

# Liebe LandFrauen!

Das neue Bildungsprogramm 2020 liegt vor euch. Wir würden uns sehr freuen, wenn jedes Mitglied aus diesem sehr abwechslungsreichen Programm etwas für sich entdecken könnte!

Wir freuen uns schon jetzt auf Euch und weitere Gäste und wünschen allen gute Begegnungen, neue Erfahrungen und viel Freude bei den einzelnen Veranstaltungen.

Euer Vorstandsteam

Elke Fischer  
Tel. 07327 5320

Regina Poppel  
Tel. 07327 920445

Elke Willi  
Tel. 07327 6169

## Lernen im digitalen Zeitalter

Unsere Gymnastikkurse finden 1 x wöchentlich von Januar bis Dezember statt.

### Funktionsgymnastik – Rücken aktiv:

Diese findet im wöchentlichen Wechsel statt.

### Mittwoch mit ÜL Christa Müller und

Dienstag mit ÜL Martina Oberschmid: 07.01. (Di) Turnhalle Dunstelkingen, Beginn 14.00 Uhr

### Wassergymnastik:

10.01. (Fr.) Hallenbad Neresheim, Beginn 19.45 Uhr  
ÜL: Michaela Schiele

### Line-Dance:

14.01. (Di) Schule Ballmertshofen, Beginn 19.00 Uhr  
ÜL: Anne Bortenlänger

Während den Schulferien finden keine Übungsstunden statt.

Das LandFrauensonntagscafé findet in den Monaten Februar und Mai nicht statt.

## Januar

---

### 11.01.2020 Neujahrstreffen in der Arche

Sa. Vortrag zum Thema „Genieße, damit du genießbar bleibst“,

mit Referentin Dipl.-Theologin Gisela Schröttle, Beginn 14.00 Uhr

**26.01.2020 LandFrauensonntagscafé in der Arche Dischingen, 14.00-17.00 Uhr.**

**28.01.2020 Workshop: WELLNESS von Innen und Außen mit Bienenprodukten**

Di. An diesem Abend steht Frau Napravnik und ihre Mitarbeiterin, Fachberaterinnen für Bienenprodukte, zur Verfügung, um die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Bienenprodukte im Bereich Wellness und Kosmetik zu entdecken.

Anhand einer kleinen PowerPoint-Präsentation werden die Produkte vorgestellt, danach besteht die Möglichkeit eine Honigmassage zu genießen und einzelne Kosmetikartikel selbst herzustellen. Ein Wellnessstrunk und kleine „Probiererle“ runden das Programm ab.

Beginn 19.00 Uhr im Feuerwehrhaus Frickingen. Anmeldung bei Regina Poppel, Tel. 07327 92445, bis 20.01.2020. Bitte auch auf den Anrufbeantworter sprechen!

**29.01.2020 Vortrag über „Saline Krampfadertherapie nach Dr. Rieger“**

Mi. Schonende und effektive Krampfaderentfernung ohne Narben und Operation. Der Vortragsabend findet mit Heilpraktikerin Christine Hörger aus Giengen im Schützenheim Ballmertshofen statt. Beginn 19.00 Uhr.

## Februar

---

**03.02.2020 Leckere Torten handgemacht mit natürlichen Zutaten**

Mo. Konditorin Anne Grandy zeigt Tricks und Kniffe zum Backen von Torten. Beginn 19.00 Uhr in der Schulküche Dischingen. Anmeldungen bis 25.01.2020 bei Regina Poppel, Tel. 07327 920445

**09.02.2020 Kino unterm Kronleuchter in der Martinus-Kirche Dunstelingen**

So. Gezeigt wird der Film: „100 Dinge“. In der Komödie von und mit Florian David Fitz gehen zwei Kumpels eine folgenreiche Wette ein: Für 100 Tage wollen sie auf ihr gesamtes Hab und Gut verzichten. Dipl. Theologe Ludger Bradenbrink führt uns in bewährter Weise durch den Abend, der in Zusammenarbeit mit der kath. Kirchengemeinde Dunstelingen stattfindet. Beginn 18.00 Uhr mit anschl. Filmgespräch und Imbiss.

**12.02.2020 Kochabend: Maultaschen und ihre Verwandten in aller Welt**

Mi. Mit Koch Florian Wörrle in der Brauereigaststätte König in Oggenhausen, Beginn 19.30 Uhr. Anmeldung bis 05.02.2020 bei Elke Willi, Tel. 07327 6169. Bitte auch auf den Anrufbeantworter sprechen!

**20.02.2020 Närrisches Frühstück im Bürgerhaus Frickingen**

Do. Beginn 9.00 Uhr, Anmeldungen bis 15.02.2020 bei Gaby Heidler, Tel. 07327 5903. Für das Buffet ist ein Unkostenbeitrag von 10,00 € zu entrichten.

## März

---

**04.03.2020 Yoga mit Hilde Fuchs**

Mi. 10 x im Anbau Egauhalle, Beginn 10.15 – 11.15 Uhr.

**05.03.2020 Kreishauptversammlung im Gasthaus Ochsen in Heldenfingen**

Do. Grenzenlos-digital!!? Lernen im digitalen Zeitalter mit Referent Herr van Osten vom Kreismedienzentrum Heidenheim, Beginn 20.00 Uhr.

**11.03.2020 Willkommensschild aus Holz**

Mi. Unter der Leitung von Harald Trinkle aus Nattheim wird ein dekoratives Element aus Holz hergestellt, das sich perfekt für den Eingangsbereich eignet, um Gäste willkommen zu heißen.  
Beginn 19.00 Uhr in der alten Schmiede in Ballmertshofen bei Fam. Fischer.  
Anmeldung bis 04.03.2020 bei Sonja Mailänder, Tel. 07321 73619.

**15.03.2020 2. Filmabend unterm Kronleuchter in der Martinus-Kirche Dunstelkingen**

So. gezeigt wird der Film: „The Circle“. Beginn 18.00 Uhr mit anschl. Filmgespräch und Imbiss.

**29.03.2020 LandFrauensonntagscafé in der Arche Dischingen, 14.00 bis 17.00 Uhr.**

## April

---

**03.04.2020 Jahreshauptversammlung mit Wahlen in der Arche Dischingen**

Fr. Beginn 19.30 Uhr.

**26.04.2020 LandFrauensonntagscafé in der Arche Dischingen, 14.00 – 17.00 Uhr.****29.04.2020 Digitale Fachbegriffe praktisch erklärt**

Mi. Tablet, Router, Desktop, Blog, FAQ, Virus, Phishing, Maleware, Ransomware... sind gängige Benennungen, welche aus Computer-/Internet-Fachdiskussionen heraus Einzug in den privaten Sprachgebrauch genommen haben. Wenn Sie darauf achten werden Sie feststellen, wie häufig Sie in Alltag und Presse von diesen und anderen EDV-Begriffen umgeben sind.  
Von hilfreich bis gefährlich... Markus Präg erklärt digitale Fachbegriffe anhand praktischer und spannender Beispiele für Jedermann/Frau.  
Beginn 19.30 Uhr im kath. Pfarrhaus in Demmingen.

## Mai

---

**06.05.2020 Vortrag: „Faire Mode“ mit Referent Andreas Wenzel, Bildungsreferent von der**

Mi. gemeinnützigen Genossenschaft „act for transformation“ im Um-Welthaus Aalen in Kooperation mit der Egauschule Dischingen.(seit 2018 Fairetrade-School).

Beginn um 19.00 Uhr im Foyer der Egauschule.

### **Fast Fashion oder Future Fashion?**

Was können wir tun, damit unsere Kleiderschränke zukunftsfähig werden?  
Info- und Diskussionsabend für alle Generationen über faire und saubere Kleidung über starke Frauen, die sich für bessere Arbeitsbedingungen einsetzen, über Lösungsansätze für einen umweltschonenden Umgang mit Textilien, über Wege durch den Siegeldschungel und Ideen für Engagement und Aktionen in der Familie, in Gruppen, in (Fairtrade-)Schule und Kommune.

### **11.05.2020 Besichtigung und Führung durch die Parkanlagen**

Mo. Die Führung durch den Blumenpark Dehner und seine Anlagen findet mit einem kundigen Gästeführer statt. Kurz nach Muttertag nochmals die Seele baumeln lassen und den Schaugarten in vollen Zügen genießen. Auch die Gastronomie lädt zum Verweilen ein. Abfahrt 9.30 Uhr an der Egauhalle, geplante Rückfahrt 16.30 Uhr. Anmeldung bis 03.05.2020 bei Sonja Mailänder, Tel. 07321 73619.

### **15.05.2020 „Grundlage der Aromatherapie mit Blick auf Kinder“**

Fr. Manuela Eutinger, Aromaexpertin und Seminarleiterin für Primavera-Life, Krankenschwester in einer Kindernotfall-Ambulanz und Kinderarztpraxis wird in ihrem Vortrag den Einsatz von ätherischen Ölen vorstellen. Der noch sehr sensible Organismus von Kindern lässt sich außerordentlich gut mit Aromatherapie behandeln. Beginn um 18.00 Uhr im kath. Gemeindehaus in Dischingen. Unkostenbeitrag für Mitglieder 5,00 €, Nichtmitglieder 7,00 €.

## **Juni**

---

### **17.06.2020 Tour de Bänkle in Ballmertshofen**

Mi. Ausgangspunkt für unsere Bänkletour ist die Bahnhofswirtschaft in Ballmertshofen, Treffpunkt 17.00 Uhr. Der kleine Rundwanderweg ist ca. 4 km lang und viele Bänke laden zur Rast ein.  
Die wohlverdiente Einkehr findet im Biergarten der Bahnhofswirtschaft statt.

### **23.06.2020 Plastikmüll vermeiden und die Umwelt schonen**

Di. Obst und Gemüse in Folie, Käse und Wurst in Plastikverpackungen. Nach dem Einkauf steht man zuhause oft vor einem großen Plastikberg. Dieser Müll wird weltweit immer mehr zum Problem und verschmutzt die Natur und Meere. Welchen Beitrag wir zur Müllvermeidung leisten können, erklärt uns Herr Lothar Hänle vom Kreisabfallwirtschaftsamt Heidenheim. Dieser Vortrag findet in Kooperation mit dem OGV Frickingen und OGV Dunstelkingen im Q-Hof Raunecker in Frickingen statt. Beginn 19.00 Uhr.

### **26.06.2020 Sommertreffen der Kreislandfrauen**

Fr. Besichtigung vom Riffmuseum und Wasserturm in Gerstetten. Näheres wird noch

bekanntgegeben.

## **Juli**

---

### **08.07.2020 Wir malen unser Mandala**

Mi. Unter Anleitung von Melanie Brenner-Zeyer gestalten wir unser eigenes Mandala. Wir treffen uns in der Garage der Kursleiterin, Eglingen, Beginn 19.00 Uhr  
Anmeldung bis 01.07.2020 bei Regina Poppel, Tel. 07327 920445.

### **10.07.2020 Sommerabschluss**

Fr. Besichtigung der Kapelle in Wagenhofen mit meditativem Impuls. Anschl. gemeinsame Einkehr in der Brauereigaststätte Hald in Dunstelkingen. Beginn der Veranstaltung ist 17.00 Uhr. Wegen Platzreservierung bitte Anmeldung bei Regina Poppel, Tel. 07327 920445 bis 06.07.2020.

**Fahrt ins Naturtheater Heidenheim zur Aufführung „Der Graft von Monte Christo“ in Kooperation mit dem DRK. Der Termin wird rechtzeitig bekanntgegeben.**

**Die LandFrauen beteiligen sich wieder am Kinderferienprogramm der Gemeinde**

## **August**

---

### **Sommerpause**

## **September**

---

**Die Termine zum Beginn der Gymnastikkurse nach Ende der Sommerferien erscheinen rechtzeitig im Nachrichtenblatt.**

### **16.09.2020 Führung durch die neue Stadtbibliothek Heidenheim**

Mi. Frau Zebisch führt uns durch die modernen Räume der Bibliothek, die seit ihrer Eröffnung ein neuer öffentlicher Treffpunkt und Magnet der Stadt Heidenheim ist. Dauer der Führung ca. 1 ½ Stunden. Beginn 14.00 Uhr. Im Erdgeschoss befindet sich das Café Samocca, in dem wir im Anschluss der Führung Kaffee trinken werden. Anmeldung bis 07.09.2020 bei Sabine Bahmann, Tel. 07327 921056.

**27.09.2020 LandFrauensonntagscafé in der Arche Dischingen, 14.00 – 17.00 Uhr.**

## Oktober

---

### **04.10.2020 Geführte Herbstwanderung nach Lindenau**

So. Die Wanderung führt durch das schöne Lonetal, vorbei an den Lonetalhöhlen nach Lindenau. Anmeldung bis 01.10.2020 bei Sonja Mailänder, Tel. 07321 73619.

### **05.10.2020 Vortrag zur Lebensmittelunverträglichkeit mit Referentin Sandra Strehle,**

Mo. Diätassistentin und Fachkraft für Allergologie.  
Laktose, Fruktose und Gluten, davon hat bestimmt schon jeder gehört.  
Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall können Hinweise auf Unverträglichkeiten gewisser Lebensmittel sein. In ihrem Vortrag wird Frau Strehle diese Begriffe erklären und viele Fragen dazu beantworten. Beginn 19.00 Uhr im kath. Gemeindehaus Dischingen.

### **15.10.2020 Workshop: Bienenwachs – das unbekannte Bienenprodukt**

Do. Die Herstellung von Frischhaltetücher und Feuer- oder Grillanzünder lernen wir unter der Leitung von Helena Fähnle in der Schule Ballmertshofen. Beginn 19.00 Uhr. Anmeldung bis 12.10.2020 bei Susanne Arnold, Tel. 07326 5625.

### **31.10.2020 Landfrauensonntagscafé in der Arche Dischingen, 14.00 – 17.00 Uhr.**

## November

---

### **03.11.2020 Digitales Zeitalter – bezahlen mit dem Handy und Computer**

Di. Herr Randler von der Volksbank Heidenheim wird diese neue Zahlweise erklären und auf die Vorteile oder Risiken eingehen. Beginn der Veranstaltung 19.00 Uhr im Gemeindehaus Dischingen.

### **12.11.2020 Kreisveranstaltung: Wintereinstieg in der Arche Dischingen**

Do. mit Vortrag von Referentin Inge Grein-Feil zum Thema:  
„Ehrenamt – Lust oder Frust“, Beginn 14.00 Uhr

### **27.11.2020 Adventskranz binden**

Fr. Beginn 16.00 Uhr in der Garage von Melanie Brenner-Zeyer, in Eglingen.  
Anmeldung bis 20.11.2020 bei Regina Poppel, Tel. 07327 920445.

### **29.11.2020 LandFrauensonntagscafé in der Arche Dischingen, 14.00 – 17.00 Uhr.**

## Dezember

---

### **03.12.2020 Der besondere Weihnachtsmarkt in Dunstelkingen**

Do. Alles für einen guten Zweck. Wir beteiligen uns mit hausgemachten Leckereien.

### **06.12.2020 Adventszauber am Schloss in Ballmertshofen mit Adventsfenster der Gemeinde**

So. In Gemeinschaft mit den örtlichen Vereinen.

*Weihnachten ist Licht und Liebe, Hoffnung und Geborgenheit,  
ein Versprechen wurd´ gegeben, für alle Menschen nah und weit.  
Mit dem Kindlein in der Krippe wurde sichtbar Gottes Segen,  
möge er Dich stets begleiten, immer und auf allen Wegen.*

Die Vorstandschaft wünscht allen Mitgliedern und Ihren Familien ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes Jahr 2021!

### **Gesundheitsangebote der Kreislandfrauen:**

Schwungfeder 50+:	28.02.2020
Gesundheitstage in Bad Waldsee:	30.03.-03.04.2020
Gesundheitstage in Bad Waldsee:	06.-08.11.2020

Der Jahresbeitrag von 35,00 € wird in der zweiten Februarwoche eingezogen. Besuchen Sie auch unsere Homepage [www.landfrauen-dischingen.de](http://www.landfrauen-dischingen.de). Das Jahresprogramm ist auch dort hinterlegt. Termine werden ständig aktualisiert. Neue Mitglieder und Gäste sind jederzeit willkommen!

Änderungen vorbehalten!