



**Frauengemeinschaft**  
St. Ludgerus  
Albersloh e.V.

**Programm 2025**

**Für alle weiteren Informationen zum Team und Terminen  
verweisen wir auf unsere Internetseite:  
[www.frauengemeinschaft-albersloh.de](http://www.frauengemeinschaft-albersloh.de)**

**E-Mail:** [info@frauengemeinschaft-albersloh.de](mailto:info@frauengemeinschaft-albersloh.de)

**Bankverbindung:** IBAN: DE 59 4036 1906 5252 0930 01  
Volksbank im Münsterland eG



**St. Martinus und Ludgerus  
Sendenhorst und Albersloh**  
Katholische Kirchengemeinde

**Das Leben spielt sich immer heute ab,  
und heute muss man es auskosten,  
nutzen und genießen,  
nicht morgen, nicht übermorgen!**

Liebe Mitglieder der Frauengemeinschaft St. Ludgerus Albersloh!

Wir Frauen sind vielfältig und genauso vielfältig ist auch unser diesjähriges Programm.

Wir haben eine breite Palette an Vorträgen, Gottesdiensten, Sportangeboten, Veranstaltungen und vieles mehr für Sie zusammengestellt und freuen uns auf Ihre Teilnahme an unseren Angeboten, zu denen auch Nichtmitglieder herzlich willkommen sind.

Das Team der FGA wünscht Ihnen für 2025 alles Gute, Gesundheit und Gottes Segen.

Für die Frauengemeinschaft St. Ludgerus Albersloh



**Edith Pufahl**

1. Vorsitzende

## Januar

- 14.01.2025 08.15 Uhr  
Dienstag **Monatsmesse in der St. Ludgerus-Kirche**  
mit anschließendem Frühstück im  
Ludgerus-Haus
- 30.01.2025 19.00 Uhr  
Donnerstag **Generalversammlung,**  
Gaststätte Geschermann

## Februar

06.02.2025 17.30 Uhr  
Donnerstag



### **Letzte Hilfe Kurs**

Am Ende wissen, wie es geht. Der Letzte Hilfe Kurs vermittelt Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Es wird das Grundwissen an die Hand gegeben und ermutigt, sich Sterbenden zuzuwenden.

**Anmeldung** bis zum 20.01.2025  
und weitere Informationen bei:  
Karin Pälmeke Tel: 95009  
begrenzte Teilnehmerzahl

**Kosten** pro Person:  
€ 18,00 für Mitglieder  
€ 23,00 für Nichtmitglieder

### **Treffpunkt:**

Ludgerus-Haus

- 11.02.2025 08.15 Uhr  
Dienstag **Monatsmesse in der St. Ludgerus-Kirche**  
mit anschließendem Frühstück im  
Ludgerus-Haus
- 18.02.2025 15.00 Uhr  
Dienstag **Bezirkshelferinnen-Runde** im  
Ludgerus-Haus mit Kaffeetrinken

## März

07.03.2025 18.00 Uhr **Weltgebetstag der Frauen** in der evang. Gnadenkirche, anschließend gemütlicher Ausklang.  
Freitag

11.03.2025 08.15 Uhr **Monatsmesse in der St. Ludgerus-Kirche** mit anschließendem Frühstück im Ludgerus-Haus  
Dienstag

13.03.2025 14.30 Uhr **Kreuzweg in der Pfarrkirche St. Martin** mit vorherigem Kaffeetrinken  
Donnerstag

**Anmeldung** bis zum 03.03.2025  
und weitere Informationen bei:  
Edith Pufahl Tel: 9412

**Kosten** pro Person:

Es werden Fahrgemeinschaften gebildet und der Kaffee und Kuchen wird vor Ort gezahlt.

**Treffpunkt:**

Ludgerus-Haus

21.03.2025 06.00 Uhr **Frühschicht in der St. Ludgerus-Kirche** mit anschließendem Frühstück im Ludgerus-Haus  
Freitag

30.03.2025 09.30 Uhr **Ludgerus-Sonntag**  
Sonntag

## April

02.04.2025 14.30 Uhr **Kaffeetrinken für 85+ -jährige Damen und Herren** mit der Männersodalität im Ludgerus-Haus  
Mittwoch

06.04.2025 09.30 Uhr **Im Anschluss an den Gottesdienst ist das Fastenessen mit Struwen im Ludgerus-Haus**  
Sonntag

# April

08.04.2025 08.15 Uhr  
Dienstag

**Monatsmesse in der St. Ludgerus-Kirche**  
mit anschließendem Frühstück im Ludgerus-  
Haus

26.04.2025 10.00 Uhr  
Samstag

## **Landpartie auf Gut Kump**

Gut Kump bildet die Kulisse der Landpartie. Seit 2010 eröffnet die Veranstaltung als Erste im Jahr ihre Türen zum Frühlingserwachen und bietet ihren Besuchern mit über 120 nationalen und internationalen Ausstellern erlesene Feinkosten, einmalige Schmuck- und Modekreationen, wunderbare Gastronomie und handgefertigte Einzelstücke. Der weitläufige Garten des Gutshauses, sowie die aufwendig renovierten Nebengelasse, bieten ein einmaliges Ambiente. Umrahmt von der grünen Parklandschaft betten sich die Gartendekorationen und Pflanzenraritäten, erlesene Künstler und Kreative laden zu Begegnung und Verweilen ein.

**Anmeldung** bis zum 15.03.2025  
und weitere Informationen bei:  
Margret Averhoff Tel: 8251  
Die Rückfahrt ist um 15.30 Uhr.

**Kosten** pro Person inkl. Eintritt und Busfahrt:  
€ 34,00 für Mitglieder  
€ 38,00 für Nichtmitglieder

### **Treffpunkt:**

Ludgerus-Haus



## Mai

06.05.2025 15.40 Uhr  
Dienstag



### **Geflossenschaft - Meeresfisch aus dem Münsterland**

Besichtigung der Kreislaufanlage zur Zucht von Wolfsbarschen bei Fam. Niehues, Albersloh.

**Anmeldung** bis zum 20.04.2025  
und weitere Informationen bei:  
Margret Averhoff Tel: 8251  
(Begrenzte Teilnehmerzahl)

**Kosten** pro Person:  
€ 10,00 für Mitglieder  
€ 13,00 für Nichtmitglieder

### **Treffpunkt mit dem Fahrrad oder mit Fahrgemeinschaften:**

Ludgerus-Haus

13.05.2025 08.15 Uhr  
Dienstag

**Monatsmesse in der St. Ludgerus-Kirche**  
mit anschließendem Frühstück im Ludgerus-Haus

20.05.2025 19.00 Uhr  
Dienstag

**Maiandacht** – nähere Informationen entnehmen Sie der Tagespresse

## Juni

10.06.2025 08.15 Uhr  
Dienstag

**Monatsmesse in der St. Ludgerus-Kirche**  
mit anschließendem Frühstück im Ludgerus-Haus

15.06.2025  
Sonntag

**Gemeindefwallfahrt nach Telgte**

## Juli

16.07.2025 18.00 Uhr  
Mittwoch

**Sommerradtour für Jedermann,**  
anschließend gemütlicher Ausklang

**Anmeldung** bis zum 14.06.2025  
und weitere Informationen bei:  
Gisela Fischer Tel: 8451

**Treffpunkt** um 18.00 Uhr mit dem  
Fahrrad am Ludgerus-Haus

## August



### **Fahrt zur Freilichtbühne**

Für August oder Anfang September planen wir wieder einen Besuch auf einer Freilichtbühne. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

12.08.2025 08.15 Uhr  
Dienstag

**Monatsmesse in der St. Ludgerus-Kirche**  
mit anschließendem Frühstück im  
Ludgerus-Haus

21.08.2025 19.00 Uhr  
Donnerstag

**Sommer-Gottesdienst** – nähere  
Informationen entnehmen Sie der Presse.

## August

30.08.2025 14.00 Uhr  
Samstag



**Führung mit Johanna Schäper bei Appelsienkens's Pflanzen** mit Kaffee und Kuchen. Es können Pflanzen dort erworben werden.

**Anmeldung** bis zum 14.08.2025 und weitere Informationen bei Margret Averhoff Tel: 8251

**Kosten pro Person:**

€ 5,00 für Mitglieder

€ 8,00 für Nichtmitglieder

**Treffpunkt:**

Ludgerus-Haus mit dem Fahrrad oder es werden Fahrgemeinschaften gebildet.

## September

07.09.2025  
Sonntag

**Pfarrfest in Sendenhorst**

09.09.2025 08.15 Uhr  
Dienstag

**Monatsmesse in der St. Ludgerus-Kirche** mit anschließendem Frühstück im Ludgerus-Haus

17.09.2025 19.00 Uhr  
Mittwoch

**Dankeschön-Abend**

Alle Helfer/innen werden zu einem gemütlichen Abend ins Ludgerus-Haus eingeladen.



18.09.2025 14.30 Uhr  
Donnerstag

**Gottesdienst im Herbst** für Alle in der St. Ludgerus-Kirche.

Der Gottesdienst wird von der Caritas und der Frauengemeinschaft gestaltet. Anschließend findet ein Kaffeetrinken im Ludgerus-Haus statt.

# Oktober

08.10.2025 19.00 Uhr  
Mittwoch



**Vortrag** von Anja Heumannskämper „Fit durch den Herbst und Winter“

**Anmeldung** bis zum 28.09.2025 und weitere Informationen bei:  
Karin Pälmeke Tel: 95009

**Kosten** pro Person:  
€ 15,00 für Mitglieder  
€ 20,00 für Nichtmitglieder

**Treffpunkt:**  
Ludgerus-Haus

14.10.2025 08.15 Uhr  
Dienstag

**Monatsmesse in der St. Ludgerus-Kirche**

mit anschließendem Frühstück im Ludgerus-Haus

17.10.2025 16.00 Uhr  
Freitag

**Herbstwanderung**

Im Anschluss an die Wanderung lassen wir den Nachmittag gemütlich ausklingen.



**Anmeldung** bis zum 03.10.2025 bei:  
Brunhilde Fronholt Tel: 8434

**Treffpunkt:**  
Ludgerus-Haus

# November

07.11.2025 18.00 Uhr  
Freitag



**Malen mit Acrylfarben oder Pastellkreide**  
mit Vera Degener  
Dauer ca. 3 Stunden

**Anmeldung** bis zum 15.10.2025 und weitere  
Informationen bei:  
Karin Pälmeke Tel: 95009

**Kosten pro Person:**  
€ 55,00 für Mitglieder  
€ 60,00 für Nichtmitglieder

**Treffpunkt:**  
Ludgerus-Haus

11.11.2025 08.15 Uhr  
Dienstag

**Monatsmesse in der St. Ludgerus-Kirche**  
mit anschließendem Frühstück im Ludgerus-  
Haus

15.11.2025 14.00 Uhr  
Samstag

**Weihnachtsbasteln – nähere Infos  
entnehmen Sie der Tagespresse/  
Homepage**

**Anmeldung** bis zum 01.11.2025  
und weitere Informationen bei  
Verena Witt Tel: 953173

**Treffpunkt:**  
Ludgerus-Haus

27.11.2025 19.00 Uhr  
Donnerstag

**Bezirkshelferinnen-Runde** im  
Ludgerus-Haus

## Dezember

01.12.2025 15.00 Uhr **Weihnachtskaffee für Jedermann** im  
Montag Ludgerus-Haus



**Kosten pro Person:**

€ 7,00 für Mitglieder

€ 10,00 für Nichtmitglieder

**Anmeldung** bis zum 22.11.2025 und  
weitere Informationen bei:  
Brunhilde Fronholt Tel: 8434

14.12.2025 18.00 Uhr **„come and see“-Messe** in der  
Sonntag St. Ludgerus-Kirche

09.12.2025 08.15 Uhr **Monatsmesse in der St. Ludgerus-  
Dienstag Kirche**  
mit anschließendem Frühstück im  
Ludgerus-Haus

## Regelmäßige Termine

### **Leichte Bewegungsübungen für Senioren**

Ort: Turnhalle, Grundschule

Leitung: Esther Pälmeke, Tel. 0173-4207137

**Montag**

Uhrzeit: 17.30 Uhr – 18.15 Uhr

### **Fitnessstraining nach moderner Musik**

Ort: Turnhalle, Grundschule

Leitung: Esther Pälmeke, Tel. 0173-4207137

**Montag**

Uhrzeit: 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

### **Rückenschonende Gymnastik für die Wirbelsäule und den Beckenboden**

Ort: Sporthalle Zur Hohen Ward

Leitung: Renate Koebbert, Tel. 02535-8330

**Dienstag**

Uhrzeit: 08.30 Uhr – 09.30 Uhr

### **Leichte Bewegungsübungen und Kreislauftraining für Senioren**

Ort: Ludgerus-Haus

Leitung: Ute Zehe, Tel. 02521-17751

**Donnerstag**

Uhrzeit: 10.30 Uhr – 11.30 Uhr

### **Bauch, Beine, Po – Gymnastik**

Ort: Sporthalle Zur Hohen Ward

Leitung: Ute Zehe, Tel. 02521-17751

**Donnerstag**

Uhrzeit: 08.45 Uhr – 09.45 Uhr

### **Bauch, Beine, Po – Gymnastik**

Ort: Turnhalle, Grundschule

Leitung: Ute Zehe, Tel. 02521-17751

**Donnerstag**

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

### **Wind und Wettertraining**

Treffpunkt: Grundschule

Leitung: Esther Pälmeke, Tel. 0173-4207137

**Freitag**

Uhrzeit: 17.00 Uhr – 17.45 Uhr

## Das Team

**Edith Pufahl**

1. Vorsitzende

Tel. 02535-9412

**Karin Pälme**

1. Kassiererin

Tel. 02535 - 95009

**Brunhilde Fronholt**

2. Kassiererin, Mitgliederverwaltung

Tel. 02535 - 8434

**Verena Witt**

1. Schriftführerin, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 02535 - 953173

**Gisela Fischer**

1. Beisitzerin, Seniorenarbeit, Ansprechpartnerin f. Fahnenträger

Tel. 02535 - 8451

**Margret Averhoff**

2. Beisitzerin, Reisen, Ausflüge

Tel. 02535 – 8251

**Pfarrer Clemens Lübbers**

Geistliche Begleitung

Tel. 02526 – 9304-0



Gönn dir die Zeit, um zu träumen  
Es ist der Weg zu den Sternen  
Gönn dir die Zeit, um nachzudenken,  
Es ist die Quelle der Kraft  
Gönn dir die Zeit zum Spielen  
Es ist das Geheimnis der Jugend  
Gönn dir die Zeit, um freundlich zu sein  
Es ist das Tor zum Glück  
Gönn dir die Zeit der Fröhlichkeit  
Es ist Musik für die Seele  
Und verzichte nie auf deine Sehnsucht  
Sie hält dich auf dem Weg zu den Sternen.

