

## Wir LandFrauen...

...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.

## Was uns verbindet...

- die Lust aufs Land und ein gesundes, selbstbestimmtes Leben
- die Neugier, sich stetig weiterzuentwickeln
- der Wunsch, etwas zu bewegen
- die Freude an der Begegnung mit Menschen

Wer noch mehr über uns LandFrauen wissen möchte und vielleicht Lust hat bei uns mitzumachen, kann sich gerne an uns wenden, oder einfach an einem Vortrag bei uns vorbeischauen.

**Neue Mitglieder sind immer herzlich willkommen!**

**Erforderliche Anmeldungen und Infos bei:**

**Bianca Laubis Tel. 07653 9605760**

**bianca.laubis@web.de**

**Oder bei jeder anderen Vorstandsfrau:**

Silvia Miketta - Stellvertreterin

Tamara Löffler - Schriftführerin

Franziska Rösch - Kassiererin

Kathrin Mrohs - Beisitzerin

Katrin Winker - Beisitzerin

Bei allen Veranstaltungen wird die Corona Verordnung eingehalten.  
evtl. Änderungen werden  
rechtzeitig im Mitteilungsblatt veröffentlicht.



Landesverband Südbaden

Bezirk Donaueschingen

# Jahresprogramm

# 2020/2021

der

# LandFrauen

# Kappel

Die Bildungsveranstaltungen werden im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des LandFrauenverbandes Südbaden e. V. durchgeführt.



### September 2020

Fr 18.09.2020 **LandFrauen-Stammtisch** im Stüble

Mi 23.09.2020 **Sport** „Bodyfit“ mit Steffi Winker in der Hochfirsthalle  
Uhrzeit wird noch bekannt gegeben (Abends)

### Oktober 2020

Mittwochs **Sport** „Rückenfit“ mit Elli Braun 9 Uhr Hochfirsthalle

Sa 10.10.2020 **Seminar** „Führen-leiten-motivieren“ mit der  
Kommunikationstrainerin Monika Bauer  
in Hüfingen-Behla von 9.30 – 17 Uhr

Sa 24.10.2020 **Besichtigung** auf dem Zingehof der Fam. Vogelbacher in  
Lenzkirch mit anschließendem Vesper. Treffpunkt um 15  
Uhr am Rathaus Kappel, wir laufen zu Fuß. Sonst 16 Uhr in  
Lenzkirch. Kosten 14€

### November 2020

Di 03.11.2020 **Vortrag** „Der Darm als Ausgangspunkt chronischer  
Erkrankungen“ mit dem Heilpraktiker Peter Mahr  
Ort wird noch bekannt gegeben. Für Mitglieder kostenlos.

### Dezember 2020

Fr 11.12.2020 **Adventsfeier**  
Beginn 19 Uhr im LandFrauen-Stüble

Februar 2021 mache mir **FASNET**

März 2021 **LandFrauen-Cego**  
**Generalversammlung**

### April 2021

Mo 12.04.2021 und  
Mo 19.04.2021 **Bastelabend**  
Taschen basteln aus Tetra Pack. 19.30 Uhr im LandFrauen-  
Stüble. Es müssen ca. 20-25 Tetrapack gesammelt  
werden.

### Mai 2021

05.05.2021 **Senf Workshop** Beginn 19 Uhr  
Referentin: Kräuterpädagogin Petra Rehm Hug  
Senf machen wie geht das? Vom Senfkorn bis zum  
Kräutersenf wird jeder Schritt der Praxis gezeigt. Es wird  
selbst Senf hergestellt und mit nach Hause genommen.

### Juni 2021

#### **1. Kappler Dorf-Flohmarkt**

Flohmarktstände können vor dem eigenen Haus  
aufgebaut werden. Egal ob Kleinkünstler, Handwerk,  
Antiquitäten, Klamotten oder sonstige Flohmarktartikel  
(Gruscht).

Teilnehmende Häuser werden anhand vom  
„Flohmarktflyer“ (Lageplan) und Luftballons an den  
entsprechenden Häusern bekannt gegeben.  
Flohmarktstände bitte bis Mai 2021 anmelden.  
Verpflegung für Dorf-Flohmarktbesucher wird am  
Dorfplatz angeboten.

### Juli 2021

#### **Dorffest Kappel**

Hier brauchen wir wieder eure Unterstützung

### August 2021

#### **LandFrauen-Grillabend**

#### **Wöchentliches Angebot:**

Montags **Wandertreff** mit gemütlicher Einkehr  
Treffpunkt 19 Uhr am Sternenbrunnen (nur im Sommer)  
Montags **Cego Schule** 19 Uhr im LandFrauen-Stüble (nur im Winter)  
Mo und Di **Senioren Yoga** 16 -17.30 Uhr im Bürgersaal  
Kursleiter Herr Schoppe  
Mittwochs ab Okt. **Rückenfit** 9 Uhr in der Hochfirsthalle  
Kursleiterin Elli Braun  
Mittwochs ab Sept. **Bodyfit** mit Steffi Winker (Abends)  
Donnerstags ab Oktober **Faszientraining** mit Yoga  
10 Uhr Bürgersaal Kursleiterin Frau Staub  
Donnerstags **Stubete** Nachmittags im LandFrauen-Stüble (nur im Winter)

#### **Monatlich:**

LandFrauen- / LandMaidle-Stammtisch

-Änderungen vorbehalten-