



Am Sonntag, 11.08.2019 hat das Café im Fowa wieder ab 14.30 Uhr geöffnet. Herzliche Einladung, die tolle Atmosphäre des Forchewaldes bei leckerem kaffee und Kuchen zu genießen.

Wetten, dass 100 Bläser im Posaunenchor spielen ?!

So lautete eine besondere Wette, die der Rutesheimer Posaunenchor mit seinem Leiter Jürgen Schwarz anlässlich seines 100-jährigen Geburtstags abgeschlossen hat. Spannend war bis zum Schluss am Tag des 18. Juli 2019, ob diese Wette tatsächlich gewonnen werden konnte, mussten doch einige sichere Kandidaten kurz vor dem Termin wegen Krankheit und ähnlicher zwingender Gründe von der Teilnehmerliste gestrichen werden. Aber: Es strömten tatsächlich viele Bläser zu diesem Ereignis herbei. Sogar weite Anreisen von Schwarzenberg an der Saale oder von Gebensdorf in der Schweiz wurden investiert. Einige ehemaligen Bläser hatten zuletzt vor ca. 50 Jahren aktiv im Chor gespielt und sie haben jetzt wieder das Instrument zum Klingen gebracht. Mit über 90 Lebensjahren war auch nochmals Werner Brodmann mit an der Posaune am Werk.



Nach einem ersten Einblasen in der Johanneskirche ging es dann „open air“ weiter.

Das erste Stück auf dem Kirchplatz griff dann gleich das zentrale Bläserthema auf: „Großer Gott, wir loben dich“.

So war es schließlich aus insgesamt 114 Instrumenten zu hören. Allein 63 Teilnehmer hatten nach längerer Pause das Instrument für diesen Anlass wieder in Betrieb genommen.

In 5 Bläsergruppen verteilte sich der große Chor und beschallte insgesamt 15 Plätze in der gesamten Stadt. Dann marschierten die Bläsergruppen sternförmig auf das Ziel des Schlussblasens zu.



Foto: helmut

Vor dem Brunnen am Marktplatz schließlich kam es zum Bläserfinale. Stücke aus 100 Jahren, für Bläser bearbeitet, aus unterschiedlichen Musikstilen verliehen dem Bläserfinale einen außergewöhnlichen Sound mit „Gänsehautfeeling“. Viele Besucher konnten das Ereignis als Augen- und Ohrenzeugen miterleben. Jürgen Schwarz gab zu der Geschichte der Bläserstücke einige Erläuterungen und für den CVJM, der zeitgleich sein 125-jähriges Jubiläum mit weiteren Veranstaltungen beging, grüßte der Vorstand Frank Fuchs die zahlreichen Zuhörer.



Foto: Deborah

Alle waren wir begeistert von unserer gewonnenen Wette und von den großartigen Möglichkeiten, Menschen mit unserer Musik und der christlichen Botschaft erreichen zu können. Die Einbindung des Posaunenchores in den Rutesheimer CVJM wurde in unserer Jubiläumswoche noch an 2 weiteren Terminen deutlich. Am Eröffnungsabend des Jubiläums 125 Jahre CVJM in der Festhalle am 14.7. waren wir zu hören, wie auch am Jubiläumssonntag 21.7. im Forchenwald. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen und Wiederhören und wir sind dankbar für alle, die gerne in unserem Chor mitmachen wollen. Herzliche Einladung zum Mitspielen an Aktive und Ehemalige, an Junge und Junggebliebene!

Wir möchten auch die Einladung aus der Festpredigt zum Weitermachen, zum Bleiben umsetzen.



Parteien und Wählervereinigungen

SPD Ortsverein Rutesheim-Perouse



Informationen rund um den SPD Ortsverein Rutesheim

Termine der SPD im Jahr 2019

Die SPD Rutesheim hat noch folgende Termine im Jahr 2019:

- **Mitgliederversammlung.** Am Freitag, den 27.9.2019, findet um 20:00 Uhr unsere Mitgliederversammlung mit Vorstandswahlen statt. Einladungen werden fristgerecht versandt. Wer Interesse hat, zukünftig im Ortsverein mitzuwirken, kann sich gerne melden.
- **Stammtisch.** Am Donnerstag, den 24.10.2019, treffen wir uns um 20:00 Uhr zum Stammtisch. Der Ort wird noch bekanntgegeben.
- **Vorstandssitzung.** Am Donnerstag, den 28.11.2019, wollen wir mit dem neu gewählten Vorstand unsere Veranstaltungen für das Jahr 2019 besprechen.

Alle Termine sind selbstverständlich auch für interessierte Nichtmitglieder geöffnet. Wer Interesse hat, einfach melden oder vorbeikommen.

Dr. Tommy Scheeff



Vereinsnachrichten



CVJM Rutesheim

CVJM Rutesheim e.V.
Schillerstr. 32 Tel. 07152/905132
www.cvjm-rutesheim.de

In den Sommerferien finden keine Gruppenstunden statt.



So gibt es demnächst weitere Aktionen: Für solche, die längere Bläserpausen hatten, aber wieder bei Anschubhilfe mitmachen möchten, ein Angebot für Wiedereinsteiger, für alle Nochnichtbläser ein Angebot für Bläseranfänger. Auskünfte bei den Chor- und Jungbläserleitern.

Helmut Nonnenmann für den Posaunenchor



CVJM Perouse e.V.

www.cvjim-perouse.de
Tulpenweg 19 | Telefon 24408

Sonntag, 11.08.2019

Das Förstle Kaffee hat geschlossen.

Lasst uns vom 29.07.-10.09.2019 mal wieder gemeinsam was machen!



In den letzten drei Sommern gab es viele tolle Möglichkeiten, sich zu sehen und gemeinsam Zeit zu verbringen, das wollen wir dieses Jahr gerne wiederholen. Schön, wenn viele von euch mitmachen!

Wenn du eine Idee für eine Aktion hast, fülle einfach online das Einladungsformular aus:

www.cvjim-perouse.de/index.php/Dabei2019.html

Alternativ kannst du auch einen Zettel mit allen Infos und einer Kontaktmöglichkeit in den Briefkasten der Hauptstraße 26/1 werfen.

Wieder gilt: Die einfachsten Dinge machen oft am meisten Spaß, auch ohne großen Aufwand kann ein super Erlebnis entstehen!



Wie wär's mit etwas wie ... gemeinsam ... auf dem Spielplatz rumtoben, Wurstsalat essen, zur Eisdiele radeln, Fenster putzen, alte Lieder am Lagerfeuer singen, etwas basteln, von früher erzählen und zuhören, Gassi gehen, gemeinsam Sport machen oder Bibellesen ...

Auf der Website des CVJM Perouse sind alle angebotenen Aktionen zu sehen und alle sind ganz herzlich zur Teilnahme eingeladen. Mal mit, mal ohne Anmeldung, je nach Angebot. Du hast noch Fragen?

Einfach unter carolin.simonet@gmx.de oder 0151 15538650 melden :)

Wir freuen uns auf einen tollen Sommer mit euch!

Veranstalter: Evang. Kirchengemeinde und CVJM Perouse

Herzliche Einladung zu den Gebetstreffen

- Montag-Samstag, 19:00 Uhr, im Gemeindehaus Perouse
- Sonntag, 19:30 Uhr, im Gemeindehaus Perouse

Deutsches Rotes Kreuz Ortsverein Rutesheim



Dienstabend der Bereitschaft

Unser nächster Dienstabend findet am **Freitag, 9.8.2019**, 20:00 - 22:00 Uhr, in unserer Unterkunft Robert-Bosch-Str. 39, statt. Komm doch mal bei unserem Dienstabend vorbei und informiere Dich unverbindlich. Weitere Informationen über unsere Facebookseite <https://www.facebook.com/DRKRutesheim/>. Homepage: www.drk-rutesheim.de oder unter Tel. 07044 / 902109.

Wir freuen uns auf Dich!

Wenn es im August an der Haustür klingelt:

DRK in Rutesheim startet Aktion zur Werbung neuer Fördermitglieder

Das Deutsche Rote Kreuz Kreisverband Böblingen e. V. führt zusammen mit dem DRK **Ortsverein Rutesheim** eine gezielte Fördermitgliederwerbung durch.

Unser Werbeteam wird bei Ihnen, liebe Mitbürgerinnen und

Mitbürger, anklopfen, um Sie als Fördermitglied für das DRK zu gewinnen.

Wenn Sie bereits Fördermitglied sind, wären wir Ihnen dankbar, wenn Sie die Höhe des derzeitigen Beitrags überprüfen und sich eventuell für eine Beitragserhöhung entschließen könnten. Herzlichen Dank allen Fördermitgliedern, die bisher selbstlos und solidarisch die vielfältigen Aufgaben des Deutschen Roten Kreuzes tatkräftig unterstützt haben. Ihre bisherige Unterstützung hat uns sehr geholfen. Es gibt aber noch viel zu tun, deshalb brauchen wir Ihre Hilfe weiterhin. Die in der Fördermitgliederwerbung tätigen Helfer treten in DRK-Kleidung auf und besitzen einen Dienstausweis. Der Ausweis wird auf Verlangen gerne vorgezeigt.

Weitere Informationen erhalten Sie beim DRK-Kreisverband Böblingen telefonisch unter 07031 6904888 oder per E-Mail unter foerdermitglieder@drk-kv-boeblingen.de

Ein kleiner Hinweis noch, unser Werbeteam ist nicht befugt, Bargeld und Spenden in anderer Form anzunehmen – wenden Sie sich hierzu bitte direkt an Ihren DRK-Kreisverband Böblingen e. V.

Ihr DRK-Kreisverband Böblingen e. V.

Ihr DRK-Ortsverein Rutesheim

Magdalena Ableidinger - Teamleitung

Lukas Huber - stellv. Teamleitung

Felix Schmidtmayer

Paul Hercog

Sophia Reinholdt

Utku Can Önder

Musikschule Rutesheim - 1. HHS Rutesheim e.V.



www.musikschule-rutesheim.de

Unterrichtsangebot: MUKI (für Kinder ab 1 1/2 Jahre) – MUSIMO (rhythmisch musikalische Früherziehung - für Kinder ab 4 Jahre) – Blockflöte (Sopran, Alt, Tenor, Bass) – Melodica – Akkordeon – Keyboard – Klavier – Mundharmonika – klassische Gitarre – E-Gitarre – Schlagzeug

Orchester/Ensembles: Akkordeon-Orchester – Gitarren-Spielgruppen – Flöten-Ensemble

Akkordeon-AGs in den Grundschulen (2. und 3. Klassen)

Geschäftsstelle/Vereinsheim: Mieminger Weg 7,

71277 Rutesheim

Öffnungszeiten:

dienstags 18:30 – 19:30 Uhr

mittwochs 9:00-11:00 Uhr und 18:30-19:30 Uhr

E-Mail: B_Baerle@web.de - Tel. 07152-3 88 90 27

(Unsere Geschäftsstelle ist während der Ferien geschlossen, Anmeldungen über E-Mail möglich.)

Wirtshaus Harmonika

La Calabrisella

Ristorante-Pizzeria

Wir machen Urlaub

von Montag **29.07.2019** bis Mittwoch **14.08.2019**

Donnerstag 15.08.2019 ab 17:00 Uhr wieder geöffnet

Nachruf

Wir trauern um unser langjähriges Vereinsmitglied

Helmut Schöffel

der am 27.07.2019 im Alter von 80 Jahren verstorben ist. Er hielt dem Verein über 36 Jahre die Treue und unterstützte ihn durch seine langjährige Tätigkeit in unserem Vereinsausschuss.

Unser Mitgefühl gehört seiner Ehefrau Waltraud, seinen Kindern und Angehörigen. Wir werden Helmut Schöffel ein ehrendes Andenken bewahren.

Musikschule Rutesheim – 1. HHS e. V.

Birgit Bäuerle



„MEIN MUSIMO“ – WAS IST DAS?

Um dies herauszufinden, bieten wir für alle „naseweisen“ Musikfreunde ab 4 Jahre am



Freitag 20. Sept. 2019 – 15:00 Uhr

in unseren Vereinsräumen Mieminger Weg 7 (UG der Pizzeria Wirtshaus Harmonika – La Calabrisella) bei unserer Musiklehrerin Hildegard Bauer eine unverbindliche

R-M-F- Schnupper-Stunde

(rhythmisch musikalische Früherziehung)

an – Kursbeginn: 11. Oktober 2019.

Vorab ein paar Stichworte:

DAS MUSIMO-Konzept entspricht den neuen Bildungsrichtlinien:

Spracherziehung - Schulung der Grob- und Feinmotorik - Sozialkompetenz - Kreativität und Selbstständigkeit - Gestalten und Experimentieren - kindgerechte, lehrreiche Lieder, Geschichten und Verse - Musiklehre und spannende Instrumentenkunde - Metrum und Rhythmus, Ton und Klang - fantasievolle Anregungen zur Liedgestaltung - vielfältige Spielanleitungen zum elementaren Musizieren mit Orff-Instrumenten - und vieles mehr!

Sind dies nicht tolle Perspektiven! **Neugierig?** Einfach zur Schnupperstunde kommen.

Bitte vorher kurz unserer Geschäftsstelle über Mail Bescheid geben: b_baeuerle@web.de.



Kreis Junger Christen

Unsere wöchentlichen Gruppenstunden ...

Wir haben Sommerpause!

Nach den Sommerferien haben wir wieder die folgenden Angebote für Euch:

SeniorenTREFF

Für Junggebliebene, immer DONNERSTAGS von 9.30 - 11.00 Uhr in unserem Vereinsheim (am Heuweg 111). Wir wollen uns zu gemeinsamen Gesprächen treffen und auf unsere eigenen Stärken setzen und diese ausbauen. Fragen beantwortet gern: Inge Hering, Tel: 9260096

KiDsCLuB

Verbringe jeden FREITAG bei Spiel und Spaß, beim Basteln oder beim Backen Zeit mit Deinen Freunden/innen. Für alle Jungs und Mädels zwischen 5 und 8 Jahren. Wir treffen uns immer FREITAGS von 15.00 - 16.30 Uhr in unserem Vereinsheim im Heuweg.

JuGeNdCLuB

Für alle Jungs und Mädels von 9 - 12 Jahren. Wir treffen uns jeden FREITAG von 17.00 - 18.30 Uhr in unserem Vereinsheim im Heuweg.

WiR

Für alle Jungs und Mädels von 13 - 15 Jahren. FREITAGS von 19.00 - 20.30 Uhr in unserem Vereinsheim im Heuweg.

TaNzZWeRgE

Wir wollen zusammen tanzen, spielen und lernen, wie schön es ist, sich zur Musik zu bewegen. Für alle zwischen 3 und 6 Jahren. Wir treffen uns immer DIENSTAGS von 16.30 - 17.30 Uhr im Vereinsheim.

ONLYWomen

Jeden MITTWOCH von 19.30 - 21.30 Uhr finden sich Frauen jeden Alters zusammen, um gemeinsam zu basteln, zu kochen, zu backen, für einen gemeinsamen Ausflug, zu Führungen und Vorträgen und vielem mehr.

Nähere Info erhalten Sie unter 59816 oder 59818. Rufen Sie an, schauen Sie doch mal vorbei.

**** Besuchen Sie uns auf www.kjc-rutesheim.de und folgen Sie uns auf **Facebook** sowie **Instagram**! ****



Land Frauen Rutesheim

Bildungsfahrt nach Straßburg

Bildungsfahrt nach Straßburg am 22.10.2019. Besuch des Europaparlaments mit Teilnahme an einer Plenarsitzung, danach Gesprächsrunde mit Rainer Wieland, MdEP und Vizepräsident des EP und anschließender Stadtführung. Frühstückspause mit kleinem Imbiss, **Fahrtkosten 45,00 € inkl. Abfahrt ist um 08:30 Uhr** am Busbahnhof Rutesheim. Es empfiehlt sich, für diesen Tag eine Verpflegung mitzunehmen, da keine offizielle Essenspausen eingeplant sind. Zum Abschluss gehen wir ins La Calabrisella in Rutesheim, wor wir den Tag gemütlich ausklingen lassen. **Anmeldeschluss ist der 16.09.2019.** Bitte, die Fahrtkosten auf des Konto vom Landfrauenverein Rutesheim, DE22 6039 0300 0260 7660 11 bei der Volksbank Region Leonberg überweisen. **Zur Anmeldung im EU-Parlament benötigen wir aus dem Personalausweis den vollständigen Namen, die Ausweisnummer und das Geburtsdatum. Diese Daten bitte telefonisch angeben. Der Ausweis ist am 22.10.2019 zwingend mitzuführen.** Die geplanten Zeiten können sich aus organisatorischen Gründen des Europäischen Parlaments kurzfristig verschieben. Sollte dies der Fall sein, reagieren wir entsprechend und planen den Tag um. Bitte geben Sie uns daher bei der Anmeldung auch Ihre Telefonnummer an. Danke. Die Überweisung gilt als Anmeldung. Telefonische Anmeldung bei: Waltraut Fischer Telefon 07152 3358585, Margarete Dietrich Telefon 07152 53704 oder bei Ulla Rößler eMail: ulla.roessler@t-online.de. Wir freuen uns auf eine rege Beteiligung, auch Nichtmitglieder sind recht herzlich eingeladen. Mit unserem neuen Programm starten wir am 19.09.2019. Bitte besuchen Sie uns unter: www.landfrauen-kreisboeblingen.de M.D.



Modellbau Club e.V. Rutesheim

Modellbau Rutesheim

Clubabend ab 18 Uhr in der Pfarrstr. 18
Wer mag, kann einfach mal reinschauen



Jeden Freitag in Rutesheim
Wir basteln zusammen an den Projekten.

In den Sommerferien ist Pause.

Bei Fragen einfach an mail:
b.brunnerbrunner@web.de schreiben.

LG

Der Vorstand

Harald Brunner Marco Klingel
Rutesheimer Modellbau Club e.V.

Lkw im Bau

Foto: H. Brunner



Musikverein Rutesheim e.V.

Informationen rund um den Musikverein Rutesheim e. V.

Stammtisch

Wir treffen uns immer sonn- und feiertags zum Stammtisch um 10:00 Uhr. Er findet immer im Vereinsheim des MVR statt. Freunde und Gönner sind herzlich willkommen.

Abschluss Kinderferientage

Auch der Musikverein trägt seinen Teil zum Abschluss der Kinderferientage bei. Beim großen **Fackellauf**



am Freitag, dem 16. August 2019
im Eisengriff-Tal
ab Einbruch der Dunkelheit

laufen wir mit Musik vor dem Umzug her. Zuvor kann dort unten gegrillt werden. Auch Getränke wird es geben.

Musikverein
www.musikverein-rutesheim.de

DIE SINGENDEN TANZFLÖHE

ELTERN - KIND - MUSIKGRUPPEN

Einstieg jederzeit möglich

Mittwoch 8:45 Uhr - 10:45 Uhr Kinder von 1 - 2 Jahre

Dienstag 15:00 Uhr - 16:00 Uhr Kinder von 2 - 4 Jahre

Dienstag 16:15 Uhr - 17:15 Uhr Kinder von 3 - 6 Jahre (ohne Eltern)

Wo? Im Musikerkolm Miamlinger Weg 3 in Rutesheim
Schnupperstunde und Elternabend im September 2018

ANMELDUNG

Telefon: 0172 / 8 52 54 28 (Sandra Pfeiffer)
E-Mail: tanzfloeh@sandramarija.com

Jugendleitung MVR: 0171 / 8263482 oder jugendleitung@musikverein-rutesheim.de

Musikverein
www.musikverein-rutesheim.de

INSTRUMENTALAUSBILDUNG BEIM MVR

Einzelunterricht

Unterrichtszeiten nach Absprache

Leihinstrumente vorhanden

Schnupperstunde möglich

Professionelle Musiklehrer

DAS KANNST DU BEI UNS LERNEN

Alt- und Tenorsaxofon	Klarinette
Querflöte	Posaune
Trompete	Flügelhorn
Tenorhorn	Tuba
	Schlagzeug
	Percussion

LUST
AUF
MUSIK ?

Interesse? Dann melde dich: 0171 / 8263482 oder jugendleitung@musikverein-rutesheim.de

Musikverein
www.musikverein-rutesheim.de

MODERN MUSIC ORCHESTER

Jeden Mittwoch

18:15 – 18:45 Uhr

COLDPLAY

GHOST
BUSTERS

BE
PART
OF IT

Lust auf aktuelle Musik aus den Charts? Spielst du ein Instrument? Dann bist du bei uns genau richtig!

Interesse? Dann melde dich: 0171 / 8263482 oder jugendleitung@musikverein-rutesheim.de

Obst- und Gartenbauverein Rutesheim e.V.



Gartenkalender + Nachlese Vortrags- und Informationsabend

Information an alle Obst-, Garten- u. Blumenfreunde:
Auszug aus dem LOGL-Gartenkalender (Ulmer-Verlag)

Obst- und Ziergehölze

- **Sternäpfel**
Wie wäre es, wenn Sie einmal mit Sternchen-Äpfeln als Dekoration überraschen würden? Besorgen Sie sich dazu Sternchen-Aufkleber im Bastelgeschäft und kleben Sie die Motive auf die Sonnenseite der jetzt noch grünen Äpfel am Baum. Geeignet sind nur rot ausfärbende Sorten wie ‚Idared‘, ‚Gloster‘, ‚Melrose‘ und ‚Jonagold‘. Die Aufkleber dürfen erst nach der Ernte der Früchte entfernt werden, damit die Sternchen nicht noch ausfärben. Natürlich können Sie dafür auch jedes beliebige andere Motiv wählen.
- **Ernte von Klaräpfeln**
Die Augustäpfel (Klaräpfel) werden jetzt reif. Wer nicht nur Apfelmus daraus machen möchte, sondern auch Äpfel für den Frischverzehr wünscht, muss rechtzeitig mit der Ernte beginnen. Sind die Früchte vollreif, fallen sie schon beim leichten Windstoß zu Boden und sind dann nicht mehr lagerfähig. Überhaupt lassen sich Klaräpfel nicht lange aufbewahren.
- **Vögel von Früchten fern halten**
Besonders in trockenen Sommern werden reife Früchte von verschiedenen Vogelarten wie Krähen und Wacholderdrosseln angepickt. In der Regel sind die Vögel auf der Suche nach Wasser. Daher lässt sich eine deutliche Befallsminderung erzielen, wenn man mehrere Wasserschalen im Garten aufstellt.
- **Erdbeeren**
Altbestand: Erdbeeren sollten ab Ende Juli etwa 5 cm über dem Boden abgemäht werden als Schutz des neuen Aufwuchses vor Krankheiten und Schädlingen.
Neupflanzungen können bis Mitte August vorgenommen werden. Als Pflanzgut verwendet man zugekaufte Grünpflanzen (Bündelware) oder selbst gewonnene Ableger. Am besten sind jedoch Pflanzen mit einem Jiffy-Pressstopf-



Erdbeeren. Wichtig ist, dass die Pflanzen gesund und gut bewurzelt sind. Nach dem Pflanzen benötigen sie auf jeden Fall eine Bewässerung. Die Pflanzabstände betragen 60 bis 80 cm und in der Reihe 30 bis 35 cm.

• **Himbeeren mulchen**

Setzen Sie zur Unkrautbekämpfung oder Bodenlockerung in den Himbeeren auf keinen Fall die Hacke ein. Selbst kleinste Verletzungen bilden Eintrittspforten für die Erreger der Himbeerrutenkrankheit. Daher die Himbeeren am besten mit organischem Material z.B. Grasschnitt mulchen, um Unkräuter zu unterdrücken und die Bodenstruktur zu verbessern.

• **Walnüsse schneiden**

Wenn der Walnussbaum zu groß geworden ist, können Sie jetzt ausladende Kronenteile oder störende Äste problemlos entfernen. Die Schnittmaßnahme sollte vor dem Laubfall abgeschlossen sein.

• **Ziersträucher vermehren**

Ziersträucher wie Flieder, Holunder, Liguster, Fingerstrauch, Forsythie und Zierquitten lassen sich jetzt problemlos durch Kopfstecklinge (Triebspitzenstecklinge) vermehren.

Tipp: Schneiden Sie die Stecklinge bevorzugt bei aufsteigendem Mond.

• **Heide im Garten**

Der August ist die Zeit der Heideblüte. Dann tauchen sich bestimmte Landstriche in ein intensives Dunkelrosa. Auch im Garten macht die Besenheide (*Calluna vulgaris*) eine gute Figur und bringt zum Ende des Sommers nochmal einen Blütenhöhepunkt. Sogenannte Knospenblüher (das sind Sorten der Besenheide, deren Blüten nicht aufgehen) erfreuen besonders lange mit farbigem Flor.

Gemüse – Blumen

• **Steppenkerzen pflanzen**

Für Steppenkerzen, auch unter den Namen Steppenlilie und Kleopatranadel bekannt, ist jetzt ein günstiger Pflanztermin. Legen Sie die seesternartigen Wurzeln 10 bis 20 cm tief in einen lockeren, durchlässigen Boden und gehen Sie dabei sehr behutsam vor, da jede Beschädigung zu Fäulnis führen kann.

• **Sonnenblumenkerne trocknen**

Wenn die Sonnenblumen verblüht sind, beginnen die Samen zu reifen. Um zu verhindern, dass sie von Vögeln entdeckt und verzehrt werden, schneidet man die Blumen ab und hängt sie verkehrt herum auf. So können die Samen luftig trocknen und nachreifen.

• **Vermehrung von Iris und Taglilien**

Iris und Taglilien werden jetzt nach der Blüte vermehrt. Die Vermehrung ist denkbar einfach, denn es reicht, die Horste mit der Hand oder dem Spaten zu teilen. Irisrhizome werden mit dem Messer geteilt. Taglilien (*Hemerocallis*), die geteilt wurden, können direkt im Freiland an gewünschten Orten wieder aufgepflanzt werden.

• **Unkräuter in Pflanzungen**

Im Frühling bepflanzte Flächen müssen rechtzeitig gejätet werden, denn noch sind die Pflanzen gegenüber den Unkräutern nicht ausreichend konkurrenzstark. Ziel jeder Staudenbepflanzung sollte aber eine geschlossene Vegetationsfläche sein, die das Unkrautwachstum in Grenzen hält. Pflanzflächen lassen sich durch Mulch vor übermäßigem Wildkrautwuchs schützen.

• **Sellerieknollen freilegen**

Wenn Sie die Sellerieknollen etwas freilegen, wachsen sie besser. Doch Vorsicht: Die Wurzeln dürfen dabei nicht beschädigt werden!

• **Spinat von Gelber Melde**

Aus Gelber Melde lässt sich ein hervorragender Spinat zubereiten. Dazu werden die Triebe der Melde geerntet und gewaschen. Blätter und Triebspitzen kommen ganz in den Topf, junge Stängel werden wie Kräuter klein geschnitten. Die Melde und ein in Stücke geschnittener Apfel im Topf mit etwas Wasser, Öl und Salz bei niedriger Hitze dünsten. Nach der halben Kochzeit gehackte Mandeln hinzufügen. Später können gewürfelte Zwiebeln und Knoblauchzehen hinzugegeben werden. Vor dem Servieren wird der Spinat in Sahne aufgekocht und mit Pfeffer und Muskat gewürzt. Der fertige Meldespinat passt gut zu gekochten Kartoffeln

• **Salate für den Herbst pflanzen**

Im August können Sie noch Salate für die Herbststernte

pflanzen: Kopfsalat, Eissalat, Endivien, Romana-Salat und Radicchio sollten locker stehen, damit sie nach Taubildung und Niederschlägen rasch abtrocknen können, sonst ist die Gefahr von Pilzinfektionen groß.

Auch Feldsalat können Sie bereits säen, und zwar in Reihen oder breitwürfig (zum Beispiel unter die Tomaten). Vorsicht: Die Samen des Feldsalates müssen besonders flach gesät werden.

Sonstiges

• **Pflanzenstärkungsmittel aus Ackerschachtelhalm**

Bei einem Spaziergang über die Felder können Sie Ackerschachtelhalm sammeln und mit Wasser als Jauche ansetzen. Das Pflanzenstärkungsmittel hilft gegen Pilzkrankheiten wie Tomaten-Braunfäule und Mehltau.

• **Unterschlüpfen für Igel**

Haben Sie schon einmal daran gedacht, nützlichen Tieren wie Igel einen geschützten Platz im Garten zu schaffen? Dazu eignet sich hervorragend die Anlage eines Altholzhauens in einem abgelegenen Winkel. Schichten Sie die Äste und Zweige möglichst dicht und lassen Sie den Haufen mit Brombeeren überwuchern.

Birgit Bäuerle

Vortrags- und Informationsabend:

„Wie bringe ich meine wertvollen Zimmerpflanzen durch den heißen Sommer?“

Am heißen Donnerstag 25.07.19 informierte uns Albert Görtz – Gärtner- und Landschaftsgärtnermeister - ehemaliger Inhaber des Blumenfachgeschäftes Blumen-Albert in Leonberg – darüber, wie unsere Zimmerpflanze richtig gepflegt werden, damit sie insbesondere die heiße Sommerzeit gut überleben. Wichtig hierbei sind die drei Elemente: Wasser, Licht und Dünger. Wenn alles den einzelnen Pflanzengattungen entsprechend abgestimmt angewandt wird, überstehen sie alle Jahreszeiten, die Blühpflanzen erfreuen uns mit reichhaltigem Blütenflor.



Nach ca. 2-stündiger lebhafter Diskussion hatte Albert Görtz noch eine Überraschung: Als Vorgeschmack auf seinen weiteren Vortrags- und Informationsabend zeigte er das Binden eines Blumenstraußes. Hier darf dann jeder selbst Hand anlegen und unter seiner Regie seinen Lieblingsstrauß binden.

Unser ganz besonderer Dank gilt den Eheleuten Görtz für diesen informativen Abend sowie unseren Gästen, die sehr viel neues Wissen mit nach Hause nehmen konnten.

Vortrag Albert Görtz
Foto: Birgit Bäuerle

SOMMERSCHNITTKURS

IM

OBSTSORTENMUSEUM HÄSEL

Am

FREITAG 23. AUGUST 2019 AB 18 UHR

treffen wir uns zum traditionellen Sommerschnittkurs im **OBSTSORTENMUSEUM HÄSEL**.

Im Anschluss daran wollen wir bei Grillwürsten und div. Getränken über aktuelle Themen im Haus- und Obstgarten diskutieren.

Eingeladen sind alle Garten- + Naturfreunde, auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Bei Regen findet der Abschluss in unserem Vereinshäusle Im Bonholz 17 statt.



Nachruf

Unser langjähriges Vereinsmitglied

Helmut Schöffel

ist am 27.07.2019 im Alter von 80 Jahren verstorben. Unser Mitgefühl gehört seiner Ehefrau Waltraud, seinen Kindern und Angehörigen. Wir werden unserem Mitglied ein ehrendes Andenken bewahren.

Obst- und Gartenbauverein Rutesheim e. V.
Rolf Bäuerle



SKV Rutesheim

Geschäftsstelle im Vereinsheim, Robert-Bosch-Straße 55
Tel. u. Fax: 07152 58111, E-Mail: post@skv-rutesheim.de,
www.skv-rutesheim.de
Sprechzeiten: Di. 19.00 - 20.30 Uhr + Do. 18.00 - 20.00 Uhr

Sportgaststätte Ristorante Pizzeria Bühl

Frau Ellen Erhardt nimmt gerne Reservierungen für Veranstaltungen von Familien, Firmen und Vereinen entgegen, auch für Weihnachtsfeiern und Konfirmationen unter der
Tel.-Nr. 07152 3560808.

Öffnungszeiten: Di. - So. 11.30 Uhr - 14.00 Uhr und
17.30 Uhr - 22.30 Uhr, Montag Ruhetag.



Abteilung Fußball

1. Mannschaft

Pokalaus im Lokalduell

Durch einen Treffer kurz vor Ende unterliegt die Erste Mannschaft der SKV Rutesheim dem Verbandsligaaufsteiger TSV Heimerdingen Fußball mit 1:2 (1:1) und scheidet aus dem WFV Pokal aus.

Die SKV kam gut ins Spiel und ging in der 10. Minute in Führung. Tobias Weiß donnerte eine Faustabwehr des Gästekeepers volley unter die Latte. In der Folge bestimmte die SKV das Geschehen und hatte durch Salvatore Catanzano die große Chance auf das 2:0 - Torwart Lukas Emmrich blieb aber Sieger im Duell Mann gegen Mann. Mit zunehmender Spieldauer wurden die Gäste aus Heimerdingen nun stärker und erzielten nach einer guten halben Stunde den 1:1-Ausgleich als Marc Bitzer eine Ecke einköpfte.

Auch im zweiten Durchgang hatte Heimerdingen zunächst etwas Oberwasser und so musste Torspieler Dennis Mangold beispielsweise bei einem Flugkopfball von Michele Ancona sein ganzes Können aufbieten um den Ball zu parieren. Mit zunehmender Spieldauer verlagerte sich das Spielgeschehen dann aber immer mehr in die Heimerdinger Hälfte, alleine der Führungstreffer wollte der Rutesheimer Elf einfach nicht gelingen. Und so kam es wie kommen musste. Nach einem Konter der Gäste erzielte Pascal Coelho in der 85. Minute den Treffer zum 1:2. Es folgten wütende Angriffe des Teams von Jens Eng - ein Tor sprang dabei aber leider nicht mehr heraus.

Vorschau:

Freitag, 09.08. 18:30 Uhr, TSG Backnang – SKV Rutesheim

An diesem Freitag ist es endlich soweit. Nach knapp sechs Wochen schweißtreibender Arbeit und stolzen 28 Einheiten, davon zehn Testspielen (sieben Siege, zwei Unentschieden und nur einer Niederlage gegen den Oberligisten 1. Göppinger SV), startet die Elf des neuen Trainers Jens Eng in die neue Saison der Verbandsliga. Und der erste Gegner ist gleich ein echter Gradmesser. Trotz einer überzeugenden Rückrunde aus der Oberliga abgestiegen, ist die TSG Backnang einer, wenn nicht nicht der Topfavorit der Liga. Doch Bange machen gilt nicht! Und so werden die Jungs der SKV alles daran setzen gleich zum Auftakt der Saison für eine kleine Überraschung zu sorgen und mit einem oder gar drei Zählern im Gepäck die Heimfahrt nach Rutesheim antreten zu können.

HEIMSPIEL

Verbandsliga 19/20



TSV Heimerdingen

Mittwoch, den 21.08.2019

18:30 Uhr

SKV Rutesheim gegen TSV Heimerdingen

Vorankündigung



Foto: SKV

Hallo Rutesheimer, hallo Perouser,...

am 25. und 26. Oktober 2019 ist es wieder so weit.

In der Bühnhalle findet am Freitagabend das 3. Ü40-AH-Hallenturnier statt. Am Starten werden Mannschaften aus der Nachbarschaft sein und Hallenfußball vom Feinsten zelebrieren.

Am Samstag, den 26.10.19, wollen wir wieder das traditionelle Rohstrugeltornier zum 39. Mal ausrichten. Hierfür können sich ab sofort Vereine, Firmen, Mannschaften aus Wohngebieten, ... unter folgender Emailadresse formlos anmelden.

Ah-rohstrugeltornier@gmx.de

Bei der Anmeldung einfach den Mannschaftsnamen, den Bezug zu Rutesheim/Perouse (z.B. Firma, Verein, etc.) und den entsprechenden Ansprechpartner nennen. Es wird mit 5 Spielern plus Torwart gespielt. Die Teilnehmer müssen mindestens 16 Jahre alt sein und keine aktiven Spieler. Es soll der Spaß im Vordergrund stehen.

Anmeldeschluss ist der 08.10.2019

An beiden Tagen ist natürlich bestens für das leibliche Wohl gesorgt und die Bevölkerung recht herzlich eingeladen. Jetzt ran an den Rechner und meldet euch an.

Auf euer Kommen freut sich die Fußball-AH der SKV Rutesheim

SKV Fußball AH gewinnt Turnier in Gebersheim

Für Mitte Juli hatte der SV Gebersheim zum AH Fußballturnier geladen. 7 Mannschaften (Rutesheim, Höfingen, Merklingen, Malsheim, Heimsheim, Heimerdingen, Gebersheim) waren angereist und spielten im „Jeder gegen jeden“ Modus um den Titel. Am Ende setzte sich die SKV Rutesheim durch und gewann das Turnier, gefolgt von Gebersheim auf Platz zwei. Danke an den SV Gebersheim für eine toll organisierte Veranstaltung.

Für die SKV Rutesheim spielten:

Alex Ziegler, Andreas Braitmaier, Chris Apel, Marcel Schreiber, Stefan Beutelsbacher, Rolf Kramer, Daniel Klett, Denis Scheeff, Pasquale Pettinelli, Chris Lehmann, Jens Rienhoff

Herzlichen Glückwunsch und eine wunderbare Sommerzeit an alle.
Daniel Klett



Siegerteam SKV Rutesheim AH



Abteilung Turnen

Fit Wa-La „Fit im Wasser und an Land“

..... Sie lieben die Abwechslung verschiedener Sportarten? Oder Sie konnten sich bisher nicht für „EIN“ Angebot entscheiden? Dann haben wir die Lösung!!

Die Turnabteilung der SKV Rutesheim bietet Ihnen ein innovatives Kursangebot an Land und im Wasser an. Der neue Kurs startet am 21. September 2019 im Wasser

Hier alle Kursinhalte auf einen Blick:

Termine für die „Land“-Stunden immer dienstags von 19.00 – 20.00 Uhr in der Festhalle in Rutesheim:

24.09./01.10./15.10./22.10./12.11./19.11./26.11./03.12.

Aero fighting, Kräftigung und Stretching, Rückenfit/Entspannung, FitMix und Aerobic mit Stretching

Termine für die „Wasser“-Stunden immer samstags von 19.30 – 20.30 Uhr in der Schwimmhalle in Rutesheim:

21.09/12.10./09.11./14.12.

AquaMix, AquaZirkel, Aquafit/Entspannung

Eure Kursleiter Conny, Fabienne, Heidi, Mona, Nisha und Sarah-Lena

-----bitte ausschneiden-----

Verbindliche Anmeldung zum Fit-Wa-La-Kurs in Rutesheim

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Geburtstag: _____

Telefon: _____

E-mail (bitte in Druckbuchstaben!):

Hiermit melde ich mich verbindlich für „Fit im Wasser und an Land“ ab Septembe 2018 an.

Der Kurs umfasst 8 x 60 min. Training an Land und 4 x 60 min. Training im Wasser

Mitglied in der SKV Kursgebühr: 36,00 € für 8 UE á 60 min (Land) + 4 UE á 60 min. (Wasser)

Nichtmitglied Kursgebühr: 84,00 € für 8 UE á 60 min (Land) + 4 UE á 60 min. (Wasser)

Kursbeginn: _____

Bankverbindung:

Name d. Kontoinhabers: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Bank: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Hiermit ermächtigen Sie die SKV Rutesheim Zahlungen von Ihrem Konto mittels SEPA-Basis-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weisen Sie Ihr Kreditinstitut an, die von der SKV Rutesheim auf Ihr Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Die Anmeldung sowie den Gesundheits-Check bitte an unsere Geschäftsstelle senden. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 15 Teilnehmer beschränkt.

-----bitte ausschneiden-----

Kursangebot der Turnabteilung Kursbeschreibungen

deepWORK

ist athletisch, einfach, schweißtreibend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme, ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! DeepWORK unterliegt dem Gesetz von Yin & Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Es trainiert das Herz-Kreislauf-System und kräftigt den ganzen Körper in seinen Muskelketten. deepWORK ist für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet, da die Übungssequenzen in verschiedenen Level angeboten werden. Auspowern und neue Energie tanken vereinen sich in einem abwechslungsreichen Workout.

Yoga

Für Teilnehmende ohne und mit Vorkenntnisse. Im Yoga bringen wir Körper, Geist und Seele in Einklang, was zu einer ganzheitlichen Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens

Gesundheits-Check

Eingangsfragebogen für Sporttreibende für ein Gesundheits-sportangebot im Verein

Name: _____

Datum: _____

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer, der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfache Weise selbst einschätzen können, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit „ja“ oder „nein“.

Ja Nein

Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?

Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?

Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?

Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?

Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?

Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?

Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?

Ja auf eine oder mehrere Fragen:

Bitte suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben.

Anmeldung über unsere Geschäftsstelle/Homepage:

SKV Rutesheim 1945 e.V. • Geschäftsstelle
Robert-Bosch-Straße 55 • 71277 Rutesheim

Telefon & Fax: 07152 / 58111

E-Mail: post@skv-rutesheim.de • www.skv-rutesheim.de

-----bitte ausschneiden-----

führt. Wir beginnen jede Stunde mit mit einer Einstimmung, um den Alltag hinter sich zu lassen, gefolgt von der Asana-Praxis (Yoga-Stellungen und Abfolgen) und enden mit einer Entspannungsphase. Kräftigungsübungen führen zu Stabilisation, Haltung und Stärkung im gesamten Körper. Dehnübungen halten flexibel, lösen Verspannungen und führen zu einer Stoffwechsellaktivierung in der Muskulatur. Bei Entspannungstechniken kommt der Körper zur Ruhe und erfährt tiefgehende Regeneration. Atemübungen führen zu mehr Energie, einen besseren Schlaf und zur Steigerung der Konzentrationskraft. Yoga schafft einen Ausgleich zum stressigen Alltag und unterstützt dabei, wieder in seine Kraft zu kommen.

AeroFighting

AeroFighting, die Kombination aus asiatischen Kampfsportelementen und Aerobic. Ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining zu mitreißender Musik, das für Ausdauer, Kraft und Koordination sorgt. Durch verschiedene „Kicks“ und „Punches“, in



Kombination mit Aerobic Grundsritten wird der Alltagsstress einfach weggekickt, du trainierst dein Herz-Kreislauf-System und verbrennst dabei jede Menge Kalorien. Das gemeinsame Training ist für jeden geeignet, egal ob Einsteiger oder Fortgeschritten, Frau oder Mann und garantiert einen hohen Spaßfaktor mit dem nötigen Ausgleich zum Alltag.

O deepWORK, mit Conny O Yoga, mit Nisha
montags 20.30 – 21.30 Uhr Ort: Bühl Halle 2 **mittwochs**
19.00 – 20.00 Uhr Ort: SKV Sportheim

O AeroFighting, mit Mona
donnerstags 20.15 – 21.15 Uhr Ort: Bühl Halle 2

	Kurszeitraum	Anmeldeschluss	max. Teilnehmer
deepWORK	23.09.2019 - 16.09.2019	16.09.2019	25
Yoga	18.09.2019 - 18.12.2019	16.09.2019	15
AeroFighting	19.09.2019 - 19.12.2019	16.09.2019	25

In den Schulferien und an schulfreien Brückentagen sind die Sporthallen geschlossen und es finden keine Kursstunden statt.

Kursgebühren: für Vereinsmitglieder: 20 € für den ersten Kurs (bei Anmeldung für mehrere Kurse, fallen für den 2. Kurs 18 €, für den 3. Kurs 15 € und für den 4. Kurs nur noch 12 € an) für Nichtmitglieder: 50 € pro Kurs

----- bitte ausschneiden -----

Anmeldung

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon: _____

Anschrift: _____

E-Mail: _____

Vereinsmitglied: () Ja () Nein

Kontoverbindung bekannt: () Ja () Nein

Für Kursteilnehmer, die keine Mitglieder der SKV Rutesheim sind, besteht keine Unfall- bzw. Krankenversicherung. Die verbindlichen Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Eingangs berücksichtigt. Im Falle einer Nichtberücksichtigung wegen zu hoher Teilnehmerzahl erhalten Sie eine Absage. Meldebestätigungen werden keine erteilt. Mit der Speicherung meiner persönlichen Daten bin ich einverstanden.

SEPA-Lastschriftmandat: Hiermit ermächtige ich die SKV Rutesheim widerruflich zum einmaligen Einzug der Kursgebühr/en zu Lasten meines nachfolgend benannten Kontos durch Lastschrift einzuziehen.

Kontoinhaber: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Ort _____, den _____

Unterschrift/en: _____

(Bei Kinder/Jugendlichen unter 18 Jahren der/die gesetzl. Vertreter) Anmeldungen an: post@skv-rutesheim.de

----- bitte ausschneiden -----

Mädchenturnen/Kleinkindturnen

Nach den Ferien geht es montags erst am 23.09.2019 wieder los und dienstags bereits am 17.09.2019. Bitte beachten! Schöne Ferien wünschen Euch eure Übungsleiter und Helfer.

Dringend HelferInnen gesucht

Für unsere Kleinkindgruppen (3- bis 5-jährige Kinder) montags 14.30 bis 15.15 Uhr und 15.30 bis 16.15 Uhr und dienstags von 16.30 bis 17.30 Uhr suchen wir DRINGEND Unterstützung. Wir haben pro Gruppe ca. 35 Kinder, mit denen wir

Turnübungen an Geräten machen, Spiele spielen und einfach Spaß an der Bewegung haben.

Du bist mindestens 14 Jahre alt, hast Spaß daran mit Kindern zu arbeiten, so bist Du bei uns genau richtig! Du kannst Dich im Verein weiter qualifizieren und erhältst eine Aufwandsentschädigung. Haben wir Dein Interesse geweckt? So melde dich bitte bei unserer Übungsleiterin Michaela Schaust unter 0152-29295735 oder kinderturnen@onlinehome.de.

Bitte beachten!

Da unsere Kleinkindgruppen (3 – 5 Jahre) zur Zeit voll sind, melden Sie sich bei Interesse bitte VORAB bei unserer Übungsleiterin Michaela Schaust unter 0152/29295735 oder kinderturnen@onlinehome.de, damit Ihr Kind auf die Warteliste gesetzt werden kann.

Alle Informationen, Wettkampfergebnisse, Bilder, Übungszeiten und Termine finden Sie auch im Internet auf unserer Internetseite www.skv-rutesheim.de/turnen. Schauen Sie doch mal vorbei!



Abt. SKV-RAD

Abend-Fahrradtour 14.08.2019

Liebe SKV-RAD Mitglieder und Gäste, wir laden euch ein zu unserer Abend-Fahrradtour **am Mittwoch, den 14. August 2019**

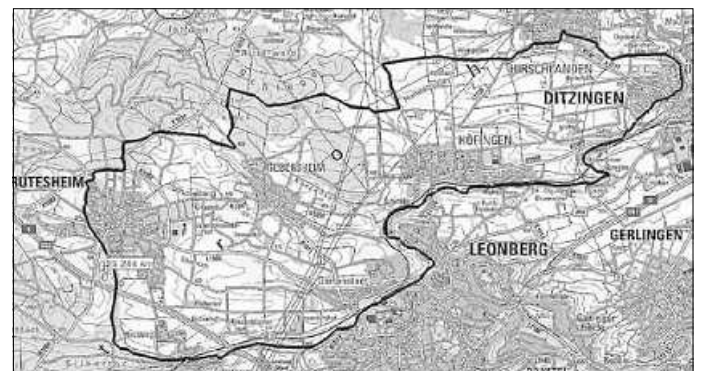
Start: 17:00 Uhr Sporthalle Bühl

Strecke ca. 30 km, Rutesheim-Ditzingen-Glemstal-Silberberg-Rutesheim.

Tourenleiter/in: Werner Hefner und Susanne Heizmann

Einkehr: SKV Sportgaststätte Bühl

Internetseite www.skv-rutesheim.de/rad



Mitfahren? – Aber gerne!

Gäste sind immer willkommen und eine Bereicherung für uns alle.

Unsere Regeln zur Sicherheit:

- Du hältst Dich an die Straßenverkehrsordnung
- Dein Fahrrad ist verkehrssicher
- Du trägst einen Helm (kein Helmzwang)
- Jeder Teilnehmer fährt auf eigenes Risiko und ist für seine Unfall- bzw. Krankenversicherung selbst verantwortlich
- Einhaltung der StVO

Der/die ehrenamtlich tätige Tourenleiter/in kann keine Haftung übernehmen. SH

**Abteilung
Lauf Treff**



Donnerstag um 18:30 Uhr am Dreispitz.

Montag um 19:00 Uhr am Flachter Tor
Mittwoch 8:15 Uhr am Flachter Tor

Walking-Treff-Laufzeiten

Montag: 15 Uhr
Mittwoch: 15 Uhr
Treffpunkt: Flachter Tor



Sängerabteilung

Ein vergnügliches Treffen mit Mut zur Stimme und Spaß am gemeinsamen Singen
Nächster Singtreff findet am Mittwoch, 04. September 2019 ab 16.30 Uhr in der Sportgaststätte Bühl, Robert-Bosch-Str. 55, Rutesheim mit Chorleiter Hans-Dieter Schulz statt. Hits, Ohrwürmer, Erinnerungen an „damals“ - alles wird aus Herzenslust gesungen. Singfreudige, Unter-der-Dusche-Sänger, Chorsänger, Ich-kann-nicht-singen-Sänger – alle Sänger und Sängerinnen sind dazu eingeladen. Mit Gesang geht alles besser. Einfach kommen und mitsingen!



SV Perouse 1963 e.V.

Geschäftsstelle Perouse, Waldenserstr. 48, Telefon-Nr. 335975
www.sv-perouse.de, E-Mail: sv-perouse@gmx.de

Herzlich willkommen in der Sportgaststätte beim SV Perouse.

Unser Küchenteam kocht für Sie gutbürgerlich deutsche, kroatische und schwäbische Spezialitäten.

Viele Beilagen werden noch handgemacht - wie früher. Die Produkte dazu kommen aus heimischer Umgebung.



Sonderwünsche werden auf Anfrage sehr gerne erfüllt. Und das alles zu fairen und bezahlbaren Preisen.
Alle Speisen sind selbstverständlich auch zum Mitnehmen.

Ab sofort hat unsere einzigartige Sonnenterrasse ebenfalls geöffnet. Genießen Sie den herrlichen Blick in den Nordschwarzwald, z.B. bei Kaffee und selbstgemachten Kuchen und leckeren Nachspeisen.

Kinder sind jederzeit herzlich willkommen und dürfen sich bei uns sehr gerne frei bewegen.



Neu eingerichtet wurde eine Spielecke für unsere Kleinsten.

Unsere Sportgaststätte hat für Sie wie gewohnt geöffnet:

Dienstag bis Freitag	16.00 bis 24.00 Uhr
Samstag	15.00 bis 24.00 Uhr
Sonn- und Feiertag	10.00 bis 24.00 Uhr

Montag Ruhetag / Geänderte Öffnungszeiten auf Anfrage sehr gerne möglich

Stehen Festlichkeiten wie Geburtstagsfeiern, Hochzeiten, Versammlungen, oder z. B. Betriebsfeiern an?

Das Sportheim bietet die ideale Location für bis zu 120 Gäste an.

Dieser Service ist gratis.

Wir bitten um Terminreservierung.
Beamer und Leinwand sind ebenfalls ein kostenloser Service des Hauses. Bei der Planung, Deko, Musik und dergleichen sind wir gerne behilflich.



Ab sofort steht auch unser SVP-Tischkicker täglich zur Verfügung. Tischkicker-Turniere nach Absprache möglich. Um Anmeldung wird gebeten.



Problemlose Zufahrt für PKW und Bus.
An- und Abfahrt durch Perouse ist zulässig.

Folgen Sie bitte der Ausschilderung.
Vor Ort stehen zahlreiche, kostenlose Parkplätze zur Verfügung.



Unsere gemütliche Kegelbahn steht zu den üblichen Öffnungszeiten zur Verfügung.

Kindergeburtstag feiern? Spaß auf der Betriebsfeier?

Reservierungen und Anfragen werden gerne angenommen unter 07152/ 54105

NEUE BUSHALTESTELLE

SPORTGELÄNDE / SPORTGASTSTÄTTE PEROUSE, IM AISCHBACH

Mit dem Linienbus erreichen Sie unser Sportgelände problemlos. Nutzen auch Sie bitte diesen exklusiven Service.

Abteilung Eltern-Kind-Turnen



Eltern- Kind-Turnen

für Kinder von 2 bis 4 Jahren
Montag 15 – 16 Uhr Gemeindehalle Perouse

Eltern und Kinder in Bewegung!

Mit Freude gemeinsame Erfahrungen erleben.

Kinderturnen 5 bis 6 Jahre

Montag 16 – 17 Uhr Gemeindehalle Perouse

Kommt einfach vorbei und macht mit!

Eine kostenlose Schnupperstunde ist jederzeit möglich.



Abteilung Frauengymnastik



Frauengymnastik

Montag 19.30 – 20.30 Uhr
Gemeindehalle Perouse

**Mobilität und Sicherheit im Alltag bewahren,
Beweglichkeit stärken und erhalten!**

Das ist unser gemeinsames Ziel. Wenn Sie Spaß an der Bewegung haben und etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, dann schauen Sie doch einfach bei uns vorbei.

Abteilung Freizeitsport



Gemischte Sportgruppe (m/w/d)

Mittwochs um 19 Uhr in der Sport-/Gemeindehalle Perouse (außer in den Schulferien)

Freizeitsportgruppe SVP 2.3.2019

Zielgruppe: Menschen im idealen Alter, die die Erfahrung gemacht haben, dass Bewegung für ein schmerzfreies Leben und eine sinnvolle Beweglichkeit insbesondere nach der Jugend notwendig ist. Deshalb besteht unser Sportabend aus notwendigen Übungen und sportlichen Spielen, damit es nicht zu ernst wird.

Beispiele:

- Aufwärmen
- Dehnübungen, Koordination, Gleichgewichtstraining
- Kraftübungen (Theraband, Minihanteln, Bodenmatte,...)
- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Spiele wie Indiaca, Prellball, Badminton

„Aufnahmeprüfungen“ sind an jedem Übungsabend mit Hallensportschuhen möglich!

Kontakt: Norbert Steinhauser, norbert@steinhauser-perouse.de
Telefon: 07152 516 92

Gemischte Sportgruppe (m/w/d)

Mittwochs, um 19 Uhr in der Sport-/Gemeindehalle Perouse (außer in den Schulferien)

Zielgruppe: Menschen im idealen Alter, die die Erfahrung gemacht haben, dass Bewegung für ein schmerzfreies Leben und eine sinnvolle Beweglichkeit ab 30 und bis 90 notwendig ist. Deshalb besteht unser Sportabend aus notwendigen und auch anstrengenden Übungen für die üblicherweise vernachlässigten Muskeln und Sehnen. Das anschließende Spiel im zweiten Teil stählt unsere Kondition, je nach Engagement.



Beispiele:

- Aufwärmen
- Dehnübungen, Koordination, Gleichgewichtstraining
- Kraftübungen (Theraband, Minihanteln, Bodenmatte,...)
- Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Spiele wie Indiaca, Prellball, Badminton

Bei Interesse einfach anrufen oder bei unserem Sportabend mittwochs, 19 Uhr, vorbeischauen.

Ausrüstung: Hallensportschuhe.

Kontakt: Norbert Steinhauser, norbert@steinhauser-perouse.de, Telefon: 07152 51692.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage:
www.sv-perouse.de

Mitglied werden beim SV Perouse

Sagen Ihnen unsere Angebote zu - toll. Dann lernen Sie uns näher kennen.

Unseren Mitgliedsantrag finden Sie auf unserer Homepage.

Anträge bitte einfach bei unserer Geschäftsstelle:

Waldenserstr. 48, 71277 Perouse, einwerfen.

Oder per E-Mail an: sv-perouse@gmx.de.

Gerne stehen wir vorab für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

Ein Anruf unter: 07152/335975 oder 01717081494 genügt.



Tennisclub Rutesheim

Aktueller Stand Sanierung

Hier findet ihr einige Eindrücke vom aktuellen Stand der Sanierungsarbeiten im Innen- sowie Außenbereich unserer Tennisanlage. Spätestens bis zum Start des JugendCups am Samstag, 10. August 2019 präsentieren wir uns herausgeputzt und modernisiert für euch.



Stadtnachrichten TC Rutesheim 08.08.2019

Liebe Tennis-Freunde und Mitglieder, jetzt seid ihr gefragt: wir benötigen im Zeitraum von Samstag, 10. August 2019 bis Samstag, 17. August 2019 beim **22. JugendCup** eure Unterstützung. Rutesheim ist Hauptanlage und wir benötigen eure Hilfe im Bereich Catering. Die Helferlisten haben wir am Board im Außenbereich direkt neben der Garage ausgehängt und aktuell gibt es noch viele Lücken. Bitte helft uns, dass es am Ende wieder heißt: „Der Jugend Cup gehört zu den besten 10 Jugend-Tennisturnieren in Europa“ und die Spieler kommen selbst nach dem Ausscheiden immer gern im Catering-Bereich vorbei, um sich für die Gastfreundschaft zu bedanken. Sofern ihr noch keine Arbeitsstunden geleistet habt, ist dies eine gute Gelegenheit und neue Mitglieder haben so die beste Chance, in Kontakt zu kommen. Das Catering-Team freut sich sehr auf eure Unterstützung und den gemeinsamen Spass an der Bewirtung der SpielerInnen und Gäste. Für Rückfragen steht Thomas Gierl unter thomas-gierl@t-online oder Handy 0172-3009201 gerne zur Verfügung.

Hier findet ihr die Ergebnisse der letzten Verbandsspiele (Heimspiele sind fett markiert):

Samstag, 03.08.2019: **Hobby Herren** - Abseitz Stuttgart 1: 0:6

Samstag, 03.08.2019: TC Weissenhof 2 - Hobby Damen: 0:6

Hobby-Damen: 6:0 Auswärtssieg gegen TC Weissenhof 2

Bei kühlen Temperaturen starteten Claudi, Kerstin, Sylvie und Stefanie gleichzeitig auf 4 Plätzen mit den Einzeln. Stefanie, Sylvie und Kerstin machten mit ihren Gegnerinnen kurzen Prozess und gewannen souverän ihre Einzel. Claudi machte es im 1. Satz spannend, gewann aber am Ende verdient mit 7:6 und 6:1. Somit stand es nach den Einzeln schon 4:0 für uns und wir konnten entspannt in die Doppel starten. Trotzdem setzten wir auf zwei starke Doppel mit Kerstin und Susanne und Claudi und Sylvia. Aber auch die beiden Doppel bereiteten uns keinerlei Probleme und am Ende stand es 6:0 für uns. Wieder einmal hatten wir einen schönen Spieltag mit den sehr netten und gastfreundlichen Damen des TC Weissenhof. Gemütlich ließen wir den lauen Abend bei leckerem, italienischem Essen auf der Sonnenterrasse mit Blick über Stuttgart ausklingen. Es spielten: Claudia Huber, Kerstin Nollert, Sylvia Deckenbach, Stefanie Keinath-Berk, Susanne Pramberger



Tennisclub Rutesheim e.V.

Öffentlichkeitsarbeit: Ana Zimmermann

Eisengriffweg 4, 71277 Rutesheim

Geschäftsstelle donnerstags geöffnet in geraden Kalenderwochen von 18 bis 19 Uhr (in den Ferien geschlossen)

Telefon: 07152-53233, Fax: 07152-336533

E-Mail: info@tcrweb.de

Homepage: www.tennisclub-rutesheim.de

Öffnungszeiten TCR Clubgaststätte:

Montag & Dienstag: 18 bis 23 Uhr

Mittwoch: Ruhetag

Donnerstag bis Samstag: 18 bis 23 Uhr

Sonntag: 11:30 bis 14:30 Uhr & 17 bis 20 Uhr

Familie Fejza nimmt sehr gerne eure Reservierungen für Veranstaltungen von Firmen, Familien und Vereinen entgegen.

Telefon: 07152-54273

Wir sind wieder wie gewohnt für euch da: nach der Modernisierung haben wir ab sofort wieder das gesamte Angebot an Speisen und Getränken und freuen uns auf euch!



TSC St. Raphael

Tanztraining

Der TSC macht Sommerpause und wünscht erholsame Ferien!



VdK Ortsverband Rutesheim

BUGA 2019: VdK mit Musterapartment dort

VdK Mitglieder und Interessierte aus Rutesheim können in diesem Sommer einen Ausflug zur Bundesgartenschau mit



Informationen über barrierefreies Wohnen verbinden. Wie man auch mit körperlichen Einschränkungen des Alters oder mit Körperbehinderung selbstbestimmt wohnen kann, kann man sich noch bis Anfang Oktober auf der BUGA 2019 – der Bundesgartenschau in Heilbronn – anschauen. Dort zeigt der Sozialverband VdK ein barrierefreies Musterapartment, das auch mit so genannten alltagsunterstützenden Assistenzlösungen (AAL) ausgestattet ist. Dieses Apartment (Nummer 79 im BUGA-Geländeplan) ist täglich – außer montags – von 10.00 bis 16.00 Uhr zu besichtigen. VdK-Experten stehen dort für Fragen zur Verfügung.

Informationen zum VdK Ortsverband Rutesheim und zu den inhaltlichen Positionen des Sozialverband VdK erhalten Sie von Gisela Rockenfeller-Ziehmann (Tel. 07044/32494, Mail: gisela.rockenfeller@gmx.de).



Wassonstnochinteressiert

Aus dem Verlag

Aufwecker und Fitmacher

Energy Drinks

Es gibt jede Menge belebende Getränke in den Supermarktregalen und gleichzeitig wird davor gewarnt - warum? Und was sind die Alternativen?

Im Handel sind viele Getränke zu haben, die als Aufwecker oder Fitmacher gedacht sind. Ob Energy Drink oder Energy Shot, Eiskaffee oder Limonade, der Wirkstoff ist auf jeden Fall Koffein, manchmal kombiniert z.B. mit Taurin oder Inosit. Auch Vitaminzusätze sind üblich. Jeder Anbieter hat für genau seine Zielgruppe etwas im Angebot, manchmal mit Zucker, manchmal wird bewusst darauf verzichtet.

Ob langes Feiern oder optimales Trainieren an der Leistungsgrenze, Wachwerden am Morgen - viele Versprechungen werden gemacht.

Koffein wird meist aus Kaffee zugesetzt und beim Entkoffeinieren von Kaffee gewonnen, aber auch Koffein aus Kolanuss, Mate oder Guarana wird eingesetzt.

Die gesetzlichen Höchstmengen regelt die Fruchtsaft- und Erfrischungsgetränkerverordnung. Pro Liter dürfen demnach maximal 320 Milligramm Koffein enthalten sein. Bei Taurin sind es 4000 Milligramm. Liegt der Koffeingehalt bei mehr als 150 Milligramm pro Liter müssen Energydrinks den Hinweis „Erhöhter Koffeingehalt: Für Kinder und schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen“ tragen.

Weiterführende Informationen:

Energiegetränke (Bundesinstitut für Risikobewertung)

Koffein – Kennzeichnung für „Wachmacher“ (Lebensmittelklarheit.de)

Energy Drinks: Gesundheitsrisiko für Vieltrinker (Verbraucherzentrale)

Unser Rezept für einen aufgeweckten Kaffee:

8 Kaffeeiswürfel

125 ml fettarme Milch

Frieren Sie Reste von Kaffee oder Espresso ein und genießen Sie die Eiswürfel übergossen mit kalter Milch im Sommer!

Im Studio:

Sabrina Dürr, Haushalts- und Ernährungswissenschaftlerin

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

Rezept

Nudelsalat mit getrockneten Tomaten, Mozzarella und Rucola

Zubereitungszeit: 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Einkaufsliste:

500 g Nudeln

200 g Cocktailtomaten

125 g Tomaten, getrocknet, in Öl

1 Pck. Mozzarella

100 g Oliven (nach Geschmack)

1 Bund Rucola

50 g Pinienkerne oder Walnüsse, leicht geröstet

100 g Parmesan, am besten Flakes

Olivenöl

Essig (Aceto balsamico)

Senf (nach Geschmack)

1 Zwiebel (nach Geschmack)

1 Knoblauchzehe (nach Geschmack)

etwas Salz

etwas Pfeffer

1 Prise Zucker

Zubereitung:

1. Für die Sauce: 1 Teil Olivenöl mit 2 Teilen Öl von den Tomaten und 1 Teil Aceto balsamico zusammen mit etwas Senf vermischen. Je nach Geschmack 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe(n) fein hacken. Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker dazugeben und alles miteinander vermischen.
2. Die Nudeln al dente kochen, etwas abkühlen lassen und die angerührte Soße darüber geben. Cocktailtomaten halbieren und den Rucola kleinschneiden.
3. Die getrockneten Tomaten aus dem Öl entnehmen und etwas kleiner schneiden, Mozzarella in Würfel schneiden und mit den Oliven (nach Geschmack) und den Cocktailtomaten zu den Nudeln geben. Den kleingeschnittenen Rucola dazugeben.
4. Pinienkerne oder Walnüsse leicht anrösten und mit den Parmesanflakes über den Salat geben. Am besten 3-4 Std. durchziehen lassen, dann genießen!

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



Foto: NinaMalyna/Stock/Thinkstock