



# Bildungs- programm 2026

# Verwurzelt im Land – Vernetzt im Leben



## Neues Jahr, frischer Wind

Mit dem neuen Jahr startet nicht nur unser neues Bildungsprogramm, sondern es gibt auch Neuigkeiten aus dem Verein. Wir verabschieden Margot Busch nach 28 Jahren aus dem Vorstand. Und Brigitte Kleefeldt nach sieben Jahren aus dem Amt der 1. Vorsitzenden und insgesamt 22 Jahren im Vorstand.

Das neue Vorstandsteam freut sich darauf, die Zukunft des Vereins aktiv zu gestalten und plant auch 2026 ein abwechslungsreiches Bildungsprogramm sowie ein aktives Vereinsleben anzubieten. Nach dem Motto:  
**„Verwurzelt im Land – vernetzt im Leben.“**

## Noch kein Mitglied?

Kein Problem! Unser Angebot ist für jeden zugänglich und Gäste sind herzlich willkommen. Falls ein Unkostenbeitrag anfällt, ist dies im Programm gekennzeichnet.

Wir freuen uns auf ein tolles 2026 mit informativen Vorträgen, geselligen Events und besonderen Momenten!

# JANUAR



Vortrag Gesundheit

## Immunsystem – gesunde Abwehr ein Leben lang

In unserem informativen Vortrag erklärt Heidegret Mayer die Geheimnisse des Immunsystems und wie man mit gesunder Abwehr durch das ganze Leben kommt.

21. Januar, Mittwoch | 19 Uhr

Sportheim Niederstetten

kostenlos | ohne Anmeldung



Kurs Kreatives

## Babyerinnerung nähen – Andenken die bleiben

Verwandle besondere Momente aus der Babyzeit in einzigartige Erinnerungsstücke! Unter Anleitung von Brigitte Kleefeldt und Regina Schneider nähst Du ein liebevolles Kissen mit dem Namen Deines Babys aus Euren Kleidungsstücken. Vorkenntnisse sind nicht nötig, Materialkosten betragen ca. 35 EUR und eine Nähmaschine sollte mitgebracht werden.

28. Januar, Mittwoch | 19 bis 22 Uhr

Schule Niederstetten

4. Februar, Mittwoch | 19 bis 22 Uhr

11. Februar, Mittwoch | 19 bis 22 Uhr

Mitglieder 30 EUR; Gäste 40 EUR | mit Anmeldung bis zum 14.01.26  
bei Brigitte Kleefeldt (07932-8061) oder per Mail  
[niederstetten@landfrauen-main-tauber.de](mailto:niederstetten@landfrauen-main-tauber.de)

# FEBRUAR



## Beitrag zum Gemeinwohl Kinoabend in der Mediothek

Frisches Popcorn, kühle Getränke & jede Menge Filmfeeling – und das mitten zwischen den Bücherregalen in der Mediothek.

6. Februar, Freitag | 19 Uhr

Mediothek Niederstetten

ohne Anmeldung | kostenlos



## Vortrag Psychologie Minimalismus – Aus-/Sortieren erleichtert das Leben

In diesem Vortrag zeigt Birgit Hermine Gögelein, wie weniger wirklich mehr ist. Durch gezieltes Ausmisten entstehen Klarheit, Platz und Zeit für das Wichtige. Praktische Tipps und Schritt-für-Schritt Anleitungen.

25. Februar, Mittwoch | 19 Uhr

DLRG Niederstetten

Mitglieder 3 EUR; Gäste 5 EUR | ohne Anmeldung

# MÄRZ



## Weltgebetstag

Nach einem abwechslungsreichen Gottesdienst, der musikalisch untermalt wird, habt Ihr die Gelegenheit, Nigeria näher kennenzulernen. Es erwarten Euch beeindruckende Bilder und landestypische Köstlichkeiten.

6. März, Freitag | 19 Uhr

Katholische Kirche Niederstetten



Workshop Hauswirtschaft

## How to: Schwarzwälderkirschtore verzieren

Weglauende Sahne oder krumme Schokoraspeln? Eine gelungene Schwarzwälderkirschtorte ist gar nicht sooo schwer. In diesem Kurs entzaubert Erika Sbongk den Mythos und zeigt die Kunst des perfekten Verzierens. Vorab erhalten alle Teilnehmer ein Rezept für den Biskuitboden. So können wir direkt mit dem Tortenrohling starten.

7. März, Samstag | 14 Uhr

Schulküche BZN Niederstetten

Mitglieder 10 EUR; Gäste 15 EUR | mit Anmeldung



Medien & Kommunikation

## Smart im Alter – Online Stunde

Ob Probleme beim Fotos machen, WhatsApp Nachrichten beantworten oder eine Einstellung im Handy – bei der Online-Stunde hilft Ina-Sophie Reigl gerne bei Fragen rund um das Smartphone.

11. März, Mittwoch | 19 Uhr

DLRG Niederstetten

ohne Anmeldung | kostenlos



Beitrag zum Gemeinwohl

## Mehrgenerationen-Café

Kaffee, Kuchen und eine tolle Zeit – all das erwartet Euch wieder in unserem Café. Ideal für ein Treffen mit Freundinnen oder ein Playdate mit den Kindern. Wir haben auch wieder eine Spielecke mit Krabbelmatte und Spielzeug eingerichtet. Außerdem gibt es etwas Besonderes für die größeren Kinder in der bevorstehenden Osterzeit.

26. März, Donnerstag | 14.30 – 17 Uhr

Sportheim Niederstetten

# April



Beitrag zum Gemeinwohl

## Basteln - Sternenzauber Frühchenwunder

Nähen, Stricken, Häkeln: Wir gestalten für die kleinsten Kämpfer und ihre Familien liebevolle Erinnerungen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, das Material stellen wir zur Verfügung.

15. April, Mittwoch | 19 Uhr

Handarbeitsraum BZN Niederstetten

ohne Anmeldung | kostenlos



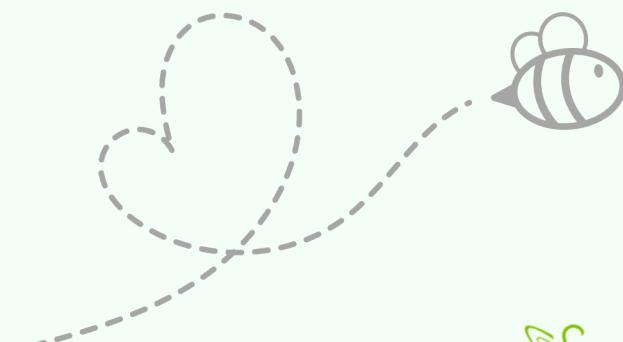
Beitrag zum Gemeinwohl

## Landfrauen-Café am Genießermarkt

Wie jedes Jahr laden wir am Genießermarkt zum Landfrauen-Café mit tollen Torten, Kuchen und Kaffee ein.

19. April, Sonntag | 13 – 17 Uhr

Gärtnerei Rüger Niederstetten



# Mai



## Besichtigung mit Führung Besichtigungsfahrt Pilzfarm

Wo die Leckereien aus der Küche das ganze Jahr wachsen schauen wir uns auf der Pilzfarm Hofburg bei einer Betriebspräsentation genauer an. Und da das Kulinarische natürlich nicht fehlen darf, genießen wir Pilze in allen Variationen bei einem Buffet.

6. Mai, Mittwoch | 16 – 19 Uhr

Hofburg Pilze, Rot am See

Anmeldung bis zum 30. April; Mitglieder & Gäste 28 EUR

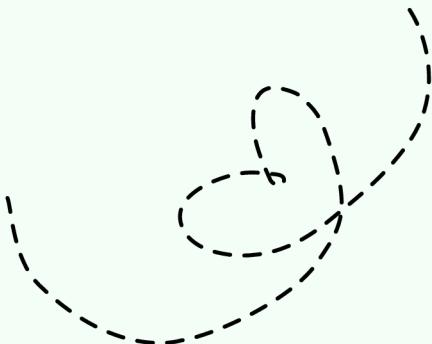


## Interne Veranstaltung Mitgliederversammlung

Wir laden zur ordentlichen Mitgliederversammlung ein, mit Berichten des Vorstands, Jahresplanung und Neuigkeiten.

22. Mai, Freitag | 19 Uhr Gasthaus Hotel Krone

mit Anmeldung bis zum 13. Mai



# Juni



## Lehr- und Besichtigungsfahrt Weleda & Outlet-Shopping

Lust auf einen Tag voller Natur & Shopping? Auf dem Weg zu unserem Tages-Highlight Weleda legen wir zunächst einen Stopp im Outlet Geislingen ein – perfekt, um sich mit ein paar Schnäppchen einzustimmen. Danach erwartet uns bei Weleda die faszinierende Welt der Heilpflanzengärten, in der wir erleben, wie natürliche Schönheit entsteht.

6. Juni, Samstag mit Anmeldung | Infos folgen



## Vortrag Gesundheit Fit bleiben im Alltag

Möchtest Du aktiv und gesund durch den Alltag gehen? In dem informativen Vortrag von Corina Weber erhalten wir praktische Tipps und einfache Übungen, um auch im Alltag fit und beweglich zu bleiben.

11. Juni, Donnerstag | 19.30 Uhr DLRG Niederstetten  
 ohne Anmeldung | kostenlos



## Beitrag zum Gemeinwohl Mehrgenerationen-Café beim Stadtradeln

Bei unserem Mehrgenerationen-Café ist für jeden etwas dabei: Die einen strampeln, während die anderen es sich gut gehen lassen. An diesem Tag verwöhnen wir sowohl die Aktiven als auch die Entspannten mit köstlichem Kuchen, Snacks und erfrischenden Cocktails.

in Planung | 14.30 – 21 Uhr Sportheim Niederstetten

# Juli



Vortrag Gesundheit

## Kraft der Natur – Naturheilkunde für Frauen

Nadine und Melinda Keim werden in diesem Vortrag erläutern, wie man die Naturheilkunde für das eigene Wohlbefinden, den Alltag und das allgemeine Frauenwohl einsetzen kann.

15. Juli, Mittwoch | 19 Uhr

Sportheim Niederstetten

Anmeldung bis zum 5. Juli; Mitglieder kostenlos, Gäste 3 EUR



Interne Veranstaltung

## Sommerabschlussfeier

Bergfest 2026 und das möchten wir zusammen mit Familie und Kids bei einem Grillabend und Minigolf feiern. Bringt Euer Grillgut einfach selbst mit – um die Salate kümmert sich die Vorstandschaft und die Getränke gibt's vom Minigolf.

24. Juli, Freitag | 19 Uhr

Minigolfplatz Niederstetten

mit Anmeldung

# August



Beitrag zum Gemeinwohl

## Kinderferienprogramm

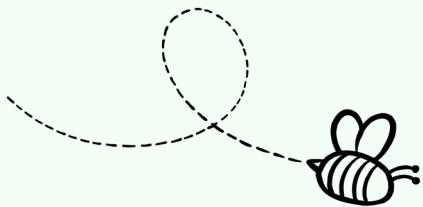
Auch in diesem Jahr wollen wir im Rahmen des Ferienprogramms der Stadt mit unseren kleinen Kochtopf-Helden wieder etwas Leckeres zaubern.

in Planung

Schulküche BZN Niederstetten

mit Anmeldung über die Stadt Niederstetten

# September



## Workshop Kreatives DIY: Herbstkränze binden

Hortensienblüten, Eukalyptus, Schleierkraut: Bei unserem herbstlichen Kreativ-Kurs mit Nadja Neufeld gestalten wir aus Naturmaterialien außergewöhnliche Kränze für Zuhause. Schritt-für-Schritt lernst Du, wie aus einfachen Materialien einzigartige Dekorationen entstehen. Für Material, Snacks und Getränke sorgen wir. Du musst nur eine Baumschere und ein Messer mitbringen.

15. September, Dienstag | 18.30 Uhr Sportheim Niederstetten

mit Anmeldung | Mitglieder 29 EUR, Gäste 34 EUR

# Oktober



## Vortrag Umweltschutz Garten im Klimawandel: Anbau, Pflege & Tipps

In diesem Vortrag der Baumschule Mayer Elpersheim erhalten wir wertvolle Informationen zu dem aktuell heißen Thema des Gärtnerns im Angesicht des Klimawandels.

15. Oktober | 19.30 Uhr Sportheim Niederstetten

ohne Anmeldung | kostenlos



## Kurs Gymnastik Yoga-Kurs

Corina Fröhlich leitet einen dreitägigen Yoga-Kurs, der Körper, Geist und Atmung harmonisiert. Nach dem 1,5-stündigen Kurs können wir bei Tee und Gebäck das Gelernte reflektieren. Der Kurs ist für alle Erfahrungsstufen geeignet. Bitte bequeme Kleidung, eine Yoga-Matte und eine Tasse mitbringen.

16. Oktober, Freitag | 17 Uhr      Black Box Alte Schule Niederstetten  
17. Oktober, Samstag | 15.30 Uhr  
24. Oktober, Samstag | 15.30 Uhr

mit Anmeldung bis 8. Oktober | Mitglieder 30 EUR, Gäste 40 EUR

# November



## Beitrag zum Gemeinwohl Mehrgenerationen-Café

Schlechtes Wetter? Ein leckeres Stück Kuchen hebt da direkt die Stimmung. Also kommt zum Plauschen oder Spielen mit den Kids vorbei. Wir bieten neben der Krabbelecke auch wieder jede Menge Spielsachen und natürlich wieder die Plätzchen-Back-Station.

5. November, Donnerstag | 14.30 bis 17 Uhr

Sportheim Niederstetten



## Interne Veranstaltung Adventsfeier

Wir lassen das Jahr 2026 mit unserer Adventsfeier und einem kleinen Rückblick ausklingen.

27. November, Freitag | 19 Uhr      Gasthaus Hotel Krone Niederstetten

mit Anmeldung bis 20. November

# Gymnastikkurs



Unser Kurs legt den Fokus auf präventive Gymnastik, Rückenschule, Kräftigung und Dehnung – perfekt, um Rücken, Muskeln und Gelenke zu stärken.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, gemeinsam mit Eva Herzer arbeiten wir an Flexibilität, Haltung und Muskelkraft, um Dich fit und schmerzfrei durch das Leben zu begleiten.

**Kurs 1:** 12.01. bis 19.06.26

**Kurs 2:** 22.06. bis 14.12.26

**Ort:** Sporthalle Niederstetten

**Uhrzeit:** 19 bis 20 Uhr

**Kursgebühren**

1 EUR pro Stunde

## Anmeldung

Ein Einstieg ist jederzeit möglich, schreib uns einfach eine kurze Mail oder melde Dich direkt bei Regina Schneider unter 07932-1267 an.

Der Sportkurs ist aus versicherungstechnischen Gründen nur für Mitglieder des Landfrauenverbandes offen.

# Landfrauen? Nicht noch eine Verpflichtung

## Kein Kuchen-backen-Verein

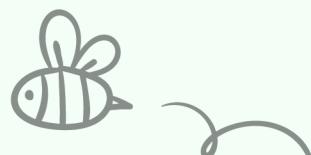
Was machen die Landfrauen eigentlich? Unser Verein wurde zur Gründungszeit als Verein für Frauen auf dem Land mit einem Bildungsauftrag ins Leben gerufen – und genau diesen Auftrag leben wir bis heute: Frauen die Möglichkeit zu geben, ihre Interessen zu stärken.

Unser Verein hat also nicht den Zweck, beim Dorffest das Kuchenbuffet zu stemmen. Das übernehmen wir zwar auch, allerdings nur bei zwei Events im Jahr. Wie viele andere Vereine auch, tun wir das einerseits für das Allgemeinwohl und andererseits für unsere Vereinskasse. So können wir unseren Mitgliedern über die Förderung des Landesverbands hinaus tolle Vorträge, Kurse und Events bieten.

## Deine Auszeit

Wir kennen das: Familie, Kinder, Haushalt – und dann soll man auch noch einem Verein beitreten, der etwas von einem verlangt? Ja, wir fordern tatsächlich etwas – Deine Zeit. Aber keine Sorge: Es ist Zeit für **Dich**, für Deine Interessen und Vorlieben.

Du musst weder Kuchen backen können noch regelmäßig Thekendienste übernehmen und einen neuen Vorstand suchen wir auch nicht – der ist frisch gewählt. Wir freuen uns über Frauen, die Lust haben, sich im Alltag bewusst einen Moment für sich selbst zu nehmen und dabei von spannenden Angeboten zu profitieren.



# Landmänner?!? Fördermitglieder!



Torten backen, Nähkurse und Frauenheilkunde – unser Bildungsprogramm enthält oft wenig für Männer. Logisch bei einem Frauenverein.

Allerdings können bei uns auch Männer in den Verein eintreten: als Fördermitglied. Warum **Mann** das tun sollte?

1. Du ermöglicht uns auch in Zukunft Events für das Gemeinwohl zu realisieren, da von Deinem Beitrag 100 % in unserem Ortsverein verbleiben
2. Einmal im Jahr gibt es ein kostenloses Event für Fördermitglieder
3. Du bist näher an der Kuchen-Quelle

Nächstes Event:  
Grill-Kurs mit  
Bierspezialitäten

## Du willst Fördermitglied werden?

Dann schreibe uns gerne eine Mail ([niederstetten@landfrauen-main-tauber.de](mailto:niederstetten@landfrauen-main-tauber.de)) oder über Instagram an. Der Beitrag beläuft sich auf 35 EUR im Jahr; inklusive kostenlosem Förderevent.

# Infos & Mitgliedschaft

## Infos & Neuigkeiten

Alle News, kommende Events und Infos zu unseren Angeboten sind auf unserer Website und Instagram zu finden.



[www.landfrauen-main-tauber.de  
/ortsvereine/niederstetten](http://www.landfrauen-main-tauber.de/ortsvereine/niederstetten)



Instagram Seite  
landfrauenniederstetten

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

## Mitgliedsbeitrag

Der Mitgliedsbeitrag beläuft sich auf 40 EUR inkl. Versicherung pro Jahr und wird im Zeitraum 9. Februar bis 13. Februar 2026 eingezogen.

## Mitglied werden?

Wir freuen uns stets über neue Frauen, die sich in unserer Gemeinschaft engagieren und an unseren Kursangeboten teilnehmen möchten. Der Eintritt ist jederzeit möglich. Bei Interesse sende uns gerne eine E-Mail oder kontaktiere uns über Instagram.

### Landfrauen Niederstetten

Vorsitzende Tina Landwehr und Ina-Sophie Reigl  
[niederstetten@landfrauen-main-tauber.de](mailto:niederstetten@landfrauen-main-tauber.de)  
[www.landfrauen-main-tauber.de/ortsvereine/niederstetten](http://www.landfrauen-main-tauber.de/ortsvereine/niederstetten)



# Jahresübersicht 2026

## JANUAR

**21. Jan**  
Vortrag Immunsystem

**28. Jan**  
Kursstart  
Babyerinnerungen nähen

## FEBRUAR

**06. Feb**  
Kinoabend  
**25. Feb**  
Vortrag Minimalismus

## MÄRZ

**06. Mrz**  
Weltgebetstag  
**07. Mrz**  
Kurs Schwarzwälder-  
kirschtorte  
**11. Mrz**  
Smart im Alter  
**26. Mrz**  
Mehrgenerationen-Café

## APRIL

**15. Apr**  
Sternchenzauber  
Frühchenwunder  
**19. Apr**  
Landfrauen-Café am  
Genießermarkt

## MAI

**06. Mai**  
Besichtigung Pilzfarm  
**22. Mai**  
Mitgliederversammlung

## JUNI

**06. Jun**  
Outlet & Weleda  
**11. Jun**  
Vortrag Fit im Alltag  
**In Planung**  
Mehrgenerationen-  
Café beim Stadtradln

## JULI

**15. Jul**  
Vortrag Naturheilkunde  
**24. Jul**  
Sommerabschluss-  
feier

## AUGUST

**In Planung**  
Ferienprogramm  
Stadt Niederstetten

## SEPTEMBER

**15. Sep**  
Kurs Herbstkränze

## OKTOBER

**16. Okt**  
Yoga-Kurs  
**15. Okt**  
Vortrag Garten  
im Klimawandel

## NOVEMBER

**05. Nov**  
Mehrgenerationen-  
Café  
**27. Nov**  
Adventsfeier

## DEZEMBER

**Winterpause**  
Frohe Weihnachten!

