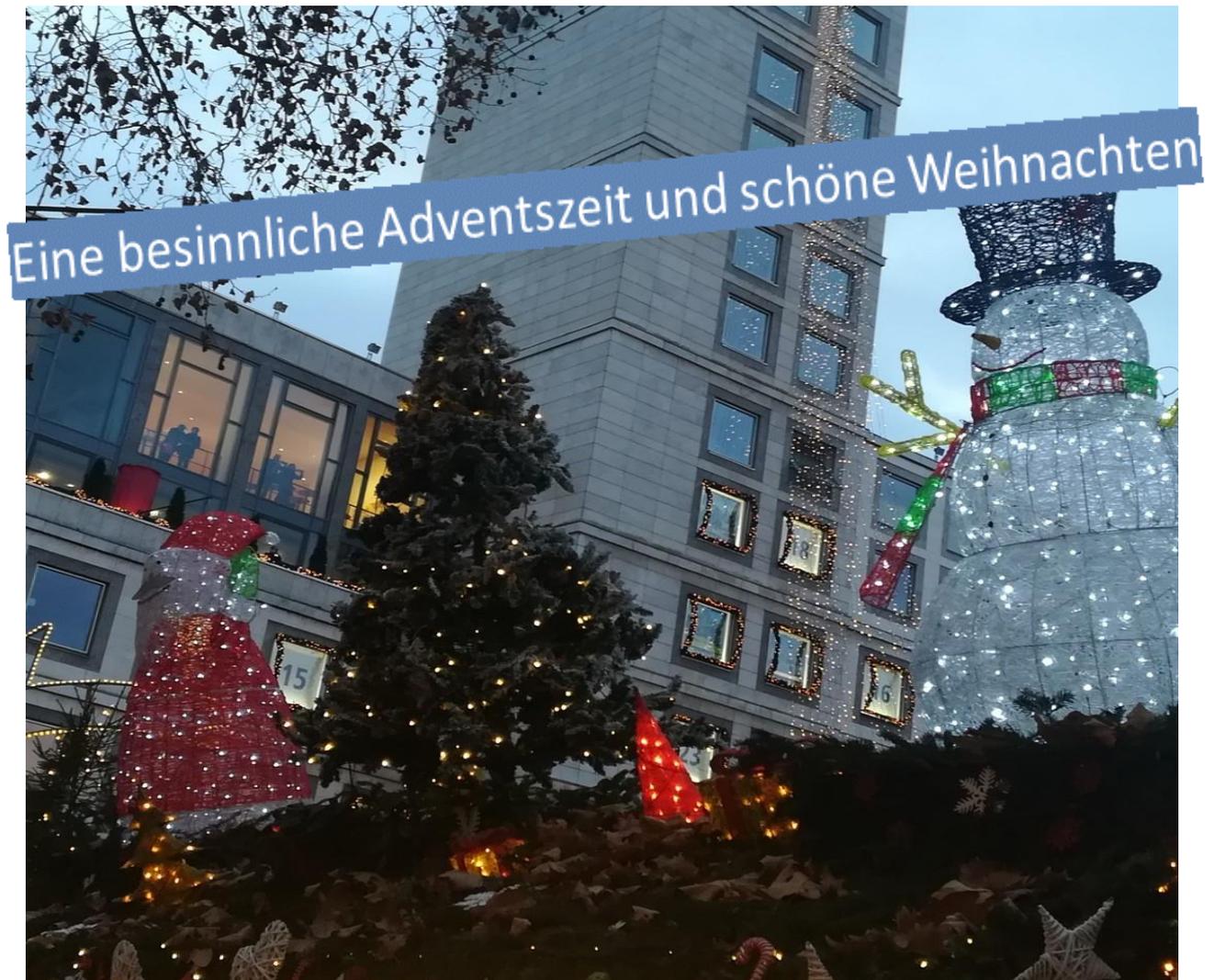


Senioren-Monitor

Informationen des Seniorenbeirats Telekom Stuttgart 2 für alle ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Telekom in der Metropolregion Stuttgart, die tätig waren in den Kundenbereichen Vertrieb, Verwaltung, Service Technik und im Zentrum Wholesale.

Inhalt

Wichtige Adressen.....	2
Gedenktage im Berichtszeitraum	3
Leserbriefe	4
Dauertermine.....	4
Impressum	4
Aktuelles aus dem Erholungswerk	5
„Fern“sehen in Korb im Juni 2023	6
Radeln mit Andy und Gerhard am 19. Juli 2023	7
Waldwanderung am 20. Juli 2023	8
Sommerradeln in die Keplerstadt	9
Sommerwandern am 24. August: die Murr entlang	10
September: Mosel erleben und genießen	14
Radelthon Teil 2	17
Am Anfang ging es hinauf mit der Stuttgarter Standseilbahn ..	18
„Vergangenheit fühlen – Gegenwart genießen“	19
Vorschau 2024	22
Wanderplan 2024	22
Radeln 2024	23
Programm 2024	23



WICHTIGE ADRESSEN

<p>Betreuungsstelle beim Rentenservice</p> <p>Deutsche Telekom Services Europe HR-Kundenservice Team Rentner Postfach 400163 50831 Köln Service und Informationen für Rentner Telefonnummer (Kostenfrei) 0800 330 7571 Montag bis Freitag von 07:30 bis 16:00 Uhr E-Mail: Rentner.service@telekom.de Alle Änderungen müssen schriftlich angezeigt werden! Formulare für Anschrift- und Bankdatenänderungen finden Sie hier: https://www.telekom.com/de/konzern/ehemalige-beamte/ansprechpartner--allgemeines-und-formulare</p> <p>Barmer Krankenkasse Postanschrift: BARMER 73524 Schwäbisch Gmünd Tel.: 0800 3331010 E-Mail: service@barmer.de Barmer Corona-Hotline: 08008484111</p>	<p>Ruhestandsbeamte Telekom</p> <p>Bundesanstalt für Post und Telekommunikation Heinrich-Konen-Strasse 1 53227 Bonn Postanschrift Versorgung: Postfach 4445, 53244 Bonn Standort Stuttgart: Nauheimer Straße 98 70372 Stuttgart Bei Fragen zu Bezügemittellungen, Kindergeldangelegenheiten, Lohnsteuerbescheinigungen, Meldungen von Sterbefällen, Veränderungsmitteilungen usw. wenden Sie sich bitte an Ihr Kundencenter Versorgungsservice. Tel.: 0711 88209966 (auch aus dem Ausland) Montag bis Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr Fax: 0711 974414439 E-Mail: versorgung@banst-pt.de DE-Mail: Versorgung@banst-pt.de-mail.de</p>
<p>Betreuungswerk Post Postbank Telekom</p> <p>Regionalstelle Stuttgart Postfach 500152, 70331 Stuttgart Nauheimer Straße 98, 70372 Stuttgart Tel: 0711 9744 13610 (Kathrin Gaiser) Fax 0711 974413619 Homepage www.betreuungswerk.de E-Mail: mail@betreuungswerk.de</p>	<p>Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2</p> <p>Telefon-Sprechstunden dienstags 10:00-12:00 Uhr Tel: 0160 97 73 61 08 Fax: 032222496712 Postfach 50 20 20, 70369 Stuttgart E-Mail: buer0@telekomsenioren-stuttgart2.de Homepage: www.telekomsenioren-stuttgart2.de Spendenkonto des SBR: DE43600100700147670709</p>
<p>Erholungswerk Post Postbank Telekom e.V</p> <p>Nauheimer Str.98 70372 Stuttgart Postfach 50 03 20, 70333 Stuttgart Urlaubstelefon: 0711 9744 12825 Fax: 0711 9744 13599 Mo. – Fr. von 9.00 bis 16.00 Uhr Homepage: https://www.ErholungWerk.de E-Mail: Urlaub@ErholungWerk.de</p>	<p>Personalkundschaft Telekom (Personalverkauf)</p> <p>Kundentelefon: 0800 33 01028 Mo. - Fr. 9:00 -18:00 Uhr Profitieren Sie als Rentner und Pensionär der Mehrheitsbeteiligungen der Telekom in Deutschland: Sichern Sie sich und Ihren Freunden einen Preisvorteil. Alle Infos finden Sie hier: https://personalverkauf.telekom.de/ Wichtig zu wissen: Personalrabatt darf nur für Einkäufe/Bestellungen über das zuvor genannte Internet-Portal gewährt werden. Im Telekomshop werden Sie leider nicht beraten. Hierfür wenden Sie sich im Rahmen unserer Sprechstunden bitte an Ihren Seniorenbeirat.</p>
<p>Postbeamtenkrankenkasse (PBeaKK)</p> <p>Post PBeaKK, Nauheimer Str.98, 70467 Stuttgart Service-Rufnummer 0711/346-5 29 96 Mo - Do: 7:30 – 18:00 Uhr, Freitag 7:30 – 16:00 Uhr Fax: 0711 346 529 98 Homepage: www.PBeakk.de E-Mail: Service@PBeaKK.de</p>	<p>Änderungsdienst</p> <p>Bei Veränderungen wären wir für ein Feedback dankbar. Schreiben Sie uns gerne eine Mail. buer0@telekomsenioren-stuttgart2.de</p>

GEDENKTAGE IM BERICHTSZEITRAUM

Wir gratulieren zum...

70. Geburtstag

Erich Berenbold
Hans-Dieter Hahn
Ursula Kunz
Monika Helbig
Winfried Lachmann
Eberhard Sommer
Stefan Tafferner
Klaus-Dieter Weh
Karl-Heinz Weidenbacher



75. Geburtstag

Brigitte Azimi-Moghaddam
Wolfgang Illi
Peter Linke
Helga Magg
Jutta Meyer
Jürgen Ruttloff
Hans-Peter Seele
Gerhard Sinn



80. Geburtstag

Helmut Griesinger
Albert Herold
Michael Hoffmann
Maria Metko
Ilse Milberg
Eberhard Schaaf
Rolf Spengler



85. Geburtstag

Gertraud Beer
Ursula Geyer
Hedwig Hoffmann
Ingeborg Hummel
Maria Makowka
Karl-Heinz Maurer
Manfred Weidauer
Bernhard Wurster



90. Geburtstag

Hans Hildebrand
Edwin Roth

91. Geburtstag

Eva Weh

92. Geburtstag

Hildegard Artl

93. Geburtstag

Gerhard Binder
Helmut Kellner
Rolf Mühlhäuser
Helga Richter

96. Geburtstag

Gerhard Fiebag

97. Geburtstag

Josef Hertner

Wir trauern um

Emma Arnold
Elfriede Drescher
Horst Mittelmeier
Karl-Franz Nebroj
Dietmar Pfrommer
Peter Rosenthal
Günther Schwärzer
Walter Wentz

LESERBRIEFE

Wir bedanken uns für zahlreiche positive Rückmeldungen aus Ihren Reihen zu unseren Angeboten und Ausfahrten. Ganz besonders freuen wir uns, dass Ihnen Programm und Highlights unserer Tagesausfahrt nach Bad Wimpfen und zur Burg Guttenberg besonders zugesagt hat.

DAUERTERMINE

(außer an Feiertagen)

SENIORENSPRECHSTUNDE AM TELEFON

Immer dienstags von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr, Anrufe bitte an 0160 97 73 61 08 oder per E-Mail an buero@telekomsenioren-stuttgart2.de.

SENIORENSTAMMTISCH ACHTUNG NEUER TREFF

Am 1. Mittwoch im Monat ab 14 Uhr Treff **zurzeit wieder in Sophies Brauhaus Bad Cannstatt** zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen der ehemaligen TNL.

BESUCHSDIENST

Der Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2 bietet einen Besuchsservice für Senioren an, die sich einen solchen Besuch wünschen. Der Besuchstermin wird zuvor telefonisch vereinbart. Deshalb informieren Sie uns bitte über entsprechende Wünsche. Anrufe bitte an 0160 97 73 61 08 oder an buero@telekomsenioren-stuttgart2.de.

UMGANG MIT FOTOGRAFIE

Bei unseren Veranstaltungen wird fotografiert. Die Fotos sollen in Veröffentlichungen (Print und/oder Online) erscheinen. Falls Sie mit der Veröffentlichung von entsprechenden Aufnahmen, auf denen Sie abgebildet sein könnten, nicht einverstanden sind, so bitten wir Sie uns, dieses schriftlich (per Post, Fax oder E-Mail) mitzuteilen.

SPENDEN

Inflationsrate, Preissteigerungen und wachsende Ausgaben machen unsere örtliche Seniorenarbeit immer schwerer. Das uns vom Betreuungswerk zugewiesene Jahresbudget deckt nicht alle Kosten, die für den Seniorenmonitor, die Nachrichtenblätter und gedruckte Einladungen vom Seniorenbeirat aufzuwenden sind. Wir sind deshalb auf Ihre freundliche Hilfe angewiesen. Wir freuen uns sehr, wenn Ihnen unsere Arbeit und unser Programm gefällt und danken Ihnen herzlich für eine Unterstützung unserer örtlichen Seniorenarbeit durch eine Spende. Das Spendenkonto unseres Seniorenbeirats lautet:
DE43 6001 0070 0147 670 709
Wir sind ein ehrenamtliches Organ des Betreuungswerks Post Postbank Telekom. Dieses ist als gemeinnützig und mildtätig anerkannt. Ab einer Spende von 300 Euro (Gesamtjahresbetrag) bekommen Sie automatisch eine Spendenbescheinigung zugesandt. Bis zu diesem Betrag reicht dem Finanzamt der Beleg Ihres Geldinstituts (eine Kopie des Kontoauszugs). Sollten Sie für einen niedrigeren Betrag dennoch eine Zuwendungsbestätigung benötigen, können Sie diese per Mail an buero@telekomsenioren-stuttgart2.de gerne anfordern. Ein ganz herzliches Dankeschön sagt Ihr Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2.

IMPRESSUM

Herausgeber: Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2,
Sprecherteam: Lothar Sohns und Manfred Wunderlich
Der Senioren Monitor erscheint dreimal jährlich.
Die nächste Ausgabe (2024-1) wird voraussichtlich im März 2024 herauskommen.

Postanschrift: Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2, Postfach 50 20 20, 70369 Stuttgart
Hausanschrift: c/o Lothar Sohns, Mayenner Str. 12
71332 Waiblingen
E-Mail: buero@telekomsenioren-stuttgart2.de
Internet: <http://telekomsenioren-stuttgart2.de/>

Redaktionsteam: Claudia Speck (CS), Manfred Wunderlich (MW),
Wolfgang Prestel (WP) und Lothar Sohns (LS)

Beiträge: Gerhard Wäschle (GW), Anita Kutscher (AK)
und Edeltraud Bätz (EB).
Wandern: Eberhard Kutscher, Radeln: Andreas Bucher

Der Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2 ist ein ehrenamtliches Organ des Betreuungswerks Post/Postbank/Telekom, Regionalstelle Stuttgart

vi.S.d.P. Lothar Sohns



AKTIV IM EHRENAMT: MITEINANDER - FÜREINANDER

Ehrenamtliche Arbeit ist eine sinnvolle Möglichkeit, aktiv zu sein und unsere Gesellschaft mitzugestalten. Dabei hilft das freiwillige Engagement nicht nur anderen, sondern bietet auch die Möglichkeit, eigene Kompetenzen weiterzuentwickeln und Neues aufzubauen.

Sei es durch Besuche bei Waisen oder älteren Menschen, als Seniorenbeirat oder beim Aufbau einer Interessengruppe – die Arbeit unserer Ehrenamtlichen füllt die Organisation Betreuungswerk mit Leben. So entsteht ein soziales Netz für alle Menschen rund um Post, Postbank und Telekom. Wenn Sie an der ehrenamtlichen Arbeit im Betreuungswerk interessiert sind, können Sie unverbindlich Kontakt aufnehmen.

<https://www.betreuungswerk.de/kontakt/>

Natürlich freuen wir uns, wenn Sie uns direkt ansprechen möchten. Unsere Telefonsprechstunde ist immer Dienstag-Vormittag. Bitte rufen Sie gerne bei uns an. Wir sind für Sie da.



IN EIGENER SACHE:

DAS REDAKTIONSTEAM SUCHT EINE HILFE BEI DER GESTALTUNG DER SENIORENMONITORS MIT GUTEN KENNTNISSEN IN MS-WORD ODER VERGLEICHBARER SOFTWARE.

BITTE MELDEN PER MAIL

buero@telekomsenioren-stuttgart2.de.

AKTUELLES AUS DEM ERHOLUNGSWERK

Der neue Katalog ist da!

Das ErholungsWerk lädt Sie wieder herzlich ein, die ganze Urlaubsvielfalt zu entdecken. Von den beliebten eigenen Ferienanlagen des ErholungsWerks über Eigenanreisen, Flug-, Schiffs-, Rad- und Wanderreisen, Gruppenreisen bis zu Spezialangeboten ist alles dabei. Die Angebote sind preiswert und bieten eine erstklassige Qualität.

Urlaub mit dem ErholungsWerk bleibt auch in Zeiten, wo alles teurer wird, bezahlbar, fair, und sozial ausgewogen. Jeder hat das Recht auf eine wohlverdiente Auszeit. Deshalb finden Sie beim ErholungsWerk unschlagbare Preise. Doch damit nicht genug: Darüber hinaus sorgen oftmals Zuschüsse Ihres Arbeitgebers für einen erschwinglichen Urlaub. Infos dazu gibt es im neuen Katalog und online auf den Internetseiten des ErholungsWerks.

KATALOGVERSAND UND ONLINE-KATALOG

Ab Mitte Oktober 2023 sendet das ErholungsWerk den Katalog an die Kundinnen und Kunden. Kataloge können alternativ im Internet unter www.ErholungsWerk.de kostenlos angefordert werden. Der blätterbare Online-Katalog erscheint Ende Oktober 2023. Sie bekommen ihn gerne auch an unserer Jahresabschluss- und Weihnachtsfeier im Gasthaus Luginsland am 6. Dezember 2023.

BUCHUNGEN

Sie planen Ihren Urlaub in der Zeit vom 5. Mai bis zum 12. November 2024 in einer der beliebten eigenen Ferienanlagen des ErholungsWerks? Dann können Sie ihn im Rahmen der Stichtagsbuchung vom 16. Oktober bis zum 2. November 2023 anmelden – schriftlich per Post oder E-Mail.

Alle anderen Angebote des ErholungsWerks, also alle Ferienhäuser, Ferienwohnungen und Hotels der Kooperationspartner sowie Flug-, Schiffs-, Rad-, Wander- und Gruppenreisen sind von diesem Anmeldeverfahren ausgenommen und können mit Erscheinen des neuen Katalogs direkt gebucht werden. Die Angebote sind unter www.ErholungsWerk.de auch im Internet zu finden.

Ihr Kontakt zum ErholungsWerk: Urlaubstelefon: 0711 9744 12825, E-Mail: Urlaub@ErholungsWerk.de

ANS MEER ODER IN DIE BERGE? MIT DEM EW GEHTS AUF UND DAVON!

Man muss nicht in die Ferne schweifen, um das persönliche Urlaubsglück zu finden. Oft genügt es, einfach mal den eigenen vier Wänden für ein paar Tage zu entfliehen und zu entspannen. Für Ihre kleine Alltagsflucht hat das ErholungsWerk ein verlockendes Angebot für Sie. In fast allen eigenen Ferienanlagen gibt es die Aktion „Auf und davon“. Ob Chiemgau, Schwarzwald, Allgäu, Eifel, Bodensee, Harz, Nord- oder Ostsee – Sie haben die Wahl.

Angebot des ErholungsWerks exklusiv für Sie: Im Zeitraum vom 13.11.2023 bis zum 11.3.2024 (Weihnachten- und Silvester sind ausgenommen), jeweils von Montag bis Montag (8 Tage) zum Gesamtpreis für 2 Personen von nur 295 Euro. Jede weitere Person kostet 10 Euro. Maximal sind vier Personen pro Buchung möglich, in Norderney und Timmendorfer Strand sind es maximal zwei Personen. Ihre Vorteile: - Top-Preis, - 7 x Übernachtung, - Verpflegungsgutschein im Wert von 40 Euro pro Buchung, - Regionales Willkommensgeschenk, - 1 Flasche Wasser bei der Anreise, - Wäschepaket inklusive.

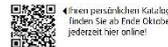
Neugierig geworden? Reservieren Sie sich am besten gleich Ihre Lieblings-Ferienanlage. Die Plätze sind begrenzt – schnell sein lohnt sich. Hier geht es zum Angebot: <https://www.erholungswerk.de/auf-und-davon.html>. Falls Ihr über das ErholungsWerk euren Urlaub bucht, dann denkt bitte daran **unsere Botschafternummer 1027** einzutragen; das tut unserem Budget für die Veranstaltungen gut.



FREUEN SIE SICH SCHON HEUTE AUF IHREN URLAUB 2023/2024!

Der Anmeldebeginn für den Sommerbuchungszeitraum der Saison 2023/2024 ist der 16. Oktober 2023. Anmeldungen für die EW-eigenen Ferienanlagen sind ab diesem Zeitpunkt bis zum 02. November 2023 schriftlich per Post oder E-Mail für den **Retrospektivraum** vom 05.05.2024 bis 12.11.2024 möglich.

Alle Ferienhäuser, Ferienwohnungen und Hotels unserer Kooperationspartner sowie Flug-, Schiffs-, Rad-, Wander- und Gruppenreisen sind von diesem Anmeldeverfahren ausgenommen und können mit Erscheinen des neuen Katalogs direkt gebucht werden.



✓ Ihren persönlichen Katalog finden Sie ab Ende Oktober jederzeit hier online!



ErholungsWerk

Post-Feedback-Telefon 0711 9744 12825

Per Kontakt zu uns: Urlaubstelefon: 0711 9744 12825 - Urlaub@ErholungsWerk.de - Katalog@ErholungsWerk.de

BERICHTE VON UNSEREN AKTIVITÄTEN

„FERN“SEHEN IN KORB IM JUNI 2023

Von Breuningsweiler nach Kleinheppach mit Traudl und Manfred Schmitt

Ab 08:45 treffen sich 9 wanderlustige Senior*innen und Hündin Laila in Winnenden am Bahnhof, Bussteig 4. Mit der Buslinie 331 geht es pünktlich um 09:15 los zur Haltestelle Haselsteinstraße in Breuningsweiler. Wir haben bestes Wetter mit bayrischem blauweißem Himmel und um 09:30 ist es noch nicht zu heiß. Zunächst geht es durch das verschlafene und beschauliche Breuningsweiler. Hier ist die Welt noch in Ordnung.



Nach 10 Minuten erreichen wir den Ortsrand von Breuningsweiler und laufen von nun an auf einer Höhenlinie oberhalb der Weinberge. Wir werden belohnt mit einer fantastischen Aussicht auf den Gemeinde Korb und das Remstal. Nach weiteren 15 Minuten Panoramaweg durch die Weinberge kommen wir in den kühlenden und schattigen Wald. Auf bequem zu begehenden breiten geschotterten Wirtschaftswegen geht es die nächsten 3 km durch den Wald. An einigen Stellen gibt der Wald Blicke auf die Berge „kleiner Rossberg“ und „Haselstein“ frei. Um 11:15 verlassen wir den Wald und kommen wieder in die Weinberge mit großartigen Aussichten. Wir haben jetzt über die Hälfte der Strecke geschafft und ab jetzt geht es mit dem Weg nur noch bergab und mit der Laune bergauf in Vorfriede auf unsere Mittagseinkehr in Kleinheppach. Zunächst jedoch kommen wir nach 6,3 km Wanderung vom Ausgangspunkt Haselsteinstraße in Breuningsweiler am Aussichtsturm „Fern sehen in Korb“ an. Das Bauwerk entstand als Station 12 der "16 Stationen" der Remstal-Gartenschau 2019. Es ist eine moderne beeindruckende Holzkonstruktion mit schwebend geführten Holztreppe mit insgesamt 104 Stufen im Innern. An der Außenseite des Turms sind gekreuzte Holzplatten montiert, an denen Weinreben hochranken. In luftiger Höhe von etwa 10 m und etwas außer Atem angekommen, wird man mit fantastischen Blicken nach Korb und Umgebung belohnt. Wieder unten angekommen formieren wir uns zu dem obligatorischen Gruppenfoto. Diesmal sitzend auf geschwungenen Relax-Liegen in Holzbauweise.



Nachdem die Gruppenbilder im digitalen Handyspeicher sind, geht es zur letzten 900 m langen Etappe nach Kleinheppach. Nach 7,3 Km Genuss-Wanderung kommen wir um 12:05 in dem Gasthof Krone in Kleinheppach an. Dort wartet schon Gaby Schmitz auf uns, die sich freut ihre alte Wanderkolleg*innen wieder zu treffen. Wir freuen uns über schmackhafte bodenständige Küche zu volkstümlichen Preisen. Uns schmeckt es nach vollendeter Wanderung besonders gut und es bleibt nichts auf den Tellern übrig.



Mit der Buslinie 209 geht es ab 13:30 wieder zurück nach Waiblingen. Dort steigen die Wander*innen um in die S-Bahn nach Winnenden zurück zum Ausgangspunkt. Dort trennt sich die Wandergesellschaft. Wir danken Traudl Schmitt für die Planung dieser gelungen Wandertour.
 Bericht: AK, Fotos: EK, AK

RADELN MIT ANDY UND GERHARD AM 19. JULI 2023

Bericht zur Radausfahrt am Mittwoch, 19. 07. 2023:

Sieben Radler starteten bei der Endhaltestelle der U 12 in Remseck bei strahlendem Sonnenschein Richtung Ludwigsburg. Sie passierten Ossweil und Grünbühl und tangierten den Salonwald. Nach kurzer Fahrt über die Solitudiale wurde die Fahrt über Monrepos nach Bietigheim fortgesetzt. Dort konnte entlang der Enz bis nach Besigheim und weiter entlang des Neckars bis nach Kirchheim am Neckar geradelt werden.

Von Neckargröningen nach Kirchheim am Neckar u.z.

Schwer 04:03 65,8 km 16,2 km/h 590 m 590 m

Schwere Fahrradtour. Sehr gute Kondition erforderlich. Überwiegend befestigte Wege. Kein besonderes Können erforderlich.

KARTE



TOURENPROFIL



Höchster Punkt 330 m
 Niedrigster Punkt 180 m

Am nördlichsten Punkt der Tour wurde bis nach Besigheim zurückgefahren. Dort gab es einen Abstecher in die historische Altstadt, bevor die Fahrt weiter nach Bietigheim ging. Leider konnte geplante Einkehr nicht, wie vorgesehen im Biergarten beim Pavillon stattfinden. Als Ersatz wurde „Rosknecht“ in Bietigheim angesteuert.

Nach der Rast wurde die Rückreise über Monrepos, entlang des Favoriteparks nach Hoheneck angetreten. Dort angelangt musste nur noch dem Neckar gefolgt werden, dessen Radweg den Weg zum Ausgangspunkt ermöglichte. Mit ca. 66 km war dies eine der längsten Touren, die bislang stattgefunden hat.



Bericht: GZ, Bilder AB, GZ, MW



WALDWANDERUNG AM 20. JULI 2023

Plüderhausen - Reesenbänkle - Waldhausen Bahnhof – und mittags mit MEX 13 nach Schorndorf

Ist die 13 nun eine Glückstahl oder bedeutet sie Pech? Während unserer Waldwanderung am 20.07. hat sie sich als wahres Multitalent bewiesen. Zum Glück bescherte uns der Donnerstag geniales Wanderwetter. 13 Wanderer waren, trotz Schienen- Ersatzverkehr bis Waiblingen, pünktlich am Startpunkt Reesenbänkle. Mit Ihrem Herrle war die kleine vierbeinige Laila im Auto angereist. Auch unser 13. Wanderer kam mit seinem PKW zum Startpunkt.

Der steile Anstieg zu Beginn wurde von allen Wanderern gut gemeistert. Danach gab es keine erwähnenswerten Steigungen mehr. Die für den Fahrverkehr gesperrten Waldwege erleichterten uns das Laufen. Unser neuer Wanderhund Laila konnte gefahrlos und glücklich den Wald erschnuppern.



Ab dem Weitmarsener Sträßle drohten über uns zwar einige dunkle Regenwolken, aber zum Glück setzte sich die Sonne dagegen durch. Nach einer knappen Stunde Gehzeit kam am Breitenbachweg die erste Sitzgelegenheit. Pause zum Ausruhen und für das Gruppenfoto.



Durch die Bodenbeschaffenheit dieser Gegend, wasserdurchlässiger Lehm und Löss, präsentiert



sich auf ca. 500 Metern Höhe ein toller Seerosenteich. Gleich um die Ecke, wo der Breitenbach aus der Erde quillt, ist ein weiterer kleiner Teich. Ein von uns bestaunter, wunderschöner Lebensraum für Amphibien.

Von nun an gings bergab. Beschattet durch Bäume und Sträucher wanderten wir im weiten Bogen am urigen Aitenbach entlang. Fast ganz unten, unterhalb der Ortschaft Weitmars, öffnet sich der Wald zu Wiesen mit vereinzelten Streuobst Bäumen.

Das war es mit der 13 als Glückszahl zunächst.

In Waldhausen bewies der Wirt des ‚Besens zum Waldkauz‘ seine Unzuverlässigkeit. Der seltsame Kauz ändert nicht nur des Öfteren den Namen des Lokals und die Öffnungszeiten, er vergisst auch zwischen Montag und Donnerstag seine Zusagen. Auf meine Anrufe reagierte er nicht. Für den Fall hatten wir aber ohnehin schon Plan B im Hinterkopf: Essen in Schorndorf. Dazu hatte Gaby Schmitz einen superguten Vorschlag: Sie meldete uns in der Pizzeria „da Primo“ an.

Die letzten 20 Minuten Fußweg von den Weitmarser Wiesen zum Bahnhof Waldhausen hatten genau gereicht, um schon 5 Minuten später mit GoAhed „Mex13“ nach Schorndorf zu fahren. Im Restaurant, nur wenige Minuten vom Bahnhof entfernt, haben wir sehr gut und gemütlich zu Mittag gegessen. Ein Glücksfall!

Die 13 war wieder eine gute Ziffer.

Diese koordinierte Pünktlichkeit klappte für die öffentlich angereisten Wanderer, bis sie wieder daheim waren. Ab Schorndorf gab es in Richtung Stuttgart, genau wie umgekehrt Richtung Aalen, höchstens 5 Minuten Wartezeit. Kein Wunder, dieser Metropolexpress-Zug trägt die Nummer 13! Bericht: MD, Fotos: LS, MW, AK und EK.



SOMMERRADELN IN DIE KEPLERSTADT

Bericht von der Radltour nach Weil der Stadt am 16. August

Die Radltour führte uns vom S-Bahnhof Korntal über das lange Feld, Ditzingen und weiter durch das Glemstal bis nach Leonberg und von dort entlang der S-Bahn nach Weil der Stadt.



Weil der Stadt trägt seit dem 1. Januar 2022 die amtliche Zusatzbezeichnung „Keplerstadt“, benannt nach dem deutschen Astronomen und Naturphilosophen Johannes Kepler, der hier geboren wurde. Weil der Stadt ist zudem bekannt als Geburtsort des Reformators von Württemberg, Johannes Brenz.



Das Stadtbild der ehemaligen Reichsstadt wird dominiert von der Kirche St. Peter und Paul und zahlreichen wunderschönen Fachwerkhäusern. In Weil der Stadt kehrten wir auf dem Marktplatz ein, bevor wir die Rückfahrt leicht abgeändert antraten. In Ditzingen machten wir einen erneuten Einkehrschwung, bevor wir uns in Korntal wieder verabschiedeten. Vielen Dank an alle die mitradelten, wir hatten einen wunderschönen Tag.

Bericht und Fotos: Andy Bucher und Gerhard Zach



Höhenprofil

3 Std. 05 ↔ 58,1 km ↗ 460 m ↘ 460 m



Bitte teilen Sie uns Ihre E-Mailadresse mit. Dann erhalten Sie immer unsere neuesten Informationen!

WANDERN AM 24. AUGUST: DIE MURR ENTLANG

Am 24. August 2023 von Benningen am Neckar nach Erdmannhausen



Da der Wanderführer Eberhard Kutscher mit Frau Anita im Pkw nach Benningen am Neckar anreist, machte es keine Umstände, einige Sixpacks Mineralwasser mitzubringen und den Mitwanderern anzubieten. Das war eine prima Idee von Manfred Wunderlich, der nicht mitwandert, sich aber sorgt, dass wir genügend Wasser trinken.

Am Bahnhof Benningen treffen sich insgesamt 8 Personen, vier Frauen und vier Männer um 10:15 Uhr zum gemeinsamen Wandern. Auf dem Programm stand ursprünglich eine Wanderung von Benningen nach Freiberg am Neckar mit Abschluss-Einkehr im Gasthaus Rübli – in einem ehemaligen Bahnhofsgebäude.

Da die beiden Kutschers, die zwei Pferdewagenlenker, die unsere geplante Wanderung am Montag zuvor in der Sommerhitze abgelaufen waren, suchten nach einer Alternative, eher auf schattigeren Wegen.

Und Eberhard Kutscher wurde fündig, und er schlägt die Streckenwanderung von Benningen nach Erdmannhausen vor, entlang der Murr. Schnell werden sich beim Treffpunkt am Bahnhof Benningen die acht Personen einig und entscheiden sich für die kühlere und schattigere Alternativ-Wanderung.



Schnurstracks geht es Richtung Marbach am Neckar, und wir überqueren den Neckar auf einer Fußgänger-Radfahrer-Brücke. Die Stadt Marbach lassen wir rechts liegen und begeben uns auf einen Weg parallel zur Murr, die in den Neckar mündet. Der Blick auf die Eisenbahnbrücke, die Benningen mit Marbach verbindet, entgeht uns dabei nicht.

Rasch sind wir an dem Fußweg neben der Murr und kommen an einem Klärwerk vorbei, was unserem Geruchssinn nicht entgeht. Später beobachten wir links neben unserem Weg an der Murr, wie ein Elternpaar mit Kind, sie alle mit ihren Schwimm-Westen, in ein gelbes Schlauchboot mit dem Namen „Explorer K2“ einsteigen, Mama paddelt, und Kind und Papa sitzen hinter Mama.

Eberhard, ein Eisenbahnfreund, fotografiert rechts neben unserem Gehweg ein zugewachsenes Eisenbahngleis. Das war einmal der Gleisanschluss zum Bedarfskraftwerk Marbach.



Unser Wanderweg ist einige Meter oberhalb der Murr, und plötzlich entdecken wir hinter Bäumen neben der Murr zwei festlich gekleidete Personen mit einem Fotografen. Es ist doch tatsächlich ein Hochzeitspaar. Anitas Schnappschuss schaut aus wie ein Monet-Gemälde.

In Erdmannhausen kommen wir um 12:55 Uhr an und nehmen die S-Bahn nach Freiberg am Neckar um 13:17 Uhr. Im Restaurant Rübli, im ehemaligen Freiburger Eisenbahn-Güterschuppen, genießen wir unser wohlverdientes

Essen im Rübli. Wir können zu acht auf der Terrasse sehr ruhig und schattig sitzen, und die meisten Wanderer nutzen das Mittagstischangebot, gemischtes Gulasch mit Spätzle für 13,50 €.

Die Heimfahrt bereitet keine Probleme. Bis zur S-Bahn-Haltestelle sind es knappe 5 Minuten, um sich auf die Heimfahrt mit dem VVS zu begeben.

Schönen Dank an unsere wanderführenden „Pferdewagenlenker,“ für die sehr angenehme -spontane- Änderung des Wanderweges. Es war prima auszuhalten.

Bericht: Anita Kutscher

Fotos: EK, AK, LS



Auf den Spuren der alten Stadtmauer

Stadtführung in Stuttgart mit Thomas Strohm

Am Dienstag, 29.08.2023, trafen sich um 10:00 Uhr 15 Senioren-Telekomler in der Königstrasse 1A vor dem Tourismusbüro in Stuttgart. Ziel war, den Verlauf der Stuttgarter Stadtmauer, wie sie im 19. Jahrhundert existierte, nachzulaufen. Das Wetter, regnerisch und stürmisch, die Stadtwanderer trotzdem alle gut gelaunt.



Für die sehr informativen Erklärungen und Erzählungen von Thomas Strohm fanden wir immer ein trockenes Plätzchen unter Vordächern und in Einkaufspassagen. Besonders beeindruckend fanden wir die noch 2 sichtbaren Reste der Stadtmauer in unscheinbaren Hinterhöfen. Dort haben diese Reste die Funktion einer Grundstücksgrenze. Im Folgenden, die in Text gefassten Erklärungen von Thomas Strohm während der Tour:



„Die Einwohnerzahl Stuttgarts stieg von 21.000 um 1800 auf 176.000 um das Jahr 1900, dadurch war die Stadtgrenze ständig im Fluss“, erklärte Strohm zu Beginn der Führung. An den meist nur aus einem Torhäuschen und Schlagbaum bestehenden Stadttoren wurde z.B. „Pflastergeld“ für Straßenbenutzung erhoben. Durch das rasante Wachstum wurden die Häuschen alle paar Jahre verlegt. Das am längsten erhaltene Stadttor aus dem frühen 19. Jahrhundert war das Königstor am Ende der unteren Königstraße. Das einst über dem Tordurchgang angebrachte württembergische Wappen wurde später in der großen Schalterhalle des Hauptbahnhofs über dem Mittelausgang eingemauert.“

Unser Weg führte vorbei am Eckensee durch das ehemalige Lustgartenge-
lände. Zwischen Neuem Schloss und Landtag steht der Akademiebrunnen, der
bis zum Zweiten Weltkrieg umgeben war von den Bauten der ehemaligen Ho-
hen Carlsschule. In dieser schrieb der Medizinstudent Friedrich Schiller seine
„Räuber“. Ende der 19-Fünziger Jahre musste alles dem baden-württember-
gischen Landtag weichen. Weiter auf dem Karlsplatz erhebt sich seit 1898 das
Reiterstandbild des zum Deutschen Kaiser proklamierten König Wilhelm I. Der
Platz lag einst außerhalb der ersten Stadtmauer, denn diese verlief zwischen
Altem Schloss und Innenministerium.



An der Einmündung der Karlstraße in den Karlsplatz stieß die Mauer der neuen
Esslinger Vorstadt auf die alte Mauer der badischen Kernstadt. Die Kanal-
straße am Charlottenplatz, mit dem Lokal „Kiste“ und dem „Schriftstellerhaus“,
die noch von früher stehen geblieben waren, lag unmittelbar innerhalb der
Stadtmauer. Dort gelangte man durch das „Äußere Esslinger Tor“ an den
Neckar, so wie in der Nacht vom 22. zum 23. September 1782 Friedrich Schiller
auf seiner Flucht nach Mannheim. Um 1800 wurde es als „Königstor“ ans Ende der Königstraße verlegt.

Etwas weiter verlief nach rechts die Weberstraße auch unmittelbar innerhalb der Stadtmauer. Bis 1604 durften auf
der linken Straßenseite zur Mauer keine Häuser gebaut werden, weil diese im Belagerungsfall die Verteidigung der
Mauer behindert hätten.

Auf dem Weg durch die Weberstraße ins Bohnenviertel fällt an der Rosenstraße ein kleineres Haus mit Mansard-
dach aus dem frühen 17. Jahrhundert auf. An seiner Rückfront wurde ein kleines Stück der Stadtmauer rekonstru-
iert. In der Gegend wohnten früher die ärmeren Stuttgarter, die keine Gärten hatten. So wurden die Blumenkästen
vor den Fenstern zur Nahrungsbeschaffung genutzt. Von Stockwerk zu Stockwerk waren Drähte gezogen, daran
wuchsen die in den Blumenkästen gesteckten Bohnen empor. Deswegen sagte der Volksmund zu der Gegend
verächtlich „Bohnenviertel“. Der Schellenturm am Katharinenplatz wurde erst 1811 so genannt, da die „Schellen-
werker“ hier untergebracht waren. Es waren Sträflinge die zu öffentlichen Arbeiten verurteilt waren und an den
Hosenbeinen Glöckchen (schwäbisch=Schellen) trugen.

Schaut man die Weberstraße entlang, sieht man, dass sie wellenartig verläuft. Wo einst Wege oder Gassen durch
kleine Pforten aus der Stadtmauer hinausführten, wurde die Straße abgesenkt. Später wurden auch Mauersteine
recycelt und Neubauten in der Katharinenstraße damit errichtet.

Außerhalb der Stadtmauer lagen Häuser für Personen mit unheilbaren und ansteckenden Krankheiten. Herzog
Ludwig hat 1572 aus Anlass einer Pest-Epidemie das Stuttgarter Lazarett ausbauen lassen. Daneben gab es auch
einen Friedhof. Er lag im Bereich der Feuerwache Süd. Am Wilhelmsplatz stand ein Eckturm, da die Mauer nach



rechts umknickte. Dieser Turm wurde der „Weiße Turm“ oder „Nach-
richterturm“ genannt. Seine Steine kamen von der Weißenburg ober-
halb des Bopsers. Sein Bewohner war der „Nachrichter“, so wurden die
Scharfrichter genannt. Die Richtstraße erinnert mit ihrem Namen noch
an die Wohnung. Sie ist wohl die kleinste historische Straße der Stadt.
Nach der „Hauptstatt“, also der Enthauptungsstätte wurde die Haupt-
stätter Straße benannt. Hier führten die Straßen durch ein Stadttor auf
die Filder.

Rückseitig in der Nesenbachstraße wurde das Restaurant „Tauber-
quelle“ ebenfalls an die Stadtmauer gebaut. Hier floss einst der Nesen-
bach in einem offenen Bett in die Stadt hinein. Vorbei am Tagblattturm
führte unser Weg in die Krümme Straße, wo rechts ein Stück Stadt-
mauer aus dem 16. Jahrhundert zu sehen ist. Wir erreichten die So-
phienstraße, an der alte Erinnerungen an die Anmeldestelle wach wur-
den. Mit 25 Metern Länge und bis zu fünf Metern Höhe steht dort aus
den 1560er Jahren das größte zusammenhängende Stadtmauerstück
in einem Hinterhof.

Das so genannte Rotebild-Tor aus dem 15. Jahrhundert stand beim linken Flügel des Rotebühlbaus. Es hatte von einem roten Heiligenbild seinen Namen. Der mit jeweils 150 Meter Flügellänge riesige Rotebühlbau entstand von 1827 bis 1843 als Infanteriekaseme.

In der Gegend hinter dem Rotebühlbau war die Fläche innerhalb der Stadtmauer nie besiedelt. Es gab nur Gärten und Baumwiesen. Wohnhäuser waren weit entfernt, da hier in einem Turm das Pulver gelagert wurde. Diese Gegend wurde „Bollwerk“ genannt. Sie war so entlegen, dass hier im 16. Jahrhundert die Stadt Abfallgruben auswies, die eine starke Geruchsbelästigung darstellten.

Da dieser Teil der Stadt der höchstegelegene innerhalb des Mauerrings war, wollte Herzog Carl Eugen sein Neues Schloss hier errichten. Die Bürger hätten dann zu seinen Füßen gelebt. Einige Grundstücke waren in Privatbesitz. Die angebotenen Verkaufspreise fielen entsprechend recht hoch aus und Carl Eugen entschied sich daher, sein Schloss auf eigenem Grund und Boden im ehemaligen Lustgarten zu errichten.

Im Bereich des Berliner Platzes, bei der Liederhalle lagen unmittelbar vor der Stadtmauer zwei Seen, die vom Wasser des Vogelgang-Baches gespeist wurden. Der eine verlandete 1695 weitgehend, der andere musste 1737 trockengelegt werden, da man in ihm eine Ursache für das grassierende Wechselfieber vermutete.

Das Büchsentor war ein wichtiger Eingang in die Residenzstadt. Immer wieder zogen die Herzöge durch dieses Tor in die Stadt ein. Der Name Büchsentor rührt von einem 1569 neu erbauten Schützenhaus her, wo mit „Büchsen“ geschossen wurde. Heute noch gibt es die Büchsenstrasse. Auf unserem Weg zum Schlossplatz liegt rechts das prächtige Gebäude des Landesgewerbeamts. Es ist 1889 bis 1896 als Museumsgebäude errichtet worden. Heute dient es als Haus der Wirtschaft Baden-Württembergs.



Beim Fußgängerüberweg über die Friedrichstraße stand früher das Seegassentor mit den Seewiesen davor. Dort ist später der Stadtgarten und der Campus der Technischen Hochschule angelegt worden. In der Bolzstraße kommen wir am alten Stuttgarter Bahnhof vorbei zum Schlossplatz, der aus dem 19. Jahrhundert stammt. Die jetzige Platzanlage geht auf den königlichen Gartendirektor Friedrich Wilhelm Hackländer zurück, der damals die in den Schnee getretenen Trampelpfade der Passanten als Grundlage für das Wegesystem nahm.

Gegen 13:00 erreichen wir das Brauhaus Schönbuch in der Bolzstraße. Für uns ist im trockenen Innenbereich reserviert und wir werden von einem Kellner alter Schule, der zuerst die Getränke- und Speisewünsche der Damen aufnimmt, bedient. Der Service ist gut und wir bekommen alle zur gleichen Zeit unser wohlverdientes Mittagmahl. Um 14:30, nach Einnahme von Speisen und Getränken löst sich die Gruppe auf. Es war ein toller und informativer Rundgang durch Stuttgart mit Thomas Strohm, der in Erinnerung bleiben wird.



Eberhard Kutscher / Thomas Strohm



SEPTEMBER: MOSEL ERLEBEN UND GENIEßEN

Unsere Sommerreise an die Mosel vom 10.9. bis zum 15.9.2023

Bei herrlichem Spätsommerwetter starteten wir mit dem Busunternehmen Binder von Bad Cannstatt und Zuffenhausen aus an die Mosel. Angekommen in unserem Resort Eurostrand in Leiwien, bezogen wir am Nachmittag nach einer störungsfreien Anreise unsere Zimmer in den kleinen bunten Häusern, die über das großzügige Gelände verteilt waren.



ten z. B. das Schwimmbad oder genossen die Sonne auf der Terrasse.

Nach dem Mittagessen starteten wir zur Planwagenfahrt. Es ging über das Leiwener Kapellchen und vorbei am Moselkino. Bei schönstem Sonnenschein präsentierte sich das Moseltal von seiner besten Seite mit herrlichen Ausblicken von den Steillagen in Leiwien und Trittenheim hinunter zur Mosel.



Nach einer 3-stündigen erlebnisreichen Fahrt, auf der wir auch viel über den Weinbau an der Mosel erfuhren, ging es zurück zum Hotel, wo es am Abend noch ein kleines Highlight gab.

Zwei unserer Damen ließen sich für eine kleine Modenschau im Hotel als Model engagieren. Bei schweißtreibenden Temperaturen präsentierten die beiden die aktuelle Herbstmode und man muss sagen: sie haben das prima gemeistert.

Bei einem Rundgang am Dienstagmorgen mit unserer Reiseleiterin durch Leiwien lernten wir so manche Anekdote über die Geschichte und die Einwohner des Ortes kennen.

Am Nachmittag fahren wir nach Trier in die älteste Stadt Deutschlands. Unser Weg führte uns zuerst zu dem Denkmal von Karl Marx. Die Statue wurde von den Chinesen



zu dessen 200. Geburtstag 2018 seinem Geburtsort Trier gestiftet.

Weiter ging es zu einem der bekanntesten Denkmäler die Porta Nigra das Schwarze Tor früher auch Porta Martis und Römertor genannt, deren Baubeginn auf 170 n. Chr. festgeschrieben wurde.

Die Führung durch Trier endete bei der Domkirche St. Peter zu Trier und von dort ging es individuell weiter.

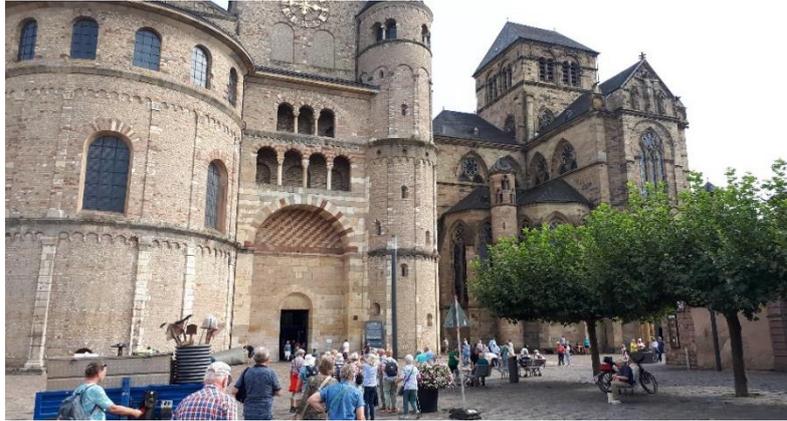
So sahen wir uns den Trierer Dom sowie die daneben befindliche Liebfrauenkirche an, diese gilt als eine der ältesten gotischen Kirche in Deutschland. Im Trierer Dom wird eine Reliquie, der sogenannte Heilige Rock aufbewahrt, der Fragmente der Tunika Jesu Christi enthalten soll. Wie bei Reliquien üblich ist dies jedoch umstritten. Eine Textiluntersuchung ergab allerdings, dass das Alter des Stoffes der Zeit entspricht. Leider hat man keine Sicht auf die Reliquie, diese wird nur im Rahmen der sogenannten „Heilig Rock Wallfahrten“ gezeigt.



Weiter beim Gang durch Trier ging es zum Kurfürstlichen Palais und in die Konstantinbasilika.

Am nächsten Morgen fahren wir um 9 Uhr 30 mit dem Bus nach Metz. Begleitet wurden wir von unserer Reiseleiterin Rosalinde, eine gebürtige Belgierin, die seit 4 Jahren in Deutschland lebt und die mit viel Charme so manche lustige, sprachliche Hürde meisterte und uns durch den Tag geführt.

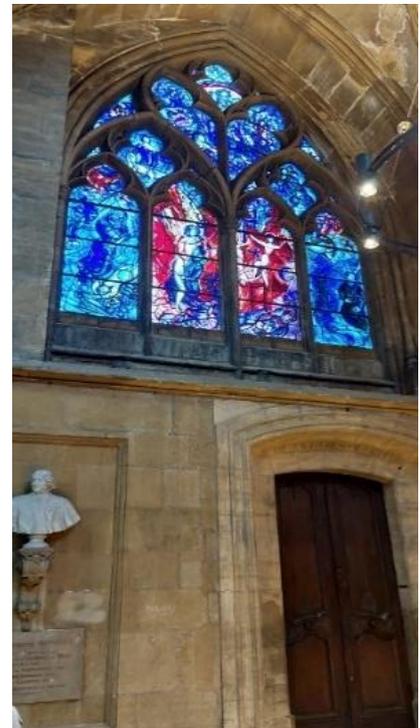
Unser Weg führte durch Luxemburg wieder an die Mosel nach Metz im französischen Departement Moselle. Die ersten Siedlungsspuren in dieser Gegend finden sich bereits ab 3000 v. Chr. 52 v. Chr. wurde die Keltensiedlung von den Römern erobert und danach eine der größten Städte Galliens.



Unser Bus parkte gegenüber der Temple Neuf de Metz, die Führung ging an „klein Venedig“ vorbei in die Altstadt mit vielen netten Gassen und Geschäften. Eine Besonderheit und ein Muss in Metz ist die imposante Kathedrale Saint-Etienne.

Diese wurde in den Jahren 1220 bis 1520 errichtet und gilt als eines der größten und schönsten gotischen Kirchengebäude in Frankreich. Die Glasmalereien

bedecken eine Fläche von ca. 6.500 qm, was ihr den Namen: „Die Laterne des lieben Gottes“ einbrachte. Hier sind auch die wunderschönen Fensterbilder von Marc Chagall zu bewundern.



Nach der Kultur stärkten sich einige von uns in der gegenüberliegenden Markthalle, andere besuchten bis zu unserer Rückfahrt eines der vielen schönen Cafés oder Restaurants in der attraktiven Altstadt.

Der Donnerstagvormittag wurde individuell genutzt. Die einen gingen zum Schwimmen oder gönnten sich eine Massage, Andere gesellten sich zur angebotenen Weinbergwanderung. Eine Gruppe nutzte die Möglichkeit, das Leiwener Sektgut St. Laurentius, Hoflieferant des Bundespräsidenten auf Schloss Bellevue, zu besuchen.

Zur Überbrückung der Zeit bis zum Beginn der Führung durch das Sektgut -eine Maschine musste noch repariert werden- konnten wir den ersten Sekt probieren. Danach führte uns der Schwiegersohn des Familienbetriebes kurzweilig durch die Herstellungsschritte der Sektproduktion, um anschließend den einen und anderen Sekt zu verkosten, natürlich auch den, der bei Empfängen des Bundespräsidenten gereicht wird.



Am Nachmittag, gestärkt vom Mittagessen fuhren wir nach Berncastel-Kues, und machten dort mit unserer charmanten Reiseleiterin Rosalinde eine Stadtführung durch die schönen alten Gassen, mit dem Spitzhäuschen, dem sehenswerten Rathaus und dem Marktplatz.



Und schon war der letzte gemeinsame Tag unserer Moselreise gekommen. Das Busunternehmen Binder holte uns vor unseren Häuschen pünktlich ab. Bei einem Zwischenstopp in Cochem, von wo wir um 11:00 Uhr zu unserer Moselrundfahrt starteten, konnten wir bei herrlichem Wetter noch einmal die Moselhänge und die imposante Reichsburg vom Wasser aus genießen. Anschließend schlenderten wir durch die netten und geschäftigen Gassen und nutzten die Zeit zu letzten Einkäufen von der Mosel.



Bitte teilen Sie uns Ihre E-Mailadresse mit. Dann erhalten Sie immer unsere neuesten Informationen!



Nachdem „wir“ am Busparkplatz von einer Guggenkapelle verabschiedet wurden, fuhren wir dann auf der Panoramastrecke Richtung Autobahn. Entspannte, ereignisreiche Tage an der Mosel endeten damit, ganz nach dem Motto – **Mosel erleben und genießen**.

Bericht: CSp Fotos: MW, CSp

RADELTHON TEIL 2

Bericht zur Radausfahrt am 20.9.23

Sechs sind losgefahren; Sieben sind angekommen. Nein, es handelte sich nicht um eine wundersame Vermehrung, sondern war einem „Nachzügler“ geschuldet, der aus persönlichen Gründen etwas später losgefahren war und bei der Rast in Sillenbuch die Gruppe eingeholt hatte.

Nun aber der Reihe nach: Punkt 11:00 Uhr waren die sechs angemeldeten Teilnehmer bei der U-Bahn-Station Universität abfahrbereit und die Tour startete Richtung Büsnauer Rain. Wir passierten das EUCOM in den Patch-Barracks und kurz danach wurden die Gruppe auf der Panzerstraße kräftig durchgeschüttelt.

Verursacher war das Kopfsteinpflaster. Auf der Rohrer Höhe angekommen ging die Route auf Waldwegen Richtung Fasanenhof. Über das Körschbachtal und nach Überquerung der U 3 führte der Weg durch die Anpflanzungen der Uni Hohenheim der Waldsiedlung Birkach entgegen. Eine steile Abfahrt brachte die Gruppe nach Schönberg, wo dann die stärkste Steigung der Tour (15 %) gemeistert werden musste.

In Sillenbuch angekommen wurde im Clara-Zetkin-Heim eine Rast eingelegt. Danach ging es vorwiegend abwärts. Über Schotterwege mit Haarnadelkurven wurde Rohracker erreicht. Nach Hedelfingen führte der Weg über die B 10 und den Neckar an die Bahnlinie Richtung Obertürkheim. Dort mussten wir die Bahnlinie verlassen (S21 lässt grüßen) und wir fuhren auf Rad-



wegen entlang der Autostraße nach Untertürkheim. Rechtseitig des Neckars fuhr die Gruppe dem Ziel der Tour, dem Canstatter Wasen, zu.

Somit war der zweite Teil des Radelthon (ein Rad-Rundweg um Stuttgart), dessen erster Teil im letzten Jahr gefahren wurde, absolviert.

Bericht: gz, Bilder: mw

AM ANFANG GING ES HINAUF MIT DER STUTTGARTER STANDSEILBAHN

Am 21. September 2023 wandern wir vom Waldfriedhof Stuttgart, vorbei am Fernsehturm, nach Sillenbuch.



Eine Standseilbahn aus dem Jahre 1929 verbindet den Süddeimer Platz mit dem 100 Meter höher liegenden Waldfriedhof. Nachdem alle Wanderer/innen auf unterschiedliche Weise angereist waren, konnten wir pünktlich an der Bergstation der Seilbahn starten. Der Tag wurde noch mal ein echter Sommertag. Zuerst ging es durch den neueren Teil des Waldfriedhofs zum Dornhaldenfriedhof. Vor dem Dornhaldenfriedhof steht das alte Garnionsschützenhaus, an dem wir einen kurzen Halt machten.

Das Gelände des Dornhaldenfriedhofs war ursprünglich der Schießplatz Dornhalde der Königlichen Garnison Stuttgart. Der Schießplatz Dornhalde wurde im Jahre 1869 angelegt. Das Garnionsschützenhaus in Stuttgart beherbergte die Kantine und in einem Anbau die Scheibenwerkstatt des Schießplatzes der Königlichen Garnison Stuttgart. Das Haus „Auf der Dorn-

halde 1a“ wurde 1893 von dem Königlichen Garnionsbauinspektor Schneider am Nordrand des Schießplatzes im Schweizerstil erbaut.

Zuvor wurde bereits 1880 das heutige, benachbarte Haus nach den Plänen des Königlichen Garnionsbaumeisters Julius Holch errichtet und diente als Wache und Wohnhaus für den Schießplatzaufseher. Beide Gebäude unterliegen dem Denkmalschutz. Außer diesen Gebäuden sind ein Geräteschuppen und ein Gerätemagazin erhalten.



Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde das Schützenhaus als Gaststätte genutzt, bis 1962. Die Stadt Stuttgart übernahm die Gebäude um 1970 und vermietete sie an einen Friedhofsmitarbeiter, der dort mit seiner Familie fast 40 Jahre lang wohnte. Den beiden äußerlich noch halbwegs ansehnlichen Gebäuden, die seit mehreren Jahren leerstehend (Stand 2014), droht der langsame Verfall, wenn sie keiner Nutzung zugeführt werden. Eine 2014 gegründete Bürgerinitiative hat es sich zum Ziel gesetzt, die Öffentlichkeit über die Gebäude zu informieren und die Entscheidungsträger der Stadt Stuttgart als Gebäudeeigentümer zum Handeln zu bewegen. Leider hat sich bis heute am Zustand der beiden Gebäude nichts verändert. Der Dornhaldenfriedhof wurde 1974 auf dem Gelände des ehemaligen Schießplatzes der Königlichen Garnison Stuttgart angelegt. Der damalige Schießplatz verfügte über neun 400-Meter-Schießbahnen. Auf den früheren Schießplatzbetrieb weisen noch einige Zeugnisse hin: Auf dem Friedhof sind jetzt zwei Längswälle der ehemaligen Schießplatzanlage erkennbar, die früher zur Trennung der Schießbahnen dienten. Der verkürzte Rest eines Walls liegt neben den Friedhofshallen, der andere noch in Originallänge erhaltene Wall beginnt nahe beim Garnionsschützenhaus und verläuft bis zum Ende des Friedhofs.

Wir wanderten weiter durch die Dornhalde, alles bewaldet, nach Degerloch. Übrigens: Der Flurname „Dornhalde“ bezeichnet einen mit „Dornesträuch bewachsenen Hang“. Als wir aus dem Wald nach Degerloch kamen, war es schon recht warm und es wurde auch schwül. Man sah es u.a. an drei Wanderern, denen der Schweiß runter lief, nach den ersten kleineren Anstiegen in Degerloch. Wir machten eine kurze Pause am „Santiago-de-Chile-Platz“ um die Aussicht über Stuttgart zu genießen und um ein Gruppenfoto zu machen.



Weiter ging es mit kräftigem Anstieg auf dem „Königstraße“ aber danach ging es eben bis zum Fernsehturm. Vorbei am Fernsehturm ging die Wanderung weiter durch den Wald. Wir überquerten das „Vesperbrücke“ (über die Straße der Mittleren Filderlinie) und nach der Brücke waren es nur noch 15 Minuten bis zu unserem Ziel, dem Restaurant La Grazia. Dort wurde dann Pesce, Pasta und Pizza's in unterschiedlichen Variationen verkostet und der körperliche Wasserverlust durch unterschiedliche Getränke wieder aufgefüllt.

Danach ging es nur noch 15 Minuten zur Stadtbahnhaltestelle „Silberwald“, bis auf zwei Wanderer, die wieder zurück zum Waldfriedhof gewandert sind – alle Achtung.

Bericht und Fotos: Gerhard Wäschle, MW



Info:

Der Waldfriedhof wurde 1913 angelegt und ist mit 31 ha Stuttgarts größter Friedhof. Zahlreiche Prominente – u.a. Robert Bosch, Otto Herbert Hajek, Theodor Heuss und Arnulf Klett – sind dort beigesetzt. Auf dem Waldfriedhof befindet sich ein Ehrenfeld für 8000 Gefallene des Ersten Weltkriegs, das nach Plänen von Paul Bonatz 1923 errichtet wurde. Die Gräber der Gefallenen des Zweiten Weltkriegs schmückt eine Großplastik des Stuttgarter Bildhauers Fritz von Graevenitz. Am 27.10.1977 wurden die RAF-Terroristen Gudrun Ensslin, Andreas Baader und Jan-Carl Raspe auf dem Dornhaldenfriedhof bestattet

„VERGANGENHEIT FÜHLEN – GEGENWART GENIEßEN“

Tagestour am 11. Oktober 2023 mit dem Bus nach Bad Wimpfen und zur Burg Guttenberg

Kaiserwetter, eine muntere Reisegesellschaft und ein Ausflugs-Programm der „etwas anderen Art“, welches allen Spaß machen sollte; also für beste Randbedingungen war gesorgt.

39 Damen und Herren waren mit von der Partie, alle trotz diverser Anreisehemmnisse mit Bussen und Bahnen pünktlich und vollzählig am Treffpunkt in Bad Cannstatt angekommen. Auch unser komfortabler Reisebus traf schon 20 Minuten vor dem geplanten Start ein, sodass es punkt 9 Uhr losging. Unser freundlicher Busfahrer vom Reisedienst Binder brachte uns staufrei und somit in weniger als einer Stunde Fahrzeit zu unserem ersten Ziel, dem Bahnhof von Bad Wimpfen.



Zwei „schwatzhafte Wimpfener Mägde – als Ännchen und Elschen im Stil des 15. Jahrhunderts gewandet- holten uns, den Tross Zeitreisender aus dem 21. Jahrhundert ab und entführten uns zurück in das auslaufende 15. Jahrhundert.

Aber bevor es in das mittelalterliche Städtchen Bad Wimpfen mit schmalen, kopfsteingepflasterten

Hier waren wir um Halb Elf verabredet zu einer Zeitreise in die Vergangenheit.



Gässchen, dem malerischen Fachwerk und den mächtigen Türmen per pedes gehen sollte, wurden wir alle erst einmal von Ännchen und Elschen eingestimmt in die Sitten und Gebräuche, den Tagesablauf und die Pflichten der Zeitgenossen vor rund 400 Jahren.

Nun waren die Zeitreisenden bestens mit wichtigen Informationen gespickt und konnten Ännchen und Elschen brav und auf dem Fuße folgen. Es ging über Kopfsteinpflaster die Hauptstraße hinauf bis ins Burgviertel. Dreimal machten wir Station auf dem Weg in Richtung Pfalzkapelle.



An der Burgstaffel wurde eine Blockflöte ausgepackt und „Elschen“ tanzte mittelalterlich nach „Ännchens“ Flötentönen auf den Treppenstufen. Später schilderte uns „Ännchen“ mit ihrer charmant italienisch gefärbten Aussprache allerlei Wissenswertes über den Alltag in der Altstadt, z. B. warum seinerzeit Bier die deutlich bessere Alternative zum damaligen Trinkwasser war. Am Schwibbogen im Schatten des Roten Turms erfuhr die Gruppe Zeitreisender, weshalb man sich von einem unfähigen Henker trennen und sich die Stadt nach einem neuen Scharfrichter umschauen musste. Da rollte sogar ein Kopf über das Kopfsteinpflaster. Schaurig schön!

Eines gefiel unseren mittelalterlichen Begleiterinnen überhaupt nicht: die „Gewandung“, insbesondere die „Beinkleider“ der weiblichen Zeitreisenden. Weiberleut' in Hosen – das geht ja gar nicht! Entsprechend deftig waren die diesbezüglichen Kommentare von „Elschen“ und „Ännchen“. Aber glücklicherweise durften wir später dann wieder zurück in das 21. Jahrhundert ins Jahr 2023.

Nach einem lehrreichen Aufenthalt im Hof der Kaiserpfalz zog unser Tross weiter in Richtung „Blauer Turm“. Der Blaue Turm ist das Wahrzeichen der Stadt. Der Blauton der Schieferdeckung führte zum heutigen Namen Blauer Turm. Auf dem Turm, der besichtigt werden kann, wohnt seit dem späten Mittelalter ununterbrochen ein Türmer und wacht seit nun mehr als 650 Jahren über die Stadt, um Brände frühzeitig zu entdecken. Seit 1996 lebt in der Türmerwohnung die erste Türmerin Deutschlands.

Das Mittelalter-Intermezzo endete nach anderthalb Stunden in der Fußgängerzone am Adler-Brunnen. Dieser zeichnete sich aus durch eine dicke grüne Schicht „Entengrütze“, die sich auf dem Brunnenwasser breit gemacht hatte.

Wir verabschiedeten uns von unseren zwei Begleiterinnen mit einem herzlichen Dankeschön für die unterhaltsame Zeitreise ins späte Mittelalter der Stadt Bad Wimpfen. „Ännchen“ geleitete die Gruppe zum Parkplatz, wo unser Bus bereits zur Weiterfahrt wartete.



Pünktlich zur Mittagsstunde starteten wir zu unserem zweiten Ziel, der Burg Guttenberg. Hier durfte die Gruppe und unser freundlicher Buslenker einkehren in die Burgschänke. Dort war „ritterlich“ eingedeckt und es gab Wasser, Softdrinks und Bier aus Krügen und Steingutbechern, um den Durst zu stillen. Auch die bereits vorbestellten Mittagessen waren bald serviert. Es gab jeweils 4 Gerichte zu zwei Einheitspreisen und ein Salatbuffet. In aller Regel waren die Getränke in den zwei Einheitspreisen inkludiert. Das machte auch das Kassieren deutlich schneller und wenig kompliziert. So blieb für viele noch ein wenig Zeit für einen kleinen Rundgang.



Wikipedia: Die Burg Guttenberg ist eine spätmittelalterliche Höhenburg über Neckarmühlbach, einem Ortsteil von Haßmersheim im Neckar-Odenwald-Kreis in Baden-Württemberg. Die Burg wurde nie zerstört und ist seit fast 800 Jahren kontinuierlich bewohnt, seit der Mitte des 15. Jahrhunderts von der Linie Gemmingen-Guttenberg der Freiherren von Gemmingen. Die Anlage beherbergt u. a. die Deutsche Greifenwarte sowie ein Burgmuseum und ein Restaurant. Die Burg Guttenberg ist weithin bekannt durch die Unterbringung der Deutschen Greifenwarte, die mit ihren Flugvorführungen viele Besucher anzieht. Im Zwinger sind die Volieren aufgestellt, und im ehemaligen Burgarten auf der Talseite der Burg liegt das Freifluggelände mit der Schaubühne. Außerhalb der Burg, vor dem Haupttor, wird in einem Nebengebäude die Burgschenke betrieben. Von Mai 2011 bis Ende 2012 war die Burg Guttenberg Sitz der Deutschen Umweltstiftung.

Um 14:30 Uhr strebte die Reisegesellschaft zum Eingang der Deutschen Greifenwarte, denn gegen 15 Uhr war der dritte Höhepunkt dieser Tagesausfahrt an der Reihe. Wir hatten eine einstündige Flugvorführung gebucht. Das „Bodenpersonal“ hatte zahlreiche Bankreihen für uns reserviert.



Eine faszinierende Welt: Hier leben rund 60 Großgreifvögel und Eulen. Riesige Vögel mit über zwei Metern Spannweite, wie Adler und Geier, aber auch Uhus im freien Flug hoch über Burg Guttenberg oder im Tiefflug über die Köpfe der Zuschauer – und alles bei herrlichem Flugwetter. Mehr als einmal haben wir die Köpfe einziehen müssen.

Die Flugschau wurde moderiert von einer sehr kompetenten Falknerin. Wir haben während der einstündigen Vorführung eine ganze Menge über die HauptdarstellerInnen erfahren dürfen. Und nach der Flugschau hatten wir die Gelegenheit zum Rundgang durch die Zwingeranlagen der Burg mit rund 80 Vögeln. Ausstellungen und Skulpturen boten einen naturnahen Einblick in die faszinierende Welt der Greife.

Gegen 17 Uhr, rund eine Stunde vor der geplanten Abfahrtszeit wurde der Wunsch laut, nun den Heimweg anzutreten. Grund war ein Schienenersatzverkehr ab Schorndorf, der ab 20:00 Uhr „drohte“. Unser Busfahrer hatte nichts dagegen und sorgte noch für flüssige Wegzehrung und brachte unsere Gruppe rechtzeitig gegen 19 Uhr wohlbehalten zum Ausgangspunkt unserer Tages-tour zurück. Ein toller Ausflug war zuende und alle Anschlusszüge konnten erreicht werden.

Die einhellige Meinung unserer Reisegesellschaft lautete: Schön war's. Gerne wieder.

Bericht: LS, Fotos: Gertrud Bohnacker, AK und EK, LS



informiert: **Willkommen beim Protein Screener.** Verzehren Sie ausreichend Proteine? Ab einem Alter von 50 Jahren verlieren wir sukzessive Muskelmasse. Dieser Verlust kann durch eine ausreichende Proteinzufuhr über die Nahrung und regelmäßige körperliche Aktivität reduziert werden. Der Protein Screener, ein Online-Fragebogen gibt Ihnen eine Einschätzung, ob Ihre aktuelle Proteinzufuhr zu niedrig ist. Er wurde für Erwachsene ab 65 entwickelt. Nach dem Ausfüllen der 13 Fragen erhalten Sie sofort eine Abschätzung, ob Ihre aktuelle Proteinzufuhr zu niedrig ist und eine Information wieviel Gramm Protein Sie basierend auf Ihrem Alter, Ihrer Körpergröße und Ihrem Gewicht pro Tag verzehren sollten. Gute Proteinquellen sind Milch, Milchprodukte und Fisch sowie pflanzliche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen.

Hier der Link zur deutschen Version des Protein-Screeners: <https://proteinscreener.nl/#/>

VORSCHAU 2024

Am 10. Oktober 2023 hat sich das SBR-Gremium in Bad Cannstatt zu seiner 3. Sitzung 2023 getroffen. Auf der Agenda stand vor allem die Planung des Programms für das vor uns liegende Jahr 2024. Wir konnten aufgrund guter Vorarbeit bereits viele Aktivitäten in den Jahreskalender eintragen und freuen uns, Ihnen liebe Leserinnen und Leser, bereits in dieser Ausgabe des Seniorenmonitors mit einer Jahresübersicht „Geschmack“ auf das kommende Jahr 2024 machen zu können.

PLANTERMINES 2024

27.01.2024	Technischer Ausflug: Führung im Lehrstellwerk Kornwestheim	
Treffpunkt:	Samstag, 27.01.2024 um 13:35 Uhr beim Bahnhof Kornwestheim (Seite Salamander).	
Abfahrt:	S5 Abf. S.-Hbf. tief 13:13 Uhr – Ank. Kornwestheim 13:25 Uhr, ab LB: S4 Abf. Gleis 3 - 13:21 Uhr – Ank. Kornwestheim 13:24 Uhr	
Gehstrecke:	Wir haben einen Weg von 740 m (leicht bergab und leicht bergauf) zu gehen	
Eintritt:	Die Teilnehmenden werden am Bahnhof Kornwestheim gebeten eine Spende zu entrichten	
Rückfahrt:	individuell	
Führung:	Götz Flender vom Lehrstellwerk Kornwestheim und Gerhard Zach, SBR Stgt 2	
22.02.2024	Wanderung mit Manfred Trost	
Führung:	Manfred Trost, Tel.: 0 71 51 / 6 79 47	
Details	In Planung. An der Jahresabschlussfeier liegt ein Programmausdruck aus.	
13.03.2024	„Boxenstop“ Auto- und Spielzeugmuseums Tübingen	
Treffpunkt:	14:30 Uhr Tübingen Hauptbahnhof vor dem Haupteingang	
Anreise:	Mit VVS (Bahn und Bus)	
Gehstrecke:	Ca. 400 m bis zum Museum	
Einkehr:	Gemeinsames Abendessen in Planung	
Rückfahrt:	Individuell mit VVS	
Führung:	15:15 Uhr Museumsführung	
		
14.03.2024	Wanderung mit Gerhard Zach: „D'Heslacher Blaustrümpfler“	
Treffpunkt:	Stuttgart Marienplatz	
Gehstrecke:	Ein Rundwanderweg mit Zahnradbahn und Seilbahn. Ca. 7,5 km; Gehzeit ca. 2,5 Std.	
Details:	In Planung. An der Jahresabschlussfeier liegt ein Programmausdruck aus.	
Führung:	Gerhard Zach,	
25.04.2024	Stuttgart-Büsnau – Bärenschlössle – Rotwildpark – Botnang – Feuerbacher Tal	
Treffpunkt:	9:40 Uhr Bahnhof Vaihingen - ZOB Bstg. 5	
Abfahrt:	9:49 Uhr mit Bus 81 Richtung Büsnauer Platz, an 10:03 Uhr an H. „Am Schattwald“	
Gehstrecke:	nach Ankunft aller Teilnehmer, ca. 10:05 Uhr ab Haltestelle „Am Schattwald“ ca. 7,8 km	
Einkehr:	Im Reiterstüble Botnang, ca. 13:00 Uhr	
Führung:	Gerhard Wäsche, Tel.: 0711 / 886 886 am Wandertag: 0171 - 930 67 16	
23.05.2024	Wanderung mit Eberhard Kutscher, Tel.- mobil: 0171 4 77 34 63	
Führung:		
Details	In Planung. An der Jahresabschlussfeier liegt ein Programmausdruck aus.	

WANDERPLAN 2024

Leider können wir derzeit den von Euch gewohnten detaillierten Wanderplan nicht gestalten. Zwei Unbekannte:

- Der VVS-Fahrplan für 2024 ist noch nicht veröffentlicht (vorauss. am 12.12.2023)
- Die Verfügbarkeit der Lokale mittags nach der Wanderung kann erst zeitnah ermittelt werden.

Unsere WanderführerInnen sind „am Ball“ und hoffen bis zur Jahresabschlussfeier Näheres in Erfahrung zu bringen.

RADELN 2024

Zu der Fahrradtourenplanung 2024 hat sich Wichtiges ergeben:

- Die Radltouren sollen immer am zweiten Donnerstag der Monate April bis Oktober stattfinden.
- Bei Konflikt mit der Wanderplanung findet die Radltour immer eine Woche vor der Wanderung statt.
- Wir starten am Donnerstag, 11. April 2024. Alle Informationen erfolgen per Nachrichtenblatt.

AUSFLUGSPROGRAMM 2024

1. Maiwoche 2024	Reise ins „Badische“ im Zeichen der Spargelernte
1-tägige Busreise ins „Spargelland“ – natürlich mit einem zünftigen Spargelessen....	

01.09. - 06.09.2024	Erkundungsreise in den „Grünen Westen“ genannt „Ruhrpott“
„6 Tage – 5 Nächte“ als Mehrtagesreise mit spannenden Exkursionen	

Mittwoch, 9. Oktober	Tagestour „Geistliches“ und „Weingeistliches“ in Maulbronn
1-tägige Busreise nach Maulbronn – natürlich mit Klostersite und danach einem zünftigen Besenbesuch....	

S'WAR IMMER SO...AUCH 2024

Dienstag, 6.2. 2024	Der Seniorenbeirat tagt
Sitzung 1/2024 in Bad Cannstatt, Nauheimer Str. 98 bei der Bundesanstalt PT	

Dienstag, 4.6. 2024	Der Seniorenbeirat tagt
Sitzung 2/2024 in Bad Cannstatt, Nauheimer Str. 98 bei der Bundesanstalt PT	

Donnerstag, 9. Juli	Hocketse „Sommertratsch“
Diesmal haben wir beim „Föhrich“ reserviert. Wir treffen uns um 14 Uhr in der Gaststätte „Der Föhrich“, Stuttgart	

Dienstag, 1.10. 2024	Der Seniorenbeirat tagt
Sitzung 3/2024 in Bad Cannstatt, Nauheimer Str. 98 bei der Bundesanstalt PT (Programmsitzung 2025)	

Donnerstag, 5.12. 2024	Jahresabschlussfeier
Unsere Jahresabschluss feiern wir wieder mit Euch im „Haus am See“ am Max-Eyth-See in Stuttgart Hofen	

PC-Probleme?
Ihr Seniorenbeirat
hilft Ihnen gern.
Sprechstunden
dienstags von 10 - 12
Tel: 0160 97 73 61 08
Fax: 0322 22 49 67 12

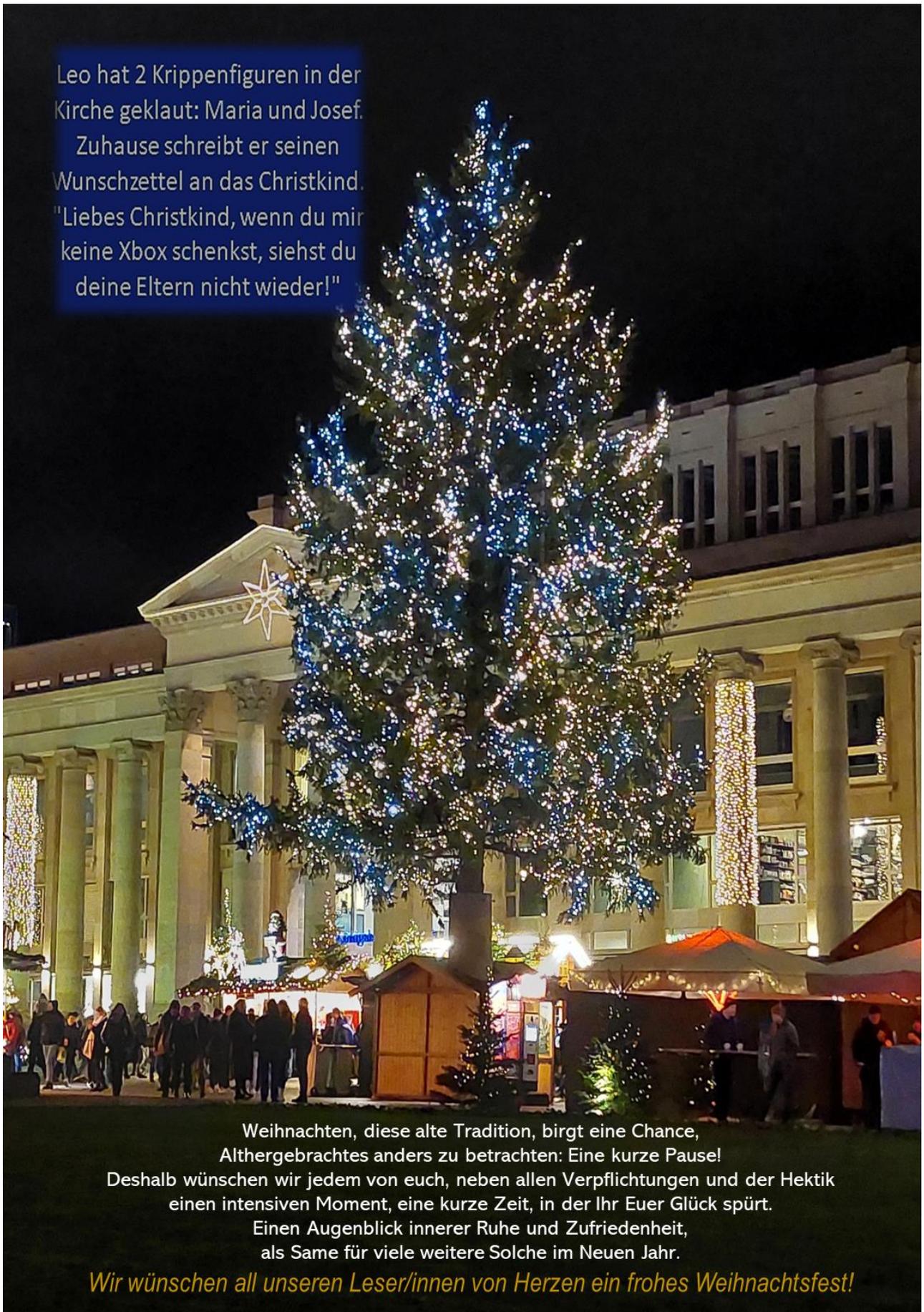
Angst vor dem Internet?
Ihr Seniorenbeirat
hilft Ihnen gern.
Sprechstunden
dienstags von 10 - 12
Tel: 0160 97 73 61 08
Fax: 0322 22 49 67 12

Personalverkauf?
Ihr Seniorenbeirat
hilft Ihnen gern.
Sprechstunden
dienstags von 10 - 12
Tel: 0160 97 73 61 08
Fax: 0322 22 49 67 12

Reisebuchung?
Ihr Seniorenbeirat
hilft Ihnen gern.
Sprechstunden
dienstags von 10 - 12
Tel: 0160 97 73 61 08
Fax: 0322 22 49 67 12



Leo hat 2 Krippenfiguren in der Kirche geklaut: Maria und Josef.
Zuhause schreibt er seinen Wunschzettel an das Christkind.
"Liebes Christkind, wenn du mir keine Xbox schenkst, siehst du deine Eltern nicht wieder!"



Weihnachten, diese alte Tradition, birgt eine Chance,
Althergebrachtes anders zu betrachten: Eine kurze Pause!
Deshalb wünschen wir jedem von euch, neben allen Verpflichtungen und der Hektik
einen intensiven Moment, eine kurze Zeit, in der Ihr Euer Glück spürt.
Einen Augenblick innerer Ruhe und Zufriedenheit,
als Same für viele weitere Solche im Neuen Jahr.

Wir wünschen all unseren Leser/innen von Herzen ein frohes Weihnachtsfest!