

An unsere Mitglieder  
Von Frauen für Frauen!



Wilstedt, 9. November 2022

## Liebe LandFrauen!

Kaum zu glauben, aber schon wieder ist ein Jahr fast vorbei, und wir laden euch zu unserer **Weihnachtsfeier** am Montag, dem 12. Dezember 2022 ab 18:00 Uhr ein.

In diesem Jahr treffen wir uns um 18:00 Uhr in der St. Lambertus-Kirche in Kirchtimke zu einer weihnachtlichen Andacht mit Begleitung unserer Gitarrengruppe. Im Anschluss gibt es im Landgasthof Willenbrock Abendessen und ein unterhaltsames Programm.

Wir freuen uns auf gemeinsames Singen und auf die Künstlerin und Mezzosopranistin

### **Stefanie Golisch**

mit ihrem musikalischen Beitrag. Sie verspricht uns, dass mit ihrem Gesang und ihren Erzählungen der Weihnachtszauber sofort spürbar wird. Das tut uns allen gut! Und für viele LandFrauen ist unsere jährliche Weihnachtsfeier der einzige Moment, in dem sie nicht verantwortlich sind für einen heimeligen, gemütlichen Abend, sondern alles wunderbar vorbereitet zum Genießen auf sie wartet. Kommt und lasst euch verwöhnen!



Wer neugierig ist, kann sich unter

<http://www.stefaniegolisch.de/> schon mal einen ersten Eindruck von Stefanie Golisch verschaffen.

**Termin:** Montag, 12. Dezember 2022

**Beginn:** 18:00 Uhr

**Ort:** Landgasthof Willenbrock, Kirchtimke, Hauptstraße 16

**Verbindliche Anmeldungen:** bitte bis zum 6. Dezember 2022 bei den Ortsvertreterinnen oder per E-Mail: [landfrauenonline@gmx.de](mailto:landfrauenonline@gmx.de).

**Es fallen Kosten für das Abendessen und Getränke an**

-1-

## Winterdeko aus Holz mit Kreidefarbe gestalten

Wer gerne mit Kreidefarben Holzdeko gestaltet und Lust auf etwas größere Projekte hat, kann in Bülstedt bei Bäsmanns in der Werkstatthalle zum Beispiel eine Holzlaterne, Bilderrahmen, Kartenhalter oder Fensterrahmen in ihrer Lieblingsfarbe anmalen und verzieren.

**Termin:** Samstag, 10. Dezember 2022

**Zeit:** 9:30-12:30 Uhr bei großer Nachfrage gibt es am Nachmittag eine zweite Gruppe von 13:00-16:00 Uhr

**Ort:** Werkstatthalle Bäsman, Bülstedt Lange Straße 46

**Kursleitung:** Vanessa Carstens

**Kosten:** 30.00 Euro inkl. Material, Nichtmitglieder 33.00 Euro

**Verbindliche Anmeldungen:** bitte bis zum 6. Dezember 2022 bei den Ortsvertreterinnen oder per E-Mail: [landfrauenonline@gmx.de](mailto:landfrauenonline@gmx.de).



## Sterne und Sternlaternen falten



Für Liebhaberinnen der Papierkunst und alle, die jedes Jahr wieder überlegen müssen wie gefröbelt wird, gibt es am Dienstag, dem 29. November 2022 am großen Kreativtisch in der Hanstedter Straße 1 in Rhadereistedt unter Anleitung von Corinna Grabner die Möglichkeit Sternlaternen aus Ölpapier und Fröbelsterne zu falten. Dazu heißer Tee, Knabberkram und wie immer entspannte Gespräche. Das Ölpapier ist selbstgemacht und liegt ebenso wie verschiedene Fröbelstreifen bereit. Gerne könnt ihr zusätzlich eigenes Material mitbringen.

**Termin:** Dienstag, 29. November 2022

**Zeit:** 19:00 bis ca. 21:00 Uhr

**Ort:** Rhadereistedt, Hanstedter Straße 1

**Kosten:** 12 Euro inklusive Material, Nichtmitglieder 14.00 Euro

**Verbindliche Anmeldungen:** bitte bis zum 22. November 2022 bei den Ortsvertreterinnen oder per E-Mail: [landfrauenonline@gmx.de](mailto:landfrauenonline@gmx.de).  
Maximal 6 Teilnehmerinnen



## Weihnachtliche Floristik bei "Moorflowers" in Lilienthal

Ein gekonnt gebundenes Tannensträußchen, vielleicht mit Lichterkette, dekoriert mit vielen hübschen Dingen, die professionelle Floristik zu bieten hat, ist doch ein schönes Weihnachtsgeschenk für einen lieben Menschen oder für dich selbst.

Wir bieten euch eine kreative Auszeit in der Blumenwerkstatt „Moorflowers“ in Lilienthal, mehr noch: so einen richtigen floralen Workshop. Viele Tricks des floristischen Gestaltens könnt ihr von Anja Behrens erlernen.

**Termin:** Dienstag, der 6. Dezember 2022

**Zeit:** 14:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Am Saatmoor 77, Lilienthal ganz in der Nähe des Falkenberger Kreuzes!

**Kosten:** 20,00 Euro, Nichtmitglieder 22,00 Euro, zzgl. Material ( etwa 15 bis 30 Euro)

**Verbindliche Anmeldungen:** bitte bis zum 18. November bei den Ortsvertreterinnen oder per E-Mail: [landfrauenonline@gmx.de](mailto:landfrauenonline@gmx.de).

Maximal 8 Teilnehmerinnen



Ein Beispiel, kein Projekt!

## Pilates-Schnupperkurs

### **Lust auf ein Ganzkörpertraining?**

Auf den ersten Blick wirkt Pilates sehr sanft und fließend – und so ist es auch. Erstaunlich wirkungsvoll ist Pilates aber, denn gerade die tieferliegenden Muskeln an Bauch, Becken und Rücken, die du im Alltag eher selten beanspruchst, die aber sehr wichtig sind, machen ein Pilates-Training zwar herausfordernd jedoch sehr effektiv. Das Besondere an Pilates ist die Kräftigung und Stabilisierung des Körperzentrums, dem sogenannten „Powerhouse“. Aus unserer stabilen Körpermitte heraus, werden wir die Übungen ausführen. Außerdem arbeiten wir an unserer Beweglichkeit und einer gesunden Körperhaltung. Unseren Atem bauen wir in die Übungen mit ein, um neben einer guten Sauerstoffversorgung unseres Körpers, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen.

**Termin:** ab Montag, 16.01. bis zum 20.02.2023, 6 Abende  
(evtl. verschiebt sich ein Abend, wenn der Raum an einem der Montage für eine Ratssitzung benötigt wird. Der letzte Abend würde dann am 27.02.2023 stattfinden.)

**Zeit:** 19:30 – 20:30 Uhr

**Ort:** Raum der Gemeinde Wilstedt (über der ehemaligen Sparkasse), Am Brink 1, 27412 Wilstedt

**Kursleiterin:** Daniela Voß, Übungsleiterin „Sport in der Prävention im Bereich des Gesundheitsports“

**Kosten:** 37,00 Euro (Nichtmitglieder: 41,00 Euro)

**Teilnehmerinnenzahl:** mind. 6, max. 10 Frauen

**Verbindliche Anmeldungen** bitte bis **zum 20. Dezember 2022** bei den Ortsvertreterinnen oder per E-Mail: [landfrauenonline@gmx.de](mailto:landfrauenonline@gmx.de).

Mit der verbindlichen Anmeldung bitten wir um Überweisung der Kursgebühr für Namen und Rechnung der Kursleiterin Daniela Voß von insgesamt 37,00 Euro (Nichtmitglieder 41,00 Euro) auf das Konto des LandFrauenvereins Wilstedt bei der Kreissparkasse Rotenburg Osterholz, IBAN: DE97 2415 1235 0075 0821 98.

### **Abfahrtzeiten Weihnachtsmarkt in Oldenburg**

Am 26.11.2022 besuchen wir den Weihnachtsmarkt in Oldenburg. Hier nun die Abfahrtszeiten:

08:10 Uhr: Nartum, Am Brink, Bush. Feuerwehrgerätehaus

08:20 Uhr: Bülstedt, Bushaltestelle Gaststätte Köster

08:30 Uhr: Westertimke, Bushaltestelle Gaststätte Klee

08:40 Uhr: Tarmstedt Busbahnhof

08:50 Uhr: Wilstedt, Bushaltestelle Seniorenpflegeheim

09:00 Uhr: Buchholz, Bushaltestelle Richtweg

Wir bieten im Bus keinen Kaffee und keine Brötchen an – es gibt ja dann ganz viel Leckeres auf dem Weihnachtsmarkt! Natürlich kann Jede, die noch nicht so früh gefrühstückt hat, sich eine Stulle mitnehmen.

Für Fragen steht euch Annette Schwier per E-Mail [schwier.wilstedt@gmx.de](mailto:schwier.wilstedt@gmx.de) oder telefonisch unter 04283-5637 (Handy 0173 4214111) zur Verfügung.

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Weihnachtsmarktbesuch und euer großes Interesse!

## Auf einen Blick:

<b>Sterne und Sternlaternen falten</b> <b>Termin:</b> Dienstag, 29. November 2022 <b>Zeit:</b> 19:00 bis ca. 21:00 Uhr <b>Ort:</b> Rhadereistedt, Hanstedter Straße 1	<b>Weihnachtliche Floristik bei "Moorflowers" in Lilienthal</b> <b>Termin:</b> Dienstag, der 6. Dezember 2022 <b>Zeit:</b> 14:00 – 16:00 Uhr <b>Ort:</b> Am Saatmoor 77, Lilienthal
<b>Winterdeko aus Holz</b> <b>Termin:</b> Samstag, der 10. Dezember 2022 <b>Zeit:</b> 9:30-12:30 Uhr bei großer Nachfrage gibt es am Nachmittag eine zweite Gruppe von 13:00-16:00 Uhr <b>Ort:</b> Werkstatthalle Bäsman, Bülstedt Lange Straße 46	<b>Weihnachtsfeier</b> <b>Termin:</b> Montag, 12. Dezember 2022 <b>Beginn:</b> 18:00 Uhr <b>in der Kirche</b> anschließend <b>Ort:</b> Landgasthof Willenbrock, Kirchtimke, Hauptstraße 16
<b>Pilates Schnupperkurs</b> <b>Termin:</b> ab Montag, 16.01. bis zum 20.02.2023, 6 Abende (evtl. verschiebt sich ein Abend, wenn der Raum an einem der Montage für eine Ratssitzung benötigt wird. Der letzte Abend würde dann am 26.02.2023 stattfinden.) <b>Zeit:</b> 19:30 – 20:30 Uhr <b>Ort:</b> Raum der Gemeinde Wilstedt (über der ehemaligen Sparkasse), Am Brink 1, 27412 Wilstedt	

Mit der Teilnahme an den Veranstaltungen der Wilstedter LandFrauen erklärt ihr euch damit einverstanden, dass gemäß Paragraph 23 des Kunsturhebergesetzes Bild- und Filmaufnahmen eurer Person erstellt und im Rahmen unserer Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden. Die Teilnahmebedingungen für unsere Veranstaltungen liegen den Mappen bei und sind auf der Homepage einsehbar.

Euch LandFrauen eine kuschelige gemütliche und (auch mit unseren Angeboten) kreative Winterzeit!

Johanna Bäsman  
Vorsitzende



Corinna Grabner  
Stellv. Vorsitzende/ Rundbrief