



LandFrauenverein Mainz-Hechtsheim  
Silvia Enders, Soonwaldstr. 61, 55129 Mainz

*LEB ländliche Erwachsenenbildung  
LandFrauenVerein  
Mainz-Hechtsheim*

1. Vorsitzende: Silvia Enders, Soonwaldstr. 61, 55129 Mainz  
Tel.: 06131 / 50 49 41, E-Mail: [landfrauen.hechtsheim@web.de](mailto:landfrauen.hechtsheim@web.de)  
[www.landfrauen-hechtsheim.de](http://www.landfrauen-hechtsheim.de)  
Mainzer Volksbank  
IBAN: DE03 551 900 000 572 696 011, BIC: MVBMD55

**LandFrauen Info Post**

**Dezember 2018**

*Winter / Frühjahr 2019*

Ich schenke dir einen Stern!  
Am klaren, kalten Winterhimmel soll er  
dir leuchten und dir für immer den  
richtigen Weg weisen.



*Liebe LandFrauen,*

genießen Sie die winterliche bzw. frühlinghafte Zeit mit unserem ausgewogenen,  
interessanten und vielfältigen Programm. Viel Spaß dabei!

**Januar 2019**

## *Smovey – ein ungewöhnliches Trainingsgerät*

Wir haben mit Ihnen einen Smovey-Kurs unter der Leitung von unserem Vorstandsmitglied Ulrike Sturm durchgeführt, der von Ihnen sehr gut angenommen wurde. Aus diesem Grund möchten wir den Kurs weiter fortführen. Smovey ist eine neue Bewegungsform mit den klassischen Effekten wie Kräftigung, Mobilisierung, Koordination, Ausdauer und Ankurbeln des Fettstoffwechsels.

Neuanmeldungen nehmen wir noch entgegen. Sie können gerne an einer Probestunde teilnehmen (€ 5,00).

Termine: **jeweils** Mittwoch **09.01.19**, 16.01., 06.02, 13.03., 20.03., 03.04.19, **19.00 Uhr**  
Ort / Treffpunkt: IGS Hechtsheim, Eingang B, **Raum BO 24**  
**verbindliche Anmeldung nur:** bei **Ulrike Sturm** – ab sofort  
**e-mail a.u.sturm@t-online.de**  
Leihgebühr für das Gerät: **€ 2,00 pro Übungseinheit**



## *Besichtigung des Südwestrundfunks – Studio Mainz*

Wir möchten Sie einladen zu einer weiteren Führung des SWR, Studio Mainz. Mit Ihnen werfen wir einen Blick hinter die Kulissen von Radio und Fernsehen; wir erleben wie und wo Programm gemacht wird!

### **Begrenzte Teilnehmerzahl.**

Anmeldung: Briefkasten  
Termin: Donnerstag, 17.01.19, 13.15 Uhr  
Ort / Treffpunkt: **SWR**, Am Fort Gonsenheim 139, 55122 Mainz  
Abfahrt Straßenbahn Linie **50**: ab Bürgerhaus **12.27 Uhr** mit Umsteigen (**Bus 65**)  
Kosten: € 3,00 (ohne Fahrtkosten)

## *Tag der Rheinhessischen LandFrauen 2019 in Nieder-Olm*

Thema / Referentin:	Erleben Sie mit interessanten Rednern und impulsgebenden Vorträgen einen anregenden Nachmittag – u.a. mit Fernseh-Moderatorin Heike Boomgaarden
Anmeldung:	<b>Briefkasten – ab sofort</b>
Ort:	Ludwig-Eckes-Halle, Pariser Str. 151, Nieder-Olm
Termin:	<b>Montag, 21.01.19, 14.00 Uhr</b>
Kosten:	<b>€ 10,00</b> incl. Eintritt, Getränke, Kaffee und Kuchen <b>Gedeck und 1 Glas bitte mitbringen!</b> <b>Bezahlung vor Ort</b>
Treffpunkt / <b>Achtung:</b>	<b>13.00 Uhr, ev. Gemeindezentrum Lion-Feuchtwanger-Str. 14, 55129 Mainz</b> es werden Fahrgemeinschaften gebildet <b>Wer kann fahren und bietet Mitfahrgelegenheit?</b> <b>Unkostenbeitrag pro Mitfahrer € 3,00</b> <b>begrenzte Teilnehmerzahl</b>

Ein attraktives Rahmenprogramm rundet den Nachmittag ab. Ab 18.30 Uhr After-Work-Party mit DJ - kostenfrei!

## **Februar 2019**

## *Frauenfrühstück 2019 in Oppenheim*

Thema:	„...noch ´n Gedicht ...“ – Heinz Erhardt erfahren Sie Neues über den interessanten Lebensweg von diesem humoristischen Meister seines Faches
Referentin:	Yvonne Weber, Germanistin, Archäologin, Kunsthistorikerin
Anmeldung:	Briefkasten
Ort:	DLR Aula, Wormser Str. 111, Oppenheim
Termin:	<b>Freitag, 08.02.19, 9.00 Uhr bis ca. 12.30 Uhr</b>
Kosten:	<b>€ 10,00</b> (Vortrag und Frühstück) <b>Kaffee-Gedeck, Besteck und 1 Glas bitte mitbringen!</b> <b>Bezahlung vor Ort</b>
Treffpunkt / <b>Achtung:</b>	<b>8.00 Uhr, ev. Gemeindezentrum Lion-Feuchtwanger-Str. 14, 55129 Mainz</b> es werden Fahrgemeinschaften gebildet <b>Wer kann fahren und bietet Mitfahrgelegenheit?</b> <b>Unkostenbeitrag pro Mitfahrer € 3,00</b> <b>begrenzte Teilnehmerzahl</b>

## „Im Saal un uff de Gass“ - Führung in Mainz

Herr Helmut Lehr erzählt uns, wie sich die typisch Mainzer literarisch-politische Fassenacht entwickelte, und wir hören uff Meenzerisch von mittelalterlichen Fastnachtsbräuchen und karnevalistischen Maskenbällen im 18. Jahrhundert. Im Anschluss daran treffen wir uns zu einem gemütlichen Beisammensein.

Termin: Mittwoch , 13.02.19, 15.00 Uhr  
Ort / Treffpunkt: Schillerplatz, Fastnachtsbrunnen  
Kosten: € 5,00, **Bezahlung vor Ort**  
Anmeldung: Briefkasten

## Fastnachtsposse



Auch im Jahr 2019 möchten wir mit den LandFrauen und Landmännern, die sich **definitiv** für die Fastnachtsposse angemeldet haben, das Staatstheater Mainz besuchen. Anschließend treffen wir uns wieder im HDW, um den Abend fröhlich ausklingen zu lassen.

Die **vorbestellten Theaterkarten** werden **spätestens** am Treffpunkt ausgehändigt.

**Die Anmeldefrist ist abgelaufen!**

Termin: **Mittwoch, 27.02.19**, 19.33 Uhr  
Treffpunkt: vor dem Staatstheater Mainz, **19.00 Uhr**

## März 2019

## Augentraining mit Frau Uhlig



Frau Sieglinde Uhlig, Sehtrainerin und Ernährungsberaterin, möchte uns erneut praktische gymnastische Übungen für unsere Augen zeigen, mit uns trainieren und uns zusätzliche Informationen geben.

Termin: Freitag, 15.03.19, 18.30 Uhr  
Ort / Treffpunkt: IGS Hechtsheim, Eingang B, **Raum BO 24**  
Kosten: € 5,00  
mitzubringen ist: 1 Wasserglas  
Anmeldung: Briefkasten

**April 2019**

## *„Apfel und Birnen – das Gute liegt so nah“*

In einer Kochvorführung vermittelt uns Frau Sieglinde Uhlig, Ernährungsberaterin, Wissenswertes und gibt uns Tipps über eine moderne und ernährungsbewusste Nahrungsgestaltung. Wie immer werden Kostproben angeboten!



Anmeldung:	Briefkasten
Termin:	Mittwoch, 17.04.19, 19.00 Uhr
Ort:	Schulküche IGS Hechtsheim, Eingang B, 2. Etage
Kosten:	€ 6,00 incl. Rezeptheft / Nichtmitglieder € 8,00
mitzubringen sind:	ein Gedeck, ein komplettes Besteck und 1 Glas

## *Jubilarenf Frühstück 2019*

Sie haben in diesem Jahr Geburtstag und werden 70 Jahre, 75 Jahre, 80 Jahre, 85 Jahre oder 90 Jahre.

Der Vorstand möchte mit Ihnen gemeinsam feiern  
**am Donnerstag, 25.04.19, 9.00 Uhr.**  
Sie bekommen hierzu eine gesonderte Einladung.

**Wir freuen uns auf Sie!**



**Mai 2019**



### *Jahresausflug 2019 nach Karlsruhe*

Mit dem Bus fahren wir mit Ihnen in die barocke Planstadt Karlsruhe, die Haupt- und Residenzstadt des ehemaligen Landes Baden. Seinem fächerförmigen Grundriss verdankt die Stadt den Beinamen „Fächerstadt“!

**Bitte gute Laune mitbringen!**

**Achtung Änderung – die Bezahlung für den Ausflug bitte per Überweisung vornehmen.**

**MVB Konto-Nr.:**

Anmeldung:

Kosten:

Termin:

Treffpunkt:

**IBAN DE03 551 900 000 572 696 011**

**Briefkasten - ab sofort bis Mittwoch, 15.05.19**

**€ 25,00**

**Freitag, 24.05.19, 8.00 Uhr**

**ev. Gemeindezentrum,**

**Lion-Feuchtwanger-Str. 14, 55129 Mainz**

**Juni 2019**

**Einladung zur 40. Mitgliederversammlung am Mittwoch, 05.06.19, 19.00 Uhr, Radsporthalle, Heuerstr. 42 / Ecke Anna-Stenner-Str., 55129 Mainz.**

#### **Tagesordnung:**

Eröffnung durch die 1. Vorsitzende

Totenehrung

Bericht der Schriftführerin

Bericht der Kassiererin

Bericht der Revisoren / Kassenprüfer

Entlastung des Vorstandes

Wahl der neuen Revisoren

Verschiedenes

Vorschläge zur Mitgliederversammlung sind bis Mittwoch, 15.05.19 im Briefkasten abzugeben.

## ZDF - Fernsehgarten

Wir möchten zusammen mit Ihnen das ZDF besuchen und zur Generalprobe des Fernsehgartens gehen. Lassen Sie sich von dem vielfältigen Programm überraschen. Dazu wünschen wir Ihnen viel Spaß!



### **Begrenzte Teilnehmerzahl.**

Anmeldung:	Briefkasten
Termin:	Samstag, 15.06.19, 15.30 Uhr
Ort:	ZDF Service GmbH, Otto-Schott-Str. 9, 55127 Mainz
Treffpunkt:	<b>Hauptpforte, 15.00 Uhr</b>
Kosten:	€ 5,00

## *Volksradfahren - Radeln Sie mit*

Wie jedes Jahr veranstaltet der Radfahrverein 1910 Hechtsheim das Volksradfahren. LandFrauen radeln mit. Jede/r Frau / Mann kann auch für den LandFrauenverein teilnehmen. Einfach bei der Anmeldung vor Ort in die LandFrauenliste eintragen.



Termin:	Sonntag, 23.06.19, ab 9.00 Uhr
Ort / Treffpunkt:	Radsporthalle, Heuerstr. 42

*Der Vorstand wünscht Ihnen alles Gute für 2019 und viel Freude bei unseren Veranstaltungen.*



Termine im Überblick	Tag	Datum	Treffpunkt	Uhrzeit
Smovey-Kurs	Mi	09.01.19 <b>Beginn</b>	IGS Hechtsheim, Eingang B, <b>Raum BO 24</b>	19.00
Besichtigung SWR Straßenbahn <b>Linie 50</b> , ab Bürgerhaus	Do	17.01.19 <b>12.27 Uhr</b>	Am Fort Gonsenheim 139, 55122 Mainz	13.15
Tag der LandFrauen 2019 <b>Fahrgemeinschaften</b>	Mo	21.01.19	ev. Gemeindezentrum Lion-Feuchtwanger-Str. 14	13.00
Frauenfrühstück 2019 <b>Fahrgemeinschaften</b>	Fr	08.02.19	ev. Gemeindezentrum Lion-Feuchtwanger-Str. 14	8.00
Fastnachtsführung „Im Saal un uff de Gass“	Mi	13.02.19	Schillerpatz, Fastnachtsbrunnen	15.00
Fastnachtssposse	Mi	27.02.19	Staatstheater Mainz	19.00
Vortrag mit Frau Uhlig <b>Augentraining</b>	Fr	15.03.19	IGS Hechtsheim, Eingang B, <b>Raum BO 24</b>	18.30
Kochen mit Frau Uhlig	Mi	17.04.19	Schulküche IGS Hechtsheim, Eingang B, 2. Etage	19.00
Jubilarenfrühstück 2019	Do	25.04.19	siehe gesonderte Einladung	9.00
Jahresausflug 2019	Fr	24.05.19	ev. Gemeindezentrum Lion-Feuchtwanger-Str. 14	8.00
40. Mitgliederversammlung	Mi	05.06.19	Radsporthalle, Heuerstr. 42	19.00
ZDF-Fernsehgarten	Sa	15.06.19	Hauptpforte ZDF	15.00
Volksradfahren	So	23.06.19	Radsporthalle, Heuerstr. 42	9.00
<b>Vorankündigung:</b> ZDF-Fernsehgarten	Sa	21.09.19	Hauptpforte ZDF	15.00

#### Interessengruppen: Haben Sie Interesse und möchten mitmachen? - Sprechen Sie uns an!

Yoga Kursleiterin: Andrea Schreiber	jeweils montags von <b>10.00 – 11.30 Uhr</b> , Kursbeginn <b>21.01.19</b> <b>Heuerschule</b> (auch für Rücken und Bauch) Ansprechpartnerin: Silvia Enders, Tel.: 50 49 41
Folkloretanz Kursleiterin: Helga Hartmann	jeden letzten Mittwoch im Monat, jeweils um <b>19.30 Uhr</b> <b>IGS Hechtsheim, Raum BO 24</b> Ansprechpartnerin: Gaby Bauer, Tel.: 59 23 52
Gesangsfreudige Landfrauen Kursleiterin: Timea Jazayeri	jeweils montags, 14-tägig um <b>19.45 Uhr</b> , ab <b>07.01.19</b> evangelisches Gemeindezentrum Ansprechpartnerin: Helga Marchlewitz, Tel.: 50 43 71
Gymnastik / Schwimmen Kursleiterin: Carola Merkl	jeweils donnerstags, Beginn <b>20.00 Uhr</b> Theodor-Heuss-Schulsporthalle (außer Ferienzeit) Ansprechpartnerin: Silvia Enders, Tel.: 50 49 41

**Fortsetzung nächste Seite – bitte wenden!!!**





Termine im Überblick	Tag	Datum	Treffpunkt	Uhrzeit
Senioren-gymnastik Kursleiterin: Carola Merkl				jeweils dienstags von <b>8.15 – 9.00 Uhr</b> , ab <b>08.01.19</b> Radsport-halle Tel.: 4 99 99 23
Englischkurs Kursleiterin: Petra Klein				jeweils dienstags von <b>16.00 – 17.00 Uhr</b> evangelisches Gemeindezentrum Ansprechpartnerin: Gaby Bauer, Tel.: 59 23 52
<b>Zur Zeit ist der Englischkurs ausgebucht!</b>				
Gedächtnis-training Kursleiterin: Sabine Uecker				jeweils dienstags von <b>14.00 – 15.30 Uhr</b> , Kursbeginn <b>08.01.19</b> evangelisches Gemeindezentrum Ansprechpartnerin: Uta Kilian, Tel.: 50 41 90

Veranstaltungen aus unserem Verbandsprogramm:

Themen	Referent/in	Termin/Uhrzeit/Kosten
<b>Natur erleben im Selztal</b> <b>Kräuterexkursion mit Kräuterschmaus</b>	<b>Ulrike Hofmann, Naturpädagogin</b>	<b>25.04.19, 18.00 Uhr</b> Stadecken-Elsheim, Dorfplatz (Am Kreisel) 15,00 €
<b>Der Rhein-hessische Jakobspilgerweg:</b> Christliche Einrichtungen, Riten und Bräuche	<b>Gerlinde Gemünde und Gerlinde Stritter</b>	<b>27.04.19, 9.30 Uhr</b> Treffpunkt: Framersheim, Sport- und Kulturhalle, Wormser Str. 1 20,00 € für Mitglieder / 25,00 € für Gäste incl. Bustransfer, Mittagsvesper und Pilgerpass
<b>„Orchideen in Rhein-hessen“</b> Exkursion mit kleinem Imbiss und Umtrunk	<b>Margrit Fehr, Naturpädagogin</b>	<b>17.05.19, 16.00 Uhr</b> Parkplatz IGS Sprendlingen 10,00 € für Mitglieder / 15,00 € für Gäste
<b>Rhein-hessische Identität Nieder-Olm</b> „Burg und Synagoge? Einfluss auf die heutige Stadt“	<b>Axel Lehrbach, Kultur- und Weinbotschafter</b>	<b>18.07.19, 15.00 Uhr</b> <b>(„Zur Alten Brennerei“)</b> Parkplatz am Eingang des Friedhofs – Am Woog 4,00 €
<b>Studienreise nach „Kanada Ost“</b> eine mit Flugzeug, Bus und Schiff kombinierte Reise mit vielen Highlights		<b>04. bis 17.10.19</b> <b>2.995,00 € pro Person</b> im Doppelzimmer

**Die Internetadresse unseres rheinhessischen Landesverbandes lautet:**  
[www.landfrauen-rhein Hessen.de](http://www.landfrauen-rhein Hessen.de)

Hier finden Sie weitere Veranstaltungen, Projekte, alles über Weiterbildung etc.

Für Anmeldungen bitte die nachfolgende E-Mail-Adresse nutzen:  
[anmeldungen@landfrauen-rhein Hessen.de](mailto:anmeldungen@landfrauen-rhein Hessen.de)

Absagen können **kostenfrei nur 5 Arbeitstage vor Veranstaltungsbeginn erfolgen!**

**Unsere Facebook-Adresse lautet:**  
[Facebook LandFrauenverein Hechtsheim](#)

Informationen über den Deutschen LandFrauenverband finden Sie unter  
[www.landfrauen.info](http://www.landfrauen.info) – sowie unter  
Facebook Deutscher LandFrauenverband.