

Programm von Juli - September 2025

Vor Euch liegt das neue Programm! Lest es in aller Ruhe durch und lasst Euch durch unsere Aktionen inspirieren. Wir freuen uns auf Euch!

Kuchenverkauf beim Albansfest, ein voller Erfolg und Grund für zwei Spenden!

Ein toller Erfolg war die verführerische Kuchentheke beim Albansfest! Über 40 Kuchen wurden verkauft! Ein „dickes Dankeschön“ für all die leckeren Kuchen, die Muskelkraft beim Auf- und Abbau, den geduligen Verkäuferinnen und Kassiererinnen und all denen, die im Hintergrund dafür gesorgt haben, dass alles reibungslos läuft! Bei guter Laune haben sich sogar die dunklen Wolken verzogen! Dank dieses großen Einsatzes können wir zwei Spenden vergeben. In diesem Jahr werden die Kinderpalliativstation und der Angelsportverein je einen Betrag in Höhe von 500 € erhalten. Wir freuen uns sehr darüber!



Und schon wieder ein Jahr älter!

Sieben Jahre gibt es nun die Bodenheimer LandFrauen! Die Mitgliederzahl liegt bei etwa 120 Frauen. Wenn man bei uns von Tradition sprechen kann, dann gehört sicherlich unser Geburtstagsfest dazu. Auf dem herrlichen Gelände des Angelweiher fñhlt man sich bei Sonne und Regen wohl! So konnten uns die Regenschauer auch nichts anhaben, weil wir alle geschñtzt unter dem Terrassendach Platz fanden. In netter Runde schmeckten die Kuchen und das reich bestñckte Buffet am Abend besonders gut! Damit die Kalorien nicht zu stark ansetzten, hatten wir diesmal zu einer kleinen Tanzeinlage eingeladen. Drei Kreistånze wurden kurz erklårt und dann einfach getanzt! Toll, dass Ihr alle mitgemacht habt! Uns hat es so gut gefallen, dass wir uns vorgenommen haben, Euch beim Geburtstagsfest im nächsten Jahr wieder zu einer gemeinsamen Aktion einzuladen! Wir freuen uns darauf!

Ntürlich haben wir die Gelegenheit genutzt unsere Spende direkt an den Angelsportverein zu übergeben.



Übergabe des Schecks an Tom Bender während unseres Geburtstagsfestes

„Theater“ bei den LandFrauen

Für den Winter und Frñhling haben wir wieder fñnf Bestplatzabos zu je 148 € gekauft. Wir bieten Euch vier Besuche im Staatstheater an:

- Der zerbrochene Krug, Schauspiel , Kleines Haus, 16.12.25
- Opening night, Schauspiel, Kleines Haus, 03.03.26
- Fandango, Tanz, Kleines Haus, 20.04.26
- Die Zauberflöte, Musiktheater, Großes Haus, 23.06.26



Die Karten werden einzeln zum Preis von 37 € abgeben, d.h., wenn Ihr an einer Aufführung Interesse habt, meldet Ihr Euch, wie gewohnt, zu dem entsprechenden Termin im Quartal an. Hier gilt, wer zuerst kommt, mahlt zuerst!

In dem Eintrittspreis sind die Fahrt nach Mainz mit öffentlichen Verkehrsmitteln, sowie die Garderobengebühr und eine Verzehrpauschale enthalten. Eine Stunde vor der Vorstellung ist das Theater geöffnet, so dass Ihr genug Zeit habt, ein Glas Wein zu trinken und einen Spundekäs zu essen! Zu einigen Stücken wird es auch vorher eine Einführung geben, die Ihr ebenfalls besuchen könnt.

Wenn Ihr lieber gemeinsam mit dem Privatwagen fahren wollt, parkt Ihr im Theaterparkhaus für eine Pauschale von 5€.

Wir wünschen Euch viel Vergnügen bei diesem kulturellen Angebot!

...für alle, die Spaß an der Bewegung haben!

„Spaziertreff“ mit Gudrun

Dir ist Walken zu schnell? Wandern zu anstrengend?

Unser Mitglied Gudrun Becker bietet genau für diese Frauen einen „Spaziertreff“ an.

Der Spaziergang (Dauer ca. 45-60 Minuten) findet jeden Montag statt. Im Sommer treffen wir uns um 9:00 Uhr an den Sandsteinbänken am Eingang des Dollesparks. Bei Bedarf bringt Euch ein Getränk und Verpflegung für unterwegs mit.

Wir bitten um Anmeldung nur für Mitglieder über unsere WhatsApp Gruppe „Spaziergang“, falls Du dort schon aufgenommen bist.

Falls nicht, bitte anmelden unter: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Anfrage und Anmeldung zum Schnuppern ebenfalls über die Mailadresse möglich



Powerwalking

Es macht mehr Spaß gemeinsam zu walken, ob mit oder ohne Stöcke! Deshalb sind die agilen Walkerinnen auch zu einer festen Instanz bei den LandFrauen geworden! Sie treffen sich **jeden Mittwoch um 8:00 Uhr beim Bücherfass der LandFrauen, auf dem Platz am Kreisel zwischen Rheinallee und Hilgestraße.** Die Tour dauert etwa 45-60 Minuten. Lauft doch einfach mal mit!

Mitglieder melden sich bitte in der WhatsApp Gruppe „Walken“ an. Anfrage und Anmeldung zum Schnuppern an: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Wandern und Radeln

Der Sommer ist da und wir freuen uns, wenn viele von Euch bei den Touren wieder dabei sind! Das Vorbereitungsteam hat weder Zeit noch Mühe gescheut, um Euch wieder einige tolle Ausflüge anzubieten! Vom „Traditions-Eiscafé“ in Nierstein, dem Radeln am Rhein bis zum Besuch eines Biergartens, ist auch in diesem Quartal alles dabei! Macht mit! Gemeinsam macht es viel mehr Spaß! Die



Anmeldungen erfolgen ausschließlich über die WhatsApp Gruppen „Radeln und Wandern“. (Außer, Du bist noch nicht in dem Verteiler, dann bitte die normale Anmeldung nutzen!)

Die Rad Touren werden alle etwa 20-25 km lang sein. Bitte beachtet das bei Euren Anmeldungen!

Bei Fragen wendet Euch gerne an Bettina.

Anfrage und Anmeldung zum Schnuppern möglich unter:

anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de



Radeln

Datum	Uhrzeit	Ziele, werden per WhatsApp bekannt gegeben
Di., 01.07.25	17:00	
Mo., 07.07.25	17:00	
Do., 17.07.25	17:00	
Fr., 25.07.25	17:00	
Di., 05.08.25	17:00	
Mo., 11.08.25	17:00	
Fr., 22.08.25	17:00	
Mi., 27.08.25	17:00	
Mi., 03.09.25	16:00	
Fr., 12.09.25	10:00Uhr	
Di., 16.09.25	16:00	
Mo., 22.09.25	16:00	

Wandern (wegen der Hitze erst wieder ab September)

Datum	Uhrzeit	Ziel
Di., 02.09.25	14:00	Ziele werden über die WhatsApp Gruppe bekannt gegeben.
Mi., 17.09.25	10:00	
Mo., 29.09.25	15:00	



Entspannung mit Renate



Findet mehr Gelassenheit und Ruhe! Diese tiefenentspannende Methode ist für alle Altersgruppen geeignet. Sie wird im Liegen durchgeführt.

Damit Ihr gut entspannen könnt, zieht etwas Bequemes an und bringt Isomatte, kleines Kissen und eine leichte Decke mit (falls ihr leicht fröstelt!).

	Termine	Uhrzeit	Anmeldeschluss
Di.	19.08.25	19:30	12.08.25
Do.	18.09.25	19:30	11.09.25

Bewegungsraum, Kita Schatzkiste, Am Kümmerling 10, Bodenheim,
nur für Mitglieder: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de oder ab sofort auch über die entsprechende WhatsApp Gruppe!



Lust auf Yoga!

Wir freuen uns, dass Ihr so viel Spaß daran habt! Sigi hat ein paar neue Termine für Euch!

Da in der Vergangenheit an manchen Terminen nur sehr wenig Teilnehmer anwesend waren, bitten wir Dich um eine verbindliche Anmeldung. Falls Du den Termin doch nicht wahrnehmen kannst, bitte spätestens einen Tag vorher absagen. Ab sofort findet Yoga nur statt, wenn mindestens 4 Teilnehmer angemeldet sind. Danke für Eure Mithilfe!

Bewegungsraum der Kita Schatzkiste, Am Kümmerling 10, Bodenheim

nur für Mitglieder: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de oder ab sofort auch über die entsprechende WhatsApp Gruppe!

Donnerstag	17. Juli	19.30 Uhr
Dienstag	12. August	19.30 Uhr
Dienstag	30. September	19.30 Uhr

Nähen, Stricken, Häkeln im Nähtreff

Das kennt Ihr schon: Wer Spaß am Nähen hat, und vielleicht auch noch etwas dazu lernen will, der kommt **mittwochs, 19:30 Uhr, Kath. Pfarrzentrums St Alban, Sitzungszimmer, UG, Kirchsteig 13, Bodenheim.**

Jetzt erweitern wir unsere Abende und schwingen die Stricknadeln oder Häkelnadeln! Also zum gemeinsamen Stricken und Häkeln gern vorbei kommen!



Welche Projekte realisiert werden, wird in der Gruppe besprochen. Anregungen und Wünsche könnt Ihr gerne einbringen!

Nähmaschine oder Wolle eingepackt und los geht's! Nicht dass Ihr denkt, es wird nur „gearbeitet“, nein, Zeit für ein Schwätzchen ist auch immer da!

Meldet Euch in der „WhatsApp-Näh-Gruppe“ an. Anfragen zum Schnuppern bitte an: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Lasset die Spiele beginnen...



Einmal am Tag herzlich lachen! Das gelingt Dir bei unseren regelmäßigen Spieleabenden ganz mühelos! Komm und mach mit! Wir spielen Karten, Brettspiele oder alles was Spaß macht! Wenn Du ein Spiel mitbringen willst, sehr gerne! Wir freuen uns auf die Erweiterung des Repertoires!

Donnerstag 21.08.25, 19.00 Uhr,

Donnerstag, 11.09.25, 19:00 Uhr, Kath. Pfarrzentrum St. Alban, UG, Kirchsteig 13, Bodenheim

Anmeldung nur für Mitglieder bitte bis **zum 14.08.25, bzw. 04.09.25:**
anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de



Stammtisch

Du gehst gerne aus, lernst neue Menschen kennen, kommst mit ihnen ins Gespräch? Dann komm zu unseren regelmäßigen Stammtischen! Gerne auch zum Schnuppern, wenn Du noch keine Landfrau bist! Wir treffen uns zum Babbeln, Lachen, Essen und Trinken am:

Donnerstag, 10.07.25, 18:00 Uhr, Restaurant Speisekammer, Gartenstr. 24, Bodenheim (Essen erwünscht, da wir uns in einem Restaurant treffen.)

Mittwoch, 13.08.25, 18:00 Uhr, Zur guten Stube, Schreiberweg 2, Bodenheim

Freitag, 12.09.25, 18:00 Uhr, Weingut Gruber, In der Hüttstätt 8, Bodenheim

Bringt bitte Hunger und Durst mit, damit Ihr die Köstlichkeiten der verschiedenen Speisekarten durchtesten könnt!

Anmeldungen bitte bis zum **3.7./6.8./5.9.25** an:

anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

„ Mein Lieblingslied....“



Ihr kennt unsere schönen Babbelabende: lustig, nachdenklich, voller neuer Erkenntnisse!

... und diesmal soll es um Euer Lieblingslied gehen! Vielleicht verbindet Ihr eine bestimmte Situation mit dieser Melodie und es geht Euch das Herz auf, wenn Ihr sie hört. Oder Ihr schwärmt immer noch für den

Sänger, schwelgt in Erinnerungen an Eure Jugend! Erzählt uns davon und lasst uns daran teilhaben! Wenn Ihr wollt, bringt eine CD mit, spielt das Lied auf dem Handy ab, singt selber, bringt ein Notenblatt und Instrument mit! Egal wie, wir freuen uns auf einen musikalischen Abend!

Gern dürft Ihr auch etwas zum Knabbern und einen Wein mitbringen.

Donnerstag, 28.08.25, 19:30 Uhr, Kath. Pfarrzentrum St. Alban, UG, Bodenheim

Anmeldung nur für Mitglieder bis zum 21.08.25 an:

anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Leckere LandFrauen-Kuchen zur Kerb

Die Kerb steht ins Land! Unser beliebtes „LandFrauen Kuchenbuffet „ ist wieder gefragt!

Also gebt Euer Bestes! Wir brauchen Kuchen und Helfer! Ihr wisst ja, durchgebacken müssen die Kuchen sein, keine Sahnetorten! Und bitte die Kuchenformen mit Namen versehen, damit nichts verloren geht.

Sonntag, 21.9.25, 11-16.30 Uhr, Dollesplatz

Bitte meldet Euch bis zum 7.9.25 an, wenn Ihr einen Kuchen beisteuern und/ oder beim Verkauf helfen möchtet! Weitere Infos erhaltet Ihr per WhatsApp.

anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de



„Gesund alt werden!“



Wer will das nicht! Doch wie geht das? Gesunde Ernährung, zusätzliche Nahrungsergänzungsmittel, Sport oder liegt es doch in den Genen und unser persönlicher Einfluss ist sehr begrenzt? Einer, der uns fachlich Einblick in dieses stark diskutierte Thema geben kann, ist Privatdozent Dr. Dietmar Mauer. Vielleicht erinnern sich einige von Euch

noch an seinen interessanten Vortrag über das Thema „Organspende“. Wir freuen uns, dass er unserer erneuten Einladung gefolgt ist. Wer mehr fundierte Informationen darüber haben will, wie wir gesund alt werden können, der ist herzlich willkommen am:

Donnerstag, 25.09.25, 19:00 Uhr, Kleiner Sitzungssaal, Kath.Pfarrzentrum St. Alban , Bodenheim

Bitte meldet Euch bis zum 16.09.25 an unter: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Sommerpause



Nach so einem umfangreichen Programm haben wir uns alle eine „Sommerpause“ verdient. In diesem Jahr wird sie vom 14.07.25-03.08.25 liegen. **Die Walking-, Yoga- und Radeltermine sind davon nicht betroffen. D.h. alle LandFrauen, die daran teilnehmen wollen, sind herzlich willkommen!**

Wir wünschen Euch eine erholsame Zeit! Genießt das Ausschlafen, gutes Essen, lange Abende, ein gutes Buch und natürlich Zeit mit der Familie! Wir freuen uns Euch gesund, munter und erholt wieder zu sehen!



Impressum: Ausgabe 3/2025, Juli- September 2025
Herausgeber: Bodenheimer LandFrauen 2018 e.V.
Redaktion: Ulla Schmitz,
mail@bodenheimer-landfrauen.de