



Verein(t)
für Wallrabenstein

Wallrabenstein, im März 2026

Liebe Vereinsmitglieder,
liebe Freunde von *Verein(t) für Wallrabenstein*,

Der März ist der Monat des Erwachens, er lädt uns ein, neu zu starten. Wir freuen uns darauf, mit frischer Energie gemeinsam Ideen zu entwickeln, Pläne umzusetzen und Gemeinschaft zu erleben. Viel Spaß beim Lesen unseres Newsletters!

Zunächst eine Bitte in eigener Sache: Wir sind dabei, eine kleine Broschüre zu erstellen, um unseren Bekanntheitsgrad zu erhöhen. Gerade neu zugezogene Abbuter freuen sich bestimmt, zu erfahren, was unser Verein hier „am Laufen“ hat. Mit unseren Texten sind wir bereits gut aufgestellt, bei der grafischen Gestaltung und dem Layout würden wir uns über Unterstützung sehr freuen. Wer hat Zeit und Lust, sich hier einzubringen oder kennt jemanden, den wir diesbezüglich ansprechen dürfen? Bitte meldet euch bei jedem unserer Vorstandsmitglieder persönlich oder unter vorstand@abbut.de. Ganz herzlichen Dank für eure Unterstützung!

Rückblick Februar 2026

Der **Krabbelkreis** unter der Leitung von Fabienne Germann traf sich auch im Februar. Leider stand das DGH am Faschingsdienstag nicht zur Verfügung, schade für unsere Kleinen mit ihren Mamas. Wir geben alles, dass es im nächsten Jahr klappt und auch die Zwerglein gemeinsam ein bisschen Fastnacht erleben können.

Am 10. Februar trafen wir uns zum ersten **Stammtisch** dieses Jahres in der Kegelbahn, nachdem unser Januar-Stammtisch wetterbedingt ausfallen musste. Zunächst haben wir natürlich auf unser Vereinsjahr 2026 angestoßen. Diejenigen, die der fünften Jahreszeit ihr Tribut bezahlt haben und verkleidet erschienen sind, erhielten viel Beifall für ihre Kostümierung; eine Nonne berichtete gar vom Alltag im Kloster... Bei allerlei Leckereien (ein lieber Dank den Spendern) verbrachten wir einen fröhlichen Abend und freuen uns auf ein Wiedersehen im März.

Unser **Singkreis** im Februar hatte seinen Höhepunkt an Weiberfastnacht, wo wir auch in diesem Jahr bewiesen haben, wieviel Spaß es macht, gemeinsam in bunten Kostümen, mit Fetenhits und närrischen Vorträgen ausgelassen zu feiern. Vielen herzlichen Dank an alle, die dazu beigetragen haben, dass unsere „Närrische Singstunde“ wieder so viel Spaß gemacht hat!

Vorschau

Unser **Krabbelkreis** trifft sich ab März nicht mehr dienstags, sondern donnerstags, weithin unter der Leitung von Fabienne Germann.

Der nächste **Ideen-Stammtisch** findet am 10. März statt, diesmal im La Laguna (Schwenke). Kommt einfach vorbei!

Jetzt heißt es „Frühlingserwachen“ in unserem **Singkreis**, der sich auch an den Donnerstagen im März trifft, am 5. März allerdings ausnahmsweise ohne unsere musikalische Leitung Birgit Menigat.

Einen Tag nach dem Beginn des Frühlings, am 21. März, treffen wir uns um 10 Uhr unter dem Motto **Unser sauberes Dorf** auf dem Graf-Walram-Platz zu unserer Müllsammelaktion, um von dort auszuschwärmen und unser Wallrabenstein fit für die helle Jahreszeit zu machen. Nach getaner Arbeit gibt es eine kleine Stärkung für alle Helfer.

Am 28. März findet Bernd Schusters **Bildvortrag über das Wispertal** statt. Auf unserer Homepage findet ihr einen ausführlichen Text zur Veranstaltung. Dieser Vortrag ist inzwischen ausverkauft, es gibt eine Nachrückerliste.

Wir freuen uns sehr, euch auf einen spannenden Doppelvortrag am 11. April hinzuweisen: **Muskeln, wichtig für Alt und Jung, Herz und Hirn**. Delphine Joye-Sprenger (Heilpraktikerin, Pilates- und Yoga-Trainerin) spricht über „Unsere Muskulatur, das unbekannteste Organ“ und zeigt unter vielem anderen, dass unsere Muskulatur eine der besten Anti-Aging-Waffen ist. Ulrike Gonder (Ernährungswissenschaftlerin und freie Wissenschaftsjournalistin) erklärt uns, dass **Eiweiß (Protein) nicht nur für die Muskeln** gut ist und räumt – unter anderem - mit vielerlei Vorurteilen auf

Am 7. Mai findet unser zweiter **Workshop zur Stimmpflege** (Stimmbildung) mit **Annette Postel** statt. Nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr freuen wir uns auf diese Fortsetzung.

Weitere Infos zu beiden Veranstaltungen auf unserer Homepage www.abbut.de. Wir bitten euch herzlich, auf alle Angebote von VfW in eurem Freundes- und Bekanntenkreis hinzuweisen.

Hier ein Hinweis auf weitere bereits feststehende Veranstaltungen 2026:

- Am 20. Juni findet unser zweites **Dinner in Blue** auf dem Graf-Walram-Platz statt.
- Am 21. November veranstalten wir, bereits zum vierten Mal, unseren **Weinabend im November** im DGH Wallrabenstein.

Diese Veranstaltungen erfreuen sich großer Beliebtheit. Bitte meldet euch bei Interesse gerne schon jetzt bei (birgit.raschtuttis@abbut.de)

Termine

Donnerstags wöchentlich 10 – 11 Uhr: Krabbelkreis im DGH
Donnerstags wöchentlich 14 Uhr – 15.30 Uhr: Singkreis im DGH
Dienstag, 10. März ab 19 Uhr: Stammtisch im La Laguna (Schwenke)
Samstag, 21. März 10 Uhr: Unser sauberes Dorf, Treffpunkt Graf-Walram-Platz
Samstag, 28. März Beginn 18 Uhr, Einlass 17.30 Uhr: Bildvortrag „Wispertal“ im DGH Wallrabenstein

Es grüßt euch wie immer

das Vorstandsteam von *Verein(t) für Wallrabenstein*

VEREIN(T) FÜR WALLRABENSTEIN

Ideen-Stammtisch

10. März 2026 | 19 Uhr
La Laguna | Wallrabenstein

IN ABBUT ZUHAUSE, IM VEREIN DAHEIM!

Unser sauberes Dorf

Müllsammelaktion

21.03.2026 | 10 Uhr

Treffpunkt auf dem Graf-Walram-Platz

Bitte bringt Handschuhe, Warmweste und Greifer mit. Um den Rest kümmern wir uns.

Im Anschluss gibt es Essen und Trinken für alle Helfer*innen.

Bei Fragen wendet euch bitte an vorstand@abbut.de

Muskeln: wichtig für Alt und Jung, Herz und Hirn!

Muskeln geben Kraft und Halt - und sie halten gesund!

2 Vorträge am 11. April 2026

Delphine Joye-Sprenger
Unsere Muskulatur, das unbekannte Organ

Ulrike Gonder
Eiweiß (Protein): nicht nur für die Muskeln

Ort: ev. Gemeindehaus Wallrabenstein, Beginn: 18:30 Uhr, Dauer: ca. 2 Stunden

Unkostenbeitrag 5 Euro, Anmeldung unter birgit.raschtuttis@abbut.de oder 0151/50611196

Einfach(er) singen

Eine Einführung in die Stimmpflege mit Annette Postel

Donnerstag, den 07.05.2026
Beginn: 14 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindehaus in Wallrabenstein

Der Workshop dauert circa 3 Stunden.

Die Teilnahmegebühr liegt pro Teilnehmer bei 25 Euro für Mitglieder und 30 Euro für Nicht-Mitglieder.

Weitere Informationen auf unserer Homepage: www.abbut.de

Anmeldung telefonisch (0151 506 111 98) oder via Mail birgit.raschtuttis@abbut.de