



# Land Frauen Hemmingen

Programm  
Jan. – Juli 2026



### **So könnt Ihr uns erreichen:**

- 1.Vorsitzende (kommissarisch): Elli Ramsaier Tel.Nr.: 0172/6272969  
Elli.Ramsaier@web.de
- 2.Vorsitzende: Franziska Pfoo Tel-Nr.: 0160/8474340  
Kassiererin: Ruth Marquardt-Mattlat Tel.Nr.: 0176/46078426  
ruth.marquardt@t-online.de
- Schriftführerin: 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	<b>Stolpersteine als Erinnerungskultur (Bürgertreff)</b>
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 (Strohgäuhalle) 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 (Strohgäuhalle) 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	<b>Kopf oder Bauch, was lenkt uns beim Geld? (Birgit Schwarzmeier) Bürgertreff</b>
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	<b>Buchlesung 'Die Gewandnadel' (Bücherei)</b>
Sa. 14.02.	08:30-16:30 Uhr	<b>Erste Hilfe: Theorie + Praxis im Einklang (Altes Rathaus, 1. Stock)</b>
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) <b>Koordinationstraining (Bürgertreff)</b> <b>Koordinationstraining (Bürgertreff)</b>
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.-Haushalts-  
ökonomin 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)

**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 Rotkreuz-  
schwester im Zweiten Weltkrieg in Libyen. Dort  
verliebte sie sich in den Berber Harun, der ihr eine  
Gewandnadel schenkte. Im Heim begegnet sie  
dem Pfleger Jakob, 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. Sek

**Samstag 14.02.25**

**08:30-16:30 Uhr**

**Erste Hilfe:**

**Theorie + Praxis  
im Einklang**

Bitte trägt  
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

**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.	<b>Abfahrt 17:15 Uhr</b>	<b>Besenwirtschaft Kutterer's Blockhaus Poppenweiler</b>
Mo. 09.03.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 10.03.	09:00-10:00 Uhr <b>09:00-10:00 Uhr</b> <b>10:15-11:15 Uhr</b> 10:30-12:00 Uhr <b>19:00 Uhr</b>	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) <b>Koordinationstraining (Bürgertreff)</b> <b>Koordinationstraining (Bürgertreff)</b> Spaß an Singen (Gemeinschaftshalle) <b>Anleitung zu Peeling und Seife diy (Bürgertreff)</b>
Mi. 11.03.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
Do. 12.03.	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Frauen kämpfen weltweit - Fokus Kongo (Pfarrer Moussavou/Dorle Nafz) kath. Gemeindezentrum</b>
<b>So. 15.03.</b>	<b>17:00 Uhr</b>	<b>Amélie 'Das Musical' - Ludwigsburg, Karlskaserne Musikalische Leitung Simone Jakobs</b>
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 <b>09:00-10:00 Uhr</b> <b>10:15-11:15 Uhr</b>	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) <b>Koordinationstraining (Bürgertreff)</b> <b>Koordinationstraining (Bürgertreff)</b>
Mi. 25.03.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
Do. 26.03.	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Unsere Mitgliederversammlung (Gemeinschaftshalle)</b>
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)
<b>Do. 09.04.</b>	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Vortrag: Tagebuch einer Fernfahrerin - Frau Blohm (Bürgertreff)</b>
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) <b>Koordinationstraining (Bürgertreff)</b> <b>Koordinationstraining (Bürgertreff)</b> Spaß am Singen (Gemeinschaftshalle)
Mi. 15.04.	15:00-16:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
<b>Fr. 17.04.</b>	<b>17:30 Uhr</b>	<b>Hemmingen bewegt sich: Mit dem Rad (Treffpunkt Parkplatz Kita Schule)</b>
<b>So. 19.04.- So. 26.04.</b>	<b>8-tägig</b>	<b>Pilgerreise 2026 Portugiesischer Jakobsweg</b>
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 tief sinnigen 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 Reisebüro 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.

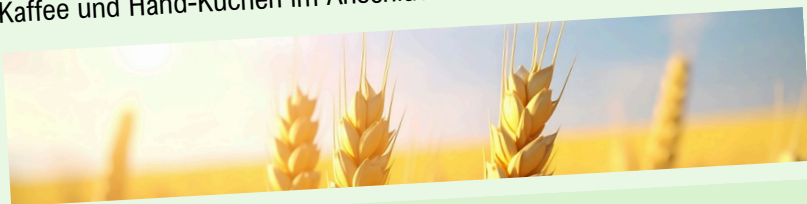
**Ansprechpartner:** Elli Ramsaier Tel.-Nr. 0172/6272969



# 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)
<b>Do. 07.05</b>	<b>Abfahrt 14:15 Uhr</b>	<b>Halbtagesausflug Mühlenhof Hohenhaslach</b>
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)
<b>So. 17.05.</b>	<b>09:45 Uhr</b>	<b>Ernte-Bitt Gottesdienst (Haldenhof)</b>
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)
<b>Do. 21.05.</b>	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Vortrag: Sauer macht nicht immer Lustig. Stichwort 'Übersäuerung' Heidrun Jopp (Bürgertreff)</b>
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 - Haldenhof**  
**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 Reise-  
veranstalter 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)
<b>Fr. 12.06.</b>	<b>15:00 Uhr</b>	<b>Etterhof: Snack und Cocktails</b>
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)
<b>Mo. 22.06.</b>	15:15-16:15 Uhr <b>19:00 Uhr</b>	Pilates (Gemeinschaftshalle) <b>Vortrag: Bist Du bereit für die Reise zu deinem besten Selbst? (Nadja Bauer) Bürgertreff</b>
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)
<b>Do. 09.07.</b>	<b>ab 14:00 Uhr</b>	<b>Besichtigung, Hofführung und Kaffee und Kuchen bei Gemüsebauernhof Frohwerk, Hemmingen</b>
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)
<b>Sa. 25.07./ So. 26.07.</b>	<b>Sa. ab 15 Uhr So. ab 12 Uhr</b>	<b>Landfrauen-Cafè beim Fleckenfest (Im und beim ev.Gemeindehaus)</b>
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 Strohghäuhalle 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 Strohghäuhalle 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**

## **Spielnachmittag** 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 Pfoo, 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](http://www.landfrauen-hemmingen.de)

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



Alle Veranstaltungen werden im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V., Stuttgart durchgeführt.