

## Tankstelle Regionalkonferenzen 2025

Mit dieser Tankstelle blicken wir auf die vergangenen Regionalkonferenzen zurück. Insgesamt haben fast 100 Frauen diese Anlässe besucht und damit zur guten Atmosphäre und zum geselligen Austausch beigetragen. Wir hoffen sehr, dass ihr für euch persönlich etwas profitieren und auch Ideen für eure Vereinsarbeit mitnehmen konntet.

Herzlichen Dank für euer Interesse!

### Line Dance, Arenenberg

Damit ihr die gelernten Tänze zu Hause weiterüben könnt, schicke ich euch anschliessend die Links dazu.

1. **Stand By Me**

Video: <https://youtu.be/5n-0oSBdJ50>

2. **Country As Can Be**

Video: [https://youtu.be/0Ej\\_hDZdwvg](https://youtu.be/0Ej_hDZdwvg)

3. **A Bar Song (Flashmob-Tanz)**

Video: <https://youtu.be/VScqs7I20o4>

Am 3. Mai 2025 findet um 13.10Uhr am Boulevard in Kreuzlingen direkt vor dem Einkaufszentrum CeHa ein Flashmob statt. Vielleicht haben auch ein paar Landfrauen Lust auf ein Line Dance-Erlebnis unter freiem Himmel 😊 Unser Tanzlehrer, Marcel Rohrer, wird vor Ort sein und sich über tanzende Landfrauen freuen.

### Superfood, ABA Amriswil

Andrea Schütz konnte mit ihrem grossen Fachwissen begeistern und uns ermuntern, regionalen Superfood in den Alltag und die eigene Küche einzubauen. Als Superfood werden Lebensmittel bezeichnet, die reich an Proteinen, essentiellen Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und Faserstoffen sind und die als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden erachtet werden. Als Fazit des Abends nehmen wir mit: Man soll so bunt essen wie ein Regenbogen, denn jede Farbe liefert andere Nährstoffe.

Wie versprochen, findet ihr auf unserer Homepage die Präsentation zum Referat.

## **Handlettering, Rest. Mühli Matzingen**

Den Abschluss machten wir im Restaurant Mühli in Matzingen, wo wir die Räumlichkeiten jeweils umsonst benutzen dürfen. Dort verbrachten wir mit der Einführung ins Handlettering einen kreativen Abend. Leandra Baumgartner lernte uns ein Handlettering Alphabet und wir übten erste Beschriftungen. Ausgerüstet mit den Vorlagen und dem passenden Stift wird jetzt zu Hause sicher fleissig weitergeübt.

## **Verschiedenes**

Im zweiten Teil der Regionalkonferenzen gab es jeweils einen Austausch über die Lieblingsanlässe der Vereine. Dazu findet ihr im Anhang die Liste mit den passenden Infos. Natürlich findet ihr auf unserer Homepage unter 'Bildung' auch bald die Listen der Kurse/Vorträge/Reisen aus den Tätigkeitsberichten 2024. Auch diese Listen sollen euch als Ideenbörse für eure Vereinsprogramme dienen.

Falls ihr für Kurse oder Reisen zu wenig Anmeldungen habt, könnt ihr diese Ausschreibungen an unseren WhatsApp-Kanal schicken und vielleicht erreicht ihr so Last Minute die nötige Teilnehmerzahl.