

▶▶ TREND GUIDE SCHWÄBISCHE ALB

Die heißesten Entdeckungen und Hotspots! Unser Szene-Scout zeigt Ihnen, was angesagt ist



Christoph Volk

ist freier Medientechniker und Snowkitelehrer. Seine Leidenschaft ist ganz klar Extremsport. Wenn er nicht auf der Alb snowkitet, trifft man ihn beim Wakeboarden und Kitesurfen. Was unseren Szene-Scout an der Schwäbischen Alb so fasziniert? Dass die Region immer hipper wird, vor allem in Sachen Musik, Nightlife und Trendsportarten.

SZENE

▶▶ KOCHKURSE



Ran an den Herd

Liegt's an den vielen TV-Shows, dass Kochen auch auf der Alb zu einem der beliebtesten Hobbys wurde? Sterneköche haben es sich jedenfalls zur Aufgabe gemacht Interessierten nicht nur die besten Hausmannsrezepte, sondern auch die hohe Kunst des Kochens näher zu bringen. Die Workshops

dauern meist nicht länger als ein paar Stunden und das gekochte Menü wird anschließend gemeinsam verspeist. Mit originellen Kursthemen weiht Gerald Fütterer von der *esscapade* Kochschule z. B. in die Geheimnisse des Dampfgarens ein (*Heinrich-Otto-Str. 1, Reichenbach, www.kochschule-esscapade.de*). Neben Sushi- und Festagsmenükursen lassen sich Feinschmecker in der *Privaten Kochschule Peter Fuchs* auch im Dekorieren und Messerschleifen schulen (*Villa Hammerschmiede, Zum Hammer 3, Beuron, www.kochschule-fuchs.de*). Bei Marietta Hageney stehen vegetarische Ayurveda-Menüs auf dem Programm (*Bahnhofstr. 38, Aalen, www.kochschule-aalen.de*, Foto). Kochkurse mit Profi Chris Groen gibt's im *Gasthaus Schwanen* (*Marktplatz 5, Haigerloch, www.schwanen-haigerloch.de*).

▶▶ ROCK THE ALB



Live und laut

Die Musikszene der Alb hat es in sich – vor allem in Sachen Rock. Mit unzähligen Festivals und Bandwettbewerben ist sie eine Brutstätte für neue Talente. So fördert die Stadt Ulm in der *popbastion* den Nachwuchs mit Proberäumen und Workshops und organisiert den „Szene Star“-Bandwettbewerb (*Schillerstr. 1/4, www.popbastionulm.de*). Die aus der Region Schwäbisch-Gmünd stammenden *Logonauten* begeistern mit poppigem Deutsch-Punkrock (*www.dielogonauten.de*, Foto), *My Outset* aus Ulm und Heidenheim stehen für Melodic-Rock (*www.myoutset.de*). Die Hotspots für Live-Gigs sind das *Rock it* (*Bahnhofstr. 78, Aalen, www.rock-it-aalen.de*) und der *Club Schilli* (*Schillerstr. 1, Ulm, www.cschilli.de*).

▶▶ NATUR PUR

Bio-Kosmetik

Die Natur wird in der Region als Beautygeheimnis Nummer eins gehandelt. Die Naturkosmetikmarke *Dr. Hauschka* aus Bad Boll erlebt dank Stars wie Julia Roberts und Brad Pitt ein Revival. Von März bis Oktober können Fans den berühmten *Dr. Hauschka*-Heilpflanzengarten nach Anmeldung besichtigen (*Dorfstr. 1, www.dr.hauschka.de*, Foto). Behandlungen mit den pflegenden Produkten gibt's z. B. bei *Siebenschön* in Göppingen (*Theodor-Heuss-Str. 5, www.siebenschoen-kosmetik.de*). Im *City Spa* in Nürtingen nähren und verfeinern Treatments aus Naturprodukten die Haut z. B. die Relax-Packung aus purem Rahm, Honig, Mandelöl und Vanille (*Europastr. 13, Nürtingen, www.city-spa-nuertingen.de*). Eine Wohltat ist das Ziegenmilchbad oder die warme Kräuterstempelmassage im *Hotel Traube* (*Untere Hauptstr. 43, Wurmlingen, www.hoteltraube.de*).




WAS FÜR EIN THEATER!
Lachen als Allheilmittel

Die Kleinkunst-Szene boomt. So erobern die Ulmer *Marlies Blume & Fräulein Müller* mit ihrer erfrischenden und unverblühten Art die Herzen der Zuschauer, unterstrichen von peppigen Piano-Sounds (www.marliesblume.de, Foto). Volkstheater von Komödie bis Literatur gibt's in der *theaterWerkstatt Ulm e. V.* (Schillerstr. 1, Ulm, www.theaterwerkstatt-ulm-ev.de). Im *Café Podium* treten aufgrund der großen Nachfrage immer öfter Kabarettisten und Co. auf (Marktplatz 4, Aalen, www.cafepodium.de). Das Ulmer Autorenduo Jörg Neugebauer und Elvira Lauscher gestaltet ihre Lesungen nicht klassisch, sondern als Performance und in einem tollkühnen Zwiegespräch (www.wortkunstlauf.de).



SÜSSE SÜNDE

Handgemachte Schokolade

Schokomanufakturen verführen die Menschen auf der Alb. Handgeschöpftes Naschwerk mit außergewöhnlichen Geschmacksrichtungen sind gefragter denn je. In der Chocolaterie des *Lagerhaus an der Lauter* werden Schokoladen und Pralinen mit ätherischen Ölen gefertigt und mit regionalen Zutaten der Alb gefüllt, z. B. Ziegenkäse, Zitronenthymian oder Biermalz (Lautertalstr. 65, Gomadingen, www.lagerhaus-lauter.de).

Kleine Kunstwerke sind auch die handgefertigten Pralinen des *Café Berner* in Göppingen. Heiß begehrt sind vor allem die *Göppingerle*, eine Art Luxus-Schokokuss aus Vanille-Soufflémasse auf Makronenboden mit Schoko-Überzug. In der Schokoladenstube kann man bei der Produktion zusehen (Lange Str. 26, Göppingen, www.cafe-berner.de, Foto). Auch die Ingwer-Chili-Trüffelpralinen in *Koch's Bio-Café* lassen die Herzen von Naschkatzen höher schlagen (Ödenwaldstetter Str. 1, Gomadingen, www.kochs-gomadingen.de).

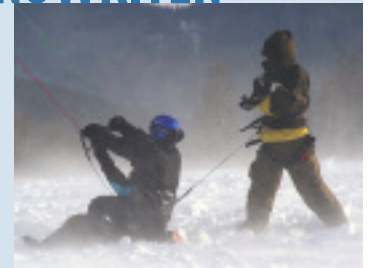

ALB-ART
Kreatives Schaffen

Künstlerkollektive ziehen neue Talente an und bieten den Kreativen eine Plattform. Die Künstlergruppe *Spektrum* beschäftigt sich Malerei, Fotografie und Computergrafik. In ihrem Atelier finden auch Gastausstellungen befreundeter Künstler und Workshops statt (Boller Str. 8/5, Göppingen). Die *Galerie Tobias Schrade* setzt auf die Ideen junger Talente. Themen sind aktuelle Strömungen in der Malerei und Fotografie, Installation und Video (Auf der Insel 2, Ulm, www.galerie-tobias-schrade.de, Foto). Der Verein *Kunstfaszination e.V.* ist eine Plattform für junge Kunst (www.kunstfaszination.de).



TRENDSPORT SNOWKITEN
Eiskalter Geschwindigkeitsrausch

Welcher Snowkite-Fan braucht schon die Alpen? Keiner, denn im Winter treffen sich die Actionbegeisterten auf der Schertelshöhe in Westerheim. Die Tricks lernt man dort von den Lehrern der *Kiteschule Skywalker* (Tel. 0711/67349891, www.kiteschule-skywalker.de, Foto). Auch nahe Geislingen wird gecruised, gesprungen und geflogen – *4 Seasons Kiteboarding* zeigt, wie's geht (im Windpark, Schnittlinger Berg 2, Stötten, www.4season-kiteboarding.de). Coole Boards und Klamotten gibt's bei *Fifty Eight* (Münsterplatz 25, Ulm, www.fifty-eight.de).



STYLE-KUR
Glamouröse Abende

Stylische Locations wirken auf Nachtschwärmer wie Magneten. Stuckdecken und weiße Designtheken überzeugen im Club *Theatro* (Hirschstr. 12/1, Ulm, www.theatroclub.de, Foto). Moderne Möbel, Lichtskulpturen und grauer Gussasphaltboden sorgen für einen cleanen Look (Rathausstr. 11, Reutlingen, www.hermanns-reutlingen.de). Die Lounge *Pier* erinnert an eine Yacht – Meeresprojektionen und Holzterrassen vermitteln mediterranes Feeling (Schmelzofenvorstadt 33/4, Heidenheim, www.p-i-e-r.de).



EIN TAG IN ULM

Action pur und einmalige Erlebnisse.
Gehen Sie auf Tour mit unserem Szene-Scout

24 h



RISE & SHINE

9:00

Aufwachen! Für den morgendlichen Frischekick sorgt das Wellness-Frühstück im stylishen *Becker's* in der Altstadt: viel frische Früchte und Gemüse, Vollkornbrot und Joghurt, dazu einen Kaffee. Wer's lieber deftiger mag, wählt das Bauernfrühstück, dann kann der Tag beginnen. **WO?** *Kronengasse 12* | www.beckers-ulm.de



SHOPPING-ABENTEUER

16:00

Frisch gestärkt geht's auf Einkaufstour mit dem Personal Shopper: Auf der Suche nach den coolsten Teilen führt der Profi durch die Ulmer City – Sonja Grau zeigt die besten Boutiquen und gibt obendrein noch Styling-Tipps. **WO?** *Reservierung unter Tel. 0731/447 69* | *Kosten: 38 Euro/Std.* | www.sonjagrau.de

10:00 HÖRPROBE

Mit einem Guide geht es durch Ulms Innenstadt. Der Höhepunkt der Tour ist ein Besuch des Münsters. Doch damit noch nicht genug. Wenn plötzlich sanfte Töne durch das Mittelschiff schweben, lädt der Organist zu einem Orgelkonzert ein. Beindruckend! **WO?** *Tourist-Information im Stadthaus, Münsterplatz 50* | *Kosten: 8 Euro* | *Von April-Oktober (täglich außer So.)* | *Tel. 0731/161 28 30* | www.tourismus.ulm.de



18:30 SUSHI-DINNER



Hunger? Die *Sushi Lounge* ist der Hotspot für Freunde von Sushi & Co. Zum Start gibt's eine leckere Miso-Suppe, dann folgen Nigiri, Maki und Sashimi. Dazu schmeckt Grüner Tee. **WO?** *Neue Str. 83* | *Tel. 0731/184 89 89* | www.sushi-lounge-ulm.de



HOCH HINAUS

12:15

Kleine Verschnaufpause im Restaurant *Bellavista*: Hoch oben auf der Dachterrasse lässt man sich mit Blick auf das Münster mediterrane Köstlichkeiten schmecken. Toll: Selbst im Winter sitzt man dort draußen dank moderner Heiztechnik schön warm. **WO?** *Münsterplatz 35* | *Tel. 0731/602 69 66* | www.bellavista-ulm.de

13:00 PADDELSPASS

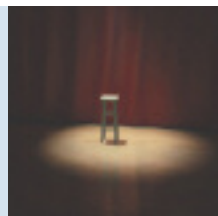
Einsteigen, Paddel eintauchen und los: Bei der Kanutour auf Iller und Donau hat man vom Boot aus die beste Aussicht auf Landschaft und Städte zwischen Oberkirchberg und Ulm. **WO?** *SportivTouren* | *Tel. 0731/970 92 98* | *nur März-Nov* | *Kosten: 24,50 Euro/ 2,5 Std.* | www.sportivtouren.de



BÜHNENREIF

20:00

Große Emotionen warten im *KCC Theater*, wobei Lachen an oberster Stelle steht. Das Programm reicht von Kabarett über Boulevardkomödien und Lesungen bis zu Konzerten von Liedermachern. **WO?** *Pfarrer Weiß Weg 16 – 18, Ulm/Söflingen* | *Tel. 0731/387 07 67* | www.kcctheater.de



23:00 NIGHTLIFE

It's Partytime! Feiern bis in die frühen Morgenstunden heißt es im schicken *Citrus*. Auf zwei Ebenen tanzen und chillen die Partypeople bis in den Morgen – der DJ sorgt für den richtigen Sound. **WO?** *Frauenstr. 29* | *Tel. 0731/708 29 10* | www.citrus-ulm.de



XX | XX