

## Aktionen & Aktivitäten

### Burg-Erkundung

**LÖWENSTEIN.** Bei individuellen Führungen können Besucher etwas über die Geschichte der Burg Löwenstein lernen. Der Turm, mit Sicht weit über das Weinsberger Tal hinaus, ist zur Besteigung geöffnet, und im Burghof steht eine Kiste mit Kinderspielen zur Verfügung. Der Eintritt ist frei. Die Führungen finden am Sonntag, 18. August, von 11 bis 17 Uhr statt. Weitere Informationen unter:

[www.die-naturparkfuehrer.de](http://www.die-naturparkfuehrer.de)

### Erbauliches vom Wengert

**REMSHALDEN.** Bewegung, eine tolle Aussicht und einen feinen Tropfen, das bietet der Weinbauverein Grunbach am Wochenende beim traditionellen Zehnteles-Schlötzer-Spaziergang. Beim Flanieren durch den Wengert trifft man auf vier Stationen, an denen Weine und Sekte verschiedener Jahrgänge ausprobiert werden. Samstag, 17. August, ab 16 Uhr und Sonntag, 18. August, ab 11 Uhr in Remshalden am Weinberg oberhalb der Bergstraße. Informationen unter 0 71 51 / 7 27 07.

### Reparieren statt neu kaufen

**WALDENBUCH.** Im Haus Sonnenhof können Interessierte sich von Ehrenamtlichen dabei helfen lassen, elektrische oder mechanische Haushaltsgeräte, Spielzeug, Möbel und andere Dinge zu reparieren. Gegen eine Spende kann die Wartezeit mit Kaffee und Kuchen verkürzt werden. Repariert werden kann am Samstag, 17. August, von 10 bis 15 Uhr im Haus Sonnenhof in Waldenbuch.

### Märkte & Museen

### Steinzeit-Olympiade

**UHLINGEN.** Im Pfahlbauten-Museum am Bodensee können Besucher im spielerischen Wettstreit gegeneinander antreten und etwas über das Leben vor 5000 Jahren lernen. Neben Steinzeit-Memory und Einbaum-Wettrennen können die Teilnehmer in fünf weiteren Disziplinen ihre Fertigkeiten messen. Die Spiele sind für jede Altersstufe geeignet. Die „Olympiade“ findet von Samstag, 17. August, bis Sonntag, 25. August, täglich von 10 bis 18 Uhr statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Eintritt: 10 Euro, Kinder 6 Euro. Weitere Informationen unter Telefon 0 75 56 / 92 89 00 oder:

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

### Blechliesel auf Ausfahrt

**SINSHHEIM.** Das Ford-Modell T war im Jahr 1908 das erste am Fließband produzierte Auto der Welt und zudem auch das meistverkaufte, bis es 1972 vom Käfer abgelöst wurde. An diesem Wochenende versammeln sich über 30 der sogenannten Blechliesel im Hof des Technikmuseums Sinshheim. Hier können die Wagen aus der Nähe betrachtet werden, solange sie im Museum von ihrer alle zwei Jahre stattfindenden Rundfahrt pausieren. Am Samstag, 17. August, können die Fahrzeuge nach ihrer Rundfahrt ab dem Nachmittag angeschaut werden. Am Sonntag, 18. August, stehen die Fahrzeuge ab 14.30 Uhr im Technikmuseum Sinshheim wieder bereit. Eintritt ins Museum: 21 Euro, Kinder 17 Euro. Weitere Informationen unter 0 72 61 / 9 29 90.

### Touren & Themen

### Vom Keller auf den Teller

**LUDWIGSBURG.** In einer etwa eineinhalbstündigen Sonderführung gibt es am Samstag einen Blick hinter die Kulissen. Im Residenzschloss Ludwigsburg wird gezeigt, welche logistische Leistung in der Schlossküche vollbracht werden musste, um ein Festessen nach dem Aneinander an die fürstliche Tafel bringen zu können. Die Führung endet im Fasskeller des Schlosses bei Eintopf und Wein. Warme Kleidung und Trittsicherheit empfohlen. Beginn ist am Samstag, 17. August, um 13 Uhr im Residenzschloss Ludwigsburg. Eintritt: 23 Euro. Eine Anmeldung unter 0 71 41 / 18 64 00 ist erforderlich. Weitere Informationen unter:

[www.schloss-ludwigsburg.de](http://www.schloss-ludwigsburg.de)

### Historische Stadtführung

**BESIGHEIM.** Am Sonntag bietet die Stadt Besigheim einen historischen Rundgang für jedermann an. Dabei werden die bedeutendsten Besigheimer Sehenswürdigkeiten gezeigt. So besteht zum Beispiel die Befestigungsanlage, die die Altstadt umgibt, unter anderem aus zwei gut erhaltenen Wehrtürmen aus der Stauferzeit. Die Führung dauert circa eineinhalb Stunden. Beginn der Führung ist um 11 Uhr am Marktplatz in Besigheim, Kosten: 4 Euro, ermäßigt 2 Euro. Weitere Informationen unter:

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



Beim Meißeln muss die Kraft aus der Schulter kommen.

Foto: Annette Frühauf

# Freizeitmeißeln im Allgäu

Durch die Wiederholung der Bewegung wird das Meißeln irgendwann zur meditativen Übung

Was hat Bildhauen mit Yoga zu tun? Das und einiges mehr entdecken die Teilnehmer im gleichnamigen Seminar in Ottos Auszeit – einem denkmalgeschützten Bauernhof im Allgäu.

VON ANNETTE FRÜHAUF

**OBERLEGG.** „Schaut, dass ihr so wenig wie möglich vom Stein abschlagen misst“, rät Stefanie Weskott bei der Einführung in den Workshop. Der Bildhauerin gehört der rund 300 Jahre alte Bauernhof in Oberlegg. 1160 Meter hoch hängt das Schild mit dem roten Schriftzug „Ottos Auszeit“, das die Gäste begrüßt. Größere und kleinere Brocken Udefanger Sandstein liegen rund um die Scheunenwand – der Werkstoff geht auf keinen Fall aus. Der gelblich bis grünlich schimmernde Muschelsandstein kommt aus der Nähe von Trier. Die Auswahl des perfekten Steins ist nicht leicht. Die 60-Jährige ermuntert ihre Kursteilnehmer: „Vielleicht erkennt ihr schon etwas beim Betrachten.“ Die Steine werden hin und her gedreht – plastisches Vorstellungsvermögen ist hier gefragt. Denn der Bildhauer formt seine Komposition durch das Wegnehmen von Material – im Wechselspiel aus Vorhandensein und Fehlen von Materie.

Beate Kaup aus der Nähe von Aachen hat ein Paar vor Augen, das sich umarmt und entscheidet sich schließlich für einen Stein, der nach oben hin schmaler wird. Endlich liegt der schwere Brocken auf dem Arbeitstisch, und es kann losgehen. „Ihr braucht nur

einen Fäustel, den Hammer der Steinmetze, und ein Spitzzeisen.“ In der rechten Hand hält Stefanie den schweren Hammer und in der linken den Meißel – mit dem extra gehärteten Vorderteil. Ihr Blick, hinter der Schutzbrille, ist auf den Steinmeißel gerichtet, der steil auf dem Werkstück aufliegt: „Macht das Handgelenk fest und achtet darauf, dass der Schlag aus der Schulter kommt. Ihr müsst dabei keine Kraft aufwenden.“

Der Hammer saust auf den Spitz aus Stahl und kleine Gesteinssplitter spritzen nach links und rechts. Das sieht eigentlich nichts so schwer aus. Der eigene Fäustel kracht zum ersten Mal auf das Spitzzeisen. Das Resultat ist bescheiden. Also noch einmal und noch einmal. „Spätestens beim dritten Schlag muss etwas passieren“, kommentiert die Künstlerin die Szene. „Freundet euch erst einmal mit dem Stein an und denkt daran, wer immer in die gleiche Kerbe schlägt, sprengt seinen Stein irgendwann.“

**Wer sich von den Kuhglocken ablenken lässt, erwischt den Dämon**

Dampf krachen die rechteckigen Hammerköpfe auf Metall. Die gleichmäßige Bewegung hat etwas Meditatives – Entspannung pur, fast wie beim Yoga. Der Blick ist auf den Stein gerichtet. Bei gutem Wetter wird im Freien gearbeitet, und heute brennt die Sonne vom wolkenlosen Himmel. Der Sound im Hintergrund ist das Gemimmel der Kuhglocken. Wer sich von den Kühen auf der

## Info

### Entspannung und Handwerk

- **Übernachten** Details zur Ferienwohnung in Ottos Auszeit unter [www.bildhauer-weskott.de/seite/194871/ferienhaus](http://www.bildhauer-weskott.de/seite/194871/ferienhaus)
- **Kurse** Der einwöchige Workshop mit Bildhauen und Yoga kostet inkl. Verpflegung 770 Euro. Termine gibt es auf Anfrage, [sw@bildhauer-weskott.de](mailto:sw@bildhauer-weskott.de), und unter [www.bildhauer-weskott.de/seite/189385/stein-bildhaueri](http://www.bildhauer-weskott.de/seite/189385/stein-bildhaueri)
- Angebote zu Yoga und Wandern, Jodeln und Klettern bietet Ursiyoga in der Schweiz: [www.ursiyoga.ch/kurse/](http://www.ursiyoga.ch/kurse/) Schnitz- und Bildhauerkurse, auch mit der Kettenäge gibt es in Tirol (Österreich), [www.schnitzschule.com](http://www.schnitzschule.com)
- Vom 5. bis 8. September findet am Arlborg das Mountain-Yoga-Festival statt, [www.mountainyogafestivalanton.at](http://www.mountainyogafestivalanton.at)
- **Sehenswürdigkeiten** Schloss Neuschwanstein, [www.neuschwanstein.de](http://www.neuschwanstein.de), Starzackklamm, [www.starzackklamm.de](http://www.starzackklamm.de), Kempten, [www.kempten.de](http://www.kempten.de) (af)

Weide oder vom Labrador Amy ablenken lässt, trifft ab und zu den Dämon, der am Ende des Vormittags rot leuchtet. Inzwischen fliegen die kleinen Steinchen nur so um die Arbeitsflächen – Nasen, Münder und Muskeln entstehen.

Zwar hat die morgendliche Yoga Stunde von Susanna Baumann aus Kempten die

Muskeln gelockert, doch die ungewohnte Bewegung macht sich in Händen, Armen und Schultern bemerkbar. Die linke Hand ist vom Halten des Eisens ganz verkrampft. „Im Yoga geht es um Wohlfühlspannung. Fordert euch, aber überfordert euch nicht“, erklärte die Yogalehrerin noch kurz zuvor. Mit dem Satz im Ohr werden die Werkzeuge erst einmal bei Seite gelegt. Die Stühle neben der grün-weißen Haustür laden zum Ausruhen ein. Von hier blickt man auf den Allgäuer Hauptkamm. Otto, Stefanies Vater, kaufte den Bauernhof 1966 für den Familienurlaub. Inzwischen ist das Haupthaus baubiologisch mit Holz, Hanf und Lehm renoviert und die Scheune zum Yoga-Übungsraum mit Bergblick ausgebaut.

WLAN und Funkstrahlung gibt es nicht, dafür ist digitales Detox angesagt. Wer Lust auf eine Erfrischung hat, wandert zum Grünen- oder Rottachsee, die rund eine Gehstunde entfernt sind. Der Rottachspeicher gehört zu den saubersten Badeseen Deutschlands und liegt harmonisch eingebettet im Auf und Ab des Allgäuer Voralpenlandes. 1992 wurde er auf einer Fläche von 300 Hektar aufgestaut zur Verbesserung der Wasserqualität und zur Trinkwasserversorgung bei Trockenheit. In Ottos Auszeit machen sich noch einmal alle ans Werk – Schlag auf Schlag wird der Stein abgetragen. „Es gehört zur Kunst des Bildhauens, rechtzeitig aufzuhören“, erinnert Stefanie. Tatsächlich besteht die Herausforderung darin, nicht zu viel vom Werkstoff abzutragen – denn was weg ist, ist weg. So wie die Gedanken verschwunden sind, die gestern noch im Kopf herumgeschwirrt.

# Ins wildromantische Monbachtal

**Wanderung** Höhen und Tiefen im Nordschwarzwald auf dieser elf Kilometer langen Tour überwinden

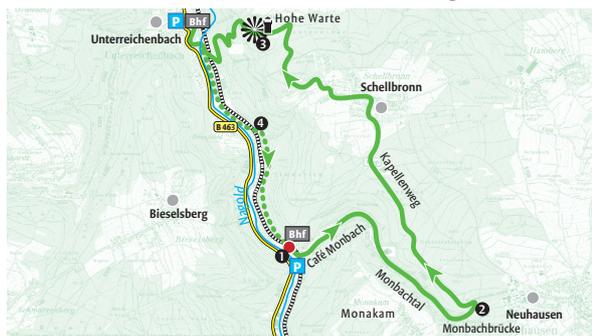
VON GÜNTHER WEINERT

Sowohl die Aussicht als auch die Wege der Wanderung bieten ein Kontrastprogramm. Einerseits erkunden Sie das tief eingeschnittene Monbachtal, andererseits die Hochfläche zwischen Nagold und Würm. Hier die schmalen Pfade am rauschenden Bach und über den traumhaften Bach hinweg, dort die ebenen Wege durch stille Wälder und Wiesen. Märchenhaft das Monbachtal, grandios der Ausblick vom Aussichtsturm. Sie sehen den Pfälzer Wald, die Vogesen, Stromberg, Schwäbischen Wald und laut den Orientierungstafeln bis zum Hohenneuffen und bis zur Burg Hohenzollern.

**Streckenlänge** ca. 11,6 km; Auf- und Abstiege ca. 235 m

**Anfahrt** Monbach und Unterreichenbach liegen an der Eisenbahnstrecke Pforzheim-Horb und lassen sich mit dem Zug gut erreichen. Mit dem Auto geht es über Weil der Stadt und Liebenzell zum Ausgangspunkt. Parken können Sie beim Bahnhof Monbach oder beim Parkplatz „Monbachtal“.

**Hier geht's lang** Die Wanderung kann verschieden gestaltet werden. Wählen Sie zwischen einer Rundtour oder einer Streckentour, die Sie mit einer Zugfahrt ergänzen. Wenn Sie beabsichtigen, die Strecke im



Nagoldtal mit dem Zug zurückzulegen, dann empfiehlt es sich, zuerst von Unterreichenbach nach Monbach zu fahren. Eine Haltestation – Achtung, roten „Haltknopf“ drücken!

Wenn Sie die Strecke zu Fuß gehen wollen, verlängert sich die Wanderung auf 15 Kilometer. Sie haben dann aber die Möglichkeit, das Nagoldtal und einen weiteren schönen Wanderweg kennenzulernen. Wie's beliebt!

- 1 Der Weg durch das Monbachtal führt zunächst am Café Monbach und an der Mini-golf-Anlage vorbei und ganz oben im Tal über die hölzerne Monbachbrücke. Der Schwarzwald-Ost-Weg (rot-schwarze Raute auf weißem Grund) führt Sie durch die Schlucht und nach der Brücke weiter den Berg hinauf.
- 2 bis Sie auf den Kapellenweg bzw. auf die blaue Raute auf weißem Grund treffen. Der

Kapellenweg, der in etwa dem Weg mit dem Wanderzeichen blaue Raute auf weißem Grund entspricht, bringt Sie durch Schellbronn hindurch bis zum Aussichtsturm Hohe Warte.

- 3 Nach der Besteigung des Turms und einer gemütlichen Rast führt Sie die gelbe Raute auf weißem Grund den Hang hinab zu den Bahngleisen und zur Nagoldbrücke (blaue Raute). Die Calwer Straße bringt Sie zum Bahnhof von Unterreichenbach. An der Calwer Straße befindet sich auch ein Café.
- 4 Wenn Sie den Rundweg machen wollen, wandern Sie einfach zwischen der Nagold und den Bahngleisen Richtung Monbach/Bad Liebenzell und folgen dem Wanderzeichen blaue Raute auf weißem Grund.

**Internet** Die Tour kann man im Wanderportal Outdooractive unter dem Stichwort „Wanderfex“ unter anderem auch als GPX-Datei herunterladen. Dort gibt es auch viele Bilder, die Ihnen einen Überblick über die Tour geben.

**Kartentipp** Pforzheim - Calw; Blatt 11; Wanderkarte 1:35.000; LGL

**Einkehren** Am Wanderweg gibt es Cafés. Einkehrmöglichkeiten finden Sie auch in Bad Liebenzell.