

## Frühstücksbuffet und Generalversammlung mit Neuwahlen

**Samstag, 21. März 2020, 09:00 Uhr**

Gasthaus Sonne Nußbach

In der Generalversammlung berichten wir über das vergangene Jahr. Bei dieser Generalversammlung stehen Neuwahlen auf dem Programm.

Renate Birkmann und ihr Team verwöhnen uns an diesem Vormittag mit einem abwechslungsreichen Frühstücksbuffet.

*Kosten für Frühstücksbuffet, Anmeldung erforderlich!*

## Oleofactum Offenburg

**Donnerstag, 23. April 2020, 18:30 Uhr Beginn**

**Treffpunkt Abfahrt: 18:00 Uhr Rathausplatz Nußbach**

Pflanzliche Speiseöle sind die Begleiter der Evolution. Sie sind die Quellen, aus denen sich konkret Gesundheit, Klugheit und Schönheit speisen, wenn – ja wenn - die gut verträglichen, naturbelassenen und dem Körper angemessenen Fettsäuren unbeschädigt bleiben. Oleofactum setzt auf das Original, d. h. die Frische der Öle: auf ungesättigte Fettsäuren. Wir besichtigen diese regionale Ölmanufaktur mit Verkostung verschiedener Öle.

*Teilnahme kostenfrei, Anmeldung erforderlich!*

## Drei-Gänge-Menü vom Grill

**Freitag, 15. Mai 2020, 19:00 Uhr**

Krongutschule Nußbach

Bei dieser Veranstaltung erwartet uns die etwas andere Art des Grillens mit südländischem Flair. **Dorothee Gelsatz** erklärt uns die Grundlagen und den richtigen Umgang mit einem Gasgrill. Gemeinsam bereiten wir anschließend ein Drei-Gänge-Menü zu. Sie werden staunen, was man am Grill alles Köstliches zaubern kann.

*Kostenanteil 10 €, Anmeldung erforderlich!*

## Sommerabschluss mit Wanderung

**Montag, 15.06.2020, 18:30 Uhr**

Gemeinsam möchten wir unser Veranstaltungsprogramm sowie die verschiedenen Gymnastikstunden vor der Sommerpause in geselliger Runde beenden.

---

**Alle Veranstaltungen des Ortsvereins Oberkirch-Nußbach werden im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des LandFrauenverbandes Südbaden e. V. durchgeführt.**

## Über uns

Wir sind eine starke Gemeinschaft, offen für alle Frauen, die auf dem Land leben – unabhängig von Alter, Beruf und Lebensform.

Unser Angebot umfasst Vorträge, Kurse und Exkursionen sowie Spaß und Engagement in der Dorfgemeinschaft.

Herzlichkeit, Zusammenhalt, Aktivität und Bewegung prägen unser Miteinander. Gemeinsam setzen wir Akzente für einen lebenswerten und attraktiven ländlichen Raum.

## Unser Sportprogramm

Unsere verschiedenen **Gymnastikstunden** finden **wöchentlich** (ab Mitte September bis Mitte/Ende Juni) in der **Kronguthalle Nußbach** statt.

Montags von 19:00-20:00 Uhr ist die „präventive Gymnastik“ mit Elke. Von 20:00-21:00 Uhr findet die Fitness-Stunde mit Béa statt.

Mittwochs von 15:30-16:30 Uhr trainieren die Seniorinnen mit Elke.

**Neueinsteigerinnen sind jederzeit herzlich eingeladen. Kommen Sie doch einfach unverbindlich probeweise zu den einzelnen Gymnastikstunden.**

## Infos & Kontakt

LandFrauenverein Oberkirch-Nußbach

Petra Gütle (1. Vorsitzende)

Ludwigstraße 9

77704 Oberkirch-Nußbach

Telefon 07805 1421

Christine Spinner (2. Vorsitzende) 07805 910029

Petra Schreiner (Rechnerin) 07805 59358

Christine Benz (Schriftführerin) 07805 59500

eMail: [info@landfrauen-nussbach.de](mailto:info@landfrauen-nussbach.de)

[www.landfrauen-nussbach.de](http://www.landfrauen-nussbach.de)



## Veranstaltungsprogramm 2019 / 2020



**Heimat ist kein Ort ...**

**Heimat ist ein Gefühl!**

Aktuelle Infos zu unseren Veranstaltungen und zu den verschiedenen Gymnastikstunden werden rechtzeitig im Mitteilungsblatt "Rundblick" sowie auf unserer Internet-Homepage veröffentlicht.

[www.landfrauen-nussbach.de](http://www.landfrauen-nussbach.de)

## **Bauernmarkt Dorffest Nußbach**

**Samstag, 17. August 2019, vormittags**

Traditionell verkaufen wir auf dem Bauernmarkt unseren bekannten **Riesenzwetschgenkuchen**. Unser Stand lädt auch vor Ort recht herzlich zu einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen ein.

**Wir freuen uns auch dieses Jahr wieder auf viele Kuchenspenden und fleißige Helferinnen.**

## **Gymnastikbeginn**

**Mittwoch, 11. September 2019**

Die Seniorinnen trainieren mit Elke von 15:30 - 16:30 Uhr.

**Montag, 16. September 2019**

Die „präventive Gymnastik“ mit Elke ist von 19:00 - 20:00 Uhr. Von 20:00 - 21:00 Uhr findet die Fitness-Stunde mit Béa statt.

**Neueinsteigerinnen sind jederzeit herzlich eingeladen. Kommen Sie doch einfach unverbindlich probeweise zu den einzelnen Gymnastikstunden.**

## **Jahresausflug in die Pfalz**

**Samstag, 12. Oktober 2019**

Abfahrt: 07:30 Uhr am Rathausplatz Nußbach

Rückkehr ca. 18:30 Uhr anschl. Abschluss

Mit dem Bus fahren wir nach Neustadt an der Weinstraße. Dort besichtigen wir das Hambacher Schloss. Nach dem Mittagessen im „Alten Kastanienhof“ besichtigen wir die Nudelfabrik „Pfalznudel“ in Großfischlingen. Dort haben wir auch Gelegenheit zur Kaffeepause sowie zum Einkauf im hiesigen Nudelladen. Unser Abschluss findet im Weingut Herztal statt.

*Kosten ca. 25 €, Anmeldung erforderlich!*

## **Fingerfood – voll im Trend**

**Mittwoch, 23. Oktober 2019, 19:00 Uhr**

Schulküche Nußbach

Fingerfood eignet sich hervorragend, wenn Gäste kommen, aber auch für außer Haus-Mahlzeiten in Schule, Büro oder Freizeit. Wie wir Fingerfood lecker, preiswert und bedarfsgerecht zubereiten können, wird uns in dieser Vorführung anhand kreativer Rezepte und rationellen Zubereitungsmethoden gezeigt. Verwendet werden hierbei überwiegend Zutaten aus der Region. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Ernährungszentrum Ortenau statt.

*Kostenanteil für Landfrauen 6 €, Nichtmitglieder 8 €, Anmeldung erforderlich!*

## **Beckenboden und Fußboden –**

**„Drei“, die zusammengehören**

**Dienstag, 19.11.2019, 19:30 Uhr**

Pfarrheim St. Marien Nußbach

In diesem Aktiv-Vortrag mit der Referentin **Kerstin Schreiber** über die „genetische Bau- und Konstruktionsweise“ des Körpers erhalten Sie einen ganzheitlichen Blick auf Ihren Körper im Zusammenhang mit dem Beckenboden.

Dieses Mal geht es um diese vielschichtige verflochtene „Muskelschale“, welche das flexible, trichterförmige Becken nach unten verschließt, zum richtigen Zeitpunkt und zur kontrollierten Entleerung aber auch elastisch öffnet. Sie erkennen die anatomisch richtigen Bewegungsabläufe. Denn Bewegung und Haltung sollen einfach, verschleißfrei und mit dosiertem Kraftaufwand geschehen. Dabei helfen die physikalischen und statischen Gesetzmäßigkeiten der Natur, die immer verfügbar sind. Werden diese außer Acht gelassen, entstehen Verformungen, Deformationen, Senkungen, Inkontinenz, Verstopfung und Spannungsverschiebungen (u.a. im Rücken-, Schulter-, Nackenbereich), welche einschränken, verschleißfördernd und schmerzhaft wirken.

Ob die Gesetzmäßigkeiten als tragende Muskelschale im Becken oder als Muskelketten an der Wirbelsäule aktiv sind, fängt schon mit dem bewussten Fersen- bzw. Fußkontakt in Ruhe und Bewegung an. Kurzweilig, lebendig und aktiv wird dies für Ihren Alltag aufgezeigt und übermittelt.

*Für Landfrauen kostenfrei, Nichtmitglieder bezahlen 3 €, keine Anmeldung notwendig!*

## **Adventsfeier**

**Montag, 9. Dezember 2019, 19:00 Uhr**

Gasthaus "Winzerstube", Herztal

Gemeinsam möchten wir das Jahr bei einer besinnlichen Adventsfeier miteinander ausklingen lassen.

*Anmeldung erforderlich!*

## **Bewirtung Seniorenbegegnungstag**

**Freitag, 13. Dezember 2019, nachmittags**

Pfarrheim St. Marien, Nußbach

Wir bewirten den Begegnungstag der Seniorinnen und Senioren aus Nußbach und Bottenau, die an diesem Nachmittag ihre Adventsfeier abhalten.

**Über Unterstützung beim Bewirten oder Kuchen backen freut sich die Vorstandschaft.**

## **Bezirksversammlung Oberkirch**

**Mittwoch, 22. Januar 2020, 14:30 Uhr (geänderte Uhrzeit!)**

Gaisbacher Hof, Oberkirch

**Prof. Dr. Dr. Friedhelm Beyersdorf, Uni-Herzzentrum Freiburg, referiert über das Thema „Was Ihnen Ihr Herz nicht verzeiht und wie Sie es schützen können“.** Unser Herz schlägt unaufhörlich – Tag und Nacht. Es pumpt unser Blut durch den Körper und versorgt ihn mit Sauerstoff. Das ist die eine Seite des Herzens – das Herz steht aber auch für Liebe, und es sollte am „richtigen Fleck“ sein. Hin und wieder rutscht uns das „Herz in die Hose“ und oft hängt unser Herz an Dingen, die kein anderer versteht. Freuen wir uns auf einen Referenten, dem die Herzen aller Menschen aus physischer wie psychischer Sicht am Herzen liegen.

*Anmeldung nicht erforderlich!*

## **Z'Licht gehn**

**Donnerstag, 23. Januar 2020, 19:00 Uhr**

"Huber Toni's Werkstatt" (Ecke Nesselrieder Str./Albertstr.)

Die Zeit für einen Moment zurückdrehen! In heimeliger Atmosphäre möchten wir auch dieses Jahr bei Kerzenschein diesen alten Brauch pflegen.

Fast schon traditionell gibt es bei dieser Veranstaltung frisches Bauernbrot mit verschiedenen Brotaufstrichen.

*Bitte Teller, Besteck, Glas mitbringen. Anmeldung erforderlich!*

## **Kreatives aus Rebholz**

**Samstag, 8. Februar 2020, 14:00 bis ca. 17:00 Uhr**

Krongutschule Nußbach

Nachdem die Reben geschnitten sind, findet sich in unseren Weinbergen reizvolles Material zum Werkeln. Mit der Referentin **Petra Huber** basteln wir kreative Formen aus Rebholz. Rebschere und wer einen Drahrödler hat, bitte mitbringen.

*Kostenanteil 16 €, Anmeldung erforderlich!*

## **Heilfasten nach Buchinger**

**Samstag, 29. Februar bis Mittwoch, 4. März 2020**

Krongutschule Nußbach

Unter Anleitung der **Heilpraktikerin Petra Huschle** möchten wir gemeinsam eine Heilfastenwoche nach Buchinger durchführen. Petra Huschle begleitet uns durch diese Fastenwoche und steht allen Teilnehmerinnen mit Rat und Tat zur Seite. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der genaue Fastentermin kann nach Absprache auch um einige Tage verändert werden. Die vier Fastentreffen werden rechtzeitig mitgeteilt.

*Kursgebühr 40 €, Anmeldung erforderlich!*