

LandFrauenverband Trier - Saarburg

Weiterbildungs- und Veranstaltungsprogramm

2026/27

Die Veranstaltungen sind offen für alle!



03	Grußwort Heike May
04	Die wilden Kräuter und die Magie des Oxymerc
05	Ei – klein, aber oho!
06	Ei – klein, aber oho!
07	Fahrt in die Südeifel und Echternach
08	Herbstliche Kräuterwanderung rund um Baldringen – „September warm und klar verheißt ein gutes Kräuterjahr“ Artenvielfalt erleben - Überlebenskünstlern in den Weinbergen bei Igel-Liersberg auf der Spur
09	Land. Wirtschaft. Dorf. Leben. – hier und jetzt! Kostümführung „Dreij Trierer Mädercher
10	Wo Milch draufsteht ist auch Milch drin Einführungs-Workshop „Künstliche Intelligenz im Alltag“
11	Genuss und Gebabbel – Begegnungsfrühstück bei Mary Mitgliederversammlung – gemeinsam Zukunft gestalten
12	Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Luxemburg Adventsbrunch im Stadtwald Trier
13	Neujahrsfrühstück 2027 in Schweich Nahrungsergänzungsmittel im Faktencheck
14	Heringessen / Krimilesung mit Rolf Kramp
15	Prima Pasta – Nudeln und Soße, ein unschlagbares Team „Von der Kuh zum Konsumenten: Einblicke in die Milchproduktion“
16+17	Mitgliedsantrag
18	Mit den Kräutern am Wegesrand zu den wilden Narzissen in Zerf
19	„Der Weg nach Rom“ eine Exkursion zum römischen Tempelbezirk in Tawern
20	Bowtech - Einblick in eine sanfte, effektive und ganzheitliche Methode
21	7 Tage Andorra - Paradies im Herzen Europas
22	Besichtigung & Weinprobe Weingut Karthäuserhof Eitelsbach Wanderung entlang der Irreler Wasserfälle
23	Besuch der Klöster im Rheingau / Stadtführung Trier „Sagenhaftes Trier“
24	Fit durchs Jahr mit Fitness-Gymnastik
25	Programm Serrig - Hormone in Balance / Mit uns zum Koblenzer Weihnachtsmarkt!
26	Programm Serrig - Weiberfastnachtsfrühstück / Mitgliederversammlung
27	Programm Serrig - Resilienz-Workshop / Tagesfahrt im Juni – Seien Sie dabei!
28	So erreichen Sie uns / Anmeldungen / Zahlungen
30+31	Notizen

Liebe Landfrauen, liebe Gäste,

nun halten Sie unser druckfrisches Programmheft 2026/2027 in den Händen.

Jahr für Jahr geben wir unser Bestes, um Ihnen ein abwechslungsreiches und vielfältiges Programm zusammenzustellen. Wir hoffen, dass auch in diesem Heft wieder für jede und jeden etwas Interessantes dabei ist und wir viele schöne gemeinsame Stunden erleben dürfen. Für mich persönlich ist dieses Programmheft ein ganz besonderes, denn es ist das letzte, das ich als Vorsitzende gemeinsam mit dem Vorstand mitgestalten durfte.

Aus persönlichen Gründen und entsprechend unserer Satzung werde ich mein Amt im November niederlegen. Leider haben wir bislang noch keine endgültige Lösung für die zukünftige Besetzung des Vorstandes gefunden. Ich hoffe sehr, dass wir bis zur Mitgliederversammlung im November gemeinsam eine gute und tragfähige Lösung finden werden.

An dieser Stelle möchte ich mich von Herzen bei allen Mitgliedern und Gästen bedanken.



Es war mir eine große Freude und Ehre, in den vergangenen 20 Jahren – davon neun Jahre als Vorsitzende – für unseren LandFrauenverband tätig zu sein. Diese Zeit war intensiv, bereichernd und voller schöner Begegnungen.

Unsere LandFrauen sind ein starkes Netzwerk, das von Gemeinschaft, Zusammenhalt und gegenseitiger Unterstützung lebt. Ich bin dankbar, ein Teil davon zu sein.

Ganz verabschieden werde ich mich jedoch nicht, denn als Mitglied der LandFrauen Trier-Saarburg bleibe ich unserem Verband weiterhin treu. Daher bin ich sicher, dass wir uns bei vielen Gelegenheiten wiedersehen werden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit unserem neuen Programm und freue mich auf viele schöne Begegnungen.

Herzlichst
Heike May

Die wilden Kräuter und die Magie des Oxymels (Sauerhonig)

Gemeinsam erkunden wir während einer kurzen Wanderung einige heimische Wildkräuter.

Wir erfahren, woran wir sie erkennen und mit welchen wertvollen Inhaltsstoffen sie uns beschenken.

Außerdem beschäftigen wir uns mit der Herstellung eines Oxymel – einem traditionellen Kräuterauszug mittels Honig und Essig. Wir besprechen wie die Herstellung funktioniert und worauf dabei zu achten ist. Auch eine kleine Geschmacksprobe darf natürlich nicht fehlen. Freuen Sie sich auf eine entspannte aber auch sehr interessante Wanderung voller Pflanzenkunde, altem Heilwissen und praktischer Tipps. Bitte an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

Gerne auch ein kleines Schraubglas mitbringen, um ein wenig Sauerhonig mit nach Hause zu nehmen (vorzugsweise Plastikdeckel).



Termin:	Sonntag, 30.08.2026 um 14:30 Uhr
Treffpunkt:	Grillhütte Nittel (evtl. Parkplatz Windhof/Sportplatz nutzen)
Preis:	15,00 € Mitglieder / 20,00 € Gäste
Bezahlung:	Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung:	Elfriede Steuer, Tel.: 06584 801

Ei – klein, aber oho!

Das Ei als vielseitigen Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung entdecken

Das Ei – ein außergewöhnliches Lebensmittel, das uns die Legehennen Tag für Tag liefert, mit einem üppigen Nährstoffangebot für uns Menschen und mit nahezu grenzenlosen Einsatzmöglichkeiten in der Küche. Kaum ein anderes Naturprodukt ist so vielseitig, so wandelbar und zugleich so alltäglich. Wer meint, dass das Ei nur zum Frühstück oder in den Kuchen gehört, liegt falsch. Ob als Hauptdarsteller oder als raffinierte Ergänzung im Hintergrund – das Ei ist nicht nur eine Zutat, sondern ein echtes Multitalent: Es bindet, lockert, verfeinert und sorgt für Geschmack und Struktur, in herzhaften wie in süßen Speisen. Dazu liefert es uns hochwertiges Eiweiß mit einer besonders hohen biologischen Wertigkeit, wichtige Vitamine und essenzielle Mineralstoffe. Informationen über Einkauf, Lagerung und die Hygiene runden den Vortrag rund um das Ei ab. Kostproben und Rezeptblätter regen zum Nachkochen daheim an.

Bitte bringen Sie einen kleinen Teller, Suppenteller, Besteck und ein Glas mit!

Preis: 9,00 € Mitglieder / 13,00 € Gäste (wird vor Ort eingesammelt)

Referentin: Luisa Giehls

- | | |
|-------------------|--|
| 1. Termin: | Mittwoch, 02.09.2026 um 18.00 Uhr |
| Ort: | Clubhaus SVW, Am Sportplatz, 54298 Welschbillig |
| Anmeldung: | Anita Müller, E-Mail: anmu60@yahoo.de, Tel.: 06506 667 |
| 2. Termin: | Freitag, 16.10.2026 um 18.00 Uhr |
| Ort: | Haus der Begegnung, 54332 Wasserliesch |
| Anmeldung: | Annemarie Schuh, Tel.: 0173 3070134 |
| 3. Termin: | Mittwoch, 11.11.2026 um 18.00 Uhr |
| Ort: | Gemeindehaus Wintersdorf, Lindenstraße 9, 54310 Ralingen |
| Anmeldung: | Josefine Lenertz-Wahlen, E-Mail: finilenertz@t-online.de, Tel.: 0174 9552397 |
| 4. Termin: | Dienstag, 01.12.2026 um 18.30 Uhr |
| Ort: | Bürgerhaus, 54340 Detzem |
| Anmeldung: | Gabi Freis, Tel.: 0171 8239879, E-Mail: freis@weingut-freis.de |
| 5. Termin: | Freitag, 15.01.2027 um 18.00 Uhr |
| Ort: | Alte Schule, Follmetzstr., gegenüber vom Friedhof, 54329 Konz-Kommlingen |
| Anmeldung: | Gisela Burg-Weber, Tel.: 06501 16437 |
| 6. Termin: | Mittwoch, 20.01.2027 um 16.00 Uhr |
| Ort: | Weingut Bernd Frieden, Uferstr. 4, 54453 Nittel |
| Anmeldung: | Elfriede Steuer, Tel.: 06584 801 |
| 7. Termin: | Montag, 25.01.2027 um 18.00 Uhr |
| Ort: | Johannishof, Trierer Str. 24, 54308 Langsur-Mesenich |
| Anmeldung: | Jule Titel, Tel.: 0176 63390568 |

- 8. Termin:** Freitag, 19.02.2027 um 18.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus, Kappellenstr. 1, 54314 Baldringen
Anmeldung: Anne Hennen, E-Mail: annehennen25@gmail.com, Tel.: 06587 7374
- 9. Termin:** Mittwoch, 24.02.2027 um 19.00 Uhr
Ort: Weingut Zander, Auf Desburg 4, 54439 Schweich
Anmeldung: Jasmin Zander, E-Mail: weingutzander@gmail.com, Tel.: 06502 3055 oder 0171 9189393
- 10. Termin:** Mittwoch, 17.03.2027 um 18.00 Uhr
Ort: Pfarrsaal, Bierfelder Str. 5, 54413 Gusenburg
Anmeldung: Sonja Israel, Tel.: 0157 70460888
- 11. Termin:** Freitag, 09.04.2027 um 18.00 Uhr
Ort: Medardushaus, 54346 Mehring
Anmeldung: Anna Michelle Regnery, E-Mail: am.regnery@gmx.de, Tel.: 06502 6082340 oder Lydia Mitscher, E-Mail: LydiaMitscher@web.de, Tel.: 0175-3875004
- 12. Termin:** Montag, 26.04.2027 um 18.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus, Dollbergstraße, 54422 Neuhütten
Anmeldung: Carolin Frey, Tel.: 0163 4687146



Fahrt in die Südeifel und Echternach

Wir fahren nach Holsthum bei Bitburg im Naturpark Südeifel – hier findet man das grüne Gold, aus dem so mancherlei Bierträume gemacht sind. Denn neben dem größten Hopfenanbaugebiet der Welt, der Hallertau zwischen Ingolstadt und München, findet die anspruchsvolle Kulturpflanze auch in unserem Hopfengarten im Tal der Prüm die besten Bedingungen, um ihre volle Pracht zu entfalten. Bereits seit Anfang der 60er Jahre bewirtschaftet Familie Dick in Holsthum bei Bitburg eine Fläche von rund 22 Hektar.

Fruchtbare Böden, ein mildes Klima sowie Erfahrung und Leidenschaft liefern die optimalen Bedingungen für einen hochwertigen Hopfenanbau. Bei einer Führung durch den Betrieb erfahren wir allerlei über den Hopfenanbau. Mit einem Imbiss und einem Bier runden wir die Führung ab.

Anschließend fahren wir nach Echternach, bei einer 1Stündigen Führung bekommen wir die Geschichte Echternachs nähergebracht. Nach einer kurzen Freizeit in der Stadt fahren wir weiter nach Meckel und kehren ins Gasthaus Herrig ein. Hier genießen wir ein Abendessen (Selbstzahler).



Termin:	Mittwoch, 16.09.2026
Abfahrt:	9.30 Uhr, Konz Mitfahrerparkplatz bei Möbel Martin 10.00 Uhr, Longuich Mitfahrerparkplatz 10.20 Uhr, Neuhaus Mitfahrerparkplatz
Preis:	60,00 € inkl. Führungen und Imbiss bei 30 Personen
Bezahlung:	bitte im Bus an den Busfahrer zahlen
Anmeldung:	Heike May, Tel.: 015126170403, E-Mail: heike.may1@t-online.de

Herbstliche Kräuterwanderung rund um Baldringen – „September warm und klar verheißt ein gutes Kräuterjahr“

Mit unserer Kräuterexpertin Renate Clemens wollen wir gemeinsam Wildkräuterwissen praktisch erlernen. Bei dieser geführten Kräuterwanderung rund um die Gemeinde Baldringen erkunden wir Wald und Wiese. Im Mittelpunkt steht das Kräuterwissen. Wir schauen uns typische Arten der Jahreszeit an, üben das Bestimmen über Merkmale (Blatt, Stängel, Standort, Duft).

Zum Abschluss genießen wir einen kleinen Kräuterimbiss und nehmen noch leckere konkrete Ideen für die heimische Küche mit.

- Termin:** Samstag, 26.09.2026 um 14:30 Uhr
Treffpunkt: Bürgerhaus Baldringen
Preis: 15,00 € Mitglieder / 20,00 € Gäste
Bezahlung: Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung: Anne Hennen, Tel.: 06587-7347, E-Mail: annehennen25@gmail.com

Artenvielfalt erleben - Überlebenskünstlern in den Weinbergen bei Igel-Liersberg auf der Spur

Die leichte bis mittelschwere Wanderung startet an der Grillhütte in Liersberg. Sie führt über die „Richardshöhe“, vorbei an der Weinlage „In den Dullgärten“ und wieder zurück über den Aussichtspunkt „Mühlenblick“.

An verschiedenen Stationen lernen die Teilnehmer die Vielfalt der Lebensräume, die geologische Besonderheit „Igeler Verwerfung“ sowie die Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren und ihre Anpassungsstrategien kennen.

An einer ausgewählten Stelle zum Ende der Wanderung erfolgt ein Picknick mit teils selbst gemachten oder regionalen Produkten und Getränken.

Geführt wird die Wanderung von der Naturerlebnisbegleiterin Cordula Seul-Oberbeck.



Bitte Wanderschuhe anziehen!

- Termin:** Sonntag, 04.10.2026 um 13.00 Uhr
Treffpunkt: Liersberg, Grillhütte (Bergstraße, K2),
Dauer: ca. 4 km, ca. 3 1/2 Stunden
Preis: 15,00 € Mitglieder / 20,00 € Gäste
Bezahlung: Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung: Cordula Seul-Oberbeck, Tel.: 0171 2020831, cordula211@gmail.com

Land. Wirtschaft. Dorf. Leben. – hier und jetzt!

Internationale Begegnung zum Internationalen Jahr der Frauen in der Landwirtschaft

Land. Wirtschaft. Dorf. Leben. – das steht für Menschen, die Verantwortung übernehmen, Gemeinschaft gestalten und unsere Dörfer mit Leben erfüllen.

Das von den Vereinten Nationen ausgerufene Internationale Jahr der Frauen in der Landwirtschaft bietet Anlass, den Blick auf die Menschen zu richten, die unsere Landwirtschaft, unsere Regionen und unser gesellschaftliches Miteinander maßgeblich gestalten.

Aus diesem besonderen Anlass laden wir am 15. Oktober 2026 – dem Internationalen Tag der Frauen im ländlichen Raum – herzlich ins Haus Beda in Bitburg ein.

Der LandFrauenverband Rheinland-Nassau gemeinsam mit dem Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V. – Kreisverband Bitburg-Prüm freut sich darauf, diesen besonderen Tag gemeinsam mit Gästen und Partnern aus Deutschland, Luxemburg und Belgien zu gestalten und Menschen aus Landwirtschaft, Politik, Wirtschaft, Ehrenamt und Gesellschaft miteinander ins Gespräch zu bringen.

Freuen Sie sich auf wertvolle Impulse, spannende Begegnungen und einen grenzüberschreitenden Austausch rund um die Themen, die unsere Dörfer, unsere Heimat und unser Zusammenleben prägen.

Besonders freuen wir uns, dass Christine Schneider, die Ministerin für Landwirtschaft, Weinbau, Umwelt und Forsten des Landes Rheinland-Pfalz, ihre Teilnahme bereits zugesagt hat.

Termin:	Donnerstag, 15.10.2026 10:30 Uhr Ankommen 11.00 – 15:00 Uhr inkl. Mittagsimbiss
Ort:	Haus Beda, Bedaplatz, 54634 Bitburg
Preis:	wird noch mitgeteilt
Bezahlung:	wird noch mitgeteilt
Anmeldung:	Heike May, Tel.: 0151-26170403, E-Mail: heike.may1@t-online.de

Kostümführung „Dreij Trierer Mädercher

Helena, Adelheid und Jenny sind die „Dreij Trierer Mädercher“, die mittlerweile zum festen Repertoire der Kostümführungen gehören.

Wer ihnen zuhört, taucht nicht nur ins kaiserliche Trier des 4. Jahrhunderts ein, in die Kirchenwelt des Mittelalters oder die Jahrzehnte der bitteren Armut im 19. Jahrhundert, sondern kann mit den drei selbstbewussten Frauen auch mitlachen.

Termin:	Freitag, 16.10.2026, um 19.00 Uhr
Treffpunkt:	Trier, Domininformation Liebfrauenstr.12
Preis:	20,00 € Mitglieder / 25,00 € Gäste
Bezahlung:	Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung:	Lydia Mitscher, Telefon 0175-3875004, E-Mail: LydiaMitscher@web.de

„Wo Milch draufsteht ist auch Milch drin – Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Milch und Pflanzendrinks -Über Herstellungsverfahren, Inhaltsstoffe und die Umwelt“



Pflanzendrinks als sogenannte Milchalternativen sind mittlerweile fast überall zu finden – sie begegnen uns im Supermarkt, in der Werbung, in Cafés und Restaurants. Oft wird suggeriert, dass man gesünder, umweltbewusster, trendy und insgesamt ein besserer Mensch sei, wenn man zu Hafer-, Soja- oder Mandeldrink statt zur Kuhmilch greift. Doch stimmt das auch? Yvonne Riede von der Milchwirtschaftlichen Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V. (Milag) geht dem auf den Grund: Wie sind die gesetzlichen Regelungen und Einteilungen? Welche Inhaltsstoffe sind in welchen Produkten vorhanden – und was bedeutet das für unsere Gesundheit? Wie ist der küchentechnische Einsatz – lässt sich Milch 1 zu 1 ersetzen? Abgerundet wird der Vortrag durch Verkostungen von Rezepten mit echten Milchprodukten. Bitte bringen Sie Teller und Besteck mit.

Termin: Dienstag, 27.10.2026 um 19.00 Uhr
Ort: Weingut Zander, Auf Desburg 4, 54338 Schweich
Preis: 5,00 € Mitglieder / 8,00 € Gäste
Bezahlung: vor Ort
Anmeldung: Jasmin Zander, Tel.: 06502 3055, E-Mail weingutzander@gmail.com
 WhatsApp: 01719189393

Einführungs-Workshop „Künstliche Intelligenz im Alltag“

Ein praxisnaher Einstieg in Künstliche Intelligenz und ChatGPT – verständlich erklärt, ohne Fachbegriffe. Anhand konkreter Beispiele erfahren Sie, wie KI beim Formulieren von Briefen, der Vereinsarbeit, Reiseplanung, Übersetzungen oder der Gestaltung von Flyern unterstützen kann. Außerdem geht es um Datenschutz, Grenzen der KI und das Erkennen KI-generierter Bilder und Texte. Besonderes Highlight: Neben klassischen Chatbots lernen Sie die neue Generation von KI-Agenten kennen. Live wird gezeigt, wie moderne Werkzeuge (Stand 2026) ganze Aufgaben am PC übernehmen und soweit über das reine Beantworten von Fragen hinausgehen. Der 90-minütige interaktive Workshop von Dr. Franz Schlöder richtet sich an EinsteigerInnen ohne Vorkenntnisse – wer ein Smartphone bedienen kann, ist bestens vorbereitet. Wer mag, kann während des Workshops am eigenen Gerät direkt mitmachen. Im Anschluss laden wir bei Fingerfood und einem Glas Wein zum gemeinsamen Austausch und zur Diskussion ein.

Termin: Donnerstag, 05.11.2026 um 18.30 Uhr
Ort: Weingut Schlöder-Thielen, Alte Burg, Burgstraße 3, 54340 Longuich
Preis: 30,00 € Mitglieder / 35,00 € Gäste
Bezahlung: Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung: Petra Hank, E-Mail: hankpetra@yahoo.de, Tel.: 0170 7848888

Genuss und Gebabbel – Begegnungsfrühstück bei Mary

Bereits zum vierten Mal laden wir herzlich zu einem besonderen Vormittag mit informativem und geselligem Beisammensein ein.

Bei einem gemeinsamen Frühstück mit regionalen Produkten stehen vor allem das Miteinander und die Freude an guten Essen und Gesprächen im Mittelpunkt.

Ob wir über das Dorfgeschehen, gemeinsame Erlebnisse, alte Traditionen oder aktuelle Themen plaudern – diese Veranstaltung bietet dazu den passenden Rahmen.

Kleine Informationen zu ausgewählten Erzeugnissen aus der Region runden das Angebot ab. Ein besonderer Programmpunkt ist ein kurzweiliger Vortrag in Mundart, der mit viel Humor und Heimatverbundenheit auf die närrische Zeit einstimmt. Freuen Sie sich auf traditionelle Bräuche, unterhaltsame Anekdoten und heitere Geschichten rund um den Auftakt der fünften Jahreszeit.

Termin:	Samstag, 07.11.2026 um 11.11 Uhr
Ort:	Mary's Destillie in Merzkirchen
Preis:	21,00 € Mitglieder / 26,00 € Gäste
Bezahlung:	Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung:	Anne Hennen, E-Mail: annehennen25@gmail.com, Tel.: 06587-7347

Mitgliederversammlung – gemeinsam Zukunft gestalten

Die diesjährige Mitgliederversammlung findet am Samstag, den 14.11.2026, im Landgasthof Simon in Waldrach statt.

Ein lebendiger Verein lebt vom Engagement seiner Mitglieder. Bei unserer Mitgliederversammlung informieren wir über die Aktivitäten des vergangenen Jahres, geben einen Überblick über die Vereinsarbeit und berichten über die finanzielle Situation.

In diesem Jahr steht außerdem ein wichtiger Punkt auf der Tagesordnung: die Wahl des neuen Vorstands. Gemeinsam möchten wir die Zukunft unseres Verbandes gestalten und die Weichen für die kommenden Jahre stellen.

Im Anschluss laden wir zu einem herzhaften Imbiss und geselligem Beisammensein ein.

Wir freuen uns auf einen informativen und schönen Vormittag mit euch!

Termin:	Samstag, 14.11.2026 um 11.00 Uhr
Ort:	Landgasthof Simon, Bahnhofstr. 14, 54320 Waldrach
Anmeldung:	Anna Michelle Regnery, E-Mail: am.regnery@gmx.de, Tel.: 06502-6082340
Anmeldeschluss:	08.11.2026

Fahrt zum Weihnachtsmarkt nach Luxemburg

Vorweihnachtliche Stimmung, kulturelle Eindrücke und gemütliche Stunden

Unsere diesjährige Weihnachtsmarktfahrt führt uns mit Müller-Kylltal in die festlich geschmückte Stadt Luxemburg.

Bei einer Besichtigung der Philharmonie Luxemburg erhalten wir besondere Einblicke in eines der bedeutendsten Kultur- und Konzerthäuser des Landes.

Im Anschluss stärken wir uns bei einem kleinen Imbiss.

Danach bleibt ausreichend Zeit, den stimmungsvollen Weihnachtsmarkt zu erkunden, durch die festlich geschmückten Budengassen zu schlendern und die besondere vorweihnachtliche Atmosphäre Luxemburgs zu genießen.

Die Rückfahrt erfolgt gegen 20:00 Uhr.

- 1. Termin:** Donnerstag, 26.11.2026
Anmeldung: Petra Hank, E-Mail: hankpetra@yahoo.de, Tel.: 0170-7848888
- 2. Termin:** Samstag, 28.11.2026
Anmeldung: Heike May, E-Mail: heike.may1@t-online.de, Tel.: 0151-26170403
Abfahrt: 09.00 Uhr B51 Neuhaus, Mitfahrerparkplatz
09.30 Uhr Konz, Mitfahrerparkplatz gegenüber Möbel Martin
10.15 Uhr Longuich, Mitfahrerparkplatz
- Preis:** 45,00 €
Bezahlung: bitte im Bus an den Busfahrer zahlen

Adventsbrunch im Stadtwald Trier

An diesem Morgen wollen wir einen leckeren Frühstücksbrunch und etwas Weihnachtsatmosphäre genießen. Das Stadtwaldhotel wird uns mit einem reichhaltigen und umfangreichen Büfett empfangen.

Außerdem wollen wir uns nach Herzenslust austauschen und ausgiebige LandFrauen-Gespräche führen.

- Termin:** Samstag, 05.12.2026, um 11.00 Uhr
Ort: Schröders Stadtwaldhotel, Am Gillenbachtal 12, 54293 Trier
Preis: 23,00 € Mitglieder / 28,00 € Gäste
Bezahlung: Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung: Josefine Lenertz-Wahlen, E-Mail: finilenertz@t-online.de, Tel.: 06585-991240

Neujahrfrühstück 2027 in Schweich

Wir treffen uns auf einen Plausch im neuen Jahr zum Genießerfrühstück im Weinatrium Wallerath.



- Termin:** Samstag, 16.01.2027 um 10.00 Uhr
Ort: Weinatrium Wallerath, Bahnhofstr. 25, 54438 Schweich
Preis: 22,00 € Mitglieder / 25,00 € Gäste
Bezahlung: Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung: Gabi Freis, E-Mail freis@weingut-freis.de, Tel.: 0171-8239879

Nahrungsergänzungsmittel im Faktencheck – Teurer Irrtum oder sinnvolle Ergänzung unserer Ernährung?

Referentin: Jessica Hitscher

Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel wächst stetig und die Auswahl ist riesig – doch zwischen Lifestyle-Marketing und echter Gesundheitsvorsorge liegen oft Welten. In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf die Vorteile und Risiken von Supplementen und räumen mit Mythen rund um Nahrungsergänzung auf. Sie erhalten einen Überblick über die gefragtesten Nahrungsergänzungsmittel und eine Bewertung mit Blick auf die notwendige Nährstoffzufuhr. Erfahren Sie, was Health Claims sowie Werbung von Marktführern und Influencern tatsächlich versprechen dürfen und warum es sinnvoll ist, einen genaueren Blick auf die Verpackung zu werfen. Außerdem gehen wir der Frage nach, in welchen Lebenslagen Supplemente eine sinnvolle Stütze sein können und wo eine vollwertige Ernährung der wahre Champion bleibt. Pillen statt Paprika? Abschließend werden Ihnen gezielte Rezepte und Tipps an die Hand gegeben, wie Sie Ihre alltägliche Ernährung gezielt nährstoffreich und genussvoll gestalten können.

Bitte bringen Sie Teller und Besteck mit.

- Termin:** Mittwoch, 27.01.2027 um 19.00 Uhr
Ort: Weingut Zander, Auf Desburg 4, 54338 Schweich
Preis: 5,00 € Mitglieder / 8,00 € Gäste
Bezahlung: vor Ort
Anmeldung: Jasmin Zander, Tel.: 06502 3055, E-Mail: weingutzander@gmail.com
 WhatsApp: 01719189393

Heringssessen – Traditionelles Heringssessen der LandFrauen

**Wir laden herzlich zu unserem traditionellen
Heringssessen ein!**



Lassen Sie uns gemeinsam die Fastenzeit einläuten und bei leckerem Hering, guten Gesprächen und gemütlicher Atmosphäre einen schönen LandFrauen-Abend verbringen. Gemeinsam blicken wir auf die fröhlichen und bunten Tage der Karnevalszeit zurück und verabschieden sie in geselliger Runde.

Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Austausch, nette Begegnungen und einen genussvollen Start in die Fastenzeit. Wir freuen uns auf viele bekannte und neue Gesichter! Seien Sie dabei – wir freuen uns auf Sie!

- Termin:** Aschermittwoch, 10.02.2027 um 18:00 Uhr
Ort: Weingut Zander, Auf Desburg 4, 54338 Schweich
Preis: 15,00 € Mitglieder / 18,00 € Gäste
Bezahlung: Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung: Jasmin Zander, Tel.: 06502 3055, E-Mail: weingutzander@gmail.com, WhatsApp: 01719189393

Krimilesung mit Rolf Kramp

Mit seinen Krimikurzgeschichten unterhält uns Rolf Kramp bei einem mordsmäßig spannenden Abend. Es erwarten uns nicht nur ein paar Leichen, sondern auch ein Begrüßungsgetränk und ein 3 Gang Menü.

Es gibt eine vegetarische Alternative, bei Anmeldung bitte angeben.

Rolf Kramp geb. 1963 in Euskirchen, lebt in der Eifel. Für sein Debüt "Tief unterm Laub" erhielt er 1996 den Förderpreis des Eifel-Literatur-Festivals. In Hillesheim in der Eifel unterhält er zusammen mit seiner Frau Monika das „Kriminalhaus“, mit dem „Deutschen Krimi-Archiv“, dem „Café Sherlock“ und einem Krimi-Antiquariat und der „Buchhandlung Lesezeichen“.

- Termin:** Mittwoch, 17.02.2027
Einlass ab 18.00 Uhr, Beginn um 19.00 Uhr
Ort: Weinatrium Wallerath, Bahnhofstr. 25, 54438 Schweich
Preis: 55,00 € Mitglieder / 62,00 € Gäste
Bezahlung: Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung: Rita Prüm-Weis, E-Mail: weis-pruem@t-online.de, Tel.: 0175-3738771
Anmeldeschluss: 06.02.2027

Prima Pasta – Nudeln und Soße, ein unschlagbares Team

In den Mitmachkursen des DLR erfahren Erwachsene, Kinder- und Jugendliche, wie einfach es ist, gut schmeckende Nudeln selbst zuzubereiten und worauf sie bei der Zubereitung achten müssen.

Unter Anleitung einer erfahrenen Kursleitung erlernen sie altersgerecht Grundlagen der Küchentechnik und bereiten leckere Soßen zu, die gut zu Nudeln schmecken.

Das gemeinsame Kocherlebnis und Probieren macht Spaß. Alle Teilnehmenden erhalten ein Rezeptheft zum Nachkochen daheim.

Es wird gebeten, selbst ein Gedeck mitzubringen.

Termin:	Mittwoch, 03.03.2027 um 14.30 Uhr
Ort:	Weingut Bernd Frieden, Uferstr. 4, 54453 Nittel
Preis:	5,00 € Mitglieder / 8,00 € Gäste
Bezahlung:	vor Ort
Anmeldung:	Elfriede Steuer, Tel. 06584 801

„Von der Kuh zum Konsumenten: Einblicke in die Milchproduktion“

- Ein Überblick über Milchverarbeitung, Inhaltsstoffe und gesundheitlichen Wert

- Milch in der Gesellschaft: Mythen, Fakten und Trends

Milch ist seit Jahrhunderten ein Grundnahrungsmittel und spielt eine bedeutende Rolle in unserer Ernährung. In

diesem Vortrag erläutert Yvonne Riede (Milchwirtschaftliche

Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e.V.) die wichtigsten Schritte der

Milchverarbeitung, stellt die Inhaltsstoffe der Milch vor und geht auf ihren gesundheitlichen

Wert ein. Außerdem veranschaulicht sie die gesellschaftliche Bedeutung der Milch. In der

öffentlichen Diskussion gibt es zahlreiche Mythen und Missverständnisse, etwa hinsichtlich

der Gesundheit, der Tierhaltung oder der Umweltbelastung. Es ist wichtig, Fakten von

Fiktionen zu unterscheiden, um eine informierte Meinung zu entwickeln. Die Theorie wird mit

praktischen Rezepten für den Alltag untermauert – natürlich alle mit leckeren Milchprodukten zubereitet.

Bitte bringen Sie Teller und Besteck mit.



Termin:	Dienstag, 09.03.2027 um 19.00 Uhr
Ort:	Weingut Zander, Auf Desburg 4, 54338 Schweich
Preis:	5,00 € Mitglieder / 8,00 € Gäste
Bezahlung:	vor Ort
Anmeldung:	Jasmin Zander, Tel.: 06502 3055, E-Mail: weingutzander@gmail.com, WhatsApp: 01719189393

LandFrauenverband Trier-Saarburg

1. Vors. Heike May

Hermine-Albers-Str. 2

54634 Bitburg

#LANDerLEBEN

LF-Verband Trier-Saarburg

Gläubiger ID DE60 5855 0130 0000 1331 57

Der Kreisverband **Trier-Saarburg** der LandFrauen im Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V., Karl-Tesche-Straße 3,

56073 Koblenz, vertreten im Sinne §26 BGH durch Präsident Marco Weber, erhebt Daten zum Zweck der Gestaltung der Mitgliedsverhältnisses, zur Erfüllung von vertraglichen und vorvertraglichen Pflichten, zur Wahrung berechtigter Interessen sowie zur Direktwerbung.

Ich bin ausdrücklich damit einverstanden, dass mir der **LandFrauenverband im Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V.** Informationen über den Verein und seine Dienstleistungsangebote sowie Informationen über fachspezifische Produkte und Publikationen zukommen lässt und mich per Telefon, SMS, Fax, Post, oder E-Mail informiert. Meine angegebenen Daten dürfen neben vereinsinternen Zwecken ausschließlich für den genannten Zweck erhoben, gespeichert und verwendet werden. Die Datenschutzerklärung und Datenverarbeitung ist für die Durchführung des Mitgliedsverhältnisses erforderlich und beruht auf Artikel 6 Abs. 1a), 1b), 1c), und 1f) DSGVO: eine Weitergabe der Daten an Dritte findet statt. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck ihrer Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind.

Ich habe das Recht, der Verwendung der Daten zum Zweck der Direktwerbung jederzeit zu widersprechen. Zudem bin ich berechtigt, Auskunft über die von mir gespeicherten Daten zu beantragen sowie bei Unrichtigkeit der Daten die Berichtigung oder die unzulässiger Datenspeicherung die Löschung der Daten zu fordern.

Sie können unseren Datenschutzbeauftragten unter datenschutzbeauftragter@bww-net.de oder unter Datenschutzbeauftragter, Bauern- und Winzerverband Rheinland-Nassau e.V., Karl-Tesche-Straße 3, 56073 Koblenz, erreichen.

Mir ist bekannt, dass die Verarbeitung, Speicherung und Nutzung der Daten auf elektronischem Wege erfolgt.

Diese Einwilligung kann von mir jederzeit mit Wirkung für die Zukunft ganz oder teilweise verändert werden oder widerrufen werden.

Datum/Unterschrift

Ich möchte Mitglied werden bei den Landfrauen Trier-Saarburg

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

IBAN: _____

Kreditinstitut: _____

Inhaber: _____

Datum/ Unterschrift _____

Ich ermächtige den LandFrauenverband Trier-Saarburg Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom LFV Trier auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Einzug erfolgt unter Bezugnahme auf die Gläubigeridentifikationsnummer des LFV Trier-Saarburg DE60 5855 0130 0000 1331 57. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnende mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages fordern. Der Mitgliedsbeitrag von 22€ im Jahr wird durch den LandFrauenverband Trier-Saarburg im Juli eines Jahres von meinem Konto eingezogen. Sofern ich nicht vorher kündige, verlängert sich die Mitgliedschaft automatisch um ein weiteres Jahr.

Mit den Kräutern am Wegesrand zu den wilden Narzissen in Zerf

Begleiten Sie Kräuterexpertin Renate Clemens auf einen besonderen Frühlingsspaziergang zu den beeindruckenden Narzissenwiesen im wilden Ruwertal. Unter dem Motto „Mit den Kräutern am Wegesrand zu den wilden Narzissen“ entdecken wir rund ums Zerruwerdtal die Vielfalt der dort vorhandenen heimischen Frühlingskräuter und erfahren Wissenswertes über ihre Verwendung und Wirkung.

Genießen Sie die erwachende Natur, die Schönheit der wilden Narzissen und die Kraft der Frühlingskräuter. Den Abschluss bildet ein leckerer Kräutersnack.



- Termin:** Samstag, 13.03.2027 um 14.30 Uhr
Treffpunkt: Wanderparkplatz Bahnhof Zerr
Preis: 15,00 € Mitglieder / 20,00 € Gäste
Bezahlung: Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung: Anne Hennen, Tel.: 06587-7347, E-Mail: annehennen25@gmail.com

„Der Weg nach Rom“ eine Exkursion zum römischen Tempelbezirk in Tawern

Begeben Sie sich mit uns auf den „Weg nach Rom“ und erleben Sie eine faszinierende Zeitreise in die Welt der Römer. Unsere Exkursion beginnt an den Ausgrabungsstätten des Vicus Tabernae im Gewann Brühlmorgen in Tawern.

Dort werden wir von einem römischen Guide in authentischer Toga empfangen, der uns mit viel Fachwissen und anschaulichen Geschichten in die Zeit des Römischen Reiches entführt.

Gemeinsam folgen wir dem neu konzipierten Römerweg, der in einer etwa 45-minütigen, leicht ansteigenden Wanderung zur eindrucksvollen Tempelanlage auf dem Metzenberg führt.



Am Ziel angekommen, erwartet uns eine kulinarische Stärkung nach römischer Tradition: Wir genießen Moretum (eine würzige Kräuter-Frischkäse-Spezialität), Tapenade oleae (Olivenpaste) und frisches Panis (Brot). Dazu wird römischer Wein aus der Amphore gereicht – ein besonderer Genuss, der das historische Erlebnis abrundet.

Während der Rast erfahren Sie Spannendes und Wissenswertes über die Tempelanlage, die bedeutende römische Handelsstraße zwischen Trier und Metz sowie über die Ess- und Trinkkultur der Römer. Dabei werden auch die historischen Zutaten und ihre Verwendung in der antiken Küche anschaulich erläutert.

Im Anschluss treten wir gemeinsam den Rückweg zum Ausgangspunkt an. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Exkursion, die Geschichte, Natur und römische Genusskultur auf eindrucksvolle Weise miteinander verbindet.

Bildnachweis: www.roemisches-tawern.de

Termin:	Samstag, 10.04.2027 um 14.30 Uhr
Treffpunkt:	Vicus Tabernae, Tawern, In den Brühlmorgen 54
Preis:	15,00 € Mitglieder / 20,00 € Gäste
Bezahlung:	Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung:	Anne Hennen, Tel.: 06587-7347, E-Mail: annehennen25@gmail.com

BOWTECH®

The Original Bowen Technique

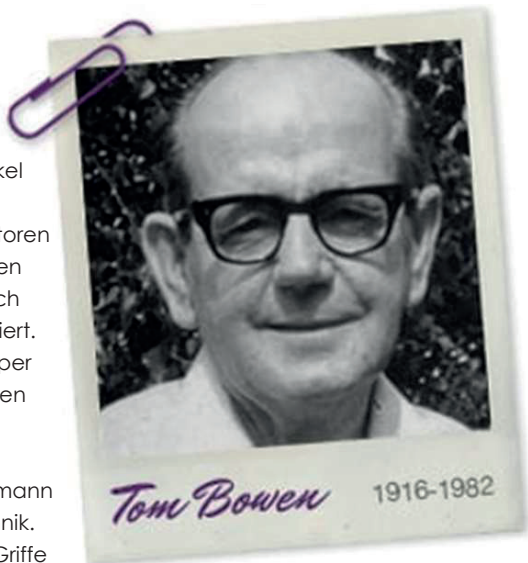
Bowtech - Einblick in eine sanfte, effektive und ganzheitliche Methode

Die Bowen-Technik widmet sich primär der ganzheitlichen Gesundheitsförderung.

Sie besteht aus sanften, rollenden Bewegungen (Griffen) über einen Muskel oder eine Sehne.

Die Griffen stimulieren bestimmte Rezeptoren im Muskel- und Faszien-System, regen den Energiefluss an, Muskeln entspannen sich und das Nervensystem wird ausbalanciert. Das Ziel der Bowen-Technik ist, den Körper wieder in einen harmonischen, gesunden Urzustand zu bringen.

Bowen-Instruktorin Andrea Biewer und Bowen-Praktizierende Marianne Ackermann erklären die Wirkweise der Bowen-Technik. Alle Teilnehmende dürfen die sanften Griffen am eigenen Leib erfahren.



- Termin:** Donnerstag, 15.04.2027 um 18.00 Uhr
Ort: Bürgerhaus in Baldringen
Preis: 10,00 € Mitglieder / 15,00 € Gäste
Bezahlung: Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung: Marianne Ackermann, Tel.: 01575-8171822,
E-Mail: marianne.ackermann5a@gmail.com

7 Tage Andorra - Paradies im Herzen Europas mit Kylltal-Reisen

Entdecken Sie gemeinsam mit den Landfrauen das kleine Fürstentum Andorra inmitten der Pyrenäen. Freuen Sie sich auf beeindruckende Berglandschaften, idyllische Dörfer, kulturelle Höhepunkte und regionale Spezialitäten.

Reisetermin: 26.04. – 02.05.2027

1. Tag: Anreise mit Zwischenübernachtung in Clermont-Ferrand

2. Tag: Weiterreise nach Andorra

3.–5. Tag: Panoramafahrten durch Andorra und die spanischen Pyrenäen mit Bergdörfern, Vall de Núria, Roc del Quer, Meritxell, Engolasters-Stausee sowie Likörverkostung und landestypischen Spezialitäten

6. Tag: Rückreise mit Zwischenübernachtung in Lyon

7. Tag: Heimreise

Im Reisepreis enthalten:

- Fahrt im modernen Fernreisebus
- 6 Übernachtungen mit Halbpension
(1 × Clermont-Ferrand,
4 × La Massana, 1 × Lyon)
- Begrüßungsgetränk im Hotel
- 3 Ganztagesreiseleitungen
- Zahnradbahnfahrt Vall de Núria
- Likörverkostung
- Katalanische Brotmahlzeit
- 3-Gang-Mittagessen mit Wein und Wasser in einer traditionellen Borda
- Quietvox-Audiogeräte
- Insolvenzversicherung



Reisepreis:

Doppelzimmer (ab 30 Personen): 915,00 €

Einzelzimmerzuschlag: 155,00 €

Kurtaxe pro Person/Aufenthalt: 15,00 €

Anmeldung & Informationen:

Gabi Freis, Tel.: 06507-993013, E-Mail: freis@weingut-freis.de

Anmeldeschluss: 31.12.2026

Den ausführlichen Reiseverlauf sowie weitere Informationen finden Sie unter:
www.landfrauen-trier-saarburg.de

Besichtigung & Weinprobe Weingut Karthäuserhof Eitelsbach

Entdecken Sie den traditionsreichen Karthäuserhof an der Ruwer bei einer Führung durch das Weingut. Erleben Sie das historische Ambiente und werfen Sie einen Blick in die moderne, nach dem Gravitationsprinzip konzipierte Weinproduktion, die eindrucksvoll Tradition und Innovation verbindet. Im Anschluss erwartet Sie eine Weinprobe mit einem Sekt und fünf ausgewählten Weinen.

Nach der Weinprobe lassen wir die gewonnenen Eindrücke bei einem gemeinsamen Mittagessen in der Karlmühle des Weinguts Peter Geiben nachwirken.

Termin:	Samstag, 01.05.2027 um 11.00 Uhr
Ort:	Eingangstor Weingut Karthäuserhof, Karthäuser Hof 1, 54292 Trier
Preis:	Weinprobe: 20,00 € Mitglieder / 25,00 € Gäste Mittagessen Karlmühle: Selbstzahler
Bezahlung:	Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung:	Petra Hank, E-Mail: hankpetra@yahoo.de, Tel.: 0170-7848888

Wanderung entlang der Irreler Wasserfälle

Für viele bleibt die Flut im Juli 2021 in Erinnerung. Auch den Ort Irrel hat es damals schwer getroffen, nicht nur Häuser, sondern auch die Wasserfälle und die Holzbrücke, die über die Prüm geführt hatte, wurde weggerissen.

Jetzt gibt es eine neue Hängebrücke, die dem Hochwasser trotzen soll.

Wir wandern entlang der Prüm ca. 4,5 km und überqueren die neue 110 Meter lange Brücke, die über die Wasserfälle führt. Unterwegs können wir bestaunen, welche Kraft die Flut 2021 hatte. Natürlich wird unterwegs ein kleiner Imbiss gereicht.

Termin:	Freitag, 21.05.2027 um 14.00 Uhr
Treffpunkt:	54666 Irrel, Prümzurlayer Str. Unter der Brücke, gegenüber Kreisverkehr
Preis:	10,00 € Mitglieder / 15,00 € Gäste
Bezahlung:	Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung:	Heike May Tel.: 0151-26170403, E-Mail: heike.may@t-online.de

Besuch der Klöster im Rheingau

Besucht mit uns am 05.06.2027 das Kloster Eberbach im Rheingau. Mystisches Erbe der Zisterzienser Mönche. Freut euch auf spannende Einblicke in die vielfältige Welt des Klosters. Lasst euch bei einer 1,5-stündigen Führung von einem ganz besonderen Ort verzaubern.

Eingebettet in die malerische Landschaft des Rheingaus geht es weiter zur Abtei Hildegard von Bingen. Hier besteht neben der Besichtigung auch die Möglichkeit zu einem kleinen Imbiss. Genießt den tollen Blick über das Rheintal bis wir weiter nach Rüdesheim fahren. Dort habt ihr etwas Zeit zur freien Verfügung bis es dann gegen 18 Uhr wieder nach Hause geht

Termin:	Samstag, 05.06.2027
Abfahrt:	07.00 Uhr B51 Neuhaus, Mitfahrerparkplatz 07.30 Uhr Konz, Mitfahrerparkplatz gegenüber Möbel Martin 08.00 Uhr Longuich, Mitfahrerparkplatz
Preis:	55,00 € (ohne Imbiss)
Bezahlung:	bitte im Bus an den Busfahrer zahlen
Anmeldung:	Gabi Freis, E-Mail freis@weingut-freis.de, Tel.: 0171-8239879

Stadtführung Trier „Sagenhaftes Trier“

Unser Sagenhaftes Trier
-Geschichten hinter der Geschichte-

Natürlich steckt hinter jeder Sage und Legende oft ein Quentchen Wahrheit.

In Personen wie Trebeta, Helena und Konstantin sowie Balduin von Luxemburg mit Loretta von Sponheim, personifizieren sich Geschichten hinter Geschichte.

Spannung pur erwartet sie mit unserem bekannten Gästeführer.



Termin:	Sonntag, 04.07.2027, um 17.00 Uhr
Treffpunkt:	Trier, vor der Porta Nigra
Preis:	20,00 € Mitglieder / 25,00 € Gäste
Bezahlung:	Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung:	Lydia Mitscher, Tel.: 0175-3875004, E-Mail: LydiaMitscher@web.de

Fit durchs Jahr mit Fitness-Gymnastik

Mit funktionellen Übungen für den Bauch, Rücken, Gesäß und Beine werden Sie fit für den Alltag.

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Einheiten mit Fitnesstrainerin Sonja Angelico.

Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk und Isomatte sind mitzubringen.

Termin:	montags (wird fortlaufend angeboten)
Ort:	Medardushaus, Kirchstr. 14, 54346 Mehring
Preis:	Wird von der Referentin mitgeteilt
Bezahlung:	Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto des LFV überweisen: DE39 5855 0130 0000 0242 16
Anmeldung:	Sonja Angelico, E-Mail: sonja-angelico@kabelmail.de, Tel.: 0152-52583065

BLEIBT MIT UNS VERBUNDEN

Neuigkeiten, Veranstaltungen & LandFrauen-Momente

📢 **Verpasst keine Neuigkeiten des Landfrauenverbands Trier-Saarburg!** 📢

Folgt uns auf euren Lieblingskanälen und bleibt immer aktuell.

📱 UNSER WHATSAPP-KANAL

Aktuelles direkt aufs Smartphone

Scanne den QR-Code und abonniere unseren Kanal.



Einfach scannen – direkt dabei sein!

🌐 NOCH MEHR VON UNS



WEBSEITE

Programm, Termine & Informationen
www.landfrauen-trier-saarburg.de



FACEBOOK

Aktuelles aus unserem Verband
Landfrauenverband Trier-Saarburg



INSTAGRAM

Einblicke & LandFrauen-Momente
[@landfrauentrier-saarburg](https://www.instagram.com/landfrauentrier-saarburg)

Folgt uns, teilt unsere Beiträge und bleibt Teil der LandFrauen-Community! 📢

Landfrauenverband Trier-Saarburg

Hormone in Balance – Informationsabend für Frauen

Fühlt ihr euch manchmal müde, unausgeglichen oder von hormonellen Veränderungen belastet? Ob PMS, Zyklusbeschwerden oder Wechseljahre – Hormone beeinflussen viele Bereiche unseres Lebens. Erfahrt in einem spannenden Vortrag von Heilpraktikerin Bettina Wehr, wie ihr euren Körper besser verstehen und auf natürliche Weise unterstützen könnt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Weitere Informationen erhaltet ihr nach der Anmeldung per E-Mail.

Wir freuen uns auf einen informativen Abend mit euch!



- Termin:** Donnerstag, 24.09.2026 um 18.30 Uhr
Ort: Bürgersaal, Martinusstraße 27
Preis: 8,00 € Mitglieder / 16,00 € Gäste
Bezahlung: Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto der LandFrauen Serrig überweisen: IBAN:DE46 5855 0130 0071 0002 51
Anmeldung: E-Mail: anmeldungen-lf@serrigverbindet.de, Tel.: 06581 / 8272040

Mit uns zum Koblenzer Weihnachtsmarkt!

Erleben Sie einen unvergesslichen Adventstag in der festlich geschmückten Altstadt von Koblenz. Schlendern Sie durch die liebevoll dekorierten Gassen, entdecken Sie über 100 weihnachtliche Stände, genießen Sie den Duft von Glühwein, gebrannten Mandeln und regionalen Spezialitäten und lassen Sie sich von der besonderen Atmosphäre verzaubern. Der Weihnachtsmarkt erstreckt sich über mehrere Plätze in der historischen Altstadt und zählt zu den schönsten in Rheinland-Pfalz.

- Termin:** Samstag, 28.11.2026 um 8 Uhr
Treffpunkt: König-Johann-Parkplatz
Preis: 48,00 €
Bezahlung: bitte im Bus an den Busfahrer zahlen
Anmeldung: E-Mail: anmeldungen-lf@serrigverbindet.de, Tel.: 06581/8272040

Weiberfastnachtsfrühstück – Tradition trifft Karneval!

Wie jedes Jahr starten wir gemeinsam mit unserem beliebten Weiberfastnachtsfrühstück in die närrische Zeit – und dazu seid ihr herzlich eingeladen! Freut euch auf ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, gute Gespräche, beste Stimmung und einen fröhlichen Auftakt in den Straßenkarneval. Bei uns beginnt Weiberfastnacht in geselliger Runde.



Termin:	Donnerstag, 04.02.2027
Ort:	Serrig, weitere Details nach Anmeldung
Preis:	18,00 € Mitglieder / 26,00 € Gäste
Bezahlung:	Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto der LandFrauen Serrig überweisen: IBAN: DE46 5855 0130 0071 0002 51
Anmeldung: E-Mail:	anmeldungen-lf@serrigverbindet.de, Tel.: 06581/8272040

Mitgliederversammlung

Wir laden alle Mitglieder herzlich zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung ein. Neben dem Rückblick auf das vergangene Vereinsjahr und Informationen zu aktuellen Projekten des Vorstandes steht der Ausblick auf der Tagesordnung. Gemeinsam möchten wir die Zukunft unseres Vereins gestalten und freuen uns auf einen regen Austausch sowie eine zahlreiche Teilnahme.



Wir freuen uns, viele Mitglieder begrüßen zu dürfen!

Termin:	Donnerstag, 25.02.2027, 19.00 Uhr
Ort:	Serrig, weitere Details nach Anmeldung
Anmeldung:	E-Mail: anmeldungen-lf@serrigverbindet.de, Tel.: 06581/8272040

Resilienz-Workshop

Stress gehört für viele zum Alltag – doch wie gelingt es, auch in herausfordernden Zeiten gelassen und gesund zu bleiben? In diesem Workshop mit Sarah Burkardt erfahren die Teilnehmenden, was hinter dem Begriff Mental Load steckt und wie sich die unsichtbare Belastung im Alltag auf das Wohlbefinden auswirkt. Neben theoretischen Impulsen werden alltagstaugliche Strategien vermittelt, um Stress frühzeitig zu

erkennen, die eigene Resilienz zu stärken und neue Kraftquellen zu entdecken.

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre psychische Widerstandskraft stärken und einen bewussteren Umgang mit den täglichen Herausforderungen entwickeln möchten.



Termin:	Donnerstag, 04.03.2027
Ort:	Serrig, weitere Details nach Anmeldung
Preis:	45,00 € Mitglieder / 57,00 € Gäste
Bezahlung:	Bitte zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung auf das Konto der LandFrauen Serrig überweisen: IBAN: DE46 5855 0130 0071 0002 51
Anmeldung:	E-Mail: anmeldungen-lf@serrigverbindet.de, Tel.: 06581/8272040

Tagesfahrt im Juni – Seien Sie dabei!

Steigen Sie in den Bus ein und genießen Sie einen schönen Tag in netter Gesellschaft! Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Tagesfahrt mit vielen schönen Eindrücken, interessanten Entdeckungen und gemütlichen Stunden.

Das Fahrziel bleibt noch eine Überraschung und wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Egal ob Mitglied oder Gast – alle sind herzlich willkommen!

Merken Sie sich den Termin schon jetzt vor. Weitere Informationen sowie die Anmeldung folgen in Kürze.

Termin:	Samstag, 05.06.2027
Ort:	Serrig, weitere Details nach Anmeldung
Anmeldung:	E-Mail: anmeldungen-lf@serrigverbindet.de, Tel.: 06581/8272040

So erreichen Sie uns

Vorsitzende – Heike May

Hermine-Albers-Str. 2
54634 Bitburg
Tel.: 0151-26170403
E-Mail: heike.may1@t-online.de

Geschäftsführerin – Anna Michelle Regnery

Am Sportplatz 2
54346 Mehring
Tel.: 06502-6082340
E-Mail: info@landfrauen-trier.de

1. stv. Vorsitzende – Gabi Freis

Thörnischer Str. 17
54340 Detzem
Tel.: 06507-993013

2. stv. Vorsitzende – Rita Scherf

Weierbachstr. 8
54340 Schleich
Tel.: 06507-3282

Kontakte Landfrauenverband Rheinland-Nassau:

Vorsitzende Gudrun Breuer, Im Hof 3, 54614 Winningen, Tel.: 06553-2840

Geschäftsführerin Ines Unger, Karl-Tesche-Str. 3, 56073 Koblenz, Tel.: 0261-98851111

Ansprechpartnerinnen für das ehemalige Gebiet von SOH:

Anne Hennen: Hentern, Tel.: 06587-7347

Erna Rimpler: Waldweiler, Tel.: 06589-445

Elfriede Steuer: Nittel, Tel.: 06584-801

Ansprechpartnerin für die Ortsgruppe Serrig

Sarah Brandscheit: Tel.: 0151-15579436, E-Mail: landfrauen@serrigverbindet.de

Hinweise

Die Anmeldungen zu unseren Veranstaltungen und Fahrten, egal ob schriftlich, telefonisch oder mündlich ist stets verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Veranstaltungspreises. Bei Nichterscheinen und versäumter Zahlung wird der Veranstaltungspreis in Rechnung gestellt. Die Zahlung erfolgt auf das Konto der Landfrauen Trier-Saarburg:

Sparkasse Trier, IBAN: DE39 5855 0130 0000 0242 16

es sei denn im Programm steht eine andere Zahlungsweise.

Wir bitten um Zahlung bis spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn oder innerhalb der schriftlich vorgegebenen Zahlungsfrist, ansonsten sind wir berechtigt, den Platz weiter zu vergeben.

Der LFV Trier-Saarburg tritt bei allen Tages- bzw. Mehrtagesfahrten nur als Vermittler auf, Veranstalter ist der jeweilige Reiseanbieter. Zahlungen erfolgen an den Veranstalter, bei versäumter Zahlung wird der Veranstaltungspreis vom Veranstalter in Rechnung gestellt.

NOTIZEN

NOTIZEN



