19.05.23 Zwiebel

SSLINGEN

Esslingen

## se in der SV 1845

Functional Fitness setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesundhaltung des Bewegungsapparates und ist daher eine ideale Ergänzung zu anderen Sportarten, wenn es darum geht, gezielte Muskelgruppen zu stärken. Lizenzierte Übungsleiter* innen Unsere stellen Krafttraining und Muskelaufbau, sowie Beweglichkeit und Muskulatur in Dehnung den der Mittelpunkt Übungsstunden.
Ein effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Durch den Einsatz von Kleingeräten (Tube, Thera Band, Hantelbar, Kurzhanteln, etc.) wird der Körper durch muskelkräftigende Übungen



Foto: Gymwelt

ungarn zum BAZ

## Z am 25. Mal

ben diese außergewöhnliche Stationen vorbereitet. VR Brillen können zum probiert werden, schnell ist auch ein eigener kleiner Stop Motion Film erstellt. Es gibt einen Fahrrad-Check, an den Werkstätten finden lustige Aktionen statt. Lindhofe und Café laden ebenso zum Genießen ein, wie die Salatbar und der Verkauf von Hammelsachen aus dem Holzhacken. Die Auszubildenden der Gärtnerei verkaufen eine kunze Auswahl an Fensterblumen, Kräutern und Gemüsepflanzen in Bioqualität. Die Auszubildenden der Hauswirtschaft haben Naturkosmetik hergestellt, in der Schreinerei kann man einen Mocktail schlürfen, es werden Seed-Bombs hergestellt und noch



Tennisabteilung

Foto: SV 1845 Esslingen e.V.

Unsere Tennisabteilung bietet Tennis für jeden Alter. Vom Anfänger bis zum hochklassigen Spieler. Es unterrichten erfahrene Trainer. Der Einstieg und/oder die Teilnahme an einem Schnuppertraining ist jederzeit möglich. Für Kinder und Jugendliche bietet die Tennisabteilung in den Pfingstferien ein Camp von 1.-3. Juni 2023 von 6-18 Jahre im Sportpark Weil auf der Tennisanlage an. Mittagspause inkl. Verpflegung sowie Obst und Getränke zur freien Verfügung. Anmeldung über Mario Gonzales Lopez 0152-01457729.

SV 1845 Esslingen

## SV 1845 Frauenabteilung – Frühjahresausflug 2023

Am 5. Mai fand unser Frühjahresausflug statt. Für 13 Frauen ging die Fahrt mit der S-Bahn nach Weil der Stadt. Unser erstes Ziel war das Keplermuseum, nicht weit vom Bahnhof entfernt. Dort wurden wir schon von einem Führer erwartet. Mit einer Menge an Informationen wurden wir in die Welt der Astronomie eingeführt. Beeindruckende Erfindungen und Berechnungen hat Johannes Kepler uns hinterlassen, die noch heute als Grundlagen für die Mathematik und Astronomie dienen. Nach dem Museumsbesuch konnten wir in die Gaststätte „Bauer" zum leckeren Mittagessen einkehren. Wobei einiges das wir im Museum erfahren hatten uns noch mal durch den Kopf ging. Nach der Mittagspause erwartete uns eine Premiere. Am Marktplatzbrunnen wurden wir begrüßt von einer Dame in mittelalterlicher Kleidung was uns schon in märchenhafte Stimmung versetzte. Es war eine Führung die auf dem Marktplatz mit dem ersten Märchen begann. An verschiedenen Plätzen der Altstadt in der Nähe der historischen Stadtmauer konnten wir noch vier weiteren Geschichten lauschen. Alle Märchen hatten einen liebenswerten Hintergrund und wurden in schöner, angenehmer und gut verständlicher Sprache vorgetragen. Mit viel Beifall ging unsere märchenhafte Führung zu Ende. Nun war es Zeit für eine Kaffeepause, die wir mit angeregtem Geplauder genossen. Frisch gestärkt traten wir die Heimfahrt an. Es ging wieder mit der S-Bahn nach Esslingen, wo wir zufrieden wieder zu Hause ankamen.



Frühjahresausflug der Frauenabteilung

Foto: SV 1845 Esslingen Frauenabteilung

Altenpflegeheim Pfiensauvorstadt

## Café über der Brück' mit neuem Angebot

Nach dem Ende der Coronabeschränkungen im öffentlichen Leben hat auch das beliebte „Café über der Brück" des Altenpflegeheims Pfiensauvorstadt seinen normalen Betrieb wieder aufgenommen. Das heißt, dass Sie in den Weilstraße 10 von Montag bis Freitag in der Zeit zwischen 12 Uhr und 13:30 Uhr ein in der Zentralküche der Städtischen Pflegeheime frisch zubereitetes Mittagessen erhalten. Unsere Küche legt großen Wert auf saisonale und regionale Zutaten. Gerne können Sie eines der zwei zur Auswahl stehenden Menüs auch mit zu sich nach Hause nehmen. Sie können hierfür Ihre eigenen Behälter mitbringen oder unsere verwenden. Jeden Dienstag, Donnerstag und Sonntag sowie an jedem zweiten Freitag öffnet das Café zur Kaffeestunde zwischen 14:30 Uhr und 17:30 Uhr. Es erwarten Sie Kaffee oder Tee sowie frische Kuchen der Bäckerei Dieringer. Auch diese können Sie natürlich zur Mitnahme erwerben. Seit Anfang Mai gibt es ein weiteres Angebot während der beschriebenen Öffnungszeiten über Mittag und am Nachmittag: Ein am Stiel und Eisbecher von Langnese! Wir hoffen, dass dieses neue und erfrischende Angebot auf große Resonanz stößt. Beim Sommerfest der Pfiensauvorstadt am 20. Mai ab 13 Uhr auf dem Stadtteilplatz beim Bürger- und Mehrgenerationenhaus ist der Eiskauf möglich. Seien Sie herzlich eingeladen, schauen Sie vorbei - nicht nur am 20. Mai!
Wenn auch Sie das Altenpflegeheim Pfiensauvorstadt unterstützen wollen und sich für die Arbeit des Fördervereins des Hauses interessieren, so finden



Eine Biene produziert in ihren ca. 40 Lebenstagen ungefähr (nur) 1 Teelöffel Honig.
Bienen brauchen ihren so mühsam produzierten Honig selbst, um ihre Waben zu bauen sowie als Nahrungsvorrat, auch für ihren Nachwuchs. Vom Imker bekommen die hochgezüchteten domestizierten Bienen eine Zuckerlösung, die ihnen nicht vollwertig als Nahrung dienen kann. Wildbienen werde bei der Nektarsuche von den größeren, zur Honigproduktion gezüchteten Bienen verdrängt.

**Wie gesund ist Honig?**
Die Hauptbestandteile von Honig sind Zucker und Wasser. Mineralstoffe und Vitamine sind nur zu einem sehr kleinen Teil vorhanden, d.h. es müssten sehr große Mengen an Honig verzehrt werden, um tatsächlich einen gesundheitlichen Vorteil zu erhalten.
Honig ist genauso schädlich für unseren Körper wie jeder andere Zucker u.a. für die Zähne. Für Babies im ersten Lebensjahr kann Honig sogar gesundheitsschädlich bis lebensgefährlich sein.

**Eine Biene lebt weniger als 40 Tage. Während dieser Zeit besucht sie mindestens 1.000 Blumen und produziert weniger als einen Teelöffel Honig. Für uns ist es nur ein Teelöffel Honig und für die Bienen ein ganzes Leben.**



Wildbienen und die anderen heimischen Insekten wie Hummeln oder Wespen sind schützenswerte Tiere. Foto: Conny Mangold

**ZuZule-Tipps:** Lassen wir den Bienen ihr süßes Lebenswerk. Pflanzen wir insektenfreundliche Blumen und Sträucher. Lassen wir den Rasenmäher einmal mehr aus. Nehmen wir z.B. Agavendicksaft als leckere, süße Alternative statt Bienenhonig. Das alles sind gute Taten für die Tiere, die Natur und auch für uns Menschen.

**ZuZule-Mitmach-Termine:**
- Sofa Upcycling Workshop
  Sa. 20.05.23
- nächste Müllsammelaktion
  Do. 25.05.23
- Lesung von Friederike Schmitz zum Buch „anders satt" Fr. 16.06.23

Weitere Infos, auch zum Thema Honig >>> https://zusammenzukunftleben.wordpress.com/darum-vegan/

Herderschule

## Bücherbus + Herderschule + Hühnerhof Merz

Nach einigen Jahren Pause hieß es wieder: Auf die Hühner, fertig, los! Die Klassen 2 der Herderschule haben das Thema „Huhn und Ei", in Kooperation mit dem Bücherbus und alle drei Klassen einmal auf dem Hühnerhof Merz, um vor Ort zu lernen. Die Za machte den Anfang. Am Freitag, den 05.05.2023, ging es auf das Jägerhaus, wo ein großer Hühnerwagen der Familie Merz steht. Die Schülerinnen duellten mit Herrn Merz die Hühner füttern, sie in ihrem Freilaufgehege besuchen und streichelte, und lernten viel über die Haltung der Tiere. Der Hahn hatte es einigen Kindern besonders angetan. Im Bücherbus gab es dann spannende Informationen zu Hühnern. Die Schülerinnen fanden heraus, wie sich das Küken im Ei entwickelt und welche Stadien es dabei durchläuft. Dass eine Tafel Schokolade so viel wiegt wie drei zusammengeschlüpfte Küken war für die Schülerinnen dann auch sehr spannend. Aus den frischen Eiern der freilaufenden Hühner wurden Pfannkuchen gebacken, die wirklich wunderbar schmeckten. So haben sich am Ende alle glücklich, satt und voller neuer spannender Fakten verabschiedet. Und falls jemand diese Pfannkuchen nachbacken möchte: die Eier gibt es, nebst Maiskörnern, in den Automaten am Jägerhaus. Hier darf man Hühner füttern und kann Eier kaufen. Der Automat wird täglich zweimal frisch befüllt.





Fotos: c

TSV RSK Fußballabteilung

## RSK mit Auswärtssieg in Reichenbach

Zum Spiel der Woche trat unsere Erste auf den Aufstiegsaspiranten aus Reichenbach. Mit großem Kader, Selbstbewusstsein und ohne Druck wollte die Mannschaft von Beginn an auftreten und konnte dies auch direkt aufs Feld bringen. Durch einige Änderungen in der Startelf und einer etwas anderen Spielweise, wollte das Team um Burkhardt/Taitici die Hinspiel-Niederlage wegmachen und drei Punkte aus Reichenbach entführen.
Direkt zu Beginn begann unser RSK druckvoll und spielerisch überlegen. Keine Anzeichen von Nervosität oder großer Anspannung waren zu spüren. Eine gewisse Art von Leichtigkeit und Spaß kam direkt auf. Angetrieben vom Offensivtrio um diente Führung. RSK machte weiter Druck und kam immer wieder zu gefährlich vors Tor. Weißenborn, der an diesem Tag eher als Vorbereiter glänzte, kam immer wieder zu schönen Zuspielen auf Prömel und Hannak. Leider war das Glück nicht auf unserer Seite und Prömel scheiterte zu 1 gegen 1. Behrend machte es in der 20. Minute besser. Nach Pass von Prömel auf Weißenborn steckte dieser perfekt in den Lauf auf 1. Behrend durch und dieser verwertete gekonnt zum 0:2. Im weiteren Verlauf kam Reichenbach kaum gefährlich vors Tor. Falls doch, stand die Abwehr um Chef Traub sicher und gewann fast jeden Zweikampf. Klasse, dass auch im zweiten Spiel in Folge die Null hinten stand.



Fabian Gerste

Foto: TSV RSK

Entscheidung. Leider verpasste es der ein oder andere Spieler den Deckel draufzumachen und für eine klare Entscheidung zu sorgen. Am Ende war es ein hochverdienter und nie gefährdeter Auswärtssieg. Eine tolle Teamleistung und ein klasse Auftritt.


vom 22.05 -
Sonderangebote und Mittagstisch:
Hackfleisch Rind, Schweine oder gemischt 100 g ab 1,59 €
Maultaschen hausgemachte Spezialität 100 g 1,29 €
Jagdwurst mit Essiggurke verfeinert je 100 g 1,79 €
Fleischsalat-Variationen Hausgemacht, Nissisch, Rührauch, Sommer oder Zigeuner (scharf) 100 g 1,29 €
Wir machen Urlaub: Vom 29.05 bis zum 03.06.2023 haben wir unseren Betrieb geschlossen. Ab dem 06.06.2023 sind wir wieder für Sie da.
Telefon : 07
www.metzger
Salzgreiter Str. 20

SCHNEIDER
Wir ändern Ihre komplette Garderobe in Rekordzeit. Ihre Wünsche werden du pünktlich und zuverlässig mit ohne
Mo. - Fr. 08:00 - 18:00 Uhr und 14:
Hindenburgstraße 42 · 73728 Esslin


Sozialver

## Notvert

Seit Januar 2023 gilt
Notvertretungsrecht
und eingetragene
Denn entgegen wein
sicht konnten sich die
vor Kurzem, auch im
Notfall, nicht bei med
scheidungen vertreten
änderung bedeutet
Auch wenn keine Vor
vorliegt, können Ehe
getragene Lebenspart
nischen Notfall, beisp
einem schweren Unfa
anfall, füreinander
regelt es Paragraf 15
Gesetzbuch (BGB). Eh

## Bewegungstre

Seit etwa 10 Jahren gibt es den Bewegungspreis auf der Burg. Von 10-15 ist die Teilnehmerzahl auf über 40 gestiegen und wir haben viel Spaß. Dazu haben hauptsächlich unsere beiden Übungsleiter Gudrun Bauer und Karl-Heinz Frank beigetragen, die uns jeden Mittwoch motivieren. Deswegen gab es einen Umtrunk mit Sekt und Butterbrezeln. Eingeladen waren Willi Scheurer und Max Piehl die den Treff