



Der Kappelberg ist Wandergebiet und Fotomotiv.

Foto: Gottfried Stoppel

Wandern, Natur und Genuss in den Ferien

Lust auf Abenteuer vor der Haustür? Unsere Zeitung und der Schwäbische Albverein bieten in den Sommerferien acht ganz besondere Touren an.

Von Achim Wörner

STUTTGART. Wandern kann jeder! Aber eine Wanderung mit Mehrwert? Dafür braucht es schon ein ganz besonderes Angebot an Touren. Natur erleben, aktiv sein und Neues entdecken – unter diesem Motto steht eine exklusive Veranstaltungsreihe, für die der Schwäbische Albverein und unsere Zeitung kooperieren. Sie ist für all jene gedacht, die in den Sommerferien daheim bleiben und trotzdem etwas ganz Besonderes erleben wollen.

Die insgesamt acht Touren finden jeweils an den Wochenenden zwischen Anfang August und Mitte September in Stuttgart und den umliegenden Landkreisen Esslingen, Böblingen, Ludwigsburg und Rems-Murr statt. Gemeinsam ist ihnen, dass die Wanderungen jeweils mit einem zusätzlichen Highlight verbunden werden. Vom Erlebnis meditativer Stille im Wald über Einblicke in die Bienenzucht bis hin zu einer Fotoexkursion bei Sonnenuntergang – das Programm ist ebenso vielfältig wie die Landschaften in der Region Stuttgart, durch die es geht.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erkunden nicht nur sorgfältig ausgesuchte Wege, ihnen eröffnen sich zudem neue Perspektiven – auch Dank der vom Albverein gestellten, erfahrenen Wanderführerinnen und Wanderführer. Ob vermeintlich einfaches Waldbaden, ein Spaziergang in Verbindung mit der chinesischen Entspannungspraktik Qigong oder sportlichere Unternehmungen zu Land und zu Wasser – für jede Kondition und jedes Interesse ist etwas dabei. Wandern plus X, also – und bei alldem

wird unterwegs erklärt, ausprobiert, fotografiert, entspannt, geschmeckt, gestaunt.

Das Programm richtet sich an Einzelpersonen, aktive Erwachsene und auch an Familien mit älteren Kindern, die während der Urlaubswochen etwas Besonderes erleben möchten. Alle acht Touren sind von den Experten des Schwäbischen Albvereins konzipiert worden – mit Liebe zur Heimat, Gespür für Atmosphäre und dem Anspruch, ein echtes Erlebnis zu bieten. Wichtig zu wissen auch: Alle Start- und Zielpunkte sind an den öffentlichen Nahverkehr angebunden.

Aber welches sind nun die acht Premium-touren? Wo führen sie hin? Was lässt sich dabei erleben? Wann genau finden sie statt?

Bienen auf der Spur in Waiblingen

Wer die malerische Altstadt von Waiblingen erkunden und später Natur pur inmitten von Streuobstwiesen erleben will, der ist bei dieser Tour richtig.

Höhepunkt des Marsches ist das Alvarium in der Talaue. Im Bieneninformationshaus ist ein echtes Bienenvolk zu sehen. Ein Imker wird live zeigen, wie süßer Honig gewonnen werden kann, inklusive einer Verkostung. Wann: **Sonntag, 3. August**, von etwa 10 bis 16 Uhr. Strecke: etwa 10,5 Kilometer. Zielgruppe: Erwachsene, Familien mit älteren Kindern. Teilnahmegebühr pro Person: 8 Euro

Wandern für Anfänger bei Waldenbuch

Die Experten des Schwäbischen Albvereins, – und die müssen es wissen – sprechen von einem „echten Geheimtipp für Wanderneulinge“. Die Strecke auf dem Herzog-Jäger-

Pfad verläuft über naturnahe Wege, romantische Auen und urige Waldabschnitte. Unterwegs erklären erfahrene Guides den Teilnehmerinnen und Teilnehmern alles, was man fürs Marschieren wissen muss: von der Ausrüstung über die Orientierung im Gelände bis hin zur Bedeutung der Kartenkunde im digitalen Zeitalter.

Wann: **Samstag, 9. August**, von 9 bis 15 Uhr. Strecke: rund 13,7 Kilometer. Zielgruppe: Alle ab 14 Jahren. Teilnahmegebühr: 8 Euro

Qigong im Degerlocher Wald

Im Rhythmus des Atems durch die Stille des Waldes: Diese Tour auf der Stuttgarter Waldau lädt dazu ein, sich selbst zu spüren, zu entschleunigen, der Hektik des Alltags bewusst zu entfliehen. Mit Qigong, einer jahrtausendealten chinesischen Praxis, die sich aus langsamen, meditativen Bewegungen, Atemübungen und geistiger Konzentration speist, lenkt die Wanderführerin Nanette Westermann den Fokus auf Gelassenheit und Körperbewusstsein.

Wann: **Samstag, 16. August**, von 10 bis 13 Uhr. Strecke: 3 Kilometer. Zielgruppe: Erwachsene, auch Qigong-Einsteiger. Teilnahmegebühr: 8 Euro

Paddeln auf der Enz

Doppelt aktiv heißt es bei dieser sportlich ambitionierten, aber machbaren Unternehmung: Erst paddeln auf der Enz, dann wandern durch das romantische Enztal. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwartet ein

Tag voller Natur, Wasser und Bewegung. Von Bietigheim im Kreis Ludwigsburg geht es mit dem Kanu vorbei an Weinbergen, mächtigen Felsen und Brücken nach Besigheim in die schöne Altstadt – und von dort per Fuß wieder zurück.

Wann: **Samstag, 23. August**, Start in zwei Gruppen, von 10 bis etwa 16 Uhr und 11 bis etwa 17 Uhr

Zielgruppe: Erwachsene, Familien mit größeren Kindern

Teilnahmegebühr: 33 Euro (inklusive Kanumiete und Wanderführer)

Waldbaden nahe Frickenhausen

Stille, Duft, Licht – beim Waldbaden bei Frickenhausen-Linsenhofen im Kreis Esslingen lässt sich der Wald mit allen Sinnen erleben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer starten bei dieser Tour achtsam in den Tag, indem es mit bedächtigen Schritten zwischen den Bäumen hindurch geht, mit Moos unter den Füßen und Vogelstimmen im Ohr. Am Ende gibt es zur Abrundung eine Verkostung regionaler Köstlichkeiten.

Wann: **Samstag, 30. August**, von 9.30 bis 12.30 Uhr

Strecke: 5 Kilometer

Zielgruppe: Erwachsene

Teilnahmegebühr: 18 Euro (inklusive Verkostung)

Weinwanderung im Kreis Ludwigsburg

Diese Weinwanderung beginnt spektakulär mit Blick auf die Hessigheimer Felsengärten und endet genussvoll mit Vesper und Weinprobe beim Weingut Sigg. Dazwischen lernen die Wandernden das „Untere Tal“ bei Hessigheim im Kreis Ludwigsburg, erfahren viel über Gesteinsformationen und seltene Pflanzen – ein Erlebnis für Naturfreunde und Genussmenschen.

Wann: **Samstag, 6. September**, 12.30 bis 17 Uhr

Strecke: 6 Kilometer

Zielgruppe: Erwachsene

Teilnahmegebühr: 39 Euro (inklusive Weinprobe und Vesper)

Mit dem Foto-Profi zum Kappelberg

Wenn die Sonne langsam untergeht und die Hügel golden leuchten, ist es gut, eine Kamera dabei zu haben – und mit ihr die Natur in Szene zu setzen. Auf dem Kappelberg hoch über Fellbach bieten sich dramatische Aussichten, Naturkontraste und ideale Fotomotive zwischen Wein und Reben. Der Fotograf Dieter Meissner zeigt bei dieser Tour, wie man Landschaft möglichst perfekt in Szene setzt – vom Weitwinkel bis zur Makroaufnahme, ideal auch für ambitionierte Fotoanfänger.

Wann: **Sonntag, 14. September**, 14 Uhr bis Sonnenuntergang

Strecke: 5 Kilometer

Zielgruppe: Erwachsene

Teilnahmegebühr: 18 Euro

Ein altes Dorf bei Leonberg

Wer in alte Zeiten eintauchen und mehr über das Leben von früher erfahren will, dem sei diese Tour ans Herz gelegt. Vom Bahnhof in Leonberg marschiert die Gruppe durch das idyllische Glemstal. Schon bald bietet sich ein besonderer Aussichtspunkt: der Blick auf die Hauerlöcher, geheimnisvolle Sandsteinhöhlen, die einst von Hand in den Fels geschlagen wurden. In Gebersheim wird das alte, heute noch immer wieder angefeuerte Backhaus besichtigt wie auch die alte Dorfschmiede: Eindrücke dörflichen Lebens von vor 200 Jahren. Im Garten des Bauernhausmuseums ist auf eigene Kosten eine Stärkung beim Herbstfest des BUND möglich, ehe es auf den Rückweg nach Leonberg geht. Wann: **Samstag, 20. September**, 13 bis ca. 17.30 Uhr

Strecke: 10 Kilometer

Zielgruppe: Erwachsene, Familien

mit Kindern vom Schulalter an

Teilnahmegebühr: 8 Euro

➔ **Lust auf eine Tour?** Hier geht's zur Anmeldung: www.zeitung-erleben.de/aktiv