

Frühjahrs-/Sommerprogramm 2018

Das Veranstaltungsprogramm des Frauenbundes gehört zu den vielfältigsten Angeboten in unserem Stadtteil Büchenbach und reicht von Kunst und Kultur über Reisen und Stadtspaziergänge bis hin zu den Sportveranstaltungen und Gesundheitsvorträgen. Wir freuen uns, Ihnen heute unser neues Veranstaltungsprogramm für Frühjahr und Sommer 2018 vorstellen zu können. Fit und gesund durch den Alltag ist für uns eine Herzensangelegenheit, dafür stehen unsere bekannten „Klassiker“ wie Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik, Zumba, Qi Gong/Tai Chi, Yoga und Nordic Walking. Erstmals wird auch eine Beckenbodengymnastik angeboten.

Anfang März startet mit Sabine Vollmert, Heilpraktikerin, die **Fastenwoche** nach Hildegard von Bingen. Das Hildegardfasten ist ein ganzheitliches Universalheilmittel für Körper, Geist und Seele, das uns hilft, Probleme, Sorgen, Konflikte, Krankheiten und auch Laster zu überwinden. Ernährungsberaterin Ellen Schmitt vom Verbraucherservice Bayern gibt Anfang April einen Überblick über die wiederentdeckten **Hülsenfrüchte** – Erbsen, Linsen und Bohnen – die lange ein Schattendasein in der Küche führten. Sie sind reich an Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen und sind inzwischen durch den Einfluss orientalischer, indischer und südamerikanischer Rezepte zu den neuen Küchenstars aufgestiegen.

Ein Highlight ist zweifelsohne unsere **Muttertagsfahrt** nach Bayreuth. Ob Markgräfliches Opernhaus, Eremitage, Festspielhaus oder das Richard-Wagner-Museum – an Sehenswürdigkeiten mangelt es in Bayreuth nicht. Aufgrund der Einladung des Bayreuther Frauenbundes werden wir mit Pfarrer Marcel Jungbauer seine ehemalige Gemeinde in Heilig Kreuz besuchen. Auf den Spuren des Markgrafen Christian Ernst erleben wir im Juni eine **Stadtführung** durch das barocke Erlangen und erfahren so einiges zu den geschichtlichen Hintergründen der Hugenottenstadt. Ein kultureller Leckerbissen sind gewiss die **Fränkischen Passionsspiele** im Freilichttheater im unterfränkischen Sömmersdorf. Mit ihrer Leidenschaft für das Theater führen etwa zwei Drittel der Dorfbewohner alle fünf Jahre die Geschichte vom Leben und Sterben Christi auf.

Herzlich willkommen sind Sie auch in unserem Handarbeitskreis, in unserer Spieleabendgruppe sowie beim Gedankenaustausch in unserem „Offenen Bibeltreff“. Unser breit gefächertes Veranstaltungsprogramm lädt alle Interessierten zu einer **Wallfahrt nach Hannberg** bzw. zum Besuch der **WAB Kosbach** ein, eine Einrichtung zum Wohnen und Arbeiten für psychisch kranke und behinderte erwachsene Menschen.

Der Katholische Frauenbund Erlangen-Büchenbach unterstützt als Einsammelstelle für Plastikdeckel die Aktion „**500 Deckel für ein Leben ohne Kinderlähmung**“. Gesteuert wird das Projekt vom Verein Deckel drauf e.V. aus Nürnberg und unterstützt damit das von Rotary International betriebene Projekt PolioPlus, das sich die Ausrottung der Kinderlähmung zum Ziel gesetzt hat. Die Schraubverschlüsse

bestehen aus einem hochwertigen Plastik und werden von Recyclingunternehmen gekauft. Mit dem Erlös werden die lebenswichtigen Polio-Impfungen finanziert. Weltweit wurden bereits mehr als 100.000 Schluckimpfungen mit diesem ungewöhnlichen Weg finanziert.

Wie bisher liegt unser aktuelles Frühjahrs-/ Sommerprogramm 2018 in allen Kirchen des Seelsorgebereichs aus und Sie finden es auch auf unserer Homepage: www.frauenbund-buechenbach.de bzw. auf der Internetseite von St. Xystus. Weitergehende Informationen erhalten Sie über unsere Ansprechpartnerin Elfriede Hahn (Tel.: 09131 993710 oder per E-Mail-Anfrage an: info@frauenbund-buechenbach.de).

*Joachim Gürtler
Öffentlichkeitsarbeit
Katholischer Frauenbund Erlangen-Büchenbach
12. Februar 2018*