



Programm Jan. – Juli 2026



2026: Demokratie stärken

So könnt Ihr uns erreichen:

- 1.Vorsitzende (kommissarisch): Elli Ramsaier Tel.Nr.: 0172/6272969
Elli.Ramsaier@web.de
- 2.Vorsitzende:
Kassiererin: Franziska Pfoo Tel-Nr.: 0160/8474340
Ruth Marquardt-Mattlat Tel.Nr.: 0176/46078426
ruth.marquardt@t-online.de
- Schriftührerin: Iris Gentner Tel.Nr.: 0160/7603591
i_gentner@web.de
- Vorstandsmitglieder Gabi Bickel, Dr. Ulrike Kern, Sabine Meier,
Christine Noseck, Renate Rudolf, Irene Schwarz

Januar

Mi. 07.01.	19:00-20:00 Uhr	Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
Di. 13.01	09:00-10:00 Uhr 10:30-12:00 Uhr 14:00-15:30 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Spaß am Singen (Gemeinschaftshalle) Spielenachmittag (Kleiner Raum, Gemeinschaftshalle)
Mi. 14.01.	19:00-20:00 Uhr	Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
Do. 15.01.	19:00 Uhr	Stolpersteine als Erinnerungskultur (Bürgertreff)
Mo. 19.01.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 20.01.	09:00-10:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Mi. 21.01.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Pilates (Strohgäu halle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
Mo. 26.01.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 27.01.	09:00-10:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Mi. 28.01.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Pilates (Strohgäu halle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle)

Donnerstag, 15.01.2026 (Bürgertreff)
Stolpersteine als Erinnerungskultur

ERINNERUNG in den Alltag holen.

Stolpersteine sind Gedenksteine, die an die Menschen erinnern, die im Nationalsozialismus verfolgt, deportiert und umgebracht wurden.

Vortrag mit Dorothea Nafz

Beginn: 19.00 Uhr



Februar

Mo. 02.02.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 03.02.	09:00-10:00 Uhr 14:00-15:30 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Spielenachmittag (Kleiner Raum, Gemeinschaftshalle)
Mi. 04.02.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
Do. 05.02.	19:00 Uhr	Kopf oder Bauch, was lenkt uns beim Geld? (Birgit Schwarzmeier) Bürgertreff
Mo. 09.02.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 10.02.	09:00-10:00 Uhr 10:30-12.00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Spaß an Singen (Gemeinschaftshalle)
Mi. 11.02.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
Do. 12.02.	19:00 Uhr	Buchlesung 'Die Gewandnadel' (Bücherei)
Sa. 14.02.	08:30-16:30 Uhr	Erste Hilfe: Theorie + Praxis im Einklang (Altes Rathaus, 1. Stock)
Di. 17.02.	09:00-10:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Mo. 23.02.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 24.02.	09:00-10:00 Uhr 09:00-10:00 Uhr 10:15-11:15 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Koordinationstraining (Bürgertreff) Koordinationstraining (Bürgertreff)
Mi. 25.02.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle)

Donnerstag 05.02.2026

Kopf oder Bauch - was lenkt uns beim Geld?

Die Referentin Birgit Schwarzmeier, Dipl.-Haushaltsökonomin informiert im praxisbezogenen Vortrag, wie sich unser Verhalten lenken und manipulieren lässt, wie wir rational mit Geld umgehen und welche Glaubenssätze oft hinter unserem Verhalten stecken.
Beginn: 19 Uhr (Bürgertreff)

Samstag 14.02.25

08:30-16:30 Uhr

Erste Hilfe:

Theorie + Praxis im Einklang

Bitte tragt
bequeme Kleidung
und Schuhe, da
viel praktisch
geübt wird.

Ganztags:
8:30 – 16:30 Uhr,
(Altes Rathaus,
1. Stock)

Anmeldung: Ruth
Marquardt-Mattlat
Tel.Nr.
07150/914342

Donnerstag 12.02.2026 Buchlesung:

Die Gewandnadel von Susanne Ospelkaus:

Die 94-jährige Josefine lebt im Pflegeheim und erinnert sich an ihre Zeit als junge Rotkreuzschwester im Zweiten Weltkrieg in Libyen. Dort verliebte sie sich in den Berber Harun, der ihr eine Gewandnadel schenkte. Im Heim begegnet sie dem Pfleger Yakob, der libysche Wurzeln hat. Durch ihn erwachen ihre Erinnerungen, und beide beginnen, sich mit ihrer Vergangenheit und

Herkunft auseinanderzusetzen.

Beginn: 19 Uhr (Bücherei)

Eintritt: 12 € inkl. Sekt

Dienstag, 24.02.2026 Koordinationstraining mit Franziska Pfoo

Bewegung und Koordination: Geistige und körperliche Fitness mit dem spielerischen Bewegungsprogramm zur leichteren Bewältigung aller altersbedingten Herausforderungen (Demenzvorsorge, Sturzprävention, Überlastung) und somit mehr Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Beginn: 09:00 – 10:00 / 10:15 – 11:15 Uhr Bürgertreff Münchinger Str. 2
24.02., 10.03., 24.03. und 14.04.2025

4 x vormittags, insg. 20 €;

Anmeldung: bei Franziska Pfoo Tel-Nr.: 0160/8474340 und
Ruth Marquardt-Mattlat Tel.-Nr. 07150/914342

März

Mo. 02.03.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 03.03.	09:00-10:00 Uhr 14:00-15:30 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Spielenachmittag (Kleiner Raum, Gemeinschaftshalle)
Mi. 04.03.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
Do. 05.03.	Abfahrt 17:15 Uhr	Besenwirtschaft Kutterer's Blockhaus Poppenweiler
Mo. 09.03.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 10.03.	09:00-10:00 Uhr 09:00-10:00 Uhr 10:15-11:15 Uhr 10:30-12:00 Uhr 19:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Koordinationstraining (Bürgertreff) Koordinationstraining (Bürgertreff) Spaß an Singen (Gemeinschaftshalle) Anleitung zu Peeling und Seife diy (Bürgertreff)
Mi. 11.03.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
Do. 12.03.	19:00 Uhr	Frauen kämpfen weltweit - Fokus Kongo (Pfarrer Moussavou/Dorle Nafz) kath. Gemeindezentrum
So. 15.03.	17:00 Uhr	Amélie 'Das Musical' - Ludwigsburg, Karlskaserne Musikalische Leitung Simone Jakobs
Mo. 16.03.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 17.03.	09:00-10:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Mi. 18.03.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
Mo. 23.03.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 24.03.	09:00-10:00 Uhr 09:00-10:00 Uhr 10:15-11:15 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Koordinationstraining (Bürgertreff) Koordinationstraining (Bürgertreff)
Mi. 25.03.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
Do. 26.03.	19:00 Uhr	Unsere Mitgliederversammlung (Gemeinschaftshalle)
Di. 31.03.	08:00-09:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)

Donnerstag 26.03.2026 (Gemeinschaftshalle) - Beginn 19:00 Uhr
Unsere eigene Mitgliederversammlung - Herzliche Einladung!



Donnerstag

05.03.2026

Besen-wirtschaft:

Kutterer's

Blockhausbesen

Grasiger Weg 2/1,

71642

Ludwigsburg

Poppenweiler

Der Ortsverein lädt

zur Reise nach

Poppenweiler ein.

Der Reise-

veranstalter ist

das Bus-

unternehmen

Binder.

Abfahrt: 17:15 Uhr

Rückkehr:

21:30 Uhr

Kosten: Fahrt 17 €

Anmeldung: Ruth

Marquardt-Mattlat

Tel.Nr.

07150/914342



Donnerstag 12.03.2026

Frauen kämpfen weltweit – Fokus Kongo

Seit 2017 unterstützen wir in Hemmingen zusammen mit den Landfrauen und der bürgerlichen Gemeinde ein Bildungsprojekt für Mädchen in Madingou, der Heimat von Pfarrer Christian Moussavou.

Dank dieser Hilfe laufen bereits vier Nähkurse für Mädchen ohne Schulabschluss, die ihnen ermöglichen, später ein eigenes Einkommen zu erzielen. 2019 wurden außerdem 50 Schulbänke gebaut und mehrere Klassenzimmerdächer erneuert, damit mehr Kinder sicher lernen können. Wir möchten die Entwicklung des Projekts vorstellen, gemeinsam etwas Afrikanisches essen und um weitere Unterstützung bitten, damit noch mehr Frauen durch Bildung ihre Zukunft sichern können.

Dorothea Nafz und Pfarrer Moussavou

Beginn 19:00 Uhr (Kath. Gemeindezentrum)

Sonntag 15.03.2026 - 17:00 Uhr

Amélie 'Das Musical' - Ludwigsburg, (Karlskaserne)

Musikalische Leitung Simone Jakobs

„Die fabelhafte Welt der Amélie“: Die fantasievolle Pariserin Amélie versucht ihren Mitmenschen durch freundlich zugewandte Taten zu helfen ihr Glück zu finden – herausfordernd wird es allerdings als es um ihr eigenes Glück geht... Amateur-Produktion von Kulturwelt e.V. Meldet Euch kurzfristig an.

Bei genügend Interesse organisieren wir eine Busfahrt.

Veranstalter ist dann das Busunternehmen Binder,

sonst Fahrgemeinschaften - Eintritt ca. 20 €

Anmeldung: Ruth Marquardt-Mattlat, Tel.Nr. 07150/914342



April

Di. 07.04.	08:00-09:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Do. 09.04.	19:00 Uhr	Vortrag: Tagebuch einer Fernfahrerin - Frau Blohm (Bürgertreff)
Mo. 13.04.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 14.04.	08:00-09:00 Uhr 09:00-10:00 Uhr 10:15-11:15 Uhr 10:30-12:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Koordinationstraining (Bürgertreff) Koordinationstraining (Bürgertreff) Spaß am Singen (Gemeinschaftshalle)
Mi. 15.04.	15:00-16:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
Fr. 17.04.	17:30 Uhr	Hemmingen bewegt sich: Mit dem Rad (Treffpunkt Parkplatz Kita Schule)
So. 19.04.- So. 26.04.	8-tägig	Pilgerreise 2026 Portugiesischer Jakobsweg
Mo. 20.04.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Mi. 22.04.	15:00-16:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
Mo. 27.04.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 28.04.	08:00-09:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Mi. 29.04.	15:00-16:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle)

Do.09.04. 19:00 Uhr
Vortrag: Tagebuch einer Fernfahrerin

Fünf Jahre lang fuhr Helga Blohm als Berufskraftfahrerin mit dem LKW quer durch Europa.
Uns erwarten spannende Erlebnisse, gespickt mit Humor und tiefenwirksamen Erfahrungen.

Beginn 19:00 Uhr (Bürgertreff)



Sonntag 19.04. – Sonntag 26.04.2026
8-tägig Pilgerreise 2026 **Portugiesischer Jakobsweg**
Auf den Spuren der portugiesischen Jakobspilger
von Porto nach Santiago di Compostela.
Der Ortsverein lädt zu einer Pilgerreise von
Porto nach Santiago de Compostela ein.
Die Reise wird in Zusammenarbeit mit dem Reise-
büro SRD Reisedienst GmbH, Wiehl, durchgeführt.



Freitag 17.04.2026

Hemmingen bewegt sich: Mit dem Rad

NEUES Angebot!!!

Bei schönem Wetter, Radrunde am frühen Abend.
Wir wollen einmal im Monat eine geführte Radtour in der Umgebung von Hemmingen machen.

Beginn jeweils um 17:30 Uhr; Treffpunkt: Parkplatz Kita Schule
Ende spätestens bei Einbruch der Dunkelheit.
Im Anschluss wollen wir die Radtour reflektieren und dazu in eine Lokalität in/um Hemmingen einkehren.

Ansprechpartner: Elli Ramsaier Tel.-Nr. 0172/6272969



Mai

Mo. 04.05.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 05.05.	08:00-09:00 Uhr 10:30-12.00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Spaß an Singen (Gemeinschaftshalle)
Mi. 06.05.	15:00-16:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
Do. 07.05	Afahrt 14:15 Uhr	Halbtagesausflug Mühlenhof Hohenhaslach
Mo. 11.05.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 12.05.	08:00-09:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Mi. 13.05.	15:00-16:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
So. 17.05.	09:45 Uhr	Ernte-Bitt Gottesdienst (Haldenhof)
Mo. 18.05.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 19.05.	08:00-09:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Mi. 20.05.	15:00-16:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
Do. 21.05.	19:00 Uhr	Vortrag: Sauer macht nicht immer Lustig. Stichwort 'Übersäuerung' Heidrun Jopp (Bürgertreff)
Di. 26.05.	08:00-09:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Fr. 29.05.	17:30 Uhr	Hemmingen bewegt sich: Mit dem Rad (Treffpunkt Parkplatz Kita Schule)

Sonntag 17.05.2026 09.00 –12.00 Uhr - Haldenhoft
Ernte-Bitt Gottesdienst mit der ev. Laurentiuskirche, Hemmingen und
evtl. noch weiteren Gemeinden. Mitwirkung durch die Landfrauen mit
Kaffee und Hand-Kuchen im Anschluss an den Gottesdienst.



Donnerstag 07.05.2026 Abfahrt 14:15 Uhr

Wir fahren gemeinsam nach Hohenhaslach zum Mühlehof. Dort erwarten uns ein Sektempfang, ehe wir an einer interessanten Führung und einer Traktorfahrt durch die angebauten Kulturen teilnehmen. Nach der fröhlichen Fahrt lassen wir den Nachmittag bei einem gemütlichen Vesper auf dem Hof ausklingen.

Kosten: 55 € inkl. Busfahrt, Sekt, Traktorrundfahrt, Abendessen, Getränke.

Der Ortsverein lädt zur Reise nach Hohenhaslach ein. Der Reiseveranstalter ist das Busunternehmen Binder.

Anmeldung: bei Ruth Marquardt-Mattlat, Telefon: 07150/914342
Näheres wird im Amtsblatt veröffentlicht oder ist dann auf der Homepage zu finden.

Donnerstag 21.05.2025 - 19:00 Uhr (Bürgertreff)

Vortrag: Sauer macht nicht immer Lustig.

Stichwort - 'Übersäuerung' Heidrun Jopp (Vitaltherapeutin)

Sauer macht nicht immer lustig – manchmal auch müde!

Immer wieder begegnen wir dem Begriff „Übersäuerung“. Doch was genau verbirgt sich dahinter? Welche Aussagen über den Säure-Basen-Haushalt unseres Körpers sind wissenschaftlich belegt – und welche beruhen eher auf Mythen?

Außerdem stellt sich die Frage: Wie stark kann unsere Ernährung tatsächlich den Säure-Basen-Haushalt beeinflussen?

Von Heidrun Jopp Vitaltherapeutin aus Möglingen erfahren wir Wissenswertes rund um das Thema.



Juni

Di. 02.06.	08:00-09:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Mo. 08.06.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 09.06.	08:00-09:00 Uhr 10:30-12.00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Spaß an Singen (Gemeinschaftshalle)
Mi. 10.06.	15:00-16:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
Fr. 12.06.	15:00 Uhr	Etterhof: Snack und Cocktails
Mo. 15.06.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 16.06.	08:00-09:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Mi. 17.06.	15:00-16:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
Mo. 22.06.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
	19:00 Uhr	Vortrag: Bist Du bereit für die Reise zu deinem besten Selbst? (Nadja Bauer) Bürgertreff
Di. 23.06.	08:00-09:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Mi. 24.06.	15:00-16:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
So. 28.06.	17:30 Uhr	Hemmingen bewegt sich: Mit dem Rad (Treffpunkt Parkplatz: Kita Schule)
Mo. 29.06.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 30.06.	08:00-09:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)

Montag 22.06.2026 19:00 Uhr (Bürgertreff)
Vortrag: Bist du bereit für die Reise zu deinem besten Selbst? Nadja Bauer
 Erfahre, wie Gedanken und Emotionen dein Wohlbefinden beeinflussen.
 Lerne aus meiner eigenen Geschichte mit einer Erkrankung, wie sich unsere Denkmuster und Gefühle verändern können – und wie du durch das Annehmen und Umformen dieser Erfahrungen neue Chancen für persönliches Wachstum schaffen kannst.

Freitag 12.06.2026 15:00 Uhr (Etterhof)

Ihr könnt **Snack und Cocktails** direkt zum Verzehr erwerben.

Wir freuen uns auf schöne Begegnungen mit Euch.



Juli

Mi. 01.07.	15:00-16:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
Mo. 06.07.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 07.07.	08:00-09:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Mi. 08.07.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
Do. 09.07.	ab 14:00 Uhr	Besichtigung, Hofführung und Kaffee und Kuchen bei Gemüsebauernhof Frohwerk, Hemmingen
So. 12.07.	17:30 Uhr	Hemmingen bewegt sich: Mit dem Rad (Treffpunkt Parkplatz Kita Schule)
Mo. 13.07.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 14.07.	08:00-09:00 Uhr 10:30-12:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Spaß am Singen (Gemeinschaftshalle)
Mi. 15.07.	15:00-16:00 Uhr 20:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
Di. 21.07.	08:00-09:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Mi. 22.07.	20:00 Uhr	Gymnastik (Strohgäuhalle)
Sa. 25.07./ So. 26.07.	Sa. ab 15 Uhr So. ab 12 Uhr	Landfrauen-Cafè beim Fleckenfest (Im und beim ev. Gemeindehaus)
Di. 28.07.	08:00-09:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)

Donnerstag 09.07.2026 14:00 Uhr (Bauernhof Frohwerk)
Betriebsbesichtigung des Bauernhofs mit den Schwerpunkten
 Gemüsebau und Direktvermarktung.
 Im Anschluß gibt es eine Verkostung sowie Kaffee und Kuchen.
 Anmeldung: Ruth Marquardt-Mattlat, Tel.Nr. 07150/914342



Samstag 25.07.26 (ab 15 Uhr) und Sonntag 26.07.2026 (ab 12 Uhr)
Landfrauen-Cafè beim Fleckenfest (im Ev. Gemeindehaus)
 Hierbei kann sich jede Landfrau mit einbringen. Es gibt vor Ort viel zu tun und wir können zudem viele, viele Kuchen gebrauchen.
 Meldet Euch gerne bei Ruth Marquardt-Mattlat, Tel.Nr. 07150/914342

Unsere regelmäßigen Angebote

Präventive Gymnastik:

Unsere präventive Gymnastik zur Stärkung der Rumpfmuskulatur, Venengymnastik und Entspannung, mit Gabi Bickel, findet mittwochs 19:00 – 20.00 Uhr Winterzeit) und von 20:00 – 21.00 Uhr (Sommerzeit) in der Strohgäuhalle oder in der Gemeinschaftshalle statt (Ort bitte dem Programm entnehmen)

Kursbeginn: 07.01.2026 bis 22.07.2026 Kursgebühr: 40 € / Jahr

Ansprechpartnerin: Gabi Bickel Tel.-Nr.: 0151/15683102

Pilates:

Unser Pilates ist zur Stärkung der Muskeln, Verbesserung unserer Haltung, Reduzierung von Verspannungen und Rückenschmerzen. Es ist mit unserer Pilates-Trainerin Susanne Niesler und findet montags von 15:15 Uhr – 16:15 Uhr (10x) in der Gemeinschaftshalle und mittwochs ab von 15:00 Uhr – 16:00 Uhr (10x) in der Strohgäuhalle statt. Kursgebühr: 45 €

Kursbeginn: 19.01. bis 13.07.2026 und 21.01. bis 15.07.2026

Ansprechpartnerin: Renate Rudolf, Tel.-Nr.: 07150/81129

Spaß am Singen?

Wir singen Lieder die Spaß machen mit Till Weibel, Chorleiter von 10:30 Uhr – 12:00 Uhr dienstags im Nebenzimmer der Gemeinschaftshalle

Kursbeginn: 13.01.; 10.02.; 10.03.; 14.04.; 05.05.; 09.06. und 14.07.2026

Ansprechpartnerin: Dr.Ulrike Kern Tel.-Nr.: 0174/6240260

Morgenspaziergang

Wir spazieren dienstags von 08:00 Uhr bis 09:00 Uhr Sommerzeit;

09:00 Uhr bis 10:00 Uhr Winterzeit; Treffpunkt: Bahnhof

Beginn 13.01. bis 28.07.2026

Spielenachmittag für Jedermann

- Spiele sind vorhanden - mit Bewirtung von Kaffee und Gebäck dienstags von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Termine: 13.01.; 03.02. und 03.03.2026

Kleiner Raum, Gemeinschaftshalle

Ansprechpartnerin: Renate Rudolf, Tel.-Nr.: 07150/81129

Hemmingen bewegt sich: Mit dem Rad

Termine: Fr. 17.04.; Fr. 29.05.; So. 28.06. und So. 12.07.

Beginn jeweils um 17:30 Uhr; Treffpunkt: Parkplatz Kita Schule

Ansprechpartnerin: Elli Ramsaier Tel.-Nr. 0172/6272969



Elli Ramsaier, Ruth Marquardt-Mattlat, Iris Gentner, Irene Schwarz, Christine Noseck, Franziska Pfo, Renate Rudolf, Sabine Meier, Dr. Ulrike Kern, Gabi Bickel (v.l.n.r.)

Jahresbeitrag: Der Jahresbeitrag in Höhe von 40 € für die Mitgliedschaft wird am 15.03.2026 per SEPA-Lastschrift eingezogen.

Mitgliedschaft: Sie möchten Mitglied werden, dann melden Sie sich gerne per Mail oder auf der Homepage (siehe unten).

Versicherungen: Mitglieder sind bei Gymnastik, Ausflügen und Unternehmungen über den LandFrauenverband versichert.

Allgemeines: Alle Veranstaltungen werden im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerkes des Landesverbandes Württemberg-Baden e.V. durchgeführt.

Teilnahme an Veranstaltungen: Bei unseren Veranstaltungen sind Gäste herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Homepage: www.landfrauen-hemmingen.de

E-Mail-Adresse: landfrauen.hemmingen@outlook.de



interessiert
weiblich
flexibel
bunt
stark
hörbar
sichtbar
gebildet
organisationstalentiert
sportlich
modern
bodenständig
aktiv
welt offen
kreativ
kommunikationsfähig
aussteigerfreudlich
mutmachend
engagiert