

## Programm von Januar bis März 2025

Die letzten Tage des Jahres 2024 liegen vor uns! Dazu ein kleines Gedicht, was Euch vielleicht Ideen bringt, besser durch die stressige Advents- und Weihnachtszeit zu kommen!

### **In diesen Tagen**

Lärm und Hast meiden, still werden, auf die Stimme des Herzens hören;

Unnötiges liegen lassen, bereit werden für das, was wesentlich ist;

Forderungen kritisch prüfen, sagen und tun, was mir entspricht;

Und daran glauben, dass jetzt entdeckt werden kann, was bisher nicht leben konnte.

(Max Feigenwinter, aus: Nimm den Stern, er liegt in dir, BN 71104)

Wir wünschen Euch und Euren Lieben ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes, friedvolles und glückliches Neues Jahr!

### ...unsere Dauerbrenner!

#### 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 auf dem Platz am Kreisel zwischen Rheinallee und Hilgestraße**. Änderungen werden in der WhatsApp Gruppe bekannt gegeben.) Die Tour dauert etwa 45-60 Minuten. Lauft doch einfach mal mit!

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

Falls nicht, bitte anmelden unter: [anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)



Anfrage und Anmeldung zum Schnuppern ebenfalls über die Mailadresse möglich.

## „Spaziertreff“ mit Gudrun



Dir ist Walken zu schnell? Wandern zu anstrengend?  
Dann ist der „Spaziertreff“ genau richtig für Dich!  
Wir treffen uns **immer montags um 14.30 Uhr** an der  
Geschichtsschnecke im Dollespark. (Eingang vom Parkplatz aus und  
dann links an den Sandsteinbänken)  
Von dort starten 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, raus aus dem Sofa und rein in die Wanderschuhe! Viel Spaß!

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](mailto: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!).

	<b>Termine</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Anmeldeschluss</b>
Donnerstag	23.01.25	19:30 Uhr	16.01.25
Dienstag	11.02.25	19:30 Uhr	04.02.25
Dienstag	18.03.25	19:30 Uhr	11.03.25



**Wo: Bewegungsraum, Kita Schatzkiste, Am Kümmerling 10, Bodenheim**

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

Falls nicht, bitte anmelden unter: [anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)

## 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 wenige Teilnehmerinnen 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

Teilnehmerinnen angemeldet sind. Danke für Eure Mithilfe!

### **Bewegungsraum der Kita Schatzkiste, Am Kümmerling 10, Bodenheim**

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

Falls nicht, bitte anmelden unter: [anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)

	<b>Termin</b>	<b>Uhrzeit</b>
<b>Do.</b>	<b>09.01.25</b>	<b>19.30 Uhr</b>
<b>Di.</b>	<b>21.01.25</b>	<b>19.30 Uhr</b>
<b>Do.</b>	<b>13.02.25</b>	<b>19.30 Uhr</b>
<b>Di.</b>	<b>18.02.25</b>	<b>19.30 Uhr</b>
<b>Do.</b>	<b>13.03.25</b>	<b>19.30 Uhr</b>
<b>Mi.</b>	<b>26.03.25</b>	<b>19.30 Uhr</b>

## Nähtreff

Wer Spaß am Nähen hat, und vielleicht auch noch etwas dazu lernen möchte, der kommt

**mittwochs, 19:30 Uhr, Sitzungssaal, UG, Kath.**

**Pfarrzentrums St. Alban, Bodenheim.**

Bis Fastnacht wird an den Kostümen gewerkelt!

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



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

Falls nicht, bitte anmelden unter:

[anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto: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, 16.01.25, 19.00 Uhr, Sitzungssaal UG Kath. Pfarrzentrum St. Alban, Bodenheim**

Anmeldung nur für Mitglieder bitte bis 09.01.25  
[anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)



## Lust auf unser Frauenfrühstück?

Gemeinsam zusammen sitzen, erzählen und einige neue LandFrauen kennen lernen. Jetzt hast Du die Gelegenheit dazu, bei einem Kaffee und einem leckeren Frühstück. Lass die Seele ein bisschen baumeln und starte mit uns gemeinsam ins neue Jahr!



Gedeck, Brötchen und Getränke werden vom Verein gestellt.

Bitte bringt etwas für „drauf“ in Form von Belag/Wurst/Aufstrich/Marmelade mit.

Teilt uns bitte mit, was Ihr mitbringt (nicht, dass wir nachher 30 Nutellagläser vor Ort haben. 😊)

Bitte meldet Euch wie immer an und vermerkt in der Mail, was Ihr mitbringen möchtet.

**Sonntag, 19.01.25, 10:00 - 12:30 Uhr,**

**Großer Saal im EG, Kath. Pfarrzentrum St. Alban, Kirchsteig 13, Bodenheim**

[anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)

Anmeldeschluss ist der 12.01.25, nur für Mitglieder



## Führung im Fastnachtmuseum



Die 5. Jahreszeit gehört in Mainz und Umgebung einfach dazu! Die Bodenheimer LandFrauen engagieren sich seit ihrer Gründung in der Fastnacht und beteiligen sich mit viel Spaß am traditionellen Bodenheimer Umzug.

Doch vielleicht interessiert es Euch, wie diese Tradition entstanden ist?....und Ihr wolltet sowieso schon immer mal das Fastnachtmuseum besuchen? Jetzt habt Ihr die Gelegenheit! Zu sehen gibt es die Entwicklung der Mainzer Fastnacht seit ihren Anfängen im Jahre 1837. Und wer weiß, vielleicht hat jemand Lust im Museum in die Bütt zu steigen und einen kleinen Vortrag für uns zu halten?

Nähere Infos über Zugfahrt und evtl. kleines Beiprogramm folgen.

**Samstag, 25.01.25, 11.11 Uhr, Fastnachtmuseum (Proviant-Magazin),**

**Neue Universitätsstraße 2, Mainz,**

**Eintritt 3€. Hinzu kommen dann noch die Kosten für die Bahnfahrt und einen kleinen Imbiss**

Anmeldung nur für Mitglieder bis zum 11.01.25 unter:

[anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)



## Meine guten Vorsätze, wo sind sie geblieben?

Ein, nicht zu ernst zu nehmender, Babbelaabend, gerade passend zum neuen Jahr!

Kennst Du das auch, diese guten Vorsätze, die einfach nicht lange halten wollen? Darüber wollen wir gemeinsam babbeln, lachen und uns gegenseitig trösten!

Damit es sich besser babbeln lässt, bringt bitte etwas zum Trinken und ein paar kleine Snacks mit! Wir freuen uns auf einen regen Austausch!

**Donnerstag, 30.01.25, 19.30 Uhr, Sitzungssaal, UG ,Kath. Pfarrzentrum St. Alban,  
Bodenheim**

Anmeldung nur für Mitglieder bis zum 23.01.25 unter:

[Anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:Anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)



## Aktuelles aus der Fastnachtsgruppe

Am 15.11.24 eröffneten wir mit einem 3-fach donnernden  
HEL AU die fünfte Jahreszeit!  
Dieser Abend stand unter dem Motto: Was mache die  
LandFraue an Fassenacht 2025?  
Bei einem leckeren Buffet und mündenden Weinen sprudelten  
die Ideen!

Und dieses Motto für 2025 kam dabei raus:



### **Bodener LandFraue komme venezianisch doher, lustisch feiern, fällt dene nit schwer!**

Nur die Kreativgruppe trifft sich am  
**08.01.25, 19.30 Uhr, Sitzungssaal, UG, Kath. Pfarrheim St. Alban.**

An den folgenden Terminen des Nähtreffs werden unsere Ideen umgesetzt und die geschickten  
Näherinnen sind uns behilflich, damit unser Kostüm besonders schön wird!  
Weitere Termine und Absprachen erfolgen über unsere WhatsApp Fastnachtsgruppe.  
Es haben sich ebenfalls einige LandFrauen bereit erklärt als „BLF- Tanzmäuse“ eine  
Kleine Choreografie einzuüben und beim **Kreppelkaffee (Sonntag, 16.02.25)** und am  
**Seniorenachmittag (Donnerstag, 27.02.25)** aufzutreten

Für den **„nährischen Lindwurm“, der am Samstag, 01.03.25 durch Bodenheim zieht,**  
benötigen wir reichlich Wurfmateriale. Wer uns gerne auf Spendenbasis unterstützen  
möchte, kann das gerne tun. Das Material kann bei Renate Fischer, Jahnstr. 6, Bodenheim,  
abgegeben werden.

Natürlich findet für unsere *aktiven Fassenachterinnen* wieder ein  
Heringessen am Aschermittwoch statt. Wo wir uns treffen, steht noch nicht fest. Eine  
Info dazu bekommen die Teilnehmerinnen rechtzeitig.  
So, mehr wird jetzt nicht verraten. Kommt einfach zu den Veranstaltungen und feiert mit.  
**HEL AU**



## Stammtisch

Neue Frauen kennenlernen, ins Gespräch kommen, gemeinsam lachen, gemütlich zusammen sitzen bei einem leckeren Getränk und etwas zum Essen. Dann komm zu unseren regelmäßigen Stammtischen! Gerne auch zum Schnuppern, wenn Du noch keine Landfrau bist! Wir treffen uns am

**Dienstag, 11.02.25, 18:00 Uhr, Pizzeria Salvo, Hilgestr.25, Bodenheim**

Anmelden bis zum 04.02.25 nicht vergessen, unter:

[Anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:Anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)



## Einladung zum Kreppelkaffee

Am Sonntag, 16.02.25 veranstaltet der kath. Kirchenchor in Kooperation mit der Kolpingfamilie, dem Gesangverein Harmonie und den Bodenheimer LandFrauen einen Kreppelkaffee mit Programm.

Um 15.33 Uhr (Einlass ab 15 Uhr) starten wir mit Kaffeetrinken, närrischen Beiträgen in Form von Büttreden, Tanzvorführungen, Gesangsdarbietungen, Sketchen ...!

Zum Ende des Nachmittags (ca. 18 Uhr) gibt es ein reichhaltiges Buffet, wozu jeder etwas beisteuern kann.



**Sonntag, 16. Februar 2025, ab 15:33 Uhr**  
**Großer Saal, Kath. Pfarrzentrum, Kirchberg 13, Bodenheim**

[anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)

**Unkostenbeitrag fällt an (Ca. 8,50 €). Anmeldung bis zum 7.02.25**

Der Betrag wird pro Person beim Eintritt in den Saal entrichtet. In dieser Summe sind Kreppel, Kaffee, sowie alle sonstigen Getränke (Wasser, Saft, Wein) und Buffet enthalten.

Solltet ihr Euch mit einem Vortrag oder einem anderen Programmpunkt einbringen wollen, wendet Euch bitte an Ute Both.

## ... Theater, Theater!!

Wir freuen uns, Euch das nächste Stück unserer Theaterabos vorzustellen! Diesmal geht es um Tanz!

**Camera obscura, Philippe Kratz, Montag, 17.02.25, 19.30 Uhr, Kleines Haus**

„Licht verleiht uns die Fähigkeit, das Andere und dadurch auch uns selbst wahrzunehmen. Wie in einer Lochkamera fallen die neuen Eindrücke auf unsere Netzhaut und konditionieren unser Handeln. Die Information, die bei uns ankommt, gelangt ungefiltert von außen nach innen. Dort verändert sie sich durch unsere Vordispositionen. Gleiche Ereignisse können deshalb bei unterschiedlichen Menschen sehr konträre Reaktionen hervorrufen.“ (Philippe Kratz)

2020 kürte das Fachmagazin Danza&Danza ihn zum italienischen Choreografen des Jahres: Philippe Kratz ist ein in Reggio Emilia lebender und arbeitender Tänzer und Choreograf, der ursprünglich aus Leverkusen stammt. Beim italienischen Vorzeigensembel Aterballetto groß geworden, hat er zu einem einzigartigen Stil hochvirtuoser zeitgenössischer Kreationen gefunden, die dem tanzmainz-Ensemble physisch und technisch die Möglichkeit geben, ihr ganzes Können zu zeigen.



**Es stehen 5 Karten für je 37,50 € zur Verfügung.**

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 unter:

**[anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)**

## Mitgliederversammlung 2025

### Mittwoch, 19. März 2025, 19.00 Uhr



Vorstand 2024: v.l.n.r.: Annette Marbs, Karin Kiss, Ulla Schmitz, Heide Rose Burk, Ute Both, Ann –Christin Leber, Gabi Schuster, Heike Zöllner, Barbara Stolz. Es fehlen Renate Fischer, Stephanie Gruber

Liebe LandFrauen,  
diesen Termin solltet Ihr Euch schon einmal merken! Hier erfahrt Ihr, an welchen Projekten unser Verein im vergangenen Jahr gearbeitet hat. Vielleicht gibt es Themen, die Ihr einbringen wollt? Oder Ihr möchtet mehr Verantwortung bei den LandFrauen übernehmen, dann meldet Euch! Wie jedes Jahr gibt es eine Wahl des Vorstands  
Wir freuen uns auf Euch!

Zu dieser Veranstaltung erfolgt noch eine separate Einladung per Mail für Eure Rückmeldungen.



## Weinprobe im Bioweingut

### Johannes Leber

Freut Euch auf eine neue Weinprobe! Wir treffen uns bei unserem Mitglied Martina Leber. Die gemütliche Stube lädt geradezu ein, hier einen schönen Abend zu verbringen!

Wir beginnen mit einem Sektempfang und kleinen Häppchen, zu denen Euch der Verein einlädt!

Im Anschluss kredenzen uns Martina und ihr Mann fünf Weißweine und 3 Rotweine aus ihrem Weingut. Natürlich ist auch für eine gute Grundlage zwischendurch gesorgt!

**Freitag, 21.03.25, 19.00 Uhr, Bioweingut Leber, Zwerchgasse 1, Bodenheim**  
**Unkosten: 25,-€**

Mitglieder melden sich bitte bis zum 14.03.25 an unter:  
[anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)

## Hol Dir den Frühling ins Haus- Ostern ist nicht mehr weit!

Am Donnerstag, 27.03.25 ist Hedi Kerz für Euch da! Vielleicht wollt Ihr einen individuellen Türkranz, ein Gesteck gestalten oder den „Frühling ins Glas“ holen. Mit Hedis Unterstützung gelingt das!

Bitte bringt Gefäße selber mit. Türkranzunterlagen, Grün, Wickeldraht und etwas Deko sind vorhanden. Alles was Ihr gerne verarbeiten möchtet, bringt von zu Hause mit.

**Donnerstag, 27.03.25, 19.30 Uhr, Kath. Pfarrheim, St. Alban, Bodenheim**

**Kosten: Kranz 5,-€, Glas oder Gesteck 3,-€**



Anmeldung für Mitglieder bitte bis zum 19.03.25 unter: [anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:anmeldung@bodenheimer-landfrauen.de)

## Vorschau auf weitere Veranstaltungen im Jahr 2025



**Musicalbesuch „Robin Hood“ in Fulda**

**Samstag, den 23.08.25.**

**Nachmittags- Vorstellung um 14.30 Uhr im  
Schlosstheater Fulda**

Es sind bereits 25 Plätze reserviert. Im Januar soll die Reservierung bestätigt werden, deshalb nehmen wir schon jetzt Eure Anmeldung entgegen. Bitte gebt an, ob Ihr den Musicalbesuch als Tagesausflug oder mit einer Übernachtung erleben wollt.

Der Eintrittspreis pro Person beträgt **67,40 €**. Dazu kommen noch die Kosten für die Fahrt und ggf. die Übernachtung.

### **Weitere Termine**

- Enthüllung der 2. Osterkrone am Sonntag, 13.04.25
- Kuchenverkauf am Albansfest, Sonntag, 08.06.25
- 7. Gründungsfest im Juni 2025 (15. oder 22.06.25)
- Kuchenverkauf an Kerb, Sonntag, 21.09.25

Es war wirklich ein ereignisreiches Jahr 2024! Um es mit Ramon Chormann zu sagen: **„Alles dorscheanner“!**

Je nach persönlichem „Nervenkostüm“ kann bei diesen Entwicklungen und Veränderungen schon mal ein Gefühl der Unsicherheit oder Ängstlichkeit auftauchen. Davon wollen wir uns nicht einnehmen lassen! Bewusst steuern wir mit unseren Angeboten dagegen! Bei unseren Treffen sollt Ihr Zusammengehörigkeit erleben, gemeinsam Lachen, Spaß haben und zumindest für diese Zeit dieses „Dorscheanner“ vergessen können!

Also schaut zuversichtlich auf das Jahr 2025 und freut Euch mit uns über das abwechslungsreiche Programm!

Euer Vorstandsteam



Impressum: Ausgabe 1/2025, Januar-März 2025  
Herausgeber: Bodenheimer LandFrauen 2018 e.V.  
Redaktionsteam: Ulla Schmitz, Heike Zöller  
[mail@bodenheimer-landfrauen.de](mailto:mail@bodenheimer-landfrauen.de)