

OKTOBER

SA 10.10.2026 VORTRAG "WIE MACHE ICH MEINEN GARTEN FIT FÜR DEN WINTER?"

mit Stefan Kloos, Inhaber von Gartenbaumschulen Engelhardt.
Uhrzeit: 16 Uhr, Gartenbaumschulen Engelhardt
in Weidelbach
Anmeldung: Jutta Henk

MI 14.10.2026 VORTRAG MIT BRITTA BÖS "RESILIENZ BEI KINDERN - KINDER UNTER DRUCK"

Schulängste, Einsamkeit, Lernschwächen, ADHS, Trennungen
uvm. sind für viele Kinder eine Herausforderung. In diesem
Vortrag werden euch praktische Tipps und Strategien an die
Hand gegeben, um Eure Kinder in ihrem Wachstum zu
unterstützen und ein harmonisches Familienleben zu fördern.
Uhrzeit: 19 Uhr, ev. Gemeindehaus in Marktlustenaus
Infos: Jenny Gary

NOVEMBER

SA 14.11.2026 PLÄTZCHEN BACKEN

Wir backen verschiedene Weihnachtsplätzchen und lernen viel
Wissenswertes, Tricks und Kniffe zum Plätzchen backen. Alle
gebackenen Plätzchen werden unter den TeilnehmerInnen
aufgeteilt.

Uhrzeit: 13 Uhr in der Schulküche der Schule am Kreßberg
Kosten: Mitglieder kostenlos/Nicht-Mitglieder 10€ + für alle
den Unkostenbeitrag für Lebensmittel
Teilnehmerzahl begrenzt

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Wellholz, Waage, evtl. Hand-
rührgerät, evtl. Teigschaber und ausreichend leere Behälter
(ca. 3-5 Stück)
Anmeldung: Heidi Gary

SA 28.11.2026 ADVENTSKRANZ BINDEN

Mit Uli Friedl gestaltet jede Teilnehmerin, aus selbst mitge-
brachten Materialien, ihren eigenen Adventskranz.
Uhrzeit: 9-12 Uhr in der Schmalzgasse 2
in Marktlustenaus
Teilnehmerzahl begrenzt
Anmeldung: Uli Friedl



VORSTANDSTEAM

Vorsitzende:

Heidi Gary (07957/705 oder 0171/9258741),
Jutta Henk (07957/8425 oder 0176/2011432),
Martina Hüttner (07957/8483 oder 0171/9332409)

Kassiererin: Denise Beck (0170/1763775)

Schriftführerin: Jenny Gary (0170/8330557)

Beisitzerinnen: Waltraud Bauer (07957/752),

Ursula Höfler (07957/638),

Gabriele Leyrer-Ebert (0172/9235356),

Uli Friedl (07957/4110245 oder 0157/35176057)

KURSE

YOGA

Mit Christina Berger erhöhen wir unsere Körperwahrnehmung
und kräftigen und dehnen unsere Muskulatur.

Das Yoga startet am 7.01.2026, bis zu den Sommerferien,
immer mittwochs von 9:15-10:15 Uhr. Nach der Sommerpause
starten wir am 23.09.2026, bis zu den Weihnachtsferien, zur
gleichen Uhrzeit. Yoga findet jeweils im Gemeindehaus in
Schopfloch statt.

Kosten: Mitglieder 80€ (10x), Nicht-Mitglieder 100€ (10x)

Anmeldung: Christina Berger, Tel. 0172/8442106

PRÄVENTIONSGYMNASTIK

mit Karin Wüstner zur Erhaltung der Beweglichkeit und
Stärkung der Muskulatur.

Die Gymnastik startet am 12.01.2026, bis zu den Sommer-
ferien, immer montags von 17:45-18:45 Uhr. Nach der
Sommerpause starten wir am 5.10.2026, bis zu den Weih-
nachtsferien, zur gleichen Uhrzeit. Die Gymnastik findet
jeweils in der Kreßberghalle in Marktlustenaus statt.

Kosten: Mitglieder 30€ (10x), Nicht-Mitglieder 40€ (10x)

Anmeldung: Ursula Höfler

ELTER-KIND-TURNEN "KLETTERZWERGLE"

Gemeinsame Weiterentwicklung der motorischen Fähigkeiten,
Koordination und Beweglichkeit für Kinder von 1 bis 3 Jahren.

Das Turnen startet am 8.01.2026 bis zu den Sommerferien,
immer donnerstags von 15:30-16:30 Uhr. Nach der
Sommerpause starten wir am 17.09.2026, bis zu den
Weihnachtsferien, zur gleichen Uhrzeit. Das Turnen findet
jeweils in der Kreßberghalle in Marktlustenaus statt.

Kosten: Kostenlos, wenn ein Elternteil Mitglied ist

Anmeldung: Jutta Henk

WASSERGYMNASTIK (10X)

Mit Jutta Henk erlernen wir gezielte Übungen, die den Körper
und unsere Muskulatur kräftigen. Das sanfte Training im
Wasser steigert Ausdauer und Beweglichkeit.

Uhrzeit: ab Freibadöffnung

Kosten: Mitglieder 30€ zzgl. Freibadeintritt

Anmeldung: Jutta Henk

HARLES: STRICKEN, KARTEN SPIELEN UVM. (6X)

Wir starten am 13.01.2026 immer dienstags, um 14-17 Uhr
im Handarbeitsraum der Schule am Kreßberg (Raum neben
Schulküche)

Info: Waltraud Bauer

Gäste und Nicht-Mitglieder sind jederzeit und zu allen
Veranstaltungen herzlich Willkommen.

Änderungen und Ergänzungen im Programm sind möglich.
Bitte beachten Sie deshalb auch die Anzeigen im
Mitteilungsblatt, der Tagespresse und den sozialen Medien.

Der Jahresbeitrag in Höhe von 40€ wird zum 27.02.2026
abgebucht.

PROGRAMM 2026




Land Frauen
LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.
www.landfrauen-bw.de

Marktlustenaus

im Auftrag des Bildungs-
und Sozialwerks des
LandFrauenverbandes
Württemberg-Baden e.V.

Miteinander **ZUKUNFT** gestalten

2026 Demokratie stärken

JANUAR

SA 17.01.2026: VORTRAG MIT KARIN WÜSTNER

zum Thema "Gesund im Mund". Im Anschluss möchten wir gemeinsam frühstücken.

Uhrzeit: 9 Uhr im ev. Gemeindehaus in Marktlustenau

Kosten: Mitglieder kostenlos, Nicht-Mitglieder 10€

Anmeldung: Jutta Henk

FR 30.01.2026: TORTEN DEKORIEREN

Wir erlernen Tipps und Tricks von Tortenprofi Sandra Häfner.

Jede Teilnehmerin gestaltet ihre eigene Herztorte.

Uhrzeit: 19-22 Uhr in der Küche der Schule am Kreßberg

Kosten: Mitglieder 35€, Nicht-Mitglieder 40€

Teilnehmerzahl begrenzt

Bitte mitbringen: Leerer Tortenbehälter, Schürze

Anmeldung: Gabriele Leyrer-Ebert



FEBRUAR

SA 07.02.2026: KÖRBCHEN HÄKELN

In diesem Workshop lernst du mit Uli Friedl (ULIKATE) die Grundlagen des Häkelns mit RopeGarn und beginnst dein erstes Projekt, ein Häkelkörbchen. Bestenfalls hast du schon einige Erfahrungen im Häkeln und weißt, wie man Nadel und Faden hält.

Uhrzeit: 9-12 Uhr, Handarbeitsraum der Schule

am Kreßberg (Raum neben Schulküche)

Kosten: 40€ inkl. Material

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung: Uli Friedl



SA 21.02.2026: ETAGERENWORKSHOP

Gemeinsam mit Tellertante Yvonne Bäuerlein bauen wir eine Etage aus Tellern, die sich jede Teilnehmerin im Vorfeld selbst kauft. Ein Bohrer und Gestänge sind im Preis enthalten.

Uhrzeit: 9-11 Uhr, Handarbeitsraum der Schule am Kreßberg (Raum neben Schulküche)

Kosten: Mitglieder 20€, Nicht-Mitglieder 25€

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung: Uli Friedl



MÄRZ

SA 07.03.2026: STELENWORKSHOP

In diesem Kreativkurs gestalten wir, unter Anleitung von Siegfried Luffler, "Sonnenfänger" aus Eichenholz und Farbgläsern.

Uhrzeit: Kurs A: 9-12 Uhr ODER

Kurs B: 14-17 Uhr Uhr in Ilshofen-Gaugshausen

Kosten: Mitglieder 25€, Nicht-Mitglieder 30€

Teilnehmerzahl begrenzt

Bitte mitbringen: Schutzbrille, Gehörschutz, Montagehandschuhe und passende Langarmkleidung

Anmeldung: Jenny Gary



FR 13.03.2026: MITGLIEDERVERSAMMLUNG

mit Wahlen im Gasthaus "zum Adler" in Schönbrunn. Im Anschluss wird uns Kräuterpädagogin Milena Schneider, von der Kräuterhütte Waldtann, einen Vortrag über "Oxymel" halten. Wir lernen, was Oxymel ist und stellen aus Honig, Essig und Kräutern eine Probe her.

Uhrzeit: 19:30 Uhr, Essen ist ab 18 Uhr möglich

Anmeldung: Jutta Henk

ENDE MÄRZ AUFBAU OSTERBRUNNEN

Weitere Infos werden noch bekannt gegeben.

Anmeldung: Heidi Gary

APRIL

MI 15.04.2026: ERLERNEN EINER

NEUEN KREATIVTECHNIK

Mit Sigrid Dürr gestalten wir verschiedene Variationen zeitloser floraler Schmuckstücke zum Verschönern unseres Heimes.

Uhrzeit: 18:30 Uhr Handarbeitsraum der Schule am Kreßberg (Raum neben Schulküche)

Kosten nach Materialaufwand

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung: Uli Friedl

M AI

DO 07.05.2026 BÄCKEREIFÜHRUNG UND STRAUSSENFARM

Betriebsbesichtigung der Großbäckerei Gnaier in Heidenheim. Nach einer Führung frühstücken wir dort gemeinsam. Anschließend besichtigen wir die Straußenfarm Lindenhof in Böhmenkirch. Während einer Führung werden wir dort mit Probierhäppchen von Straußenwurst und einem alkoholfreien Getränk verwöhnt. Außerdem gibt es einen Hofladen und ein Café zur Einkehr.

Abfahrt um 7 Uhr am Brunnen, Rückkehr gegen ca. 15 Uhr.

Wir bilden Fahrgemeinschaften.

Kosten: ca. 25€ inkl. Eintritte

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung bis 25.04.2026 bei Heidi Gary

MI 20.05.2026 AUSZEIT FÜR DEINE FÜSSE

Sommerzeit ist Barfußzeit, gönne deinen Füßen eine natürliche Auszeit. In diesem Workshop lernen wir von Kräuterpädagogin Milena Schneider (Kräuterhütte) alles zur Pflege, Achtsamkeit und Wohlfühlgefühl, mit einfachen Mitteln aus der Natur (mit Fußball, Fußmassage, Herstellung Peeling).

Uhrzeit: 19-21 Uhr, Gemeindehaus Waldtann

Kosten: Mitglieder 20€, Nicht-Mitglieder 25€

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung: Denise Beck

JUNI

DO 11.06.2026 FINGERFOOD

In diesem Kochworkshop lernen wir von Martina Ganzer verschiedene Möglichkeiten, womit man ein Fingerfood-Buffer bereichern kann.

Uhrzeit: 9 Uhr, Schulküche Hauswirtschaftsschule Dinkelsbühl

Kosten: Mitglieder 25€, Nicht-Mitglieder 30€

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung: Martina Hüttner

SO 14.06.2026 SPIELPLATZPICKNICK

Euch erwartet ein Nachmittag mit vielen Spielangeboten, frischer Luft und Bewegung, leckeren Snacks und guter Unterhaltung.

Uhrzeit: 14:30-17 Uhr auf dem Spielplatz in Waldtann

Bitte mitbringen: Picknickdecke, wettergerechte Kleidung

JULI

MI 29.07.2026 BIERGARTENTREFF

Im Biergarten im Waldfreibad Bergertshofen möchten wir mit euch den Sommer einläuten und nochmal gemeinsam vor der Sommerpause zusammen sitzen und den Abend genießen.

Uhrzeit: 18 Uhr, Kiosk im Waldfreibad Bergertshofen

Anmeldung: Jutta Henk

AUGUST

DI 04.08.2026 BESUCH DER LANDESGARTENSCHAU IN ELLWANGEN

Am "Tag der Kommunen" - Gemeinde Kreßberg sind wir auch dabei.

SEPTEMBER

SA 05.09.2026 HERBSTKRANZ BINDEN

Mit Uli Friedl gestaltet jede Teilnehmerin, aus selbst mitgebrachten Materialien, ihren eigenen Herbstkranz.

Uhrzeit: 9-12 Uhr in der Schmalzgasse 2

in Marktlustenau

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung: Uli Friedl



SA 26.09.2026 FAHRT ZU LANDWEHR-BRÄU

Tagesausfahrt mit Besichtigung der Brauerei Landwehr und anschließender Verkostung. Nähere Infos folgen...

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung: Martina Hüttner