

ALBVEREIN AKTUELL 2016.12



Schwäbischer
Albverein

AKTUELLES AUS...

der Hauptgeschäftsstelle	02
dem »Lädle« & Online-Shop	03
dem Fachbereich Naturschutz	04
dem Fachbereich Mundart	05
dem Fachbereich Wandern	05
dem Fachbereich Familie	06
der Albvereins-Jugend	09
der Heimat- und Wanderakademie	11
dem Deutschen Wanderverband	13
Impressum	14



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in dieser Ausgabe teilt unser Albvereins-Präsident Dr. Hans-Ulrich Rauchfuß (Arzt und Apotheker) mit Ihnen sein umfangreiches Wissen über Heilkräuter und ihre Anwendungen. Bei seinem Vortrag im Lädle der Stuttgarter Hauptgeschäftsstelle referierte er über die pflanzlichen Helfer in der kalten Jahreszeit. Ein paar Tipps für Sie sind bestimmt dabei. Passende Literatur für diejenigen, die es noch genauer wissen wollen, gibts in unserem Onlineshop. Denken Sie an die besondere Weihnachtsaktion: Ihre Bestellungen bis 22. Dezember sind versandkostenfrei. Kommen Sie gut durch den Winter!

Dr. Eva Walter, Schriftleitung

AUS DER HAUPTGESCHÄFTSSTELLE

Die Hauptgeschäftsstelle ist geschlossen

23. 12. – 6. 1. 2017 • Weihnachtsferien

Abgabe der Daten für den Wander-Fitness-Pass

Die Hauptgeschäftsstelle sammelt die Daten für den Wander-Fitness-Pass und gibt diese an den Deutschen Wanderverband weiter. Bitte beachten Sie die drei Abgabetermine beim Schwäbischen Albverein:

- 15. Dezember 2016
- 30. Januar 2017
- 30. März 2017

Nach dem 30. März 2017 werden keine Urkunden mehr ausgestellt.

Bitte an Frau Heidi Müller (hmueller@schwaebischer-albverein.de) senden.



Neuer Mitarbeiter

Seit November 2016 ist Manfred Lutz als Sachbearbeiter in der Poststelle auf der Hauptgeschäftsstelle tätig. Er betreut dabei unter anderem den Wareneingang und -ausgang von Lädle, Online-Shop, Verlag, Prämien und Materialnachschub. Zu seinem Lebenslauf schreibt der gebürtige Stuttgarter: »Nach einer Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann holte ich auf dem zweiten Bildungsweg das Abitur nach. Anschließend startete ich meinen beruflichen Werdegang in der Datenverarbeitung beim Servicerechenzentrum der Siemens AG in Stuttgart. Nach dessen Auflösung im Jahr 1995 war ich im Direktmarketing bei verschiedenen Firmen als EDV-Mitarbeiter und Programmierer tätig.« Manfred Lutz hat die Nachfolge von Edgar Weber angetreten, der im September 2016 in den Ruhestand verabschiedet wurde.

Kontakt: mlutz@schwaebischer-albverein.de, Tel. 07 11 / 2 25 85-23.

Schwäbischer Albverein auf der CMT

Der Schwäbische Albverein ist am 14. und 15. Januar 2017 gemeinsam mit der Albvereinsfamilie auf der Messe Fahrrad- & ErlebnisReisen mit Wandern in Stuttgart mit Messestand und Bühnenvorträgen vertreten. Der größte Wanderverein Europas präsentiert eine Vielzahl an Veranstaltungen sowie Know-how rund ums Wandern und Aktivsein. Im Fokus der diesjährigen Messeperformance sollen Wanderer zwischen 30 und 50 Jahren stehen. Für diese Zielgruppe gibt es die neue Broschüre »[Ü 30 Wanderungen](#)« mit zahlreichen, zum Teil außergewöhnlichen Wandertipps, wie zum Beispiel Pilgerwanderungen, Weitwanderungen, Morgentauwanderungen und vielem mehr. Der »Ü 30 Flyer« wird erstmals auf der Fahrrad- & ErlebnisReisen mit Wandern verteilt werden.

Auch auf der Bühne präsentiert der Albverein das neue »Ü 30 Programm« und stellt kurz die einzelnen Wanderungen vor. Eines der Angebote, die meditative Wanderung, wird eigens unter dem Titel »Was wir von der Natur über uns lernen können« präsentiert.

Am Sonntag, 15. Januar, heißt es »Expedition Blumenwiese«. Der Umweltpädagoge Thomas Klingseis stellt dieses besondere Naturerlebnis für Kinder vor. Am Albvereinsstand gibt es im Anschluss ein Preisrätsel. Eine Expeditionsbox gefüllt mit Forscherzubehör (nur sonntags) steht für kleine Entdecker bereit.

Messebesucher können bei der Albvereinsfamilie auch am Glücksrad drehen und kleine Preise gewinnen. Druckfrisch am Stand gibt es das neue Familienjahresprogramm. Passend zu den darin angebotenen Schneeschuhwanderungen liegen für interessierte Kinder und Jugendliche gleich Schneeschuhe zum Ausprobieren bereit. Familien können sich außerdem über Ortsgruppen in ihrer Nähe und zum Aufbau von Familiengruppen informieren.

Ein weiterer Schwerpunkt des Schwäbischen Albvereins liegt 2017 auf **sportlichen Wanderungen**. Dazu zählen Weitwanderungen, 24-Stunden-Wanderungen oder Marathonwanderungen. Hierzu gibt es eine neue Broschüre, die rund ums Jahr eine riesige Fülle sportiver Angebote offeriert. Zum Beispiel der »Albtraufweg und Schiller« (43 km), die »Marathonwanderung an Rems und Neckar« (eine 12-Stunden-Wanderung) oder die Weitwanderung »Auf den Spuren des Götz von Berlichingen« (43 km).

Wie schon in den Jahren zuvor, bekommen die Besucher am Albvereinsstand Informationsmaterial sowie Tipps und Anregungen zu Wanderungen, Sehenswürdigkeiten, geführten Touren oder Naturschutzaktivitäten. Außerdem kann man detailliertes Kartenmaterial und Wanderliteratur erwerben.

»Wandern ist nach wie vor die beliebteste Freizeitaktivität der Deutschen und nachweislich gesund«, erklärt der Präsident des Schwäbischen Albvereins, Dr. Hans-Ulrich Rauchfuß und blickt optimistisch auf den bevorstehenden Messeevent.

Sie finden den Schwäbischen Albverein gemeinsam mit der Albvereinsfamilie auf der CMT in Halle 9 am Stand Nr. 9 C 62

Sabine Wächter, Pressereferentin

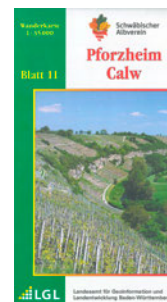
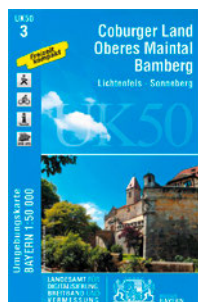
AUS DEM »LÄDLE« & ONLINE-SHOP

Weihnachtsaktion

Alle Bestellungen bis 22.12.2016 werden versandkostenfrei ausgeliefert!

NEUHEITEN AUS ONLINESHOP UND LÄDLE

(Klick auf das Bild öffnet das Produkt im Onlineshop)



Sie suchen Wanderführer oder -karten, Bildbände, Sachbücher, Romane oder Krimis, Albvereins- oder Wandierzubehör? Schauen Sie doch einfach mal im [Lädle](#) in der Hauptgeschäftsstelle oder in unserem [Online-Shop](#) vorbei. Über uns können Sie auch aus einer Auswahl von über 3,8 Millionen Titeln Bücher, Kalender, Musikalien, Hörbücher, Musik-CDs, DVDs und Blu-rays sowie Spiele schnell und unkompliziert bestellen. Wir liefern versandkostenfrei ab einem Einkaufswert von € 40.

Unsere Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8.30 – 12.30 Uhr & 13.30 – 16.30 Uhr

Ansprechpartner: Jürgen Dieterich, Sybille Knödler, Schwäbischer Albverein, Hauptgeschäftsstelle, Telefon 07 11 / 225 85-21 oder -22, verkauf@schwaebischer-albverein.de

AUS DEM FACHBEREICH NATURSCHUTZ

Greiling-Stiftung verschönert Platz vor der Alten Scheuer in Stuttgart

Dank einer großzügigen Spende von Franz und Rosina Greiling (Greiling-Stiftung Stuttgart) konnten am 18. November 2016 vor der Alten Scheuer in Stuttgart-Degerloch eine Sitzbank und eine Blutpflaume an die Öffentlichkeit übergeben werden.

Die Degerlocher Scheuer ist ein geschichtsträchtiges Gebäude, das für private und kulturelle Veranstaltungen genutzt wird und über einen Förderverein verwaltet wird.

Teilnehmer bei der Einweihung von Baum und Sitzbank waren neben den Sponsoren der Präsident des Schwäbischen Albvereins, Dr. Hans-Ulrich Rauchfuß, der Vizepräsident Reinhard Wolf und die Geschäftsführerin des Albvereins, Annette Schramm. Außerdem anwesend waren Rolf-Walther Schmid, Vorsitzender des Kuratoriums der Stiftung Franz, Rosina Greiling, Werner Breuninger und Kurt-

Heinz Lessig, beides Kuratoriumsmitglieder.

Die Greiling-Stiftung will den Schwäbischen Albverein auch in Zukunft bei besonderen Natur- und Landschaftsschutzvorhaben finanziell unterstützen.

Die Greiling-Stiftung wurde 2013 gegründet. Zweck der Stiftung ist die Förderung des Naturschutzes und der Landschaftspflege, die Sicherung von für den Naturschutz bedeutsamen Flächen durch Erwerb oder Pacht sowie die Pflege, Verbesserung, Kennzeichnung und Beschilderung von Wanderwegen durch ehrenamtliche Kräfte des Schwäbischen Albvereins. Franz und Rosina Greiling, die Stiftungsgründer, sind seit jeher dem Naturschutz sehr verbunden und freuen sich, mit Hilfe des Schwäbischen Albvereins dem Naturschutz und der Kulturlandschaftspflege einen Dienst erweisen zu können. Der Architekt Franz Greiling hatte einst sogar sein Architekturbüro in Möhringen, wo jetzt das erste große Naturschutzprojekt der Stiftung umgesetzt wurde.

Kontakt: Katharina Heine, Naturschutzreferentin, Schwäbischer Albverein e. V., Hospitalstraße 21 B, 70174 Stuttgart, Tel. 07 11 / 225 85-14, naturschutz@schwaebischer-albverein.de



AUS DEM FACHBEREICH MUNDART

Mundartfestivals 2017

Sonntag, 26. März 2017, 14 Uhr

Schwäbische Bauernschule Bad Waldsee

Toni Tauscher und Hanno Kluge

Toni Tauscher und seine Gitarre als Duo mit Hanno Kluge und seiner grandiosen Beobachtung der schwäbischen Seele – ein heiter und besinnliches Programm mit knitzten Einblicken in das Alltägliche und Besondere!

Eintritt: 12 Euro, ermäßigt für Schüler, Studenten und Auszubildende 6 Euro

Saalöffnung: 13 Uhr, Kartenreservierungen werden an der Kasse hinterlegt

Freitag, 21. April 2017, 19 Uhr

Liederhalle Stuttgart, Schillersaal, Berliner Platz 1 - 3

Dr. Wolfgang Wulz

Der Meister der schwäbischen Anekdote mit neuen Ortsnecknamen

HeiliXblehle

Unterhaltsame Musik von früher bis heute mit Bernhard Bitterwolf, Karlheinz Vetter, Eugen Maucher und Thomas Rath

Harald Hurst

Der badische Schriftsteller und Vortragskünstler

Eintritt: 12 Euro, ermäßigt für Schüler, Studenten und Auszubildende 6 Euro

Saalöffnung: 18 Uhr, Kartenreservierungen werden an der Abendkasse hinterlegt

Kartenreservierung für beide Veranstaltungen:

Hauptgeschäftsstelle, Heidi Müller, Tel. 0711/ 22585-10,

hmueller@schwaebischer-albverein.de

AUS DEM FACHBEREICH WANDERN

TERMINE

Lust am Wandern

Lust am Wandern sind kurze gemütliche Touren, bei denen auch Wanderfreunde/-innen mit kognitiven oder anderen Handicaps ausdrücklich und herzlich willkommen sind. Natur und Geselligkeit genießen, draußen sein und spüren, wie gut die Bewegung an der frischen Luft tut... Bitte geben Sie die Information an Interessierte in Ihren Ortsgruppen weiter. Die meisten Gruppen starten im Januar 2017 wieder mit regelmäßigen monatlichen Angeboten.

Alle, die »Lust am Wandern« haben, sind herzlich willkommen.

3. 12. • Kirchheim/Teck, g.Mueller@kirchheim-teck.de

15. 12. • Stuttgart, DemenzSupport Stuttgart, Tel. 07 11 /997 87 12

Interesse? Gerne schicken wir Ihnen Informationsmaterial zu oder kommen zu Infogesprächen in Ihren Gau/Ihre Ortsgruppe.

Mehr Infos: wandern.albverein.net/lust-am-wandern/

Gesundheitswandern

Vom 25. März bis 9. April finden die alljährlichen Aktionswochen Gesundheitswandern statt. Wir freuen uns über vielfältige Angebote in diesem Zeitraum. Wir möchten daher alle Gauvorsitzenden und Ortsgruppenvorsitzenden bitten, auf die Gesundheitswanderführer/-innen zuzugehen und gemeinsame Veranstaltungen zu planen. Kontakte können bei Bedarf über die Hauptgeschäftsstelle (Karin Kunz, siehe unten) vermittelt werden.

Wandertage – Heimat erleben

Fortsetzung folgt im März 2017! Bitte fordern Sie ab Januar unser neues Programm an. akademie@schwaebischer-albverein.de.

Ansprechpartner: Hauptwanderwart Dr. Siegfried Reiniger, Mitarbeiterin auf der Hauptgeschäftsstelle: Karin Kunz, Telefon 07 11 / 2 25 85-26, akademie@schwaebischer-albverein.de

AUS DEM FACHBEREICH FAMILIE

AKTUELLES

Liebe Ehrenamtliche, liebe Familienaktive, wieder liegen einige tausend Wanderschritte hinter uns – kleine – große – zaghaft-mutige – widerwillige – oder mit Freude gewanderte... Und jeder dieser Schritte war nur deshalb möglich, weil Ihr mit Eurem Engagement im Bereich Familie des Schwäbischen Albvereins diese Schritte überhaupt möglich gemacht habt. Deshalb ist es nun an der Zeit, innezuhalten und DANKE zu sagen. Wir DANKEN Euch für Euren Idealismus, Euch auch in der heutigen Zeit ehrenamtlich für ein gemeinsames Ziel zu engagieren. Ihr tragt mit all Eurer Energie, Zeit, Euren Ideen, Eurem Organisationstalent, Eurem Wissen und vor allem Eurem Herzblut dazu bei, dass wir eine erfolgreiche Familienarbeit leisten können. Ihr bietet ein vielseitiges Freizeitprogramm für Familien vor Ort an und sorgt so dafür, dass der Albverein in vielen Regionen neue Familiengruppen bekommt. Dank Eurem Einsatz kann der Albverein eine starke Familienarbeit anbieten. Wir vom Familienbeirat und dem pädagogischen Team unterstützen Eure Arbeit vor Ort mit all unseren Kräften, damit Eure Ideen umgesetzt werden können und auch weiterhin viele neue Familien zu uns stoßen. Für den Familienbeirat und das pädagogische Team danken Euch
Sabine Wuchenauer und Nina-Maria Banz

TERMINE 2016

Anmelden könnt ihr euch immer über [das Online-Anmeldeformular der Schwäbischen Albvereinsjugend](#).

4. 12. • Weihnachtsbaumwanderung

10.15 Uhr im Welzheimer Wald

4. 12. • Mit Glis Glis auf Nikolaussuche

15 Uhr, Esslingen Berkheim

TERMINE 2017

14. 1., 15. 1. • Die Albvereinsfamilie bei der CMT in Stuttgart

Wir freuen uns über euren Messebesuch bei der CMT in Stuttgart an unserem Infostand. Am Sonntag erwartet euch ein Thomas Klingseis, Naturpädagoge, er zeigt euch die Schönheiten der Natur. In der Zwischenzeit erfahren eure Eltern, was der Schwäbische Albverein Bereich Familie für euch an Angeboten bereithält.

7. 1., 14. 1., 4. 2., 18. 2. • Schneeschuhwandern für Familien

Schneeschuhwandern ist ideal für die ganze Familie, ein besonderes Erlebnis ist das Miteinander. Wir werden um den Feldberg wandern, die Zeit spielt dabei keine Rolle. Hauptsache ist, wir haben dabei eine Menge Spaß.

Start: Wanderparkplatz Rinken, Hinterzarten

Teilnehmer: 5–20 Personen ab 6 Jahre

Leistungen: Schneeschuhe mit Gamaschen und Stöcken

Leitung und Anmeldung: Ralf Kille, Tel. 07720/62308,

Storno wetterbedingt durch den Veranstalter kurzfristig möglich.

8. 1., 15. 1., 5. 2., 19. 2. • Lehrgang: Schneeschuhwandern ganz einfach

Dieser Lehrgang vermittelt die Grundlagen für das immer beliebter werdende Schneeschuhwandern. Nach dem theoretischen Einstieg geht es mit der ungefähr fünfstündigen praktischen Erprobung los. Der Schwerpunkt liegt beim Umgang mit der Ausrüstung in und mit der Natur.

Start: Wanderparkplatz Rinken, Hinterzarten

Teilnehmer: bis 15 Personen ab 16 Jahre

Leistungen: theoretische einstündige Einführung mit Unterlagen, Schneeschuhe mit Gamaschen und Stöcken, geführte ca. fünfstündige Wanderung im Feldberggebiet

Leitung und Anmeldung: Ralf Kille (siehe oben)

Storno wetterbedingt durch den Veranstalter kurzfristig möglich.

11. 2. • Vollmondschneeschuhwanderung

Die etwas andere Schneeschuhwanderung am späten Abend.

Start: Wanderparkplatz Rinken, Hinterzarten

Teilnehmer: bis 15 Personen

Leistungen: Schneeschuhe mit Gamaschen und Stöcken

Leitung und Anmeldung: Ralf Kille (siehe oben)

Storno wetterbedingt durch den Veranstalter kurzfristig möglich.

18. 2. • Lama-Wanderung auf der Alb

14 Uhr, Nellingen

18. – 19. 2. • Hüttengaudi auf der Oberen Kalle

10 Uhr, Immenstadt im Allgäu

19. 2. • Schnitzen wie Michel

14 Uhr, Weinsberg

4. 3., 1. 10. • Familienvertreterversammlung (FVV)

Oberboihingen, Kirchheim/Teck

25. – 26. 3. • Basislehrgang für FamiliengruppenleiterInnen

Weidacher Hütte, Blaustein (bei Ulm)

Tipp für euren Wanderplan: Tag des Wanderns – So 14. Mai (Muttertag)

Auch unsere Familiengruppen sind aufgerufen, sich am Tag des Wanderns am 14. Mai zu beteiligen. Meldet eure Aktion dem Deutschen Wanderverband. Dann wird eure Veranstaltung in einer bundesweiten Karte angezeigt. Die genaue Vorgehensweise erfährt man ab Frühjahr auf: www.tag-des-wanderns.

Da der Tag des Wanderns 2017 auf den Muttertag fällt, empfiehlt es sich, dies bei der Planung zu berücksichtigen. Ladet doch auch die Omas (und Opas) mit ein und bietet für alle Mütter eine besondere Überraschung an!

Die Kinder können beispielsweise ein Samenbombe in Herzform (mit Weihnachtsausstecher) basteln. Schlägt bestimmt (nicht nur bei den Kindern) ein wie eine Oder die Kinder bemalen einen Blumentopf, befüllen ihn mit Blumenerde und Blumensamen und schenken diese ihren Müttern und Großmüttern. Nebeneffekt: Soll noch einer behaupten, beim Albverein könne man keinen Blumentopf gewinnen. Jetzt wird er eines Besseren belehrt.

Berichtet über die Aktion in der Zeitung und schickt auch einen Bericht an die Blätter des Schwäbischen Albvereins (und cc an unsere Familienreferentin).

Mitmachaktion 2017 • Naturerlebniswoche vom 6. – 14. Mai 2017

Du möchtest Dich über die NaturErlebnisWoche 2017 informieren, die heimische Natur in dieser Woche gemeinsam mit Deiner Familie erkunden oder sogar eine eigene Mitmach-Aktion anbieten? Dann bist Du (ab Frühjahr 2017) auf der Webseite bw.naturerlebniswoche.info/ genau richtig. Familiengruppenleiter und Wanderführer, die eine Aktion auf der Seite anbieten, können vorgefertigte Pressemitteilungen nutzen oder ganz einfach (über das sogenannte web-to-print-Verfahren) einen Flyer erstellen und ihn ausdrucken. Dieser macht echt was her!

Entdecke die Haustiere

Die Entscheidung für ein Haustier will gut überlegt sein. Denn ein Tier kommt mit einem großen Paket Verantwortung ins Haus. Es kostet Zeit und Geld. Und wir müssen uns die Frage stellen, ob wir die Bedürfnisse unseres Tieres zuverlässig erfüllen können – auch dann, wenn etwa die nächste Urlaubsreise ansteht oder der Terminplan durch die Schule und Verabredungen zu voll wird. Die Broschüre des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft beantwortet viele Fragen. Sie ist zur Zeit nur als [Download](#) erhältlich.

Zuschüsse

Kinder-, Jugend- und Familiengruppen des Schwäbischen Albvereins können bei Freizeiten in Wanderheimen des Schwäbischen Albvereins ab der ersten Übernachtung eine Förderung zur Übernachtung beantragen. [Hier gehts zum Antrags-Formular.](#)

BERICHTE

OG Regglisweiler hat neues Familienprogramm

[Bericht aus der Südwestpresse](#)

*Fachbereich Familie, Nina-Maria Banz, Mo – Do 9 – 12.30 Uhr, Mi 13.30 – 16 Uhr,
Telefon 07 11 / 2 25 85-20, nbanz@schwaebischer-albverein.de,
familien@schwaebischer-albverein.de.*

AKTUELLES

Jahresprogramm 2017

Das Jahresprogramm 2017 der Schwäbischen Albvereinsjugend wird in der zweiten Dezemberhälfte in den Briefkästen unserer Empfänger liegen. Außerdem wird es auf unserer Website abrufbar sein. Es ist wieder eine bunte Mischung aus neuen und bewährten Angeboten von (Wander-)Freizeiten, Tagestouren, und Lehrgängen geworden. Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen!

Weihnachtsferien

Die Jugend- und Familiengeschäftsstelle ist ab 23. 12. 2016 bis einschließlich 6. 1. 2017 geschlossen. Ab Montag, 9. 1. 2017 sind wir wieder für euch da.

Neue Bedingungen zum Erwerb der Juleica

Die Schwäbische Albvereinsjugend und die Jugend im Schwarzwaldverein haben zusammen mit allen anderen Gebietsvereinen der Deutschen Wanderjugend ein gemeinsames Ausbildungskonzept für ihre Mitarbeiter in der Jugendarbeit. Der Vorteil ist, dass die Mitarbeiter über Grenzen hinweg die Ausbildungen besuchen können. Sie sind somit zeitlich flexibler, können sich untereinander besser kennen und auch voneinander beim Austausch lernen. Damit fördern wir die Flexibilität sowie den Austausch untereinander und gewährleisten deutschlandweit gleiche Ausbildungsstandards!

Die Grundqualifizierung der Mitarbeiter in der Jugendarbeit besteht aus der Juleica-Schulung und einem Erste-Hilfe-Kurs. Diese können bei allen Trägern der Deutschen Wanderjugend in einer kompakten Wochenschulung oder an zwei Wochenenden durch Modul I+II erfolgen. Beide Juleica-Module müssen innerhalb von 36 Monaten besucht werden!

Neben der Grundqualifizierung bieten wir weitere Fortbildungen zu vielfältigen Themen und mit unterschiedlichen Schwerpunkten an, unsere Juleica + -Kurse. Mit diesen kann die Juleica aufgefrischt und verlängert werden. Außerdem können sich die Teilnehmer individuell und speziell nach ihren Interessen aus- und weiterbilden. So ermöglichen die verschiedenen Fortbildungen ein individuelles Jugendleiter-Profil, bei dem jeder seine eigenen Stärken und Interessen kennenlernen, ausbauen und in seiner Funktion als Jugendleiter oder Freizeitbetreuer einbringen kann. Erläuterungen zu den Inhalten der einzelnen Kurse stehen auf unserer Internetseite und können auf der Jugendgeschäftsstelle angefordert werden.

Alle, die ihre Ausbildung mit dem Modell der Einsteiger-, Basis- und Aufbaukurse begonnen haben, können diese noch in diesem Rahmen abschließen. Meldet euch dafür einfach bei uns, Tel. 07 11 / 2 25 85-29 oder info@schwaebische-albvereinsjugend.de.

TERMINE

Freizeiten

29. 12. – 2. 1. 2017 • Silvesterfreizeit

Fuchsfarm, Albstadt-Onstmettingen, 10 – 15 Jahre

Last, but not least – die Silvesterfreizeit! Die Letzten werden die Ersten sein. Erlebe gemeinsam mit uns sowohl die erste als auch die letzte Freizeit des Jahres. Hier kannst du gemeinsam mit neuen und alten Freunden eine Riesen-Silvesterparty feiern!

Neben einer Menge Spaß und Spiel, erwarten dich spannende Aktionen rund um die Fuchsfarm. Schlittenrennen, Schneeballschlacht und Iglu bauen stehen auf dem



Programm, sofern Frau Holle fleißig ist. Aber auch bei Freibadwetter wird dir sicher nicht langweilig!

Also, worauf wartest du noch? Sichere dir sofort einen der heiß begehrten Plätze auf der einzigen Winterfreizeit. Sag gleich deinen Freunden Bescheid, damit ihr gemeinsam eine unvergessliche Woche auf der Fuchsfarm verbringen könnt.

Ort: Jugendzentrum Fuchsfarm Albstadt-Onstmettingen

Teilnehmer: 15 – 40 Personen

Alter: 10 – 15 Jahre

Leitung: Jennifer Egner, Silke Zak

Leistungen: Mehrbettzimmer und Matratzenlager, Verpflegung, Eintritte und Programm • Anmeldeschluss: 6.12.2016

Freizeiten 2017

24. – 26. 3. • Schnupper-Wochenendfreizeit, Albstadt-Ebingen, 7 – 12 Jahre

S = schnuppern, super, Spaß, Spätzle, stark, Samstag, Sonntag, Spiele, süß

W = Wochenende, witzig, wunderbar, weg, wandern, wir, Wald

E = einmalig, endlich, Ebingen, Erlebnis, Erfahrung, elternfrei, entdecken

F = Freizeit, Freunde, fantastisch, Freude, famos, frei, Fun, Freitag, Frühling

Deshalb und noch wegen vielem mehr freuen wir uns schon auf die SchnupperWochenEndFreizeit:

Wir wandern, spielen, kochen, lachen, basteln und machen noch viele andere tolle Sachen.

Unser erfahrenes Team bietet den Neulingen unter den Teilis einen umfassenden Einblick in den Freizeiten-Alltag. Dich erwartet ein Wochenende gefüllt mit den Highlights unserer Freizeiten.

Also melde dich schnell an!

Teilnehmer, die bereits 2016 teilgenommen haben, können wir erst ab 1. Februar bestätigen.

Ort: Evangelisches Ferienwaldheim, Albstadt-Ebingen

Teilnehmer: 12 – 20 Personen, 7 – 12 Jahre

Preis: 45 € / Nichtmitglieder 50 €

Leistungen: Mehrbettzimmer, Verpflegung, Programm

Leitung: Lena Stumpp, Theresa Schäfer

Anmeldeschluss: 1.3.2017

16. – 22. 4. • Osterfreizeit, Fuchsfarm, Albstadt-Onstmettingen, 8 – 14 Jahre

30. 7. – 12. 8. • Zeltlager 1, Fuchsfarm, Albstadt-Onstmettingen, 8 – 13 Jahre

13. – 26. 8. • Zeltlager 2, Fuchsfarm, Albstadt-Onstmettingen, 13 – 17 Jahre

28. 8. – 2. 9. • Burg Derneck 2.0, Großes Lautertal, 8 – 14 Jahre

28. 10. – 1. 11. • Halloween-Freizeit, Weidacher Hütte, 8 – 14 Jahre

28.12. – 2.1.2018 • Silvesterfreizeit, Fuchsfarm, Albstadt-Onstmettingen,
10 – 15 Jahre

Veranstaltungen

29. 4. • Grenzgänger: Gemeinsam hoch hinaus, Hornisgrinde, ab 18 Jahren

30. 6. – 2. 7. • Fuchsfarm-Festival, Albstadt-Onstmettingen, ab 8 Jahren

2. 7. • Jugendvertreter-Versammlung (JVV), Fuchsfarm, Albstadt-Onstmettingen

8. – 9. Juli • Schlaflos nach Stuttgart, ab 16 Jahren

22. 9. – 23. 10. • Apfelsaftwochen

22. 10. • Jugendvertreter-Versammlung (JVV), Fuchsfarm, Albstadt-Onstmettingen





Fortbildungen (ab 16 Jahren, wenn nicht anders angegeben)

17. – 19. 3. • Juleica I, JH Freudenstadt

Basiswissen für Jugendleiter und Freizeitteamer

Wir bieten dir ein kurzweiliges Programm, bei dem du viel selbst ausprobieren und Erfahrungen sammeln kannst. Jugendleiter und Freizeitbetreuer lernen Grundlegendes für ihre vielfältigen Tätigkeiten, damit Kopf, Herz und Hände für die Gruppe frei sind. Wir werden natürlich auch das ein oder andere Spiel spielen und dabei gemeinsam viel Spaß haben.

Weitere Lehrgangsinhalte sind:

- Entwicklungspsychologische Grundlagen des Kinder- und Jugendalters
- Leiten und Führen von Gruppen
- Mitbestimmung von Kindern und Jugendlichen
- Recht (Aufsichtsrecht, Jugendschutz, Sexualstrafrecht)

Ort: JH Freudenstadt

Preis: 30 €, Nichtmitglieder 60 €

Teilnehmer_innen: 8 – 16 Personen ab 16 Jahren

Leitung: Viola Krebs, Christine Franke

Anmeldeschluss: 21. 2. 2017

9. – 13. 4. • JugendleiterCard kompakt, JH Stuttgart International

14. 4. • Erste-Hilfe-Kurs, JH Stuttgart International

5. – 7. 5. • Ausbildung zum Jugendwanderführer

12. – 14. 5. • Nachtaktiv!, Füllmenbacher Hof, Sternenfels-Diefenbach

28 – 29. 10. • Spiele, Spiele, Spiele, Balingen-Dürrwangen

3. – 5. 11. • Junior-Jugendleiter (JR), JH Stuttgart International, 14 – 15 Jahre

10. – 12. 11. • Juleica II, JH Karlsruhe

*Ansprechpartner: Jugend- und Familiengeschäftsstelle, Hospitalstraße 21 B,
70174 Stuttgart, Telefon 0711 / 2 25 85-74, info@schwaebische-albvereinsjugend.de,
www.schwaebische-albvereinsjugend.de*

AUS DER HEIMAT- UND WANDERAKADEMIE

TERMINE 2017

17. 1. • Die Schwaben. Zwischen Mythos und Marke

Seminar zur Großen Landesausstellung im Alten Schloss in Stuttgart. Nach einer Führung durch die Ausstellung schließt sich ein Vortrag »Schwäbische Erinnerungs-orte« von Frau Regerat aus dem Kuratoren-Team der Schwaben-Ausstellung an.

11 – 15 Uhr, Altes Schloss, Stuttgart

29. 1. • Seminar »Wer will wie wandern?«

Viele Menschen schnüren in ihrer Freizeit die Wanderschuhe und genießen Natur und die Geselligkeit. Aber wie können wir diese Wanderbegeisterung für unsere Vereine nutzen? In unserem Seminar stellen wir aktuelle Wandertrends vor und überlegen gemeinsam, wie wir attraktive Wanderangebote für verschiedene Zielgruppen gestalten und bewerben können.

Albvereinshaus in Stuttgart, 10 – 17 Uhr

11. 2. • Outdoornavigation mit dem Smartphone

3. 2. • Vortrag von Prof. Dr. Mezger in Plochingen

Mittlerweile ist es schon eine feste Tradition, das neue Veranstaltungsjahr mit einem Vortrag von Prof. Dr. Mezger zu starten. 2017 wird er uns in das Thema »Heimat

– ein Thema von gestern in der Welt von heute« mit hinein nehmen. Seien wir gespannt, was er uns zu diesem spannenden Thema zu sagen hat.

Stadthalle Plochingen, 19.30 – 21.30 Uhr

24. – 26. 3. 2017 • »Geh mal hin – alles drin«

Das beliebte Lehrgangsformat mit vielen verschiedenen Workshops, tollen Referenten, einem attraktiven Rahmenprogramm in der Schwäbischen Bauernschule in Bad Waldsee. Bitte fordern Sie den ausführlichen Flyer an.

BERICHTE

Heilpflanzen, die über die kalte Jahreszeit hinweg helfen können

Die Pflanzenheilkunde erfreut sich dank eines vermehrten Gesundheitsbewusstseins immer größerer Beliebtheit. Das zeigte sich auch am 4. November 2016 beim abendlichen Vortrag des Albvereinspräsidenten Dr. med. Hans-Ulrich Rauchfuß im Lädle des Schwäbischen Albvereins in Stuttgart. Der Arzt und Apotheker lieferte rund 40 Zuhörern einen Überblick wichtiger Heilpflanzen und deren Wirksamkeit.

Passend zum Beginn der nassen und kalten Jahreszeit stellte der Mediziner eine Auswahl an Heilpflanzen vor, die vor allem bei Atemwegserkrankungen oder Erkrankungen der ableitenden Harnwege hilfreich sind. Zudem alltagstaugliche Kräuter gegen Übelkeit, Einschlafstörungen und zur Linderung von Entzündungen.

Den Auftakt machte die Kamille. Der auf sandigen Böden wachsende Korbblütler ist ein Klassiker und allseits bekannt. Die Blüten mit ihren Inhaltsstoffen, u.a. ätherisches Öl und Flavonoide, sind hilfreich bei Entzündungen der Schleimhäute, auch der des Magen-Darm-Trakts. Sie wirken entzündungshemmend, antimikrobiell und krampflösend. Sie können bei Erkältungskrankheiten und Verdauungsbeschwerden eingesetzt werden. Dazu 2 TL/Tasse heiß (nicht kochend) aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend präsentierte der Albvereinspräsident die Pfefferminze. Der Lippenblütler ist bekannt für sein ätherisches Öl, dessen Hauptbestandteil Menthol ist. Dieses regt die Tätigkeit der Leber und die Bildung von Gallenflüssigkeit an. Die Blätter der Pfefferminze sind ideal gegen Übelkeit und Erbrechen. Sie helfen aber auch bei Muskel- und Nervenschmerzen. So kann man Menthol bei Migräne in die Schläfen einmassieren und erhält eine leicht anästhetische Wirkung. Dosierung: 1 – 2 TL/Tasse heiß (nicht kochend) aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen.

Die dritte vorgestellte Heilpflanze war der Baldrian, der beruhigend und entspannend wirkt. Man kann Baldrian aufbrühen (2 TL/Tasse) oder auch in Pillenform einnehmen, da der eigenwillige Geschmack nicht jedem angenehm ist.

Ganz im Gegensatz zum Lavendel. Der Duft der mediterranen Lippenblütler ist für die meisten Menschen sehr betörend. Sein ätherisches Öl hat neuesten Erkenntnissen zufolge eine entspannende und angstlösende Wirkung. Der Wirkstoff kann in Form von Tee (1 – 2 TL/zehn Minuten heiß aufgießen) oder als Kapseln eingenommen werden.

Bei Erkältungskrankheiten, Katarrhen, Husten, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut ist man, so der Apotheker Rauchfuß, mit dem Spitzwegerich gut bedient. In der Pflanze sind Schleimstoffe enthalten, die Halsschmerzen und Husten lindern. Die krautigen Pflanzenteile werden zur Behandlung verwendet, nicht aber der Wurzelstock. Eingenommen wird die Heilpflanze als Saft, Sirup oder als Tee (1,5 TL/Tasse aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen).

Der Thymian ist ebenfalls ein gutes Hustenmittel und befreit die Atemwege. Die ätherischen Öle haben eine schleim- und krampflösende sowie antibakterielle und immunstärkende Wirkung. Der Wirkstoff Thymol schmeckt allerdings nicht jedem. Die Präparate gibt es deshalb auch in Form von Pastillen, Sirup oder Kapseln. Als Tee verwendet man 1 – 2 TL/Tasse (aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen).



Ein den Mitgliedern des Schwäbischen Albvereins wohl bekannter Strauch ist der Wacholder. Er zielt aber nicht nur die Wacholderheiden und erfreut die Wanderer. In der Naturheilkunde schätzt man die Wirkungsweise seiner Beeren (Scheinfrüchte). Die Extrakte daraus wirken leicht entwässernd. So werden die ableitenden Harnwege, also Harnleiter, Blase und Harnröhre, durchgespült und unter Umständen von Keimen befreit. Die Anwendung als Tee am besten mit ½ EL/Tasse heiß aufbrühen und 20 Minuten ziehen lassen. Diese Anwendung sollte nicht länger als sechs Wochen erfolgen.

Auch Brennnesselblätter) können bei Blasenentzündung helfen. Die Inhaltsstoffe sind u.a. Ameisensäure, Histamin, Kieselsäure, Serotonin und Flavonoide. Ein ideales Gemisch gegen Entzündungen. Die Anwendung als Tee erfolgt folgendermaßen: 1 TL/Tasse mit kochendem Wasser aufbrühen und 5 Minuten ziehen lassen.

Weiterhin hilfreich bei Harnwegsinfekten sind die Blätter der Birke. Sie haben einen wassertreibenden Effekt und enthalten auch sekundäre Pflanzenstoffe, wie Flavonoide und Saponine. Die Blätter werden heiß aufgebrüht (1 TL/Tasse).

*Ansprechpartner: Geschäftsführerin Karin Kunz, Telefon 07 11 / 2 25 85-26,
akademie@schwaebischer-albverein.de*

AUS DEM DEUTSCHEN WANDERVERBAND

Magazin Ferienwandern 2017: Ziele für den nächsten Urlaub

Das Magazin Ferienwandern 2017 informiert über 50 Wanderregionen, 230 geführte Wanderungen und 120 wanderfreundliche Unterkünfte. Eine Fotostrecke stellt die vier Qualitätsregionen »Wanderbares Deutschland« vor. Wer beim Ansehen der Fotos noch keine Lust bekommen hat, den nächsten Wanderurlaub zu planen, wird dies spätestens in der Rubrik »Wanderthemen« tun. Dort werden die Qualitätsregionen sowie viele weitere Wanderregionen ausführlich beschrieben. Ein weiteres großes Thema hier sind die Qualitätswege »Wanderbares Deutschland«. Mit der Zertifizierung dieser Wege startete der Deutsche Wanderverband vor über 15 Jahren diese Qualitätsinitiative. Deren Prüfkriterien waren und sind bis heute zu 100 Prozent aus den Bedürfnissen von Wanderern abgeleitet: Perfekte Markierung, abwechslungsreiche Landschaften und ein möglichst naturnaher Untergrund. Dass Ferienwandern sich keineswegs auf Wanderziele in Deutschland beschränkt, beweisen die vielen Beiträge zu Wanderzielen im Ausland, etwa in Norwegen, auf den Kanaren, in Luxemburg, in Irland oder auf der Wanderinsel Dominica in der Karibik.

Traditionell stellt das Magazin Ferienwandern den kommenden Deutschen Wandertag vor, der 2017 in Eisenach und der Wartburgregion stattfindet.

Deutscher Wanderverband, Wilhelmshöher Allee 157 – 159, 34121 Kassel, Tel. 05 61 / 9 38 73-0, Fax 05 61 / 9 38 73-10, info@wanderverband.de, online über den Büchershop auf www.wanderbares-deutschland.de, Versandkostenpauschale € 3,70



IMPRESSUM

ALBVEREIN AKTUELL berichtet monatlich aus dem Vereinsgeschehen, vor allem aus den Fachbereichen des Schwäbischen Albvereins – kostenlos. [Auf unserer Webseite](#) wird **ALBVEREIN AKTUELL** [archiviert](#). Sie können **ALBVEREIN AKTUELL** dort auch [abonnieren und abbestellen](#).

Die nächste Ausgabe erscheint vor Weihnachten 2016.

Schwäbischer Albverein e.V.

Hospitalstraße 21 b

70174 Stuttgart

Telefon 07 11 / 2 25 85-0

info@schwaebischer-albverein.de

www.albverein.net

Bildnachweis: Titel, 2, 8 Sabine Wächter, 1 pr., 3 – 7 Albvereinsjugend

Redaktion: Dr. Eva Walter, schriftleitung@schwaebischer-albverein.de

Satz: Hans Georg Zimmermann, typomage – büro für gestaltung, typomage.de

Technik: Dieter Weiss, infobrief@albverein.net