

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)	28,00 €
Ehegattenmitgliedschaft	12,00 €
Familien (beide Ehegatten und alle angemeldeten Kinder/Jugendliche bis 21 Jahre)	40,50 €
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 Stopps 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.

Sie lädt **ab Juni 2014 an 10 Abenden** zum Gesundheitswandern ein. Der Kursbeginn wird rechtzeitig im Mitteilungsblatt bekannt gegeben.

Für die Teilnahme gibt es von der Krankenkasse Bonuspunkte. Die Kosten betragen für alle 10 Einheiten gesamt:

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

Nähere Auskunft erteilt gerne

Dagmar Lüdtker Tel 2673

oder unter:

[www.schwaebischer-albverein.de](http://www.schwaebischer-albverein.de)

### Wandern und Kultur für Senioren



- Mo. 24.03.** Orgelführung St. Johann, Sigmaringen, danach Spaziergang auf den Spuren der Gartenschau Herbert Dom
- Di. 29.04.** Blumenland Halmer in Schnerkingen, zu Fuß nach Meßkirch, Schloßführung Herbert Dom
- Di. 27.05.** Werksbesichtigung bei Trigema, Burladingen Gisela und Walter Maurus
- Mi. 25.06.** Botanische Führung durch's Irndorfer Hardt mit Alfred Bauernfeind zusammen mit den Senioren der OG Sigmaringen Gisela und Walter Maurus
- Di. 29.07.** Zugfahrt nach Radolfzell, Schiffsrundfahrt und Stadtrundgang Elfriede und Christian Nilkes
- Sa. 06.09.** Kennst Du Deine neue Heimat?? Wanderung in und um Sigmaringendorf speziell für Neubürger gemeinsam mit der Ortsgruppe **Sommerfest am Vereinsheim**
- Di. 23.09.** Rungang in Josefslust mit dem fürstlichen Forstdirektor i.R. Bernhard Riester Herbert Dom
- Di. 28.10.** "Von Ankara in den unbekanntem Südosten der Türkei" Diavortrag Horst Pleyer
- Di. 18.11.** "Spörl - Im Dorf zu Hause - weltweit tätig" Werksführung und kl. Wanderung Herbert Dom und Eugen Stöckler
- Sa. 13.12.** Jahresabschlusswanderung mit Waldweihnacht



Schwäbischer  
Albverein

Wandern  
mit allen  
Sinnen



Ortsgruppe Sigmaringendorf  
Natur Heimat Wandern

Wander- und Veranstaltungsplan  
2014

## Wanderungen und Ausflüge

- Januar**  
**So. 19.** Wanderung rund um Rulfingen  
 Waltraud Boos und Dagmar Lüdtké
- Februar**  
**Fr. 31.** Jahreshauptversammlung im Saal des Feuerwehrhauses
- März**  
**Fr. 21.** Fasnet's Hock
- April**  
**So. 23.** Städtefahrt nach Laupheim mit Stadtführung und Planetariumsbesuch  
 Claus Bayer und Norbert Laermann
- Mai**  
**So. 16.** Wanderung auf dem heimatgeschichtlichen Rundweg Herbertingen  
 Anni und Claus Bayer
- Juni**  
**Fr. 04.** MUNDartbühne "Heimat leben und erleben" mit Bernhard Bitterwolf
- Juli**  
**Sa. 26.** Blütenwanderung am Bodensee  
 Elfriede und Christian Nilkes, Wolfgang Metzger, Georg Ernst
- August**  
**Do. 01.** Radtour ins Blaue  
 Addie und Eugen Stöckler
- September**  
**So. 18.** Wanderung im Naturpark Schönbuch  
 Karl-Joachim Beiter, Helene Walter und Norbert Laermann
- Oktober**  
**So. 01.** Besuch des Albverein Landesfest in Reutlingen
- November**  
**So. 15.** Rundwanderung auf dem Witthoh bei Tuttlingen  
 Horst Pleyer, Gisela und Walter Maurus
- Dezember**  
**Do. 19.-** Fahrradtour vom Donautal nach Oberschwaben  
 Anni und Claus Bayer, Gisela und Walter Maurus
- Januar**  
**Fr. 20.** Frühwanderung im Pfrunger Ried mit anschließendem Frühstück  
 Anni und Claus Bayer, Lilly und Alex Schwindt
- Februar**  
**Fr. 25.** Abendwanderung mit Lagerfeuerhock  
 Wolfgang Metzger

### Gäste sind herzlich willkommen

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

[www.albverein-sigmaringendorf.de](http://www.albverein-sigmaringendorf.de) eingeladen.

- August**  
**So. 10.** Wanderung bei Epfendorf am Neckar  
 Dagmar Lüdtké und Marianne Remensperger
- September**  
**Sa. 23.** Bergwanderung  
 Anni und Claus Bayer, Lilly und Alex Schwindt
- Oktober**  
**Sa. 06.** Kennst Du Deine neue Heimat??  
 Wanderung in und um Sigmaringendorf speziell für Neubürger  
**Sommerfest am Vereinsheim**
- November**  
**Sa. 13.-** Sigmaringendorfer Straßenfest
- Dezember**  
**So. 14.**  
**Do. 25.-** Wander- und Kulturfahrt an den Königssee im Berchtesgadener Land  
 Anni und Claus Bayer, Gisela und Walter Maurus
- Januar**  
**So. 19.** Auf den Traufgängen Albstadt: Von Burgfelden ins Felsenmeer  
 Alex und Lilly Schwindt, Christel und Wolfgang Metzger
- Februar**  
**Sa. 08.** Spätherbstliche Wanderung im Donautal  
 Gretel und Dietmar Lehmann
- März**  
**Sa. 13.** 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:

Karl-Joachim Beiter	Tel. 12687
Anni und Karl Binder	Tel. 13851
Herbert Dom	Tel. 4273
Georg Ernst	Tel. 724872
Norbert Laermann und Helene Walter	Tel. 61147
Gretel und Dietmar Lehmann	Tel. 2673
Dagmar Lüdtké und Waltraud Boos	Tel. 4610
Gisela und Walter Maurus	Tel. 52157
Christian Nilkes	Tel. 2174
Horst Pleyer	Tel. 4322
Lilly und Alex Schwindt	

## Radlertreff



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

- 5. & 6. April** Naturparkwanderführerlehrgang
- 30. April** 30 Jahre Bauernmuseum OG Inzigkofen
- 16.-18. Mai** Europawanderung von Beuron nach Radolfzell
- 31. Mai - 1. Juni** Landesfest des SAV in Reutlingen
- 29. Juni - 5. Juli** Gauferienfahrt an die Mosel
- 31. Aug.** Naturparkerlebnistag
- 17. & 18. Okt.** Pflegeeinsatz an Albvereinsgrundstücken

Mehr Infos unter:

[www.schwaebischer-albverein.de/odonaugau/](http://www.schwaebischer-albverein.de/odonaugau/)  
[www.schwaebischer-albverein.de](http://www.schwaebischer-albverein.de)

## Familienprogramm Lust auf Abenteuer?



**Samstag, den 5. April 2014**  
 Märchen- und Sagennacht für Familien

**Sonntag, den 18. Mai 2014**  
 Familienwanderung

**Freitag, den 20. Juni 2014**  
 Familienaktion - Johannisfeuer

**Samstag, den 16. August 2014**  
 Kräuterwanderung und Weihbuschelbinden

**Samstag, den 6. September 2014**  
 Kennst du deine neue Heimat?? Wanderung in und ums Dorf mit der Ortsgruppe  
 Sommerfest mit Aktionswanderung

**Sonntag, den 12. Oktober 2014**  
 Familienwanderung

**Samstag, den 25. Oktober 2014**  
 Rübengeisteraktion

**Samstag, den 13. Dezember 2014**  
 Familienwanderung mit Waldweihnacht



Familienwanderführer und Ansprechpartner:  
 Hermann Brodmann

Tel. 61160