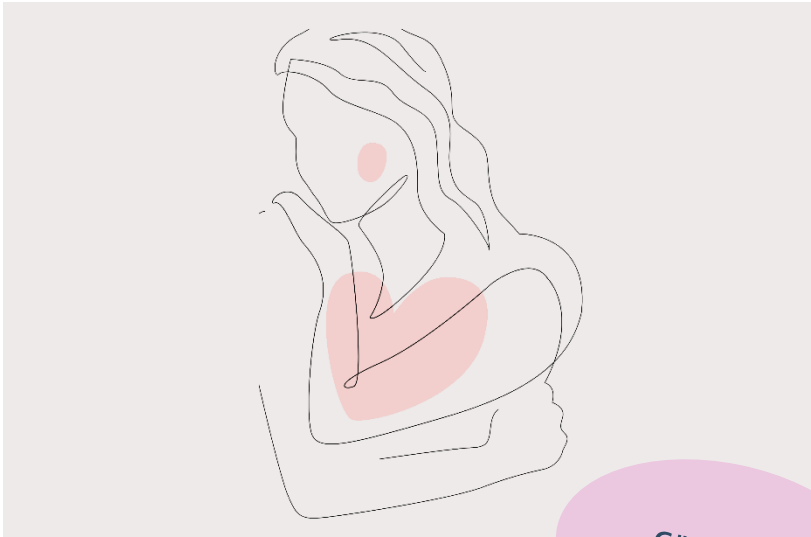


Die LandFrauenvereine Öllingen und Langenau mit Nerenstetten und Wettingen laden zum Seminar ein



Gönn' Dir! – Ein Tag für mich! Ein Wohlfühl-Seminar für Frauen

*Gäste sind
willkommen!**

Samstag, 14. März 2026

Rathaus Öllingen, Rathaussaal

Referentin: Aylin Bergemann

Bildungs- und Sozialwerk des

LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks des

LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

* Sie müssen kein Mitglied im Verein sein. Bei uns ist Jede/r willkommen!

Seminar

Gönn' Dir! – Ein Tag für mich! **Ein Wohlfühl-Seminar für Frauen**

Zeit für dich – mit Bewegung, Achtsamkeit und neuen Impulsen. In diesem halbtägigen Seminar dreht sich alles um Selbstfürsorge, körperliche Aktivität und mentale Stärke. Freuen Sie sich auf:

- kleine Bewegungseinheiten (Herz-Kreislauf, Kräftigung, Entspannung)
- Impulse & Übungen zur Selbstreflexion
- Tipps für mehr Gelassenheit im Alltag

Für alle Frauen, die sich selbst mal wieder etwas Gutes tun möchten.

Uhrzeit	9.30 – 14.30 Uhr
Ort	Rathaus Öllingen, Rathaussaal Hauptstr. 42 89129 Öllingen
Seminar-Gebühr	Mitglieder: 10 € Nicht-Mitglieder: 20 €
Anmeldung bis 06.03.2026 bei	Elvira Probst, Tel.: 07345 23 95 38, E-Mail: elviraprobst@netcom-mail.de oder Petra Hegele, Tel.: 0176 73 35 36 31, E-Mail: hegelepetra@gmail.com

Bitte mitbringen:

Sportmatte, Getränk und bequeme Kleidung.
Bitte für mittags gerne ein Vesper mitbringen.

* Sie müssen kein Mitglied im Verein sein. Bei uns ist Jede/r willkommen!