



Land Frauen Sulingen



Frühjahr-/Sommerprogramm 2025

Liebe LandFrauen und Interessierte,

wieder haben wir es geschafft, eine bunte Palette an tollen Veranstaltungen zusammenzustellen.

Ganz im Sinne: LandFrauen- miteinander- STARK!

Das Frühjahr steht schon vor der Tür. Lassen wir es herein und erfreuen uns daran.

Gerne begrüßen wir auch Gäste zu unseren Treffen.

Der Vorstand



Frühjahr-/Sommerprogramm 2025

Mittwoch, 9.04.2025

Kinoabend mit dem Film: „ALTER WEISSER MANN“

Der Film erzählt die Geschichte von Heinz Hellmich (Jan Josef Liefers) einem Familienvater, der in seiner Firma um eine Beförderung kämpft. Um zu beweisen, dass er mit der Zeit geht und keineswegs ein „alter weißer Mann“ ist, lädt er seinen Chef zu einem Abendessen ein. Doch schon bald stolpert Heinz von einem Fettnäpfchen ins nächste und die politisch korrekte Fassade beginnt zu bröckeln. Ein Film mit aktuellen gesellschaftlichen Themen, viel Humor und Selbstironie.

Treff: Einlass ab 18.30 Uhr im Filmpalast Sulingen, Am Wolfsbaum 24

Filmstart: 19.00 Uhr

Kosten: 7 € Gast: 12€ (Zahlung vor Ort)

Getränke / Knabbereien können im Kino erworben werden

Anmeldung: Maren Sieck-Oetker, Tel. 0172-4170937 per WhatsApp,

Mail: Landfrauen-Sulingen@gmx.de

**Verbindliche
Anmeldungen für
alle Veranstaltungen
ab Samstag,
29. März 2025**



Freitag, 11.04.2025

Workshop: Fotospaziergang am Sulinger Nordsee *

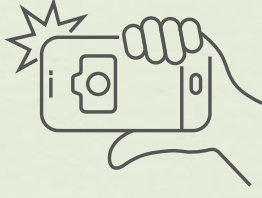
Bei einem Spaziergang machen wir mit unseren Smartphones tolle Fotos in der Natur. In Begleitung eines Fotografen, Herrn Zumaya aus Barenburg, lernen wir die Kamera unseres Handys noch besser kennen und bekommen Tipps und Hinweise zu guten Motiven. Dauer ca. 2-2,5 Stunden. Anschließend können wir im Café DELSUL Kaffee und Kuchen verzehren (nicht in den Kosten enthalten).

Treff: 14.00 Uhr Parkplatz Café DELSUL, Lange Str. 67, Sulingen

Kosten: 10 € Gast: 15 €

(Überweisung)

Anmeldung: Heike Kolloge, Tel. 04274 - 201 oder Mail: heikekolloge@gmail.com



Freitag, 09.05.2025

Workshop: Was wächst denn da? Wildkräuterwanderung*

Die Kräuterefachwirtin Nicole Lampe aus Barver lädt uns zu einem Wildkräuterspaziergang um den Sulinger Stadtsee ein. Sie zeigt die „Delikatessen vom Wegesrand“- unser heimisches Superfood und erklärt ihre Eigenschaften, Geschichten und Anwendungsmöglichkeiten. Auf unserer Wanderung gibt es „wilde Köstlichkeiten“ (Snack & Getränk). Zum Abschluss wird ein Kräutersalz hergestellt.

Treff: 16.00 Uhr Wohnmobilstellplatz, Kornstraße 16, Sulingen

Dauer: 2 – 2,5 Stunden, festes Schuhwerk ist erwünscht

Kosten: 29 € Gast: 34 € (Überweisung)

Anmeldung: B. Meyer, Tel. 04272 - 963741 oder Mail: baerbelmeyer@ewetel.net



Samstag, 17.05.2025

Früh morgendlicher Spaziergang durch das Freistätter Moor *

Die morgendliche Bewegung kurbelt nicht nur den Kreislauf, sondern auch den Stoffwechsel an. Der Kopf wird von der frischen Luft durchgepusht und der Körper wachgerüttelt. In der Kombination mit einer freundlichen Jägerdame kommt auch der Geist nicht zu kurz. Wer ein Fernglas besitzt sollte es in jedem Fall für die Vogelwelt und die Natur mitbringen. Dauer ca. 2 Stunden.

Anschließend belohnen wir uns mit einem bunten und schmackhaften Frühstück im Gasthaus Lüdemann, Wehrbleck.

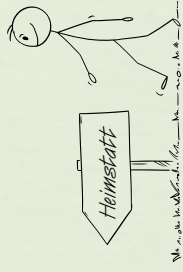
Treff: 6.30 Uhr, Bushaltestelle Heimstatt/Freistatt "Behrens"

Kosten: 23,50 € Gast: 28,50 €
(Überweisung)

Anmeldung: Alke Spannhaake, Tel. 04271 – 1414 oder Mail: a.spannhake@gmx.de



6



Donnerstag, 22.05.2025 + Mittwoch, 30.07.2025

Genussmomente-Kulinarische Führung in Vechta

An 2 verschiedenen Tagen bieten wir einen kulinarischen Spaziergang mit tollen Lokalen, spannenden Geschichten, leckerem Essen und ganz viel Atmosphäre an! Neben der Erlebnisreise für den Gaumen stehen bei dieser Tour die kleinen und großen Geschichten hinter den Gastwirtschaften und Speisen im Vordergrund. Uns erwarten 5 Kostproben und Tischwasser zum Essen während der ca. 3,5 - 4 h Führung.

Treff: 15.30 Uhr, P+R Parkplatz, Am Bahnhof, Sulingen

wir organisieren Fahrgemeinschaften

Kosten: 49 € Gast: 54 € (inkl. 10 € Kostenbeteiligung Fahrgemeinschaft)
(Überweisung)

Anmeldung: Heidrun Oeckermann, Tel. 0177 – 8896100 oder

Mail: heidrun.oeckermann@gmx.de



Samstag, 24.05.25

Tagespilgertour in Walsrode und umzu

„Aufbrechen – losgehen – bewusst unterwegs sein“. In der Natur, in Stille und mit Impulsen und Liedern werden wir mit zwei qualifizierten Pilgerbegleiterinnen Walsrode und die Lüneburger Heide erkunden. Die Strecke ist mittelschwer, ca.18 km lang und eine gewisse Fitness ist erforderlich. Wichtig ist festes, eingelaufenes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung.

Jeder packt in seinen Rucksack genügend Essen und reichlich Trinken für den Tag ein.

Zum Abschluss essen wir gemeinsam in der Waldgaststätte Eckernworth.

Treff: 8.00 Uhr, P+R Parkplatz, Am Bahnhof, Sulingen

Rückkehr: ca. 20.00 Uhr

Kosten: 62 € (keine Gäste), inkl. Busfahrt und Abendessen (Überweisung)

Anmeldung: Bettina Siedenberg, 04273 – 962438 oder 0176 – 57694782



Mittwochs, 11. + 18. + 25.06. 2025

Workshop: Schnupperyoga

Jeder kann Yoga! In diesem Schnupperkurs an 3 Abenden (jeweils eine Stunde) haben alle Neugierigen die Gelegenheit einige Übungen, sogenannte Asanas, kennen zu lernen. Lasst Euch darauf ein, euren Körper ganz neu wahrzunehmen. Yoga baut Stress ab, lockert Verspannungen und wir erfahren ein völlig neues Körpergefühl. Dauerhaft angewendet kann Yoga den Blutdruck stabilisieren und beim Abnehmen helfen.

Bitte eine Matte zum Darauflegen, eine Decke für die Entspannung und ein kleines Kissen mitbringen.

Treff: 18.30 Uhr Küsterhaus, Hohe Str. 12, Varrel

Kosten: 45 € Gast: 50 € (Überweisung)

Anmeldung: Heike Kolloge, Tel. 04274 - 201 oder Mail: heikekolloge@gmail.com



Sonntag, 15.06. bis Mittwoch, 18.06.2025

**4 – Tage – Städtetour:
Den Sommer in der Weinregion Trier erleben**

Trier liegt im Südwesten Deutschlands in der Weinregion Mosel und unweit der luxemburgischen Grenze.

Während dieser 4-tägigen Reise erleben wir viele Highlights. Lassen wir uns überraschen von der Schönheit der Region Trier, „der Römerstadt mit Charme“ und vom Großherzogtum Luxemburg. Viel Freude auf dieser abwechslungsreichen Reise.

Alle weiteren Infos über den Reiseverlauf liegen diesem Programm bei oder sind durch den QR-Code einzusehen.

*Anmeldung: Heidrun Oeckermann, Tel. 0177 – 889610
Mail: heidrun.oeckermann@gmx.de*



Mittwoch, 02.07.25

Besuch der Sulinger Tafel

Die ehrenamtlichen Mitarbeiter der Sulinger Tafel führen uns durch die verschiedenen Räume und erklären ihre genauen Abläufe. Zum Abschluss lädt uns die Tafel zum gemütlichen Kaffee und Kuchen ein. Natürlich bleibt keine Frage unbeantwortet.

Treff: 14.30 Uhr, Sulinger Tafel, Schwaförderner Weg 58

Kosten: 5 €, als Spende für die Tafel, wird vor Ort eingesammelt

Anmeldung: Bettina Siedenberg, Tel. 04273 – 962438 oder 0176 – 57694782



Freitag, 11.07.2025

Sternradtour mit buntem Grillbuffet

Wir planen eine Neuauflage unserer Sternradtour. Nach einem positiven Zuspruch der Teilnehmer freuen wir uns im Sommer auf eine weitere Radtour aus allen Himmelsrichtungen. Das Ziel der Tour ist um 17.30 Uhr der Bürgerpark im Sulinger Westen. Hier werden wir mit einem buntem Grillbuffet belohnt und können mit köstlichen Getränken den Abend fröhlich ausklingen lassen.

Start: ca. 15.00 Uhr, genaue Startzeit bei der Anmeldung erfragen
Kosten: 30 € Gast: 35 € (Überweisung)

Anmeldung: Verpflegung während der Tour in Eigenregie!
bis zum 3. Juli bei folgenden Ortsvertreterinnen.
Teilnahme nur zum Grillbuffet ist auch möglich.



Neuenkirchen:
Anke Scharrelmann Tel. 01511 - 1594344

Sudwalde/Affinghausen:
Cornelia Müller Tel. 04247 - 413

Schwaförden:
Diane Beneke Tel. 04277 - 227

Mellinghausen:
Petra Kund Tel. 04272 - 963150

Kirchdorf:
Heike Nordholz Tel. 04273 - 8368

Wehrbleck:
Anke Rohlf's Tel. 04274 - 963946

Ehrenburg:
Birgit Schweneker Tel. 01573 - 5248643

Sulingen:
Margret Dreessen Tel. 01514 - 0319676



Verbindliche Anmeldungen für alle Veranstaltungen ab Samstag, 29. März 25 möglich!



Samstag, 16.08. bis Montag, 18.08.2025

3-Tage-Radtour durch die Lüneburger Heide

Radtouren durch die Lüneburger Heide: Flach, entspannt und voller Sehenswürdigkeiten. Wir werden in Begleitung eines erfahrenen Guides die herrliche Landschaft mit dem Fahrrad erkunden. Er wird uns durch die Heide begleiten und vieles über Land und Leute näherbringen. Auch für Ungeübte ist diese Tour geeignet, da die Region für ihre flache Landschaft bekannt ist.

Alle weiteren Infos über den Reiseverlauf liegen diesem Programm bei oder sind durch den QR-Code einzusehen.

Anmeldung: Annegret Meyer, Tel. 0151 – 29265910, Mail: meyer@kaiser-siegel.de



Mittwoch, 03.09.25

Tagespilgertour in Brokeloh und umzu

„Aufbrechen – losgehen – bewusst unterwegs sein“. In der Natur, in Stille und mit Impulsen und Liedern werden wir mit zwei qualifizierten Pilgerbegleiterinnen Brokeloh und die nähere Umgebung erkunden.

Die Strecke ist mittelschwer, ca. 15 km lang und eine gewisse Fitness ist erforderlich.

Wichtig ist festes, eingelaufenes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Für die Fahrt nach Brokeloh bilden wir Fahrgemeinschaften.

Jeder packt in seinem Rucksack genügend Essen und reichlich Trinken für den Tag ein.

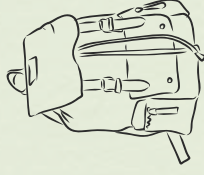
Zum Abschluss essen wir gemeinsam im Bickbeernhof Landesbergen.

Treff: 9.00 Uhr, P+R Parkplatz, Am Bahnhof, Sulingen

Rückkehr: ca. 19.00 Uhr

Kosten: 46 € (keine Gäste), inkl. Abendessen und Umlage für die Fahrer
(Überweisung)

Anmeldung: Bettina Siedenberg, Tel. 04273 – 962438 oder Tel. 0176 – 57694782



Mittwoch, 17.09.2025

Einen ganzen Tag die Stadtmetropole Hamburg

Mit dem Bus starten wir nach Wenzendorf. Auf dem Hof Oelkers erwartet uns ein gemeinsames Frühstück. Frisch gestärkt fahren wir weiter zum grünen „Bunker“ (Neueröffnung 2024) nach Hamburg. Jeder der die 335 Stufen entlang des Bunkers bis zur Plattform nach oben geht, wird mit spektakulären Ausblicken auf die Stadt belohnt. Nach ca. 1,5 Stunden Aufenthalt fahren wir zum Dahliengarten mit Zeit zur freien Verfügung. Über 600 verschiedene Dahlienarten sind zu bewundern. Anschließend besuchen wir die Speicherstadt. Wir treffen für einen Rundgang einen angesehenen Hamburger „Pfeffersack“, den Gewürzkaufmann Jacob Lange. Eine Führung im Gewürzmuseum mit Vortrag und der Genuss von Zimtkaffee und Butterkuchen darf dabei nicht fehlen.

Auf dem Heimweg machen wir eine Picknickpause am Bus.

Treff: 7.00 Uhr, P+R Parkplatz, Am Bahnhof, Sulingen
Rückkehr: ca. 20.30 Uhr in Sulingen
Kosten: 95 € Gast: 100 € (Überweisung)
Anmeldung: Annegret Meyer, Tel. 0151 – 29265910 oder
Mail: meyer@kaiser-siegel.de



Donnerstag, 18.09.2025

Besichtigung Lütts und Flammkuchen in der Weindeele, Wagenfeld

Wir treffen uns, nach eigener Anfahrt, bei der Firma Lütvagt in Wagenfeld. Die Firma wurde vor 125 Jahren als kleiner Bierverlag gegründet und produziert heute allerlei Getränke. Bei einer Betriebsbesichtigung erfahren wir, wie mit den modernsten Abfüllanlagen die Getränke in die Flasche kommen, was volle Pulle Heimat heißt und woher die Landlust kommt. Es wird ein Rundweg von ca. 1,5 km zu Fuß zurückgelegt, der nicht barrierefrei ist und über mehrere Treppen führt, teilweise unbefestigt und nicht überall wettergeschützt ist.

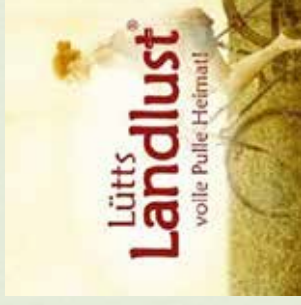
Im Anschluss möchten wir den Abend mit Flammkuchen in der Weindeele ausklingen lassen. (Getränke bezahlt jeder vor Ort)

Treff: 15.00 Uhr Friedrich Lütvagt, Hauptstraße 84, Wagenfeld

Kosten: 20 € Gast: 25 € (Überweisung)

Anmeldung: Stephanie Krickemann, Tel. 04273 – 962919 oder

Mail: stephanie.krickemann@gmail.com



Übrigens:

Die Biene ist von Beginn an das Symbol der Landfrauen.

Sie steht für staatsbürgerliches Verantwortungs-bewusstsein, Gemeinschaftssinn und soziales Engagement.



Von links: Alke Spannhake, Heike Kolloge, Annegret Meyer, Bettina Siedenber (VS), Teresa Meyer, Maren Sieck-Oetker, Stephanie Krickemann, Heidrun Oeckermann, Catharina Campe, Bärbel Meyer (VS)

Alle Veranstaltungen, die mit „**Überweisung**“ gekennzeichnet sind, bitte bis spätestens 4 Wochen vorher überweisen.

Verwendungszweck: Veranstaltungsnahme + Name des Teilnehmers.

IBAN: DE 18 2569 1633 0008 7033 00

Alle Anmeldungen sind verbindlich! Bei Nichtteilnahme muss für Ersatz gesorgt oder die entstehenden Kosten gezahlt werden.

Um unseren Mitgliedern gegenüber gerecht zu werden, bitten wir unsere Gäste um einen zusätzlichen, kleinen Kostenbeitrag.

LandFrauen aus anderen LFV dürfen ohne Mehrkosten teilnehmen.

Broadcast Tel. (für Vereinsinfos): 01522 – 6891027



www.landfrauen-sulingen.de

Kontakt:

Bettina Siedenber

Auf dem Schwege 6, 27245 Barenburg

Tel. 04273 – 962438

E-Mail: kontakt@landfrauen-sulingen.de

Die Fotos der Fahrten werden evtl. auf unserer Homepage veröffentlicht.

Sollte jemand hiermit nicht einverstanden sein, möge Sie sich bitte mit dem Vorstand in Verbindung setzen.



Alle mit *gekennzeichneten Veranstaltungen werden über die LEB gefördert.



Land Frauen Sulingen

www.landfrauen-sulingen.de

