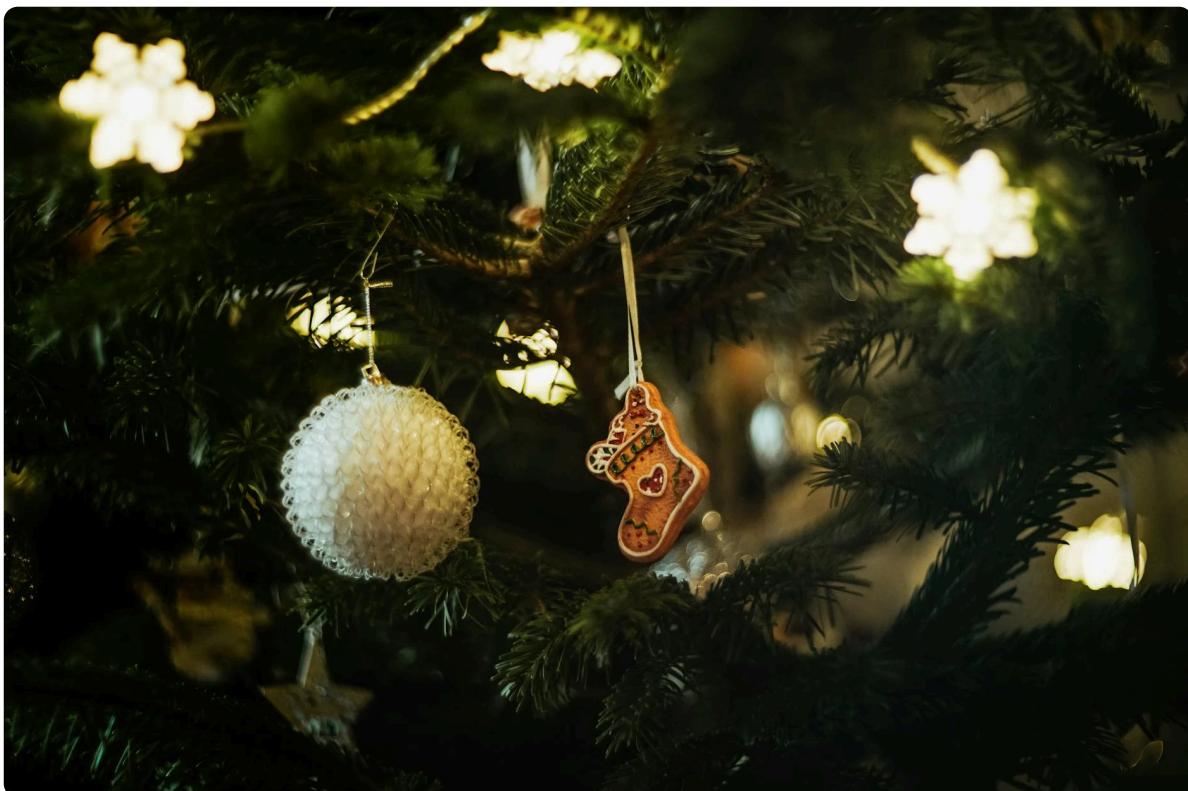




Schwäbischer Albverein

Ortsgruppe Leonberg



Newsletter 10.2025

15. Dezember 2025

Die Themen in dieser Ausgabe:

Editorial

- Das Jahr geht zu Ende

Wandern

- Programm 2026 ist da!
- Neue Wanderführerin
- Bonus bei der AOK
- Das Wander-ABC
- Wurstbrot kann jeder!

Rückblick

- Leonberger Wandertage 2025

Ausblick

- Weinwanderweg

Termine

- Die Saison beginnt
- Kaffeeklatsch am Marktplatz
- Kultur: Ausflug nach Tübingen

Social Media

- Unser WhatsApp-Kanal

Zu guter Letzt

- Eine kleine Weihnachtsgeschichte
- Gruß zu Weihnachten

Editorial

*Liebeläutend zieht durch Kerzenhelle,
mild, wie Wälderduft, die Weihnachtszeit.
Und ein schlichtes Glück streut auf die Schwelle
schöne Blumen der Vergangenheit.*

*Hand schmiegt sich an Hand im engen Kreise,
und das alte Lied von Gott und Christ
bebt durch Seelen und verkündet leise,
dass die kleinste Welt die größte ist.
(Joachim Ringelnatz)*

Liebe Wanderfreundinnen, liebe Wanderfreunde,

das Jahr neigt sich dem Ende zu – und einmal mehr haben wir das Gefühl, wie schnell die Zeit vergangen ist. Hinter uns liegt ein Jahr voller Höhen und Tiefen, aber auch mit vielen schönen gemeinsamen Wanderungen und unvergesslichen Erlebnissen in der Natur. Zahlreiche Wege haben wir miteinander beschritten, Begegnungen erlebt und die Vielfalt unserer Landschaft in allen Jahreszeiten genossen.

Nun ist die Zeit, kurz innezuhalten, zurückzublicken und dankbar zu sein für das, was wir gemeinsam erlebt und erreicht haben. Der Jahreswechsel lädt uns aber auch dazu ein, nach vorn zu schauen – mit neuen Zielen, frischer Energie und der Freude auf viele weitere Wanderkilometer in guter Gesellschaft.

Die großen Ereignisse der Welt können wir kaum beeinflussen. Doch in unserer Gemeinschaft können wir Licht und Zuversicht weitergeben – durch Rücksicht, Toleranz und die Freude am Miteinander auf allen Wegen, die noch vor uns liegen.

Wandern



Das Programm 2026 ist online!

Das neue Wanderjahr rückt näher – und wir können es kaum erwarten, gemeinsam viele schöne Stunden draußen zu verbringen! Unsere Ortsgruppe hat erneut ein vielseitiges Programm vorbereitet: von entspannten Spaziergängen und kürzeren Touren über anspruchsvollere Wanderungen bis hin zu kulturellen und geselligen Unternehmungen.

Ob langjährige Wanderfreunde oder Neulinge – jeder ist eingeladen, der Freude an Bewegung, Natur und Gemeinschaft mitzubringt.

Das gedruckte Programm für 2026 wird derzeit verteilt und ist nun auch hier auf unserer [►Homepage](#) verfügbar.

Ein Blick lohnt sich also – die nächsten Erlebnisse stehen schon in den Startlöchern!



Ausbildung erfolgreich abgeschlossen!

Wir freuen uns sehr, dass **Sonja Pfäffle** im Herbst 2025 ihre Ausbildung zur **DWV-Wanderführerin** sowie zur **Natur- und Landschaftsführerin** erfolgreich abgeschlossen hat.

Seit 2015 ist Sonja aktives Mitglied unserer Ortsgruppe Leonberg und nimmt trotz eines fordernden Berufsalltags regelmäßig an unseren Aktivitäten teil. Umso beeindruckender ist ihr Engagement, die einwöchige Ausbildung sowie ein intensives Prüfungswochenende zu absolvieren und Theorie wie Praxis mit Bravour zu bestehen.

Wir gratulieren Sonja herzlich zu diesem großartigen Erfolg! Ihre Begeisterung für die Natur und ihr Fachwissen sind eine wertvolle Bereicherung für unsere Gruppe. Wir freuen uns auf viele schöne und sichere Wanderungen mit ihr.

Wandern zahlt sich aus – so belohnt die AOK Ihre Schritte

Ein Tipp unserer Wanderfreundin Brigitte Beck

Zugegeben: Reich werden Sie mit Ihren Schritten bei der AOK nicht gerade. Aber mit bis zu 60 € im Jahr können Sie sich immerhin ein paar neue Wandersocken gönnen.

Und das Beste: Sie brauchen dafür nicht mal einen Fitness-Tracker. Eine einfache Fitness-App auf dem Smartphone reicht völlig aus (z.B. Fitbit). Die zählt fleißig jeden Ihrer Schritte – solange Sie nicht vergessen, ihr Handy mitzunehmen.

Für jeweils 10.000 Schritte bekommen Sie 25 Cent auf Ihr Bonuskonto. Die App muss beim Wandern nicht mal extra gestartet werden – sie zählt einfach still und brav im Hintergrund mit. Praktisch wie ein unsichtbarer Wanderbegleiter, der nur dafür da ist, Ihre Schritte zu protokollieren.

Ich teste das Ganze einfach weiter – bisher macht's Spaß, und ein kleiner Bonus obendrauf ist immer willkommen.

Das Wander-ABC

Mit unserem **Wander-ABC** wollen wir einen Überblick zu Definitionen, Begriffen, Infos und vielem mehr geben. Wie immer - was uns so einfällt. Gerne nehmen wir in dieses ABC auch Anregungen unserer Leserinnen und Leser auf.

Also: Bei Ideen - E-Mail an newsletter@sav-og-leonberg.de

Viele von Ihnen sind bestimmt geübte Wanderer und nicht für jeden ist alles neu im ABC. Aber vielleicht ergibt sich nach so viel Routine ein Impuls, Gewohntes zu hinterfragen oder man bekommt einfach die Bestätigung, es richtig zu handhaben.

Heute im Wander-ABC: der Buchstabe H

H

Der **Buchstabe H** steht im Wander-ABC für viele Aspekte des Draußenseins. Vom ersten Höhenmeter am Morgen bis zur Schlusseinkehr am Ende der Tour spannt sich ein ganzes Kapitel voller Wandererlebnisse und ein paar Dingen, die man besser im Griff hat, bevor sie einen im Griff haben.

Höhenmeter – kleine Zahlen, große Wirkung

Sie entscheiden, wie anstrengend eine Tour tatsächlich ist. 10 Kilometer können entspannt sein – oder richtig in die Beine gehen, wenn 800 Höhenmeter darin stecken. Wer Höhenmeter bewusst plant, spart Kraft und erlebt die Tour entspannter. Tipp: Vor einer Tour immer auf den Gesamtanstieg achten UND: der Abstieg zählt auch. Die Knie danken es.

Höhenwege – Aussichtsgarantie inklusive

Höhenwege sind oft die Krönung einer Wanderregion. Sie bieten Weitblick, luftige Passagen und fantastische Fotomomente. Wer sie geht, sollte trittsicher sein und das Wetter im Blick behalten. Gewitter mögen Höhenwege gar nicht.

Hydration – trinken nicht vergessen!

Klingt banal, wird aber oft unterschätzt. Gerade bei warmem Wetter oder langen Touren sollte regelmäßig getrunken werden. Regelmäßig kleine Schlucke trinken ist besser als selten große. Trinkblasen im Rucksack helfen, nicht erst in der nächsten Pause zu trinken.

Hungerast – wenn der Energiespeicher leer ist

Der Hungerast kommt schleichend und trifft einen dann plötzlich: der Körper lehnt weitere Leistung ab, die Kraft bricht ein, der Kopf wird leer. Damit es nicht so weit kommt:

- regelmäßig kleine Snacks essen (Nüsse, Trockenobst, Riegel)
- ausreichend trinken
- vor allem vor langen Anstiegen - kurz Energie nachladen!

Wer frühzeitig gegensteuert, läuft weiter mit Freude statt mit Bleibeinen.

Höhenangst – wenn der Blick in die Tiefe blockiert!

Viele Wandernde kennen das mulmige Gefühl auf schmalen Wegen oder bei Ausgesetztheit. Die gute Nachricht: Man kann damit umgehen. Hilfreich ist:

- den Blick auf den Weg richten, nicht in die Tiefe
- ruhig atmen, langsam Schritte setzen
- Pausen machen, wenn die Spannung steigt

Humor – das beste Outdoor-Gepäckstück

Manchmal läuft's nicht rund: Der Rucksack scheuert, der Weg zieht sich, ein Abzweig wird verpasst oder ein Regenschauer überrascht. Genau dann hilft Humor mehr als jede Hightech-Jacke. Gemeinsam über Missgeschicke zu lachen, macht auch herausfordernde Touren zu guten Erinnerungen. Denn am Ende zählt nicht Perfektion, sondern das Erlebnis.

Was hat es mit diesen Begriffen auf sich? Bitte lesen Sie die Erklärungen zu den bisherigen Buchstaben auf unserer [►Homepage](#).



Wurstbrot kann jeder!

Der Verpflegungstipp von unserer Wanderführerin Brigitte

Die Fotos wurden uns von Brigitte zur Verfügung gestellt, besten Dank dafür!

Fruchtig, nussig, weihnachtlich: Winterwander-Bredla

Die Winterwander-Bredla sind regelrechte Powerkugeln. Mit Aprikosen, Haselnüssen, Walnüssen und einem Hauch Zimt bringen diese gesunden Bredla (ohne Industriezucker) Energie in die Beine und weihnachtliche Stimmung in jede Vesperdose. Somit perfekt für unterwegs zum Genießen auf winterlichen Wanderungen und vor allem: perfekt für den Start ins neue Wanderjahr am 6. Januar!

(Für Nichtschwaben: Bredla sind Plätzchen – in diesem Fall Makronen)

Für den Makronenteig (ca. 42 Stück)

- 200 g Soft-Aprikosen
- 2 Eiweiß (Größe M)
- 200 g geröstete und gemahlene Haselnüsse
- 75 g Walnüsse
- 2 TL Zimt
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 2 gestr. EL Kakaopulver

Für die Füllung

- 100 g dunkle Dattelschokolade (ganz ohne Industriezucker) oder Zartbitterschokolade (mit ein bisschen Zucker) verwenden.

Die Soft-Aprikosen mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen und das Aprikosenpüree esslöffelweise untermischen. Gemahlene Wal- und Haselnüsse, Zimt, Vanille und Kakao zugeben und kurz zu einem saftigen Teig verrühren.

42 Kugel formen (à 13 g) und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit dem Stielende eines Kochlöffels in der Mitte der Kugel eine kleine Vertiefung eindrücken.

Im vorgeheizten Backofen bei Ober- und Unterhitze 140° C (Umlauf 120 C) 25 – 30 min. backen. Die Kugeln müssen sich nach dem Backen auf der Unterseite noch etwas weich anfühlen. Auf dem Backblech abkühlen lassen.

Für die Füllung Schokolade zerkleinern und in einem Wasserbad schmelzen. Evtl. Honig nach Belieben einröhren. Mit einem Spritzbeutel oder einem Gefrierbeutel (Spitze minimal einkürzen) und die „Engelsaugen“ mit Schoko-Honig-Masse füllen. Mind. 2 Stunden ruhen lassen, bis die Füllung fest ist.

PS: Die Schokomakronen haben den Familientest bestanden!

Originalname: Kakao-Engelsaugen (Rezept aus der Kundenzeitschrift Reformhaus Escher)

Viel Spaß beim Ausprobieren.



Rückblick

Tolle Touren, super Wetter und beste Laune! Ein Rückblick auf die Leonberger Wandertage 2025

Eine Woche voller Bewegung, Begegnung und Naturerlebnisse liegt hinter uns! Die **Leonberger Wandertage 2025** boten vom 13. – 18. Oktober 2025 ein vielseitiges Programm – von sportlich bis gemütlich war für alle etwas dabei.

Zum Auftakt am Montag ging es mit einer **Radwanderung** rund um Leonberg los, gefolgt von einer **Gesundheitswanderung**, bei der Bewegung und Achtsamkeit im Mittelpunkt standen. Die **sportliche Wanderung am Dienstag** forderte Kondition und machte allen Höhenfreunden Spaß, während die zwei gemütlicheren Wanderungen am Mittwoch und Donnerstag Zeit für Gespräche und Genuss boten.

Auch abseits der Wanderwege war einiges geboten: Beim **Kochabend** am Mittwoch wurden gesunde und leckere Wandergerichte für die Vesperbox ausprobiert, und freitags am Infostand bei **Intersport Räpple** konnten sich Interessierte über die Arbeit und Angebote des Schwäbischen Albvereins informieren.

Ein echtes Highlight war der **Vortragsabend mit Manuel Andrack** – humorvoll, unterhaltsam und inspirierend sprach er über das „**Wanderglück**“. Gemeinsam mit ihm ging es dann am Samstagvormittag zur **Abschlusswanderung**, die mit einem geselligen **Grillfest am Höfinger Waldeck** ihren stimmungsvollen Ausklang fand.

Das Wetter zeigte sich die ganze Woche über von seiner besten Seite – Sonne, angenehme Temperaturen und somit beste Wanderbedingungen.

Auch wenn wir uns bei manchen Veranstaltungen etwas mehr Teilnehmende gewünscht hätten, war die Stimmung immer hervorragend. Alle, die dabei waren, hatten sicht- und spürbar Freude an der Bewegung und am Miteinander.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die bei der Organisation, Durchführung und Bewirtung geholfen haben – und natürlich an alle Mitwanderinnen und Mitwanderer – ohne euch wäre diese Woche nicht möglich gewesen!

Ausblick

2026 auf dem Württembergischen Weinwanderweg



Schwäbischer Albverein

Fernwanderwege haben für die Wanderführer verschiedene Vorteile: Es gibt sie bereits, sie müssen also nicht geplant werden und sie sind in der Regel gut ausgeschildert. Hier kann man tatsächlich sagen: der Weg ist das Ziel. Praktiziert haben wir dies bereits beim Rössleweg um Stuttgart herum und in 2024 und 2025 auf dem Gäurandweg von Mühlacker nach Freudenstadt. Den Württembergischen Weinwanderweg, der von Aub bei Würzburg bis Esslingen geht, wollen wir mit seinen über 300 km allerdings nicht komplett erwandern. Wir haben uns 4 schöne Etappen rausgesucht und siehe da, einige der schönsten Strecken liegen tatsächlich im Großraum Stuttgart!

Die einzelnen Etappen reichen von Marbach über Grunbach und Stetten bis nach Esslingen, dem Endpunkt des gesamten Weges. Es geht sowohl durch Weinberge als auch durch Wald und Feld, natürlich immer wieder mit weiten Ausblicken. Auch eine Schlusseinkehr ist eingeplant und gehört fast zum Wandern auf einem Weinwanderweg dazu. Details zu den einzelnen Etappen folgen wie gehabt, 2 - 3 Wochen vor der jeweiligen Wanderung. Einen kleinen Haken gibt es trotzdem: da es sich um Weinwanderwege handelt, sind diese bekanntermaßen etwas asphaltlastig. Aber alle, die dies nicht abschreckt, können wunderschöne Strecken mit uns erwandern!

Die Originalbilder hat uns Margrit Clauss zur Verfügung gestellt. Besten Dank dafür.



Termine



An dieser Stelle wollen wir Sie wieder über einige unserer bevorstehenden Wanderungen informieren. Die vollständige Terminübersicht finden Sie auf unserer [Homepage](#) oder abonnieren Sie doch einfach den Kalender unserer Ortsgruppe. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden. Die Anleitung finden Sie [hier](#).

Die Saison beginnt - anwandern und angrillen

Dienstag, 06.01.2026, 10:00 Uhr, Bahnhof Leonberg

Schon traditionell starten wir am Dreikönigstag ins neue Wanderjahr. Ziel ist in diesem Jahr die Vorbergblickhütte in Weissach. Wir wandern dorthin in zwei Gruppen. Eine Gruppe wandert über 10 km, die andere über 7 km. An der Vorbergblickhütte treffen sich alle bei Grillwurst und Glühwein.

Alle Einzelheiten für Gruppe 1 finden Sie [►hier](#), für Gruppe 2 [►hier](#).

Kaffeeklatsch am Marktplatz

Donnerstag 15.01.2026, ab 15:00 Uhr

Zur Tradition ist auch der Kaffeeklatsch beim Trölsch am Leonberger Marktplatz geworden. Diese Tradition führen wir auch 2026 fort. Einen Kaffee in gemütlicher Runde trinken - ohne zu wandern.

Kultur: Neues Kunstmuseum, Tübingen

Sonntag, 25.01.2026, 08:30 Uhr, Bahnhof Leonberg

Wir machen eine 9 km-Wanderung in Tübingen und besuchen die Ausstellung **HOME AWAY FROM HOME** mit Werken von James Rizzi.

Die Details finden Sie wie immer auf unserer [►Homepage](#).

Social Media



Der WhatsApp-Kanal unserer Ortsgruppe

Wir wollen die Gelegenheit nutzen und nochmals auf unseren WhatsApp-Kanal hinweisen. Der WhatsApp-Kanal ergänzt unsere Informationsangebote wie unsere Homepage und unseren Newsletter. **Die primäre Informationsquelle bleibt aber immer unsere Homepage.**

Mit dem WhatsApp-Kanal wollen wir Sie über Aktuelles und Interessantes informieren. Dabei sind Sie schneller informiert als beispielsweise über unseren Newsletter. Wir freuen uns über zahlreiche Abonnenten.

Sollten Fragen auftauchen, schreiben Sie uns gerne eine [►E-Mail](#).

Hier ist eine kurze Anleitung zum Abonnieren unseres WhatsApp-Kanals:

- Öffnen Sie diesen [►Link](#) im Browser auf Ihrem Computer oder auf Ihrem Smartphone. Oder klicken Sie alternativ auf das **WhatsApp-Logo** am Ende dieses Artikels.
Bitte beachten Sie: Unser WhatsApp-Kanal ist nur auf diesem Weg zu erreichen, nicht jedoch über die Kanal-Suche in WhatsApp. Um die Kanal-Suche in WhatsApp zu ermöglichen, wären weitere, mit Kosten verbundene Schritte notwendig. Darauf haben wir vorerst verzichtet.

- Es öffnet sich die Startseite unseres Kanals. Klicken Sie hier auf **Kanal ansehen**.
- Es öffnet sich unser Kanal, Sie können nun alle Nachrichten lesen. Hier finden Sie rechts oben eine Schaltfläche, um den Kanal zu abonnieren.
- Um künftig in diesem Kanal zu lesen, öffnen Sie WhatsApp auf Ihrem Smartphone und klicken auf **Aktuelles**. Neben den Statusmeldungen Ihrer Kontakte sehen Sie hier auch unseren WhatsApp-Kanal **SAV OG Leonberg**.
- Wenn Sie darauf achten, dass die Glocke nicht durchgestrichen ist, werden Sie über neue Nachrichten benachrichtigt.

Zu guter Letzt ...



Eine kleine Geschichte zur Weihnachtszeit

Zwei Frauen kannten sich seit Kindheit an und waren beste Freundinnen. Ihre Häuser standen nebeneinander. Eines Tages gerieten sie in Streit – unversöhnlich. Zwischenzeitlich trennte ein Graben die Grundstücke. Eines Tages kam ein Wanderer vorbei, der Arbeit suchte. Die eine beauftragte ihn, zusätzlich einen Zaun zu bauen, damit sie die andere nicht mehr sehen musste. Sie selbst ging auf den Markt und ließ den Wanderer arbeiten. Als sie am Abend heimkam, traute sie ihren Augen nicht.

Der Wanderer hatte statt dem Zaun eine Brücke über den Graben gebaut. Darauf stand ihre Freundin und begrüßte sie mit den Worten: Was für ein wunderbares Zeichen – es beschämmt mich, dass ich selbst nicht auf dich zugegangen bin.

Sie sprachen miteinander und beendeten den Streit. Sie dankten dem Wanderer, der nicht bleiben wollte. Er verabschiedete sich mit den Worten: Es gibt noch viele Brücken über Gräben zu bauen.

(Verfasser unbekannt)



Frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr!

Wir wünschen allen eine besinnliche Weihnachtszeit, fröhliche Stunden mit Familie und Freunden und viele schöne Momente in der Natur. Möge 2026 voller gemeinsamer Wanderungen, schöner Erlebnisse und guter Begegnungen in unserer Gruppe sein!

Ihr/Euer Team der Ortsgruppe Leonberg des Schwäbischen Albvereins

Folgen Sie uns auch gerne auf unseren Social Media-Kanälen!



Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt

Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich beim Newsletter der Ortsgruppe Leonberg des Schwäbischen Albvereins angemeldet haben.

Besuchen Sie gerne auch unsere [Homepage](#)

Sie haben Fragen, Anregungen, Kritik? Bitte schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an:

newsletter@sav-og-leonberg.de

Sie wollen den Newsletter nicht weiter beziehen? Sie können sich hier [abmelden](#)

[Impressum](#)