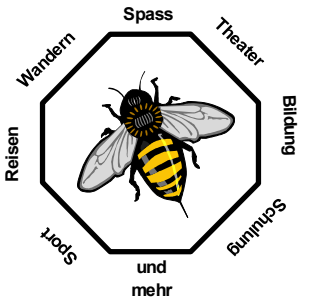
Landfrauenverein Nieder - Olm

Frauen vom Land
... für's Land



Einladung zum

Glühweinabend

am Dienstag, 17. November 2026
um 18:00 Uhr

im Garten des Juhubuhauses
Pfarrgasse 5
55268 Nieder-Olm

(mit wettermäßiger Kleidung)

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Abend mit euch.

Mehrere Vorstandsmitglieder kochen leckere Gulaschsuppe
(für die Vegetarierinnen gibt es Kartoffelsuppe)
und dazu gibt es Glühwein, Früchtepunsch und Wasser.

Jede Teilnehmerin bringt bitte eine **Glühweintasse,**
Suppentasse oder Suppenteller,
Löffel und Glas mit.

(nur für Mitglieder)

Landfrauenverein Nieder-Olm
Veranstaltungskalender 2026 / 2027

Liebe Landfrauen,

hiermit erhalten Sie unseren Veranstaltungskalender 2026 / 2027. Zu all unseren Vortragsveranstaltungen sind Freunde, Bekannte, Partner und Interessierte recht herzlich eingeladen. Diese Personen zahlen einen erhöhten Kostenbeitrag. Den Glühweinabend, das Italienische Kochen, das Frauenfrühstück und das Sommerfest veranstalten wir nur für unsere Mitglieder.

Wie in den vergangenen Jahren haben wir eine Anmeldeliste beigefügt, auf der Sie sich zu den entsprechenden Veranstaltungen anmelden können. Diese Liste können Sie bis spätestens **10.11.2026** bei einem Vorstandsmitglied abgeben. Anmeldungen sind noch einfacher möglich, entweder per elektronischer Anmeldung über unsere Webseite www.landfrauen-nieder-olm.de oder an unsere E-Mail-Adresse:landfrauenverein.nieder-olm@gmx.de.
Bitte den Kostenbeitrag auf das Konto des Landfrauenvereins Nieder-Olm überweisen, das Ihnen bei der Kostenanforderung mitgeteilt wird. Bitte die Veranstaltungsnummer im Verwendungszweck der Überweisung angeben. Dies erleichtert uns die Arbeit sehr.

In Einzelfällen können Sie sich auch noch kurzfristig für eine Veranstaltung anmelden, dies muss jedoch bis spätestens 14 Tage vor dem genannten Termin bei dem Vorstandsmitglied erfolgen, welche die Veranstaltung betreut. Abmeldungen für eine Veranstaltung müssen spätestens 5 Tage vorher erfolgen, ansonsten sind wir verpflichtet, den Kostenbeitrag zu erheben. Für kostenintensive Veranstaltungen und Eintrittskarten wird von den Vorstandsmitgliedern der Kostenbeitrag im Vorfeld kassiert. Rückzahlung des im Voraus bezahlten Betrages ist nur möglich, wenn dem Verein dadurch keine weiteren Kosten entstehen.

Eine namentliche Auflistung der Anmeldungen werden wir später verteilen, zur Kontrolle und besseren Absprache z.B. zwecks Fahrgemeinschaften, (Ein Fahrtkostenbeitrag von 3,00 Euro pro Person ist an die Fahrerin zu entrichten.)

Wir hoffen, dass wir mit unserem Programm viele Interessen wecken können. So werden wir viele interessante, aber auch gesellige Stunden miteinander verbringen.

Für den Vorstand
gez. ***Doris Solms, Carmen Zeringer und Erika Hanses***

Nr. 1 Herbstwanderung bis zum „Tisch des Weines“ in Stadecken entlang der Hiwwelroute Stadecker Warte

Die Wanderung vom Parkplatz am Rheinhessen-Bad in Nieder-Olm bis zum „Tisch des Weines“ in Stadecken entlang der Hiwweltour Stadecker Warte verbindet die beiden Nachbarorte durch eine wunderschöne Strecke quer durch das Selztal und die rheinhessischen Wanderwege.

1. **Der Aufstieg ab Nieder-Olm:** Vom Schwimmbad laufen wir direkt hinein in die Weinberge. Ein stetiger, sanfter Aufstieg belohnt uns schnell mit weiten Ausblicken über das Selztal.

2. **Rast am Tisch des Weines:** Oben auf dem Plateau treffen wir auf den großen **Tisch des Weines**. Dies ist der perfekte Ort für eine traditionelle Wanderverpflegung, frische Weck, Worscht und Woi, um den Panoramablick auf die rheinhessische Hügellandschaft zu genießen.

Termin:	**Samstag, 10. Oktober 2026**
Start:	**10:30 Uhr am Parkplatz Rheinhessen-Bad in Nieder-Olm**
Ziel:	Tisch des Weines in Stadecken
Distanz:	6-7 Kilometer (One-Way / einfache Strecke)
Dauer:	1,5 bis 2 Stunden reine Gehzeit
Anspruch:	Leicht bis moderat mit sanften Anstiegen durch die Weinreben
Zielgruppe:	alle Mitglieder und Interessierte
Kostenbeitrag:	**7,00 Euro für Mitglieder, 12,00 Euro für Gäste (für Picknick)**
Tour-Guide:	**Carmen Zeringer (Vorstand LFV Nieder-Olm)**

Nr. 2 Glühweinabend im Garten des Juhubuhauses

Wir wollen uns treffen, austauschen und gemeinsam einen gemütlichen Abend verbringen.
Mehrere Vorstandsmitglieder kochen eine leckere Gulaschsuppe (für die Vegetarierinnen gibt es Kartoffelsuppe), dazu gibt es Glühwein, Früchtepunsch und Wasser.

Termin:	**Dienstag, 17. November 2026**
Uhrzeit:	**18:00 Uhr**
Ort:	**Garten des Juhubuhaus**
	Pfarrgasse 5, 55268 Nieder-Olm
Zielgruppe:	**Nur für Mitglieder (mit wettermäßiger Kleidung)**

Jede Teilnehmerin bringt bitte eine Glühweintasse, Suppentasse oder Suppenteller, Löffel und Glas mit.

Betreuung: Gesamtvorstand

Spendenaktion "Weihnachten im Schuhkarton" für Rumänien

Carmen Däunert, eine Landfrau von uns, sammelt schon seit einigen Jahren in der Adventszeit Päckchen für bedürftige Menschen, die sie dann nach Rumänien in ihre Pfarrei bringen lässt und dort werden die Geschenke an arme Erwachsene und natürlich auch viele Kinder verteilt, damit dort auch ein kleines bisschen Weihnachten einkehren kann.

Die Wehnachtspäckchen (**plus 5,00 Euro Transportgeld**) könnt ihr bis **09.12.2026** abgeben bei:

Carmen Däunert, Pariser Str. 10f, Tel. 919581 oder bei Doris Solms, Domherrnstraße 24b, Tel. 2590, damit Carmen die Schuhkartons auf die Reise schicken kann. Bitte vermerkt auf den Päckchen, für welches Alter und ob Junge, Mädchen, Frau oder Mann, bei Kleidung noch die Größe, z.B. Mädchen 6-8 Jahre, Frau Gr. 38.

Die jahrelange Erfahrung hat gezeigt, dass ein Schuhkarton am meisten Freude schenkt, wenn er gefüllt wird mit nützlichen und schönen Dingen.

Geschenketipps:

- **Kleidung** (bitte nicht waschen): Basecap, Handschuhe, Hausschuhe, Hemd, Mütze, Pullover, Rock, Schal, Schuhe, (Ski-) Unterwäsche, Socken, Sportsachen, Strumpfhose, Stirnband, T-Shirt etc. Selbstgenähtes/Selbstgestricktes ist erlaubt!
- **Kuscheltier**
- **Hygieneartikel**: Creme, Deoroller/ Deospray, Duschgel & Shampoo (wenn es auslaufsicher verpackt ist), Haarbürste, Haarschmuck, Handcreme, Handtuch, Kamm, Lippenpflegestift, Waschlappen, Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnputzbecher etc.
- **Spielzeug:** Auto, Ball, Barbiepuppe, Baseball mit Handschuh, Bilderbuch ohne Text, Blockflöte, Dynamotaschenlampe, Flugzeug, Fußball mit Luftpumpe, Gummiball (Flummi), Gummitwist, Jo-Jo, kleines Softball-Set, Knete, Kreisel, Lego, Malbuch, Mundharmonika, Murmeln, Poesiealbum, Puppe und Puppenkleider, Puzzle, Springseil, Sticker/ Stickeralbum, Kartenspiele (UNO, Quartett etc.), Tischtennisschläger und -bälle, Würfelspiel/ Würfel etc.
- **Originalverpackte Süßigkeiten** (mind. haltbar bis März des Folgejahres) wie z. B. Schokolade, Gummibärchen, Traubenzucker, Lutscher, etc.
- **Schulmaterialien:** Bastelmappe, Bastelschere (rund), Bilderbuch, Bunt-/Bleistifte mit Anspitzer und Radiergummi, Block, Briefpapier/ -umschläge, Federtasche, Füller mit Patronen, Geodreieck, Holzstifte, Kalender, Klebestift, Kreide, Kugelschreiber, Lineal, Malbücher, Malkasten, Pinsel, Schulhefte, Solartaschenrechner, Wachsmalkreide, Zirkel etc.
- **Persönliche Grüße und/oder ein Foto von Ihnen** Es müssen keine neuen Sachen sein. Mit gut erhaltener, gebrauchter Kleidung und Spielsachen könnt ihr genauso Freude schenken.

Nr. 3 Besuch des Thomas-Nast-Nikolausmarktes in Landau

Es weihnachtet in der City! Spürst Du es auch?

Sobald der Duft von frisch gerösteten Mandeln, würzigem Glühwein und Tannengrün durch die Gassen zieht, verwandelt sich die historische Altstadt in ein echtes Wintermärchen.
In Landau ist die Vorweihnachtszeit einfach magisch und der **Thomas-Nast-Nikolausmarkt** ist das Herzstück davon.

Was den Markt so besonders macht? Ganz klar: Das Handwerk!
Hier findest Du keine Massenware. In den festlich beleuchteten Zelten auf dem Rathausplatz kannst du den Kunsthandwerkern über die Schulter schauen. Ob handgezogene Kerzen, Holzschnitzereien oder individuelle Schmuckstücke – jedes Teil ist ein Unikat, mit Liebe gefertigt. Es ist genau diese Mischung aus Tradition und Kreativität, die den Markt im Herzen der Südpfalz so einzigartig macht.

Genießen, Staunen, Wohlfühlen
Lass Dich treiben, gönn dir eine Auszeit bei einem dampfenden Punsch und genieß die weihnachtliche Vorfreude. In aller Ruhe kannst du nach besonderen Geschenken stöbern oder dich durch die regionalen Leckereien schlemmen. Von süßem Marzipan bis zu herzhaften Pfälzer
Spezialitäten ist alles dabei, was Körper und Seele wärmt.

Ein Fest für wirklich Alle!
Besonders stolz ist Landau, dass der Nikolausmarkt als barrierefreies „Fest für Alle“ zertifiziert ist. Sie möchten, dass sich hier jeder wohlfühlt und die festliche Stimmung ohne Hindernisse genießen kann.

Termin:	**Samstag, 05. Dezember 2026**
Treffpunkt:	**11:45 Uhr** Haltestelle: Georg-Taulke-Allee, Nieder-Olm,
Busabfahrt:	**12:00 Uhr** Fahrzeit nach Landau ca. 1,5 Std.
Busrückfahrt:	**20:00 Uhr**
Ankunft	21:30 Uhr in Nieder-Olm, Georg-Taulke-Allee, Nieder-Olm
Gesamtbetrag:	**25,00 Euro p. P. für Mitglieder / 30,00 Euro für Gäste**
	max. 49 Personen

Betreuung: Carmen Zeringer

Nr. 4 Musical „Titanic“ von Maury Yeston und Peter Stone
Staatstheater Mainz, GROSSES HAUS

Deutsch von Wolfgang Adenberg. Orchesterarrangement von Volker Plangg

Am 9. April 1912 startet sie zu ihrer Jungfernfahrt über den Atlantik: die **Titanic** – das größte Passagierschiff der Welt, sagenumwobenes Symbol des technischen Fortschritts und der scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten menschlicher Erfindungskraft. An Bord befinden sich mehr als 2000 Fahrgäste, streng nach Klassen getrennt, mit ihren individuellen Geschichten, Plänen und Träumen. Stolz blickt der Konstrukteur Thomas Andrews auf das imposante Schiff, während der Kapitän von dem profitgierigen Reeder zu immer schnellerer Fahrt angetrieben wird. Schlechte Sichtverhältnisse und das hohe Tempo werden der Titanic schließlich zum Verhängnis: Sie kollidiert mit einem Eisberg und beginnt zu sinken. Nur ein kleiner Teil der Reisenden und der Besatzung kann sich vor dem Ertrinken in den eisigen Fluten retten.

Das Musical *Titanic* von Maury Yeston und Peter Stone nimmt das Publikum mit auf eine atemberaubende Reise, die von der Euphorie des Aufbruchs über den mondänen Alltag an Bord bis in den tragischen Untergang reicht. Im Gegensatz zu dem bekannten Film von James Cameron hat das Musical keine eigentlichen Hauptdarsteller*innen, sondern ist ein groß besetztes Bühnenspektakel mit vielen bewegenden Einzelschicksalen, das mit mehreren Tony Awards, u. a. für Bestes Musical, Beste Partitur und Bestes Buch, ausgezeichnet wurde.

Termin:	**Mittwoch, 09. Dezember 2026**
Bahnabfahrt:	17:00 Uhr ab Bahnhof Nieder-Olm RB 31, 17:34 Uhr Bus 55 ab Mainz Hbf, Busstg.1 bis Mainz, Höfchen
Einlass:	18:30 Uhr
Beginn:	19:30 Uhr - 22:30 Uhr, Spieldauer 3 Std. inkl. Pause
Bus- u. Bahnrückfahrt:	22:53 Uhr ab Mainz Höfchen, Bus 91, 23:10 Uhr ab Mainz Hbf RB 31, Ankunft 23:30 Uhr Bahnhof Nieder-Olm
Gesamtbetrag:	**40,00 Euro p. P. für Mitglieder für das Kombiticket (**inkl. ÖPNV d.h. Bahn- oder Busfahrt inbegrifen), Garderobe, **Getränke und Snacks:** Freier Verzehr von Getränken und Snacks vor der Vorstellung und in der Pause **45,00 Euro p. P. für Gäste**

Betreuung: Verena Aissa oder Corinna Wirth

Nr. 5 u. Nr. 6 Seniorennachmittag Nieder-Olm

Termin:	**Samstag, 12. Dezember 2026 (ab diesem Jahr am 3. Advent)**
Nr. 5	**10:00 Uhr – 12:00 Uhr** Dekorieren der Tische
Nr. 6	**14:00 Uhr – ca.19:00 Uhr** Bewirtung der Gäste
Ort:	Ludwig-Eckes-Festhalle, Pariser Straße 151, 55268 Nieder-Olm
Treffpunkt;	Jean-Metten-Raum der Ludwig-Eckes-Festhalle
	Nachmittags: mit Landfrauenkostüm oder weißer Bluse und schwarzer Hose oder Rock
Bitte zum Servieren mitbringen:	**Eine Warmhaltekanne mit heißem Wasser, restliche Utensilien wurden vom Stadtbüro besorgt.**

Wir freuen uns auf viele Helferinnen.

Betreuung: Heike Geisinger und Doris Solms

Nr. 7 „Schutz vor neuen Betrugsmaschen“

Ein Vortrag des Polizeipräsidiums Mainz
Die **„Nepper, Schlepper und Bauerfänger“**, wie Zeitgenossen dieser Kategorie im Volksmund heißen, gehen zumeist mit großer Raffinesse zu Werke und richten häufig beträchtlichen Schaden an.
Betrüger suchen sich gezielt ältere Menschen aus
Betrüger haben gute Menschenkenntnis, eine Menge Fantasie und eine gute Gesprächstaktik. Trickbetrüger suchen sogar Altenheime und Seniorenwohnhäuser auf, da die dortigen Pförtnerdienste in zunehmendem Maße abgebaut werden. Die Täter sind flexibel, sie stellen sich auf Alter, Gewohnheiten und Wesen des potenziellen Opfers ein und richten ihre jeweilige Masche darauf aus.
Doch die Senioren haben einen Vorteil: **Lebenserfahrung**. Auch alte Menschen können die hinterhältigen Verbrecher erkennen und sich erfolgreich zur Wehr setzen.
Wer die fiesen Tricks und Maschen der Betrüger kennt, ist besser gegen Betrug und Abzocke geschützt.
In diesem Vortrag werden uns die neusten Betrugsmaschen vorgestellt und im Anschluss ist noch Zeit für Fragen.
Da der Vortrag kostenfrei ist, wird der **Unkostenbeitrag von 5,- €/ Pers.** als Spende für die Polizeipuppenbühne, welche Kindern spielerisch wichtige Verhaltensregeln im Straßenverkehr, den Umgang mit Gefahren sowie Zivilcourage und Vertrauen in die Polizei vermittelt, verwendet. **Bitte etwas zum Trinken mitbringen.**

Referentin:	**Eva Koch, Zentrale Prävention, Polizeipräsidium Mainz**
Termin:	**Mittwoch, 16. Dezember 2026**
Uhrzeit:	**15:00 Uhr**
Ort:	Altes Rathaus
	Pariser Straße 101, 55268 Nieder-Olm
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Kostenbeitrag	**5 Euro / pro Person als Spende**

Betreuung: Monika Laufersweiler

Nr. 8 BREATHWORK: Einatmen – Wahrnehmen – Verändern

Atmest du eigentlich richtig? Du machst ungefähr 20.000 Atemzüge am Tag. Doch dein Atem ist weit mehr als die Versorgung mit Sauerstoff. Er beeinflusst dein Nervensystem, deine Energie, deine Konzentration, deine Leistungsfähigkeit und deine Entspannung. In dieser Breathwork-Stunde erfährst du ganz praktisch, was dein Atem mit dir macht – und was du mit deinem Atem machen kannst.
Teste deinen Atem
🧠 Verstehe die Verbindung von Atem & Nervensystem
⚡ Spüre, wie Atmung Energie und Fokus beeinflussen kann
🧘 Lerne einfache Techniken für Ruhe und Regeneration
🍽️ Entdecke, wie du deinen Atem im Alltag gezielt einsetzen kannst
Keine Vorkenntnisse. Keine komplizierten Übungen. Nur deine Neugier und die Bereitschaft, deinen Atem einmal ganz neu kennenzulernen. Nur du, dein Atem und 90 Minuten Zeit für dich.
Einatmen. Ausatmen. Durchatmen.
Und dabei deinen Körper ganz neu erleben.

Tina Radke-Gerlach hat ihr aktives Berufsleben als Filmproduzentin beim ZDF verbracht. Sie ist Diplomsport-Wissenschaftlerin, Yogatherapeutin und Breathwork-Coach und bietet seit vielen Jahren regelmäßig Kurse und Workshops in ganz Deutschland an. Die Breathwork-Arbeit liegt ihr besonders am Herzen, weil sie Menschen auf so unmittelbare und kraftvolle Weise mit sich selbst verbindet, zu mehr Körperbewusstsein, innerer Ruhe und Selbstregulation führt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und etwas zum Trinken

Referentin**: Tina Radke-Gerlach**

Termin: **Dienstag, 12. Januar 2027**

Uhrzeit: **18:30 Uhr** Altes Rathaus, Pariser Straße 101, 55268 Nieder-Olm
Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: **15,00 Euro für Mitglieder / 20,00 Euro für Gäste**

Betreuung: Verena Aissa

Nr. 9 Kochworkshop – Italienischer kulinarischer Abend mit Raffaella und Carmen"

Lassen Sie sich erneut von der italienischen Küche verzaubern.
Bei unserem diesjährigen Kochworkshop dreht sich alles um die Zubereitung eines italienischen Menüs mit Vorspeise, Hauptgericht und Nachspeise. Wir werden anschließend unsere kreierten Speisen gemeinsam mit italienischem Wein genießen.

Lehrgangsleitung: **Raffaella Cappellano-Albino und Carmen Zeringer**
(Nieder-Olmer Landfrauen)
Termin: **Donnerstag, 14. Januar 2027**
Beginn: **18:00 Uhr**
Ort: Integrierte Gesamtschule, Schulküche
Karl-Sieben-Str. 33, 55268 Nieder-Olm
Zielgruppe: **nur für Mitglieder (max. 20 Teilnehmerinnen)**
Kostenbeitrag: **15,00 Euro (**inklusive Zutaten)

Bitte Teller, Besteck, Dessertschälchen, kleiner Löffel, Weinglas und Glas mitbringen.
Betreuung: Carmen Zeringer

Nr. 10 Närrische Weinprobe im Paulinenhof in Selzen

Erleben Sie eine Weinprobe der besonderen Art. 6 Weine werden im traditionellen Mainzer Büttenredenstil präsentiert – mit findigen Versen und humorvollen Beschreibungen. Alle sind herzlich eingeladen kostümiert zu kommen.

Begleitet wird die Weinprobe durch rheinhessische Speisen.

Termin:	**Freitag, 22. Januar 2027**
Treffpunkt:	**16:15 Uhr** Bahnhof Nieder-Olm
Busabfahrt:	16:33 Uhr, Bus 652, Bahnhof Nieder-Olm nach Hahnheim
	10 Gehminuten bis zum Weingut Paulinenhof in Selzen
Rückfahrt:	22:47 Uhr, Bus 652 ab Hahnheim
Kostenbeitrag:	**53,00 Euro** pro Mitglied, **58,00 Euro** p.P. für Gäste, **i**nkl. Busticket
mit Deutschland-ticket:	**48,00 Euro** pro Mitglied, **53,00 Euro** p.P. für Gäste

Betreuung: Carmen Zeringer

Nr. 11 Nieder-Olmer Carneval Club
Besuch der NOCC-Fastnachtsitzung 2027

Termin:	**Sonntag, 07. Februar 2027**
Sitzungsbe-ginn:	**18:11 Uhr**
Ort:	Ludwig-Eckes-Festhalle, Nieder-Olm
Zielgruppe:	alle Mitglieder und Interessierte
Kostenbeitrag:	**29,00 Euro pro Karte (Block A) freibleibend**

24 Karten sind vom NOCC reserviert, bitte gleich anmelden!

Betreuung: Doris Solms

Nr. 12 Aschermittwochswanderung

Das Ziel der Wanderung ist Ober-Olm mit Einkehr in die Gaststätte „Auszeit“ zum Essen. Karl-Alois Knussmann wird eine schöne Wanderstrecke aussuchen.
Diesmal bitte mit Anmeldung und Angabe des Essenswunsches „Hering“, damit Herr Kaiser von der „Auszeit“ besser planen kann. Es gibt natürlich auch noch weitere Gerichte.
Etwas zum Trinken für unterwegs mitnehmen!

Wir freuen uns über viele Wanderinnen und Gäste.

Wanderführer:	**Karl-Alois Knussmann**
Termin:	**Mittwoch, 10. Februar 2027**
Start:	**10:00 Uhr** Rathausplatz
Kostenbeitrag:	**5,00 Euro (f. Wanderführer)**
Einkehr:	**Restaurant „Auszeit“, Ober-Olm** 13:00 Uhr **Anmeldung mit Namen und Essenswunsch** „Hering“ oder ein „anderes Gericht“. (Speisen und Getränke auf eigene Rechnung)
Zielgruppe:	Alle Interessierte + Gäste

Nr. 13 Akupunktur, Chinesische Heilmedizin mit Dr. med. Sabine Helmbold

Wenn alles drunter und drüber geht …



Sich gut erden, klare Grenzen setzen und zurück in die eigene Mitte finden. Wie können wir auch dann in unserer Kraft bleiben, wenn das Leben uns herausfordert?
Schwankungen z.B. durch Verdauungsprobleme, Übersäuerung des Magens, Schlafstörungen, Verspannungen oder tiefe Erschöpfung.Im Mittelpunkt ihres Vortrags steht dabei die Lebensenergie Qi: Wie können wir unsere Lebens energie selbst aktivieren und stärken, um den Stürmen des Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und innerer Kraft zu begegnen?
Sie erfahren, wie Sie konkret Ihre innere Stabilität stärken. Neben Einblicken in die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin lernen Sie einfache, alltagstaugliche Techniken zur Selbstregulation kennen. In praktischen Übungen werden außerdem drei wichtige Akupressur-Punkte vorgestellt, die Sie selbst behandeln können, um Ruhe, Erdung und innere Balance zu unterstützen. Ein lebendiger Vortrag mit praktischen Übungen und wertvollen Anregungen für mehr Gelassenheit, Selbstbestimmung und innere Stärke im Alltag.

Referentin:	**Dr. med. Sabine Helmbold,** Heilpraktikerin, Praxis für TCM & Akupunktur, Oppenheimer Str. 29, 55268 Nieder-Olm, Näheres kann über die Webseite www-energetische-heilkunst.de eingesehen werden.
Termin:	**Dienstag, 09. März 2027**
Uhrzeit:	**18:30 Uhr,** Dauer: ca- 60-90 Minuten
Ort:	Altes Rathaus Pariser Straße 101, 55268 Nieder-Olm
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Kostenbeitrag:	**6 Euro / pro Person**
Betreuung:	**Cosima Kreutzer**

Osterbrunnen – Einweihung und Segnung

Der Brunnen vor der Kirche wird wieder in der Osterzeit vom Vorstand des Landfrauenvereins Nieder-Olm geschmückt.
Segnung des „Osterbrunnens“ durch **den kath. Pfarrer** und die Übergabe an **Stadtbürgermeister Dirk Hasenfuss** findet statt:

Termin: **Freitag, 19. März 2027**
Uhrzeit: **11:00 Uhr**

Wir freuen uns über einen Besuch von euch zur Einweihung und Segnung.

Betreuung: Heike Geisinger und Doris Solms

Nr. 14 Senioren-Spiele-Nachmittag des Seniorenbeirats der Stadt Nieder-Olm

- Gemeinsam lachen, spielen, erzählen und neue Kontakte knüpfen -

An diesem geselligen Nachmittag, veranstaltet vom Seniorenbeirat der Stadt Nieder-Olm, können Sie sich an verschiedenen Spielen ausprobieren, wie etwa einem Schachspiel, auf dem Boule-Platz Ihr Geschick unter Beweis stellen oder die Mehrgenerationenschaukel nutzen. Natürlich gibt es auch genug Gelegenheit zum Plaudern mit kleinen Snacks und Getränke, die die Teilnehmer selbst mitbringen.

Termin: **Donnerstag, 01. April 2027**
(Die weiteren Termine sind 06.05., 03.06., 01.07. u. 05.08.27)
Uhrzeit: **15:00 Uhr,** Dauer: 2 Stunden
Ort: **Spielanlage**, Hermann-Löns-Straße, 55268 Nieder-Olm
Zielgruppe: Alle Interessierte und Gäste

Betreuung: Ruth Stauder (Nieder-Olmer Landfrau und Vorsitzende des Seniorenbeirats der Stadt Nieder-Olm)

Bitte etwas zum Trinken und Sonnenschutz mitbringen.

Nr. 15 Frauenfrühstück

Wir laden alle Mitglieder herzlich zu einem Frauenfrühstück ins Juhubuhaus ein. Der Gesamtvorstand bereitet gerne für Sie ein leckeres Frühstück vor und freut sich mit Ihnen auf anregende Gespräche mit viel Spaß und netter Gesellschaft.

Termin:	**Samstag, 10. April 2027**
Uhrzeit:	**10:00 Uhr, Dauer: 2,5 Stunden**
Ort:	**Juhubuhaus**, Pfarrgasse 5, 55268 Nieder-Olm
Zielgruppe:	**nur für Mitglieder (max. 45 Personen)**
Kosten:	**15,00 Euro p. P.**

Bitte Kaffeegeschirr, Besteck, kleiner Löffel, Dessertschälchen, Sektglas und Wasserglas mitbringen.

Betreuung: Gesamtvorstand

Nr. 16 BINGO – Abend

Im April 2027 möchten wir uns zu unserem dritten Bingoabend treffen. Bingo ist eines der ältesten und beliebtesten Glücksspiele der Welt.
Wir freuen uns auf einen schönen Abend!

Wie wird BINGO gespielt?
Die Spieler erhalten Karten mit zufällig angeordneten Zahlen und hören zu, während ein Spielleiter Nummern ansagt. Das Ziel besteht darin, die Zahlen auf Ihrer Karte anzukreuzen, sobald sie aufgerufen werden, und wenn Sie eine vollständige Reihe oder Karte haben, rufen Sie "Bingo!**"**

Bei BINGO dreht sich alles um eine Zahlen-Matrix von 5 x 5 Zahlen aus dem Zahlenkreis von 1 bis 75. Bei jeder Ziehung werden 22 Gewinnzahlen ermittelt. Wenn fünf Zahlen in waagerechter, senkrechter oder diagonaler Reihe mit den ermittelten Gewinnzahlen übereinstimmen, dann heißt es BINGO!

Kursleiterin:	**Diana Scherer (Nieder-Olmer Landfrau)**
Termin:	**Dienstag, 13. April 2027**
Uhrzeit:	**18:30 Uhr Altes Rathaus,** Pariser Straße 101, 55268 Nieder-Olm
Kosten:	Eine Bingokarte kostet 2,00 Euro für Mitglieder und wird vorort bezahlt. Bitte nicht überweisen. Eine Bingokarte kostet 3,00 Euro für Gäste und wird vorort bezahlt. Bitte nicht überweisen.

Bitte etwas zum Trinken mitbringen.

Betreuung: Diana Scherer und Erika Hanses

Nr. 17 Kochen mit Richard Albert, Konditormeister "Einfacher Nachtisch mit Pfiff"

Inhalt: Wenn ein gutes Essen die Hauptrolle spielt, dann ist das Dessert der krönende Applaus. Doch Hand aufs Herz: Wer möchte nach Stunden in der Küche noch ein kompliziertes, zeitraubendes Dessert zubereiten? Die gute Nachricht lautet: Das müssen Sie auch gar nicht.Heute zeigt uns Herr Albert, wie wir mit minimalem Aufwand, aber raffinierten Kniffen, einen echten Wow-Effekt auf den Teller zaubern. Unser Motto lautet: **Einfacher Nachtisch mit Pfiff.**

Lehrgangsleitung:	**Richard Albert, Konditormeister**
Termin:	**Donnerstag, 22. April 2027**
Beginn:	**1**8:00 Uhr
Ort:	**Integrierte Gesamtschule, Schulküche** Karl-Sieben-Str. 33, 55268 Nieder-Olm
Kostenbeitrag:	**11,00 Euro für Mitglieder / 16,00 Euro für Gäste** inklusive Kostproben und Rezepte (mind. 15 Personen)

Bitte Teller, Besteck, Dessertschälchen, kleiner Löffel und Glas mitbringen!

Betreuung: Erika Hanses

Nr. 18 Stadtführung in Oppenheim mit Karl-Alois Knussmann

Unser Gästeführer, **Karl-Alois Knussmann** (aus Nieder-Olm), führt uns durch Oppenheim. Folgen Sie ihm auf einer spannenden und eindrucksvollen Entdeckungstour im Herzen der mittelalterlichen Altstadt von Oppenheim. Karl-Alois Knussmann zeigt uns die vielfältigen Sehenswürdigkeiten einer geschichtsträchtigen Stadt z.B. Weinbaudomäne, Leprahaus, Weinbaumuseum, Mäusefallemuseum, Katharinenkirche etc. und natürlich auch geheimnisvolle Ecken. Denn: spannend ist es allemal, sich auf die Spuren zu begeben, die die vielen berühmten Oppenheimer und Gäste der Stadt, wie etwa Reichsherold Kaspar Sturm, Kupferstecher Matthäus Merian, der Erbauer des Deutschen Reichstags in Berlin Paul Wallot, Martin Luther oder Albert Schweitzer, hinterlassen haben.

Termin:	**Donnerstag, 29. April 2027**
Treffpunkt:	**13:30 Uhr** Bahnhof Nieder-Olm
Busabfahrt:	13:42 Uhr Bus 640, Bahnhof Nieder-Olm, Ankunft 14:18 Uhr,
Einkehr	17:00 Uhr in einer Gaststätte (Selbstzahler)
Rückfahrt:	19:37 Uhr, Bus 640 Fährstr. Oppenheim, Ankunft 20:17 Uhr
Kostenbeitrag:	**15,00 Euro** pro Mitglied, **20,00 Euro** p.P. für Gäste, **i**nkl. Busticket
mit Deutschland-ticket:	**10 Euro** pro Mitglied, **15,00 Euro** p.P. für Gäste

Betreuung Doris Solms

Nr. 19 Mitgliederversammlung im Juhubuhaus

Unsere Mitgliederversammlung findet dieses Jahr im Juhubuhaus statt. Bitte anmelden!

Ort:	**Pfarrgasse 5, 55268 Nieder-Olm**
Termn:	**Montag, 10. Mai 2027**
Uhrzeit:	**18:00 Uhr**

Wir freuen uns auf viele Mitglieder.

Nr. 20 "Barrierefreiheit? Anpassung der Wohnung - ja sicher!"

Inhalt des Vortrages: Jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens die eigene Wohnung seinen Bedürfnissen angepasst. Nun tauchen zusätzliche Fragen für das Alter auf: Was ist eigentlich Barrierefreiheit?

Was bedeutet für mich Anpassung? Nach einer kurzen Klärung der unterschiedlichen Begriffe, wird es praktisch: was kann ich zuhause verändern? Was ist sinnvoll?

Welche Kosten entstehen für mich? Es wird eine Klärung alter Vorurteile angestrebt.

Kann ich mit kleinen kostengünstigen Anpassungen etwas erreichen? Wer ist mein Ansprechpartner, wie stemme ich eine Finanzierung?

Schön wäre es, im Vorfeld Fragen einzureichen und zu erhalten, damit niemand mit offenen Fragen nach Hause geht.

Referentin:	**Ruth Stauder** (Nieder-Olmer Landfrau) examinierte Krankenschwester, Diplom-Pflegepädagogin, zertifizierte Care- und Casemanagerin (FH; DGCC), zertifizierte Beraterin für barrierefreies Bauen und Wohnen
Termin:	**Dienstag, 11. Mai 2027**
Uhrzeit:	**15:00 Uhr**
Ort:	Altes Rathaus Pariser Straße 101, 55268 Nieder-Olm
Zielgruppe:	Alle Interessierten
Kostenbeitrag:	**4 Euro / pro Person**
Betreuung:	**Doris Solms**

Nr. 21 Wanderung Sörgenlocher Wichtelweg

Stellt euch vor, es gäbe einen Ort, an dem hinter jedem Grashalm ein kleines Geheimnis wartet.

Der Wichtelweg im idyllischen Sörgenloch ist mehr als nur ein Spaziergang – er ist ein zauberhaftes Ausflugsziel. Mitten im Herzen von Rheinhessen haben die Wichtel ihre Türen für euch geöffnet. Ein tolles Erlebnis in der Natur.

Wir treffen uns in Nieder-Olm und starten zu Fuß nach Sörgenloch. Der Rundweg startet am Rathaus in Sörgenloch und endet am Spielplatz in Sörgenloch. Anschließend geht es zu Fuß zurück nach Nieder-Olm.
Die Gesamtlänge der Wanderung beträgt ca. 7 km.

Unterwegs ist Zeit für eine ausgedehnte Rast. Bitte Teller, Besteck und Glas mitbringen!

Termin:	**Mittwoch, 12. Mai 2027**
Treffpunkt:	**11:00 Uhr Nieder-Olm, DRK, Alfred-Delp-Straße 2**
Kosten:	**7 Euro Mitglieder / 12 Euro Gäste (für Picknick)**
Betreuung:	**Verena Aissa**

Nr. 22 Rundfahrt mit dem historischen Gelenkbus durch Mainz

Eine Busrundfahrt durch Mainz im historischen Gelenkbus Modell 637. Wir passieren zentrale Orte der Innenstadt und ausgewählte Stadtteile. Während der Fahrt erhaltet Ihr Erläuterungen zu Sehenswürdigkeiten. Ein besonderer Abschnitt führt auf die Laubenheimer Höhe mit Blick Richtung Hessen und auf die Skyline von Frankfurt.
Begleitet werden wir von einem/r Gästeführer:in:

Termin:	**Donnerstag, 20. Mai 2027**
Treffpunkt:	**12:45 Uhr** Bahnhof Nieder-Olm
Bahnabfahrt:	**13:00 Uhr** nach Mainz, Gleis 1
Treffpunkt in Mainz:	**14:00 Uhr** Mainzer Hauptbahnhof, Haltestelle M, Bonifatiusstraße
Bahnrückfahrt:	ca. 19:03 Uhr nach Nieder-Olm
Kostenbeitrag:	**24,00 Euro für Mitglieder / 29,00 Euro für Gäste**
mit Deutschlandticket:	**19,00 Euro für Mitglieder / 24,00 Euro für Gäste**
Einkehr:	Ausstieg Neubrunnenplatz, Einkehr in ein Restaurant (Selbstzahler)
Zielgruppe:	Alle Interessierte + Gäste (max. 49 Personen)



Foto: mainzplus Citymarketing

Bitte etwas zum Trinken für unterwegs mitbringen!

Betreuung: Doris Solms

Nr. 23 E-Bike-Tour – Selztal-Obstroute

Start: Vom Parkplatz des Rheinhessen-Bads (Pariser Straße 165) starten wir direkt auf einer Gesamtrunde von ca. 46 Kilometern Länge, um die Kurzvariante der Obstroute (Westschleife) im Uhrzeigersinn abzufahren und dann folgen wir dem ebenen, hervorragend ausgebauten Selztal-Radweg flussabwärts im Tal. Vorbei an Stadecken-Elsheim und Schwabenheim geht es bis kurz vor Großwinternheim/Ingelheim. Hier verlassen wir den Selztal-Radweg und biegen ab, um auf die Obstroute zu wechseln.
Wir rollen flach am Fuße des Westerbergs entlang durch weite Obstplantagen. und passieren den malerischen Marktplatz von Gau-Algesheim.
Ab Gau-Algesheim führt die Route sanft, aber stetig bergauf durch das idyllische Welzbachtal.
Wir durchqueren die Weindörfer Appenheim und Nieder-Hilbersheim. Hinter Nieder-Hilbersheim folgt das anstrengendste Teilstück: der Anstieg hinauf nach Ober-Hilbersheim / Engelstadt auf die rheinhessische Hochebene (ca. 150 Höhenmeter).
Oben angekommen genießen wir dann aber einen grandiosen Rundumblick über das Rebenmeer. Nach einer Pause mit Weck, Worscht und Woi beginnt dann die Abfahrt zurück ins Selztal.
Über asphaltierte Wirtschaftswege rollen wir nun rasant und entspannt durch die Weinberge hinab in Richtung Selztal vorbei an der historischen "Elftausend-Mägde-Mühle" bei Elsheim wieder auf das Selztal.
Danach kehren wir, natürlich nur wer noch möchte im Weingut Mengel-Eppelmann ein. Nachdem wir uns gut gestärkt haben treten wir die Rückfahrt nach Nieder-Olm an. Die restlichen Kilometer sind flach und entspannt flussaufwärts zurück nach Nieder-Olm

- Gesamtlänge: ca. 46 km
- Höhenmeter: ca. 250 hm (konzentriert auf den Abschnitt hinter Nieder-Hilbersheim)
- Schwierigkeit: Mittelschwer (gute Grundkondition empfohlen).

Termin:	**Samstag, 05. Juni 2027**
Treffpunkt:	**11:00 Uhr** Parkplatz am Schwimmbad Nieder-Olm
Dauer:	**5 Stunden inkl. Pause**
Einkehr:	Weingut Mengel-Eppelmann **mit Anmeldung zur Teilnahme**
Kostenbeitrag:	**7 Euro p.P. für Mitglieder, 12 Euro p.P. für Gäste (für Picknick)**
Tour-Guide:	**Carmen Zeringer** (Vorstand LFV Nieder-Olm)

Unterwegs machen wir eine Rast. Bitte Teller, Besteck und Glas mitbringen!
Bitte etwas zum Trinken für unterwegs mitbringen!

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt, daher bitte rechtzeitig anmelden mit Angabe, ob Einkehr im Weingut Mengel-Eppelmann gewünscht ist.

Nr. 24 Weinbergsrundgang mit der Bischofsmühle

Mit einem Aperitif am Weingut starten wir die gemeinsame Tour durch die Weinreben. Zu Fuß geht es zu den schönsten Punkten des Nieder-Olmer Klosterbergs. Dort erwartet Sie neben einer traumhaften Aussicht und einer kleinen Vesper auch viel Interessantes über den Wein und seine Entstehung. An verschiedenen Stationen gibt es insgesamt vier Weine zu verkosten. Das Highlight der Tour ist unsere Weinbergschaukel mit wunderschöner Aussicht über Nieder-Olm und Rheinhessen.

Termin: **Freitag, 11. Juni 2027**

Treffpunkt: **17:00 Uhr in der Bischofsmühle, Wassergasse 64, Nieder-Olm**

Dauer: 3 Stunden

Kostenbeitrag: **25 Euro p.P. für Mitglieder, 30 Euro p.P. für Gäste**
Beinhaltet 1 Aperitif, 4er Weinprobe, Vesper, Mineralwasser, Traubensaft

Betreuung: **Cosima Kreutzer**

Nr. 25 Sommerliches Grillen und Chillen 2.0 am Angelweiher des ASV SEEROSE OBER-OLM in Nieder-Olm

Liebe Landfrauen,
nach dem gelungenen Auftakt im letzten Jahr möchten wir, der KreisLandfrauen-Vorstand Mainz, Sie und alle Landfrauen-Mitglieder und interessierte Damen und Herren aus dem Kreis Mainz zu einer erneuten Grillparty einladen.

Das Grillgut und die Getränke besorgen wir und freuen uns über verschiedene Salate. Bringen Sie bitte Teller, Besteck, Wasserglas und gute Laune mit.



Collage: Daniela Schultze

Zielgruppe:	Mitglieder und Interessierte, generationsübergreifend
Termin:	Freitag, 18. Juni 2027
Beginn:	**17:00 Uhr**
Ort:	Angelweiher des ASV SEEROSE OBER-OLM
Anfahrt:	**in NIEDER-OLM,** über den Mühlweg erreichbar, vorbei an der Seniorenresidenz Nieder-Olm, gleich links fahren.
Parkmöglichkeit:	ca.150 m weiter befindet sich rechts der Angelweiher. Dort sind genügend Parkmöglichkeiten.
Teilnahmegebühr:	**10,00 Euro für Mitglieder/20,00 Euro für Nichtmitglieder** Nach Kostenanforderung die Gebühr auf das Konto der Landfrauen Nieder-Olm überweisen.
	Meldung der Salate bitte an Doris Solms, mobil: 016096534399 gerne per WhatsApp ab 18.05.2027.
Veranstalter:	KreislandFrauenverband Mainz

Nr. 26 Bauchtanz im Garten des Juhubuhauses mit Agnes Erhard (Nieder-Olmer Landfrau)

"Orientalischer Tanz ist sooo viel mehr als "Bauchwackeln"; er spricht alle Körperteile an und fängt mit ruhiger Aufwärmrunde an. Vorher setzt sich Agnes mit euch zusammen und fragt die "Weh-Wehchen" ab, damit sie auf jeden eingehen kann. Dazu gibt es marokkanischen Minztee mit Gebäck. Wenn das Wetter mitspielt, geht es dann nach draußen auf die Wiese zum Aufwärmen. Danach tasten wir uns vorsichtig an einfache Tanzschritte ran und zum Schluss gibt es einen gemeinsamen Kreistanz. Zum Abschluss gibt es eine Entspannungsrunde und ein Abschlussgespräch.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Leggings und bequemes Shirt), ein großes Tuch für um die Hüften und eine Gymnastikmatte oder Decke/großes Handtuch zum Hinlegen, Socken oder Turnschläppchen. Barfuss geht natürlich auch gut. Egal, ob Ihr fit seid, Arthrose oder Bandscheibenprobleme habt, jeder kann mitmachen!

Kursleiterin:	**Agnes Erhard** (zertifizierte orientalische Tanzlehrerin und Nieder-Olmer Landfrau)
Termin:	**Dienstag, 22. Juni 2027**
Uhrzeit:	**17:00 Uhr – 20:00 Uhr**
Ort:	**Juhubuhaus**, Pfarrgasse 5, 55268 Nieder-Olm
Kosten:	**12,00 Euro p. P. für Mitglieder, 17,00 Euro p. P. für Gäste**

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Bitte etwas zum Trinken mitbringen!

Betreuung: Cosima Kreutzer

Nr. 27 Mit der PRIMUS-LINIE von Mainz nach Frankfurt und zurück

Schiffstour von Mainz, Fischtor nach Frankfurt, Eiserner Steg

„Ei horsche maa“! Viele Wege führen nach Frankfurt, aber wir kennen den schönsten: per Schiff und zu Wasser! Gehen Sie mit uns ab Mainz auf große Rhein-Main-Fahrt und reisen Sie mitten hinein ins Zentrum der Mainmetropole! In Frankfurt angekommen haben Sie Gelegenheit zu einer ausgiebigen Besichtigungs- oder Shopping-Tour und Besuch der Markthalle. Auf der Rückfahrt dürfen Sie sich dann bei Kaffee und Kuchen à la carte bei uns an Bord erholen. Denn wir bringen Sie stressfrei wieder nach Hause.



Termin:	**Dienstag, 29. Juni 2027**
Treffpunkt:	**7:45 Uhr Bahnhof Nieder-Olm**
Bahnabfahrt:	**8:00 Uhr ab Bahnhof Nieder-Olm** RB 31, 8:39 Uhr Weiterfahrt mit der Bus 80 Busstg.C, oder 8:51 Uhr Bus 60 Busstg.I zum Fischtor/Antenne Mainz
Beginn der Schiffstour:	9:30 Uhr mit der Primus Linie „Mainz nach Frankfurt“ Ankunft in Frankfurt: 13:15 Uhr,
Aufenthalt:	ca. 2 Stunden
Schiffs-Rückfahrt	15:30 Uhr ab Eiserner Steg, Schiffsankunft: 18:40 Uhr Mainz-Fischtor
Bus- u. Bahnrückfahrt:	18:50 Uhr Bus 60 oder 19:09 Uhr Fischtor/Antenne Mainz, 19:33 Uhr Mainz Hbf, Gl. 6a/b
Gesamtbetrag:	**45,00 Euro p. P. für Mitglieder, 50,00 Euro p. P. für Gäste** inkl. Bahnticket
mit Deutschlandticket:	**40,00 Euro p. P. für Mitglieder, 45,00 Euro p. P. für Gäste**

Eine Anmeldung ist verbindlich. Bei Absage muss selbst Ersatz gesucht werden.

Betreuung: Doris Solms

Nr. 28 Jahresausflug nach Aschaffenburg, das “bayerische Nizza”

Aschaffenburg gilt als eine sehr schöne Stadt und wird wegen ihres milden Klimas und des südlichen Flairs oft als „bayerisches Nizza“ bezeichnet. Die Stadt liegt am Main und grenzt direkt an den Spessart.

In Aschaffenburg erwartet uns schon ein/e Gästeführer/in zu einer 60 min. Stadtrundfahrt. Anschließend haben wir bis 15:15 Uhr Zeit zur freien Verfügung bis um 15:30 Uhr die Führung von Schloss Johannisburg beginnt. Um 17:00 Uhr starten wir wieder zur Rückfahrt und machen unterwegs Halt in einem Restaurant zum Abendessen.

Die wichtigsten **Sehenswürdigkeiten** sind:
Das **Schloss Johannisburg:** Die imposante Vierflügelanlage aus rotem Sandstein thront direkt über dem Main und gilt als das Wahrzeichen der Stadt.
Das **Pompejanum:** Ein originalgetreuer Nachbau einer antiken römischen Villa, den König Ludwig I. erbauen ließ.
Parks und Gärten: Der historische Park Schöntal mit seinem Magnolienhain, der Schlossgarten mit mediterraner Vegetation und der Park Schönbusch (ein englischer Landschaftspark).
Die **malerische Altstadt:** Die Gassen rund um den Stiftsberg, Fachwerkhäuser sowie kleine Weinstuben und Cafés sorgen für eine gemütliche Atmosphäre.

Termin:	**Samstag, 10. Juli 2027**
Treffpunkt:	**8:45** Uhr Georg-Taulke-Allee, Nieder-Olm
Busabfahrt:	**9:00 Uhr,** ca. 1,5 Std.
Stadtrundfahrt:	10:30 Uhr, 1 Std. anschließend zur freien Verfügung bis 15:15 Uhr
Schlossbesichtigung:	15:30 Uhr – 17:00 Uhr Führung Schloss Johannisburg und seine Museen, aufgeteilt in 2 Gruppen Treffpunkt: im Kassenraum, Schlossplatz 4
Kosten:	**40,00 Euro für Mitglieder, 45,00 Euro für Gäste** inkl, Stadtrundfahrt und Schlossbesichtigung
Rückfahrt:	**17:00 Uhr**
Einkehr:	unterwegs zum Abschluss der Fahrt in einem Restaurant

Betreuung: Carmen Zeringer

Nr. 29 Sommerfest auf dem Nieder-Olmer Grillplatz

Wie die letzten Jahre wollen wir uns treffen, austauschen und gemeinsam einen gemütlichen Abend verbringen.

Termin: **Mittwoch, 11. August 2027**

Uhrzeit: **18:00 Uhr**

Ort: **Grillplatz,** neben Haus der Vereine, Familienzentrum
Maria-Montessori-Straße 6, 55268 Nieder-Olm

Zielgruppe: **nur für Mitglieder**

Bitte bringen Sie Fingerfood oder Salate für das Buffet, Teller, Besteck und ein Glas mit. Der Verein spendiert die Getränke.
Betreuung: Gesamtvorstand

Nr. 30 4-Tage Bremen und Bremerhaven (exklusiv für den LFV Nieder-Olm)

Reisedienst Joachim Werners GmbH – Hans-Zöller-Str.103b – 55130 Mainz

1.Tag: Abfahrt 7.00 Uhr ab 55268 Nieder-Olm, Parkplatz Rheinhessenbad, Pariserstr. 165, Fahrt über die Sauerlandautobahn in die Hansestadt Bremen. Unterwegs Stopp in Papenburg bei der Meyer Werft. Kreuzfahrtschiffe zum Anfassen und innovativer Schiffbau der Superlative erwarten Sie in den neuen Erlebniswelten im Besucherzentrum der MEYER WERFT. Ein einmaliger Blick in die Baudockhallen auf die Schiffe von Norwegian Cruise Line und Dream Cruises, die die Spezialisten gerade erschaffen, emotionale Filme, zahlreiche in Originalgröße geschaffene Exponate und originale Musterkabinen garantieren faszinierende Blicke in die Welt der Luxusliner.

. Weiterfahrt nach Bremen. In Bremen erwartet Sie das **4-Sterne Atlantic Hotel Universum**, alle Zimmer mit Bad/Dusche und WC, Telefon, Radio, TV, Minibar, WLAN gratis, das Hotel verfügt über Restaurant, Bar und Cafe/Bistro. Zimmerverteilung und 3-Gang Abendessen

2. Tag: Bremen

Nach dem Frühstück Beginn einer komb. Stadtrundfahrt/-gang von Bremen. Bei der Rundfahrt entdecken Sie die Vielfalt der Stadt in verschiedenen Stadttei len. Bei einem Spaziergang durch die historische Innenstadt lernen Sie die Glanzlichter der Freien Hansestadt kennen. Freuen Sie sich auf den Besuch des Rathauses. Führung durch die obere Rathaushalle und den Festsaal.
Am Nachmittag nehmen Sie an einer Führung und Kaffeeverkostung bei Llyod Caffee teil. Erfahren Sie alles Wissenswerte über die Welt des Kaffees.
Ihr 3-Gang Abendessen nehmen Sie heute im Bremer Ratskeller ein.

3. Tag: Bremerhaven

Nach dem Frühstück Fahrt nach Bremerhaven und Besuch mit Führung im Klimahaus. Das Klimahaus Bremerhaven 8° Ost ist eine weltweit einzigartige Wissens- und Erlebniswelt zu den Themen Klima, Klimawandel und Wetter. Bei ihrer Führung durchqueren Sie fünf Kontinente und neun Orte. Sie werden schwitzen, frieren, staunen und lachen und vor allem Menschen aus aller Welt treffen.
Am Nachmittag 1 stündige Hafenrundfahrt durch die Bremerhavener Überseehäfen. Rückfahrt nach Bremen und Platzreservierung in einem Restaurant, Laufnähe zum Hotel, (Selbstzahler)

4. Tag: Rückreise

Antritt der Rückreise mit Zwischenstopp in Göttingen

Termin:	**Donnerstag, 16. September 2027 – Sonntag, 19. September 2027**
Busabfahrt:	**7:00 Uhr ab Nieder-Olm, Parkplatz des Rheinhessenbades**
Rückkehr:	**Sonntag, 19. September 2027, abends, Parkplatz des Rheinhessenbades**
Fahrpreis:	**590,00 Euro p.P. im Doppelzimmer für Mitglieder** **610,00 Euro p.P. im Doppelzimmer für Gäste** **112,50 Euro Einzelzimmer-Zuschlag für 3 Übernachtungen**

Betreuung: Doris Solms

Nr. 31 Kurs: Meditatives Tanzen

Termin:	**jeden 3. Dienstag im Monat, 18:30 Uhr**
Ort:	**Altes Rathaus,** Pariser Straße 101, Nieder-Olm
Inhalt:	Erlernen meditativer Tänze
Kursleiterin:	**Christel Klein,** Nieder-Olm
Kostenbeitrag:	**4,50 Euro / Abend pro Person**

Die Tanzgruppe benötigt weiterhin Nachwuchs!

Betreuung: Doris Solms

Nr. 32 Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining Denken mit viel Spaß

Termin:	**mittwochs, 10:00 Uhr – 11:30 Uhr**
Ort:	**Altes Rathaus,** Pariser Straße 101, Nieder-Olm
Kursleiterin:	**Petra Senftleben** zertf. Gedächtnistrainerin des BVGTe.V.
Kostenbeitrag:	**8,00 Euro / pro Einheit**

Diese Gruppe benötigt weiterhin Nachwuchs!

Betreuung: Doris Solms