Schi-Verein Vaihingen

Vorwort

Liebe Schi-Vereinsmitglieder und Freunde des Vereins!

Mit diesem Heft wollen wir unsere Vereinsaktivitäten und die Vorstands- und Ausschußmitglieder vorstellen, die ehrenamtlich und mit viel Idealismus Verantwortung übernehmen, dem Schi-Verein den Weg in die Zukunft weisen und die Gegenwart mit sportlichem Leben erfüllen.

Was wir in diesem Heft präsentieren ist ein Ausschnitt aus unserem vielseitigen Programm. Es ist ein Versuch, unseren Schi-Verein lebendiger darzustellen als es in der seitherigen Form möglich war.
Für Anregungen sind wir stets aufgeschlossen.

Nach Erscheinen dieses Heftes, das in der Regel halbjährlich verteilt wird, werden Anmeldungen zu den verschiedenen Ausfahrten und Veranstaltungen unter der jeweils angegebenen Telefonnummer entgegengenommen.
Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung reserviert.

Im Namen des Schi-Vereins danke ich allen auf das herzlichste für ihr ehrenamtliches Engagement und ihre Einsatzfreude, die zum Gelingen dieser Vereinsnachrichten und aller Angebote beitragen und somit ein reges Vereinsleben garantieren als Stätte der sportlichen Betätigung, der Kameradschaft und Geborgenheit.

Bewegung macht Freude und dient dem eigenen Wohlbefinden.

Viel Spaß wünscht

Elfriede Marquardt
1. Vorsitzende

Impressum:		20.Juni.1998
Geschäftsstelle:	70565 Stuttgart,	
	Eulerstraße 16 B -	Tel. 74 88 64
Schihütte:	Im Rosental	Tel: 735 16 50
Layout:	Pius Mast	
Druck::	TEBITRON Gmbh Gerlingen	
v.i.S.d.P :	E.Marquardt	

Vorstand

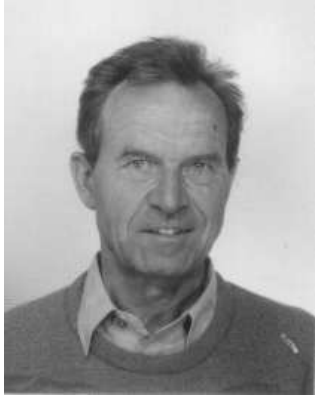
1. Vorsitzende: Elfriede Marquardt

2. Vorsitzender: Heinz Hörmann

Kassenwart: Gisela Hascher

Hüttenwart: Christian Merten

Schriftführerin: Hedda Sandner



Sportwart: Ernst Mezger

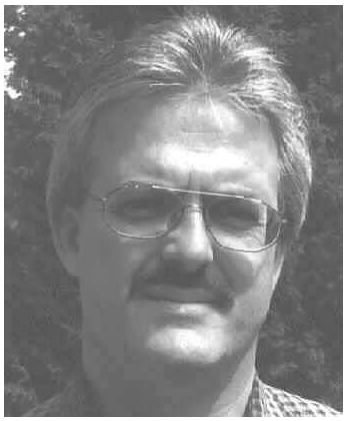
Sportwart: Wolf Lutz

Ausschußmitglieder

Jugendleiter: Karin Keitel

Jugendleiter: Wolfgang Hülß

Breitensportwart: Helga Harthan



Pressewart: Wolfgang Hahn

Frauenbeauftragte: Elsbeth Semrau-Mast

Tourenwart: Stephan Flues

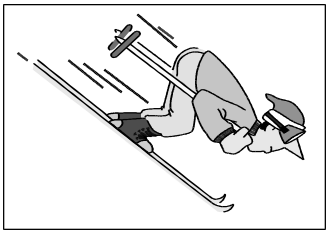
Hüttenwart techn. Werner Jung

Kassenprüfer: Anne Marquardt, Manfred Schrode

Jahresprogramm Schi-Verein

Programm Programm Programm Programm Juli 1998 - März 1999

				Telefon
Sa-So	04.-05.07.98	Abenteuer-Wochende Weil der Stadt	Stephan Flues	745 64 15
Sa-So	01.-02.08.98	Sommer- Jazz- und Kinderfest Schihütte Rosental	„Helfer willkommen“	687 63 64
	Mitte September 98	Hochtour im Zillertal (Berliner Höhenweg)	Stephan Flues	745 64 15
So	20.09.98	Radtour Kinder, Jugend Eltern	Karin Keitel	73 15 54
So	27.09.98	Rosentallauf Schihütte Rosental	Ernst Mezger „Helfer willkommen“	07152/ 21504
Sa	10.10.98	Herbstwanderung zu Kirchen,Burgen und Wein	Ernst Mezger	07152/ 21504
Fr.	16.10.98	Rübengeister schnitzen Schihütte Rosental	Karin Keitel	73 15 54
	28.10-01.11	Wintereröffnungsfahrt Pitztal	Wolfgang Hülß	73 32 03
Sa	07.11.98	Wintereröffnungsball im Hotel Fontana Kartenbestellung bei Anni Weidner	Anni Weidner	71 66 63
Sa	11.11.98	Schibazar Pestalozzischule	Rüdiger Laub „Helfer willkommen“	687 23 19
Sa	Novem. 98	Hüttenputz für Vesper und Getränke ist gesorgt	Heinz Hörmann	687 63 64
Mo	23.11.98	Hüttenwirteinteilung	Christian Merten	687 12 44
Sa-So	28.-29.11.98	Weihnachtsmarkt	„Helfer willkommen“	74 88 64
Fr	04.12.98	Jugend Weihnachts-Disco Schihütte Rosental	Karin Keitel	73 15 54
Sa	05.12.98	Kinder Weihnachtsfeier	Karin Keitel	73 15 54
Sa	19.12.98	Weihnachtsfeier Erwachsene	Elfriede Marquardt	74 88 64



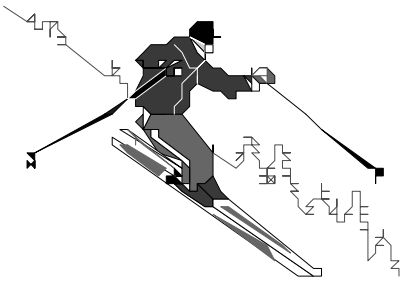
Schiausfahrten 1998/99

Winter-Eröffnung Pitztal (Herbstferien)	28.10 - 01.11.98	Wolfgang Hülß	73 32 03
Schi Jugendausfahrt	15.01 - 17.01.99	Wolfgang Hülß	73 32 03
Davos Alpin und Langlauf	22.01 - 24.01.99	Elfriede Marquardt	74 88 64
Andelsbuch Familien Schiausfahrt	05.02 - 07.02.99	Elsbeth Semrau-Mast	735 23 05
Pitztal Faschingsferien	13.02 - 20.02.99	Wolfgang Hülß	73 32 03
Vorderburg *(mit Vereinsmeisterschaften)*	05.03 - 07.03.99	Wolfgang Hülß	73 32 03
Langlaufwochenende	Februar 99	Heinz Hörmann	687 12 44
Tagesausfahrt je nach Schneelage		Ernst Mezger	07152-21504

Sportangebote beim Schi-Verein Vaihingen

Kinderturnen			**Übungsleiter/in**
4 ½ Jahre - Schuleintritt	Bewegungserfahrungen sammeln und vielfältige Bewegungsgrundlagen erarbeiten	Donnerstag 18.00-19.00 Österfeldturnhalle Katzenbachstraße 27 Gymnastikhalle 1.Stock	Elsbeth Semrau-Mast Tel. 735 23 05
1. - 4. Klasse	breit gefächertes Bewegungsangebot	Donnerstag 18.00-19.00 Österfeldturnhalle Katzenbachstraße 27	Sybille Backwinkel Tel: 68 21 84 Stephan Flues Karin Keitel
ab 5. Klasse	Spiel und Spaß für Jugendliche u.a. Volleyball	Donnerstag 19.00-20.15 Österfeldturnhalle Katzenbachstraße 27	Stephan Flues Maik Dreizehner Karin Keitel Tel: 73 15 54
Rope Skipping	„Die neue Form des Seilspringens“ Kinder und Eltern	Mittwoch 15.30-17.00 Gymnastikhalle Pfaffenwaldschule	Sibylle Backwinkel Tel. 68 21 84
Gesund durch Bewegung	Gesundheitsorientierte Gymnastik für jedes Alter Männer und Frauen	Mittwoch 17.30-18.30 Österfeldturnhalle Kleiner Saal 1. Stock	Regula Schele Info: Ernst Mezger 07151 / 21504
Skigymnastik	Konditionstraining für den Wintersport, Frauen und Männer aller Altersgruppen	Donnerstag 20.15-21.15 Österfeldturnhalle Katzenbachstraße 27	Stefanie Scheerer Info:Wolf Lutz Tel: 71 11 67
Volleyball	Frauen und Männer jeden Alters	Montag 18.45-20.15 Österfeldturnhalle Katzenbachstraße 27	Stephan Flues 745 64 15
Joggen	Zum verbessern oder erhalten der Kondition Frauen und Männer jeden Alters	Sonntag 09.00-10.00 Dienstag 19.00-20.00 Vaihingen Schihütte Rosental	Helga Harthan Tel: 687 31 94
Walking	Gelenkschonendes flottes Gehen in frischer Waldluft Frauen und Männer jeden Alters	Sonntag 09.00-10.00 Dienstag 19.00-20.00 Vaihingen Schihütte Rosental	Helga Harthan Tel: 687 31 94
Radfahren	Rennräder Mai - September	Donnerstag ab 18.00 Parkplatz Bernhards-berg	Heinz Hörmann Tel: 687 63 64

Sport in unserem Verein soll für alle ein Vergnügen sein

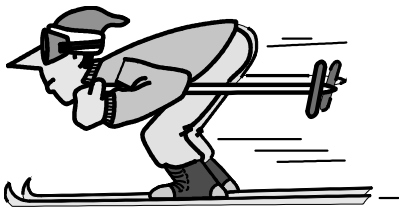


S C H I A U S F A H R T

E l t e r n m i t K i n d e r n

nach Andelsbuch im Bregenzer Wald

05. Februar - 07. Februar 1999



Anreise: Freitag, 05.02. bis 18.00 Uhr mit eigenem PKW

Abreise: Sonntag, 07.02 je nach Wetterlage, Lust und Laune

Wir wohnen in der Pension „Barbara“ bei Familie Metzler
in gepflegten Zimmern mit Dusche und WC
Halbpension (Übernachtung, Frühstück, Abendessen)
1. Abendessen am Freitag, 18 Uhr 30

Tel. Haus Barbara **0043 5512 25790**

Kosten: Erwachsene Österr. Schilling ca.400 (ca. DM 57.-) pro Person und Übernachtung mit **Halbpension**

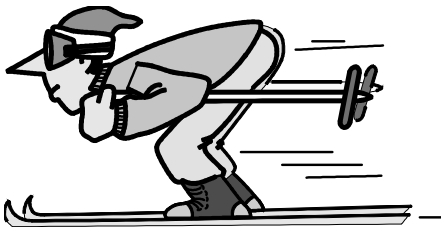
Ermäßigung für Kinder bis 6 Jahren 50 %
Ermäßigung für Kinder bis 12 Jahren 30 %
Ermäßigung Liftkarte Kinder + Eltern (im oben genannten Preis nicht inbegriffen)

Das Skigebiet in Andelsbuch geht von 650 m bis 1711m

Der Bereich auf der Niedere (1600m) ist sehr übersichtlich und geeignet für Familien auch mit jüngeren Kindern oder nicht so geübten Skifahrern.
Bei guter Schneelage kann man bis Andelsbuch abfahren

Sollte die Schneelage sehr schwierig sein (was bisher nie vorkam), gibt es viele Möglichkeiten auf höher gelegene Skigebiete auszuweichen wie Damüls, Diedamskopf oder Mellau.

Anmeldung und Information bei Elsbeth Semrau-Mast Tel. 735 23 05



Winter-Eröffnungsfahrt
Neurur/Pitztal/Tirol
Mittwoch 28.10.98 - Sonntag 1.11. 98

5 Tage Pitztal-Gletscher zum Skifahren oder Wandern

Photo mit Haus und Leuten

Anfahrt mit eingenem PKW

Selbstversorgerhaus

Unterbringung in 6 Ferienwohnungen für je 4-6 Personen

Wohnungsbeschreibung:
Vorraum, 2 separate Schlafzimmer mit Bettwäsche,
jede Wohnung mit Dusche und WC,
Eß- und Wohnraum mit Fernsehgerät u. Sofa,
Balkon - Südseite. Gemeinschaftsküche und 2 Aufenthaltsräume.

Preis: *Erwachsene* ***150,- DM*** *Kinder bis 15 Jahre* ***110,-DM***

Im Preis ist enthalten: 4 Übernachtungen
Lebensmittel für 4 Frühstück
Lebensmittel für 4 Abendessen

Anmeldung, Anzahlung und Information bei Wolfgang Hülß Tel.0711/73 32 03

Bei Absage ohne Ersatz ist ein Unkostenbeitrag in Höhe der Übernachtungskosten zu bezahlen.

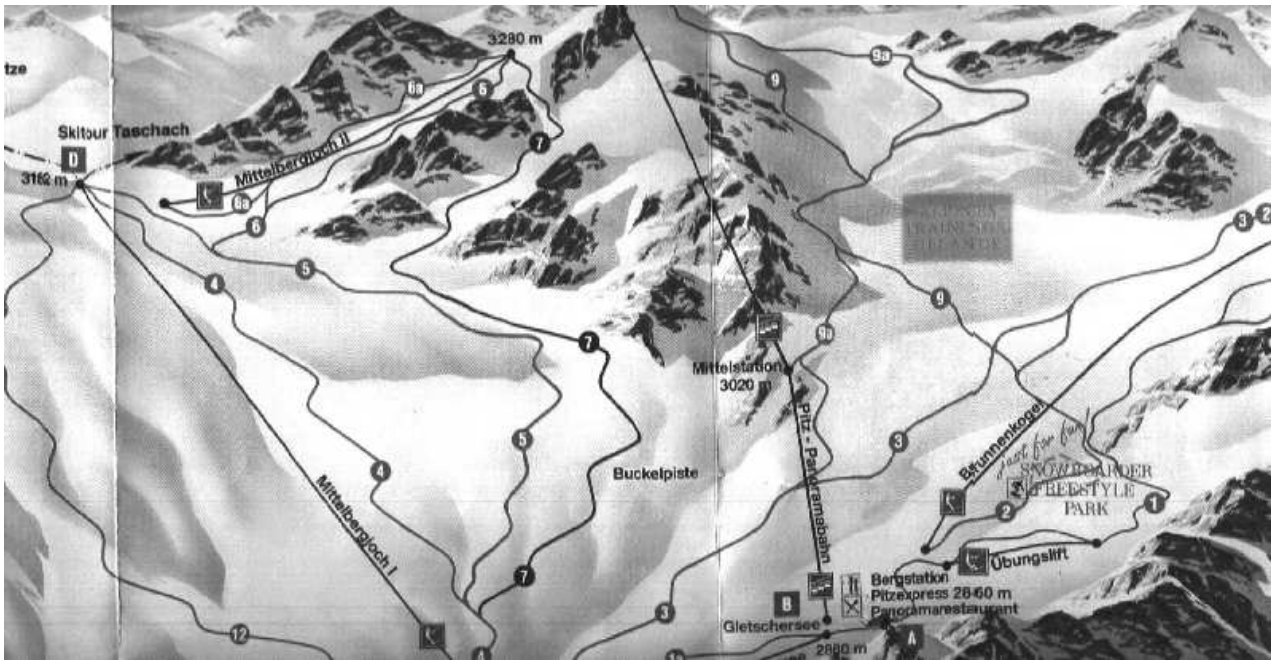
Das Pitztaler Gletschergebiet

- ein herrliches und vor allem schneesicheres Ganzjahresschigebiet mit der längsten und schnellsten Gletscher-U-Bahn der Welt: dem **„Pitzexpress**“

Die höchste Gletscherseilbahn. Die„Pitzpanoramabahn“ - führt auf eine Höhe von 3.440m. Sie bietet Ihnen absolute Schneegarantie - das ganze Jahr hindurch.

Der Gletscher gilt als das offizielle Trainingsgebiet der Deutschen Ski-Nationalmannschaft.
Der Pitztal-Gletscher bietet Ihnen Pisten aller Schwierigkeitsgrade an, Tourenskilauf möglich.

Liftpreise 97/98:	***Kinder bis 10 Jahre frei***	*(Kinderausweis notwendig)*
	Kinder bis 15 Jahre	***Tageskarte 220 ÖS.***
		3 Tagespaß 555 ÖS.
	Erwachsene	***Tageskarte 370 ÖS.***
		3 Tagespaß 930 ÖS.



Skigebiet Pitztal Gletscher 1600m - 3440 m

Skiausfahrt Neurur/Pitztal
Faschingsferien vom 13.-20.2.99

7 Tage Pitztal für Alpin-Schifahrer Tourengänger und Langläufer

Photo von Haus

Anfahrt mit eigenem PKW

Selbstversorgerhaus
Unterbringung in 6 Ferienwohnungen für je 6 Personen

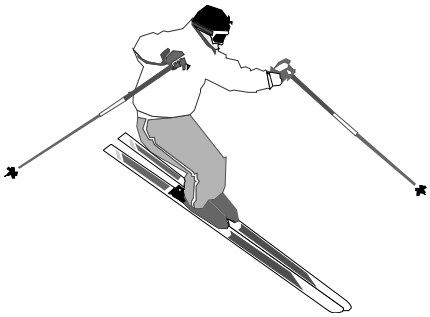
Wohnbeschreibung:
Vorraum, 2 separate Schlafzimmer mit Bettwäsche,
jede Wohnung mit Dusche und WC, Eß- und
Wohnraum mit Fernsehgerät und Schlafsofa, Balkon - Südseite,
Gemeinschaftsküche und 2 Aufenthaltsräume.

Preis Erwachsene 320.-DM Kinder bis 15 Jahre 250.-DM
Im Preis ist enthalten:
7 Übernachtungen
Lebensmittel für 7 Frühstück und 5 Abendessen
2 Abendessen (nach Karte) im Lokal
Endreinigung und Kurtaxe

Anmeldung, Anzahlung und Information bei Wolfgang Hülß Tel. 733203

Bei Absage ohne Ersatz ist ein Unkostenbeitrag in Höhe der Übernachtungskosten zu bezahlen.

Das Pitztaler Schigebiet

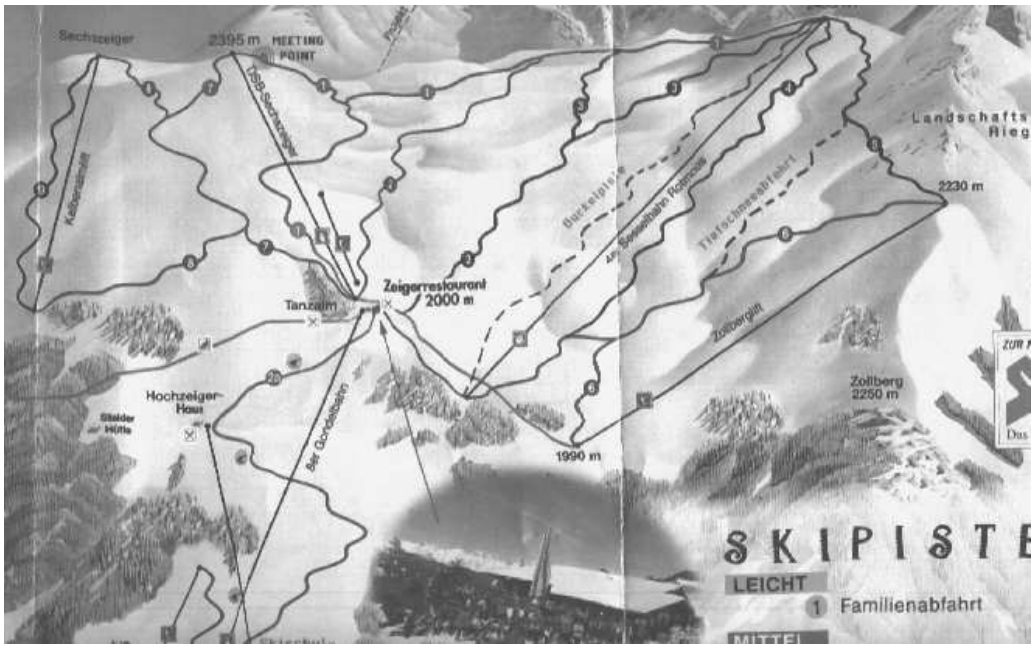


- ein herrliches und vor allem schneesicheres Ganzjahres-schigebiet mit der längsten und schnellsten Gletscher-U-Bahn der Welt: dem „Pitzexpress“.
Die höchste Gletscherseilbahn die„Pitzpanoramabahn“ - führt auf eine Höhe von 3.440m. Sie bietet Ihnen absolute Schneegarantie - das ganze Jahr hindurch.
Der Gletscher gilt als das offizielle Trainingsgebiet der Deutschen Ski-Nationalmannschaft.
Der Pitztal-Gletscher bietet Ihnen Pisten aller Schwierigkeitsgrade an,
Tourenskilauf möglich.

Das **Gletscher und Riffelsee-Skigebiet** *bilden eine kleine Skischaukel mit gemeinsamen Skipaß.*

Ein weiteres Lift und Pistenangebot bietet Ihnen **das Skigebiet Hochzeiger**.
Für Langläufer führt an unserem Haus die 20 km lange Tal Langlaufloipe vorbei.Die sehr schön angelegte Gletscherloipe bietet absolute Schneegarantie. Eine weitere Höhenloipe mit herrlichem Panorama findet man am Riffelsee vor.

Liftpreise 97/98:	***Kinder bis 10 Jahre frei***	*(Kinderausweis notwendig)*
	Kinder bis 15 Jahre	***Tageskarte 220 ÖS***
		5 Tage Regiopaß 990 ÖS.
	Erwachsene	***Tageskarte 370 ÖS.***
		5 Tagespaß 1660 ÖS.



Skigebiet Hochzeiger bei Jerzens

Skiausfahrt 5.3.99-7.3.99 Vorderburg/Allgäu

mit Vereinsmeisterschaften

Anfahrt mit eigenem PKW

Selbstversorgerhaus:
Max. 50 Personen in 3-6 Bett Zimmer

Wochenendpreis: 2 x Übernachtung mit 1 x Abendessen (am Samstag)
Erwachsene DM 55.- Kinder DM 40.-

Endreinigung: Preis je nach Größe der Gruppe.
Kurabgabe an Gemeinde 0,60 DM pro Tag

Am Freitagabend sollte jeder für sein Abendessen selbst sorgen.
Um ca. 18.30 ist ein gemeinsames Vesper geplant.
Für das Frühstück sollte jede Familie Marmelade, Nutella oder Honig mitnehmen.
Die weiteren Zutaten (Brot, Kaffee, Tee, Milch, Getränke)
werden besorgt und sind im Wochenendpreis mit enthalten.

-Mitzubringen sind : *Schlafsack oder Bett- und Kissenbezug*
(Decken und Kissen sind vorhanden)
Handtücher und Geschirrtücher
und gute Laune.

Anmeldung bitte bei Wolfgang Hülß Tel: 733203

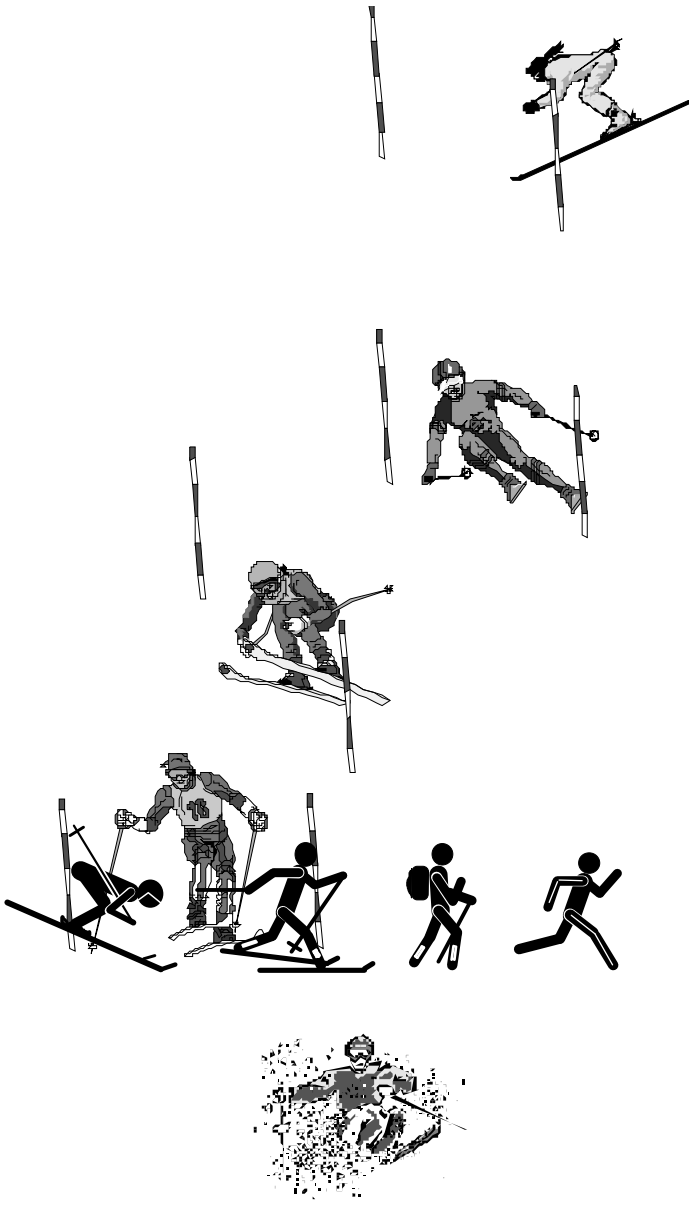
Bei Absage ohne Ersatz ist ein Unkostenbeitrag in Höhe der Übernachtungskosten zu bezahlen.

Standort:
Vorderburg im Oberallgäu (860-1070)

Grünten *4 km entfernt (1740)*
14 Skilifte,500 m bis zu den Langlaufloipen,

Skigebiet Oberjoch *ca. 30 Minuten*

Skigebiet Jungholz *ca. 30 Minuten*

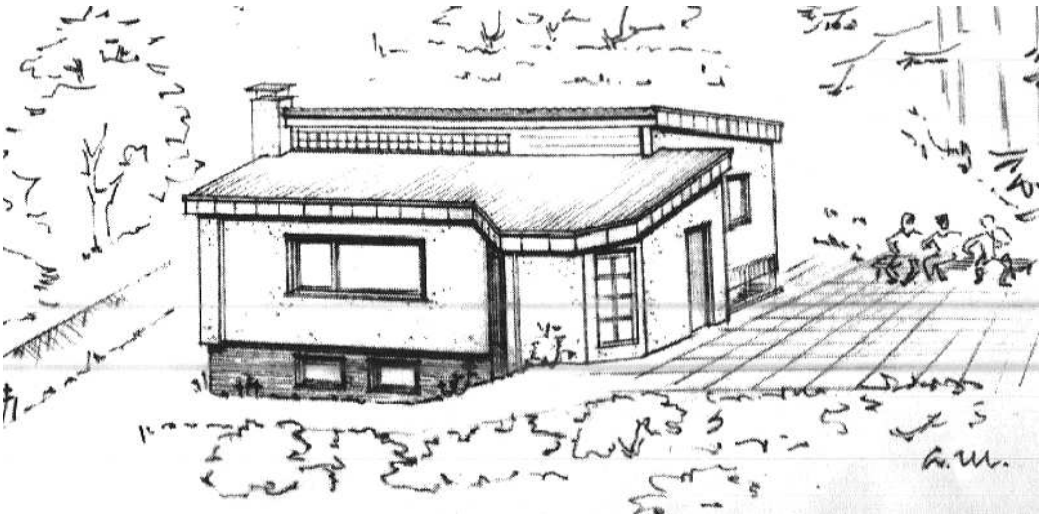


Aktiv sein

beim Schi-Verein Vaihingen

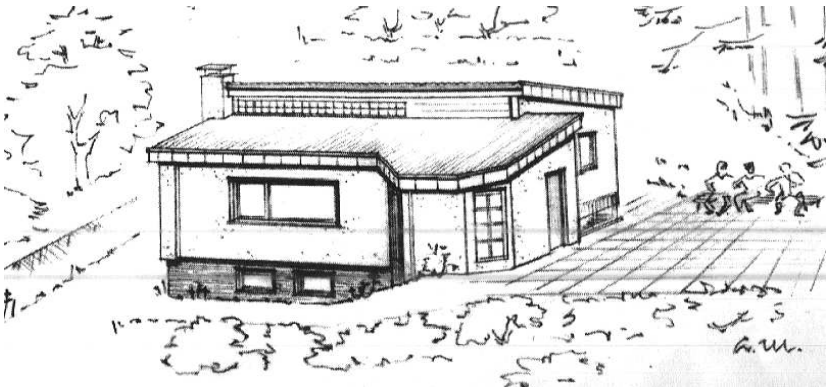
Wir bieten ganzjährig ***Schi-Gymnastik, Volleyball, Lauf- und Walking-Treff, Kinderturnen, Schi-Ausfahrten, Radfahren, Wanderungen und geselliges Beisammensein*** in unserer gemütlichen Schihütte am Waldesrand im idyllischen Rosental. Neugierig geworden?

Unsere Schihütte ist **jeden Sonntag von 9.00 - ca. 22.00 Uhr** für **Jedermann** geöffnet.
Es liegt jedoch im Ermessen der ehrenamtlichen Hüttenwirte, bei geringer Besucherzahl, schlechtem Wetter oder ähnlichem die Hütte schon ab 20 Uhr zu schließen.
Zu erreichen über Freibad Vaihingen in ca. 10 Gehminuten westwärts oder über den Nestroyweg.
Herzlich willkommen, Sie werden von Vereinsmitgliedern bestens bewirtet und können Näheres über uns erfahren.



Tel. Schihütte: 735 16 50

Schi-Verein Stgt. Vaihingen e. V.



1.8.98 - 2.8.98

Sommerfest

Wo ? Schi-Hütte im Rosental

Samstag, 1.8.98, ab 15 Uhr Hocketse + Musik

*** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ***

Sonntag, 2.8.98, von 11 - 22 Uhr

Live-Jazz

mit

Alexanders Swing Machine

von 11 - 15 Uhr !! freier Eintritt!!

mit Weißwurst + Brezel + Weizenbier vom Faß

Sonntag: Kinder - Programm - Vereinswiese

Für's leibliche Wohl mit diversen Grillspezialitäten,
Kaffee + Kuchen
sorgen unsere bekannten Hüttenwirte

Freibadparkplatz, Parken im Rosental nicht möglich.

J O G G I N G

W A L K I N G

WO?
Lauf- und Walkingtreff in der Schihütte im Rosental

Wann?

Jeden Sonntag	09.00 Uhr
Jeden Dienstag	19.00 Uhr

Jogging

Laufen in frischer Waldluft
- zu jeder Jahreszeit
- bei jedem Wetter

stärkt und steigert die Kondition,
hilft Herz und Kreislauf.

Wie?
- Vom gemütlichem Joggen ab 30 Minuten
- bis zum Training für den nächsten Marathon.

Walking

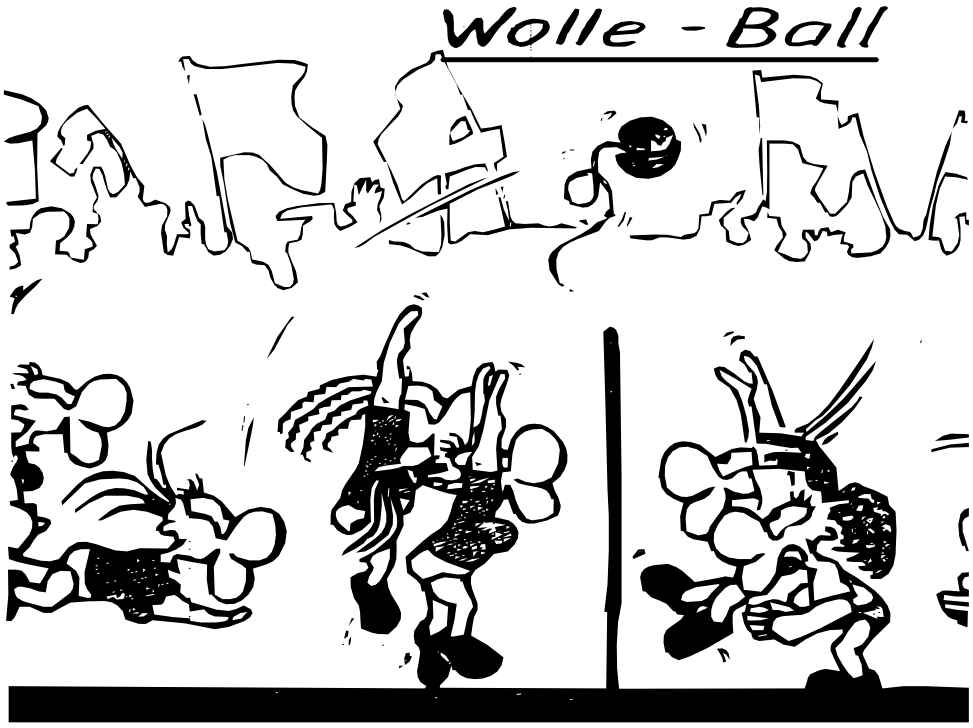
Sportives Gehen in der sauerstoffreichen Waldluft
- das ganze Jahr über
- bei jedem Wetter.

Walking eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene
- ist gelenkschonend
- wirkt positiv auf den gesamten Organismus und ist kommunikativ

Volleyball

Jeden Montag treffen sich 12 - 16 Wolleball - Fans in der Österfeldhalle. Es wird halbernst ein mittelprächtiges Spiel gemacht und an jedem ersten Montag im Monat setzen wir uns anschließend zusammen um die Technik auch in der Theorie zu diskutieren, manchmal wird auch ein Bier dazu getrunken.
In den Ferien, wenn die Österfeldhalle geschlossen ist, spielen wir öfters auch im Rosental auf der Wiese des Schi - Vereins.

Auf 3 Freitzeitturnieren(mixed) machen wir dann ernst. In Flacht, Schwieberdingen und zum Abschluß auf der schwäbischen Alb in Gomadingen hört der Spaß auf und wir kämpfen um jeden Punkt.



Mittwoch 15.30 – 17 Uhr

Rope Skipping

Gymnastikhalle der Pfaffenwaldschule

Neu beim Schiverein Vaihingen!

Seit Anfang Januar 1998 üben sich 4 Frauen und 13 Kinder mit Sibylle in der „neuen“ Form des Seilspringens.

Bei heißen Rhythmen mit mind. 120 Schlägen pro Minute werden mit dem Speed-Rope die verschiedensten Tricks ausprobiert.
Mit dem Beaded Rope wird zu zweit und dritt gesprungen.
Inzwischen gelingt auch schon das Springen im Double Dutch.
Bei den vielen verschiedenen Möglichkeiten vergehen die 1,5 Stunden wie im Fluge.

Skigymnastik

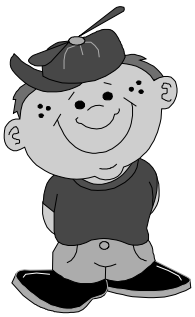
Donnerstag 20.15 - 21.15 Österfeldturnhalle

Jeden Donnerstag machen wir Skigymnastik in der Österfeldturnhalle Steffi (Übungsleiterin) bietet mit flotter Musik Training für den Wintersport. Männer und Frauen jeden Alters trainieren hier allwöchentlich ihre Kondition, Beweglichkeit und den Muskelaufbau.

Gesund durch Bewegung

Mittwoch 17.30 - 18.30

Bewegung tut jedem gut.
Wichtig ist aber das gewußt wie. Hierzu bieten wir seit neuem eine Übungsstunde an. Für jeden Mann und jede Frau geeignet. Das Alter spielt dabei keine Rolle.
Die Übungsleiterin ist Regula Schele



Turnen bei den Vorschul-Kids

Jeden Donnerstag um 6 Uhr abends geht es in der Gymnastikhalle der Österfeldschule hoch her. Zwischen 20 und 25 Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren begrüßen Elsbeth (Lehrerin) und ihren Helfer David (Schüler) schon lautstark vor der Halle. Einige Kinder kommen gleich ganz selbstbewußt an und schicken Vater oder Mutter sofort weg, andere brauchen die sichere Hand bis direkt vor der Halle.

Wie bei den Großen, so gibt es auch bei uns am Anfang eine Aufwärmung. Mit Musik geht es dann rennend, hüpfend, kriechend und tanzend los. Heißt es aber, wir machen heute „Brückenfange“, so rufen alle gleich „Hurra“!

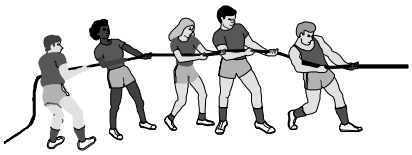
Weiter geht es dann mit Geräten, Bällen, Bändern, Springseilen und vielem mehr. Auch Zeitungen oder Teppichfliesen werden bei uns zu Turnutensilien gemacht.

Bevor es dann schließlich für die Kids Zeit wird, müde und zufrieden heimzugehen, verabschieden wir uns noch voneinander mit unserem Spruch „eins, zwei, drei, vier, ihr seid ja alle immer noch hier. Fünf, sechs, sieben, acht, jetzt wird aber Schluß gemacht“.

Tschüs bis zur nächsten Woche, wenn wir uns wiedersehen.

Kinderturnen 1. + 2. Klasse

Donnerstag 18 – 19 Uhr



Turnhalle der Österfeldschule

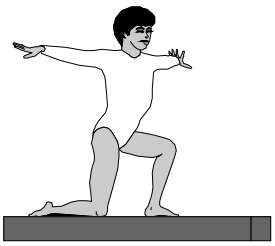
Eine Stunde lang trainieren wir, Karin (Krankengymnastin) und Sibylle (Sportlehrerin), mit ca. 35 Kindern zwischen 6 und 8 Jahren.

Dabei steht nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund. Vielmehr wollen wir die motorischen Grundfertigkeiten (gehen, laufen, hüpfen, springen, stützen, hangeln, schieben, ziehen, rollen,...) verbessern und ausbauen. Wir zielen nicht auf eine bestimmte Sportart hin, sondern verbinden Elemente des Geräteturnens, der Leichtathletik, der Gymnastik, und die großen Spiele (Handball, Fußball, Basketball, Volleyball).

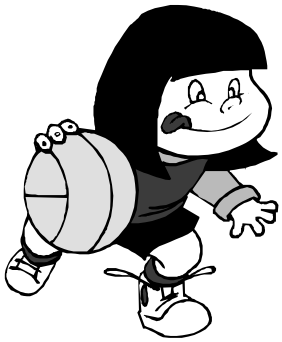
Wichtig erscheint uns das Erlernen der sozialen Kompetenz, d.h. einhalten von Regeln, ein fairer Umgang miteinander, Rücksichtnahme und Helferfunktionen, die in einer so großen Gruppe von besonderer Bedeutung sind.

Kindersport 3. + 4. Klasse

Donnerstag 18 – 19 Uhr

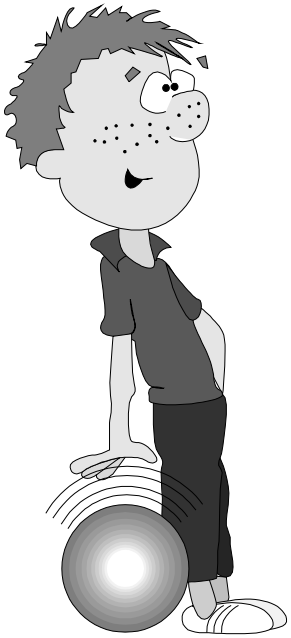


In der anderen Hälfte der großen Turnhalle treffen sich regelmäßig zwischen 20 und 25 3. und 4. Klässler bei Stephan (Übungsleiter).



Für die Mädchen ist Geräteturnen und für die Jungs Fußball spielen das Größte. Bevor jedoch geturnt und gespielt werden kann sollte man die Grundübungen an jedem Gerät und die Technik in den verschiedenen Ballspielen beherrschen. Das üben wir jeden Donnerstag mit dieser Gruppe, die zu 2/3 aus Mädchen besteht. Wenn schönes Wetter ist gehen wir gerne in den Schulhof an die frische Luft.

Sport und Spaß für Jugendliche!



Jeden Donnerstag von 19.00 -20.15 Uhr bieten Karin (Krankengymnastin), Stephan (Übungsleiter), und Maik (Übungsleiter) Sport und Spaß für Jugendliche ab der 5. Klasse, also ab ca. 10 Jahren. Die Gruppe umfaßt bis ca. 30 Jugendliche, Jungen und Mädchen bis ungefähr 14 Jahre.

Wir wärmen uns intensiv auf, insbesondere durch Lauftraining, Laufspiele oder Gymnastik. Danach stehen verschiedene Mannschaftsspiele auf dem Programm. Alternativ machen wir Geräteturnen oder z. B. Konditionstraining.

Häufig sind die Jugendlichen schon ein bißchen „geschafft“. Aber Hauptsache: die Übungseinheit macht Spaß!

Neben der wöchentlichen Übungseinheit bieten die Übungsleiter im Jahr noch weitere Attraktionen: z. B. einen Fahrradausflug mit Übernachten oder die Weihnachtsfeier mit Disco.

Also: Schaut doch mal rein, wenn Ihr Sport und Spaß verbinden wollt!

aus der Filder-Zeitung vom 02.06.98

Schiverein auf Tour

Fahr mal wieder Rad - das beherzigten 27 Schivereinler bei einer wunderschönen Zwei-Tages-Radtour entlang der Würm, Enz und Glems im Wonnemonat Mai. Am ersten Tag wurden stolze 85 Kilometer geradelt von Vaihingen über Weil der Stadt, Merklinger Ried entlang der Würm bis Kupferhammer zur Mittagspause.

Weiter führte der Weg bis Pforzheim, durch das ehemalige Gartenschaugelände und jetzt entlang der Enz bis zur Enzschleife bei Roßwag. Das Wetter war optimal, die Landschaft erfreute das Auge mit sattem Grün, gelben Rapsfeldern und frühlingsbunten Wiesen. Eine Harmonie für Auge, Herz und Bewegung. Auch für das Ohr gab es jubilierendes Vogelgezwitscher und zwischendurch den Kuckucksruf. Die Nase kam ebenfalls nicht zu kurz mit Frühlingsdüften aus Wäldern, Wiesen und Auen entlang der munter abwärts fließenden Flüßchen Würm und Enz.

Belustigend war das putzige Treiben eines Bibers am Enzufer, der sich gründlich und ungeniert säuberte. Oder war es eine Biberin, die sich schamvoll umdrehte vor den vielen Schaulustigen?

Das Radeln war nicht weiter anstrengend, doch sehr naturverbunden. Den Weg säumten jetzt steil aufragende Felsen und Weinberge und bald war Roßwag erreicht, ein von Weinbergen eingebettetes Wengerterdorf mit schön restaurierten Fachwerkhäusern und idyllischen Winkeln und Gassen aus alten Zeiten. Hier verweilten wir und stärkten uns für den steilen Anstieg hinauf nach Illingen, unserem Nachtquartier. Im Gasthof „Lamm“ wurden wir sehr gut bewirtet, und bei Roßwager Viertele bekamen wir die nötige Bettschwere.

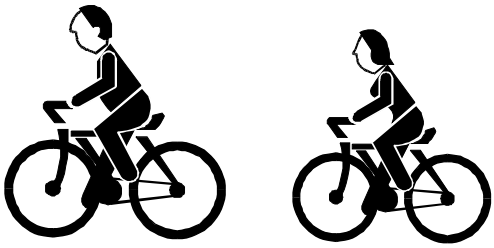
Am nächsten Morgen starteten wir putzmunter und ausgeruht. Das war auch nötig, denn für den heutigen Tag war Berg und Tal angesagt. Zunächst radelten wir nach Vaihingen/Enz zum Marktplatz mit dem schönen Brunnen und den gepflegten historischen Häusern rundherum. Jeder konnte zu einer Stadtbesichtigung ausschwirren. Weiter führte der Weg über den Stromberg Enztalweg. Über die Burgruine Alt-Sachsenheim nach Bietigheim-Bissingen durch das ehemalige Gartenschaugelände. Die Altstadt von Bietigheim war wieder einen lohnenden Abstecher wert. Ab hier konnte jeder entscheiden, für die Rückkehr die S-Bahn zu benutzen.

Über Markgröningen, aufwärts der Glems entlang, Höfingen grüßte von oben, durch Ditzingen, Leonberg mit letzter Gelegenheit zur S-Bahn wurde es jetzt immer strapaziöser zurück nach Vaihingen. So mancher Buckel mußte hinaufgestrampelt werden. 65 Kilometer waren es bis zur Schlußeinkehr in der Schihütte im Rosental.

Gemeinsam, wohlbehalten und ohne Pannen sind alle angekommen. Der Gruppengeist war hervorragend. Für die Organisation ein herzliches Dankeschön an Gabi und Stephan Glassmann.

Elfriede Marquardt

Sonntag 28. Juni 1998



Radtour zum Ursprung der Staufer

Abfahrt:	8.51 Uhr Vaihingen S-Bahn Richtung Schorndorf S 2
Führung:	Ernst Mezger
Karten:	Radwanderkarte 1 : 100 000, Blatt 55
Kosten:	VVS
Rückfahrt:	S-Bahn Plochingen-Vaihingen S 1
Anmeldung:	Nicht notwendig, wegen Übersicht in Liste eintragen

Auf den Spuren der Staufer mit dem Rad. Geschichte und Landschaft pur.
Die S-Bahn bringt uns nach Schorndorf. Ab dem Marktplatz geht's auf dem Remstalweg nach Lorch und wir sehen links oben das Kloster Lorch (Grabliege der Staufer). Der römische Wachturm zeigt, daß hier der Limes-Knick war.

km 16
Schnell sind wir in Schwäbisch Gmünd

km 24
Die älteste Stauferstadt hat viel zu bieten, wir nehmen uns etwas Zeit!!
Die spätromanische Johanniskirche erzählt ihre Geschichte mit grotesken Phantasien und Fabelwesen. Das Heilig-Kreuz-Münster ist ein Besuch wert. Der gotische Bau aus dem 14. Jh. ist der Stolz von Schwäb. Gmünd. Auch der Barock prägt das Stadtbild entscheidend.

Um 13 Uhr geht's weiter
Auf der alten Klepperlestraße kommen wir in Sicht der Dreikaiserberge (Rechberg, Stuifen und Hohenstaufen)
In Wäschenbeuren biegen wir kurz ab zum Wäscherschloß. Die Staufische Ritterburg verdient einen Besuch. Eine Rast ist auch möglich (Wirtschaft).

km 42
Um 16 Uhr geht's weiter. In flotter Fahrt geht's hinunter nach Faurndau ins Filstal. Entlang der B 10 bis Plochingen. Ca. um 18 Uhr sind wir da!!

km 65

Mit der S-Bahn nach Vaihingen S1 ohne Umsteigen!!!

Bewertung: Länge 65 km!! Keine nennenswerten Steigungen.
Schwäb. Gmünd 320 m, Wäscherbeuren 420 m, Faurndau 320 m

Einkehrmöglichkeit/ Rast: In Schwäb. Gmünd und Wäscherschloß

Sonntag 10. Oktober 1998

Herbstwanderung zu Kirchen / Burgen und Wein in Adolzfurt

Abfahrt:	8.00 Uhr Freibadparkplatz Vaihingen
Führung:	Ernst Mezger, 71229 Leonberg, Walter Helmes Weg 35, Tel/ Fax 07152-21504
Kosten:	DM 20,-- Fahrt/ Führung Comburg, Kinder : DM 15,--(bis 18 J.)
Karten:	L 6722 Öhringen/ L 6922 Sulzbach/ L 6924 Schwäbisch Hall
Gehzeit:	ca. 5 Std., etwa 15 km
Anmeldung:	sofort, die Kosten sind gleich bar oder durch Überweisung zu bezahlen

Auf zu neuen Zielen
In Schwäbisch Hall steht die Michaelskirche mit der weltberühmten Treppe. Gegenüber, eine der schönsten Barockbauten Süddeutschlands, das Rathaus. Die einst reiche Salzstadt, ab 13. Jh. Reichsfreiheit bis 1802, Salzproduktion bis 1924, ist unser Ziel. Beim Rundgang werden wir auch die schönen Bürgerhäuser sehen.

Schnell kommen wir dann zur Hohenloher „Gralsburg“. Ein wenig Aufsteigen lohnt. Die Comburg wird als einmalig in Deutschland bezeichnet. Ihre Baugeschichte beginnt in der Blütezeit der Romantik. Zur Hälfte war sie Bollwerk der Ritterschaft und zur Hälfte Bollwerk der Benediktinermönche.

Das überragenden Kunstwerk in der Stiftskirche ist der größte Radleuchter mit 16 m Durchmesser!! Unser Kirchenführer wird sicher noch manches darüber wissen.
Ca. 45 Min. wird der informative Vortrag zur Kunst und Geschichte der Burg dauern.

Geistig gestärkt geht’s zurück zum Bus. (Getränke im Bus; Rucksackvesper!!)

Die Wanderung ab 13 Uhr von Beltersrot (360 m) hinauf nach Waldenburg (460 m), ca. 5 km (Bus Fahrgelegenheit)
In Waldenburg gibt’s viel zu sehen, wir haben ca. 1 Std. zur freien Verfügung.
Siegelmuseum / Aussicht oder Stärkung Kaffee alles da.

Um 15 Uhr geht’s weiter zum Wasserschloß nach Neuenstein mit seiner detailreichen Renaissancefassade, (ca. 2 Std. / 8 km bergab) (Bus Fahrgelegenheit)

Bei Fam. Birkert in Adolzfurt sind wir am Ziel. In der urgemütlichen Besenwirtschaft lassen wir es uns gut sein. (Speisekarte liegt im Bus auf)
Für die Qualität des Weines verbürge ich mich, wem er nicht schmeckt der frage seinen Arzt oder Apotheker.

Für die Heimfahrt sorgt unser Otto ab 21 Uhr in ca. 1,5 Std.

Max. Teilnehmerzahl 50 Personen!!

Ernst Mezger Bankverbindung Voba Leonberg BLZ 603 911 40 Kto-Nr. 812 040 007

Der kleine Sportunfall

Heute: **Nasenbluten**

Bei Sport und Spiel geht es manchmal schon zur Sache, und fast jeder kennt das Problem des Nasenblutens indirekt oder direkt. Etwa 90% aller Blutungen in der Nase sind im vorderen Nasendrittel lokalisiert. Die Blutgefäße, die sich dort zu einem Gefäßgeflecht verbinden, sind in diesem Bereich nur von einer zarten Schleimhaut bedeckt, die ihrerseits fest mit dem Knorpel verbunden ist. Besonders bei Kinder in der Wachstumsphase oder unter veränderten Umwelteinflüßen wie z.B. trocken-kalte Bergluft mit geringem Luftdruck ist die vordere Nase erhöht empfindlich.
Im Falle einer Blutung lautet das das oberste Gebot „Ruhe bewahren". denn meistens sieht Alles schlimmer aus als es tatsächlich ist. Der Oberkörper sollte erhöht und etwas nach vorn gebeugt werden, damit das Blut besser ausgespuckt werden kann. Wer viel Blut schluckt, dem wird später eher schlecht. Die **Nasenflügel** sollten für **mindestens 3 Minuten zusammengepreßt** uns, sofern möglich, der Nacken und/ oder der Nasenrücken gekühlt werden. Man kann auch eine Kompresse o.ä. in die betroffene Nasenseite stopfen und dann Druck ausüben. Bei Stillstand der Blutung sollte man zunächst heißes Wasser, z.B. unter der Dusche, meiden. Wenn die Blutung länger als eine Viertelstunde anhält oder der Verdacht auf einen Nasenbeinbruch besteht, sollte sicherheitshalber ein Arzt aufgesucht werden.

Nictdestoweniger wünsche ich Allen viel Spaß bei Sport und Spiel.

Dr. med. Uwe W. Keitel HNO-Arzt

RATGEBER FÜR GARTEN UND GESUNDHEIT
VON ANNE HARTER-GSTREIN

Gartentips:

Wenn Sie Petersilie säen wollen, sollten Sie das Beet vorher mit reichlich kochendem Wasser begießen - das schützt vor Krankheiten.
Radieschen schmecken besser, wenn man sie zwischen Kresse und Petersilie sät.
Wurzeln von Zimmerpflanzen faulen nicht, wenn man in den Blumentopf zuerst Holzkohle und dann Blumenerde gibt.

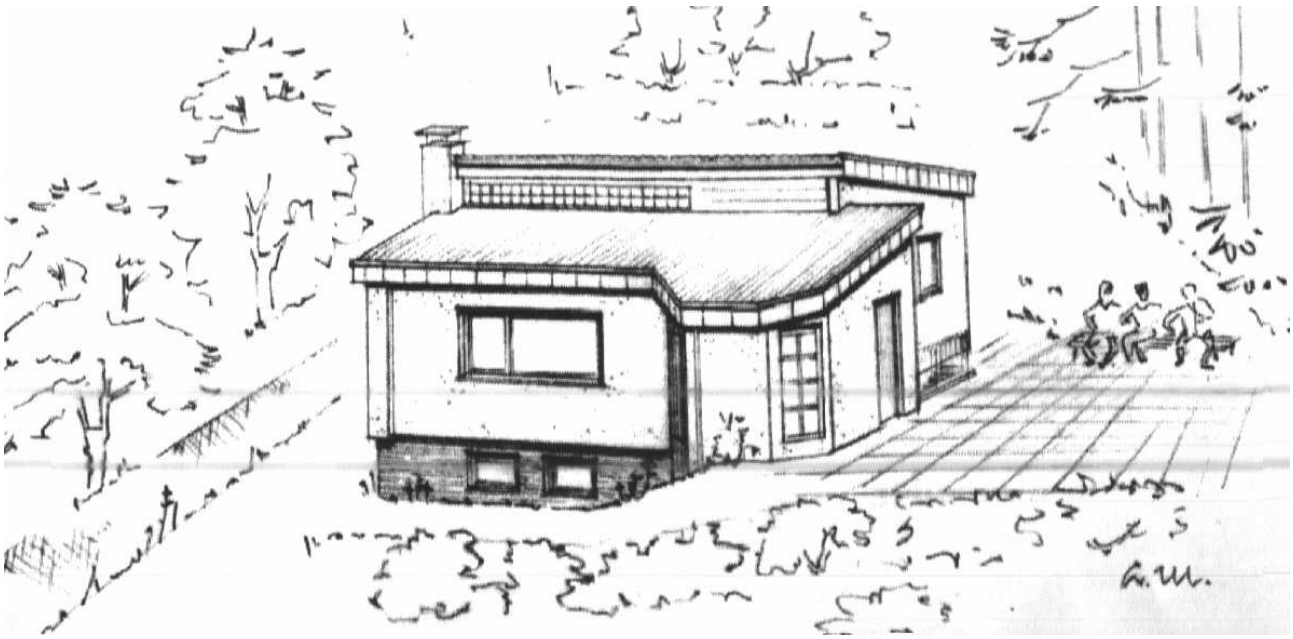
Kräuterfibel

Die Verwendung frischer Kräuter in der Küche ist für die Gesundheit sehr zuträglich, denn mit jedem Kraut führen wir dem Organismus ein paar Spurenelemente zu, wie zum Beispiel Mineralien, Vitamine. Das Schöne an Kräutern ist, daß ihr Geschmack nie langweilig wird. Im Gegenteil, je mehr man sich damit beschäftigt, desto mehr genießt man die reiche Auswahl des eigenen Sortiments. Dieses Mal stelle ich ihnen die ANIS vor.

Anis wird im September geerntet und muß schon im April ausgesät werden. Anis verträgt schlecht Frost und sollte im Garten gepflanzt werden. Dieses Gewürz ist eine angenehme Zutat zu Soßen, Möhrengemüse, Rotkohl oder geschmorten Gurken. Bei Lebkuchen ist Anis unentbehrlich. Man kann auch einen sehr wirksamen Tee gegen Husten oder Verdauungsstörungen daraus machen.
Aufbewahrt werden die Samenkörner in einem luft- und lichtdichten Gefäß. Erst unmittelbar vor der Verwendung zerkleinert man die Körner im Mörser oder in einer Mühle.

Kleines Rezept

Möhrengemüse;
750 g Möhren, 1 Eßlöffel brauner Zucker, 50 g Butter, 2 Teelöffel Anissamen, Salz, Pfeffer
Zubereitung:
Butter wird in einer Pfanne zerlassen, Anis, Salz, Zucker und Pfeffer dazugegeben und gut umgerührt. Anschließend werden die geschälten und kleingeschnittenen Möhren hinzugegeben, und das Ganze muß 15-20 Minuten bei schwacher Hitze schmoren.

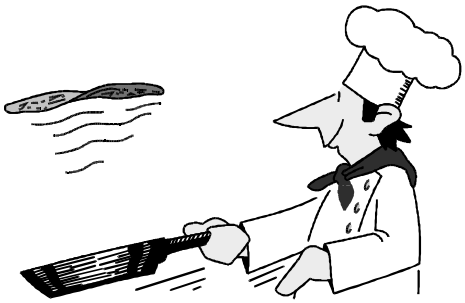


Das ist unsere idyllisch gelegene Schihütte im Rosental.
Der Stolz des Schi-Vereins Vaihingen, wo Sport und Geselligkeit enge Bande knüpfen und Kameradschaft gepflegt wird.

Jeder kann sich ausrechnen, daß dieses Anwesen, um seine Funktion zu erfüllen, seinen Wert zu erhalten und zu verbessern, laufend Geld kostet.
Die Mitgliedsbeiträge reichen dazu nicht aus oder sie müßten stark erhöht werden.

Jeden Sonntag wird die Schihütte von Vereinsmitgliedern bewirtschaftet, damit die Kosten abgedeckt werden.
Je mehr sich zur Verfügung stellen, um so weniger ist die Belastung für den einzelnen.

Wie wär's ???



Hättet Ihr nicht Lust, Euer Talent als Hüttenwirtin oder Hüttenwirt unter Beweis zu stellen?
Außer Arbeit kann es auch sehr viel Spaß machen.

Es können sich Paare oder Einzelpersonen melden.
Von Hüttenwirt Christian Merten bekommt Ihr nähere Informationen.
Nur Mut meldet Euch unter Tel.-Nr. 687 12 44

Werbung Filderbank