

Programm 2025/26

Land Frauen

Großenwörden und Umgebung

*"Leben allein genügt nicht, sagte
der Schmetterling, Sonnenschein,
Freiheit und eine kleine Blume
muss man auch haben."*

- Hans Christian Andersen -

Liebe LandFrauen und liebe Interessierte,

wir laden euch ein, bei unseren Kursen, Workshops, AG`s, Vorträgen und Fahrten Gemeinschaft zu erleben. Viele attraktive Veranstaltungen erwarten euch. Seit dabei und meldet euch unbedingt rechtzeitig und zahlreich an, denn erst durch eure Teilnahme kommt Leben in unseren Verein. Bringt auch gerne eure Freundin, Nachbarin, Kollegin, Tochter oder Mutter mit.

Wir freuen uns auf jede neue LandFrau!

Ein herzliches Willkommen im Großenwördener LandFrauenverein und viel Spaß beim Entdecken und Stöbern im neuen Programmheft.

Petra König sowie das gesamte Vorstandsteam



Hier noch einige wichtige Hinweise:

Anmeldungen zu Veranstaltungen nehmen wir ab **15.08.2025** entgegen. Sie sind verbindlich, bei Absagen ist – sollte es keine Warteliste geben – für Ersatz zu sorgen, sonst müssen wir die anfallenden Kosten berechnen. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Gäste sind stets willkommen, Mitglieder haben allerdings Vorrang. Veranstaltungskosten für Nichtmitglieder sind extra ausgewiesen. Die Mitgliedschaft im LandFrauenverein Großenwörden und Umgebung beträgt 24,00 € jährlich, ist per SEPA-Lastschriftmandat zu entrichten und bis zum 1.12. jeden Jahres zahlbar.

Zu entrichtende Teilnahmegebühren für Veranstaltungen **bitte auf das Konto des LFV Großenwörden:**

**IBAN
DE43 2419 1015 0005 2000 00**

Du möchtest Mitglied werden?

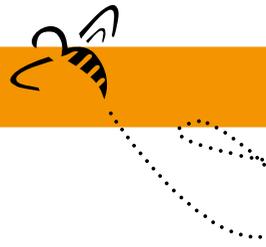
Bitte melde dich bei einer der Vorstandsdamen
Kontakt siehe Seite 23



Besucht uns auch im Internet:
www.landfrauen-grossenwoerden.de
oder auch bei facebook und instagram

Bildungsveranstaltungen
in pädagogischer
Verantwortung der





**Mittwoch, den 25.03.2026,
um 18:30 Uhr im Großenwördener Hof,
Dorfstraße 16, 21712 Großenwörden**

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Feststellung der satzungsgemäßen Einberufung und Beschlussfähigkeit
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Verlesung und Genehmigung des Protokolls der letzten Mitgliederversammlung
5. Tätigkeitsbericht
6. Kassenbericht
7. Bericht der Rechnungsprüferinnen, Antrag auf Entlastung des Vorstandes
8. Entlastung des Vorstandes
9. Wahlen
10. Wünsche und Anträge sind bis zum 31.12.2025 bei der Vorsitzenden einzureichen
11. Verschiedenes

Erklärung zum Datenschutz

Die persönlichen Daten der Vereinsmitglieder werden ausschließlich im Rahmen der satzungsgemäßen Aufgaben (Mitgliederverwaltung, Beitragsverwaltung, Umsetzen anderer satzungsgemäßer Aufgaben) verwendet. Mit der Aushändigung des Vereinsprogramms erklärt sich das Vereinsmitglied damit einverstanden, dass Fotos, auf denen es im Rahmen von Aktivitäten mit den LandFrauen zu sehen ist, für Vereinszwecke genutzt werden dürfen (z.B. Fotogalerien auf der Homepage, verbandseigene Internetseite, Präsentationen JHV...). Sollte das Mitglied nicht damit einverstanden sein, bitten wir um schriftliche Mitteilung an die Vorsitzende. Das Vereinsmitglied bestätigt, über die Nutzung der Daten aufgeklärt worden zu sein. Die Satzung des Vereins wird anerkannt.

01) Lady's on fire – Frisch´ dein Feuerwehr-Know-How auf!

©110stefan_pixelio.de



Die Brandschützer der Freiwilligen Feuerwehr Hüll geben uns einen Einblick in das Thema „Feuer im Haushalt“. Unter anderem mit Feuerlöscher Übung, eindrucksvollen Brandversuchen, Einsatz von Löschdecken, Fettbrand, Infos zu Notfällen bei Wasser- Strom- und Gasaustritt, CO-Melder, Rauchmelder...

Im Anschluss läuten wir das Wochenende mit Grill, Salatbuffet und Getränken ein.

Freitag, 29.08.2025,
um 19:00 Uhr

Ort: Feuerwehrgerätehaus Hüll,
Gehrden 10, 21706 Drochtersen

Kosten: 20,00 € für Essen und Trinken zzgl. Spendentopf der FF Hüll
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €

Anmeldung bis 25.08.2025
bei Petra König,
Tel.: 04775-389007

02) Entschleunigt in die Woche – Yoga am Montag

Kurs: Klassisches Hatha-Yoga für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Neu: Teilnahme jetzt auch Online via Zoom möglich

Montag, den 01.09.2025,

Gruppe A: 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Gruppe B: 19:45 Uhr – 20:45 Uhr

jeweils 10 x

Ort: Insmile Studio, Am Ostebogen 10,
21712 Großenwörden

Ref.: Anne-Lena Jantzen,
Zertifizierte Yogalehrerin

Kosten: 85,00 €,
Nichtmitglieder 135,00 €
Online-Teilnahme abzügl. 5,00 €

Anmeldung bis 23.08.2025

bei Claudia Reimers,

Tel.: 04775-898540 oder

claudiareimerslfgrowoe@gmail.com

TEILNEHMERZAHL BEGRENZT!



03) Kurzurlaub mit Schifffahrten gefällig?

©by Heiko Katenkamp_pixelto.de



Dann mach mit uns eine Radtour entlang des Ostedeichs bis Brobergen. Die Prahmfähre bringt uns auf die andere Seite der Oste. Nach einer Stärkung mit Kaffee und Kuchen radeln wir weiter und lassen uns nach Gräpel übersetzen. Am Deich geht es wieder zurück. Die gesamte Strecke beträgt knapp 40 km.

Donnerstag, den 04.09.2025,
um 13:00 Uhr

Start:
Parkplatz Friedhof Horst-Burweg

Kosten: 15,00 € für Kaffee und Kuchen sowie die Fahrten mit den Prahmfähren
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €

Anmeldung bis 28.08.2025
bei Isa Koppelman,
Tel.: 04144-4287

*LandFrauen:
Sind immer aktiv!*

04) WACKEN-WALK Die verrückteste Wanderung der Welt



Unter dem Motto „Walk this Way“ erleben wir einen Tag Wacken-Feeling und tun dabei Gutes! Mit der Teilnahme wird der Verein Team Doppelpass eV, die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft eV und die DKMS unterstützt. Wir wandern die 11 km lange „Headbanger-Runde“. Auf der Strecke erwartet uns eine Erfrischungsstation und Spielchen bevor wir im Ziel die „Hell Bells“ läuten. Wir starten um 11:11 Uhr, das Rahmenprogramm mit Live-Band's geht ab 18:00 Uhr los. Rückkehr nach Absprache.

Samstag, den 06.09.2025,
ab 07:00 Uhr DGH Hüll

Ort: Festivalgelände WOA,
Bokelrehmer Weg, 25596 Gribbohm

Kosten: 55,00 € inkl. Ticket, Fahr- und Fährkosten
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €

Anmeldung bis 20.08.2025
bei Petra König,
Tel.: 04775-389007

TEILNEHMERZAHL BEGRENZT!

05) Graupappe Workshop Kreativzeit für dich - gestalte dein eigenes Ringbuch



Freu dich auf eine entspannte, kreative Auszeit im Workshop-Raum von Creative Depot. Gemeinsam gestalten wir ein individuelles Album und dabei wirst du bei jedem Arbeitsschritt begleitet. Ob als Rezeptbuch, Notizordner, Organizer oder für deine schönsten Erinnerungen – dein selbst gestaltetes Album lässt sich vielseitig nutzen. Nebenbei bekommst du viele hilfreiche Tipps und wertvolles Wissen rund um das Arbeiten mit Graupappe. Der Workshop ist ideal, um erste Erfahrungen in diesem Bereich zu sammeln - ganz ohne Vorkenntnisse. Für dich liegt ein liebevoll zusammengestelltes Materialpaket bereit. Nach dem Workshop hast du außerdem die Möglichkeit, durch das Ladengeschäft zu stöbern und dich inspirieren zu lassen.

Dienstag, den 09.09.2025,
Start 17:00 Uhr

Ort: Creative-Depot
Asseler Straße 87, 21706 Drochtersen

Kosten: 24,00 €
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €

Anmeldung bis 01.09.2025
bei Anne-Lena Jantzen
Tel.: 0151- 12721525

06) Kraftvoller, starker Beckenboden & Körpermitte

Kurs: Stabilität, Stärkung und bessere Wahrnehmung der Körpermitte und der Beckenbodenmuskulatur ist das erklärte Ziel. Das Training dient zur Vorbeugung, sowie auch als unterstützende Maßnahme bei bestehender Beckenbodenschwäche.

Mittwoch, den 10.09.2025,
jeweils 4x
Gruppe A von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
(Einsteiger/Anfänger-Kurs)
Gruppe B von 18:45 Uhr bis 19:45 Uhr
(Fortgeschrittene)

Ort: DGH Hüll,
Gehrden 20, 21706 Drochtersen

Ref.: Annika Raspe, Übungsleiterin

Kosten: 40,00 €
Gäste 60,00 €

Anmeldung bis 03.09.2025
bei Brigitte Hellwege,
Tel.: 04775-498

Aus Tradition modern!



07) Beweg älter werden

Kurs: Sport mit Silke
Für Anfänger und Fortgeschrittene
in der Lebensmitte. Bitte Sportmatte
und Handtuch mitbringen.

Freitag, den 12.09.2025,
jeweils 10 x von 14:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Sporthalle,
Am Sportplatz 17,
21712 Großenwörden

Ref.: Silke Hardekopf, Übungsleiterin

Kosten: 50,00 €
Nichtmitglieder 100,00 €
zzgl. 5,00 € für Hallennutzung

Anmeldung bis 05.09.2025
bei Jutta Jungclaus,
Tel: 04775-8236

08) Harsefelder Geschichte lebendig erleben ob platt



Bild/Privat

Lebendig und anekdotenreich berichtet Frau Vieths in plattdeutscher Sprache von der Geschichte Harsefelds. Sie beginnt mit dem Bau einer Burg im Jahre 969 n.Chr. und erzählt über das Mittelalter, die Amtszeit im 18. Jahrhundert und endet im hier und jetzt. Besucht wird das Museum die St. Marien- und Bartholomäuskirche sowie die Klostergrabung. Wer im Anschluss Lust auf ein leckeres Eis hat, kommt mit ins Eiscafe Dante in Harsefeld.

Freitag, den 19.09.2025,

Treffpunkt: An der Kirche, Denkmalsweg/Kirchenstraße in Harsefeld

Start: 14:00 Uhr

ca. 10 Minuten früher einfinden

Dauer: 1,5 Stunden

Anfahrt: Bitte Fahrgemeinschaften bilden

Kosten: 10,00 €
zzgl. Verzehr im Eiscafe und Fahrkostenbeteiligung
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €

Anmeldung bis 10.09.2025
bei Ute Schröter,
Tel.: 04144-1363

TEILNEHMERZAHL BEGRENZT!



09) Erntefest auf dem Heimathof Hüll

Neben unseren beliebten und leckeren „Ochsenaugen“ wird vielerlei Kunsthandwerk und Leinen aus Litauen angeboten.

Freitag, 03.10.2025,
ab 14:00 Uhr

WIR FREUEN UNS AUF EUREN BESUCH!

10) Entspannt & geschmeidig durch's Leben

Kurs: Hatha Yoga für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Mittwoch, den 08.10.2025,
8 x jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: DGH Hüll,
Gehrden 20, 21706 Drochtersen

Ref.: Hannah Andreasson,
Yoga-Kursleiterin

Kosten: 80,00 €
Gäste 120,00 €

Anmeldung bis 29.09.2025
bei Brigitte Hellwege,
Tel.: 04775-498

TEILNEHMERZAHL BEGRENZT!

11) Mezze – Vorspeisen



Bild/Privat

Mezze-Vorspeisen, eine Tradition in der orientalischen Küche. Die Vielfältigkeit der kleinen Vorspeisen ergeben oft auch ein ganzes Menü. Tauche ein in die faszinierende Welt des Orients! In diesem Kurs teilt Nida Rezepte der leckeren Vorspeisen mit euch, so dass sie zu Hause selbst zubereitet werden können. Hier kannst du dich inspirieren lassen.

Donnerstag, 09.10.2025,
um 18:00 Uhr

Ort: Porta-Coeli-Schule,
Schulstraße 11, 21709 Himmelpforten

Ref.: Nida Yıldiz, Hobbyköchin

Kosten: 20,00 €
zzgl. Lebensmittelumlage
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €

Anmeldung bis 25.09.2025
bei Hannelore Schlichting,
Tel.: 04775-510

TEILNEHMERZAHL BEGRENZT!

LandFrauen:

Frech, wild und wunderbar

12) „Zusammennähen“ Der NähTreff Nesteldecken für Menschen mit Demenz

R_K_B_by_HasanAnac_pixelio.de



Dieser „NähTreff“ richtet sich an alle Frauen, die Lust auf gemeinsame Nähprojekte haben. Wir treffen uns und nähen gemeinsam. Unser aktuelles Projekt sind „Nesteldecken“. Stoffe, Knöpfe, Bänder, Klettverschlüsse usw. bitte mitbringen, wenn vorhanden.

Wer an dem Termin keine Zeit hat oder aus anderen Gründen lieber zu Hause im Kämmerlein näht, darf natürlich auch Decken herstellen. Ebenso nehmen wir gerne geeignete Materialspenden an. Bitte meldet euch dann bei uns.

Dienstag, den 14.10.2025,
um 19:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus,
Dorfstraße 19, 21712 Großenwörden

KOSTENLOS – Ihr braucht nur eure Nähmaschine und Verlängerungskabel
Nichtmitglieder zahlen 5,00 € für die Getränkekasse

Information und Anmeldung

bis 08.10.2025
bei Petra König,
Tel.: 04775-3890 07 ab 18:00 Uhr

13) Wi snackt Platt

Een komodigen Stammdisch bi Magda. För Plattsnacker und all de Lüüt, de annere Tied nich Platt snackt.

Dienstag, den 21.10.2025,
um 19:30 Uhr

Ort: Gasthaus Bartels,
Grüne Straße 3, 21706 Drochtersen-Hüll

14) LF-Frühstück mit Vortrag



Bild/Privat

Gesund durchs ganze Jahr mit Kräutern – in jeder Jahreszeit das richtige Fitnesskraut

Wie jahreszeitlich genutzte Kräuter die Abwehrkräfte steigern, die Vitalität erhöhen, Krankheiten vorbeugen und heilen.

Samstag, 25.10.2025,
um 09:30 Uhr

Ort: Gasthaus Hellwege
Bahnhofstraße 73,
21709 Himmelpforten

Ref.: Renate Frank,
Ernährungsberaterin

Kosten: 24,90 € für das Frühstück
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €

Anmeldung bis 15.10.2025
bei Bettina Winter,
Tel.: 04144-4893

15) Warten auf Weihnachten



Bild/Privat

Warum bekommen eigentlich immer nur Kinder einen Adventskalender? Dieses Jahr bekommst auch DU einen Kalender voller Überraschungen – musst nur mitmachen! 24 Frauen packen 24 identische Päckchen mit einer netten kleinen Überraschung. Es sollte wirklich eine Kleinigkeit, wie z. B. ein Gedicht, eine kleine Kerze, ein Mini-Marmeladenglas, eine schöne Karte, selbstgebackene Kekse o. ä., sein. So bekommt jede Teilnehmerin 24 verschiedene Päckchen und kann sich täglich daran erfreuen.

Deine 24 Päckchen bringst du bitte in einem Korb oder größeren Pappkarton bis zum 20.11.2025 zu einem Vorstandsmitglied oder einer Ortsvertreterin. Pünktlich zum 01.12.2025 bekommst du dann DEINEN Adventskalender zur dir nach Hause geliefert.

Anmeldung bis 03.11.2025
bei Isa Koppelman,
Tel.: 04144-4287

Kosten: Mitglieder frei,
Nichtmitglieder 10,00 €

16) Lesung für kleine und große Leseratten



Bild/Privat

„Die Kuscheltiere eurer Kinder und Enkel sind ebenfalls herzlich willkommen.“ Ob Vögel, Hunde, Katzen In den Büchern von Jessica Liedtke geht es auch um Tiere, wie z.B. Kater Simon... Auf der Suche nach Futter streunt der junge Kater Simon hungrig durch den Hafen der riesigen Stadt Hongkong. Als er dem Matrosen George begegnet, der ihn an Bord eines englischen Schiffes schmuggelt, ändert sich sein Leben schlagartig. Tierische Helden: Wie Kater Simon zum Matrosen wurde. Nach einer wahren Begebenheit.

Samstag, 15.11.2025,
um 15:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus,
Dorfstraße 19, 21712 Großenwörden

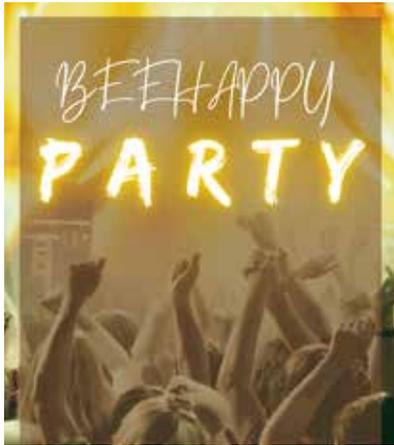
Ref.: Jessica Liedtke,
Journalistin, Nachrichtensprecherin,
schreibt gern Bücher für junge, neugierige Menschen

Kosten: Mitglieder frei,
für Nichtmitglieder 10,00 €

Anmeldung bis 12.11.2025
bei Martina Seebeck,
Tel.: 04775-646



17) Bee Happy – LandFrauenparty



Bild/Privat

Schmeißt euch in den Partyfummel und ab geht die Post...Gemeinsam rocken wir den Musikladen. Wir laden ALLE Frauen, die Lust auf eine besondere Party haben zum Tanzen, Feiern und Klönen ein.

Samstag, den 15.11.2025,
um 19:00 Uhr

Ort: Musikladen Heinbockel,
Dorfstraße 12, 21726 Heinbockel

Kosten: 10,00 € für alle Frauen

18) Wi snackt Platt

Een komodigen Stammdisch bi Magda. För Plattsacker un all de Lüüt, de anner Tied nich Platt snackt.

Dienstag, den 18.11.2025,
um 19:30 Uhr

Ort: Gasthaus Bartels,
Grüne Straße 3, 21706 Drochtersen-Hüll

19) Orange Day



Bild/Canva

Im Rahmen der Kampagne der Vereinten Nationen, dem Orange Day, der seit 1999 jedes Jahr daran erinnert, dass Frauenrechte weltweit keine Selbstverständlichkeit sind, treffen wir uns locker auf einen Glühwein. Bitte trage als Symbol etwas orangefarbenes (z.B. Mütze, Schal, Handschuhe). Gleichzeitig möchten wir auch in diesem Jahr wieder für die Tafeln in unseren Gemeinden sammeln. Bring also gerne Sachspenden (haltbare, trockene Grundnahrungsmittel) mit.

Freitag, den 28.11.2025,
ab 18:30 Uhr

Ort: Sportplatz Großenwörden,
Spielplatz Pavillon

Kosten: Mitglieder frei
für Nichtmitglieder 10,00 €

20) Weihnachtskaffee und Lesung



Bild/Privat

Freut euch auf einen gemütlichen Nachmittag, der ganz im Zeichen der Weihnachtszeit steht. Genießt bei Kaffee und Kuchen die besinnliche Atmosphäre und erlebt im Anschluss eine teils plattdeutsche, teils hochdeutsche Lesung mit dem Selsinger Pastor und Autor Manfred Thoden.

Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag voller Freude, Gemeinschaft und weihnachtlicher Stimmung.

Donnerstag, den 04.12.2025,
ab 14:30 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Hüll,
Gehrden 20, 21706 Drochtersen

Ref.: Pastor und Autor Manfred Thoden

Kosten: Tagesaktueller Preis für
Kaffee und Kuchen
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €

Anmeldung bis 25.11.2025
bei Marina Blanken,
Tel.: 04774 - 1680



*Wir wünschen allen Mitgliedern
ein friedliches Weihnachtsfest
und ein gesundes Jahr 2026.*

21) Wi snackt Platt

Een komodigen Stammdisch bi Magda. För Plattsnacker un all de Lüüt, de anere Tied nich Platt snackt..

Dienstag, den 09.12.2025,
um 19:30 Uhr

Ort: Gasthaus Bartels,
Grüne Straße 3, 21706 Drochtersen-Hüll

22) Norddeutsche Weihnacht in der Laeiszhalle



**2025
WEIHNACHTS
KONZERT**

Bild/Privat

Freut euch auf ein musikalisch-literarisches Programm mit dem renommierten Carl-Philipp-Emanuel-Bach Chor und Axel Milberg, der weihnachtliche Geschichten vorliest.

Sonntag, den 14.12.2025,
um 12:00 Uhr, Abfahrt am Bahnhof
Himmelpforten um 8:51 Uhr

Ort: Laeiszhalle Hamburg

Kosten: 50,00 € für Eintritt und
Bahnfahrt
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €
zahlbar bei Anmeldung

Anmeldung bis 01.09.2025
bei Petra König,
Tel: 04775 - 389007

TEILNEHMERZAHL BEGRENZT!

23) Entspannt & geschmeidig durch's Leben

Kurs: Hatha Yoga für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Mittwoch, den 07.01. – 11.03.2026
10 x jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr

Ort: DGH Hüll,
Gehrden 20, 21706 Drochtersen

Ref.: Hannah Andreasson,
Yoga-Kursleiterin

Kosten: 100,00 €
Nichtmitglieder 150,00 €

Anmeldung bis 30.12.2025
bei Brigitte Hellwege,
Tel.: 04775-498

TEILNEHMERZAHL BEGRENZT!

24) Bewegt älter werden

Kurs: Sport mit Silke
Für Anfänger und Fortgeschrittene
in der Lebensmitte. Bitte Sportmatte
und Handtuch mitbringen.

Freitag, den 09.01.2026,
jeweils 10 x von 14:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Sporthalle, Am Sportplatz 17,
21712 Großenwörden

Ref.: Silke Hardekopf, Übungsleiterin

Kosten: 50,00 €
Gäste zahlen 100,00 €
zzgl. 5,00 € für Hallennutzung

Anmeldung bis 02.01.2026
bei Jutta Jungclaus,
Tel.: 04775-8236

25) Gestalte dein individuelles Hundeaccessoire – mit Tau, Karabiner & Herz



Bild/Privat

Habt ihr Lust, aus einer großen Auswahl an Tauen, Karabinern und Schnürseneln eure eigenen Hundeaccessoires herzustellen? Schritt für Schritt begleitet Sarah von „Die Fusselohren“ euch in einem 4stündigen Workshop dabei, ein Halsband mit Karabiner- oder Zugstopp-Verschluss und eine dreifach verstellbare Leine aus Tau anzufertigen. Am Ende nehmt ihr ein handgemachtes, auf euren Liebling zugeschnittenes und langlebiges Set aus Tau mit nach Hause. Der Workshop-Preis beinhaltet alle benötigten Materialien sowie die Nutzung von Werkzeug und Hilfsmitteln.

Samstag, den 17.01.2026,
10:00 - 14:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus
Dorfstraße 19, 21712 Großenwörden

Ref.: Sarah Wöhlk,
Die Fusselohren, Hundeaccessoires

Kosten: 69,00 €
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €

Anmeldung bis 10.01.2026
bei Anne-Lena Jantzen,
Tel.: 0151-1272 1525

26) Entschleunigt in die Woche – Yoga am Montag

Kurs: Klassisches Hatha-Yoga für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Neu: Teilnahme jetzt auch Online via Zoom möglich

Montag, den 19.01.2026,

Gruppe A: 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Gruppe B: 19:45 Uhr – 20:45 Uhr

jeweils 10 x

Ort: Insmile Studio, Am Ostebogen 10,
21712 Großenwörden

Ref.: Anne-Lena Jantzen,
Zertifizierte Yogalehrerin

Kosten: 85,00 €,
Nichtmitglieder 135,00 €
Online-Teilnahme abzügl. 5,00 €

Anmeldung bis 10.01.2026
bei Claudia Reimers,
Tel.: 04775-898540 oder
claudiareimersfgrwoe@gmail.com

TEILNEHMERZAHL BEGRENZT!

28) Wi snackt Platt

Een komodigen Stammdisch bi Magda.
För Plattsacker un all de Lüüt, de an-
nere Tied nich Platt snackt.

Dienstag, den 20.01.2026
um 19:30 Uhr

Ort: Gasthaus Bartels,
Grüne Straße 3,
21706 Drochtersen-Hüll

27) Sanft, achtsam und auf dem Stuhl!



Bild/Privat

In diesem 90-minütigen Workshop praktizieren wir Yoga-Übungen im Sitzen und Stehen, mit Fokus auf Atmung, Beweglichkeit und Entspannung. Ideal für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, im höheren Alter oder für alle, die sich eine achtsame, ruhige Praxis wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – nur bequeme Kleidung und die Lust, etwas Gutes für dich zu tun.

Dienstag, den 20.01.2026,
10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Gemeindehaus,
Dorfstraße 19, 21712 Großenwörden

Ref.: Anne-Lena Jantzen,
Zertifizierte Yogalehrerin

Kosten: 10,00 €
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €

Anmeldung bis 13.01.2026
bei Anne-Lena Jantzen,
Tel.: 0151-12721525

TEILNEHMERZAHL BEGRENZT!

29) „Kino & Currywurst“ Immer wieder gern!

Zusammen mit den LF aus Kehdinger Moor haben wir das Nostalgiekino in Harsefeld reserviert. Der Filmtitel wird noch bekannt gegeben. Es werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Dienstag, den 10.02.2026,
um 18:00 Uhr

Ort: Kino Meyer,
Marktstraße 19, 21698 Harsefeld

Kosten: 10,00 € Eintritt
zzgl. Verzehr und Fahrkostenbeteiligung
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €

Anmeldung bis 30.01.2026
bei Gunda Oellrich,
Tel: 04775-81 21

30) Wi snackt Platt

Een komodigen Stammdisch bi Magda.
För Plattsacker un all de Lüüt, de an-
nere Tied nich Platt snackt.

Dienstag, den 17.02.2026
um 19:30 Uhr

Ort: Gasthaus Bartels,
Grüne Straße 3,
21706 Drochtersen-Hüll



31) LF-Frühstück & Vortrag: Ganzheitliche Heilmethoden



pexels-marcin-korytowski

Einblicke in die Naturheilkunde und Chinesische Medizin

Mareyke Strothmann gibt einen verständlichen und praxisnahen Einblick in die ganzheitlichen Behandlungsmethoden der Naturheilkunde sowie in die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und die Wirkweise der Akupunktur. Ein interaktiver Teil lädt dazu ein, Fragen zu aktuellen Beschwerden und individuellen Anliegen zu stellen - für einen persönlichen Austausch in entspannter Atmosphäre. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich für alternative Heilmethoden interessieren, neue Impulse für ihre Gesundheit suchen oder die Naturheilkunde besser verstehen möchten.

Samstag, den 28.02.2026,
um 09:30 Uhr

Ort: DGH Hüll
Gehrden 20, 21706 Drochtersen

Ref.: Mareyke Strothmann,
Heilpraktikerin

Kosten: Tagesaktueller Preis für das
Frühstück
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €

Anmeldung bis 13.02.2026
bei Anne-Lena Jantzen,
Tel.: 0151-1272 1525

32) Wi snackt Platt

Een komodigen Stammdisch bi Magda. För Plattsacker un all de Lüüt, de anere Tied nich Platt snackt.

Dienstag, den 17.03.2026,
um 19:30 Uhr

Ort: Gasthaus Bartels,
Grüne Straße 3,
21706 Drochtersen-Hüll

33) Wir holen uns den Frühling ins Haus

Nach den tristen Wintermonaten soll der Frühling im Haus Einzug halten. Wir basteln in geselliger Runde aus Naturmaterialien einen Kranz und gestalten ein Windlicht. Lasst eurer Kreativität freien Lauf und bringt eigenen Ideen mit. Eine Materialliste wird vorab zur Verfügung gestellt.

Mittwoch, den 18.03.2026,
19:00 – 21:30 Uhr

Ort: Gemeindehaus,
Dorfstraße 19, 21712 Großenwörden

Ref.: Silke Hansen, Floristin

Kosten: 10,00 € zzgl. Materialkosten
Nichtmitglieder zahlen 10,00 € extra

Anmeldung bis 11.03.2026
bei Grunda Oellrich,
Tel.: 04775-8121



34) Mitgliederversammlung mit Vortrag Ordnung mit Leichtigkeit



Bild: Privat

In eurem Leben fehlt Ordnung und Leichtigkeit? Das Chaos lauert überall? Nicht mehr lange. Romina Drusch verhilft uns mit Anregungen zu neuer Struktur und Übersicht durch Aufräumen und Sortieren. (Tipp: nehmt euch für den nächsten Tag nichts vor, ihr werdet gleich mit der Umsetzung beginnen wollen).

Vor dem Vortrag stärken wir uns mit einem kleinen Imbiss. Im Anschluss an eine sicher rege Diskussion über Ordnung/geordnetes Chaos findet unsere Mitgliederversammlung statt.

Mittwoch, den 25.03.2026
um 18:30 Uhr

Ort: Großenwörder Hof,
Dorfstraße 16, 21712 Großenwörden

Ref.: Romina Drusch,
Ordnungscoach

Kosten: Imbiss nach Tagespreis
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €

Anmeldung bis 18.03.2026
bei Isa Koppelman,
Tel.: 04144-4287

35) Shoppingabend im Modehaus Wienberg

Bild/Privat



Der Frühling steht vor der Tür und neue Mode hängt im Modehaus Wienberg bereit. Nach Begrüßung und einem kurzen Einblick in die langjährige Firmengeschichte des Modehauses können wir nach Herzenslust in entspannter Atmosphäre stöbern. Zwischendurch stehen kleine Leckereien und erfrischende Getränke zur Verfügung. Wir freuen uns auf einen inspirierenden Abend voller Mode, Genuss und netter Gespräche.

Donnerstag, den 09.04.2026,
um 19:00 Uhr

Ort: Modehaus Wienberg,
Hemsothstraße 1, 21769 Lamstedt

Kosten: Mitglieder frei,
Nichtmitglieder 10,00 €

Anmeldung bis 01.04.2026
bei Marina Blanken,
Tel: 04774 - 1680

36) Kino aus dem Bollerwagen



Bild/Privat

An diesem Abend wird ein ganz besonderes Kino-Event geboten. Wir haben den Bollerwagen mit Snacks und Getränken gepackt und machen uns auf den Weg, um an zwei Stationen jeweils einen kurzweiligen Film zu sehen. Kommt mit und lasst euch von dem mobilen Kino verzaubern. Bringt auch gern eure Partner oder Freunde mit.

Freitag, den 10.04.2026,
um 19:00 Uhr

Ort

- 1. Station** und Treffpunkt Clubhaus Rising Sun MC Hüll
Grüne Straße 26, 21706 Drochtersen
- 2. Station** Obsthof Schliecker

Kosten: 20,00 € inkl. Getränke
Gäste zahlen 10,00 € extra

Anmeldung bis 31.03.2026
bei Hannelore Schlichting,
Tel: 04775-510



37) Besuch des Krematoriums Stade

Bei diesem Besuch bekommen wir einen Einblick in die Abläufe und die Philosophie eines Krematoriums. Die Besichtigung bietet eine respektvolle und informative Gelegenheit, mehr über die verschiedenen Aspekte der Feuerbestattung zu erfahren. Fachkundige Mitarbeiter werden uns durch den Prozess führen und wichtige Informationen zu den technischen Abläufen, den rechtlichen Rahmenbedingungen und der ethischen Überlegungen rund um die Feuerbestattung bereitstellen.

Es werden Fahrgemeinschaften gebildet (Fahrkostenbeteiligung)

Freitag, den 17.04.2026,
von 14:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Krematorium,
Ferdinand-Porsche-Straße 5,
21684 Stade

Kosten: Mitglieder frei,
Nichtmitglieder 10,00 €

Anmeldung bis 08.04.2026
bei Brigitte Hellwege,
Tel: 04775-498

Vorankündigung 2026

KV-Reise nach Albanien
April/Mai 2026

Infos folgen



38) Tageswandertour durch das Auetal bei Bliedersdorf



Bild: Canva

Die Wanderung von ca. 16 – 17 km Länge ist leicht bis mittelschwer und führt vorbei an Wiesen und Wäldern im schönen Auetal. Mit der Bahn geht es nach Horneburg. Von dort führt die Rundstrecke über die Geest, den Auenwald an der Steinbeck und Gut Daudieck wieder zurück nach Horneburg.

Proviant für dein Picknick in den Pausen bitte mitbringen. Zum Abschluss Eis essen bei Dante in Horneburg, auf eigene Rechnung.

Sonntag, 26.04.2026,
9:30 Uhr ab Bahnhof Himmelpforten
9:51 Uhr Abfahrt

Kosten:
Mitglieder nur die Bahnfahrkarte
Nichtmitglieder 10,00 € + Bahnfahrkarte

Anmeldung bis 15.04.2026
bei Claudia Reimers,
Tel: 04775-898540 oder
claudiareimersifgwoew@gmail.com

39) Tagestour in die Hansestadt Hamburg



Bilder/Privat

Der Tag beginnt mit einer bequemen Busfahrt mit Fa. Reese-Reisen nach Hamburg. Am Ohlsdorfer Friedhof erwartet uns eine interessante Führung, bei der wir die historische Bedeutung des größten Parkfriedhofes der Welt kennenlernen und die Ruhestätten prominenter Persönlichkeiten sehen werden. Mittags genießen wir ein leckeres Tellergericht in einem gemütlichen Gasthof. Am Nachmittag steht eine Hafenrundfahrt auf dem Programm, bei der wir etwas über die beeindruckende Speicherstadt und die Flotte erfahren. Insgesamt ein abwechslungsreicher Tag voller Highlights in Hamburg. Dieser Ausflug findet gemeinsam mit den LandFrauen aus Kehdingermoor statt.

Donnerstag, den 07.05.2026,
Haltestellen und Abfahrtszeiten werden noch bekannt gegeben.

Kosten: 78,00 €

Darin enthalten sind Busfahrt, Mittagessen, Hafenrundfahrt sowie Führung auf dem Ohlsdorfer Friedhof
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €

Anmeldung bis 27.04.2026
bei Ute Schröter,
Tel.: 04144-1363

40) Meditation für Anfänger Eine Einführung

Meditation ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und das Bewusstsein zu schärfen. In dieser Anfängermeditation lernst du, deinen Atem als Anker zu nutzen, um deinen Geist zu beruhigen und im Moment zu bleiben. Finde einen bequemen Sitzplatz – egal, ob auf einer Bank, einem Meditationskissen oder einem Stuhl – schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem. Lasse Gedanken und Gefühle vorbeiziehen, ohne an ihnen festzuhalten. Anschließend kannst du bei der traditionellen japanischen Teezeremonie Sarei echten japanischen Tee genießen und die Praxis der Achtsamkeit weiter vertiefen. Schon wenige Minuten tägliches Üben kann zu mehr Gelassenheit und Klarheit im Alltag führen.

Montag, den 11.05.2026,
18:30 – 20:30 Uhr

Ort: Am Ostebogen 10,
21712 Großenwörden

Ref.: Steffen Jantzen,
Meditationstrainer

Kosten: 15,00 €
Nichtmitglieder zzgl. 10,00 €

Anmeldung bis 18.05.2026
bei Anne-Lena Jantzen,
Tel: 0151-12722625

TEILNEHMERZAHL BEGRENZT!

41) Boule – ein beliebtes Spiel mit vielen Vorteilen

In geselliger Runde werden die Grundregeln erklärt und ein paar Kugeln geworfen. Es sind keine speziellen Fähigkeiten oder Vorbereitungen erforderlich. Boule fördert die Beweglichkeit und Koordination. Das Spiel kann eine entspannende Möglichkeit sein, den Alltag hinter sich zu lassen. Die ruhige Atmosphäre und die Konzentration auf das Spiel können helfen Stress abzubauen.

Samstag, den 30.05.2026,

um 10:00 Uhr in 21756 Osten,
bei der Kirche
oder

um 16:00 Uhr Brunkhorst'schen Haus,
Sunder Str. 2, 21726 Oldendorf

Wer mag kann radeln!

Für Osten: Treffpunkt:

Am Ostedeich, Ecke Im Schleusenfeld/
Rönndeich, Abfahrt um 09:40 Uhr

Für Oldendorf: Treffpunkt:

Am Schießstand, Marktplatz, Eulsete
Halle, Himmelpforten Abfahrt um
15:30 Uhr.

Kosten: 5,00 €

Nichtmitglieder: 10,00 €

Bitte eine Kleinigkeit für ein Picknick
vor Ort mitbringen.

Anmeldung bis 19.05.2026

bei Claudia Reimers ,
Tel: 04775-898540 oder
claudiareimerslfgrowoe@gmail.com

TEILNEHMERZAHL BEGRENZT!

42) LandFrauen besuchen LandFrauen



Bild/Privat

Fahrradtour und Besuch des MORI-Gartens

Wir laden herzlich zu diesem besonderen Ausflug ein, der den Zusammenhalt und die Solidarität unter den LandFrauen stärken soll. Die Fahrradtour startet in Hemmoor und führt uns nach Odisheim in den wunderschöne MORI-Garten. Dort treffen wir die LandFrauen Sietland. Bei Kaffee und Kuchen können wir uns austauschen, neue Ideen sammeln und den 10.000qm großen Garten genießen.

Freitag, den 19.06.2026,

um 13:00 Uhr

Treffpunkt:

Kulturdielen, 21745 Hemmoor, An der Pferdebahn 55 (direkt an der B 73, Höhe Kreideseesee), die Strecke beträgt ab Hemmoor und zurück dorthin ca. 32 km. Wer mag, kann natürlich auch mit dem Auto zum MORI-Garten kommen.

Kosten: Tagesaktueller Preis für

Kaffee und Kuchen

Nichtmitglieder zahlen 10,00 € extra

Anmeldung bis 08.06.2026

bei Marina Blanken,
Tel: 04774 - 1680

LandFrauenverein Großenwörden und Umgebung Beitrittserklärung

Ich beantrage die Aufnahme in den LandFrauenverein Großenwörden und Umgebung

Name _____

Straße _____

PLZ und Wohnort _____

Geburtsdatum _____

Telefon und Mobil* _____

E-Mail* _____

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den LandFrauenverein Großenwörden u. Umgeb., Gläubiger-ID DE53 7770 0000 3556 84, als Mandatreferenz verwenden wir eine fortlaufende Nummer, den Jahresbeitrag von 24,00 € pro Jahr, mittels Lastschrift von meinem u.g. Konto einzuziehen.

Kreditinstitut _____

IBAN _____

Ich möchte per WhatsApp (broadcastliste) Veranstaltungshinweise und Informationen erhalten.

ja

nein

Erklärung zum Datenschutz*

Ich bin mit der elektronischen Verarbeitung meiner Daten im Rahmen des Vereinszwecks einverstanden. Ich bin damit einverstanden, dass Fotos, auf denen ich im Rahmen von Aktivitäten mit den LandFrauen zu sehen bin, für Vereinszwecke genutzt werden dürfen. (z.B. Fotogalerien auf homepage, Präsentationen JHV...) Ich bestätige, über die Nutzung meiner Daten umfassend aufgeklärt worden zu sein und willige ein, dass der Verein Fotos, auf denen ich abgebildet bin auf vereins- bzw. verbandseigenen Internetseiten veröffentlichen darf. Die Satzung des Vereins erkenne ich an.

Datum, Unterschrift

Das Vereinsmitglied trifft die Entscheidung zur Nutzung der persönlichen Daten freiwillig und kann seine Einwilligung jederzeit gegenüber dem Vereinsvorstand widerrufen.

*Angaben freiwillig

Jetzt
Mitglied
werden!

Nadine Dammann,
Herbert Dammann GmbH,
Mitglied seit 2012

„Meine Bank gehört mir,
damit sie international
denkt, aber regional
verwurzelt bleibt.“

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind eine Genossenschaftsbank.
Die Bank, die ihren Mitgliedern gehört.

Deshalb sind wir unseren Mitgliedern und ihren Unternehmenszielen besonders verpflichtet. Egal ob es um Entwicklungen vor Ort oder in anderen Ländern geht. Mit unserem Netzwerk starker Partner stehen wir Ihnen überall zur Seite, aber bleiben immer Teil unserer Region.



Jetzt
QR-Code
scannen
und mehr
erfahren!

Volksbank
Stade-Cuxhaven eG



Der Vorstand

Vorsitzende:**Petra König**

Tel.: 04775-389007

21706 Drochtersen,

Im Rönnefeld 5

petrakoenigfgrowoe@gmail.com

Stv. Vorsitzende:**Martina Seebeck**

Tel.: 04775-646

martinaseebeck@web.de

Schriftführerin:**Marina Blanken**

Tel.: 04774-1680

marinablankenfgrowoe@gmail.com

Kassenführerin:**Bettina Winter**

Tel.: 04144-4893

tischler.winter@gmx.de

Beisitzerin:**Brigitte Hellwege**

Tel: 04775-498

ulrich.hellwege@ewe.net

Beisitzerin:**Hannelore Schlichting**

Tel: 04775-510

hannelore.schlichting@gmail.de

Beisitzerin:**Ute Schröter**

Tel.: 04144-1363

ute@schroetergmbh.de

Beisitzerin:**Anne-Lena Jantzen**

Tel: 01511-27241525

ajantzen@freenet.de

Ortsvertreterinnen:

Gunda Oellrich Tel.: 04775-8121

Jutta Jungclaus Tel.: 04775-8236

Isa Koppelman Tel.: 04144-4287

Claudia Reimers Tel.: 04775-898540



Alles auf einem Blick

Datum	Thema	Ort	angemeldet	
			ja	nein
29.08.2025	01) Lady's on fire	Hüll		
01.09.2025	02) Entschleunigt in die Woche-Yoga	Großenwörden		
04.09.2025	03) Kurzurlaub... Fahrradtour	Burweg		
06.09.2025	04) WACKEN-WALK	25596 Gribbohm		
09.09.2025	05) AG: Graupappe	Assel		
10.09.2025	06) Kraftvoller, starker Becken Boden	Hüll		
12.09.2025	07) Bewegt älter werden	Großenwörden		
19.09.2025	08) Geschichte lebendig erleben op platt	Harsefeld		
03.10.2025	09) Erntefest Heimathof	Hüll		
08.10.2025	10) Hatha-Yoga	Hüll		
09.10.2025	11) Mezze – Kochen mit Nida	Himmelpforten		
14.10.2025	12) „Zusammennähen“ Näh-Treff	Großenwörden		
21.10.2025	13) Plattdeutscher Stammtisch	Hüll		
25.10.2025	14) LF-Frühstück mit Kräutervortrag	Himmelpforten		
03.11.2025	15) Adventskalender			
15.11.2025	16) Lesung für Kinder	Großenwörden		
15.11.2025	17) BEEHAPPY-Party	Heinbockel		
18.11.2025	18) Plattdeutscher Stammtisch	Hüll		
28.11.2025	19) Orange Day	Großenwörden		
04.12.2025	20) Weihnachtskaffee und Lesung	Hüll		
09.12.2025	21) Plattdeutscher Stammtisch	Hüll		
14.12.2025	22) Norddeutsche Weihnacht	Hamburg		
07.01.2026	23) Hatha-Yoga	Hüll		
09.01.2026	24) Bewegt älter werden	Großenwörden		
17.01.2026	25) AG: Hundeaccessoire	Großenwörden		
19.01.2026	26) Entschleunigt in die Woche-Yoga	Großenwörden		
20.01.2026	27) Stuhl-Yoga	Großenwörden		
20.01.2026	28) Plattdeutscher Stammtisch	Hüll		
10.02.2026	29) Kino & Currywurst	Harsefeld		
17.02.2026	30) Plattdeutscher Stammtisch	Hüll		
28.02.2026	31) LF-Frühstück mit Vortrag: Ganzheitliche Heilmethoden	Hüll		
17.03.2026	32) Plattdeutscher Stammtisch	Drochtersen-Hüll		
18.03.2026	33) AG: Wir holen uns den Frühling ins Haus	Großenwörden		
25.03.2026	34) MV und Vortrag: Ordnung mit Leichtigkeit	Großenwörden		
09.04.2026	35) Shoppingabend	Lamstedt		
10.04.2026	36) Kino aus dem Bollerwagen	Hüll		
17.04.2026	37) Besuch Krematorium	Stade		
26.04.2026	38) Wanderung	Hornburg/Auetal		
07.05.2026	39) Tagesfahrt	Hamburg		
11.05.2026	40) Meditation	Großenwörden		
30.05.2026	41) Boule	Osten & Oldendorf		
19.06.2026	41) Fahrradtour und Besuch des MORI-Gartens	Odisheim		