



Katholischer Frauenbund Deggendorf

Programm

Januar - Juni 2026

**Zu unseren Veranstaltungen sind
nicht nur unsere Mitglieder, sondern alle
die uns kennenlernen möchten
herzlich eingeladen.**

*Pflege Deinen
inneren Garten
und er wird Dir ein Leben lang
gute Früchte bringen.*

- Johannes Hartl -

Aktuelle Informationen zu unserem Programm und eventuelle Terminänderungen entnehmen Sie bitte der Presse, den Vermeldungen nach den Gottesdiensten und unserem monatlichen Veranstaltungsaushang an den Kircheneingängen.

**Gottes Segen, Gesundheit und viel
Freude im neuen Jahr!**

Neißendorfer Martina 

Martina Neißendorfer
1. Vorsitzende

Martin Neidl
Geistl. Beirat

Franz Reitinger

Franz Reitinger
Geistl. Beirat

Januar

Jeden Donnerstag um 9:00 Uhr haben Sie für ca. 1 Std. die Möglichkeit Ihre sportliche Fitness zu erhalten oder zu verbessern. Treffpunkt ist am Parkplatz der Neusiedler Str. Abfahrt zum Tennisclub. Begleitet werden Sie von Anneliese Danhof und Rita Hasenkopf.

Donnerstag, **Kaffeenachmittag** im Cafe „Zum Kapuziner“
08.01.26 ab 14:30 Uhr

Dienstag, **Volkstanz**
13.01.26 Pfarrheim St. Josef
19:00 Uhr

Donnerstag, **Aufklärung über neue Formen der Kriminalität**
15.01.26 z. B. Schockanrufe und einiges mehr
15:00 Uhr Pfarrheim St. Martin

Freitag, **Fisch-Essen** im Gasthof Höttl
16.01.26 ab 11:30 Uhr

Sonntag, **Sebastiani-Prozession**
18.01.26 Marienmünster Deggendorf
14:00 Uhr

Dienstag, **Volksmusik** für Geist, Herz und Seele!
20.01.26 90 Minuten, Singen, Bewegen und Gespräche
14:30 Uhr mit der Volksmusikpflegerin Elisabeth Hofmann.
Lieder und Tänze zum Mitmachen oder einfach
auch nur zum Zuhören! Die Gemeinschaft zählt!
im Pfarrsaal St. Martin

Mittwoch, **Bibelkreis** mit Pfarrer Reitinger
21.01.26 im St.-Martins-Stüberl
16:00 Uhr

Donnerstag, **Beckenbodengymnastik ***
22.01.26 ein sanftes aber wirksames Training für Frauen.
14:00 Uhr für mehr Stabilität, Kontrolle und Wohlbefinden.
mit Kerstin Berger

und im Pfarrsaal St. Martin
weitere **Anmeldung bis 08.01.26**
Termine bei Monika Huber Tel. 30084
Beachten Sie bitte die Info auf der vorletzten
Seite! *

Mo-Mittwoch **Kleine Auszeit**
26.01.26 **im Hotel Maximilian in Bad Griesbach**
bis Genießen Sie mit 2 Übernachtungen und HP
28.01.26 die hauseigene Therme, Dampfsauna, Sauna
und Salzraum zum Preis von 229,-- € im EZ,
im DZ 209,-- €, Kurtaxe pro Tag, 3,30 €
Tiefgarage für den Aufenthalt 25,-- €
Anfahrt in Fahrgemeinschaften.
Begrenztes Zimmerkontingent
Anmeldung bis 30.12.25
bei Monika Huber Tel. 30084

Februar

Sonntag, **Musical „Charlie und die Schokoladenfabrik“**
01.02.26 Roman von Roald Dahl Musik von Marc Shaiman
Begleitung und Einführung Msgr. Wolfgang Riedl
Karte und Busfahrt nach Regensburg: 52,-- €
Kartenvorverkauf
Anmeldung im Pfarrbüro St. Martin
Tel. 29650
Abfahrt: 13:15 Uhr St. Martin
13:30 Uhr Pandurenweg
Beginn: 15:00 Uhr

Donnerstag, **Beckenbodengymnastik ***
05.02.26 im Pfarrsaal St. Martin
14:00 Uhr

Donnerstag, **Kaffeemittag** im Cafe „Zum Kapuziner“
05.02.26 ab 14:30 Uhr

Mittwoch, **Bibelkreis** mit Pfarrer Reitinger
11.02.26 im St.-Martins-Stüberl
16:00 Uhr

Donnerstag, **Fasching**
12.02.26 Herzliche Einladung zu unserem bunten
14:00 Uhr Faschingsnachmittag. Wir feiern mit
unseren Senioren im Pfarrsaal St. Martin.



Dienstag, **Volkstanz**
17.02.26 im Pfarrheim St. Josef
19:00 Uhr

Donnerstag, **Beckenbodengymnastik *** um 14:00 Uhr
19.02.26 im Pfarrsaal St. Martin

Freitag,
20.02.26 **Fisch-Essen** im Gasthof Hötli
ab 11:30 Uhr

Samstag,
21.02.26 **Winterwanderung nach Metten**
Ziel ist das Cafe „Am Kloster“
13:00 Uhr Treffpunkt: Kreisverkehr Lebenshilfe
Mitfahrmöglichkeit bei Monika Huber, Tel. 30084

Dienstag,
24.02.26 **Fabrikbesichtigung „Kerzen Wiedemann“**
10:00 Uhr Teilnehmerzahl begrenzt
Anmeldung bis 16.02.26 bei Monika Huber
Teilnahmekosten: 5,-- € die Sie als Gutschein
zurückerhalten.

Donnerstag, **Beckenbodengymnastik ***
26.02.26 im Pfarrsaal St. Martin
14:00 Uhr

März

Dienstag, **Einkehrtag mit Pfarrvikar P. Sijo Antony**
03.03.26 Pfarrheim St. Josef
09.30 Uhr Mittagspause im Cafe Kapuziner
Abschlussgottesdienst im Katharinenspital
15:00 Uhr, **Anmeldung bis 18.02.26**
Bei Monika Huber, Tel. 30084

Donnerstag, **Beckenbodengymnastik ***
05.03.26 im Pfarrsaal St. Martin
14:00 Uhr

Freitag, **Weltgebetstag**
06.03.26 Pfarrkirche St. Martin
18:00 Uhr anschließend gemeinsames Beisammensein
im Pfarrsaal St. Martin



Dienstag, **Bibelkreis** mit Pfarrer Neidl
10.03.26 im Kapitelsaal des Pfarrhofs Mariä Himmelfahrt
16:00 Uhr

Donnerstag, **Beckenbodengymnastik ***
12.03.26 im Pfarrsaal St. Martin
14:00 Uhr

Freitag, **Kreuzweg**
13.03.26 im Katharinenspital
17:00 Uhr

Dienstag, **Volkstanz**
17.03.26 im Pfarrheim St. Josef
19:00 Uhr

Donnerstag, **Beckenbodengymnastik ***
19.03.26 im Pfarrsaal St. Martin
14:00 Uhr

Donnerstag, **Kaffeenachmittag** im Cafe „Zum Kapuziner“
19.03.26 ab 14:30 Uhr

Freitag, **Fisch-Essen** im Gasthof Hötzl
20.03.26 ab 11:30 Uhr

Dienstag, **Palmbuschen binden**
24.03.26 09:00 Uhr-12:00 Uhr
25.03.26 09:00 Uhr-12:00 Uhr und 14.00 Uhr-16:00 Uhr
26.03.26 09:00 Uhr-12:00 Uhr und 14.00 Uhr-16:00 Uhr
im Pfarrsaal St. Martin



Donnerstag, **Beckenbodengymnastik ***
26.03.26 im Pfarrsaal St. Martin
14:00 Uhr

Samstag, **Verkauf von Palmbuschen**
28.03.26 10:00 Uhr - 12:00 Uhr vor der Grabkirche
28.03.26 vor den Gottesdiensten
29.03.26 jeweils Marienmünster u. Pfarrkirche St. Martin

April

Dienstag, **Herzgesund**
14.04.26 Gymnastik mit Gerda Bachl-Staudinger
14:00 Uhr im Pfarrheim St. Josef

Donnerstag, **Kaffeemittag** im Cafe „Zum Kapuziner“
16.04.26 ab 14:30 Uhr

Freitag, **Fisch-Essen** im Gasthof Höttl
17.04.26 ab 11:30 Uhr

Freitag, **Bibelkreis** mit Pfarrer Reitingер
17.04.26 in der Unterkirche der Pfarrkirche St. Martin
19:00 Uhr

Donnerstag, **Patientenakte und E-Rezept**
23.04.26 was Sie darüber wissen sollten!
14:30 Uhr Welche Vorteile hat die Patientenakte und wie kann
man sie nutzen? Darüber informiert Sie
Barbara Schmidmeier, Referentin beim VSB
(Verbraucherservice Bayern)
im Pfarrheim St. Josef
Anmeldung bis 16.04.26
bei Monika Huber, Tel. 30084

Dienstag, **Volkstanz**
28.04.26 im Pfarrheim St. Josef
19:00 Uhr

Mai

Dienstag, **Kraft durch Balance**
05.05.26 Gymnastik mit Gerda Bachl-Staudinger
14:00 Uhr im Pfarrheim St. Josef

Donnerstag, **Bezirks-Maiandacht in Deggendorf**
07.05.26 im Katharinenspital
18:00 Uhr

Dienstag, **Muttertags-Fahrt nach Krumau**
12.05.26 und dem Moldaustausee

Abfahrt: Marienthal 08:00 Uhr
St. Martin 08:15 Uhr
Pandurenweg 08:30 Uhr

Kosten: 30,-- €

Anmeldung: Pfarrbüro St. Martin, Tel. 29650
und bei Renate Müller, Tel. 22988

Dienstag, **Volkstanz**
19.05.26 im Pfarrheim St. Josef
19:00 Uhr

Mittwoch **Bibelkreis** mit Pfarrer Reitingner
20.05.26 im St. Martins Stüberl
16:00 Uhr

Donnerstag, **Kaffeenachmittag** im Cafe „Zum Kapuziner“
21.05.26 ab 14:30 Uhr

Freitag, **Fisch-Essen** im Gasthof Höttl
22.05.26 ab 11:30 Uhr

Juni

- Dienstag,
02.06.26
14:00 Uhr **Starke Knochen**
Gymnastik mit Gerda Bachl-Staudinger
im Pfarrheim St. Josef
- Dienstag,
16.06.26
14:00 Uhr **Fitness**
Gymnastik mit Gerda Bachl-Staudinger
im Pfarrheim St. Josef
- 16:00 Uhr **Bibelkreis** mit Pfarrer Neidl
im Kapitelsaal des Pfarrhofs Mariä Himmelfahrt
- 19:00 Uhr **Volkstanz**
im Pfarrheim St. Josef
- Mittwoch
17.06.26 **Bezirkswallfahrt** mit Monsignore Wolfgang Riedl
Das Reiseziel wird zeitnah bekannt gegeben
- Donnerstag,
18.06.26 **Kaffeenachmittag** im Cafe „Zum Kapuziner“
ab 14:30 Uhr
- Freitag,
19.06.26 **Fisch-Essen** im Gasthof Hötzl
ab 11:30 Uhr
- Dienstag,
30.06.26
14:00 Uhr **Fitness**
Gymnastik mit Gerda Bachl-Staudinger
im Pfarrheim St. Josef

Juli

- Dienstag,
07.07.26
19:00 Uhr **Jahreshauptversammlung**
im Pfarrsaal St. Martin



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

Die Teilnahme an den Volkstanzabenden mit dem Ehepaar Mandl-Niekrawitz und Franz Maier ist jederzeit auch ohne Vorkenntnisse möglich.

Eine-Welt-Waren werden in St. Martin jeweils vor und nach den Gottesdiensten am Samstag und Sonntag 17./18.1., 21./22.2., 21./22.3., 18./19.4., 16./17.5 angeboten.

Eine-Welt-Waren werden in Mariä Himmelfahrt jeweils nach den Gottesdiensten am Samstag und Sonntag 17./18.1., 14./15.2., 14./15.3., 18./19.4., 16./17.5, 13./14.06. angeboten.

Informationen zur Beckenbodengymnastik *

In einem 8-wöchigen Kurs, der einmal in der Woche eine Stunde lang stattfindet, können Sie etwas für Ihre Lebensqualität tun.!

Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen z.B. AOK übernommen oder unterstützt.

Kursleiterin ist Frau Kerstin Berger, die auch zertifiziert ist.

Die Termine sind immer donnerstags um 14 Uhr im Pfarrsaal St. Martin:

22.01/29.01/5.2./19.02./26.2/5.3./12.3 und 19.3.26

Die Kursgebühr beträgt 150,--€.

Die Kostenübernahme oder Beteiligung können Sie vorab bei Ihrer Krankenkasse erfragen, damit Sie die Erstattung dann einreichen können.

Die Gebühr überweisen Sie bitte an:

Kerstin Berger

IBAN:DE71 120300001306184753

Betreff: KDFB Beckenbodengymnastik

Anmeldung bis 08.01.2026 bei Monika Huber, Tel. 30084

Wir danken der Katholischen Erwachsenenbildung
Im Landkreis Deggendorf e.V. für die Unterstützung



Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und evtl. Mitgliedschaft!

***Sammeln Sie bitte Weinkorken und Kronkorken!
Die Abgabe wäre bei Veranstaltungen möglich und
kommt Kinderkliniken zugute.***

Die Vorstandschaft

1. Vorsitzende Martina Neißendorfer
2. Vorsitzende Renate Müller
2. Vorsitzende Katrin Glasschröder
Schriftführerin Christa Weiß
Kassiererinnen Christine Heliosch

Beisitzer

Monika Handrik
Rita Hasenkopf
Claudia Pritzl
Anneliese Primbs
VSB Ursula Fischer
VSB Monika Huber

Konto des Frauenbunds Deggendorf DE81 7415 0000 0380 3601 98

**Adresse des Pfarrheims St. Josef in der Pfarrei Mariä Himmelfahrt
Dr.-Stich-Str. 4, Deggendorf**