

Sport

**Turnverein
Echterdingen 1892**



Schimmelwiesenstr. 18,
(1. OG des Walter-Schweizer-Kulturforum)
Verantwortlich: Horst Duda

Öffnungszeiten:

Mo., 17 - 19 Uhr,
Di. und Do., 9 - 11 Uhr
Telefon: 793518, Telefax: 7942593
E-Mail: info@tv-echterdingen.de
Internet: www.tv-echterdingen.de

Die Geschäftsstelle ist in den Sommerferien geschlossen!!!

Fußball

Infos auf www.vollspann.com

Leichtathletik

Sportabzeichen

Termine 10.08.2019 um 16:00 Uhr Walkingprüfung über 7,5 km (Ausdauer), Treffpunkt Waldparkplatz Echterdingen
21.09.2019 um 14:00 Uhr Radprüfung über 20 km (Ausdauer) auf dem Bundeswanderweg. Treffpunkt am Beginn des Bundeswanderwegs in Musberg. Training und Abnahme der leichtathletischen Disziplinen findet jeden Mittwoch um 18:30 Uhr im Stadion Leinfelden statt (auch in den Ferien). Der Einstieg ist jederzeit möglich. Kontakt und Info: Bernhard Volks, b.volks@t-online.de oder Tel. 01523/1095350.

Lauftreff + Walking

Ganzjährig bei jedem Wetter
Montag, 18.30 Uhr, Waldparkplatz
Mittwoch, 17.30 Uhr, Waldparkplatz
Samstag, 16.00 Uhr, Waldparkplatz

Turnen

Wir suchen dringend für unseren Erwachsenen- und Jugendbereich (Turnen, Breitensport) nach den Sommerferien eine Übungsleiter/-in, wünschenswert mit ÜL- oder Trainer-Lizenz, ist aber keine Voraussetzung. Näheres über Donata Wegener: Tel. 0711-72246907 oder E-Mail: jd-wegener@t-online.de

Neue Trainingszeiten bei der Jugend nach den Ferien:

Freitag:

14:00 – 15:00 Uhr Kinderturnen
4-Jährige (Irem) **PMHG- Halle**
14:00 – 15:00 Uhr Mädchenturnen
8- bis 10 -Jährige (Emma, Sophie, Melody, Bozica) **PMHG- Halle**
15:00 – 16:30 Uhr Mädchenturnen
10- bis 12-Jährige (Sophie, Melody, Bozica) **PMHG- Halle**
15:00 – 16:30 Uhr Mädchenturnen
13 + Jährige (Emma, Irem) **PMHG- Halle**
16:00 – 17:00 Uhr Kinderturnen
5- bis 6 -Jährige (Donata) **Zeppelinturnhalle**
17:00 – 18:00 Uhr Kinderturnen 1. Klässler und 2. Klässler (Donata) **Zeppelinturnhalle**

Dienstag:

17:20 – 18:30 Uhr Mädchenturnen/
Geräte- / Bodenturnen
5- bis 7-Jährige (Franzi, Irem Leni)
PMHG-Halle
18:30– 20:00 Uhr Mädchenturnen
12-Jährige (Franzi, Irem, Leni)
PMHG- Halle

Donnerstag:

17:30 - 19:00 Uhr Geräteturnen
8- bis 12 -Jährige (Herbert Vohl, Aleya Karagözü) **Zeppelinturnhalle**
19:00 - 20:00 Uhr Geräteturnen
13- bis 18 -Jährige (Herbert Vohl)
Zeppelinturnhalle

Herbstkurse

Anmeldungen oder Informationen unter www.tv-echterdingen.de
Kursgebühren bitte auf das Konto Kreissparkasse Esslingen
DE36611500200057015505 überweisen
Für bestimmte Kurse gilt: Mindestteilnehmer: 12 Personen
Erreicht ein Kurs nicht die erforderlichen Mindestteilnehmerzahl, kann dieser Kurs nicht stattfinden.

Alle Termine unter Vorbehalt!

Balance & Care (Bunte Mischung)

Dienstag, 17.09.2019, von 17 - 18 Uhr,
(12 Abende)
Mitglieder 28 €, Nichtmitglieder 48 €
Walter-Schweizer-Kulturforum Echt.

Core-/Pilatesstraining (Anf./Fortge.)

Dienstag, 17.09.2019, von 18 - 19 Uhr
(12 Abende)
Mitglieder 28 €, Nichtmitglieder 48 €
Walter-Schweizer-Kulturforum Echt.
Übungsleiterin: Jutta Ehret

Coretraining (Pilates-Fortge.-Kurs)

Donnerstag, 19.09.2019,
von 18.45 - 19.45 Uhr (12 Abende)
Mitglieder 28 €, Nichtmitglieder 48 €
Walter-Schweizer-Kulturforum Echt.
Übungsleiterin: Jutta Ehret

AROHA®

- Reduktion des Körpergewichts durch ausreichende körperliche Bewegung
- Reduzierung von Nacken-, Schulter- verspannung/Rückenbeschwerden
- Stärkung von Bein-, Gesäß-, Rumpf, Halte- und Oberschenkelmuskulatur
- STRESSABBAU

Mittwoch, 18.09.2019, von 18 - 19 Uhr (11 Abende)

Mitglieder 33 €, Nichtmitglieder 50 €
Goldwiesenschule Echterdingen
Übungsleiterin: Carmen Paintner

Step - Kunterbunt

Krafttraining, Tiefenmuskulatur
Mittwoch, 18.09.2019, von 9 - 10 Uhr
(11 Vormittage)
Mitglieder 33 €, Nichtmitglieder 57 €
Walter-Schweizer-Kulturforum Echt.
Übungsleiterin: Carmen Paintner

Zumba® NEU

ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz-Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik.



AB HEUTE SPRAUSGABEN!
Während der Ferienzeit erscheinen die Amtsblätter bis einschließlich 35 (30.8.) wieder als Sparausgaben. In diesen Ausgaben darf von den Vereinen und Organisationen lediglich in aller Kürze auf Termine hingewiesen werden. Allgemeine Berichte und Nachberichterstattungen sind nicht möglich.

Für Jedermann-Einfach-effektiv-und Spaß garantiert! Bereit zum Mitmachen?

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Dienstag, 17.09.2019, von 18.45 -19.45 Uhr (12 Abende)
Mitglieder 45 €, Nichtmitglieder 68 €
Goldwiesenschule/Gymnastikraum
Übungsleiterin: Julia Braunmiller

Kooperation mit TSV Leinfelden und TV Echterdingen Rückenaktiv

Leitung: Christine Steinbrenner
Beginn: 18.09. bis 18.12.2019 (13x)
jeweils von
9:00 - 10:00 Uhr
10:00 - 11:00 Uhr

Wo: Walter-Schweizer Kulturforum
Kursgeb. für Mitglieder 15 €, NM 50 €
Anmeldung: Inge.Gussmann@turnen.tsv-leinfelden.de oder Tel. 0711-756255



TSV Leinfelden

Verantw.: Vorsitzender Jörg Holzschuh
Geschäftsstelle: Schimmelwiesenstr. 18
Telefon: 75 32 98

E-Mail: info@tsv-leinfelden.de
Internet: www.tsv-leinfelden.de
Öffnungszeiten: Di.-Do. 9.00 – 12.00 Uhr
und Di. von 17.00 – 18.00 Uhr.

Vorstand

Die Geschäftsstelle ist vom 17.8.19 – 1.9.19 nicht besetzt.

TSV Aktuell

Sommerprogramm Fitness-und Gesundheitssport (keine Anmeldung erforderlich)

FitMix für Sie und Ihn, montags 19.30 bis 20.30h, am 12.8., 2.9. und 9.9. in der IKG-Sporthalle, keine Gebühr, auch für Nichtmitglieder offen, bitte Handtuch mitbringen

Fit für Alle (besonderer Schwerpunkt), montags 20.30-21.30h, IKG-Sporthalle, Gebühr 2€, auch für Nichtmitglieder, bitte Handtuch mitbringen.

HIIT up 12.8. Gabi/Heike,

Fit mit dem Seil 19.8. Heike,

Fun Tone (Intervall) 2.9. Inge,

Step-Aerobic (Anfänger) 9.9. Inge

Qigong im Park (unterhalb Hallenbad Leinfelden) bei trockenem Wetter (keine Gebühr) auch für Nichtmitglieder, Donnerstag 5.9. von 18.30-19.30h Simone

mittwochs 14.8., 21.8.,

jeweils 18.30-19.30h Ulrike

montags 12.8., 19.8., jeweils 9.15-10.15h Ulrike

Abt. Leichtathletik/ Breitensport

Walking-Treff (Mittwoch u. Samstag)

Jeden Mittwoch um 19 Uhr, und jeden Samstag, 15.30 Uhr, bei jedem Wetter, **auch während der Ferien**. Eine Stunde zügiges Gehen in kleinen Gruppen. Kein Anfängerkurs. Treffpunkt: Parkplatz Sportzentrum Leinfelden, Randweg 10. Info Tel. 751671.

Sportabzeichen

Wir treffen uns jeden Mittwoch um 18.00 Uhr auch während der Ferien im Sportzentrum Leinfelden Randweg 10. Info bei Horst Kaiser unter 0711 – 75 59 59.

Abt. Ski

Nordic Walking Treff

Jeden Dienstagum **18.30 Uhr** am Parkplatz des Sportzentrums Leinfelden (Randweg), **auch in den Sommerferien**. Neueinsteiger können jederzeit teilnehmen und werden individuell angeleitet. Organisation: Kathrin und Joachim Appel, Tel. 0711 / 754 55 23 oder 0171/222 0181 und Wolfgang Kalbfell, Tel. 0711 / 753 500.

Mountainbike Gruppe jeden Dienstag

Treffpunkt um 18.00 Uhr am Parkplatz ehemaliger Jakobsbrunnen, Beethovenstraße 21 in 70771 Leinfelden. Kontakt: Claudia Maurer, E-Mail: claudia.maurer@gmx.de

Abteilungsausflug der Skiabteilung

Unser diesjährigen Abteilungsausflug findet am 12.10.2019 statt.

Bitte den Termin vormerken!

Eine genaue Ausschreibung folgt in einer der nächsten Ausgaben.

Abt. Tanzsport

Nach den Sommerferien treffen wir uns **wieder am Montag, den 16. September 2019 in der Festhalle in Stetten**. Um 19:30 Uhr tanzen die Einsteigerpaare und um 20:40 Uhr beginnt der Unterricht für die Fortgeschrittenen. **Wir kommen, kommen Sie doch auch** unverbindlich vorbei, Sie sind herzlich willkommen.

Abt. Turnen

Neue Angebote zum neuen Trimesterbeginn ab Herbst

Zusätzlich zu unserem Programm beginnen folgende neue Kurse:

Rücken-Schulter-Knie (Rehasport) zweite Gruppe, dienstags ab 24.9., 18.00 bis 19.00h, Bahnhofsturnhalle, Info Tel. 756255
ZumbaGold am Freitagmorgen im Kulturforum Echterdingen, Info unter Tel. 756255

Freie Plätze in den Yogakursen ab September

Yoga 50plus (Hatha), mi 16.15-17.15h

Yoga Teens (Hatha), mi 17.30-18.30h

Yoga junge Erwachsene (Hatha), mi 18.30 - 19.30h

Alle Hathayogakurse finden in Leinfelden statt, Infos und Anmeldung bei Frau Knecht, Tel. 791599

Vinyasa Yoga mi 8.30 - 9.45h und 10.00-11.15h, in Leinfelden, Infos und Anmeldung bei Frau Kösling, Tel. 94549276

Alle Kurse im Gesamtüberblick finden Sie auf unserer Homepage: www.tsv-leinfelden.de/fitness.

HSG

Leinfelden-Echterdingen



Verantw: Günther Schwarz
www.hsg-le.de

10 Jahre HSG Leinfelden-Echterdingen, gleichzeitig 10 Jahre Goldäckersporthalle

Am Samstag, 31.08.2019, feiert die HSG L-E im Sportpark Goldacker ihr 10-jähriges Bestehen.

Beginn ist ab 11:00 Uhr. Neben einem Programm für unsere Jugendmannschaften werden ab 15:00 Uhr die aktiven Mannschaften vorgestellt und der Start in die neue Saison eingeläutet.

Als besonderes Highlight findet um 18:00 Uhr das DHB-Pokalspiel unserer 1. Damenmannschaft gegen den Bundesligisten TSG Ketsch statt.

Anschließend sorgt DJ ToKo für Musik und Unterhaltung.

Alle Freunde, Fans und Interessierte sind herzlich willkommen.

DHB-Pokal gegen Bundesligist

Am Samstag, 31.08.2019, um 18:00 Uhr findet in der Goldackerhalle das DHB-Pokalspiel der 1. Damenmannschaft statt.

Gegner ist die TSG Ketsch, ein Team aus der 1. Bundesliga. Hochkarätiger Handball ist somit garantiert! Wir freuen uns über zahlreiche Unterstützung.

TSV Musberg

Verantw.: Katja Frank

Geschäftsstelle: Schimmelwiesenstr. 18 (1. OG des Walter-Schweizer Kulturforum)

Öffnungszeiten: Di., 9 - 11 Uhr und 16 - 18 Uhr, Do., 9 - 11 Uhr

Tel. 0711 - 7547117, Fax 7547118

Internet: www.tsv-musberg.de

E-Mail: kontakt@tsvmusberg.de

Die Geschäftsstelle ist in den Sommerferien vom 26.8. bis 10.9. geschlossen!

Sommerferien „Fit-Mix“-Kurs

Der TSV Musberg bietet wieder einen Sommerferien „Fit-Mix“-Kurs für Frauen und Männer an, denen die Sommerpause zu lang ist. Geboten wird, mit wechselnden Übungsleitern, ein bunter Mix aus Kräftigungsübungen, sowie ein Konditions- und Koordinationsstraining mit und ohne Geräte.

Termine: immer **dienstags** von **19.30-20.30Uhr** (13.08., 20.08., 27.08., 03.09.)

Ort: Bürgersaal Musberg, Filderstr. 54, Musberg.

Gebühr: 2,50€ für TSV-Mitglieder und 5€ für Nichtmitglieder. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich**, die Gebühr wird bar im Kurs gezahlt.

Kursangebote nach den Sommerferien

Idealer Einstieg zum 3. Trimester, gerne können Sie auch mal **zum Schnuppern** vorbei kommen! Weitere Informationen erteilt Ihnen gerne die TSV Geschäftsstelle!

I. Senioren:

Seniorengymnastik Di. 8.30 – 9.30 Uhr, G.u.T. (Präventionssport)

Mi. 18.00 – 19.00 Uhr

5 Esslinger Do.10.30 – 11.30 Uhr

II. Gesunder Rücken:

Wirbelsäulengymnastik Mi. 18.30 – 19.30 Uhr oder Fr. 8.30 – 9.30 Uhr

Sanftes Rückentraining Di. 9.30 – 10.30 Uhr
 oder Fr. 9.30 – 10.30 Uhr
 Rückenfit Di. 9 – 10 Uhr
 Funktionsgymnastik mit Schwerpunkt
 Rücken Di. 19.25 – 20.25 Uhr

III. Bewegung:

Fitnessgymnastik Mo. 19.30 – 20.30 Uhr
 Kondition/Problemzonen/Rücken
 Mo. 19.30 – 20.30 Uhr
 Bauch-Beine-Po Di. 10.15 – 11 Uhr
 Powerfitness Di. 18.15 – 19.15 Uhr
 XCO Training Mi. 9 – 10 Uhr
 Step-Aerobic Mi. 19.30 – 20.30 Uhr
 Bodyfit Mi. 20.30 – 21.30 Uhr
 Zumba Mo. 18.30 – 19.30 Uhr
 Body Workout Fr. 9.00 – 10.00 Uhr
 Functional Training Fr. 18.00 – 19.00 Uhr

IV. Qigong und Hatha Yoga

Entspannung: Do. 17.30 – 18.30 Uhr
Qigong: Do. 18.30 – 19.30 Uhr
Hatha Yoga: Mi. 10.45 – 12.15 Uhr
 Mi. 18.30 – 20.00 Uhr

Kursangebote in Kooperation mit AOK

1. Rückenfit Grundkurs, ab Fr. 11.10.,
 9.30 – 10.30 Uhr, 8 Treffen
2. Rückenfit Aufbaukurs, ab Di. 8.10.,
 9.30 – 10.30 Uhr, 8 Treffen
AOK Versicherte melden sich direkt bei
 der AOK an, Tel. 07021-721-355. Anmel-
 dung für alle anderen Interessierten bei der
 Geschäftsstelle des TSV Musberg.

Kursangebot AIKIDO

**Das Training nach der großen Sommer-
 pause beginnt am Dienstag, 17.9., zu
 den üblichen Zeiten.** Unsere üblichen
 Trainingszeiten sind: Immer dienstags und
 freitags. Alle Trainingszeiten und weite-
 re aktuellen Informationen können unter
www.tsvmusberg.de /Aikido eingesehen
 werden.

Abt. Fußball

Aktive: Vorschau am 11.8. um 15.00 Uhr
 1. Mannschaft TSV Musberg (Bezirksliga)-SC
 Stammheim (Landesliga) Für Bewirtung ist
 wie immer gesorgt!! **Pokalspiele am 25.8.**
um 13.00 Uhr FC Feuerbach-TSV Mus-
berg I, um 15.00 Uhr TSV Musberg II-
Spvgg Cannstatt..
 Infos zum Jugendfußball: Traudl Link
 01772814070 oder 0711 7543297.

Abt. Ski

Termine für den nächsten Winter:

Frühwinterausfahrt ins Pitztal:
 20.- 22.12.2019
 Neujahrausfahrt nach Reschen:
 02.- 05.01.2020
 Skikurswochenende in Reschen:
 17.- 19.01.2020
 Skikurswochenende in Warth:
 07.- 09.02.2020
 Tagesausfahrt an den Arlberg: 07.03.2020
 Mukis 1: 11.01.2020
 Mukis 2: 01.02.2020
 Mukis Ausweichtermin: 14.03.2020
 Ausfahrt 2 Tage o. Programm:
 27.03.-29.03.2020

So jetzt kann geplant werden und in Kürze
 kann man sich auch über unsere Homepage
 per Mail anmelden. Weiter Infos sind auch
 auf unserer Homepage zu finden
www.ski-musberg.de

Abt. Tischtennis

**Unsere üblichen Trainingszeiten nach
 den Sommerferien ab Do., 12.9.:**
Tischtennis mit Ballspielschule für Jun-
 gen und Mädchen ab 8 Jahre donnerstags
 von 16 – 17:30 Uhr in der Sporthalle, Orts-
 mitte. **Fortgeschrittene Jugendliche:**
 dienstags und donnerstags von 18 – 19:30
 Uhr. **Aktive, Wiedereinsteiger, Hobby-**
spieler: im Anschluss von 19:30 – 22 Uhr
 Weitere Infos erteilt Ihnen gerne Hartmut
 Frank, Tel. 0711-7542795 oder hartmut-
 frank@arcor.de zum Kinder- und Jugend-
 training. Bei Fragen für das Erwachsenen-
 training wenden Sie sich bitte an Mathias
 Schmidt, schmidt-mathias82@gmx.de.

Abt. Volleyball

Trainingszeiten nach den Sommerferien:
Montag Sporthalle Ortsmitte:
 Herren: 18:30 – 20:00 Uhr (halbe Halle)
Mittwoch SHH:
 U12-U13: 17:45 – 19:00 Uhr (halbe Halle)
 U16-U20: 17:30 – 19:00 Uhr (halbe Halle)
 Damen: 19:00 – 21:00 Uhr (halbe Halle)
 U16-U18 männlich: 19:00 – 20:30 Uhr (hal-
 be Halle)
Donnerstag SHH:
 Jungsenioren: 20:15 – 22:00 Uhr
Freitag SHH:
 U15-U16 männlich: 17:00 – 18:30 Uhr
 (halbe Halle)
 U16-U20 weiblich: 17:30 – 19.00 Uhr
 (halbe Halle)
 U18 / Herren: 18:30 – 20:00 Uhr
 (ganze Halle)
 Freizeit: 20:00 – 22:00 Uhr (halbe Halle)
 Damen: 20:00 – 22:00 Uhr (halbe Halle)
SHH: Sporthalle Hauberg

Dirtpark Leinfelden

Verantw.: Jakob Mogensen
 E-Mail: info@dirtpark-leinfelden.de
 Die Saison ist eröffnet!!! Bei trockenem Wet-
 ter können wir die ersten Strecken befahren.
 Ab sofort haben wir bei gutem Wetter mon-
 tags ab 17:30 Uhr offen. Ausfälle und zusätz-
 liche Öffnungszeiten werden in der Whats-
 App-Gruppe bekannt gegeben. Schreibt uns
 eine E-Mail wenn Ihr mitmachen möchtet.

**Ringer-Verein
 KSV Musberg e.V.**

Verantwortlich: Michaela Stäbler,
 Telefon 0711/6992434,
<http://www.ksvmusberg.de>
 Ergebnisse und weitere Infos auf unserer
 Homepage
 Nächste Termine:
 07.09. Saisonstart von beiden Mannschaften
 zuhause
 So. 15.+16.09. Weltmeisterschaft in Kasach-
 stan, Kampftage von Frank Stäbler



**Schachclub
 Leinfelden**



Verantw: H. Schlachetzki (07157/668940)
www.sc-leinfelden.de

**Vereinsmeisterschaft kurz vor dem
 Abschluss**

Eine Nachholbegegnung mit 2 Partien fehlt
 noch. Dann ist die Vereinsmeisterschaft
 2019 mit 10 Teilnehmern abgeschlossen.
 Fest steht schon, dass Markus Kottke mit 36
 Punkten auf Platz 1 liegt und Vereinsmeister
 2019 ist, mit 27 Punkten folgt Markus Hofer
 auf Platz 2. Wer auf Platz 3 landet hängt vom
 Ausgang der Nachholpartien ab, die nach
 Redaktionsschluss dieser Ausgabe gespielt
 werden. Gespielt wurde die Vereinsmeister-
 schaft als Schnellschach Turnier mit jeweils
 2 Partien pro Begegnung. Alle Ergebnisse
 findet man unter <http://www.sc-leinfelden.de/download/Vereinsmeisterschaft.pdf>.

Ausblick auf Saison 2019/2020

Der SC Leinfelden geht mit 2 Mannschaften
 in die Saison 2019/2020. Die 1. Mannschaft
 wird mit 8 Spielern in der Bezirksliga Stutt-
 gart antreten, die 2. Mannschaft mit 6 Spie-
 lern in der A-Klasse Stuttgart West.
 Die 1. Mannschaft startet mit einem Heim-
 spiel am 29. September.

Spielabend: dienstags Jugend außerhalb
 der Schulferien 18 bis 19:30 Uhr;
 Erwachsene anschließend.
 Monatsblitzturnier: am 1. Dienstag des Mo-
 nats, 20.00 Uhr.

**Schach-Club
 Stetten**



Verantw.: Markus Liebelt,
schachclub-stetten.de/
markusliebelt@gmail.com

Schach in Stetten

Die Erwachsenen treffen sich wie immer ge-
 gen 19.30 Uhr im Vereinszimmer. Schauen
 Sie doch mal vorbei!
 Alle Details zum Verein finden sich auf der
 Vereinseite (schachclub-stetten.de) im In-
 ternet. Die Spielabende sind immer donner-
 tags:
 - Schach-AG von 17.00 - 19.00 Uhr
 (nur während der Schulzeit)
 - Erwachsene von 19.30 - etwa 22.30 Uhr

**Schach an der VHS in Echterdingen:
 Näheres im VHS-Programm!**

**Schützengilde
 Musberg**



Verantw: M.Schulz, 0171/9980564
schriftfuehrer@schuetzengilde-musberg.de
WEB: www.schuetzengilde-musberg.de

Gaststätte Tel. 0711/699 272 88

Termine

27.-29.09.19 Stadtmeisterschaft
 01.10-31.10.19 Vereinsmeisterschaft

Trainingszeiten

Mittwoch von 19:00 Uhr - 22:00 Uhr
 Freitag von 20:00 Uhr - 22:00 Uhr
 Sonntag von 10:00 Uhr - 12:00 Uhr
 Jugend: Mittwoch 19:00 Uhr und
 14-tägig Freitag 19:00 Uhr

In den Sommerferien kein Jugend-Training

Skatfreunde Leinfelden

Verantw.: Erhard Steegmüller
 Tel. 0711 757374
 Mail: erhard.steegmueller@t-online.de

Skat im Sommer

Trotz Sommerferien, Urlaub und Klimaerwärmung spielen wir jeden Mittwohabend **pünktlich um 19.00 Uhr** Skat in unserem Spiellokal Schützenhaus Stetten, Gräbleswiesenweg 41. Wer gerne Skat spielt kann einfach bis ca. 10 Minuten vor 19.00 Uhr kommen, damit der Spielbetrieb pünktlich um 19.00 Uhr beginnen kann. Bis 19.00 Uhr wird ausgelost wer mit wem spielt. Gespielt wird bis ca. 22.00 Uhr. Wir spielen um geringe Geldbeträge in eine gemeinsame Kasse und ohne Contra, Re und Ramsch. Wer mitspielt muss kein Vereinsmitglied sein oder werden.

Weitere Infos:

Elfi Zörner, Tel. 07158 1284098;
Dieter Lehnert, Tel. 07157 3294

Skiclub

Verantw.: Petra Greiner Tel.: 2859927
 Vorstand: Mark Müller Tel.: 799182
 Internet: www.skiclubLE.de

Nordic Walking

Immer montags, 19.30 Uhr; Treffpunkt Waldparkplatz.

Wir laufen auch in den Ferien!
 Info: Conny Friedl, Tel. 7970969

Weißwurstfrühstück Sonntag, 15.09.19

Anmeldung per Mail:
 SkiclubLE@googlemail.com,
 Anmeldeschluss: 10. September

Moonlight Bowling Samstag, 21.09.19

Die Kids gehen um 18.30 Uhr in das Bowling Center in Böblingen. Kosten: 10€
 Anmeldung und Info bei Carolin Friedl:
 Carolin.Friedl@gmx.de

**Tauchclub
Leinfelden**

Verantw.: M. Julien, 07117585150
 info@tauchclub-leinfelden.de

In den Sommerferien kannst Du mit uns das Tauchen und Schnorcheln kennenlernen. Am Mittwoch, 4.9.2019, bieten wir "Einfach mal Abtauchen" ab 12 bis 16 Jahre im Schwimmbad Goldäcker an. Bitte über den Stadtjugendring bzw. www.ferien-le.de anmelden.

Tennisclub**Leinfelden-Echterdingen**

Verantwortlich: Gunther Schmid,
 Öffentlichkeitsarbeit, Tel: 0711/7541548

3. Filder LK Tagesturnier beim TCLE**Wettbewerbe:**

Herren 40 A - LK 1-12
 Herren 40 B/C - LK 10-23
 Herren A - LK 1-12
 Herren B - LK 10-18

Spieltermine: Herren: 14.09 ab 9 Uhr /
 Herren 40: 15.09 ab 9 Uhr

Meldeschluss: Mittwoch,
 11.09 - 23.59 Uhr (über mybigpoint)

Turnierleitung:

Philipp Braun, Sportwart TCLE

Tennisclub**Stetten**

Verantwortlich: Eva Dewens, Breitensport,
 Tel. 07127/952999

Das beliebte **Jugend-Sommerncamp** unter der Leitung von unserem **Cheftrainer Anders Kindström** findet vom **02. bis 06.09.2019** statt.

Das Training ist folgendermaßen aufgebaut:
 9.30 - 10.00 Uhr - Warm up
 10.00 - 11.30 Uhr - Tennistraining
 11.30 - 12.00 Uhr - Fitnesstraining

Der Preis beträgt 99,- € für Mitglieder und 110,- € für Nichtmitglieder - der Preis beinhaltet das Abschlussessen am 06.09.2019. Anmeldungen bei Anders Kindström persönlich oder Tel. 0711/791799 oder E-Mail: akindstroem@t-online.de.

Unser Clublokal "La Commedia" hat vom 12.08. bis einschließlich 01.09.2019 wegen Betriebsferien geschlossen.

Am 02.09. und 03.09.2019 öffnet das Lokal dann wie immer montags und dienstags erst ab 17 Uhr - danach dann wieder ab Mittwoch schon bereits um 11.30 Uhr.

Am **15.09.2019 feiern wir unser 20jähriges HOBBY-RUNDEN-JUBILÄUM** mit einem kleinen Turnier von 15 bis 18 Uhr und anschließendem gemeinsamen Abendessen. **Bitte um Anmeldung bis spätestens Ende August** bei mir persönlich oder per e-mail: eva.dewens@gmx.de.

Weitere Vereine**AB HEUTE SPARAUSGABEN**

Während der Ferienzeit erscheinen die Amtsblätter bis einschließlich 31.08. wieder als Sparausgaben. In diesen Ausgaben darf von den Vereinen und Organisationen lediglich in aller Kürze auf Termine hingewiesen werden.

Allgemeine Berichte und Nachberichterstattungen sind nicht möglich.

**Allgemeiner Deutscher
Fahrrad-Club Filder**

Verantw.: Hans-Rudi Rach
 E-Mail: fildern@adfc-bw.de
 Tel: 0711 / 772607

**Freitag - Feierabendtour
(26.04. - 06.09.)**

Lockere 25-km-Runde zum Start ins Wochenende, dazu am ersten Freitag im Monat eine sportliche Tour. Treffpunkt 19 Uhr Echterdingen Zeppelinstein.

So, 11.08., Weil der Stadt

Wir radeln gemütlich nach Weil der Stadt. Dort erkunden wir die Stadt und kehren anschließend ein. Es kann mit der S-Bahn zurückgefahren werden. Wer noch Lust und Laune hat, kann alternativ über einige Steigungen zurück zum Ausgangspunkt radeln. Mittelschwere Tour, 35 km, 250 Höhenmeter, Einkehr am Schluss
 Start: 10:30 Uhr, Echterdingen, Zeppelinstein, 10:45 Uhr, Leinfelden, Neuer Markt
 Kontakt: Sandra Kautz
 (Telefon 0176 / 76797678), Karin Beckmann

**Bonsai-Arbeitskreis
Aichtal-Filder**

Verantwortlich: Michael Kreuz,
 Schenkendorfstr. 11, 70193 Stuttgart

Wie schon berichtet, ist unser ehemaliger Arbeitskreisleiter Bernd Huber im Juni verstorben.

Frau Huber möchte nun einen Teil der Sammlung abgeben. Sie würde sich sehr freuen, wenn viele Bonsailiebhaber kommen, damit die Pflanzen in gute Hände abgegeben werden können. Neben Bonsai ist auch Zubehör wie Werkzeug, Draht, Akadama usw. abzugeben.

Der Verkauf findet jeweils sonntags statt. Die nächsten Termine dafür sind der 18.8., 15.9. und 20.10., jeweils ab 10 Uhr. Eine Anmeldung ist an diesen Terminen nicht notwendig.

Adresse: Blumenstrasse 46,
 72631 Aichtal-Grötzingen.

Alle Fragen zum Thema Bonsai beantwortet unser AK-Leiter Claus Kern gerne,
 Tel. 07164/146797.

**Filder Jazz
Freunde e.V.**

Verantwortl.: Gerhard Fetzer, Tel.7541584

Hallo Jazzfreunde,

auch in der Ferienzeit treffen wir uns dienstags für die internen Sessions im Rathäusle Musberg.

Nächster Termin: Dienstag, 20. August. Proben werden kurzfristig für mittwochs extra angekündigt.

Interessenten für beide Abende (egal welches Instrument oder Vocal) sollten sich bitte telefonisch in Verbindung setzen.

Für Fragen und Musikwünsche bitte obige Tel. Nr. oder unter **www.filder-jazz-freunde.de** oder **Info@filder-jazz-freunde.de** melden.

Förderverein der historischen Gaststätte Ochsen e.V.

Verantw.: Elke van Luijk
Bernhäuser Str. 30



Heute bleibt unsere Gastwirtschaft geschlossen. Wir gönnen uns eine kleine Sommerpause.

Am **14.08.** findet wieder unser traditioneller Stammtisch statt. Es

wird geschunkelt, gesungen und gelacht. Sommerliche Fischgerichte servieren wir am **16.08.**

Reservierungen nehmen wir freitags zwischen 15 und 17 Uhr persönlich an, unter Telefon 7977331 oder unter ochsen-foerderverein@web.de. Bitte beachten Sie, dass nur beantwortete E-Mails Berücksichtigung finden.

GFTB Die Filderer e.V.



Verantw.: Präsident Markus Schumann, Seestr. 2, 70794 Filderstadt, Tel. 0176/61 82 59 82, www.filderer.de, kontakt@filderer.de

Kinderfest am Flughafen

Auch in diesem Jahr findet das große Kinderfest am 10. + 11. August 2019 von 11 bis 18 Uhr am Stuttgarter Flughafen statt. Auch wir Filderer sind wieder mit dabei und bieten von Maultaschen über Crepes auch unser Kinderschminken und die Sandbilder an.

Termine

18. - 20. Oktober 2019 - 41. Krautfest
09.+10. November 2019 -
29. BDK Gardetanzturnier, Filderhalle

Hundefreunde Echterdingen



Verantwortlicher: Silke A. Meier
Verein: Kelterrain 45 / Echterdingen
info@vdh-echterdingen.de
www.vdh-echterdingen.de

Während der Sommerferien machen auch wir vom 11.08.19 bis zum 01.09.19 Pause.

In dieser Zeit findet kein Training statt und die Kantine ist nicht geöffnet.

Sa., 10.08.19, 14:30 Uhr – Welpen
Sa., 10.08.19, 15:30 Uhr – BH

Eventuell abweichende Trainingszeiten werden gesondert mitgeteilt.

Für eure Kalender:

14.09.19: 70-Jahr-Feier des VdH

Kulturkreis LE/ Galerie Altes Rathaus



Verantwortlich: Dr. Wolfgang Hauger
wolfgang.hauger@web.de
www.altes-rathaus-musberg.de

Die derzeitige Ausstellung der Galerie Altes Rathaus Musberg zeigt Malerei, Fotografie und Skulpturen von Künstlerinnen aus Leinfelden-Echterdingen. Sie hat den Titel: "Künstlerinnen aus Leinfelden-Echterdingen stellen gemeinsam aus". Es ist eine Ausstellung des Kulturkreises LE e.V. in Kooperation mit dem Kulturamt LE. Sie wird von der Bürgerstiftung unterstützt.

Folgende Künstlerinnen stellen aus: **Margarete Baur, Dr. Birgit Blessing, Marianne Brodbeck, Christine Euchner, Monika Kronenbitter, Isabell Munck, Inge Sobotta, Birgit Thines und Haylor Vogt.**

Die Ausstellung ist bis zum 25. August zu sehen.

Die Galerie Altes Rathaus Musberg in der Filderstraße 44 ist samstags von 16-18 Uhr und sonntags von 11-13 Uhr geöffnet.

Landfrauenvereine



Ortsgruppe Stetten

Verantwortliche: **Vorsitz.:**
Hildegard Müller, Telefon 79 78 022,
www.lfv-es.de

Bildungs-Führung durch die Villa Reitzenstein am Montag, 26.08.2019. Bus-Abfahrt 13.18 Uhr ab Erlachstraße weiter mit S-Bahn um 13.40 Uhr ab Echterdingen.

Anmeldung bitte bis 15.08. bei Hildegard Müller, die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf max. 30 Personen.

Landwirtschaftliche Ortsvereine

Lebenswertes LE

Kontakt: Claudia Moosmann, Stuttgarter Str. 47, 70771 L-E, Tel. 0711 754 42 49, Claudiamoosmann@gmx.de

Herzliche Einladung zum

467. Schwabenstreich in Leinfelden, am Donnerstag, 15. August 2019, jeweils um 19.00 Uhr, 1 Minute, laut, auf dem Neuen Markt in Leinfelden.

Spenden Konto: Lebenswertes LE,
IBAN: DE 83 6115 0020 0008 0822 33,
BIC: ESSLDE66XXX

Liederkranz Stetten



Verantwortlich: Martina Kohler-Wolf,
Tel. 0711 / 796314
Abteilungsleitung: Kerstin Ruffner,
Tel. 0711 / 7199011
www.liederkranz-stetten.de

Ferien bis September

Erste Chorprobe nach den Ferien: Freitag, 6. Sept., 19.45 Uhr, im Musiksaal der Linddachsühle

22. September, 15 Uhr, Auftritt: Cafe International im Theophil-Wurm Gemeindehaus in Stetten

29. September: Ausflug in den Raum Schwäbisch Hall, Anmeldung bis September bei Brunhild Brettschneider noch möglich

Leinfelden-Unteraichen im Takt Chorgemeinschaft e.V.



Verantw.: Gerda Stoll, Tel. 753514
Vorsitzende Gabriele Abele

Termine in und nach den Sommerferien:

2. Treff am Donnerstag, 22.8.19, um 18.30 Uhr in der Linde in Oberaichen zum gemütlichen Zusammensein.

3. Termin ist unsere erste Singstunde am Donnerstag, 12.9.19, um 19.30 Uhr in der Aula Ludw.Uhl.Schule. Bitte **vollzählig** kommen wegen Probe für das Dorffest.

4. Termin Dorffest Unteraicher Bürger am Sonntag, 15.9.19. Wir singen um 15.00 Uhr, Einsingen um 14.30 Uhr.

Musikverein Musberg



Verantw.: 1. Vorsitzender Arno Tuschke
Tel.: 0711/7775513
Jugend: Cornelia Lange
Tel.: 0711/731335
www.mv-musberg.de

Termine 2019

So., 01.09., Auftritt beim Tag der Vereine des Stuttgarter Weindorfs: ab 14 Uhr Dorotheenstr./ Schillerplatz, ab 15:20 Uhr Rathaustrampe

Mo., 16.09., offizielle Eröffnung der Ausstellung im Stadtarchiv, 18 Uhr
Mo., 16.09. - So., 06.10., Ausstellung im Stadtarchiv: 100 Jahre MVM, Musberg
Sa., 12.10., Wein- und Musikfest, Tiefenbronn, ab 21 Uhr
Fr., 18.10., Maultaschen machen, Bürgersaal, 14 - 18 Uhr
Sa., 19. - So., 20.10., Krautfest, Ritterscheune Musberg

Musikverein Stetten



Verantw.: Stefanie Zährl,
Tel. 0711 48964248
E-Mail: kontakt@mv-stetten.de
Presse: Dorothea Gohr & Petra Eisele
presse@mv-stetten.de

Wir laden ein bei uns mitzuspielen:

ab dem 16.09.2019 geht es bei der Bläserklasse und der Jugendkapelle wieder los. Die Bläserklasse von 17:00 - 18:00 Uhr und die Jugendkapelle von 18:30 - 19:30 Uhr.

Weitere Informationen oder anmelden bitte per Mail an: jugendkapelle@mv-stetten.de
Bei der Hauptkapelle geht es ab dem 09.09.2019 wieder los.

Dann wieder jeden Montag von 20:00 - 22:00 Uhr. Hier wenden Sie sich bitte an kontakt@mv-stetten.de

NaturFreunde Filder



Vorsitzender: Herbert Knienieder,
Telefon: 0711/77367830
www.naturfreunde-filder.de
filder@naturfreunde.de

Sonntag, 11.08. - **Wanderung zu den Strümpfelbacher Wasserfällen und Ebensee.** Wanderschuhe und Stöcke sind erforderlich. Bitte Rucksackvesper und Getränke mitnehmen. Einkehr am Schluss der Wanderung. **Treffpunkt: 09:30 Uhr** Vereinsheim Filderstadt-Sielmingen, Lange Str. 31, zur Bildung von Fahrgemeinschaften. Info, Tel. 07157/2112 Norbert und Renate Peter. Wir freuen uns über Gäste.

Dienstag, 20.08., bis Freitag, 23.08. - **NF-Ausfahrt Kniebis** mit Wanderungen rund um Kniebis, Ruhenstein und Schlißkopf und mit Führung und Vortrag im Nationalpark Schwarzwald. Übernachtung im Natur-Freundehaus Kniebis. Organisation: Herbert Knienieder und Karin Büchling.

Obst- und Gartenbauvereine



OGV Echterdingen

Kontaktadresse:
Michael Moll
Tel 0711 7942535
Info@OGV-Echterdingen.de

Tagesausflug am 18. August zur Bundesgartenschau Heilbronn mit fachkundigen Führung. Es bleibt genügend Zeit, auf eigene Faust die Gartenschau zu erkunden. Eine Abendeinkehr rundet das Programm ab.

Abfahrt ist um 8.00 am Rathaus Echterdingen. Der Reisepreis einschließlich Eintritt und Führung beträgt 45 Euro pro Person. Anmeldungen bei Michael Moll unter Telefon 7979109.

Schwäbischer Albverein



Ortsgruppe Stetten

Verantw.: Kurt Steck
1. Vorsitzender: Sascha Steck
Mobil: 01748 538327
http://stettenfildern.albverein.eu
E-Mail: albvereinstetten@aol.com

Unser Wanderheim ist geschlossen.
Am 15. Sept. haben wir wieder von 9 - 21 Uhr geöffnet.

Wanderung zum Schönbuchturn. Wir starten am 11. August um 9.20 Uhr an der S-Bahn in Echterdingen. Einkehr im Naturfreundehaus "Am Schönbuch". Fahrpreis 5€. **Anmeldung bis 09.08.19** unter Tel. 07151/2703527 bei den Wanderführer Marita u. Jürgen Volland.

Siebenmühlental-Hexen Musberg



Verantwortl.: Petra Gauder
Zunftmeisterin: Mirja Brosig
Geschäftsstelle: Filderstr. 42,
70771 L-E Musberg
www.siebenmuehlental-hexen.de
info@siebenmuehlental-hexen.de

Der nächste Waldfrevler-Stammtisch findet am Di, 27.08.2019, ab 18h bei Heiko im Clubhaus in Musberg statt.

Theater- und Kulturverein Musberg



info@tuk-musberg.de www.tuk-musberg.de
Verantwortlich: Markus Heinle Tel. 7546794

Bilderausstellung: Die sehr schöne „Gemäldeausstellung mit Musberger Motiven“ im Stadtarchiv LE-Musberg ist **letztmalig** am Sonntag, den 11.08.2019, von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr geöffnet.

Theater unter den Kuppeln



Verantwortl.: Irina Kunzi, 0172-7278342

Kartenvorverkauf: Di. + Fr., 15 - 18:00 im Theater, Tel. 0711-795111. Online immer möglich unter www.tudk.de

Zwei Dernieren am Wochenende
Zum letzten Mal am Sonntag: Pippi Langstrumpf! Auch das Musical Big Fish endet mit zwei letzten Vorstellungen am 09. und 10. August.
Ab 07. September begeistern wir Sie aber noch mit dem Schauspiel "Harold und Maude" auf der Freilichtbühne!

Programm auf der Freilichtbühne:

Musical 09. +10.08., 20:30
Kinderstück 11.08., 15:00
Schauspiel "Harold und Maude" ab 07.09., freitags/samstags 19:30, sonntags 18:00.

Tierschutzverein Tierfreunde Filderstadt

Verantwortlich: Josefine Bohn
Tel. 0711 777 5 666
mail@tierschutz-filderstadt.de

Rihanna sucht ein Zuhause



Die ca. 5 jährige Schäferhund-Mix Hündin wurde leider von einem Zug angefahren und verlor dadurch eines ihrer Hinterbeine. Vermutlich hatte sie in dieser Zeit so starke Schmerzen, dass sich der Zwang entwickelte den Stummel anzuknurren oder sogar hineinzubeißen. Bei uns im Tierheim ließen wir das restliche Hinterbein in einer 2. OP nochmal sauber

amputieren und hoffen dadurch, dass sie schmerzfrei durch das Leben gehen kann. Trotzdem hat sich das Verhalten, das fehlende Bein zu jagen, festgesetzt und muss nun Stück für Stück abtrainiert werden. Wir haben bereits gute Methoden gefunden, die in ihrem neuen Zuhause weiter fortgeführt werden müssen. Ansonsten ist Rihanna eine wahnsinnig liebe und menschenbezogene Hündin, die sich gut mit ihren Artgenossen versteht, aber lieber alleinige Prinzessin in ihrer neuen Familie sein möchte. Wenn sie die kleine Hündin kennenlernen möchten, freuen wir uns über Ihren Besuch zu unseren Öffnungszeiten.

Unteraicher Bürger e.V.



Verantw.: Achim Weinmann
E-Mail: achim.weinmann@unteraichen.com

Bitte merken Sie sich das Wochenende 14./15. September vor: Sommerfest!

Wander- und Heimatverein Leinfelden



Verantwortlich: Elke van Luijk

Wander(er)-Stammtisch

Unser monatlicher Stammtisch findet am Donnerstag, **den 15.08.**, in der Gaststätte „Schwarzbach“ in S-Rohr, Dürrelwangstr. 70 ab 18.00 Uhr statt.
Nähere Infos: Tel.: H. Placht 743159.

DVV-Wandern im August

Im August haben wir folgende Möglichkeiten zum Wandern:
10./11.08. in Flacht-Weissach,
15.08. in Reichenbach-Gengenbach.
Nähere Infos bei: D. Hansal, Tel.: 7978440.

Young Voices



Verantw.: B.Krüger Tel: 755214
1. Vors.: J.Schweinberger
Chorleiter: A.Reuter
info@young-voices-le.eu
www.young-voices-le.de

Chorproben:

Young Voices:

Montag, 19.30 Uhr

Young Voices Kids:

Montag, 17.00-17.45 Uhr

Jeweils in der Zehntscheuer Echterdingen, außerhalb der Schulferien.

VdK - Ortsverband Echterdingen



Verantwortlich: Horst Schuhmann,
Eschenweg 6, 70771 LE - Echterdingen,
Telefon 7942416

Stammtisch

Treffpunkt **Mittwoch, 14. August 2019**, ab 15.00 Uhr im Cafe "Zimt und Zucker".

**VdK - Ortsverband
Leinfelden-Musberg **

Verantw.: Axel Majewski
Manosquer Str. 16c, 70771 Leinfelden
Tel.: 0711 7541203
Sozialverband VdK: im Mittelpunkt der Mensch (www.vdk.de/bawue) Nr. 32

Der Ortsverband informiert:
Sozialrechtliche Sprechstunden nach telefonischer Anmeldung unter VdK-Sozialrechtsschutz gGmbH
Seemühlestraße 10, 71063 Sindelfingen, srg-sindelfingen@vdk.de
Telefon/Sekretariat:
07031-819903-11 (Buchstabe A - L)
E-Mail: s.lardo@vdk.de
07031-819903-0 (Buchstabe M - Z)
E-Mail: a.streicher@vdk.de
Sprechtag jeden Vormittag
Mittwoch, 9:00 bis 12:00 Uhr
Donnerstag, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ferienbedingt können Termine länger dauern.



Aus dem Verlag

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

Behandlung von Krampfadern

Beschwerden vorbeugen und behandeln

Venenleiden gehören zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt. Jeder zweite bis dritte Erwachsene ist von venösen Veränderungen an den Beinen betroffen.

Ein Kribbeln in den Beinen, ein paar dickere Adern – scheint zunächst nichts Schlimmes zu sein, aber wenn sich das als Krampfader herausstellt, kann es durchaus gefährlich werden!

Der Begriff „Krampfader“ hat nichts mit „Krampf“ zu tun, er kommt vom althochdeutschen „krimpfan“ für Krümmen. Daher sind Krampfadern - der Fachbegriff ist Varix, die Mehrzahl Varizen - eher gekrümmte Venen, die oft als Verdickung an der Hautoberfläche sichtbar sind. Gesunde Venen führen das sauerstoffarme Blut zurück zum Herzen. Venenklappen sorgen wie Ventile dafür, dass es in die richtige Richtung fließt. Wenn sich – durch schwaches Bindegewebe – die Venen ausdehnen, können sich die Venenklappen nicht mehr richtig schließen, das Blut sackt nach unten, es entstehen Krampfadern.

Krampfadern sind weit verbreitet. Etwa jeder dritte Erwachsene hat Krampfadern, das heißt allerdings noch lange nicht, dass sie bei jedem behandelt werden müssen. Und sichtbare Besenreiser stören zwar kosmetisch, bergen aber kein gesundheitliches Risiko. Lassen Sie sich auf jeden Fall fachärztlich untersuchen, um abzuklären, ob ein Gesundheitsrisiko besteht.

Achtung: Vor allem, wenn die Beine häufig anschwellen, kribbeln oder schwer werden, spätestens wenn Schmerz einsetzt, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen.

Viele Krankenkassen bezahlen bisher nur das am längsten angewandte und am besten erforschte Stripping. Wann welche Methode am sinnvollsten ist, sollten Sie mit Ihrem Arzt individuell klären.

Wirklich vorbeugen können Sie Krampfadern nicht, es gibt eine genetische Veranlagung dafür. Wer schwaches Bindegewebe hat, kann durch viel Bewegung das Entstehen der Krampfadern jedoch möglicherweise hinauszögern. Gut sind Sport, Beine hochlegen und generell regelmäßige Bewegung - wer im Job viel sitzt und gar steht, ist eher gefährdet und sollte möglichst Bewegungspausen einlegen, auch mal unter dem Tisch mit den Zehen wackeln, um die Muskeln beim Hochpumpen des Blutes zu unterstützen. (Quelle: RBB 18.09.2017)

Krampfadern sind nicht allein ein Schönheitsproblem, sondern bergen das Risiko für akute und chronische Beschwerden. Betroffene sollten sich fachärztlich untersuchen lassen. Ultraschalluntersuchungen sind schmerzfrei. Es gibt verschiedene auf den Patienten zugeschnittene Behandlungsmöglichkeiten: Stripping, Lasern, Schaumverödung, Klebetechnik.

Weitere Informationen zur Behandlung von Krampfadern finden Sie hier:

NDR Ratgeber - Behandlungsmethoden
Im Studio: Dr. Christian Moser, Hautarzt und Venenspezialist
Quelle: Kaffee oder Tee, Mo. – Fr. 16.05 – 18.00 Uhr im SWR

