

## **Herzlich Willkommen zum nächsten großen ROHKOSTTREFFEN bei STUTTGART- Remseck vom 27. bis 29. August 2010!**

Wir treffen uns bereits am Freitag, den 27. August, ab 18 Uhr bei Marianne und Michael Ruder in 71686 Remseck (Ortsteil Hochberg) Sommerbergstrasse 15. (Tel 07146-41922 , 0179-6377401) Ende des Treffens ist am Sonntag, der 29. August, gegen 17 Uhr.

### **Anfahrt**

#### **1. Mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln**

Das Treffen in Hochberg ist von Stuttgart in etwa 50 Minuten mit einmal Umsteigen, von Ludwigsburg aus in ca. 30 Minuten ohne Umsteigen zu erreichen.

#### **Von Stuttgart aus:**

Remseck(Ortsteil Hochberg) liegt ca. 18 Kilometer nordöstlich vom Stuttgarter Hauptbahnhof . Vom Hauptbahnhof die Stadtbahn U 14 Richtung Remseck bis zur Endhaltestelle (Neckargröningen) nehmen. Empfehlenswert ist es, zur vollen oder zur halben Stunde loszufahren, um den optimalen Anschluss zu bekommen.

Am Hauptbahnhof Stuttgart gibt es eine bequeme Einkaufsmöglichkeit im Bioladen in der Klettpassage (Bio-B-Discount, Montag bis Samstag 8 bis 20 Uhr geöffnet).

In Remseck fahren zwei Buslinien an der Endhaltestelle U14 ab:

Am Freitag fährt die Buslinie 403 (Richtung Hochberger Wald) bis 19 Uhr 05, und am Samstag bis 15 Uhr 05. Bis Endstation Hochberger Wald fahren. Von dort aus sind es 2 Minuten zur Sommerbergstrasse 15. Am Sonntag verkehrt dieser Bus nicht.

Die Buslinie 402 (Richtung Hochdorf Wendeplatte) verkehrt jeden Tag. An der Haltestelle Alexandrinenplatz aussteigen. Anhand der Umgebungskarte bis zur Sommerbergstasse 15 laufen (ca. 10 Minuten).

Beide Linien verkehren alle halbe Stunde.

Die Linie 403 verkehrt am Freitag ab 20Uhr35 und am Samstag ab 15Uhr35 nur noch alle Stunde.

#### **Von Ludwigsburg aus:**

Am Busbahnhof direkt neben dem Hauptbahnhof Ludwigsburg in die Buslinie 433 (Richtung Poppenweiler Burghaldenstrasse) einsteigen. In Hochberg am Alexandrinenplatz aussteigen. Von dort anhand der Umgebungskarte bis zur Sommerbergstrasse 15 laufen (ca. 10 Minuten).

Einen individuellen Fahrplan für den Nahverkehrsraum Stuttgart kann man sich bei [vvs.de](http://vvs.de) zusammenstellen.(Achtung zwei „v“ kein w, Verkehrs Verbund Stuttgart)

#### **2. Mit dem Auto**

von Süden ( Autobahn A8 von München,Ulm)

Ausfahrt Wendlingen nehmen Richtung Stuttgart,Plochingen,Esslingen(B313) nach 6km weiter Richtung Stuttgart (B10) ca. 20km bis zum Ende der Schnellstrasse (links ist der zoologische Garten,Wilhelma) Weiter geradeaus am Neckar entlang der Strasse folgen,rechts sind die Schienen der Strassenbahn U14,über S-Münster,S-Mühlhausen weiter der Strasse und Strassenbahn folgen bis rechts die Endstation Remseck zu sehen ist.Hier nach links Richtung Ludwigsburg, Marbach abbiegen.An der nächsten Kreuzung geradeaus fahren Richtung Remseck Hochberg, Marbach .Nach ca 1,5 km nach der Neckarbrücke rechts abbiegen (Heilbronnerstrasse) und den Berg hoch nach Hochberg.Der Strasse folgen,S Kurve,Engstelle,Ampel,Alexandrinenplatz,hier die Hauptstrasse verlassen und geradeaus den Berg hoch(Waldallee(kein Wald,keine Allee)) und sofort nach ca.20 Metern rechts abbiegen (Haldenstrasse).Die Haldenstrasse zieht sich langsam den Berg hoch (ca. 800 Meter),nicht rechts oder links abbiegen bis rechts die Bebauung aufhört.

Jetzt zwei Mal links, Sommerbergstrasse, Berg hoch bis zum Ende, die 15 ist links neben der Treppe. Ziel erreicht!!! Am besten schon am Berg oder besser unten parken!!!

von Westen (Autobahn A8 von Karlsruhe)

am Leonberger Dreieck auf die A81 Richtung Heilbronn, bis Ludwigsburg Süd, rechts ab Richtung Ludwigsburg. Der Hauptstrasse folgen (Schwieberdingerstrasse, Friedrichsstrasse) durch Ludwigsburg Richtung Remseck, Waiblingen. Nach dem Ortsende (Achtung Blitzampel) nach ca. 2-3km links abbiegen Richtung Remseck Hochberg, Marbach. An der nächsten Ampel links. (Auf freiem Feld) Nach der Neckarbrücke rechts abbiegen (Heilbronnerstrasse) und den Berg hoch nach Hochberg. Weiter siehe „von Süden“

von Norden (Autobahn A81 von Heilbronn)

Ausfahrt Ludwigsburg Nord, rechts ab Richtung Ludwigsburg (B27), durch Ludwigsburg durch Richtung Stuttgart (B27) links liegt das Schloss. Jetzt nach ca. 600-800 Metern, links nach Remseck, Waiblingen. Nach dem Ortsende (Achtung Blitzampel)..... Weiter siehe „von Westen“

Uff, am Besten du kaufst ein Tom Tom !!!

Parken ist unweit des Hauses möglich. Bei Fragen zur Anfahrt helfen Marianne und Michael gerne weiter (Tel. 07146 – 41922, Handy 0179 -6377401)

### **Übernachten**

Es besteht für alle Teilnehmer die Möglichkeit zur Übernachtung. Bitte bringt Schlafsäcke und Isomatten mit (8 Matratzen sind jedoch vorhanden).

### **Verpflegung**

Eine tolle Gelegenheit zum Einkauf von qualitativ hervorragenden Bio - Lebensmitteln bietet sich auf dem Wochenmarkt in Ludwigsburg am Samstagvormittag bis 13.30 Uhr. In Ludwigsburg gibt es ebenfalls einen Alnatura – Bioladen (Öffnungszeiten: Wochentags 9 bis 20 Uhr, Samstag 9 bis 18 Uhr). Ludwigsburg ist ca. 6km von Hochberg entfernt, erreichbar im halbstündigen Takt mit der Buslinie 433.

In Mariannes und Michaels Keller besteht ausreichend Platz für Verpflegungskisten. Wasser ohne Kohlensäure kann für 1€ pro Flasche bei vor Ort gekauft werden.

### **Programm**

Wir werden nach bewährter Weise das Programm spontan nach den Wünschen der Teilnehmer gestalten.

Was wir bisher schon auf dem Programm hatten: Yoga – Stunden, Akro – Yoga, 5 Tibeter, Wildkräuterwanderungen barfuß, wilde Tanzabende, gemeinsame Gesprächsrunden, Joggen, Bogenschießen, Meditation, Trommelfeuer und sanfte Gitarrenklänge, Gesangsrunden, Bildvorträge über ferne Rohkostreisen, Massagen und Gesellschaftsspiele, lustige fotografische Aktionen sowie gemeinsame Besuche der wunderbaren Mineralbäder Stuttgarts. Jeder ist willkommen, das Wochenende mitzugestalten! Musikinstrumente und Liederbücher können mitgebracht werden.

Natürlich werden wir vor allem wieder die gemeinsamen Mahlzeiten im großen Wohnzimmer genießen. Eigene Beiträge jeglicher Art (Themenvorschläge zum Diskutieren, Vorträge etc.) sind sehr willkommen.

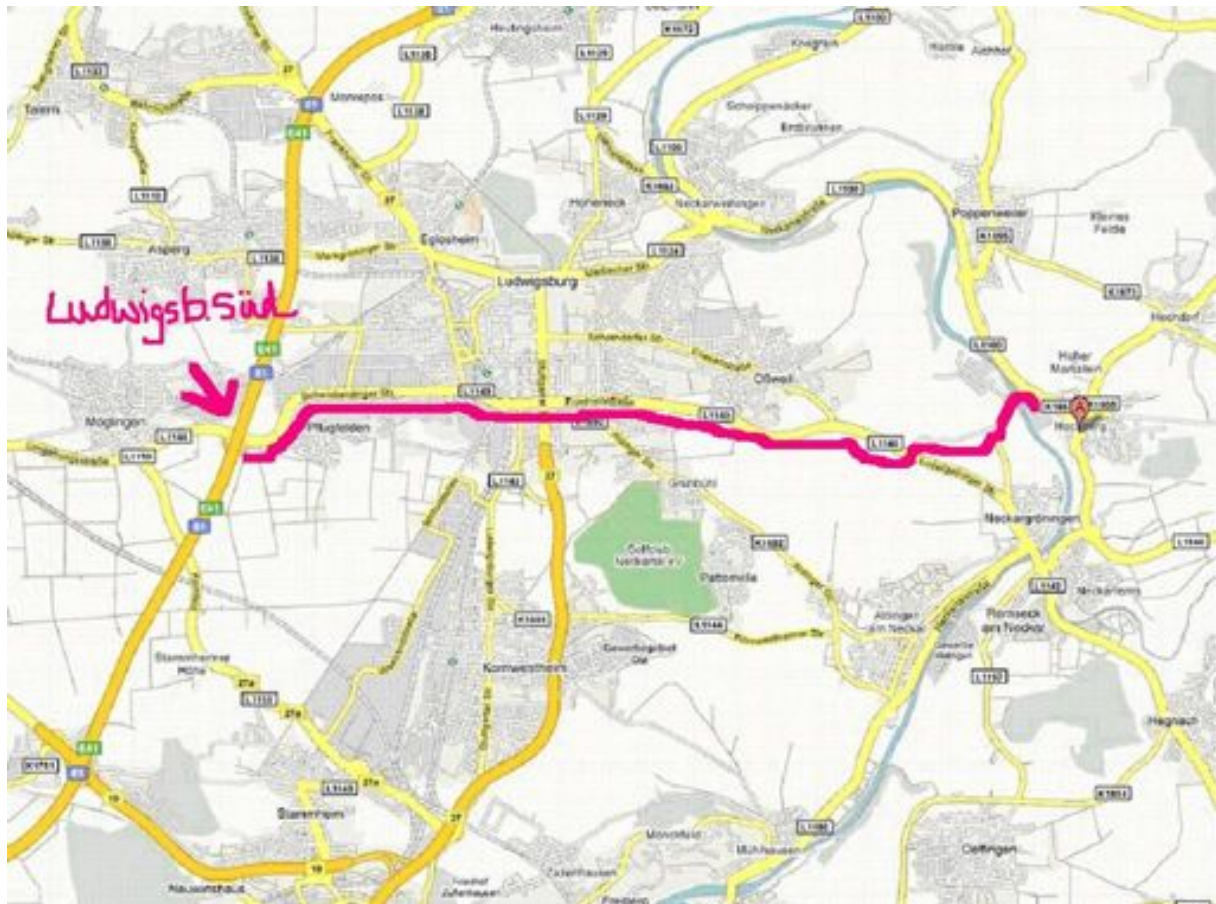
Es sind sowohl Rohkost-Anfänger als auch die erfahrenen "alten Hasen" herzlich willkommen.

### **Kosten für dieses Treffen:**

- 5 Euro Tagespauschale
- pro Übernachtung nochmals 10 Euro
- Information und Anmeldung bei Marianne und Michael: Festnetz Tel 07146-41922, Handy 0179-6377401

E-Mail: michaelruder@gmx.de

Auf ein fröhliches Wiedersehen,  
Marianne und Michael



Stadtplan - Remseck am Neckar

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Hockberg

