

## **Winterprogramm LF Südkehdingen 2018/2019**

### **Yoga für jedeFrau**

Restplätze sind verfügbar

### **Donnerstag 6. September 2018 (10x)**

**1. Gruppe : 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr    2. Gruppe 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr**

Leitung : Annette Brinkmann

Ort : Bürgerhaus Drochtersen

Kosten: 60,00 €

Anmeldung : bis zum 30. August 2018 bei Annette Brinkmann 04143/5810

### **Notfalltraining - Akutlebensrettende Maßnahmen**

**Montag 10. September 2018                    18.30 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden)**

Leitung : Frank Risy

Ort : Bürgerhaus Drochtersen

Kosten : 30,00€ inkl. Bescheinigung

**bitte überweisen auf das Konto : DE 04 2859 0075 7325 3880 00**

Anmeldung: bis zum 22. August 2018 bei Ute Hühnecke 04143/7469

### **Tanzen für JederMensch**

Erlebnis-Tanz beruht auf dem Leitgedanken, dass alle gemeinsam in der Gruppe tanzen, wobei Tanzen für Auflockerung und vielfältige Bewegung sorgt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Einzig Freude an Musik und Bewegung.

**Mittwoch 12. September 2018                    9.00 Uhr bis 10.00 Uhr**

Leitung : Reinhild Wieters-Hilck

Ort: Bürgerhaus Drochtersen Raum 1

Kosten : 5,50€ / Stunde

Anmeldung : bis zum 3. September 2018 bei Karin Behrmann 04143/912618  
oder 01704893190

### **Fascial-Training 'Verspannt ? Verknotet?'**

Mit einfacher effizienter Selbstmassage , Stretching und Krafttraining steigerst du deine Leistungs- und Dehnfähigkeit, Selbstwahrnehmung und Ruhe im gesamten Körper.

**Donnerstag 13. September 2018 (10x)**

**18.00 Uhr bis 19.00 Uhr**

Leitung : Karin Meyer

Ort : Physiotherapie Retkowsky, Am Hochsteige 1

Kosten : 60,00 € (teilweise Erstattung durch die KK möglich)

Anmeldung : bis zum 5. September 2018 bei Susanne Funk 04143/6709

### **Brain-Walking ' Dem Gehirn Beine machen'**

Ein Gedächtnisspaziergang in freier Natur

**Montag 24. September 2018 UND Montag 1. April 2019 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr**

Leitung: Reinhild Wieters-Hilck

Ort: Rathaus Drochtersen

Kosten : 5,50 € / Stunde

Anmeldung : bis zum 3. September 2018 bei Karin Behrmann 04143/912618  
oder 01704893190

### **Heimatstube Assel**

Das Museum Heimatstube Assel zeigt eine Sonderausstellung zum Thema :  
Hülsenfrüchte. Nach einer Führung können diverse Kleinigkeiten aus Hülsenfrüchten  
verkostet werden.

**Dienstag 16.Oktober 2018 18.30 Uhr**

Leitung : Marlies Moldenhauer

Ort : Heimatstube Assel

Kosten : 8,00 €

**bitte überweisen auf das Konto DE04 2859 0075 7325 3880 00**

Anmeldung: bis zum 9. Oktober 2018 bei Inge Heinsohn 04143/7353

max. Teilnehmerzahl 16 Personen

### **Malkurs für Schilder in Haus und Garten**

Motive und Schriften in Kreidefarben auf Holzbrettern ca. 1mx10cm

**Dienstag 23. Oktober 2018 ab 19.00 Uhr ODER Mittwoch 31.Okt.2018 ab 18.00 Uhr**

Leitung : Birthe Krethe

Ort : Balje-Hörne Holzwerkstatt gegenüber Gasthaus 2 Linden

Kosten 30,00 €

**bitte überweisen auf das Konto DE04 2859 0075 7325 3880 00**

Anmeldung : bis zum 10. Oktober 2018 bei Renate Hamsch 04143/5418

max. Teilnehmerzahl 6-8 Personen

**Winterliches/Weihnachtliches Töpfern z.B. Vogelfutterkugeln,**  
Feuerkugeln, Kugeln mit Motiven , Pilze, Anhänger oder eigene Ideen.  
Dauer jeweils ca. 2 Stunden . Gearbeitet wird in gemütlicher Runde.

**Kurs 1 :**

**Montag 5. November 2018 und Montag 19.November 2018 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr**

**Kurs 2 :**

**Donnerstag 8. November 2018 und 22.November 2018 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr**

Leitung : Britta Suhr

Ort : Im Obstgarten 30 in Drochtersen/Ritsch

Kosten : 5,00 € / Stunde zuzügl. Material

Anmeldung : bis zum 22.Oktober 2018 bei Inge Heinsohn 04143/7353

max. Teilnehmerzahl je Kurs : 4 Personen

**'Andere Länder - andere Sitten' Unterschiede zwischen dem deutschen und dem arabischen Kulturraum**

Ein Vortrag mit Frau Dr. Dunja Sabra promovierte Biologin, Dolmetscherin und Übersetzerin.

**Samstag 17. November 2018 9.00 Uhr (Frühstück)**

Referentin: Frau Dr. Dunja Sabra (Beginn Vortrag 10.00 Uhr)

Ort : 'Veermaster ' Krautsand

Anmeldung : bis zum 7.November 2018 bei den Vertrauensfrauen

**Adventsfloristik aus Naturmaterialien herstellen**

Unter Anleitung erhalten wie neue Ideen für unsere adventliche Dekoration  
Aus mitgebrachten Naturmaterialien und etwas Beiwerk fertigen wir Advents-  
sträuße, Tisch - und Türkränze an. Es besteht auch die Möglichkeit, Material vor Ort  
zu erwerben.

**Montag 26.November 2018 von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr Bürgerhaus Drochtersen ODER**

**Dienstag 27. November 2018 von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr , DGH Krautsand**

Referentin: Katja Ukena

Ort: Bürgerhaus Drochtersen oder DGH Krautsand

Kosten : 7,50 € zuzügl. Material

Anmeldung : bis zum 15. November bei Karin Behrmann 04143/912618  
oder 01703894190

### **Weihnachtsfeier mit Peter Paulsen aus Lauenburg**

Plattdeutsche Gedichte, Geschichten und Lieder aus eigener Feder. Mit seiner Gitarre möchte Herr Paulsen zum Mitsingen animieren. Seine Gedichte und Geschichten regen zum Nachdenken, Grübeln, Lachen und Schmunzeln an.

**Mittwoch 5. Dezember 2018      14.30 Uhr**

Referent : Peter Paulsen

Ort : 'Veermaster' Krautsand

Anmeldung : bis zum 28. November 2018 bei den Vertrauensfrauen

### **Handarbeiten für jedeFrau !**

Hardanger, Häkeln, Russ. Hohlsaum, Stricken oder wahlweise eigene Handarbeit

**Montag 7. Januar 2019 (6x)                      14.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

Leitung : Helma Wolter

Ort : Gemeindehaus Kirche Drochtersen

Kosten : 2,50 € /Nachmittag

Anmeldung : bis zum 1. Januar bei Helma Wolter 04143/241

### **Neujahrsempfang mit anschließendem Vortrag zum Thema : Craniosacrale Osteopathie**

Wir erfahren bei welchen Beschwerden die Therapie zum Einsatz kommt.

Außerdem praktische Anleitungen für Selbstbehandlung zu Hause.

**Montag 14. Januar 2019                      19.00 Uhr**

Referentin : Katrin Engelhardt

Ort : 'Andre's Kleine Kneipe ' in Drochtersen (es wird eine Suppe gereicht)

Anmeldung : bis zum 3. Januar 2019 bei Karin Behrmann 04143/912618  
oder 1703894190

### **Den Lebensfaden weiter spinnen - jetzt erst recht! Ein Vortrag zum Thema : Krebs**

Verschiedene Sichtweisen und Lösungsansätze zum Umgang mit Krebs. Inklusive, wie gehe ich mit Erkrankten um ?

**Donnerstag 14. Februar 2019                      14.30 Uhr**

Referentin : Britta-Schröder-Buttkewitz

Ort : Andre's Kleine Kneipe in Drochtersen ( Kaffee und Kuchen)

Anmeldung : bis zum 2.2. 2019 bei den Vertrauensfrauen

**Quiches und Tartes - pikante Kuchen leicht zubereiten**

Als Snack, edles Gäste-Essen oder deftiger Sattmacher

**Mittwoch 27. Februar 2019**                      **18.30 Uhr**

Referentin : Marlies Moldenhauer

Ort : Schulküche Elbmarschenschule Drochtersen

Kosten : 10,00€ bitte **überweisen auf das Konto DE 04 2859 0075 7325 3880 00**

Anmeldung : bis zum 20.Februar 2019 bei Inge Heinsohn 04143/7353

max. Teilnehmerzahl 16 Personen

**Jahreshauptversammlung mit anschl. Vortrag zum Thema :**

Dekoideen aus der Natur

**Mittwoch 13.März 2019**                      **14.30 Uhr**

Referentin: Gerda von Lienen LWK-Hannover

Ort : 'Veermaster' Krautsand

Anmeldung : bis zum 1.März 2019 bei den Vertrauensfrauen

**Gehirnjogging 'Train your Brain'** Besser denken durch Bewegung

Bewegung trainiert nicht nur die Muskeln und das Herz-Kreislaufsystem, sondern auch den Kopf. Wir wollen gemeinsam durch gezieltes Bewegungstraining und Tipps die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns trainieren.

**Mittwoch 17.April 2019**                      **9.00 Uhr bis 10.00 Uhr**

Leitung: Reinhild Wieters-Hilck

Ort : Bürgerhaus Drochtersen

Kosten : 5,50 € / Stunde

Anmeldung: bis zum 10. April 2019 bei Karin Behrmann 04143/912618  
oder 01704893190

**Vorankündigungen Landfrauen-Südkehdingen 2019**

Theaterfahrt nach Hamburg ins Ohnsorg - Theater am Donnerstag 10.Januar 2019

Lesung mit Dora Heldt am Donnerstag 21.März 2019 um 19.00 Uhr in der  
Bücherei Drochtersen

Mehrtagesfahrt im Mai 2019 / nähere Informationen folgen

**Vorankündigungen Kreislandfrauen**

**Einführungsabend für die Oper 'Figaros Hochzeit'**

Montag 18.Februar2019 19.00 Uhr

Ort : Gasthaus Hellwege in Hagenah

**Oper 'Figaros Hochzeit' von Wolfgang Amadeus Mozart**

Donnerstag 28.Februar 2019 19.00 Uhr

Ort: Staatsoper Hamburg

Anmeldung bis zum 22.12.2018 bei Karin Behrmann 04143/912618  
oder 01704893190

**Kreislandfrauentag am 12.April 2019 im Stadeum in Stade**