

Nordic-Walking-Gruppe

Bei Interesse bitte an Gisela Maihöfer wenden!

**Sport-
angebot**

Yoga

Dieser Kurs eignet sich in jedem Alter und ist eine Mischung aus Hatha Yoga und Faszien Yoga. Beim Hatha Yoga wird durch körperliche Übungen das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. Atemübungen sind ebenfalls ein Teil der Übungsstunden. Hatha Yoga hat positive Effekte auf die Gesundheit, indem es Stress reduziert. Faszien Yoga sorgt für Entspannung und Beweglichkeit.

Übungsleiterin: Susanne Helget

Angeboten werden zwei Kurse von Januar bis Juli 2025.

Beginn 14.01.2025, wöchentlich mit Ausnahme der Ferien, 24 Termine

Kurs 1: Dienstags von 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr

Kurs 2: Dienstags von 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Anmeldung und Info: Petra Abele

Pilates

Dieser Kurs eignet sich ebenfalls in jedem Alter. Mit Pilates tut man sich und dem Rücken etwas Gutes.

Pilates stärkt die Körpermuskulatur von innen, verbessert die Haltung, ist das beste Gegenmittel für Rückenschmerzen und verbindet Body und Mind.

Pilates – Für Geübte und Anfänger geeignet.

Übungsleiterin: Gabriele Hoyon

Termine: 16.01.2025; 23.01.2025; 20.02.2025; 27.02.2025; 20.03.2025; 27.03.2025

Donnerstags von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Anmeldung und Info: Christine Bielesch

BMW-Strech (BMW=Bauch muss weg)

Dieses Sportprogramm richtet sich an alle, die ihre körperliche Fitness steigern wollen und ihre Figur in Form halten möchten. Es erwartet euch ein vielseitiges Ganzkörpertraining mit Ausdauer- und vor allem Kräftigungsübungen im Bereich Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Den Babysitter kann man sich sparen, denn Kleinkinder dürfen mit!

Übungsleiterin: Mareike Baur

Angeboten werden zwei Kurse von Januar bis April. Bei geringerer Nachfrage legen wir die Kurse zusammen unter Absprache der Uhrzeit.

Beginn 17.01.2025, wöchentlich mit Ausnahme der Ferien. 12 Termine

Kurs 1: Freitags von 09.00 Uhr bis 10.00 Uhr

Kurs 2: Freitags von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Anmeldung und Info: Christine Bielesch

Für alle Kurse gilt:

Veranstaltungsort Bürgersaal in Iggingen

Bitte Gymnastikmatte, Turnschuhe und Getränk mitbringen!

Vorstands-Team

Petra Abele

Kapelläckerstraße 3 in Herlikofen
07171/85703 und 0160/92636850

Christine Bielesch

In der Krumpfen 12 in Herlikofen
07171/8763403 und 0151/21242577

Kassiererin

Simone Geiger 07171/8741622

Schriftführerin

Iris Abele 07175/309185

Vorstandsmitglied

Katharina Haag 07171/9228381

**Kontakt-
daten**

Die LandFrauen, als größte Frauenorganisation Baden-Württembergs sind stolz darauf, überparteilich und überkonfessionell offen für alle Frauen im ländlichen Raum zu sein.

Wir vereinen unterschiedlichste Berufe, Altersgruppen und Interessen zu einem sichtbaren und hörbaren Ganzen.

Egal ob im politischen Engagement für Frauen auf Kreis- und Landesebene, in der Bildungslandschaft oder im Einsatz für das Gemeinwohl vor Ort in den Ortsvereinen, überall hinterlassen LandFrauen ihre Handschrift, erheben unüberhörbar ihre Stimme, stehen für Fraueninteressen ein.

Weitere Infos auch unter:

www.landfrauen-herlikofen.de

Jahresmitgliedsbeitrag: 35,00 Euro

Wird mit SEPA Mandat am 15.02.2025 vom Konto abgebucht!

Herlikofen

Land Frauen

LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.
mit Burgholz, Brainkofen,
Hirschmühle, Hussenhofen, Iggingen,
Schönhardt und Zimmern

Bildungsprogramm 2025

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.




Lernen im digitalen Zeitalter!

Der Ortsverein Herlikofen gehört zum Kreisverband Schwäbisch Gmünd.

Wir haben uns bemüht ein abwechslungsreiches Programm mit einer Mischung aus Vorträgen und anderen Veranstaltungen zusammenzustellen.

Zu allen Veranstaltungen laden wir Sie herzlich ein und freuen uns auf Ihr Kommen und Ihr Interesse! Gäste sind willkommen!

 Mo, 13.01.25
Gesundheitsbildung

„Hab ich vergessen – Wissenswertes über Demenz“

Vortrag von Herr Dr. Peter Högerle
Beginn 19.00 Uhr, Krone Schönhardt



Mo, 27.01.25

Theologie

„Christliche Judenfeindlichkeit und Antisemitismus“

Vortrag von Herr Prof. Dr. Andreas Benk
Beginn 19.00 Uhr, Krone Schönhardt



Mo, 10.02.25

Gesundheitsbildung

„Yoga Nidra, die Perle der Tiefenentspannung“

Vortrag von Frau Nann
Beginn 19.00 Uhr, Krone Zimmern
Um Anmeldung wird gebeten.



Mo, 24.02.25

Weltkunde

„Bilder und Geschichten zum Schüleraustausch mit einer Gehörlosenschule in Tansania“

Vortrag von Schwester Judith
Beginn 19.00 Uhr, Krone Zimmern



Mo, 10.03.25

Vom Erzeuger zum Verbraucher

„Bildungsfahrt nach Heuchlingen zur Gewürzkunde bei Waidmann Feinkost GmbH“

Besichtigung und Verkostung
Kosten pro Person 20 Euro
Beginn 19.00, Siedlerweg 8, 73572 Heuchlingen
Um Anmeldung wird gebeten.



Mo, 24.03.25

Gesellschaft

„Schutz vor Betrügereien durch Information und Aufklärung: Enkeltrick am Telefon“

Vortrag von Herr Klotzbücher von der Polizei
Beginn 19.00 Uhr, Krone Zimmern



Mo, 07.04.25

Hauptversammlung mit Wahl

Beginn 19.00 Uhr, Krone Zimmern



Mo, 28.04.25

Tänzerische Gymnastik

„Line Dance Schnupperkurs“

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der in Reihen und Linien miteinander getanzt wird. Jede tanzt unabhängig von einer Tanzpartnerin in der Gruppe. Tanzen macht Spaß und ist zusätzlich ein effektives Mittel der Prävention zum Erhalt ihrer geistigen und körperlichen Gesundheit.
Workshop mit Frau Jessica Baumann
Beginn 19.00 Uhr, Schützenhaus Brainkofen
Um Anmeldung wird gebeten.



Sa, 24.05.25

Bildungsfahrt

Genaueres wird noch bekannt gegeben!



Mo, 02.06.25

„Boule spielen mit anschließendem Grillen“

Beginn 18.00 Uhr, Festplatz Herlikofen



Di, 15.07.25

Gesundheitsbildung

„Rund um den Fuß“

Workshop mit Herr Apel
Kosten pro Person 10 Euro
Beginn 18.00 Uhr, Kneippanlage Herlikofen



So, 10.08.25

„Bewirtung beim Kotteler in Iggingen“



Fr, 12.09.25

„Kinderferienprogramm“



Mo, 22.09.

Erlernen einer Kreativtechnik

„Herbstkranz binden“

Workshop mit Frau Gisela Maihöfer
Beginn 19.00 Uhr, Ort wird noch bekannt gegeben



Mo, 13.10.25

Erlernen einer Hauswirtschaftstechnik

„Moderne Grabgestaltung“

Der Vortrag gibt anhand von zahlreichen Bildern Anregungen zur Gestaltung von Einzel- und Gemeinschaftsgrabstätten. Die Referentin stellt standortgerechte attraktive Pflanzen vor und erläutert die wichtigsten Pflegemaßnahmen.
Vortrag von Frau Christiane Karger
Beginn 19.00 Uhr, Krone Zimmern

Programmänderungen sind vorbehalten!
Werden aber rechtzeitig bekannt gegeben!



Mo, 27.10.25

Erlernen einer Hauswirtschaftstechnik

„Pralinen herstellen“

Workshop mit Konditormeister Herr Thomas Lakner
Beginn 18.00 Uhr, Querstraße 15, 75371 Göggingen
Um Anmeldung wird gebeten.



Mo, 10.11.25

„Erste Hilfe – Maßnahmen wenn's drauf ankommt“

Zur Wiederauffrischung der Kenntnisse und Information zu Änderungen und Neuerungen.
Workshop mit Herr Bernd Kuhn
Beginn 19.00 Uhr, DRK Raum In der Hub, 73527 Herlikofen



Mo, 24.11.25

Umweltschutz/Nachhaltige Entwicklung

„Ziele brauchen Taten – Unser Beitrag zu einer gerechten und lebenswerten Zukunft“

In einer Welt, die vor großen Herausforderungen steht, sind Visionen und Ziele entscheidend. Doch nur durch konkrete Taten können wir diese Ziele erreichen, um eine gerechte und lebenswerte Zukunft anzustreben. Dieser Vortrag beleuchtet unseren Beitrag und unsere Rolle bei der Umsetzung der globalen Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen (SDGs). Erfahren Sie, wie wir gemeinsam eine Zukunft gestalten können, in der wir alle leben wollen und was es dazu braucht.
Vortrag von Frau Carmen Rouhiainen
Beginn 19.00 Uhr, Krone Zimmern
Mindestteilnehmerzahl! Um Anmeldung wird gebeten.



Mo, 15.12.

Weihnachtsfeier

mit Programm aus den eigenen Reihen
Beginn **18.30 Uhr**, Ort wird noch bekannt gegeben

Wichtiger Hinweis:

Aus organisatorischen Gründen ist in den Gaststätten bereits eine Stunde vorher reserviert, damit in Ruhe gegessen werden kann, sofern gewünscht. Aus Höflichkeit gegenüber den Referenten sollte während der Veranstaltungen nicht mehr gegessen werden. Im Anschluss sind die Küchen bereits geschlossen.