

JANUAR  
BIS  
MÄRZ  
2024



Kostenlos zum  
Mitnehmen

# SENIORENKURIER

INFORMATIONEN | ANGEBOTE | AKTIVITÄTEN



SENIORENBÜRO  
DER STADT BACKNANG

BACKNANG   
Die Murr-Metropole

## IHR TEAM VOM SENIORENBÜRO

### SPRECHZEITEN

|            |  |
|------------|--|
| Montag     | 08:30 - 12:00 Uhr                      |
| Dienstag   | 08:30 - 12:00 Uhr                      |
| Mittwoch   | 08:30 - 12:00 Uhr<br>15:00 - 18:00 Uhr |
| Donnerstag | 08:30 - 12:00 Uhr                      |
| Freitag    | 08:30 - 13:00 Uhr                      |

Telefonisch erreichbar unter:  
07191 - 894 319

E-Mail:  
seniorenbuero@backnang.de



**Isabella  
Urschel**



**Susanne  
Aichholz**



**Alwine  
Lazerius**



**Lara  
Bühler**



Titelbild: Waltraud Fahrner

Bild: Marianne Ellwanger

### IMPRESSUM

#### HERAUSGEBER

Stadt Backnang - Seniorenbüro - in Zusammenarbeit mit Backnanger Institutionen, Seniorinnen und Senioren. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben.

#### VISDP

Isabella Urschel

#### AUFLAGE

2500 Exemplare

#### REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE NÄCHSTE AUSGABE

15. Februar 2024

#### REDAKTIONSTEAM

Susanne Aichholz, Heinrich Bernhardt, Lara Bühler, Marianne Ellwanger, Waltraud Fahrner, Waltraud Grubbert, Rainer Klöpfer, Gisela Kübler, Alwine Lazerius, Gisela Rapp, Irene Schielinsky, Isabella Urschel.

#### BEITRÄGE UND LESERBRIEFE

bis zum Redaktionsschluss an:  
Seniorenbüro Backnang,  
Im Biegel 13, 71522 Backnang  
Tel.: 07191 894-319  
Fax: 07191 894-155  
E-Mail: seniorenbuero@backnang.de

#### SENIORENKURIER ONLINE

[www.backnang.de/leben-in-backnang/seniorenbuero](http://www.backnang.de/leben-in-backnang/seniorenbuero)

Die Leser des Seniorenkuriers erhalten die Quartalsausgaben **unter anderem** kostenlos in den Auslagen folgender Ämter:

Seniorenbüro, Amt für Familie, Jugend und Bildung, Stadtbücherei Backnang, Stadtinformation am Rathaus 2, Stadtteil-Geschäftsstellen Heiningen, Maubach, Steinbach, Strümpfelbach, Waldrems.

## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Vorwort .....   | 4  |
| Im Landtag von Baden-Württemberg.....                                   | 5  |
| Nur ein Lächeln .....   | 7  |
| Die Mathildenhöhe Darmstadt - Ein UNESCO Weltkulturerbe.....            | 8  |
| Neuwahl der Seniorenvertretung .....                                    | 9  |
| Die wilde Karde - Dipsacus fullonum L. ....                             | 10 |
| Sudoku.....   | 11 |
| Präpositionen .....   | 11 |
| Peter Gaymann und sein DEMENSCH-Kalender .....                          | 12 |
| Stromsparcheck .....  | 13 |
| Der besondere Tag im März - Die Frühjahrstagundnachtgleiche.....        | 14 |
| 16 GEMEINDEN -16 Stationen im Remstal zum Genießen und Nachdenken ..... | 16 |
| Suche.....  | 18 |
| Ohne Loch keine Fahrt .....   | 19 |
| Lösung Sudoku .....   | 19 |
| Donauschwaben.....  | 20 |
| Backnanger Seniorenfasching.....  | 23 |
| Ein Konzertbesuch.....  | 24 |
| Peter Gaymann.....  | 24 |
| Demenz.....   | 25 |
| Ostergruß.....  | 26 |
| Veranstaltungen.....  | 27 |

## VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist Winter, es ist dunkel, es ist kalt, die Natur liegt im Tiefschlaf. Weihnachten ist vorbei, Silvester ist vorbei, gesellschaftliche Höhepunkte, die uns den Beginn dieser düsteren Jahreszeit noch etwas versüßen. Und jetzt? Außer Skifahrern können die meisten Menschen dem Winter nicht viel Positives abgewinnen. Das Grün hat sich zurückgezogen, die Tiere halten sich versteckt und die Menschen bleiben in ihren warmen Wohnungen – sofern sie eine haben. Man muss sich dick anziehen, wenn man rausgeht, muss vorsichtig sein bei Glatteis, muss eventuell streuen und Schnee schippen. Viele Menschen sehnen sich nach Sonne und Wärme, nach einem Land, wo diese ganzjährig zu finden sind. Wer es sich leisten kann, bricht aus dem nordeuropäischen Winter aus.

Es geht aber auch anders. Hygge ist die skandinavische Antwort auf unfreundliches Wetter und harte Naturbedingungen, das dänische Gegenstück zur deutschen Gemütlichkeit. Während letztere jedoch noch immer ein Hauch von Zigarettenqualm und Bierdunst an eichenen Stammtischen umweht oder das Krachen von Kartoffelchips beim Mümmeln vorm heimischen Riesenbildschirm suggeriert, steht der dänische Begriff für eine Atmosphäre des Wohlfühlens, die man bewusst und aktiv herstellt, indem man ein Umfeld schafft, das Geborgenheit mit Schönheit kombiniert. Der Dunkelheit begegnet man mit Kerzen und warmem Lampenlicht, der Kälte tritt man mit selbstgestrickten Pullovers und dicken Socken – natürlich alles aus Schafwolle – entgegen, mit prasselnden Feuern und heißem Tee, wahlweise auch heißer Schokolade und selbst gebackenen Keksen. Das geht allein, mit einem guten Buch, aber besser noch mit anderen, Geselligkeit geht auch drinnen.

Und das ist doch das Schöne an unseren mitteleuropäischen Wintern: dass sie recht ausgewogen nach einer Zeit der sommerlichen Extrovertiertheit (viel raus, viel weg, viel Öffentlichkeit) nun eine Phase der Introvertiertheit einläuten, den Rückzug ins Private, ins Innere, nicht nur des Hauses, sondern auch des eigenen Erlebens. Systole und Diastole, Zusammenziehen und Ausdehnen, Einatmen und Ausatmen: der Rhythmus des Lebens. Eine Phase der Ruhe und Beschränkung, der häuslichen Tätigkeiten, nach der man sich umso mehr wieder auf das Leben draußen freut und dieses dann genießen kann. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, einen hyggeligen Winter und einen verheißungsvollen Frühlingsanfang.

Irene Schielinsky



## IM LANDTAG VON BADEN-WÜRTTEMBERG

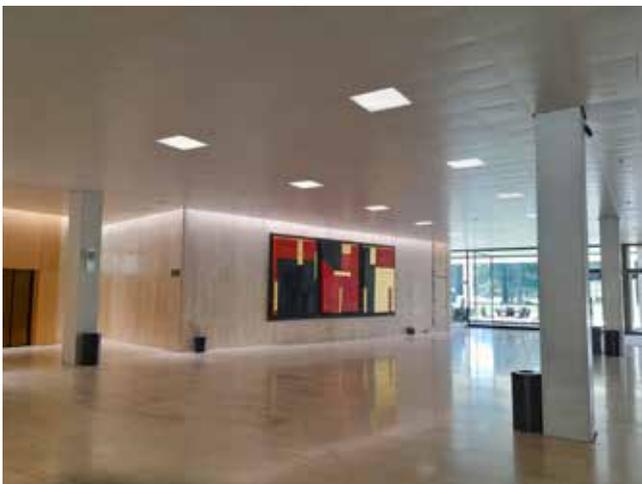
Auf Einladung des Landtagsabgeordneten Gernot Gruber (SPD), der seit 2011 im Landtag sitzt, kamen 45 Ehrenamtliche des Seniorenbüros am 11. September zu einem Besuch in den Landtag.

Die Gruppe traf sich am Backnanger Bahnhof, wo die S-Bahn überraschender Weise sogar im 15 Minuten Takt fuhr. Vom Stuttgarter Hbf war es dann nur ein kurzer Spaziergang durch den belebten Schlossgarten, und wir standen vor dem Landtagsgebäude.

Hier erwartete uns Herr Gruber mit zwei weiteren Gruppen. Wir mussten nun alle die Schleuse am Eingang des Gebäudes unter den aufmerksamen Augen des Pförtners passieren.



Wir fühlten uns für kurze Zeit in diesem gläsernen Zwischenraum wie in einem Aquarium eingesperrt, bevor wir das weite Foyer betreten konnten.



Da heute keine Sitzung mehr im Landtag stattfand, konnten wir direkt im Plenarsaal Platz nehmen.

Erläuterung zum folgenden Bild und der Sitzordnung: und – auf Nachfrage - dass in der

1. Reihe hinter dem Rednerpult die Minister und in der
2. Reihe die Staatssekretäre sitzen.

Herr Gruber erwähnte, dass der Saal, zur großen Freude aller, seit der letzten Renovierung über ein Glasdach verfügt und die Abgeordneten nun bei Tageslicht diskutieren können. Es war schon ein besonders Gefühl hier zu sitzen, in einem Raum, den die meisten bisher nur aus dem Fernsehen kannten.

Als erstes erklärte Herr Gruber anhand des Wappens, das groß über dem Rednerpult prangt, die Entstehung Baden-Württembergs aus Württemberg = Hirsch - Hohenzollern und Baden=Greif- Staufer durch einen Volksentscheid



Außerdem erfuhren wir, dass Zwischenfragen aus dem Plenum nur mit Erlaubnis des Redners möglich und nicht allzu beliebt sind, da die Redezeit des Einzelnen begrenzt ist. In BW gibt es 70 Wahlkreise und derzeit 154 Abgeordnete. Wie verhindert werden kann, dass diese große Anzahl weiterwächst bzw. am besten reduziert werden kann, wird immer wieder kontrovers diskutiert.

Herr Gruber gab uns Einblicke in seine Arbeit für den Wahlkreis und als sportpolitischer Sprecher, als Sprecher für Energie und Klimaschutz und als Mitglied im Finanzausschuss. In der anschließenden Diskussion fanden die Themen Lehrer, Flüchtlinge und der Sonderweg BWs in der Grundsteuer besonders Interesse. Herr Gruber versuchte zu vermitteln, dass es oft nicht die eine einfache Lösung gibt – es aber darauf ankommt die Probleme und Aufgaben ernsthaft anzugehen.

Herrn Grubers Engagement wurde in den Beiträgen und Fragen immer wieder betont und gewürdigt, besonders da er sich seinem Gewissen verantwortlich zeigt und auch einmal gegen seine eigene Partei stimmt.  
Schnell waren die 2 ½ Std. vorüber und Herr Gruber musste



Leider gab es auf der S-Bahn Zugausfälle. Der Grund lag für den notwendigen Polizeieinsatz lag aber nicht bei der Bahn. So kamen wir aber erst nach 22.00 Uhr zurück zum Backnager Bahnhof.

die Diskussion beenden, denn das Restaurant Lautenschlager wartet auf uns.

Bevor wir uns auf den Weg machten, gab es aber noch das offizielle Gruppenfoto, das ein paar Tage später dann in der BKZ zu sehen war.

Die Küche hatte alles vorbereitet und war bestens organisiert. So kam jede/r schnell zu seinem gewünschten Menü aus der schwäbischen Küche.

In gemütlichen kleineren Runden in dem modernen Ambiente des Restaurants ergaben sich nette Gespräche. Die Ehrenamtlichen, die ja in ganz unterschiedlichen Bereichen tätig sind, konnten weiter diskutieren und sich besser kennenlernen.

Text und Bilder: Eva-Maria Gottschalk

Gruppenbild: Gernot Gruber



## NUR EIN LÄCHELN

Ein Lächeln ist die kürzeste Entfernung zwischen Menschen.

Es kostet nichts und bringt so viel ein.

Es bereichert den Empfänger, ohne den Geber ärmer zu machen.

Es ist kurz wie ein Blitz, aber die Erinnerung daran ist oft unverfänglich.

Keiner ist so reich, dass er darauf verzichten könnte.

Keiner ist so arm, dass er es sich nicht leisten könnte.

Es bringt Glück ins Heim, ist das Zeichen der Freundschaft.

Es bedeutet für den Müden Erholung, für den Mutlosen Ermunterung, für den Traurigen Aufheiterung und ist das beste Mittel gegen Ärger.

Man kann es weder kaufen, noch erbitten, noch leihen oder stehlen, denn es bekommt erst dann Wert, wenn es verschenkt wird.

Niemand braucht so bitter nötig ein Lächeln, wie derjenige, der für andere keines übrig hat.

Gedicht eines unbekanntenen Autors des 17. Jahrhunderts



Bild: Marianne Ellwanger  
fotografiert bei der Lauffenmühle im  
Eins und Alles

## DIE MATHILDENHÖHE DARMSTADT – EIN UNESCO WELTKULTURERBE



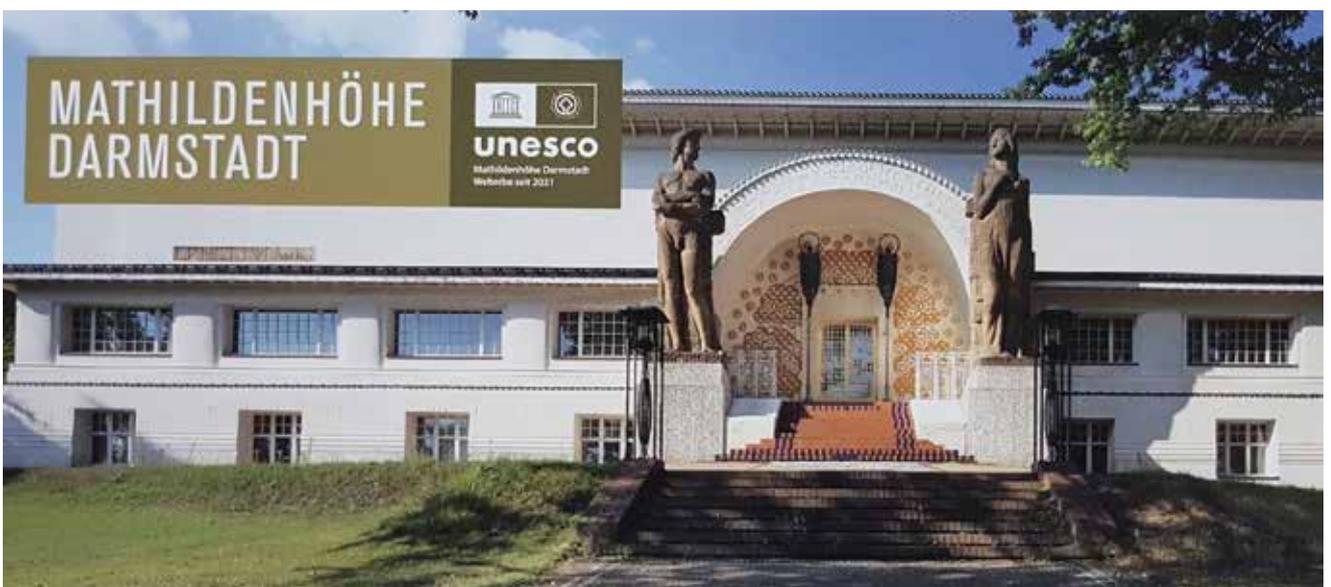
Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den Albvereinen Backnang und Winnenden und dem Seniorenbüro Backnang besuchten bei einer Tagesfahrt, die von Marlies Wässerer als Reiseleiterin gut vorbereitet war, am 05. Oktober Darmstadt. Im Juli 2021 wurde die „Mathildenhöhe“ in die Liste des UNESCO-Welterbes eingetragen. Sie ist ein herausragendes Beispiel für experimentelle Architektur – dem Jugendstil - des frühen 20. Jahrhunderts, bestehend aus Hochzeitsturm, Ausstellungsgebäude, Museum Künstlerkolonie, Platanenhain und Künstlerhäusern. Aus dem Jugendstil entwickelte sich etwas später nach dem 1. Weltkrieg z.B. der Bauhausstil.

Am Nachmittag wurden bei einer weiteren Führung die wichtigsten Sehenswürdigkeiten in Augenschein genommen. Die Innenstadt wurde im Krieg zum größten Teil zerstört und beim Wiederaufbau kamen alle möglichen Baustile zum Einsatz, so dass sich diese heute zu einem bunten Bild fügen. Obwohl historische Bauten weitgehend fehlen, hat die Stadt ein besonderes Flair, ein vielfältiges Angebot an Dienstleistungen und quirliges Treiben auf allen Straßen und Plätzen.

Alles in allem kann man sagen: Darmstadt ist eine Reise wert!

Text: Albert Dietz

Bild: Peter Wässerer



# NEUWAHL DER SENIORENVERTRETUNG DER STADT BACKNANG 2024

Im Frühjahr ist es wieder so weit. Die Backnanger Seniorinnen und Senioren haben die Möglichkeit, an der Wahl der Seniorenvertretung teilzunehmen. Wahlberechtigt sind alle Backnanger Bürgerinnen und Bürger, die das 60. Lebensjahr vollendet haben. Die nächste Wahlperiode erstreckt sich auf drei Jahre.

Die Seniorenvertretung besteht aus vier Personen, die Ihnen als Ansprechpartner dienen und somit die Belange und Ideen aller Seniorinnen und Senioren zusammentragen und weiterverfolgen können. Zwei Vertreter nehmen regelmäßig an den Sitzungen des Jugend- und Sozialausschusses teil. Sie haben dort ein Antrags-, Rede- und Fragerecht. Die Seniorenvertretung hat somit die Gelegenheit, Ihnen wichtige Themen im städtischen Gremium einzubringen und voranzutreiben. Sie arbeitet ehrenamtlich, wird in ihren Ideen und Tätigkeiten vom Seniorenbüro unterstützt und trifft sich in regelmäßigen Abständen. Die aktuelle Seniorenvertretung besteht aus Irene Baum, Wolfgang Schwarz und Ingrid Siller. Sie haben in den letzten Jahren zum Beispiel Veranstaltungen zum Thema Betrugereien gegenüber Seniorinnen und Senioren, Wandel bei der Erledigung der Bankgeschäfte oder auch Fitness auf den Weg gebracht. Ebenfalls ist der Wunsch entstanden, einen Seniorenwegweiser herauszubringen, in welchem sämtliche Angebote, die auf ältere Menschen ausgerichtet sind, aufgelistet werden. Auch die Idee eines Fahrdienstes wurde weiterverfolgt. Die Seniorenvertretung vernetzt sich darüber hinaus mit dem Kreisseniorinnenrat und hat so die Möglichkeit, Anregungen und Einblicke in übergeordnete Themen zu erhalten.

Eine starke Seniorenvertretung ist wichtig. Schließlich beträgt der Anteil der Seniorinnen und Senioren fast ein Viertel der Bevölkerung, deren Belange im Gemeinwesen berücksichtigt werden müssen. Durch Ihre aktive Teilhabe am politischen Leben können Sie für sich selbst und für andere etwas bewegen. Sie haben die Möglichkeit, ein Bewusstsein für kommunale Zusammenhänge zu entwickeln und dieses auch anderen Personen weiterzuvermitteln.

Stimmen aus der bisherigen Seniorenvertretung:

„Es hat für mich persönlich viel gebracht, weil ich mich mit Themen beschäftigt habe, die ich sonst eventuell nicht auf den Weg gebracht hätte. Allein die Organisation einer Veranstaltung hat mir gezeigt, welche Herausforderungen damit zusammenhängen können und dass ich das auch erfolgreich meistern kann.“ (Ingrid Siller)

„Mir gefiel die generationenübergreifende Zusammenarbeit mit anderen Vertretungen, wie die Jugend- bzw. Migrantenvertretung. Ich hatte die Möglichkeit, mich auf meinem Interessengebiet (Sport) einzubringen. Außerdem habe ich viel mehr Kontakte in der Nachbarschaft, seit ich in der Seniorenvertretung bin. Dabei habe ich hautnah mitbekommen, wo uns Senioren in Backnang der Schuh drückt.“ (Irene Baum)

„Die Zusammenarbeit im Kreisseniorinnenrat hat mich auf neue Ideen gebracht. Darüber hinaus hat mich die Arbeit in den Gremien dazu gebracht, mich für die Belange der Senioren, z.B. bei der Organisation des Straßenfestes, stark zu machen.“ (Wolfgang Schwarz)

Also zögern Sie nicht!

Kandidieren Sie oder nehmen an der anstehenden Wahl teil. Wer Interesse oder Fragen hat, kann sich sehr gerne an das Seniorenbüro unter der Telefonnummer 07191/894-318 wenden oder sich mit der Seniorenvertretung ([seniorenvertretung@backnang.de](mailto:seniorenvertretung@backnang.de)) in Verbindung setzen. Der Wahltermin wird noch rechtzeitig bekannt gegeben.

Isabella Urschel

## Wohnberatung

Barrierefrei Wohnen, seniorenrecht umbauen, Stolperfallen erkennen und Unfälle vermeiden

Um zum Wunsch, in den eigenen vier Wänden alt werden zu können beizutragen, berät die Wohnberatung bei der senioren- und behindertengerechten Anpassung der Wohnung.

Kostenfreie Beratung durch ausgebildete Wohnberater bei der Planung und Organisation der Umbaumaßnahmen, sowie zu den Leistungen möglicher Kostenträger.

Seniorenbüro der Stadt Backnang

Im Biegel 13,

Tel.: 07191 894-318

E-Mail: [Seniorenbuero@backnang.de](mailto:Seniorenbuero@backnang.de)

## DIE WILDE KARDE - DIPSACUS FULLONUM L.

Für mich ist der Anblick der bizarr-schönen und vor allem stacheligen wilden Karde immer eine Augenweide, egal ob im Sommer oder im Winter. Meistens findet man sie an Bachläufen oder Straßenrändern auf unbearbeiteten Böden. Im Sommer steht sie groß und grün da mit ihren stacheligen Blütenköpfen, in denen viele kleine lilafarbene Blüten langsam ringsherum beginnen zu blühen. Im Herbst bis ins Frühjahr steht sie groß, braun und immer noch imposant da. Sie gilt als Zeigerpflanze für Lehmböden. 2017 wurde sie von der Umweltstiftung Rastatt zur Pflanze des Monats Januar gewählt.



Alle Pflanzenteile der wilden Karde haben spitzige Stacheln, trotzdem gehört sie botanisch nicht zu den Disteln. Sie wächst mit Ausnahme des hohen Nordens in ganz Europa bis nach Kleinasien und Nordafrika. Die wilde Karde ist eine zweijährige Pflanze und kann fast 2 m hoch werden und steht meist in Gemeinschaft. Im ersten Jahr bildet sie eine Blattrosette, aus der sich im zweiten Jahr die eigentliche Pflanze entwickelt. Zwischen Juni und September zeigen sich kleine, meist zweireihig angelegte lilafarbige Blüten. Vor allem Insekten mit einem längeren Rüssel, wie Hummeln oder Schmetterlinge, kommen gut an die Blüten trotz der umgebenden Stacheln heran. Nach der Blüte entwickeln sich dicke Nussfrüchte, aus denen bis zu 2000 Samen entstehen können. Anschließend stirbt die Pflanze ab und bleibt bis zum nächsten Frühjahr stehen, da sie sehr frostresistent ist und Temperaturen bis  $-35^{\circ}\text{C}$  vertragen kann.



Ihr botanischer Name bedeutet so viel wie „Ich bekämpfe den Durst“, dies kommt wahrscheinlich daher, dass sich zwischen dem Stiel und ihren gegenseitig angeordneten Blätter kleine Trichter bilden, in denen sich Wasser und Tau sammeln. Viele Insekten nutzen diesen Trichter als Trinkquelle. Die stacheligen Blütenköpfe wurden bereits von unseren Vorfahren zum Aufrauen von Wolle bzw. des gesponnenen Wollstoffes verwendet um diesen abzudichten. Im Volksmund wird die wilde Karde auch Frau Venus Bad, Immerdurst, Strumpfhosenkratzerli genannt. Bereits im frühen Mittelalter sammelten Mädchen angeblich das im Trichter stehende Wasser, um sich damit das Gesicht zu waschen um keine Sommersprossen zu bekommen bzw. um besonders schön zu werden.

...

**Sudoku auf der rechten Seite =>  
von Heinrich Bernhardt**

**Die Lösung finden Sie auf Seite 19**

Für Heilzwecke wird nur die Wurzel der Karde verwendet, die am besten im Herbst des ersten Jahres bzw. im Frühjahr geerntet wird. Die Wurzel enthält Wirkstoffe welche antibakteriell, entgiftend und blutreinigend sein sollen. Bereits der griechische Arzt Dioskurides stellte im 1. Jahrhundert nach Christus aus der Wurzel eine Salbe gegen Fisteln und Fissuren her, bei Lagerung der Salbe in einer kupfernen Dose konnte sie auch Warzen beseitigen. Hildegard von Bingen gewann aus der Wurzel eine Tinktur, die sie bei Vergiftungen und Hautausschlägen verwendete. Im Kräuterbuch von P. A. Matthioli ( 1501 - 1577) empfahl dieser, Kardenblätter zusammen mit Essig auf den Bauch zu legen, um Durchfälle zu behandeln, sowie die Blätter bei Gelbsucht und Mundfäule zu verwenden.

In der Küche findet die Pflanze so gut wie keine Verwendung.

Text und Bilder: Waltraud Grubbert



## SUDOKU

|   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
|   | 1 |   |   |  |   | 3 | 9 |   |
| 9 |   | 6 |   |  | 7 |   | 8 |   |
| 2 | 7 |   | 9 |  | 3 | 4 | 5 |   |
| 6 | 2 |   |   |  |   |   |   |   |
| 8 |   |   | 7 |  |   | 9 | 6 |   |
|   |   | 7 |   |  |   | 8 | 1 | 2 |
| 5 |   |   |   |  | 8 | 2 |   | 1 |
|   |   | 3 |   |  | 5 |   | 9 |   |
| 7 | 4 |   |   |  |   |   |   |   |

## Präpositionen

Vorstufe zur Treppe-  
Aufwärtsstimmung

Vorgarten zum lindgrünen  
Paradies

Vorhalle zur blüten-  
melodischen Zeit:

Vorfrühling

Jürgen Riedel



Bild: Waltraud Fahrner

## PETER GAYMANN UND SEIN DEMENSCH-KALENDER

Peter Gaymann ist ein deutscher Cartoonist und unter seinem Künstlernamen P. GAY sehr erfolgreich.

### **Info Box:**

**Ein Cartoon ist eine Zeichnung, die gesellschaftliche, politische oder soziale Zustände auf humorvolle Art und Weise erzählt.**

Peter Gaymann ist ein guter Beobachter. Er greift die eigenen Befindlichkeiten auf, die sich mit dem Älterwerden verändern, er hält in Zeichnungen humorvoll das alltägliche Leben, die menschlichen Stärken und Schwächen auf Karten, Kalendern und in Büchern fest.

Peter Gaymann wurde 1950 in Freiburg im Breisgau geboren. Nach Abschluss seines Sozialpädagogik-Studiums beschloss er, seiner Leidenschaft, dem Malen und Zeichnen nachzugehen. Bevor er sich 1976 als humoristischer Zeichner selbständig machte, arbeitete er als Sozialpädagoge und Kunsterzieher. 1984 erreicht er erstmals mit seinem Markenzeichen, den Hühnern, eine breite Öffentlichkeit. In seinem Cartoonband „Huhnstage“ beleuchtet er gezielt typische menschliche Aspekte. Wobei P. GAY die Menschen und ihre Probleme „tierisch“ ernst nimmt.

Zwei seiner Hühnermotive wurden 2014 als Sonderbriefmarke aufgelegt. Ich selber habe auch noch eine von den Sonderbriefmarken.



© Photo-Atelier Claudia Reiter / [www.foto-reiter.de](http://www.foto-reiter.de)

Der Zeichner und Cartoonist Peter Gaymann widmet sich zusammen mit Prof. Dr. Thomas Klie, geboren 1955 in Hamburg, dem Thema „Demenz“.

Prof. Dr. Thomas Klie unterrichtet öffentliches Recht und Verwaltungswissenschaft an der Evangelischen Hochschule Freiburg und Gerontologie an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt.

Mit viel Fingerspitzengefühl und Erfahrung gelingt es den beiden, das Projekt „DEMENSCH“, DEMENSCH als Kunstwort für Demenz, ins Leben zu rufen. Noch im selben Jahr erscheint der DEMENSCH-Kalender. Die Zeichnungen und Zitate sind Beiträge für ein besseres Verständnis und einen von Respekt getragenen Umgang mit Demenz.

P. GAY Cartoons erfassen fast jedes Thema. Abseits davon fängt er in Reiseskizzen seinen persönlichen Blick auf besondere Menschen und Gegenden ein.

Gelegentlich hält P. GAY Vorträge und gibt Zeichenkurse. Seine Werke werden vielfach in Galerien und Museen ausgestellt.



Text und Bild links:

Marianne Ellwanger

## STROMSPARCHECK

Gefördert durch den Landkreis und das Bundeswirtschaftsministerium bietet die Caritas für Menschen mit geringem Einkommen kostenfreie Stromspar-Checks an, um die Nebenkosten im Haushalt zu senken. Die qualifizierten Stromspar-Checker kommen in die Haushalte und prüfen dort die Verbrauchswerte von Waschmaschinen, Kochherden, Kühlschränken, Lampen, Computern, Fernsehgeräten und Warmwasserbereitern, die sich im Haushalt, im Keller oder auf dem Dachboden befinden. Dabei gibt es keinen erhobenen Zeigefinger, sondern wertvolle Tipps, wie sich der Verbrauch einfach senken lässt. Nach einer Analyse der Verbrauchsdaten bringen die Stromspar-Checker beim zweiten Termin ein individuelles Starterpaket fürs Stromsparen mit: Je nach Einspareffekt sind in diesem Paket kostenlose LED- Leuchtmittel, Thermostops, Zeitschaltuhren, Wasserperlatoren, Sparduschköpfe, TV-Abschalter oder schaltbare Steckerleisten enthalten. In manchen Haushalten sind dadurch Einsparmöglichkeiten bis zu 25 Prozent bei Strom und darüber hinaus bei Wasser und Heizenergie möglich.



Im Rems-Murr-Kreis haben schon über 1.000 Haushalte mit kleinem Geldbeutel von diesem Programm profitiert. Berechtig sind Bezieherinnen und Bezieher von Arbeitslosengeld II (Bürgergeld), Grundsicherung (Sozialhilfe), Wohngeld oder Kinderzuschlag sowie Personen, deren Einkünfte unter dem pfändungsfreien Betrag liegen.

Wird ein altes und stromfressendes Kühlgerät vorgefunden, kann dieses gegen einen energieeffizienten Kühlschrank oder eine Kühl-Gefrier-Kombination getauscht werden. Das Altgerät muss dabei älter als zehn Jahre sein und das Neugerät mehr als 200 kWh pro Jahr einsparen. So ist eine Reduzierung der Stromrechnung um ca. 100 € im Jahr möglich. Aufgrund eines Zuschusses durch die Stadt Backnang reduziert sich die Kostenbeteiligung der in Backnang wohnenden Nutzer auf 150 € – eine Investition, die sich schnell rechnet.

Unter [www.stromspar-check.de/anmeldung](http://www.stromspar-check.de/anmeldung) lässt sich ganz leicht ein Termin für einen Stromspar-Check vereinbaren. Alternativ ist auch eine Anmeldung unter 07151 1712 15 oder [ssc-rmk@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de](mailto:ssc-rmk@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de) möglich. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten seriös, vertraulich und kostenlos.

Unter [www.stromspar-check.de/anmeldung](http://www.stromspar-check.de/anmeldung) lässt sich ganz leicht ein Termin für einen Stromspar-Check vereinbaren. Alternativ ist auch eine Anmeldung unter 07151 1712 15 oder [ssc-rmk@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de](mailto:ssc-rmk@caritas-ludwigsburg-waiblingen-enz.de) möglich. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten seriös, vertraulich und kostenlos.

*Helfen ist  
unser  
Handwerk!*

*Wir beraten  
Sie gerne*

**Seit Jahrzehnten  
zuverlässig und kompetent**

**Überzeugen Sie sich selbst!**

**SANITÄTSGESCHÄFT**  
**SCHAAL**

Eugen-Adolff-Straße 1 · **71522 Backnang**  
Telefon 0 71 91 / 90 46 90

## DER BESONDERE TAG IM MÄRZ - DIE FRÜHJAHRSTAGUNDNACHTGLEICHE

In dieser meist dunklen und kalten Winterzeit sehnen wir uns nach mehr Licht und den Farben des Frühlings. Dieser beginnt laut Kalender in unseren Breitengraden am 20. März. Wussten Sie, dass an diesem Tag gleichzeitig auch die Frühjahrsstagundnachtgleiche, sowie das keltische Jahreskreisfest „Ostara“ stattfinden?

Am Tag der Frühjahrsstagundnachtgleiche ist das Tageslicht genauso lang wie die Dunkelheit der Nacht. Ab jetzt werden die Tage bis zur Sommersonnenwende am 20. Juni wieder länger.

Die Kelten und Germanen feierten an diesem Tag das keltische Jahreskreisfest „Ostara“ und damit ihre gleichnamige Göttin der Fruchtbarkeit und des Ackerbaus. Zudem feierten sie, dass sie die dunkle und frostige Winterzeit mit ihren vielen Entbehrungen überlebt hatten - es war also ein Fest der Freude und des Neubeginns in ihrem Jahreszeitenzyklus.

Der keltischen Legende nach legte die Göttin „Ostara“ zu Beginn der Zeit ein Ei, welches sie Jahrtausende lang zwischen ihren Brüsten wärmte. Als sie die ersten Sprünge in der Schale entdeckte, legte sie das Ei behutsam in der Dunkelheit ab. Als es aufbrach, schlüpfte daraus die gesamte Erde mit Pflanzen, Gewässern, Menschen und Tieren und aus dem Eidotter wurde die Sonne, die das Licht in die Dunkelheit brachte.

Außerdem glaubten unsere Vorfahren daran, dass ihre Göttin „Ostara“ nun jeden Morgen in einem gelb-goldenen Gewand mit gelben Schuhen über die Erde schwebte um Tiere, Pflanzen und Menschen aus dem Winterschlaf zu wecken und überall dort, wo sie mit ihren Füßen aufkam, zeigten sich anschließend gelbe Blüten.

Auch in unserer Zeit beginnt in der Natur und bei uns Menschen sowie Tieren mit der Frühjahrsstagundnachtgleiche bzw. dem kalendarischen Frühlingsanfang eine neue Zeit. Überall beginnen die ersten Frühlingsblumen zu sprießen und die ersten Laubbäume beginnen zu grünen. Die Sonnenstrahlen werden wärmer und für viele Gartenliebhaber beginnen die ersten Gartenarbeiten und für die Hausfrauen beginnt langsam der alljährliche Frühjahrsputz. Viele Tiere erwachen langsam aus ihrem Winterschlaf und die Zugvögel kehren zurück.

Freuen wir uns auf diesen besonderen Tag im März und vielleicht hilft Ihnen auch das Gedicht von *Ludwig Uhland*, die Zeit bis zum Frühling etwas zu verkürzen:

### *Frühlingsglaube*

*Die linden Lüfte sind erwacht,  
Sie säuseln und weben Tag und Nacht,  
Sie schaffen an allen Enden·  
O frischer Duft, o neuer Klang!  
Nun, armes Herze, sei nicht bang!  
Nun muss sich alles, alles wenden·*

*Die Welt wird schöner mit jedem Tag,  
Man weiß nicht, was noch werden mag,  
Das Blühen will nicht enden·  
Es blüht das fernste, tiefste, Tal:  
Nun, armes Herz, vergiss der Qual!  
Nun muss sich alles, alles wenden·*

Text und Bild: Waltraud Grubbert



Über **SERVICE**

*reden wir nicht*

**VIEL.**



*W*IR SIND DAS SCHUHHAUS, DAS NICHT NUR VERKAUFT, SONDERN RUND UM DEN SCHUH SERVICE BIETET. JEDES PROBLEM, SOFERN ES IN UNSERER MACHT STEHT, LÖSEN WIR ZU IHRER ZUFRIEDENHEIT.

# **Schaal**

**Fachgeschäft für bequeme Schuhe**

71522 Backnang · Eugen-Adolff-Straße 1  
Telefon 0 71 91 / 6 51 01 · Fax 0 71 91 / 6 94 59

**P** kostenlose Parkplätze direkt am Haus

## 16 GEMEINDEN -

### 16 STATIONEN IM REMSTAL ZUM GENIESSEN UND NACHDENKEN

Im Jahr der Remstal Gartenschau 2019 wurde das Architekturprojekt „16 Stationen“ realisiert. Entlang der teilnehmenden Kommunen Essingen, Mögglingen, Böbingen, Schwäbisch Gmünd, Lorch, Plüderhausen, Urbach, Schornsdorf, Winterbach, Remshalden, Weinstadt, Korb, Kernstetten, Waiblingen, Fellbach und Remseck entstanden im Einklang mit der Landschaft Orte der Begegnung. Jede einzelne Station spiegelt die Individualität der Gemeinde, ja jedes einzelnen Menschen wider. Alles darf sein.

Ich habe alle diese Begegnungsstationen erwandert und so manche nette Begegnung gehabt. Ich war nachdenklich, habe die Aussichten genossen und ich war und bin dankbar dafür, dass ich das erleben durfte.

#### Zum Turm an der Birke

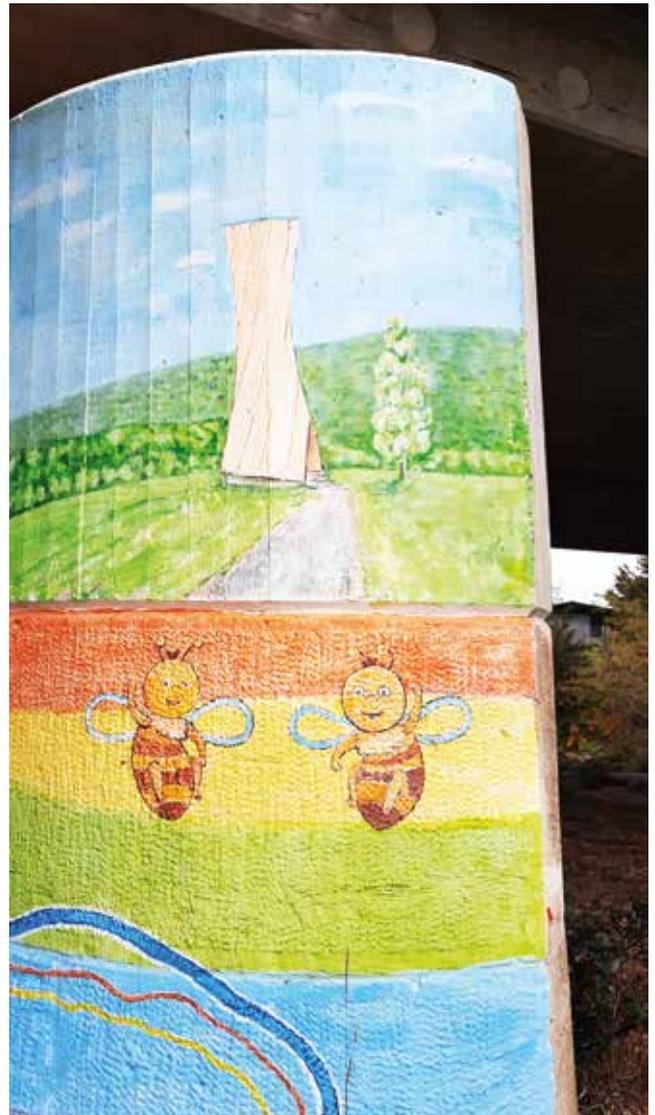
Die Station 7, der Turm an der Birke, steht in der Nähe des Hegnauhofs und der gehört zu Urbach.

Winterlich ist es nicht an diesem Wintertag, die Sonne scheint und es hat 10 Grad. Am Bahnhof in Urbach starte ich zu der kleinen Wandertour. Ich folge dem grünen Schild „Turm an der Birke“ und unterquere kurz darauf eine Straßenbrücke. Auf der Höhe der Kleintierzuchtanlage wechsele ich die Straßenseite und gehe auf ein Gatter zu, in dem schwarz-weiß gefleckte Hühner gackern. Mein Weiterweg biegt nach links ab. Die Grube und die einladende Bank auf der rechten Seite lasse ich „links“ liegen. Obwohl ich schon ein bisschen hungrig bin, laufe ich weiter. In meinen Gedanken stelle ich mir vor, ich sitze auf der Bank am Turm und genieße die Aussicht und mein mitgebrachtes Vesper. Auf einer Brücke mit grünem Geländer schaue ich eine Weile dem Wasserlauf der Rems zu.

Danach marschiere ich unter der Remsbahn-Gleisanlage hindurch. Die Brückenpfeiler sind mit Graffiti bemalt. Vor einem Industriegebiet führt der Weg gut bezeichnet mit dem grünen Schild „Turm an der Birke“ nach rechts.

Ich war schon einmal hier und so weiß ich, dass ich schon jetzt, wenn ich nach links oben über die Kläranlage hinweg schaue, die Spitze der Turmspitze sehen kann. Bevor ich wieder nach links abbiege mache ich einen kurzen Abstecher nach rechts. Von dem Spielplatz Erlebnis-Reich Urbach habe ich einen schönen Blick zur Rems. Beim Abbiegen ist Vorsicht geboten, der befestigte Weg ist auch als Fahrradweg ausgeschildert und dieser wird sehr schnell befahren. Die Brückenpfeiler links und rechts sind hübsch bemalt mit Motiven der Remstal Gartenschau. Natürlich darf auch der Turm an der Birke nicht fehlen.

Zwischen Obstbaumwiesen hindurch führt mich ein asphaltiertes Sträßchen bergan. Zwischendurch säumen Pfaffenhütchen, Hagebutten und andere Sträucher den Weg. Ein junger Mann überholt mich. Ja, ich werde es bald erleben, was er vor hat, er hat die gleiche Idee wie ich. Oben angekommen sehe ich „ihn“ über Felder und Wiesen hinweg,



den Turm an der Birke. Mit seiner Bauweise aus gebogenen Sperrholzstreifen ist er ein ganz besonderer - er wurde 2019 zur Remstal Gartenschau erbaut und ist 14 Meter hoch.

Ja, und nun ist es so: Der junge Mann von vorher war schneller und hat mir „meinen Platz“ weggeschnappt und nun sitzt er hier und vespert. Ach, und ich wollte doch auch auf dieser Bank sitzen, ganz alleine, mit meinem Vesperbrot in der Hand.

Ich genieße auch ohne Vesperpause die geniale Aussichtslage. Freier Blick in alle Himmelsrichtungen. Über den Urbacher Kirchturm hinweg kann ich in der Ferne den Urbacher Berggrutsch von 2001 erkennen.

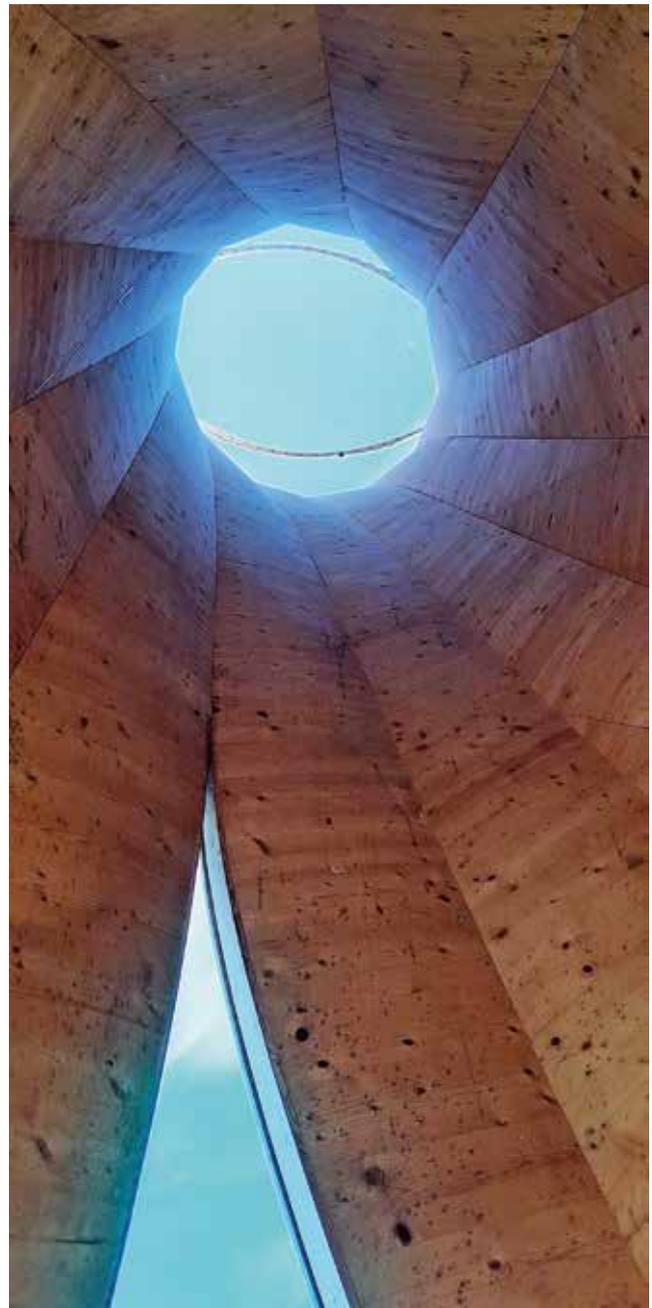
Nun muss ich die Entscheidung treffen: Gehe ich auf dem gleichen Weg zurück oder setze ich den Weg über die Wiesen fort? Da ich das erste Mal den Rückweg auf demselben Weg zurückgelegt habe, marschiere ich durch das feuchte Gras ohne Markierung mit dem Ziel Waldrand weiter. Alsbald erreiche ich eine kleine Straße, die mich abwärts vorbei am



Hier nun alle 16 Stationen vom Ursprung der Rems in Essingen bis zu ihrer Mündung in Remseck am Neckar:

Essingen - Treppenanlage Remsquelle, Mögglingen - Freiheitsgöttin Libertas, Böbingen - Weißes Fenster, Schwäbisch Gmünd - Aussichtspunkt Lindenfirst, Lorch - Wachgebäude Luginsland, Plüderhausen - Hochzeitsturm, Urbach - Turm an der Birke, Schorndorf - Prisma Grafenberg, Winterbach - Monopteros, Remshalden - Rosenpavillon, Weinstadt - Kaminhaus, Korb - Turm „Fernsehen in Korb, Kernen - Wengerterhäuschen, Waiblingen - Weißes Haus, Fellbach - Belvedere, Remseck - Badehaus.

Näheres dazu: [www.remstal.de/Das wanderbare Architektur-Projekt im Remstal](http://www.remstal.de/Das_wanderbare_Architektur-Projekt_im_Remstal)



Schützenhaus führt. Ich bleibe weiter auf dem geteerten Weg. Zwei Frauen mit sportlichem Schritt überholen mich, nachdem wir uns einen guten Morgen gewünscht haben. Ja er lässt mich fast nicht los, der Turm an der Birke, und so schaue ich immer mal wieder nach links. Bald kommt wieder die mir schon bekannte Rems-Brücke mit grünem Geländer. Danach biege ich nach rechts ab. Auf dem Remsweg zwischen dem Industriegebiet und den Gleisen der Remsbahn erreiche ich bald meinen Ausgangspunkt, den Urbacher Bahnhof. Bevor ich wieder nach Hause fahre hole ich das Brot und die Mandarine aus meinem Rucksack und vespere in meinem Auto, auf dem Fahrersitz sitzend.

Bilder und Text: Marianne Ellwanger

## Suche

Im Fensterglas dein Spiegelbild  
und doch nicht du

Janina Niemann-Rich



Bild: Marianne Ellwanger

## Daheim statt Heim - wir machen's möglich!



RAUM Seniorenpflege24



**Fürsorgliche, erfahrene und bezahlbare Betreuungskräfte für die sog. 24h-Pflege/Betreuung:**

Seit 2013 hierfür Ihr Experte im Kreis: RAUM Seniorenpflege24

[www.raumseniorenpflege24.de](http://www.raumseniorenpflege24.de)

Kostenlose Beratung telefonisch oder auch gerne bei Ihnen vor Ort:

Tel. 07191 / 933 70 80

Mitglied im Bundesverband VHBP e.V.

## Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen



- | Physiotherapie
- | Manuelle Therapie
- | Krankengymnastik auf neurophysiologischer Basis
- | Osteopathie
- | Ergotherapie
- | Lymphdrainage
- | Massage
- | Krankengymnastik am Gerät
- | Sportphysiotherapie

### Therapiezentrum Backnang GmbH

Karl-Krische-Straße 4  
71522 Backnang  
Telefon (07191) 979 91 97  
Telefax (07191) 933 95 72  
[www.tz-backnang.de](http://www.tz-backnang.de)  
[info@tz-backnang.de](mailto:info@tz-backnang.de)

Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch

## Vorsorgeregungen

Durch Krankheit, Unfall oder Alter kann jeder Mensch in die Situation kommen, seine weiteren Entscheidungen nicht mehr selbstständig treffen zu können. Jeder kann jedoch Vorsorge treffen. Dazu gehören die Patientenverfügung und die Vollmacht. Bei Fragen können kostenlose Beratungsgespräche vereinbart werden.

Unterlagen und Informationen im Seniorenbüro der Stadt Backnang  
Im Biegel 13, Tel.: 07191 894-318  
Email: [Seniorenbuero@backnang.de](mailto:Seniorenbuero@backnang.de)

## SOZIALVERBAND



### BADEN-WÜRTTEMBERG

Ortsverband Backnang  
Sulzbacher Str. 140  
Telefon 07191 86970  
E-Mail: [vdK-ov-bk@gmx.de](mailto:vdK-ov-bk@gmx.de)

Neuer Vorstand:

Vorsitzender Michael Matzke

Stellvertreter: Hartmut Ripsam

Schriftführerin: Renate Pulvermüller

Frauenbeauftragte: Livia Jörger

### Öffnungszeiten:

Mittwoch 09:30 bis 11:30 Uhr

Die Geschäftsstelle ist während den Ferien geschlossen.

Die Sozialrechtsberatung der VdK Sozialrechtsschutz gGmbH findet in unseren Räumlichkeiten statt.

## OHNE LOCH KEINE FAHRT



Bild: Archiv Backnanger Kreiszeitung

Ach, was hatten wir doch bis zum Abbruch 1973 so einen schönen, einladenden, mit roten Ziegeln kunstvoll gemauerten gemütlichen Bahnhof in Backnang.

Wer verreisen wollte, ging zum Schalter, kaufte eine Fahrkarte und ging mit dieser durch die Sperre, die den Weg zum Bahnsteig freigab. Eines Tages hatte sich nun ein Fahrgast verspätet und als er sah, dass der mit roter Dienstkappe amtierende Schaffner schon mit einem schrillen Ton aus der Pfeife seine Kelle erhob, um dem Dampflokführer das Zeichen zur Abfahrt zu geben, rannte er ohne Beachtung des Kontrolleurs durch die Sperre. Der Bahnbeamte wollte aber in gewissenhafter Pflichterfüllung seine Existenzberechtigung nachweisen und rief:

„Halt! Ohne Loch kann i koin fahre lasse!“.

Text: Friedrich Stroh

## LÖSUNG SUDOKU VON S.11 ->

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 1 | 5 | 8 | 2 | 6 | 7 | 3 | 9 |
| 9 | 3 | 6 | 4 | 5 | 7 | 1 | 2 | 8 |
| 2 | 7 | 8 | 9 | 1 | 3 | 4 | 6 | 5 |
| 6 | 2 | 4 | 1 | 8 | 9 | 3 | 5 | 7 |
| 8 | 5 | 1 | 7 | 3 | 2 | 9 | 4 | 6 |
| 3 | 9 | 7 | 6 | 5 | 4 | 8 | 1 | 2 |
| 5 | 6 | 9 | 3 | 4 | 8 | 2 | 7 | 1 |
| 1 | 8 | 3 | 2 | 7 | 5 | 6 | 9 | 4 |
| 7 | 4 | 2 | 6 | 9 | 1 | 5 | 8 | 3 |

## DONAUSCHWABEN

Immer wieder wird gerade in unserer Gegend von Donauschwaben gesprochen. Schwaben? Donauschwaben? Deutschlandschwaben? Man weiß: das sind Schwaben, die früher einmal ausgewandert sind. Mit Ulmer Schachteln sind sie die Donau abwärtsgefahren und haben sich in Ungarn angesiedelt. Warum eigentlich? Hat es ihnen in unserem Lande nicht gefallen? War hier zu wenig Platz? Oder gab es ganz andere Gründe? Ungarn liegt ja nicht gerade um die Ecke.

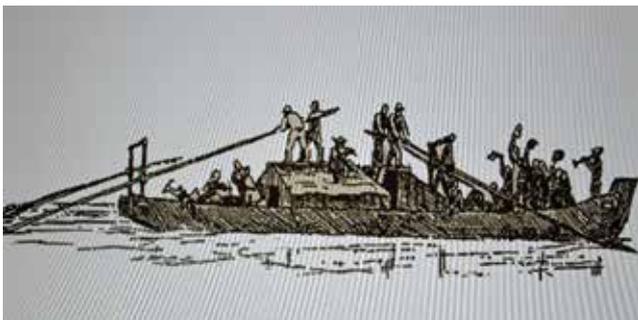
Es geschah vor 200 bis 300 Jahren, also schon in der Neuzeit. Was war denn damals los?

Donauschwaben (auch Donaudeutsche) ist ein Sammelbegriff für die von Ende des 17. bis zur zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts in die Länder der Ungarischen Stephanskrone ausgewanderten Deutschen, aber auch eine geringe Anzahl von Franzosen, Spaniern und Italienern.

Neun Jahre nach der Schlacht am Kahlenberg bei Wien 1683, dann Jahre nach der zweiten Schlacht bei Mohács 1687 und drei Jahre nach der Rückeroberung Ofens (heute Buda, Teil von Budapest) durch Prinz Eugen von Savoyen 1689 erschien das erste Kaiserliche Impopulationspatent („... zur besseren Auffhellung, wieder Erhebung und Bevölkerung derselben“). In mehreren kleineren und drei großen Schwabenzügen fand die planmäßige Wiederbesiedlung der nach den Türkenkriegen größtenteils entvölkerten und vernachlässigten pannonischen Tiefebene nach dem Kolonisierungs-Patent von Kaiserin Maria Theresia, dem Ansiedlungspatent von Kaiser Joseph II., und der Politik des letzten römisch-deutschen Kaisers Franz II. (später als Franz I., Kaiser von Österreich) statt.

Das 17. und 18. Jahrhundert waren gekennzeichnet durch Kriege und Zerstörungen. Im Dreißigjährigen Krieg litten die Menschen unter spanischen, kaiserlichen und schwedischen Truppen. Zu dem großen Hunger kam auch noch die Pest, die ungezählte Opfer forderte und ganze Ortschaften entvölkerte. Kaum waren die Wunden des Dreißigjährigen Krieges geheilt, begann der Pfälzische Erbfolgekrieg. Ludwig XIV. von Frankreich stellte Reunionsansprüche auf mehrere Herrschaftsgebiete in der Pfalz, dem Hunsrück und der Eifel und ließ seine Truppen einrücken.

Teuerung, Missernten und eine gewisse soziale Unruhe führten dazu, dass sich viele Hunsrücker zur Auswanderung entschlossen.



Ulmer Schachtel

Siehe Bild links unten:

Die „Schachteln“ waren Flachboote ohne Kiel. Die Boote wurden am Ende der Fahrt zerlegt und das Holz verkauft.

Die eher kleinen Ansiedlungen beschränkten sich anfänglich auf die Militärgrenze, eine Kette von Militärbezirken entlang der Grenze zum Osmanischen Reich. Diese Militärgrenze blieb bis Ende des 19. Jahrhunderts kaiserliches Kronland, während die restlichen, jedoch größeren donauschwäbischen Siedlungsgebiete als ungarische Verwaltungsbezirke (Komitatsverwaltung) eingegliedert wurden. Die im Habsburgerreich in Südosteuropa angesiedelten Wehrbauern unterschiedlichster Herkunft, Sprache, Religion und Tradition bestanden zum größten Teil aus Lothringern (fast 25 Prozent), gefolgt von den Pfälzern und den Elsässern. Nur etwa 6 % der Siedler kamen tatsächlich aus Schwaben. Die Sathmarer Schwaben stammen allerdings zum größten Teil aus dem Königreich Württemberg in Oberschwaben, von wo sie in den Jahren 1712 bis 1815 von Graf Alexander Karolyi und dessen Nachfahren gezielt angeworben wurden. Im Gegensatz zur planlosen deutschen Auswanderung nach Übersee trug die vom Hause Habsburg organisierte Ansiedlung eindeutig den Charakter der Gemeinschaftssiedlung. Bis Ende des Ersten Weltkrieges waren die Donauschwaben als Ungarländische Deutsche bekannt.



Bauernhöfe an der Straße

Die anderen Gebiete, aus denen die Auswanderer kamen, waren Schwaben, Franken, Bayern, Hessen, Böhmen, Innerösterreich, Österreichische Niederlande (heute: Luxemburg, Belgien), aber auch Fremdsprachige aus Italien, Frankreich, Ungarn, Kroatien, Rumänien, Spanien und der Ukraine siedelten in die Tiefebene. Im gesamten mittleren Donaauraum wurden die deutschen Siedler von ihren magyarischen, südslawischen und rumänischen Nachbarn, wie auch von bulgarischen, slowakischen und tschechischen Zuwanderern „Schwaben“ genannt, obwohl diese Bezeichnung nur für einen kleinen Teil der Ansiedler zutraf. In Teilen Ex-Jugoslawiens findet noch heute zur umgangssprachlichen Bezeichnung von Deutschen der inoffizielle Begriff Schwabo Anwendung.

Nach Überwindung der großen Schwierigkeiten der ersten

Kolonisationszeit entwickelte sich die Mehrheit der donauschwäbischen Siedlungen auf dem Land erfolgreich. Das bei den Donauschwaben verbreitete Prinzip, nur den erstgeborenen Sohn erben zu lassen, verhinderte eine wie bei den anderen Ethnien übliche Aufteilung ihrer Bauernhöfe in kleinere Parzellen. Die moderneren Methoden der Donauschwaben, wie beispielsweise der intensive Ackerbau und die Tierhaltung, wirkten sich auf Dauer produktiv auf die Entwicklung ihrer Landwirtschaft aus, besonders in der Zeit der Auflösung der Grundherrschaft im 19. Jahrhundert und der damit verbundenen Kapitalisierung der Landwirtschaft. Diese wirkte sich besonders für die besser entwickelten Bauernhöfe günstig aus. In der Folge konnten donauschwäbische Bauern in den von ihnen mehrheitlich bewohnten Ortschaften ihren Landbesitz vergrößern und auch in Gemeinden, die hauptsächlich von den anderen Ethnien bewohnt wurden, Landkäufe tätigen. So erreichte die Mehrheit der Donauschwaben auf dem Land mit der Zeit einen überproportionalen Wohlstand.



Gemeinsames Dreschen



Sammeln der Seidenraupen

Nach dem Zerfall der Habsburgermonarchie als Folge des Ersten Weltkrieges wurden die Siedlungsgebiete der Donauschwaben im ehemaligen Österreich-Ungarn durch die alliierten Mächte dreigeteilt (Vertrag von Saint-Germain). Ein Teil verblieb bei Ungarn, der zweite Teil wurde Rumänien zugeteilt und der dritte Teil fiel an den neu gegründeten Staat Jugoslawien. Die Donauschwaben hatten um die rechtliche Gleichstellung als Staatsbürger und um die Erhaltung ihrer kulturellen Traditionen zu kämpfen. Diese Umstände nutzte das Deutsche Reich, um bei den Donauschwa-

ben nationalsozialistisches Gedankengut zu verbreiten.

Im Zweiten Weltkrieg kämpften Donauschwaben in den ungarischen und rumänischen Armeen auf der Seite des Deutschen Reiches, aber auch in der Wehrmacht und in der Waffen-SS. In Jugoslawien beteiligten sie sich an Besatzungsaufgaben. Donauschwaben nahmen am Partisanenkrieg gegen die jugoslawische Volksbefreiungsarmee in Divisionen der Waffen-SS teil, die für ihre brutalen Repressalien und völkerrechtswidrigen Erschießungen von Zivilisten bekannt wurden.

In der Endphase des Zweiten Weltkrieges flüchteten Zehntausende Donauschwaben meist in den westlichen Teil des Deutschen Reichs \*). Nach dem Krieg wurden die verbleibenden Donauschwaben enteignet, enteignet und in vielen Fällen in die Sowjetunion verschleppt. In Ungarn wurde die Hälfte der Ungarndeutschen vertrieben. Nach den Jahren deutscher Besatzungsherrschaft entluden sich in Jugoslawien die aufgestaute Vergeltungsbedürfnisse, wonach die „Volksdeutschen“ kollektiv als Kriegsverbrecher galten. Hier kam es zunächst zu Misshandlungen und Massenhinrichtungen von Jugoslawiendeutschen durch Partisanen, später zu Einweisungen in Zentralarbeitslager und Internierungslager durch jugoslawische Behörden. In den Jahren nach der Auflösung der Lager verließ der überwiegende Teil der Jugoslawiendeutschen das Land. Im letzten Drittel des 20. Jahrhunderts lösten sich viele der noch bestehenden deutschen Siedlungen, besonders die der Rumäniendeutschen, durch große Auswanderungswellen vorwiegend nach Deutschland und Österreich weitgehend auf.

\*) Siehe dazu auch den Bericht von Adam Kupferschmidt im „Backnang Jahrbuch 2014“.

Text und Fotos: Heinrich Bernhardt  
und  
Heimatbuch Bulkes (heute Maglic),  
einem damals typischen Schwabendorf.

#### PC, Tablet, Smartphone

Das Seniorenbüro bietet bei der Handhabung von PC, Tablet und Handy für Senioren Unterstützung an. Ein ehrenamtliches Team von Mitarbeitern bietet Neulingen beim Einstieg in diese Medien Beratungen und individuelle Hilfe an. Bei generellen Fragen rund um die Bedienung sind die ehrenamtlichen Mitarbeiter der PC-Gruppe für Sie da. Das Angebot kann kostenfrei als Einzelberatung durchgeführt werden. Die Beratungen finden entweder in den Räumlichkeiten des Seniorenbüros oder nach Wunsch auch zuhause statt.

Seniorenbüro der Stadt Backnang  
Im Biegel 13  
Tel.: 07191 894-318  
E-Mail: Seniorenbuero@backnang.de

„Der Schönheit ist es vergönnt, am meisten bemerkt zu werden.“

Sokrates



**FRISEUR**

**INDIVIDUELL, PERSÖNLICH, TYPGERECHT**

**IHR**

**FRISEUR**

## **IHR FRISEUR**

Für uns steht die Kundenzufriedenheit an erster Stelle, die wir durch professionelle Beratung, fachliche Kompetenz und höchste Qualität gewährleisten.

Wir arbeiten mit viel Liebe zum Detail, sorgen für eine individuelle Beratung und gehen auf Ihre Wünsche ein.

Wir freuen uns auf Sie!  
IHR FRISEUR

## **IHR FRISEUR**

Inhaberin Monika Braun  
Königsberger Straße 3  
71522 Backnang

Telefon 07191 60548

Öffnungszeiten:

Di,Do,Fr: 08.30 - 12.30 Uhr  
          14.00 - 18.00 Uhr  
Mi.u.Sa.: 08.30 - 13.00 Uhr

Montag u. Mittwochnachmittag  
geschlossen

# BACKANNA HANO!

## 21. Backnanger Seniorenfasching

mit Prunksitzung

Sonntag, 11. Februar 2024

um 14.33 Uhr

(Einlass ab 13.30 Uhr)

im Backnanger Bürgerhaus

Eintritt: 4 €

Veranstalter: Backnanger Karnevals-Club und Seniorenbüro der Stadt Backnang  
Eintrittskarten im Seniorenbüro Im Biegel 13, Tel. 07191 894-319



## EIN KONZERTBESUCH

Konzert mit Orgel und Nyckelharpa in einer katholischen Kirche.

Das Publikum besteht größtenteils aus Senioren 60+.

Mit vorwiegend ernsten Mienen, dem Ort, dem Programm – Haydn, Händel, Mozart – und den Instrumenten geschuldet, folgen die Zuhörer aufmerksam und gefesselt den Darbietungen.

Doch plötzlich erklingen ganz überraschend andere Töne. Zahlreiche der zuvor ernst und konzentriert wirkenden Gesichter verändern sich, werden zu lächelnden, verträumten, sogar jüngeren Mienen:

Die einleitenden Takte von „Smoke on the water“ von Deep Purple sind es, die Jahrzehnte vergessen lassen und die Erinnerung an Jugendjahre hervorzaubern.

### INFO:

Die Nyckelharpa, auch Tastenfidel oder Schlüsselgeige genannt, ist ein Streichinstrument.

Die Saiten der Nyckelharpa werden mit einem kurzen Bogen in Schwingung versetzt. Die Tonhöhe der Saiten wird dabei durch das Betätigen von Tasten bestimmt.

Schon im Mittelalter gab es Vorläufer der modernen Nyckelharpa.

Im Einsatz ist das Instrument vor allem im schwedischen Folk, der Rockmusik und Metal.



Text und Bild rechts: Gisela Kübler

## PETER GAYMANN



(c) Peter Gaymann, aus dem DEMENSCH-Postkartenkalender, [www.demensch.gaymann.de](http://www.demensch.gaymann.de)

# DEMENZ

Wir veröffentlichen an dieser Stelle zwei Texte der Alzheimer Gesellschaft, da wir für dieses Thema sensibilisieren wollen.

## IST DAS NUR VERGESSLICHKEIT ODER SCHON DEMENZ?

Wer übersieht nicht gelegentlich einen Termin oder verlegt die Schlüssel? Und was wollte ich eigentlich in der Garage holen? Sich etwas merken zu können, ist immer auch abhängig von der momentanen Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit, der seelischen und der geistigen Belastung. Außerdem wird es mit zunehmendem Alter allgemein schwieriger, sich Dinge zu merken, und wir denken und antworten langsamer.

Sobald die Gedächtnisprobleme sich aber spürbar negativ auf den Alltag auswirken, sollten sie ernstgenommen nehmen. So kann es z.B. sein, dass ein wöchentlicher Vereinstermin nicht mehr erinnert wird, dass etwas sehr Wichtiges wie das Abholen eines Kindes vergessen wird oder eingeübte Verrichtungen wie Kochen oder handwerkliche Tätigkeiten plötzlich nicht mehr leicht von der Hand gehen. All das sind mögliche Anzeichen für eine Demenzerkrankung und sollten zunächst mit dem Hausarzt besprochen und gegebenenfalls weiter fachärztlich abgeklärt werden.

Auch Beratungsstellen bieten einen guten ersten Anlaufpunkt, um das Thema, die eigenen Sorgen und vielleicht weitere Schritte zu besprechen. Beratung erhält man beispielsweise in den Pflegestützpunkten, in regionalen Demenz-Beratungsstellen oder telefonisch bei der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg (Tel.: 0711 24 84 96-63).

## WIE ENTSTEHT EINE DEMENZ UND WIE VERLÄUFT SIE?

Eine Demenzerkrankung entsteht durch Veränderungen im Gehirn, die mit dem Verlust von Nervenzellen und deren Verbindungen einhergehen. Der Begriff Demenz beschreibt den Verlust bestimmter geistiger Funktionen wie Denken, Orientierung und Lernfähigkeit, Sprache, Auffassung und Urteilsvermögen, für den es verschiedene Ursachen gibt. Die Alzheimer-Demenz ist mit 60-70% die bekannteste und häufigste Demenzform, daneben gibt es viele weitere Formen.

Die erste Phase einer Demenzerkrankung ist von auffälliger, zunehmender Vergesslichkeit vor allem im Bereich des Kurzzeitgedächtnisses geprägt. Fragen werden immer wieder gestellt, Dinge nicht gefunden, Kleinigkeiten im Alltag nicht mehr bewältigt. Die Erkrankten versuchen häufig, andere nichts von diesen Problemen merken zu lassen.

Die zweite Phase verstärkt alle Symptome. Die Bewältigung des Alltags wird deutlich schwieriger und ist ohne Hilfe von außen kaum mehr möglich. Diese Phase bringt häufig auch Veränderungen des Verhaltens mit sich – Unruhe, Rastlosigkeit, gereizte oder sogar aggressive Reaktionen, meist ausgelöst durch die eigene Unsicherheit oder das Unverständnis der Umgebung.

In der dritten Phase schreitet der geistige Abbau weiter voran und wird nun auch begleitet von zunehmenden körperlichen Symptomen. Die Betroffenen benötigen häufig rund um die Uhr Pflege und Versorgung. Eine Verständigung über Worte ist kaum mehr möglich – die Gefühlswelt bleibt aber bis zuletzt erhalten!

*Haben Sie Fragen? Benötigen Sie weiterführende Informationen oder Beratung?  
Informationen im Internet: [www.kompassdemenz-bw.de](http://www.kompassdemenz-bw.de) | [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)  
Beratung und Unterstützung vor Ort finden: [www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de) > Hilfe vor Ort  
Beratungstelefon der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg: 0711 24 84 96-63*

Text: Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. | Selbsthilfe Demenz

## OSTERGRUSS



*Wir wünschen Ihnen ein  
fröhliches und buntes  
Osterfest!*



Im Biegel 13, 71522 Backnang

Alle Anmeldungen im Seniorenbüro  
Backnang unter Tel.: 894-319

### Allgemeine Hinweise

Die Anmeldung für die Veranstaltungen ist ab vier Wochen vorher im Seniorenbüro möglich. Die Teilnahmegebühr ist innerhalb von einer Woche nach Anmeldung zu bezahlen. Bei Nichtteilnahme wird die Teilnahmegebühr nur dann erstattet, wenn mindestens 3 Tage vor der Veranstaltung die Teilnahme abgemeldet wurde.

### Basteln mit Godefrida Richter

freitags, 9:30 bis 11:30 Uhr  
Im Seniorentreff, Im Biegel 13  
Materialkosten werden vor Ort abgerechnet  
Anmeldung notwendig  
19.01. Verschiedene Frühlingskarten  
16.02. Kleine Mitbringsel  
15.03. Osterbasteleien

### Modellieren mit Ton

mittwochs, von 14:00 - 17:00 Uhr  
Stadthalle (im UG) Jahnstraße  
Jan.: 10./ 24.  
Feb.: 07./ 21.  
März: 06./ 20.  
Nur Materialkosten  
Info: Uschi Naumann, Tel.: 62377

### Bauen und Basteln mit Holz Seniorenwerkstatt

Wassergasse 1  
Werkzeiten: Dienstag und Donnerstag  
9:00 bis 11:00 Uhr  
Tel.: 894-319 oder 97 91 00

### Montagsmaler

montags, von 9:30 -11:30 Uhr  
Stiftshof 15, Gewölbekeller  
Jan.: 08./ 22.  
Feb.: 05./ 19.  
März: 04./ 18.  
Info: Hilde Schöffler, Tel.: 2810  
Anmeldung: Seniorenbüro Backnang  
Tel.: 894-319

### Badefahrt zum Solebad Hoheneck

Treffpunkt: 8:15 Uhr  
Bushaltestelle gegenüber Feuerwehr  
Jan.: 09./ 16.  
Feb.: 06./ 13./ 20./ 27.  
März: 05./ 12./ 19./ 26.  
Abfahrt: 8:15 Uhr  
Rückkehr: ca. 12:30 Uhr  
Kosten: 4 € + Eintritt  
Info und Anmeldung:  
Seniorenbüro Backnang  
Tel.: 894-319

### Badefahrt zur Panoramatherme Beuren

Treffpunkt: 8:15 Uhr  
Bushaltestelle gegenüber Feuerwehr  
Jan.: 12.  
Feb.: 02./ 23.  
März: 15.  
Abfahrt: 8:15 Uhr  
Rückkehr: ca. 16:00 Uhr  
Kosten: 8 € + Eintritt  
Info und Anmeldung:  
Seniorenbüro Backnang  
Tel.: 894-319

### Lauftreff: Flottes Gehen

1,5- bis 2-stündige Rundgänge  
donnerstags und montags  
**montags,** 9:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Schützenhaus  
**donnerstags,** 9:00 Uhr  
Treffpunkt:  
Ecke Bleichwiese/Annonaygarten  
Anmeldung notwendig  
Info: K. Nied, Tel.: 22 09 987

### Moderates Gehen

Laufstrecke 4 bis 6 km, 1,5 bis 2 Stunden  
Wöchentlich mittwochs ab 9 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz am Waldheim  
Info: im Seniorenbüro Tel.: 894-319

### Kegeln im Täles-Treff

Backnanger Str. 44a  
71573 Allmersbach i. T.  
14-tägig, freitags, 15:00 Uhr  
Kosten: 4 €  
Jan.: 12./ 26.  
Feb.: 09./ 23.  
März.: 08./ 22.  
Info: Gerhard Kunz  
Tel.: 63 344

### Bewegter Spaziergang

mittwochs, 15:00 Uhr  
Jan.: 10./ 17./ 24./ 31.  
Feb.: 07./ 21./ 28.  
März: 06./ 13./ 20.  
Treffpunkt: vor dem Seniorenbüro,  
Im Biegel 13.

### Flötengruppe

Im Seniorentreff, Im Biegel 13  
14-tägig, montags, 9:30 bis 11:00 Uhr  
Jan.: 08./ 22.  
Feb.: 05./ 19.  
März.: 04./ 18.

### Musiktreff Mundharmonika

Im Seniorentreff, Im Biegel 13  
mittwochs, 9:30 bis 11:45 Uhr  
Jan.: 10./ 17./ 24./ 31.  
Feb.: 07./ 14./ 21./ 28.  
März: 06./ 13./ 20./ 27.  
Info: Tel.: 4368

### Café Senio-ita

Im Seniorentreff, Im Biegel 13

### sonntags

jeweils 14:00 Uhr  
Jan.: 14./ 21./ 28.  
Feb.: 04./ 18./ 25.  
März: 03./ 10./ 17./ 24.  
Jeden ersten Sonntag im Monat:  
Bingo

### dienstags

jeweils 14:00 Uhr  
Jan.: 16./ 23./ 30.  
Feb.: 06./ 22./ 27.  
März: 05./ 12./ 19./ 26.

### Rätselmeister

montags, 14:00 Uhr  
Im Seniorentreff, Im Biegel 13  
Jan.: 15.  
Feb.: 19.  
März: 18.  
Eine Anmeldung ist erforderlich.

### Yoga und Mentaltraining „Die Kraft der Gedanken“

Kurs mit Hans-Dieter Sauer  
Treffpunkt: Seniorentreff, Im Biegel 13  
donnerstags, 14:30 - 16:00 Uhr  
ab 7. März bis 25. April (6 Termine)  
Kurskosten: 24 €

Anmeldung: Seniorenbüro Backnang  
Im Biegel 13, Tel.: 894-319



Im Biegel 13, 71522 Backnang

### Reichhaltiges Frühstücksbuffet

donnerstags, 9:00 Uhr  
im Seniorentreff, Im Biegel 13  
1. Februar  
7. März  
Kosten: 6,50 €  
Anmeldung bis 12:00 Uhr dienstags  
im Seniorenbüro, Tel.: 894-319

### Geburtstagsfeier

mittwochs, 14:00 bis 17:00 Uhr  
Im Seniorentreff, Im Biegel 13  
31. Januar  
28. Februar  
27. März  
Anmeldung erforderlich unter  
Tel.: 07191-60066



Öhringer Str. 8, 71522 Backnang

DRK Ortsverein Backnang  
Frau Kühne  
Tel.: 07191-60931

### Rollator-Fit-Kurs für Senioren

ab März 2024 15:00 - 16:00 Uhr  
Treffpunkt: Gemeindehaus Kath.Kirche  
Lerchenstr. 18  
Kosten: 40 €  
Anmeldung erforderlich  
Tel: 017658981952  
Frau Emmert



Albertstraße 5, 71522 Backnang

Pastor Holger Meyer  
Tel.: 07191 60353  
Email: hmeyer@emk-bbc.de

### „Auf den Spuren von Paulus“ - 2. Missionsreise in Griechenland

Ansprechpartner: Pastor Holger Meyer  
Dienstag: 6. Februar 2024 14:30 Uhr  
Zionskirche Backnang, Albertstraße 5

### Psychologie und Bibel

Ansprechpartner: Pastor Holger Meyer  
Dienstag: 5. März 2024 14:30 Uhr  
Zionskirche Backnang, Albertstraße 5



EVANGELISCHE KIRCHENGEMEINDE  
WALDREMS MAUBACH HEININGEN

Ammerstr. 18, 71522 Backnang

Pfarrerin Renard Felicitas Renard  
Tel.: 07191-68527  
E-Mail:  
pfarramt.backnang.waldrems@elkw.de

### Seniorenachmittag

Donnerstag: 22.02.2024  
Uhrzeit: 14:30 - 16:30 Uhr  
Gemeindehaus Waldrems-Heiningen  
Info: Pfarrerin Renard



Evangelische  
Stiftskirchen-  
gemeinde Mitte

Heiningen Weg 31/1, 71522 Backnang

Ansprechpartner: Pfarrer Thorsten Volz  
Tel.: 07191 9521822

pfarramt.backnang.stiftskirche-mitte@  
elkw.de

### Jahreslosung 2024:

Referentin: Ursula Wörner Religionspä-  
dagogin i.R.  
Dienstag 16. Januar 2024,  
15:00 Uhr  
Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus Heinin-  
ger Weg 31  
Ansprechpartner: Eva Sorg

### „ 500 Jahre Evangelische Gesang- buch“:

Ein musikalischer Nachmittag mit  
Claudia Göltenboth (Violine) und  
Hans-Joachim Renz (Flügel)  
Dienstag 20. Februar 2024,  
15:00 Uhr  
Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus Heinin-  
ger Weg 31  
Ansprechpartner: Eva Sorg

### „Lebensstationen“:

Der neue Dekan des Kirchenbezirks  
Backnang Rainer Köpf stellt sich vor  
Dienstag 19. März 2024,  
15:00 Uhr  
Treffpunkt: Ev. Gemeindehaus Heinin-  
ger Weg 31  
Ansprechpartner: Eva Sorg



Katholische  
Kirchengemeinde  
St. Johannes

Obere Bahnhofsstr.26, 71522 Backnang

Carsten Wriedt  
Tel.: 07191 - 68652  
Email:  
StJohannesBaptist@drs.de  
ChristusKoenig@drs.de

### Seniorenfahrt nach Ellwangen mit Krippenweg

Donnerstag: 11.01.2024 8:30 Uhr  
Busunternehmen Schmid, Sulzbacher  
Str. 116  
Kosten: 49 €  
Anmeldung erforderlich bis 15.12.2023  
Tel.: 68652 oder 69106  
Info: Carsten Wriedt

### Seniorenfaschingsfeier

Donnerstag: 08.02.2024 14:30 Uhr  
Treffpunkt: Gemeindehaus Christkönig,  
Elbinger Str. 12  
Info: Carsten Wriedt

### Bußgottesdienst, anschl. gemütliches Beisammensein im Gemeindehaus

Donnerstag: 07.03.2024 14:00 Uhr  
Treffpunkt: Christkönigskirche, Seela-  
cher Weg 33  
Info: Carsten Wriedt

### Seniorenwanderungen

17. Januar 2024  
21. Februar 2024  
20. März 2024  
Uhrzeit: 14:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Christkönigskir-  
che, Marienburger Str. 5  
Info: Doris und Konrad Schröder



**Katholische  
Kirchengemeinde  
Christkönig**

Marienburger Str. 5, 71522 Backnang

Marienburger Str 5  
Büro: Elbinger Str. 12  
Tel.: 07191 69106

### Offener Tischtennistreff für Jung und Alt

dienstags 11:00 - 18:30 Uhr  
für Kinder und Jugendliche 13:15 -  
15:30 Uhr  
Gemeindsaal Christkönigskirche  
Elbinger Str. 12  
Turnschuhe bitte mitbringen



**Liebenzeller Gemeinschaft  
Backnang**

Annonaystr. 31, 71522 Backnang

Liebenzeller Gemeinde  
Helge Hartmann (Pastor)

Tel.: 07191 1872499  
Info: helge.hartmann@lgv.org

### Kaffee und Bibel

mittwochs: 14:30 Uhr, 2-wöchentlich  
Gemeindsaal, Annonaystr. 31  
Infos zu den Terminen:  
Tel.: 07191 1872499



Eugenstr. 6, 71364 Winnenden

Tanja Burkei  
Tel: 017687974368  
E-Mail: tanja-01050@yahoo.de

Anmeldung erforderlich

### Wasser Gymnastik

Januar - März 2024  
Bäderzentrum Staigacker  
montags: 9:00 / 9:30 / 10:00 / 10:30  
/ 11:00 / 11:30 / 12:00 / 12:30 /  
16:15 / 16:45 Uhr  
mittwochs: 15:45 / 16:00 Uhr  
donnerstags: 16:00 Uhr  
freitags: 9:00 Uhr

### Osteoporose-Gymnastik

Januar - März 2024  
dienstags: 10:00 Uhr  
Rotes Kreuz Haus  
Öhringerstr. 8 Backnang  
Info: A. Kaumeyer Tel. 64149

### Arthrose-Gymnastik

Januar - März 2024  
Rotes Kreuz Haus  
Öhringerstr. 8 Backnang

dienstags: 11:00 - 12:00 Uhr  
Info: E. Schöps Tel. 67180

freitags: 8:15 - 09:15 Uhr  
Info: K. Schröder Tel. 62206

freitags: 9:15 - 10:15 Uhr  
Info: H. Bossler Tel. 66294



**Schachverein Backnang e.V.**

Eduard-Breuninger-Str. 13, 71522 Backnang

### Schach-Cafè

montags: 15:00 - 18:00 Uhr  
Eduard-Breuninger-Str. 13 Backnang  
unterer Eingang  
Info: Gerhard Kunz Tel. 63344



Größeweg 20, 71522 Backnang

### Rehasportangebote:

Rehasportangebote sind mit  
ärztlicher Verordnung kostenlos.  
Freie Plätze zu fast allen Angeboten  
Anmeldung und Info:  
TSG Geschäftsstelle  
info@tsg-backnang.de, Tel.: 86 187

### Gesundheitssportangebote:

TSG Geschäftsstelle  
info@tsg-backnang.de  
Tel.: 86 187

### Senioren- und Kursangebote:

Anmeldung und Info:  
Susanne Selig  
Tel.: 07192-9309715  
oder TSG Geschäftsstelle  
kurs@turnen.tsg-backnang.de

### Rehasport

### Orthopädie (Rücken-Schulter-Hüfte-Knie)

Gymnastikraum oder  
Sporthalle Hagenbach:  
montags: 09:00-09:45 Uhr  
montags: 10:30-11:15 Uhr  
montags: 11:30-12:15 Uhr  
montags: 16:15-17:00 Uhr  
dienstags: 08:15-09:00 Uhr  
dienstags: 09:15-10:00 Uhr  
dienstags: 17:30-18:18 Uhr

mittwochs: 19:30-20:15 Uhr  
donnerstags: 08:30-09:15 Uhr  
donnerstags: 09:30-10:15 Uhr  
donnerstags: 10:30-11:15 Uhr  
donnerstags: 11:30-12:15 Uhr  
donnerstags: 15:30-16:15 Uhr  
donnerstags: 16:30-17:15 Uhr  
freitags: 16:30-17:15 Uhr  
freitags: 17:30-18:15 Uhr

### **Orthopädie (Knie-Hüfte)**

Sporthalle Hagenbach:

mittwochs: 14:45-15:30 Uhr  
mittwochs: 15:45-16:30 Uhr

Gymnastikraum in der Grundschule  
Taus

Hockerguppe

montags: 16:15-17:00 Uhr

### **Diabetes-Gefäßsport und Koordinationstraining**

Sporthalle Hagenbach

freitags: 11:00-11:45 Uhr

### **Lungensport**

Sporthalle Hagenbach:

dienstags: 12:45-13:30 Uhr

freitags: 08:00-08:45 Uhr

freitags: 09:00-09:45 Uhr

Hockerguppe

freitags: 10:00-10:45 Uhr

### **Neurologische Erkrankungen**

Sporthalle Hagenbach:

dienstags: 11:45-12:30 Uhr

dienstags: 13:45-14:30 Uhr

mittwochs: 12:45-13:30 Uhr

mittwochs: 13:45-14:15 Uhr

### **Sport in der Krebsnachsorge**

Gymnastikraum in der Grundschule  
Taus

montags: 19:00-19:45 Uhr

Sporthalle Hagenbach:

mittwochs: 18:00-18:45 Uhr

### **Reha-Sport für Männer Beckenbodentraining**

Gymnastikraum Hagenbach

mittwochs: 17:00-17:45 Uhr

### **Herzsport**

Telefonische Beratung bei

Alfred Wurst Tel.: 07191 979739

## **Gesundheitssport**

### **Faszientraining**

Gymnastikraum Hagenbach

freitags 18:30 - 19:30 Uhr

### **Funktionelles Krafttraining**

Kraftraum Mörke Sporthalle

mittwochs 20:00-22:00 Uhr

donnerstags 20:00-21:45 Uhr

freitags 09:00-10:30 Uhr

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Gymnastikraum Hagenbach

donnerstags 18:00-19:00 Uhr

### **Starke Psyche durch Bewegung**

Sporthalle Hagenbach

freitags 16:30-18:00 Uhr

### **Gesundheitssportkurse - Fit und Gesund**

#### **Fit und Gesund**

Gymnastikraum Plaisirschule

montags 17:15-18:15 Uhr

montags 18:15-19:15 Uhr

Sporthalle Hagenbach

montags 10:00-11:00 Uhr

mittwochs 08:45-09:45 Uhr

#### **Vinyasa Yoga**

Gymnastikraum Hagenbach

donnerstags 08:15-09:15 Uhr

#### **Yoga**

Gymnastikraum Hagenbach

dienstags 17:30-19:00 Uhr

dienstags 19:15-20:45 Uhr

### **Senioren sport**

#### **Fünf Esslinger**

Sporthalle Hagenbach

dienstags 10:15-11:15 Uhr

dienstags 11:30-12:30 Uhr

#### **Funktionelles Training für Einsteiger**

Sporthalle Hagenbach

mittwochs 18:00-19:00 Uhr

### **Fitness Mix**

Sporthalle Hagenbach

donnerstags 10:00-11:00 Uhr

Corina Freyer-Diemer

### **Funktionsgymnastik für Frauen ab 70 (nur für Mitglieder)**

Sporthalle Hagenbach

donnerstags 20:00-21:00 Uhr

Anmeldung erforderlich Tel: 86187

Info: Claudia Krimmer

SOZIALVERBAND

**VdK**

Sulzbacher Str. 140, 71522 Backnang

Ansprechpartner: Michael Matzke

Tel.: 07191 960407

oder 0170 4810200

ov-backnang@vdk.de

### **VdK-Treff**

Ab 15:00 Uhr, Gasthof zum Löwen,

Markstr. 22, Backnang

Donnerstag: 8. Februar

### **VdK-Mitgliederversammlung**

Ab 15:00 Uhr, Restaurant „Stadtblick“  
am Hagenbach, Größeweg 20, 71522

Backnang

Donnerstag 14. März 2024

Anmeldung erforderlich

**vhs**  
Volkshochschule  
Backnang

Bahnhofstr. 2, 71522 Backnang

Anmeldung und Info:

Tel.: 96 67-0

www.vhs-backnang.de

23W10109

### **Geschichte der Ukraine**

Matthias Hofmann

Montag, 15.01.2024, 19.30 Uhr

Bildungshaus, VHS, EG, Raum 3

€ 20,00

23W10905  
**GPS-Navigation mit dem Smartphone - Basiskurs**  
Helmut Reinhard  
Mittwoch, 17.01.24, 18.30 - 21.30 Uhr  
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 12  
€ 22,00

23W10116  
**Hospiz: Was geschieht dort eigentlich - welche Geschichte gehört dazu?**  
Carsten Wriedt  
Dienstag, 06.02.24, 18.30 - 20.30 Uhr  
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 2  
€ 8,00

24F10103  
**Die USA und Europa im 20. und 21. Jahrhundert**  
Hartmut Jericke  
Dienstag, 27.02.2024, 10.00 Uhr  
Backnanger Bürgerhaus,  
Christian Hämmerle Zimmer  
€ 19,00

24F10704  
**Stuttgart-Stadtwanderung zum Birkenkopf**  
Bernd Möbs  
Samstag, 16.03.24, 11.00 - 14.30 Uhr  
X-Stuttgart, Treffpunkt: Haltestelle „Reinsburgstraße“ Bus 42  
€ 19,00

24F10707  
**Denk- und Mahnmale in Backnang – ein Spaziergang durch die Stadt**  
Bernhard Trefz  
Sonntag, 17.03.24, 11.00 - 12.30 Uhr  
€ 8,00

23W30002  
**Krampfadern und Venenleiden Arzt-Patienten-Forum**  
Dr. med. Jens A. Steinat,  
Dr. med. Nicolas Leitz  
Dienstag, 23.01.2024, 19.30 Uhr  
Backnanger Bürgerhaus, Fritz-Schweizer-Saal  
€ 3,00 Abendkasse

24F30405  
**Rückenfit - Rückenkräftigung**  
Andrea Hoffmann  
10 mal dienstags, 9.15 - 10.30 Uhr

ab 20.02.24  
Bildungshaus, VHS, UG, Raum 14  
€ 84,00

24F30549  
**Sanftes Pilates für Ältere**  
Elke Bosch  
13 mal mittwochs, 8.30 - 9.30 Uhr  
ab 21.02.2,  
Maubach Mehrzweckhalle Nebenraum,  
€ 90,00

24F40642  
**Englisch ganz von vorne A1.1**  
Katharina Kalweit  
15 mal montags, 10.50 - 12.20 Uhr  
ab 19.02.24  
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8  
€ 167,00

24F40608  
**Englisch A1.1 - fast ganz von vorne**  
Charlotte Mandich  
8 mal dienstags, 10.45 - 12.15 Uhr  
ab 20.02.24  
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 8  
€ 108,00

23W50105  
**Computer-Grundkurs - Kleingruppe**  
Jutta Hauber  
5 mal mittwochs, 9.00 - 12.00 Uhr  
ab 10.01.24  
Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 9  
€ 195,00 inkl. Kursunterlagen 19,15 €

23W50185  
**Android-Smartphone und Tablet Grundlagen -Kleingruppe-**  
Steffen Demuth  
Freitag, 19.01.24, 13.00 - 17.00 Uhr  
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1  
€ 60,00 inkl. Skript

24F50180  
**Sicher im Internet unterwegs**  
Steffen Demuth  
Freitag, 01.03.24, 14.00 - 17.15 Uhr  
Bildungshaus, VHS, EG, Raum 1  
€ 38,00 inkl. Skript

24F50103  
**Computer-Grundkurs - Kleingruppe**  
Jutta Hauber  
5 mal mittwochs, 14.00 - 17.00 Uhr  
ab 13.03.24

Bildungshaus, VHS, OG 1, Raum 9  
€ 195,00 inkl. Kursunterlagen 19,15 €

Anmeldungen und weitere  
Auskünfte unter:  
Tel.: 07191-9667.0  
www.vhs-backnang.de

### Information:

Das Seniorenbüro der Stadt Backnang sucht für all seine Aktivitäten immer auch neue ehrenamtlich engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Insbesondere suchen wir derzeit Fahrerinnen und Fahrer, damit wir auch weiterhin für unsere Teilnehmenden mit Einschränkungen in der Mobilität Ausflüge und Abholdienste anbieten können.

Bei Interesse melden Sie sich bitte persönlich im Seniorenbüro oder unter der Telefonnummer: 07191/894-318

Folgende Institutionen unterstützen uns mit ihren Angeboten:

**Backnanger Seniorentreff 60 plus e.V.**

Im Biegel 13, 71522 Backnang

**Deutsches Rotes Kreuz**

Öhringer Straße 8, 71522 Backnang, Tel.: 68 541

**Evangelisch-freikirchliche Gemeinde Backnang,**

Eugen-Bolz-Straße 24, 71522 Backnang  
Pastor Moritz Starke, Tel. 017672421800  
pastor@baptisten-backnang.de

**Evangelisch-methodistische Kirche**

Albertstr. 5, 71522 Backnang  
Pastor Holger Meyer, Tel.: 497561  
info@emk-backnang.de

**Evangelische Kirchengemeinde**

**Sachsenweiler - Steinbach**  
Pfarramt, Waldstr. 13, 71522 Backnang, Tel.: 62 895

**Evangelische Kirchengemeinde**

**Waldrems - Maubach - Heiningen**  
Ammerstraße 18, 71522 Backnang, Tel.: 68 527  
pfarramt.backnang.waldrems@elkw.de

**Evangelische Stiftskirchengemeinde Mitte**

Evangelisches Gemeindehaus, Heiningen Weg 31/1 71522  
Backnang, Tel.: 95 21 819  
pfarramt.backnang.stiftskirche-sued@elkw.de

**Film-Café - im Universum-Kino**

Sulzbacher Str. 32  
71522 Backnang, Tel.: 65 555

**Katholische Kirchengemeinde Christkönig**

Kath. Pfarramt Christkönig, Marienburger Str. 5  
71522 Backnang, Tel.: 69 106  
ChristusKoenig.Backnang@drs.de

**Katholische Kirchengemeinde St. Johannes**

Kath. Pfarramt St. Johannes, Obere Bahnhofstr. 26  
71522 Backnang, Tel.: 68 652  
StJohannesBaptist.Backnang@drs.de

**Liebenzeller Gemeinschaft**

Annonaystraße 31, 71522 Backnang, Tel.: 187 2499  
Helge.Hartmann@lgv.org

**Rheuma-Liga e.V.**

Eugenstr. 6, 71364 Winnenden  
Tanja Burkei, Tel.: 0176 879 743 68  
tanja-01050@yahoo.de

**Schachverein Backnang**

Vereinshaus, Eduard-Breuninger-Str. 13  
71522 Backnang, Tel.: 63 344  
gerh.kunz@web.de

**Schwäbischer Albverein**

Ortsgruppe Backnang, Albert Dietz  
Stuttgarter Straße 67, 71522 Backnang, Tel.: 68 601  
albverein-backnang@gmx.de

**TSG Backnang 1846**

Größeweg 20, 71522 Backnang, Tel.: 86 187  
info@tsg-backnang.de

**VdK Ortsverband Backnang**

Sulzbacher Str. 140, 71522 Backnang  
Email: ov-backnang@vdk.de

**VHS**

Bahnhofstraße 2, 71522 Backnang, Tel.: 96 67-0  
info@vhs-backnang.de

**Waldheimverein Backnang e.V.**

Wilhelm-Erlenbusch-Str. 1, 71522 Backnang  
Tel.: 97 97 70, Fax: 97 97 71  
seniorenarbeit@waldheim-backnang.de