

# Landlust mit den Land Frauen - KURSE

## Ortsverein Ottmarsheim 2019



### Lust auf Bewegung? Präventive Gymnastik im Alter

In der Bürgerhalle findet wöchentlich **montagmittags** von **16.30 Uhr bis 17.30 Uhr** unter der Leitung von Frau Andrea Herrmann eine Gymnastikstunde statt. Kosten: 20 Euro / halbjährlich.

1. Halbjahr Kursdauer: 07. Januar 2019 bis 24. Juni 2019
2. Halbjahr Kursdauer: 01. Juli 2019 bis 16. Dezember 2019

### Weidenkörble flechten 17 - 20 Uhr

Otto Röser lehrt uns ein Brot- oder Dekokörble flechten nach traditioneller Art:

- 30.01.2019 (Mi)** Boden flechten
- 06.02.2019 (Mi)** Seitenwände anlegen
- 13.02.2019 (Mi)** das Körble fertigstellen

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Kursgebühren von 20 € werden erhoben. Um Anmeldung wird bis zum **15.12.2018** beim Vorstandsteam gebeten.

Mit den **Gemrigheimer** und **Mundelsheimer** Landfrauen in Kooperation laden wir zum **Seminar Wechseljahre** ein. Jeweils um 19 Uhr.

- 23.10.2019 (Mi – Ottmarsh.)** Körperliche Veränderungen und gesundheitliche Begleitung
  - 29.10.2019 (Di – Mundelsh.)** Bewegung in den Wechseljahren
  - 13.11.2019 (Mi – Gemrigh.)** Leichter durch die Wechseljahre mit angepasster Ernährung
  - 20.11.2019 (Mi – Ottmarsh.)** Die Wechseljahre als Chance für die persönlichen Entwicklung
- Anmeldung bitte bei den jeweiligen Ortsvorsitzenden.

### Backen wie zu Omas Zeiten 10 - 15 Uhr

Gabi Dumele führt uns in die Arbeit im Backhaus und in der Backstube ein:

- 16.03.2019 (Sa)** Reben lesen und Büschele binden nach alter Art
- 18.05.2019 (Sa)** Die Handwerkskunst des Holzofenbrotbackens
- 25.05.2019 (Sa)** Backtag – das Erlernte umsetzen, Erfahrungen sammeln

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt. Kursgebühren von 20 € werden erhoben. Um Anmeldung bis zum 1. März 2019 beim Vorstandsteam wird gebeten.

### Offene Backtage ab 10 Uhr

- 06.04.2019 (Sa)** wir schüren das Backhaus an –
- 20.07.2019 (Sa)** Bäcker/innen bringen ihre Backwaren zum Backhaus
- 19.10.2019 (Sa)** Für Nicht-Mitglieder wird eine Gebühr erhoben

Anmeldung bei Kathrin Rosenberger - Tel. 0173/8769209 - **jeweils 3 Tage vor Termin.**

Wenn möglich, Holz zum Anfeuern des Backhauses immer freitags vor den Backtagen bei Kathrin Rosenberger abgeben.