

STADT WAIBLINGEN
MITTEILUNGSBLATT DER
ORTSCHAFTSVERWALTUNG

HEGNACH

Aktuell



Nummer 30
27. Juli 2017

Diese Ausgabe erscheint auch online

Seite 2

Bekanntmachungen

Seite 4

Bereitschaftsdienste

Seite 3

Kulturelles

Seite 6

Kirchen

Seite 8

Vereine

Tennisverein Hegnach

6. Hartwald-Cup

29./30. Juli ab 9 Uhr
Tennisanlage Hegnach



Herren 40 - Turnier mit LK-Wertung
Süddeutsches Teilnehmerfeld
Mit Bewirtung/Eintritt frei

Informationen der Ortschaftsverwaltung

Bäume und Sträucher an Straßen und Wegen zurückschneiden!

Häufig ragen Zweige von Bäumen und Sträuchern aus privaten Grundstücken über die Grundstücksgrenze hinaus in die Gehwege oder in die Straßen. Dies ist jedoch nicht zulässig, wenn dadurch die Sicherheit des Straßenverkehrs behindert wird.

Um derartige Beeinträchtigungen zu vermeiden, muss bei öffentlichen Verkehrsflächen der Luftraum über den Fahrbahnen mindestens bis 4,50 m, über Geh- und Radweg bis mindestens 2,50 m Höhe von überhängenden Ästen und Zweigen freigehalten werden.

Der Bewuchs ist entlang der Geh- und Radwege bis zur Geh- bzw. Radweghinterkante zurückzuschneiden. Bei Fahrbahnen ohne Gehweg ist ein seitlicher Sicherheitsraum von mindestens 0,75 einzuhalten. Sofern ein Hochbord (Randstein) vorhanden ist, kann der Sicherheitsabstand vom Fahrbahnrand auf 0,50 m reduziert werden.

Die obigen Vorschriften, speziell mit dem freizuhaltenden Luftraum, gelten entsprechend auch für Feldwege! Gerade dort ist ein Durchkommen mit größeren Fahrzeugen häufig überhaupt nicht mehr möglich, weil die Wege total zugewachsen sind.

Wir bitten deshalb alle Grundstückseigentümer, ihre Grundstücke und Bepflanzungen einmal kritisch zu begutachten und im Bedarfsfall das Notwendige zu veranlassen. Gerade jetzt ist die Jahreszeit, wo man solche Arbeiten vornehmen kann.

Schließzeiten während der Sommerferien 2017

Die Hartwaldhalle und die Burgschul-Turnhalle sind während der Sommerferien von
27.07. – 10.09.2017

für den Übungsbetrieb der Vereine geschlossen.

Die Stadt bittet die Vereine und Sportler um Verständnis.

Bekanntmachungen

Standesamtliche Mitteilungen

Sterbefälle

Anita Mack, Fuchsienweg 26, 70374 Stuttgart Sommerrain, ist am 13.07.2017 verstorben.

Claudia Berger, Neckarremser Weg 9/1, 71334 Waiblingen, ist am 14.07.2017 verstorben.

Altersjubilare



Den genannten sowie allen ungenannten Jubilarinnen und Jubilaren wünschen wir alles Gute, Gesundheit und einen gesegneten Lebensabend.

Hinweise:

In dieser Rubrik, in der die Stadt zu Geburtstagen und Ehejubilaren gratuliert, gilt seit 1. November 2015 an eine neue Regelung, die sich an der Vorschrift des geänderten Meldegesetzes orientiert. Demnach dürfen nur noch „runde“ und „halbrunde“ Geburtstage veröffentlicht werden, lediglich vom 100. Geburtstag an ist eine jährliche Nennung erlaubt. Im Mitteilungsblatt werden künftig die 80., 85., 90., 95. sowie 100. Geburtstage sowie alle folgenden erscheinen. Ehejubiläen werden vom Fest der „Goldenen Hochzeit“ an mit Vorname, Familienname (ggf. Dokortitel), Datum und Adresse erwähnt. Wer seinen Wohnsitz in einer Senioren- oder Pflegeeinrichtung hat, dessen Geburtstag wird nach diesem Gesetz nicht mehr veröffentlicht. Wer grundsätzlich seine Daten nicht veröffentlicht haben möchte, kann dies schriftlich im Rathaus melden.



Ortsbücherei Hegnach

Die Ortsbücherei Hegnach ist in den Sommerferien **von Donnerstag, den 27.07.2017 bis zum Montag, den 11.09.2017 geschlossen.**

Ab Dienstag, den 12.09.2017 sind wir wieder für Sie da.

Kostenlos - nicht wertlos

An die
Ortschaftsverwaltung Hegnach
Hauptstraße 64
71334 Waiblingen - Hegnach

Ich biete folgende gebrauchsfähige Gegenstände kostenlos an:

.....
.....

Meine Telefonnummer :.....

Meine Anschrift: (wird nicht veröffentlicht)

.....

Vorname und Name:

.....

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl und Ort:.....



Bitte hier ausschneiden

Unter diesem Motto können Sie ständig gebrauchte Sachen öffentlich anbieten. Wie funktioniert das? Ganz einfach: Sie wollen gebrauchte und noch gebrauchsfähige Sachen, die zu schade zum Wegwerfen sind, kostenlos anbieten, z.B. Möbel (Schränke, Tische, Stühle, Betten usw.), funktionsfähige Elektrogeräte, Kinderwagen, Fahrräder, Spielzeug, Lampen, Geschirr und vieles mehr.

Sie füllen den abgedruckten Abschnitt aus und geben ihn bei der Ortschaftsverwaltung Hegnach, Zimmer 5, ab oder schicken ihn der Ortschaftsverwaltung zu.



Verlagstipps:

Bei PDF-Dateien müssen alle Schriften eingebettet sein.

Mitteilungen der Stadt Waiblingen

Defekte Straßenbeleuchtung?

Stadtwerke Waiblingen bitten um Mithilfe!

An fast jeder Straßenleuchte in Waiblingen und in den Ortsteilen ist eine 4-stellige Kennzeichnung angebracht, bestehend aus einem Buchstaben und drei Ziffern (z.B. C138). Bei Ausfall einer Straßenbeleuchtung bitten die Stadtwerke um Mitteilung der 4-stelligen Kennzeichnung unter der zentralen Telefonnummer 07151/131-0 während der Geschäftszeiten Montag bis Donnerstag von 7:30 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 17:00 Uhr, sowie Freitag von 7:30 bis 12:00 Uhr oder per Telefax unter 07151/131-202 oder per E-Mail unter info@stwwn.de. Ist keine Kennzeichnung an der Straßenleuchte vorhanden, bzw. ist die Kennzeichnung unleserlich oder beschädigt, bitten die Stadtwerke um Mitteilung des Straßennamens und der Haus-Nummer, in deren Nähe sich die defekte Straßenleuchte befindet. Die Stadtwerke werden die defekte Straßenleuchte so schnell wie möglich Instand setzen. Dabei haben verkehrs- und sicherheitsrelevante Straßenbeleuchtungen (z.B. an Straßenkreuzungen, Fußgängerüberwegen, etc.) Vorrang.

Stadtseniorenrat Waiblingen lädt zum Waldausflug 2017 ein

Am 5.9.2017 ist es wieder so weit. Die Waiblinger Seniorinnen und Senioren sind herzlich zum traditionsreichen Waldausflug zum Forstbetriebshof in Buoch eingeladen. Bei Musik, Vesper und Ratströpfle steht ein geselliger Nachmittag auf der Buocher Höhe auf dem Programm. Teilnahmekarten zum Preis von 9,- € können im Forum Mitte, Forum Nord, der Engel Apotheke am Danziger Platz und den Ortschaftsrathäusern vom 7.8. – 1.9.2016 erworben werden. Die Haltestellen und Abfahrtszeiten der Busse zum Forstbetriebshof können den Teilnahmekarten entnommen werden. Ohne Karte ist die Teilnahme leider nicht möglich.

Kinder- und Jugendförderung Waiblingen

Informationen und Programme für Kinder und Jugendliche



Jugendtreff Hegnach

Sommerferienöffnungszeiten im Jugendtreff Hegnach!

Es gelten folgende **Öffnungszeiten**:

Montag:	geschlossen	
Dienstag:	geschlossen	
Mittwoch:	17:00 - 19:00 Uhr	Teenie Club (ab 10 - 12 J.)
	19:00 - 21:00 Uhr	Jugendtreff (ab 14 J.)
Donnerstag:	18:00 - 21:00 Uhr	Jugendtreff (ab 14 J.)
Freitag:	18:00 - 22:00 Uhr	Jugendtreff (ab 14 J.)

Der **Jugendtreff Hegnach** hat ab dem **Mittwoch, 09.08.2017** bis zum **Samstag, 09.09.2017** geschlossen.

Ab Montag, 11.09.2017 gelten wieder die gewohnten Zeiten. Wir wünschen allen eine schöne Sommerzeit.

Schulen / Kindergärten

Burgschule Hegnach

Burgschule Hegnach informiert:

Schulbeginn für die Klassen 2 bis 4 ist **Montag, 11. September 2017 um 9.00 Uhr**.

Der Unterricht endet um **11.30 Uhr**.



Am **Dienstag, 12. September 2017** findet um **8.20 Uhr** ein ökumenischer Schülergottesdienst in der Pauluskirche statt. Der Unterricht beginnt dann um **9.00 Uhr** und endet je nach Stundenplan der einzelnen Klassen.

Der erste **Elternabend** für unsere **neuen Erstklässler** findet bereits am **Donnerstag, 14.09.2017 um 20.00 Uhr** in den Klassenzimmern der 1. Klassen statt.

Die Einschulungsfeier ist am **Samstag, 16. September 2017**. Um **9.30 Uhr** beginnt sie mit einem ökumenischen Gottesdienst in der Pauluskirche.

Danach findet um **10.30 Uhr** in der Burgschul-Turnhalle die **Schulauftaktfest** statt.

In der Zeit von

Montag, 11.09.2017 bis Montag, 18.09.2017

ist die Turnhalle ausschließlich für die Burgschule für den Podestaufbau und Proben für die Schulaufnahmefeier reserviert. Die Bühne wird erst am Montag, 18.09.2017 abgebaut. Es kann in dieser Zeit also **kein** anderer Sportbetrieb stattfinden! Wir bitten um Ihr Verständnis.

Die Schulleitung

Kulturelles / vhs / fbs Musik- / Kunstschule

Volkshochschule Unteres Remstal



Öffnungszeiten bei der VHS Unteres Remstal Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, 71332 Waiblingen

Mo., Mi. und Do.: 09.00 bis 12.30 Uhr und 14.30 bis 18.00 Uhr

Dienstag und Freitag: 09.00 bis 12.00 Uhr

Tel.: 07151 95 880 0

Fax: 07151 95 880 13

E-Mail: info@vhs-unteres-remstal.de

Homepage: www.vhs-unteres-remstal.de

Das neue Programmheft der vhs Unteres Remstal ist da!

„Meine, deine, unsere Freiheit“: Was bedeutet Freiheit für mich und für uns alle? Nicht nur dieser spannenden Frage gehen die Kurse der Volkshochschule im Herbst-/Wintersemester nach.

Beliebte und bewährte Angebote werden ergänzt von vielen neuen Ideen:

Das Programm der vhs ist vielseitig und bietet eine Fülle von Möglichkeiten.

Das Programmheft – mit neuem Layout und erstmals in Farbe – liegt vielerorts aus, zum Beispiel in den SWN-Filialen, Stadtbüchereien, Gemeindebüchereien, Rathäusern, Apotheken und natürlich in den Volkshochschulen in Waiblingen, Fellbach, Weinstadt, Kernen und Korb.

Kurse direkt und online buchen können Sie auch unter www.vhs-unteres-remstal.de oder telefonisch: 0 71 51 95 880-0.

Programmieren mit Scratch 2.0

Für Kinder / Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

"Scratch" bietet einen spielerischen Einstieg in die Grundlagen des Programmierens. Die kostenlose Software ermöglicht Kindern mit wenigen Klicks kleine Spiele zu erstellen. Programmiert wird über Symbole, die durch Drag + Drop gesetzt werden.

Information und Anmeldung (17F18651) telefonisch unter 0 71 51 95 88 00 oder www.vhs-unteres-remstal.de

17F25030 Aktzeichnen - Workshop

Christian Werth

Mittwoch, 02.08.17 bis Freitag, 04.08.17, je 17.00-21.00 Uhr Waiblingen, Weingärtner Vorstadt 14, Malsaal

17F18735 Deutsch. Fit in die 5. Klasse

Melanie-Christine Kurz

Montag, 04.09. bis Freitag, 08.09.17, jeweils 08.30-10.45 Uhr Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, vhs im Postplatzforum, Raum 2.17

Bereitschaftsdienste

Wichtige Notrufe

Überfall, Verkehrsunfall	110
Feuer: Notruf, Erste Hilfe	112
Rettungsdienst/Notarzt	112
Krankentransport	19222
Malteser Hilfsdienst e.V.	93933-0
Rems-Murr-Klinikum Winnenden	07195 591-0
Landespolizeiposten Hohenacker	82149
Polizeirevier Waiblingen	950-0
Telefonseelsorge evang.	0800-1110111
Telefonseelsorge kath.	0800-1110222
Tierrettung/Tierambulanz, 24-h-Notruf	01773590902

Ärztlicher Notfalldienst

Zentrale Rufnummern des Allgemeinen Ärztlichen Notdienstes außerhalb der Sprechstunden, am Wochenende und an Feiertagen: Waiblingen-Teilorte (Bittenfeld, Hegnach, Hohenacker, Neustadt)

18 - 7 Uhr **Tel. 01805 0112061**

Für diese Bereiche wird am Wochenende der Anruf an die Notfallpraxis Waiblingen weitergeleitet:

Ärztlicher Notdienst

Für den Einzugsbereich: Waiblingen mit seinen Teilorten, Schwaikheim, Korb, Winnenden, Berglen, Leutenbach, Kern, Weinstadt, Remshalden, Winterbach und Fellbach, Schmiden und Oeffingen

Notfallpraxis Waiblingen vorerst geschlossen.

Ärztliche Notfallpraxis Winnenden: Montag, Dienstag und Donnerstag 18 bis 24 Uhr, Mittwoch und Freitag 14 Uhr bis 24 Uhr, Sa., So. und feiertags von 8 bis 24 Uhr, im Rems-Murr-Klinikum, Am Jakobsweg 2, Winnenden Telefon: 116 117 (bundesweit ohne Vorwahl).

Chirurgisch-orthopädischer Notdienst, Rems-Murr-Klinikum Winnenden, Am Jakobsweg 1, Sa., So. und Feiertag von 10 bis 18 Uhr. Anmeldungen über die Anmeldung a im linken Teil der Eingangshalle.

Gynäkologischer Notfalldienst (Rems-Murr-Kreis)

außerhalb der Sprechstunden 8 - 8 Uhr, Samstag sowie Sonn- und Feiertag (nur aus dem Festnetz) nach vorheriger tel. Anmeldung

Tel. 01805 557890

Psychiatrischer Notfalldienst

für den Bereich Waiblingen außerhalb der Sprechstunde

Samstag sowie Sonn- und Feiertag

19 - 8 Uhr **Tel. 01805 0112089**

Ärztliche Notfallpraxis Winnenden:

Am Jakobsweg 2 (Im Gesundheitszentrum am neuen Klinikum), 71364 Winnenden. Zentrale Rufnummer 07195/97 97 900 Öffnungszeiten: Montag, Dienstag u. Donnerstag von 18.00 Uhr bis 7.00 Uhr am Folgetag, Mittwoch von 14.00 Uhr bis Donnerstag 7.00 Uhr, Freitag ab 14.00 Uhr bis Montag 7.00 Uhr und feiertags durchgehend bis 7.00 Uhr am nächsten Werktag. Fachärztliche Dienste chirurgisch-orthopädischer Notdienst nur am Wochenende und an Feiertagen, Notdienst von 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

Kinder- und Jugendärztlicher Notdienst

für den Rems-Murr-Kreis

Kinder- und jugendärztlicher Notfalldienst in den Ambulanzräumen der neuen Kinderklinik im Rems-Murr-Klinikum in Winnenden (71364 Winnenden, Am Jakobsweg 1), Tel. **01806 073614**, werktags 18.00-8.00 Uhr, an Wochenenden Freitag ab 18.00 Uhr bis Montag 8.00 Uhr, an Feiertagen vom Vortag ab 18.00 bis 8.00 Uhr am darauffolgenden Werktag. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

Zahnärztlicher Notfalldienst

Jeweils von 10 bis 11 Uhr und von 17 bis 18 Uhr
Zentrale Notfalldienstansage über Anrufbeantworter

Tel. 0711 7877744

Notfalldienst der Hals-Nasen-Ohrenärzte

HNO-ärztlicher Gebietsdienst außerhalb der Sprechstunden 8 - 8 Uhr, am Samstag, Sonn- und an Feiertagen unter:

Tel. 01805 003656

Augenärztlicher Notdienst

Augenärzte Rems-Murr-Kreis: Notfallpraxis am Katharinenhospital, Stuttgart, Kriegsbergstraße 60 oder unter Telefon: 0 18 06 07 11 2

Anrufe unter den angegebenen Telefonnummern sind kostenpflichtig.

Apotheken

Der Apotheken-Notdienstfinder

ist von jedem Handy ohne Vorwahl wie folgt zu erreichen:
Handy: 22833, Festnetz: 0800 0022833

SMS: „apo“ an 22833

Donnerstag, 27.07.2017

Rems-Apotheke, Remshalden-Geradstetten, Rathausstr. 30, Tel. 72412

Vitalwelt-Apotheke im Gesundheitszentrum Winnenden, Am Jakobsweg 2, Winnenden, Tel. 07195/978610

Freitag, 28.07.2017

Apotheke Marktgasse Einkaufspassage, Waiblingen, Marktgasse 5, Tel. 562731

Samstag, 29.07.2017

Trauben Apotheke am Seeplatz, Korb, Seestr. 14, Tel. 31565

Sonntag, 30.07.2017

Bären-Apotheke, Remshalden-Grunbach, Bahnhofstr. 25, Tel. 72484

Bahnhof-Apotheke, Schwaikheim, Ludwigsburger Str. 3, Tel. 07195/51533

Montag, 31.07.2017

Quellen-Apotheke, WN-Beinstein, Ellweg 2, Tel. 33253

Brunnen-Apotheke, Leutenbach, Hauptstr. 1, Tel. 07195/61331

Dienstag, 01.08.2017

Viadukt-Apotheke, Weinstadt-Endersbach, Strümpfelbacher Str. 6, Tel. 600800

Mittwoch, 02.08.2017

Apotheke Hegnach, WN-Hegnach, Hauptstr. 45, Tel. 51363

Markthaus Apotheke Mache, Winnenden, Marktstr. 44, Tel. 07195/3196

Wir weisen darauf hin, dass kurzfristige Änderungen nicht berücksichtigt werden können. Maßgeblich sind die Ausgänge der Apotheken, auf denen die jeweils mit Notdienst versehenen Apotheken in der Umgebung angezeigt werden!

Weitere Hilfsdienste

Diakoniestation Waiblingen

Internet: www.diakoniestation-waiblingen.de

E-Mail: info@diakoniestation-waiblingen.de

Pflegeteam Hegnach

Das Pflgeteam ist über Tel. 07151 81464 zu erreichen. Der Anschluss ist rund um die Uhr über einen Anrufbeantworter erreichbar und wird regelmäßig abgehört.

Die **Tagespflege** in der Heinrich-Küderli-Str. 12 ist unter Tel. 07151 502535 erreichbar.

Alexanderstift: Seniorenzentrum Hegnach, Haldenäcker 13, Tel. 07151/98145-0

Bestattungsordner Friedhof Hegnach

Fa. Hermann & Partner, Weinstadt, **Tel. 64040**

17F18792 Mathematik. Fit in die 7. Klasse

Hüseyin Serbes

Montag, 04.09. bis Freitag, 08.09.17, jeweils 09.00-11.00 Uhr
 Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, vhs im Postplatzforum,
 Raum 2.2

17F18775 Englisch-Camp**für Kinder der kommenden Klassen 6 und 7
 (Realschule und Gymnasium)**

Berna Bozkus

Montag, 04.09. bis Donnerstag, 07.09.17, jeweils
 09.00-15.00 Uhr

Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, vhs im Postplatzforum,
 Raum 2.31

7F31185 Mit Qi Gong den Tag begrüßen!

Daniela Zeller

Montag, 04.09. bis Freitag, 08.09.17, jeweils 09.05-10.05 Uhr
 Waiblingen, Bürgerzentrum, An der Talaue 4

17F18733 Aufsatztraining Schüler/-innen Klasse 3 und 4

Melanie-Christine Kurz

Montag, 04.09. bis Freitag, 08.09.17, jeweils 11.00 -

13.15 Uhr

Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, vhs im Postplatzforum,
 Raum 2.17

17F40654 Deutsch und Integration-Beratung

Dienstag, 05.09.17, 09.00-12.30 Uhr

Waiblingen, Bürgermühlenweg 4, vhs im Postplatzforum

17F18296 Kindernähkurs für Kinder ab 9 Jahren

Viola Maier

Mittwoch, 06.09.17, 09.00-12.00 Uhr

Fellbach, Th.-Heuss-Str. 18, vhs, Raum 11

Familien-Bildungsstätte Waiblingen e.V.

Das gesamte Kursangebot finden Sie in unserem Hauptprogramm oder auf unserer Homepage. Anmeldungen sind direkt über unsere Homepage www.fbs-waiblingen.de, per Mail: info@fbs-waiblingen.de, per Post, Fax: 07151/98224-8927 oder Telefon 07151/98224-8920/8921/8922 möglich. Zu allen unseren Veranstaltungen und Kursen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Kursgebühren erfragen Sie bitte bei der Anmeldung.

Offenes Kinderzimmer**Ehrenamtliche Kinderbetreuung für Kinder von 0-3 Jahren**

Sie möchten gerne einen Termin im Familienzentrum wahrnehmen oder in der Stadt etwas erledigen? Sie brauchen einfach mal Pause für sich alleine? Dann kommen Sie einfach in das Familienzentrum KARO und nutzen unser einmaliges und offenes Angebot der Begegnung mit pädagogisch qualifizierten Seniorinnen, die sich darauf freuen mit Ihrem Nachwuchs Zeit zu verbringen. **Es ist keine Anmeldung erforderlich – kommen Sie einfach vorbei.**

Di.: 9:00 – 11:30 Uhr, Fr.: 9:30 – 11:30 Uhr

Unser neues Programm ist am 12.07.2017 erschienen.

Unsere Verwaltung ist vom 27.07.17 bis zum 08.09.17 geschlossen. Anmeldungen sind möglich per Mail, über unsere Homepage, per Fax und Post.

Mit Oma und Opa unterwegs - Erlebnisradeln in den Sommerferien

für Kinder von 7-12 Jahren in Begleitung ihrer Großeltern

Gunter Metzler

49008

Reise: Sa., 29.7. - Di., 1.8.

Sommerkurs: Step-Aerobic

Sabine Melkuhn

52060

Mo., 31.7. - 14.8., 3x, 19.00 – 19.30 Uhr

FBS im Familienzentrum KARO, Alter Postplatz 17,
 Waiblingen

Sommerkurs: Orientalischer Tanz Choreo Intensiv

Tanja Stoll

52062

Do., 3.8. - 17.8., 3x, 18.30 - 20.00 Uhr

FBS im Familienzentrum KARO, Alter Postplatz 17,
 Waiblingen

Sommerkurs: Latinaerobic

Brenda Bobke

52064

Mi., 23.8. - 6.9., 3x, 18.30 - 19.30 Uhr

FBS im Familienzentrum KARO, Alter Postplatz 17,
 Waiblingen

Sommerkurs: Ganzkörpertraining

Brenda Bobke

52066

Mi., 23.8. - 6.9., 3x, 20.30 - 21.30 Uhr

FBS im Familienzentrum KARO, Alter Postplatz 17,
 Waiblingen

Sommerkurs: Pilates am Abend

Ruth Pollak

52067

Do., 3.8. - 17.8., 3x, 18.30 - 19.30 Uhr

52070

Do., 24.8. - 7.9., 3x, 18.30 - 19.30 Uhr

FBS im Familienzentrum KARO, Alter Postplatz 17,
 Waiblingen

Sommerkurs: Workout für Bauch-Beine-Po

Fitness und Schönheit

Ruth Pollak

52068

Do., 3.8. - 17.8., 3x, 19.30 - 20.30 Uhr

52071

Do 24.8. - 7.9., 3x, 19.30 - 20.30 Uhr

FBS im Familienzentrum KARO, Alter Postplatz 17,
 Waiblingen

Sommerkurs: Step'n Style

Ruth Pollak

52069

Do., 3.8. - 17.8., 3x, 20.30 – 21.30 Uhr

52072

Do., 24.8. - 7.9., 3x, 20.30 – 21.30 Uhr

FBS im Familienzentrum KARO, Alter Postplatz 17,
 Waiblingen

**Kunstschule
 Unteres Remstal**

Die Kunstschule Unteres Remstal bietet folgende Kurse an:

SOMMERFERIENKURS

Tierisches Malen (für Kinder ab 7 Jahren) Do, 3.8.2017, 10.00-15.00 Uhr, Korb, Urbanschule, Gebühr: Euro 35,- € (inkl. Material), Leitung: Lilija Baumann, Kursnr.: F13. Flugfüchse, Brüllaffen, Knirpsmäuse oder Brillenpinguine. Es gibt unglaubliche und spannende Tiere. Gemeinsam fahnden wir nach außergewöhnlichen Lieblingstieren und halten diese zunächst in Skizzen fest. Anschließend geht's ans Malen!

**Mitteilungsblatt der Ortschaftsverwaltung Hegnach -
 Hegnach aktuell****Impressum**

Herausgeber: Stadt Waiblingen, Ortschaftsverwaltung Hegnach, Hauptstraße 64,
 Internet: www.waiblingen.de

Verantwortlich für den gesamten amtlichen und redaktionellen Teil i.S.d.P.:

Herr Markus Motschenbacher, Hauptstraße 64, 71334 Waiblingen-Hegnach.

Redaktion: Tel. 07151 5001-1890, Fax 07151 5001-1919

E-Mail: ortsnachrichten-hegnach@waiblingen.de.

Redaktionsschluss und Erscheinung: dienstags, 10 Uhr. Das Mitteilungsblatt erscheint i. d. R. wöchentlich am Donnerstag (an Feiertagen am vorhergehenden Werktag), mindestens 46 Ausgaben pro Jahr.

Verantwortlich für „Was sonst noch interessiert“ und den Anzeigenteil:
 Klaus Nussbaum, Merklinger Straße 20, 71263 Weil der Stadt

Druck und Verlag:

NUSSBAUM MEDIEN Weil der Stadt GmbH & Co. KG, Merklinger Straße 20,
 71263 Weil der Stadt, Tel. 07033 525-0, Fax 07033 2048,
www.nussbaum-medien.de

Anzeigenannahme: wds@nussbaum-medien.de.

Einzelversand nur gegen Bezahlung der vierteljährlich zu entrichtenden Abonnementgebühr. Vertrieb (Abonnement und Zustellung): WDS Pressevertrieb GmbH, Josef-Beyerle-Straße 2, 71263 Weil der Stadt, Tel. 07033 6924-0.

E-Mail: abonnenten@wdspresservertrieb.de. Internet: www.wdspresservertrieb.de

KUNSTVERMITTLUNGSANGEBOTE zur Ausstellung „Die Linie ist Gedanke ... Faszination Zeichnung“ in der Galerie Stihl Waiblingen:

Über den Blattrand hinaus. Zeichnerische Positionen (für Jugendliche und Erwachsene) Sa. 05. 08.2017, 11.00-17.00 Uhr, Gebühr: 45,- Euro (inkl. Führung und Material), Leitung: Barbara Armbruster. Sie erweitern ihren Blick und haben zunächst die ganze Wand als Ziel. Die Wand wird zum Bildträger für viele einzelne Zeichnungen zu einem Thema. Im nächsten Schritt wird auf großem Papierformat gezeichnet. Anschließend lösen wir uns von der Wand und vom Papier und versuchen in den Raum hinein zu arbeiten. Gearbeitet wird sowohl mit klassischem Werkzeug wie Bleistift, Tusche oder Kohle als auch mit Materialien wie Klebeband, Stoff, Schnur, Draht und vielem mehr. Impulse und Beispiele für unsere Arbeit holen wir uns zuvor in der Ausstellung.

Linie auf Linie (Sommerferienworkshop für Kinder ab 8 Jahren) Mi. 09.08.2017, 11.00 - 14.00 Uhr, Gebühr: 23,- Euro (inkl. Führung und Material). Wir zeichnen ganz viele Linien: gerade, geschwungen, zick-zack, dick oder dünn. Diese Linien schneiden wir mit der Schere aus und kleben sie übereinander, in vielen Schichten, so dass sie sich überkreuzen, verschlingen und überlappen. Mal sehen, was für ein Bild daraus entsteht! Inspiration holen wir uns zuvor in der Ausstellung.

Anmeldung und Information zu Workshops und Klassen unter: www.kunstschule-remstal.de, Tel.: 07151/5001-1705, Fax: 07151/5001-1714 oder E-Mail: kunstschule@waiblingen.de, Bürozeiten: Mo-Fr 8.30 - 13.00 Uhr

Musikschule Unteres Remstal



Tag der offenen Tür Musikschule Unteres Remstal e.V.

Die Musikschule Unteres Remstal e.V. lädt am Samstag, den 23. September 2017 zwischen 10:00 und 12:00 Uhr ein zum Tag der offenen Tür in die Comeniuschule in Waiblingen. Es können alle Instrumente ausprobiert werden. Kinder, Jugendliche und erwachsene Interessenten am Musikschulangebot sind herzlich willkommen.

Zwergenmusik 1 an der Musikschule Unteres Remstal

Wir laden Sie herzlich ein, zusammen mit Ihrem Kind Erfahrungen mit Musik und Bewegung zu sammeln: Wir singen Lieder von den Jahreszeiten, von Menschen und Tieren. Wir tanzen, laufen, hüpfen und setzen unsere Lieder in Bewegung um. Wir hören Klanggeschichten und machen erste Erfahrungen mit altersgerechten Instrumenten. Dabei können wir unserer Phantasie, der Freude an der Bewegung freien Lauf lassen.

Zwergenmusik 1 für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren, mit erwachsener Begleitperson. Kursdauer: 10 Stunden à 45 Minuten. Leitung: Annete Schulz

Waiblingen, Comeniuschule, Beginn Montag, 18.09.2017, 16.30 Uhr.

Weitere Kurse beginnen am 15.01.2018 und am 23.04.2018. Anmeldung zu allen Kursen über das Sekretariat der Musikschule, Tel. 07151/15611 oder 15654. E-Mail: info@msur.de

Zwergenmusik 2 an der Musikschule Unteres Remstal

Wir laden Sie herzlich ein, zusammen mit Ihrem Kind Erfahrungen mit Musik und Bewegung zu sammeln: Wir singen Lieder von den Jahreszeiten, von Menschen und Tieren. Wir tanzen, laufen, hüpfen und setzen unsere Lieder in Bewegung um. Wir hören Klanggeschichten und machen erste Erfahrungen mit altersgerechten Instrumenten. Dabei können wir unserer Phantasie, der Freude an der Bewegung freien Lauf lassen.

Zwergenmusik 2 für Kinder von 3 bis 4 Jahren, mit erwachsener Begleitperson. Kursdauer: 10 Stunden à 45 Minuten. Leitung: Monika Simmel

Waiblingen-Neustadt, ev. Gemeindehaus
Beginn Donnerstag, 28.9.2017, 14.30 Uhr.

Ein weiterer Kurs beginnt Donnerstag, 25.01.2018.

Waiblingen-Hohenacker, Bürgerhaus Hohenacker,
Beginn Dienstag, 26.09.2017, 16.35 Uhr.

Ein weiterer Kurs beginnt Dienstag, 23.01.2018

Anmeldung zu allen Kursen über das Sekretariat der Musikschule, Tel. 07151/15611 oder 15654. E-Mail: info@msur.de

Musikschule bietet Instrumentenkarussell an

Ab dem kommenden Schuljahr bietet die Musikschule Unteres Remstal erstmals ein Instrumentenkarussell an. Dieses richtet sich an Kinder im Alter zwischen 6 und 8 Jahren. Die Anzahl der Plätze im Karussell ist auf 21 beschränkt. Der Karussellunterricht findet in 2er/3er-Gruppen dienstags zwischen 15:15 und 16:00 in der Comeniuschule in Waiblingen statt. Die Kinder lernen über ein ganzes Schuljahr 7 verschiedene Instrumente kennen. Das Instrumentenkarussell ist mehr als ein Schnupperkurs zur Instrumentenwahl. Es werden Kenntnisse in Notenschrift, Musiklehre und Gehörbildung vermittelt. Die Anmeldung ist unter info@msur.de oder telefonisch unter 07151/15611 möglich.

Im September 2017 beginnen an der Musikschule Unteres Remstal die Kurse in Rhythmisch-Musikalischer Erziehung für Kinder ab 4 Jahre

Wir führen Ihr Kind in die Welt der Musik ein: Durch die Verknüpfung von Musik, Bewegung und Sprache, durch Singen und Musizieren auf einfachen Instrumenten werden die Freude an der Musik gefördert sowie vielfältige musikalische und soziale Erfahrungen gesammelt. Das Trainieren von Grob- und Feinmotorik, die Förderung der sprachlichen Entwicklung sowie die Ansprache aller 6 Sinne sind ebenfalls Ziele des Rhythmik-Unterrichts. Die Rhythmisch-Musikalische Erziehung dient auch als Vorbereitung zum anschließenden Instrumentalunterricht.

Waiblingen Mitte, Comeniuschule, Der neue Kurs beginnt am Dienstag, 12. September 2017, 14.15 Uhr Leitung: Birgit Does.

Korber Höhe, Kinderhaus im Sämann, Bewegungsraum: Der neue Kurs beginnt am Dienstag, 12. September 2017, 16.00 Uhr. Leitung: Melanie Jackson

Bittenfeld, Schillerschule: Der neue Kurs beginnt am Dienstag, 12. September 2017, 15.00 Uhr Leitung: Bettina Siegrist

Hegnach, Burgschule, Musiksaal: Der neue Kurs beginnt am Montag, 11. September 2017, 16.30 Uhr. Leitung: Bettina Siegrist

Hohenacker, Bürgerhaus, kleiner Saal: Der neue Kurs beginnt am Dienstag, 12. September 2017, 15.25 Uhr, Leitung: Monika Simmel.

Neustadt, Grundschule, Musiksaal: Der neue Kurs beginnt am Donnerstag, 14. September 2017, 17.00 Uhr. Leitung: Monika Simmel.

Rhythmik-Kurse für Kinder ab 5 Jahren Fragen Sie bitte im Sekretariat nach, ob in den laufenden Kursen für 5-Jährige noch Plätze frei sind. Sie können dann mit der Lehrkraft eine Schnupperstunde vereinbaren. **Anmeldung** zu allen Kursen über das Sekretariat der Musikschule Tel. 07151/15611 oder 15654, Fax 07151/562315. info@msur.de

Freie Unterrichtskapazitäten für Gitarrenunterricht

Die Musikschule Unteres Remstal bietet donnerstags Gitarrenunterricht an der Comeniuschule an. Der Unterricht wird von Sara Neitzel angeboten. Für noch Unentschlossene besteht die Möglichkeit kostenlos eine Schnupperstunde zu vereinbaren. Das Unterrichtsangebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Bei Fragen zum Unterricht erreichen Sie Frau Neitzel unter 0176/64948613 oder sara.neitzel@msur.de.

Anmeldungen richten Sie bitte an die Musikschule Unteres Remstal 07151/15611, 54 info@msur.de

Kirchliche Nachrichten

Evangelische Kirchengemeinde

Evang. Pfarramt, Kirchstraße 12

Pfarrer Bernhard Elser

Tel. 52898, Fax 58483

Büro: Margit Schmack

Bürozeiten: Di. u. Fr. 8.30 Uhr - 12.30 Uhr

E-Mail: pfarramt@ev-kirche-hegnach.de

Internet: www.ev-kirche-hegnach.de



Wochenspruch:

So seid ihr nun nicht mehr Gäste und Fremdlinge, sondern Mitbürger der Heiligen und Gottes Hausgenossen. Epheser 2,19

Donnerstag, 27.07.2017

20.00 Uhr Posaunenchor

SONNTAG, 30.07.2017 - 7. Sonntag nach Trinitatis

10.00 Uhr Gottesdienst „Wassergeschichten“ in der Nikolauskirche

(Pfr. Elser)

Opfer: Konfirmandenarbeit

Für Familien mit Kindern wird der Gottesdienst in den kleinen Saal übertragen.

Dienstag, 01.08.2017

14.00 Uhr Handarbeitsnachmittag (im kleinen Saal)

**Wassergeschichten – Sommerpredigtreihe 2017**

„Wasser, ... Du hast weder Geschmack, noch Farbe noch Aroma. Man kann Dich nicht beschreiben.

Man schmeckt Dich ohne Dich zu kennen. Es ist nicht so, dass man Dich zum Leben braucht: Du bist das Leben!“, sagte Antoine de Saint-Exupery über das einzigartige Lebenselixier unseres Planeten. Was wäre die Sommerzeit ohne Wasser? Wir schwimmen, wir tauchen, wir fahren mit dem Boot darüber, wir springen hinein und erholen uns darin: Wasser! Von Anbeginn der Entstehungsgeschichte bis hin zur Offenbarung spielt das Wasser auch eine zentrale Rolle in der Bibel. Vom Schöpfungsbericht bis zu den Wasserwundern. Von der Teilung des Schilfmeers bis hin zur Verwandlung von Wasser in Wein durch den Messias Jesus. Wasser ist häufig Segnung, manchmal aber auch furchtbarer Fluch. Die biblischen Wasser-Geschichten sind mehr als ein Tropfen auf den heißen Stein, sie haben immer eine tiefe Bedeutungsdimension. Die Sommerpredigtreihe des Distrikts will diese Tiefendimensionen ausloten und sich dem Element aller Elemente widmen. Wir laden herzlich ein in bewegende Wassergeschichten einzutauchen und erfrischende alltagsrelevante Perspektiven zu gewinnen.

**Gesegnete Sommer-Zeit!**

Liebe Gemeinde, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Arbeit hinter sich lassen und in den Urlaub starten, so wird es für viele in den nächsten Tagen heißen können.

Von Herzen wünsche ich Ihnen und Ihren Familien eine

erholende und reich gesegnete Sommerzeit mit viel Zeit zur Rekreation und Muße für das, was sonst zu kurz kommt. Egal, ob Sie zu Hause bleiben oder wegfahren werden – Gott ist da und er geht mit! Er behüte Sie!

Herzlichen DANK für alle wertvollen Begegnungen in unserer Gemeinde den letzten Wochen. Besonderer DANK gilt allen, die in ganz unterschiedlichen Bereichen in unserer Gemeinde Gaben, Zeit, Kraft und Kreativität eingebracht haben.

Nimm dir ein Blatt und schreib Gedichte

Greif die Gitarre, sing ein Lied

Sie bricht nicht ab, die Weltgeschichte

Wenn sie dich einen Tag nicht sieht

*Nimm dir ein Buch, geh auf die Reise
Gönn den Gedanken frische Luft
Schlag deiner Sehnsucht eine Schneise
Die in dir nach Erfüllung ruft
Ein kleiner Urlaub für die Seele
Ein stiller Rastplatz für dein Herz
Ein bunter Strandkorb für die Fragen
Und eine Parkbank für die Hast
Ein Himmelsbett fürs Unbehagen
Und den Ballast*

Das wünscht Ihnen Ihr, Pfarrer Bernhard Elser

**Katholische Kirchengemeinde**

Heilig Geist-Kirche, Hegnach

Do., 27. Juli

18.30 Uhr Rosenkranz

19.00 Uhr Eucharistiefeier

So., 30. Juli – 17. Sonntag im Jahreskreis

8.30 Uhr Eucharistiefeier

(† Max Goldmann und Angehörige der Familien Potysch und Goldmann)

Do., 03. August

18.30 Uhr Rosenkranz

19.00 Uhr Eucharistiefeier

Bitte denken Sie daran, dass während der **Schulsummerferien** die übliche Sonntagabendmesse um 19.00 Uhr in Heilig Geist Rinnenacker ausfällt.

Der kroatische Gottesdienst beginnt in dieser Zeit jeweils bereits um 11.30 Uhr in St. Antonius, die kroatische Abendmesse am Freitag in St. Antonius entfällt.

Die Eucharistiefeier am Sonntag in Heilig Geist Rinnenacker feiern wir während der Ferien jeweils gemeinsam mit den italienischen Katholiken, teilweise also auch in italienischer Sprache. Einmal mehr ein Ausdruck unserer Verbundenheit im gemeinsamen Glauben.

Evangelisch-methodistische Kirche Hegnach

Pastor Dieter Jäger

Kleine Gartenstraße 11

71334 Waiblingen-Hegnach

Tel. 07151-52510

E-Mail: dieter.jaeger@emk.de

www.emk-hegnach.de

**Zu unseren Veranstaltungen laden wir herzlich ein.**

Die Abkürzung gibt an, wo die Veranstaltung stattfindet.

HE = Friedenskirche HEGNACH, Kl. Gartenstraße 11

NR = Gemeindehaus NECKARREMS, Dorfstraße 28

Sommersonne – ein Gebet

Du, Gott, barmherziger Herr, bist die Sonne, die mir scheint, wenn manches Mal alle Sonnen wie verhüllt erscheinen. Du bist aber auch wie ein wohlthuender Schatten, wenn erbarungslos die Hitze des Lebens brennt. Du, meine Zuflucht, meine Hilfe und mein Schutz. Mit dir gehe ich alle Wege des Alltags. Sei mir Weisheit, Heiliger Geist. Sei mir Geduld, Weitsicht, Freude, Gelassenheit. Mache mir den Sommer weit und groß. Erweitere den Raum um mich her und lass mich Menschen treffen, deren Herz mir begegnet. Mache mich selbst offen und freundlich und fröhlich. Amen.

Sonntag, 30. Juli

9.30 Uhr Gebetskreis (NR)

10.00 Uhr Gottesdienst, parallel: Kinderbetreuung (NR)

Sommerferien – die Gruppen und Kreise pausieren.

Wir wünschen allen eine gesegnete und erholsame Zeit.

Das kleine Gartencafé - vier herrliche Sonntage im August

Auch in diesem Jahr laden wir während der Sommerferien im August ein, sonntags von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr bei Kaffee und Kuchen, Espresso oder Cappuccino, Eis am Stiel und kalten Getränken nette, bekannte und vielleicht weniger bekannte Leute zu treffen. Kommen Sie vorbei und genießen Sie das tolle Angebot und den gemütlichen Kirchgarten.



Jeden Sonntag, am 6., 13., 20. und 27. August. Sollte das Wetter nicht mitspielen, findet das Café natürlich trotzdem statt, dann aber in der Friedenskirche.



Neuapostolische Kirche

Aldinger Straße 5
71334 Waiblingen-Hegnach

Donnerstag 27. Juli

20:00 Uhr Gottesdienst

Sonntag 30. Juli

9:30 Uhr Gottesdienst

9:30 Uhr Sonntagsschule für Vorschul- und Schulkinder in WN-Hohenacker

Dienstag 1. August

20:00 Uhr Chorprobe in WN-Hohenacker

Donnerstag 3. August

20:00 Uhr Gottesdienst in WN-Hohenacker

Veranstaltungen in WN-Hohenacker, im Immenhaldle 21

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unseren Gottesdiensten

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter nak-stuttgart-bad-cannstatt.de

Vereine / Verbände



Sportverein Hegnach 1947 e.V.

Abt. Fußball

Herren I + II

Nach einer intensiven 1. Trainingswoche geht's dann jetzt auch los mit den zahlreichen Testspielen, damit sich das Team auch in spielerischer Hinsicht finden kann.

Weitere Neuzugänge und herzlich willkommen beim SVH: Marc Häcker und Nicolas Hoffacker, beide haben sich vom FSV Weiler zum Stein dem SVH angeschlossen. Ebenso freuen wir uns, dass sich Mario Schmid entschlossen hat doch noch eine weitere Saison beim SVH zu spielen.

Anstehende Testspiele SVH I

Mittwoch, 26.7 TSV Uhlbach – SV Hegnach 19:30

Samstag, 29.7 SV Hegnach – TSG Backnang II 17:00

Donnerstag, 03.08. SV Grün Weiß Sommerrain – SV Hegnach 20:00

Saisonstart 1. Spieltag beim TSV Schmidlen, Termin evtl. schon Freitag, 25.08.

Unverständlicherweise wurde die zweite Mannschaft erneut der



Kreisliga B3 zugeteilt, was einen enormen organisatorischen und sportlichen Nachteil für uns mit sich bringt. Alle Versuche mit anderen Teams der B IV zu tauschen schlugen fehl. Hier tritt man zum ersten Spiel beim TSV Miedelsbach II an.

Am kommenden Sonntag 30.07. findet um 10:30 in Oberbrüden die Auslosung der ersten beiden Runden im Bezirkspokal statt



Frauen I

Im Rahmen des Integrationstages der Stadt Waiblingen nahm man die Einladung zu einem Einlagespiel gegen ausländische Mitbürgerinnen gerne wahr. Auf Kleinfeld 5+1 über 2x10 min stand dann auch der Spaß im Vordergrund und manchen SVHlerinnen war die Freude anzumerken, nach langer Pause mal wieder gegen einen Ball treten zu dürfen. In der 2. Halbzeit mischte man dann durch und es wurde ausgeglichener. Auch unsere Neuen Nathalie, Vivian und Jana waren gleich mit von der Partie. Ein paar waren nach Abpfiff noch nicht ausgelastet und haben noch ein Burpee Challenge hingelegt.



2. Trainingswoche ab 24.7. mit 3 weiteren Laufeinheiten über 45/50 min

Trainingsbeginn auf dem Platz: Montag, 31.7. 19:30 Uhr
Samstag, 05.08. Teamtag im Klettergarten Schwäbisch Gmünd

Testspiele

Sonntag, 06.08. TSV Frickenhausen (Bayernliga) – SV Hegnach 11:00 Uhr

Sonntag, 13.08. TSV Neuenstein – SV Hegnach 11:30 Uhr
 Sonntag, 20.08. TSV Lustnau – SV Hegnach 11:00 Uhr
 Sonntag, 27.08. SV Hegnach – FV Nürtingen 11:00 Uhr

Frauen II

Die Einteilung der Bezirksliga steht nun auch fest. Man trifft u.a. auf den VFB Obertürkheim III, SG Schorndorf, TSV Mühlhausen, SV GW Sommerrain, SV Hoffeld, SGM Heumanden/Sillenbuch II, SGM Birkmannsweiler/Steinach, SGM Oppenweiler/Sulzbach, Eintracht Stuttgart sowie den nachträglich noch aufgestiegenen TV Oeffingen. Saisonstart auch am 10.9.

Abt. Jugendfußball

Fußballjuniorinnen

Schnuppertraining für fußballbegeisterte Mädchen Jahrgang 2005/2006/2007 für die kommende Saison 2017/2018 „D-Juniorinnen“

**Letztes Training vor der Sommerpause:
 Freitag 28.07., 18:00 Uhr**

Der SV Hegnach hat für die kommende Saison ein D-Juniorinnen-Team gemeldet und sucht noch nach fußballbegeisterten Mädchen und möchte daher alle interessierten Mädels zum Training auf das Hegnacher Sportgelände einladen. Wir freuen uns über JEDE Teilnehmerin.
 Infos auch unter 0177 6568654 bei Alexander Rieger



**Männergesangverein
 Hegnach 1881 e.V.**



Happy Kids

Der Kinderchor Happy Kids trifft sich jeden Dienstag (außer in den Schulferien) von 16.00 – 16.45 Uhr im Vereinstreff im Rathaus Hegnach, Eingang Erdgeschoss rechts. Im Chor können Kinder von ca. 4 Jahren bis zum Ende der 1. Schulklasse mitmachen. Neue Kinder sind immer herzlich willkommen.

men. Schaut einfach am Dienstag im Vereinstreff vorbei und schnuppert mal rein.
 Für Rückfragen erreichen Sie die Chorleiterin Karin Pfisterer unter Tel. 15699.



Volkstanzgruppe Hegnach

Die Volkstanzgruppe trifft sich wieder zum nächsten Tanzabend am Freitag, den 28.07.2017 im Vereinstreff ab 20.00 Uhr.

Mehr Info gibt's bei
 Peter Albus Tel. 07151/18387
 E-Mail: peteralbus@web.de
 Conny Frank-Grotz Tel. 07151/53617
 E-Mail: AHFrank@aol.com



Schwimmfreunde Hegnach

24-h-Schwimmen in Waiblingen

Beim diesjährigen 24-h-Schwimmen im Waiblinger Freibad hieß es für unser Team "Schwimmfreunde & Friends" wieder "Jede Bahn zählt"! Knapp 50 fleißige Hegnacher Schwimmerinnen und Schwimmer stiegen vom 21.-22. Juli ins Becken und schwammen zusammen stolze 334.700 m. Da die Konkurrenz dieses Jahr wieder sehr stark war, reichte die super Leistung dennoch nicht, um wieder in die Medaillengänge zu schwimmen. Am Ende landete unser Team knapp geschlagen auf tollen Platz 4. Da aber vor allem der Spaß und das gemeinsame Übernachten unter freiem Himmel im Vordergrund stand, waren alle Teilnehmer mehr als zufrieden und stolz auf die eigenen Einzelleistungen, die zu diesem erfolgreichen Ergebnis beigetragen haben.





Ski-Club Hegnach e.V.

Skigymnastik für jedermann und -frau und jedes Alter montags von 20.00 - 21.30 Uhr (außer in den Ferien) in der Sporthalle Hegnach am Hartwald mit Wencke Boxler. Unsere ganzjährige Skigymnastik bereitet optimal auf verschiedene Sportarten vor und hält auch Sie körperlich fit und in Schwung.

Neueinsteiger und Gäste sind herzlich willkommen. Schnuppern Sie doch mal! (3x ist erlaubt, dann wird der Beitrag fällig)

Nordic Walking

jeden Montag und Donnerstag um 18.00 Uhr

Treffpunkt im Sommer am Eingang zum Hartwald. Treffpunkt im Winter an der Öffinger Straße am Rewe-Parkplatz.

Bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

Auch Neueinsteiger sind willkommen bei Horst Hoyer und Wolfgang Bürthel, die Ihnen die Grundbegriffe des Nordic Walkens spielend beibringen.

Der Skiclub Hegnach fährt Rad

MÄNNER:

Jeden 2. Sonntag im Monat Mountainbiken ab 10.00 Uhr. Treffpunkt: Hartwaldhalle Hegnach. Rückkehr zwischen 12.30 Uhr und 13.00 Uhr. Neue Biker sind herzlich willkommen.

DAMEN:

Jeden Dienstag ab 18.15 Uhr. Treffpunkt: Hartwaldhalle Hegnach, Rückkehr zwischen 21.30 Uhr und 22.00 Uhr nach Einkehrschwung. Auch hier ist Zuwachs willkommen.

MTB Wochenende in Ehrwald (Zugspitzgebiet) vom 30.06. bis 2.07.2017

Freitag: Pünktlich um 7:30 Uhr starteten wir in Hegnach Richtung Ehrwald. Im Hotel Feneberg angekommen wurden die Zimmer bezogen und um 11 Uhr starteten wir dann zu unserer ersten Tour. Diese führte uns zunächst an der Loisach talabwärts an einem schönen Wasserfall vorbei nach Griesen. Dort ging es dann weiter Richtung Plansee wo wir Mittagspause machten. Leider begann es nach dem ersten Getränk zu regnen, so dass wir unseren Aufenthalt um ein weiteres Getränk verlängern mussten. Nachdem der Regen nachgelassen hatte, machten wir uns auf den Weg am Ufer des Plansees entlang Richtung Heiterwanger See. Wir fuhren einen herrlichen Trail, der bei trockenem, Wetter sehr schön zu fahren ist. Doch bei Nässe ist es über Steine und Wurzeln nicht immer einfach, die Spur zu halten und

so hatten wir dann doch den einen oder anderen Sturz zu verzeichnen. Aber zum Glück verliefen alle glimpflich. Auch Ottos Begegnung mit einem Elektrozaun incl. Zaunpfahl. Kaum hatten wir den Heiterwanger See hinter uns, begann es wieder wie aus Kübeln zu schütten. Durch hügeliges Gelände und im Regen erreichten wir Bichlbach und etwas später Wengle. Die Gruppe fiel auseinander, weil jeder noch in die trockene Unterkunft wollte. Deswegen legten 4 Radler noch eine Ehrenrunde ein und fuhren noch zusätzliche 200 Höhenmeter. Über Leermoos erreichten wir dann Ehrwald bei trockenem Wetter. Die Bergziegen mussten sich dann noch das ein oder andere Gespött anhören. Nach einem guten 3-Gänge-Menü saßen wir noch in gemütlicher Runde zusammen und ließen den Tag Revue passieren. Insgesamt hatten wir 48 km und ca. 600 bzw. 800 Hm auf dem Buckel. Samstag: Heute gab es 2 Gruppen: Während sich eine Gruppe im nahegelegenen Bike Park in der Downhill-Technik übte, bat Otto die zweite Gruppe um 9:30 Uhr zum Start. Ziel war der herrlich gelegene Eibsee an der Zugspitze. Doch zunächst galt es eine 9 km lange Steigung hinauf zu den Polierköpfen zu bewältigen. Dann ging es auf dem Höhenzug entlang bis zum Aussichtspunkt Eibsee. Ein herrlicher Blick über den Eibsee in seinen schillernden Farben war der Lohn für den doch etwas mühsamen Anstieg. Nachdem jeder Bilder gemacht hatte, folgte die sehr schöne Abfahrt, die aber teilweise auch zu Fuß bewältigt werden musste. Am Eibsee angekommen stärkten wir uns erst mal mit Leberkäs und Currywurst. Nach einer 1-stündigen Pause ging's dann weiter um den Eibsee herum. Über eine Abkürzung, die leider auch zu Fuß genommen wurde, erreichten wir dann Griesen. Die letzten 10 km ging's dann an der Loisach entlang stromaufwärts nach Ehrwald zurück. Am Ende hatten wir 53 km und 1000 Hm zurückgelegt. Den Tag ließen wir dann bei einem weiteren guten Essen und einigen Bierchen ausklingen.

Sonntag: Leider meinte es der Wettergott heute nicht gut mit uns und wir beschlossen „einstimmig“ nach dem Frühstück nach Hause zu fahren. Es war wieder ein sehr schönes MTB Wochenende, ohne Zwischenfälle, Defekte oder Verletzungen. Besonders erfreulich war, dass auch einige „jüngere Fahrer/-in“ mit am Start waren, und die Mischung zwischen „Jung“ und „Alt“ sehr gut funktionierte. An dieser Stelle unser besonderer Dank an Andy, der sowohl das Quartier als auch die Touren geplant und ausgeführt hat. Ein Lob auch noch an die Gruppe 2 (Ü60 & Freunde), die gut mitgehalten hat.



40 Jahre Ski-Club Hegnach Jubiläumsradtour am 9.7.2017

Pünktlich um 9:30 Uhr starteten 28 Radler und Radlerinnen bei trockenem Wetter zu unserer Jubiläumsradtour, unserer sogenannten „3 Flüsse Tour“. Vom Rathaus Hegnach ging es zunächst bergab an die Hegnacher Mühle und von dort an der Rems entlang bis zur Heckermühle. Der erste Anstieg führte uns hoch nach Hohenacker und von dort über die Felder nach Bittenfeld. Von dort weiter nach Gollenhof Wolfsöden und Birkhau. Von Birkhau ging's dann an die Murr. Wir folgten dem sehr schönen Radweg an der Murr entlang, vorbei an der Neumühle Richtung Erdmannsweiler und Steinheim an der Murr. Bei herrlichem Sonnenschein erreichten wir gegen 12 Uhr den Biergarten in Marbach. Jetzt konnte sich jeder stärken. Nach der Mittagspause machten wir uns gegen 13:30 Uhr auf den Weg zurück nach Hegnach. Nur noch den Anstieg von der Hegnacher Mühle und wir hatten es geschafft. Zum Ausklang unserer 53-km-Tour trafen wir uns noch an den Ski-Club-Garagen zu einem kühlen Bier. Insgesamt eine landschaftlich sehr schöne Tour. Besonders erfreulich war, dass auch sehr viele jüngere Mitglieder dabei waren. Es hat jedem sehr viel Spaß gemacht und wir denken über eine Wiederholung nach. Besonderer Dank gilt unserem Tourenführer und -planer Otto, der diese schöne Tour souverän geleitet hat.

**Tennisverein Hegnach e.V.****6. Hartwald-Cup**

Am 29. und 30. Juli 2017 findet jeweils ab 9 Uhr bereits der 6. Hartwald-Cup auf unserer schönen Tennisanlage in Hegnach statt. Bei dem Turnier mit LK-Wertung werden spannende Spiele erwartet und wir hoffen auf große Unterstützung der Hegnacher vor allem für unsere eigenen Spieler. Gespielt wird die Altersklasse Herren 40 mit insgesamt 32 Teilnehmern.

Alle Zuschauer werden an beiden Tagen vom Hüttendienst des TV Hegnach in gewohnter Weise mit leckerem Essen sowie Kaffee und Kuchen bewirtet. Wir freuen uns auf viele Besucherinnen und Besucher.

Knabenspieltage der SPG Hegnach/Oeffingen – ein Resümee

Am 23. Juni fand der dritte Spieltag unserer Knabenmannschaft in Birkmannsweiler statt. Luca Konecsny, Luke Winkelmann, Valentin Hofelich und Jesper Monson waren spielbereit und locker in ihre Einzel gestartet. Wie erwartet sahen die mitgereisten Eltern-Fans spannende Duelle und im Anschluss eine ausgeglichene Einzelbilanz. Dabei hatten Luca und Jesper ihre Matches für sich entschieden und spielten auch in ihrem folgenden Doppel mit großem Teamgeist. Der hart umkämpfte Match-Tie-Break brachte den beiden den Sieg. Valentin und Luke hatten eigentlich keine gleichstarken Gegner, jedoch wurden diese im zweiten Satz permanent von dem Heimtrainer gecoacht. Dieses unfaire Verhalten machte den zweiten Satz für unsere Spieler zur Herausforderung. Sie versuchten im Rhythmus zu bleiben und gewannen, sehr zur Freude aller Mitgereisten und Teamkollegen, ebenfalls ihr Doppel.

Somit feierte die Spielgemeinschaft ihren dritten Sieg mit 4:2 Punkten. Glückwunsch!

Der vierte Spieltag fand am 30. Juni in Oeffingen vs. dem TSG Backnang statt. Unsere Jungs ... Luca Konecsny, Marc Hedinger, Luke Winkelmann und Erik Schelling wurden mit sehr stark aufspielenden Gegnern konfrontiert. So dominierten die Gäste schon in den Einzel. Nur Marc gelang es in ausdauernder Spielweise, welche wir gut von ihm kennen, die Oberhand und Nerven zu behalten und sein Einzel zum Sieg zu führen. Toll gemacht!

Bei den Doppeln kam dann auch Levin Moll für Erik ins Team. Zusammen mit Marc versuchte er seinen ersten Einsatz im Knabenteam zum Erfolg zu spielen. Jedoch waren die Backnanger Jungs zu stark. Somit mussten sich dann auch beide Doppel geschlagen geben. 1:5 hieß es am Spieltagende.

Aber auch eine Niederlage bringt jedem Spieler eine persönliche Erfahrung und somit schauen wir gespannt auf den nächsten Spieltag.

Das fünfte Match am 7. Juli war unser letztes Auswärtsspiel beim TC Winnenden 2.

Unsere Mannschaft trat mit sechs Spielern, vier Knaben- und zwei KidsCup-Spielern an. Luca Konecsny, Luke Winkelmann, Valentin Hofelich, Levin Moll, Julius Braun und Philipp Rieger stellten sich vier starken und erfahrenen Winnender Knabenspielern. Die Einzel von Luca, Luke, Valentin und Levin waren alle zügig gespielt und flott abgegeben. Bei den Doppeln versuchten Luca und Luke gegenzuhalten und Julius mit Philipp ihr Spiel zu spielen. Jedoch waren die Gegner zu souverän und ließen nix anbrennen. Ein 0:6 war der Endstand und eine weitere Erfahrung.

Unser letzter Heimspieltag, am 14. Juli, fand auf der Hegnacher Anlage statt. Die Gäste kamen vom TC Weinstadt-Endersbach und forderten unsere Knaben stark heraus. Luca Konecsny spielte ein tolles Einzel mit viel Gefühl, Raffinesse und glänzender Technik. So siegte er souverän. Marc Hedinger hatte einen gleichwertigen Gegner gefunden und beide besaßen eine unglaubliche Ausdauer im Spiel um jeden einzelnen Punkt. So war es kein Wunder, dass der erste Satz in einem Satz-Tie-Break entschieden wurde und Marc diesen nur zähneknirschend hergab. Und dann ..., dann ging es genauso unermüdlich im zweiten Satz weiter mit genialen, abwechslungsreichen Ballwechseln. Nach beachtlichen drei Stunden musste Marc sich dann leider geschlagen geben, aber er hat die Achtung und die Bewunderung von allen Zuschauern verdient und bekommen.

Erik Schelling spielte an dritter Stelle und musste sich, genau wie Sebastian Häfner, einem gut spielenden Gegner beugen. Somit waren die Doppel noch einmal spannend. Jesper Monson spielte mit Luca das Einser-Doppel auf Platz 1 und jeder der Zuschauer wurde Zeuge eines Tennis-Krimi. Es wurde nicht nur Fairplay-Tennis seitens des Gegners gespielt und viele Punkte theatralisch hinterfragt, was einfach zu einer Rhythmusstörung im Tennisspiel führt. Nach zwei Sätzen stand es 1:1 und somit musste ein Match-Tie-Break her. Nach 15 endlos scheinenden Punkten gewannen die Gäste, aber ein unangenehmer Beigeschmack blieb.

Das zweite Doppel spielten Erik und Sebastian zusammen und sie spielten gut und gaben ihr Bestes.



Am Ende mussten auch sie sich geschlagen geben. Das Endergebnis lautete 1:5 und spiegelt in keiner Weise die genialen kämpferischen Einsätze unserer Knaben wider.

Als Resümee bleibt mir, als treuer Begleiter und Fan dieser Knaben-Spielgemeinschaft, nur noch zu sagen, dass

eine Endbilanz von 3 gewonnenen zu 3 verlorenen Spielen ein gutes Resultat ist. Unsere Knaben haben alle ein absolut vorbildliches und faires Tennis und Teamverhalten gezeigt und hervorragend miteinander harmoniert. Ohne Zweifel haben alle Spieler Fortschritte und Erfahrungen mitgenommen und wir können uns gespannt auf die kommende Spielzeit 2018 freuen.

Ein Dank an alle Knabenspieler für die schöne Saison und an alle lieben Eltern für die großartige Unterstützung!

Damen 60 Oberligastaffel

Unser Ausflug in die Oberligastaffel ist mit dieser Saison auch schon wieder beendet. Trotzdem war dieses Jahr eine schöne und interessante Erfahrung für uns. Nach 6 Spieldagen müssen wir aber auch das Fazit ziehen, dass wir in dieser Klasse, mit Spielerinnen bis LK 7, nicht mithalten können, auch wenn der eine oder andere Einzel- oder Doppelsieg zustande kam.

Bereits im Mai hatten wir die ersten drei Begegnungen gegen Heimerdingen, Sindelfingen und Oberstenfeld verloren. Am 24. Juni waren wir dann in Bietigheim zu Gast und haben wie erwartet 0:6 verloren. Wir wussten, dass wir in Bietigheim auf den stärksten Gegner treffen, da diese Mannschaft nur durch die Gruppen-Zusammenfassung von der Württemberg-Liga in die Oberliga in dieser Gruppe landete. Schon die Leistungsklassen der einzelnen Spielerinnen zeigten, dass sie in eine andere Liga gehören. So musste Rose (LK 16) gegen eine Gegnerin mit LK 7, Carmen (LK 17) und Inga (LK 21) gegen LK 11 und Doris (LK 23) gegen LK 13 spielen. Die Damen von Bietigheim haben dann auch alle anderen Begegnungen hoch gewonnen und sind mit Abstand der erwartete Aufsteiger.



Der nächste Gegner war der TC Weissenhof und mit uns eine Mannschaft, die bisher alles verloren hatte. Wir wussten, wenn wir einmal gewinnen wollen, dann gegen Weissenhof. Leider hat es wegen einem Satz nicht gereicht. Rose konnte zwar durch eine gute Leistung ihr Einzel gegen eine Gegnerin mit besserer LK im Match Tiebreak gewinnen (das gibt LK-Punkte!) Die anderen Einzel von Carmen, Inga und Doris gingen aber leider verloren. In den Doppeln haben wir dann stark gespielt und sowohl Carmen mit Inga als auch Rose mit Doris haben gewonnen. Am Ende stand in den Matches 3:3 aber in den Sätzen leider 7:6 für Weissenhof. Wir haben die Atmosphäre auf dem Weissenhof trotzdem genossen und mit den netten Damen ein Freundschaftsspiel ausgemacht, das hoffentlich in den nächsten Wochen zustande kommt.

Unser letzter Gegner war am 22.7. auf unserer Anlage der TA SV Sillenbuch. Rose konnte ihre gute Anfangsleistung nicht durchziehen und verlor ihr Einzel wie auch Carmen, Inga und Barbara. Inga musste ihr Einzel sogar mit einem Muskelfaserriss zu Ende spielen. (Gute Besserung!) Auch in den Doppelspielen war für Carmen mit Doris und Hille mit Barbara nichts zu holen. Sillenbuch war hoch motiviert, denn sie wollten Gruppenweiter werden. Am Ende sind sie jedoch Dritter punktgleich hinter Sindelfingen geworden. Im nächsten Jahr haben wir in der Verbandsstaffel hoffentlich wieder Erfolgserlebnisse. Wenn wir fit und gesund blei-

ben und unsere Mannschaft weiterhin so gut zusammenhält, macht uns allen das Tennisspielen und die Gemeinschaft doch sehr viel Spaß. Vielen Dank deshalb an alle Spielerinnen, die immer dabei waren, ob sie zum Einsatz kamen oder nicht. Jetzt genießen wir noch das restliche Tennisjahr zusammen ohne den Druck der Verbandsrunde.

Es haben gespielt: Rosemarie Lamprecht, Carmen Dexl, Inga Ascherl, Hille Don, Barbara Baumgartner und Doris Brixel. Hille Don, Mannschaftsführerin

Obst- und Gartenbauverein Hegnach e.V.



...informiert, jetzt:

zur rechten Zeit ernten. Achten Sie bei der Ernte der einzelnen Gemüsearten darauf, dass die Früchte auch wirklich reif sind. Möhren bekommen dann einen abgerundeten Wurzelkopf, Paprika färben sich rot oder gelb, bei Zuckermais müssen die heraushängenden Samenfäden schwarzbraun sein.

Radieschen säen. Nutzen Sie den Platz, der durch die Ernte von Salat frei wird, um immer wieder kleinere Mengen Radieschen zu säen. Zu empfehlen sind jetzt die Sommer-sorten 'Parat', 'Sora', 'Rudi' und 'Stoplite'. Radieschen benötigen volles Licht und 3 bis 4 cm Abstand zueinander. Gemüefliegennetze verhindern die Eiablage der Rettichfliege.

Fenchel und Chinakohl säen. Jetzt ist ein günstiger Zeitpunkt, um Knollenfenchel und Chinakohl auszusäen. Als Langtagspflanzen gedeihen diese Gemüsearten besser, wenn die Tage schon wieder kürzer werden. Sät man sie zu früh, blühen sie vorzeitig und bringen kaum Ertrag.

Kulturmaßnahmen an Gemüse durchführen. Sonnenhungrige Gemüse wie Paprika und Aubergine danken eine Plastikhaube. So reifen die Früchte schneller und selbst in kühleren Regionen lässt sich mediterranes Gemüse ernten. Hauben lassen sich leicht aus kunststoffummanteltem Draht (3 mm), Bindedraht und 20-l-Mülleimerbeuteln (Klarsichtbeutel) basteln. Diese Haube muss allerdings gut befestigt sein, damit die Pflanzen nicht durch flatterndes Kunststoffmaterial beschädigt werden.

Erdbeeren verjüngen. Wenn Ihre Erdbeerpflanzen bereits zwei oder sogar drei Jahre im Garten stehen, sollten Sie jetzt auf einem anderen Beet kräftige neue Jungpflanzen setzen. Vielleicht ist aber noch kein Beet frei - dann bringen Sie das Pflanzmaterial vorübergehend in großen Töpfen unter. Tipp: Für den Garten haben sich die robusten Sorten 'Polka', 'Thuriga', 'Petrina' (alle einmaltragend) und die remontierenden Sorten 'Rapella', 'Muir' und 'Tribute' bewährt.

Brombeeren durch Absenker vermehren. Haben Sie schon einmal versucht, Brombeeren durch Absenker zu vermehren? Leiten Sie dazu einen Jungtrieb in einen Spalt im Boden und bedecken Sie ihn mit Erde. Die Triebspitze muss aber heraus-schauen. Die Absenker bewurzeln sich bis zum nächsten Früh-jahr und können dann abgenommen und verpflanzt werden.

Sauerkirschen zurückschneiden. Sauerkirschbäume sollten nach der Ernte auf kräftige Jungtriebe zurückgeschnitten werden, damit sie nicht vergreisen und keine so genannten Peitschentriebe bilden.

(Quelle: NL LOGL - Gartenkalender)

LandFrauenverein Hegnach



Besuchen Sie uns im Internet auf
www.landfrauen-hegnach.de.

Parteien

Telefonsprechstunde ALI:

Montags von 10 Uhr bis 11 Uhr, Stadtrat Alfonso Fazio, Tel. 18798, www.ali-waiblingen.de.
Stadtrat Bernd Wissmann ist unter Tel. 07146/861786 oder per Mail: abwissi@aol.com zu erreichen.

Telefonprechstunde der FDP-Fraktion:

Dienstags von 10.00 - 11.00 Uhr
 Stadträtin Andrea Rieger, Tel. 07151/565 371

Telefonprechstunde der SPD

Mo, 31.07., 10.00 - 11.00 Uhr, Christel Unger, Tel. 966851

Telefonprechstunde der DFB-Fraktion:

Montag, 07.08., 18 - 19 Uhr Matthias Kuhnle, 18 - 19 Uhr,
 T. 0163/1648582, matthias_kuhnle@web.de

Verschiedenes

Schwäblesklinge und Hesnacher Wasserfälle

Am 28. Juli lädt
 der Stadt seniorenrat
 zur nächsten Mo-
 natswanderung der



neuen Wandergruppe „Wunderbare Wandertage“ ein. Der Treffpunkt ist um 9:45 am Waiblinger Bahnhof um ggf. Fahrtgemeinschaften mit den VVS-Tageskarten zu bilden. Mit S-Bahn, U-Bahn und Standseilbahn kommen wir zum Startpunkt Waldfriedhof. Von hier geht es talwärts durch die romantische Schwäblesklinge und auf der anderen Talseite hinauf zum Hesnacher Waldheim und, nach einer Einkehr, weiter zu den Hesnacher Wasserfällen. Hier ist unbedingt gutes Schuhwerk erforderlich – eine leichtere Ausweichstrecke ist möglich.

Die letzte Teilstrecke der etwa 11 km langen Wanderung bietet auf Panoramawegen schöne Blicke auf den Stuttgarter Süden und Westen.

Für einen gemeinsamen Ausklang der Wanderung bietet sich ein Biergarten oder Eiscafé im Gerberviertel an.

Weitere Information zum gesamten Wanderangebot erhalten Sie über die Homepage des Waiblinger Stadt seniorenrats unter www.waiblingen.de/stadtseniorenrat.

Olivenbaum bringt das Mittelmeer auf die Terrasse

Der Olivenbaum (botanisch: *Olea europaea*) wächst zwar nur sehr langsam, kann dafür aber mehrere hundert Jahre alt werden. Im Kübel erreicht er nur eine Größe von eineinhalb Meter, bringt mit seiner typisch knorrigen Rinde und dem charakteristischen Silberlaub aber auf jeden Fall mediterranes Flair auf die Terrasse. Besonders im Sommer muss richtig gewässert werden. Regelmäßige, kleine Wassergaben verhindern, dass die Erde austrocknet, aber auch, dass sich Staunässe bildet.

Als Gewächs aus trockenen, heißen Gefilden liebt es der Olivenbaum vollsonnig und warm. Das Laub ist besonders hart und rollt sich bei Trockenheit an den Seiten ein. So verhindert die Olive, dass über das Laub zu viel Wasser verdunstet. Ein bis zwei Mal im Monat etwas Dünger reicht dem genügsamen Baum als Nahrung. Damit sich die Krone schön verzweigt, sollten lange Triebe im März oder April eingekürzt werden. Umtopfen ist dagegen dank des langsamen Wuchses nur sehr selten nötig.

Quelle: Bundesverband Deutscher Gartenfreunde e.V.

Kühl und säuerlich - Buttermilch und Kefir

Sauermilchprodukte haben einen hohen Anteil an zuträglichen Milchsäurebakterien für unseren Magen-Darmtrakt bzw. für eine bessere Verdauung.

- Milchsäurebakterien verhindern die Vermehrung von schädlichen und unerwünschten Mikroorganismen. Somit wird unser Immunsystem geschützt.
- Das Eiweiß von Buttermilch und Co ist für unseren Körper sehr gut verwertbar und nach sportlicher Anstrengung ideal zur Regeneration der Muskulatur.
- Die Produkte sind calciumreich und stärken unsere Knochen.
- Bei Menschen mit einer leichten Lactoseintoleranz werden die gesäuerten Milchprodukte unter Umständen vertragen, weil die Milchsäurebakterien die Lactose etwas abbauen.
- Wer Kefir selbst herstellen möchte, findet Bezugsquellen im Internet – allerdings haben wir da große Preisunterschiede festgestellt. Viele Leute, die selbst Kefir herstellen, geben privat gerne einen Teil des ständigen wachsenden Pilzes gegen kleines Geld ab, manche Versender langen ordentlich zu.

Kefir

Beim Kefir wird Milch mit Kefirknollen, das ist ein Pilz, versetzt. Durch den Fermentationsprozess entsteht der cremige Kefir mit säuerlichem Geschmack. Durch das Wirken der Milchsäurebakterien und Hefepilzen entsteht Kohlensäure und etwas Alkohol. Selbst hergestellter Kefir kann bis zu 2 Prozent Alkohol enthalten. Der industriell hergestellte Kefir enthält in der Regel nur ca. 0,4 Prozent Alkohol. Der Energiewert von Kefir liegt bei ca. 60 kcal pro 100 ml – also rund 1/4 mehr Energie als Cola oder Saft.

Ist Buttermilch kalorienarm?

Trotz Butter in der Bezeichnung ist die Buttermilch mit ca. 0,5 g Fett pro 100 ml sehr fettarm. Sie enthält jedoch, wie die Milch, rund 110 mg Calcium und 3 g hochwertiges Protein pro 100 ml. Die Gesamtenergie liegt immerhin bei ca. 36 kcal pro 100 ml. Die Milchflüssigkeit, die bei der Butterherstellung übrig ist, wird mit Milchsäurebakterien versetzt – dadurch entsteht das Sauermilchprodukt Buttermilch.

Einkaufstipp

Beim Einkauf von Sauermilchprodukten sollte man Grundsorten bzw. Standardsorten „natur“ wie z. B. reine Buttermilch, Kefir, Molke oder Joghurt bevorzugen. Bei den Standardsorten sind auch die gesundheitlichen Wirkstoffe wie z. B. die Milchsäurebakterien voll enthalten, weil die Sauermilchprodukte nach der Fermentation nicht mehr über 50 Grad erhitzt werden dürfen. Zubereitungen mit Geschmacksstoffen und Zucker sind als Süßigkeit zu werten und schlagen energetisch ordentlich zu Buche. Zudem dürfen bei diesen Erzeugnissen die Milchausgangsprüfung erhitzt werden, ein Vorgang, bei dem die hochwertigen Milchsäurebakterien zum Teil zerstört werden.

Quelle: Kaffee oder Tee, Mo. - Fr. 16.05 – 18.00 Uhr im SWR



Was sonst noch interessiert

Unser Nussbaum Club* empfiehlt:

*Unsere Printleser sind automatisch Mitglied im Nussbaum Club.

Australischer Glockenstrauch: Blau-violette Blüenträume

Der Australische Glockenstrauch (botanisch: *Acnistus x lochro-ma*) weiß immer wieder zu überraschen. Die Kübelpflanze beeindruckt den ganzen Sommer lang mit dichten, blau-violetten Blütenbüscheln, die an die größeren Engelstrompeten erinnern. Mit diesen ist der Strauch allerdings nur sehr weit entfernt verwandt. Und auch in Australien ist er noch nie gewesen – wie die meisten Nachtschattengewächse stammt der Australische Glockenstrauch aus Südamerika. „Australis“ bedeutet nämlich einfach „südlich“ und bezieht sich auf die Südhalbkugel der Erde.

Bei aller Verwirrung ist der Australische Glockenstrauch jedoch eine äußerst dankbare und pflegeleichte Kübelpflanze. Sie fühlt sich in der Sonne genauso wohl wie im Halbschatten. Ratsam ist es jedoch, auf ausreichend Wasser und Nahrung zu achten. Am besten wird im Frühjahr und im Juli ein Langzeitdünger unter die Erde gemischt und bei jedem Gießen noch etwas Mineraldünger gegeben. Trocknet der Wurzelballen schon nach einem halben Tag aus, ist es Zeit für einen größeren Topf.