

Weitblick

MAGAZIN DER BAUGENOSSENSCHAFT BAD CANNSTATT EG

Der Rahmen für gutes Wohnen



WEITBLICKER UNTERWEGS Auf nach Speyer

STUTTGART UND REGION Bad Urach – von der Burgruine zum Wasserfall

RATGEBER UND WOHNEN Gesunder Sport: Was tut mir wirklich gut?

BGC

Baugenossenschaft
Bad Cannstatt eG



Liebe Mitglieder, Mieter, Partner und Freunde des Hauses,

Sommerzeit heißt WeitBlick-Zeit. In diesem Sinn laden wir Sie herzlich dazu ein, es sich mit einem kalten Getränk gemütlich zu machen und in Ruhe in unsere druckfrische Ausgabe reinzulesen!

Was Sie auf den nächsten Seiten erwarten? Falls Sie angesichts der wärmer werdenden Temperaturen Lust auf Bewegung an der frischen Luft haben, empfehlen wir Ihnen zum Beispiel einen Blick auf Seite 12. Dort stellen wir Ihnen einen Wanderweg vor, der Sie rund um die ehemalige Residenzstadt Bad Urach durch die Natur führt. Vielleicht möchten Sie den Sommerurlaub aber auch nutzen, um daheim das eine oder andere Projekt anzugehen? Dann könnten unsere Tipps zum Thema Wandgestaltung (Seite 6 bis 7) oder unsere Anregungen für Ihre Balkongestaltung (Seite 10) etwas für Sie sein.

Abschließend möchten wir hier noch einige Worte in eigener Sache platzieren: Unsere Arbeit als Wohnraumanbieter gelingt zu großen Teilen dank des Engagements unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die alle ihre ganz eigenen Schwerpunkte sowie Kompetenzen mitbringen und mitunter bereits seit Jahrzehnten zu unserem Team gehören. Dafür an dieser Stelle einmal ein herzliches Dankeschön!

Selbstverständlich ist es uns im Sinn unserer Unternehmensphilosophie wichtig, den Einsatz all unserer Teammitglieder zu würdigen und zu unterstützen – weshalb wir in der einen oder anderen Form regelmäßig in Mitarbeiterbindung und Nachwuchsförderung investieren. Einblicke in diese Themen haben wir Ihnen schon in der Vergangenheit im WeitBlick gegeben und auch in zukünftigen Ausgaben werden wir darüber berichten.

Herzlich
Ihr WeitBlick-Team

GENOSSENSCHAFTEN IM MITTELPUNKT

3 Ausbildung zum/r Immobilienkaufmann/-frau

BGC INTERN

4 Die Europameister von morgen

WEITBLICKER UNTERWEGS

5 Die Dom- und Kaiserstadt am Rhein entdecken

TITELTHEMA

6 Der Rahmen für gutes Wohnen:
So wählen Sie die richtigen Bilderrahmen für Ihre Wandgestaltung

BGC INTERN

8 Mitgliederversammlung 2024

9 Weitere drei DHL-Packstationen in unserem Bestand

RATGEBER UND WOHNEN

10 So machen Sie im Sommer mehr aus Ihrem Balkon

11 Gesunder Sport: Was tut mir wirklich gut?

STUTTGART UND REGION

12 In Bad Urach vom Wasserfall zur Burgruine

13 Kennen Sie die Miniaturwelten Stuttgart?

13 Tipps und Termine für die Freizeit

WEITBLICKER UNTERWEGS

14 Nostalgische Reise mit der Sauschwänzlebahn

KIDS UND CO.

15 Das etwas andere „Doppelhaus“

RÄTSEL

16 Knacken Sie das Lösungswort!

Ausbildung in der Immobilienwirtschaft

Das machen angehende Immobilienkaufleute

In Kürze starten wieder viele junge Menschen in das Berufsleben. Ein guter Zeitpunkt, um das Thema „Ausbildung in der Immobilienwirtschaft“ genauer zu beleuchten. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten – Ausbildungsplätze für angehende Immobilienkaufleute erfreuen sich großer Beliebtheit.



Weitere Infos gibt es auf der Seite des GDW
Bundesverband deutscher Wohnungs- und Immobilienunternehmen e. V.
immokaufleute.de

Ob in der Großstadt oder auf dem Dorf, ob gemeinsam mit der Familie oder als Single: Gewohnt wird in der einen oder anderen Form immer. Für die meisten Menschen bedeutet Wohnen außerdem mehr, als ein Dach über dem Kopf zu haben. Stattdessen denken sie beim Wohnen an Heimat: an einen Ort, an den sie immer wieder gerne zurückkehren.

Kein Wunder also, dass die Immobilienwirtschaft als sicheres und sinnstiftendes Arbeitsumfeld gilt. Ein Einstieg ist unter anderem über die Ausbildung zur Immobilienkauffrau beziehungsweise zum Immobilienkaufmann möglich. Bei der Einstellung achtet wohl jedes Wohnungsunternehmen auf etwas andere Kriterien. Wichtig sind unter anderem kaufmännisches Interesse sowie Freude am Umgang mit unterschiedlichen Menschen.



Und auch die Ausbildungsinhalte können von Unternehmen zu Unternehmen leicht variieren. In der Regel geht es aber um:

- vielseitige Einblicke in Vermittlung, Erwerb und Veräußerung unterschiedlicher Immobilien
- Begleitung von Neubau-, Sanierungs- und Modernisierungsvorhaben
- Gebäudemanagement und Wohnungseigentumsverwaltung.

Eben eine bunte Mischung aus Büro und Außendienst, bei der auch selbst gewählte Qualifikationseinheiten möglich sind.

Das klingt interessant? Im kommenden Jahr werden wieder viele Stuttgarter Wohnungsbaugenossenschaften Ausbildungsplätze für angehende Immobilienkaufleute anbieten. Es lohnt sich also, zeitig die Augen offenzuhalten!



Die Europameister von morgen

Die Fußball-Europameisterschaft in unserem Land vor Augen fand in diesem Jahr vom 27. bis 29. Mai unser siebtes Fußballcamp auf dem Gelände unseres Kooperationspartners TSV Steinhaldenfeld für Kinder der Genossenschaft statt. Erneut konnten wir hierfür die Fußballschule Soccerkids als Veranstalter gewinnen.

Auch wenn diesmal das Wetter sich etwas durchwachsen zeigte, der Begeisterung der Kinder tat dies keinen Abbruch. An allen drei Tagen wurde fleißig trainiert. Dabei lernten die Kinder spielerisch coole Tricks und Dribblings. Spannende Turniere, bei denen die Kinder in Mannschaften gegeneinander antraten und es Pokale und Medaillen zu gewinnen gab, rundeten das Programm ab.

24 Kinder verschiedenster Nationalitäten, davon ein Drittel Kinder unserer Genossenschaft, hatten auch dieses Jahr sehr viel Spaß und lernten spielerisch das Kicken wie die Profis. Eindrucksvoll wurde dabei wieder bewiesen, dass Fußball international ist und keine Grenzen, Vorurteile oder Sprachbarrieren kennt!



Soccerkids-Chef Marvin Grimbacher und BGC-Vorstand Peter Hasmann

Besonders gefreut hat es uns, dass wir auch in diesem Jahr den Kindern der Genossenschaft die kostenlose Teilnahme ermöglichen konnten. Auch erhielten sie kostenlos ein Fußballdress (Trikot und Hose). Ein tolles Ferienangebot für unsere Kinder, welches wir gerne im nächsten Jahr wiederholen möchten.

Die Dom- und Kaiserstadt am Rhein entdecken



Leserreise
am Mittwoch,
18. September 2024
sowie am Mittwoch,
25. September 2024

Anmeldungen
ab dem 1. August 2024

Das Ziel unserer nächsten Leserreise steht fest: Am **18. und 25. September 2024** laden wir nach Speyer ein. Dort erwarten uns unter anderem prachtvolle Bauwerke unterschiedlicher Epochen, eine malerische Schifffahrt und eine echte Pfälzer Spezialität.

Das ist das Programm:

7:30 Uhr: Busbahnhof S-Degerloch
8:00 Uhr: Bahnhof Bad Cannstatt
8:30 Uhr: ZOB S-Zuffenhausen
Unterwegs kleines Frühstück mit Kaffee, Brezeln und Sekt



10:30 Uhr: Rundgang inklusive UNESCO-Weltkulturerbe

Sie „spazieren“ rund um den Dom zu Speyer und können die protestantische Dreifaltigkeitskirche von innen besichtigen. Zudem besuchen Sie den mittelalterlichen Judenhof mit dem Museum SchPIRA, in dem das jüdische Leben Speyers der letzten Jahrhunderte anschaulich dargestellt wird.

13:00 Uhr: Schifffahrt über Rhein und Speyerer Altrhein

Nachdem der Bus Sie um 12:30 Uhr von der Altstadt zur Schiffsanlegestelle am Rhein gebracht hat, dürfen Sie sich auf eine einstündige Rundfahrt mit dem Fahrgastschiff „Pfälzerland“ über den Rhein und den Speyerer Altrhein freuen. Genießen Sie entspannte Momente und den Blick auf das Wasser.

14:15 Uhr: Ausklang im „Alten Hammer“

Zum Schluss werden Sie in Speyers ältestem Biergarten und Restaurant erwartet. Dort können Sie sich die Spezialität „Pfälzer Dreierlei“ – einen Leberknödel, eine Bratwurst und eine Scheibe Saumagen auf Kraut mit Brot – schmecken lassen. Wer mag, macht anschließend einen Verdauungsspaziergang entlang der Uferpromenade.

16:30 Uhr: Rückfahrt nach Stuttgart

Nach einem ereignisreichen Tag kommen Sie zwischen 18:00 und 19:30 Uhr wieder an Ihrem Abfahrtsort an.



Das ist bei der Leserreise inklusive:

- Fahrt im modernen Reisebus mit kleinem Frühstück
- Altstadtführung mit Guide durch Speyer
- Eintritt und Führung durch den Judenhof
- Schifffahrt auf dem Rhein
- Pfälzer Dreierlei inklusive Getränk nach Wahl (Unverträglichkeiten o. Ä. bitte bei Anmeldung angeben)
- kleiner Spaziergang am Rhein
- Cool-Tours Gruppenreiseleitung

Der Preis für die Leserreise liegt bei 79 Euro pro Person.

Fahren Sie mit!

Melden Sie sich (falls gewünscht, mit ein bis zwei Begleitpersonen) **ab dem 1. August 2024** an bei:
Cool-Tours Gruppenreisen
Austraße 370, 70376 Stuttgart
Tel. 0711 550422-441 oder
per E-Mail: gruppen@cool-tours.de

Mindestteilnehmerzahl: 30 Personen

Anmeldeschluss: 4. September 2024

Bitte halten Sie bei der Anmeldung den Namen Ihrer Baugenossenschaft bereit.

Der Rahmen für gutes Wohnen So wählen Sie die richtigen Bilderrahmen für Ihre Wandgestaltung

Wir alle kennen das: Unsere Wohnung möchten wir ganz nach unseren Vorstellungen herrichten. Dabei lohnt es sich, auf eine ansprechende Wandgestaltung zu setzen. Schließlich stellen Wände in der Regel die größte Fläche eines Zimmers dar und nehmen maßgeblich Einfluss auf die Wirkung des Raumes. Unser Tipp: Besonders wohnlich und persönlich wird es mit Familienportraits, Fotos aus dem Urlaub, Landschaftsmalereien oder ausgewählten Zeichnungen – und da sollte natürlich auch der jeweilige Rahmen passen. Wie Sie diesen auswählen? Dazu haben wir fünf Tipps für Sie zusammengestellt.

TIPP 1: Die passende Rahmengröße für Ihr Lieblingsbild

Der richtige Rahmen sollte die Wirkung Ihres Bildes unterstreichen. Damit das gelingt, stellt sich als Erstes die Frage: „Welche Rahmengröße passt am besten?“ Einfach ist es, wenn Ihr Foto über ein Standardmaß wie 10 mal 15 oder 13 mal 18 Zentimeter verfügt. Die darauf ausgerichteten Bilderrahmen gibt es zum Beispiel in Fachgeschäften sowie Drogerien und sind entsprechend gekennzeichnet. Allen, die sich einen besonderen Effekt wünschen, empfehlen wir jedoch die Wahl eines jeweils nächstgrößeren Rahmenmodells in Kombination mit einem Passepartout – einer Art zusätzlicher Umrahmung aus Papier oder Pappe. Diese wird zwischen Verglasung und Bild gelegt, kaschiert den „leeren“ Raum zwischen Foto sowie Außenrahmen und sorgt für mehr räumliche Tiefe. Natürlich eignet sich ein Passepartout auch dann, wenn Sie ein Werk ohne Standardmaß einrahmen möchten und aus diesem Grund zum nächstgrößeren Rahmen greifen müssen. Eine Alternative wäre in diesem Fall eine Sonderanfertigung.

TIPP 2: Farbige Bilder in Szene setzen

Ebenfalls entscheidend ist die Wahl eines Rahmens im richtigen Farbton – gerade bei bunten Bildern. Überlegen Sie zunächst, welchen Effekt Sie erzielen möchten. Ihnen ist ein harmonisches Gesamtbild wichtig? Entscheiden Sie sich am besten für einen Rahmen, der einen der Töne Ihres Bildes aufgreift. Oder weisen einzelne Elemente des Werkes Ihre Lieblingsfarbe auf, die Sie mit dem Rahmen unterstreichen möchten? Dann wählen Sie ein Modell in einer Komplementärfarbe. Ein Beispiel: Wenn Sie ein Foto von einem Feld haben und Ihnen darauf vor allem die roten Mohnblumen gefallen, kommen diese mit einem grünen

Rahmen gut zur Geltung. Für besonders knallige Werke gilt allerdings eine Sonderregel. Diese sollten farblich nicht mit ihren Rahmen konkurrieren.



Hier empfehlen wir ein neutrales Modell – zum Beispiel in einem Holzton.



TIPP 3: Aufgepasst bei dunklen Bildern

Bilder, die in den Farben Schwarz und Weiß gehalten sind, weisen starke Kontraste zwischen dunklen und hellen Flächen auf. Wir raten dazu, diese bewusst und nach Ihrem Geschmack zu betonen: Mit einem schwarzen Rahmen treten die dunklen Flächen hervor – und mit einem weißen Modell die hellen Flächen. Das sorgt, ähnlich wie ein Passepartout, für mehr Tiefenwirkung. Etwas Vorsicht ist bei Werken geboten, die grundsätzlich sehr dunkel oder hell sind. In diesem Fall bietet ein cremefarbener beziehungsweise grauer Rahmen einen optischen Ausgleich.





TIPP 4: Bild und Rahmenstil bilden eine Einheit

Ob dünne Rahmenleiste oder pompöser Barockrahmen: Neben Aspekten wie Größe und Farbe sollten Sie beim Einrahmen Ihrer Bilder auch verschiedene Stile beachten. Als Faustregel können Sie sich merken, dass das Motiv und der Rahmen eine Einheit bilden sollten.

Zu einer minimalistischen Zeichnung passt beispielsweise ein schmaler Rahmen aus einem Material wie Holz, Aluminium oder Kunststoff. Empfehlenswert sind in diesem Fall auch rahmenlose Bildhalter beziehungsweise Cliprahmen, die sich optisch zurückhalten. Für ein Bild von einer ausladenden Blumenwiese oder Berglandschaft eignet sich dagegen ein reich verzierter Gold- oder Silberrahmen. Doch auch hier gilt: Ausnahmen bestätigen die Regel. Ein Barockrahmen kann zum Beispiel eine schöne Ergänzung zu einem schlichten Bild darstellen.

Acrylglas verfügt beispielsweise über ein gewisses Maß an UV-Schutz und wirkt der Beschädigung von Farbpigmenten sowie Strukturen entgegen. Daher sind Rahmen mit Acrylglas in der Regel eine gute Wahl für alle Herzensstücke. Eine Ausnahme gilt bei Kohlezeichnungen, Pastellarbeiten und Bleistiftskizzen. Denn Acrylglas ist oft antistatisch aufgeladen und zieht dadurch die Pigmentartikel der genannten Kunstwerke an. Möchten Sie diese vor UV-Strahlung schützen, empfehlen wir daher eher einen Rahmen mit speziellem UV-Schutzglas oder Museumsglas.



TIPP 5: Diese Rahmen schützen vor UV-Strahlung

Wer ein Bild gerne hat – ob Urlaubsfoto, Zeichnung oder Malerei – möchte dieses gut geschützt wissen. Auch dazu leisten Rahmen einen Beitrag.

Sie sehen:

Bei der Wahl eines passenden Rahmens gibt es verschiedene Punkte zu beachten. An erster Stelle steht jedoch die Freude am Dekorieren der eigenen Wohnung (und bitte nicht des Hausflurs). Darum empfehlen wir Ihnen, sich nicht zu sehr auf die genannten Tipps zu versteifen – sondern diese als Inspiration zu betrachten und zusätzlich Ihre eigenen Ideen einzubringen. Wer weiß: Vielleicht dürfen es ja auch einmal von Ihnen selbst bemalte Rahmen sein? Oder wie wäre es mit einem prunkvollen Rahmen, der ganz für sich wirkt – also ohne Foto oder Kunstwerk auskommt? Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren!





Mitgliederversammlung 2024

Gemeinsam mit rund 130 Teilnehmern blickte der Vorstand auf ein erfolgreiches und aktives Geschäftsjahr zurück.

Der aufgrund von umfassenden Instandhaltungs- und Modernisierungsmaßnahmen bewusst eingeplante und entsprechend prognostizierte Jahresfehlbetrag von 400 T€ konnte um 335 T€ übertroffen werden, so dass letztendlich ein Jahresfehlbetrag von rund 65 T€ erwirtschaftet wurde. Dieser konnte, so der Vorstand, problemlos durch eine Entnahme aus unseren hohen Ergebnisrücklagen ausgeglichen werden. Die Zahlung der Dividende in Höhe von 4 % konnte somit auch in diesem Jahr ermöglicht werden.

Sehr zufrieden zeigte sich der Vorstand mit der energetischen Modernisierung des Regenpfeiferwegs 15 bis 21 inklusive Anbau eines Neubaus mit zwei Wohnungen sowie der Sanierung der darunterliegenden Tiefgarage. So konnten die geplanten Gesamtkosten von 8.8 Mio. € unterschritten werden. Darüber hinaus besticht die Maßnahme ökologisch mit 18 Ladestationen für Elektromobilität in der Tiefgarage sowie umfangreichen Photovoltaikanlagen mit einer Gesamtleistung von 84 kWp auf dem Flachdach. Die 19 Wohnungen erhielten neue Bäder und WCs, neue Heizkörper und Bodenbeläge, neue isolierverglaste Kunststofffenster und vieles mehr.

Eine neu gestaltete Außenanlage, Balkone in neuem Design und ein sehr ansprechendes Farbkonzept runden das attraktive Erscheinungsbild des Regenpfeiferwegs 15 bis 21 ab.

Im weiteren Verlauf führte der Vorstand aus, dass die Bestände der BGC noch nie so gut in Schuss waren wie heute. Dies vor dem Hintergrund, dass seit 2010 insgesamt rund 85 Mio. € in Neubau, Modernisierung, Instandsetzung und Instandhaltung investiert wurden.

Enttäuscht zeigte sich der Vorstand über die mangelnde Unterstützung durch die Stadt Stuttgart bei dem geplanten Bauvorhaben Q5 im NeckarPark. Dies vor dem Hintergrund der deutlich gestiegenen Baukosten und Finanzierungszinsen und der im Rahmen des Bündnisses für Wohnen gemachten Zusagen. Zum Schutz unseres Vermögens und zum Wohle unserer Mitglieder haben Aufsichtsrat und Vorstand im Frühjahr daher – analog den Gremien der beiden anderen am Projekt beteiligten Genossenschaften – einstimmig beschlossen, aus dem Projekt NeckarPark Q5 auszusteigen. Seit dem Ausstieg beschluss haben die Stadt und die drei Genossenschaften zumindest ein gemeinsames



Für Johann Geyer (r.), der altersbedingt aus dem Gremium ausgeschieden ist, wurde Lilith Weissflog (l.) neu in den Aufsichtsrat gewählt.

Ziel: Einen neuen Investor zu finden, welcher das Projekt übernimmt und zu Ende führt.

Ausführlich ging der Vorstand am Ende seines Berichtes auch auf die ökologischen und sozialen Aktivitäten der Genossenschaft ein. Auch befände sich die BGC auf dem Weg zur Klimaneutralität. So wurde bereits eine CO₂-Bilanz erstellt. Diese bildet die Grundlage für den Klimapfad der Genossenschaft.

Bei der Wahl der turnusgemäß ausscheidenden Aufsichtsratsmitglieder wurden Dr. Andreas Göritz und Götz Krone in ihrem Amt bestätigt. Für Johann Geyer, der altersbedingt aus dem Gremium ausgeschieden ist, wurde Lilith Weissflog neu in den Aufsichtsrat gewählt. Vorstand und Aufsichtsrat wurden einstimmig entlastet.

Weitere drei DHL-Packstationen in unserem Bestand

In Zusammenarbeit mit uns hat die Deutsche Post DHL Group in unserem Bestand drei weitere solarbetriebene Packstationen errichtet.

Bereits vor einem Jahr hatten wir Sie über unsere erste Packstation im Wohngebiet Steinhalde informiert. Seit Anfang 2024 haben nun auch unsere Bewohner in den Wohngebieten Badbrunnen, Neugereut und Winterhalde die Möglichkeit, auf kurzem Wege Pakete unabhängig von Öffnungszeiten zu empfangen und zu verschicken. Notwendig hierfür ist nur eine einmalige Registrierung.



Rohrdommelweg

Mit dem Aufstellen von Packstationen auf unseren Grundstücken leisten wir gemeinsam mit DHL aber auch einen Beitrag zur Klimafreundlichkeit. So führen Packstationen zur Einsparung von CO₂-Emissionen, da im Vergleich zur direkten Haustür-Zustellung mit einem Stopp viele Pakete an einer Adresse zugestellt und gleichzeitig neue Pakete und Retouren mitgenommen werden können.



Nürnberger Straße



Oberschlesische Straße

Viele Lieferfahrten durch die DHL-Paket-Laster entfallen somit. Ferner sind die Packstationen mit Solarzellen auf dem Dach ausgestattet, sodass sie sich selbst mit regenerativen Energien versorgen.

Kurz notiert:



Wir gratulieren dem **Gewinner des Erwachsenen-Rätsels, Herrn Karl Fritsch**, ganz herzlich zu seinem Gewinn. Er durfte sich über einen 100 Euro Gutschein der Drogeriemarktkette Müller freuen. Auch allen Kindern, die bei unserem Rätsel gewonnen haben, wurden zwischenzeitlich ihre Preise zugeschickt.



Unsere diesjährige **Hocketse am Nachbarschaftstreff Badbrunnen** für Jung und Alt in der Nürnberger Straße 176 wird am **12. September 2024** von 16 bis ca. 20 Uhr stattfinden. Selbstverständlich werden Anna Haag Mobil und wir für Ihr leibliches Wohl sowie für tolle Stimmungsmusik mit Herrn Jörg Langer am Akkordeon sorgen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Am **25. November 2024** wird unsere diesjährige **Seniorenfeier** in der Sängerhalle in Stuttgart-Untertürkheim stattfinden.



Mit passenden Möbeln, schönen Pflanzen und stimmungsvollem Licht So machen Sie im Sommer mehr aus Ihrem Balkon

Während der warmen Jahreszeit wird der Balkon zum zweiten Wohnzimmer. Wir genießen es, abends unter freiem Himmel den Feierabend einzuläuten. Noch gemütlicher wird es auf dem Balkon mit diesen Tipps.

Rustikale Palettenmöbel

Wenn Sie handwerklich geschickt sind, können Sie Ihre Balkonmöbel selbst bauen, z. B. aus Europaletten. Diese sind robust und vielseitig: Sie können daraus Sitzzecken, Stühle oder Tische fertigen. Und nachhaltig ist diese Art von Upcycling auch. Passende Polster finden Sie im Internet. Wer es kuschelig mag, verwendet zusätzlich wasserfeste Outdoor-Kissen. Für kleine Balkone eignet sich ein Tisch in Dreiecksform, um auch die Ecken zu nutzen.



Frisches Grün

Pflanzen schaffen das passende Ambiente, um sich auf dem Balkon wohlzufühlen. Ob Sie schlichte Gewächse oder eine üppige Blütenpracht bevorzugen, ist ganz Ihnen überlassen. Neben Blumenkästen eignen sich auch selbst gestaltete Behälter zur Bepflanzung. Wichtig ist in jedem Fall: Bringen Sie eigene Blumenkästen stets nach innen hängend an. So vermeiden Sie Schäden an der Fassade – und gießen nicht Ihre Nachbarn. Zudem sollten auch selbst gestaltete Behälter Löcher im Boden haben, um Staunässe zu vermeiden.

Wer es nützlich mag, der kann Gemüse oder Kräuter auf dem Balkon ziehen, entweder klassisch nebeneinander im Blumentopf oder übereinander im Vertikalbeet. Es gibt sogar kleine Gewächshäuser – auch zum Selberbauen – für den Mini-Garten auf dem Balkon.

Stimmungsvolles Licht

Nach Einbruch der Dunkelheit schaffen Sie mit verschiedenen Lichtquellen eine zauberhafte Atmosphäre unter freiem Himmel. Geeignet sind zum Bei-

spiel Windlichter in allen Größen, Formen und Farben.

Auch Lichtschläuche, Lichterketten, Lampen oder Lampions geben ein schönes Bild ab. Bei diesen Lichtquellen achten Sie am besten auf eine stromsparende Ausstattung mit LED-Lämpchen. Ganz stromunabhängig sind Sie natürlich mit Solarlampen.



Entspannende Wasserquellen

Dieses Element übt mit oder ohne Plätschern eine beruhigende Wirkung auf uns aus und kühlst die Luft an heißen Tagen. Einen Mini-Teich können Sie selbst mit einem wasserdichten Gefäß aus Holz oder Kunststoff (frostsicher!) und ein paar dekorativen Wasserpflanzen herstellen. Oder Sie setzen Akzente mit einem Wasserspiel oder einer Vogeltränke.

Gesunder Sport: Was tut mir wirklich gut?

Sich fit halten und seiner Gesundheit etwas Gutes tun – das sind wichtige Beweggründe, um mit dem Sport zu beginnen. Welche Vor- und Nachteile einzelne Sportarten haben und für wen sie sich eignen, haben wir einmal zusammengefasst.

Dem Stress entlaufen

Joggen ist ein gutes Konditionstraining, das bereits bei mittlerem Zeitaufwand Wirkung zeigt. Es konzentriert sich in erster Linie auf die Beinmuskulatur, sekundär werden auch die Bauch- und Rückenmuskulatur beansprucht. Laufen gilt als Stresskiller und setzt Glückshormone frei.



Außerdem werden der Stoffwechsel, das Atemvolumen sowie das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Davon profitiert der Körper, vorausgesetzt man achtet auf eine gute Technik und geeignete Laufschuhe. So können Beschwerden der Gelenke und der Wirbelsäule vermieden werden. Wer starkes Übergewicht oder Gelenkprobleme hat, sollte sich jedoch für eine andere Sportart entscheiden.

Sich fit strampeln

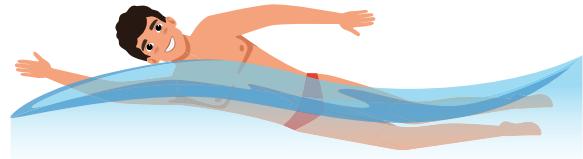
Das Fahrrad ist ein beliebtes Sportgerät, da es Freizeitvergnügen und körperliche Betätigung verbindet. Wer seine Ausdauer stärken möchte, muss regelmäßig in die Pedale treten: dreimal pro Woche für eine Stunde oder zweimal für zwei Stunden sollte es schon sein, um die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems zu verbessern. Trainiert wird primär die Beinmuskulatur und in geringem Maße der Rücken. Die Gelenke werden beim Radfahren geschont und die gleichförmigen Bewegungen stärken den Gelenkknorpel. Zu beachten sind eine rückenschonende Sitzposition sowie ein gefederter Sattel.



Auch wenn die Intensität beim Fahren eines E-Bikes niedriger ist als beim konventionellen Radeln, strengt das Fahren mehr an als etwa Spazierengehen. Das hat positive Effekte: Untersuchungen zeigen, dass auch das Fahren eines E-Bikes Fitness und Gesundheit verbessern kann.

Den Pfunden davonschwimmen

Schwimmen zählt zu den schonenden Sportarten. Die Muskulatur wird beim Schwimmen wirkungsvoll gekräfftigt und der Widerstand des Wassers sorgt für eine erhöhte Kalorienverbrennung. Wer stramm seine Bahnen schwimmt, kann sich über einen verbesserten Stoffwechsel, ein aktiviertes Herz-Kreislauf-System und eine gute Sauerstoffversorgung des Körpers freuen. Beachtet werden muss nur, dass beim Brustschwimmen der Kopf nicht zu stark oben gehalten werden sollte, um eine Überbeanspruchung der Nackenmuskulatur zu vermeiden. Verschiedene Stilrichtungen wie Kraul- oder Rückenschwimmen sorgen zudem für Abwechslung.



Gemeinsam marschieren

Nordic Walking lässt sich inzwischen als Trendsportart bezeichnen – kein Wunder, denn diese trainiert 90 Prozent des Körpers gelenkschonend und verbrennt Kalorien. Bei sportlichem Tempo wird der Stoffwechsel angeregt, das Herz-Kreislauf-System sowie das Immunsystem gestärkt und die Gelenkbelastung im Vergleich zum Laufen reduziert. Auf diese Weise können große Trainingserfolge erzielt werden, wobei die Belastungen für den Körper und das Verletzungsrisiko gering sind. Ein Pluspunkt: Im Vergleich zum Laufen oder Radfahren werden hier auch die Muskeln der oberen Körperregionen mittrainiert.



Beim Sport ist eines immer am wichtigsten: der Spaß. Haben Sie schon eine Sportart für sich entdeckt?

Sommerzeit ist Wanderzeit In Bad Urach vom Wasserfall zur Burgruine

Lust, dem Alltag für einige Stunden den Rücken zu kehren und in der Natur in Bewegung zu kommen? Dann gehen Sie doch mal wieder wandern! Dafür gibt es in der Nähe von Stuttgart viele schöne Ecken. Zum Beispiel rund um die ehemalige Residenzstadt Bad Urach, die mitten im UNESCO-Biosphärenreservat Schwäbische Alb liegt.



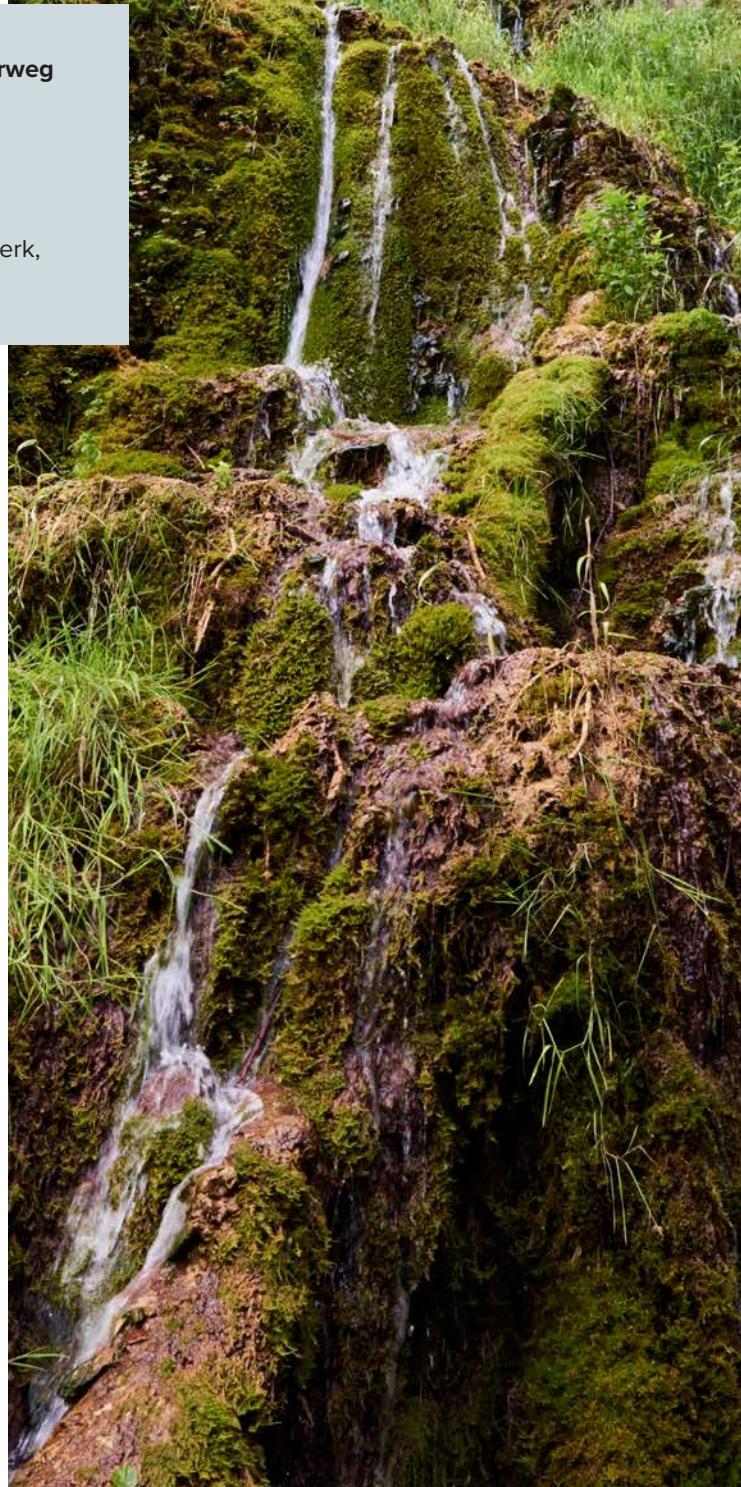
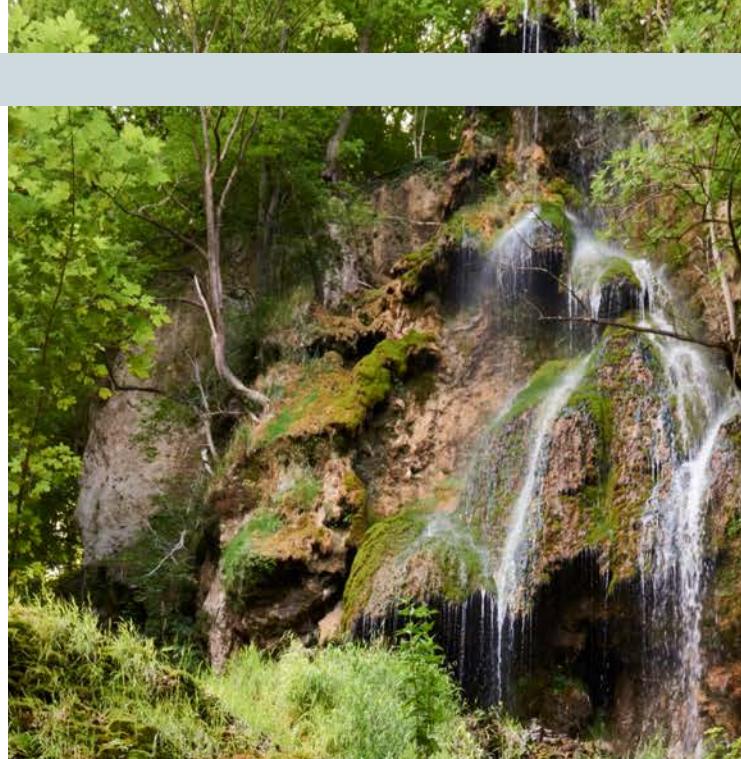
Weitere Infos zum Rundwanderweg

Länge: circa sechs Kilometer
Dauer: circa zwei Stunden
Anstieg: circa 280 Meter
Schwierigkeitsgrad: mittel
Empfehlenswert: festes Schuhwerk, ggf. Wanderstöcke

Als Start Ihrer Wanderung empfehlen wir den Wanderparkplatz Maisental P23 am Fuß des Schlossbergs in Bad Urach. Von hier geht es entlang des Brühlbachs an wildromantischer Landschaft mit vielen Besonderheiten vorbei. Als Highlight dürfen Sie sich zum Beispiel auf einen mit Treppen ausgebauten Naturpfad freuen, der einen tollen Ausblick auf den Uracher Wasserfall ermöglicht. Er gilt als einer der schönsten Wasserfälle der Schwäbischen Alb, stürzt über 37 Meter über eine Tuffsteinkante ins Tal ab und bildet gerade im Sommer mehrere Arme.

Ein Stück weiter steigen Sie zu einer Hochwiese auf, die mit ihrem Rastplatz zum Verweilen einlädt. Gestärkt können Sie sich dann dem breiten Forstweg zur malerischen Burgruine Hohenurach widmen. Diese ist weit mehr als nur das Überbleibsel einer im 11. Jahrhundert von den Grafen von Urach errichteten Burg und zählt zu den größten sowie bedeutsamsten ihrer Art im süddeutschen Raum. Ab hier erwartet Sie schließlich ein entspannter Rückweg. Sie folgen dem breiten Forstweg talabwärts, unter anderem entlang des Graf-Eberhard-Weges, bis Sie wieder an Ihrem Ausgangspunkt ankommen.

Gut zu wissen: Die Wanderwege der Kurverwaltung Bad Urach sind umfassend ausgeschildert und auch in entgegengesetzter Richtung zu erkunden. Für die Planung Ihres Ausfluges empfehlen wir außerdem, auf der Internetseite der Kurverwaltung **badurach-tourismus.de** unter Rundwanderweg 8 vorbeizuschauen.





© SMG Stuttgart Marketing GmbH - Sarah Schmid

Originalgetreu nachgebaut Kennen Sie die Miniaturwelten Stuttgart?

Rund dreißig Jahre hat Wolfgang Frey mit seiner 1:1 Miniaturennachbildung Stuttgarts an einem einzigartigen Kunstwerk gearbeitet, das kaum ein Detail vernachlässigt. Nachdem die Modellbahnanlage lange Zeit geheim gehalten wurde, können Besucherinnen und Besucher den Zauber des Projektes seit 2017 hautnah erleben.

Ob Stuttgarter Hauptbahnhof, Pragfriedhof oder Königstraße: Der hauptberufliche Fahrdienstleiter Wolfgang Frey gilt als Universalgenie und hat ein kunsthistorisches Meisterwerk geschaffen, das weit über die Grenzen unserer Landeshauptstadt hinaus modellbautechnische Maßstäbe setzt. Fans und Sachkundige haben die faszinierende Anlage längst für sich entdeckt. Doch auch für alle anderen großen wie kleinen Besucherinnen und Besucher lohnt sich ein Abstecher in die Ausstellung am Arnulf-Klett-Platz 1 bis 3.

Besonders sehenswert ist in unseren Augen das eigene, funktionsfähige Stellwerk der Miniaturwelten Stuttgart. Darüber hinaus ergeben die rund 450 Gebäude, 2.500 PKWs, Busse, LKWs und Schienenfahrzeuge, 4.000 Bäume und vielen charismatischen Gassen – gefertigt vor allem aus Abfallmaterialien, Sperrmüll, Farbe, Klebstoff, Naturholz und Drahtgeflecht – einfach ein einmaliges Gesamtbild, das wir Ihnen gerne ans Herz legen.

Weitere Informationen zu Ihrem Besuch erhalten Sie unter miniaturweltenstuttgart.de. Wir wünschen viel Freude beim Erkunden des größten Stadtmodells Europas!



Tipps und Termine für die Freizeit

23.07.–20.12.2024

NACHTAKTIV



Was passiert nachts im Wald? Welche Tiere sind im Dunkeln unterwegs? Und wie können wir die vielen unbekannten Geräusche einordnen? Diesen und weiteren Fragen widmet sich eine Sonderausstellung im Haus des Waldes unter Einbezug sämtlicher Sinne. Haus des Waldes, Stuttgart, hausdeswaldes.forstbw.de

24. + 25. + 27. + 28.07.2024

SOMMERHEISS & ERDBEEREIS



Für Kinder im Alter von zwei bis fünf Jahren geht es gemeinsam mit Mausekind Jakob auf Entdeckungsreise durch den Sommer. Wie immer vereint das Figurentheater Spiel, Ästhetik und Witz. Theater in der Badewanne, Stuttgart, theater-stuttgart.de/spielstaetten/theater-in-der-badewanne

23.08.–03.11.2024

KÜRBISAUSSTELLUNG



Nur wenige Kilometer von Stuttgart entfernt dreht sich in diesem Jahr zum 25. Mal alles um unvergleichliche Kürbiskunst. Dabei liegt ein Hauptaugenmerk auf berühmten Persönlichkeiten: von historischen Figuren bis hin zu modernen Ikonen. Blühendes Barock, Ludwigsburg, blueba.de/de

14.09.2024

21. INTERNATIONALES NO UND LOW BUDGET KURZFILMFESTIVAL

Mit circa zwanzig Werken aus der unabhängigen Kurzfilmszene steht ein cineastischer Höhepunkt in Stuttgart an. Es wird gemütlich und abwechslungsreich. Kulturverein Merlin e. V., Stuttgart, merlinstuttgart.de

02.10.2024

KANALFÜHRUNG

Wie funktionieren eigentlich das Stuttgarter Kanalnetz und die dazugehörigen Klärwerke? Einblicke – speziell in den Hauptsammler Nesenbach – gibt es während der circa einstündigen Kanalführungen des Informationszentrums Stadtentwässerung. Um Anmeldung wird gebeten. SES, Stuttgart, stuttgart-stadtentwaesserung.de



= kinderfreundlich

Rückblick Nostalgische Reise mit der Sauschwänzlebahn

Im Juni war es wieder so weit für unsere erste Leserreise 2024. Die Teilnehmer konnten sich über eine Fahrt mit der historischen Sauschwänzlebahn freuen. Durch die grüne Natur und vorbei an beschaulichen Dörfern führte sie und war bei den Mitgliedern so beliebt, dass noch eine dritte Reise angeboten wurde.



Jede der drei Fahrten startete mit einem voll besetzten Bus am ZOB S-Zuffenhausen. Voller Vorfreude herrschte schon während der Fahrt ausgelassene Stimmung. Bei einem kleinen Frühstück mit Kaffee, Brezeln und Sekt ging es für die Beteiligten los.

Die Reise führte uns in die Vergangenheit, als wir in die charmante Sauschwänzlebahn wechselten. Die 25 Kilometer lange Strecke wurde im 19. Jahrhundert erbaut und gilt als Meisterwerk deutscher Ingenieurskunst. Im Eisenbahnmuseum konnten die Teilnehmer die Technik und Geschichte der Bahn bestaunen. Besonders der Kreiskehrtunnel Stockhalde beeindruckte die Gäste. Dieser erinnert nämlich an ein Schweineschwänzchen und verleiht so der Bahn ihren Namen.

Tolle Schnitzereien an der Tannenmühle

Unser nächstes Ziel war die Tannenmühle bei Grafenhausen. Dort tauchten wir im Mühlensmuseum in die Handwerkskunst ein, bewunderten die kunstvollen Schnitzereien und fütterten Ziegen im Gehege. Das kulinarische Highlight war der Vesperteller mit einem köstlichen Forellenfilet, der bei allen gut ankam. Das Wetter spielte mit und rundete den wunderschönen Tag perfekt ab.



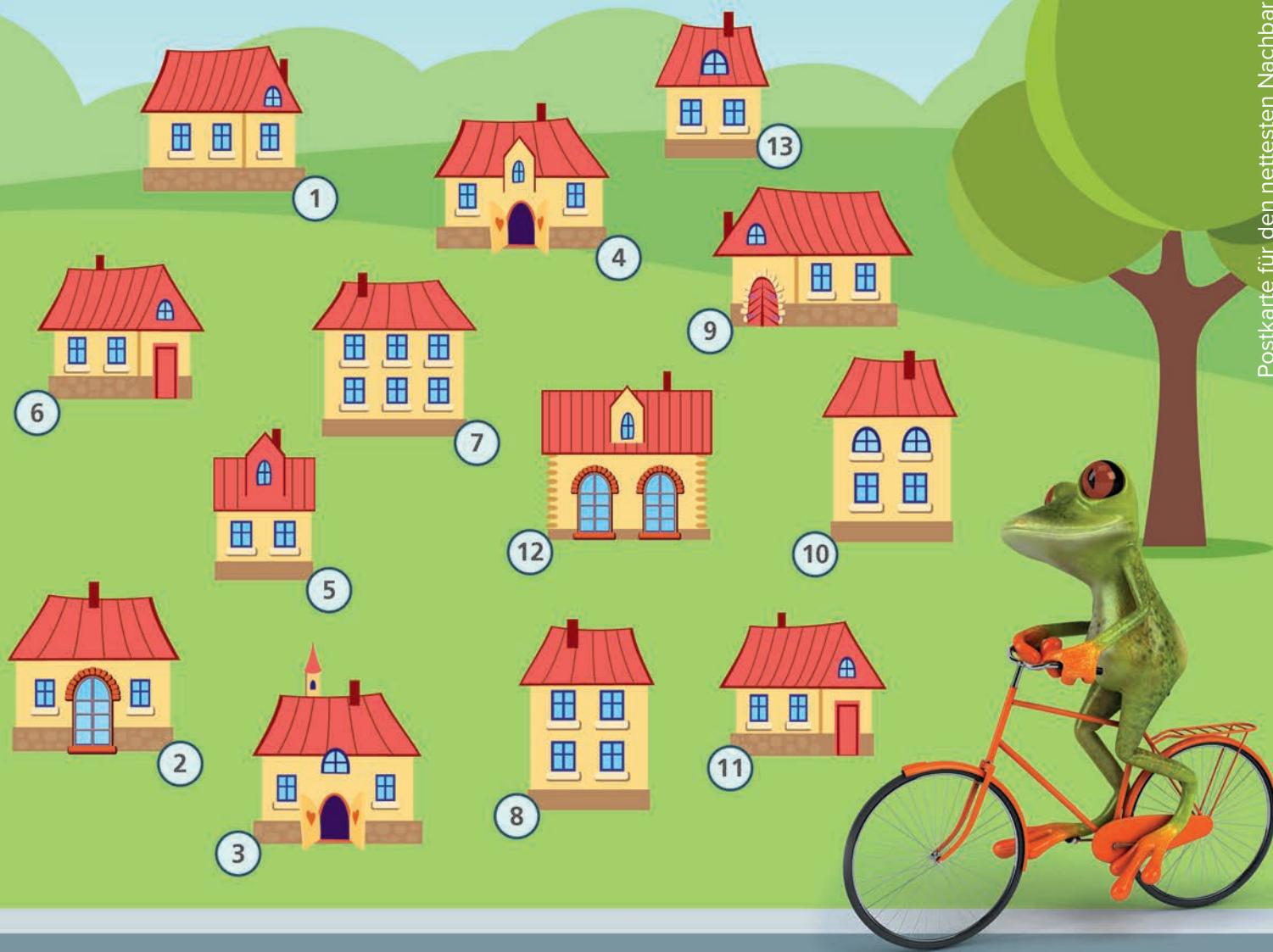
Die Rückfahrt nach Stuttgart war geprägt von Geselligkeit und dem Austausch der vielen Eindrücke des rundum gelungenen Tages, der allen noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Und was uns zusätzlich freut: Auch dieses Mal waren mittlerweile schon altbekannte Gesichter der letzten Leserreisen bei der Fahrt dabei. Sie nehmen immer wieder gerne die Angebote der Genossenschaften wahr und zeigen damit, wie sehr sie diese schätzen.

Das etwas andere „Doppelhaus“

Der kleine Frosch fährt heute mit seinem Fahrrad durch die Stadt.

Dabei schaut er sich die Häuser ganz genau an. Ihm fällt auf: Ein Haus gibt es zweimal!



Findest du auch die beiden gleichen Häuser?

Schreibe die Lösungsnummern der doppelten Häuser in die Kreise.



Hast du das Rätsel wieder gemeistert?

Super, dann schick die Lösung gleich per Post mit der Antwortkarte oder per E-Mail unter dem Stichwort „Kinderrätsel“ an die Redaktion (Adresse s. Rückseite).

Mitmachen lohnt sich, denn die Chancen auf einen Gewinn sind wirklich gut – versprochen! Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir Warengutscheine.

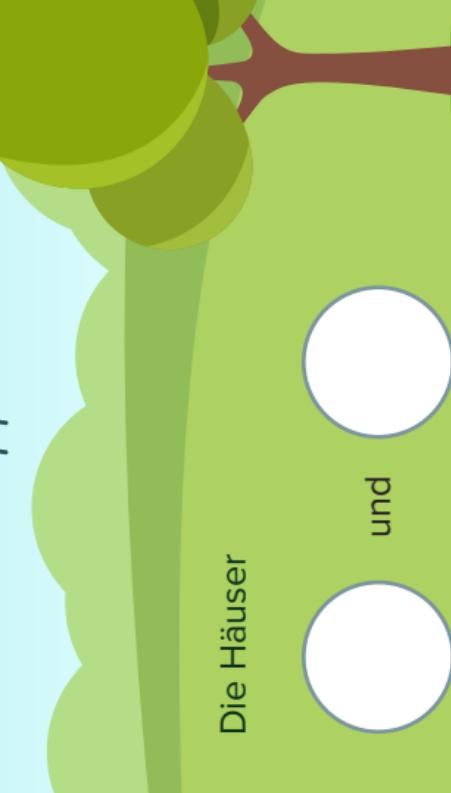
Teilnahmebedingungen:

Nur Kinder und Enkelkinder von Mietern und Mitgliedern von 5 bis 14 Jahren. Bitte die Einsendung mit Namen, Adresse und Altersangabe versehen.

Einsendeschluss: **31. August 2024**

KIDS UND CO.

Das etwas
andere „Doppelhaus“:

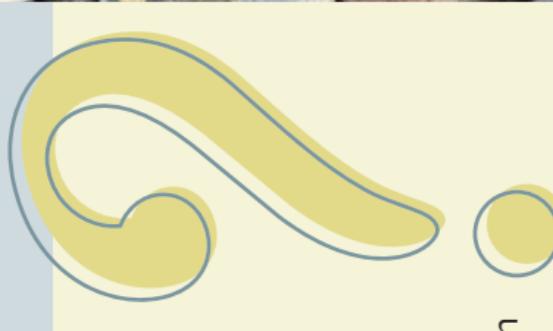


Die Häuser
und
sind gleich.

RÄTSEL

Mitmachen
und
gewinnen!

Das Lösungswort aus den
fünf Rätselfragen lautet



ZEIT FÜR EIN KOMPLIMENT ...

ZEIT FÜR NETTE WORTE ...

ZEIT FÜR EIN LÄCHELN ...

Einsendeschluss: 31. August 2024

Einsendeschluss: 31. August 2024

Absender:

Erwachsenenrätsel: Vorname, Name

Kinderrätsel: Vorname, Name

Alter

Straße

PLZ, Ort

Deutsche Post

ANTWORT

Baugenossenschaft

Bad Cannstatt eG

Seelbergstraße 15

70372 Stuttgart

Bei Teilnahme am Erwachsenenrätsel:
Ich erkläre mich einverstanden, dass meine Daten (Vor- und
Zuname) bei Gewinn in der Mieterzeitung veröffentlicht werden.
Diese Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen
werden. Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise unter:
www.bg.c.de/site/datenschutz/

Entgelt
zahlt
Empfänger