

# Jahres - programm

# 2026



mit  
LandFrauen Kreisverband Südwestpfalz

und  
LandFrauenVerband Pfalz

**Liebe LandFrauen,**

und **alle**, die es vielleicht werden möchten,

wir starten mit einem vielseitigen Programm ins Jahr 2026 – mit Angeboten, die bewegen, guttun und verbinden. Unser neues Jahresprogramm vereint Bewährtes und frische Ideen, sodass jede von euch etwas Passendes findet.

Wie gewohnt begleiten euch unsere regelmäßigen Termine: die **digitalen Nachmittage** und **Yoga**. Während der Yogapause im März bieten wir außerdem einen **Achtsamkeitskurs** als ruhige, alltagstaugliche Alternative für Körper und Geist an. Neu im Bewegungsbereich ist **Linedance** in Zusammenarbeit mit der Tanzschule Srutek, das noch mehr Schwung in unser Vereinsjahr bringt.

Das Programm wird durch Kochkurse, kreative Angebote, spannende Vorträge, Ausflüge und viele gemeinsame Aktionen ergänzt. Ob jung, erfahren, aktiv, neugierig oder einfach interessiert – bei uns findet jede Generation etwas für sich.

Alle Wiederholungstermine findet ihr gesammelt unter „**Regelmäßige Termine**“.

*Bei uns zählt das Miteinander – **jede\*r ist herzlich willkommen**, auch wenn man (noch) kein Mitglied ist!*

Kommt vorbei, macht mit und lernt uns ganz unkompliziert kennen – ohne Druck und ohne Verpflichtung.

**Wir freuen uns auf ein buntes, lebendiges und gemeinschaftliches Jahr 2026 mit euch.**

Der Teamvorstand

Ewa Proske, Sabrina Kath, Kerstin Nickola, Sarah Schwab, Christel Ankener

**Du findest uns:**



Website



Instagram



Facebook



Mitgliedsbereich

## Regelmäßige Termine

### Yoga



**Wo:** Sitzungssaal im DGH Höhfröschen

Yoga für Anfänger montags um 17:00 Uhr

Yoga für Fortgeschrittene montags um 18:15 Uhr

**Termine Block 1:** 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 23.02., 02.03.

**Termine Block 2:** 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06.

**Termine Block 3:** 10.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09.

**Termine Block 4:** 19.10., 26.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12.

Infos und Anmeldung: QR-Code

### Linedance



**Wo:** Halle im DGH Höhfröschen

Mittwochs um 19:00 Uhr

**Termine:** 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.

Anmeldung bis 19.12.2026 (Infos & Anmeldung: QR-Code)

### Digitaler Nachmittag



**Wo:** Sitzungssaal im DGH Höhfröschen

Dienstags um 15:00 Uhr

**Termine:** 03.02., 17.02., 03.03., 17.03., 21.04., 05.05., 19.05., 02.06., 16.06., 18.08., 01.09., 15.09., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12.

### Achtsamkeit



**Wo:** Sitzungssaal im DGH Höhfröschen

Montags um 19:00 Uhr

**Termine:** 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.

Anmeldung bis 04.03.2026



Wir haben alle **anmeldepflichtigen Termine** für euch übersichtlich zusammengefasst.  
Scannet einfach den QR-Code, um alle Infos zu erhalten und euch direkt anzumelden.

## Januar



**Di., 20.01.2026**  
**19:30 Uhr**

### Neujahrsempfang mit Vortrag

**"Bildungsmöglichkeiten erkennen und nutzen, Ziele formulieren"**  
66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH



**Sa., 31.01.2026**  
**19:00 Uhr**

### Lesung

**"Von herrlichen Damen und dämmlichen Herren"**

Referent/-in: TextTaxi  
66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, DGH Sporthalle  
(Infos & Karten Verkauf: QR-Code)

## Februar



**Di., 10.02.2026**  
**19:30 Uhr**

### Jahreshauptversammlung

Referent/-in: Sabrina Kath  
66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH



**Fr., 13.02.2026**  
**18:00 Uhr**

### Teenie - Kurs ab 13 Jahre

**"Henna-Tattoo"**

66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH  
Anmeldung bis 10.02.2026 (Infos & Anmeldung: QR-Code)

## März



**Sa., 07.03.2026**  
**11:00 Uhr**

### Kinder - Kreativkurs ab 6 Jahre

**"Holzkunst für Zuhause – Bastelworkshop"**

Referent/-in: Theresa Stein  
66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH  
Anmeldung bis 04.03.2026 (Infos & Anmeldung: QR-Code)



**Di., 10.03.2026**  
**19:30 Uhr**

### Kochkurs

**"Eine kulinarische Entdeckungsreise durch Italien – mediterran und alltagstauglich"**

Referent/-in: Kerstin Burgard  
66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH  
Anmeldung bis 06.03.2026 (Infos & Anmeldung: QR-Code)



**Fr., 13.03.2026**  
**18:00 Uhr**

### Teenie - Kochkurs ab 13 Jahre

**"Prima Pasta"**

Referent/-in: Laura Breiling  
66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH  
Anmeldung bis 11.03.2026 (Infos & Anmeldung: QR-Code)



**Di., 24.03.2026**  
**19:30 Uhr**

**Gesundheitsvortrag**  
**„Ayurveda verstehen: Wege zu mehr Wohlbefinden“**  
Referent/-in: Ariane Becker  
66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH

## April



**Di., 14.04.2026**  
**19:30 Uhr**

**Info & Austauschabend**  
**„Rente einfach erklärt – was Frauen wissen sollten“**  
Referent/-in: Ilona Speiser  
66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH



**So., 26.04.2026**  
**11:00 - 15:00 Uhr**

**Frühjahrsbasar**  
66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, DGH Sporthalle  
Infos und Anmeldung als Aussteller: QR-Code

## Mai



**Sa., 09.05.2026**

**Familientag**  
**„Mai im Garten – Natur entdecken und erleben“**  
66989 Gemeinschaftsgarten „Kita Sonnenschein“  
Anmeldung bis 06.05.2026 (Infos & Anmeldung: QR-Code)

## Juni



**Di., 09.06.2026**  
**19:30 Uhr**

**Gesundheitsvortrag**  
**„Stoffwechsel verstehen“**  
Referent/-in: Michele Jung  
66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH



**Fr., 12.06.2026**  
**18:00 Uhr**

**Teenie - Kurs ab 13 Jahre**  
**„Notfall-Check für Teens – Verhalten im Notfall und Brand“**  
Referent/-in: Feuerwehr Höhfröschen  
Feuerwehr Höhfröschen, Schillerstr. 1, 66989 Höhfröschen  
Anmeldung bis 09.06.2026 (Infos & Anmeldung: QR-Code)



**Fr., 19.06.2026**  
**18:00 Uhr**

**Treffen**  
**„Burger Abend - Neue Rezepte variantenreich und kreativ zubereitet“**  
66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH  
Anmeldung bis 15.06.2026 (Infos & Anmeldung: QR-Code)

## Juli



**Sa. - So.,  
11. - 12.07.2026**

**Dorffest Höhfröschen  
"Landfrauen Cocktailbar"**

## August



**Di., 25.08.2026  
19:30 Uhr**

### Kochkurs

**"Aromen aus dem Garten – Kräuter neu entdecken"**

Referent/-in: Horst Empel

66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH

Anmeldung bis 23.08.2026 (Infos & Anmeldung: QR-Code)



**Sa., 29.08.2026  
11:00 Uhr**

### Kinder - Kochkurs ab 6 Jahre

**"Die tolle Knolle - Superman namens Grumbeere"**

Referent/-in: Laura Breiling

66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH

Anmeldung bis 26.08.2026 (Infos & Anmeldung: QR-Code)

## September



**Di., 08.09.2026  
19:30 Uhr**

### Vortrag

**„Klarheit & Grenzen“ - Liebevoll begleiten im Alltag**

Referent/-in: Susanne Baldauf (System. Familientherapeutin)

66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH



**Fr., 11.09.2026  
18:00 Uhr**

### Teenie - Kurs ab 13 Jahre

**"Herbstwerkstatt für Teens"**

Referent/-in: Inge Helfrich

66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH

Anmeldung bis 08.09.2026 (Infos & Anmeldung: QR-Code)



**Di., 22.09.2026  
19:30 Uhr**

### Kochkurs

**"Honig - mehr als nur süß"**

Referent/-in: Kerstin Burgard

66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH

Anmeldung bis 16.09.2026 (Infos & Anmeldung: QR-Code)



**Sa., 26.09.2026**

### Familientag

**"September im Garten – Natur entdecken und erleben"**

66989 Gemeinschaftsgarten "Kita Sonnenschein"

Anmeldung bis 23.09.2026 (Infos & Anmeldung: QR-Code)

## Oktober



**Mi., 14.10.2026**

**Ausflug zum Walhalla - Kinocenter Pirmasens**

***"Die Technik des Kinos erleben - mit Filmvorführung"***

Referent/-in: Andreas Groß

66953 Pirmasens, Landauer Str. 19b, Walhalla-Kinocenter

Anmeldung bis 07.10.2026 (Infos & Anmeldung: QR-Code)

## November



**Di., 10.11.2026**

**19:30 Uhr**

**Vortrag - Palliativarbeit**

***"Altern zu Hause: Wie gelingt das und welche Hilfen gibt es?"***

Referent/-in: Mirja Flöser

66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH



**Fr., 13.11.2026**

**18:00 Uhr**

**Teenie - Kochkurs ab 13 Jahre**

***"Weihnachtsbäckerei"***

Referent/-in: Sandra Vogel

66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Vorraum-Halle DGH

Anmeldung bis 10.11.2026 (Infos & Anmeldung: QR-Code)



**Sa., 21.11.2026**

**11:00 Uhr**

**Kinder - Kochkurs ab 6 Jahre**

***"Weihnachtsbäckerei"***

Referent/-in: Sandra Vogel

66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Vorraum-Halle DGH

Anmeldung bis 25.11.2026



**Fr., 27.11.2026**

**18:00 Uhr**

**Weihnachtsfeier**

*Bei uns kannst  
Du alles sein!*



### Hinweis zu unseren Terminen:

Unsere **aktuellen Veranstaltungsinformationen** und die dazugehörigen Flyer werden zuerst unseren Mitgliedern in der **LandFrauen-App** und in unserer **WhatsApp-Mitgliedergruppe** bereitgestellt. So bleibt ihr immer auf dem neuesten Stand und habt frühzeitig Zugang zu Anmeldungen.

Anschließend werden die Informationen für **Gäste** in den **sozialen Medien**, im **Amtsblatt** und auf unserer **Website** veröffentlicht.

Als **Mitglied profitierst** du gleich doppelt, wenn du nichts verpassen und gerne früher informiert sein möchtest: **Du erhältst alle Termine, Änderungen und Anmeldungen als Erste.**

**Und natürlich eine herzliche Gemeinschaft obendrauf !**

# Weiterbildungsprogramm 2026

## Kreisverband Südwestpfalz und LandFrauenVerband Pfalz

### Januar



**Sa., 24.01.2026  
09:00 Uhr**

**Frauenfrühstück zum Jahresbeginn mit Vortrag  
„Sei deine eigene Traumfrau“**

66954 Pirmasens - Winzeln, Bottenbacher Str. 74, Hotel Kunz  
Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 09.01.2026

### Februar



**Sa., 07.02.2026  
10:00 - 12:30 Uhr**

**Pilates Schnupperkurs**

66504 Bottenbach, Schulstraße 10a, Grundschule Bottenbach  
Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 23.01.2026



**Do., 26.02.2026  
19:00 Uhr**

**Hygieneschulung**

Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 12.02.2026

### März



**Sa., 07.03.2026**

**Unternehmerinnen - Seminar**

**„Augen Auf – Förderung von gesundem Sehverhalten“**

Emils Hotel , 66953 Pirmasens

(Nähere Informationen Folgen)



**Do., 12.03.2026  
19:00 Uhr**

**Kreisvertreterinnenversammlung**

**„Rückblick auf das vergangene LandFrauenjahr“**

66484 Niederhausen, Hauptstr. 16, Gasthaus „Zum Hannes“

Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 05.03.2026



**So., 15.03.2026  
Abfahrt: 09:00 Uhr**

**Musical-Fahrt**

**“We will rock you” in Stuttgart**

Rückfahrt nach Vorstellungsende!

Anmeldungen bei der Kreisgeschäftsstelle bis 26.11.2026

### April



**Di., 21.04.2026 +  
Do., 23.04.2026**

**Canva Wokshop für Anfänger ONLINE**

Anmeldung bei der Landesgeschäftsstelle



**Di., 07.04.2026**

**19:00 Uhr**

### **Vortrag**

**“Osteoporose - die wahren Ursachen und eine erfolgreiche Therapie”**

66989 Höhfröschen, Hauptstr. 26, Sitzungssaal DGH

Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 24.03.2026



**Fr., 24.04.2026**

**19:00 Uhr**

**Alles rund um das Ei! Ei...Ei...Ei...**

66484 Großsteinhausen, Hauptstraße 30, ev. Gemeindehaus

Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 10.04.2026

## **Mai**



**Do., 14.05.2025**

**10:00 - 16:00 Uhr**

**Feier fescht beim Scheierfescht 2026**

66503, Dillfeld



**Sa., 30.05.2026**

**13:30 - 17:30 Uhr**

**Landesseminar**

**“Frauen auf der Bühne - starke Persönlichkeiten, Selbstwert, Mut und Authentizität”**

66954 Pirmasens - Windsberg, Römerstraße 5,

„Karl-Sieber-Halle“

Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 15.05.2026

## **Juni**



**Sa., 20.06.2026**

**Afahrt: 07:30 Uhr**

**Tagesausflug**

**Der Zauber der Saar - Tagesfahrt ins Saarland**

Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 05.06.2026

## **August**



**Do., 13.08.2026**

**18:30 Uhr**

**Abendliches „Picknick in Pink“**

**in Rückers Garten**

66482 Zweibrücken, Kirchbergstr. 40 D

Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 10.08.2026

## **September**



**Di., 01.09.2026 +**

**Do., 23.04.2026**

**Canva Wokshop für Fortgeschrittene ONLINE**

Anmeldung bei der Landesgeschäftsstelle



**Sa., 05.09.2026**

**Treffpunkt:  
12:30 Uhr**

**Geführte Themenwanderung**

**Frauen im Mittelalter**

Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 21.08.2026



**Do., 24.09.2026**

**19:00 Uhr**

**Weiterbildungsprogramm 2026**

66484 Niederhausen, Hauptstr. 16, Gasthaus „Zum Hannes“

Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 10.09.2026



**Mo., 28.09.2026**

**19:00 Uhr**

**Vortrag Polizei**

**Sicherheit rund ums Haus**

Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 14.09.2026

## Oktober



**Sa., 24.10.2026**

**Tagesfahrt nach Bingen**

Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 09.10.2026



**Sa., 07.11.2026**

**10:00 - 12:00 Uhr**

**Yoga Schnupperkurs**

66954 Pirmasens-Winzen, Friedensstraße,  
Gemeindehaus ev. Kirche

Anmeldung bei der Kreisgeschäftsstelle bis 23.10.2026

## November

### **LandFrauen Kreisverband**

### **Südwestpfalz**

Kreisgeschäftsstelle

Anika Herbrik

Hauptstr. 1

76889 Barbelroth

Tel.: 0631-3179884-4

E-Mail: [suedwestpfalz@landfrauen-pfalz.de](mailto:suedwestpfalz@landfrauen-pfalz.de)

#### Geschäftszeiten:

Mo, Mi - Fr: 7:30 - 13:30 Uhr

Di & Mi: 15:00 - 17:30 Uhr,

Do: 17:30 - 20:30 Uhr

### **LandFrauenVerband Pfalz**

Landesgeschäftsstelle

Röchlingstraße 1

67663 Kaiserslautern

Tel.: 0631 357900-30

Fax: 0631 357900-33

E-Mail: [info@landfrauen-pfalz.de](mailto:info@landfrauen-pfalz.de)

#### Geschäftszeiten:

Mo-Do 8:00 – 16:30 Uhr

und Fr 8:00 – 12:00 Uhr

**Für Anmeldung und die aktuellsten Infos einfach die QR-Codes scannen.**



**Website  
Kreisverband Südwestpfalz**



**Website  
LandFrauen Pfalz**



**Veranstaltungskalender  
Landesverband**

# **Beitrittserklärung**

## **LandFrauenVerein Höhfröschen**

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt als:

- Einzelmitglied (ab 18 Jahren) mit einem Jahresbeitrag in Höhe von 30 €.
- Juniormitglied (bis 18 Jahren) mit einem Jahresbeitrag in Höhe von 20 €.
- Familienmitgliedschaft mit einem Jahresbeitrag in Höhe von 75 €
- Fördermitglied mit einem Jahresbeitrag in Höhe von 75 €.

Name: .....

Vorname: .....

Geburtsdatum: .....

Beruf: .....

Namen, Vornamen, Geburtsdatum der Familienmitglieder  
(nur ausfüllen bei Familienmitgliedschaft)

.....

Straße: .....

Ort: .....

Telefon/Handy: .....

E-Mail: .....

Ich möchte in die WhatsApp-Mitglieder-Gruppe  
aufgenommen werden:

Ja  Nein

Ich möchte alle Infos und Einladungen ausschließlich  
per Mail erhalten:

Ja  Nein

Die Satzung, veröffentlicht auf der oben genannten Homepage, habe ich zur Kenntnis genommen.  
Der Erhebung, Verarbeitung und verbandlichen Nutzung meiner persönlichen Daten sowie der  
Nutzung von Bildern im Rahmen und zum Zwecke der Werbung für den Verein stimme ich hiermit zu.

Ort, Datum, Unterschrift: .....





### **Kontaktdaten:**

Ewa Proske: Schonenbachstr. 1, 66989 Höhfröschen,

TEL: 01516/8111091  
06334/7441210

Sabrina Kath: Hauptstr. 59, 66989 Höhfröschen,

TEL: 0171/7024487;  
06334/8459902

Mail: [hoehfroeschen@landfrauen-pfalz.de](mailto:hoehfroeschen@landfrauen-pfalz.de)

Web: <https://landfrauen-pfalz.de/hoehfroeschen/>