

Landfrauen Südkehdingen Winterprogramm 2019/2020

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist eine einfache Bewegungsform und bietet deshalb eine niedrige 'Einsteigerschwelle'

Es ist nicht wichtig wie alt oder fit man ist, sondern es stehen Gesundheitsförderung, Spaß und Motivation im Vordergrund.

Schrittweise kann die Trainingsbelastung individuell gesteigert werden.

Montag 2.9.2019 (10x)

17.30 Uhr bis 18.15 Uhr

Leitung: Traudi Brümmer

Ort : Herbert-Giese-Haus Drochtersen

Kosten : 50,00€ bitte überweisen : DE 04 2859 0075 7325 3880 00 Max. 19 Teilnehmer

Anmeldung bis zum 21.8.2019 bei Susanne Funk Tel.: 04143/6709

Kochen mit norddeutschem Wintergemüse

Vorspeisen, Beilagen oder Hauptgerichte. Moderne Rezepte aus alten Gemüsesorten.

Dienstag 3.9.2019

18.30 Uhr bis 20.45 Uhr

Leitung : Antje Oltmann

Ort: Schulküche Drochtersen

Kosten: 6,00€ + Zutaten max. 16 Teilnehmer

Anmeldung : bis zum 26.8.2019 bei Karin Behrmann Tel.: 04143/912618 oder

Mobil 01704893190

Trittsicher durchs Leben

Ein Kurs für Frauen über 70 zum Erhalt der Fitness. Mit speziellen Übungen für Kraft und Gleichgewicht. Die Übungen tragen nachweislich dazu bei, Stürze zu verhindern. Inkl. Übungen für zu Hause.

Mittwoch 4.9.2019 (6x)

10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Leitung: Susanna Kafka -Physiotherapeutin-

Ort: Gesundheitszentrum Reinecke Drochtersen

Kosten : 90,00€ (Erstattung teilweise durch die KK möglich)

Anmeldung : bis zum 29.8.19 bei Karin Behrmann Tel. 04143/912618 oder

Mobil 01704893190

Töpferkurs 'Herbstzauber'

Gemütliches Töpfern mit herbstlichen Ideen: z.B. Kürbis & Co, Hexen, Vogelscheuchen, Geister und Monster, Fledermäuse, Feuerschalen. Gerne auch eigene Vorschläge.

Montag 9.9.2019 erstes Treffen **18.00 Uhr bis 20.00 Uhr**

Montag 23.9.2019 zweites Treffen **18.00 Uhr bis 20.00 Uhr**

Leitung : Britta Suhr

Ort: Im Obstgarten 30 in Ritsch

Kosten: Kursgebühr für beide Termine 20.00€ zuzügl. Material nach Gewicht

Preisliste liegt aus. Bitte überweisen auf das Konto : DE 04 2859 0075 7325 388000

Anmeldung bis zum 1.9.2019 bei Inge Heinsohn 04143/7353 max. 4 Teilnehmer

Rückenfit

Unser Rücken hat jeden Tag eine Menge zu leisten. Darum lernen wir in diesem Kurs unsere Rückenmuskulatur gezielt zu kräftigen und für den Alltagsgebrauch fit zu machen

Dienstag 17.9.2019 (10x) **16.30 Uhr bis 17.30 Uhr**

Leitung: Beate Reichardt

Ort: Physiotherapie Retkowsky ,Am Hochsteige 1 in Drochtersen

Kosten: 69,00 € (teilweise Erstattung durch die KK möglich)

Anmeldung bis zum 9.9.2019 bei Susanne Funk Tel.: 04143/6709

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.

Dienstag 1.10.2019 (6x) **18.30Uhr bis 20.00Uhr**

Leitung : Reinhild Wieters-Hilck

Ort: Bürgerhaus Drochtersen Raum 2

Kosten : 33,00€ /Person bitte überweisen : DE 04 2859 0075 7325 3880 00

Anmeldung : bis zum 16.9.2019 bei Karin Behrmann 04143/912618

oder 01704893190

Etageren selbst herstellen

Wir fertigen individuelle Etageren aus ggf. selbst mitgebrachtem Porzellan, Servierplatten oder Ähnlichem. Kosten für ein 3-fach Gestänge ca. 4,00 bis 5,00€.

Das Porzellan kann unter Umständen beim Bohren springen. (keine Garantie)

Fertige Etageren können auch gekauft werden.

Donnerstag 17.10.2019**19.00 Uhr bis 21.00 Uhr**

Leitung : Josefine von der Geest

Ort : Grundschule Dornbusch

Kosten : 10,00€ bitte überweisen : DE 04 2859 00757325 3880 + Material

Anmeldung bis zum 12.10.2019 bei Meike Patjens Tel.: 04143/5329

Max. 10-12 Teilnehmer

Handarbeiten für jede Frau !

Handarbeiten (Stricken, Sticken, usw.) in gemütlicher Runde.

Wenn gewünscht mit Hilfestellung, ansonsten jeder nach seiner Wahl.

Montag 21.10.2019 (6x)**14.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

Leitung : Helma Wolter

Ort: Gemeindehaus Kirche Drochtersen

Kosten . 2,50 € / Nachmittag

Anmeldung : bis zum 14.10.2019 bei Helma Wolter Tel.: 04143/241

Weißwein oder Rotwein?**19.00 Uhr**

Passt das oder nicht ? Richtig ist, was uns schmeckt!

Eine Weinverkostung wird von verschiedenen kleinen Speisen begleitet.

Mittwoch 23.10.2019

Leitung : Jördis Kleine vom Weinlager Ludwig von Kapff

Rezepte : Marlies Moldenhauer

Ort : Bürgerhaus Drochtersen

Kosten : 28,00€ /Person bitte überweisen: DE04 2859 0075 7325 3880 00

Anmeldung : bis zum 12.10.2019 bei Inge Heinsohn Tel.: 04143/7353

Max. 16 Teilnehmer

Teatime mit Scones und Sandwiches

Unter Anleitung backen wir Scones und stellen Clotted Cream nach alter englischer

Tradition her . Wir zelebrieren TEATIME !

Mittwoch 6.11.2019**14.00 Uhr bis 16.00 Uhr**

Leitung : Brigitte Wolter

Ort: DGH Krautsand (Küche)

Kosten : 5.00 €

Anmeldung bis zum 1.11.2019 bei Karin Behrmann 04143/912618 oder 01704893190

max. 10 Personen

Zwei Oederquarter auf Balkan-Ralley - ein Reisebericht-

In 10 Tagen 6.000 km mit einem 20 Jahre alten Auto ohne Navi durch 14 Balkanstaaten. Uns erwartet ein Vortrag, in dem Eindrücke der Balkan-Reise in Bildern präsentiert werden. Erlebnisse über ein ungewöhnliches Projekt, das über Grenzen geht.

Mittwoch 13.11.2019

19.00 Uhr - 21.30 Uhr

Referenten . Dr. Jörg Oldenburg und Jens Nordlohne aus Oederquart

Ort : 'Krutsander' auf Krautsand Es wird eine Suppe gereicht

Anmeldung : bis zum 30.10.2019 bei den Vertrauensfrauen

Es sind auch Männer herzlich willkommen.

Adventsfloristik aus Naturmaterialien herstellen

Entweder aus mitgebrachten oder vor Ort erworbenen Materialien werden unter Anleitung neue Ideen für adventliche Dekorationen verwirklicht.

z.B: Sträuße, Kränze für Tisch oder Tür, etc..

Dienstag 26.11.2019

14.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Leitung : Katja Ukena

Ort: Bürgerhaus Drochtesen Raum 2

Kosten: 7,50€ + Material

Anmeldung : bis zum 16.11.2019 bei Karin Behrmann Tel. 041437912618 oder 0170 4893190

Paletten weihnachtlich gestalten

Der Fantasie werden keine Grenzen gesetzt. Es wird geschraubt, gemalt oder dekoriert.

Zweige, Metalltöpfe, Schlüsselbunde, Schriftzüge uvm. Eine Palette kann für 5,00€

gekauft bzw. eine Eigene mitgebracht werden. Es kann gerne eigene Deko zum Einsatz kommen und muss nicht vor Ort erworben werden.

Einzig Lichterketten sind selbst mitzubringen.

Mittwoch 27.11.2019

18.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

Leitung: Britta Schwarzbach

Ort: Rönndeich 3 in Drochtersen-Hüll

Kosten : ca. 25,00 € für Farbe, Material usw. (reduziert sich bei eigener Deko)

Anmeldung: bis zum 20.11.2019 bei Meike Patjens Tel.04143/5329

max. Teilnehmerzahl 12 Personen

Weihnachtsfeier mit der 'KAKTUSBLÜTE' aus Buxtehude

Weihnachtsprogramm mit alten und neuen Weihnachtsliedern in verschiedenen

Sprachen. Zwischendurch liest Herr Ehlers, der auch durch das Programm führt, Weihnachtsgeschichten vor.

Die KAKTUSBLÜTE ist über die Grenzen Norddeutschlands bekannt durch vielfältige Auftritte.

Mittwoch 4.12.2019 **14.30 Uhr**

Referent: die Gruppe Kaktusblüte

Ort: Krutsander auf Krautsand

Anmeldung : bis zum 27.11.2019 bei den Vertrauensfrauen

Neujahrsempfang mit anschließendem Vortrag:

Kluge Entscheidungen treffen - mit Kopf, Herz und Bauch

Tagtäglich sind wir gezwungen eine Vielzahl von Entscheidungen zu treffen.

Wir bekommen u.a. Einblicke in ganz bodenständige Methoden, Tipps und Tricks zur klugen und mutigen Entscheidungsfindung.

Mittwoch 8.1.2020 **18.00 Uhr**

Referent: Imke Leith aus Ottersberg /Training und Coaching

Ort: 'Andre's Kleine Kneipe' Drochtersen . Es wird eine Suppe gereicht.

Anmeldung : bis zum 28.12.2019 bei den Vertrauensfrauen

Hinweis Frau Hennig: Diesen Vortrag auf eine extra Seite + Bild mit folgender Überschrift:

Eine Gemeinschaftsveranstaltung mit den Landfrauen Südkehdingen, Großenwörden, Kehdinger Moor und Nordkehdingen.

Lieber Arm ab als arm dran - Neujahrsempfang aller Vereine mit kabarettistischem Vortrag

Mit viel Humor und Augenzwinkern erzählt Rainer Schmidt von Behinderungen und Grenzen aller Art. Er weiß, wovon er spricht, denn er kam ohne Arme und mit einem verkürzten Oberschenkel zur Welt. Doch mit der Zeit lernten seine Familie und er, normal' damit umzugehen. Inzwischen ist er einer der erfolgreichsten Tischtennisspieler im Behindertensport. Desweiteren arbeitet er als evang. Pfarrer, als Pädagogisch-Theologischer Dozent und als Inklusionsexperte an Schulen. Spannend und authentisch erzählt er aus seinem Leben.

Donnerstag 30.1.2020 **19.00 Uhr**

Referent : Rainer Schmidt

Ort: Gasthaus Sieb, Wolfsbruch

Kosten . 5,00€ inkl. Begrüßungssekt

Anmeldung: bis zum 23.1.2020 bei Karin Behrmann 04143/912618 oder 01704893190

Alle Landfrauen, Partner und Gäste sind herzlich eingeladen!

Hinweis Frau Henning : Bild einfügen !!

Kreative Zeit

Aus Tonkarton und Pappe fertigen wir gemeinsam ein eigenes Fotoalbum für ca. 30 Bilder an.

Mittwoch 5.2.2020

18.30 Uhr bis ca. 20.30 Uhr

Leitung : Iris Plate

Ort: Bürgerhaus Drochtersen

Kosten : 21,00€ inkl. Material bitte überweisen DE 04 2859 0075 7325 3880 00

Anmeldung : bis zum 20.1.2020 bei Karin Behrmann 04143/912618 oder

Mobil 0170 4893190

Gesundheit aus dem Bienenvolk

Ein Vortrag von Frau Renate Frank. Honig, Propolis, Gelee Royale und Bienengift gehören zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit. Wir erfahren wie sie zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden und Krankheiten eingesetzt werden können

Samstag 15.2.2020

9.00 Uhr Frühstück m. anschließendem Vortrag

Referentin : : Renate Frank

Ort: 'Krutsander' auf Krautsand

Anmeldung : bis zum 5.2.2020 bei den Vertrauensfrauen

Töpferkurs Ostern / Frühling

Das Frühjahr bzw. Ostern stehen vor der Tür. Wir verschönern unsere Gärten z.B. mit Kugeln , Eiern zum Stellen oder Hängen, Beetfliesen, Hase und Huhn , Blumen oder Blüten.

Montag 9.3.2020 erster Termin

18.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Montag 23.3.2020 zweiter Termin

18.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Leitung : Britta Suhr

Ort: Im Obstgarten 30 , Drochtersen/Ritsch

Kosten : 20,00€ für beide Termine zuzügl. Material (Ermittlung nach Gewicht)

Bitte überweisen auf das Konto: DE04 2859 0075 7325 3880 00

Anmeldung: bis zum 1.3.2020 bei Inge Heinsohn 04143/7353

max. Teilnehmerzahl je Kurs 4 Personen

Brain-Walking - dem Gehirn Beine machen -

Ein Gedächtnisspaziergang in freier Natur.

Donnerstag 12.3.2020

9.00 Uhr bis 10.00 Uhr

Donnerstag 26.3.2020

9.00 Uhr bis 10.00 Uhr

Leitung : Reinhild Wieters-Hilck

Ort: Rathaus Drochtersen

Kosten : 5,50 €/Std.

Anmeldung bis zum 6.3.2020 bei Karin Behrmann 04143/912618 oder 01704893190

Jahreshauptversammlung mit anschließendem Vortrag zum Thema:

Hortensien - sommerblühende Schönheiten

Ein Bildervortrag, in dem es um die Vielfalt der Arten, Sorten und ihre Verwendung im Garten geht. Standort, Pflege und viele Tipps zur Bewässerung, Düngung und Blaufärbung. 2 neue Sorten werden vorgestellt, die trotz Frost im Frühjahr auch im Sommer zuverlässig blühen. Lasst euch von der Hortensie überraschen!

Mittwoch 18.3.2020

14.30 Uhr

Referentin: Erika Brunken LWK Niedersachsen

Ort : 'Krutsander' auf Krautsand

Anmeldung : bis zum 4.3.2020 bei den Vertrauensfrauen