

Bildungsprogramm 2026

LandFrauenverein Welzheim



**Im Auftrag des Bildungs- und
Sozialwerks im**



SPORTANGEBOTE

Fit & Fun, G.-Bauknecht Halle, Welzheim
Präventive Gymnastik für alle: Rückenschule, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Einübung rückenfreundlichen Verhaltens im Alltag
Kursleiterin: Sarah Mager
Montag von 20.00 – 21.15 Uhr
Kurse: 12.01. – 30.06. und 06.07. – 14.12.

Fit & Fun, Bürgerhaus Breitenfürst
Präventive Gymnastik für alle: Rückenschule, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Einübung rückenfreundlichen Verhaltens im Alltag
Kursleiterin: Melanie Baun
Mittwoch von 19.30 – 20.45 Uhr
Kurse: 07.01. – 24.06. und 01.07. – 16.12.

Schongymnastik, für Ältere geeignet, Bürgerhaus Breitenfürst
Sitzgymnastik: Koordination, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
Kursleiterin: Elke Neudert
Mittwoch von 09.15 – 10.30 Uhr
Kurse: 07.01. – 24.06. und 01.07. – 16.12.

Schongymnastik, für Ältere geeignet, D.-Bonhoeffer-Haus, Welzheim
Sitzgymnastik: Koordination, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
Kursleiterin: Melanie Baun
Mittwoch von 09.30 – 10.45 Uhr
Kurse: 07.01. – 24.06. und 01.07. – 16.12.
Gebühr für alle Gymnastikkurse: 30,00 Euro pro Kurs

Funktionelle Gymnastik im Bewegungsbad – Aquafitness mit und ohne Geräte, Lehrschwimmbecken Bürgfeldschule
Kursleiterin: Claudia Kraus
Dienstag von 19.00 – 20.00 Uhr
Kurse: 13.01. – 28.04., 05.05. – 28.07. und 15.09. – 15.12.
Mittwoch von 16.00 – 17.00 Uhr und von 17.00 – 18.00 Uhr
Kurse: 07.01. – 29.04., 06.05. – 29.07. und 16.09. – 16.12.
Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich, die Gruppengröße ist begrenzt.
Kursgebühr: 8,00 Euro pro Person und Termin

Yoga, Hohe Tanne 28, Welzheim
Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Körperwahrnehmung erhöhen, Koordination
Kursleiterin: Melanie Baun
Dienstag von 08.30 – 09.30 Uhr
Kurse: 13.01. – 24.03., 21.04. – 07.07., 06.10. – 01.12.
Donnerstag von 18.30 – 19.30 Uhr
Kurse: 22.01. – 26.03., 23.04. – 16.07., 08.10. – 10.12.
Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich, die Gruppengröße ist begrenzt.
Gebühr: 7,00 Euro pro Person und Termin

Einstieg in die jeweiligen Gymnastikkurse ist jederzeit möglich!

Gerne ermöglichen wir auch Schnupperstunden.
Die angegebenen Gebühren gelten für Mitglieder.

VERANSTALTUNGEN

- | | |
|-------------------|---|
| 15 JAN | A bissle was ka jeder Humoristische Lesung mit Olaf Nägele 14.00 Uhr Gasthof zum Lamm |
| 04 FEB | Umweltbewusst leben – Ressourcen schonen Vortrag von Diplom-Haushaltsökonomin Birgit Schwarzmeier, Deutscher Sparkassen- und Giroverband 19.00 Uhr Gasthof zum Lamm |
| 12 FEB | Frauen-Fasnet mit gemeinsamem Essen 18.00 Uhr Rössle, Rienharz |
| 03 MRZ | Deko-Elemente aus Draht fertigen Kreativ-Workshop mit Anleitung von Melina Mayer 18.00 Uhr Familienzentrum-Kreativwerkstatt |
| 12 MRZ | Bunter Nachmittag für Ältere mit Johanna und Uli 14.30 Uhr D.-Bonhoeffer-Haus |
| 21 MRZ | Mitgliederversammlung 10.00 Uhr Gasthof zum Lamm 09.00 Uhr gemeinsames Frühstück |
| 24 APR | Nassfilzen Kreativ-Workshop mit Anleitung von Vera Kopp 17.00 Uhr Schulküche Bürgfeldschule |
| 06 MAI | Hinterbliebenenrente Vortrag von Sebastian Vees, Kaufmann für Versicherungen und Finanzanlagen und Schulungsreferent VHS 14.00 Uhr Gasthof zum Lamm |
| 21 MAI | Erste Hilfe Vortrag mit praktischen Übungen, durchgeführt vom DRK 18.30 Uhr Hohly-Halle |
| 22 MAI | Schwanensee - Ballett mit Orchester Kulturfahrt zur Porsche-Arena mit Reisebus ab Welzheim Beginn 20 Uhr, Abfahrtszeit bei Anmeldung |
| 11 JUN | Kneippen Wassertreten unter Anleitung von Silvia Bernlochner 14.30 Uhr Wassertretbecken Breitenfürst |
| 17 JUN | Boulespielen Regeln und Technik des Spiels mit Anleitung erlernen 16.00 Uhr Boule-Platz am Stadtpark |

Gäste sind jederzeit willkommen!

Anmeldungen sind über www.landfrauen-welzheim.de, landfrauen.welzheim@gmail.com und telefonisch bei Gabriele Fritz, Telefon: 07182 2182, möglich.

VERANSTALTUNGEN

**26
JUN**

Abendwanderung von Welzheim nach Vorderhundsberg

mit Vesper bei Familie Eisenmann in der Alten Wagenremise
16.00 Uhr Treffpunkt für Wanderer im Stadtpark bei den Wellingtonien, 17.30 Uhr Vesper in Vorderhundsberg

**16
JUL**

Grüne Führung od. ökologischer Spaziergang

Fahrt zur Landesgartenschau Ellwangen mit Reisebus ab Welzheim und Führung, Abfahrtszeit wird noch bekannt gegeben

**29
JUL**

Mit Schwung in die Sommerzeit

Bewegungstraining mit schwingenden Ringen unter Anleitung von Silvia Bernlochner
17.30 Uhr Treffpunkt Wassertretbecken Breitenfürst

**01
SEP**

Richtiges Verhalten im Brandfall

Vortrag mit praktischen Übungen unter Anleitung v. Raphael Graf
18.00 Uhr Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben

**19
SEP**

Sporttag - Gesundheitssport zum Ausprobieren

09.00 Uhr Bürgerhaus Breitenfürst

**22
SEP**

Haltbarmachen von Gemüsen und Kräutern ohne Einkochen

Vortrag mit Anleitung von Lilo Eisemann
18.00 Uhr Familienzentrum - Kreativwerkstatt

**13
OKT**

Stricken nach Anleitungen

Vortrag mit praktischer Anleitung von Elisabeth Jacobi
18.00 Uhr Kreativwerkstatt Familienzentrum

**03
NOV**

Gesunde Ernährung für die Generation 65+

Vortrag von Kathrin Stauß
15.00 Uhr Bürgerhaus Breitenfürst

**03
NOV**

Stressfreies Weihnachtsmenü – mehr Zeit für Gäste, Lichterglanz & Tannengrün

Planung und Zubereitung eines verfeinerten traditionellen Weihnachtssessens mit Anleitung von Petra Ziegler
18.00 Uhr Küche Kastell-Realschule

**24
NOV**

Verantwortungsvoller Umgang mit Wasser

Vortrag von Ulrike Garcia
18.00 Uhr Gasthof zum Lamm

**10
DEZ**

Adventsfeier

15.00 Uhr Gasthof zum Lamm

Gäste sind jederzeit willkommen!

Anmeldungen sind über www.landfrauen-welzheim.de, landfrauen.welzheim@gmail.com und telefonisch bei Gabriele Fritz, Telefon: 07182 2182, möglich.