

20 Kubikmeter Müll gesammelt

Alfdorf. Bei der mittlerweile bereits zum 10. Mal durchgeführten Kreisputzete waren auch in und um Alfdorf wieder zahlreiche Ehrenamtliche im Einsatz und haben am Samstag mehr als 20 Kubikmeter Müll eingesammelt, wie die Gemeindeverwaltung am Montag in ihrer Bilanz mitteilt. „Eigentlich sollte man meinen, dass das Umweltbewusstsein langsam bei allen Menschen wächst, aber offenbar halten immer noch viele den Wald und die Wiesen für geeignete Entsorgungsstellen“, so steht in der Pressemitteilung weiter. Neben dem üblichen Kleinkram wurden auch zahlreiche Autoreifen - darunter sogar zwei Traktorreifen - und Metallteile gefunden. Trauriges „Highlight“ war ein kompletter Fahrzeugunterbau mit Achsen. Die Gemeinde bedankt sich bei allen Helferinnen und Helfern, die sich für eine Säuberung der Umwelt eingesetzt haben.

Kompakt

Scholaprobe für die Osternacht

Welzheim. Für Samstag, 26. März, um 10 Uhr lädt die evangelische Kirchengemeinde zur Probe der Schola für die Osternacht in diesem Jahr ein. Willkommen sind alle, die die einfachen, aber stimmungsvollen Lieder für die Osternacht gerne mitsingen möchten und so die Osternacht wieder zu einem schönen Gottesdienst machen. Die Probe für die Schola leitet Kerstin Buchwald.

Liederkränzchöre proben im Musiksaal des Gymnasiums

Welzheim. Die Chöre des Liederkränzes Welzheim proben am Donnerstag 24. März, im Musiksaal des Limes-Gymnasiums. Um 19.15 Uhr beginnen die Frauenstimmen des Gemischten Chores, um 20.30 Uhr folgt der Männerchor.

Vortrag über Naturmedizin bei den Landfrauen

Kaisersbach. Am Dienstag, 22. März, kommt Heilpraktikerin Gabi Maier zu den Kaisersbacher Landfrauen und referiert über verschiedene Therapien und ihre Wirkung in der Naturmedizin. Die Veranstaltung ist im Gasthaus Krone in Kaisersbach und beginnt um 14 Uhr.

Alte Osterbräuche neu entdecken

NaTour mit der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald im Welzheimer Tannwald

Welzheim.

Ein Specht hämmert, zwei junge Amselmännchen zetern um die Wette. Das Sonnenlicht dringt langsam durch die Wolkendecke. Im Welzheimer Tannwald ist es noch ruhig an diesem Frühlingmorgen.

Die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald, Kreisverband Rems-Murr, hat am Palmsonntag zu einem Infospaziergang eingeladen. Astrid und Rüdiger Szelest begrüßen die Gruppe. Zum sogenannten Frühlings-Äquinoktium und astronomischen Frühlingsanfang, der Tag-und-Nachtgleiche. Mit steigender Lichtintensität erwacht das Leben in der Natur. Tiere beenden ihre Winterruhe und die Zugvögel kehren wieder zurück. Im Frühling feierten die Germanen das Ostara-Fest, gewidmet der Göttin des aufsteigenden Lichts.

Viele Naturvölker ehren die Rückkehr der Sonne. An warmen Tagen tanzen die ersten Schmetterlinge, Insekten und Amphibien werden aktiv.

Richtige Zeit für eine Fitnessstour

Jetzt ist die richtige Zeit für eine Frühjahrs-Fitness-Kur. Die Apotheke Wald hat allherhand Wellness-Produkte zu bieten. Birke, Brennnessel und Löwenzahn helfen müde Glieder wieder in Schwung zu bringen. Aber auch die vielen anderen Kräuter, die jetzt überall sprießen, schmecken nicht nur lecker, sondern sind gesund. Wildnispädagogin Astrid Szelest verrät Heilwirkung



Gänseblümchen sind nicht nur hübsch anzusehen, sondern können auch bei Salaten und Suppen verarbeitet werden.

Bilder: Privat



Die Zutaten für eine Kräutersuppe in einer Holzschale vereint.

und Rezepte aus ihrer Kräuterküche. Brennnessel-Smoothies, Kräuterbutter, Teemischungen, Gemüse, Suppen und Salate. „Ach du grüne Neune“ - traditionell wird am Gründonnerstag eine Suppe aus neun Kräutern gekocht, die jetzt in der Natur zu finden sind.

Im Schwäbischen Wald wird derjenige, der als Letzter morgens am Palmsonntag aus den Federn kriecht, als Palmesel gekürt. Jetzt beginnt die Karwoche und Christen gedenken Jesu, der auf dem Esel nach Jerusalem einzieht. Damals schwenkten die Menschen Palmzweige. Bei uns symbolisieren die Kätzchen der Salweide oder Buchsbaumbüschel die Palmen. Für Bienen sind diese ersten blühenden Bäume eine der wichtigsten Futterquellen, somit auch die sogenannten Palmkätzchen. Deshalb sind sie geschützt. Also bitte nicht pflücken, frische Laubtriebe sind eine schöne Alternative für den Osterstrauß.

Bei herrlichem Sonnenschein und blauem Himmel wandert die Gruppe weiter. Rüdiger

Szelest zaubert aus seinem Rucksack Thermoskannen mit Brennnesseltee, Brot und Bärlauchpesto. An warmen Plätzen zeigen sich die ersten zarten Bärlauchtriebe im Welzheimer Wald. Feuer und Wasser sind Symbole, die schon in früherer Zeit zu den Frühlingsfesten gehörten.

Eine Legende

■ Einer Legende nach wurde Jesus am Kreuz eine **Schlehenkrone** aufgesetzt. Der Anblick des Blutes erschreckte die Schlehe sehr und sie schämte sich, dafür missbraucht worden zu sein. Doch Jesus ließ die Schlehe von seinen Engeln in ein weißes Blütenmeer verwandeln. Seit dieser Zeit blüht der Schlehenstrauch vor allen anderen in unschuldigem Weiß.

Mehr Lesestoff für freie Tage!

„Wochenende“: umfassendes, hintergründiges und unterhaltsames Lesevergnügen auf 24 Seiten. Entdecken Sie unsere neue Wochenendbeilage.

Mehr Infos unter: zvw.de/wochenende

ab 2. April

Zeitungsverlag Waiblingen
...die besten Seiten vom Tag!

Tipps · Treffs · Termine

Vereine / Organisationen

Welzheim
Turn- und Sportfreunde Welzheim: Sprechstunde, 10-12 Uhr, Geschäftsstelle Burgstraße, Wellingtonien.
Walking/Nordic-Walking: 8.30-9.30 Uhr, Parkplatz Wellingtonien.
Turnen: Dietrich-Bonhoeffer-Haus: 9.30-10.30 Uhr, Gymnastik für Ältere. – TSF Gym-Center, Postweg 10: 14-15 Uhr, Sport bei Krebs. – Hofgarten-Sporthalle: 17-18.30 Uhr, Trampolinturnen (gemischt Klassen 1-4; 20-22 Uhr, Jedermannturner (ab 30 Jahre). – Gottlob-Bauknecht-Halle, 18.30-19.30 Uhr, Joyrobic (weibl. ab 20 Jahren).
Leichtathletik: Justinus-Kerner-Halle: 17-18 Uhr, KOALA / U8, (Jahrgang 2010 + 2009); 16.45-18.15 Uhr, Kinder U10 (Jahrgang 2008 + 2007); 18.30-20 Uhr, Jugend U18 / U20 (2000 und älter) – Trimm-Dich-Pfad: 18.30-19.30 Uhr, Lauftreff für alle Jahrgänge.
Budo-Sport: Trainingsräume Gemeinschaftsheim: 17 Uhr, Kickboxen für Kinder, 18 Uhr; Jugendliche und Erwachsene; 16 Uhr und 17 Uhr, Taekwondo; 19-21 Uhr, Selbstverteidigung.
Handball: Hofgartensporthalle: 18.30-20 Uhr, männliche B-Jugend und männliche C-Jugend; Justinus-Kerner-Halle: 20-22 Uhr, Aktive Damen. – Kaisersbach: 17.30-19 Uhr, weibliche B-Jugend; 19-20.30 Uhr, weibliche A-Jugend.
Basketball: 18.30-20 Uhr, Bauknecht-Halle, U 16 männlich/weiblich; 20-22 Uhr, Hofgartensporthalle, ab 17 Herren.
FC Welzheim 06 (Fußball): Sportplatz Tannwiese: 17.30-19 Uhr, D1-Junioren (U13), C-Junioren (U14/U15) und B-Junioren (U16/U17).
Turnfrauen FZV Aichstrut: 19.30 Uhr, Eugen-Hohly-Halle, Übungsstunde.
Frauensprachcafé: 9.30 bis 11.15 Uhr, AWO-Gemeinschaftsheim, Murrhardter Straße 15.
Tagesmütter Welzheimer Wald e. V., Brunnenstraße 18: Sprechstunde, 9-11.30 Uhr, 18-20 Uhr, ☎ 0 71 82 / 80 58 87-0.
Evangelische Kirchengemeinde: Dietrich-Bonhoeffer-Haus: 15 Uhr, Kinderchor „Galliculi“, Gruppe für Vorschulkinder und Erstklässler; 15.45 Uhr, Kinderchor „Galliculi“; 17 Uhr, Meditation des Tanzes.
CVJM Welzheim: 18.15-19.30 Uhr, Vereinshaus Riehnharz: Jungchar (8 bis 13-jährige Mädchen).
Pfadfinderstamm Nibelgau: 17.30-20 Uhr, Alte Kantine, Gruppenstunde Runde Muh-Q ab 16 Jahre).
Landfrauenverein Welzheim: 20.30 Uhr, Schulzentrum, Christian-Bauer-Mensa, Linientanz.

Alfdorf
Tagesmütter Welzheimer Wald e. V.: 14-15.30 Uhr, Rathausfoyer, Sprechstunde mit Frau Loose.

Kaisersbach

Sportverein Kaisersbach:
Abteilung Handball: Gemeindehalle: 16.30-17.30 Uhr, D-Jugend; 17-19 Uhr C-Jugend; 18.30-19.45 Uhr B-Jugend; 19.30-21 Uhr Frauen.
Abteilung Volleyball: Gemeindehalle: 21-22.30 Uhr, Freizeitvolleyball (Training für Damen und Herren).
Landfrauenverein Kaisersbach: 10 Uhr, Kirchplatz Kaisersbach, Walking.
Reit- und Countryfreunde Ebni: Schulhaus Ebni: 19.30 Uhr, Lindenau für Anfänger; 20.30 Uhr, Lindedance für Fortgeschrittene.

Öffentliche Einrichtungen

Weltladen Welzheim, Wilhelmstraße 23: geöffnet 9-12.30 Uhr und 14.30-18 Uhr.
Mediathek Welzheim, Kirchplatz 2: 13-18 Uhr geöffnet.
Gmünder Hallenbad: 7.30-21.30 Uhr, Warmbadtag; 8.30-22 Uhr, Sauna (gemischt).
Mutlangen „Mutlantis“: Hallenbad, 13-22 Uhr; Sauna (Herren), 13-18 Uhr; Sauna (gemischt), 18-22 Uhr.
Wasserreich Gschwend: Schwimmbad, 7-21 Uhr; Sauna (Frauen), 10-21 Uhr.
Oskar-Frech-Seebad, Lortzingstraße 56: Erlebnisbad, 6.30-21 Uhr; Sauna (Damen), 9-22 Uhr; Massage, 10-21 Uhr.

Ärzte

Einzugsbereich Welzheim, Kaisersbach, Wieslauftal bis Althütte, Lorch und Walkersbach: Bereitschaftsdienstpraxis am Kreiskrankenhaus Schorndorf, Schlichtener Straße 105: Montag bis Donnerstag 18.00 Uhr bis 7.00 Uhr am Folgetag, ☎ 116 117.
Alfdorf, Pfahlbronn, Brech, Brend, Höldis: werktags von Montag 8 Uhr bis Samstag 8 Uhr: Notfalldiensthabende zu erfahren über Anrufbeantworter der Alfdorfer Hausärzte oder von 18 bis 8 Uhr, DRK-Leitzentrum 116 117.
Kinderarzt
Diensthabende Praxis abrufbar bzw. automatische Weiterleitung über Telefon Ihres Hausarztes.
HNO-Arzt
Ärztlicher Gebietsdienst außerhalb der Sprechstunden: Klinik für HNO Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie Marienhospital Stuttgart, Böheimstraße 37, Stuttgart. Telefonische Anmeldung ist nicht möglich.

Apotheken-Notdienst

Dienstag, 22. März, 8.30 Uhr, bis Mittwoch, 23. März, 8.30 Uhr: **Löwen-Apotheke Urbach,** Hauptstraße 5, Urbach, ☎ 0 71 81 / 99 59 05.

Alle Angaben sind ohne Gewähr.