

## Wandern steigert Gefühle

Wandern steigert Gefühle des Wohlbefindens und Glücks. Außerdem hilft es gegen Stress.



## Werden Sie Mitglied

im größten Wanderverein Europas und erleben Sie, wie schön Gemeinschaft ist. Wir würden uns freuen!

<b>Jahresbeitrag:</b> Vollmitglied:	42,50 €
Familienmitgliedschaft (beide Ehepartner + Kinder)	57,00 €
Familienmitgliedschaft (allein erziehend)	29,50 €

## Das bieten wir unseren Mitgliedern:

- Kostenfreie Teilnahme an allen Veranstaltungen unserer Ortsgruppe
- Unfallversicherung bei Teilnahme an unseren Wanderungen
- 4 kostenfreie Ausgaben der „Blätter des Schwäbischen Albvereins“
- Jährlich eine Wander-/Freizeitkarte des Landesvermessungsamtes
- Freier Eintritt zu den Aussichtstürmen des Schwäbischen Albvereins
- Vergünstigte Übernachtungspreise in unseren Wanderheimen

Mehr Info unter [schwabischeralbverein.de](http://schwabischeralbverein.de) oder [albverein-sigmaringendorf.de](http://albverein-sigmaringendorf.de)

## Ihre Ansprechpartner unserer Ortsgruppe:

1. Vorsitzender	Claus Bayer	Tel.: 2471
Stellv. Vors.:	Inge Fröhle	Tel.: 07434/1892
Kassier:	Wolfgang Metzger	Tel.: 4753
Schriftführer:	Marianne Neuburger	Tel.: 07571/13675
Familie:	Hermann Brodmann	Tel.: 61160
	Judith Maertins	Tel.: 7256992
Wandern:	Dagmar Lüdtkke	Tel.: 5607
Senioren:	Inge Fröhle	Tel.: 07434/1892

## Gesundheitswandern

Beim zertifizierten Gesundheitswandern wird gewandert und zwischendrin gibt es physiotherapeutische Übungen. Hierzu lädt ab März jeden Mittwochmorgen unsere zertifizierte Gesundheits-Wanderführerin Dagmar Lüdtkke ein. Start ist um 9.30 Uhr am Bürgerhaus Sigmaringendorf.

Kontakt: Dagmar Lüdtkke Tel.: 01523 4289410

## Nordic Walking

Jeden Mittwochmorgen. Start um 8.30 Uhr am Zugang zum ehemaligen Truppenübungsplatz hinterm Wasserturm „Im Nonnenhölzle“. Die Strecke ist ca. 6 km lang, diese wird in ca. 1,25 Std. zurückgelegt.

Kontakt: Klaus Brenner Tel.: 07571/13675



## Fahrradfahren

Ab dem 8. Mai laden wir jeden Mittwochabend zu Fahrradtouren in unserer näheren Heimat ein. Gefahren werden jeweils Touren zwischen 25 u. 30 km. Start immer um 18.00 Uhr am Dorfer Rathaus.

Mehr Info bei Fam. Anni u. Claus Bayer Tel.: 07571/2471



## Senioren



Für die, die am Programm der Aktiven nicht mehr teilnehmen können, gibt es in der Zeit vom März – Okt. unter dem Titel „Wandern und Kultur für Senioren“ jeden 3. Mittwoch im Monat ein Angebot zur aktiven Teilnahme.

Ansprechpartner: Inge Fröhle Tel.: 07434 / 1892



## Wandern +plus+



**Anspruchsvolle geführte Erlebnistouren für Wanderer mit guter Kondition und Ausdauer**

Entdecken Sie die Vielfalt des größten europäischen Wandervereins unter [www.albverein.de](http://www.albverein.de). Zu allen Erlebnistouren wird rechtzeitig im Gemeindefachblatt und auf unserer Homepage eingeladen [www.albverein-sigmaringendorf.de](http://www.albverein-sigmaringendorf.de)



Schwäbischer  
Albverein

Natur • Heimat • Wandern • Kultur ... seit über 130 Jahren

ORTSGRUPPE  
SIGMARINGENDORF



Einladung zu geführten Erlebnistouren 2024



Hier finden Sie alle Termine der OG Sigmaringendorf auf einen Blick:

	Datum:	Veranstaltung:	Leitung:	Anmeldung/Info:
01	 21.01.2024	HTW Wanderung ums Dorf / L-thal	Anni u. Claus Bayer	Tel.: 07571/2471
02	 18.02.2024	HTW Winterwanderung am Zielfinger See	Dagmar Lüdtke	Tel.: 01523 4289410
03	 16.03.2024	TW Städtetour – Nürtingen	Dagmar Lüdtke u. Claus Bayer	Tel.: 07571/2471 od. 01523 4289410
	 20.03.2024	Wandern u. Kultur für Senioren	Inge Fröhle	Tel.: 07434/1892
04	 01.04.2024	HTW Ostereiersuchwanderung	Vorstandschaft u. Familienwart	
	10.04.2024	Jahreshauptversammlung im Foyer	Vorstandschaft	
	 14.04.2024	TW Familienwanderung* für Familien mit Kinder ab 10 Jahre	Familie Herman u. Petra Brodmann	Tel.: 07571/61160
	 17.04.2024	Wandern u. Kultur für Senioren	Inge Fröhle	Tel.: 07434/1892
	 20.04.2024	TW Von Aufkirch durch das NSG Spetzgarter Tobel, Blütenwanderung am Westl. Bodensee	Wolfgang Metzger, Hans Steurer, Christel Metzger, Marianne Neuburger	Tel.: 07571/4753
05	 01.05.2024	TW Fahrradtour	Anni u. Claus Bayer	Tel.: 07571/2471
	 08.05.2024	Start der Feierabendfahrradtouren	Anni u. Claus Bayer	Tel.: 07571/2471
	 12.05.2024	TW Drei Seenwanderung - Illmensee	Brigitte u. Albert Ott	Tel.: 01523 3577076
	 15.05.2024	Wandern u. Kultur für Senioren	Inge Fröhle	Tel.: 07434/1892
	 25.05.2024	TW „Schönbuchspitzrunde“, Genusswanderung im Schönbuch zw. Breitenholz u. Entringen	Anni u. Claus Bayer	Tel.: 07571/2471
06	 8.-9.06.24	TW Familienaktion mit Übernachtung auf der Burg Derneck	Hermann Brodmann u. Sabrina Speh	Tel.: 07571/61160
	 11.-13.06	MTW Fahrradtour im Allgäu	Anni u. Claus Bayer, Brigitte u. Albert Ott	Tel.: 07571/2417 od. 01523 3577076
	 19.06.2024	Wandern u. Kultur für Senioren	Inge Fröhle	Tel.: 07434/1892
07	 <del>22.06.2024</del>	TW „Kanzelwand – Fellhorn“ Panorama Gratwanderung mit zwei Länder Blick. <b>31.8.24</b>	Alex Schwindt u. Wolfgang Metzger	Tel.: 07571/ 4322 od. 07571/4753
	 <del>17.07.2024</del>	Wandern u. Kultur für Senioren <b>25.-27.7.24</b>	Inge Fröhle	Tel.: 07434/1892
08	 19.07.2024	AW Abendwanderung mit Grillen	Vorstandschaft	
	 10.08.2024	TW Wanderung durch die Wutach- u. Gutachschlucht	Alex Schwindt, Wolfgang Metzger	Tel.: 07571/4332 od. 07571/4753
09	 21.08.2024	Wandern u. Kultur für Senioren	Inge Fröhle	Tel.: 07434/1892
	07./8.09.24	Straßenfest	Vorstandschaft	
	 18.09.2024	Wandern u. Kultur für Senioren	Inge Fröhle	Tel.: 07434/1892
10	 22.09.2024	TW Familienwanderung für Familien mit Kinder bis 10 Jahre	Familie Judith Maertins	Tel.: 07571/7256992
	24.-29.09.	MTW Wanderwoche im Nationalpark Kellerwald - Edersee	Anni u. Claus Bayer	Tel.: 07571/2471
11	 13.10.2024	Panoramawanderung in den Hegau Bergen	Dagmar Lüdtke u. Edwin Frey	Tel.: 01523 4289410
	 13.10.2024	TW Familienwanderung* für Familien mit Kinder ab 10 Jahre	Familie Hermann Möller	Tel.: 07571/61691
	 16.10.2024	Wandern u. Kultur für Senioren	Inge Fröhle	Tel.: 07434/1892
	 19.10.2024	Rübengeisteraktion	Vorstandschaft	
12	 09.11.2024	Lautlingen – Meßstetten – Hoßinger Leiter - Lautlingen	Anni u. Claus Bayer	Tel.: 07571/2471
	 20.11.2024	Wandern u. Kultur für Senioren	Inge Fröhle	Tel.: 07434/1892
12	14.12.2024	Jahresschlusswanderung mit Waldweihnacht	Vorstandschaft u. Wanderführer	

Zeichenerklärung:



Radlertreff jeden Mittwoch um 18.00 Uhr am Dorfer Rathaus mit Anni u. Claus Bayer



Familienwanderungen mit Kindern bis 10 Jahre



Familienwanderungen\* - Die etwas anspruchsvollere Familienwanderung



Wanderungen und Aktionen für die aktiven Wanderer unserer OG und Gäste



Anspruchsvolle geführte Erlebnistouren für Wanderer mit guter Kondition und Ausdauer.

Wandern und Kultur für Senioren  
Das ist das Angebot für die älteren Wanderfreunde.HT Halbtageswanderung / TW Tageswanderung  
KV Kulturveranstaltung / MTW Mehrtageswanderung

## Familienprogramm 2024

## „Familienwanderungen plus“ - die etwas anspruchsvollere Familienwanderung

- Für Familien mit Kindern, die etwas anspruchsvollere Wanderungen suchen
- Für Eltern, deren Kinder aus der Familiengruppe herausgewachsen sind
- Für Jugendliche, junge und junggebliebenen Erwachsene

**Termine:** Sonntag, den 14.04.2024 und Sonntag, den 13.10.2024**Wanderführer:** Hermann Brodmann, Tel. 61160 und Hermann Möller Tel.: 61691

Wandern macht nicht nur fit, es führt auch Generationen zusammen und sorgt für tolle Erlebnisse.

## „Familienwanderungen mit Kindern bis 10 Jahre“

**Termine:** Ostermontag, 01.04.24 Ostereiersuchwanderung Sa. + So., den 8. + 9.06.2024  
Sonntag, den 22.09.2024  
Samstag, den 19.10.2024 „Rübengeisteraktion“**Wanderführer:** Judith Maertins und Michael Habereder  
Tel.: 7256992