

## Seminare - Fit fürs Ehrenamt

Planen Sie jetzt Ihr Wunschseminar für Ihren Bezirk/Ortsverein für Herbst 2020 / Frühjahr 2021

Im Mai haben Sie unseren aktuellen Seminarflyer mit 10 ausgewählten Seminaren für Ihre Vorstandsfrauen und weitere ehrenamtlich engagierte Mitglieder erhalten. Wie immer haben Sie die Möglichkeit, die Seminare direkt in Ihrem Bezirk / Ihrer Ortschaft durchzuführen. Sie nennen uns Ihren Seminarwunsch und wir klären mit den Referenten/innen Ihre Wunschtermine ab. Anschließend kümmern Sie sich um einen geeigneten Raum.

Dieses Jahr gibt es zwei brandneue Seminare: „Meinen Möglichkeiten auf der Spur“ und „Videodreh mit dem Smartphone“. Für beide Seminare haben wir bereits eine Veranstaltung organisiert (siehe Flyer). Sollte Ihnen der Ort zu weit entfernt sein, können Sie auch diese Seminare gerne für Ihren Bezirk/Ortsverein bei uns anfragen.

Außerdem organisieren wir jederzeit gerne ein auf Ihren Vorstand zugeschnittenes „Teamcoaching exklusiv“ für Sie. Das Teamcoaching eignet sich besonders für Vorstände und Teams, bei denen es Wechsel gab und die sich neu zusammenfinden müssen. Aber auch für Vorstände, die schon lange zusammenarbeiten und die manchmal das Gefühl haben, „die Luft ist raus“ oder Spannungen und Unstimmigkeiten klären möchten, kann ein gemeinsamer Coachingtag sehr hilfreich sein.

Kurzentschlossene können gerne noch ein Seminar für den kommenden Herbst planen - melden Sie sich bitte im August bei uns. Wünsche für das Frühjahr 2021 richten Sie bitte bis spätestens Ende September an uns. Wir sind gespannt!



## Ausbildung zur Übungsleiterin für präventive Gymnastik

Neu: Die gesamte Ausbildung wurde auf 2021 verschoben

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die sich gerne bewegen, die davon überzeugt sind, dass Gymnastik gut für die Gesundheit ist und die andere motivieren möchten, regelmäßig etwas für ihre Gesundheit zu tun. In der Ausbildung zur Übungsleiterin wird das nötige Rüstzeug zur Durchführung von Gymnastikkursen in den LandFrauenvereinen vermittelt. Im theoretischen Teil geht es um Grundlagen der Anatomie und Trainingslehre. Im Praxisteil lernen die Teilnehmerinnen das breite Spektrum der Gymnastik kennen und erfahren, wie Kurse unterschiedlicher Altersgruppen angepasst werden können. Wir führen die Ausbildung in Kooperation mit der Südbadischen Sportschule Steinbach durch. Nach erfolgreicher theoretischer und praktischer Prüfung

gibt es die staatlich anerkannte Übungsleiterlizenz Ü/C des Badischen Sportbundes.

Bitte geben Sie den Flyer an Interessentinnen in Ihrem Umfeld weiter. Wenn Sie für Ihren Ortsverein in absehbarer Zeit eine neue Übungsleiterin brauchen, nutzen Sie die Gelegenheit, die LandFrau jetzt ausbilden zu lassen.



### Nächste Ausbildung 2021

umfasst 15 Tage mit insgesamt 120 UE

#### Grundlehrgang (2 Wochenenden)

30.04.-02.05.2021 (Fr - So) und  
18.06.-20.06.2021 (Fr - So)  
BDB-Musikakademie, 79219 Staufen

#### Aufbau- und Prüfungslehrgang

Die Termine erhalten wir voraussichtlich im September:  
2 x 5 Tage (Mo - Fr) in 2021, Südbadische Sportschule, 76534 Steinbach

**Kosten:** 300 € für Mitglieder im LandFrauenverband inkl. Übernachtung und Verpflegung, evt. zzgl. EZ-Zuschlag.

Diese Ausbildung in Kooperation mit der Südbadischen Sportschule in Steinbach wird vom Badischen Sportbund gefördert.

# MitgliederInfo

## LandFrauenverband Südbaden

### Ausgabe Juli 2020



Quelle: pixabay.com / COO

aktiv

engagiert

herzlich

vielseitig

Herausfordernde Monate liegen hinter uns und wir sind froh, dass das Vereinsleben und auch unsere Bildungsaktivitäten so langsam wieder hochfahren können. Wir informieren die Ortsvereine immer zeitnah über die geltenden Auflagen der Corona-Verordnung des Landes Baden-Württemberg. Wenn sich alle sorgfältig an die Bestimmungen halten, sollte ein Zusammenkommen wieder möglich sein. „Ich vermisse die LandFrauengemeinschaft“.....das haben wir in vielen Telefonaten und Gesprächen zu hören bekommen. Auch ich vermisse das Zusammenkommen und den Austausch. Zwar lief auf Verbandsebene sehr viel auf virtueller Ebene, Fragen können auf diesem Wege schnell und

einfach geklärt werden, auch Online-Vorträge sind eine tolle Möglichkeit, Frauen aus dem gesamten Verbandsgebiet zu erreichen und miteinander zu vernetzen. Wir werden diesen Weg auch weiter gehen und planen zusätzliche Online-Angebote, zum Beispiel unsere WebSchulung zur Gestaltung der Ortsvereinshomepage mit Jimdo. Für bestimmte Themen, wie eben die Einrichtung und Pflege der Homepage, sind virtuelle Formate eine tolle Alternative. Und dennoch: Der Bildschirm ersetzt nicht das persönliche Miteinander. Begegnung, Austausch, intensive Gespräche, Diskussion und Abstimmung sind wichtige Elemente einer vitalen Vereinskultur und der LandFrauengemeinschaft.

Nach vielen Wochen des „Rückzugs“ ist der Wunsch groß, sich auch wieder real zu sehen und verbunden zu fühlen. Das war bei der Verbandsversammlung deutlich zu spüren, die am 22. Juli erstmalig, mit dem gebotenen Abstand, in der Halle in Vogtsburg-Burkheim wieder getagt hat. Die Delegierten vereinte alle der Wille, endlich wieder aktiv werden zu können. Dies stimmt mich zuversichtlich, dass wir LandFrauen die mit der Corona-Krise verbundenen Herausforderungen gemeinsam gut meistern werden.

Rosa Karcher  
Präsidentin



Interesse diese MitgliederInfo in Zukunft per Mail zu erhalten? Schicken Sie uns eine Mail, wir nehmen Sie gerne in unseren Verteiler auf!



LandFrauenverband Südbaden im BLHV e. V.  
mit Bildungs- und Sozialwerk des LFVS e. V.

Merzhauser Str. 111  
79100 Freiburg

Telefon 0761 / 27133 500  
Telefax 0761 / 27133 501  
Mail landfrauenverband@lfvs.de

www.landfrauenverband-suedbaden.de



## WebSeminar „Die Immunabwehr stärken - mit der richtigen Ernährung“

mit Oecotrophologin Constanze Wach am 24.09.2020

Die dunkle Jahreszeit bringt immer auch eine erhöhte Infektionsgefahr mit sich. Da ist es ganz besonders wichtig, mit gestärktem Immunsystem in diese Zeit zu starten. Frische und gesunde Lebensmittel unterstützen den Körper dabei, Krankheitserreger abzuwehren. Auch wenn eine gesunde Ernährung nicht vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus schützen kann – es lohnt sich dennoch, seine Abwehrkräfte mit bestimmten Lebensmitteln gezielt zu unterstützen, um möglichen Infekten zu trotzen und gesund durch den Herbst und Winter zu kommen. Wir laden herzlich ein zum

**kostenfreien WebSeminar „Die Immunabwehr stärken - mit der richtigen Ernährung“ am Donnerstag, 24. September 2020, von 18.15 Uhr bis 20.00 Uhr.**

Anmeldungen bis spätestens Dienstag, 22.09.2020 per Mail an [landfrauenverband@ifvs.de](mailto:landfrauenverband@ifvs.de) mit Angabe von Vor- und Nachname sowie LandFrauenverein (falls Mitglied). Kurz vor der Veranstaltung erhalten die angemeldeten Frauen einen Einladungslink samt Meeting-ID mit dem sie in den virtuellen Vortragsraum gelangen. Für diejenigen, die noch keine Erfahrung mit Video-Konferenzen haben, bieten wir direkt vor dem Seminar Unterstützung an.

ZIV-Seminar des Deutschen LandFrauenverbandes e. V. in Zusammenarbeit mit dem LandFrauenverband Südbaden im BLHV e. V.

## Internationaler Frauenfachkongress am 6. Mai 2021 - fest vormerken!

Verschoben ist nicht aufgehoben, wir starten einen weiteren Anlauf im nächsten Jahr

Am 14. Mai 2020 hätte der Internationale Frauenfachkongress stattfinden sollen. Dieser findet traditionsgemäß immer im Rahmen der Landesgartenschau statt und wird vom Ministerium für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz in Zusammenarbeit mit den drei LandFrauenverbänden Baden-Württembergs ausgerichtet. Aufgrund von Covid 19 mussten sowohl die Landesgartenschau in Überlingen als auch der Frauenfachkongress abgesagt werden. Die Landesgartenschau wurde auf 2021 verschoben, ebenso der Fachkongress. Das Ministeriums hat erfreulicherweise zugesagt, den Frauenfachkongress nachzuholen. Der neue Termin steht bereits: Donnerstag, 6. Mai 2021. Bitte merken Sie sich den Tag schon fest vor. Sobald das Programm steht, werden wir Sie informieren. Es wäre schön, im nächsten Jahr am wunderschönen Bodensee viele LandFrauen begrüßen zu können.

## „Die Corona-Krise kreativ nutzen“

Online-Vortrag mit Psychologin Anke Precht

Gut angenommen wurde der Online-Vortrag von Anke Precht, zu dem der LandFrauenverband Südbaden Mitte Juli eingeladen hatte. Die Corona-Krise war und ist für alle einschneidend. Vor allem Frauen standen und stehen zum Teil noch unter enormer Belastung in ihrem Spagat zwischen Familie, Haushalt, Beruf und / oder Betrieb. Umso wohltuender waren die Worte von Anke Precht, die aufzeigte, dass eine Krise nicht nur Bedrohung ist, sondern auch eine Chance darstellen kann. „Jede Krise stellt Menschen vor große Wachstums-Herausforderungen. Es ist wichtig, auch das positive Potenzial zu erkennen und zu wecken, das in der Krise steckt“, erläuterte die Psychologin.

Anke Precht beschäftigt sich seit vielen Jahren mit mentaler Widerstandskraft, Resilienz und der Power von Krisen. In ihrem Vortrag schilderte sie, wie sich im Normalfall eine Krise durch eine schleichende, immer stärker werdende Unzufriedenheit langsam ankündigt. War man lange mit sich und seinem Leben im Reinen, spürt man plötzlich ein inneres Grummeln, das immer lauter wird. Dieser Zustand kann sich je nach Leidensfähigkeit und -druck über längere Zeit hinziehen, aber mit großer Wahrscheinlichkeit kommt es irgendwann zum „Crash“ und dann steckt man mitten drin in einer handfesten Krise. Die Besonderheit der Corona-Situation ist, dass dieser Prozess der allmählichen quantitativen Verschlechterung, das



langsame Hineinrutschen in die Krise, radikal übersprungen wurde. Viele sind aus dem Zustand der Zufriedenheit unmittelbar in eine der größten Belastungsproben in ihrem Leben kaputtgelaufen worden. Auch sind die Dimensionen dieser Krise und die damit verbundene Ungewissheit schwer zu verkraften. Der Mensch braucht innere Sicherheit und diese ist durch die Corona-Pandemie ins Wanken geraten. Precht gab wertvolle Tipps, wie wir reagieren können, um einen klaren Kopf zu bewahren, wie wir mit Angst umgehen und uns nicht von ihr lähmen lassen. Und sie machte Mut: Jede Krise birgt auch Potenzial, es liegt an uns, dieses zu erkennen und die inneren Schätze zu heben, die uns helfen, diese Krise zu überwinden und gestärkt aus ihr hervorzugehen. „Wenn wir unsere Ängste abschütteln und die Situation annehmen, wie sie ist, haben wir die notwendige Offenheit, uns den Veränderungen zu stellen, Neues zu entdecken und wieder mehr Zuversicht und innere Balance zu gewinnen“, so Precht.



## Neue Schulung: „Mut zur Existenzgründung“

Wege in die Selbständigkeit

Sie haben eine Idee, mit der Sie sich selbstständig machen wollen? In diesem Coaching erhalten Sie wertvolle Impulse für den Start. Es bereitet Sie intensiv auf die Existenzgründung vor und Sie werden Schritt für Schritt dabei begleitet, Ihrem Ziel näher zu kommen. Vielleicht fehlen Ihnen derzeit noch weiterführende Informationen oder das Know-how, um alleine eine Existenzgründung anzusteuern. Wir wollen Sie dabei unterstützen und Ihnen Sicherheit im Umgang mit Marktprozessen vermitteln. Mit betriebswirtschaftlichen Analysen, Markt und Konkurrenz werden Sie sich ebenso beschäftigen wie mit der Festlegung von Etappenzielen, der Definition von Zielgruppen und Unternehmenspositionierung. Sie lernen Marketingstrategien kennen und erfahren, wie individuelle Markenbildung gelingt. Ihre Präsenz im Internet und der Einsatz von Sozialen Medien sind ebenso Teil des Programms wie die Präsentation Ihres geplanten Unternehmens. Sie werden während des gesamten Coachings von der Referentin begleitet. Sie stellt Ihnen Aufgaben für die Zeit zwischen den einzelnen Coachingterminen, hilft Ihnen bei der Erstellung Ihrer persönlichen Etappenziele und steht Ihnen auch für Ihre individuellen Fragen in der Zeit zwischen den Coachingtagen zur Verfügung.

Das Coaching richtet sich an Frauen, die eine Idee verfolgen, mit der sie sich selbstständig machen wollen und dafür das nötige Know-how erwerben möchten bzw. Frauen, die Unternehmerinnen im ländlichen Raum sind und ihre Produkte/Dienstleistungen für ihr Unternehmen weiterentwickeln möchten. Vorausgesetzt wird, dass Sie Ihren Wohnsitz in Baden-Württemberg haben und Mitglied in einem Ortsverein des LandFrauenverbandes Südbaden sind.

## Kompetent und effizient im Agrarbüro

Optimieren Sie Ihr Bauernhofbüro

Der Büroarbeit kommt im landwirtschaftlichen Unternehmen eine Schlüsselrolle zu und die Anforderungen im Agrarbüro werden immer komplexer. Die fundierte Schulung „Kompetent und effizient im Agrarbüro“ richtet sich an Frauen, die die Büroarbeit in einem landwirtschaftlichen Betrieb erledigen oder zukünftig übernehmen werden. Sie unterstützt sie bei der qualifizierten und effektiven Bewältigung der Aufgaben im Agrarbüro mit Themen wie: Büro- und Zeitmanagement, Kommunikation, Rechtsfragen und Versicherungen, Buchführung und Steuerrecht, Antragswesen in der Landwirtschaft. Sie erhalten an einem Coachingtag Anregungen und Unterstützung für die Umsetzung Ihrer selbst gesteckten Ziele. Darüber hinaus lernen Sie mit den Teilnehmerinnen nicht nur Berufskolleginnen kennen, sondern können mit diesen ein Netzwerk zum fachlichen und persönlichen Erfahrungsaustausch aufbauen.

**Nächste Qualifizierung** in 77723 Gengenbach - bei Interesse sind andere Regionen möglich mit insgesamt 86 UE, verteilt auf ca. 12 Tage (09.00-16.30 Uhr) im Zeitraum vom 11. November 2020 bis 24. März 2021  
Kosten: ca. 200 € für Mitglieder im LFVS

Die beiden Qualifizierungen werden nach den Richtlinien „Innovative Maßnahmen für Frauen im Ländlichen Raum“ aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg und der EU gefördert. Es handelt sich um eine Förderung durch den Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER).



**Per Klick den Kick:  
Online-Infoabend motiviert  
zu neuer Schulung**

Die Teilnehmerinnen fanden das Online Angebot prima: Eine dreiviertel Stunde abends, direkt von zu Hause aus – das ließ sich einrichten. Und „so ganz ohne Fahrerei“ sei das schon eine tolle Sache, freuten sich die Interessentinnen.

Nach ein paar technischen Hinweisen konnte es am 16. Juli um halb sieben losgehen: In 45 Minuten informierten Traineein Susanne Kaufmann und Bildungsreferentin Sigrid Günter über die geplante Bildungsmaßnahme und beantworteten die Fragen der Teilnehmerinnen. „Nach den acht Tagen haben Sie ein Geschäftsmodell, das Hand und Fuß hat, und mit dem Sie bei Ihrer Bank anklopfen können“, ermunterte Kaufmann die Frauen. Günter informierte zu den Rahmenbedingungen des Coachings, das ab Oktober in Bühl „coronagerecht“ stattfinden soll.

**Wir bieten einen weiteren Online-Infoabend an  
am 17. September von 18.30 bis 19.15 Uhr.**

Bei Interesse melden Sie sich bitte bis 15.09. per E-Mail in der Geschäftsstelle: [landfrauenverband@ifvs.de](mailto:landfrauenverband@ifvs.de)

