

### Nordic-Walking-Gruppe

Die „Hasen“ laufen im Herbst/Winter dienstags um 14.00 Uhr und im Frühling/Sommer um 19.00 Uhr in Iggingen. Bei Interesse bitte an Gisela Maihöfer, Iggingen wenden!

**Sport-  
angebot**

**Folgendes Kursangebot wird immer aktuell ausgeschrieben!  
Die neuen Termine stehen dann im Mitteilungsblatt oder auf unserer Homepage!**

### Smovey

Dieses Sportprogramm richtet sich an Frauen, jeden Alters! Smovey ist ein innovatives Sportgerät aus Österreich. In den Ringen sind Kugeln, die durch Bewegung Schwingungen erzeugen, die dann sämtliche Muskeln im Körper beanspruchen und die Energie zum Fließen bringt! Dienstags von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr im Bürgersaal in Iggingen

### Rücken-Fit

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, jeden Alters, die sich und ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Die Übungen sind Alltagssituationen und -abläufe angepasst. Durch gezielte Übungen werden die einzelnen Muskelpartien gestärkt und somit die Haltung verbessert. Der Kurs endet jeweils mit Dehn- und Entspannungsübungen. Donnerstags von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr im Bürgersaal in Iggingen

### Mama-Fit

Dieses Sportprogramm richtet sich an Mütter und Frauen, 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 Kinder dürfen mit und ihre Mama's anfeuern! Freitags von 09.00 Uhr bis 10.00 Uhr im Bürgersaal in Iggingen

### Adressen:

**Bürgersaal und Vereinsraum:** Zimmerner Weg 27 in Iggingen  
**Garten-Freunde Herlikofen:** Vereinsheim Wolferthard 1 in Herlikofen  
**Krone Zimmern:** Böbinger Straße 3 in Zimmern  
**Krone Schönhardt:** Unterböbinger Straße 36 in Schönhardt  
**KTZV Hussenhofen;** Vereinsheim Rupert-Mayer-Straße in Hussenhofen

### Vorstands-Team

**Katharina Haag**  
Beiswanger Straße 8 in Zimmern  
07171/9228381 und 0176/27314116

**Petra Abele**  
Kapellackerstraße 3 in Herlikofen  
07171/85703 und 0160/92636850

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

Oder per E-Mail: [info@landfrauen-herlikofen.de](mailto:info@landfrauen-herlikofen.de)

**Kassiererin**  
**Kornelia Wacker** 07171/878640

**Schriftführerin**  
**Daniela Seber** 07175/923433

**Vorstandsmitglieder**  
**Iris Abele** 07175/309185  
**Simone Geiger** 07171/8741622

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](http://www.landfrauen-herlikofen.de)**

Jahresmitgliedsbeitrag: 35,00 Euro

**Kontakt-  
daten**

  
**Land Frauen**

LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V.

**Herlikofen**

mit Burgholz, Brainkofen,  
Hirschmühle, Hussenhofen, Iggingen,  
Schönhardt und Zimmern

**Bildungsprogramm 2020**

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

**Leitthema 2020 - 2023**

  
**Grenzen-los  
digital!?**


**Lernen im digitalen Zeitalter!**


Unser Ortsverein hat derzeit 55 Mitglieder  
und 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!

## Januar 2020


 Mo. 13.01.  
„**Lecker aufs Land**“ – Vortrag zu den Dreharbeiten und Information über Ihren Hof mit Frau Julia Maisch  
Beginn 19.00 Uhr, Krone Schönhardt


 Di. 28.01.  
Backen von **Vollkorn- und Laugenbriegeln**  
Kurs und Verkostung mit Herrn Joachim Pflieger  
Beginn 19.00 Uhr, Vereinsraum Iggingen  
**Anmeldung bei Petra Abele bis 22.01.2020**

## Februar 2020


 Mo. 17.02.  
**Wickel und Auflagen**  
Vortrag mit Frau Christa Jeschke-Kolbow  
Beginn 19.00 Uhr, Gartenfreunde Herlikofen

## März 2020


 Mo. 09.03.  
**Frauenfrühstück**  
unter dem Motto: Gefahren des Internets  
Vortrag mit Herrn Klaus Ebner (Polizeihauptkommissar)  
Beginn 09.30 Uhr, Vereinsraum Iggingen

 Mo. 23.03.  
**Hauptversammlung**  
anschließend Vorstellung des Leitthemas Digitalisierung  
Beginn 19.00 Uhr, Krone Zimmern


## April 2020

 Di. 07.04.  
DIY: **Nähkurs** – wir nähen eine Tasche  
Kurs mit Frau Petra Huonker  
Beginn 18.00 Uhr, Vereinsraum Iggingen  
**Anmeldung bei Petra Abele bis 30.03.2020**


## Mai 2020

 Mo. 11.05.  
Spaziergang an der Rems in Hussenhofen & Zimmern  
mit Herrn Ulrich Weber  
**Ablauf wird noch bekannt gegeben!**

## Juni 2020

 Sa. 27.06.  
Bildungsfahrt: **Bad Wildbad**  
Sommerbergbahn und Baumwipfelpfad  
**Ablauf wird noch bekannt gegeben!**


## Juli 2020


 Mo. 20.07.  
**Museumsbesuch** in Brainkofen mit anschließendem  
Zusammensein bei Kaffee und Kuchen  
**Ablauf wird noch bekannt gegeben!**


## August 2020

 So. 23.08.  
**Kotteler** in Iggingen


## September 2020

 **Kinderferienprogramm**  
Nähere Informationen siehe Ausschreibung Ferienprogramm der Teilorte

 So. 20.09.  
**Boule Tunier** in Herlikofen

 Mo. 21.09.  
**Kochen unter dem Motto: Äpfel**  
Kochkurs mit und bei Frau Ilse Krieg in Holzhausen  
Beginn 19.00 Uhr im Mostbesen  
**Anmeldung bei Petra Abele bis 14.09.2020**


## Oktober 2020


 Mo. 05.10.  
**Pflanzenschutzmittel – Fluch und/oder Segen**  
Referent wird noch bekannt gegeben  
Beginn 19.00 Uhr, Gartenfreunde Herlikofen

 Di. 19.10.  
**Mut tut gut!**  
Seminar mit Frau Rita Reichenbach-Lachenmann  
Beginn 09.30 Uhr bis 15.00 Uhr  
KTZV Hussenhofen, für Verpflegung ist gesorgt  
**Anmeldung bei Petra Abele bis 07.10.2020**


## November 2020

 Mo. 02.11.  
**Hospizarbeit – was kann sie heute leisten?**  
Vortrag mit Frau Marion Müller  
Beginn 19.00 Uhr, Krone Schönhardt

 Mo. 16.11.  
**Wildkräuter, warum das?**  
Vortrag mit Frau Luzia Leicht  
Beginn 19.00 Uhr, Krone Zimmern

 Mo. 30.11.  
DIY: **Weihnachtsbasteln**  
Kurs mit Frau Anita Lauber  
Beginn 18.30 Uhr, „Selbstgemacht“ Bastelgeschäft  
In Lorch  
**Begrenzte Teilnehmerzahl**  
**Anmeldung bei Petra Abele bis 23.11.2020**

## Dezember 2020

 Mo. 07.12.  
**Weihnachtsfeier**  
mit Beiträgen aus den eigenen Reihen  
Beginn **18.30 Uhr**, Krone Zimmern

Programmänderungen sind vorbehalten,  
werden aber rechtzeitig bekannt gegeben!