

Zentrale Veranstaltungen auf Kreisebene

LEB Rheinland-Pfalz in Zusammenarbeit mit dem LandFrauenkreisverband

Melden Sie sich bitte zu jeder Veranstaltung bis spätestens 3 Tage vor dem Termin an.

Gäste sind jederzeit herzlich willkommen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 2,50 € für Mitglieder, 4 € bzw. 5 € für Nichtmitglieder bei mehrteiligen Kursen soweit nichts anderes angegeben ist. Um bei mehrteiligen Seminaren (ab 4-teilig und mehr) in den Genuss der Kursgebühr für Mitglieder zu kommen, ist eine Mitgliedschaft von einem Jahr erforderlich.

Grundsätzlich sind die Veranstaltungen in allen Orten nicht auf den Ort begrenzt, sondern für die Landfrauen im gesamten Kreisgebiet offen.

August 2019

ab Mi. 14.8. „Tanz mit, bleib fit“	
18-19Uhr 8-teilig alle 2 Wochen	Tanzen in der Gemeinschaft macht Freude und dient der Gesundheit durch Bewegung und Gedächtnistraining. Im Kurs werden Kreis-Block-Square-Linedance getanzt.
Ort	Honerath, Gemeindehaus
Kursleitung	Angelika Stratmann
Kosten	Kursgebühr
Anmeldung	Angelika Stratmann, Tel. 02691 2377

ab Fr. 23.08. Sturzprävention für ältere Menschen „Trittsicher durchs Leben“	
9:30 Uhr 6-teilig	Förderung der körperlichen Fitness; Stärkung der Stand- und Gangsicherung als Vorbeugung von Stürzen mit unliebsamen Folgen – selbstständig und unabhängig bleiben.
Ort	Grafschaft-Gelsdorf, Pfarrheim
Kursleitung	Iris Goeddel
Kosten	Das Projekt wird im Rahmen des Gesundheitsangebotes der SVLFG kostenfrei durchgeführt.
Anmeldung	Birgitt Schäfer, Tel. 02225 7976; e-Mail: birgitt@bf-schaefer.de

Mo. 26.08.	„Fit mit heimischem Superfood – einfach super gut!“ Vortrag, Vorführung, Kostproben, Rezepte
14:30 Uhr	Aufklärung über Superfood; Vorstellung heimischer Alternativen; raffinierte Rezepte testen und kosten
Ort	Heimersheim, Pfarrsaal, Heppinger Str. 22
Kursleiterin	Elke Krause
Kosten	Kursgebühr zuzüglich Umlage für Lebensmittel
Anmeldung	Brigitte Ley, Tel. 02641-1633

September 2019

ab Mi. 4.9.	Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene
19-22 Uhr 8-teilig Doppelstunden	Sie nähen unter fachlicher Anleitung Kleidung für sich oder Ihre Kinder, Karnevalskostüme auch Reparaturarbeiten an Kleidung/Tischwäsche – alles ganz nach Belieben
Ort	Antweiler, Dorfgemeinschaftshaus
Kursleiterin	Birgit Theis
Kosten	20 € Mitglieder; 40 € Nichtmitglieder
Mitzubringen	Nähmaschine etc.
Anmeldung	Marlene Birk-Schmitz, Tel. 02693 - 448

Sa/So.7/8.9.	Workshop: Bilder malen mit Acrylfarben
10-16 Uhr Wochenende	Leinwand auf Keilrahmen kann von der Kursleiterin erworben werden, Farben werden anteilig berechnet. Pinsel werden leihweise zur Verfügung gestellt
Ort	Heppingen, Havinganstr. 32, Atelier Hörsch
Kursleiterin	Petra Hörsch
Kosten	45 € Mitglieder/70 € Nichtmitglieder
Mitzubringen	Küchenrolle
Anmeldung	Petra Hörsch, Tel. 02641/28815 mobil 01719549283

Mo. 09.09.	5 Hausmittel ersetzen eine Drogerie Selber machen spart Geld und Ressourcen
19 Uhr Doppelstunde	Mit einfachen Hausmitteln Pflege-, Kosmetik- und Haushaltsprodukte selbst herstellen
Ort	Antweiler, Dorfgemeinschaftshaus
Kursleiterin	Kordula Honnef, Gärtnerin und Kräuterfrau, Waldbreitbach
Kosten	Kursgebühr
Anmeldung	Marlene Birk-Schmitz, Tel. 02693 448

Di. 10.9. Halsketten/Armbänder individuell gestalten	
14:30 Uhr	Sie stellen individuellen Schmuck für Hals und Arme in verschiedenen Techniken aus verschiedenen Materialien (Glasperlen, echten Steinen, Zuchtperlen) her.
Ort	Holzweiler, Alte Schule
Kursleiterin	Gisela Blortz
Kosten	Kursgebühr zuzüglich Material
Mitzubringen	evtl. kleine Zangen, Ketten zum Verlängern.
Anmeldung	Gisela Blortz, Tel. 02641 4526

Di. 17.09. Fantasivolle Herbstdekoration aus echten Kürbissen	
18 Uhr Doppelstunde	Beim Basteln mit Kürbissen kommt Vorfreude auf die gemütliche Jahreszeit auf. Kürbisse verschiedenster Art und Form werden entweder mit Gesichtern bemalt oder mit Serviettenmotiven beklebt. Bei der Serviettentechnik wird das Motiv einer Serviette auf Kürbisse geklebt und mit Farbe umrahmt. Anschl. werden die Kürbisse versiegelt und mit Bast und Schleifenband dekoriert.
Ort	Dedenbach, Eifelgoldhalle
Kursleitung	Ulrike Weber
Kosten	Kursgebühr zuzügl. Materialkosten
Mitzubringen	Kürbisse in beliebigen Farben und Größen, Servietten mit Lieblingsmotiven, Farben/Deko kann bei Kursl. erworben werden.
Anmeldung	Hedwig Friedsam, Tel. 02646 577, e-Mail: hedwigfriedsam@web.de

ab 17.9. Nähkurs: Vom Schnitt bis zum fertigen Teil	
19-22 Uhr 8-teilig Doppelstunden	Anhand von Schnittmustern werden Kleidungsstücke oder auch Karnevalskostüme unter fachlicher Anleitung genäht
Ort	Quiddelbach, Gemeindehaus
Kursleiterin	Birgit Theis
Kosten	20 € Mitglieder; 40 € Nichtmitglieder
Mitzubringen	Nähmaschine etc.
Anmeldung	Renate Weber, Tel. 02693 7395; e-Mail: renaete.weber52@web.de

Do. 19.09. Fantasiervolle Herbstdekoration aus echten Kürbissen	
17 Uhr Doppelstunde	Beim Basteln mit Kürbissen kommt Vorfreude auf die gemütliche Jahreszeit auf. Kürbisse verschiedenster Art und Form werden entweder mit Gesichtern bemalt oder mit Serviettenmotiven beklebt. Bei der Serviettentechnik wird das Motiv einer Serviette auf Kürbisse geklebt und mit Farbe umrahmt. Anschl. werden die Kürbisse versiegelt und mit Bast und Schleifenband dekoriert.
Ort	Ahrweiler, BWV, Walporzheimer Str. 173
Kursleitung	Ulrike Weber
Kosten	Kursgebühr zuzügl. Materialkosten
Mitzubringen	Kürbisse in beliebigen Farben und Größen, Servietten mit Lieblingsmotiven, Farben/Deko kann bei Kukrsl. erworben werden.
Anmeldung	Ulrike Weber, Tel. 0163 3900123



Mi.25.09. Demonstration zur Sicherstellung der Geburts-/Gynäkologiestationen im ländlichen Raum	
8 Uhr Abfahrt Adenau	Die LandFrauen RheinlandPfalz rufen zum Widerstand gegen die fortschreitenden Schließungen von Geburtsstationen auf. Sie fordern von Politik, Krankenhäusern und Krankenkassenverbänden, diese Entwicklung zu stoppen und die geburtsmedizinische Versorgung im ländlichen Raum sicherzustellen. Zur Unterstützung des Anliegens sind alle Frauen im ländlichen Raum aufgerufen, mit ihrer Unterschrift der Aktivität der Landfrauen Nachdruck zu verleihen und an der Demonstration in Mainz teilzunehmen. Unterschriftenlisten stehen im Internet zum download bereit. Eine gemeinschaftliche Anreise mit dem Reisebus ab Adenau mit Zustieg entlang der Ahrstrecke ist vorgesehen. (siehe Artikel Seite 68)
11 Uhr	Treffpunkt Hauptbahnhof Mainz, Bahnhofoplatz
Kosten	ca. 10 € für Anreise und Rückreise mit dem Reisebus
Anmeldung 18.09.19	Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485 (abends); e-Mail: ingrid.strohe@online.de

Do.26.9.	„Fit mit heimischem Superfood – einfach super gut!“
19:30 Uhr	Aufklärung über Superfood; Vorstellung heimsicher Alternativen; raffinierte Rezepte testen und kosten
Ort	Wirft, Gemeindehaus
Kursleitung	Elke Krause
Kosten	Kursgebühr zuzüglich Umlage für Lebensmittel
Anmeldung	Bettina Korden, Tel. 02691 8104

Sa. 28.9.19	Dorf-Flohmarkt in Esch
10-17 Uhr Schauen Sie auch als Gast vorbei und kaufen Sie für den guten Zweck!	Der Dorf-Flohmarkt in Esch findet alle 2 Jahre statt und gilt als Anziehungspunkt für Raritätensammler und Schnäppchenjäger. In diesem Jahr beteiligen sich die Landfrauen wieder mit einem Stand. Der Verkaufserlös soll dem Hospiz-Verein gespendet werden. Landfrauen, die sich beteiligen möchten, sind gerne gesehen, ebenso können Sachen in gutem Zustand zum Verkauf angeboten werden. Nach der Veranstaltung sind die nicht verkauften Gegenstände von den Eigentümern wieder abzuholen. Sofern dies nicht geschieht, werden sie anderweitig weiter gereicht.
Ort	Heinzenhof, Schönbergstr. 9 a, 53501 Esch (Ortsmitte)
Ansprechpartner	Klara Gilles, Tel. 02693 569

Sa. 28.9.19	Traditionelles Erntedankfest des Bauern- und Winzerverbandes Rheinland-Nassau
ab 11 Uhr ganztags	Festprogramm auf dem Jesuitenplatz und am Rathaus unter Mitwirkung des Landesverbandes der Landfrauen Rheinland Nassau sowie verschiedener Kreisverbände mit Dankgottesdienst in der Kirche
Ort	Koblenz, Jesuitenplatz und Rathausplatz



Sa. 28.09.

Fantasievolle Herbstdekoration aus echten Kürbissen

10 Uhr Doppelstunde	Beim Basteln mit Kürbissen kommt Vorfreude auf die gemütliche Jahreszeit auf. Kürbisse verschiedenster Art und Form werden entweder mit Gesichtern bemalt oder mit Serviettenmotiven beklebt. Bei der Serviettentechnik wird das Motiv einer Serviette auf Kürbisse geklebt und mit Farbe umrahmt. Anschl. werden die Kürbisse versiegelt und mit Bast und Schleifenband dekoriert.
Ort	Ahrweiler, BWV, Walporzheimer Str. 173
Kursleitung	Ulrike Weber
Kosten	Kursgebühr zuzügl. Materialkosten
Mitzubringen	Kürbisse in beliebigen Farben und Größen, Servietten mit Lieblingsmotiven, Farben/Deko kann bei Kukrsl. erworben werden.
Anmeldung	Ulrike Weber, Tel. 0163 3900123



Oktober 2019

Mi.2.10.	Entschleunigung durch Waldbaden
14:30 - 17:30 Uhr	Beim Waldbaden schlendern Sie achtsam durch den Wald und machen Übungen um die gesundheitsfördernden Faktoren des Waldes verstärkt zu erfahren. Waldbaden baut Stress ab, stärkt das Immunsystem, verbindet mit der Natur, tut gut und macht Spaß.
Treffpunkt	Schmicklerhütte bei Löhndorf
Referentin	Katrin Dahmen, Naturcoach und Dozentin an einer Heilpraktiker-Schule
Kosten	10 € Mitgl., 15 € Nichtmitglieder
Beachten	Wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe, ggf. Sitzunterlage, Getränk, Sonnen- und Insektenschutz
Anmeldung bis 18.09.19	bis 18.9.2019 bei Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485, e-Mail: ingrid.strohe@online.de

ab Mo. 14.10.	Mit-Mach-Tänze für Tanzfreudige
8-teilig 15-16.30 Uhr	Tanz mit, bleib fit! Tanzen ist Medizin für Körper, Geist und Seele. Sie lernen leichte Schrittfolgen für Kreis,- Paar,- Gassen- und Entspannungstänze. Der Kurs macht Spaß und Freude und steigert die Ausdauer, bedeutet Gedächtnistraining und anerkannte Sturzprophylaxe.
16.30 -18 Uhr	Beschwingtes Tanz-Potpourri für diejenigen, die es etwas flotter lieben! In diesem Kurs geht es beschwingter zu, Bewegung steht im Vordergrund; bei genügend Teilnehmern stehen auch Square-Linedance und rhythmische Folkloretänze auf dem Programm.
Ort	Bengen, Mehrzweckhalle
Kursleitung	Irmi Kettermann, ausgebildete Seniorentanzlehrerin
Kosten	20 € Mitglieder, 32 € Nichtmitglieder
Anmeldung bis 30.9.2019	Irmi Kettermann, Tel. 02641 9166740, Lore Klaes, Tel. 02641 24503

Di.8.10.	Delegiertenfahrt/ -tagung mit Vorstandwahl
ganztags	Fahrt mit dem Bus nach Polch zur Bauernschmause, dort Einkehr zum Frühstücksbuffet, anschl. Delegiertenversammlung mit Neuwahl des Vorstandes, anschl. Weiterfahrt nach Koblenz, Besuch Gewürzmanufaktur Pfeffersack & Söhne (angefragt), anschl. Freizeit und später Rückfahrt. Der Tag ist ein Dankeschön an alle Ortsvertreterinnen für ihre Arbeit in den Dörfern. Die Einladungen gehen Ihnen separat zu.

Mi. 9.10.	Pflanzliche Hilfe bei Blasenentzündungen
18 Uhr	Die Fachärztin für Uroonkologie & Urogynäkologie referiert über Ursachen und Behandlungsmethoden von Blasenbeschwerden und Entzündungen. Ergänzend dazu stellt die Firma Repha pflanzliche Arzneimittel vor, die zur Behandlung eingesetzt werden können.
Ort	Antweiler, Dorfgemeinschaftshaus
Referentin	Dr. med. Sigrid Tapken, Urologische Privatpraxis, Bonn
Kosten	Keine, die Veranstaltung findet unter Mitwirkung der Cramer Gesundheits-Consulting GmbH, Eschborn statt.
Anmeldung	bis 29.9. bei Marlene Birk-Schmitz, Tel. 02693 448
	Mindestbeteiligung von 40 Personen erforderlich

Frei. 11.10. Kürbisse gestalten – Großeltern und Enkel gestalten gemeinsam Kürbisse	
15-17:30 Uhr Doppelstunde	Beim Basteln mit Kürbissen kommt Vorfreude auf die gemütliche Jahreszeit auf. Kürbisse verschiedenster Art und Form werden entweder mit Gesichtern bemalt oder mit Serviettenmotiven beklebt. Bei der Serviettentechnik wird das Motiv einer Serviette auf Kürbisse geklebt und mit Farbe umrahmt. Anschl. werden die Kürbisse versiegelt und mit Bast und Schleifenband dekoriert.
Ort	Löhndorf, alte Feuerwehr an der alten Schule, Orsbeckstraße
Kursleitung	Ulrike Weber
Kosten	Kursgebühr zuzügl. Materialkosten
Mitzubringen	Kürbisse in beliebigen Farben und Größen, Servietten mit Lieblingsmotiven, Schürze. Farben/Deko kann bei Kursleitung erworben werden.
Anmeldung	Edith Weiß, Tel. 02642 6666, e-Mail: edith_weiss@gmx.de , Elvira Schepers, Tel. 02642 5845, e-Mail: e.schepers54@gmail.com

Di.8.10. Brotbackkurs	
od. Mi. 9.10. 16 – 20:30 Uhr	Brotbacken wie vor Jahrzehnten – Sauerteig Brot aus dem Steinbackofen, den Teig selbst kneten, die Laibe formen und die Atmosphäre im Backhaus erleben.
Ort	Kirchdaun, Backes, Brunnenstraße 30
Kursleitung	Maria Bugl
Mitzubringen	Schürze, kleiner Korb oder Leinentasche für den Transport des Brotes
Kosten	Kursgebühr zuzügl. Material (Mehl und Holz)
Anmeldung	bis 26.9. bei Sigrid Bendel, Tel. 02641/6714, ab 27.9. (nicht vorher) Kontakt Maria Bugl, Tel. 02641 27952

ab Mi. 9.10. 17 Uhr 8-teilig	„Textiles Gestalten“ mit Hardanger und Weißstickerei
Ort	Ahrweiler, BWV, Walporzheimer Straße 173
Kursleitung	Adelheid Jacoby
Kosten	Mitglieder: 20 €, Nichtmitglieder: 40 € pro Person/Kurs
Anmeldung	Ahrweiler: Adelheid Jacoby, Tel. 02691 4599843

ab Mi. 16.10. „Textiles Gestalten“ mit Hardanger und 14 Uhr 8-teil. Weißstickerei	
Ort	Dedenbach, Eifelgoldhalle;
Kursleitung	Adelheid Jacoby
Kosten	Mitglieder: 20 €, Nichtmitglieder: 40 € pro Person/Kurs
Anmeldung	Dedenbach: Hedwig Friedsam, Tel. 02646 577

Sa. 12.10. Gemüse iihhitt oder interessant!? Projekt für Kinder mit Eltern-, oder Großeltern teil	
10-13 Uhr Doppelstunde	Gemüse anders kennenlernen. Ohne kochen und essen, z.B. Kartoffel – Strom aus Kartoffeln, oder Farbe aus Gemüse entdecken und zum Schluss gibt es Kartoffelsuppe im Außenofen mit Holz gegart.
Ort	Heimersheim, Pfarrsaal, Heppingerstr. 22
Kursleiterin	Kordula Honnef, Gärtnerin und Kräuterfrau, Waldbreitbach
Kosten	5 € Mitglieder; 10 € Nichtmitglieder; Kinder 2,50 €; zuzüglich Materialkosten für Lebensmittel
Anmeldung	Brigitte Ley, Tel. 02641 1633

ab Di. 22.10. Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	
19 -22 Uhr 8teilig Doppelstunden	Sie nähen unter fachlicher Anleitung Kleidung für sich oder Ihre Kinder, Karnevalskostüme auch Reparaturarbeiten an Kleidung/Tischwäsche – alles ganz nach Belieben
Ort	Dedenbach, Eifelgoldhalle
Kursleiterin	Birgit Theis
Kosten	20 € Mitglieder; 40 € Nichtmitglieder
Mitzubringen	Nähmaschine etc.
Anmeldung	Hedwig Friedsam, Tel. 02646 577

ab Mi. 30.10. Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene	
19 -22 Uhr 8teilig Doppelstunden	Sie nähen unter fachlicher Anleitung Kleidung für sich oder Ihre Kinder, Karnevalskostüme auch Reparaturarbeiten an Kleidung/Tischwäsche – alles ganz nach Belieben
Ort	Dedenbach, Eifelgoldhalle
Kursleiterin	Birgit Theis
Kosten	20 € Mitglieder; 40 € Nichtmitglieder
Mitzubringen	Nähmaschine etc.
Anmeldung	Hedwig Friedsam, Tel. 02646 577

ab Mi. 30.10. Kurs für Bridge Einsteiger	
15 Uhr 12 Doppelstunden	Bridge ist ein beliebtes Kartenspiel, das seinen Ursprung in England hat. Es wird mit vier Spielern in zwei Teams gespielt. Das Spiel besteht aus zwei Phasen: Dem sogenannten Reizen und dem eigentlichen Spiel, bei dem es darum geht, möglichst viele Stiche zu erhalten.
Ort	Bad Neuenahr, Hotel Giffels Goldener Anker
Kursleitung	Karlheinz Mink
Kosten	100 € pro Teilnehmer für 12 Doppelstunden
Anmeldung	bis 18.10.19 Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485, email Ingrid.strohe@online.de Mindestbeteiligung 10 Personen

Sa.19.10 Kreative Heimdekoration durch individuell gestaltete Leuchtkugeln und Lampen	
10 Uhr Doppelstunde	Acrylkugeln und Tischlampen werden mit transparenter Strohseide beklebt, ggfs. mit Lichterketten bestückt und Sprüchen oder Dekomaterialien verziert. Material kann bei Kursl. erworben werden. Dekoschalen, Vasen etc. zum Ausdekorieren können mitgebracht werden.
Ort	Ahrweiler, BWV, Walporzheimer Straße 173
Kursleitung	Ulrike Weber
Kosten	Kursgebühr zuzügl. Materialkosten
Anmeldung	Ulrike Weber, Tel. 0163 3900123

Di.22.10. „Essen für unterwegs – schmeckt aber auch lecker zu Hause“	
19 Uhr	Für unterwegs greift man immer häufiger zu fertigen Snacks. Es werden Rezepte vorgestellt, die daheim zubereitet werden können und sich für die Mitnahme eignen. Informationen zur Vermeidung von Verpackungsabfall und Warenkunde runden den Vortrag ab.
Ort	Quiddelbach, Gemeindehaus
Kursleiterin	Elke Krause
Kosten	Kursgebühr zuzüglich Umlage für Lebensmittel
Anmeldung	Renate Weber, Tel. 02691 7395, email: rena.te.weber52@web.de

Sa. 26.10		Herbstwanderung durch Weinberge, Wald und offene Landschaft
15 Uhr	Start zum 8 km langen Rundweg mit einer Schlusseinkehr	
Treffpunkt	Heppingen, Parkplatz an der Bushaltestelle in der Schulstraße	
Leitung	Sigrid Bendel	
Kosten	Kursgebühr, eigener Verzehr bei Einkehr	
Anmeldung	bis 17.10.19 bei Sigrid Bendel, Tel. 02641 6714	
Anmerkung	Erforderlich sind geeignete Schuhe sowie evtl. Getränke für unterwegs	

Sa. 26.10		Kreative Heimdekoration durch individuell gestaltete Leuchtkugeln und Lampen
10 Uhr Doppelstunde	Acrylkugeln und Tischlampen werden mit transparenter Strohseide beklebt, ggfs. mit Lichterketten bestückt und Sprüchen oder Dekomaterialien verziert. Material kann bei Kursl. erworben werden. Dekoschalen, Vasen etc. zum Ausdekorieren können mitgebracht werden.	
Ort	Ahrweiler, BWV, Walporzheimer Straße 173	
Kursleitung	Ulrike Weber	
Kosten	Kursgebühr zuzügl. Materialkosten	
Anmeldung	Ulrike Weber, Tel. 0163 3900123	

Di.29.10.		„Essen für unterwegs – schmeckt aber auch lecker zu Hause“
14:30 Uhr	Für unterwegs greift man immer häufiger zu fertigen Snacks. Es werden Rezepte vorgestellt, die daheim zubereitet werden können und sich für die Mitnahme eignen. Informationen zur Vermeidung von Verpackungsabfall und Warenkunde runden den Vortrag ab.	
Ort	Dedenbach, Eifelgoldhalle	
Kursleiterin	Elke Krause	
Kosten	Kursgebühr zuzüglich Umlage für Lebensmittel	
Anmeldung	Hedwig Friedsam, Tel. 02646 577	

19./20.10. ganztags	Tag der offenen Höfe, Gelsdorf – Hof Münch
Kaffee, Kuchen, Waffeln im Innenhof des Betriebes	Mitmachkurse mit Petra Hörsch: Malen mit Acrylfarben, Materialkosten 6-8 €, Bilderausstellung Atelier Hörsch, Land-Vitrine mit Selbstgenähtem für Babys sowie Accessoires für Erwachsene für Kopf, Hals, Gestricktes für Hände, Füße, Marmeladen, Gelees
Ort	Betrieb Münch, Ortsmitte

Mo. 19.10.	Backen mit LUMARA: Immer wieder Neues!
19 Uhr	Thema: Wir backen süß und salzig, schnell und lecker!! und auch schön anzusehen!!
Ort	Löhndorf, Heribertusstr. 24
Kursleitung	Frau Bonk, Ochtendung
Kosten	Spende
	Höchstbeteiligung 12 Personen
Anmeldung	bis 18.10.19 Tel. 02642 5845; e-Mail: e.schepers54@gmail.com

November 2019

Sa. 2.11.	Busfahrt zur Kreativmesse nach Frankfurt
Abfahrt ggfs. weitere Zustiege entlang der Ahrstrecke möglich	6.45 Uhr Adenau, Möbel Bell 6.50 Uhr Leimbach 7.00 Uhr Dümpelfeld 7.20 Uhr Dernau 7.30 Uhr Ahrweiler, Walporzheimerst./Delderstraße 7.45 Uhr Heimersheim, Friedhof 8.00 Uhr Niederzissen, Mitfahrparkplatz A 61
Kosten	Anteilige Buskosten (berechnen sich nach Teilnehmerzahl; Nichtmitglieder zahlen einen höheren Anteil) sowie Gruppeneintrittskarten. Preis ist im Bus zu zahlen.
Anmeldung	Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485 bzw. e-Mail: ingrid.strohe@online.de

Di 5.11.19 Frischkäse zeigt seine Vielfalt	
18 Uhr	Erfahren Sie Interessantes über selbstgemachten Frischkäse bis hin zur Frischkäsezubereitung; Quark, Skyr, Ricotta, Mozzarella und Mascarpone werden vorgestellt: raffinierte Rezepte für jeden Geschmack
Ort	Heimersheim, Pfarrsaal, Heppingerstraße 22
Kursleiterin	Hiltrud Schappert, Milag
Kosten	4 € für Lebensmittel zur Verkostung
Anmeldung	Brigitte Ley, Tel. 02641 1633
Info	Mindestteilnehmer 25 Personen

Mi. 6. 11. Halsketten/Armbänder individuell gestalten	
16:30 Uhr	Sie stellen individuellen Schmuck für Hals und Arme in verschiedene Techniken aus verschiedenen Materialien (Glasperlen, echten Steinen, Zuchtperlen) her.
Ort	Ahrweiler, BWV, Walporzheimer Straße 173
Kursleiterin	Gisela Blortz
Kosten	Kursgebühr zuzüglich Material
Mitzubringen	evtl. kleine Zangen, Ketten zum Verändern
Anmeldung	Gisela Blortz, 02641 - 4526

Mi. 06.11. „Essen für unterwegs – schmeckt aber auch lecker zu Hause“	
19 Uhr	Für unterwegs greift man immer häufiger zu fertigen Snacks. Es werden Rezepte vorgestellt, die daheim zubereitet werden können und sich für die Mitnahme eignen. Informationen zur Vermeidung von Verpackungsabfall und Warenkunde runden den Vortrag ab.
Ort	Antweiler Dorfgemeinschaftshaus
Kursleitung	Elke Krause
Kosten	Kursgebühr zuzüglich Umlage für Lebensmittel
Anmeldung	Marlene Birk-Schmitz, Tel. 02693 - 448

Di. 12.11. Fröhlicher Tanznachmittag für alle Frauen im Kreis Ahrweiler	
14-17 Uhr	Nach Erklärungen leichter Schrittfolgen werden Kreis,- Gassen,- Line und Folkloretänze getanzt. Tanzpartner sind nicht erforderlich.
Ort	Dedenbach, Eifelgoldhalle
Kursleiterin	Irmi Kettermann, ausgebildete Seniorentanzleiterin
Kosten	Kursgebühr zuzüglich Kaffee und Kuchen vor Ort
Anmeldung bis 01.11.19	Irmi Kettermann, Tel. 02641 9166740, Hedwig Friedsam, Tel. 02646 577, Ingrid Strohe, Teil 02646 1485

Di. 12.11. „Essen für unterwegs – schmeckt aber auch lecker zu Hause“	
19 Uhr	In den Kursen werden leckere Rezepte vorgestellt, die daheim zubereitet werden können und unterwegs, z.B. auf der Arbeit oder in der Schule, als leckerer Snack gut munden. Informationen zur Vermeidung von Verpackungsabfall und Warenkunde runden die Veranstaltung ab. Kostproben und Rezeptblätter werden gereicht.
Ort	Holzweiler, Jugendheim
Kursleitung	Elke Krause
Kosten	Kursgebühr zuzügl. Umlage für Lebensmittel
Anmeldung	Mathilde Rönn, Tel. 02641 36263

Mi. 13.11. Backen mit LUMARA	
19 Uhr	Es werden die vielfältigen Möglichkeiten der Torten- und Gebäckgestaltung mit LUMARA vorgestellt. Die Produkte werden vor Ort verkostet.
Ort	Barweiler, Pfarrheim
Kursleitung	Frau Bonk, Ochtendung
Kosten	Spende für Kostproben und Raumnutzung
Anmeldung	bis 6.11.19 an Hilde Wagner, 02691 7204

Mi. 20.11. Arbeiten mit dem Thermomix

15 Uhr	Einführung in die Handhabung und Vorführung die zahlreichen Möglichkeiten der Zubereitung von Nahrungsmitteln mit dem Thermomix.
Ort	Burgbrohl Lützingen, Neuwiese 23
Referent	René Danzebrink
Kosten	keine
Anmeldung	Resi Zappai, Tel. 02636 3716

Mi. 27.11. Einstimmung in den Advent mit Manfred Lang

14 Uhr	Lasst uns froh und munter sein – Eifeler Weihnacht auf Platt
Ort	Culinarium – ehemals Weinbauverein, Ahrstraße, Dernau
Referent	Manfred Lang – genannt Manni, Autor, Redakteur, Diakon und Mechernicher Urgestein, widmet sich in zahlreichen Publikationen der Eifel, ihren Menschen und ihrer Sprache.
Programm	Vortrag, Rahmenprogramm, Kaffee und Kuchen
Hinweis	Wir bitten um Verständnis, dass aus organisatorischen Gründen nur Kuchengedecke gereicht werden; in Ausnahmefällen (z.B. Diabetiker) können gegen Vorauszahlung Schnittchen bestellt werden (Käse oder gekochter Schinken), dies sollte bei der Anmeldung angegeben werden, der Betrag von 7,90 € ist bis zum 18.11.2019 auf das Konto der Landfrauen DE 79 5776 1591 0502 076400 zu überweisen. Kuchenverzehr wird vor Ort bezahlt.
Kosten	7,90 € für 2 Stücke Kuchen sowie Kaffee und Tee „satt“
Anmeldung	Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485, e-Mail: ingrid.strohe@online.de oder bei der Geschäftsstelle dienstags 9-12 Uhr: Tel. 02641 9029141



Dezember 2019

Di. 3.12.	Einstimmung in den Advent mit Manni Lang
14 Uhr	Lasst uns froh und munter sein – Eifeler Weihnacht auf Platt
Ort	Dünalü-Halle, Dümpelfeld
Referent	Manfred Lang – genannt Manni, Autor, Redakteur, Diakon und Mechernicher Urgestein, widmet sich in zahlreichen Publikationen der Eifel, ihren Menschen und ihrer Sprache.
Programm	Vortrag, Rahmenprogramm, Kaffee und Kuchen
Kosten	eigener Verzehr
Anmeldung	Klara Gilles, Tel. 02693 569 (abends) oder e-Mail: gilles-familie@freenet.de

Mi. 4.12.	Backen mit LUMARA
15 Uhr	Wir backen für das Weihnachtsfest, Torten und Kleingebäck. Die fertigen Produkte werden vor Ort verkostet.
Ort	Burgbrohl-Lützingen, Neuwiese 23
Kursleitung	Frau Bonk, Ochtendung
Kosten	Spende für Kostproben
Anmeldung	bis 30.11.19 Resi Zappai, Tel. 02636 3716



LUMARA®
Haushaltsprodukte

Januar 2020

Sa. 11.1.	Fahrtentreffen Lehrfahrt Mittelfranken
14 Uhr	Es werden die Berichte von der Lehrfahrt vorgestellt, verteilt und durch eine Präsentation der Bilder die Fahrt in Erinnerung gerufen.
Ort	Schuld, Hotel zur Linde
Anmeldung	Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485 oder Hotel zur Linde, Tel. 02695 201 (Bus wird ab Brohltal wird zum Transfer eingesetzt) Gäste sind herzlich willkommen.

Sa/So 11./12.1.	Workshop: Bilder malen mit Acrylfarben
10-16 Uhr Wochenende	Leinwand auf Keilrahmen kann von der Kursleiterin erworben werden, Farben werden anteilig berechnet. Pinsel werden leihweise zur Verfügung gestellt
Ort	Heppingen, Havinganstr. 32, Atelier Hörsch
Kursleiterin	Petra Hörsch
Kursgebühr	45 € Mitglieder/70 € Nichtmitglieder
Mitzubringen	Küchenrolle
	Petra Hörsch, Tel. 02641/28815 mobil 01719549283

ab Di. 14.1.	Ich habe einen neuen Computer – Was nun?
18-19:30 Uhr 2 -teilig	Sie lernen alles, was Sie beachten müssen, wenn Sie einen neuen Computer od. Laptop erworben haben: Die Oberfläche, das Startmenü, Dateien und Bilder speichern, Ordner anlegen, Verknüpfungen herstellen etc. bis hin zur Datensicherung
Ort	Quiddelbach, Dorfgemeinschaftshaus
Kursleiter	Manfred Kloer
Kosten	Kursgebühr
Mitzubringen	Wenn vorhanden Laptop oder Tablet-Computer
Anmeldung	Renate Weber, Tel. 02691 7395



Frei.17.1. Aromaseminar mit Workshop	
16-19 Uhr	Das Seminar besteht aus drei Teilen: Einführung in die Welt der Düfte, Erklärungen zu Anwendungsmöglichkeiten sowie einem Workshop, in dem Sie Ihre Öle und Düfte für die unterschiedlichsten Anwendungen selbst herstellen (z.B. Raumduft, Erkältung etc.)
Ort	Burgbrohl-Lützingen, Neuwiese 23
Referentin	Claudia König, examinierte Krankenschwester, Expertin für Aromapflege
Kosten	Kursgebühr: 5 € Mitgl., 10 € Nichtmitgl. zuzüglich Material für die Herstellung von Ölen etc. Material kann bei Frau König erworben werden.
Anmeldung	bis 4. Januar an Resi Zappai, Tel. 03636 3716

ab Mo. 20.01. Mit-Mach-Tänze für Tanzfreudige	
8-teilig alle 2 Wochen 15-16.30 Uhr	Tanz mit, bleib fit! Tanzen ist Medizin für Körper, Geist und Seele. Sie lernen leichte Schrittfolgen für Kreis,- Paar,- Gassen- und Entspannungstänze. Der Kurs macht Spaß und Freude und steigert die Ausdauer, bedeutet Gedächtnistraining und anerkannte Sturzprophylaxe.
16.30 -18 Uhr	Beschwingtes Tanz-Potpourri für diejenigen, die es etwas flotter lieben! In diesem Kurs geht es beschwingter zu, Bewegung steht im Vordergrund; bei genügend Teilnehmern stehen auch Square-Linedance und rhythmische Folkloretänze auf dem Programm.
Ort	Bengen, Mehrzweckhalle
Kursleitung	Irmi Kettermann, ausgebildete Seniorentanzlehrerin
Kosten	20 € Mitglieder, 32 € Nichtmitglieder
Anmeldung bis 30.9.2019	Irmi Kettermann, Tel. 02641 9166740, Lore Klaes, Tel. 02641 24503



Februar 2020

Sa. 1.2. LandFrauenfrühstück mit Vortrag	
11 Uhr	Ein umfangreiches Frühstücksbüffet mit qualitativ hochwertigen regionalen – teils Bio-Produkten, mit Müsli, Wild..., Getränken lädt zum Verweilen ein. Die Frauen frühstücken gemeinsam, pflegen Kontakte, tauschen sich aus und haben die Möglichkeit sich beim Vortrag zum Thema „Plastik Segen oder Fluch!?“ über Auswirkungen eines unüberlegten Umgangs mit derartigen Verpackungsmaterialien zu informieren.
Ort	Wershofen, Hotel Kastenholz
Referentin	Kordula Honnef, Gärtnerin und Kräuterfrau
Kosten	18 € Mitgl. / 20 € Nichtmitgl. incl. Frühstücksbüffet
Anmeldung	Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485, email: Ingrid.strohe@online.de,

ab 4.2. Entrelac – Flechtmuster stricken lernen	
18:15 Uhr mehrteilig	Entrelac ist eine Stricktechnik, die aussieht, als habe man unzählige gestrickte Streifen miteinander verflochten und vernäht. Gestrickt wird jedoch in einem Stück. Sie erlernen die etwas aufwändigere Stricktechnik und verleihen Ihren Strickwerken damit die ganz besondere Note.
Ort	Hümmel, Dorfgemeinschaftshaus
Kursleiterin	Elke Bartsch
Mitzubringen	Wolle und Nadeln, kann aber auch bei der Kursleiterin erworben werden
Kosten	Kursgebühr; ggfs. zuzügl. Material
Anmeldung	Gisela Heinrichs, Tel. 02694 707



ab Do. 17.01. Bildbearbeitung am PC mit GIMP	
18-19:30 Uhr	In diesem Kurs lernen Sie Bilder und Ihre Fotos einfach zu bearbeiten, zu verbessern, zu verändern, in Dokumente einzubinden mit der kostenlosen Software GIMP
Ort	Geschäftsstelle, Ahrweiler, Walporzheimer Str. 173
Kursleitung	Manfred Kloer
Kosten	3,00 € Mitglieder, 5 € Nichtmitglieder
Mitzubringen	Block für Notizen
Anmeldung	e-Mail: mkl28@web.de od. 02641-3099646

Do. 13.02. Frischkäse zeigt seine Vielfalt	
18 Uhrvon selbst gemacht bis Frischkäsezubereitungvon Quark, Skyr, Ricotta, Mozzarella bis Mascarpone Rezepte mit Frischkäse für jeden Geschmack werden vorgestellt und verkostet.
Ort	Quiddelbach, Gemeindehaus
Referentin	Hiltrud Schappert, Milag
Kosten	4 € für Lebensmittel zur Verkostung
Anmeldung	Renate Weber, Tel. 02691 7395, e-Mail: rena.te.weber52@web.de Mindestteilnehmer 25 Personen

Fr. 14.02. Landfrauen feiern Karneval	
15:11 Uhr	Karnevalistisches Treiben im Kreise der Landfrauen mit Tanz zu Lifemusik. Anmeldung von Beiträgen für die Bütt und Busfahrt erbeten. Bei Bedarf wird ein Bus für den Bereich Brohltal / Ahrweiler eingesetzt.
Ort	Barweiler, Gasthaus Hüllen
Anmeldung	Ingrid Strohe, Tel. 02646 /1485 oder Gasthaus Hüllen 02691/7520
Hinweis:	Einzelheiten siehe Rundschreiben Januar 2020



März 2020

Di. 3.3. Pflanzliche Hilfe bei Darmerkrankungen	
18 Uhr	Der Facharzt referiert über Ursachen und Behandlungsmethoden von Darmbeschwerden und -entzündungen. Ergänzend dazu stellt die Firma Repha pflanzliche Arzneimittel vor, die zur Behandlung eingesetzt werden können.
Ort	Dedenbach, Eifelgoldhalle
Referent	NN s. Rundschreiben Januar 2020
Kosten	Keine, die Veranstaltung findet unter Mitwirkung der Cramer Gesundheits-Consulting GmbH, Eschborn statt.
Anmeldung	bis 18.2. bei Hedwig Friedsam, Tel: 02646 577
	Mindestbeteiligung von 40 Personen erforderlich

Frei. 13.03. Aromaseminar mit Workshop	
15-18 Uhr	Das Seminar besteht aus drei Teilen: Einführung in die Welt der Düfte, Erklärungen zu Anwendungsmöglichkeiten sowie einem Workshop, in dem Sie Ihre Öle und Düfte für die unterschiedlichsten Anwendungen selbst herstellen (z.B. Raumduft, Erkältung etc.)
Ort	Löhndorf, Gemeindehaus in der alten Schule
Referentin	Claudia König, examinierte Krankenschwester, Expertin für Aromapflege
Kosten	Kursgebühr: 5 € Mitgl., 10 € Nichtmitgl. zuzüglich Material für die Herstellung von Ölen etc. Material kann bei Frau König erworben werden.
Anmeldung	bis 1. März an Elvira Schepers, Tel. 02642-5845, e-Mail e.schepers54@gmail.com

Mo. 16.3. 5 Hausmittel ersetzen eine Drogerie – Selber machen spart Geld & Ressourcen	
19 Uhr Doppelstunde	Mit einfachen Hausmitteln Pflege-, Kosmetik- und Haushaltsprodukte selbst herstellen.
Ort	Hohenleimbach, Dorfgemeinschaftshaus
Kursleiterin	Kordula Honnef, Gärtnerin und Kräuterfrau, Waldbreitbach
Kosten	Kursgebühr
Anmeldung	Brigitte Bongart, Tel. 02655 3014; Elke Krause, Tel. 02655 1843

ab Di. 17.3. Ich habe einen neuen Computer – Was nun?	
18-19:30 Uhr 2 -teilig	Sie lernen alles, was Sie beachten müssen, wenn Sie einen neuen Computer od. Laptop erworben haben: Die Oberfläche, das Startmenü, Dateien und Bilder speichern, Ordner anlegen, Verknüpfungen herstellen etc. bis hin zur Datensicherung
Ort	Geschäftsstelle, Ahrweiler, Walporzheimer Str. 173
Kursleiter	Manfred Kloer
Kosten	Kursgebühr
Mitzubringen	Wenn vorhanden Laptop oder Tablet-Computer
Anmeldung	e-Mail: mkl28@web.de od. 02641-3099646

Do. 19.03. „Essen für unterwegs – schmeckt aber auch lecker zu Hause“	
19 Uhr	Für unterwegs greift man immer häufiger zu fertigen Snacks. Es werden Rezepte vorgestellt, die daheim zubereitet werden können und sich für die Mitnahme eignen. Informationen zur Vermeidung von Verpackungsabfall und Warenkunde runden den Vortrag ab.
Ort	Ohlenhard, Dorfgemeinschaftshaus
Kursleitung	Elke Krause
Kosten	Kursgebühr zuzüglich Umlage für Lebensmittel
Anmeldung	Agnes Brenner, Tel. 02694 358, Gisela Ohlenhard, Tel 02694 1228

April 2020

Mi. 15.04. „Essen für unterwegs – schmeckt aber auch lecker zu Hause“	
19 Uhr	Für unterwegs greift man immer häufiger zu fertigen Snacks. Es werden Rezepte vorgestellt, die daheim zubereitet werden können und sich für die Mitnahme eignen. Informationen zur Vermeidung von Verpackungsabfall und Warenkunde runden den Vortrag ab.
Ort	Brenk, Phonolithhalle
Kursleitung	Elke Krause
Kosten	Kursgebühr zuzüglich Umlage für Lebensmittel
Anmeldung	Simone Danzebrink, Tel. 02655 962069, eMail: simone@danzebrink.net

Mo. 20.04. „Essen für unterwegs – schmeckt aber auch lecker zu Hause“	
19 Uhr	Für unterwegs greift man immer häufiger zu fertigen Snacks. Es werden Rezepte vorgestellt, die daheim zubereitet werden können und sich für die Mitnahme eignen. Informationen zur Vermeidung von Verpackungsabfall und Warenkunde runden den Vortrag ab.
Ort	Löhndorf, Heribertusstr. 24, Teilnehmerzahl auf 12 Personen begrenzt.
Kursleitung	Elke Krause
Kosten	Kursgebühr zuzüglich Umlage für Lebensmittel
Anmeldung bis 17.4.20	Elvira Schepers, Tel. 02642 5845, e-Mail: e.schepers54@gmail.com

Fr. 24.4. Lernen Sie „Apero“ kennen! entspannter Genuss vor dem Aperitif	
18-20 Uhr	„Apero“ wird besonders in der Schweiz, Frankreich und Italien gepflegt. Bereits vor dem Aperitif kommt man zusammen und sitzt gesellig beisammen um die Zeit bis zum nächsten Essen zu überbrücken, zu Netzwerken und bei leckeren Kleinigkeiten und leichten Getränken es sich gut gehen zu lassen.
Ort	Niederzissen, Momente Creative Genusserlebnisse, Hinter den Zäunen 25
Kursleiterin	Nicole Köpper
Kosten	29 € pro Person incl. versch. Tapas-ähnliche Kleinigkeiten, herzhaft und süß sowie alle begleitenden Getränke.
Anmeldung bis 23.3.2020	Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485, eMail Ingrid.strohe@online.de Mindestteilnehmer: 10 Personen, maximal 18 Personen

Mai 2020

Do. 7.5. „Essen für unterwegs – schmeckt aber auch lecker zu Hause“	
19 Uhr	Für unterwegs greift man immer häufiger zu fertigen Snacks. Es werden Rezepte vorgestellt, die daheim zubereitet werden können und sich für die Mitnahme eignen. Informationen zur Vermeidung von Verpackungsabfall und Warenkunde runden den Vortrag ab.
Ort	Ahrweiler, BWV, Walporzheimer Straße 173
Kursleitung	Elke Krause
Kosten	Kursgebühr zuzüglich Umlage für Lebensmittel
Anmeldung	Annegret Kelter, Tel. 02641 5557, e-Mail: bernd-annegret-Kelter@t-online.de

Sa. 16.5.20 60 Jahre Landesfrauen Rheinland-Nassau	
	Unser Landesverband feiert sein 60-jähriges Bestehen und lädt alle Interessierten herzlich ein. Als Referentin konnte Patricia Rieck, Herausgeberin der Zeitschrift Bunte, gewonnen werden. Einzelheiten werden im Rundschreiben Januar 2020 mitgeteilt.
	Einzelheiten im Rundschreiben Januar 2020

18.-20.5.20 Bildungstage für Landfrauen in Maria Rast	
Termin bitte vormerken	Einzelheiten werden im Rundschreiben Januar 2020 mitgeteilt.

Sa. 23.5. Entschleunigung durch Waldbaden	
11-14 Uhr	Beim Waldbaden schlendern Sie achtsam durch den Wald und machen Übungen um die gesundheitsfördernden Faktoren des Waldes verstärkt zu erfahren. Waldbaden baut Stress ab, stärkt das Immunsystem, verbindet mit der Natur, tut gut und macht Spaß.
Treffpunkt	Schmicklerhütte bei Löhndorf
Referentin	Katrin Dahmen, Naturcoach, Dozentin an einer Heilpraktikerschule
Kosten	10 € Mitgl., 15 € Nichtmitglieder
Beachten	Wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe, ggf. Sitzunterlage, Getränk, Sonnen- und Insektenschutz
Anmeldung bis 9.5.2020	bei Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485, e-Mail: ingrid.strohe@online.de

Juni 2020

Fr. 19.06.	Frauentag im Land der erloschenen Vulkane Ausflug in Natur, Flora, Fauna rund um die Olbrück
10.30 – 17 Uhr	In Fahrgemeinschaften zur Burg Olbrück, Besuch/Erklärung des Kräutergartens, Turmbesteigung, weiter mit dem Auto zum Rodder Maar mit einem Saum blühender Seekanne.....,Gelegenheit zur Einkehr im Maarhof, je nach Wunsch auf der Rückfahrt Bausenberg, Europas besterhaltener Schlackenvulkan
Treffpunkt	Parkplatz Burg Olbrück
Leitung	Maria Striffler
Kosten	5 € Mitglieder, 6 € Nichtmitglieder
Anmeldung	Ingrid Strohe, Tel. 02646 1485, email: ingrid.strohe@online.de

Juli 2020

Sa. 4.7.20	Zu Besuch im Rosendorf Löhndorf
14 Uhr	Hans Schepers vom Verein der Rosenfreunde startet mit Ihnen zum Spaziergang durch den Ort mit seiner Vielzahl an Rosenstöcken und stellt den Werdegang des Ortes zum anerkannten Rosendorf vor. Anschließend Einkehr im Rosencafé Löhndorf
Treffpunkt	Löhndorf, Hauptportal der Kirche St. Georg
Leitung	Hans Schepers
Kosten	Kursgebühr und eigener Verzehr Kaffee und Kuchen
Anmeldung	Elvira Schepers, Tel.: 02642 5845, oder per e- Mail:
bis. 1. 7. 2020	e.schepers54@gmail.com

Praktische Kurse auf Ortsebene

Termine werden in allen Orten nach Terminabsprache mit den Kursleiterinnen durchgeführt; (Mindestteilnehmer: 10 Personen)

Nahrungszubereitung (Einführung, Vortrag und Vorführung)

"Essen unterwegs – lecker und gesund!"

Immer häufiger wird unterwegs gegessen, sei es auf der Arbeit oder in der Schule. Dabei muss man nicht zwangsläufig zu fertigen Snacks greifen. Es werden Rezepte/Kostproben vorgestellt, die daheim zubereitet werden können und sich für die Mitnahme eignen. Informationen zur Vermeidung von Verpackungsabfall und Warenkunde runden den Vortrag ab. Kursgebühren ohne Lebensmittelkosten

Mitglieder/Nichtmitgl.: 2,50 Euro/ 4,00 Euro pro Veranstaltung

Kursleiterin: Elke Krause, Lederbach 6
56746 Lederbach, Tel. 02655/1843

Ernährungsbildung für Kinder und Jugendliche

Altersgerechte Mitmachkurse mit neuen Themen in diesem Jahr:

"Leckere Rezepte für Suppenkasper" - Kinder lernen Kochen

Kinder kochen gemeinsam unter der Anleitung einer qualifizierten Kursleiterin für Ernährungsbildung. Sie lernen den Geschmack und die Zubereitung unterschiedlicher Suppen kennen. Jedes Kind erhält ein Kochbuch zum Nachkochen daheim.

"Essen für unterwegs – lecker und gesund"

In den Mitmachkursen erfahren die Jugendlichen, wie sie ihr Essen für unterwegs selbst zubereiten können. Das Kocherlebnis und das gemeinsame Verkosten machen Spaß. Informationen zur Vermeidung von Verpackungsabfall und Warenkunde runden den Kurs ab. Jede Jugendliche erhält Rezeptkarten zum Nachmachen.

Kursgebühren ohne Lebensmittelkosten

Mitglieder/Nichtmitgl.: 2,50 Euro/ 4,00 Euro pro Veranstaltung

Kursleiterin: Magret Nelles-Lawnik, Karlshof
53501 Nierendorf, Tel. 02641-27144
e-Mail: margret.nl@t-online.de

Wochenend-Seminare Malen mit Acrylfarben

Schritt für Schritt Freude am Malen entdecken!

Dieses Seminar ist geeignet für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Es wird nach Fotovorlage gearbeitet, vorzugsweise naturnahe Bilder. Bringen Sie Lust und gute Laune mit, ich helfe Ihnen.

Kursgebühr ohne Material

Mitglieder/Nichtmitgl: 45€ /70 € pro Person und Kurs

Mitzubringen: Küchenrolle und Getränk, einen Snack, zu Mittag

Material: Leinwand auf Keilrahmen können bei der Kursleiterin erworben werden. Farben und Materialien werden anteilig berechnet, Pinsel werden gestellt.

Ort: 53474 Bad Neuenahr-Heppingen, Havinganstr. 32, Malschule Hörsch

Kursleiterin: Petra Hörsch

53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Tel. 02641/28815, mobil: 0171 9549283

e-Mail: petra.hoersch@online.de

Kreatives Gestalten - Effektvolle Heimdekoration /individuelle Geschenke durch fantasievoll gestaltete Leuchtkugeln und Lampen

Acrylkugeln und Tischlampen werden mit transparenter Strohseide beklebt, ggf. mit Lichterketten bestückt und Sprüchen verziert.

Zusätzlich können sie mit Kordeln, Bändern und Dekomaterial fantasievoll ausgestaltet werden. Sämtliches Material kann vor Ort erworben werden. Dekoschalen, Vasen etc. zum Ausdekorieren können mitgebracht werden.

Kursgebühr ohne Material:

Mitglieder/Nichtmitgl: 2,50 €/5,00 € pro Person und Kurs

Kursleiterin: Ulrike Weber, Niederhutstr. 54

53474 Ahrweiler, mobil: 0163-3900123



Kreatives Gestalten – Bemalte oder mit Servietten beklebte Kürbisse

Workshop zur Herstellung von Herbstdekorationen Kürbisse werden mit Acrylfarbe bemalt, die Gesichter können gruselig, böse, lieb oder lachend gestaltet werden – da ist der Fantasie keine Grenze gesetzt.

Bei der Serviettentechnik wird das Lieblingsmotiv einer Serviette auf dem Kürbis platziert und mit Farbe umrahmt.

Kürbisse, Zierkürbisse in beliebigen Farben und Größen, sowie Servietten mit Lieblingsmotiven können gerne mitgebracht oder vor Ort bei der Kursleiterin Ulrike Weber erworben werden.

Kursgebühr ohne Material:

Mitglieder/Nichtmitgl: 2,50 €/5,00 € pro Person und Kurs

Kursleiterin: Ulrike Weber, Niederhutstr. 54
53474 Ahrweiler, mobil: 0163-3900123

Acrylmalen in 3D-Technik

Schritt für Schritt werden Bilder auf Holzkeilrahmen mit Acrylfarben, Naturmaterialien, Sand, Metall und/oder Papierschnipsel in 3D-Optik fantasievoll hergestellt. Acrylfarbe kann sowohl mit dem Pinsel vermalt, mit einem Schwamm verwischt, aber auch mit einem Spachtel aufgetragen oder mit einer Bürste aufgespritzt werden. Die Kombination aus diesen Techniken ermöglicht einen individuellen Gestaltungsspielraum.

Vorkenntnisse und besonderes Geschick zum Malen sind nicht erforderlich.

Sämtliches Material kann bei der Kursleiterin erworben werden.

2-teiliger Kurs (aneinanderhängend an einem Tag)

Kursgebühr ohne Material

Mitglieder/Nichtmitgl: 5,00 € /10,00 € pro Person und Doppelkurs

Kursleiterin: Ulrike Weber, Niederhutstr. 54
53474 Ahrweiler, mobil: 0163-3900123

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

8-teiliges Seminar

Kursgebühr ohne Material

Mitglieder/Nichtmitgl: 20,00 €/40,00 € pro Person und Kurs

Kursleiterin: Birgit Theis, Keltenstrasse 21, 56753 Pillig,
Tel. 02605/960333, E-Mail: birgit.theis@googlemail.com

Hardanger Stickerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Einführung in die Technik

(Vortrag mit Demonstration und praktischen Übungen)

8-teiliges Seminar

Mitzubringen: Spitze Stickschere, Nadeln ohne Spitze, Zählstoff, Perlgarn und Stickrahmen

Kursgebühr ohne Material

Mitglieder: 20,00 Euro pro Person und Kurs

Nichtmitglieder: 40,00 Euro pro Person und Kurs

Kursleiterin: Adelheid Jacoby, Wimbachstr. 47
53518 Adenau, Tel. 02691/4599843
E-Mail: Ajacoby@gmx.de

Halsketten individuell selbst gestalten

In verschiedenen Techniken und Herstellungsarten werden Halsketten aus Glasperlen, echten Steinen, Zuchtperlen individuell gestaltet.

Material kann bei der Kursleiterin erworben werden

Kursgebühr ohne Material

Mitglieder/Nichtmitgl: 2,50 € /4,00 € pro Person und Kurs

Kursleiterin: Gisela Blortz, Pützstr. 5, 53501 Holzweiler,
Tel.: 02641 4526, E-Mail: Gisela-blortz@t-online.de