

Programm von April -Juni 2025

Wir haben ein erfolgreiches erstes Quartal 25 hinter uns gebracht. Besonders freuen wir uns natürlich über unseren Fastnachtspokal! Der Aufwand für die venezianischen Kostüme war schon etwas zeitintensiver, aber es hat sich gelohnt! Wir sahen toll aus, und das fanden noch viele andere Leute, die uns beim Umzug zugejubelt haben! Danke an Martina Leber, bei der wir wieder unser Zeltlager aufschlagen durften!



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

Wir eröffnen die Freiluftsaison und freuen uns, viele von Euch bei den diesjährigen Touren begrüßen zu dürfen! Das Vorbereitungsteam hat weder Zeit noch Aufwand 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 Jahr 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	Anmeldung bis
Fr.,25.04.25	09:30	Frühstück B20 Mainz	17.04.25, max. 15 TN
Mi.,21.05.25	16:00		
Di.,27.05.25	16:00		
Do.,12.06.25	16:00		
Mo.,23.06.25	16:00		

Wandern

Datum	Uhrzeit	Ziel
Di., 08.04.25	13:00	Ziele werden über die WhatsApp Gruppe bekannt gegeben.
Mi.,16.04.25	14:00	
Mi.,30.04.25	10:00	
Fr.,09.05.25	13:00	
Do.,15.05.25	14:00	
Fr.,23.05.25	10:00	
Do.,05.06.25	16:00	
Di.,17.06.25	16:00	



„Spaziertreff“ mit Gudrun

Dir ist Walken zu schnell? Wandern zu anstrengend?
Du willst dich aber gerne bewegen?

Unser Mitglied Gudrun Becker bietet, genau dieser Gruppe bewegungsfreudiger Damen, einen „Spaziertreff“ an.

Die Treffen finden jeden Montag statt.

Wir starten mit Gudrun um 14.30 Uhr an der Geschichtsschnecke im Dollespark.
(Eingang vom Parkplatz aus und dann links an den Sandsteinbänken)

Von dort gehen wir einen Rundweg von ca. 30 -45 Minuten. Das Tempo und die Länge der Strecke werden der Kondition der Teilnehmerinnen angepasst.

Zur Verpflegung unterwegs (Getränk, Snack) bringt sich jeder etwas nach Bedarf mit.
Also, sei auch Du dabei, wenn es heißt: „Lasst uns doch mal eine Runde spazieren gehen!“

Bitte beachten: Wenn die heiße Jahreszeit beginnt, startet diese Gruppe um 9:00 Uhr. Info über die WhatsApp Gruppe.

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.

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
Donnerstag	17.04.25	19:30 Uhr	10.04.25
Dienstag	13.05..25	19:30 Uhr	06.05.25
Dienstag	17.06.25	19:30 Uhr	11.06.25

Bewegungsraum, Kita Schatzkiste, Am Kümmerling 10, Bodenheim,
für neue Mitglieder: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de,
sonst bitte über die WhatsApp Gruppe.

Lust auf Yoga!



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

Bewegungsraum der Kita Schatzkiste, Am Kümmerling 10, Bodenheim

Nur Mitglieder melden sich an über die WhatsApp Gruppe oder wenn Du noch nicht im Verteiler bist unter:

anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Donnerstag	10. April	19.30 Uhr
Donnerstag	22.Mai	19.30 Uhr
Donnerstag	26. Juni	19.30 Uhr

Neues 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 in den Kolpingraum des Kath. Pfarrzentrums St Alban, UG, Kirchsteig 13, Bodenheim.**

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



... Theater, Theater, der Vorhang geht auf!

Das nächste Stück aus unseren Abos steht an. Freut Euch darauf!

Die Addams Family

Musical

Dienstag, 08.04.25, 19.30 Uhr, Großes Haus, Mainz

Amerikas skurrilste Familie ist mit einer neuen Geschichte zurück: Die Addams leben in ihrem Haus im Central Park ein alles andere als gewöhnliches Leben voll Dunkelheit, Schmerz und Tod. Doch das könnte sich bald ändern: Wednesday, die Tochter der Familie, ist erwachsen geworden und verliebt sich in einen hübschen, intelligenten jungen Mann aus einer respektablen Familie - einen Mann, wie ihn ihre Eltern noch nie zuvor getroffen haben. Als ob das nicht schon schlimm

genug wäre, weiht Wednesday ihren Vater in ihr Geheimnis ein und fleht ihn an, ihrer Mutter nichts zu erzählen. Nun muss Gomez Addams etwas tun, was er noch nie zuvor getan hat - ein Geheimnis vor seiner geliebten Ehefrau Morticia bewahren. Und die nächste Katastrophe steht gleich ins Haus: An diesem Abend sollen sich die Familien kennenlernen und Wednesday wünscht sich nur einen ganz normalen Abend ohne besondere Vorkommnisse, doch alles kommt anders als geplant...

Inszeniert von Cristian Brey, der Musicalspezialist in Mainz

Es stehen fünf Karten für je 37,50 € zur Verfügung.

(Nach der Zusage durch die LF bitte den Betrag überweisen: Volksbank Alzey –Worms, Konto: DE 25 5509 1200 0029 8462 00, BIC:GENODE61AZY.)

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 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€.

Anmeldung für Mitglieder bis zum 1.4.25 unter:
anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Ein besonderer Spaziergang!

Wir, als Verein Bodenheimer LandFrauen, haben die Aufgabe übernommen, die Stolpersteine hier in Bodenheim zu reinigen. Diese bronzenen Platten auf den Gehwegen, mit eingravierten Namen und Daten, erinnern an jüdische Familien, die einmal hier im Ort gelebt haben.

Wer bei diesem Putzspaziergang mitgehen will, trifft sich am:

Montag, 14.04.25, 15:00 Uhr, an der Sitzgruppe vor dem alten Rathaus.

Bitte anmelden bis zum 07.04.25 unter: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de



Stammtisch



Neue Frauen kennenlernen, ins Gespräch kommen, gemeinsam lachen, gemütlich zusammen sitzen bei einem leckeren Getränk und etwas zum Essen. Dann kommt zu unseren regelmäßigen Stammtischen! Gerne auch zum Schnuppern, wenn Du noch keine Landfrau bist! Wir treffen uns am **Donnerstag, 10.04.25, 18:00 Uhr, Weingut Kirch, Kapellenhof, Kirchbergstr. 22, Bodenheim**

Montag, 19.05.25, 18:00 Uhr, Weingut Haub, Schreiberweg 11, Bodenheim

Anmelden für alle, auch zum Schnuppern, bis zum **03.04.25**, bzw. **12.05.25** unter:
anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Enthüllung der Bodenheimer Osterkrone!

Sei auch Du mit Deiner Familie und Freunden dabei, wenn die Osterkrone des Jahres 2025 am alten Rathaus enthüllt wird! Wie im letzten Jahr wird es einen kleinen Umtrunk geben! Die Vorbereitung der Krone liegt in den bewährten Händen von Hedi Kerz und einigen Bodenheimer LandFrauen. Dafür sagen wir jetzt schon einmal „Danke“!

Sonntag, 13.04.25, 14:00 Uhr, Altes Rathaus, Bodenheim

Wir freuen uns auf Euch!



Tanzen macht gute Laune!

Du tanzt gern, Dir fehlt aber der Partner? Du liebst Bewegung zur Musik? Du willst etwas für Deinen Kopf tun und dabei Spaß haben? Dann bist Du richtig bei unserer Veranstaltung: Kreistänze! Wir waren von den Abenden so begeistert, dass wir Helga Eckert wieder eingeladen haben, mit uns zu tanzen!



Mittwoch, 23.04.25, 19-21 Uhr, Bewegungsraum der Kita Schatzkiste, Am Kümmerling 10, Bodenheim, Unkostenbeitrag: 7,-€

Anmeldung nur für Mitglieder bis zum 14.04.25 unter:
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, 24.04.25, 19.00 Uhr,

Donnerstag, 26.06.25, 19:00 Uhr, Kath. Pfarrzentrum St. Alban, UG, Kirchsteig 13, Bodenheim

Anmeldung nur für Mitglieder bitte bis zum 17.04.25, bzw. 19.06.25:
anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Farbberatung- Welche Farben passen zu mir?



Kennst Du das? Dein Kleiderschrank ist voll und Du hast trotzdem nicht das passende zum Anziehen? Du bist unsicher, welche Farben zu Dir passen?

An diesem Abend wird uns Frau Jasmin Link in die Wirkung der Farben einführen. Du wirst erfahren, welche Töne besonders harmonisch an Dir aussehen. Dabei werden auch Deine Haarfarbe, Brille und Schmuck einbezogen.

Es gibt keine „Farbverbote“, sondern Tipps, wie Du vorhandene Kleidungsstücke mit kleinen Tricks trotzdem tragen kannst.

Solch eine Beratung spart auf Dauer Geld, denn es werden Fehlkäufe vermieden, und die Kombinationsmöglichkeit der Kleidungsstücke steigt.

Dieses Angebot wird vom Verein pro Teilnehmerin mit 3€ bezuschusst.

Wenn Ihr Lust auf dieses Experiment habt, dann meldet Euch bis zum 28.04.25 an unter:
anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Mittwoch, 14.05.25, 19:00–ca. 22:00 Uhr, Kath. Pfarrzentrum St. Alban, UG, Kirchsteig 13, Bodenheim

Kosten:27€, TN max. 25 Personen

Die Anmeldung ist nur gültig, wenn gleichzeitig der entsprechende Betrag auf unser Konto überwiesen wird.

Volksbank Alzey –Worms, Konto: DE 25 5509 1200 0029 8462 00, BIC:GENODE61AZY

Stilberatung-Welche Formen und Schnitte passen zu mir?

Was ziehe ich heute an?

In der Stilberatung geht es darum, welche Formen und Schnitte für Kleidung und Brille sind optimal für mich? Außerdem erfährst Du, welche Längen und Ausschnittformen zu Deinen Proportionen passen. Wie kannst Du Kleidungsstücke und Accessoires vorteilhaft für Dich einsetzen?

Entwickle Deinen sicheren Stil!

Wenn Du dabei sein willst, melde Dich bis zum 18.06.25 an unter:
anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Dieses Angebot wird vom Verein pro Teilnehmerin mit 3€ bezuschusst.

Mittwoch, 02.07.25, 19:00–ca. 22:00 Uhr, Kath. Pfarrzentrum St. Alban, UG, Kirchsteig 13, Bodenheim

Kosten:27€, TN max. 25 Personen

Die Anmeldung ist nur gültig, wenn gleichzeitig der entsprechende Betrag auf unser Konto überwiesen wird.

Volksbank Alzey –Worms, Konto: DE 25 5509 1200 0029 8462 00, BIC:GENODE61AZY

Babbelabend bei „Brot und Wein“



Es gibt viele LandFrauen, die Ihr Brot oder Ihre Brötchen selber backen. Bei einigen Veranstaltungen durften wir bereits leckere Kostproben probieren! Unser Babbelabend dreht sich heute um: Mein bestes selbstgebackenes Brot/ Brötchen! Dazu dürft Ihr gerne Butter oder einen selbstgemachten Brotaufstrich und ein Gläschen Wein mitbringen. Wir haben schon viele interessante, amüsante, nachdenkliche und lustige Babbelabende miteinander verbracht. Dieses Format wird von vielen LandFrauen geschätzt, da wir an solchen Terminen wunderbar ins Gespräch kommen und uns besser kennen lernen. Guten Appetit und tolle Gespräche!

Donnerstag, 15.05.25, 19:30 Uhr, Kath. Pfarrzentrum St. Alban, UG, Kirchsteig 13 Bodenheim

Anmeldung für Mitglieder bis zum 07.05.25 unter: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

... Theater, Theater, der Vorhang geht auf!

Unser letztes Stück aus der Aboreihe!

Mittwoch, 28.05.25, 19:30 Uhr, Großes Haus, Mainz

Turandot (Musiktheater)

Giacomo Puccini

Prinzessin Turandot will niemals einem Mann gehören. Um ihre Verehrer abzuschrecken, hat sie ein grausames Gesetz erlassen: Wer sie heiraten möchte, muss zuvor drei Rätsel lösen. Gelingt ihm das nicht, wird er hingerichtet. Zahllose Männer haben auf diese Weise bereits den Tod gefunden. Auch Prinz Calaf fühlt sich zu Turandot hingezogen. Die eindringlichen Warnungen seines Vaters und der ihn aufopferungsvoll liebenden Liù übergehend, stellt er sich den Rätseln und kann sie lösen. Doch statt Turandot gegen ihren Willen zur Frau zu nehmen, gibt er ihr nun seinerseits ein Rätsel auf...

Ist nach all dem Blutvergießen ein glückliches Ende möglich? Kann die Wandlung Turandots von der männermordenden Prinzessin in eine liebende Frau gelingen? Der Komponist Giacomo Puccini verstarb, bevor er diese Fragen lösen konnte, und hinterließ seine letzte Oper Turandot unvollendet. Bis zu seinem Tod fand er keine musikalische Form für die finale Liebesszene zwischen Turandot und Calaf, die ihm überzeugend erschien. Seine von emotionaler Kraft und Klangfarbenreichtum strotzende Partitur mit der Gänsehaut-Arie „Nessun dorma“ wurde dennoch weltberühmt.

Es stehen fünf Karten für je 37,50 € zur Verfügung.

(Nach der Zusage durch die LF bitte den Betrag überweisen: Volksbank Alzey –Worms, Konto: DE 25 5509 1200 0029 8462 00, BIC:GENODE61AZY.)

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 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€.

Anmeldung für Mitglieder bis zum 19.5.25 unter:
anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Kuchentheke beim Albansfest

Und wieder sind die besonderen Backkünste der Bodenheimer LandFrauen gefragt!

Am **Sonntag, 8. Juni, in der Zeit von 14:30-16.30 Uhr** freuen sich die Besucher des Albansfestes, ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee an unserem Kuchenstand zu genießen.

Die Erfahrung aus dem letzten Jahr zeigt, dass wir eine ganze Menge verschiedener Kuchen benötigen! Dazu brauchen wir Eure Unterstützung, liebe Kuchenbäckerinnen! Auch für Auf- und Abbau, die Betreuung des Standes, der Kaffeetheke, der Kasse und der Küche können wir noch einige helfende Hände gebrauchen.

Wenn Ihr einen Kuchen beisteuern oder mit Eurer helfenden Hand anpacken wollt, meldet Euch bitte bis zum 23.05.25 an, unter: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de



Denkt bitte daran, dass wir nur durchgebackene oder mit Obst belegte Kuchen annehmen können. (Keine Sahnekuchen). Beschriftet Eure Backformen auf dem Deckel und am Boden mit Eurem Namen, damit nichts verloren geht! Und nun: Fröhliches Backen!

„Mein... Veranstaltung“

Immer wieder profitieren wir von den Erfahrungen, Vorlieben und Kenntnissen unserer Mitglieder bei den „Mein... Veranstaltungen“!

Da gab es schon Abende über mein Lieblingsbuch, mein süßester Likör, meine leckerste Suppe, mein Lieblingswein, und, und ...!

Geplant ist der Termin, doch es gibt noch kein Thema!

Macht doch mal ein paar Vorschläge, die Euch interessieren! Wir greifen sie gerne auf!

Donnerstag, 12.06.25, 19:30 Uhr, Kath. Pfarrzentrum St. Alban, UG, Kirchsteig 13, Bodenheim

Anmeldung für Mitglieder bis zum 04.06.25 unter: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Unser traditionelles Gründungsfest!

Sonntag, 15.6.25, 14-18 Uhr , Gelände am Angelweiher

Wir laden Euch und Eure Familien herzlich auf das wunderbare Gelände des Angelweiher ein. Entspannt plaudern, ins Gespräch kommen, mit den Kindern spielen, gut essen und trinken! Genaue Informationen erhaltet Ihr rechtzeitig mit einer separaten Einladung!



Anmeldung bis zum 02.06.25 an: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de

Letzter Hilfe Kurs

Ein Angebot vom Mainzer Hospiz

Am Ende wissen, wie es geht.
Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung.

Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Informationen zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz angefügt. Letzte Hilfe Kurse vermitteln Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen die Zuwendung zu geben, die wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Die Moderation erfolgt durch erfahrene und zertifizierte Kursleiterinnen mit Erfahrung in der Hospiz- und Palliativversorgung.

Kein einfaches Thema! Und doch ist es gut, sich über die Themen rund ums Sterben, Tod und Palliativversorgung zu informieren, und auch über unsere Möglichkeiten und Grenzen zu sprechen.

Wir laden herzlich unsere Mitglieder und andere interessierte Mitmenschen zu dieser Veranstaltung gemeinsam mit dem Mainzer Hospiz ein.
Durch eine Förderung ist dieser Kurs für alle Teilnehmer kostenfrei!

Samstag, 28.06.25, 11:00-15:00 Uhr, Kath. Pfarrzentrum St. Alban, Kleiner Saal, Kirchsteig 13, Bodenheim

Bitte bringt Euch eine Kleinigkeit für Euer Mittagessen mit, für Wasser, Kaffee, Tee ist gesorgt.

Anmeldung bitte bis zum 14.06.25 unter: anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de



Das Original
Nur wenn man
diesem Logo

LETZTE HILFE

Der Letzte Hilfe Kurs

Am Ende wissen,
wie es geht.

Wir vermitteln das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“:
das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen
am Lebensende.

www.letztehilfe.info | kontakt@letztehilfe.info

VERANSTALTUNGSORT
Kath. Pfarrzentrum St. Alban
Kirchbergstraße, Bodenheim

UHRZEIT
Samstag, 28.6.25
11:00- 15:00 Uhr

Wir hoffen, Ihr findet auch in diesem Quartal viele schöne Aktivitäten bei denen Ihr Gemeinschaft erlebt, neue Ideen bekommt und viel lachen könnt!

Impressum: Ausgabe 2/2025, April-Juni 2025
Herausgeber: Bodenheimer LandFrauen 2018 e.V.
Redaktion: Ulla Schmitz
mail@bodenheimer-landfrauen.de