

Schwäbischer Albverein –
Europas größter Wanderverein
für Jung & Alt
für alle Freunde von Natur, Heimat & Wandern

Wie wird man Mitglied im Schwäbischen Albverein?

Niemand muss bei uns „die Katze im Sack kaufen“. Das heißt in der Praxis, dass man erst unverbindlich mitwandert, als Gast sozusagen. Erst wenn man festgestellt hat, dass man sich bei uns wohl fühlt, übergibt man seine Beitrittserklärung dem Vorsitzenden der Ortsgruppe oder dem Kassier und wird damit Mitglied im Schwäbischen Albverein

Eine Mitgliedschaft beim Schwäbischen Albverein schließt folgende Leistungen ein:

- Kostenlose Zustellung der regelmäßig erscheinenden Zeitschrift „Blätter des Schwäbischen Albvereins“,
- jährlich als Vereinsgabe eine Wanderkarte im Maßstab 1:35000
- eine verbilligte Übernachtung in einem unserer Wanderheime
- verbilligter oder kostenloser Zutritt zu Bauten und Türmen, die dem Schwäbischen Albverein gehören oder von ihm zugänglich gemacht werden
- verbilligter Beitrag von Karten, Büchern und Schriften, welche der Schwäbische Albverein herausgibt

Bei einem Jahresbeitrag von:

Erwachsene (Vollmitglied)	30,00 €
Ehegattenmitgliedschaft	13,00 €
Familien (beide Ehegatten und alle angemeldeten Kinder/Jugendliche bis 21 Jahre)	42,50 €
Kinder bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres	5,00 €
Jugendliche vom 15. bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres od. Studenten u. Auszubildende bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres	14,00 €

NEU NEU NEU
Gesundheitswandern mit dem
Schwäbischen Albverein

Bewegen – Entspannen – Begegnen

Gesundheitswandern ist ein tolles Bewegungsprogramm das Wandern, Naturerlebnis, Geselligkeit und physiotherapeutische Übungen kombiniert. Dass dieses einzigartige Angebot tatsächlich fit macht, ist inzwischen sogar durch eine wissenschaftliche Studie nachgewiesen. Gesundheitswanderungen werden von zertifizierten Gesundheitswanderführerinnen (nach DWV) in der Regel wöchentlich angeboten und dauern ca. 2 Std. Dabei wird auf einer Strecke von ca. 3-5 km abwechselnd gewandert und bei Stoppis zwischendurch bei speziellen Übungen die Muskulatur gekräftigt und gedehnt und die Koordination geschult.

Durch die Ausbildung von Frau Dagmar Lüdtker zur zertifizierten Gesundheitswanderführerin ist es uns möglich das Angebot des Gesundheitswandern in unsere Ortsgruppe anzubieten.

Dieses Jahr lädt Frau Lüdtker zu **zwei Kursen** ein:

1. Kurs: 10.4., 20.4., 27.4., 4.05., 11.05., 18.05., 01.06., 8.06., 15.06., 22.06., 29.06.

2. Kurs: 06.07., 13.07., 20.07., 27.07., 3.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 5.10., 12.10., 19.10.

Für die Teilnahme gibt es von der Krankenkasse Bonuspunkte. Die Kosten betragen für alle Einheiten gesamt:

Für Mitglieder	30,00 €
Für Nichtmitglieder	50,00 €

Nähere Auskunft erteilt gerne

Dagmar Lüdtker Tel. 5607 oder 0 152 217 784 141
dagmar.luedtke@gmx.de

Wandern und Kultur für Senioren



- Di. 24.03. Auf den Spuren der Stauffenberger im Schloß Wilflingen**
Herbert Dom
- Mi. 22.04. Wasserversorgung aus dem Karst der Gallusquelle in Hermentingen**
Herbert Dom
- Di. 26.05. Besuch beim regionalen Künstler Christoph Stauss im Steinmetzbetrieb Rulfingen**
Eugen Stöckler
- Di. 23.06. Die ganze Welt des mobilen Reisens, Besuch des Hymer Museums Bad Waldsee**
Herbert Dom
- Mi. 26.08. Besteigung des Dorfer Wasserturms gemeinsam mit den Senioren der OG Sigmaringen**
Albert Rebolz
- Sa. 05.09. Gemarkungswanderung zum Thema Wasser Sommerfest der Ortsgruppe am Vereinsheim**
Albert Rebolz, Vorstandschaft
- Di. 29.09. Zugfahrt mit Stadtführung in Lindau**
Elfriede Nilkes
- Di. 27.10. Führung durch das Haupt- und Landesgestüt Marbach**
Walter Maurus
- Mi. 18.11. Bilderschau: Rückblick auf vergangene Wanderjahre**
Horst Pleyer
- Sa. 12.12. Jahresabschlusswanderung mit Waldweihnacht**



Schwäbischer
Albverein



Ortsgruppe Sigmaringendorf
Wander- und Veranstaltungsplan 2015

Vielfalt ist unsere Stärke

Wanderungen und Ausflüge

Radlertreff

Familienprogramm Lust auf Abenteuer?

Januar

- So. 11. Wanderung um Hitzkofen**
Waltraud Boos und Dagmar Lüdtké
- Fr. 30. Jahreshauptversammlung**
Gasthof Donau Hirsch

Februar

- Fr. 06. Fasnet's Hock**
- Sa. 21. Städtefahrt nach Konstanz mit Stadtführung**
Anni und Claus Bayer

März

- So. 01. "Wias früher war em Dorf"**
Vortrag von Kurt Ott mit Bildern aus rund hundert Jahren Ortsgeschichte in der Donau-Lauchert-Halle
- So. 16. Märzenbecherwanderung**
Gabi Flamm

April

- Sa. 18. MUNDartbühne Duo "Aurazwicker" und Marlies Grötzinger**
Aufsatzveranstaltung zum SAV Landesfest im Feuerwehrhaus
- So. 26. Blütenwanderung am Bodensee**
Christian Nilkes, Wolfgang Metzger

Mai

- Fr. 01. Fahrradtour ins Grüne**
Addie und Eugen Stöckler
- Fr. 08.- Albverein Landesfest in Sigmaringen**
Vorstandschafft
- So. 10.**

- So. 17. Wanderung Göggingen- Felsentäle- Göggingen**
Giesela und Walter Maurus, Horst Pleyer

Juni

- So. 14. Wanderung auf dem "Klosterfelsenweg" Laiz-Inzigkofen mit der OG Dachtel**
Claus Bayer

Juli

- So. 05. Rundwanderung Wolfegg-Altann**
Gabi Flamm
- Do. 09.- Wandern und Fahrradfahren im lieblichen Taubertal**
Giesela und Walter Maurus, Anni und Claus Bayer
- So. 12.**

Juli

- Fr. 17. Abendwanderung mit Grillen**
Wolfgang Metzger
- Sa. 25. Bergwanderung über die Nagelfluhkette bei Steibis mit der OG Gau Ost**
Claus Bayer, Lilly und Axel Schwindt

August

- So. 16. Panoramarundweg: Möggers- Pfänder**
Anni und Claus Bayer, Helene Walter und Norbert Laermann
- Sa. 29. Bergwanderung**
Anni und Claus Bayer, Lilly und Alex Schwindt

September

- Sa. 05. Gemarkungswanderung zum Thema Wasser Sommerfest der Ortsgruppe am Vereinsheim**
Albert Rebholz, Vorstandschafft
- Sa. 12.- Sigmaringendorfer Straßenfest**
- So. 13.**
- So. 20. Auf den Spuren der Steinzeit im Lonetal-Ostalb**
Dagmar Lüdtké

Okt

- So. 18. Wanderung Eninger Weide- Glems-Hölllöcher- Eningen**
Alex und Lilly Schwindt, Christel und Wolfgang Metzger

Nov

- So. 07. Wilde Täler- Fürstliche Höhen, Storzigen-Fürstenhöhe- Storzigen**
Anni und Claus Bayer

Dez

- Sa. 12. Jahresabschlusswanderung mit Waldweihnacht**

Unterwegs mit Freunden im Dorfer Albverein - die schönste Art seine Heimat kennenzulernen

Ansprechpartner:

Claus Bayer	1. Vorsitzender	Tel. 2471
Eugen Stöckler	2. Vorsitzender	Tel. 4925
Wolfgang Metzger	Kassier	Tel. 4753

Wanderführer:

Herbert Dom	Tel. 13851
Gabi Flamm	Tel. 6452339
Norbert Laermann und Helene Walter	Tel. 724872
Dagmar Lüdtké und Waltraud Boos	Tel. 2673
Gisela und Walter Maurus	Tel. 4610
Elfriede und Christian Nilkes	Tel. 52157
Horst Pleyer	Tel. 2174
Albert Rebholz	Tel. 12452
Lilly und Alex Schwindt	Tel. 4322



Der Jahresauftakt zum Radlertreff findet am **1. Mai** mit einer Fahrt ins Blaue statt.

Ab **Mittwoch**, den **6. Mai** startet jede Woche um 18:30Uhr am Rathaus unsere beliebte **Feierabendradtour** mit ca. 25-30 km und wechselnden Zielen.

Mehr Infos bei Anni und Claus Bayer

Veranstaltungen des Oberen Donau Gau

- 1. Januar** Gaujahresabschlusswanderung für Mitarbeiter der OG in Irndorf
- 18. April** Auftakt zum Landesfest 2015: MUNDart Bühne mit dem "Duo Aurazwicker" und Marlies Grötzinger; Feuerwehrhaus Sigmaringendorf
- 9. Mai - 10. Mai** Landesfest des SAV in Sigmaringen
- 28. Juni - 4. Juli** Gauferienfahrt in den Bayrischen Wald
- 17. Okt.** Pflegeeinsatz an Albvereinsgrundstücken

Mehr Infos unter:

www.schwaebischer-albverein.de/odonaugau/
www.schwaebischer-albverein.de



Sonntag, den 26. April 2015
Familienwanderung

Samstag, den 20. Juni 2015
Familienaktion - Johannisfeuer

Samstag, den 15. August 2015
Kräuterwanderung und Weihbuschelbinden zu Mariä Himmelfahrt

Sonntag, den 11. Oktober 2015
Familienwanderung

Samstag, 5. September 2015
Gemarkungswanderung zum Thema Wasser mit der Ortsgruppe, anschließend Sommerfest

Samstag, den 24. Oktober 2015
Rübengeisteraktion

Samstag, den 12. Dezember 2015
Familienwanderung mit Waldweihnacht



Familienwanderführer und Ansprechpartner:
Hermann Brodmann Tel. 61160

Gäste sind herzlich willkommen

Zu allen Veranstaltungen wird rechtzeitig im Gemeindemitteilungsblatt, in der Zeitung und auf unserer Homepage:

www.albverein-sigmaringendorf.de

eingeladen.