

**Liebe LandFrauen und alle Interessierte,**

Viktor Hugo schrieb schon: „Die Zukunft hat viele Namen: Für Schwache ist sie das Unerreichbare, für die Furchtsamen das Unbekannte, für die Mutigen die Chance“.

Nutzen wir die Chance, gemeinsam die Zukunft zu gestalten. In diesem Sinne laden wir alle Landfrauen, sowie Gäste ganz herzlich zu unseren Veranstaltungen ein.

Der Jahresbeitrag für eine Mitgliedschaft oder einer Fördermitgliedschaft (Männer) beträgt 40 Euro und für eine Juniormitgliedschaft 16 Euro.

Für neue Ideen und Anregungen ist das Vorstandsteam stets dankbar.

Die Veranstaltungen finden im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerkes des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V., in der Regel im Vereinszimmer der Bürgerhalle, Keitländerstraße statt.



#### Kontakt/Anmeldung

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

[Info@landfrauen-ottmarsheim.de](mailto:Info@landfrauen-ottmarsheim.de)

[@landfrauen\\_ottmarsheim](https://www.instagram.com/landfrauen_ottmarsheim)

**Vorsitzende:** Damaris Schlenk (07143) 891936  
**Kassiererin:** Kathrin Rosenberger (0173) 8769209  
**Schriftführerin:** Katy Hein (07143) 2087957  
**Beisitzerinnen:** Margit Brixner (07143) 811981  
Steffi Dirscherl (07143) 407409  
Anja Grünewald (07143) 811234  
Heidi Hildenbrandt (07143) 811660  
Anne Lieberherr (07143) 851710  
Sabine Luithle (07143) 272880  
Martina Oberdorfer (07143) 208460  
Petra Schanta (07143) 259423



## Programm 2026



Quelle: Privat



**14.01.2026 (Mi)**

19 Uhr Vereinszimmer  
ChatGPT auf dem Handy

**Bildung:**

**Künstliche Intelligenz zum Anfassen**

Hannah Luithle gibt einen leicht verständlichen Einblick in die Welt der KI, deren Potenzialen sowie Risiken und zeigt an spielerischen Übungen den ersten Umgang.

**28.01.2026 (Mi)**

19 Uhr Vereinszimmer  
Anmeldung/  
Unkostenbeitrag

**Gesundheit:**

**Die Rose, Königin der Pflanzen & Vielfalt**

Patricia Günther inspiriert uns mit der Geschichte, Inhaltsstoffe und Anwendungen der Rose. Wir stellen gemeinsam ein Körperöl her. Zum Ausklang gibt es eine kulinarische Rosenköstlichkeit.

**11.02.2026 (Mi)**

19 Uhr Vereinszimmer

**Gesundheit:**

**Guter Schlaf und Melatonin**

Gisela Nachtrodt erklärt die verschiedenen Schlafphasen und was helfen kann, in einen guten Schlaf zu kommen. Ist Melatonin das Wundermittel? Wie kann die Naturheilkunde helfen?

**18.02.2026 (Mi)**

19 Uhr Vereinszimmer

**Gesellschaft:**

**Bingo und Cocktails**

Wir spielen Bingo mit Sabine Luithle. Dazu mixen wir Cocktails, die inklusive Rezept gereicht werden.

**Mitgliederversammlung**

mit Essen

**04.03.2026 (Mi)**

18 Uhr Vereinszimmer

**Lehrfahrt:**

**Porsche Werksführung in der Produktion  
am Stammsitz in Zuffenhausen**

Anschließend gemeinsame Einkehr.

**06.03.2026 (Fr)**

16 Uhr Zuffenhausen  
Anmeldung/max.Teiln.  
Unkostenbeitrag

**11.03.2026 (Mi)**

9 Uhr  
Vereinszimmer  
Anmeldung  
Unkostenbeitrag

**Kultur:**

**Fromme Frauen /Rebellische Weiber**

Nach einem leckeren Frühstück gibt Karin Pfisterer Einblicke in Frauenschicksale , die zeigen wie wichtig die Stärkung von Frauenrechten immer noch ist.

**28.03.2026 (Sa)**

13 Uhr  
bei Luithles im Hof

**Kreatives:**

**Girlanden**

Wir binden mit Sabrina Lakotta Girlanden aus Buchs oder anderen immergrünen Zweigen und schmücken den Osterbrunnen. Anschließendes Essen und gemütliches Beisammensein.

**30.03.2026 (Mo)**

10 Uhr Dorfplatz

**Brauchtum:**

**Familien im ländlichen Raum:**

Gabi Dumele spricht am Osterbrunnen über Osterbräuche aus aller Welt.

**15.04.2026 (Mi)**

19 Uhr Vereinszimmer

**Brauchtum:**

**A bissle was ka jeder - Humoristische Lesung**

Der Esslinger Autor Olaf Nägele schüttelt kräftig das Anekdotenbäumchen und hat eine Menge Humoresken, Geschichten und Dialoge eingesammelt.

**29.04.2026 (Mi)**

19 Uhr Vereinszimmer

**Ernährung:**

**Superfood und Pausensnacks**

Ute Karlsberg-Gorges gibt uns praxisbezogene Tipps und leckere Rezepte an die Hand, wie wir gesunde Ernährung im Büroalltag mit einem gesunden Pausen-Snack schaffen können.

**06.05.2026 (Mi)**

19 Uhr Vereinszimmer

**Gesundheit:**

**Kräuter für die Küche und Gesundheit**

Claudia Nafzger teilt ihr Wissen über Kräuter als wertvolle Nahrungsmittel, heilende Pflanzen oder als aromatische Gewürze.

**09.05.2026 (Sa)**

10 Uhr – 12 Uhr

Dorfplatz

**Gemeinwohl:**

**Pflanzenbörse**

Hier ist die Gelegenheit selbst gezogene Pflanzensetzlinge oder Pflanzen, die im eigenen Garten keinen Platz mehr finden, zu tauschen oder zu verschenken.

**20.05.2026 (Mi)**

19 Uhr Vereinszimmer

**Gesundheit:**

**Die Schilddrüse dirigiert den Körper.**

Sabrina Friese erklärt uns die Funktion der Schilddrüse und wie wir unser oft unterschätztes und überfordertes Organ schützen können.

**10.06.2026 (Mi)**

17 Uhr Vereinszimmer

**Kreativ/Generationsübergreifend:**

Batiken mit Anja Grünewald und den Dorfmädeln. Wir besinnen uns auf alte Textilfärbetechniken und zaubern einzigartige Kunstwerke.

**04.07.2026 (Sa)**

Beginn 19 Uhr

Anmeldung

Unkostenbeitrag

**Kultur:**

**Freilichtspiele**

**Das Stationen-Theaterstück**

“Aufstand im Mainhardter Wald von Rebellen zu Räubern” spielt auf einer Wiese am Wald im Gögelhof bei Ammertsweiler.

**26.07.2026 (So)**

12 Uhr Vereinszimmer

**Sommerfest: 60jähriges Jubiläum**

**Kabarettistin Helga Becker als “Frau Nägele”** ermittelt. Lachen garantiert, lasst Euch überraschen.  
Einladung folgt.

**23.09.2026 (Mi)**

19 Uhr Vereinszimmer

**Kultur/Religion:**

**Mein Leben in Palästina**

Julia Dröber führt uns in Geschichte und Religion von Palästina ein, wo sie einige Jahre gelebt hat.

**07.10.2026 (Mi)**

9 Uhr Vereinszimmer

Anmeldung

Unkostenbeitrag

**21.10.2026 (Mi)**

19 Uhr Vereinszimmer  
mit den Mundelsheimer Landfrauen

**04.11.2026 (Mi)**

19 Uhr Vereinszimmer

**18.11.2026 (Mi)**

19 Uhr Vereinszimmer

**02.12.2026 (Mi)**

19 Uhr Vereinszimmer

**Kultur:**

**Frauenfrühstück**

Details folgen

**Wissen:**

**Pub Quiz: Wie heißt der zweithöchste Berg der Welt?**

Und andere knifflige Fragen werden von Heidi Hildenbrandt bei Bier und Salzgebäck gestellt, in Gruppen beantwortet und ein Gewinner ausgespielt.

**Ernährung:**

**Kartoffel - Die tolle Knolle**

Michaela Beckbissinger gibt uns einen Einblick von der Steckkartoffel bis zur Ernte der verschiedenen Sorten und reicht Kostproben.

**Kultur:**

**Demokratie gelebt - von Ottmarsheim zur UN nach New York**

Ilka Essig aus Ottmarsheim schildert uns ihren Weg über das Pfadi sein in Ottmarsheim zu den Vereinten Nationen in New York.

**Adventsfeier:**

Lieder, Besinnliches und Heiteres zum geselligen Jahresabschluss.

# Kurse 2026



## Lust auf Bewegung?

### Präventive Gymnastik

Wöchentlich **montags (ab 12.01.2026)** von **16.30 - 17.30 Uhr**  
halten wir uns in der **Bürgerhalle** fit und in Schwung.  
Die Kursgebühr beträgt halbjährlich 20 Euro.

## Lust auf Yoga?

**Kräftigende Haltungen und sanfte Entspannungstechniken**  
Wöchentlich **dienstags (ab 13.01.2026)** findet  
**18x jeweils von 18.00 Uhr – 19.15 Uhr und von**  
**19.30 – 20.45 Uhr in der Kreuzäcker Grundschule, Keitländerstr. 17**  
Yoga mit Melanie Westphal statt.  
Kursgebühr: Mitglieder 115 Euro, Nichtmitglieder 120 Euro  
Anmeldungen unter [m\\_westphal@gmx.de](mailto:m_westphal@gmx.de)

## Lust auf Faszien- und Pilatestraining?

### Kooperation mit dem SpVgg Besigheim und dem TSV Ottmarsheim-Männerturnen

Durch Dehnungs- und Kraftübungen verbessern wir unsere Durchblutung, steigern unsere Beweglichkeit und können Schmerzen reduzieren.

**5x mittwochs am 11.03., 18.03., 25.03., 01.04. und 08.04.2026**  
**von 19.30 Uhr – 20.30 Uhr in der Bürgerhalle**

Kursgebühr: 15 Euro  
Anmeldungen bei Martina Oberdorfer unter (07143) 208460.

# Lauter Leckereien



## Backen im Backhaus ab 10 Uhr

**28.03.2026 (Sa)** Wir schüren das Backhaus an.

**30.05.2026 (Sa)** Bäcker/innen bringen ihre Backwaren

**26.09.2026 (Sa)** zum Backhaus.

**14.11.2026 (Sa)**

Für Nichtmitglieder wird eine Gebühr von 5 Euro erhoben oder Sie geben Holz zum Anfeuern des Backhauses immer freitags vor den Backtagen im Backhaus ab.

Anmeldung bei Kathrin Rosenberger bis mittwochs vor dem Termin unter (0173) 8769209.

## Back was im Backhaus!

### Aktion zum 60 jährigen Jubiläum

**am 13. und 14.06.2026 (Sa+So)**

mit Kathrin Rosenberger und Anja Grünewald  
Nähtere Info folgt.

## Kochen wie Oma

**Sauerbraten, Äbirasalat, Maultaschen und Co.**

mit Gabi Dumele

**3x mittwochs am 30.09., 07.10. und 14.10.2026 um 18 Uhr**  
**in der Schulküche der Realschule Besigheim**

Unkostenbeitrag nach Aufwand ca. 50 Euro

Anmeldungen bis 21.07.2026 bei Gabi Dumele unter (07143) 851977