

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 Gemüse 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 Weihnachtsessens 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.