



### 1. Vorsitzende

Anja Siems  
In de Eck 1  
Hittbergen  
Tel. 04139/695900

### 2. Vorsitzende

Diane Ahrens  
Am Deich 7  
Sassendorf  
Tel. 04139/76168

### Ortsvertrauensfrauen

#### für Hohnstorf:

Christel Maschmann, Triftweg 26,  
Hohnstorf, Tel. 04139/68794

#### für Hohnstorf, Sassendorf, Bullendorf:

Angelika Behr, Am Buscheberg 59,  
Hittbergen, Tel. 04139/6488

#### für Hittbergen:

Silke Rabeler, In de Eck 3,  
Hittbergen, Tel. 04139/6047

Ute Höltig, Dorfstraße 63,  
Hittbergen, Tel. 04139/68263

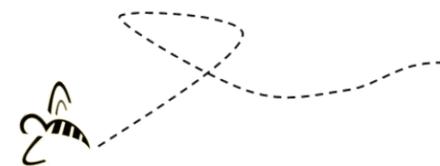
#### für Barförde:

Ingrid Brügel, Barförder Elbdeich 18,  
Barförde, Tel. 04139/6969090



Land Frauen

**Hohnstorf/Hittbergen**



# Programm

## 2024/2025

Interessenvertretung für alle Frauen im  
ländlichen Raum in Hohnstorf, Hittbergen,  
Barförde, Sassendorf, Bullendorf und  
Umgebung

[www.landfrauen-hohnstorf-hittbergen.de](http://www.landfrauen-hohnstorf-hittbergen.de)

### 1. Kassenwartin

Marina Lüdtke  
Im Sande 8  
Hittbergen  
Tel. 04139/6969140

### 2. Kassenwartin

Marion Seifert  
Sandhagen 3  
Hohnstorf  
Tel. 04139/818614

### 1. Schriftführerin

Sabine Burmester  
Neues Land 10  
Hohnstorf  
Tel. 04139/76468

### 2. Schriftführerin

Kerstin Kruse  
Am Deich 14  
Sassendorf  
Tel. 04139/68501

Jahresbeitrag: € 20,00

IBAN: DE 13 2405 0110 0011 0018 98

[www.landfrauen-hohnstorf-hittbergen.de](http://www.landfrauen-hohnstorf-hittbergen.de)





**Mittwoch Tagesausflug in die Hansestadt Lübeck**

**18.09.2024** Nach dem Mittagessen im Kartoffelkeller erkunden wir Lübecks Gänge und Höfe. im Anschluss Zeit zum Bummel ...  
Kosten: 35€ (mit Deutschlandticket 25€)  
**Bitte bis zum 9.9. anmelden.**

9:45 Uhr Bahnhof Lauenburg

**Montag Brotverkostung**

**28.10.2024** Brot erleben wir und erkunden wir mit allen Sinnen. Wie fühlt und hört sich die Kruste an? Wie riecht das Brot? Wie verändert sich der Geschmack im Verlauf des Kauvorgangs? Verschiedene selbstgebackene Brote werden verkostet. Über mitgebrachte selbstgebackene Brote freuen wir uns.

19:30 Uhr Feuerwehrhaus Barförde

**Donnerstag Wechseljahre**

**21.11.2024** Die Wechseljahre – irgendwann ist jede Frau dran. Doch kaum eine redet offen darüber. Was sind die Wechseljahre? Wie können wir in dieser Zeit leistungsfähig bleiben und sogar davon profitieren?  
Anne-Marie Schnell, Frauenärztin

20:00 Uhr Zum Hohnstorfer, Sportzentrum

**Dienstag Weihnachtsbasteln**

**26.11.2024** mit Diane Ahrens und Marion Seifert.  
**Bitte bei Diane Ahrens, Tel.: 04139/76168, anmelden.**

19:30 Uhr In der Scheune bei Diane Ahrens, Am Deich 7, Sassendorf

**Freitag Theater: Steife Brise**

**13.12.2024** Improvisationstheater aus Hamburg. Das Team der „Steifen Brise“ ist ein Feuerwerk aus Kreativität, Spielfreude und Schnelligkeit – vital, spontan und enthusiastisch. Alles,

was sie beim Improvisationstheater auf der Bühne brauchen, bekommen sie aus dem Publikum. Sie lassen spontan aus den Ideen der Zuschauenden Orte, Charaktere und Geschichten auf der Bühne entstehen.

Kosten: 15 €

**Anmeldung bis zum 6.12.2024**

E-Novum, Munstermannskamp 1, Lüneburg

20:00 Uhr

**Mittwoch Gehirn-Jogging**

**22.01.2025** Das Gehirn beginnt, Dinge zu vergessen, insbesondere wenn wir in unserem Alltag hauptsächlich einer bekannten Routine folgen. Deshalb benötigt es verschiedene Denkanreize, um unsere kognitive Leistungsfähigkeit, unser Gedächtnis, unsere Konzentration und Problemlösungsfähigkeit zu verbessern.

Michaela Meyer, Herzöffner Kinesiologie  
**Anschließend Jahreshauptversammlung**  
Zum Hohnstorfer, Sportzentrum

19:30 Uhr

**Montag Workshop: Keramik selbst bemalen**

**10.02.2025** Nach einer kurzen Einführung suchen wir uns eine Keramik aus. Stempel, Sticker, Siebdruck, Pauspapier und vieles mehr helfen diese einzigartig zu gestalten.  
25€ Mindestumsatz für die Keramik.

**Bitte anmelden bis zum 20.1.**  
Porzellanperle, Bülow's Kamp 33, Lüneburg

18:30 Uhr

**Mittwoch Ladies-Preview**

**Februar** weitere Informationen folgen...

**Samstag Nähen: Kniffe & Tricks (Workshop)**

**22.02.2025** Wie wird ein Reißverschluss ersetzt? Wie nähe ich Knopflöcher? Warum sitzt mein Ärmelinsatz nicht?  
Ute Höltig, Schneiderin, und Angelika Behr beantworten unsere Fragen rund ums



Nähen.  
Bitte anmelden und Nähmaschine mitbringen.  
9:30-12 Uhr Hittbergen

**Freitag Kaffee-Klatsch**

**07.03.2025** Alle Landfrauen unseres Vereins 80 Jahre und älter sind zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Alle anderen zahlen selbst.  
15:30 Uhr Scheunencafe, Hittbergen

**Donnerstag Wie Frauen sich schützen**

**20.03.2025** Viele Frauen denken, dass sie in Gewalt-situationen, z.B. bei verbalen und körperlichen Übergriffen, anzüglichen Bemerkungen, Herabwürdigungen und ähnlichen Situationen keine Chance zur Gegenwehr haben. Dabei zeigen Untersuchungen das Gegenteil auf: Frauen, die sich wehren, sind häufig sehr erfolgreich!  
Polizeihauptkommissarin Kathrin Richter  
Zum Hohnstorfer, Sportzentrum  
19:30 Uhr

**Samstag Klimabaumhain / Garten von Ehren**

**April.2025** Immer häufiger sind unsere heimischen Baumarten den Auswirkungen von Trockenheit, Hitze, Schädlingsbefall und weiteren Umwelteinflüssen nicht mehr gewachsen. Ein Gang durch den Klimawandelhain zeigt eine Auswahl besonders klimawandeltauglicher Bäume.  
Anschließend Besuch im Gartencenter „Garten von Ehren“ und gemeinsames Essen oder Kaffee-Trinken.

In Planung...

**Donnerstag Hittberger Maifest**

**01.05.2025** mit Torten-Buffer sowie Mai- und Erdbeerbowle  
Ab 11 Uhr Hittbergen, Spielplatz

