereitet sind und mitgenommen werden können.

### Workshopinhalte:

- Input zum Thema „gesunde Ernährung“
- Vorführung
- gemeinsame Zubereitung einzelner Gerichte mit Verkostung



55

**Referentin:** **Karin Hartenbach** – Hauswirtschaftsmeisterin, Lehrgangsheiterin des LFV Rhh. e. V.

**Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend

**Workshoptermin 1:** Mittwoch, 26. November 2025

**Beginn/Ende:** 18:30 bis 21:00 Uhr  
oder

**Workshoptermin 2:** Donnerstag, 27. November 2025

**Beginn/Ende:** 18:30 bis 21:00 Uhr

**Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Straße 4, 55232 Alzey  
Sozialraum

**Teilnahmegebühr:** 19,- € für Mitglieder / 25,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Honorar, Handout über Rezepte und Arbeitsabläufe  
Die Teilnahmegebühr 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: **TO GO** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.

Bitte eine Schürze mitbringen

**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 20.11.2025 für beide Termine

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

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

# Vorbeugen ist besser als heilen!

## Warum ist es so wichtig, rechtzeitig etwas für die Gesundheit zu tun?

Laut Definition der WHO ist Gesundheit ein „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“.

Schon Hippokrates merkte ca. 400 v. Christi an: Wer einer Krankheit vorbeugt, muss gar nicht erst nach Methoden der Heilung fragen.



- Referentin:** Dr. Brunhild Stein – Ärztin für Allgemeinmedizin
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Dienstag, 04. Februar 2025
- Beginn:** 16:30 Uhr
- Ort:** Gesundheitszentrum Thera-Gens, Alfred-Nobel-Str. 4, 55411 Bingen-Sponsheim
- Teilnahmegebühr:** 6, -- € für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Bingen überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 40 5519 0000 0518 8550 10  
Kennwort: **VORBEUGEN** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 21.01.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Bingen

 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 ist 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 2025 nach §§ 42 und 43 des Infektionsschutzgesetzes. Voraussetzung für die Bestätigung ist die vorherig erfolgte „Erstbelehrung“ bei den jeweiligen Kreisgesundheitsämtern.



**Referentin:** Kerstin Awan – Ernährungsberatung, DLR Rhh.-Nahe-Hunsrück

**Zielgruppe:** Interessierte, Verantwortliche der LandFrauenvereine

**Termine:** Donnerstag, 13. März 2025  
oder Dienstag, 16. September 2025

**Beginn/Ende:** 18:30 bis zirka 20:30 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: MVB, BIC: MVB 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 06.03.2025 bzw. 09.09.2025

**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-rheinessen.de

**Veranstalterinnen:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.  
in Kooperation mit dem DLR. Rhh.-Nahe-Hunsrück

 Vortrag / 1 Abend

# Hormone und ihre Wirkung

## Was sind Hormone und welche Aufgabe haben sie?

Hormone sind körpereigene Substanzen, die z.B. Informationen zwischen Zellen weitergeben. Sie spielen bei vielen, oft lebenswichtigen Vorgängen im Körper eine Rolle.

So regeln sie unter anderem den Energie- und Wasserhaushalt, das Wachstum und die Fortpflanzung.



58

- Referent:** Prof. Dr. Christian Wüster – Endokrinologe
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termine:** Mittwoch, 19. März 2025
- Beginn/Ende:** 19:00 bis ca. 21:00 Uhr
- Ort:** Amtshaus der Burg Stacked, Burggrabenstr. 9, 55271 Stackeden-Elsheim
- Teilnahmegebühr:** 5, -- € für Mitglieder / 7,-- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Mainz überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 11 5519 0000 0600 5140 12  
Kennwort: **HORMONE** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 12.03.2025  
[Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13](#)
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Mainz

 Kurs / 1 Abend

# BUNGEE – FITNESS

## Spaß und Fun mit elastischen Slings

Das Training am elastischen Seil ist ein Garant für jede Menge Spaß, für Ausdauer- und Krafttraining zugleich. Bungee-Fitness ist für wirklich jeden geeignet! Für Sporteinsteiger, dünne und übergewichtige Menschen, Schmerzpatienten, nach Bandscheibenvorfall und anderen Verletzungen. Denn das eigene Körpergewicht wird von den Bungeeseilen gehalten und der Trainingseffekt durch den Moment der Schwerelosigkeit verstärkt.

### Kursinhalte:

- Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit

### Trainingseffekte:

- Präventive Verbesserung der Muskulatur
- Schmerzlinderung und Rehabilitation



<b>Referentin:</b>	<b>Daniela Ripperger</b> – Sport Fitnesstrainerin
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und interessierte Frauen, generationsübergreifend
<b>Termin:</b>	Dienstag, 01. Juli 2025
<b>Beginn/Ende:</b>	20:00 bis 21:15 Uhr
<b>Ort:</b>	New Galaxy Sportstudio, Talstraße 1, 55232 Alzey
<b>Teilnahmegebühr:</b>	24,- € für Mitglieder / 28,- € für Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen. Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31 Kennwort: <b>BUNGEE</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 23.06.2025 <a href="#">Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13</a>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

 Vortrag + Übungen / 1 Abend

# Tapen - Pflaster gegen den Schmerz

## Wie können wir mit Kinesio-Tape die Selbstheilungskräfte aktivieren?

Egal ob Schmerzen am Nacken, Kniegelenk oder der Schulter – ein Tape bringt meist Entlastung. Es dient zur Stabilisierung von Gelenken, ohne diese in ihrer Beweglichkeit einzuschränken.

Wer wissen möchte, wie man mit einer Schere und den „bunten Streifen“ Schmerzen lindert, ist eingeladen theoretische und praktische Einblicke zu sammeln.



60

- Referentin:** **Nadine Dreger** – Physiotherapeutin
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Dienstag, 21. Oktober 2025
- Beginn/Kursdauer:** 18:30 Uhr, 90 -120 Minuten
- Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey  
Sitzungssaal
- Teilnehmer\*innenzahl:** max. 20 Personen
- Teilnahmegebühr:** 15,- € für Mitglieder / 17,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Incl. 1 Rolle Tape, Anleitung  
Wird vor Ort, vor Veranstaltungsbeginn gezahlt.  
Bitte eine Schere mitbringen
- Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Anmeldung:** ab sofort bis zum 10.10.2025
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Alzey

?? / 1 Abend

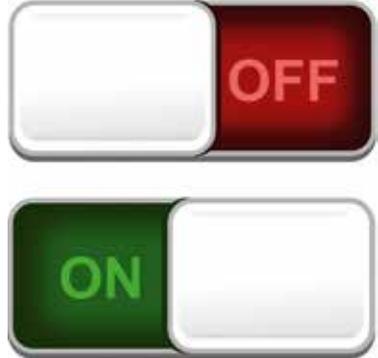
## VOR ORT IN DEN LANDFRAUENVEREINEN

# 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
- Teilnehmer\*innenzahl:** max. 10 Frauen
- Termine:** Absprachen erfolgen direkt mit Gerlinde Klüber  
Fon: 06725 – 300177 E-Mail: klueber@g-klueber.de
- Zeitraumen:** 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.

 Seminar / 1 Nachmittag

## Mit Herz und Verstand aktiv bleiben

Bald im Ruhestand: Der langersehnte Lebensabschnitt kommt in Sicht. „Endlich habe ich Zeit für all das, was ich schon immer tun wollte: Lesen, Hobbies pflegen, Unternehmungen mit Freunden, oder der Familie ohne auf den Terminkalender schauen zu müssen.“ Doch Vorsicht: Der Ruhestand ist kein verlängerter Jahresurlaub! Es gilt, den Ruhestand gut vorzubereiten. In den Ruhestand zu wechseln bedeutet, viele geschenkte Jahre vor sich zu haben und die gilt es, mit Herz und Verstand vorzubereiten.

Im Workshop schauen wir uns verschiedene Möglichkeiten an, um sich auf die nachberufliche Zeit gut einzustellen. Welches Ehrenamt würde mich interessieren, welche neue Herausforderung würde ich jetzt gerne annehmen? Lernen Sie sich erneut kennen und erfahren Sie, welcher Ruhestandstyp Sie sind und was das bedeutet. Ausgehend von einer Rückschau auf das bisher Erlebte und Erfahrene, überlegen Sie, worauf Sie im Ruhestand aufbauen bzw. was Sie ausbauen können. Dabei kommt auch der Austausch untereinander nicht zu kurz.



- Referentin:** Katharina Drach – Kommunikationstrainerin
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte Frauen
- Termin:** Samstag, 08. März 2025
- Beginn/Ende:** 9:30 bis 16:30 Uhr
- Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Straße 4, 55232 Alzey Sitzungssaal
- Teilnahmegebühr:** 36,- € für Mitglieder / 72,- € für Gäste (Nichtmitglieder)
- Verkostungspauschale:** 18,- € für Mitglieder und 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: **RUHESTAND** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 21.02.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

 Einkehr / 1 Tag

# Habe keine Angst, sucht das Weite!

## Einkehr auf dem Rochusberg

Achtsam werden für die Kraftquellen des Lebens.  
Achtsamer Umgang mit sich selbst und seiner Umgebung.

An diesem Tag wollen wir uns mit den Facetten unseres eigenen Lebens befassen, unseren Blick darauf richten, was unser Leben erfüllt, was uns glücklich macht und uns fragen:

„Was hat das alles mit unserer  
Beziehung mit Gott zu tun?“



- Referentin:** Schwester Ancilla Maria, Kreuzschwester Rochusberg, Bingen
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationenübergreifend
- Termin:** Samstag, 15. März 2025
- Beginn:** 09:30 Uhr bis 16:00 Uhr
- Ort:** Kloster auf dem Rochusberg, St. Hildegardishaus, Rochusberg, 55411 Bingen
- Teilnahmegebühr:** 35,- € für Mitglieder / 40,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Seminar, Stehkafee, Mittagessen, Kaffee und Kuchen  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Worms überweisen.  
Kontodaten: IBAN DE 94 5535 0010 0000 0413 99  
Kennwort **KLOSTERTAG** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben,  
sofern Sie Mitgliedsfrau sind.  
Zahlungseingang bis spätestens
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 01.03.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Worms

 Workshop / 1 Nachmittag

# In 30 Sekunden überzeugen und gewinnen – so geht's!

## In Beziehungen/im Beruf/im Ehrenamt

Sich selbst und eine Idee in aller Kürze erfolgreich vorzustellen, das kann man lernen. Die Methode heißt **Elevator-Pitch**. Ein Elevator Pitch ist eine kurze, prägnante Selbstpräsentation, die in der Regel 30 Sekunden dauert. Dabei geht es darum, in der Kürze der Zeit das Interesse des Gegenübers zu wecken – wie bei einer Fahrt im Aufzug und so mehr Aufmerksamkeit für ein weiterführendes Gespräch zu erhalten.

Im Seminar wird zunächst die Methode erläutert und im praktischen Teil angewandt und eingeübt.

Nach dem Input zur Methode steht die eigene Biografie im Fokus. Danach geht es in den interaktiven Austausch. Ein vertrauensvolles und wertschätzendes Feedback rundet das Seminar ab.



- Referentin:** Katharina Drach – Kommunikationstrainerin
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte Frauen, generationsübergreifend Frauen in ehrenamtlicher und/oder politischer Verantwortung
- Termin:** Samstag, 12. April 2025
- Beginn/Ende:** 10:00 bis 14:30 Uhr
- Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Straße 4, 55232 Alzey Sitzungssaal
- Teilnahmegebühr:** 28,- € für Mitglieder / 48,- € für Gäste (Nichtmitglieder)
- Verkostungspauschale:** 14,- € für Mitglieder und 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: **PITCH** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 31.03.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

 Seminar / 1 Tag

# Wenn alle laut sind, hör Dir selbst besonders gut zu!

Unsere innere Stimme oder auch Intuition ist uns angeboren. Sie hilft uns immer zu entscheiden, ob etwas für uns richtig ist oder nicht. Leider wird sie den meisten von uns im Laufe der Kindheit, des Erwachsenwerdens wieder „abtrainiert“ und wir hören, mehr auf das Außen und auf andere Menschen. Gerade für uns Frauen ist es wichtig, wieder zu lernen unserer inneren Stimme zuzuhören, zu vertrauen und uns von ihr leiten zu lassen. Ihr zu folgen, sollte keine Option sein, auf die wir vielleicht irgendwann einmal zurückkommen. Um die eigene Lebenszufriedenheit und Lebensfreude zu steigern, ist es quasi selbstverpflichtend und gehört zur Selbstfürsorge.

## Inhaltliche Schwerpunkte:

- Warum wir unsere innere Stimme brauchen?
- Was unsere innere Stimme verstummen lässt?
- Intuitive Intelligenz: die Superkraft
- Ein Date mit uns selbst
- Dem inneren Leitsystem vertrauen
- Dem Gegenwind trotzen



Trauen Sie sich, Ihre Wahrnehmung auf Empfang zu stellen und den einzigen Sender laut zu drehen, der wirklich zählt: die Instanz Ihrer inneren Stimme.

<b>Referentin:</b>	<b>Eva Hock</b> – Pädagogin, Mediatorin, Historikerin
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder, interessierte Frauen, generationsübergreifend
<b>Termin:</b>	Samstag, 26. April 2025
<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>	36,- € für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) bitte die Teilnahmegebühr in der Landesgeschäftsstelle nachfragen Fon: 06731-5495100 / E-Mail: <a href="mailto:info@landfrauen-rhein Hessen.de">info@landfrauen-rhein Hessen.de</a>
<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>STIMME</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 15.04.2025 <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

# Die schlagfertige Frau

Wer kennt das nicht: Auf eine unverschämte oder beleidigende Bemerkung fällt einem erst nach Stunden eine schlagfertige Erwiderung ein. Der Ärger darüber nicht entsprechend reagiert zu haben, macht zusätzlich ärgerlich: zu lange beschäftigt sich der Kopf mit dieser dummen Situation...

Hier will der Workshop Abhilfe schaffen. Er vermittelt Anregungen für mehr Gelassenheit bei verbalen Angriffen gemäß dem Motto: Ich bestimme selbst, ob mich Worte verletzen oder nicht.

Wir stellen Strategien der Schlagfertigkeit vor und erproben verschiedene Techniken: vom beredten Schweigen bis frechem Kontern - dabei immer locker und verletzungsfrei.

## Inhalte des Seminars:

- Mein Ärger gehört mir: Was ärgert mich und warum eigentlich?
- Der Aufprallschutz: Sich selbst schützen vor Unfreundlichkeit und Abwertung
- Das innere Harmoniemonster überwinden
- Schlagfertigungsstrategien und Techniken – für den Beruf und anderswo
- Üben, üben, üben: auf Beleidigungen intelligent und heiter Kontra geben
- Als Frau auf männliche Herabsetzungen souverän reagieren

<b>Referentin:</b>	<b>Susanne Lörx</b> – Coachin, Mediatorin
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Termin:</b>	Samstag, 11. Oktober 2025
<b>Beginn/Ende:</b>	13:30 bis 17:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Landwirtschaft, 55232 Alzey, Otto-Lilienthal-Straße 4 Sitzungssaal
<b>Teilnahmegebühr:</b>	kostenfrei für Mitglieder / für Gäste (Nichtmitglieder) bitte die Teilnahmegebühr in der Landesgeschäftsstelle nachfragen Fon: 06731-5495100 / E-Mail: <a href="mailto:info@landfrauen-rhein Hessen.de">info@landfrauen-rhein Hessen.de</a>
<b>Verkostungspauschale:</b>	14,- € 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>TEAM</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 26.09.2025  <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rhein Hessen 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

 Kurs / 1 Tag

# Letzte Hilfe Kurs

## Kleines 1 x 1 für die letzte Lebenszeit

Ein Kurs für alle, die lernen möchten, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können und die sich mit den Themen „Begleiten und Umsorgen am Lebensende, Tod und Sterben“ auseinandersetzen wollen.

Wir vermitteln in verschiedenen Modulen Grundwissen und einfache begleitende praktische Maßnahmen, wie Sie sich Ihren schwer erkrankten und sterbenden Angehörigen zuwenden und so eine innere Sicherheit erlangen. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.



- Referentinnen:** Katharina Nuß – Hospizverein DASEIN e.V.  
Ruth Hammer – Hospizverein DASEIN e.V.
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termine:** Samstag, 18. Oktober 2025
- Beginn/Ende:** 10:00 bis ca. 16:30 Uhr
- Treffpunkt:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Straße 4, 55232 Alzey  
Sitzungsaal
- Teilnahmegebühr:** 5,- € Selbstbeteiligung für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder)
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 03.10.2025
- Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Worms

 Kinder-Kurs / 1 Nachmittag

# Muffins, Cupcakes & Co.

## Backen für und mit Kindern

Unter fachkundiger Anleitung werden die Kinder an die Herstellung von Muffins, Cupcakes und anderen kleinen gebackenen Leckereien herangeführt.

Beim Teig herstellen und kneten sind nicht nur Fingerfertigkeit gefragt, sondern es entstehen leckere Köstlichkeiten, die zum Schluss allen schmecken werden.



**Referent:** Manfred Winter – Bäcker- und Konditormeister

**Zielgruppe:** Kinder, ab dem Grundschulalter

**Termine:** Samstag, 17. Mai 2025

**Beginn/Ende:** 10:00 bis 13:00 Uhr

**Ort:** Schulküche, Christian-Erbach-Realschule Plus,  
Appenheimer Str. 4, 55435 Gau-Algesheim

**Teilnahmegebühr:** 10, -- € pro Kind  
Wird vor Ort, vor Veranstaltungsbeginn gezahlt.

**Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 01.05.2025

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

**Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Bingen

 Experimentelle Lesung / 1 Nachmittag

# WOIRUNZEL – Geheime Wesen aus dem Weinberg!

## Lesung und Experimentieren für Kinder

Maria und Sophie wären in den Ferien lieber bei ihren Eltern, statt bei Oma und Opa, die in einem Dorf mitten in den Weinbergen leben. Doch dann hören sie die Geschichte von den Woirunzel. Als Forscherteam machen sich die beiden Schwestern auf, um die geheimnisvollen Wesen zu finden. Ob ihnen das gelingt?

Sissi Steuerwald wird uns mit ihrer fesselnden Erzählkunst in diese zauberhafte Geschichte entführen. Kinder in Begleitung von Erwachsenen sind herzlich willkommen, sich von dieser spannenden Lesung und den anschließenden Experimenten begeistern zu lassen.



- Referentin:** Sissi Steuerwald
- Zielgruppe:** Kinder in Begleitung von Erwachsenen
- Termin:** wird noch bekannt gegeben
- Beginn:** 14:00 Uhr
- Ort:** wird noch bekannt gegeben
- Teilnahmegebühr:** für Kinder ist die Teilnahme kostenfrei  
5, -- € für Erwachsene, Mitglied, oder Gast (Nichtmitglied)  
enthält die Teilnahmegebühr für Experimente  
wird vor Ort, vor Veranstaltungsbeginn bezahlt
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn  
[Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13](#)
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Worms

1 Nachmittag

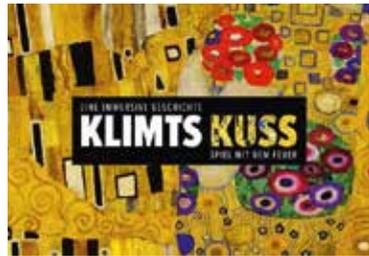
## MUSEUMSTAG

## KLIMTS KUSS. Spiel mit dem Feuer

## Eine immersive Geschichte

Das immersive Kunsterlebnis „KLIMTS KUSS – Spiel mit dem Feuer“ zeigt eine berührende Multimedia-Show über das Leben und Werk des Jugendstilpioniers Gustav Klimt (1862–1918). Neben seinen Frauenporträts, weiblichen Allegorien und Landschaftsmalereien erlangte der Wiener Maler vor allem mit seinem Gemälde „Der Kuss“ Weltruhm. KLIMTS KUSS erzählt den Lebensweg des Künstlergenies – ein Spiel mit dem Feuer - als immersive Show.

Die fesselnde Kunstinstallation feiert ihre neueste Station in Mainz. In der Alten Lokhalle wird das Leben und Werk des österreichischen Jugendstilmeisters Gustav Klimt in einer noch nie dagewesenen Form präsentiert. Dieses einzigartige Kunsterlebnis lädt Besucher\*innen dazu ein, sich auf eine multimediale Reise durch die ikonischen Werke Klimts zu begeben, darunter sein berühmtes Gemälde „Der Kuss“.



- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Samstag, 08. Februar 2025
- Ort:** Alte Lokhalle, Mombacher Str. 78 – 80, 55122 Mainz
- Beginn:** wird noch bekannt gegeben
- Treffpunkt:** wird nach der Anmeldung mitgeteilt
- Teilnahmegebühr:** 19,- € für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31  
Kennwort: **KLIMTS KUSS** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Teilnehmer\*innenzahl:** min. 10 Personen
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 31.01.2025  
[Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13](#)
- Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

1 Nachmittag

**MUSEUMSTAG****Caesar und Kleopatra –  
Historisches Museum der Pfalz in Speyer**

Eine große kulturhistorische Sonderausstellung in eine Zeit des Niedergangs und Aufstiegs, erzählen von Wandel, Beständigkeit, von Hoffnung und Katastrophen.

Caesar und Kleopatra, das wohl berühmteste Liebespaar der Antike, bilden den Ausgangspunkt für eine Erzählung über die dramatische Epoche des Untergangs der Römischen Republik, dem Ende des Ptolemäerreiches und dem Aufstieg des ersten römischen Kaisers Augustus.

Hochkarätige Objekte und Kunstwerke aus renommierten Museen Europas bieten dabei faszinierende Einblicke und nehmen Sie mit auf eine spannende Reise in die Vergangenheit.

<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Termine:</b>	Samstag, 19. Juli 2025
<b>Beginn:</b>	Abfahrt mit dem Zug ca. 13:00 Uhr / Führung ca. 14:00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Bahnhof, 67547 Worms Weitere Zustiege nach Absprache möglich.
<b>Teilnahmegebühr:</b>	25,- € für Mitglieder / 27,- € für Gäste (Nichtmitglieder) für Zugfahrt, Eintritt und Führung Kontodaten: IBAN: DE 94 5535 0010 0004 0413 99 Kennwort: <b>MUSEUM</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 07.07.2025 <a href="#">Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13</a>
<b>Veranstalterin:</b>	KreislandFrauenverband Worms

 Kultur / 1 Tag

# Moulin Rouge

Gemeinsam wollen wir das oscarprämierte Werk von Baz Luhrmann im Musical Dome in Köln besuchen. Wir tauchen ein in das schillernde Paris des 20. Jahrhunderts und werden Teil einer tragischen Liebesgeschichte. Aber, was wäre ein Besuch in Köln ohne Kölsch? Abgerundet wird der Musicalbesuch mit einer kurzweiligen Stadtführung und einem Mittagessen im Brauhaus.



- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Samstag, 14. Juni 2025
- Treffpunkt/Abfahrt:** 08:15 Uhr in Nieder-Olm, Parkplatz am Schwimmbad  
08:35 Uhr in Ingelheim, Parkplatz am ehemaligen Real, Nahering 3
- Teilnahmegebühr:** 140,00 € für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder)  
Bustransfer, Besuch des Musicals, Stadtführung Köln  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Bingen überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 40 5519 0000 0518 8550 10  
Kennwort: **Moulin ROUGE** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.  
Hinweis: Die Kosten für das Mittagessen im Brauhaus sind nicht inkludiert.
- Teilnehmer\*innenzahl:** min. 40 Personen
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 31.03.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Bingen

 **Konzert / 1 Abend**

# Ein Orgelkonzert mit besonderer Note

## Stimmungsvolle Orgelklänge, Weingedichte und süffiger Wein

Wie gut das alles zusammenpasst, erfahren Sie in der Ingelheimer Saalkirche. Pfarrerin Anne Waßmann-Böhm plaudert aus dem Nähkästchen und verrät kleine historische Geschichten.

Ergänzt werden die Texte vom Ehepaar Karsten und Iris Lenz mit passenden Stücken an der Orgel. Lauschen Sie den ausgewählten Kompositionen vom Barock bis in die Moderne.

Passend zu den jeweiligen Stücken präsentieren Ihnen junge Winzerinnen ausgesuchte Weine aus dem heimischen Weinkeller.

Ein stimmungsvoller Abend, der Ohren und Gaumen verwöhnt.



- Referentinnen:** **Anne Waßmann-Böhm**, Pfarrerin  
**Iris und Karsten Lenz**, Organisten  
**Winzerinnen** aus Ingelheim
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termine:** Mittwoch, 05. November 2025
- Beginn/Ende:** 18:00 bis ca. 21:00 Uhr
- Treffpunkt/Ort:** Saalkirche, Karolinger Str. 4b, 55218 Ingelheim
- Teilnahmegebühr:** 15, -- € für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder)  
Wird vor Ort, vor Veranstaltungsbeginn gezahlt.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 05.10. 2025  
ausschließlich bei  
Gerlinde Gemünde, Tel: 06701/7869 / gerlinde@gemuende.de  
oder bei  
Gerlinde Stritter, Tel: 06132/1772 / info@weingut-stritter.de
- Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Bingen

 Lesung +  Themenabend / 1 Abend

# Krimilesung in der Kirche

## Krimiefieber vor der eigenen Haustür!

Wenn Historikerin Tinne und AZ-Reporter Elvis ermitteln, ist Spannung garantiert. Der Nibelungenschatz, Hildegard von Bingen, Johannes Gutenberg, die Hexenverfolgung und die Napoleonische Zeit – die Geschichte(n) der Region spielen die heimliche Hauptrolle in Helge Weichmanns Kriminalromanen.

Es wird aufregend, humorvoll und informativ, aber ganz sicher nicht langweilig.

Nebenbei plaudert der Autor aus dem Nähkästchen und berichtet von der Verlagssuche, dem Lektorat, der Suche nach dem perfekten Coverbild und vielem mehr.



<b>Referent:</b>	<b>Helge Weichmann</b> – Autor
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Termine:</b>	Montag, 06. Oktober 2025
<b>Einlass /Beginn:</b>	18:30 Uhr / 19:00 Uhr
<b>Ort:</b>	evangelische Kirche Selzen, Kirchstraße 13 - 15
<b>Parkmöglichkeiten:</b>	öffentlicher Parkplatz, altes Schulhaus
<b>Teilnahmegebühr:</b>	8,- € für Mitglieder / 10,- € für Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Mainz überweisen. Kontodaten: IBAN: DE11 5519 0000 0600 5140 12 Kennwort: <b>KRIMILESUNG</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.  Hinweis: In der Pause und im Anschluss nach der Lesung wird ein Umtrunk angeboten, dieser wird gesondert berechnet.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 19.09.2025  <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. XY</b>
<b>Veranstalterin:</b>	KreislandFrauenverband Mainz

 Filmvorstellung + Themenabend / 1 Abend

## Film ab! Ein Kinoabend in Worms

**Wollen Sie in netter Gesellschaft einen schönen Abend verbringen?  
Dann ab ins Kino!**

Tauschen Sie Internetfernsehen, Netflix und Co gegen eine große Leinwand. Tauchen Sie mit netten Leuten in eine andere (Kino-)Welt und tauschen Sie sich anschließend noch in gemütlicher Runde aus.

Merken Sie sich auf jeden Fall den Termin vor und lassen Sie sich überraschen, welcher Film gezeigt wird.



- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termine:** voraussichtlich November 2025
- Beginn:** wird noch bekannt gegeben
- Treffpunkt:** Kinowelt Worms, Wilhelm-Leuschner-Str. 20, 67547 Worms
- Teilnahmegebühr:** wird noch bekannt gegeben  
wird vor Ort, vor Veranstaltungsbeginn bezahlt
- Anmeldung:** ab sofort bis 8 Tage vor Veranstaltungstermin
- Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**

- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Worms
- Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den Veröffentlichungen 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.  
Tel: 06731 – 5495100 oder eMail: [info@landfrauen-rheinhessen.de](mailto:info@landfrauen-rheinhessen.de)

 Kurs / 1 Nachmittag

# 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 Anleitung zum Bedienen der Nähmaschine sowie alles Notwendige, um ersten Projekte eigenständig herstellen zu können.

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



- Referentinnen:** **Klaudia Neumann, Ursula Pichotta**
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termine:** Montag, 17. März 2025 „Utensilio nähen“  
inkl. Material 49,- €  
oder Dienstag, 31. März 2025 „Küchenschürze nähen“  
inkl. Material 59,- €  
oder Mittwoch, 07. April 2025 „Kosmetiktäschchen nähen“  
inkl. Material 49,- €
- Beginn/Ende:** jeweils 16:00 bis 19:00 Uhr
- Treffpunkt:** Neumanns Paradiso, Friedhofstr. 10a, 55271 Stackeden-Elsheim
- Teilnahmegebühr:** 49,- € / 59,- € je nach Kurs für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Bingen überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 40 5519 0000 0518 8550 10  
Kennwort: **NÄHEN** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 15.02.2025 für alle Termine  
ausschließlich bei Gerlinde Stritter, Tel: 06132/1772 / [info@weingut-stritter.de](mailto:info@weingut-stritter.de)  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Bingen

 Kurs / 5 Abende

# KLÖPPELN – ein altes Kunsthandwerk erfährt eine Renaissance

## Anfängerkurs

Klöppeln ist eine alte, traditionsreiche Handarbeitstechnik, mit welcher unterschiedliche, wunderschöne Spitzen entstehen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundschnitte (Leinenschlag, Ganzschlag, Halbschlag) kennen, die geübt und angewendet werden.

Es werden erste Leseübungen mit der Klöppelschrift gemacht und wir versuchen diese in die Praxis umzusetzen. Dabei trainieren Sie Ihre Fingerfertigkeit und auch Ihre Konzentrationsfähigkeit. Es entstehen Bänder, kleine Figuren oder erste Spitzen.

Hinweis: Das Köppel-Werkzeug kann gegen Pfand bei der Dozentin geliehen werden.



<b>Referentin:</b>	<b>Liselotte Frey</b>
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Termine:</b>	Mittwoch, 09. April 2025 Donnerstag, 10. April 2025 Mittwoch, 16. April 2025 Mittwoch, 07. Mai 2025 Donnerstag, 08. Mai 2025
<b>Beginn/Ende:</b>	18:30 bis ca. 20:45 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Straße 4, 55232 Alzey Sitzungssaal
<b>Kursgebühr:</b>	75,- € für Mitglieder / 85,- € für Gäste (Nichtmitglieder) Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen. Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31 Kennwort: <b>KLÖPPELN</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 26.03.2025 für alle Termine <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

 Kurs / 1 Abend

# Mandala DotArt

Erproben Sie diese entspannende Maltechnik und schaffen Sie individuelle Geschenke. Ihr erster Stein wartet auf Sie!

## Kursinhalte:

Im Kurs werden den Teilnehmer\*innen zunächst die Werkzeuge vorgestellt und erläutert, wie die Farben genutzt werden. Danach wird gezeigt, wie man beim Punkten am besten vorgeht. Es wird begonnen mit Übungskarten und danach geht die Gruppe zu den ersten eigenen Mandalasteinen über.

Das abschließende Firnissen übernimmt die Referentin gerne für die Teilnehmenden. Die Steine können dann eine Woche später bei ihr vor Ort abgeholt werden, oder werden Ihnen zugeschickt.

Die Kursgebühr enthält alle Materialien, das Know How, der Referentin sowie viele Tipps und Tricks und natürlich das Firnissen. Der Kurs ist geeignet für alle, die Spaß an gemeinsamer Kreativität haben, sich begeistern lassen und etwas Neues ausprobieren und lernen wollen. Sowohl Einsteiger als auch Teilnehmer mit Erfahrung sind willkommen.



<b>Referentin:</b>	<b>Michaela Frederich</b> – Künstlerin
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
<b>Termin:</b>	Dienstag, 20. Mai 2025
<b>Ort:</b>	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Straße 4, 55232 Alzey Sitzungssaal
<b>Beginn:</b>	18:30 bis 20:30 Uhr
<b>Teilnahmegebühr:</b>	48,- € für Mitglieder / 52,- € für Gäste (Nichtmitglieder) Honorar und Materialien Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen. Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31 Kennwort: <b>DOTART</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 06.05.2025  <b>Wichtige Informationen zu Teilnahme &amp; Anmeldung finden Sie auf S. 13</b>
<b>Veranstalterin:</b>	Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.



Führung / 1 Vormittag

# 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.



- Referentin:** Gudrun Schweikhard – Corporate Affairs
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Dienstag, 04. Februar 2025
- Beginn/Ende:** 10:00 bis 12:00 Uhr
- Treffpunkt:** 10:00 Uhr Fa. Boehringer, Binger Str. 173 , 55218 Ingelheim, Tor 2  
Begrüßung und Ausgabe der Besucherausweise
- Parken:** Individuelle Anreise, Tor 2 –  
Werkschutz weist Ihnen einen Parkplatz bei Anmeldung zu
- Teilnahmegebühr:** 5,- € für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Konto des KLFV Bingen überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 40 5519 0000 0518 8550 10  
Kennwort: **BOEHRINGER** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 21.01.2025  
[Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13](#)
- Teilnehmer\*innenzahl:** max. 30 Personen
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Bingen

 Vortrag / 1 Abend

# Neue Regeln und gängige Irrtümer im Straßenverkehr

Mythen, die sich hartnäckig halten, gibt es in allen Bereichen – so auch im Straßenverkehr.

Aber was ist dran an der Mindestgeschwindigkeit auf der Autobahn, oder dem Rechts-Überholverbot? Stimmt noch „Wer auffährt, ist schuld“, oder „bei abknickender Vorfahrtsstraße muss man nicht blinken“? Das und vieles mehr, erfahren Sie in dieser informativen Veranstaltung.

Es wird auch genügend Zeit für Ihre individuellen Fragen sein.



- Referenten:** **Ralph Schellenberger**– Verkehrswacht Alzey-Worms e.V.  
**Hans-Joachim Apelt** – Verkehrswacht Alzey-Worms e.V.
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Mittwoch, 27. August 2025
- Beginn/Ende:** 19:30 bis ca. 20:30 Uhr
- Ort:** DLR Rhh.-Nahe-Hunsrück, Wormser Str. 111, 55276 Oppenheim  
Aula
- Teilnahmegebühr:** 8,- € für Mitglieder / 14,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des LFV Rhh. e. V. überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE 21 5519 0000 0891 0450 31  
Kennwort: **VERKEHR** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 13.08.2025  
[Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. XY](#)
- Veranstalterin:** Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

 Schulung / 1 Nachmittag

# Du möchtest Deine eigene Chefin sein? TRAU DICH!

## Wir helfen Ihnen Selbstständigkeit realisierbar zu machen!

Gemeinsam mit der Referentin schauen Sie, was sich versteckt hinter den Begriffen:

- Businessplan / Liquidationsberechnung
- Geschäftsform wählen
- Namen finden und Logo erstellen
- Gewerbe anmelden
- Geschäftskonto einrichten
- Steuerlicher Erfassungsbogen
- Rechnungen / E-Rechnungspflicht
- Istversteuerung / Sollversteuerung
- Einnahmen-Überschussrechnung / Bilanz
- Kleinunternehmerregelung
- Buchhaltung
- Krankenversicherung / Altersvorsorge
- Finanzamt / Einkommenssteuervorauszahlungen



<b>Referentin:</b>	<b>Birgit Reuter-Neu</b> – Steuerberaterin, TWS Kaiserslautern
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder, interessierte Frauen
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 12. November 2025
<b>Beginn/Ende:</b>	15:00 bis 17:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str. 4, 55232 Alzey      Sitzungssaal
<b>Teilnahmegebühr:</b>	54,- € für Mitglieder / 74,- € 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: CHEFIN plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 05.11.2025  <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 der TWS Steuerberatungsgesellschaft GmbH

 **Besinnlicher Workshop / 1 Nachmittag**

# Einstimmung auf den Advent

## Blick auf eine besinnliche Vorweihnachtszeit

Mit Geschichten und Anekdoten - mal lustig, mal besinnlich – stimmen wir auf die kommenden letzten Wochen des Jahres ein.

Hat man früher die Vorweihnachtszeit besinnlich verbracht?

Wie findet man heute, trotz aller vorweihnachtlicher Hektik, noch eine kleine Pause, um zur Ruhe zu kommen?

Dieser unterhaltsame Nachmittag mit Kaffee und Kuchen bietet Ihnen eine gute Gelegenheit zur Einstimmung auf die Adventszeit.

Möchten Sie einen eigenen Beitrag zur Gestaltung des Nachmittags beisteuern, können Sie sich dafür im Vorfeld anmelden oder Sie Tragen spontan Ihre Geschichte vor.



- Referentinnen:** Vorstandmitglieder des KLFV Alzey
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Samstag, 29. November 2025
- Beginn:** 15:00 Uhr
- Ort:** Veronikas Weincave, Klostereck 7, 55237 Flonheim
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 21.11.2025
- Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Alzey

 Exkursion / 1 Tag

# Freinsheim

## Entdecken und hören Sie „Geschichten und Geschichtchen aus Fränsem“ (uff pälzisch)

Freinsheim ist die viertgrößte Ortsgemeinde des Landkreises Bad Dürkheim mit ca. 5000 Einwohner nahe der Deutschen Weinstraße.

Zu Recht wird sie als Geheimtipp gehandelt. Denn, wer einmal den Stadtmauerrundgang gemacht hat, weiß warum. Viele pittoreske Eckchen tun sich wie aus dem Nichts auf und schaffen immer wieder neue Perspektiven. Der historische Altstadt kern wurde liebevoll saniert und man findet hier barocke und klassizistische Gebäude, umgeben von einer nahezu komplett erhaltenen mittelalterlichen Stadtmauer.



- Referent\*in:** N.N. – Gästeführer der Gemeinde Freinsheim
- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Freitag, 25. April 2025
- Abfahrt:** mit dem Zug ca. 13:00 Uhr / Führung ca. 14:00 Uhr
- Treffpunkt:** P & R Bahnhof Monsheim  
Weitere Zustiege nach Absprache
- Teilnahmegebühr:** 18, – € für Mitglieder / 20,-- € für Nichtmitglieder  
Für Zugfahrt und Führung
- Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Worms überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE95 5535 0010 0004 0413 99  
Kennwort: **FREINSHEIM** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 10.04.2025
- Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**
- Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Worms

 Studienreise / 5 Tage

# Moin, Ostfriesland!

Entdecken Sie die vielfältige Landschaft an der Nordsee, die ostfriesische Kultur und viel Meer. Kommen Sie mit in das Land, wo man auch abends „moin“ sagt. Besuchen Sie Graf und Gräfin von Wedel auf Schloss Evenburg. Erkunden Sie die historische Altstadt von Leer und lüften dabei das Geheimnis der Ostfriesischen Teezeremonie. Zum Krabben-Pulen geht es zum Greetsieler Hafen und dem Wahrzeichen Ostfrieslands, dem Pilsmer Leuchtturm. Lachen Sie herzlich im Theater „Sehr kleines Haus“ bei Holger Müller und Sie erfahren Sie, warum das „Cafè ten Cate“ nicht nur bei den Krimihelden von Klaus-Peter Wolf so beliebt ist!

## Leistungen:

- Busfahrt
- Anreise mit rheinhessischem Frühstück
- 4 x Übernachtungen mit Frühstück im Hotel „Frisia“ in Leer
- 4 x gemeinsames Abendessen

## Programm:

- Besichtigung Schloß Evenburg
- Altstadtführung in Leer
- Teezeremonie
- Besuch „Sehr kleines Haus“ und „Cafè ten cate“
- Torf-Siedlungsmuseum Wiesmoor
- Landwirtschaftsmuseum Campen
- Leuchtturm Pilsun u.v.m.



<b>Reiseführung:</b>	<b>Helga und Dr. Michael Lerch</b>
<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder, Reiseinteressierte
<b>Teilnehmer*innenzahl:</b>	max. 45 Personen
<b>Termin:</b>	11. bis 15. Mai 2025
<b>Treffpunkt/Abfahrt:</b>	07:30 Uhr Ingelheim Parkplatz ehem. Real Nahering 3 08:00 Uhr Nieder Olm Parkplatz am Schwimmbad
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort ausschließlich bei Gerlinde Gemünde Tel. 06701-7869, Mobil 0178/7080983, E-Mail: gerlinde@gemuende.de Den offiziellen Anmeldebogen mit Zahlungshinweis sowie weitere Informationen erhalten Sie nach der vorläufigen Anmeldung.
<b>Teilnahmegebühr:</b>	Wird noch bekannt gegeben Überweisungen auf das Konto des KLFV Bingen: MVB: IBAN: DE40 5519 0000 0518 8550 10 Kennwort: <b>OSTFRIESLAND</b> plus Ihren Namen und Ortsverein, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Veranstalterin:</b>	KreislandFrauenverband Bingen

 Studienreise / 4 Tage

# Nordsee – Ein beliebtes Reiseziel

## Studienfahrt nach Wittmund, an die See und zur Insel

Weiche Sandstrände unter den Füßen, frische Seeluft im Gesicht und der Ausblick auf das weite Wattenmeer. Das und noch viel mehr erwartet Sie an der Nordsee.

Als staatlich anerkannter Erholungsort bietet die beschauliche, dennoch belebte Stadt Wittmund ihren Besuchern ein umfangreiches Angebot an Freizeit- und Erholungsaktivitäten.

Auf den Nordseeinseln findet man viel Ruhe, Erholung und wunderschöne Strände. Lassen Sie sich überraschen, was der Norden alles zu bieten hat.

### Leistungen:

- Busfahrt im modernen Reisebus
- Begrüßungsgetränk
- 3 x Übernachtungen inkl. Frühstück und HP im 4 \* Hotel
- mit RRV (Reiserücktrittsversicherung)

### Programm:

- Picknick auf der Hinfahrt
- Tagesausflug zu einer ostfriesischen Insel
- Küstentour „Ostfriesland entdecken“ Neuharlingersiel, Greetsiel, Emden, und vieles mehr



<b>Zielgruppe:</b>	Mitglieder, Reiseinteressierte
<b>Termin:</b>	15. bis 18. Mai 2025
<b>Abfahrt:</b>	wird noch bekannt gegeben
<b>Teilnahmegebühr:</b>	567,- € pro Person / EZ-Zuschlag 54,- € für Mitglieder und Gäste (Nichtmitglieder)  Die Teilnahmegebühr bitte auf das Konto des KLFV Alzey überweisen. Kontodaten: IBAN: DE65 5509 1200 0000 1658 08 Kennwort: <b>NORDSEE</b> plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein angeben, sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
<b>Anmeldung:</b>	ab sofort bis spätestens 21.03.2025 ausschließlich bei Ute Balz, Tel. 06735/8265, E-Mail: <a href="mailto:StilundStengel@web.de">StilundStengel@web.de</a>
<b>Veranstalterin:</b>	KreislandFrauenverband Alzey

# Südschweden – im Land von Astrid Lindgren

Schweden hat viele Facetten. Die Schönheit der Natur, milde Sommer, sanfte Hügel, tiefe Wälder und stille malerische Seen. Reiche Kulturschätze und lebensfrohe Städte laden zu einer faszinierenden Entdeckungsreise ein. Von Schwedens Rolle als Weltmacht zeugen mächtige Schlösser und Burgen. Erleben Sie ein Land, das in den Kinderbüchern von Astrid Lindgren ebenso lebendig wird, wie in den spannenden Wallander-Krimis des schwedischen Bestseller-Autors Henning Mankell.

Auf dem Weg in den Süden Schwedens wird eine kleine Meerjungfrau die Studienreisegruppe willkommen heißen und einladen ihre Stadt zu erkunden. Kopenhagen, die dänische Landeshaupt, die Perle umgeben von Wasser, ein Traumziel für alle Städtereisende.

Lassen Sie sich begeistern von einer Studienreise mit Anspruch und dem Rundum sorglos Paket.

## Studienreise-Highlights

- Kopenhagen
- Malmö, Museum für Lachsfischerei in Mörrum
- Elchpark, Astrid Lindgren Museum, Stadtführung Vimmerby
- Carl-Johans-Schleusentreppe im Göta-Kanal, Glashütte in Rejmyre
- Sörmland mit seinen malerischen Schlössern und seiner idyllischen Landschaft (die Kulisse für die Inga Lindström – Filme)
- Stockholm, Vasa Museum, Skansen (ältestes Freilichtmuseum der Welt)
- abendliche Schären-Kreuzfahrt
- Insel Standsholmen mit der Gamla Stan (eine der besterhaltenen Altstädte Nordeuropas)

## Inkludierte Leistungen:

- Bustransfer zum/vom Flughafen
- Flug mit der Lufthansa
- 5 Übernachtungen in Hotels der gehobenen Klasse
- tägliches Frühstück, 5 x Abendessen
- moderner klimatisierter Reisebus
- deutschsprachige Reiseleitung
- alle Eintrittsgelder, Führungen gemäß Reiseprogramm
- Trinkgelder
- Reiserücktrittsversicherung



- Zielgruppe:** Mitglieder, Reiseinteressierte
- Studienreisetermin:** 01. bis 06. September 2025
- Reisepreis:** im Doppelzimmer 2.599,-- €  
**(ohne Gewähr)** Einzelzimmerzuschlag 390,-- €
- Ein Frühbucherrabatt ist derzeit noch in Verhandlung.

Wir hoffen, Ihr Interesse geweckt zu haben.  
Gerne senden wir Ihnen die Reiseausschreibung zu.

- Informationen/** Geschäftsstelle des Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.  
**Anmeldung:** Fon: 06731 / 5495100 oder - / 5495150  
E-Mail: [info@landfrauen-rheinhessen.de](mailto:info@landfrauen-rheinhessen.de)



 Studienfahrt / 1 Tag

## Winterliches Trier

### Kommen Sie mit zu einem der schönsten Weihnachtsmärkte in Deutschland

Jedes Jahr, Ende November, verwandelt sich die Altstadt von Trier in eine malerische, funkelnde Weihnachtswunder-Landschaft.

Vor der imposanten Kulisse des Doms und auf dem mittelalterlichen Hauptmarkt bilden viele liebevoll dekorierte Stände einen passenden Rahmen.

Bei einer winterlichen Stadtführung mit einem Besuch des Weihnachtsmarktes wollen wir diese Atmosphäre genießen und uns auf die Adventszeit einstellen.



- Zielgruppe:** Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
- Termin:** Freitag, 21. November 2025
- Abfahrt:** 10:45 Uhr Nieder-Olm, Parkplatz Rheinhessenbad  
11:30 Uhr Ingelheim, Kaufland, Nahering 3  
Rückfahrt gegen 19:00 Uhr
- Teilnahmegebühr:** 30,- € für Mitglieder / 35,- € für Gäste (Nichtmitglieder)  
Im Preis sind Busfahrt und Stadtführung enthalten  
Die Teilnahmegebühr bitte auf das Gebührenkonto des KLFV Mainz überweisen.  
Kontodaten: IBAN: DE11 5519 0000 0600 5140 12  
Kennwort: **WINTERLICHES TRIER** plus Ihren Namen und Ihren Ortsverein  
angeben,  
sofern Sie Mitgliedsfrau sind.
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 15. Oktober 2025  
[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, 14. Januar 2025
- 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 06. Januar 2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**

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

**Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Alzey

# Versammlung des KreislandFrauenverbandes Alzey

- Leitung:** **Monika Schwarz**, Kreisvorsitzende und die Damen des Kreisvorstandes
- Delegierte:** Führungskräfte der Landfrauenvereine  
im KreislandFrauenverbandsgebiet Alzey
- Termin:** Montag, 02. Juni 2025
- Beginn:** 18:30 Uhr
- Ort:** Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Str., 4, 55232 Alzey
- Inhalt:** wichtige Regularien
- Anmeldung:** ab sofort bis spätestens 26.05.2025  
**Wichtige Informationen zu Teilnahme & Anmeldung finden Sie auf S. 13**

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

**Veranstalterin:** KreislandFrauenverband Alzey

# Junge LandFrauen

**engagiert – neugierig – zukunftsorientiert**

Wir verbinden Alltag mit Spaß, Freude, Wissen und kreativen Ideen.

Wir nehmen offen Trends auf, geben Impulse.

Wir vertreten die Interessen von Frauen partei- und konfessionell unabhängig.

**Homepage:** [www.landfrauen-rhein Hessen.de](http://www.landfrauen-rhein Hessen.de)

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

Sie können uns auch gerne schreiben:

**E-Mail:** [junge-land-frauen@landfrauen-rhein Hessen.de](mailto:junge-land-frauen@landfrauen-rhein Hessen.de)

oder den persönlichen Kontakt mit uns wählen:

**Fon:** 06731 – 5495 100

Ansprechpartnerin „Junge LandFrauen“:

**Ana Roß**

Beisitzerin des geschäftsführenden Vorstandes  
des Land Frauen Verbandes Rhein Hessen e. V.



**Bitte beachten Sie die Ankündigungen der regelmäßig stattfindenden Netzwerk-Treffen!!  
Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!**

# Land Frauen Verband Rheinhessen e. V.

Otto-Lilienthal-Straße 4 · 55232 Alzey

Fon: 06731 – 5495 100 · Fax: 06731 – 5495 110

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

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

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

**Führen Sie den Ausweis mit sich.**

**Bitte bei Veranstaltungen vorzeigen und Sie erhalten  
die entsprechenden Mitgliedervergünstigungen!**

## **IMPRESSUM:**

**Layout:** PAT DESIGN

Patricia Orschau, [info@pat-design.de](mailto:info@pat-design.de)

**Druck:** Druckerei Fischer, Worms

[www.druckhaus-fischer.de](http://www.druckhaus-fischer.de)

**Auflage:** 10.200 Stück

**Herausgeber:**

Land Frauen Verband Rheinhessen e.V.

Otto-Lilienthal-Straße 4 · 55232 Alzey

**Fotos/Icons:**

pixabay; Canva; Adobe Stock;

Land Frauen Verband Rheinhessen e.V.;

Patricia Orschau

**2025**

**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/>