



**Schwäbischer
Albverein**

Geh mal hin — alles drin

24.-26. März 2017

**Workshopwochenende
in der Schwäbischen Bauernschule
in Bad Waldsee**



Ein Seminar der besonderen Art in Oberschwaben! Verschiedene Fachbereiche des Schwäbischen Albvereins vermitteln Ihnen in Workshops praxisnahe Tipps für Ihre ehrenamtliche Tätigkeit. Im Laufe des Wochenendes können Sie aus den nachfolgenden Workshops bis zu drei verschiedene Angebote auswählen und Ihr Seminarprogramm selbst zusammenstellen.

1. Vögel und Insekten (Sa vm)

Referent Thomas Klingseis

Ende März ist die Natur überschaubar, d.h. von einer Vielfalt geprägt, die noch längst nicht die im Vergleich dazu gigantischen Ausmaße der Zeit von Mai bis Oktober erreicht. Noch sind nicht alle Vögel da, die Vegetation ist noch "durch-sichtig" und die Insekten, die auf bestimmte Temperaturen angewiesen sind, wachen jetzt erst so allmählich auf. Methodisch werden Möglichkeiten vorgestellt, die immer im Rucksack dabei sind und so mit wenig Aufwand aber viel Aufmerksamkeit jederzeit einsetzbar sind. Je nach Witterung können wir dann an den konkreten Erlebnissen unsere Wissensbasis ausbauen.

2. Bäume, Sträucher, Pflanzen (Sa nm)

Referent Thomas Klingseis

Bäume bestimmen unsere Landschaft. Welche Arten wo und wie auftreten, hängt eigentlich nur von vier Faktoren ab: Wasser, Kalk, Konkurrenz und Mensch. Bei unserem Rundgang lernen wir die wichtigsten Bäume unserer Umgebung kennen und nach ein paar wenigen Merkmalen zu unterscheiden. Außerdem versuchen wir zu verstehen, warum gerade dieser Baum hier steht, was jetzt genau ein Strauch ist und welche weiteren Pflanzen von Bäumen profitieren oder unter ihnen leiden.



3. Naturerlebnis für Familien (So vm)

Referent Thomas Klingseis

Auf Forschungsexpedition: Die Kiste wird gepackt und los geht's. Raus aus Haus und Ort, rein in Wald und Wiese. Ob groß, ob klein, für jeden ist da Passendes dabei. Wir gehen auf Spurensuche, Insektenjagd, tümpeln in den Gewässern, sammeln nach Lust und Laune. Die nötigen Utensilien, sogar eine große Stereolupe – sind eingepackt. Höhepunkt am Schluss ist eine ausführliche Präsentation und Besprechung der Funde und Fänge in kleinen Zoos, Museen, Ausstellungen und Führungen.



4. KreAktiver Umgang mit Menschen (Sa), Referent Bernhard Bitterwolf

Wer haupt- oder ehrenamtlich mit Menschen umgeht, sollte wissen, wie der Mensch „tickt“. **Kreatives** Reagieren auf das Verhalten der Mitmenschen erfordert nicht nur Kenntnisse in Sachen Kommunikation, sondern auch die Bereitschaft, sich **aktiv** auf andere einzulassen. Bernhard Bitterwolf will dazu anregen, mit offenen Ohren, offenen Augen und wachem Verstand das persönliche soziale Umfeld wahrzunehmen, um die täglichen Begegnungen angenehm und harmonisch gestalten zu können. In seinem Kurzseminar stellt Bitterwolf ein Kommunikationsmodell vor, gibt Kommunikationshilfen für den Alltag und macht kleine Übungen zur Selbsterfahrung.

5. Das Unternehmen Schwäbischer Albverein, wie funktioniert das eigentlich?

(Sa vm), Referentin Annette Schramm

Keine Angst vor Paragraphen, sie beißen nicht! Bei vielen Fragen zur Vereinsarbeit ist es hilfreich, wenn man ein bisschen Bescheid weiß über Satzungen, Struktur und Organisation. Gemeinsam wollen wir schauen, was an Kenntnissen da ist und weitere Grundlagen schaffen.

6. Versicherungsfragen, Reise- und Fotorecht (Sa nm), Referentinnen Annette Schramm, Schirin Arnold

Vorsicht, Falle! Was muss man bedenken hinsichtlich der **Fotorechte**?

Versicherungen: Veranstaltungen, Wanderungen und Co. Wo sind wir versichert und wo nicht?

Reiserecht: Wir sind viel unterwegs und planen Touren. Aber Achtung, Reiserecht! Was muss man beachten?

7. Wetterkunde / Klima (Sa und So)

Referent Wolfgang Pösselt

Das Wetter beeinflusst stark den Ablauf und den Erlebniswert einer Wanderung. Daher sind ein paar grundlegende Informationen zur Wetterkunde für alle Wanderer interessant. Wolken geben wichtige Hinweise über das Wetter in den nächsten Stunden. Der Workshop soll ein Verständnis für die grundlegenden Vorgänge in der Atmosphäre vermitteln aber auch über das richtige Verhalten bei möglichen Wettergefahren informieren.



8. Gesundheitswandern—Infos zur Ausbildung und zum Gesundheitswandern im Verein (Sa. vm) Referentin Karin Kunz

Gesundheitswandern ist das Aktiv-Wohlfühlprogramm des Schwäbischen Albvereins und des Deutschen Wanderverbandes. Aus der Kraft der Natur schöpfen, Landschaft genießen, gemeinsam unterwegs sein und an schönen Stellen Übungen zur Kräftigung, Koordination, Mobilisation und Entspannung kennenlernen. Wir stellen Ihnen die Ausbildung zum zertifizierten Gesundheitswanderführer/-in vor, erläutern die Lehrgangsinhalte und nehmen Sie mit auf eine Gesundheitswanderung.



9. Burnout-Prophylaxe (Sa nm, So vm), Referentin: Dr. Beate Schlenker

Wandern für Körper und Seele! Hektik und Zeitdruck sind leider zum täglichen Begleiter der Menschen geworden. Aber wie entstehen Stresssituationen überhaupt und wie kann man sie vermeiden. An verschiedenen Beispielen zeigen wir auf, wie man die Burnout-Falle umgehen bzw. sich von ihr befreien kann. Dieses Wissen ist auch für die Tätigkeit im Verein z.B. als Wanderführer wichtig. Der Wald tut uns gut, das spüren wir intuitiv. Doch was bisher mehr ein Gefühl war, belegt jetzt die Wissenschaft. Pflanzen stärken unsere Widerstandskräfte und der Anblick unterschiedlicher Landschaften hellt die Stimmung auf. Auch dem wollen wir in diesem Workshop nachgehen.

Organisatorisches

Termin: 24.-26. März 2017
Beginn: Freitag, 18.00 Uhr
Ende: Sonntag, nach dem Mittagessen
anschließend Mundartfestival

Veranstaltungsort:

Schwäbische Bauernschule Bad Waldsee
Frauenbergstr. 15, 88339 Bad Waldsee
Tel.: 07524/4003-0
www.schwaebische-bauernschule.de

Teilnehmerbeitrag:

Unterbringung Freitag bis Sonntag:

Kurse, 2 Übernachtungen (EZ) und VP: 160,00 €

Kurse, 2 Übernachtungen (DZ) und VP: 150,00 €

Samstag/Sonntag:

Kurse, 1 Übernachtung (EZ) und VP: 130,00 €

Kurse, 1 Übernachtung (DZ) und VP: 125,00 €

Samstag/Sonntag ohne Übernachtung:

Kurse, Verpflegung: 90,00 €

Nur Samstag:

Kurse, 1 Mittagessen, 1 Abendessen 65,00 €

Nur Sonntag:

Kurs und Mittagessen 35,00 €

Nur Kurse ohne Verpflegung

pro Kurs 25,00 €

Familienaktion am Sonntagvormittag

nur für Familien mit Kindern kostenfrei

ACHTUNG: FRÜHBUCHERRABATT

bis 31. Januar 2017: 10,00 € Ermäßigung

Bitte unbedingt angeben, welche Workshops besucht werden wollen. Für das ganze Wochenende können maximal 3 verschiedene Bereiche angegeben werden. Kurse sind auch einzeln buchbar.

Programm

Freitag, 24. März 2017

Anreise bis 17.30 Uhr

Zimmerverteilung

18.00 Uhr Gemeinsames Abendessen

19.00 Uhr Begrüßung und Vorstellung der Workshops

19.30 Uhr „Singa duad guat“

Kulturgut „Volkslied“ - altes und neues
Volksliedgut mit Bernhard Bitterwolf

Samstag, 25. März 2017

08.00 Uhr Frühstück

09.00 Uhr Workshops

12.30 Uhr Mittagessen

13.30 Uhr Workshops

17.00 Uhr Ende der Workshops

17.15 Uhr Feedback

17.30 Uhr Die HWA stellt sich vor

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr Abendangebot:

- gruselige Stadtführung
mit Paul Sägmüller

- Sternenkunde
mit Thomas Klingseis

Sonntag, 26. März 2017

07.15 Uhr Gesundheitswanderung mit Karin

08.00 Uhr Frühstück

09.00 Uhr Workshops

12.30 Uhr Mittagessen

14.00 Uhr **Mundartfestival**

Anmeldung und Organisation:

Hauptgeschäftsstelle Heidi Müller und Karin Kunz
hmueller@schwaebischer-albverein.de

Tel. 0711/22585-10, Fax: 0711/ 22585-92

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zum
Seminar "Geh mal hin - alles drin" an

Fürs ganze Wochenende ☐
Für Samstag ☐
Für Sonntag ☐

für folgende **Workshops** (bitte Nr. angeben *):

Sa Vorm.: ____ Sa Nachm. ____

So Vorm: ____

Alternative, falls die gewählten Workshops bereits
ausgebucht sind: _____

*) Belegung in der Reihenfolge der Anmeldungen

Zusätzlich für Samstagabend:

☐ gruselige Stadtführung (max. 25 TN)
☐ Sternenkunde

Zusätzlich für Sonntag:

☐ Mundartfestival

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift: _____

e-mail: _____

Mitglied: _____

(Ortsgruppe)

(Datum/Unterschrift)

Angebote für Gäste, die nicht am ganzen Workshopwochenende teilnehmen:

Freitag, 19.30 Uhr

„Singa duad guat“ - alte und neue Volkslieder mit Bernhard Bitterwolf

Samstag, 19.00 Uhr

Gruselige Stadtführung durch Bad Waldsee mit Paul Sägmüller

Geister, Gespenster, arme Seelen? Die hat es in
früheren Jahren auch in Bad Waldsee gegeben. Bei
dieser Stadtführung erfahren Sie einiges zum Thema
Aberglauben in alten Zeiten; wovor sich die Men-
schen, nicht nur in Bad Waldsee, gefürchtet und ge-
gruselt haben und wie sie versucht haben, diese Übel
abzuwehren. Der Rundgang endet „Beim Josl“ oder
im Kellergewölbe des „Grünen Baum“.

Anschließend

Sternenkunde mit Thomas Klingseis

Der funkelnde Sternenhimmel in all seiner Pracht ist
ein faszinierendes Naturschauspiel. Doch welcher
Stern ist das, der dort oben leuchtet? Exkursionen
zwischen Sonnenuntergang und Sonnenaufgang
(Dauer ca. 1,5 - 2 Std., Zeitpunkt je nach Interesse)
versprechen spannende Entdeckungstouren am
Sternenhimmel.

Sonntag, 14.00 Uhr

Mundartfestival

Mit Toni Tauscher und Kurt Klawitter

Eintritt 12,00 Euro

Kartenermäßigung für Teilnehmer des
Workshopwochenendes 10,00 Euro