

Vorstandsteam:
Mariska Wekemann (Ansprechpartnerin Dorfbackofen)

Pommergasse 8
89564 Nattheim
Tel.: 07321 3497531

Miriam Ritzel (Ansprechpartnerin Junge LandFrauen)
Schulstr. 23
89564 Nattheim
nattheim-junge-landfrauen@gmx.de

Stellvertreterin:
Petra Rößler
Neresheimer Str. 38
Tel.: 07321 73558

Mitgliedschaft: 35,00 € jährlich, inklusive Versicherungspaket. Der Mitgliedsbeitrag wird am 15.02.2025 abgebucht.
Bankverbindung: Heidenheimer Volksbank IBAN: DE04 6329 0110 0029 5340 03

Interessierte und Gäste sind herzlich willkommen

Alle Veranstaltungen werden im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des LandFrauenverbandes
Württemberg-Baden e. V. Stuttgart durchgeführt

Besucht uns doch auf unserer Homepage unter: www.landfrauen-nattheim.de



12.01.2025 **Die „Alte Schule“ öffnet alle Türen**
ab 14:00 Uhr Thema 2025 – Nattheimer Korallen, wir gestalten mit Kindern, Korallen aus Salzteig

18.01. und
25.01.2025 **„Mützen – Loops – Leggins – Shirts“**
Lerne, wie du aus weichem Stoff wie Jersey und Bündchenstoff
praktische **Kleidung** für deine **Kinder nähen** kannst.
Ref.: Barbara Maurer-Merkle
9:30 – 11:30 Mitzubringen sind: Nähmaschine, Garn, Stoff, Clips oder Stecknadeln,
Uhr Stoffschere, etc.
Vereinsraum „Alte Schule“ Nattheim
Anmeldung bis 04.01.2025 unter nattheim-junge-landfrauen@gmx.de



27.01.2025 **Kunkelstube**
14:30 Uhr Alle LandFrauen sind herzlich eingeladen zur Kunkelstube in der „Alten Schule“. Wer möchte bringt eine
Handarbeit mit. Ansonsten freuen wir uns auf einen schönen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen.
Bitte ein Kaffeegedeck mitbringen.

29.01.2025 **Bäuerinnen Stammtisch**
20:00 Uhr Nähere Infos in der Tagespresse
Vereinsraum „Alte Schule“ Nattheim
Info und Anmeldung bei Anita Joos 07327 5581

- 08.02.2025**
10 Uhr
„Mit KI in die Zukunft oder die Zukunft mit KI“ Seminar mit Bildungsreferentin Rabea Zahn
Vermittlung von grundlegendem Verständnis über Künstliche Intelligenz mit dem Ziel KI zu verstehen und selbst auszuprobieren.
Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablett
Beginn: 10 Uhr im Kath. Gemeindehaus St. Ulrich in Dischingen (Kirchgasse 4)
Kosten: 10 € Mitglieder + Verpflegung
20 € Nichtmitglieder + Verpflegung
Anmeldung bei Regina Poppel Tel 07327/920445 reginapoppel@aol.de
Kooperation der Ortsvereine Dischingen und Nattheim
- 19.02.2025**
18:30 Uhr
Schnelle Küche- durch Meal Prep Zeit sparen
Anhand eines Beispielplans machen wir uns Gedanken, wie das Kochen, ohne Fertigprodukte zu verwenden, rationell gestaltet werden kann, um sich gesund und nachhaltig zu ernähren.
Was kann als Mahlzeit für den Arbeitsplatz verwendet werden und was ist bei der Lagerung von Zubereitetem zu beachten.
Wir kochen natürlich auch schnell zuzubereitende Gerichte und Essen dann gemeinsam.
Schulküche, Wiesbühlschule
Anmeldung bis 03.02.2025 bei Mariska Wekemann
- 24.02.2025**
14:30 Uhr
Kunkelstube – Erzählcafe
Lustiges und nachdenkliches
Ort: Alte Schule
Bitte ein Kaffeegedeck mitbringen.

13.03.2025 **Unsere Zukunft, unser Beitrag zu den globalen Nachhaltigkeitszielen**
20:00 Uhr Kennst Du die 17 Ziele der nachhaltigen Entwicklung? Kreishauptversammlung
Gaststätte Lamm, Sontheim/Brenz, Hauptstr. 64
Anmeldung bei Petra Rößler bis 03.03.2025

17.-21.03.2025 **Offener Fastentreff**
19:00 Uhr **egal ob Heil-, Saft-, Buchinger- oder Basenfasten Du bist herzlich willkommen.**
Wir treffen uns täglich um unsere Erfahrungen auszutauschen, neue Impulse zu bekommen und uns gegenseitig zu motivieren. Wir wollen unseren Körper entlasten und ihm die Möglichkeit zur Entgiftung geben. Kurs ist ohne med. Begleitung. Fastenerfahrung von Vorteil aber keine Voraussetzung
Vorabinfotreffen: 11.03.2025 Vereinsraum „Alte Schule“ Nattheim
Kursgebühr: 50 €
Anmeldung und weitere Infos bei Mariska Wekemann

22.03.2025 **Osterbasteln mit Kindern**
9:30 Uhr Lasst Euch überraschen



24.03.2025 **Mitgliederversammlung LandFrauen Nattheim**
19.30 Uhr Tagesordnung
Begrüßung und Berichte des Vorstandteams
Entlastungen
Ausblick auf Kommendes
Vereinsraum, „Alte Schule“

26.03.2025

„STARK – die Hose“ Nachhaltigkeit auf die Fahne geschrieben

Das Unternehmen hat es sich nicht nur zur Herausforderung gemacht, perfekte Schnitte und modische Modelle zu entwickeln, sondern von der Herstellung bis hin zur Lieferung der Hosen auf einen respektvollen Umgang mit Mensch und Natur zu achten. STARK steht für einen umweltbewussten Umgang mit Mode und zeigt, Nachhaltigkeit und Style schließen sich nicht mehr aus. Anmeldung und Info bei Petra Rößler bis 18.03.2025



**29.03.2025
8:30 Uhr**

Kunstvolle Karten für jeden Anlass – Aquarelltechnik

Ref.: Andrea Hartmann

Bitte mitbringen: Schreibunterlage, Aquarell- oder Wasserfarbkasten, Rundpinsel Nr. 8, Bleistift, Radiergummi, Wasserglas und ein altes Tuch.

Kosten ca. 25 €

Anmeldung bis 15.03.2025 unter nattheim-junge-landfrauen@gmx.de

**01.04.2025
18.00 Uhr**

Pralinenkurs

Du liebst Pralinen, aber das Selbermachen erscheint Dir zu kompliziert? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Dich. Ich führe Dich Schritt für Schritt durch den gesamten Prozess und zeige Dir, wie Du verschiedene Pralinen herstellen kannst. Am Ende kannst Du entscheiden, ob Du deine Kreationen selbst vernaschen oder sie lieber verschenken möchtest.

Ref.: Franziska Brenner

Materialkosten: ca. 30 €

Schulküche, Wiesbühlschule

**07. – 11.04.
2025**

Mo. – Fr.

Gesundheitswoche „Gesund sein, gesund bleiben“

Seminar zur Gesundheitsbildung für LandFrauen in Bad Waldsee, Teilnehmerzahl begrenzt;

Anmeldung und Infos: Christa Rehm Tel.: 07322 4739 oder Handy: 01523 1704110

Mail: christa@gc-rehm.de

09.04.2025
19:30 Uhr

Zauberhafte Frühlingskränze

Wir binden unter Anleitung von Steffi Mailänder einen Kranz.

Bitte mitbringen: Strohkrantz, Draht, Gartenschere, Seitenschneider,

Kosten: 20 – 25 €

Anmeldung bis 25.03.2025 unter nattheim-junge-landfrauen@gmx.de



04.05.2025

Seniorenfeier Gemeinde Nattheim

Um Mithilfe wird gebeten.

Infos bei Petra Rößler

**07.05.2025
17:00 Uhr**

Die Jahre des Wandels der Frau, bieten Herausforderungen und Chancen auf körperlicher und seelischer Ebene.

Dieser Vortrag gibt Einblicke und erläutert durch Beispiele und die Vorstellung homöopathischer und auch pflanzlicher Arzneimittel die Chancen und Möglichkeiten einer sanften, aber wirkungsvollen Therapie.

Kooperation mit Homöopathie Verein Nattheim

Referentin: Ulrike Horak, Heilpraktikerin, Giengen

Vereinsraum „Alte Schule“ Nattheim

11.05.2025
Sonntag

„Stern-Radeln“ – mit dem Fahrrad aus allen Richtungen zu Minigolfplatz Itzelberg

Dieses Sternradeln ist für alle gedacht, von den Jüngsten bis zu den Ältesten. Sehr gerne mit der ganzen Familie und auch für Männer. Wir freuen uns darauf, Euch alle zu sehen! Wer nicht gerne Fahrrad fährt darf sehr gerne direkt zum Minigolfplatz kommen. Infos zu Treffpunkten und Zustiegsmöglichkeiten folgen. Findet nur bei schönem Wetter statt. **Ersatztermin 01.06.2025**
Info und Anmeldung bis 02.05.2025 bei den Ortsvertreterinnen

21.05.2025
19:00 Uhr

Leckeres aus dem Thermomix – alles rund um die Erdbeere

Ref.: Miriam Reichensdörfer
Schulküche, Wiesbühlschule
Kosten: 10 – 15 €

Anmeldung bis 01.05.2025 unter nattheim-junge-landfrauen@gmx.de



20.06.2025
18:00 Uhr

Savoir vivre am Dorfbackofen „Französischer Abend“

Le savoir-vivre ist die Kunst, das Leben zu genießen. Franzosen gelten weit über die Grenzen hinaus als Lebenskünstler, Genießer und Kenner gehobener Lebensart.

Christian Malowaniec, Malo Wein wird uns verschiedene franz. Weiß- Rosé- und Rotweine vorstellen.

Dazu gibt es von der französischen Küche inspirierte Köstlichkeiten aus dem Dorfbackofen.

Peter Epple sorgt mit französischer Akkordeonmusik für einen Hauch von Frankreich.

Kosten ca. 35 €

Anmeldung bis zum 06.06.2025 unter dorfbackofen.nattheim@gmail.com

28.06.2025

Kräuterwanderung durch die Wiesen und Wälder in Nattheim

Ref.: Jasmin Slijepcevic wandert mit uns durch die Wiesen und Wälder, zeigt uns die heimischen Wildkräuter und ihre Verwendung im Alltag.

Anmeldung bis 08.06.2025 unter nattheim-junge-landfrauen@gmx.de

06.07.2025

Breama-Hock Nattheim

Am Sonntag gibt es bei den LandFrauen in der Alten Schlosserei Kaffee, selbstgebackene Kuchen und frische Schneckenudeln aus dem Holzbackofen.

Über Kuchenspenden freuen wir uns.

Juli/2025

Dienstag

Führung bei der Donauried Gärtnerei

Seit Jahren beliefert die Familie Winkler Nattheim jede Woche mit frischem Obst und Gemüse. Wir gehen in der Gärtnerei durch die Gewächshäuser, denn ein besonders Steckepferd von Hans Christian Winkler sind seine Tomaten. Er baut über 30 verschiedene Sorten an, darunter auch sehr alte Sorten. Es gibt die Möglichkeit zur gemütlichen Einkehr im nahegelegenen Biergarten.

12.07.2025

9.30 Uhr

Workshop mit Rock'n Woll aus Ulm

Wir häkeln einen Lampion für drinnen oder draußen.

Materialkosten ca. 20 €

Bitte eine Häkelnadel Nr. 3 mitbringen.

Vereinsraum „Alte Schule“

13.09.2025

Jahresausflug nach Wangen/Allgäu

Stadtführung und Besichtigung einer Käserei

Nähere Info im Gemeindeblatt und über unsere Homepage/Facebook

26.-28.09.2025

Wohlfühltage in Bad Waldsee auf'm Berg wir verlängern den Sommer!

Fr. – So

Wir starten unser Wochenende mit Ankommen bei Kaffee und Kuchen am Freitag um 15.00 Uhr in der Schwäbischen Bauernschule in Bad Waldsee. Frau Regina Steinhauser hat für uns ein spannendes Programm für die Tage zusammengestellt.

Kosten: Einzelzimmer 265 €, Doppelzimmer 235 €

Anmeldung bei Sonja Winkler bis 10.09.2025 unter jungelandfrauen-hdh@gmx.de

15.10.2025

Wunderschöne Faltsterne für Weihnachten

19.30 Uhr

Ref.: Kristina Kroll zeigt uns wie es geht

Bitte Schere, Bleistift und Lineal mitbringen

Vereinsraum „ Alte Schule“

Anmeldung bis 25.09.2025 unter nattheim-junge-landfrauen@gmx.de



18.10.2025

Maultasche – Genuss in Hülle mit Fülle

19.00 Uhr

in einem Gewand aus Nudelteig verbirgt sich ein delikater Kern

Wir stellen den Nudelteig selbst her und machen verschiedene Füllungen, traditionell mit Fleisch und vegetarische Varianten. Dazu verschiedene Saucen.

Bitte bis 10.10.2025 anmelden bei Mariska Wekemann

Schulküche, Wiesbühlschule



25.10.2025

Uhr

Auf die Kürbisse fertig los.....

Gemeinsam schnitzen wir Halloween Kürbisse

Bitte Schnitzwerkzeug mitbringen.

Vereinsraum „Alte Schule“

Anmeldung bis 15.10.2025 unter nattheim-junge-landfrauen@gmx.de

04.11.2025

14.00 Uhr

„Schwabenland – Heimatland“ - Wintereinstieg

ein liebevoller Blick auf die Schwaben und ihren Dialekt mit Annegret Groß. Sie kennen die Schwaben und das Schwäbische? Erfahren Sie mehr über die „Eingeborenen“ und ihren Dialekt, werfen Sie einen Blick auch die charakteristischen Eigenschaften der Schwaben und das Schwabenalter.

Hotel Krone, Im Städtle 9, 89168 Niederstotzingen

Info und Anmeldung bis 29.10.2025 bei Petra Rößler



24.11.2025

19.30 Uhr

Und wieder wird es Weihnacht, wie in jedem Jahr

Wir binden mit Steffi Mailänder einen Adventskranz aus grünen Zweigen und den letzten Schätzen aus Euren Gärten, z. B. letzte Rosen, Hortensienzweige, Beeren etc.

Bitte mitbringen, Strohkrantz, Gartenschere, Seitenschneider, Wickeldraht und Deko

- 26.11.2025**
18.00 Uhr
„In der Weihnachtsbäckerei.....“Wir backen gemeinsam Plätzchen - Klassiker und neue Trends
Bitte Schürze, Stift, Block und Dosen mitbringen.
Schulküche, Wiesbühlschule
Anmeldung bis zum 06.11.2025 bei Mariska Wekemann
- 09.12.2025**
19:00 Uhr
Adventsabend in der Alten Schule
Thema wird noch bekannt gegeben.
- 15.12.2025**
18:50 Uhr
Abschlussessen in der Brauereigaststätte „König“ in Oggenhausen
Wir treffen uns an der Martinskirche und laufen gemeinsam nach Oggenhausen
Anmeldung bis 01.12.2025 unter nattheim-junge-landfrauen@gmx.de



Kurse Gesundheit und Bewegung

Frauenkreis – Zeit für Dich

Eine gemeinsame Zeit unter Frauen für Verbindung, Spiritualität, Selbstfürsorge und Achtsamkeit

Kursbeginn: 11.01.; 13.05.; 28.10. und 20.12.2025 18.00-21.00 Uhr

Ref.: Sandra Lehner

Weitere Infos und Anmeldung bei Sandra Tel. 01637433146 oder info@relax-and-more.info

Warmwassergymnastik

Präventive Gymnastik für alle Gesundheitsbewussten

Neben den LandFrauen sind auch männliche Teilnehmer und Nichtmitglieder herzlich willkommen.

Kursleitung: Hallenbad-Team

Kursbeginn:

- **13.01.2025 bis 07.04.2025 -- 11x**
- **28.04.2025 bis 21.07.2025 – 10x**
- **15.09.2025 bis 15.12.2025 – 13x**

13.00 – 13.45 Uhr, Ramensteinbad, Nattheim

Kosten: 15 EUR, Nichtmitglieder +15 EUR

Yoga Kurs Beate Feil

Durch Yoga das innere Gleichgewicht erhalten oder verbessern, das hilft ausgeglichen und gesund zu bleiben.

Kursbeginn Mittwoch-Kurse 9.00 – 10.00 Uhr und 10.15 – 11.15 Uhr

- 08.01.2025 – 09.04.2025= 12x Gebühr: 54 €
- 07.05.2025 – 25.06.2025= 7x Gebühr: 31,50 €
- 17.09.2025 – 10.12.2025= 12x Gebühr: 54 €

Kursbeginn Donnerstag-Kurse 17.30 – 18.45 Uhr

- 9.01.2025 – 10.04.2025= 12x Gebühr: 66 €
- 08.05.2025 – 26.06.2025= 7x Gebühr: 38,50 €
- 18.01.2025 – 11.12.2025= 12x Gebühr: 66 €

Bei Nichtmitgliedern erhöht sich die Gebühr um 15 € pro Kurs

Weitere Infos und Anmeldung bei **Beate Feil: 0172 9867068**

Yoga Kurs Sandra Lehner



Hast Du Lust in ENTSPANNEN und im Augenblick anzukommen, beweglicher zu werden und neue Kraft zu bekommen? Dann bis DU in diesem Kurs genau richtig: DU lernst die überwiegend ruhenden Körperstellungen im YOGA – ASANAS - kennen, stärkst Deinen KÖRPER und mit Entspannungs- Achtsamkeits- und Meditationsübungen kommst Du zur RUHE:

Kurs 1: **13.01.2025 – 24.02.2025 – 7x**, Kosten: 31,50 € (Nichtmitglieder +15,--€)

Kurs 2: 07.04.2025 – 30.06.2025 – 10x, Kosten: 45,-- € (Nichtmitglieder +15,--€)

Kurs 3: 15.09.2025 – 01.12.2025 – 10x, Kosten: 45,-- € (Nichtmitglieder +15,--€)

Kursbeginn Gruppe 1 – 18.30 – 19.30 Uhr, Gruppe 2 – 19.45 – 20.45 Uhr

Du brauchst: Yogamatte und/oder Fitnessmatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

Fit mit Kind – Stärke deine Körpermitte

Wieder fit werden nach der Schwangerschaft, wir machen Sport gemeinsam mit dem Kind, Schwerpunkt Beckenbodentraining und verschiedene Dehnungen.

Referentin: Barbara Maurer-Merkle

Kursbeginn: 04.02.2025 9.30 – 10.30 Uhr, Gymnastikraum

Kursdauer: 6x

Anmeldung bitte per Email: nattheim-junge-landfrauen@gmx.de oder 015253930663

Kosten: 27 EUR ; Nichtmitglieder + 15 EUR

Fit mit Kind – Outdoortraining

Wieder fit werden nach der Schwangerschaft, wir machen Sport gemeinsam mit dem Kind

Referentin: Barbara Maurer-Merkle

Kursbeginn: 30.04.2025 9.30 – 10.30 Uhr, Treffpunkt Sportplatz im Tal

Kursdauer: 6x

Anmeldung bitte per Email: nattheim-junge-landfrauen@gmx.de oder 015253930663

Kosten: 27 EUR ; Nichtmitglieder + 15 EUR



Programm 2025

Öffentliche Backtage

15.03. **12.04.** **10.05.** **07.06** **12.07.** **13.09.** **11.10.**

Wir backen regelmäßig gemeinsam. Gegen Voranmeldung kann jeder seinen Zuhause vorbereiteten Brotteig vorbeibringen.

Da der Ofen den Takt angibt, starten wir in der Regel um 13 Uhr mit dem Einschließen der Brote.

Bitte 15 Minuten vorher in der Alten Schlosserei sein

26.04.2025

**Backtag am Dorfbackofen – im Takt des Holzbackofens
werden wir allerlei Köstlichkeiten backen**

- Hitzkuchen
- Verschiedene Brote
- Laugengebäck
- Süße Stückchen

Verkostung vor Ort und zum mit nach Hause nehmen (Korb oder Tasche nicht vergessen)

Referentin: Mariska Wekemann

Kosten 10 € Mitglieder und 15 € Nichtmitglieder zzgl. Materialkosten

Beginn: 9.00 Uhr

Anmeldung bis 12.04.2025 unter dorfbackofen.nattheim@gmail.com

Pizza-Erlebnis: Original Pizza „Napoletana“

mit Jochen Schlüchter / Sandra Illenberger



Wir stellen eine original neapolitanische Pizza von Anfang bis Ende selber her.
Ihr erhaltet Tipps zur Teigherstellung und für den perfekten Belag.
Jeder Teilnehmer kreiert seine eigene Pizza, diese wird dann im Holzbackofen gebacken. Anschließend lassen wir uns die Pizzen in einer gemütlichen Runde mit einem Glas Wein schmecken.

Wo:	Alte Schlosserei Nattheim
Termin:	20.09.2025
Max. Teilnehmer:	15 Personen
Beginn:	18.30 Uhr – gemeinsamer Ausklang mit Wein und Pizza
Kosten:	16,50 EUR pro Person (pro Teilnehmer backen wir 1 Pizza)
Mitbringen:	Schürze und eine Dose für den Teig

Bitte bis 10.09.2025 anmelden per Email: dorfbackofen.nattheim@gmail.com