

## Tipp des Tages

### Weihnachtslieder in den Außenorten

Der Posaunenchor Welzheim ist am Heiligabend traditionell zum Kurrendblasen mit Weihnachtsliedern in den Außenorten der Welzheimer Kirchengemeinde unterwegs. Dieses Jahr führt die Route über Eierhof, Seiboldsweller, Gausmannsweller, Aichstrut, Gmeinweller, Killenhof, Schafhof und Fuchshof. Gestartet wird in Welzheim um 13 Uhr am Dietrich-Bonhoeffer-Haus.

### Kurse bei den Tauziehfreunden

Beginn im neuen Jahr

#### Alfdorf-Pfahlbronn.

Im Januar beginnen bei den Tauziehfreunden Pfahlbronn wieder neue Kurse für jedermann. Die Kurse starten am Mittwoch, 7. Januar, beziehungsweise am Donnerstag, 8. Januar, und werden von Renate Brodtmann im Bürgerzentrum Pfahlbronn durchgeführt. Zehn Termine gibt's für 40 Euro. Bitte anmelden unter ☎ 01 79 / 8 38 38 96.

Angeboten werden: **Wirbelsäulengymnastik:** flottes Aufwärmprogramm, Training von Kraft und Beweglichkeit an Kleingeräten, Dehnungs- und Entspannungsübungen, außerdem Tipps für rückengerechtes Verhalten. Termin: mittwochs von 9 bis 10 Uhr. **Yoga für die Wirbelsäule:** überaus effektives Ganzkörpertraining, bei dem Körperhaltungen, mit dem Atem unterstützt und verbunden, fließend ineinander übergehen. Die Übungen vereinen Krafttraining, Herzkreislauf-Training sowie Dehnung und Mobilisation des ganzen Körpers. Zum Abschluss: Tiefenentspannung und Meditation. Termin: mittwochs von 11 bis 12 Uhr. **Hatha-Yoga** (Kurs dauert 90 Minuten und kosten 60 Euro): siehe „Yoga“, zum Abschluss Tiefenentspannung und Meditation. Termin: mittwochs von 18.30 bis 20 Uhr. **Fitnessgymnastik:** effektives Programm um Ausdauer, Kraft und Koordination zu trainieren. Jede Stunde wird mit anderen Kleingeräten (Hanteln, Theraband, Swingstick et cetera) trainiert. Ein funktionales Training, bei dem ganze Muskelketten gleichzeitig trainiert und gedehnt werden. Termin: Kurs I: Mittwoch 17.30 bis 18.30 Uhr. Kurs II: Mittwoch 20 bis 21 Uhr. Kurs III: Donnerstag 19 bis 20 Uhr. **Fitnessgymnastik speziell für Männer:** Siehe Fitnessgymnastik, auf Wunsch wird nach der Gymnastik noch 30 Minuten lang ein Ballspiel angeboten. Termin: Donnerstag 20 bis 21 Uhr. Alle Kurse haben das Siegel „Sport Pro Gesundheit“, ausgestellt vom DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund), und werden teilweise von den Krankenkassen bezahlt.

## Kompakt

### Wochenmarkt findet am Mittwoch wie gewohnt statt

**Welzheim.** Wer an den Feiertagen noch frisches Gemüse oder allerlei andere Lebensmittel einkaufen möchte, kann am Mittwoch, 24. Dezember, wie gewohnt auf dem Wochenmarkt einkaufen, wie die Marktbeschicker mitteilen. Die Holzofenbäckerei Weller & Munz wird ebenfalls vor Ort sein. Von 7 bis 12.30 Uhr bieten die Händler ihre Waren an.

### Weihnachtsmusik in der Kirche

**Welzheim.** Die „Welzheimer Wald“-Kantorei, die Kirchenchöre Alfdorf und Welzheim, gestalten zusammen mit Pfarrerin Silke Stürmer am Sonntag nach Weihnachten eine Weihnachtskirchenmusik. Auf dem Programm am 28. Dezember um 17 Uhr in der St.-Gallus-Kirche steht der Psalm zum Christfest, „Singet dem Herrn ein neues Lied“, in einer großartigen Vertonung von Felix Mendelssohn Bartholdy und „Geistliche Chorlieder“ nach Klavierwerken von Robert Schumann (für Chor eingerichtet von Bernd Stegmann) sowie das „Oratoire de Noël“ von Camille Saint-Saëns für Soli, Chor, Harfe, Streicher und Orgel. Psalmgebet, Gemeinlied und Texte geben der Kirchenmusik einen liturgischen Rahmen. Die Ausführenden sind das „Scherer-Ensemble“ Ulm, Flora Babette Kick (Harfe), Instrumentalisten aus Welzheim und Umgebung, Dorothee Kimmmerle (Orgel) und die „Welzheimer Wald“-Kantorei unter der Leitung von Ulrike Bantleon-Bader. Zu dieser Weihnachtskirchenmusik lädt die evangelische Kirchengemeinde ein. Der Eintritt ist frei, am Ausgang wird um eine großzügige Spende zur Finanzierung der Honorare gebeten.

VON UNSEREM MITARBEITER  
WERNER SCHMIDT

#### Kaisersbach.

Seit Montag werden die Tage wieder langsam länger. Die Sonne hat den südlichen Wendekreis des Steinbocks erreicht und wandert nun – mit dem Beginn des Winteranfangs bei uns – wieder nach Norden. Im Welzheimer Wald feierten am Sonntagabend die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) und die Lebenshilfe zusammen mit zahlreichen Besuchern und Gästen die Wintersonnenwende.

Viele Kulturen feierten einst die längste Nacht und die damit verbundene Rückkehr des Lichts, erklärte der Vorsitzende des SDW-Kreisverbandes Rems-Murr, Gerhard Strobel. Organisiert worden war diese erste Veranstaltung ihrer Art von Astrid und Rüdiger Szelest, die auch die Gäste mit Glühwein, Punsch und einem abendlichen Vesper im Schein mehrerer offener Holzfeuer bewirteten. Gleichzeitig unterhielt Astrid Szelest mit Anekdoten und Geschichten aus dem Weilheimer Wald.

Sie sei selbst nicht weit entfernt vom jetzigen Waldjugendzeltplatz „Hauptleswiese“ aufgewachsen und habe von ihrer Großmutter viele Geschichten über die jetzt beginnenden „Rau(ch)nächte“ – die zwölf Nächte zwischen dem Heiligen Abend und dem 6. Januar – erzählt bekommen. Die Geschichten hängen meist mit Brauchtum und Aberglaube zusammen: so dass in dieser Zeit keine Wäsche gewaschen werden oder man sich die Fingernägel nicht schneiden dürfe, um Unheil nicht heraufzubeschwören. Gleichzeitig beginne aber die Natur wieder, sich auf einen neuen Zyklus vorzubereiten, und es begännen spürbare Aktivitäten bei Flora und Fauna. Bei den Rehen beispielsweise beginne nun sich das Monate



Heißgetränk für die kalte Raunacht.

# Die längste Nacht

Die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) und die Lebenshilfe feierten zusammen Wintersonnenwende



Astrid Szelest (links mit Mütze und dunkler Jacke) erzählt Geschichten am Lagerfeuer.

Bilder: Steinemann

zuvor befruchtete Ei von Dezember an zu entwickeln. Im Mai werfen die Tiere ihre Jungen. Tiere spielen in den Geschichten um die Raunächte eine wichtige Rolle als Orakel, die voraussagten, was im kommenden Jahr geschehe. Besonders an den Wegkreuzungen müsse man damit rechnen, sprechende Tiere zu treffen, die dem Wanderer die Zukunft voraussagten, erzählte Astrid Szelest. Gleichzeitig müsse man jedoch achtgeben auf gefährliche, dunkle Gestalten. Zum Schutz habe man Knoblauch dabei oder streue mit Salz einen Kreis um sich. Auch Hexen soll es einst rund um Kaisersbach gegeben haben.

#### Eine Gruppe der Lebenshilfe feierte mit

Über Hermann Witzig, der sowohl im Vorstand der Lebenshilfe als auch der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald aktiv ist, wurde eine Gruppe der Lebenshilfe eingeladen, die aus acht Teilnehmern mit drei Betreuern bestand. Diese hatten ein ereignisreiches Wochenende mit Bowling, einem Kinobesuch und einem ausgedehnten Waldspaziergang hinter sich, berichtete Betreuerin Nicole Welk. Mit der Wintersonnenfeier wurde das Wochenende abgeschlossen.

Dem SPD-Landtagsabgeordneten Gernot Gruber liegt der Welzheimer Wald schon aus Familientradition am Herzen. Sein Großvater stamme aus Welzheim, und er habe ihn als Kind und Jugendlicher häufig besucht, berichtete der Politiker. Außerdem habe er seinen ersten Langstreckenlauf vor Jahren im Welzheimer Wald gewonnen. Am Ebnisee leitete er Jugendzeltlager, und die-

ser Verbindungen wegen habe er sich sehr über die Einladung der SDW zu diesem speziellen Abend gefreut.

Astrid und Rüdiger Szelest, die beide in der SDW aktiv sind und die bereits im vergangenen Jahr im privaten Umfeld diese Wintersonnenfeier „probt“, wollen auf diesem Weg die Menschen wieder mehr mit der Natur in Verbindung bringen und

zeigen, wie schön es auch im Winter im Wald sein kann. Mit rund 80 Besuchern und Gästen, darunter die Bürgermeisterin der Gemeinde Kaisersbach, Katja Müller, Bürgermeister Reinhold Sczuka aus Althütte sowie der Erste Bürgermeister Michael Balzer aus Backnang, freuten sich die Veranstalter über den Erfolg dieser Auftaktveranstaltung.

## Sonnenwende und Bräuche

■ Mit der **Wintersonnenwende** beginnt der astronomische Winter. Bäume sind kahl, Pflanzen haben sich in Erde zurückgezogen, ihre Samen warten darauf, im nächsten Frühjahr zu erwachen. Viele Tiere, die keine Winterruhe halten, sind jetzt auf Futtersuche, die Zugvögel verbringen den Winter in wärmeren Gefilden.

■ Einer der bekanntesten aus Holz gefertigten **Festtagsartikel ist die Lichterpyramide**. Solche hölzernen Kerzenständer sollten wohl ursprünglich böse Geister abwehren, aber auch der Erwartung neuer Wärme und Fruchtbarkeit an den langen Abenden der winterlichen Sonnenwende Ausdruck verleihen, heißt es in einem Bericht der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald.

■ Die Gestalt der Pyramiden als Licht- und Schmuckträger sei wahrscheinlich von den **mehrstöckigen Kerzenhaltern der Kirchenaltäre** inspiriert worden. Ein großes pyramidenförmiges Lichtergestell wurde

laut Schutzgemeinschaft erstmals 1776 im Würzburger Dom als Weihnachtspyramide entworfen.

■ Heute kennen die Menschen die Weihnachtspyramide meist als geflügeltes, durch die Wärme des Kerzenlichtes in Bewegung gesetztes „**Figurenkarussell**“, bei dem oft auf mehreren Etagen christliche Motive oder winterliche Kinder-, Wald- und Tierthemen zur bildhaften Anschauung gelangen. Nicht selten erfolgt dabei eine Anlehnung an die Darstellung der Weihnachtskrippen.

■ In den vergangenen Jahren tauchen immer mehr Schwippbögen auf Fensterbänken auf. Sie entstammen dem **erzgebirgischen weihnachtlichen Brauchtum** und sollen den Stolleneingang eines Bergwerkes darstellen, schreibt die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald. Die Schwippbögen sind mit sieben – für die Wochentage – oder, auf die Monate bezogen, zwölf Kerzen bestückt.

# Auf den Winter vorbereitet

Die Arbeitsgemeinschaft Loipen wartet auf Schnee und Eis / Neues Wahrzeichen für das Nordic-Center

#### Welzheim und Umgebung.

Auch wenn sich der Winter bisher noch nicht auf den Höhen des Schwäbischen Waldes eingestellt hat, ist die Arge Loipen gut vorbereitet.

Sämtliche Loipen der insgesamt 90 Kilometer, davon rund zwölf Kilometer Skating, sind von Mönchhof bis Rienharz ausge-

schildert. Ebenso die drei und neun Kilometer Schneeschuh-Wanderwege.

Die Biathlonanlage mit fünf Anschütz-Laser-II-Gewehren steht bereit. Die Flutlicht-Loipe mit einer Länge von 1,5 Kilometern ist bei ausreichenden Schneeverhältnissen sowohl für klassischen als auch für freien Stil und Biathlon jeden Tag bis 21 Uhr geöffnet. Eine Natureisbahn von rund 1200 Quadratmetern und einer Wassertiefe von nur 30 Centimetern steht direkt am

Centrum zu Verfügung. Für bestmögliche Spuren sorgen der neue Pistebully und zwei Schneeschlitten mit den entsprechenden Spurgeräten.

#### Langlauf-Ski-Verleih für Kinder

Einmalig in der Region ist in dieser Größe der Langlauf-Ski-Verleih für Kinder und Jugendliche. Dank der Bürgerstiftung Region Schwäbischer Wald stehen 22 Paar Ski und circa 40 Paar Schuhe bereit. Für Kinder und Erwachsene gibt es etwa 40 Paar Schneeschuhe im Verleih. Vorteil für AOK-Mitglieder: Sie erhalten eine Ermäßigung für Langlaufski und Schneeschuhe in Höhe von 2 Euro pro Paar. Die Preise im Verleih: Kinder-Langlauf-Ski: 15 Euro pro Tag (AOK 13). Schneeschuhe: 10 Euro, ein halber Tag kostet 5 Euro (AOK 8 / 5 Euro).

#### Info

Wer sich informieren möchte: Auskunft gibt's von Montag bis Freitag im Welzheimer Rathaus unter ☎ 0 71 82 / 800 815. An der Eispylramide hat die Arge Loipen ein neues beleuchtetes Wahrzeichen für das Nordic-Center installiert (siehe rechts). Für die notwendige Wärme nach dem Sport sorgen Glühwein und Punsch am Loipenkiosk. Für den kleinen Hunger gibt's offenen Salzkuchen. Fragen beantwortet am Samstag, Sonntag und an Feiertagen Otto Grass, ☎ 01 75 / 1 68 14 89. Oder E-Mail an otto.grass@t-online.de. Er ist ebenfalls für Anmeldungen und Reservierungen im Verleih zuständig.



Auswahl für Klein und Groß.

Bilder: Privat



Das neue Wahrzeichen.