

Jahresprogramm 2023 der OG Sulzberg / Thal

Datum	Veranstaltungen - Themen
7.2.2023	Singen um 14:00 Uhr im FC Clubheim
1.3.2023	Jahreshauptversammlung 14:00 Uhr im Laurenzisaal Referentin: Sandra Lechner "Schluckstörungen im Alter, wenn Essen zum Problem wird"
21.3.2023	Vortrag: Klemens Troy, MSc – Physiotherapeut 15:00 Uhr im Laurenzisaal „ Alles in Bewegung – bis ins hohe Alter “ (Bewegungsapparat, fünf motorische Grundeigenschaften, folgen von Bewegungsmangel, einfache Übungen für den Alltag)
13.3.2023	Singen um 14:00 Uhr im FC Clubheim
3.4.2023	Singen um 14:00 Uhr im FC Clubheim
12.4.2023	Exkursion zum ORF Dornbirn , 10:30 Uhr, Mittagessen im GH Gemsle Dornbirn, Nachmittag Besichtigung der Landes-Bibliothek Bregenz
14.4.2023	Wanderung Scheidegggrundevon Böerscheidegg (P) Schalkenried – Ablers – Alpenfreibad – Scheidegg - Kreuzberg – Bufflingsried – Rhoderbühl - Böerscheidegg (P) Wegstrecke 8 km, 170 Höhenmeter, Gehzeit 21/2 Stunden
25.4.2023	Digitale Medien 14:00 ,Uhr Gemeinde Sitzungszimmer Schulungsinhalte - WhatsApp, Signal, Fotos, Mail, Internet, ..
3.5.2023	Radfahren - Seerunde Lochau – Langenargen – Schleinsee – Degersee - Sigmarszell – Hörbranz – Lochau 65 Km / 250 Anstiegsmeter / leichte Radtour / überwiegend Teerstraßen
8.5.2023	Singen um 14:00 Uhr im FC Clubheim
10.5.2023	Wanderung Isnerberg Rundweg von Brugg (P) – Dinnensberg– Schweineburg – Lanzenberg - Isnerberg –Hochglend – Rützen zurück zum Parkplatz Wegstrecke 8 km, 210 Höhenmeter, Gehzeit 2 1/2 Stunden
24.5.2023	Vortrag – Referent Dr OA Georg Weihnländer Psychosomatische Erkrankungen – Was steckt dahinter! Die gesamte Interessierte Bevölkerung ist zu dieser Veranstaltung eingeladen. 17:00 Uhr im Laurenzisaal
7.6.2023	Radfahren – Oytal-Christlessee Immenstadt – Oberstdorf - Oytal – Christlessee – Obermaiselstein – Ofterschwang – Blaichach – Immenstadt 65 Km / 500 Anstiegsmeter / leichte Radtour / Gute Rad- und Kieswege
12.6.2023	Singen um 14:00 Uhr im FC Clubheim

Datum	Veranstaltungen - Themen
14.6.2023	Wanderung Kleinweiler Wassertretstelle (P) – Alttrauchburg– Hofener Berg (1068m) – Sonneckgrat - Burgruine Alttrauchburg (E) – Kleinweiler Wassertretstelle (P) Wegstrecke 7,5 km, 210 Höhenmeter, Gehzeit 2 1/2 Stunden
5.7.2023	Radfahren - Oberbildstein Bozenau – Alberschwende – Fischbach – Oberbildstein – Bildstein – Schwarzach – Wolfurt – Buch – Alberschwende – Bozenau 45 Km / 1000 Anstiegsmeter / mittelschwere Radtour / überwiegend auf Teerstraßen
7.7..2023	Alte Geschichten und Episoden in unserer Gemeinde Erzählnachmittag bei Cafe und Kuchen der besonderen Art 14:00 Uhr im Hotel Linde in Sulzberg
13.7.2023	Landesveranstaltung 1. Golf-Meisterschaft beim Golfpark Riefensberg
10.7.2023	Singen um 14:00 Uhr im FC Clubheim
19.7.2023	Wanderung Kapfrunde Oberstaufen: Mooskurve (P) – Sinswang – Kapf (998m) – Berghof am Paradis(E) zurück über Berg zum Parkplatz an der Mooskurve Wegstrecke 8,25 km, 220 Höhenmeter, Gehzeit 2 1/2 Stunden
Juli	Bregenzer Festspiele
2.8.2023	Lech Classic
2.8.2023	Radfahren Schönau – Maierhofen – Großholzleute - Schwarzer Grat – Buchenberg – Weitnau – Eistobel - Schönau 60 Km / 900 Anstiegsmeter / mittelschwere Radtour / Gute Rad- Wald- und Kieswege
9.8.2023	Berg- Wandertag Seniorenbund Sulzberg Zu dieser Beranstltung gibt es eine eigene Einladung. Berg & Wanderfahrt: Stausee Kops – Zeinisjoch- Galltür, eventuell Alpinarium Galltür
14.8.2023	Singen um 14:00 Uhr im FC Clubheim
24.8.2023	28. Landeswandertag – Bezau - Niedere - Bregenzerwald
6.9.2023	Radfahren „Königssträßchen“, um den Grünten Immenstadt – Rettenberg – Kranzegg – Wertach – „Königssträßchen“ – Burgberg – Immenstadt 60 Km / 800 Anstiegsmeter / mittelschwere Radtour / überwiegend auf Teerstraßen
8.9.2023	Wanderung Bödele (Losepass) - Oberer Geißkopf – Geißkopf– Breitentobelalpe – Lorenapass – Unterer Geißkopf – Bödele Berggasthof Fetz (E) über Berg zum Parkplatz an der Mooskurve Wegstrecke 8,50 km, 350 Höhenmeter, Gehzeit 2 3/4 Stunden

Datum	Veranstaltungen - Themen
11.-14.9.2023	4 Tages - Kulturreise nach Salzburg und Umgebung
18.9.2023	Singen um 14:00 Uhr im FC Clubheim
Oktober	Senioren – Theater
9.10.2023	Singen um 14:00 Uhr im FC Clubheim
11.10.2023	Wanderung Abschlusswanderung: Sulzberg Dorf – Höllmoos - Neugschwend – Schöner Grund – Hochstadel – Stockreute – Sulzberg (E) Wegstrecke 8,50 km, 300 Höhenmeter, Gehzeit 2 1/2 Stunden
20.10.2023	Vortrag zum Thema: „Ernährung im Alter „Was und wieviel Essen tut uns wann gut,,
13.11.2023	Singen um 14:00 Uhr im FC Clubheim
November	Seniorenpreisjassen im GH Fahl
11.12.2023	Singen um 14:00 Uhr im FC Clubheim
16.12.2023	Weihnachtsfeier Seniorenbund Ortsgruppe Sulzberg / Thal

Mögliche Absagen oder Terminänderungen sind dem Veranstalter vorbehalten!

Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.

