

Veranstaltungskalender 2026

 Kreissparkasse
Mayen

 VR Bank
RheinAhrEifel eG




ZENTRUM DER NATURHEILKUNST
MITTELRHEIN
Heilpraktikerin u. Dozentin
Bettina Pohlmann
www.znk-mittelrhein.de



Gesund
SCHMECKER
www.gesundschmecker.de



mmc media
www.mmc-media.de

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Do Neujahrstag	1 So	1 So	1 Mi	1 Fr Tag der Arbeit	1 Mo	1 Mi Kräuterwandern mit Helga Mintenig	1 Sa	01.09. bis 06.09. Herbstfahrt Thüringer Wald 5 Sa Backes in Bell mit Wanderung	1 Do	1 So	1 Di
2 Fr	2 Mo	2 Mo	2 Do	2 Sa Karfreitag	2 Di	2 Do	2 So		2 Fr	2 Mo	2 Mi
3 Sa	3 Di	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi	3 Fr	3 Mo		3 Sa Tag d. dt. Einheit	3 Di	3 Do
4 So	4 Mi	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 Sa Walk & Talk mit Claudia Kranz	4 Di		4 So	4 Mi	4 Fr
5 Mo	5 Do	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi Kräuterwandern mit Helga Mintenig		5 Mo	5 Do	5 Sa
6 Di	6 Fr	6 Fr	6 Mo Ostermontag	6 Mi L. Gartenschau in Neuss	6 Sa	6 Mo	6 Do		6 Di	6 Fr	6 So
7 Mi	7 Sa	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr	7 Mo	7 Mi	7 Sa	7 Mo
8 Do	8 So	8 So	8 Mi Kräuterwandern mit Helga Mintenig	8 Fr	8 Mo gesundes Frühst. Lilli Wetzel	8 Mi	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So	8 Di
9 Fr	9 Mo	9 Mo Vortrag B. Pohl. Diabetes mellitus	9 Do	9 Sa Walk & Talk mit Claudia Kranz	9 Di	9 Do Birkenau/ Odenw Dorf der Sonnenuhren	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo	9 Mi Adventskaffee genauere Info folgt
10 Sa	10 Di	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do
11 So	11 Mi	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 Sa	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Fr
12 Mo	12 Do	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Sa	12 Mo	12 Do	12 Sa Fröbel - Sterne Basteln mit Isolde Schneider
13 Di	13 Fr	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Mo	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 So
14 Mi	14 Sa	14 Sa	14 Di	14 Do Himmelfahrt	14 So	14 Di	14 Fr	14 Mo	14 Mi	14 Sa	14 Mo
15 Do	15 So	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Mi	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So	15 Di
16 Fr	16 Mo	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	Mi 16 Markt Ehrenbreit. Stadtführung mit M.Diehl	16 Fr	16 Mo	16 Mi
17 Sa	17 Di	17 Di	17 Fr Mettern. Windrad Märchen & Heimatkunde	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo	17 Do	Sa 17 fit durch Herbst Lilli Wetzel	17 Di	17 Do
18 So	18 Mi	18 Mi Basteln Frühjahr mit Claudia Kranz	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi Kochkurs Britta Gottwald	18 / 19.12 Friedrichroda Weihnachtsmarkt in Thüringen
19 Mo	19 Do	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi Kochkurs Britta Gottwald	19 Sa	19 Mo	19 Do	21 Sa Makramee Engel Basteln mit Isolde Schneider
20 Di	20 Fr Kochkurs mit Helga Wendel	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Mo	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr	20 So
21 Mi	21 Sa	21 Sa	21 Di Isabell Imig Schmuckherstellung	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	21 Mo	21 Mi	21 Sa	21 Mo
22 Do	22 So Afternoon Tea Little Britain Inn mit C.Kranz	22 So	22 Mi Nachtsheimer Senioren	22 Fr	22 Mo	22 Mi	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Di
23 Fr Kochkurs mit Helga Wendel	23 Mo	23 Mo	23 Do	23 Sa Waldgold Sev. Betriebsbesichtigung	23 Di	23 Do	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Mi
24 Sa	24 Di	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do
25 So	25 Mi	25 Mi	25 Sa	25 Mo Pfingstmontag	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Fr 1.Weihnachtstag
26 Mo	26 Do	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Sa	26 Mo	26 Do	26 Sa 2.Weihnachtstag
27 Di	27 Fr	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Mo	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 So
28 Mi	28 Sa	28 Sa Walk & Talk mit Claudia Kranz	28 Di	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr	28 Mo	28 Mi	28 Sa	28 Mo
29 Do		29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Mi	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So	29 Di
30. Fr am Rhein entlang Märchen-/Fackelwanderung		30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Mi
31 Sa		31 Di		31 So		31 Fr	31 Mo Isabell Imig Schmuckherstellung		31 Sa		31 Do

mehr unter:

www.landfrauen-myk.de

oder auf unserer Facebookseite:

www.facebook.com/landfrauen.mayen.koblenz

Veranstaltungen

30. Januar:
Wasser & Wort - Quelle des Lebens
Treffpunkt: Urmitzer Rheinbrücke
Fackelspaziergang mit Märchen
17.00 Uhr Veronika Hollmann

17. April:
Märchen & Heimatkunde
Treffpunkt: Metternicher Windrad
Spaziergang um die Metternicher Eule
15.00 Uhr Veronika Hollmann

16. September:
Stadtführung mit Manfred Diehl
Treffpunkt: Markt Ehrenbreitstein
Anschließend Märchen am Dähler Born
15.00 Uhr Veronika Hollmann

28. März, 09. Mai, 04. Juli
Walk & Talk mit Claudia Kranz
genauere Informationen folgen

22. April:
Lecker, nachhaltig und von nebenan
für die Senioren Nachtsheim.
15.00 bis 19.00 Uhr Helga Wendel

21. November und 12. Dezember
Gestaltung von Fröbel - Sternen und
Makramee - Engeln
Isolde Schneider
Ort und Zeit wird noch bekanntgegeben.

Fahrten

Mehrtages-Reisen:

01. – 06. September: (Busreise)
Mehrtagesreise, Herbstfahrt in den
Thüringer Wald

18. – 19. Dezember: (Busreise)
Friedrichroda, Weihnachtsmarkt in
Thüringen mit Übernachtung

Tagesfahrten:

06 Mai: (Busreise)
Landesgartenschau Neuss
genauere Informationen folgen noch

23. Mai: (Busreise)
„Waldfeld“ Sevenich
Betriebsbesichtigung

09. Juli: (Busreise)
Dorf der Sonnenuhren
Birkenau & Odenwald

Angaben ohne Gewähr.
Hier wird noch einiges dazukommen!
Bitte entnehmen Sie weitere
Veranstaltungen aus der **Presse** und von
unserer **Web- und Facebookseite**.

Weiterbildung

Kochkurse mit Helga Wendel

23. Januar und 20. Februar:
„Honig“ - mehr als süß!
Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum
Westerwald-Osteifel Fachzentrum für
Bienen und Imkerei in Mayen

Kochkurse mit Britta Gottwald

19. August:
Kochen und backen mit Hafer
Teil 2

18. November:

Hülsenfrüchte & Kohlköpfe
(einheimische Herbstküche)

Vorträge

09. März:
Vortrag mit Bettina Pohlmann:
Diabetes mellitus - lässt uns darüber reden,
bevor es zum Problem wird.
17.30 Uhr Bürgerhaus Kerben

08. Juni:

Ernährungstrainerin Lilli Wetzel :
Das perfekte Frühstück für deine
Darmgesundheit.
„Bürgertreff“ Ruitsch

17. Oktober:

Ernährungstrainerin Lilli Wetzel :
Fit durch Herbst und Winter – Booster
fürs Immunsystem

Kultur & Spaß

22. Februar
Afternoon Tea im Little Britain Inn
mit Claudia Kranz

21. April
Schmuckherstellung
mit Isabell Imig

31. August:
Schmuckherstellung
mit Isabell Imig

Mittwochswandern - Kräuterwanderung
mit Helga Mintenig

08. April:
14 – 17.00 Uhr Pöntertal Wassenach

06. Mai:
14 – 17.00 Uhr Spaziergang an der Nette

01. Juli:
16– 19.00 Uhr Heseler Mühle Ochtendung

05. August:
17 – 20.00 Uhr ehemaliges
Naturkundemuseum Laach

02. September:
16– 19.00 Uhr Glees Feuerwehrhaus

09. Dezember:
Adventskaffee
genauere Informationen folgen noch