



# Land Frauen Oberspeltach

## BILDUNGSPROGRAMM 2026



Miteinander **ZUKUNFT** gestalten



2026 Demokratie stärken

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des  
Landfrauenverbandes Württemberg-Baden e. V.

GEMEINSCHAFT ERLEBEN,  
TRADITION BEWAHREN,  
NEUES ENTDECKEN -  
KOMM ZU DEN  
LANDFRAUEN OBERSPELTACH  
& SEI DABEI!



NICHTMITGLIEDER SIND BEI UNS  
IMMER  LICH WILLKOMMEN!

# BILDUNG MIT HERZ – GEMEINSCHAFT MIT ZUKUNFT

Im vergangenen Jahr durften wir ein besonderes Ereignis feiern: 40 Jahre Landfrauen Oberspeltach. Vier Jahrzehnte voller Engagement, Zusammenhalt und Lebensfreude – darauf sind wir stolz! Dieses Jubiläum war für uns Anlass, dankbar zurückzublicken und mit frischem Schwung in die Zukunft zu starten.

Unser Bildungsprogramm steht auch im Jahr 2026 für Vielfalt, Offenheit und Miteinander. Ob kreative Workshops, spannende Vorträge oder gemeinsame Aktionen – bei uns verbinden sich Wissen, Erfahrung und Lebensfreude. Wir möchten neugierig bleiben, Neues entdecken und das Leben aktiv gestalten.

Als Mitglied habt ihr außerdem die Möglichkeit, an den Veranstaltungen anderer Ortsvereine teilzunehmen – eine wunderbare Chance, neue Themen und Menschen kennenzulernen.

Lasst uns gemeinsam weiter wachsen, lernen und das Landfrauenleben mit Herz und Begeisterung füllen – für heute, morgen und viele weitere Jahre. Alle Details zu unseren Veranstaltungen findet ihr im Gemeindeblatt, auf unserem Flyer, im Schaukasten am Dorfgemeinschaftshaus und auf Instagram – also dranbleiben!



# FESTE TERMINE

## Montags in der Burgberghalle Oberspeltach

### GYMNASTIK

mit Melanie Gelbing

Kondition, Koordination, Kräftigung & Dehnung der Muskulatur

**18.45 - 19.45 Uhr**

Kosten für Mitglieder 12 x 25 € und Nichtmitglieder 12 x 35€

Kursstart: 12.01 - 20.04

Kosten für Mitglieder 7 x 20 € und Nichtmitglieder 7 x 30€

Kursstart: 27.04 - 29.06

Kosten für Mitglieder 10 x 20 € und Nichtmitglieder 10 x 30€

Kursstart: 14.09 - 30.11

### FIT-MIX

mit Angela Groß

Motivierende Musik begleitet die Stunde, wie Aerobic-Schritte, gezieltes Bauch-Beine-Po-Training und viele andere Übungen.

**20.00 - 21.30 Uhr**

Kosten für Mitglieder 10 x 20 € und Nichtmitglieder 10 x 30 €

Kursstart: 12.01 - 24.03 & 31.03 - 30.06

Kosten für Mitglieder 12 x 25 € und Nichtmitglieder 12 x 35 €

Kursstart: 08.09 - 08.12



**Mittwochs in der Burgberghalle Oberspeltach**

# **FIT & N' DANCE**

**mit Steffi Haas**

Voller Rhythmus, Power und guter Laune heißt es: gemeinsam tanzen, schwitzen und den Alltag hinter sich lassen.

**20.00 - 21.00 Uhr**

Kosten für Mitglieder 10 x 35 € und Nichtmitglieder 10 x 40€

Kursstart: 07.01 - 18.03

Kosten für Mitglieder 10 x 35 € und Nichtmitglieder 10 x 40€

Kursstart: 25.03 - 24.06

Kosten für Mitglieder 10 x 35 € und Nichtmitglieder 10 x 40€

Kursstart: 16.09 - 25.11

**Donnerstags in der Burgberghalle Oberspeltach**

# **ELTERN-KIND-GRUPPE**

**Spiel, Spaß & Bewegung**

Hier treffen sich Eltern und Kinder zum gemeinsamen Entdecken, Lachen und Bewegen. Mit Spielen und kleinen Aktionen erleben wir wertvolle Zeit miteinander.

**15.30 - 16.30 Uhr**

Kostenlos für Mitglieder und Nichtmitglieder 20 x 25€

Kursstart: 08.01 - 30.06 & 01.07 - 17.12

# **FEIERABENDRADELN**

**Montags ab aufs Rad**

Montags geht's nach Feierabend aufs Rad! Gemeinsam fahren wir etwa 30-35 km durch unsere schöne Umgebung – mit guter Laune, Bewegung und netter Gesellschaft.

**Treffpunkt an der Kirche**

**Juni & Juli - 19.00 Uhr**

**ab August - 19.00/18.30 Uhr**





# SNAPPSCHÜSSE AUS DEM JUBILÄUMSJAHR



# JANUAR



8. JANUAR

## Programmvorstellung

Wir laden herzlich zur Vorstellung unseres neuen Programms ein! Entdeckt spannende Themen, interessante Referenten und gemeinsame Aktionen für das kommende Jahr.

**19.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Oberspeltach**

21. JANUAR

## Kochabend



Kulinarische Reise auf die Philippinen - Taucht mit uns ein in die vielfältige und geschmackvolle Küche mit Rose Mack. Spannende Aromen, frischen Zutaten und jeder Menge guter Laune.

**18.30 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Oberspeltach**



Mitglieder: ca. 12-15€

Nichtmitglieder: ca. 15-18€

# FEBRUAR

16. FEBRUAR

## Rosenmontagsbaden



Lasst uns gemeinsam aus dem Faschingsstreß fliehen. Jeder der Lust und Laune hat am Abend zu entspannen, kommt einfach mit uns ins Solebad nach Schwäbisch Hall. Wir bilden Fahrgemeinschaften.

**18.00 Uhr / Treffpunkt Kirche Oberspeltach**

26. FEBRUAR

## Weiden flechten



Unter Claudia Ott's Anleitung gestalten wir ein dekoratives Element aus Weidenruten. Mit einfachen Techniken und natürlichem Material entsteht ein kreatives Stück für Zuhause – ideal zum Mitmachen und Ausprobieren.

**18.30 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Oberspeltach**

28. FEBRUAR

gemeinsame  
Veranstaltung  
der Landfrauen  
Frankenhardt.

## Frauentag in der Sportscheune

Wir laden dich herzlich zu einem besonderen Wohlfühltag in die Sportscheune im Eulenhof bei Stetten ein. In einer entspannten, liebevollen Atmosphäre kannst du neue Methoden ausprobieren, zur Ruhe kommen und frische Energie tanken. Sei dabei, lass dich verwöhnen und schenke dir selbst einen Tag voller Leichtigkeit, Achtsamkeit und wohltuender Impulse.

**Sportscheune im Eulenhof bei Stetten**

MÄRZ



12. MÄRZ

## Physiotherapie eine Alternative

Jürgen Mühlbacher zeigt uns in diesem Vortrag, warum die manuelle Therapie oft die beste Wahl ist, um Schmerzen sanft und effektiv zu behandeln und Blockaden zu lösen. Ebenso wird die Problematik mit Lymph- und Lipödem angesprochen.

**19.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Oberspeltach**

26. MÄRZ

## Mitgliederversammlung

Wir laden alle Mitglieder zur Mitgliederversammlung ein. Nutze die Gelegenheit, dich aktiv einzubringen, über die Entwicklungen informiert zu werden und an wichtigen Entscheidungen mitzuwirken.

**19.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Oberspeltach**



APRIL

12. APRIL

## Kreativmarkt

Wir benötigen fleißige Bienchen, die bereit sind, einen kurzen Dienst zu übernehmen und fleißige Bäckerinnen die uns mit einem leckeren, Kuchen unterstützen können.

**11.00- 16.00 Uhr / Burgberghalle Oberspeltach**

23. APRIL

## Naturaromen



Andrea Kern-Kiutra, Aromaexpertin, zeigt uns wie wir die konzentrierte Kraft ätherischer Öle sicher und effektiv in den Alltag integrieren können. Entdecke ganzheitliche Hilfe durch einfache Öl-Mischungen.

**19.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Oberspeltach**



Mitglieder: kostenlos  
Nichtmitglieder: 3 €

# MAI

## 7. MAI

gemeinsame  
Veranstaltung  
der Landfrauen  
Frankenhardt

### Kino Klappe Kirchberg



Genieße im Kino Klappe Kirchberg eine perfekte Kombination aus Gaumenschmaus und Filmvergnügen. Wir starten den Abend in geselliger Runde mit einem leckeren Abendessen. Im Anschluss sehen wir uns den ausgewählten Film des Abends an.

**18.30 Uhr / Kino Klappe Kirchberg**



Essen pro Personen  
Eintritt ins Kino



## 18. MAI

gemeinsame  
Veranstaltung  
der Landfrauen  
Frankenhardt

### Naturkosmetik - Bienenprodukte

Sigrid Wolf zeigt, wie wertvoll Bienenprodukte wie Honig, Propolis und Bienenwachs für natürliche Pflege sind. Wir erfahren, wie diese Schätze aus dem Bienenstock wirken und worauf man bei Qualität und Anwendung achten sollte. Ein inspirierender Einblick in die Kraft der Natur – praktisch, duftend und wohltuend.

**Gemeinsam in Honhardt**

## 22. MAI

### Feuersteinmuseum



Die Landfrauen Schmalfelden laden uns zu einem spannenden Abend ein. Wir besuchen die „Feuersteine & Höhlen“-Ausstellung dort werden seltene Hohenloher Feuersteine mit farbenprächtigen Mineralien präsentiert. Anschließend lassen wir den Abend mit leckerer Pizza/Flammkuchen ausklingen.

**Treffpunkt Kirche Oberspeltach**

# JUNI



## 11. JUNI

### Notfälle erkennen...

Fühlst Du dich sicher, wenn es darauf ankommt? Nadine Feuchter zeigt uns, wie man in Notsituationen schnell und richtig reagiert, um Leben zu retten oder Schlimmeres zu verhindern.

**19.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Oberspeltach**

# JULI

## 14. JULI

### Sonnenhof Bio Gewürzmanufaktur

Gewürze erleben mit Hardy Mann. Wir bekommen eine informative und duftende „Weltreise“, in das würzige Reich der Sonnenhof Gewürzmanufaktur. Nach dieser Reise können wir vor Ort noch einen Kaffee trinken und Kuchen genießen.

**13.15 Uhr / Treffpunkt Kirche Oberspeltach**

## 10.-12. JULI

### Fahrradtour

Es wird eine größere Radtour geplant. Wer Interesse hat mitzufahren darf sich gerne bei Gisela oder Susanne melden.

**wohin das Rad uns hin führt**

## 16. JULI

### Sommerabschluss



Packt eure Picknickdecken, eure liebsten Snacks und Getränke ein und genießt mit uns die warmen Stunden des Abends in geselliger Runde.

**19.00 Uhr / Gründischer Brunnen**

# SEPTEMBER

11. SEPTEMBER

## Kinderferienprogramm

Oberspeltach



14. SEPTEMBER

## Start der Sportgruppen

Burgberghalle Oberspeltach



16. SEPTEMBER

gemeinsame  
Veranstaltung  
der Landfrauen  
Frankenhardt.

## Einfach besser schlafen

Hast du Schwierigkeiten, nachts richtig zur Ruhe zu kommen? In diesem Vortrag von Barbara Müller erklärt sie uns wie wir die häufigsten Schlafräuber – wie Stress, falsche Schlafgewohnheiten und ungünstige Umgebungen – besiegen können und die Schlafqualität verbessern und erholsam durch die Nacht kommen.

Vortrag in Honhardt

24. SEPTEMBER

gemeinsame  
Veranstaltung  
der Landfrauen  
Frankenhardt.

## Omas gegen Rechts

Im Vortrag erfahren die Landfrauen, wie Engagement im Alltag aussehen kann, warum Zivilcourage heute wichtiger ist denn je, und wie jede Einzelne ein Zeichen gegen Hass und Ausgrenzung setzen kann.

Kaffeenachmittag im ev. Gemeindehaus in Gründelhardt



# OKTOBER



9. OKTOBER

## Baumschule Weidelbach



Die Einzigartigkeit der Natur bekommen wir hier zu spüren. Bei einer Führung durch den Garten mit über 8000m<sup>2</sup> Fläche können wir uns von der besonderen Pflanzenwelt verzaubern lassen.

**15.20 Uhr / Treffpunkt an der Kirche Oberspeltach**

22. OKTOBER

gemeinsame  
Veranstaltung  
der Landfrauen  
Frankenhardt

## Kindern Grenzen setzen

Kinder brauchen Grenzen, um sich sicher zu fühlen und Orientierung zu gewinnen. Jasmin Bochnia nimmt uns mit in die Welt einer Kommunikation zwischen Eltern und Kindern.

**19.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Oberspeltach**

# NOVEMBER

1. NOVEMBER

## Laternenlauf



Wir laden alle großen und kleinen Lichterträger herzlich zu unserem traditionellen Laternenlauf durch Oberspeltach ein! Im Anschluss wärmen wir uns bei Punsch und leckerem Lebkuchen auf. Bitte bringt eure eigenen Tassen für den Punsch mit.

**17.00 Uhr / Burgberghalle Oberspeltach**

5. NOVEMBER

## Mit dem Rad durch Europa

Roland Ott erzählt von seiner Reise mit dem Fahrrad von Oberspeltach quer durch 7 Länder, entlang der Donau bis ans Schwarze Meer. Es war eine Spendentour für SOS Kinderdorf.

18.30 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Oberspeltach

18. NOVEMBER

## Adventsbasteln



Der Advent naht – höchste Zeit für eine kreative Bastelaktion! Was genau wir machen, ist noch offen (Deko? Anhänger? Lichter?). Das könnt ihr dann dem Flyer entnehmen.

19.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Oberspeltach

DEZEMBER

3. DEZEMBER

## Adventsfeier



19.00 Uhr / Dorfgemeinschaftshaus Oberspeltach



SONSTIGES

SPONTAN

## Gartenschau Ellwangen



Wir machen einen kurzfristigen Ausflug zur Gartenschau in Ellwangen! Lasst uns die blühende Pracht und die schöne Atmosphäre genießen. Der Termin wird sehr spontan festgelegt.

# WIR SIND FÜR EUCH DA



## 1. VORSTAND

Susanne Kludzuweit  
tel. 0171 3432201

## 2. VORSTAND

Anja Rößler  
tel. 0172 6737892

## SCHRIFTFÜHRERINNEN

Claudia Ott  
tel. 0151 59472373

Nicole Kludzuweit  
tel. 0151 12903337

## KASSIERERIN

Gisela Bögel  
tel. 0157 56213679

## VORSTANDSMITGLIEDER

Betty Zinke  
tel. 0172 3470030

Renate Bahrmann  
tel. 0173 9393288

Vera Bögel  
tel. 0152 52704739

Martina Frank  
tel. 0160 4140193

Der Jahresbeitrag beträgt 40€ einschließlich Versicherung.  
Dieser Betrag wird im Januar abgebucht. Bei Kontoänderungen  
bitte der Kassiererin mitteilen.



LANDFRAUEN SIND  
DAS HERZ DES DORFES -  
SIE VERBINDEN TRADITION  
MIT TATKRAFT  
& SCHENKEN DER  
GEMEINSCHAFT WÄRME.