



*Verein(t)*  
für Wallrabenstein

Wallrabenstein, im April 2026

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

der April bringt frischen Wind, längere Tage - und Ostern steht vor der Tür! In diesem Newsletter möchten wir euch auf die kommenden Wochen einstimmen, Einblicke in unsere Aktivitäten geben und die Vorfreude auf gemeinsame Momente in Wallrabenstein wecken.

### **Rückblick März 2026**

Der **Krabbelkreis** traf sich auch im März. Wir sind sehr froh, dass das Engagement von Fabienne Germann uns ermöglicht, dieses Angebot für junge Eltern anzubieten!

Am 10. März trafen wir uns zum **Stammtisch**. Es war diesmal ein eher kleiner Kreis, denn Bayern München hat zeitgleich gespielt (und 6:1 gewonnen). Wie immer hatten wir jede Menge Spaß und freuen uns auf ein Wiedersehen im April.

Der **Singkreis** hat im März - neben vielem anderen - den Frühling in allen Variationen besungen. Beim letzten Treffen kam unsere liebe Birgit Menigat jedoch nicht umhin, zunächst einmal „Schneeflöckchen, weiß Röckchen“ zu intonieren, denn der März zeigte an diesem Donnerstag eindeutige April-Kapriolen. Dann aber gab es – nach einem Geburtstagsständchen (rund) noch einmal ein „Best of – Frühling“, gefolgt von einem Wunschkonzert und unterbrochen von lustigen und nachdenklichen Gedichten und Geschichten, wie wir es immer in der letzten Stunde vor einer Pause des Singkreises handhaben.

Die Aktion „**Unser sauberes Dorf**“ am 21. März fand auch in diesem Jahr regen Zuspruch: Über 20 engagierte Helfer verteilten sich auf die „Hotspots“ in und um Wallrabenstein und kümmerten sich um den Frühlingsputz. Sie sammelten den Müll in zahlreichen Müllsäcken ein, die anschließend in dem von der Gemeinde freundlicherweise bereitgestellten Container entsorgt wurden. Das „Highlight“ dieser Sammelaktion war

übrigens ein Flachbild-Fernseher, den wir aus dornigem Gebüsch herausziehen mussten. Unglaublich! Zum Schluss gab es selbstverständlich wieder einen leckeren Imbiss am Weinstand. Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen Helfern.

Am 28. März fand Bernd Schusters **Bildvortrag über das Wispertal** statt. Es war - wie immer - grandios!!! Passend zu den brillanten Bildern des Fotografen gab es zahllose Hinweise und Erläuterungen zu vielerlei Sehens- und Wissenswertem. Dazu gab es einen Imbiss (frisch für uns geräucherte Wisper-Forelle oder bunter Käseteller), begleitet von einem Wein aus Lorch, dem Ort wo die Wisper in den Rhein mündet. Auf unserer Homepage findet ihr in Bälde einen bebilderten Text zur Veranstaltung. Auch hier ein großes „Dankeschön“ allen Helfern! Ohne euch wäre eine solche Veranstaltung undenkbar!

Leider konnten nicht alle Kartenwünsche erfüllt werden: Bei unseren *Bildvorträgen mit Bernd Schuster* empfiehlt sich, ebenso wie bei unserem jährlichen *Weinabend im November* eine frühzeitige Anmeldung. Übrigens: Der nächste Bildvortrag mit Bernd Schuster im kommenden März (13.3.27) ist bereits „in trockenen Tüchern“ 😊.

## Vorschau

Unser **Krabbelkreis** trifft sich im April - auch in den Osterferien!

Den nächsten **Ideen-Stammtisch** gibt es am 10. April, erstmals in diesem Jahr wieder auf dem Graf-Walram-Platz vor der „*Abbuter (W)Einkehr*“, wir freuen uns auf euch und - bringt noch ein bisschen Appetit mit!

Am 11. April findet ein spannender Doppelvortrag statt: **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 dabei mit vielerlei Vorurteilen auf (weitere Infos auf unserer Homepage).

Am 7. Mai könnt ihr unseren zweiten **Workshop zur Stimmpflege** (Stimmbildung) mit **Annette Postel** erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich (weitere Infos auf unserer Homepage). Anmeldungen sind nach wie vor möglich bei Birgit. ([birgit.raschtuttis@abbut.de](mailto:birgit.raschtuttis@abbut.de))

Am 9. Mai könnt ihr, bereits zum vierten Mal, unseren beliebten **Kräuterspaziergang mit Jutta** erleben. Bei einem Streifzug durch die Natur aktivieren wir alle Sinne und erfahren viel Interessantes zu allerlei essbaren Kräutern, die überall am Wegesrand zu finden sind. Auf dem Graf-Walram-Platz lassen wir unseren Spaziergang vor der „*Abbuter (W)Einkehr*“ mit leckeren Wildkräuter-Kostproben in geselliger Runde ausklingen. Der Kräuterspaziergang ist kostenlos; ein aufgestelltes Sparschwein würde sich sehr über etwas Futter freuen. (Weitere Einzelheiten in Bälde auf unserer Homepage und im nächsten Newsletter)

An dieser Stelle möchten wir schon jetzt auf unsere **Mitgliederversammlung** am 13. Mai hinweisen. Dazu werden wir via Mail einladen. Liebe Mitglieder, bitte merkt euch schon jetzt diesen wichtigen Termin vor.

### Termine

<b>Donnerstags wöchentlich</b> 10 – 11 Uhr: Krabbelkreis im DGH
<b>Freitag, 10. April</b> ab 19 Uhr: Stammtisch am Weinstand
<b>Samstag, 11. April</b> 18 Uhr, Einlass 17.30 Uhr: „Muskeln, wichtig für Alt und Jung, Herz und Hirn“ im ev. Gemeindehaus
<b>Donnerstag, 7. Mai</b> 14 Uhr: Workshop zur Stimmpflege
<b>Samstag, 9. Mai</b> 14 Uhr: Kräuterspaziergang mit Jutta

Es grüßt euch wie immer

das Vorstandsteam von *Verein(t) für Wallrabenstein*

# FROHE Ostern

Herzliche Ostergrüße allen unseren  
Mitgliedern und Freunden!

Euer Vorstandsteam von  
Verein(t) für Wallrabenstein



VEREIN(T) FÜR WALLRABENSTEIN

## Ideen-Stammtisch

10. April 2026 | 19 Uhr  
Abbuter (W)Einkehr | DGH Wallrabenstein

IN AB BUT ZUHAUSE, IM VEREIN DAHEIM!



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