

## Fit fürs Ehrenamt - Seminare im Januar und Februar 2021

Noch Plätze frei - jetzt anmelden!

### Frauen werden LandFrauenFans

Machen Sie Ihren Verein zukunftsfähig und werden Sie kreativ. Am Anfang steht die Analyse der aktuellen Situation. Wenn Sie Ihre Zielgruppe kennen, wird es leichter, passgenaue Angebote zu entwickeln. Zu Gast: Kirsten Dehmer mit Tipps zu aktuellen Trends. (Referentin: Bildungsreferentin des LFVS)

30.01.2021 (Sa), 88677 Markdorf-Ittendorf  
Anmeldung: Karin Scherzinger, wegis-scherzinger@t-online.de

### Überzeugend sein - glaubhaft argumentieren - gelassen reagieren

Die Kommunikation im Verein, mit interessierten BürgerInnen oder mit der Presse verlangt oft klare Worte und gleichzeitig Fingerspitzengefühl. Sie erfahren, was Ihre Überzeugungskraft stärkt. Sie üben, Ihre Meinung klar zu äußern, bei Einwänden gelassen zu bleiben und auch in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu reagieren. (Referentin: Gabriele Hobmeier)

20.03.2021 (Sa), LandFrauenbezirk Villingen  
Anmeldung: Angelika Thoma, gelithoma@aol.com

24.04.2021 (Sa), 79807 Lottstetten  
Anmeldung: Michaela Russ, 07745-7113, russ-michaela@hof-russ.de

### Meinen Möglichkeiten auf der Spur

Lernen Sie sich selbst besser verstehen und entspannter und verständnisvoller mit anderen umzugehen. Das Enneagramm bietet wertvolle Erkenntnisse über die jeweiligen Stärken und persönlichen Sichtweisen der neun Persönlichkeitstypen. (Referentin: Hedda Janssen)

23.01.2021 (Sa), Klettgau-Geißlingen  
Anmeldung: Elisabeth Etspüler, 07742-6321, elisabeth.etspueler@gmx.de

30.01.2021 (Sa), 77887 Sasbachwalden  
Anmeldung: LandFrauenverband, 0761-27133-500, landfrauenverband@lfvs.de

### Videodreh mit dem Smartphone

Sie erfahren, wie Sie sich als Verein mit kurzen Videos ansprechend, emotional, glaubwürdig und informativ auf Ihrer Homepage und in den Sozialen Medien präsentieren. Sie üben den Umgang mit dem Smartphone als Filmkamera und machen erste Schritte in der Schnitttechnik. (Referent: Thomas Reichelt)

13.03.2021 (Sa), 79336 Herbolzheim  
Anmeldung: LandFrauenverband, 0761-27133-500, landfrauenverband@lfvs.de

## Bildungsprogrammgespräche 2021 als Online-Veranstaltungen

Mehrere Termine ab Ende Februar

Da es momentan wegen der Corona-Pandemie schwierig ist, größere Veranstaltungen längere Zeit im Voraus zu planen, werden wir Ihnen unsere Informationen zu den Verbandsangeboten und Ideen für Ihr Ortsvereinsprogramm Ende Februar / Anfang März in Online-Veranstaltungen weitergeben. So können Sie möglichst bald in die Planung Ihres Programms einsteigen. Ende Januar informieren wir alle Orts- und Bezirksvorsitzenden ausführlich dazu.

## Ausbildung zur Übungsleiterin für präventive Gymnastik

Start mit 16 Teilnehmerinnen am 30. April 2021

Mit zwei Wochenenden in Staufen startet die 15-tägige Übungsleiterausbildung im Frühjahr 2021. Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die in Zukunft Gymnastikkurse geben möchten und LandFrauen fachgerecht und abwechslungsreich anleiten wollen, regelmäßig etwas für ihre Gesundheit zu tun. Nach erfolgreicher theoretischer und praktischer Prüfung im November 2021 erhalten die Teilnehmerinnen die staatlich anerkannte Übungsleiterlizenz Ü/C des Badischen Sportbundes. **Infos und Anmeldeflyer finden Sie auf unserer Homepage!**

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](http://www.landfrauenverband-suedbaden.de)



# MitgliederInfo





LandFrauenverband Südbaden

Ausgabe Dezember 2020



Quelle: pixabay.com/COO



aktiv   
engagiert   
herzlich   
vielseitig 

Liebe LandFrauen,

ein sehr bewegtes Jahr geht zu Ende, die Corona-Pandemie hat uns alle vor große Herausforderungen gestellt. Nun hoffen wir alle, dass im Verlauf des nächsten Jahres auch größere Präsenzveranstaltungen wieder möglich sein werden. Vorträge, Seminare und Kreativkurse können nach wie vor stattfinden, ebenso Vereinssitzungen, wenn Mindestabstands- und Hygieneauflagen eingehalten werden. Ebenso helfen virtuelle Zusammenkünfte, die Zeit der Kontaktbeschränkung zu überbrücken. Viele Vereine haben mittlerweile diese Chance erkannt und bleiben so mit den Mitgliedern in Kontakt. Auch der LFVS hat digitale Angebote geschaffen und wir freuen uns über den großen Zuspruch. Im Bereich der politischen Interessenvertretung liefen im ausklingenden Jahr die Drähte heiß. Wir haben uns in Coronazeiten für die Vereine, die landwirtschaftlichen Betriebe, die Unternehmerinnen und die Frauen und Familien im ländlichen Raum stark gemacht.

### Politische Forderungen der LandFrauen zum „Superwahljahr“ 2021

Mit Blick auf die Landtagswahlen und Bundtagswahlen im Jahr 2021 hat die AG der LandFrauenverbände in Baden-Württemberg ihre politischen Forderungen neu formuliert. Gefordert werden unter anderem der zügige Ausbau mit Glasfaser, Sicherstellung einer hochwertigen flächendeckenden Gesundheitsversorgung, Stärkung der heimischen Landwirtschaft, mehr Verbraucheraufklärung und eine bessere soziale Absicherung von Frauen. Die Bandbreite der Themen spiegelt die Fülle der Herausforderungen in den nächsten Jahren wieder. Auch die Corona-Krise hat besondere Handlungsbedarfe aufgezeigt: Es braucht schnelles Internet auf dem Land und zwar sofort! Ebenso rückte die schlechte Bezahlung in systemrelevanten Berufen, etwa beim Pflege- und Krankenhauspersonal, in den Fokus. LandFrauen fordern seit Jahren eine Aufwertung dieser wichtigen Berufe, in denen vorwiegend Frauen arbeiten.

### Unterschriftensammlung des dlV - Geburtshilfe im ländlichen Raum

Der Deutsche LandFrauenverband (dlV) startete im November eine Unterschriftensammlung und Online-Petition zum Thema „Geburtshilfe. Im ländlichen Raum. Jetzt!“. Der dlV fordert, das Schließen von Geburtsstationen zu stoppen, die Ansiedlung von Hebammen aktiv zu fördern und Geburtshilfe politisch zum Thema zu machen. Unterstützen Sie diese wichtige Forderung - zum Wortlaut der Petition und zur Unterschriftenaktion:

<https://www.change.org/Geburtshilfe-im-laendlichen-Raum>

Ich wünsche Ihnen allen ein helles und friedvolles Weihnachtsfest und Gottes Segen für das Jahr 2021.

Rosa Karcher  
Präsidentin





## Online-Event des LandFrauenverbandes Südbaden am 14.11.2020

Maja Storch begeistert mit ihrem Vortrag „Machen Sie doch, was Sie wollen!“

„Super Vortrag“, „tolle Anregungen“, „es gibt doch auch Schönes in Corona-Zeiten“ - jede Menge positive Rückmeldungen zum Online-Event des LandFrauenverbandes Südbaden. „Machen Sie doch, was Sie wollen!“ war Thema des spannenden Vortrags von Psychologin Maja Storch. Ein Wurm beziehungsweise das „Würmli“ diente als sympathische Symbolfigur für das Bauchgefühl, das innerhalb von 200 Millisekunden Signale sendet, während der Verstand noch analysiert. Kommen Würmli und Verstand zur gleichen Einschätzung, geht es uns gut. Problematisch wird es, wenn sich Würmli und Verstand nicht einig sind. Nicht selten legen wir unser Würmli an die Kette und würgen es. Das ist auf Dauer ungesund. Maja Storch zeigte anhand von mehreren Beispielen Wege auf, wie man das



Würmli mit ins Boot holt - etwa mit Hilfe eines Ideenkorbs. Ab und zu müsse der Wurm an die Kette gelegt werden, so Storch, etwa wenn man zum Zahnarzt muss, aber Ziel sollte sein, dass das Würmli mindestens 75 Prozent des Tages frei ist. Nur bei artgerechter Haltung des Würmlis führen wir ein zufriedenes und ausgeglichenes Leben. Sie empfahl, vier Wochen ein Wurm-Log zu füh-

ren und aufzuschreiben, wann das Würmli happy ist und wann es gewürgt wird. Dann erkennt man die Situationen, in denen das Würmli „grmpf“ macht. Für diese Situationen sollte man nach Lösungen suchen. Durch den Nachmittag führte Geschäftsführerin Brigitta Klemmer, in der Pause machte Bildungsreferentin Andrea Jansen mit den Frauen vor dem Bildschirm Gymnastik. Rosa Karcher, Präsidentin des LandFrauenverbandes Südbaden, begrüßte zu Beginn der Veranstaltung die Teilnehmerinnen. Sie wies unter anderem auf die politischen Forderungen der drei LandFrauenverbände in Baden-Württemberg hin, die auf der Homepage des LFVS nachzulesen sind. Sie unterstrich: „Vielfältig sind die Themen, mit denen wir uns beschäftigen, aber gemeinsam können wir viel erreichen“.



## Situation der Frauen auf den Höfen Bundesweite Studie: Online-Befragung

Nach der erfolgreichen Studie zur Situation der Frauen in der Landwirtschaft in Baden-Württemberg starteten nun das Thünen-Institut, die Uni Göttingen und der dlV Mitte November gemeinsam eine bundesweite Studie zur Lebenssituation von Frauen auf landwirtschaftlichen Betrieben in ländlichen Regionen Deutschlands. Die Umfrage umfasst ca. 60 Fragen zur Person, zur Position und zu Tätigkeiten im Betrieb und im Haushalt, zu außerbetrieblichen Tätigkeiten und Ehrenamt sowie zur sozialen Absicherung. Die Angaben bleiben anonym. Am einfachsten ist der Fragebogen online auszufüllen (<https://www.frauenlebenlandwirtschaft.de/uc/2020/>). Alternativ kann der Fragebogen aber auch ausgedruckt und ausgefüllt an das Thünen-Institut gesendet werden kann. Die Umfrage läuft bis Februar 2021.

## Jahresthema 2020 / 2021 / 2022 Gemeinschaft als Kraftquelle

Voller Elan wollten wir Anfang dieses Jahres in unser neues Zweijahresthema einsteigen und wurden dann leider ausgebremst. Von der Vielfalt der Mitglieder, Erfahrungen, Aktivitäten, Ideen und Ansichten lebt die große LandFrauengemeinschaft. Miteinander gestalten macht mehr Spaß und im solidarischen Zusammenschluss lässt sich mehr bewirken. In der Gemeinschaft wächst jede Einzelne und die Gemeinschaft wächst mit jeder Einzelnen. Wir haben das Motto bis 2022 verlängert und hoffen, dass im Verlauf des Jahres 2021 die LandFrauengemeinschaft auch vor Ort wieder viel bewegen kann.

**Vielfalt** bereichert –  
**GEMEINSCHAFT** bewegt.

## Bildungsarbeit im Herbst 2020

Ehrenamtsseminare, Fortbildungen, Schulungen

Hinter uns liegt ein Jahr, in dem wir erlebten, dass die Weiterbildung im Ehrenamt, die Vereinsarbeit und die intensive Kontaktpflege unter LandFrauen plötzlich nicht mehr wie üblich stattfinden konnte. Nach der Zwangspause im Frühjahr hatten einige LandFrauenbezirke kurzfristig für Oktober Seminare für Ihre ehrenamtlich engagierten Frauen bei uns angefragt. Wir haben die Seminare sehr gerne mit Ihnen gemeinsam organisiert, so dass fünf Präsenzseminare und ein Online-Seminar stattfinden konnten. Außerdem starteten im Herbst zwei IMF-Qualifizierungen (Förderung aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg und der EU) als Präsenzveranstaltungen: „Mut zur Existenzgründung - Wege in die Selbständigkeit“ und „Kompetent und effizient im Agrarbüro“. Natürlich forderte die besondere Situation der Corona-Pandemie von allen Beteiligten eine gewisse Flexibilität und Ideen, wie man auch unter Einhaltung der AHA-Regeln einen ansprechenden Seminartag und ein gutes Miteinander erleben kann. Das ist sehr gut gelungen und zeigt: auch unter erschwerten Bedingungen ist lebendige Bildungsarbeit möglich!

## Seminare des Projekts „Fit fürs Ehrenamt“

Den Anfang machte das Seminar „Führen - leiten - motivieren“ mit Referentin Monika Baur im Bezirk Donaueschingen. Zwölf Teilnehmerinnen beschäftigten sich mit ihrer Führungsrolle und ihren Stärken und persönlichen Führungseigenschaften. Frau Baur unterstrich in ihrer Präsentation u. a. die Wirksamkeit der inneren Einstellung und den bewussten Umgang mit bekannten Kommunikationsregeln als wichtige Grundlagen einer guten Vereinsführung.



Welche Aufgaben der Bezirksvorstand im einzelnen für seine Ortsvereine wahrzunehmen hat und wie er das ganz konkret umsetzen will, war Thema beim „**Teamcoaching exklusiv**“ mit Referent Werner Moser im neugewählten Vorstand des Bezirks Freiburg. Dabei war es allen wichtig, die Interessen der Teammitglieder zu berücksichtigen und zu klären, welche Aufgaben an weitere Personen delegiert werden können. Ein intensiver Tag - auch zum besseren Kennenlernen untereinander.



Lebendig, praxisbezogen und motivierend präsentierte Referentin Monika Baur Ihre Gedanken und Tipps zur Gestaltung des Vereinslebens im Seminar „**Vereinskultur bewusst gestalten**“ im Bezirk Haslach. In Gesprächsrunden und Gruppenarbeit erarbeiteten die LandFrauen, wie sie eine positive Atmosphäre schaffen und den Verein auch für Neue interessant machen können.

Was zu einem gelungenen Videoauftritt gehört, erfuhren die Teilnehmerinnen des **Onlineseminars „Starke Stimme - starker Auftritt auch in Videokonferenzen“** mit Stimmcoach Corinna Coors. Sie gab viele Hinweise und Tipps, wie man lebendig und ausdrucksvoll vor der Kamera spricht und zeigte Alltagsübungen, die die Stimme entspannter und stabiler werden lassen.

Intensiver Austausch zur Mitgliedergewinnung - mit 11 motivierten Teilnehmerinnen und 3 Referentinnen beim Seminar „**Frauen werden LandFrauenFans**“. Ideen zur Programmgestaltung für neue Mitgliedergruppen wurden entwickelt und es war schnell klar: Der eigene Spaß und die Motivation sind die wichtigsten Grundlagen für den Erfolg.



„**Ordnung ist das halbe Leben**“ - und auch die Freude Ordnung zu schaffen, konnte die Referentin Claudia Martin mit vielen Informationen und hilfreichen Tipps vermitteln. Die Teilnehmerinnen gingen nach dem kurzweiligen Seminartag mit vielen Anregungen für den Alltag nach Hause und konnten es kaum erwarten, mit der Umsetzung zu beginnen.

## Fortbildungen für Gymnastikkursleiterinnen

Nach dem Lockdown im Frühjahr planten wir drei Fortbildungstage und ein Fortbildungswochenende für diesen Herbst. Interessante Themen, große Hallen mit weniger Teilnehmerinnen und ein gutes Hygienekonzept - das kam bei den Gymnastikkursleiterinnen offensichtlich gut an. Die Fortbildungen waren bereits nach zwei Tagen ausgebucht. Insgesamt 27 Teilnehmerinnen nahmen an „Yoga meets Gymnastik“ in Remetschwil und „Bewegung mit Köpfchen: dynamisch-dreidimensional-funktionell“ in Stockach teil. Im November machte uns dann der neuerliche Lockdown kurzfristig einen Strich durch die Rechnung. Die ausgefallenen Fortbildungen sollen nach Möglichkeit im Frühjahr nachgeholt werden.