

# LandFrauen - zoom - SCHULUNG



Einführung in  
Videokonferenzen

**Referentin:**

**Imke Wilberg**

DIGI-HPF des LfV Rhh. e. V.

**Zielgruppe:**

Interessierte Frauen und Männer

**Termine:**

**1. Schulungsabend:** Mittwoch, **14. April 2021**

für Einsteiger\*Innen

**Inhalte: Basics - für einen sicheren Umgang mit Zoom**

und

**2. Schulungsabend:** Donnerstag, **22. April 2021**

für Fortgeschrittene

**Inhalte: Zoom professionell nutzen – für ein spielerisch leichtes und effektives virtuelles Treffen, eine virtuelle Vorstandssitzung**

**Beginn/Ende:**

**19:00 Uhr** bis zirka 20:30 Uhr

**Teilnahmegebühr:**

**kostenfreies Angebot**

**Anmeldung:**

**ab sofort** - in der Landesgeschäftsstelle in Alzey

Fon: 06731 / 9510-7500

Fax: 06731 / 9510-7510

E-Mail: [anmeldungen@landfrauen-rheinhausen.de](mailto:anmeldungen@landfrauen-rheinhausen.de)

**Infos zur Teilnahme via Zoom als auch die Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung!**

# "Stress ist (r)eine Kopfsache"

**Belastungsproben in schwierigen und hektischen Zeiten  
souverän meistern**



Niemand ist seinem persönlichen Stress hoffnungslos ausgeliefert!  
Wie belastend wir eine Situation empfinden, ist individuell sehr verschieden.

Wenn ein Löwenbändiger sich Auge in Auge mit einer Großkatze befindet, erhöht sich sein Puls nur leicht. Passiert das dem Platzanweiser, gerät er direkt in Panik.

## Inhalte des digitalen Kurses:

- Um den eigenen Stress im Griff zu haben, braucht man Mentale Fitness, Selbstwirksamkeit und Anpassung.
- Erfahren Sie auf was es ankommt, um mit schwierigen und sicherlich auch stressigen Situationen in Ihrem (nicht nur beruflichen) Alltag umzugehen.



**In vier kurzweiligen Webinar-Einheiten geht es um Strategien zur Stressreduzierung, Wissenswertes zum Thema Mentale Fitness und konkrete Trainingseinheiten, um „Denkfit“ zu bleiben. Erleben Sie Entspannung durch positives Denken und Handeln sowie Nein-Sagen; erkennen Sie Ihre persönlichen Bedürfnisse und Strategien, wie Sie sich erlauben Ihre Bedürfnisse zu leben.**

**Referentin:** **Martina Feistel**, M.Sc.



**Zielgruppe:** Interessierte, generationsübergreifend

**Webinartermine:** Dienstag, **20. April 2021** 19:00 Uhr bis zirka 21.00 Uhr  
und  
Dienstag, **04. Mai 2021** 19:00 Uhr bis zirka 21.00 Uhr  
und  
Dienstag, **18. Mai 2021** 19:00 Uhr bis zirka 21.00 Uhr  
und  
Dienstag, **01. Juni 2021** 19:00 Uhr bis zirka 21.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** **75,-- € für Mitglieder / 80,-- € für Nichtmitglieder**  
(Honorar und Handout)

Den Teilnehmerbeitrag bitte direkt nach der Anmeldung überweisen. Kontodaten werden Ihnen mitgeteilt.  
Mindestteilnehmer\*Innenzahl: 10 Personen

**Anmeldung:** **ab sofort** - in der Landesgeschäftsstelle in Alzey

Fon: 06731 / 9510-7500 Fax: 06731 / 9510-7510 E-Mail: [anmeldungen@landfrauen-rheinhausen.de](mailto:anmeldungen@landfrauen-rheinhausen.de)

**Infos zur Teilnahme via Zoom als auch die Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung!**

## " ISS DICH FIT UND SCHLAU "

 **digital** - bequem von zu Hause den Vortrag sehen und hören



**Falsche Ernährung und Bewegungsmangel können krank machen – und sie verhindern, dass Kinder ihre Potentiale voll entfalten können.**

Kinder und Jugendliche benötigen für ihre körperliche und geistige Entwicklung, ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie für die Stärkung ihrer Immunabwehr eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen.

### Vortragsinhalte:

- **Grundwissen über den täglichen Ernährungsbedarf und die Bewegungsbedürfnisse eines Kindes, eines Jugendlichen in unserer heutigen Zeit. (wissenschaftliche Betrachtung)**
- **Wie ernähre ich mein Kind, meinen Jugendlichen richtig und gesund?**
- **Warum ist das Zusammenwirken von Ernährung und Bewegung so wichtig?**
- **Welche Rituale und Regeln sind nötig um Übergewicht und Bewegungsmangel entgegen zu wirken?**
- **Tipps und Tricks ...**



**Referentin:**

**Daniela Ripperger,**

Ernährungsberaterin, Personalcoach

**Zielgruppe:**

interessierte Frauen und Männer

**Termin:**

Mittwoch, **28. April 2021**

**Beginn/Ende:**

**19:30 Uhr** bis zirka 21:00 Uhr

**Teilnahmegebühr:**

**6,-- € für Mitglieder / 8,-- € für Nichtmitglieder**

Den Teilnehmerbeitrag bitte direkt nach der Anmeldung überweisen. Kontodaten werden Ihnen mitgeteilt.



**Anmeldung:**

**ab sofort** - in der Landesgeschäftsstelle in Alzey

Fon: 06731 / 9510-7500

Fax: 06731 / 9510-7510

E-Mail: [anmeldungen@landfrauen-rheinhausen.de](mailto:anmeldungen@landfrauen-rheinhausen.de)

**Infos zur Teilnahme via Zoom als auch die Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung!**

in Kooperation mit



dem Arbeitskreis FIPP - Frauen in Planung und Politik



## **DIGITALES LANDFRAUEN-FORUM**

– Vortrag mit Diskussion

# " HASSREDE "

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wirkung von Sprache
- Was ist "Hate Speech"
  
- Was wollen Hater erreichen
- Wie geht man damit um



**Moderatorin:** Irene Frick, 1. stellvertretende Vorsitzende

### Ziel:

*Sich selbstbestimmt und couragiert im Internet und entsprechenden Medienangeboten bewegen zu können.*

**Referenten:** Jessica Maron,  
Horst Wenner,  
Landeszentrale für politische Bildung RLP,

**Zielgruppe:** Interessierte Frauen und Männer, Jugendliche

**Termin:** Mittwoch, 5. Mai 2021

**Beginn:** 19:00 Uhr

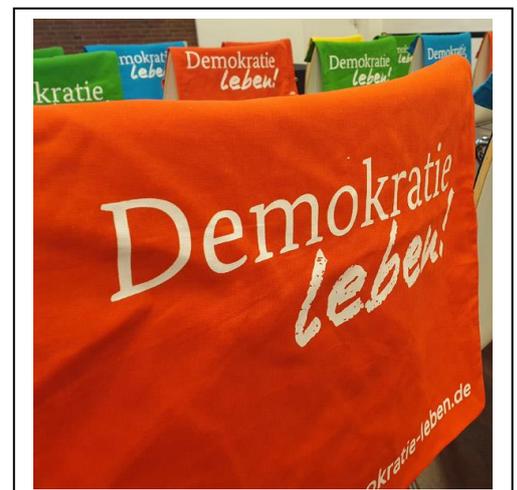
**Teilnahmegebühr:** kostenfreies Angebot

**Anmeldung:** ab sofort

- in der Landesgeschäftsstelle in Alzey

Fon: 06731 / 9510-7500 Fax: 06731 / 9510-7510

E-Mail: [anmeldungen@landfrauen-rheinhausen.de](mailto:anmeldungen@landfrauen-rheinhausen.de)



**Infos zur Teilnahme via Zoom als auch die Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung!**



NEU – NEU

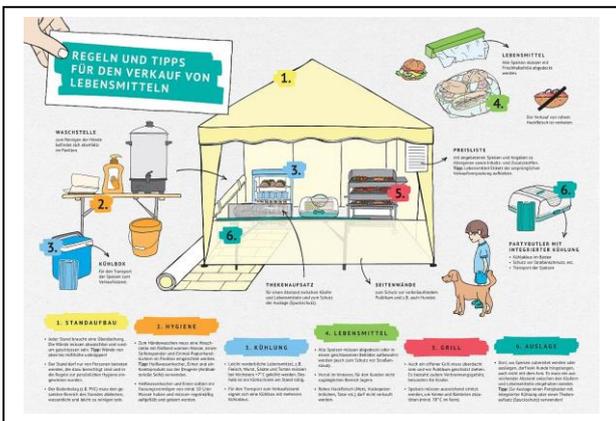
digital –

**Folgebelehrung 2021 nach § 43 Abs. 1 Nr. 4 Infektionsgesetz (IfSG)**

# HYGIENE BASICS

**"Sicherheit von Lebensmitteln"** ist die zentrale Verpflichtung für alle, die mit Lebensmitteln umgehen und diese in reiner oder veredelter Form zum Kauf anbieten.

**Personalhygiene** spielt hier eine entscheidende Rolle. Neben der Vermeidung der Übertragung von Krankheitserregern über das Personal auf Lebensmittel, haben in Zeiten der Pandemie auch generelle Themen des Infektionsschutzes und die Einhaltung der AHA-Regeln einen besonderen Stellenwert erhalten.



**Referentin:**

**Judith Zimmermann,**  
Hygienebeauftragte des LFV Rhh. e. V.

**Zielgruppe:**

interessierte Frauen und Männer

**Termin:**

Montag, **10. Mai 2021**

**Beginn/Ende:**

**19:00 Uhr** bis zirka 20:00 Uhr

**Teilnahmegebühr:**

**kostenfreies Angebot**



**Anmeldung:**

**ab sofort**

- in der Landesgeschäftsstelle in Alzey

Fon: 06731 / 9510-7500 Fax: 06731 / 9510-7510

E-Mail: [anmeldungen@landfrauen-rheinhausen.de](mailto:anmeldungen@landfrauen-rheinhausen.de)

**Infos zur Teilnahme via Zoom als auch die Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung!**



**Digitale - Informationsveranstaltung 2021**

– VERBANDSEBENE –

NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU

#KLICK\_DICH\_REIN



NUTRI-SCORE



**" NUTRI – SCORE "**  
ein Notensystem von **A** bis **E**



**Inhalte der Präsentation / Fragen, die im Vortrag beantwortet werden:**

- Was ist der NUTRI-SCORE?
- Welche Ziele sind damit verbunden?
- Welche Kriterien umfasst das Label und an wen wird es vergeben?
- Was bedeutet der NUTRI-SCORE für unsere Ernährung?
- Praxisbeispiele / Vergleiche
- Tipps fürs Einkaufen

**Referentin:**

**Karin Hartenbach**

Lehrgangsführerin des LFV Rhh. e. V.

**Zielgruppe:**

Interessierte Frauen und Männer

**Termine:**

Donnerstag, 20. Mai 2021

und

Donnerstag, 27. Mai 2021

**Beginn/Ende:**

**19:00 Uhr** bis zirka 20:30 Uhr

**Teilnahmegebühr:**

**kostenfreies Angebot**

**Bitte beachten!**

Diesen online-Vortrag können Sie auch für Ihren Landfrauenverein, Ihre Mitglieder vor Ort kostenfrei beim Land Frauen Verband Rheinhessen buchen. Bitte den Termin mit Karin Hartenbach absprechen.  
Sie wird sich mit uns in Verbindung setzen und Ihren Wunschtermin anfragen. Sollte er noch frei sein, richten wir gerne für Sie den virtuellen Meetingraum bei Zoom ein.  
Für Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich zur Verfügung!  
Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!

**Anmeldung:**

**ab sofort**

- in der Landesgeschäftsstelle in Alzey

Fon: 06731 / 9510-7500

Fax: 06731 / 9510-7510

E-Mail: [anmeldungen@landfrauen-rheinhessen.de](mailto:anmeldungen@landfrauen-rheinhessen.de)

**Infos zur Teilnahme via Zoom als auch die Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung!**

**Digitale - Informationsveranstaltung 2021**

– VERBANDSEBENE –

NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU – NEU

#KLICK\_DICH\_REIN



**" Lebensmittel  
kontrovers diskutiert "**



**- Ernährungswirrtümer aufgedeckt -**

Zum Thema Ernährung und Lebensmittel kursieren zahlreiche Mythen.  
Wer kann Weizen, das alt bewährte Getreide, noch essen?  
„Unser tägliches Brot“ droht für viele im Ernährungsalltag zum Stolperstein zu werden.

Kaum eine Lebensmittelgruppe, zu der keine Hiobsbotschaften in Umlauf sind!  
Machen Kohlenhydrate (abends) dick? Kann ich durch Intervallfasten abnehmen?

In der Vortragsveranstaltung werden aktuelle Lebensmittelthesen aufgegriffen und anhand seriöser, wissenschaftlich belegter Erkenntnisse bewertet.

**Referentin:** **Kerstin Awan**  
Ernährungsberaterin, DLR Rhh.-Nahe-Hunsrück

**Zielgruppe:** Interessierte Frauen und Männer

**Termine:** Dienstag, **15. Juni 2021**

**Beginn:** **18:30 Uhr**

**Teilnahmegebühr:** **kostenfreies Angebot**



**Anmeldung:** **ab sofort**  
- in der Landesgeschäftsstelle in Alzey

Fon: 06731 / 9510-7500 Fax: 06731 / 9510-7510 E-Mail: [anmeldungen@landfrauen-rheinhausen.de](mailto:anmeldungen@landfrauen-rheinhausen.de)

**Infos zur Teilnahme via Zoom als auch die Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung!**

**KOMMUNIKATION lebt heute immer mehr von BILDERN!**

**" FOTOS...professionell und kreativ "**

Im Hinblick auf eine sich professionalisierende Öffentlichkeitsarbeit mit steigenden Anforderungen und Erwartungen bietet der Land Frauen Verband Rhh. e. V. interessierten Führungskräften, interessierten LandFrauen die Möglichkeit sich zu qualifizieren.



Workshopinhalte:

- Funktionsweise der unterschiedlichsten Geräte (Spiegelreflexkamera, Handykamera ...)
- Basiswissen (Blende, Verschlusszeiten, Licht, etc...)
- Bildgestaltung, Bildkomposition
- Aufnahmesituationen bewerten (Gruppe, Portrait, Veranstaltungsdokumentationen, ...)
- Fotorecht
- Ein gutes Foto sagt mehr als tausend Worte: Umsetzung im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit
- Digitale Medien: worauf muss man achten
- Tipps und Kniffe

**Referent:** **Steffen Henkel**, Medienagentur SCHULZUNDTEBBE



**Zielgruppe:** interessierte Frauen, Führungskräfte

**Workshoptermin:** Samstag, **19.06.2021**

**Beginn/Ende:** **10:00** Uhr bis zirka 17:00 Uhr

**Ort:** **DLR Rhh.-Nahe-Hunsrück**, Wormser Straße 111, 55276 Oppenheim  
Aula

**Workshopgebühr:** **46,-- €** für **Mitglieder** / 116,-- € für Nichtmitglieder  
(inklusive Workshopunterlagen)

 **Bitte bringen Sie Ihr Endgerät (Kamera, Smartphone, ....) mit !**

 **Online-Workshop:** Mittwoch, **30.06.2021** und **07.07.2021** (zweitägig)

**Beginn/Ende:** **19:00** Uhr bis zirka 21:00 Uhr

**Ort:** **Bei Ihnen zu Hause → Voraussetzung: PC, Notebook oder Tablet, stabiler Internetzugang**

**Workshopgebühr:** **42,-- €** für **Mitglieder** / 92,-- € für Nichtmitglieder  
(inklusive Workshopunterlagen)

**Infos zur Teilnahme via Zoom als auch die Zugangsdaten erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung!**

**Anmeldung:** bis **spätestens 10.06.2021 und 23.06.2021**(online Workshop)  
- in der Landesgeschäftsstelle in Alzey