

# Weiterbildung und Kompetenztraining von Frauen für Frauen

---

## **NEU - NEU - NEU:**

Von Februar bis Mai 2025 und von September bis Dezember 2025 bietet die Hauptgeschäftsstelle monatlich eine **Digitale Sprechstunde** zu Fragen der Vorstands- und Verbandsarbeit und weiteren aktuellen Themen an.

Inhalte und Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Hinweis: diese Termine sind Vorstandsmitgliedern der Kreis- und Ortsebene des LandFrauenverbandes Rheinland-Nassau vorbehalten.

---

## **JANUAR**

**Donnerstag, 09.01.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, **ONLINE****

**Auf einen Kaffee mit dem... Deutschen LandFrauenverband (dlv)**

Der Deutsche LandFrauenverband e.V. (dlv) ist der bundesweit größte Verband für Frauen auf dem Land und deren Familien. Der dlv engagiert sich in verschiedenen Projekten, national und international. Welche Aufgaben hat der dlv? Welche konkreten Projekte werden begleitet? Und viele weitere Fragen wird Daniela Ruhe, Hauptgeschäftsführerin, an diesem Abend beantworten.

**Referentin:** Daniela Ruhe, Hauptgeschäftsführerin dlv

Kostenfreie Anmeldung bis 03.01.25 unter [info@landfrauen-rheinland-nassau.de](mailto:info@landfrauen-rheinland-nassau.de)

---

## **FEBRUAR**

**Donnerstag, 13.02.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, **ONLINE****

**Digitale Sprechstunde: Moodle**

Wie funktioniert der Anmeldeprozess, welche Inhalte sind abrufbar? Warum profitieren wir LandFrauen von einer gemeinsamen Plattform und wie ist die Umsetzung für den eigenen Verband möglich?

**Referentin:** Yvonne Pauly

Kostenfreie Anmeldung bis 08.02.2025 unter [info@landfrauen-rheinland-nassau.de](mailto:info@landfrauen-rheinland-nassau.de)

---



## MÄRZ

### **Mittwoch, 19.03.2025 19:00 – 20:00 Uhr, ONLINE** **Frauen und Rente – wie bin ich abgesichert?**

Wie steht es um die eigene Rente? Welchen Einfluss haben Elternzeit, Teilzeitarbeit, Minijobs oder Pflege von Angehörigen auf meine Rente? Sandra Wenger gibt Einblicke und Tipps rund um die Rente speziell für Frauen.

**Referentin:** Sandra Wenger, Deutsche Rentenversicherung

Kostenfreie Anmeldung bis 11.03.25 unter [info@landfrauen-rheinland-nassau.de](mailto:info@landfrauen-rheinland-nassau.de)

### **Donnerstag, 20.03.2025, 9:30 – 16:00 Uhr, PRÄSENZ** **Gedächtnistraining für den Job und Ehrenamt -** **Betriebsanleitung für dein Gehirn - Gesunder Geist in gesundem Körper**

Vielen fällt es zunehmend schwer, sich Namen, Zahlen und Fakten merken zu können. Jedoch ist jeder Mensch in der Lage, die eigene Merkleistung um ein Vielfaches zu steigern. Mit vielen praktischen Beispielen, merk-würdigen Tipps und mit mitreißendem Elan vermittelt Jürgen Petersen Merktechniken und Methoden, die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern.

**Referent:** Jürgen Petersen, Gedächtnisgroßmeister,  
Trainer Andreas-Hermes-Akademie

**Ort:** Haus des Bauern- und Winzerverbandes Rheinland-Nassau e.V.,  
Karl-Tesche-Str. 3, 56073 Koblenz

**Verpflegungspauschale:** 20 €

Verbindliche Anmeldung bis 28.02.25 unter [info@landfrauen-rheinland-nassau.de](mailto:info@landfrauen-rheinland-nassau.de)

## APRIL

### **Donnerstag, 03.04.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, ONLINE** **Regenwassernutzung im Rahmen des Projektes "lecker, nachhaltig & von nebenan"**

Starkniederschläge und sommerliche Hitzeperioden nehmen zu und es ist offensichtlich: Regenwasser ist zu schade für die Kanalisation!

In ihrem Vortrag „Regenwassernutzung“ geht Frau Bettina Nistrath von der Verbraucherzentrale RLP e.V. zunächst der Frage nach, warum Extremwetterereignisse zunehmen und worauf wir uns einstellen müssen.

Nach dieser einleitenden Betrachtung wird aufgezeigt, wie es Grundstücksbesitzerinnen und Grundstücksbesitzern gelingen kann, mit naturnaher Regenwassernutzung Trockenphasen erfolgreich zu meistern und zudem die möglichen Folgen von Starkniederschlägen zumindest zu mindern. Starten Sie in den Frühling mit Ideen für die diesjährige Pflanzsaison.

**Referentin:** Bettina Nistrath, Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz e.V.

Kostenfreie Anmeldung bis 29.03.2025 unter [info@landfrauen-rheinland-nassau.de](mailto:info@landfrauen-rheinland-nassau.de)



**Dienstag, 29.04.2025, 9:00 - 14:30 Uhr, PRÄSENZ**

**Rationelle Lesetechniken - Wie sie uns Frauen im Alltag zwischen Beruf, Familie und Ehrenamt unterstützen kann?**

Die Teilnehmerinnen erfahren, welche Gründe dafür verantwortlich sind, dass sie für das Lesen mehr Zeit als notwendig aufwenden. Vorrangiges Ziel ist es dabei zu lernen, dass allein durch das Anwenden der im Seminar aufgezeigten Techniken und Vorschläge regelmäßig eine Verdopplung des Lesetempos bei zugleich besserem Verstehen und Behalten möglich ist.

Darüber hinaus werden auch Möglichkeiten zur Optimierung der Lese-Rahmenbedingungen aufgezeigt und die Konzentrationsfähigkeit und Lesemotivation gestärkt. Im Mittelpunkt steht vor allem auch das Erlernen einer zielgerichteten Lesestrategie zur Optimierung des bisherigen Leseverhaltens und der gehirngerechten Verarbeitung von Informationen.

**Referentin:** Christiane Stütz, Bildungsstützpunkt

**Ort:** Haus des Bauern- und Winzerverbandes Rheinland-Nassau e.V.,  
Karl-Tesche-Str. 3, 56073 Koblenz

**Verpflegungspauschale:** 20 €

Verbindliche Anmeldung bis 06.04.2025 unter [info@landfrauen-rheinland-nassau.de](mailto:info@landfrauen-rheinland-nassau.de)

---

**MAI**

**Donnerstag, 15.05.2025, 19:00 – 20:30 Uhr, ONLINE**

**Genug Betrug! Identitätsdiebstahl stoppen!  
So schützen Sie sich vor Datenmissbrauch!**

Unerklärliche Abbuchungen, unberechtigte Inkassoforderungen oder Rechnungen für nie bestellte Ware? Das könnte ein Zeichen für Identitätsdiebstahl sein. Betrügerinnen und Betrüger nutzen gestohlene Daten wie Name, Geburtsdatum oder Kontonummer, um auf fremde Kosten Bestellungen aufzugeben oder Verträge abzuschließen. Wie sich Verbraucherinnen und Verbraucher schützen können, erfahren wir von der Verbraucherzentrale.

**Referentin:** Andrea Steinbach, Juristische Fachberaterin Verbraucherzentrale  
Rheinland-Pfalz e.V.

Kostenfreie Anmeldung bis 01.05.2025 unter: [info@landfrauen-rheinland-nassau.de](mailto:info@landfrauen-rheinland-nassau.de)



---

**JUNI-AUGUST Sommerpause**

---

**SEPTEMBER**

**Donnerstag, 25.09.2025, 9:30 - 16:00 Uhr, PRÄSENZ**  
**Selbstmanagement - Sich selbst führen**

Sind wir uns unserer eigenen Stärken und Potenziale bewusst? Diese Frage steht zunächst im Fokus des Seminars. Anschließend geht es um das Erkennen eigener „Blinder Flecken“ sowie um die Entwicklung von Strategien zu deren Beseitigung. Fragen zur (Selbst-) Motivation und Gedankenhygiene, zum Umgang mit Stress und zur Selbstorganisation runden die inhaltliche Gestaltung dieses Seminars ab.

**Referentin:** Helma Ostermayer

**Ort:** Koblenz, Haus des Bauern- und Winzerverbandes Rheinland-Nassau e.V.

**Verpflegungspauschale:** 20 €

Verbindliche Anmeldung bis 31.08.2025 unter [info@landfrauen-rheinland-nassau.de](mailto:info@landfrauen-rheinland-nassau.de)

---

**OKTOBER**

**Donnerstag, 09.10.2025 , 18:00 - 19:00 Uhr, ONLINE**  
**Gesundheit & Teilhabe am Arbeitsleben mit der**  
**Deutschen Rentenversicherung**

Prävention ist ein wichtiger Baustein im Arbeitsleben, um möglichst lange gesund und daran teilhaben zu können. Sandra Wenger von der Deutschen Rentenversicherung gibt Einblicke zu den Themen Prävention, medizinische Rehabilitation und Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (berufliche Rehabilitation).

**Referentin:** Sandra Wenger, Deutsche Rentenversicherung

Kostenfreie Anmeldung bis 26.09.2025 unter [info@landfrauen-rheinland-nassau.de](mailto:info@landfrauen-rheinland-nassau.de)





## NOVEMBER

### **Freitag, 14.11.25 von 18 – 20 Uhr, PRÄSENZ Genuss-Vortrag im Rahmen des Projektes „lecker, nachhaltig & von nebenan“: Kochen mit Obst - ein Tasting-Abend für die Sinne**

Der Landschaftsarchitekt und Kirschexperte Frank Böwingloh begleitet seit 18 Jahren das Projekt Mittelrheinkirschen und begründet über seine Genusswanderungen und Kochkurse eine neue kreative Obstküche mit Schwerpunkt auf die Nutzung und Wertschöpfung alter Sorten.

Das Kochen mit Obst spielt immer noch eine untergeordnete Rolle. Dabei kann z.B. Steinobst mit seinem ausgeprägten süße-säure Verhältnis begleitet von vielen hunderten Aromastoffen, vielfältigen kräftigen Farben und Verarbeitungstexturen ein aufregender Gegenspieler in süßen und deftigen Speisen sein oder auch dem Gericht die entscheidende Note geben. Die Aromen vieler alter Sorten können mit ihrem eher starken Charakter als Kontrast oder in Vermählung mit anderen Speisen ungeahnte Geschmackserlebnisse oder ein harmonisches rundes Gericht entstehen lassen. Die Kreativität kennt keine Grenzen.

Inhalte: Verkostung mit Tipps und Einblicke in die neue Obstküche: Gesunde moderne Küche, Aromen alter Sorten erhalten und nutzen, Bezugsmöglichkeiten und Qualitätsmerkmale, Methoden der Verarbeitung und Haltbarmachung, Inspiration aus der traditionellen und internationalen Küche, Fooddesign und Foodparing, Rezepte.

**Referent:** Frank Böwingloh - Genusswandern

**Ort:** Koblenz, Haus des Bauern- und Winzerverbandes Rheinland-Nassau e.V.

Kostenbeitrag Verkostung: 8 €

Verbindliche Anmeldung bis 12.11.2025 unter [info@landfrauen-rheinland-nassau.de](mailto:info@landfrauen-rheinland-nassau.de)

### **Montag, 24.11.2025, 19:30 - 21:00 Uhr, ONLINE Neu im Vorstand, was tun?**

Dieses Seminar richtet sich an alle frisch gewählten Vorstandsmitglieder, die mehr über ihre Aufgaben und Verantwortlichkeiten in einem Vorstand erfahren möchten. In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Einblicke und Tipps für Ihre neue Rolle im Vorstand. Wir werden Themen wie die Organisation von Vorstandssitzungen, die Kommunikation mit den Vereinsmitgliedern, die Verantwortung für Finanzen und Budgetierung sowie die Zusammenarbeit mit anderen Vorstandsmitgliedern behandeln.

Unser Ziel ist es, Ihnen das nötige Rüstzeug für eine erfolgreiche Amtszeit im Vorstand zu vermitteln und Ihnen Sicherheit in Ihrer neuen Rolle zu geben.

**Referentin:** Ines Unger, Geschäftsführerin

Kostenfreie Anmeldung bis 18.11.2025 unter: [info@landfrauen-rheinland-nassau.de](mailto:info@landfrauen-rheinland-nassau.de)

**DEZEMBER**

Auf einen Kaffee mit... - COMING SOON

---

Weitere Informationen und Details zum Weiterbildungsprogramm unter:  
**<https://lfvrln.de/weiterbildung/>**

Auf Wunsch erstellen wir gerne eine Teilnahmebescheinigung. Hierfür benötigen wir neben Ihrer E-Mail-Adresse auch Ihre Anschrift.

LandFrauenverband Rheinland-Nassau  
Karl-Tesche-Straße 3  
56073 Koblenz  
0261-9885-1111  
[info@landfrauen-rheinland-nassau.de](mailto:info@landfrauen-rheinland-nassau.de)  
[www.lfvrln.de](http://www.lfvrln.de)  
<https://www.facebook.com/LandFrauenRheinlandNassau>  
<https://www.instagram.com/landfrauenrheinlandnassau/>

Präsidentin: Gudrun Breuer  
Geschäftsführerin: Ines Unger

---



**Angebote des Fachzentrum für Ernährung, DLR Montabaur**

**ONLINE Vorführung:**

**Gemüse Fermentieren – Gutes Gelingen leicht gemacht**

**15.01.2025, 17:30 - 19:30 Uhr**

**Referentinnen:** Melina Ebert, Fachzentrum Ernährung, DLR Westerwald Osteifel, Marianne Schaper, Fachzentrum Ernährung, DLR Eifel

Fermentation ist eine uralte Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen. Dabei erfordert diese Methode nicht nur geringen Energieeinsatz, sie hat auch einige ernährungsphysiologische Vorteile. Wie fermentierte Produkte ganz einfach zuhause hergestellt werden können und was dabei beachtet werden sollte, wird in dieser Veranstaltung „live“ vorgeführt und dabei ausführlich erklärt.

Sie werden überrascht sein, was neben dem bekannten „Sauerkraut“ noch alles fermentiert werden kann.

**ONLINE Vortrag:**

**Das Leben „versüßen“? – Zucker und seine Alternativen**

**18.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr**

**Referentin:** Melina Ebert, Fachzentrum Ernährung, DLR Westerwald Osteifel

Stevia, Kokosblütenzucker, Xylit, Agavendicksaft...ständig wird eine neue "gesunde" Alternative zum verpönten Zucker angepriesen. Darf ich noch normalen Zucker essen? Was taugen die Alternativen? Und gibt es wirklich eine gesunde Art zu süßen? In diesem Vortrag beleuchten wir einige Zuckeralternativen und stellen ihre Vor- und Nachteile dar. Zeit für Diskussionen und Austausch ist gegeben und im Anschluss gibt es ein Rezeptheft mit weiteren Anregungen.

**ONLINE Schulung:**

**Lebensmittelhygiene auf Festen**

**(inkl. Folgebelehrung nach §43 Infektionsschutzgesetz)**

**13.03.2025, 18 - 20 Uhr**

**18.09.2025, 18 - 20 Uhr**

**Referentin:** Kerstin Awan, Fachzentrum Ernährung, DLR Westerwald Osteifel

Warum ist Hygiene so wichtig? Welche Speisen sind für Feste geeignet? Was ist bei der Herstellung der Speisen zu beachten? Wie sollen die Speisen transportiert werden?

In diesem Vortrag erfahren Sie, hinsichtlich Hygiene, alles über Transport, Lagerung und Präsentation von Speisen. Außerdem erfolgt die Folgebelehrung nach §§ 42 und 43 Infektionsschutzgesetz.



**ONLINE Vortrag:**

**Nachhaltig essen leichtgemacht – eine Checkliste für den Alltag**

**08.04.2025, 19:00-21:30 Uhr**

**Referentin:** Kerstin Bruser, Fachzentrum Ernährung, DLR Rheinpfalz

Nachhaltiges Essen ist nicht nur gut für das Klima, sondern auch für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden. Es berücksichtigt alle Aspekte der Lebensmittelproduktion und Verarbeitung, angefangen bei der Planung und dem Einkauf, über die Lagerung und Zubereitung bis hin zur Entsorgung wie auch dem Blick auf die Esssituation.

Um sich nachhaltiger zu ernähren, gibt es einige einfache Schritte, die Sie im privaten Haushalt beachten können.

In diesem Vortrag lernen Sie anhand einer fundiert ausgearbeiteten Checkliste Ihren eigenen ökologischen Fußabdruck in Bezug auf Ihre Ernährung kennen. Sie erhalten einfache Tipps und Empfehlungen für eine ressourcenschonende Ernährungsweise für Ihren Alltag.

**ONLINE Vorführung:**

**Nudelvielfalt – selber herstellen und genießen**

**08.10.2025, 17:30-19:30 Uhr**

**Referentinnen:** Irmgard Lütticken, Marianne Schaper, Fachzentrum Ernährung, DLR Eifel

Selbst hergestellte Nudeln sind eine leckere Alternative zu gekauften Nudeln. Und Nudeln selber machen ist einfacher als es vielfach angenommen wird. Aus nur wenigen Zutaten – Mehl, Wasser, Salz, Öl – lassen sich vielfältige Produkte herstellen. In der Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden warentkundliche Hintergrundinformationen rund um "die Nudel". Es wird gezeigt, wie Nudeln aus verschiedenen Vollkornmehlen, Grieß oder Hülsenfruchtmehlen hergestellt und in unterschiedlichen Varianten geformt werden können. Dazu wird den Teilnehmenden ein Rezeptheft zur Verfügung.

Die Zugangsinformationen erhalten die Teilnehmenden ein bis zwei Tage vor der Veranstaltung per Email.

**Alle Anmeldungen bitte online unter: <http://www.fze.rlp.de>**

