

Liebe Ortsvertrauensfrauen, liebe LandFrauen,

auf Grund der großen Nachfrage wiederholen wir die **Probestunde für unsere Mitglieder am 18.03.2016 bei Physio Fitness B2.0** - Dennys Bull

Geplant sind zwei Gruppen a 6 bis 8 Personen, die erste Gruppe startet um 11:00 Uhr, die zweite Gruppe beginnt um 12:00 Uhr. Verbindliche Anmeldung direkt im Studio, Hauptstraße 67 in Neu Wulmstorf, bis spätestens 15.03.2016, Telefon 040 69603636. Selbstverständlich kann die Landfrau auch ihren Partner mitbringen.

Der Ablauf wird in etwa wie folgt sein: 10 bis 15 Minuten Aufwärmen an den Cardio-Geräten und 30 bis 45 Minuten an den Geräten. Jeweils im Anschluss gibt es die Möglichkeit über das Training oder Sonstiges zu schnacken. Empfehlenswert ist es 15 Minuten vor Beginn zu erscheinen, damit genügend Zeit zum Umziehen bleibt.

Und weiter geht es im Schwiederstorfer Wald.

Die Kräuterwanderung mit Nicole Worbs findet statt am Samstag, 09.04.2016, Treffpunkt Worth 17 in Schwiederstorf um 15:00 Uhr.

Wir gehen ca. 45 Minuten durch den Schwiederstorfer Wald. Nicole zeigt und erklärt uns die heimischen Kräuter und beantwortet gerne unsere Fragen. Wir sammeln die Kräuter und stellen im Anschluss an die Wanderung ein Kräutersalz zum Essen oder Baden her. Bitte bringt ein leeres Glasgefäß mit Schraubverschluss mit. Wenn Bedarf besteht, stellt Nicole auch Cremes oder Öle mit uns her. **Achtung! Begrenzte Teilnehmerzahl!** Es stehen 10 Plätze zur Verfügung, bei Bedarf kann noch ein zusätzlicher Termin eine Woche später angeboten werden. Die Kräuterwanderung mit Herstellung eines Salzes kostet ca. € 8,00 plus evt. entstehende Zusatzkosten für Cremes und Öle. Das Geld wird vor Ort eingesammelt.

Anmeldung mit Telefonnummer bitte bis 28.03.2016 bei Andrea Neuber, Telefon 04168 8344 oder per E-Mail an Neuber.Landfrauen@gmx.de

Die angekündigte halbtägige Fahrt zu **Airbus Finkenwerder** entfällt aus organisatorischen Gründen seitens Airbus. Wir hoffen auf 2017!

„Alles zu seiner Zeit- die Herausforderungen der verschiedenen Lebensphasen“ Frau Dr. Petra Feind-Zehr informiert.

Mittwoch, 27.04.2016 um 19:00 Uhr bei Oelkers in Klauenburg.

Diese Veranstaltung findet mit den Hollenstedter Landfrauen statt. Anfallende Kosten für einen Abendbrotteller werden vor Ort kassiert.

In dem Vortrag führt Frau Dr. Petra Feind-Zehr durch die verschiedenen Lebensphasen. Sie macht deutlich, wie jede Phase eine besondere Herausforderung insbesondere an Frauen stelle: Die Entwicklung des Kleinkindes, über Kindes- und Jugendalter bis zu den jungen Erwachsenen ist geprägt von Lernen, von Identitätsbildung, von Trennungen, aber auch von der Stärkung der eigenen Persönlichkeit und des sich Findens. "In der Rushhour des Lebens beschäftigen wir uns mit der Sicherung von äußeren Werten, um dann in der Phase des Älterwerdens Werte zu entdecken, die uns ausfüllen und uns innere Ausgewogenheit schenken. Das Glück des Alters liegt sicher in der Suche nach Harmonie und Frieden und dem eins sein mit sich selbst, bedingt durch zahlreiche Lebenserfahrungen".

Anmeldung bis 19.04.2016 bei Conny Eggers, Telefon 04168 606 oder per E-Mail an fc.eggers@t-online.de

Wir fahren zur Werksbesichtigung zu Milram ins Ammerland und lassen uns alles Wissenswerte erklären, anschließend geht die Fahrt in den Park der Gärten nach Bad Zwischenahn. Es ist ein besonderer Park, der auch Deutschlands größte Mustergartenanlage ist. Informationen und Inspirationen findet ihr in über 40 Muster- und Themengärten, sowie in 35 Sortimente und Sammlungen und den vielfältigen Beiträgen und Sonderflächen

Dienstag, 24.05.2016, Abfahrt 7:45 Uhr Grundschule Elstorf, Buskehr

Die Besichtigung bei Milram endet mit Kaffee, Tee und Käse. Im Anschluss fahren wir weiter nach Bad Zwischenahn in den Park der Gärten. Hier besteht die Möglichkeit zum Mittagessen, jeder bezahlt vor Ort selber. Um 14:00 Uhr geht es weiter mit einer Führung durch den Park der Gärten. Die Rückfahrt findet gegen 17:00 Uhr statt, sodass wir voraussichtlich um 19:00 Uhr wieder in Elstorf eintreffen. Preis pro Person € 29,50. Im Preis enthalten sind die Busfahrt, die Besichtigung mit Kaffee, Tee und Käse bei Milram sowie Eintritt und Führung im Park der Gärten.

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 08.05.2016 bei Elke Mojen, Tel. 04168 8484 oder per E-Mail an elke.mojen@t-online.de. **Nach Bestätigung der Anmeldung durch Elke bitte die € 29,50 unter Angabe des Verwendungszwecks „Milram“ auf unser Konto bei der Volksbank Lüneburger Heide, IBAN: DE50 2406 0300 1102 0113 00 überweisen.**

Wir wünschen euch einen sonnigen Frühling und verbleiben mit lieben Grüßen

LandFrauenverein Elstorf und Umgebung e. V.

Der Vorstand