



April und Mai

Donnerstags 16.04.; 23.04.; 30.04. und 07.05.2026
(4 Kursabende) jeweils 19.00 Uhr

FITNESS-HULA-HOOP

- Einführung in ein Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor

Viele erinnern sich an den Hula-Hoop aus Kindertagen – heute nutzen wir hochwertige Fitnessreifen für ein ganzheitliches Training. Die Übungen fördern Ausdauer, Koordination und Körperstraffung. Freude an der Bewegung ist dabei ebenso garantiert wie die spürbare Wirkung auf den gesamten Organismus.

Pfalzhalle (Sporthalle)

Referent*in: Angelina de Luca
TN-Beitrag: für Mitglieder 20 €, Beitrag für Gäste 25 €
(Vorkasse, die Anmeldung ist erst mit Zahlung des TN-Beitrages auf unser Konto gültig - Betreff: Fitness-Hula-Hoop)
Fitness-Reifen können bei der Referentin direkt vor Ort für 2 € pro Abend ausgeliehen werden
Anmeldung: bei Andrea Jung, 0176 46603852 (WhatsApp) oder andrea.jung@landfrauen-hassloch.de

Mai

Mittwoch, 20.05.2026 – ca. 18.00 Uhr

ABENDLICHE EXKURSION

AUF ZWEI RÄDERN

- Fit bleiben und dabei Flora und Fauna entdecken

Unsere Fahrradtour lädt dazu ein, Landschaften nicht nur zu durchqueren, sondern zu erleben. Natur und Begegnung begleiten uns.
Das Tragen von Fahrradhelmen ist erwünscht.

Ziel/Treffpunkt: werden noch bekannt gegeben

Referent*in: Andrea Jung
TN-Beitrag: kostenfrei, Speisen und Getränke gehen auf eigene Rechnung
Anmeldung: bei Andrea Jung, 0176 46603852 (WhatsApp) oder andrea.jung@landfrauen-hassloch.de



Juni

Montag, 01.06.2026 – 19.00 Uhr

Kreativkurs

HOLZKUNST FÜR ZUHAUSE

- Einführung in das kreative Arbeiten mit Holzsticks

Aus einfachen Holzelementen entstehen tolle, individuelle Wohnaccessoires wie Lampen, Laternen, Tablett sowie dekorative Objekte. Vermittelt werden Grundlagen des kreativen Holzhandwerks:

Verbindungs- und Montagetechniken, Materialkombinationen sowie Gestaltungstipps. Im Mittelpunkt steht das praktische Arbeiten mit vielen Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung. Die gefertigten Stücke eignen sich als Blickfang, Lichtquelle oder Geschenk. Vorkenntnisse sind nicht nötig; gearbeitet wird mit vorgefertigten Holzteilen und leicht handhabbaren Werkzeugen.

Seminarraum, Pfalzhalle

Referent*in: Andrea Jung
TN-Beitrag: für Mitglieder kostenfrei, Beitrag für Gäste 5 €*
Umlagen für Materialien nach Verbrauch werden direkt vor Ort abgerechnet.

Anmeldung: bei Andrea Jung, 0176 46603852 (WhatsApp) oder andrea.jung@landfrauen-hassloch.de

Donnerstag, 18.06.2026 – 19.00 Uhr

Ernährungskurs:

KULINARISCHE ENTDECKUNGS-REISE DURCH ITALIEN

- La dolce vita in der Küche



Die italienische Küche verbindet Genuss mit kultureller Tradition. Die mediterrane Ernährungsweise gilt als gesundheitsfördernd. Regionale Vielfalt prägt la cucina italiana: Im Norden dominieren Risotti, Butter und Polenta, im Süden Tomaten, Hartweizengrieß, Olivenöl und kräftige Aromen. Klassiker wie Minestrone, Pomodoro alla siciliana oder Spaghetti alla Puttanesca zeigen diese Bandbreite.

Kochen ist in Italien Teil der Identität: Gemeinsames Zubereiten stärkt soziale Bindungen, vermittelt kulturelles Wissen und kann das Ernährungsverhalten positiv beeinflussen.

Seminarraum, Pfalzhalle

Referent*in: Gerd Schulz
TN-Beitrag: für Mitglieder kostenfrei, Beitrag für Gäste 5 €*
Umlagen für Lebensmittel werden direkt vor Ort abgerechnet.

Anmeldung: bei Petra Platz, 0172 9239045 (WhatsApp) oder LandFrauen-Hassloch@web.de

HINWEIS:

Auf vorausgezahlte Teilnahmegebühren besteht im Falle einer Absage der Teilnehmenden kein Anspruch auf Rückerstattung. Mit der Anmeldung wird diese Regelung akzeptiert.

Weitere Termine:

Über zusätzliche Termine für Stammtische oder spontane Ideen werdet Ihr über unsere Social-Media-Kanäle, Whatsapp-Infogruppe, den Mailverteiler sowie auf unserer Homepage informiert.

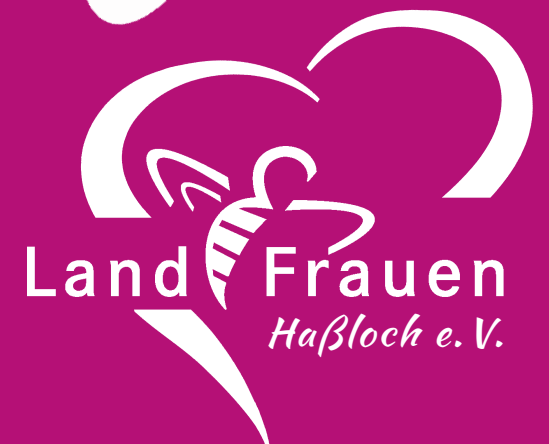
Programm 2026

1. Halbjahr



Schnuppern erwünscht

Kommen Sie als Gast in unseren Verein und informieren Sie sich über unser abwechslungsreiches Angebot.



Wir freuen uns auf Sie!

*für alle Teilnehmer*innen fällt ein Energieeuro pro Kursteilnahme im Seminarraum der Pfalzhalle an

Liebe Mitglieder und Interessierte,

es kann vorkommen, dass aufgrund der räumlichen Gegebenheiten oder der Vorgaben des Anbieters/Referenten die Teilnehmerzahl bei bestimmten Veranstaltungen begrenzt ist. Sollten alle Plätze vergeben sein, werden wir unser Bestes tun, um eine Zusatzveranstaltung zu organisieren.

*Vielen Dank für Euer Verständnis,
das Vorstandsteam.*

Februar

Montag, 02.02.2026 – 19.00 Uhr

HONIG - mehr als nur süß

Wer meint, dass Honig nur aufs Brötchen oder in den Tee gehört, liegt falsch. Honig kann so viel mehr und gibt einer Soße, einem Salat, Fisch- oder Fleischgerichten erst den richtigen Pfiff. Er ist nicht nur ein Süßungsmittel, sondern auch ein Gewürz. Lassen Sie sich von unseren leckeren Rezepten überraschen.



Seminarraum, Pfalzhalle

Referent*in: Gerd Schulz
TN-Beitrag: für Mitglieder kostenfrei, Beitrag für Gäste 5 €*
Anmeldung: bei Heike Stürmer, 0178 7911962 (WhatsApp) oder heike.stuermer@landfrauen-hassloch.de

Donnerstag, 19.02.2026 – 19.00 Uhr

GEFAHREN ERKENNEN

– BETRUG VERMEIDEN

Informationsabend zum Thema Sicherheit

Ausgebildete Sicherheitsberater sensibilisieren über alltägliche Gefahren. Ob am Telefon, im Internet, an der Haustür oder unterwegs – sie zeigen, wie man Risiken erkennt und sich wirksam

schützt. Mit praktischen Tipps und verständlichen Beispielen wird die Sicherheit im Alltag gestärkt und ein gutes Gefühl von Selbstvertrauen und Gemeinschaft gefördert.

Seminarraum, Pfalzhalle

Referenten: Frau Schulz, Herr Reuter
TN-Beitrag: für Mitglieder kostenfrei, Beitrag für Gäste 3 €*
Anmeldung: bei Tanja Bäslar, 0163 4100435 (WhatsApp) oder tanja.bassler@landfrauen-hassloch.de

März

Montag, 02.03.2026 – 19.00 Uhr

Kreativkurs

GELDGESCHENKE KREATIV VERPACKEN

Selbstgestaltete Klappkarten mit integriertem Umschlag machen Geldgeschenke persönlich und originell. Zusätzliche Verpackungen sind nicht nötig: Die Karte selbst wird zum Geschenk. Im Kurs lernen Sie moderne



Gestaltungstechniken kennen und setzen diese praktisch um – von raffinierten Faltmethoden bis zu dekorativen Details.

Seminarraum, Pfalzhalle

Referent*in: Andrea Jung
TN-Beitrag: für Mitglieder kostenfrei, Beitrag für Gäste 5 €*
Umlagen für Materialien nach Verbrauch werden direkt vor Ort abgerechnet.
Anmeldung: bei Andrea Jung, 0176 46603852 (WhatsApp) oder andrea.jung@landfrauen-hassloch.de

Sonntag, 08.03.2026

Die LandFrauen machen mit beim SOMMERTAGSUMZUG

Näheres wird noch bekannt gegeben.

Samstag, 14.03.2026 – 10.00 Uhr

Gemeinsames Frühstück mit anschließendem Vortrag:

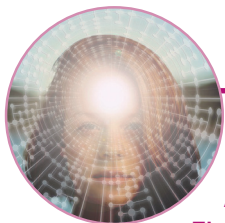
POSITIVE PSYCHOLOGIE IN VERBINDUNG MIT AROMATHERAPIE

Wie kann man sich eine positive Einstellung aneignen welche befähigt, einfacher durchs Leben zu gehen. Zusätzlich erfolgt eine Einführung in die Aromatherapie mit Schwerpunkt auf völlig natürlichen Ätherischen Ölen welche uns in vielen Lebenslagen unterstützen können.



Seminarraum, Pfalzhalle

Referent*in: Jaqueline Klingler
TN-Beitrag: für Mitglieder 15 € Beitrag für Gäste 20 €
(Vorkasse, die Anmeldung ist erst mit Zahlung des TN-Beitrages auf unser Konto gültig - Betreff: Frühstück mit Vortrag)
Anmeldung: bei Petra Platz, 0172 9239045 (WhatsApp) oder LandFrauen-Hassloch@web.de



April

Donnerstag, 09.04.2026 – 19.00 Uhr

GEHIRNTRAINING FÜR DEN ALLTAG MIT MAT

Einführung in „Mentales Aktivierungs-Training“

Durch MAT werden gezielt die Grundfunktionen der Hirnleistung trainiert. Die Folgen: erhöhtes Konzentrationsvermögen, gestärkte Aufmerksamkeit, schnellere Informationsverarbeitung und verbessertes Gedächtnis. Langfristig beugt das Training einem Leistungsverlust vor. Das trainierte Gehirn bleibt auch im hohen Alter noch voll leistungsfähig.

Seminarraum, Pfalzhalle

Referent*in: Ursula Eberle
TN-Beitrag: für Mitglieder 10 €, Beitrag für Gäste 15 €
(Vorkasse, die Anmeldung ist erst mit Zahlung des TN-Beitrages auf unser Konto gültig - Betreff: Gehirntraining)
Anmeldung: bei Heike Stürmer, 0178 7911962 (WhatsApp) oder heike.stuermer@landfrauen-hassloch.de

Samstag, 11.04.2026 – 10.00 bis 13.00 Uhr

WILDKRÄUTERWANDERUNG MIT ALLEN SINNEN - eine NATURverFÜHRUNG

Verzaubern lassen von den Schätzen, die Mutter Natur für uns bereithält. Die verborgenen Heilkräfte unserer Wildpflanzen kennenlernen und spannendes Kräuterwissen bei einer unterhaltsamen Wanderung (ca. 4 km) erfahren.

Enthalten ist ein Handout mit Tipps zum Sammeln, Verarbeiten, Lagern und einigen Rezepten sowie eine Verkostung der Wildkräuter.



Billigheim-Ingenheim, Bildung von Fahrgemeinschaften möglich

Referent*in: Gudrun Stübinger-Kohls
TN-Beitrag: 23 € (Vorkasse, die Anmeldung ist erst mit Zahlung des TN-Beitrages auf unser Konto gültig - Betreff: Kräuterwanderung)

Anmeldung: bei Tanja Bäslar, 0163 4100435 (WhatsApp) oder tanja.bassler@landfrauen-hassloch.de

Ein starkes Netzwerk

- ☐ Begegnung
- ☐ Austausch
- ☐ Entwicklung

Weiterbildung

- ☐ Seminare
- ☐ Schulungen
- ☐ Vorträge

Ein tolles Miteinander

- ☐ Ausflüge und Gemeinschaft



Lust auf ...

LandFrauen Haßloch e.V.

www.landfrauen-pfalz.de/ortsverein/hassloch

Kontakt: Petra Platz, Telefon 06324 - 58288

LandFrauen-Hassloch@web.de

Bankdaten: Vereinigte VR Bank Kur- und Rheinpfalz, DE52 5479 0000 0001 5033 40



LandFrauen Haßloch

landfrauen_hassloch



*für alle Teilnehmer*innen fällt ein Energieeuro pro Kursteilnahme im Seminarraum der Pfalzhalle an