



Bildungs- angebote

2027

Für Kreisverbände
und Ortsvereine



„Wer frische Ideen braucht, fragt einfach die Leute – junge und alte.“

Liebe LandFrauen,

dies ist mein persönliches Lebensmotto und passt sehr gut zu unserem Jahresthema „Generationen verbinden“. Ein Thema, das zunächst selbstverständlich klingt. Schließlich arbeiten in unseren Ortsvereinen und Kreisverbänden seit jeher Frauen unterschiedlichen Alters zusammen, geben Wissen weiter, übernehmen gemeinsam Verantwortung. Und doch wissen wir aus zahlreichen Gesprächen mit unseren Vereinen: Das Miteinander der Generationen gelingt nicht von selbst. Es ist Arbeit – und diese Arbeit lohnt sich.

Immer wieder hören wir von unterschiedlichen Erfahrungswelten, die aufeinandertreffen, von unterschiedlichen Vorstellungen darüber, wie Vereinsarbeit organisiert sein soll. Ältere, die Verantwortung schwer abgeben können, weil über Jahrzehnte gewachsenes Engagement nicht leicht loszulassen ist. Jüngere, die mit frischem Elan vieles infrage stellen und rasch verändern möchten. Bevormundung auf der einen, der Wunsch, „alles auf Links zu drehen“, auf der anderen Seite. Und nicht selten fehlt es an gegenseitiger Wertschätzung für das, was die jeweils andere Generation einbringt.

Das überrascht nicht: Wo Menschen sich auf Augenhöhe begegnen, ein gemeinsames Ziel haben und sich wirklich Zeit füreinander nehmen, wachsen Verständnis und Vertrauen von selbst. Ältere geben gerne weiter, was sie wissen und können – das gibt Sinn und tut gut. Jüngere bringen frischen Wind und neue Ideen mit. Kommt beides zusammen, wird daraus keine Konkurrenz, sondern eine Kraft, von der am Ende alle profitieren.

Genau hier setzt unser Bildungsprogramm 2027 an. Mit „Fit fürs Ehrenamt“ stärken wir ehrenamtliche Führungskräfte für genau diese anspruchsvolle Aufgabe. Der Vortrag „LandFrauen-Wissen – unser kultureller Schatz“ macht bewusst, dass Fähigkeiten wie Backen oder Stricken weit mehr sind als das, wofür sie oft belächelt werden: Sie sind ein kulturelles Archiv, das mit jeder Generation verlorengelht, die es nicht weitergeben kann und, wie die Zuhörenden erfahren werden, kann beides ganz nebenbei auch hoch politisch sein. Unsere generationenverbindende Schritte-Challenge lädt ganz niedrigschwellig alle ein, ob jung oder alt, gemeinsam aktiv zu werden. Und mit „Zukunftskraft Ortsverein“ bieten wir über Zukunftswerkstatt, Mentoring-Programm und Netzwerktreffen konkrete Instrumente, um neue Führungskräfte für die Vereinsarbeit zu gewinnen und dabei Jung und Alt gewinnbringend zu verbinden.

Wir laden Sie herzlich ein, dieses Programm zu nutzen, weil das Zusammenwirken der Generationen nicht immer mühelos ist und es sich lohnt, dafür zu arbeiten. Unsere Ortsvereine und Kreisverbände leben von diesem Miteinander. Möge das Jahr 2027 dazu beitragen, dass aus Nebeneinander ein echtes Miteinander wird.

Herzlichst Ihre Petra Fetzter
Landesgeschäftsführerin

Inhalt

- 2** Vorwort
- 3** Inhalt
- 4** Organisatorisches
- 5** Bildungsreferentinnen
- 6** Leitthema - Jahresthema 2027
- 11** Frau & Gesellschaft
- 14** Familie & Pädagogik
- 16** Gesundheit
- 18** Bewegung
- 20** Kultur & Medien
- 22** Motivations- und Informationsvortrag
- 23** Fit fürs Ehrenamt
- 31** Thesen zur Frauenbildung
- 32** Bildungszeitgesetz



Für die Teilnahme an Veranstaltungen auf Landesebene lohnt ein regelmäßiger Blick in das Buchungsportal!

Dort werden laufend neue Termine und Themen aus allen Fachbereichen veröffentlicht.
Eine Teilnahme kann bequem unter
www.termine.landfrauen-bw.de gebucht werden.

Organisatorisches

Die Bildungsreferentinnen des Bildungs- und Sozialwerks im LandFrauenverband Württemberg-Baden e.V. bieten den Kreisverbänden und Ortsvereinen Seminare, Workshops und Vortragsveranstaltungen zu verschiedenen Themenbereichen an (siehe folgende Seiten).

Anfrage und Buchung

Fragen Sie am besten per E-Mail bei der entsprechenden Bildungsreferentin die gewünschte Veranstaltung für Ihr Wunschdatum an. Sofern für das angefragte Datum noch freie Kapazitäten bestehen, wird Ihnen die Bildungsreferentin den Termin 14 Tage reservieren. Erfolgt Ihrerseits innerhalb dieser Frist keine Rückmeldung, verfällt die Terminreservierung.

Um den Termin bestätigen zu können, benötigt die Referentin von Ihnen folgende Informationen:

- Datum und Uhrzeit
- Genaue Adresse des Veranstaltungsortes
- Raumausstattung (Beamer, Leinwand/ weiße Wand vorhanden? Wie bestuhlt? Gastro oder Seminarraum?)
- Ansprechperson mit Handynummer, die am Veranstaltungstag erreichbar ist

Sobald alle notwendigen Informationen vorliegen, wird die Bildungsreferentin Ihnen eine Terminbestätigung zusenden. Der Termin ist mit dem Erhalt der Terminbestätigung verbindlich gebucht.

Mindestteilnehmendenzahl (sofern nichts anderes angegeben)

Vortrag: es müssen mindestens 20 Teilnehmende garantiert werden

Seminar/ Workshop: es müssen mindestens 10 Teilnehmende garantiert werden

Es empfiehlt sich, eine Anmeldepflicht für Ihre Veranstaltung zu kommunizieren. Um die Mindestteilnehmendenzahl erreichen zu können, bietet es sich an, weitere umliegende Ortsvereine mit ins Boot zu holen. Bitte setzen Sie sich selbstständig zur Meldung der Teilnehmendenzahl und Besprechung der Details spätestens eine Woche vor der geplanten Veranstaltung mit der gebuchten Bildungsreferentin in Verbindung.

Dauer und Kosten (sofern nichts anderes angegeben)

Format	Dauer	Kosten
Seminar	ab 3 Zeitstunden (ab 4 UE)	10 Euro Mitglied, 20 Euro Nichtmitglied
Rhetorikseminar	ab 3 Zeitstunden (ab 4 UE)	20 Euro Mitglied, 30 Euro Nichtmitglied
Workshop	2,5 - 3 Zeitstunden (3,3 - 4 UE)	10 Euro Mitglied, 20 Euro Nichtmitglied
Vortrag	1 - 1,5 Zeitstunden (1,3 - 2 UE)	kostenfrei Mitglied, kostenfrei Nichtmitglied
Online-Vortrag		kostenfrei für Mitglieder, 10 Euro Nichtmitglieder

Wichtiger Hinweis

Aus Gründen der Nachhaltigkeit, Kosteneinsparung, Effizienz und Zeitersparnis wird unser Bildungsprogramm nicht mehr als gedruckte Version verteilt, es ist nur noch online (über unsere Website) verfügbar.

Der Verzicht auf gedruckte Materialien reduziert den Papierverbrauch, die Umweltbelastung durch Herstellung und Transport und den Verbrauch von Ressourcen wie Energie und Wasser.

Der Wegfall von Druckkosten, Papierkosten und Versandkosten führt zu deutlichen Kosteneinsparungen. Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen einen nachhaltigen Beitrag leisten zu können.

Bildungsreferentinnen

des Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

INFO

Fragen Sie am besten per E-Mail bei der entsprechenden Bildungsreferentin die gewünschte Veranstaltung für Ihr Wunschdatum an!



Aylin Bergemann

Bildungsreferentin Gesundheit,
Fit fürs Ehrenamt-Schulungen

0711-248927-23

bergemann@landfrauen-bw.de



Barbara Müller

Bildungsreferentin Bewegung,
Übungsleiterinnen

0711-248927-16

mueller@landfrauen-bw.de



Maria Püschel

Bildungsreferentin Frau & Gesellschaft,
Fit fürs Ehrenamt-Schulungen

0711-248927-20

pueschel@landfrauen-bw.de



Yvonne Schau

Bildungsreferentin Familie &
Pädagogik,
Fit fürs Ehrenamt-Schulungen

0711-248927-15

schau@landfrauen-bw.de



Rabea Zahn

Bildungsreferentin Kultur &
Medien, Öffentlichkeitsarbeit
Fit fürs Ehrenamt-Schulungen

0711-248927-22

zahn@landfrauen-bw.de

Leitthema 2024 - 2027



Jahrethema 2027 - Generationen verbinden

Generationen verbinden – das ist weit mehr als ein freundliches Miteinander von Jung und Alt. In einer Zeit, in der Menschen zunehmend in eigenen Lebenswelten unterwegs sind und gesellschaftlicher Zusammenhalt keine Selbstverständlichkeit mehr ist, wird der Dialog zwischen den Generationen zur tragenden Säule für Demokratie und Gemeinschaft.

Jede Generation wächst unter anderen Bedingungen auf, entwickelt eigene Werte und Lebensweisen. Genau dort, wo unterschiedliche Prägungen aufeinandertreffen, entstehen Missverständnisse – aber auch die größten Chancen. Denn wer wirklich zuhört, lernt. Voneinander, miteinander und übereinander – also über die Lebenswelt der anderen.

Als LandFrauen sind wir seit jeher ein Ort, an dem Frauen in all ihren Facetten zusammenkommen. Im Ortsverein sitzen die 20-Jährige und die 75-Jährige am selben Tisch. Wissen wird weitergegeben, Beziehungen entstehen, Erfahrungen werden geteilt – ganz ohne Konzept, einfach weil das Miteinander so gelebt wird. Lernen über Generationen hinweg ist bei den LandFrauen keine neue Idee, sondern gelebte Praxis.

Dieses Potenzial wollen wir 2027 bewusst stärken – für unsere Vereine, für unsere Gemeinschaft, für die Zukunft.

Veranstaltungen der Bildungsreferentinnen zum Jahresthema 2027



LandFrauen-Wissen – unser kultureller Schatz

Jede LandFrau kennt das: unsere Tätigkeiten werden oft belächelnd auf das Kuchenbacken und Sockenstricken begrenzt wahrgenommen. Dabei gehören diese Fähigkeiten und das dazugehörige Wissen zu einem großen kulturellen Schatz, den es gilt, über die Generationen zu erhalten – man spricht hier von einem „kulturellen Archiv“.

In dieser Zeit, in der jedes Kuchenrezept im Internet abrufbar, jede Strickanleitung auf YouTube nachvollziehbar ist, wird oft vergessen, dass Information nicht gleich Wissen ist. Denn Wissen wurzelt in Erfahrung: wie wir planen, wie wir mit Ressourcen umgehen, wie wir situativ flexibel sein können. – Es ist unser kulturelles Gedächtnis.

Dieser Vortrag zeigt auf, wie wichtig es ist, die scheinbar unwichtigen kulturellen Fähigkeiten zu erhalten, zu pflegen und von Generation zu Generation weiterzugeben. Denn mit jeder Generation, die ihr Wissen nicht weitergeben kann, schließt sich ein Archiv.

Ganz nebenbei erfahren die Zuhörenden, dass sowohl Stricken als auch Kuchenbacken hoch politisch sein kann!

FFE - Generationen verbinden

Für Vorstandsteams der Kreis- und Ortsvereine, in denen Frauen unterschiedlicher Generationen zusammenarbeiten.

Das Seminar fördert das gegenseitige Verständnis, den Austausch von Erfahrungen und die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Generationen. Teilnehmende lernen, Unterschiede als Stärke zu nutzen und gemeinsame Lösungen für Zusammenarbeit, Kommunikation und Wissenstransfer zu entwickeln.

Im Seminar

- Reflektieren Sie die eigenen Werte, Arbeitsweisen und Erwartungen
- erkennen Potenziale generationenübergreifender Zusammenarbeit in der Vereins-Vorstandsarbeit: die Stärken der Unterschiede gezielt nutzen
- entwickeln Strategien für gute Kommunikation.



Vortrag

Maria Püschel

pueschel@landfrauen-bw.de

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand; ab 75 Teilnehmenden ein Mikrofon



Vortrag

Maria Püschel

pueschel@landfrauen-bw.de

Dauer: 6 Stunden (8 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand; ab 75 Teilnehmenden ein Mikrofon



LandFrauen Schritte-Challenge 2027 – Gemeinsam in Bewegung

Mit dieser besonderen Mitmach-Aktion vom **05. April bis 09. Mai 2027** heißt es für alle Orts- und Kreisverbände:

- Bewegung sammeln
- Gemeinschaft stärken
- gemeinsam aktiv sein

Ziel der LandFrauen Schritte-Challenge ist es, Menschen aller Generationen durch Bewegung zusammenzubringen. Ob jung oder alt – jede und jeder kann mitmachen. Gleichzeitig soll die Aktion das Miteinander in den Ortsvereinen stärken und durch einen spielerischen Wettbewerb zusätzliche Motivation schaffen. Ganz nebenbei fördern die Teilnehmerinnen ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

Eine zentrale Kick-off-Veranstaltung ist geplant – der Termin wird noch bekannt gegeben.

Der Landesverband unterstützt die Aktion mit einem vielseitigen Angebot:

- umfangreiche Materialien zur Bewerbung vor Ort
- Fachvorträge rund um Bewegung und Gesundheit,
- wöchentliche Online-Bewegungseinheiten im Aktionszeitraum (jeweils montags von 19:00 bis 20:00 Uhr). Themen:
 - Wer sich nicht bewegt, verklebt – Faszientraining für mehr Beweglichkeit
 - In Balance bleiben – Koordinationstraining für jedes Alter
 - Gut essen, fit bleiben – Ernährung für Aktive
 - Stabilität aus der Mitte – Rücken- und Bauchtraining für mehr Kraft

Ein feierlicher Abschluss mit Prämierung findet am 05. Juni 2027 im Rahmen des Verbandstags statt.

Und so funktioniert die Schritte-Challenge in den Ortsvereinen: Jeder Schritt zählt! Ob beim Spaziergehen, Walken, bei euren Sportkursen oder anderen sportlichen Aktivitäten und auch der Weg zur Arbeit, eine Runde in der Mittagspause – alles wird in Schritte umgerechnet. Die Vereine können eigene Lauf- oder Walking-Gruppen organisieren und das Angebot durch zusätzliche Aktionen wie Vorträge ergänzen.

Ein besonderes Highlight ist die digitale Team-Challenge über die App „Mein Phileo“: Ortsvereine oder auch ganze Kreise treten gegeneinander an. Neben einer Einzelwertung gibt es auch eine Teamwertung – Spannung und Teamgeist sind garantiert!

Für die Wertung werden die gesammelten Kilometer auf die Anzahl der Teammitglieder umgerechnet. So haben alle Teams die gleichen Chance – egal wie groß die Gruppen sind.

Jetzt heißt es: Vorbereiten, motivieren und gemeinsam loslegen. Denn eines ist sicher: **Die LandFrauen bewegen – und gemeinsam erreichen wir mehr!**

Projekt

Ansprechpartnerin:

Barbara Müller

mueller@landfrauen-bw.de

in Kooperation mit

ZFBKK



„Zukunftskraft Ortsverein“ Generationen verbinden - Zukunft gewinnen

Unsere Ortsvereine sind eingeladen, am Programm „Zukunftskraft Ortsverein“ teilzunehmen. Das Programm richtet sich an Vereine, die vor den Herausforderungen des gesellschaftlichen Wandels stehen und ihre Vorstandsarbeit zukunftsfähig gestalten möchten.

Ortsvereine erleben heute vielfältige Veränderungen: neue Erwartungen der Generationen, veränderte Formen des Engagements und steigende Anforderungen an ehrenamtliche Führung. Genau hier setzt das Programm an – mit einer Kombination aus Zukunftswerkstatt, Mentoring und Anerkennungskultur.

Ziel des Programms

Das Programm unterstützt Ortsvereine dabei,

- zukunftsfähige Strukturen zu entwickeln,
- neue Vorstandsmitglieder zu gewinnen und zu stärken,
- generationenübergreifendes Lernen zu fördern,
- konkrete Projekte vor Ort umzusetzen,
- und Engagement sichtbar zu würdigen.

Die Programmbausteine:

1. Zukunftswerkstatt – Impulse, Austausch, Projektideen

Die Zukunftswerkstatt bildet den Auftakt des Programms. Nach einem Impulsvortrag arbeiten die Teilnehmenden an drei moderierten Thementischen zu:

- Ortsvereine im Wandel – Veränderungen erkennen und Dialog fördern
- Voneinander lernen – Kompetenzen der Generationen verbinden
- Zukunftsprojekte entwickeln – Ideen konkretisieren und erste Schritte planen

Die Zukunftswerkstatt bringt erfahrene Best Practice Vereine und engagierte Ortsvereine zusammen, die neue Wege gehen möchten.

2. Mentoring „Erfahrung trifft Engagement“ – Begleitung für neue Vorstandsmitglieder

Erfahrene Vereinsmitglieder begleiten neue Vorstandsmitglieder über mehrere Monate hinweg.

Das Mentoring bietet:

- Orientierung in Aufgaben und Strukturen
- Unterstützung bei Entscheidungen
- Reflexion von Herausforderungen
- Begleitung bei der Umsetzung von Zukunftsprojekten

Projekt

Ansprechpartnerin:

Yvonne Schau

schau@landfrauen-bw.de

Coretta Albrecht

albrecht@landfrauen-bw.de

Organisation

Die Organisation erfolgt über die Kreisverbände.

Interessierte Ortsvereine melden sich bei ihrem Kreisverband.



3. Netzwerktreffen - Austausch und kollektives Lernen

Regelmäßige Treffen ermöglichen:

- Erfahrungsaustausch
- Best Practice Transfer
- kollegiale Beratung
- Motivation durch Gemeinschaft

4. Führungskräfte Challenge – Anerkennung für Nachwuchsgewinnung

Für jedes neu gewonnene Vorstandsmitglied erhält der Ortsverein eine Anerkennungsprämie vom Landesverband.

Damit wird Engagement sichtbar belohnt und die Motivation zur aktiven Nachwuchsgewinnung gestärkt.

Zielgruppe für das Programm

- Ortsvereine des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden
- Neue und erfahrene Vorstandsmitglieder
- Engagierte Frauen, die Verantwortung übernehmen möchten
- Vereine, die sich weiterentwickeln wollen

Teilnahmebedingungen

- Teilnahme an der Zukunftswerkstatt
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit im Mentoring
- Offenheit für Austausch und kollegiales Lernen
- Umsetzung eines kleinen Zukunftsprojekts im Ortsverein

Zeitraumen

- Start mit der Zukunftswerkstatt
- Mentoringphase: bis zu drei Jahre (nächster Vorstandswechsel)
- Netzwerktreffen: fortlaufend
- Abschluss: Präsentation der Ergebnisse + Prämienvergabe (Termin wird noch festgelegt)

Warum teilnehmen?

- Stärkung der Vorstandsarbeit
- Gewinnung neuer Führungskräfte
- Unterstützung bei Veränderungsprozessen
- Sichtbare Anerkennung für Engagement
- Nachhaltige Weiterentwicklung des Ortsvereins

Organisation

Organisation in den Kreisverbänden und in den Ortsvereinen.

Frau & Gesellschaft



Foto: Ines Rudel

Maria Püschel

Bildungsreferentin Frau & Gesellschaft,
Fit fürs Ehrenamt-Schulungen

Telefon 0711-248927-20

E-Mail pueschel@landfrauen-bw.de

Frauen, die Mut machen

In diesem Vortrag geht es um mutige Frauen aus dem deutschen Südwesten und ihre Lebensgeschichten. Ein Streifzug durch das Land auf der Spur weiblicher Vorbilder.

Sie erfahren:

- Mit welcher Willenskraft meisterten sie persönliche Niederlagen?
- Mit welcher Kraft überwandten sie Hindernisse, die sich Ihnen in den Weg stellten?
- Was können wir von ihnen lernen?

Mit guter Kommunikation Beziehungen stärken

Zwischenmenschliche Beziehungen, seien sie privater oder beruflicher Art, entstehen durch Kommunikation und mit Kommunikation erhalten wir sie lebendig. Aber mit den falschen Worten können auch Beziehungen strapaziert oder gar zerstört werden. Wie kommuniziere ich wertschätzend? Wie kann ich sachlich bleiben, wenn ich emotional bin? – Dies probieren wir in kleinen Übungen aus, wobei auch der Spaß nicht zu kurz kommen wird!

In diesem Vortrag erfahren Sie,

- wie Kommunikation „funktioniert“ – denn nur, wenn wir wissen, wie etwas funktioniert, können wir es beeinflussen
- wie Sie vermeiden, dass der Andere etwas persönlich nimmt, was eigentlich sachlich gemeint ist
- wie Sie Kritik anbringen können, ohne dass sie verletzend wirkt

als Seminar gebucht

- haben Sie die Möglichkeit, die Inhalte in kleinen Übungen selber auszuprobieren
- können Sie Ansätze entwickeln, „verfahren“ Kommunikationssituationen aus Ihrem eigenen Alltag zu lösen
- lernen Sie eine effektive Feedback-Strategie, mit der Sie Unangenehmes ansprechen können, ohne die Beziehung zu gefährden

Dabei kommt garantiert der Spaß nicht zu kurz!



Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen;
Leinwand/ großer Bildschirm/
weiße Wand



Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen;
Leinwand/ großer Bildschirm/
weiße Wand



Seminar

Dauer: 5 Stunden (6,6 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Tisch-Aufstellung in U-Form; Platz für Kleingruppenarbeit; Tisch für Seminarleiterin; Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand; Flipchart; Platz für Pinnwand

Frauen in Balance – guter Umgang mit der Zeit

Arbeit, Haushalt, Kinder, Tiere, Garten, Eltern, Schwiegereltern ... Frauen wollen auf allen Ebenen 100 Prozent leisten und stehen ständig zwischen Familie, Beruf, Ehrenamt und Alltag. Kein Wunder, dass der eigene Anspruch, allem gerecht zu werden, viele Frauen unter Druck setzt.

In diesem Vortrag erfahren Sie

- Interessantes und Wissenswertes zum Thema „Zeit“
- Überraschendes zur Entstehung von Stress
- Anregungen für einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang mit sich und der Zeit, ohne ständig die Grenzen der Belastbarkeit zu erreichen

als Seminar gebucht

- setzen Sie in leichten Übungen das Gelernte unmittelbar um und erleben die angenehme Wirkung
- bekommen Sie Werkzeuge an die Hand, mithilfe derer Sie Stresssituationen begegnen können
- entdecken Sie Möglichkeiten, sich in einem anstrengenden Alltag nachhaltig in Balance zu bringen

Demokratiegefährdung durch Frauenfeindlichkeit

Die Demokratie in Deutschland ist ein mühsam errungenes Gut, über Jahrhunderte erkämpft. Sie ermöglicht uns ein Leben in größtmöglicher Freiheit und Sicherheit. Und doch muss sie sich immer wieder gegen Angriffe von links und von rechts behaupten. Aber auch von innen kann die Demokratie zersetzt werden, ausgerechnet durch ein Thema, was uns LandFrauen besonders am Herzen liegt: durch Frauenfeindlichkeit.

Dieser Vortrag informiert Sie darüber,

- wie Demokratie und Frauenrechte unmittelbar zusammenhängen
- dass der Einsatz für die Gleichberechtigung der Frauen ein Einsatz für die Demokratie ist
- welche Lehren wir aus der Geschichte der Frauenpolitik ziehen können und sollten



Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand



Seminar

Dauer: 4,5 Stunden (6 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Tisch-Aufstellung in U-Form; Platz für Kleingruppenarbeit; Tisch für Seminarleiterin; Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand; Flipchart; Platz für Pinnwand



Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand; ab 75 Teilnehmenden ein Mikrofon

Kommunalpolitische Seminare

In Kooperation mit den politischen Stiftungen unterstützt der LandFrauenverband Sie bei der Organisation, Durchführung und Finanzierung von Seminaren zur politischen Bildung.

Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere **Bildungsreferentin Maria Püschel**.

Grundlagen der Kommunalpolitik

Mit einer Reihe kommunalpolitischer Seminare wird Neueinsteigerinnen das notwendige Grundlagen- und Orientierungswissen für eine erfolgreiche politische Arbeit vor Ort vermittelt. Die Seminarreihe besteht aus Basiskurs, Aufbaukursen und Themenkursen. Der Erfahrungsaustausch mit Kommunalexperten wird durch begleitende Übungseinheiten und Best-Practice-Beispiele praxisnah ergänzt.

Die Basiskurse befassen sich mit den Grundlagen der Kommunalpolitik und bieten eine Einführung in die Ratsarbeit und Sitzungspraxis. Die Aufbaukurse I - III widmen sich aufgrund ihrer besonderen Relevanz für die kommunalpolitische Mandatsausübung den Themenbereichen Kommunalhaushalt, Planen und Bauen sowie Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit.

Detaillierte Informationen können Sie einsehen unter

<https://www.kas.de/de/web/kommunalpolitik/kommunalpolitisches-seminar>

Demokratie-Workshop

Hier werden wichtige Bausteine der Demokratie diskutiert, Neues dazugelernt und abstrakte Politik konkret auf den Alltag bezogen. Der Workshop ist verbunden mit einer Plakatausstellung: auf zehn Plakaten wird DEMOKRATIE ausbuchstabiert und mit ansprechenden Grafiken verbunden. Diese laden ein zum Diskutieren und ins Gespräch kommen.

Detaillierte Informationen können Sie einsehen unter

<https://www.boell.de/de/veranstaltungen>

Souverän im Gemeinderat – Für Kommunalpolitikerinnen und solche, die es werden wollen

Sie wollen andere von Ihrem Standpunkt überzeugen? Das geht nur, wenn ich selbst von mir und meinem Standpunkt überzeugt bin! Klare Haltung zu zeigen ist die Aufgabe im (kommunal-)politischen Alltag. Das gilt sowohl inhaltlich mit überzeugender Argumentation als auch äußerlich mit einem gewinnbringenden Auftreten.

Im Seminar wird genau das geübt:

- Wie nehme ich eine selbstsichere Haltung ein
- wie setze ich meine Stimme bewusst ein
- wie strukturiere ich meinen Beitrag bei spontanen Wortmeldungen

Ziel ist es, damit eine überzeugende und glaubwürdige Wirkung zu erreichen.

Detaillierte Informationen können Sie einsehen unter

<https://www.fes.de/>

in Kooperation mit



in Kooperation mit



in Kooperation mit



Familie & Pädagogik



Foto: Ines Rudel

Yvonne Schau

Bildungsreferentin Familie & Pädagogik,
Fit fürs Ehrenamt-Schulungen

Telefon 0711-248927-15

E-Mail schau@landfrauen-bw.de

Die Bausteine dieses Themenschwerpunktes können Sie folgendermaßen buchen:

1 Baustein als Vortrag: 1,5 Stunden (vorzugsweise online)

2 Bausteine als Halbtagsseminar: 3,5 Stunden (nur Präsenz)

ab 3 Bausteine als Tagesseminar: 6 Stunden (nur Präsenz)

NEU

„Warum macht mein Kind das?! – Beziehung verstehen und Verhalten neu sehen“

Wutanfälle, Rückzug, Diskussionen ohne Ende – und oft die Frage: „Warum eigentlich? Es könnte doch so viel harmonischer sein.“ Kinder kooperieren dort, wo sie sich gesehen fühlen. Und doch verlieren wir im Alltag oft genau das: aufrichtige Präsenz und Verbindung. Zwischen Stress, Erwartungen und starken Gefühlen entsteht schnell Distanz – und Verhalten bei allen Beteiligten, das uns ratlos macht.

In diesem Baustein erfahren Sie, wie Beziehung im Alltag wirklich gelingt:

- wie Sie Ihr Kind besser verstehen,
- Verhalten als Ausdruck innerer Prozesse erkennen
- auch in schwierigen Momenten in Kontakt bleiben

Was braucht mein Kind wirklich – und wie zeige ich ihm, dass ich da bin? Wie wirkt meine Haltung auf unser Miteinander?

Für mehr Nähe, mehr Verständnis – und einen Familienalltag, der sich leichter anfühlt.

NEU

„Zieh dich jetzt an!“ – Grenzen setzen ohne ständigen Machtkampf

Immer wieder dieselben Diskussionen. Immer wieder dieses Hochkochen und auf der Palme sitzen.

Wie gelingt es, klar zu bleiben, ohne laut zu werden?

Wie geben wir Orientierung, ohne die Beziehung zu verlieren?

Für einen Familienalltag mit mehr Klarheit und weniger Eskalation.



Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand

Zielgruppe: Eltern, Großeltern, pädagogisch Interessierte – keine Vorkenntnisse erforderlich



Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand

Zielgruppe: Eltern, Großeltern, pädagogisch Interessierte – keine Vorkenntnisse erforderlich

NEU

„Ich kann das allein!“ – Selbstständigkeit fördern, loslassen und miteinander wachsen

Zwischen „Mach du das!“ und „Ich schaff das schon!“ liegt ein Entwicklungsweg. Wir gehen diesen mit den Kindern und lernen zu Vertrauen und loszulassen. „Kleine Kinder, kleine Sorgen – Große Kinder, große Sorgen“

Wie begleiten wir Kinder so, dass sie mutig, selbstbewusst und stark werden – und gleichzeitig sicher gebunden bleiben?

Für Erwachsene, die vertrauen lernen, damit Kinder und Jugendliche wachsen dürfen..

NEU

Früh vernetzt – und schon bereit dafür? Was Kinder online wirklich erwartet

Kinder bewegen sich heute selbstverständlich in digitalen Welten. Sie wischen, posten, teilen – oft schneller, als wir begleiten können. Doch während sie sich sicher fühlen, begegnen ihnen Inhalte, für die sie emotional und rechtlich oft noch nicht bereit sind: Grenzverletzungen, problematische Trends, menschenverachtende Inhalte, digitale Dynamiken, die sich rasant verändern.

Dieser Vortrag zeigt, was Kinder wirklich sehen können – manchmal schneller als gedacht.

- Warum WhatsApp kein sicherer Raum ist.
- Was mit Bildern passiert, die einmal verschickt wurden.
- Und wie KI längst Dinge möglich macht, die für uns unvorstellbar sind.

Dabei geht es nicht um Verbote. Sondern um Haltung. Um Begleitung. Um bewusste Entscheidungen.

Für Eltern und Großeltern, die nicht alles kontrollieren wollen – aber verstehen möchten, worauf es heute ankommt.

NEU

„Stress lass nach – nur wann?“ – Wenn Eltern an ihre Grenzen kommen

Dauerstress, Organisieren, Erwartungsdruck = Mental Load

Dieses Modul schafft Raum zum Durchatmen. Für neue Perspektiven, mehr Selbstfürsorge und einen liebevolleren Blick auf sich selbst. Welche Auswirkungen Stress auf das eigene Wohlbefinden hat. Denn entspannte Eltern verändern mehr als jede Methode.



Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand

Zielgruppe: Eltern, Großeltern, pädagogisch Interessierte – keine Vorkenntnisse erforderlich



Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand

Zielgruppe: Eltern, Großeltern, pädagogisch Interessierte – keine Vorkenntnisse erforderlich



Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand

Zielgruppe: Eltern, Großeltern, pädagogisch Interessierte – keine Vorkenntnisse erforderlich

Gesundheit



Foto: Ines Rudel

Aylin Bergemann

Bildungsreferentin Gesundheit,
Fit fürs Ehrenamt-Schulungen

Telefon 0711-248927-23

E-Mail bergemann@landfrauen-bw.de

NEU

Atmen – aber richtig! Wie der Atem unsere Gesundheit beeinflusst

Atmen – das tun wir jeden Tag ganz selbstverständlich. Doch wie wir atmen, hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Energie und unsere innere Ruhe.

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum der Atem eine Schlüsselrolle für unsere Gesundheit spielt und wie wir ihn gezielt nutzen können, um Stress abzubauen, den Kopf zu klären und neue Kraft zu schöpfen. Ohne komplizierte Techniken, dafür mit einfachen, alltagstauglichen Übungen.

Freuen Sie sich auf leicht verständliche Impulse und praktische Mitmachübungen, die sofort spürbar sind und sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Ein Vortrag für alle, die sich etwas Gutes tun und wieder bewusster durchatmen möchten.

Selbstfürsorge - ist das nicht egoistisch? Ein Vortrag für mehr innere Balance und gesunde Grenzen

Selbstfürsorge ist keine Schwäche, sondern eine wichtige Ressource für Gesundheit, Mitgefühl und Lebensfreude. In diesem interaktiven Vortrag erfahren die Teilnehmenden, warum Selbstfürsorge nichts mit Egoismus zu tun hat – sondern vielmehr die Voraussetzung ist, um im Alltag für andere da sein zu können.

Gemeinsam

- räumen wir mit typischen Mythen auf
- reflektieren persönliche Hürden und
- entdecken alltagstaugliche Strategien für mehr Achtsamkeit und gesunde Grenzen

Für alle, die sich selbst wieder mehr in den Blick nehmen möchten – ohne schlechtes Gewissen.



Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Platz zum Bewegen/ größerer Raum

Zielgruppe: Für alle Altersgruppen-geeignet



Mitmach- Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

etwas Platz zum Bewegen

Zielgruppe: Für alle Altersgruppen-geeignet

Aktiv, stabil und mit einem guten Körpergefühl durchs Leben - Die 5 Esslinger

Die „5 Esslinger“ sind ein einfaches und wirkungsvolles Bewegungsprogramm zur Förderung von Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Ergänzt wird der Vortrag durch moderne Übungen aus dem neurozentrierten Training. Denn unser Gleichgewicht entsteht nicht nur in Muskeln und Gelenken, sondern vor allem im Zusammenspiel von Gehirn, Augen, Innenohr und Körperwahrnehmung. Mit praktischen Übungen und neuen Impulsen lernen Sie, Stabilität, Reaktionsfähigkeit und Körpergefühl gezielt zu verbessern – für mehr Sicherheit und Leichtigkeit im Alltag, in jedem Alter.

Fit von Kopf bis Fuß!

Mit Bewegung, Gehirnjogging und einer Portion Humor bringen wir frischen Schwung in die grauen Zellen. Auf unterhaltsame Weise erleben Sie theoretisch und praktisch, wie unser Gehirn funktioniert – und wie wir es aktiv funktions-, lern- und lösungsfähig halten können. Durch gezielte Übungen entstehen neue Verbindungen im Gehirn – das fördert

- Konzentration
- Denkflexibilität und
- macht den Alltag leichter

Und keine Sorge: Bei unseren Kombinationsübungen ist Scheitern ausdrücklich erlaubt – und sogar erwünscht. Denn genau dabei lernt das Gehirn am meisten!

Eine gesunde Stimme bis ins hohe Alter

Mit den Jahren verändert sich unsere Stimme: Sie kann leiser, kraftloser oder rauer werden – manchmal versagt sie sogar ganz. Doch das muss nicht sein!

Es gibt wirksame Möglichkeiten, die Stimme fit zu halten und eine bereits schwächer gewordene Stimme gezielt zu stärken. In diesem Programm lernen Sie, wie Sie Ihrer Stimme Gutes tun können – mit einfachen Übungen und alltagstauglichen Tipps.

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.



Mitmach-Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:
etwas Platz zum Bewegen

Zielgruppe: Für alle geeignet - unabhängig von Alter und Fitnesslevel



Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:
Platz zum Bewegen/ größerer Raum
Zielgruppe: Für alle Altersgruppen geeignet



Mitmach-Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:
etwas Platz zum Bewegen

Zielgruppe: Für alle Altersgruppen geeignet



Seminar

Dauer: 5 Stunden (6,6 UE)

Räumliche Voraussetzungen:
großer Raum/ Sporthalle mit eventuell Möglichkeit draußen zu trainieren

Zielgruppe: Für alle geeignet - unabhängig von Alter und Fitnesslevel
Bitte mitbringen:

Sportmatte, Getränk, bequeme Kleidung

Hält, was er verspricht – der Beckenboden im Alltag

Der Beckenboden ist ein echtes Multitalent: Er stützt die Organe, sorgt für Kontinenz, beeinflusst unsere Haltung – und wird doch oft übersehen oder missverstanden.

In diesem Workshop räumen wir mit gängigen Mythen auf und klären verständlich, wie der Beckenboden wirklich funktioniert – egal ob jung oder älter, sportlich oder nicht.

Neben leicht verständlicher Theorie liegt der Fokus auf der Praxis.

Im Mittelpunkt stehen:

- Wahrnehmung
- gezielte Kräftigung
- bewusste Entspannung

Dazu gibt es alltagstaugliche Tipps, wie Sie Ihren Beckenboden stärken können – ganz ohne Tabus, aber mit einem guten Gefühl für den eigenen Körper. Es gibt wirksame Möglichkeiten, die Stimme fit zu halten und eine bereits schwächer gewordene Stimme gezielt zu stärken. In diesem Programm lernen Sie, wie Sie Ihrer Stimme Gutes tun können – mit einfachen Übungen und alltagstauglichen Tipps.



Workshop

Dauer: 3 Stunden (4 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Raum zum Bewegen

Zielgruppe: Für alle geeignet - unabhängig von Alter und Fitnesslevel

Bitte mitbringen:

Sportmatte, Getränk, bequeme Kleidung

Bewegung



Foto: Ines Rudel

Barbara Müller

Bildungsreferentin Bewegung,
Übungsleiterinnen

Telefon 0711-248927-16

E-Mail mueller@landfrauen-bw.de

Faszinierende Faszien – Ein Vortrag zum Mitmachen

Was genau sind Faszien, welche Funktionen übernehmen sie – und wie können wir sie gezielt trainieren? In diesem interaktiven Vortrag erhalten Sie einen kompakten Einblick in die Welt des Bindegewebes. Mit kleinen Übungen erleben Sie direkt, wie sich Faszienarbeit auf Beweglichkeit, Spannungsgefühl und Körperwahrnehmung auswirkt – verständlich erklärt, sofort spürbar.

- Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden durch gezielte Faszienübungen
- Einfache Übungen für jedes Alter – sofort im Alltag umsetzbar
- Verständliches Wissen über Faszien für langfristige Gesundheit



Mitmach-Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand; Stromanschluss; ausreichend Stühle

Zielgruppe: Für alle geeignet - unabhängig von Alter und Fitnesslevel

Frauenkörper im Wandel – Wenn das Gleichgewicht wankt

In diesem Mitmach-Vortrag erhalten Sie verständliche Einblicke in die Veränderungen des weiblichen Körpers sowie in den Einfluss von Stress und Alltag auf das hormonelle Gleichgewicht. Sie erfahren, welche Rolle Hormone für Energie, Schlaf und Stimmung spielen und wie Sie Ihren Körper besser verstehen können. Mit einfachen Hormon-Yoga-Übungen und alltagstauglichen Impulsen erhalten Sie Anregungen für mehr Balance, Wohlbefinden und Energie.

- Frauenkörper verstehen – Den Körper in Phasen der Veränderung besser verstehen
- Stress abbauen – Sanfte Hormon-Yoga-Übungen kennenlernen
- Neue Energie gewinnen – Praktische Anregungen für mehr Achtsamkeit im Alltag

Einfach besser schlafen – Wie wir Schlafräuber besiegen

Erholsamer Schlaf ist die Grundlage für Gesundheit, Konzentration und Lebensfreude. Doch immer mehr Menschen kämpfen mit Ein- und Durchschlafproblemen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Faktoren guten Schlaf fördern, wie Sie typische Schlafräuber erkennen und was Sie selbst tun können – mit einfacher Schlafhygiene, hilfreichen Gewohnheiten und entspannenden Übungen. Für einen besseren Schlaf und mehr Energie im Alltag – für Sie und Ihr Umfeld.

- Schlaf verstehen: Was Körper und Geist für erholsamen Schlaf brauchen – und was stört
- Individuelle Lösungen: Praktische Tipps, um persönliche Schlafräuber zu erkennen und zu vermeiden
- Alltagstaugliche Impulse: Einfach umsetzbare Strategien für besseren Schlaf und mehr Energie



Mitmach-Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand; Stromanschluss; ausreichend Stühle

Zielgruppe: Für alle geeignet - unabhängig von Alter und Fitnesslevel



Mitmach-Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand; Stromanschluss; ausreichend Stühle

Zielgruppe: Für alle geeignet - unabhängig von Alter und Fitnesslevel



Für die Teilnahme an Veranstaltungen auf Landesebene lohnt ein regelmäßiger Blick in das Buchungsportal!

Dort werden laufend neue Termine und Themen aus allen Fachbereichen veröffentlicht. Eine Teilnahme kann bequem unter www.termine.landfrauen-bw.de gebucht werden.

Kultur & Medien



Foto: Ines Rudel

Rabea Zahn

Bildungsreferentin Kultur & Medien,
Fit fürs Ehrenamt-Schulungen

Telefon 0711-248927-22

E-Mail zahn@landfrauen-bw.de

Künstliche Intelligenz: KI verstehen und anwenden

Künstliche Intelligenz (KI) wird als Schlüsseltechnologie der Zukunft gehandelt – und ist doch schon längst Teil unseres Alltags. Ob bei der Navigation, in Suchmaschinen, beim Online-Shopping oder in sozialen Netzwerken: KI begegnet uns ständig – oft ohne dass wir es bemerken.

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden einen fundierten Einstieg in das Thema Künstliche Intelligenz.

Dabei stehen vier zentrale Fragen im Mittelpunkt:

- Was ist KI überhaupt? (Begriffe, Geschichte und Einordnung)
- Wie funktioniert KI – einfach erklärt? (Grundlagen maschinellen Lernens)
- Wie kann KI mich im Alltag oder Ehrenamt unterstützen? (Tools kennenlernen und ausprobieren)
- Welche Risiken, Herausforderungen und ethischen Fragen sind mit KI verbunden? (z. B. Desinformation, Diskriminierung, Deepfake)

Ist das Kunst oder kann das weg? – Über Frauen in der Kunst

Obwohl Frauen seit jeher kreativ tätig sind, wurden ihre Werke und Beiträge oft übersehen oder gar vergessen. Auch heute noch wird die Kunstwelt weniger von Frauen geprägt. Von der Renaissance bis zur Moderne gibt es aber unzählige Geschichten von talentierten Frauen, deren Kunstwerke berühren und inspirieren.

Anhand ausgewählter Künstlerinnen

- begeben wir uns auf eine Zeitreise durch die Kunstgeschichte
- betrachten Frauen als Wegbereiterinnen und
- erleben Kunst als Spiegel der Gesellschaft

Kunst gehört uns allen: Erobern wir gemeinsam den unsichtbaren Künstlerinnen ihren Platz im Rampenlicht und holen Kunst aus seiner elitären Ecke.



Seminar

Dauer: 6 Stunden (8 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand; Internet-Zugang für alle TN; Stromanschlüsse für TN

Zielgruppe: Interessierte ohne Vorkenntnisse

Voraussetzung Teilnehmende:

Laptop, Tablet oder Smartphone vorhanden; TN können sich selbstständig in ein WLAN einloggen; TN können selbstständig Webseiten aufrufen



Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand

Zielgruppe: Interessierte ohne Vorkenntnisse

NEU

Unsichtbar gemacht? Wie KI Frauen benachteiligt - ein interaktiver Mitmachvortrag

Warum stehen Frauen immer länger an der Toilette an? Warum wirken manche Medikamente bei Frauen nicht? Datenlücken beeinflussen unseren Alltag, auch wenn es uns nicht immer bewusst ist. Frauen fehlen in Datenerhebungen oder sind unterrepräsentiert. Ihre Lebensrealität und Bedürfnisse werden so unsichtbar. Künstliche Intelligenz verschärft das Problem noch mehr: KI Systeme treffen Entscheidungen auf Grundlage vorhandener Daten. Wenn es keine Daten zu Frauen gibt, dann werden Frauen auch nicht berücksichtigt. Der Vortrag

- beleuchtet die Ursachen und Folgen der Datenlücke
- zeigt, welche Auswirkungen fehlende Daten auf Frauen haben können
- betrachtet den Zusammenhang von Daten und Künstlicher Intelligenz

Statt trockener Statistiken steht dabei das interaktive Erleben im Mittelpunkt: Mitmach-Elemente und praktische Beispiele machen sichtbar, warum Daten wichtig sind und wie wir selbst zu Datensammlerrinnen im Kampf gegen die weibliche Unsichtbarkeit werden können.

Frauen im Film – vor und hinter der Kamera

Die Frau im Film wird vor allem meist auf ihre äußerlichen Reize reduziert. Doch schon seit den Anfängen des Films arbeiten viele Frauen in der Traumfabrik – nicht nur als Schauspielerinnen, sondern auch als Regisseurinnen, Kamerafrauen, Produzentinnen oder als Kino-Betreiberinnen. Der Vortrag beleuchtet die vielfältigen Beiträge von Frauen sowohl vor als auch hinter der Kamera: Von den frühen Pionierinnen über ikonische Schauspielerinnen bis zu den oft übersehenen Editorinnen, Kamerafrauen und Komponistinnen, deren Arbeit für die Magie des Kinos unerlässlich ist. Mit diesem Vortrag

- lernen Sie zentrale Akteurinnen der Filmgeschichte kennen
- erkennen Sie strukturelle Ungleichheiten und stereotypische Darstellungen
- erfahren Sie, wie Frauen Filmgeschichte mitgeschrieben haben
- werden Sie ermutigt, Filme bewusster und differenzierter zu betrachten

Lassen wir uns inspirieren von Geschichten über kreative Visionen, Durchhaltevermögen und die bahnbrechenden Erfolge von Frauen, die die Filmindustrie nachhaltig geprägt haben – mit vielen filmischen Beispielen und inspirierenden Geschichten.

Museumsseminare

Neues entdecken oder Altes mit einem neuen Blick betrachten: Kunst, Kultur, Geschichte und Gesellschaft, all das ist in Museen erlebbar. Nach Absprache können Seminare in Museen und Ausstellungen vor Ort angeboten werden.

Kunst gehört uns allen: Erobern wir gemeinsam den unsichtbaren Künstlerinnen ihren Platz im Rampenlicht und holen Kunst aus seiner elitären Ecke.



Mitmach-Vortrag

Dauer: 2 Stunden (2,6 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Leinwand/ weiße Wand; Bestuhlung mit Platz für Bewegung; evtl. WLAN oder gute Mobilfunkabdeckung

Zielgruppe: Für alle geeignet

Voraussetzungen Teilnehmende:

Teilnehmende können selbstständig Websites aufrufen und QR-Codes scannen

Bitte mitbringen:

Eigenes Smartphone



Vortrag

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand; Lautsprecher für Tonwiedergabe; Abdunklung des Raumes möglich

Zielgruppe: Interessierte ohne Vorkenntnisse



Seminar

Organisation obliegt dem Kreisverband oder Ortsvereinen

Motivations- und Informationsvortrag

Ein Motivations- und Informationsvortrag im Vereinsleben kann dazu genutzt werden, die Mitglieder - auch potenzielle Neumitglieder - zu inspirieren und zu motivieren, sich aktiv zu engagieren. Er dient auch dazu,

- wichtige Informationen über Vereinsziele, Projekte oder Veränderungen zu vermitteln
- das Gemeinschaftsgefühl zu stärken
- die Identifikation mit dem LandFrauenverband zu fördern
- dafür zu sorgen, dass alle Mitglieder auf dem gleichen Stand sind.

Insgesamt trägt ein solcher Vortrag dazu bei, die Motivation hoch zu halten und die Zusammenarbeit im LandFrauenverein zu verbessern.

LandFrauen

Viel mehr - und anders –
als Sie denken!



LandFrauen, viel mehr – und anders – als Sie denken!

Ein Informationsvortrag für LandFrauen und solche, die es werden wollen über die LandFrauenarbeit in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Sie erfahren alles über

- die spannende Geschichte der Entstehung des LandFrauenverbands und der dahinterstehenden Ideen
- Aufbau und Arbeitsweise der Vereine, Verbände, Arbeitskreise und Gremienarbeit im LandFrauenverband
- die Möglichkeiten, sich je nach eigenen Interessen, Neigungen und Kompetenzen in die LandFrauenarbeit mit einzubringen



Infovortrag

Der Infovortrag ist bei allen Bildungsreferentinnen buchbar.

Dauer: 1,5 Stunden (2 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand

Fit fürs Ehrenamt

Schulung der ehrenamtlichen Führungs- und Nachwuchskräfte in der LandFrauenarbeit

Unsere Bildungsreferentinnen bieten das Schulungsprogramm „Fit fürs Ehrenamt“ für aktuelle und potenzielle Führungskräfte der Kreisverbände und Ortsvereine des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. an.

Einzelne Bausteine wurden bereits mehrfach überarbeitet und aktualisiert und den immer wieder neuen Bildungsbedürfnissen der Kursteilnehmerinnen angepasst.

Die einzelnen Bausteine sind Oberthemen (Modulen) zugeordnet, um eine bessere Übersicht über die inhaltliche Ausrichtung der einzelnen Bausteine zu erhalten.

Ab sofort können Sie Bausteine aus folgenden Themenfeldern wählen:

Modul 1: Grundlagen

Modul 2: Öffentlichkeitsarbeit

Modul 3: Rhetorik und Kommunikation

Modul 4: Persönlichkeitsentwicklung

Modul 5: Fit fürs Ehrenamt – für Kreisvorstandschäften

Für die Zukunft ist geplant, die Module und zugehörigen Bausteine laufend weiterzuentwickeln und anzupassen, um die Führungskräfte im Ehrenamt bestmöglich zu unterstützen.

Hinweis: Für alle Fit fürs Ehrenamt-Schulungen gilt

Dauer: In der Regel umfassen die Bausteine 4 - 6 Zeitstunden (5,3 - 8 UE)

Räumliche Voraussetzungen*:

- großer Raum mit der Möglichkeit zu Kleingruppen-Arbeit und Platz zum Aufstellen einer Pinnwand und Flipchart
- Möglichkeit, einen Beamer aufzustellen
- Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand
- Seminarmaterialien: Wenn vorhanden Flipchart und/oder Pinnwand

* Die anfallende Raummiete für Fit fürs Ehrenamt-Schulungen kann über den Landesverband abgerechnet werden.



Für Fit fürs Ehrenamt-Schulungen in Präsenz kann eine betriebliche Freistellung nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg beantragt werden.

Die nachfolgend aufgeführten Schulungen des Programms werden aus Mitteln des Projektes Fit fürs Ehrenamt unterstützt vom



**Baden-Württemberg
Ministerium für Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat**

Modul 1: Grundlagen

Grundlagen der Vereinsführung

Diese Qualifizierungsschulung richtet sich an neue Ortsvorsitzende und Vorstandsmitglieder, die einen Überblick über ihre Aufgaben als Führungskraft und die Verbandsstruktur erhalten möchten. Anhand des „Leitfadens für die Vereinsarbeit“ werden Inhalte wie Vereinsrecht, Vereinsführung im Team, Finanzierung und Formulare vermittelt.

Abrechnung von Bildungsveranstaltungen – Formulare und Formulierungen

In dieser Qualifizierungsschulung wird auf Kapitel 8 des „Leitfadens für die Vereinsarbeit“ eingegangen. Im Mittelpunkt stehen Förderrichtlinien und Abrechnungsmodalitäten von Bildungsveranstaltungen sowie Formulierungshilfen für die Ausschreibung von Bildungsthemen.

Buchführung und Steuerrecht

In dieser Qualifizierungsschulung lernen Kassiererinnen, worauf sie bei der Mitgliederabrechnung, Buchführung und Steuer achten müssen.

Vereinsmanager – Einführung in das EDV-Programm für die LandFrauenvereine

In Zusammenarbeit mit den IT-LandFrauen wird eine Einführung in die Arbeit mit dem Vereinsmanager angeboten. Die Schulung zeigt, wie durch die EDV-gestützte Vereinsverwaltung Tätigkeitsberichte erstellt, Mitglieder verwaltet und Mitgliedsbeiträge eingezogen werden können.

Amtsübergabe - wie kann der Übergang für alle befriedigend gestaltet werden?

Eine Neu-Besetzung der Positionen in der Vorstandschaft ist immer mit zahlreichen Veränderungen verbunden: Die „Alten“ haben das Wissen und die Erfahrung, die „Neuen“ haben ihre eigenen Vorstellungen. In diesem Seminar lernen Sie:

- wie sie Wissen und Verantwortlichkeiten effizient übertragen,
- dabei die Kontinuität und Stabilität des Vereins wahren und
- Neues zulassen können für den Weg in eine gute Zukunft.

Ansprechpartnerin:

Yvonne Schau

schau@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Ansprechpartner:in:

Maria Püschel

pueschel@landfrauen-bw.de

Yvonne Schau

schau@landfrauen-bw.de

Pierre Schmidt

schmidt@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Ansprechpartnerin:

Christine Zendler

christine@zendler.de

Ansprechpartnerin:

Christine Böhmerle

it-landfrauen@boehmerle.net

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

und Internet-Zugang für alle TN,
Stromanschlüsse für TN

Voraussetzungen Teilnehmende:

Laptop, Zugang zum Vereinsmanager

Ansprechpartnerin:

Maria Püschel

pueschel@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Modul 1a:

Die Ortsvorstandschaft als Kompetenzteam

Zusammenarbeit klären – damit es im Vorstand rund läuft

Strukturen schaffen und Aufgabenverteilung mit System

Wer macht eigentlich was – und ist das für alle wirklich klar?

Ein Ehrenamt lebt von Begeisterung – doch unklare Zuständigkeiten bremsen diese oft aus. In diesem Baustein werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man Ordnung in die „Zettelwirtschaft“ bringen kann, um Klarheit zu schaffen, damit Zusammenarbeit leicht wird. Für LandFrauen, die sich Entlastung wünschen – im Ehrenamt, im Beruf und im Alltag.

Das nehmen Sie mit:

- Klarheit über Aufgaben, Zuständigkeiten und Abläufe
- Wie einfache Strukturen geschaffen werden können, die Zeit und Energie sparen
- Ideen, wie Wissen gut weitergegeben wird – auch an Neue im Team
- Entlastung für das Miteinander

Ihre Rolle im Team – klar, sicher und mit gutem Gefühl

Kennen Sie Ihre Rolle im Team – oder machen Sie oft „einfach mit“ oder „alles“? Wer alles macht, verliert oft ihre eigene Rolle aus dem Blick. In diesem Baustein finden Sie einen stimmigen Platz im Team – klar, passend zu Ihren Stärken und ohne sich zu überfordern, so dass auch mit dem Alltag vereinbar ist.

Für LandFrauen, die Verantwortung gerne übernehmen und dabei gut für sich sorgen wollen.

Das nehmen Sie mit:

- Klarheit über die eigene Rolle und der Beitrag im Team
- Sicherheit im Umgang mit Erwartungen – auch von außen
- Mut zur Abgrenzung, ohne schlechtes Gewissen
- Verständnis für unterschiedliche Persönlichkeiten im Team

Gut gesagt ist halb gewonnen – wie Diplomatie den Alltag leichter macht

Kommunikation, die verbindet und bewegt

Sprechen Sie alles an – oder bleibt manches lieber unausgesprochen? Gerade im Ehrenamt fällt es oft schwer, Klartext zu reden, ohne Beziehungen zu belasten. In diesem Baustein lernen Sie, wie Sie „Klartext mit Herz“ sprechen können – ehrlich, wertschätzend und wirksam.

Das nehmen Sie mit:

- Sicherheit in Gesprächen – auch in herausfordernden Situationen
- klare Worte, ohne zu verletzen
- Strategien, um Spannungen früh zu klären
- mehr Gelassenheit in schwierigen Situationen

Ansprechpartnerin:

Aylin Bergemann

bergemann@landfrauen-bw.de

Maria Püschel

pueschel@landfrauen-bw.de

Yvonne Schau

schau@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Ansprechpartnerin:

Aylin Bergemann

bergemann@landfrauen-bw.de

Maria Püschel

pueschel@landfrauen-bw.de

Yvonne Schau

schau@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Ansprechpartnerin:

Aylin Bergemann

bergemann@landfrauen-bw.de

Maria Püschel

pueschel@landfrauen-bw.de

Yvonne Schau

schau@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Gruppencoaching für Ortsvorstandschaften

Sie möchten die Zusammenarbeit in Ihrem Vorstand klären, Rollen schärfen oder neue Strukturen entwickeln? Dieses exklusive Gruppencoaching richtet sich gezielt an eine Ortsvorstandschaft und geht auf Ihre Themen und Herausforderungen ein. Nach einer gemeinsamen Themenklärung gestalten wir ein passgenaues Coaching – abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Ziele. Für das 1. Gruppencoaching, mit mindestens 6 Teilnehmenden, in Präsenz beträgt der Umfang in der Regel 6 Stunden.

Für die Nachhaltigkeit und Evaluation sollte es im Idealfall maximal 1 bis 2 weitere Termine geben. Folgetermine können flexibel auch online, jeweils in 3 Stunden, stattfinden je nach Bedarf. Im Mittelpunkt stehen Ihre aktuelle Situation, Ihre Fragen und konkrete Lösungen für Ihren Verein.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und gestalten Sie Ihr maßgeschneidertes Coaching für eine erfolgreiche Zusammenarbeit im Ehrenamt.

Ansprechpartnerin:

Aylin Bergemann
bergemann@landfrauen-bw.de

Maria Püschel
pueschel@landfrauen-bw.de

Yvonne Schau
schau@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:
Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Modul 2: Öffentlichkeitsarbeit

Das Modul Öffentlichkeitsarbeit besteht aus fünf eigenständigen Bausteinen, die verschiedene Aspekte moderner Vereinskommunikation abdecken – von strategischer Planung über klassische Pressearbeit bis hin zu Social Media und der Gestaltung von Werbematerialien. Jeder Baustein widmet sich einem eigenen Themenschwerpunkt und kann unabhängig von den anderen besucht werden. Die Inhalte sind praxisnah, alltagstauglich und speziell auf die Bedürfnisse ehrenamtlich Engagierter zugeschnitten. So kann Öffentlichkeitsarbeit im Verein wirksam, planbar und rechtssicher gelingen – Schritt für Schritt, ganz nach Bedarf.

Strategische Öffentlichkeitsarbeit

Im Baustein „Strategische Öffentlichkeitsarbeit“ stehen die Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit im Fokus: Ziele, Zielgruppen, passende Kanäle und eine gute Organisation. Gemeinsam erarbeiten wir eine einfache Strategie, die zur Vereinsarbeit passt

- Analyse der Ausgangslage
- Erarbeitung einer Strategie mit Zielen und Zielgruppen
- Eine gute Organisation der Öffentlichkeitsarbeit im Verein
- Kanäle und Maßnahmen

Die Vereinswebseite – sichtbar, informativ, rechtssicher

Eine gute Webseite macht den Verein sichtbar und informiert zuverlässig. In diesem Baustein klären wir, welche Inhalte wichtig sind, worauf bei Gestaltung und Recht zu achten ist.

- Inhalte und Struktur einer gelungenen Webseite
- Gestaltung und Wiedererkennbarkeit
- Rechtliche Grundlagen
- Technische Umsetzung mit dem Webseiten-Baukasten

Ansprechpartnerin:

Rabea Zahn
zahn@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:
Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Voraussetzungen Teilnehmende:
Laptop, Tablet, Handy und Internet

Ansprechpartnerin:

Rabea Zahn
zahn@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:
Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Voraussetzungen Teilnehmende:
Laptop, Tablet, Handy und Internet

Social Media - aber richtig!

Der Baustein gibt einen Überblick über Plattformen, Zielgruppen, Inhalte und rechtliche Rahmenbedingungen. Wir schauen, was gut funktioniert, wie Beiträge gestaltet sein sollten und wie Social Media auch im Ehrenamt planbar bleibt.

- Plattformen im Überblick
- Organisation & Planung (Redaktionsplan)
- Optische Gestaltung
- Rechtliches (Datenschutz & Urheberrecht)

Pressearbeit im Verein – sichtbar in der Öffentlichkeit

Pressearbeit bringt Vereinsanliegen in die lokale Öffentlichkeit. In diesem Baustein geht es um passende Themen, gute Pressekontakte und das Schreiben wirkungsvoller Pressemitteilungen.

- Grundlagen der Pressearbeit
- Themenfindung
- Beziehungsaufbau zur Presse
- Pressemitteilungen schreiben

Erfolgreich sichtbar - Bildungsprogramme, Flyer, Broschüren, Postkarten

Wie wirken unsere Flyer, Plakate und Broschüren? In diesem Baustein geht es um ansprechendes Design, einheitliches Auftreten im Verbandsstil und die gelungene Bewerbung von Veranstaltungen.

- Gestaltungsprinzipien
- Gestaltungsregeln
- Veranstaltungswerbung

Website-Baukasten für Kreisverbände und Ortsvereine

Der Landesverband bietet mit dem Website-Baukasten für alle Kreisverbände und Ortsvereine die Möglichkeit, mit einer auf der Basis von WordPress fertig gestalteten und entwickelten Vorlage eine eigene Homepage zu erstellen. Diese kann nach dem Besuch einer Schulung selbst mit Bildern, Texten und Terminen befüllt werden.

Der aktuell gültige Ablauf für die Umsetzung einer Website mit dem Website-Baukasten erfolgt in drei aufeinanderfolgenden Schritten:

1. Entscheidung im Kreisverband/ Ortsverein.
2. Checkliste ausfüllen und an den Landesverband senden
3. Baukasten-Schulung beim Landesverband besuchen.

Die Schulungstermine werden nicht öffentlich ausgeschrieben, sondern nur den Website-Baukasten-Neulingen mitgeteilt, da die Schulungsinhalte auf diese Teilnehmerinnen abgestimmt sind. Die Unterlagen (Erläuterungen, Checkliste) können aus dem Internen Bereich der Website des Landesverbandes heruntergeladen werden.

Ansprechpartnerin:

Rabea Zahn

zahn@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Internet-Zugang für alle TN; Stromanschlüsse für TN

Voraussetzungen Teilnehmende:

Laptop, Tablet, Handy und Internet

Ansprechpartnerin:

Rabea Zahn

zahn@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Voraussetzungen Teilnehmende:

Laptop, Tablet, Handy und Internet

Ansprechpartnerin:

Rabea Zahn

zahn@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Voraussetzungen Teilnehmende:

Laptop, Tablet, Handy und Internet

Ansprechpartnerin:

Coretta Albrecht

albrecht@landfrauen-bw.de

Modul 3: Rhetorik und Kommunikation

Sicher auftreten, klar sprechen – Redekunst für jeden Anlass

Ob im Verein, im Ehrenamt oder bei einer Familienfeier – frei sprechen zu können, ist eine wertvolle Fähigkeit. In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Sie kurze Reden gut vorbereiten, mit Ihrer Stimme überzeugen und selbstsicher auftreten – auch wenn Lampenfieber mit am Tisch sitzt.

Mit vielen praktischen Übungen, Tipps und Feedback – in unterstützender Atmosphäre.

- Reden vorbereiten: Was sage ich wem – und wie?
- Der Aufbau kurzer Ansprachen und Reden
- Körpersprache und Stimme bewusst einsetzen
- Mit Lampenfieber umgehen
- Kurze Reden (1–2 Minuten) üben und Feedback bekommen

Mit vielen praktischen Übungen, hilfreichen Tipps und einer unterstützenden Atmosphäre. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Lust auf Sprache, Wirkung und ein bisschen Mut!

Besprechungen, Sitzungen und Diskussionen erfolgreich moderieren

Sei es in der Vereinsarbeit oder im kommunalpolitischen Engagement: immer wieder müssen wir in Arbeits- und Diskussionsgruppen zu Entscheidungen und Ergebnissen kommen. Eine erfolgreiche Moderation ist hierzu der Schlüssel. Dabei muss es nicht immer die Vorsitzende sein! Die Abwechslung in der Moderatorinnen-Aufgabe macht Spaß und bringt einer jeden Frau die Möglichkeit zu persönlichem und professionellem Wachstum.

NEU

„Generationen verbinden“

Für Vorstandsteams der Kreis- und Ortsvereine, in denen Frauen unterschiedlicher Generationen zusammenarbeiten.

Das Seminar fördert das gegenseitige Verständnis, den Austausch von Erfahrungen und die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Generationen. Teilnehmende lernen, Unterschiede als Stärke zu nutzen und gemeinsame Lösungen für Zusammenarbeit, Kommunikation und Wissenstransfer zu entwickeln.

Im Seminar

- Reflektieren Sie die eigenen Werte, Arbeitsweisen und Erwartungen
- erkennen Potenziale generationenübergreifender Zusammenarbeit in der Vereins-Vorstandsarbeit: die Stärken der Unterschiede gezielt nutzen
- entwickeln Strategien für gute Kommunikation

Ansprechpartnerin:

Aylin Bergemann

bergemann@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Ansprechpartner:in:

Maria Püschel

pueschel@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

zum Leitthema



Ansprechpartnerin:

Maria Püschel

pueschel@landfrauen-bw.de

Dauer: 6 Stunden (8 UE)

Räumliche Voraussetzungen:

Möglichkeit einen Beamer aufzustellen; Leinwand/ großer Bildschirm/ weiße Wand; ab 75 Teilnehmenden ein Mikrofon

Modul 4: Persönlichkeitsentwicklung

Stimme wirkt – überzeugend sprechen und gehört werden

Nicht nur was wir sagen, sondern wie wir es sagen, macht den Unterschied. Die Stimme beeinflusst maßgeblich, wie wir wahrgenommen werden: sympathisch, souverän, glaubwürdig – oder eben nicht. Trotzdem wird sie als Kommunikationsmittel oft unterschätzt. Dabei ist sie ein echtes Kraftpaket: Mit einer klaren, tragfähigen Stimme lässt sich Präsenz zeigen, Wirkung entfalten und Überzeugungskraft gewinnen – besonders in leitenden oder verantwortungsvollen Rollen.

Lernen Sie, Ihre Stimme gezielt einzusetzen – für mehr Ausstrahlung, Klarheit und Durchsetzungskraft im Alltag und Beruf.

Ansprechpartnerin:

Aylin Bergemann
bergemann@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:
Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Stark, klar, präsent – Körperausdruck und Embodiment wirkungsvoll einsetzen

Wie wir stehen, gehen, schauen – all das spricht Bände. In diesem Tagesseminar geht es um die Kraft des Körperausdrucks, um Präsenz im Moment und darum, wie Körper und Gefühl sich gegenseitig beeinflussen.

Mit vielen praktischen Übungen entdecken wir, wie wir durch Haltung und Bewegung innere Stärke zeigen – und spüren. Embodiment-Impulse helfen, die Verbindung zwischen Körper und Psyche bewusster zu nutzen – für mehr Selbstsicherheit, Klarheit und Ausstrahlung im Alltag.

- Körperausdruck verstehen und gezielt einsetzen
- Präsenz im Hier und Jetzt erleben
- Embodiment: Gefühle durch Bewegung beeinflussen
- Stärkende Rituale und Haltungen für den Alltag

Für alle Frauen, die klar, präsent und authentisch auftreten möchten – ob privat, im Beruf oder im Ehrenamt.

Ansprechpartnerin:

Aylin Bergemann
bergemann@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:
Bitte Hinweis S. 23 beachten!



Für die Teilnahme an Veranstaltungen auf Landesebene lohnt ein regelmäßiger Blick in das Buchungsportal!

Dort werden laufend neue Termine und Themen aus allen Fachbereichen veröffentlicht. Eine Teilnahme kann bequem unter www.termine.landfrauen-bw.de gebucht werden.

Modul 5: FFE nur für Kreisvorstandschaften

Die Kreisvorstandschaft als Kompetenzteam – Erfolgsfaktoren für die Vorstandsarbeit

Im Mittelpunkt dieser Schulung stehen die Themen: Wertschätzende Kommunikation, Aufgabenteilung nach Interesse und Qualifikation, zielorientierte Vorstandssitzungen sowie Kenntnisse über Verbandsaktivitäten auf allen Ebenen.

Amtsübergabe - wie kann der Übergang für alle befriedigend gestaltet werden?

Eine Neu-Besetzung der Positionen in der Vorstandschaft ist immer mit zahlreichen Veränderungen verbunden: Die „Alten“ haben das Wissen und die Erfahrung, die „Neuen“ haben ihre eigenen Vorstellungen. In diesem Seminar lernen Sie, wie sie Wissen und Verantwortlichkeiten effizient übertragen und dabei die Kontinuität und Stabilität des Vereins wahren und Neues zulassen können für den Weg in eine gute Zukunft.

Wie können wir unsere Ortsvereine bei der Zukunftssicherung unterstützen? – Qualifizierungsschulung für eine Kreisvorstandschaft

Gemeinsam werden die Fragen bearbeitet: Wann gehen wir auf einen gefährdeten Ortsverein zu? Wie gehen wir auf ihn zu? Wie gelingt das Gespräch?

Besprechungen, Sitzungen und Diskussionen erfolgreich moderieren

In der Vereinsarbeit müssen wir in Arbeitsgruppen zu Entscheidungen und Ergebnissen kommen. Eine erfolgreiche Moderation ist hierzu der Schlüssel.

Inhalte:

- mit Kommunikationstechniken die Beteiligung der Teilnehmer aufrechterhalten und fördern
- mit Fragetechniken auf das Ziel gerichtet bleiben
- Widerstände aufnehmen und integrieren, sodass Ergebnisse von allen mitgetragen werden
- mit professionellem Visualisieren das Protokoll erleichtern

Ansprechpartnerin:

Maria Püschel

pueschel@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Ansprechpartnerin:

Maria Püschel

pueschel@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Ansprechpartnerin:

Maria Püschel

pueschel@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Ansprechpartnerin:

Maria Püschel

pueschel@landfrauen-bw.de

Räumliche Voraussetzungen:

Bitte Hinweis S. 23 beachten!

Thesen zur Frauenbildung im LandFrauenverband Württemberg-Baden

Ein Leben lang lernen

Um die gesellschaftlichen Entwicklungen im Allgemeinen und im Ländlichen Raum im Besonderen gestalten zu können, ist Erwachsenenbildung notwendig und unerlässlich. Sie ermöglicht ein Innehalten, eine Auseinandersetzung mit sich selbst und der Welt und Orientierung. Sie fördert Selbstvertrauen und Selbstverantwortung. Im besten Falle verhilft sie einem Menschen dazu, in seiner Zeit und an seinem Platz sinnvoller zu leben. Jede Einzelne ist aufgefordert, sich zu bilden - ein Leben lang.

Personaler Bildungsansatz

In der Erwachsenenbildung des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden wird der Mensch als Person mit all seinen körperlichen, geistigen, seelischen, emotionalen und kreativen Anteilen wahrgenommen und geachtet.

Bildungsarbeit fördert Mitverantwortung und bürgerschaftliches Engagement

Erwachsenenbildung stabilisiert das demokratische Staatswesen, in dem sie dazu beiträgt, dass Menschen sich als freie, mündige und gestaltende Bürgerinnen und Bürger begreifen und zum Handeln befähigt werden. Insbesondere die Themen, die sich mit Demokratiebildung auseinandersetzen, stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Bildungsarbeit im Wandel – Teilnehmerinnenorientierung

Das Mitgliederspektrum in den LandFrauenvereinen ist heute weitaus breiter als noch vor zwei oder drei Jahrzehnten. Die meisten der Mitgliedsfrauen sind heute berufstätig, sie gehören verschiedenen Generationen an, leben in ganz unterschiedlichen Lebens -und Familienformen, haben verschiedene Wertorientierungen, Religionen und auch Nationalitäten. Diesen Entwicklungen wird durch eine intensive Teilnehmerinnenorientierung Rechnung getragen. Sie findet ihren Niederschlag in einem erweiterten Themenspektrum in analogen und digitalen Angeboten, in neuen Formen (Aktionen, Flashmobs, Blogdiskussionen ...) und Methoden und dem Angebot von Kinderbetreuung.

Bildung vor Ort ermöglichen – niedrigschwelliger Zugang

Der Schwerpunkt der Bildungsarbeit liegt auf der Ortsebene. Dort haben Mitglieder und Nichtmitglieder einen schnellen und mühelosen Zugang zu den stattfindenden Angeboten. Die potenziellen Teilnehmerinnen werden bei der Vorbereitung und Planung als mitgestaltende Partnerinnen einbezogen.

Bildungsarbeit ist Lernen in Gemeinschaft

Menschen sind soziale Wesen, die aufeinander angewiesen sind. Die volle Entfaltung menschlichen Lebens ist nur in Verbundenheit mit anderen Menschen möglich. Die Bildungsarbeit im LandFrauenverband legt den Fokus auf die direkte Begegnung und den persönlichen Austausch. Sie hat den Anspruch, das menschliche Miteinander und das Verständnis füreinander zu fördern. Dies betrifft sowohl das Miteinander der verschiedenen Geschlechter, Generationen, Berufe, Familienformen, Religionen und Nationalitäten im Verein als auch das Miteinander in der Gesellschaft und der Welt.

Begegnung auf Augenhöhe - Orientierung am Empowerment-Ansatz

Bildungsarbeit ist Beziehungsgeschehen und lebt von Vertrauen. Sie braucht fachkompetente, begeisterungsfähige und wertschätzende Referentinnen und Referenten,

- die einen transparenten, partizipativen und interaktiven Bildungsansatz praktizieren,
- die die Fähigkeiten der Teilnehmerinnen fördern und einbeziehen,
- die die vorhandenen Ressourcen würdigen, zur Selbstbefähigung ermutigen und Gestaltungs- und Handlungskompetenz eröffnen,
- die den Dialog fördern und den Mehrwert des Voneinander- und Miteinanderlernens in der Lerngemeinschaft erlebbar machen.

Der Nachhaltigkeit verpflichtet

Nachhaltigkeit im Sinne von sozialer Verantwortung ist ein zentrales Anliegen der Bildungsarbeit. Die 17 UN-Nachhaltigkeitsziele fordern zu einer sozial-ökologischen Transformation in den Bereichen Ökologie, Ökonomie, Soziales und Politik auf. Die angestrebten Ziele sind Gerechtigkeit (lokal wie global, heute und für nachfolgende Generationen) sowie Ressourcenschonung und Umweltverträglichkeit. Es geht darum, nicht nur Inhalte zu diesen Aspekten anzubieten, sondern als Einrichtung diese Inhalte umzusetzen.

Neue Medien nutzen – Teilhabe ermöglichen

Bildungsarbeit lebt von Kommunikation und Austausch, welche immer mehr auch digital stattfindet. Jüngere Menschen bewegen sich darin selbstverständlicher als ältere. Der LandFrauenverband will allen Mitgliedsfrauen Teilnahme und Teilhabe ermöglichen und bietet in diesem Bereich verstärkt Kompetenzschulungen an.

Das Prinzip der Ehrenamtlichkeit

Die Bildungsarbeit im LandFrauenverband Württemberg-Baden wird vor Ort von Ehrenamtlichen geplant und organisiert. Ca. 10 Prozent aller 50.000 Mitglieder sind ehrenamtlich in Führungsaufgaben engagiert. Früher führte eine Ortsvorsitzende den Verein, so wird heute ein Verein im Team geführt. D.h. Frauen verschiedenen Alters, verschiedener Berufe und Interessengruppen kooperieren miteinander zum Wohle aller. „Im Miteinander die Vereinsleitung auf Zeit übernehmen“ lautet die Empfehlung.

Das Bildungszeitgesetz in Baden-Württemberg (BZG BW)



Seit 1. Juli 2015 haben Beschäftigte einen Anspruch darauf, sich zur Weiterbildung von ihrem Arbeitgeber bis zu fünf Tagen pro Kalenderjahr unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes für Bildungszeit freistellen zu lassen. Die Zahl der Tage richtet sich nach der wöchentlichen Arbeitszeit. Dies gilt für berufliche und politische Bildung sowie für Qualifizierungen im Ehrenamt.

Das Bildungs- und Sozialwerk des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V. ist für Qualifizierungen im Ehrenamt anerkannt. Folgende Bildungsangebote erfüllen die Voraussetzungen dafür:

- Fit fürs Ehrenamt
- Gemeinderätinnenseminare
- Übungsleiterinnenlehrgänge

Voraussetzung sind sechs Stunden Unterrichtszeit pro Tag.

Der Antrag auf Bildungszeit muss mit dem entsprechenden Programm beim Arbeitgeber spätestens neun Wochen vor dem (ersten) Veranstaltungstermin gestellt werden. Ein Beschäftigungs- bzw. Ausbildungsverhältnis muss seit mindestens 12 Monaten bestehen.

Unter <https://landfrauen-bw.de/bildung/bildungswerk/> finden Sie weitere Informationen sowie das Antragsformular zum Download.

Nähere Informationen auch unter: www.bildungszeit-bw.de

Impressum

Bildungsprogramm des Bildungs- und Sozialwerk
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.
1. Auflage Juli 2026



©, Stuttgart 2026

Herausgeber

Bildungs- und Sozialwerk des
LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.
Olgastrasse 83
70182 Stuttgart

Redaktion

Bildungsreferentinnen des BSW des LFV Wü.-Ba.
Coretta Albrecht (BSW des LFV Wü.-Ba.)

Gestaltung

Coretta Albrecht

Folgen Sie uns auf Facebook und Instagram



**Für die Teilnahme an Veranstaltungen auf
Landesebene lohnt ein regelmäßiger Blick
in das Buchungsportal!**

Dort werden laufend neue Termine und Themen
aus allen Fachbereichen veröffentlicht.
Eine Teilnahme kann bequem unter
www.termine.landfrauen-bw.de gebucht werden.

