



**„Wenn man nicht weiß, welchen Hafen man ansteuert, ist kein Wind günstig.“**

*Seneca d.J.*



Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerkes  
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.



Die Veranstaltungen finden, soweit nicht anders vermerkt, im Maichinger Bürgerhaus (Seniorentreff) statt.

**Mit unserem Programm laden wir Sie zu allen Veranstaltungen ein. Gäste sind herzlich willkommen.**

Mitgliedsbeitrag 40€ inklusive Versicherungspaket.

Dieser wird jährlich zum 1. März per SEPA-Lastschrift von Ihrem Konto abgebucht.

### Vorstandsteam Maichingen

Bärbel Schneider (Tel.07031|386791)

Christa Babel (Tel. 07031|383765)

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

Kassiererin: Angelika Beuttler (07031|805147)

Den LandFrauenverein Maichingen finden Sie auch im Internet:  
[www.landfrauen-maichingen.de](http://www.landfrauen-maichingen.de)  
[www.landfrauen-kreisboeblingen.de](http://www.landfrauen-kreisboeblingen.de)

@landfrauen\_maichingen



JAHRESPROGRAMM 2026

Miteinander ZUKUNFT gestalten

2026 Demokratie stärken

Sa 17.01.2026 **Frauenfrühstück**  
 9:00 Uhr mit Vortrag im Stephanus-Gemeindehaus Maichingen  
 Gesundheitskompetenzen stärken - für eine selbstbestimmte demokratische Gesellschaft  
 Referentin: Frau Aylin Bergemann  
 Landesverband Württemberg-Baden

Di 27.01.2026 **Geschichten rund um die Nadel**  
 14:30 Uhr Die Erhaltung des Kulturguts der Stoffveredlung mittels Nadel und Faden sowie verschiedenster Stiche  
 Kaffeenachmittag mit Vortrag  
 Referentin: Frau Margarete Grandjot,  
 Stickatelier Kuppening

Di 10.02.2026 **Artensterben**  
 19:30 Uhr Gründe des Artensterbens, seine Folgen und was wir alle dagegen tun können  
 Referent: Herr Uwe Mutschler,  
 Natur- und Landschaftsführer

Di 24.02.2026 **Superfood und Pausensnacks**  
 19:30 Uhr Praxisbezogene Tipps und leckere Rezepte für eine gute Ernährung im Alltag  
 Referentin: Frau Ute Karlsberg-Gorges,  
 Ernährungsberaterin

Di 10.03.2026 **Sebastian Kneipp**  
 19:30 Uhr Warum Sebastian Kneipp ganz bestimmt nicht unter kalten Füßen litt  
 Referentin: Frau Elke Melchger,  
 Naturheilpraktikerin

Di 17.03.2026 **Mitgliederversammlung**  
 19:30 Uhr

Di 31.03.2026 **Osterfeier und Abschlussabend**  
 19:30 Uhr mit humoristischer Lesung zum Titel „A bissle was ka jeder“  
*Anekdoten, Geschichten und Dialoge aus dem schwäbischen Alltag*  
 Referent: Herr Olaf Nägele, Autor



### SOMMERPAUSE

Di 15.09.2026 **Regionale Lebensmittel - gut für alle**  
 19:30 Uhr Wissenswertes zu unterschiedlichen Vorschriften und Produktionsbedingungen innerhalb der EU  
 Referentin: Frau Heiderose Ebser,  
 Oberstudiendiplomatin a.D.

Di 29.09.2026 **Bauchgefühl trifft Wissenschaft**  
 19:30 Uhr Mythen hinter Nahrungsergänzungsmitteln und wie Ernährung den Darm unterstützen kann  
 Referentin: Frau Claudia Conzelmann,  
 Ernährungsmedizinerin

Di 13.10.2026 **Mehr Balance im Alltag:  
 Selbstfürsorge und mentale Gesundheit**  
 19:30 Uhr Methoden zur Stress-Reduktion mit Tipps für den Aufbau von Routinen und Energiequellen  
 Referentin: Frau Christiane Scheid,  
 Dipl.-Betriebswirtin

Di 27.10.2026 **Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen**  
 19:30 Uhr Finanzthemen und finanzielle Selbstbestimmung mit Vertrauen und Kompetenz meistern  
 Referenten: Frau Michèle Weschke und Herr Marcel Mayrhofer,  
 Versicherungs- und Vermögensberater

Di 10.11.2026 **Kreativ-Abend: Sterne basteln**  
 19:30 Uhr Herstellung weihnachtlicher Sterne

Referentin: Frau Waltraud Stäbler

Di 24.11.2026 **Kaffee-Nachmittag**  
 14:30 Uhr Gemütliches Beisammensein mit Weihnachtsliedern bei Kaffee und Kuchen  
 Musikalische Begleitung: Herr Karl-Heinz Beutler

Di 01.12.2026 **Weihnachtsfeier**  
 19:30 Uhr Mit unterhaltsamem Vortrag, der Weihnachtsbriefe und ihre VerfasserInnen vorstellt  
 Referentin: Frau Dr. Karin de la Roi-Frey,  
 Lehrerin

Sa 12.12.2026 **30. Maichinger Weihnachtsmarkt**  
 11:00 Uhr

## Unsere Kurse

Jeden Dienstag von 9:00-10:00 Uhr  
 in der Turn- und Festhalle in Maichingen

**Kurs 1: Kraftgymnastik**  
 13. Januar - 28. Juli 2026  
 Übungen zur Steigerung der Muskelkraft

**Kurs 2: Body Fit**  
 15. September - 15. Dezember 2026  
 Ganzkörpertraining für Ausdauer, Flexibilität und Kraft