

Land Frauen Hemmingen

Programm
Sep. – Dez. 2026





Neues für die ‚News‘ bei uns Landfrauen.

Es gibt unsere WhatsApp-Gruppe
„**Hemminger Landfrauen**“

Besonderheit: Ausführliche
Kommentare zu Beiträgen sind
nicht möglich. Stattdessen sind nur
Reaktionen wie 👍👎❤️ oder
andere Emojis möglich.

Neue Beiträge einstellen können
ausschließlich die Administrator-
innen.

Ziel der Gruppe: Termine,
Änderungen, Informationen,
Erinnerungen und Bilder können
so schnell und unkompliziert an
die Mitglieder weitergegeben
werden.

Wer mit dabei sein möchte, kann
seine Mobilnummer gerne hierhin
senden/weitergeben

landfrauen.hemmingen@outlook.de

📞 Ruth Marquardt-Mattlat
0176/46078426

📞 Elli Ramsaier 0172/6272969



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

September

Fr. 11.09.	17:00 Uhr	Afterwork mit Cocktail + Pizza im Etterhof Die Geschichte der Cocktails bis heute
Mo. 14.09.	15:15-16:15	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 15.09.	08:00-09:00 Uhr 10:15-11:45 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Spaß am Singen (Gemeinschaftshalle)
Mi. 16.09.	15:00-16:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
Do. 17.09.	ganztags Abfahrt 8:00 Uhr	Tageslehrfahrt zu Faber-Castell
Fr. 18.09.	17:30 Uhr	Hemmingen bewegt sich mit dem Rad (Treffpunkt Parkplatz Kita Schule)
Mo. 21.09.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 22.09.	08:00-09:00 Uhr 14:00-15:30 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Spielnachmittag (Kleiner Raum, Gemeinschaftshalle)
Mi. 23.09.	15:00-16:00 Uhr 17:00-18:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Rückenfitness /Julika Kohler (Gemeinschaftshalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
Do. 24.09.	19:00 Uhr	Kleiderschrank-Revolution mit Carmen Rouhiainen Bürgertreff
Mo. 28.09.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 29.09.	08:00-09:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Mi. 30.09.	15:00-16:00 Uhr 17:00-18:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Rückenfitness /Julika Kohler (Gemeinschaftshalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)

Mi. 23.09. + 30.09. + 08.10.2026 Rückenfitness

Unter fachkundiger Anleitung von Julika Kohler trainieren wir gezielt für einen kräftigen, beweglichen Rücken. Die Übungen stärken die Rückenmuskulatur, verbessern das körperliche Wohlbefinden und eignen sich für alle Altersgruppen.

3x je 17:00-18:00 Uhr Gemeinschaftshalle

Kursgebühren insgesamt 15.00 €

Anmeldung bis 18.09.2026 bei Gabi Bickel, 0151/15683102





Lehr- und Besichtigungsfahrt zu Faber-Castell in Stein bei Nürnberg am Do.17.09.2026

Abfahrt 8:00 Uhr

Der Ortsverein lädt gemeinsam mit dem Busunternehmen Binder zu einer exklusiven Führung durch die Produktion 'Holzgefasste Stifte' bei Faber-Castell ein.

Erleben Sie hautnah, wie täglich 500.000 Blei- und Buntstifte entstehen. Während der Führung begleiten wir den Stift durch die einzelnen Produktionsschritte – von der Rohstiftstraße bis zur Spitzerei. Anschließend gemeinsames Mittagessen im Alten Spital in Stein. Danach die Führung im Graf von Faber-Castell'schen Schloss mit seinen beeindruckenden Stilrichtungen von Romanik bis Jugendstil.

Führung der „Holzgefasste Stifte“ ca. 2 h, Schlossführung: ca.1,5 h. Jeder kann selbst entscheiden, ob er an den beiden Führungen teilnehmen möchte.

Hinweis zur Anmeldung: Bitte gebt bei der Anmeldung an, ob ihr an beiden Führungen (1 + 2) oder nur an Führung 1 teilnehmen möchtet
Leistungen: Busfahrt und 2 Führungen Preis: 59,00 €

Anmeldung bis: 01.09.2026

Kontakt: Ruth Marquardt-Mattlat
Tel. 07150/914342

Do. 24.09.2026 Kleiderschrank- Revolution

19:00 Uhr Bürgertreff

Nachhaltige Ideen für den Kleiderschrank mit Carmen Rouhiainen.

Der Vortrag zeigt, wie Kleidung bewusster und nachhaltiger genutzt werden kann. Themen sind die Auswirkungen der Modeindustrie, der Umgang mit Altkleidung sowie praktische Alternativen wie Second hand, Kleidertausch, Upcycling oder die Kapselgarderobe. Außerdem gibt es alltagstaugliche Tipps für mehr Ordnung und einen nachhaltigeren Umgang mit Mode.



Fr.11.09.2026 17:00 Uhr im Etterhof ‚Afterwork‘ mit Cocktail und Pizza

Dazu erhalten wir einen passenden Vortrag über die Geschichte der Cocktails bis heute.

Wir freuen uns schon auf schöne, interessante Begegnungen mit Euch.



Oktober

Do. 01.10.	19:00 Uhr	Vortrag: Eine gesunde Stimme bis ins hohe Alter Aylin Bergemann (Bürgertreff)
Mo. 05.10.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 06.10.	08:00-09:00 Uhr 09:00-10:00 Uhr 10:15-11:15 Uhr 14:00-15:30 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Koordinationstraining (Bürgertreff) Koordinationstraining (Bürgertreff) Spielenachmittag (Kleiner Raum, Gemeinschaftshalle)
Mi. 07.10.	15:00-16:00 Uhr 17:00-18:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Rückenfitness /Julika Kohler (Gemeinschaftshalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
Do. 08.10.	14:30 Uhr	Lehrausfahrt zur Tomatengärtnerei Hagdorn in Hochdorf (Fahrgemeinschaften)
Mo. 12.10.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 13.10.	08:00-09:00 Uhr 10:15-11:45 Uhr 09:00-10:00 Uhr 10:15-11:15 Uhr 19:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Spaß am Singen (Gemeinschaftshalle) Koordinationstraining (Bürgertreff) Koordinationstraining (Bürgertreff) Basteln: Keramik selbst bemalen (Bürgertreff)
Mi. 14.10.	15:00-16:00 Uhr 20:00-21:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Strohgäuhalle)
Mo. 19.10.	19:00 Uhr	Vortrag: Entzündungshemmende Ernährung mit Ute Kalsberg-Gorges im Bürgertreff
Di. 20.10.	08:00-09:00 Uhr 09:00-10:00 Uhr 10:15-11:15 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Koordinationstraining (Bürgertreff) Koordinationstraining (Bürgertreff)
Mi. 21.10.	20:00-21:00 Uhr	Gymnastik (Strohgäuhalle)
Fr. 23.10.	17:30 Uhr	Hemmingen bewegt sich: Mit dem Rad (Treffpunkt Parkplatz Kita Schule)
Di. 27.10.	08:00-09:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Fr. 30.10.	19:00 Uhr	Wein und Snacks mit Hobby-Sommelier Raphael Güldner im Bürgertreff

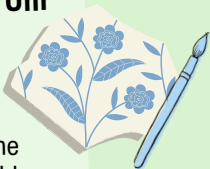
Do. 01.10.2026 19:00 Uhr Bürgertreff

Vortrag: **Eine gesunde Stimme** bis ins hohe Alter. Mit den Jahren verändert sich die Stimme oft: Sie wird leiser, kraftloser oder rauer. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Stimme mit einfachen Übungen und alltagstauglichen Tipps gesund und kräftig halten können.



Di. 13.10. 19:00 Uhr Keramik selbst bemalen für Jedermann.

Nach Lust und Laune
Form und Farbe wählen
und mit Pinsel,
Schablonen oder Stempel
ein persönliches Unikat
gestalten. Auch Hand-
oder Fußabdrücke der
Kleinsten sind möglich.
Die fertigen Stücke
werden glasiert und
gebrannt. Danach sind sie
wunderbar glatt, glänzend
und spülmaschinenfest.
Die Materialkosten in Höhe
von ca. 20-25 Euro inkl.
Brennvorgang werden vor
Ort abgerechnet nach
tatsächlichem Verbrauch
Anmeldung:
Franziska Pfoo –
Tel.: 0160/847440
Ruth Marquardt-Mattlat
Tel.: 0176/46078426



Do. 08.10.2026 14:30 Uhr Halbtägige Lehr- und Besichtigungsfahrt zum Tomatenbetrieb Hagdorn in Hochdorf

Bei einer 1,5-2 Std. Führung durch den
Betrieb Hagdorn Tomaten in Hochdorf
erhalten wir interessante Einblicke in den
Tomatenanbau. Im Anschluss gibt es Kaffee
und Kuchen der Landfrauen.

Anreise:

- mit dem eigenen Auto
- in Fahrgemeinschaften
- mit dem Fahrrad
oder zu Fuß

Anmeldung: Irene Schwarz 0170/5367128
Ruth Marquardt-Mattlat 0176/46078426



Mo. 19.10.26 - 19:00 Uhr - Bürgertreff Entzündungshemmende Ernährung mit Ute Karlsberg- Gorges, Gesundheitscoachin und Ernährungsberaterin Der **Vortrag** informiert über das Immunsystem, den Einfluss des zirkadianen Rhythmus sowie über entzündungshemmende Ernährung. Themen sind außerdem Transfettsäuren, Antioxidantien und Darm- gesundheit. Ergänzt wird der Vortrag durch praktische Tipps für eine gesunde Lebensweise und bewusste Ernährung im Alltag.



Fr. 30.10. 26 - 19.00 Uhr Wein & Snacks Im Bürgertreff

Der Hobby-Sommelier Raphael Güldner wird mit uns verschiedene
regionale Weine verkosten. Im **Vortrag dazu** erhalten wir viel Input
zu Weinanbau, Winzer und welcher Wein zu welchem Essen paßt.
Dazu serviert die Vorstandschaft ausgewählte Häppchen.
Preis: 12,00 € pro Person für die Sekt- und Weinprobe.
Anmeldung bei: Irene Schwarz, Tel. 0170/5367128
Ruth Marquardt-Mattlat, Tel. 0176/46078426



November

02.11.- 07.11.	10:00-20:00 Uhr	Spätlingsmarkt im Kreishaus Ludwigsburg
Di. 03.11.	09:00-10:00 Uhr 09:00-10:00 Uhr 10:15-11:15 Uhr 10:15-11:45 Uhr 14:00-15:30 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Koordinationstraining (Bürgertreff) Koordinationstraining (Bürgertreff) Spaß am Singen (Gemeinschaftshalle) Spielenachmittag (Kleiner Raum, Gemeinschaftshalle)
Mi. 04.11.	19:00-20:00 Uhr	Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
Di. 10.11.	08:00-09:00 Uhr 19:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Frauengesundheit mit Bettina Späder Bürgertreff
Mi. 11.11.	19:00-20:00 Uhr	Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
Do.12.11.	18:00 Uhr	Backen: Schnitzbrot und Spekulatius (Schulküche)
Sa. 14.11.- So. 15.11.		Kunsthandwerkermarkt Hemmingen, Landfrauen Café (Gemeinschaftshalle)
Di. 17.11.	09:00-10:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Mi. 18.11.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
Mo. 23.11.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 24.11.	09:00-10:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)
Mi. 25.11.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr 16:00-19:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle) Tipps für die letzte Reise (Gemeinschaftshalle)
Mo. 30.11.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 31.11.	09:00-10:00 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof)

Koordinationstraining mit Franziska Pfoö **Bewegung und Koordination**
Geistige und körperliche Fitness mit einem spielerischen Bewegungs-
programm zur leichten Bewältigung altersbedingter Herausforderungen
wie Demenzvorsorge, Sturzprävention und Überlastung – für mehr
Lebensqualität bis ins hohe Alter. Termine Dienstag, **06.10., 13.10.,**
20.10., und 03.11.2026
Uhrzeiten: 9:00 – 10:00 Uhr / 10:15 – 11:15 Uhr
Ort: Bürgertreff Münchinger Str. 2 Kosten: 4 Vormittage insgesamt: 20,00 €
Anmeldung: Franziska Pfoö, Tel.: 0160/8474340
Ruth Marquardt-Mattlat, Tel.: 07150/914342

Di. 10.11.26- 19:00 Uhr Frauengesundheit – mit Bettina Späder Teil 2 Bürgertreff

Vom Wissen in die Umsetzung im Alltag
Im zweiten Teil des Vortrags zur Frauengesundheit geht es darum, wertvolles Wissen nicht nur zu verstehen, sondern nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Gemeinsam schauen wir uns an, wie kleine, bewusste Veränderungen eine große Wirkung auf unser Wohlbefinden haben können.



Do. 12.11.26 - 18:00 Uhr in der Schulküche

Backkurs: Schnitzbrot & gestempelte Spekulatius

Der Duft von Zimt, Nelken und Kardamom gehört zur Adventszeit einfach dazu. Schnitzbrot und gestempelte Spekulatius sind beliebte Weihnachtsklassiker, die mit ihrer besonderen Gewürzmischung für festliche Stimmung sorgen.

Backmeisterin Stephanie Hafner zeigt Schritt für Schritt, wie Sie dieses traditionelle Weihnachtsgebäck selbst herstellen können. Freuen Sie sich auf praktische Anleitungen, wertvolle Tipps vom Profi und viele Anregungen für das Backen zu Hause. So gelingen die weihnachtlichen Köstlichkeiten garantiert!

Anmeldung bis: 01.11.2026 bei: Gabi Bickel Tel.: 0151/15683102
Kursgebühr: 35,00 € pro Person (inklusive aller Backzutaten)



Sa.+ So. 14.11. + 15.11.2026 Kunsthandwerkermarkt Hemmingen in der Gemeinschaftshalle mit Bewirtung von Kaffee und Kuchen durch die Landfrauen. Wir freuen uns über tatkräftige Unterstützung unserer Mitglieder. Der Landfrauenkalender 2027 ist hier erhältlich.



Mi. 25.11.2026 16:00-19:00 Uhr Gemeinschaftshalle

Ein spannender Informationsmittag mit **Tipps für die letzte Reise**: Bestatter Marc-Roger Isaloff gibt Einblicke in einen nicht alltäglichen Beruf. Ein sensibles und informatives Format für Menschen, die sich frühzeitig mit dem Thema auseinandersetzen oder ihre Bestattung bewusst selbst planen möchten. **Fragen sind ausdrücklich erwünscht.**



Dezember

Di. 01.12.	09:00-10:00 Uhr 14:00-15.30 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Spielenachmittag (kl.Raum in der Gemeinschaftshalle)
Mi. 02.12.	19:00-20:00 Uhr	Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
Do. 03.12.	19:00 Uhr	Adventsfeier Landfrauen (Gemeinschaftshalle) 
Sa. 05.12.	14:00 Uhr	Seniorenweihnachtsfeier Gemeinde 
Mo. 07.12.	15:15-16:15 Uhr 18:00 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle) Eigene Pralinen herstellen (Schulküche)
Di. 08.12.	09:00-10:00 Uhr 10:15-11:45 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Spaß am Singen (Gemeinschaftshalle)
Mi. 09.12.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
Mo.14.12.	15:15-16:15 Uhr	Pilates (Gemeinschaftshalle)
Di. 15.12.	09:00-10:00 Uhr 18:30 Uhr	Morgenspaziergang (Treffpunkt Bahnhof) Biblische Figuren erzählen die Weihnachtsgeschichte (kath.Gemeindehaus).
Mi. 16.12.	15:00-16:00 Uhr 19:00-20:00 Uhr	Pilates (Strohgäuhalle) Gymnastik (Gemeinschaftshalle)
im Dezember	nachmittags	Weihnachtsgruß im Kleeblatt-Heim



Donnerstag, 03.12.2026 -
**Herzliche Einladung zu unserer
 Landfrauen-Adventsfeier in der
 Gemeinschaftshalle**

Mo.07.12.26 - Schulküche - 18:00 Uhr
Eigene Pralinen herstellen mit Verena Hoffmann

Tauchen Sie ein in die Welt der Schokolade und Pralinen.
Die Referentin führt durch die verschiedenen Arbeitsschritte
in der Herstellung von Pralinen.

Das Besondere an dieser Reise: Sie selbst sind aktiver
Teilnehmer und erschaffen unter fachmännischer Anleitung
Ihre eigene, unverwechselbare Kreation, in dem Sie beste
Schokolade mit erlesenen Zutaten kombinieren!

Teilnehmerzahl max. 14 Personen

Kosten pro Person 37 Euro

Anmeldung: Franziska Pfoh Tel.: 0160/8474340

Ruth Marquardt-Mattlat Tel.: 07150/914342

Anmeldungen bis 01.12.2026



Di.15.12.26 - 18:30 Uhr Kath.Gemeindehaus
Biblische Figuren erzählen die Weihnachtsgeschichte
mit Irene Schwarz und Ellen Janson -
Dazu gibt es Punsch und Gebäck



Wir wünschen allen
ein frohes Weihnachtsfest
und ein gesundes neues JAHR:

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: 16.09. bis 16.12.2026 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: Mo. 14.09. bis 14.12.2026 und Mi. 16.09. bis 16.12.2026

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

Spaß am Singen!

Wir singen Lieder die Spaß machen mit Till Weibel, Chorleiter. Neben ganz viel Spaß bekommen wir Atemtechnik, Stimmübungen und neue Lieder vermittelt.

Von 10:15 Uhr – 11:45 Uhr dienstags im Nebenzimmer der Gemeinschaftshalle

Kursbeginn: 15.09.; 13.10.; 03.11. und 08.12.2026

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 15.09. bis 15.12.2026

Spielenachmittag für Jedermann

- Spiele sind vorhanden - dienstags von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Termine: **22.09.; 06.10.; 03.11. und 01.12.2026**

Kleiner Raum, Gemeinschaftshalle

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

Hemmingen bewegt sich: Mit dem Rad

Termine: **Fr. 18.09. und Fr. 23.10.2026**

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 15.03.2027 per SEPA-Lastschrift eingezogen.

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

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

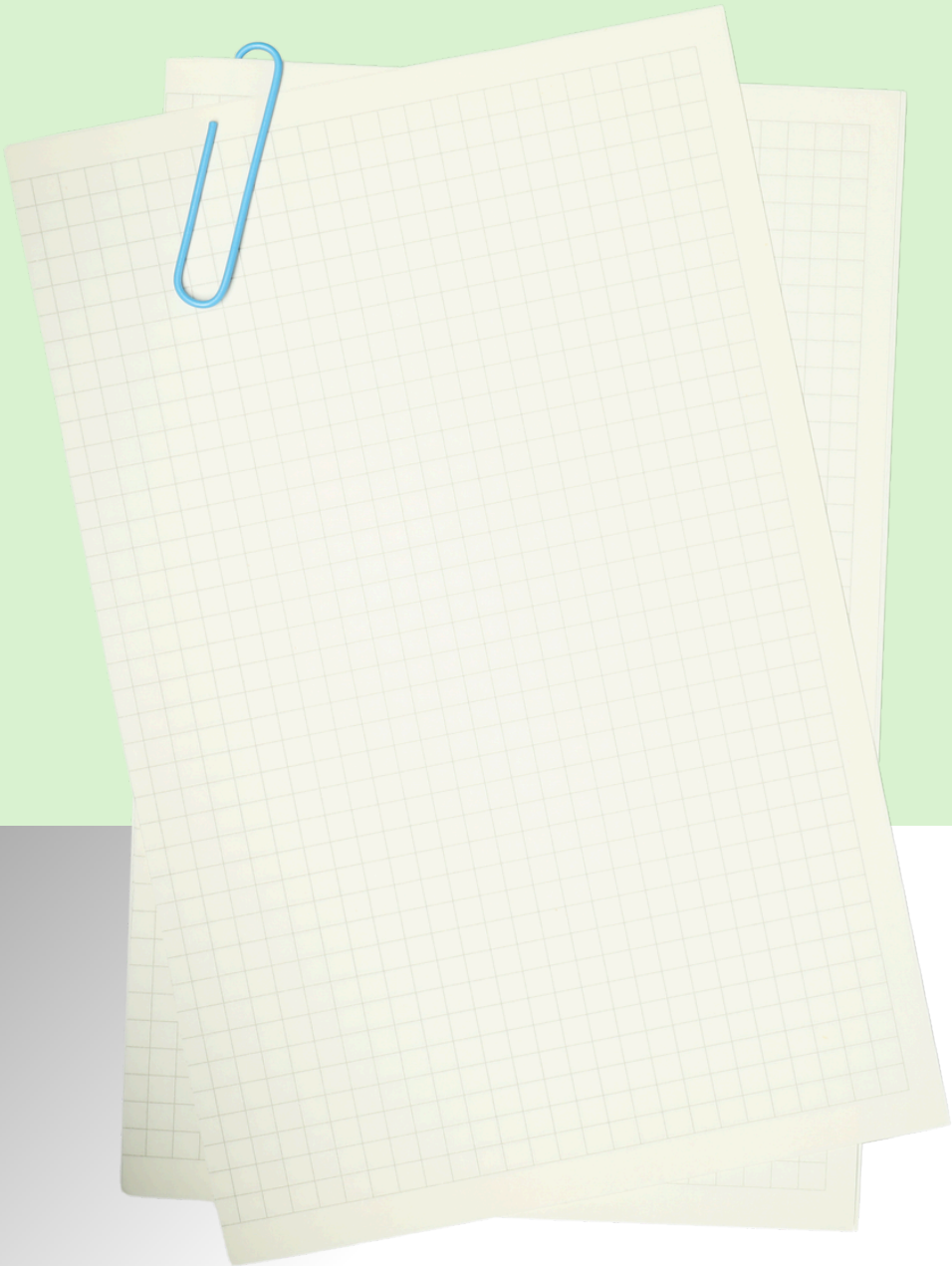
Allgemeines: Alle Veranstaltungen werden im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerkes des Landesverbandes Württemberg-Baden e.V. durchgeführt.

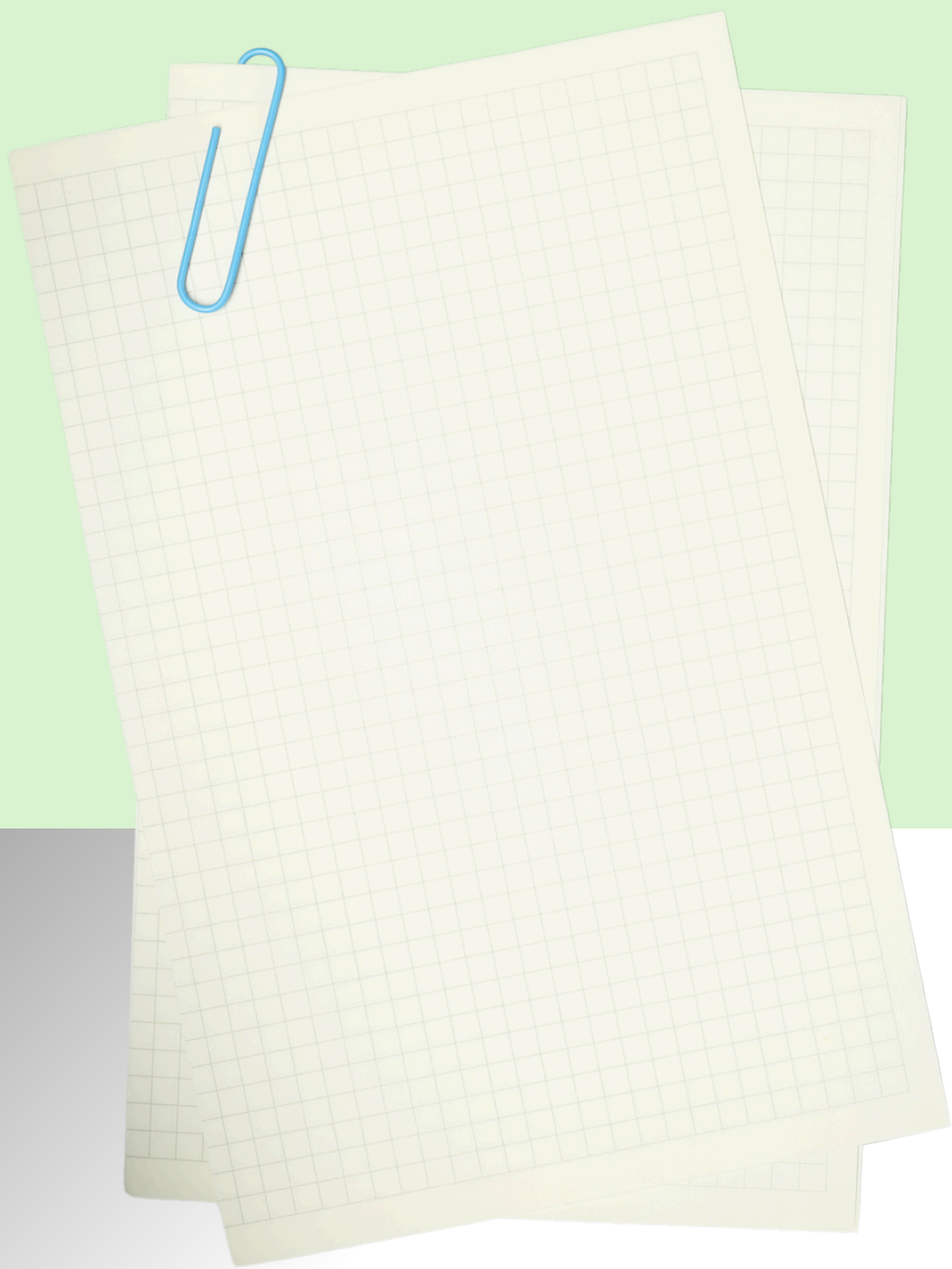
Teilnahme an Veranstaltungen: Bei unseren Veranstaltungen sind Gäste herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Homepage: www.landfrauen-hemmingen.de

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

Notizen







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