

## Herbsttag

Herr, es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.  
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,  
und auf den Fluren laß die Winde los.  
Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;  
gib ihnen noch zwei südlichere Tage,  
dränge sie zur Vollendung hin und jage  
die letzte Süße in den schweren Wein.

Rainer Maria Rilke  
Aus: Das Buch der Bilder

Liebe Schulgemeinschaft,  
mit diesem Gedichtauszug möchte ich mich von der Redaktion des Donnerstagsbriefes verabschieden und die Arbeit in jüngere Hände geben. Ich bedanke mich für die gute Zusammenarbeit mit Frau Rößler und wünsche Frau Zehle alles Gute für die neue Aufgabe.

Aufgrund vermehrter Nachfrage: Ich werde noch an zwei Tagen in der Woche in der Schule mit den Kindern tätig sein.

Claudia Weber

Liebe Schulgemeinschaft,  
der Donnerstagsbrief hat eine eigene E-Mail-Adresse! Wir bitten Beiträge für und Fragen zum Donnerstagsbrief ab jetzt an [donnerstagsbrief@waldorfschule-nuertingen.de](mailto:donnerstagsbrief@waldorfschule-nuertingen.de) zu richten.

Vielen Dank!

Die Redaktion (Susanne Rößler und Eva Zehle)

## Veranstaltungen

---

### Martinimarkt

**Samstag, 15. November 2025**

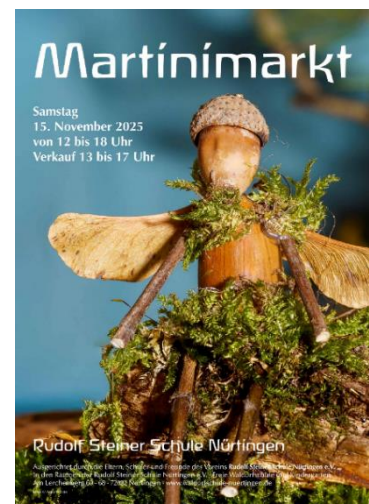
**Besichtigung: 12–13 Uhr**

**Verkauf: 13–17 Uhr**

**Kinderbeschäftigung: 13–17 Uhr**

**Saalbau, Rotes Haus, Gewächshaus, Kindergarten und Schulgelände**

Dinge, die im Laufe eines Jahres in verschiedenen Arbeitsgruppen und Schulklassen, manchmal auch durch die engagierte Arbeit einzelner Eltern oder Lehrer, auch ehemaliger Eltern entstehen, kommen an stimmungsvoll gestalteten Marktständen für die Öffentlichkeit zum Erwerb. Sinnvolle Spielzeuge für die Kinder und liebevoll gestalteter



Advents- und Weihnachtsschmuck sind nur ein Teil des vielfältigen Angebotes. Musikvorträge, Märchen-spiele und Bastelgruppen bieten der ganzen Familie eine anregende Einstimmung in die Vorweihnachtszeit. Für das leibliche Wohl wird in Küche, Cafe- und Pizzastuben bestens gesorgt.

## Aus dem Schulleben

---

### AKÖ sucht neue Mitglieder

Liebe Schulgemeinschaft,

um ein so großes Schiff wie unseren Verein sicher und tragfähig auf Kurs zu halten, braucht es unzählige kleine und große Helferinnen und Helfer-, sichtbare und unsichtbare, laute und leise, schnelle und bedächtige - viele Menschen, die an ihrem Platz, gerne in ihrem Kompetenzbereich einen Beitrag für diese Reise beisteuern.

Aktuell braucht der ARBEITSKREIS ÖFFENTLICHKEITSARBEIT, kurz AKÖ, wieder Mitstreiter. Wir kümmern uns um Veranstaltungen, verfassen Artikel in den verschiedenen Medien und würden gerne in naher Zukunft den Social Media-Auftritt der Schule aufbauen. Der Kita-Auftritt bei Instagram (@waldorfkitanuertingen) ist bereits ein toller Erfolg und wir wünschen uns hier Ähnliches.

Wenn wir jemanden mit Interesse an dieser gesamten Thematik, vielleicht sogar mit entsprechender Erfahrung, aber vor allem mit Freude am Gestalten für unseren Kreis gewinnen könnten, wären wir sehr froh!

Scheuen Sie sich nicht uns anzusprechen oder anzuschreiben!

Für den AKÖ: Susanne Holz

### Obst für den Gartenbau

Der Gartenbau freut sich wieder über Äpfel, Birnen, etc., um mit den Schülern zusammen Marmeladen, Apfelringe und anderes für den Martinimarkt herzustellen.

Für Obstspenden melden Sie sich am Besten per Mail, telefonisch oder stellen morgens eine Kiste oder Tasche ans Törchen.

Ruth Eickhoff, E-Mail: [r.eickhoff@waldorfschule-nuertingen.de](mailto:r.eickhoff@waldorfschule-nuertingen.de), Tel. 07025-1449222

### Elternchor

Der Elternchor hat in eine neue Projektphase von September bis Dezember 2025 gestartet mit einem Auftritt bei der Monatsfeier. Herzliche Einladung an alle singfreudigen Eltern, Pädagogen und Schulvereinsmitglieder! Wir proben an folgenden Sonntagen von 19.00 – 20.30 Uhr im oberen Musiksaal:

9.11., 23.11., (6.12. Monatsfeier)

Eine verbindliche Anmeldung und Zahlung (Richtwert 40 Euro) für die Projektphase wird gewünscht, auch wenn dann evtl. nicht alle Termine wahrgenommen werden können. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte: Dorrit Meincke (0176-21227524 / [dorrit.meincke@gmx.de](mailto:dorrit.meincke@gmx.de))

Dorrit Meincke

## T-Shirts

Liebe Schulgemeinschaft,  
endlich gibt es wieder schöne T-Shirts von unserer Schule und Kita.

Es gibt sie in folgenden Größen:

für 4- (gelb), 6- (grün), 8- (gelb), 10- (grün) und 12- (gelb) jährige Kinder  
ebenso in M (gelb), L (grün) und XL (gelb).

Bei Interesse können Sie die T-Shirts in der Kernzeit für 16,- € erwerben.



## Die Zirkusgruppe nimmt ihre Arbeit nach den Herbstferien wieder auf!

Liebe Schulgemeinschaft, liebe Eltern, liebe Schülerinnen und Schüler ab Klasse 4,  
die Zirkusgruppe wird sich im neuen Schuljahr nach den Herbstferien wieder wie gehabt dienstags in  
der Zeit von 15.30 Uhr bis 17 Uhr treffen. Die Teilnahme ist möglich ab Klasse 4, sie ist kostenlos,  
sollte aber verbindlich und regelmäßig sein. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Wer teilnehmen möchte, kommt einfach am 4. November mit seinem Sportzeug zu den  
Umkleideräumen im Saalbau. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zirkusarbeit!

Zur Betreuung und Unterstützung der jungen Artisten können wir einige Große als Helfer\*innen  
brauchen. Wer Freude an solcher Beschäftigung und Zeit und Lust dazu hat, der möge sich gerne zu  
uns gesellen.

Fragen? Sie erreichen uns per Mail: [zirkusgruppe@waldorfschule-nuertingen.de](mailto:zirkusgruppe@waldorfschule-nuertingen.de)

Für die Zirkusgruppe: Klaus Plantikow & Valentin Turcanasu

## Ferienbetreuung

---

Liebe Schulgemeinschaft!

In den Herbstferien ist es wieder so weit, wir bauen unsere Jurte auf, entfachen jeden Morgen das  
Lagerfeuer und verbringen mit den angemeldeten Kindern die Ferien im Freien!

Kochen auf dem Feuer, Schnitzen und Werkeln mit Naturmaterialien, Singen, Spielen und vieles mehr  
steht auf unserem Programm.

Damit unser Ferienprogramm auch dieses Mal wieder in dieser sehr schönen aber auch aufwändigen  
Form stattfinden kann, können wir Unterstützung gebrauchen:

Haben Sie eigenen Apfelsaft oder auch eine Kiste Äpfel übrig, die sie uns gerne spenden würden? Möchten Sie gar am ersten Feriensamstag, den 25.10. ab ca. 11 Uhr einen "Kurs im Jurte aufbauen" bei uns buchen??? Okay, das ist ein Trick :) - aber möchten Sie?!

Das ist leider etwas kurzfristig. Falls Sie trotzdem Lust, bzw. Kapazitäten haben, uns auf die eine oder andere Art zu unterstützen, sind wir sehr dankbar und freuen uns über einen Anruf: 0171-3013776 oder eine Nachricht an [ferienbetreuung@waldorfschule-nuertingen.de](mailto:ferienbetreuung@waldorfschule-nuertingen.de).

Vielen Dank im Voraus!

Christoph Wagner/Jenni Frerichmann

## Martinimarkt

---

### \*\*\*\*Komm zum Sternefalt-Abend für den Martinimarkt\*\*\*\*

Wir falten leuchtende Sterne aus Transparentpapier. Ich freue mich auf jeden, der Lust dazu hat.

Du kannst nur ein Mal kommen oder regelmäßig. Wir treffen uns bis zu den Herbstferien einmal in der Woche an unterschiedlichen Wochentagen. Die Termine legen wir noch fest.

Bei Interesse melden bei  
[heidi@hihnundmattern.de](mailto:heidi@hihnundmattern.de),

Telefon: 0151 211722 74 Heidi Mattern



## Lichterzimmer

Die dunkle Jahreszeit naht und welch besseren Grund gibt es, um ein Licht in der Nacht zu entzünden?

Nach langer Abwesenheit soll das Lichterzimmer zum Martinimarkt zurückkehren. Dafür suchen wir noch fleißige Lichthelfer, die gemeinsam in einem entspannten Team Lichterketten und Laternen falten möchten.

Bitte gerne telefonisch oder per WhatsApp unter 01632931895 bei Frau Rehkugler melden.

Lisa Rehkugler und Eva Zehle



## Filzwerkstatt sucht helfende Hände! ✨

Hast du Lust, kreativ zu sein und mit deinen Händen etwas Schönes zu schaffen?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Unsere Filzwerkstatt sucht motivierte Helferinnen und Helfer, die gemeinsam mit uns filzen möchten.

👏 Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – alle Projekte werden Schritt für Schritt angeleitet.

Nicht nur Eltern, auch Großeltern oder Bekannte sind herzlich eingeladen mitzumachen – eine schöne Gelegenheit, gemeinsam kreativ zu sein!

Auf den beigefügten Fotos findest du einige Beispiele, was wir im Laufe des Jahres bereits hergestellt haben – lass dich inspirieren!



📅 Schnuppertermin:

**Freitag, 24.10., 7.45 Uhr bis 9.20 Uhr**

Jeweils im Handarbeitsraum im Dachgeschoss des Roten Hauses.

Komm einfach vorbei und probiere es aus – wir freuen uns auf dich!

## Transparente Fensterbilder – Bastelgruppe sucht Mitmacher!

Du hast Freude am Basteln und möchtest gemeinsam mit anderen kreativ sein?

Dann mach mit bei unserer Bastelgruppe für transparente Fensterbilder!

✨ Keine Vorkenntnisse nötig – alle sind herzlich willkommen!

Wir gestalten wunderschöne Motive aus Ton- und Transparentpapier, die jedes Fenster zum Leuchten bringen.

👥 Ob jung oder alt – der Spaß am gemeinsamen Basteln steht bei uns im Vordergrund!

📍 Unsere nächsten Treffen:

**Freitag, 24.10. 7.45 Uhr bis 9.20 Uhr** im Handarbeitsraum (Dachgeschoss, Rotes Haus)

**Montag, 27.10., ab 18.30 Uhr** im Handarbeitsraum im Saalbau, Erdgeschoss

Komm einfach vorbei und mach mit – wir freuen uns auf dich!



## Grüne Kränze

Liebe Schulgemeinschaft,

auch in diesem Jahr wollen wir wieder zusammen grüne Kränze für unseren Martinimarkt binden, dazu laden wir ganz herzlich ein! Alle sind willkommen und man darf dazukommen und gehen wie man mag!

**Wir treffen uns am Samstag, den 08.11.2025  
ab 11.00 Uhr bis etwa 16.00 Uhr im Gewächshaus im Schulgarten**

Wir freuen uns auf viele helfende Hände & über jede Menge Material aus unserer Schulgemeinschaft, also Nadelgehölz- und immergrüne Zweige wie Lorbeer, Buchs oder Efeu gerne auch Beeren, Hagebutten, Hortensienblüten, Zäpfchen etc. Bitte bis Freitag, den 07.11. auf dem Grünstreifen vor dem Schulgarten ablegen.

Herzlichst,

Jutta Wetzler, Annette Kraft, Birgit Frank und Nele Franke

# Shuttlebus am Martinimarkt

## Neue - zusätzliche - Parkplätze am Martinimarkt

Die Heller-Parkplätze können am Martinimarkt genutzt werden.

Zudem wird es einen Shuttlebus geben. Dieser wird von Auto Deininger GmbH & Co. KG bereit gestellt. Vielen Dank dafür.

Wir suchen noch Fahrer, die den Shuttlebus fahren. Es wird drei Schichten geben. Folgende Schichten sind noch frei:

14-16 Uhr

16-17.30 Uhr

Bitte melden bei [Christiane.topic@gmx.de](mailto:Christiane.topic@gmx.de)



Die Kinderaktivität „**Kerzenwickeln**“ benötigt dringend eine neue Besetzung. Wir wünschen uns eine feste, zuverlässige Ansprechperson, keine wechselnde Klassenbesetzung. Das „alte Team“ würde ein sich neu findendes Team gerne unterstützen und einlernen. Meldet euch schnell, wenn ihr euch diese Aufgabe für unseren Martinimarkt vorstellen könnt!

Es grüßen euch herzlich – als Ansprechpartner für den Martinimarkt – im Namen des

### Fördervereins für ein freies Schulwesen in Nürtingen e.V.

Tina Jungwirth 0176/31 225444  
Folke Wittmann 07022/37728  
Katja Zahn 07022/9045798  
Bahar Nilgün Icer 07022/251 292  
Julita Serafigos 0172/5680109  
Martin Geiger (Finanzen)

foerderverein-rss@web.de

aus dem Kollegium: Gundula Hahn-Keuler / Yvonne Arleth / Lissy Lülsdorf

---

## Aus der Verwaltung

### Öffnungszeiten des Schulbüros

Das Schulsekretariat bleibt in den Herbstferien vom **27. bis 31. Oktober 2025 geschlossen.**

Wir wünschen allen erholsame Ferien!

Ihr Schulverwaltungs-Team

## Aus der Kindertagesstätte

---

### Hackschnitzel - Fallschutz für unsere Spielgeräte



### Herbst - ELMI in der Kindertagesstätte

Feste Veranstaltungen im Kindergartenjahreslauf sind unsere **Gartentage** in allen drei Bereichen: Im Kleinkindhaus und im Kindergarten am Lerchenberg sowie im Waldorf-Natur-Kindergarten in Reudern.

Ein und derselbe Lastwagen hat uns drei Fuhren Hackschnitzel geliefert, der dem Fallschutz unter Schaukeln, Rutschbahnen und Klettergerüsten dient. Wir benötigten dafür mehrere Tonnen und vor allem dann Man- (und Woman) Power!

Groß und Klein haben tüchtig geschaufelt und gefahren sowie die Hackschnitzel unter den Geräten verteilt.

Darüber hinaus wurde Gehölz zurückgeschnitten und die Gärten winterfest gemacht. In Reudern wurden die Waldplätze gewartet und hier und da wieder instandgesetzt. Das Gelände um den Bauwagen wurde ebenfalls mit Hackschnitzel rutschsicher gemacht.

Überall wurde nach Anweisung unserer Erzieherinnen tüchtig gewerkt und geschafft.

### Wir sagen herzlichen Dank!



## Bastelvormittag

Liebe Kita- Eltern,

ich lade am **Montag, den 20.10.25**, sowie am **Montag, den 03.11.25**, zum **Bastelvormittag** ein. Die Warenproduktion für das Zwergenlädle läuft bereits auf Hochtouren und wir haben einige Bögen für Jahreszeitentische vorbereitet und auch ein paar andere Projekte parat, die durch ein paar Helfer:innen fertiggestellt werden dürfen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten notwendig – einzig und allein die Freude an Kreativität & Gestaltung in Gesellschaft dürft ihr mitbringen. Gerne können auch eigene Projekte vor Ort umgesetzt werden. Jede:r bringt einfach mit was er/sie herstellen möchte, oder hilft dabei, die vorhandenen Materialien in Schätze für den Martinimarkt zu verwandeln.

### Wann?

**Montag, den 03.11.25**, im Zeitraum von **10 Uhr - ca. 13 Uhr**

### Wo?

In den Räumlichkeiten des **InnSaei, Traubenstraße 4, 72622 Nürtingen**.

Bei Interesse bitte unter der folgenden Nummer melden: 015759248973

Ich freue mich auf einen geselligen & kreativen Vormittag!

Herzliche Grüße, Jasmin Werner

---

## Schultiere

### Spendenprojekt für die Schultiere

Liebe Schulgemeinschaft,

unser Verein und in diesem Zusammenhang die Schultiere werden vom Spendenportal WirWunder unserer Sparkassen durch Spenden unterstützt.

Dafür gibt es eine extra Projektseite mit genauen Infos, wofür wir die Spenden benötigen. Diese findet ihr unter

<https://www.wirwunder.de/?ort=72622%2520N%25C3%25BCrtingen&lat=48.6265854&lng=9.3365463&zip=72622&text=sicherer%2520Platz>

Und wie ihr natürlich alle wisst sind wir auf Spenden für unseren Zaun angewiesen - Unsere aktuelle Einzäunung hat inzwischen mehr Flickstellen als sichere Elemente und ist damit nicht nur hässlich, sondern auch unsicher.

Und das Tolle: Vom 1. bis 31.Oktober veranstaltet WirWunder einen Spendenmarathon und unser Projekt ist dabei.

Das heißt: Jetzt brauchen wir eure Unterstützung! Denn je mehr Spenden wir bis zum 31.Oktober sammeln können, desto mehr zusätzliche Spenden bekommen wir von der Sparkasse.

### Spendet jetzt für unser Projekt

[https://www.wirwunder.de/project/151022?utm\\_source=Link&utm\\_medium=ww\\_teaser&utm\\_campaign=user\\_share&utm\\_content=ww-esslingen-nuertingen](https://www.wirwunder.de/project/151022?utm_source=Link&utm_medium=ww_teaser&utm_campaign=user_share&utm_content=ww-esslingen-nuertingen)

Wenn ihr unsere Tiere noch darüber hinaus unterstützen möchtet, teilt die Aktion und unseren Produktlink auch mit euren Bekannten, Freunden und deiner Familie.

Tausend Dank für deine, eure, Ihre Unterstützung! Im Namen aller Schultierfreunde: Susanne Holz

## Tombola am Martinimarkt

Liebe Schulgemeinschaft, liebe Großeltern und liebe Schultierfreunde,  
im vergangenen Jahr gab es erstmals eine **Tombola** am Martinimarkt - wunderschön dekoriert und mit vielen kleinen und großen Preisen. Der Erlös kam den Schultieren zugute.

Die Tierversorgerfamilien sind allesamt fest in ihren Klassen und auch sonst im Vereinsgeschehen sehr engagiert, so dass uns etwas die Kapazitäten fehlen - sowohl beim Akquirieren der Preise als auch beim Martinimarkt direkt.

**... und da kam mir eine Idee...**

Es gibt ja auch "ehemalige" Schulletern, die heute vielleicht als Großeltern oder auch als stille Unterstützer\*innen dem Verein nahestehen. Vielleicht könnte diese Tombola von euch, liebe Ehemalige, mitgestaltet werden!

Ich freue mich über interessierte Zuschriften,  
gerne an [tiere@waldorfschule-nuertingen.de](mailto:tiere@waldorfschule-nuertingen.de), Betreff: Tombola

Mit herzlichem Gruß  
Susanne Holz



---

## Beitragskreis

### Termine zu offenen Sprechstunden

Liebe Schulgemeinschaft,  
in den nächsten Wochen bieten wir zu folgenden Terminen offene Sprechstunden an:

- **am Donnerstag, 23. Oktober 2025 um 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr**
- **am Dienstag, 11. November 2025 um 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr**

Weitere Termine werden bekannt gegeben.

Kommen kann jeder ohne Termin, allerdings muss mit Wartezeiten gerechnet werden!  
Allerspätestens um 21:00 Uhr bzw. 20:00 Uhr beginnt das letzte Gespräch. Wer nicht rechtzeitig kommt, muss Verständnis haben, dass wir nicht überziehen können.

Ganz wichtig für das Gespräch sind der jüngste vorliegende Einkommenssteuerbescheid oder andere Unterlagen, aus denen das Haushaltsnettoeinkommen hervorgeht.

Mit besten Grüßen vom Beitragskreis

## Markt

---

Elia Eßwein, E-Mail: [teenie1114@gmail.com](mailto:teenie1114@gmail.com)

Hallo, ich suche einen gebrauchten E-Bass. Ich würde mich sehr freuen, wenn jemand einen zu verschenken oder günstig abzugeben hätte. Bitte bei mir melden.

### Termine

*Herbstferien von Samstag, 25. Oktober, bis Samstag, 01. November 2025*

Dienstag	04. November 2025	19 Uhr	EA Kl. 12
Mittwoch	05. November 2025	20 Uhr	EA Kl. 2
Samstag	15. November 2025	12 – 17 Uhr	Martinimarkt*
Montag	10. November 2025	19 Uhr	EA Kl. 4
Mittwoch	19. November 2025	20 Uhr	EA Kl. 6

\* siehe Veranstaltungskalender

## Forum

---

### Schulranzen für Gambia

Liebe Schulgemeinschaft,

auch in diesem Jahr geht wieder ein **Container** nach **Gambia**.

Wir sammeln gebrauchte, gut erhaltene **Schulranzen bzw Schultaschen**.

Gerne dürfen Sie diese zum Beispiel mit Malblöcken, neuen Farbstiften, Buntstiften, Schreib- und Rechenheften, Mäppchen, neuen Radiergummis, Geodreieck, Lineal, Spitzer, eben alles was man in der Schule brauchen könnte, befüllen.

Wenn Sie keinen Schulranzen haben, aber trotzdem Dinge zum Befüllen spenden wollen, freut uns das natürlich sehr.

Ebenso werden **gebrauchte Brillen** gesammelt.

Wenn Sie etwas für **Gambia** haben, dürfen Sie es gerne in der Kernzeit abgeben.

Herzlichen Dank und liebe Grüße

Antonia Bäuerle und Dorothee Hauser

### Sammeln für die Ukraine

Nach wie vor sammeln wir auch für die **Ukraine!**

**Lebensmittel** wie zum Beispiel Dosenwurst, Fischkonserven, Obst in Konserven, Süßigkeiten, Schokocreme, Hygieneartikel jeglicher Art und **Schlafsäcke**.

Gerne dürfen Sie das in der Kernzeit abgeben.

Herzliche Grüße und vielen Dank

Kateryna Ziniuk und Dorothee Hauser

### Flötenlehrer/in (Blockflöte) – Musikschule Beuren

Wir suchen eine freundliche, engagierte Lehrkraft für Blockflöte (Flötenunterricht) zur Unterstützung unserer Musikschule Beuren. Die Stelle eignet sich für freiberufliche/selbständige Musikerinnen/Musiker oder auf Minijobbasis.

Was wir bieten:

- Flexible Arbeitszeiten

- Minijob oder freiberufliche Tätigkeit möglich
- Wertschätzendes Unterrichtsumfeld
- Zusammenarbeit mit einem motivierten Team

Was Sie mitbringen:

- Erfahrung im Unterrichten von Blockflöte
- Freude am Musizieren und Vermitteln von Spaß an der Musik
- Zuverlässigkeit und pädagogisches Geschick

Wenn Sie interessiert sind, senden Sie bitte eine kurze Bewerbung inkl. Referenzen an [geschaeftsstelle@musikschule-beuren.de](mailto:geschaeftsstelle@musikschule-beuren.de). Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

# Fastenwandern

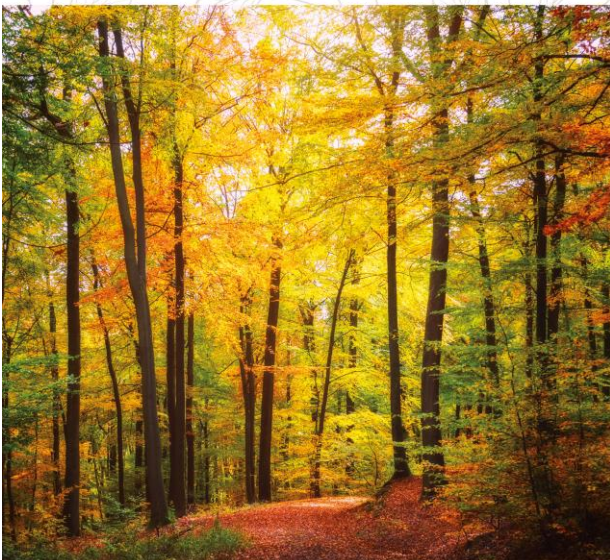
## in den Herbst am Albtrauf

Unterstützt mit Yoga, Klang und Waldbaden

**Vom 25. Oktober bis 31. Oktober 2025**

Entgiften, Entschlacken und Fit werden.  
Tiefes Eintauchen in die Natur.  
Eine Begegnung mit sich selbst erleben.

Die Erkenntnis, wie stark du sein kannst, wird dich selbstbewusst, vital und optimistisch stimmen.  
Fasten schenkt dir Zuversicht, Zufriedenheit, innere Kraft und neuen Schwung für den Alltag.



Info und Anmeldung:  
[heike.koenitzer@gmx.de](mailto:heike.koenitzer@gmx.de) • Tel. 01575 066 7328



**Fastenwandern** ist ein Zurückfinden zu sich selbst und zu den wunderbaren Ordnungen der Natur.

Im Fastenwandern vereinigen wir Verzicht auf feste Nahrung, Bewegung, Sonne, frische Luft, das direkte Naturerlebnis. Das Nicht-Essen müssen schafft Erstaunliches! Die Unterstützung durch Yoga, Klang und Waldbaden schafft dir die Möglichkeit neue Wege zu mehr Ruhe, Gelassenheit, Gesundheit und körperlicher Fitness zu finden, dich wieder auf das Wesentliche zu besinnen, deinen Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen!

### **Deine Begleiterin:**

Heike Könitzer - Fastenwanderleiterin, Klangtherapeutin, Waldgesundheitstrainerin.

Die Leidenschaft für Wandern, Yoga, Meditation, die faszinierende Welt der Heilsamen Klänge und die Liebe zu Wald und Natur bestimmen meinen Lebensrhythmus. Seit vielen Jahren verbinde ich diese Leidenschaft mit dem regelmäßigen Heilfasten und habe mir damit einen Weg zu einer besonderen Kraftquelle für den Alltag erschlossen.

### **Tagesablauf:**

Wir starten gemeinsam mit Yoga und sanften Klängen in den Tag, um danach entspannt wandernd in der Natur am Albtrauf unterwegs zu sein.

Nach ungefähr 6 gemeinsamen Stunden lässt jeder seinen Tag zuhause für sich ausklingen.

### **Kalender:**

Vorbesprechung: Samstag, 11.10.2025

Entlastungstag: 24.10.2025

7 Tage Heilfasten nach Buchinger: 25.10.-31.10.2025

**Energieausgleich: 430€**

Info und Anmeldung:  
[heike.koenitzer@gmx.de](mailto:heike.koenitzer@gmx.de) • Tel. 01575 066 7328

# Basar auf der Gutenhalde Sonntag 9. November 2025



Die Schulgemeinschaft der Freien Waldorfschule lädt ein!  
Besichtigung ab 11.00 Uhr | Eröffnung & Verkauf von 11.30–17.00 Uhr



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

Veranstalter:  
Freies Jugendwerk  
Gutenhalde e.V.  
Gutenhalde  
70794 Filderstadt

# Adventsmarkt

Samstag 22. November 2025  
von 11:30 Uhr bis 17 Uhr

Eröffnungs- & Abschlussmusik

Spiel- & Bastelangebote  
für Groß und Klein

Vielfältige Angebote an  
Speisen & Getränken

Kuchen & Torten auch  
zum Mitnehmen

Bücher & Antiquariat

Schönes & Nützliches  
aus den Kreativ-Werkstätten

QR-Code scannen für weitere Infos zu Programm & Ort



Bitte kommen Sie mit dem Rad, zu Fuß oder mit dem ÖPNV – von den Bushaltestellen „Fabrikstraße“ sind es jeweils nur wenige Gehminuten zur Schule.

Fabrikstraße 33+35+37 · 73230 Kirchheim/Teck  
Tel. 07021-50470 · [www.waldorfschule-kirchheim.de](http://www.waldorfschule-kirchheim.de)

freie  
waldorfschule  
kirchheim unter teck e.g.

## Zirkus 01

**Zirkustraining mit Jonglage, Laufkugel und Akrobatik für Kids von 6 bis 8 Jahren**

**Samstag, 8. November und Samstag, 22. November, jeweils 9.30 bis 12 Uhr**

Coachee: Wiebke Rosin

Kosten: 20,00 €

Ort: Ersbergsschule, Ersbergstr. 40,  
Jukulino und Gymnastikraum  
(Zugang über Überlinger Str.)

Spielerisch werdet ihr verschiedene Zirkusdisziplinen wie Jonglage, Akrobatik, Laufkugel und vieles mehr kennenlernen. Anschließend könnt ihr das vertiefen, was ihr gerne lernen möchtet.

**Bitte mitbringen: Schlappchen, evtl. Haargummi, Vesper und Getränk**

JONGLAGE  
LAUFKUGEL  
AKROBATIK  
LUFTAKROBATIK

**ZIRKUS TRAINING**  
Workshopangebote

ERSBERGSCHULE  
JUKULINO & GYMNASTIKRAUM

MUSIK  
UND JUGEND  
KUNSTSCHULE  
NÜRTINGEN

Stadt  
Nürtingen

## **Zirkus 02**

**Zirkustraining mit Jonglage, Laufkugel und Akrobatik für Kids von 6 bis 8 Jahren**

**Samstag, 29. November und Samstag,**

**6. Dezember, jeweils 9.30 bis 12 Uhr**

Coachee: Wiebke Rosin

Kosten: 20,00 €

Ort: Ersbergschule, Ersbergstr. 40, Jukulino und Gymnastikraum (Zugang über Überlinger Str.)

Spielerisch werdet ihr verschiedene Zirkusdisziplinen wie Jonglage, Akrobatik, Laufkugel und vieles mehr kennenlernen. Anschließend könnt ihr das vertiefen, was ihr gerne lernen möchtet.

**Bitte mitbringen: Schlappchen, evtl. Haargummi, Vesper und Getränk**

## **Zirkus 03**

**Zirkustraining: Luftakrobatik für Teens von 9 bis 13 Jahren**

**Samstag, 8. November und Samstag, 22. November, jeweils 13 bis 16 Uhr**

Coachee: Wiebke Rosin

Kosten: 25,00 €

Ort: Ersbergschule, Ersbergstr. 40, Jukulino und Gymnastikraum (Zugang über Überlinger Str.)

Hast Du Lust ein bisschen Zirkusluft in der Höhe zu schnuppern? Dann bist Du hier genau richtig. Egal ob am Vertikaltuch, im Luftring oder am Trapez, wir probieren aus, was möglich ist und wie viel Kraft in uns steckt. Wir starten nicht direkt mit den schwierigsten Kunststücken, sondern fangen mit leichten Übungen an und steigern uns immer weiter nach oben. Wir widmen uns jeden Tag einer Disziplin und entdecken die Welt weit oben in der Luft, kopfüber, nur an den Armen oder nur an den Beinen hängend. Alles ist möglich.

**Bitte mitbringen: Schlappchen, evtl. Haargummi, Vesper und Getränk**

## **Zirkus 04**

**Zirkustraining: Luftakrobatik für Fortgeschrittene für Teens von 9 bis 13 Jahren**

**Samstag, 29. November und Samstag, 6. Dezember, jeweils 13 bis 16 Uhr**

Coachee: Wiebke Rosin

Kosten: 25,00 €

Ort: Ersbergschule, Ersbergstr. 40, Jukulino und Gymnastikraum (Zugang über Überlinger Str.)

Dieser Kurs richtet sich an Luftakrobat:innen, die schon etwas Erfahrung mitbringen. Ob am Vertikaltuch, im Luftring oder am Trapez, wir probieren aus, was möglich ist und wie viel Kraft in uns steckt und entdecken die Welt weit oben in der Luft, kopfüber, nur an den Armen oder nur an den Beinen hängend. Alles ist möglich.

**Bitte mitbringen: Schlappchen, evtl. Haargummi, Vesper und Getränk**

**Impressum/Redaktion:**

Susanne Rößler; Eva Zehle

Kontakt: [donnerstagsbrief@waldorfschule-nuertingen.de](mailto:donnerstagsbrief@waldorfschule-nuertingen.de) oder 07022/93265-0

Rudolf Steiner Schule Nürtingen e.V.; [www.waldorfschule-nuertingen.de](http://www.waldorfschule-nuertingen.de); [info@waldorfschule-nuertingen.de](mailto:info@waldorfschule-nuertingen.de)

*Der Inhalt des Donnerstagsbriefes wird auf der Internetseite der Rudolf Steiner Schule veröffentlicht. Sollen im Donnerstagsbrief enthaltene Adressen, Telefonnummern oder ein bestimmter Beitrag nicht über die Internetseite verbreitet werden, muss dies ausdrücklich vom Autor verlangt werden. Die Redaktion behält sich Änderungen oder Streichungen vor. Jeder Autor verantwortet seinen Beitrag selbst. **Redaktionsschluss: Montag 8 Uhr.***