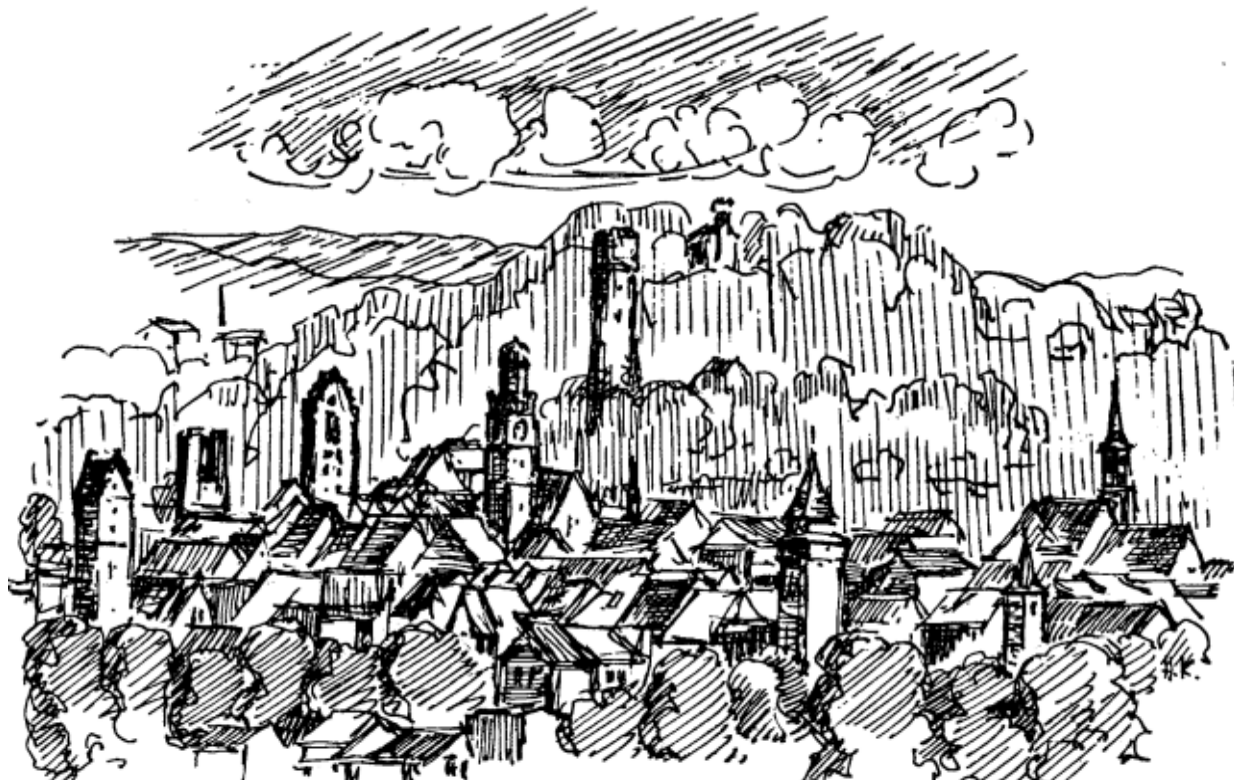


# Seniorenkurier



# 2017

für die Rentner und Pensionäre der  
Niederlassungen Deutsche Post AG und  
Deutsche Telekom AG Ravensburg



## Inhaltsverzeichnis

.....	1
<b>VORWORT .....</b>	<b>3</b>
WEIHNACHTSFEIER 2017 .....	4
VORSTELLUNG DES BESUCHSDIENST SBR TELEKOM .....	4
<b>SENIORENBEIRAT POST RAVENSBURG .....</b>	<b>5</b>
<b>SENIORENBEIRAT TELEKOM RAVENSBURG.....</b>	<b>5</b>
<b>VERANSTALTUNGSPROGRAMM 2017 .....</b>	<b>6</b>
<b>RÜCKBLICK TAGESAUSFLÜGE 2016.....</b>	<b>7</b>
<b>INFORMATIONSNACHMITTAG .....</b>	<b>11</b>
<b>ANMELDEVERFAHREN TAGESAUSFLÜGE 2017 .....</b>	<b>11</b>
<b>TAGESAUSFLÜGE 2017.....</b>	<b>12</b>
TAGESAUSFLUG NACH ALBERSCHWENDE UND LINGENAU, DIE KÄSESTRASSE IM BREGENZER WALD.....	12
HALBTAGESAUSFLUG NACH REUTE ZUM BEERENZÜGLE.....	12
TAGESAUSFLUG NACH NÖGGENSCHWIEL ZUM ROSENDORF UND NACH WALDSHUT.....	13
JAHRESAUSFLUG NACH STUTTGART ZU S21-BAUSTELLE.....	13
TAGESAUSFLUG NACH ZWIEFALTEN UND ZUR WIMSENER HÖHLE .....	14
TAGESAUSFLUG NACH MÜNSINGEN, BESUCH DES EHEMALIGEN TRUPPENÜBUNGSPLATZES.....	14
<b>WANDERBERICHT 2016.....</b>	<b>15</b>
<b>HINWEISE ZU UNSEREN WANDERUNGEN .....</b>	<b>24</b>
<b>UNSER WANDERPROGRAMM 2017.....</b>	<b>25</b>
SCHNEESCHUHWANDERUNGEN.....	25
WANDERUNG VON ÄCHBERG ZUM ÄRGENZUSAMMENFLUß .....	25
BLÜTENWANDERUNG KRESSBRONN-LINDAU.....	25
WANDERUNG AUF DEN ITONSKOPF .....	26
RUNDWANDERUNG TEGELBERG .....	26
AUSSICHTSREICHE TOUR AUF DEN HOHEN FRESCHEN ÜBER DAS FRESCHENHAUS .....	27
WUNDERSCHÖNE 3-GIPFEL-TOUR IM TANNHEIMER TAL .....	27
MEHRTAGESWANDERUNG IN SÜDTIROL .....	27
<b>PC-STAMMTISCHE AUCH IM JAHR 2017 .....</b>	<b>28</b>
<b>HABEN SICH IHRE DATEN VERÄNDERT? .....</b>	<b>28</b>
<b>IMPRESSUM.....</b>	<b>28</b>
<b>FÜR VERSORGUNGSEMPFÄNGER DER DEUTSCHEN POST AG .....</b>	<b>29</b>
<b>INFORMATIONSBLETT FÜR PENSIONÄRE DER TELEKOM .....</b>	<b>31</b>
<b>INFORMATIONSBLETT FÜR PENSIONÄRE DER TELEKOM .....</b>	<b>32</b>
<b>INFORMATIONSBLETT FÜR RENTNER DER TELEKOM .....</b>	<b>33</b>
<b>INFORMATIONSBLETT FÜR RENTNER DER TELEKOM .....</b>	<b>34</b>
<b>HINWEISE FÜR ANGEHÖRIGE FÜR DEN STERBEFALL.....</b>	<b>35</b>
<b>ANGEBOTE DES PTSV RAVENSBURG.....</b>	<b>36</b>

## VORWORT

Liebe Seniorin, lieber Senior,

Das zurückliegende Jahr war wieder von vielen Veranstaltungen geprägt. Es macht Freude, Sprecherin eines so engagierten Seniorenbeirats zu sein. Alles so perfekt zu planen, so vielseitig zu sein und dies alles ehrenamtlich zu bewältigen, dies verdient Anerkennung und Dank!

Bedanken möchte ich mich bei Irmgard Brendle, die als Schriftführerin alles auf Papier festhält, was in den Sitzungen vereinbart wurde und Wolfgang Mader für die wertvolle Mitarbeit bei der Mitgliederverwaltung und die informativen Beiträge zur Gestaltung des Seniorenkuriers. Ein Dankeschön auch für die vielen Geburtstagsbesuche von Inge Gauggel und Marianne Strobel.

Herzlichen Dank auch Charly Weißhaar und Erwin Ströh sowie deren Partnerinnen, die in vielen Stunden und Tagen gelungene Busausflüge organisierten. Gleichfalls bedanke ich mich auch bei den flotten Wanderführern und Organisatoren Manfred Ströhm, Dieter Gauggel, Jochen Neumann und Maresi Heudorfer sowie Herbert Jauch bei der Mitorganisation der Schneeschuhwanderungen.

Mit großer Bestürzung und Trauer haben wir vom plötzlichen Tod unseres Kassiers Fred Krumreich erfahren. Nach einer Sondersitzung sind Manfred Ströhm und Charly Weißhaar ganz selbstverständlich eingesprungen und haben die anfallende Arbeit erledigt.

Die Suche nach einem Nachfolger gestaltete sich weniger mühevoll als gedacht. Frida Platzer hat sich bereit erklärt dieses Amt zu übernehmen. Wir danken ihr für die Bereitschaft ehrenamtlich bei uns mitzuarbeiten.

Zum Schluss möchte ich mich noch für die gute Zusammenarbeit bei den Kollegen des Seniorenbeirats Post mit ihrem Sprecher Wolfgang Platzer bedanken und Herrn Ebenhoch für den Einsatz der Organisation Weihnachtsfeier im Kultur- und Kongresszentrum in Weingarten. Ein fester Bestandteil ist immer der Auftritt der Chorgemeinschaft, ohne diese stimmungsvolle Einlage könnten wir uns diesen Nachmittag nicht vorstellen. Ein herzliches Dankeschön dem Chor und seiner Dirigentin.

Leider war die diesjährige Weihnachtsfeier im Kultur- und Kongresszentrum Weingarten für uns hinsichtlich der Besucherzahl eine Enttäuschung. Ein Drittel weniger ehemalige Kolleginnen und Kollegen als in den vergangenen zwei Jahren nahmen unser Veranstaltungsangebot an. Für die Ursache finden wir bislang leider keine Erklärung.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns Ihre Einschätzungen über die möglichen Ursachen dieser negativen Entwicklung zukommen lassen und uns mit Ihren Ideen bei der Vorbereitung künftiger Weihnachtsfeiern unterstützen. Lassen Sie uns gemeinsam dazu beitragen, dass die Weihnachtsfeier auch in den kommenden Jahren stattfinden kann.

Bitte sprechen Sie uns persönlich im Rahmen unserer Veranstaltungen an oder senden Sie ihre Gedanken an folgende Mailadresse: [info@senioren-telekom-post-ravensburg.de](mailto:info@senioren-telekom-post-ravensburg.de)

Die neuen Planungen des Seniorenbeirates versprechen auch für das Jahr 2017 wieder interessante Aktivitäten und bescheren uns bestimmt angenehme Tage und Stunden. Wir hoffen, dass wir mit unserem umfangreichen Veranstaltungsangebot ihr Interesse treffen und freuen uns auf eine rege Teilnahme!

**Wir wünschen Allen ein gesundes und frohes Neues Jahr 2017**

Ihre Ursula Mader

## Impressionen von unserer Weihnachtsfeier am 29.11.2016



Ursula Mader und Wolfgang Platzer berichten über das zurückliegende Jahr



Die Chorgemeinschaft Ravensburg



Charly Weißhaar berichtet über die Ausflüge

## WEIHNACHTSFEIER 2017

Die nächste Weihnachtsfeier findet am 5.12.2017 wieder im Kultur- und Kongresszentrum in Weingarten statt. Bitte notieren Sie sich schon mal diesen Termin. Und denken Sie dran: Wir freuen uns über Ihre Gestaltungsvorschläge für diese Feier.

## VORSTELLUNG DES BESUCHSDIENST SBR TELEKOM

Viele freuen sich über einen Besuch zum runden Geburtstag durch unsere zwei Seniorenbeirätinnen Inge Gauggel und Marianne Strobel. Es ist an der Zeit, die zwei Damen auch einmal vorzustellen. Inge Gauggel (links) ist seit 1999 Mitglied im Seniorenbeirat und hat schon



viele Besuchsdienste zu den Geburtstagen vollzogen. Sie ist mit Freude dabei und berichtet von viel positiver Resonanz.

Marianne Strobel (rechts) kam im Jahr 2009 zu unserem Seniorenbeirat. Sie absolviert mit viel Elan und Freude die runden Geburtstage der ehemaligen Kollegen und Kolleginnen. Auch sie berichtet von vielen positiven Rückmeldungen. An dieser Stelle sei ganz herzlich gedankt für diesen wertvollen Einsatz.

## SENIORENBEIRAT POST RAVENSBURG

Funktion	Name	Vorname	Telefon/Mail
<b>Sprecher</b>	Platzer	Wolfgang	07585 1777 Platzer-Ostrach@t-online.de
<b>Kassier</b>	Gälle	Werner	0751 58095 w.gaelle@web.de
<b>Beisitzer</b>	Ebenhoch	Josef	0751 54333 joe.ebenhoch@t-online.de
	Müller	Konrad	07505 351 kon.mueller@online.de
<b>Besuchsdienste</b>	Huber	Jörg	0751 54343 huber.joerg1@googlemail.com
	Stephan	Karl	07502 2359

## SENIORENBEIRAT TELEKOM RAVENSBURG

Funktion	Name	Vorname	Telefon/Mail
<b>Sprecherin und Ansprechpartner:</b>	Mader	Ursula	0751 - 9 24 22
<b>Adressenverwaltung</b>	Mader	Wolfgang	0751 - 9 24 22 mader-ravensburg@t-online.de
<b>Schriftführerin</b>	Brendle	Irmgard	07542 - 64 00
<b>Kassier</b>	Platzer	Frida	07585/1777 Platzer-Ostrach@t-online.de
<b>Ansprechpartner Ausflugsfahrten:</b>	Weißhaar	Karl-Heinz	0751 - 2 68 00 karl-heinz.weisshaar@t-online.de
	Ströh	Erwin	0751 - 5 27 27 eub.stroeh@t-online.de
<b>Besuchsdienste</b>	Gauggel	Ingeborg	0751 - 6 23 39 gauggel@t-online.de
	Strobel	Marianne	0751 - 6 33 00 strobel-obz@t-online.de
<b>Webmaster</b>	Ströhm	Manfred	<a href="mailto:manfred@stroehm.de">manfred@stroehm.de</a>
<b>Ansprechpartner für Wanderungen</b>	Ströhm Neumann Gauggel	Manfred Joachim Dieter	0751 793456
<b>Bankverbindung</b>	<b>BeW Seniorenbeirat Telekom Ravensburg</b>	<b>BeW Seniorenbeirat Post Ravensburg</b>	
<b>IBAN</b>	DE56600100700383867706	<b>DE19600100700062606700</b>	
<b>BIC</b>	PBNKDEFF	PBNKDEFF	
<b>Bank</b>	<b>Postbank</b>	<b>Postbank</b>	

## VERANSTALTUNGSPROGRAMM 2017

Monat	Termin	Veranstaltung	Anmeldung Von/bis	Beginn/ Abfahrt
<b>Januar</b>	Dienstag, 17.	Schneeschuhwanderung	1.1. bis 15.1.	10:00 Uhr
	Donnerstag, 26.	PC-Stammtisch		13:30 Uhr
<b>Februar</b>	Dienstag, 14.2.	Schneeschuhwanderung	16.1. bis 15.2.	10:00 Uhr
	Donnerstag, 23.2.	PC-Stammtisch		13:30 Uhr
<b>März</b>	Dienstag, 14.3.	Schneeschuhwanderung	16.2. bis 12.3.	10:00 Uhr
	Mittwoch, 15.3.	Informationsnachmittag (Pflege)		14:30 Uhr
	Donnerstag, 30.3.	PC-Stammtisch		13:30 Uhr
<b>April</b>	Mittwoch, 19.4.	Wanderung Argenzusammenfluß	15.3. bis 17.4.	11:00 Uhr
	Dienstag, 25.4.	Tagesausflug Bregenzerwald	27.3. bis 31.3.	8:30 Uhr
<b>Mai</b>	Mittwoch, 17.5.	Blütenwanderung	20.4. bis 15.5.	11:00 Uhr
	Mittwoch, 24.5.	Tagesausflug Beerenzügle Reute	2.5. bis 5.5.	12:30 Uhr
<b>Juni</b>	Mittwoch, 21.6.	Wanderung auf Itonskopf	18.5 bis 19.6.	8:00 Uhr
	Donnerstag, 29.6.	Tagesausflug nach Nöggenschwiel	25.5. bis 31.5.	7:00 Uhr
<b>Juli</b>	Mittwoch, 12.7.	Rundwanderung Tegelberg	22.6. bis 10.7.	8:00 Uhr
	Mittwoch, 19.7.	Jahresausflug nach Stuttgart	1.7. bis 7.7.	7:00 Uhr
<b>August</b>	Mittwoch, 16.8.	Wanderung zum Hohen Freschen	13.7. bis 14.8.	7:00 Uhr
<b>September</b>	Mittwoch, 13.9.	Wanderung im Tannheimer Tal	17.08 bis 11.9.	7:00 Uhr
	Mittwoch, 20.09	Tagesausflug nach Zwiefalten	28.8. bis 1.9.	8:00 Uhr
<b>Oktober</b>	9. bis 13.	Mehrtageswanderung Südtirol	1.1. bis 28.2.	7:00 Uhr
	Donnerstag, 19.10	Tagesausflug nach Münsingen	25.9. bis 29.9.	10:00 Uhr
	Mittwoch, 25.10.	PC-Stammtisch		13:30 Uhr
<b>November</b>	Donnerstag 23.11.	PC-Stammtisch		13:30 Uhr
<b>Dezember</b>	Dienstag, 5.12.	Weihnachtsfeier		14:00 Uhr
	Freitag, 8.12.	Wanderung rund um Wolfegg	14.10. bis 6.12.	13:00 Uhr
	Donnerstag, 14.12.	PC-Stammtisch		13:30 Uhr

## RÜCKBLICK TAGESAUSFLÜGE 2016

### Ausflug Beerenzügle am 28.04.2016

Am 28. April 2016 begann unser Ausflugsjahr 2016 mit einer Busfahrt nach Lippertsreute. Es war ein Halbtagsausflug.

Die Abfahrten waren um 13:30 Uhr in Weingarten und um 13:40 Uhr in Ravensburg. In Markdorf stiegen dann noch 2 Teilnehmer zu. Nun waren wir vollzählig, 50 Personen. Über Markdorf, Salem, Rickenbach nach Lippertsreute. Durch Lippertsreute weiter nach Wackenhäuser und dann ging es in die Prärie. Der Hof Neuhaus liegt außerhalb einer Ortschaft. Da man den nicht gleich fand war eine kleine Rundfahrt inbegriffen.



Auf 15:00 Uhr war die Fahrt mit dem Apfelzügle vorgesehen. Das Apfelzügle bestand aus mehreren überdachten Wagen, ausgestattet mit Sitzbänken, die dank der 2 lenkbaren Achsen einen sehr kleinen Wendekreis hatten. Gezogen wurden die Wagen von einem Traktor. Bei den Stopps wurden die Wagen immer zu einem Kreis gefahren. Der Bauer stellte sich dann in die Mitte und gab Erklärungen zu Obstbau, den Sorten, Wuchs der Bäume, Herkunft derer und weshalb man die Netze über den Obstanlagen hat ab. Warum der Birnbaum männlich und der Apfelbaum weiblich ist, wurde auch erklärt.

Das Umland, wie Heiligenberg, Säntis und Bodensee wurde auch erwähnt. Zum Schluss gab es noch Ableitungen zur Geschichte und Geschichten zu den Göttern.

Nun ging es zum gemütlichen Teil. Begonnen hat er mit einer warmen Nudelsuppe. Die tat jedem, nach den frischen Temperaturen im Freien, sichtlich gut. Frisches Brot mit Griebenschmalz, Wurst- und Käseplatten, garniert mit Essiggurken und Eiern folgten. Das war nicht nur schön zum Ansehen, sondern es schmeckte auch allen sehr gut. Wer wollte konnte sich im Hofladen noch mit selbstgemachten Teigwaren und Erzeugnissen des Hofes eindecken.

Schnell ging der Nachmittag vorbei und man musste schon wieder an die Heimfahrt denken.

Gegen 19:30 Uhr waren wir dann wieder zu Hause.

### Ausflug Rottenburg und zur Fa. Ritter in Waldenbuch am 21.06.2016.

Da alle, wie wir es gewohnt sind, pünktlich waren, konnten wir um 07:10 Weingarten mit dem Bus verlassen und uns auf den Weg nach Rottenburg machen. Über Altshausen, Ostrach, Sigmaringen, an Hechingen vorbei, fuhren wir nach Rottenburg. Da wir zeitig ankamen, war eine Toilettenpause vor den Stadtführungen möglich. Zwei sehr gute Stadtführer erzählten uns über die Entstehung, der Geschichte und der Architektur der Stadt. Wir wurden in mittelalterliche Stadtteile (enge Gässchen mit viel Fachwerkbauten) geführt. Im Dom der Bischofsstadt bekamen wir noch ein kleines Orgelkonzert zu Gehör. Eigentlich, so wurde gesagt, ist der Dom für einen Bischofsitz nicht würdig, da wäre die Basilika von Weingarten als Bischofskirche würdiger. Aber die geben wir nicht her. Eine Stadt die sicher für den Einen oder Anderen einen zweiten Besuch wert ist.



Bei einigen knurrte nun doch schon der Magen und wir kehrten im Gasthof Hirsch ein. Die Plätze haben wir reserviert und die Essen vorbestellt. Dazu ging im Bus eine Speisekarte rum, auf der sich jeder mit seinem Wunschesse eintragen konnte. Das hat den Vorteil, dass sich die Küche vorbereiten kann und es dann sehr schnell bei der Einkehr geht. Soweit wir von der Reiseleitung erkennen konnten, waren alle sehr zufrieden mit dem Essen und auch mit dem Service. Ein Lokal, das man weiterempfehlen kann.

Gesättigt traten wir unsere Weiterreise nach Waldenbuch zur Fa. "Ritter Sport" an. Einige wurden vom Schlaf übermannt, da das Blut mit der Verdauung beschäftigt war und somit nicht mehr im Kopf präsent war. In Waldenbuch bei der Fa. Ritter angekommen teilten wir uns wieder in zwei Gruppen auf. Im Wechsel wurden dann ein Film von der Produktion vorgeführt und die andere Gruppe schaute sich im Museum um oder deckten sich im Werksverkauf mit den Produkten

von "Ritter Sport" ein. So ganz nach dem Motto: "Quadratisch, praktisch, gut". Im werkseigenen Cafe konnte sich jeder noch mit Kaffee und Kuchen verwöhnen.

Die anvisierte Abfahrt um 16:30 Uhr konnte, da alle wieder sehr pünktlich waren, eingehalten werden. Über Tübingen, Reutlingen, Riedlingen traten wir die Heimfahrt an. In Pfullingen hatten wir noch einen Verkehrsstau, der uns etwas Zeit kostete. Ansonsten lief es verkehrsmäßig gut, da viele das UEFA Fußballspiel Deutschland - Nord-Irland anschauten und somit die Straßen fast leer waren. Gegen 19:30 Uhr waren wir dann wieder im Schussental angekommen.

An der Fahrt nahmen 62 Personen teil. Das Wetter war entgegen unserer Annahme (jeder war mit einem Regenschirm ausgestattet) gut. Der mitgenommene Regenschutz kam nicht zum Einsatz.

### **Jahresausflug nach Meersburg mit BOB und Schiff am 21.07.2016**

Die Wettervorhersagen und der Regen in der Nacht vor unserem Jahresausflug nach Meersburg am Bodensee verhieß nichts Gutes, es sollte anders kommen.

Um 09:08 ging es für die Aulendorfer schon los. Die Letzten stiegen um 09:32 Uhr in Oberzell in die BOB ein. Ziel war der Hafenbahnhof in Friedrichshafen (09:53 Uhr). Dort angekommen mussten wir uns sofort zur Schiffsanlegestelle begeben, denn unser Schiff nach Meersburg fuhr schon um 10:10 Uhr ab. Da wir die Fahrkarten vorher besorgten und verteilten klappte alles reibungslos. Auf dem Weg mit dem Schiff nach Meersburg bekamen wir dann einen kurzen Regen ab. Der war aber so kurz, dass er fast nicht erwähnenswert ist. Mit etwas Verspätung kamen wir in Meersburg um 11:30 Uhr an.

Schwül warm war es schon, aber blauer Himmel. Bis zu den Stadtführungen um 13:30 Uhr kämpften sich die Meisten über die Steigstraße in die Oberstadt. In der Mitte des Anstiegs nahmen einige zur Stärkung das Mittagessen ein. Danach gab es in der Oberstadt noch Eis, Cappuccino oder Espresso. Einige blieben wegen des steilen Aufstiegs auch ganz in der Unterstadt.

Auch ein Besuch in der Therme war möglich. Die Sonne strahlte vom Himmel und es wurde immer schwüler. In zwei Gruppen aufgeteilt bekamen wir von 2 Stadtführern die stillen Ecken und Gässchen von Meersburg gezeigt.

Plätze wo jeder sagen musste, da war ich noch nie. Altes Schloss und Neues Schloss wurden von außen erklärt. Die Erbauer, die Nachfolger und die jetzigen Besitzer wurden genannt. Der



Winzerverein wurde erwähnt. Der Aufstieg vom kleinen unbekannten Fischerdorf zur Touristen-Hochburg am Bodensee. Immense Zahlen an Tagesgästen und Übernachtungen. Man muss wirklich mal in die Seitengassen rein gehen und die schönen Fachwerkbauten anschauen. Meersburgs Altstadt steht ganz unter Denkmalschutz und ist auch erhaltenswert. Nach der 1 1/2 stündigen Stadtführung

waren wir nun alle platt und durstig. Man lechzte nach Trinkbarem und jeder suchte sich eine Gaststätte aus. Unter Sonnenschirmen und Markisen genossen wir nun die Abkühlung die ein kleiner kurzer Regenschauer brachte. Nun musste man aber auch schon wieder an die Heimreise denken.

Um 16:20 Uhr ging es dann wieder mit dem Schiff nach Friedrichshafen 17:20 Uhr. Da die BOB erst um 18:04 wieder bis Aulendorf fuhr hatten wir noch etwas Zeit. Die Oberzeller und einige Ravensburger konnten einen Zug früher fahren, der ging allerdings nur bis Ravensburg.

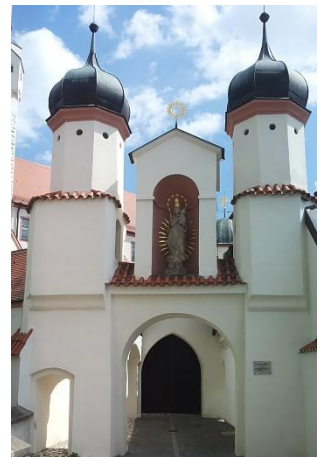
Alle anderen kamen dann mit der BOB ab 18:04 Uhr zu ihren Zustiegsorten zurück. Die Reiseleitung bekam viel Lob und Anerkennung für die Organisation. Es hat allen sehr gut gefallen. Ein sehr gemütlicher Ausflugstag ohne Stress und Hektik und das auch noch bei gutem Wetter.

### Ausflug nach Dillingen und Schloß Höchstädt am 21.09.2016.

Pünktlich verließen wir mit dem Bus Weingarten und machten uns auf den Weg zum Schloß Höchstädt und Dillingen an der Donau. Das Wetter war etwas trübe aber es blieb trocken. Am Nachmittag wurde es sogar richtig schön.

Das Schloss wurde als Witwensitz für die Frau des Pfalzgrafen Philipp Ludwig von Neuburg, der Herzogstochter Anna von Jülich-Kleve-Berg erbaut. Ein Bau im Stil der Spätrenaissance. Die Herzogin Anna lebte 1615-1632 als Witwe in Höchstädt.

Im Schloss befinden sich 2 Ausstellungen. Die erste ist die Fayencen Ausstellungen. Keiner konnte sich darunter vorstellen was für Schätze sich da zeigten. Auf einer Fläche von 900 m<sup>2</sup> sind rund 1000 Exponate ausgestellt. Fayencen sind Tonwaren, die mit einer Blei Zinn Lasur überzogen und gebrannt werden. Es war Porzellanersatz und auch sehr wertvoll. Fayencen konnten sich nur sehr reiche Leute und Adelige leisten.



In der 2. Ausstellung handelte es sich um die Schlacht von Höchstädt 1704. In dieser Schlacht wurde deutsche und europäische Geschichte geschrieben. Am 17. August 1704 unterlagen die verbündeten Bayern und Franzosen den britischen und kaiserlichen Truppen von Herzog von Marlborough und dem Prinzen Eugen von Savoyen. Der Aufstieg Großbritanniens zur Weltmacht begann. Das Prinzip des "Europäischen Gleichgewichts" prägte fortan die Politik der europäischen Großmächte. Die Bayern litten ein Jahrzehnt unter der Besatzung Österreichs. Kurfürst Max Emanuel musste ins Exil. Die Führungen im Schloss Höchstädt waren sehr gut und sehr ausführlich.

Weiter ging es nach Dillingen. Im Gasthaus Traube nahmen wir das Mittagessen ein. Danach ging es um 14.00 Uhr mit den Stadtführungen los. Es ist eine schöne Donaustadt mit bewegtem geschichtlichen Hintergrund. Vom Rathaus weiter zum Marientor des Schlosses und dem Wilhelm-Bauer-Brunnen. Wilhelm Bauer gilt als Erfinder des U-Boots. Die Studienkirche "Mariä Himmelfahrt" und der "Goldene Saal" sind die Schätze Dillingens.

Nach einer Kaffeepause ging es nun doch schon wieder Richtung Heimat. Mit dem Bus sind es doch 2 1/2 Stunden bis wir wieder in Ravensburg sind. An dem Ausflug nahmen insgesamt 51 Teilnehmer teil.

### Ausflug nach Engen und zum Traktormuseum am 07.12.2016.



Am späteren Vormittag starteten wir um 10:30 Uhr in Weingarten, nahmen noch Mitfahrer in Ravensburg und Markdorf mit auf die Fahrt nach Engen. Von zwei Stadtführerinnen wurden wir an der Mariensäule empfangen. Sie führten uns durch das sehr schöne Engen. 1975 stand eine Totalsanierung der Altstadt an, und diese wurde bereits zwei Jahre später unter Denkmalschutz gestellt. Der Marktplatz

mit seiner Martinssäule, die Stadtkirche, das Rathaus und viele kleine enge Gässchen mit wunderbar hergerichteten Fassaden konnten wir bestaunen. Nach den Stadtführungen tankten wir mit einem Kaffee wieder Wärme auf. Das war von den Temperaturen her nötig. Zurück ging es wieder mit dem Aufzug oder über die Treppen in die Unterstadt zum Bus.

Über die Autobahn ging es zurück Richtung Osten. Uhldingen-Mühlhofen mit dem Teilort Gebhardsweiler war unser Ziel. Dort befindet sich das Traktormuseum. Auch hier ließen wir uns von 2 Führern die Ausstellung erklären. Da bekam man schon viel mehr mit, als wenn man nur so durchläuft. Nicht nur die Traktoren waren von Interesse, sondern auch das Handwerk um das bäuerliche Dasein. Auch für Frauen gab es die Küchen und Gerätschaften aus früheren Zeiten zu bewundern. Jeder und Jede konnte sich bei der Ansicht eines Gegenstandes an seine Kindheit erinnern. Man fühlte sich wirklich in die Jugendzeit zurück versetzt. Für die Männer waren natürlich die Traktoren von Interesse. Wie uns erzählt wurde sind doch einige der Exponate noch fahrbereit. Man sah es, wenn unter dem Traktor eine Öllache war. Interessant waren auch Dimensionen der Motoren mit Ihrer Leistung. So gab es Traktoren mit einem Hubraum von 10 Litern und einer Leistung von vielleicht mal 30 - 40 PS. Was wird da heute aus unseren Motoren herausgeholt, 1,2 l und 120 PS.

Übrigens es ist vorgesehen das Traktormuseum durch das Automuseum von W. Busch aus Wolfegg im März 2017 zu erweitern.

Nun kam der gemütlichere Teil. In der an das Museum angeschlossenen Gastronomie "Jägerhof" kehrten wir zum Ausklang ein. Morgens auf der Anfahrt nach Engen konnte jeder aus einer Speisekarte sein Wunschessen bestellen und so ging es sehr schnell. Nach der allgemeinen Sättigung machten wir uns auf den Heimweg.

Wir von der Reiseleitung haben den Eindruck, dass es allen sehr gut gefallen hat. Das Wetter war trocken, aber etwas kalt. Es ist halt schon Dezember. Auf der Heimfahrt wurden noch die Ausflugsziele 2017 angesprochen.

## INFORMATIONSNACHMITTAG

Am Mittwoch, den **15. März 2017 um 14.30 Uhr** laden wir Sie sehr herzlich zu unserem nächsten Informationsnachmittag in das Vereinsheim der „**Gartenfreunde am Sonnenbüchel**“ ein.

Frau Nina Maier von der Pflegeberatung vor Ort,  
Team Bodensee spricht zum Thema

### Compass Private Pflegeberatung

(auch von der Post-Beamtenkrankenkasse empfohlen)

Ein interessanter Vortrag, der uns alle angeht.

Anmeldung nicht erforderlich, der Eintritt ist frei.

Sie können gerne Freunde und Bekannte, die sich für dieses Thema interessieren, mitbringen

Für das leibliche Wohl sorgen die Gartenfreunde.



## ANMELDEVERFAHREN TAGESAUSFLÜGE 2017

Das Anmeldeverfahren ist dasselbe wie in den vergangenen Jahren. Für jeden Ausflug gilt eine separate Anmeldezeit.

**Anmelden kann man sich über:**

- a) online über die Homepage im Internet  
[www.senioren-telekom-post-ravensburg.de](http://www.senioren-telekom-post-ravensburg.de)
- b) telefonisch bei K.-H. Weißhaar 0751 / 26800 oder  
E. Ströh 0751 / 52727

Die Anmeldungen werden nach dem Eingang berücksichtigt. Was über die maximale Teilnehmerzahl hinaus geht, kommt auf die Warteliste.

Nach der Anmeldung bekommt jeder Mitfahrer eine Information über den konkreten Ablauf und den Zahlungsformalitäten.

**Für alle Ausflüge gilt folgende Kontoverbindung:**

**Betreuungswerk, Seniorenbeirat  
Ravensburg  
IBAN: DE56 6001 0070 0383 8677 06  
BIC: PBNKDEFF**

Bitte beachten Sie die jeweilige Zahlungsfrist.

Änderungen im Programm und Ablauf sind möglich und bleiben der Reiseleitung vorbehalten.

## TAGESAUSFLÜGE 2017

### TAGESAUSFLUG NACH ALBERSCHWENDE UND LINGENAU, DIE KÄSESTRASSE IM BREGENZER WALD

Termin:	Dienstag 25.04.2017
Zeiten ca.:	08:30 - 17:00 Uhr
Preis ca.:	28,00 €
Anmeldezeit:	27.03. - 31.03.2017



ABBILDUNG 1 FOTORECHTE: KÄSESTRASSE

Am Vormittag besuchen wir in Alberschwende das Heimatmuseum, eine landwirtschaftliche Sammlung.

Im Arzthaus wird uns die bäuerliche Lebensweise und Wohnkultur des 18. und 19. Jahrhunderts gezeigt. Vom Flachs zum Leinen ist ein weiterer Schwerpunkt. In der Außenstelle "Mesmers Stall" bekommen wir Gegenstände der "Alten Landwirtschaft" zu sehen. Nach einer gemeinsamen Mittagspause in einem Lokal und wir uns gestärkt haben, geht es weiter auf der Bregenzer Käsestraße nach Lingenau. Hier bekommen wir nicht nur Erklärungen zur Käseherstellung und Lagerung, sondern wir dürfen 6 Sorten Käse mit einer Scheibe Brot und einem Glas Wäldar Win oder Saft genießen.

### HALBTAGESAUSFLUG NACH REUTE ZUM BEERENZÜGLE

Termin:	Mittwoch, den 24.05.2017
Zeiten ca.:	12:30 - 18:00 Uhr
Preis ca.:	30,00 €
Anmeldezeit:	02.05. - 05.05.2017



ABBILDUNG 2. FOTORECHTE PROSPEKT BEERENZÜGLE

Nach dem wir letztes Jahr das Apfelzügle besucht haben, wollen wir in diesem Jahr mal mit dem Beerenzügle die Plantagen am Bodensee uns ansehen. Auf dem Hof von Familie Pfleghaar werden wir zu einem Mittagsvesper (im Preis enthalten) empfangen. Anschließend geht es mit dem Beerenzügle in die Gärten und Obstplantagen. Erklärungen zu den Produkten und der Besonderheit der Landschaft runden den Nachmittag ab.

## TAGESAUSFLUG NACH NÖGGENSCHWIEL ZUM ROSENDORF UND NACH WALDSHUT

Termin:	Donnerstag, den 29.06.2017
Zeiten ca.:	07:00 - 20:00 Uhr
Preis ca.:	25,00 €
Anmeldezeit:	25.05.-31.05.2017

Nöggenschwiel, das Rosendorf liegt im Südschwarzwald. Um 10:00 Uhr werden wir durch das hoffentlich blühende Meer an Rosen durch das Dorf geführt. Über 2000 Rosen in 187 Sorten werden ihren Duft verbreiten. Ein blühendes Meer, das sicher die Herzen aller Blumenliebhaber höher schlagen lässt. Nach der Führung verlassen wir das Rosendorf und fahren nach Süden, an den Hochrhein, nach Waldshut. Eine schöne Fußgängerzone mit sehr schönem Gemäuer. Da findet sicher jeder eine Lokalität um Mittagspause zu machen. Allzu lange werden wir nicht bleiben können, denn es ist ein langer Nachhauseweg und insgesamt wird es auch ein langer Tag.



ABBILDUNG 3. FOTO U. RECHTE NÖGGENSCHWIEL

## JAHRESAUSFLUG NACH STUTTGART ZU S21-BAUSTELLE

Termin:	Mittwoch, den 19.07.2017
Zeiten ca.:	07:00 - 20:00 Uhr
Preis ca.:	25,00 - 30,00 €
Anmeldezeit:	01.07. -07.07.2017

Leider können nur 50 Personen mitfahren. Die S21 Führungen lassen leider nicht mehr zu. Aber nach dem im letzten Jahr nur 43 Personen am Jahresausflug teilnahmen, denken wir, dass der Ansturm sich auch in diesem Jahr in Grenzen hält.

Die Baustelle des Stuttgarter Bahnhofs (S21) ist dieses Jahr das Ziel unseres Jahresausflugs.

Im Turmforum werden wir einen Überblick über die gesamte Baumaßnahme bekommen. Ob wir auch auf die Baustelle kommen kann jetzt noch nicht gesagt werden. Aber sicher gibt es Einblicke in die Baugrube und man kann sich mal selber ein Bild von der Riesenbaustelle machen. In 2 Gruppen werden wir versetzt die Führungen angehen. Sicher haben alle über das Für und Wider dieser Baustelle aus den Medien erfahren.

Nach der S21 Baustelle bieten wir, wenn Interesse besteht, noch eine Fahrt zum Porschemuseum an. Es sollten sich aber mindestens 15 Personen dazu bereit erklären. Ansonsten ist Freizeit angesagt. In Stuttgart gibt es so viele Angebote, die dann jeder nach seinem Geschmack vornehmen kann.



## TAGESAUSFLUG NACH ZWIEFALTEN UND ZUR WIMSENER HÖHLE

Termin:	Mittwoch, den 20.09.2017
Zeiten ca.:	08:00 - 19:00 Uhr
Preis ca.:	19,00 €
Anmeldezeit:	28.08. - 01.09.2017

Eine Führung im Münster zu Zwiefalten wird uns die barocke Baukunst, die Freskenmalerei und die Stuckarbeiten erklären. Ein spätbarockes Kunstwerk, das zur oberschwäbischen Barockstraße gehört. Das Kloster existiert nicht mehr. Heute ist es ein Psychiatriekrankenhaus, das zum ZfP (Zentrum für Psychiatrie) Weissenau und Bad Schussenried gehört. Von hier aus gingen die grauen Busse ins Vernichtungslager nach Grafeneck, die ersten Versuche zur Lösung der Judenfrage.

Das Mittagessen werden wir sehr wahrscheinlich im Bräuhaus der Zwiefalter Klosterbrauerei einnehmen. Nach dem Mittagessen fahren wir zu Deutschlands längster mit einem Kahn befahrbaren Höhle, der Wimsener Höhle. Die Fahrt mit dem Kahn wird für den Einen oder Anderen ein Erlebnis sein. Die Höhle, in der ein Arm der "Zwiefalter Aach" entspringt, ist ca. 100 m mit dem Kahn befahrbar. Sie geht aber noch viel weiter in den Berg hinein. Das haben mutige Höhlenforscher festgestellt. Vor Ort machen wir auch unsere Kaffeepause, bevor es wieder Richtung Heimat geht.



ABBILDUNG 5. BILD FLYER STADT HAYINGEN

## TAGESAUSFLUG NACH MÜNSINGEN, BESUCH DES EHEMALIGEN TRUPPENÜBUNGSPLATZES

Termin:	Donnerstag 19.10.2017
Zeiten ca.:	10:00 - 19:30 Uhr
Preis ca.:	21,00 €
Anmeldezeit:	25.09. - 29.09.2017

Wir fahren später weg, so dass wir zum Mittagessen in der Gegend von Münsingen sein werden. Die Führung wird daran anschließend sein und ca. 4 Stunden dauern.

Nach Auflösung des Truppenübungsplatzes in Münsingen wurde eine neue Nutzung erforderlich. Es ist gelungen, das riesige Gelände in das "Biosphärengebiet Schwäbische Alb" einzubinden. Wir werden mit unserem Bus das ganze Gelände durchfahren und viel über die heutige Nutzung erfahren. Auch eine noch von früherer Nutzung etwas heruntergekommene Schießbahn der damals stationierten Panzer können wir besichtigen. Das "Alte Lager", die ersten Kasernengebäude zu Kaisers Zeiten, in denen sich nach dem 2. Weltkrieg die französischen Besatzer eingenistet hatten, ist auch ein Ort der angefahren wird. Von dem ehemaligen Ort (Gruon) das zur Erweiterung des Truppenübungsplatzes geräumt wurde ist nur noch die Kirche und das alte Schulhaus erhalten. Im alten Schulhaus machen wir eine Kaffeepause.



ABBILDUNG 6. GRUON FOTORECHTE STADT MÜNSINGEN

## WANDERBERICHT 2016

Wir freuen uns, auch in diesem Jahr wieder über unsere Wanderungen im vergangenen Jahr berichten zu können. Wir bieten diese Reiseberichte recht zeitnah immer auf unserer Homepage an, wissen aber, dass manche Seniorin bzw. Senior diese Medium nicht nutzen können. Mit dem Seniorenkurier bieten wir dieser Seniorengruppe die Möglichkeit, zumindest in Form unserer Berichte an den vielfältigen Angeboten teilhaben zu können.

### Schneeschuhwanderungen



Wir hatten in Jahr 2016 insgesamt 3 Schneeschuhwanderungen geplant. Aufgrund des Schneemangels konnten wir jedoch nur die im März geplante durchführen. Ziel war das sehr schneesichere Hochtal rund um Balderschwang. War das Wetter beim Aufstieg bis zur Burstkopfhütte anfangs noch recht, so begleitete uns beim Abstieg heftig Schneefall. Auch wenn das Wetter nicht perfekt war, hat die Wanderung trotzdem allen recht viel Spaß gemacht.

### Wanderung rund um den Gehrenberg am 19.04.2016

In diesem Jahr starteten wir unsere Wandersaison mit einer Wanderung in der näheren Umgebung. Der Gehrenberg war unser Ziel. Die Wetterprognose war gut, deswegen freuten sich 15 Wanderinnen und Wanderer auf die Erkundung des Markdorfer Hausberges. Start war der Parkplatz Vogelsang im Markdorfer Stadtteil Möggenweiler. Von dort aus führte der Weg direkt hinauf zum bekannten Aussichtsturm. Bedingt durch die Regenfälle an den Vortagen waren die Pfade teilweise noch ein wenig



rutschig, man hat aber ja gutes Schuhwerk oder? Leider lohnte sich der Aufstieg auf die Turmplattform wegen der noch starken Wolkendecke nicht, es war dazu auch noch ein wenig kühl. Dies sollte sich aber bald ändern. Bereits am Linzgaublick, eine scharfe Abbruchkante, die bei einem Erdbeben 1911 durch einen heftigen Erdrutsch entstand, zeigten sich erste, zaghafte blauen Flecken am Himmel. Weiter

ging der sehr angenehme Wanderweg Richtung Blick aufs Deggenhauser Tal. Immer wieder versuchten wir, die vor uns liegenden Ortschaften zu bestimmen.

Die Mittagspause gönnten wir uns an einem herrlichen Aussichtspunkt hoch über Wittenhofen. Nun wurde es doch schon deutlich wärmer, deshalb konnten wir den Aufenthalt dort herrlich genießen. Weiter führte uns der Weg herum um den Gehrenberg, diesmal mit Blick auf das Tal von Hefigkofen und Oberteuringen. Dort zeigte sich uns auch der Bodensee mit seiner ganzen Pracht. An einer Holzarbeiterhütte legen wir noch eine kleine Trinkpause ein um dann den Rest des Weges, Richtung Ausgangspunkt zurückzulegen. Auf dem Weg dorthin passierten wir noch den 5-Länderblick, wobei wir aufgrund des noch diesigen Horizonts, das 5. Land nicht sehen konnten. Zum Abschluss treffen wir uns im Paradies in Möggenweiler. Es war so warm, dass wir schon den netten Biergarten genießen konnten.

## Wanderung Salmaser und Thaler Höhe am 10.05.2016

Am 10.5. stand die Wanderung zur Salmaser und Thaler Höhe auf dem Wanderprogramm. Die Wetterprognose war nicht schlecht, es wurden nur lokale leichte Schauer prognostiziert. Es gibt ja bekanntlich kein schlechtes Wetter, allenfalls unzureichende Kleidung.

Mit dem notwendigen Regenzeugs ausgestattet trafen sich nun 13 Wanderinnen und Wanderer wie immer auf dem Parkplatz bei der Ravensburger Eishalle zur Abfahrt. Die Aufteilung ist inzwischen schon Routine und los ging's nach Thalkirchdorf zum Startpunkt beim Dorfhaus. Zuerst wurde die Bundesstrasse, dann die Eisenbahn gequert. In Serpentine ging's langsam auf geteerten Straßen nach ob. Nach 2. Kilometern



wechselten wir auf einen Feldweg, gesäumt von vielen Blüten wie Enzian, Knabenkraut und Schlüsselblumen. Es war an diesem Morgen recht dämpfig, deswegen kamen doch fast alle recht ins Schwitzen. Da gönnten wir uns eine kleine Pause und versuchten die sich langsam zeigenden Gipfel der Nagelfluhkette zu bestimmen. Wofür hat man den Smartphones? Nach einem weiteren Kilometer verließen wir den Feldweg und stiegen über einen Pfad zuerst über Wiesen und dann durch Waldstücke hinauf zur Salmaser Höhe auf 1248 m.

Zu aller Überraschung war es dort ob wegen dem Wind doch merklich kühler und es fing auch leicht zu tröpfeln an. Trotzdem genossen wir bei recht guter Sicht das wunderschöne Panorama vom Säntis bis zum Grünten. Der nächste Abschnitt führte uns weiter zur Thaler Höhe, einige kannten die Gegend von Skifahren in früheren Zeiten. Auf dem Weg dorthin hatten wir noch viel Spaß mit einem netten kleinen Hund, der sich nur allzu gern von jedem kraulen ließ und dabei die Beine in den Himmel streckte. Von dort



konnte man hervorragend den Blick vom Bodensee (ja, den sah man wirklich) über Leutkirch bis in die Adelegg genießen.

Nun ging's an den Abstieg, der teilweise recht steil und steinig war. Nach einer Wanderzeit erreichten wir die Schneidersalpe. Hier gab es leckeren Kirschkuchen und gekühlte Getränke oder Kaffee. Zur Freude alle liefen auf dieser Alpe eine Stute mit ihren jungen Fohlen sowie zwei richtige Esel frei herum. Mehrere erstanden dabei auch noch Honig von der Alm. Der letzte Abschnitt bis zum Ausgangspunkt führte uns hinunter nach Wiedemannsdorf und weiter zum Parkplatz.

## Wanderung 5-Seenwanderung am Pizol am 20.07.2016

Es war ein traumhafter Tag. Das Wetter war perfekt und die 360 Grad Rundumsicht in die Bergwelt der schweizer und österreichischen Alpen beeindruckend. Es hat sich also gelohnt, dass wir die Wanderung um eine Woche verschoben haben.

Der Start in Ravensburg war diesmal eine Stunde früher als gewohnt. Wir wollten zum einen die Hektik beim Erreichen der letzten Bergbahn, aber auch den größten Hitzestand vermeiden.

Nach gut 90 Minuten erreichten wir die Talstation der Pizolbahnen in Wangs. Ausreichend Parkplätze und kurz Wege zur Gondel waren klasse. Einziger Wermutstropfen an diesem Tag: der Fahrpreis von 44 Franken für die Auf- und Abfahrt.



Nach 50 Minuten haben wir mittels einer Gondel und 2 Sesselbahnen die 1700 Höhenmeter hinaus zur Pizolhütte aus 2227 hm geschafft. Der Blick übers Rheintal bis hin zum Bodensee war sehenswert, ebenso der in die Bergwelt Richtung Davos. Überall hier oben gab es noch große

Schneereste und das Mitte Juli. Ein echt seltenes Bild. Zuerst ging's zum ersten der 5 Seen, dem Wangser See. Nicht sonderlich spektakulär, aber ein guter Einstieg.

Nun auf zum nächsten See: dem Wildsee. Dazu mussten wir aber hinauf zur Wildseelücke auf 2507 hm, einem Anstieg von ca. 280 hm. Der Weg führte uns über Schneefelder, und einige Kehren, war aber gut zu bewältigen. Die kleine Anstrengung wurde mit einem fantastischen Anblick auf den Pizol mit seinem vorgelagerten Gletscher, vor allem aber auf den Großteils noch eisbedeckten Wildsee. Ein in dieser Jahreszeit ungewöhnliches Bild. Nach einer kleinen Pause ging's es weiter hinüber zum tiefgrünen Schottensee, der im Gegensatz zum Wildsee vollkommen eisfrei war. Das Wasser war recht kalt, war aber auch nicht andres zu erwarten.



Nun war der zweite Anstieg auf die Schwarzplangg auf 2484 hm an der Reihe. Der zog sich im wesentlich langgezogen hinauf auf schmalen Pfaden. Der Blick dort oben war einfach genial. Hier hatten wir einen großartigen Blick auf die Schweizer Bergwelt bis zum Tödi. Viele der auf einer Panoramakarte angegebenen Berggipfel waren uns gänzlich unbekannt. Beeindruckend war auch, dass viele der Gipfel noch schneebedeckt waren. Auf der anderen Seite entdeckten wir nun den Schwarzsee. Nach einer kleinen genusspause ging's ca. 150 hm hinunter zum See. Das Wasser war tiefgrün, am Zulauf entdeckten wir noch meterhohe Schneereste.

Auf dem gegenüberliegenden Bergrücken entdeckten wir nun die unzähligen Steinmändli. Von dort aus war schon der 5. und damit letzte See, der Baschalva-See, erkennbar. Er ist der kleinste der Seen, es gab schon zwei Wagemutige, die sich zu einem Bad hinreißen ließen.



Auf dem Weg zu diesem See konnten wir noch große Schneereste in Form von Schneewechten erkennen. Wie hoch muss der Schnee da wohl im Winter gelegen haben. Vom See aus ging es noch einmal kurz bergauf und dann nur noch in langen und schmalen Schleifen bergab zur Bergstation Gaffia. Noch ein kurzer Kaffeeegenuss im Restaurant und schon brachten uns die Bahnen hinunter ins Tal.

Dort unten erwartete uns eine drückende Hitze, die sich deutlich von den angenehmen Temperaturen auf unserer Tour unterschieden. Zum Abschluss dieses wundervollen Tages kehrten wir beim Dorfbachwirt in Oberdorf ein und ließen uns das verdiente Vesper schmecken

### Wanderung Ravensburger Hütte und Spuller Schafsberg am 17.08.2016



Im August stand ein Besuch bei der Ravensburger Hütte an. 16 Wanderinnen und Wanderer trafen sich früh morgens am vereinbarten Treffpunkt für die Fahrt ins 150 km entfernte Zug bei Lech.

Leider war die Wetterprognose nicht so perfekt wie gehofft, sie ließ aber dennoch ein gutes Wanderwetter erhoffen. Gegen 9 Uhr erreichten

wir alle gemeinsam den Startpunkt beim Fischteich in Zug. Noch schnell die Wanderschuhe angezogen und den Rucksack auf den Rücken geschnallt und schon ging es los auf die gut 700 Höhenmeter Richtung Ravensburger Hütte. Kaum hatten wir den Wasserfall erreicht, macht der Himmel mal kurz die Schleusen auf und zwang uns, die mitgebrachte Regenkleidung anzuziehen.

Nach 20 Minuten war der Schauer vorbei und wir konnten nun trockenen Fußes auf dem gleichmäßig ansteigenden Weg zum Spuller See die Landschaft rund um Lech bewundern. Nach ca. 2 Stunden erreichten wir uns erstes Ziel und genehmigten uns einen kleinen Stärkungsimbiss.

Nun galt es zu klären, wer den Anstieg auf den Schafsberg wagt oder lieber eine Runde rund um den Spuller See bevorzugt. Nach einer kurzen Abstimmung wählten 6 die sportliche Variante, die anderen 10 wählten den Weg um den See um dann entlang des Spullerbaches hinunter in Tal zu wandern.

Der Anstieg hinauf auf den Hausberg der Ravensburger Hütte entpuppte sich als teilweise sehr steil, schmal und teilweise recht schmierig. Während anfangs die Witterung noch sehr gut war, zog nun immer mehr Nebel auf, sodass wir weder unser Ziel sehen noch die umliegende Landschaft genießen konnten. Zu alledem signalisierte ein Blick auf die Wetterprognose noch Gewitter und Regenfälle.



Nach eingehender Beratung entschloss sich die Gruppe in Anbetracht der geschilderten Umstände, den Aufstieg nach ca. 80 Minuten aus Sicherheitsgründen abubrechen und zur Ravensburg Hütte zurückzukehren. Nach einer kurzen Pause brachen wir dann über den Weg am Stierloch zum Rückweg Ausgangspunkt auf. Gut 150 m über der Ravensburger Hütte begegneten wir einigen Kröten. Das abgebildete Tier war besonders zutraulich und ließ sich gerne ablichten. Erfreulich war, dass beide Gruppen wieder fast zeitgleich am Parkplatz eintrafen und wir dann im Fischrestaurant unseren schönen Tag ausklingen lassen konnten. Insgesamt waren beiden Gruppen gut 7 Stunden unterwegs, und legten je nach gewählter Strecke zwischen 750 und 1200 Höhenmeter zurück.



### Mehrtageswanderung ins Zillertal vom 12.09. bis 16.09.2016

Nachdem im letzten Jahr aufgrund der heftigen Föhnstürme einige Wanderungen nicht durchgeführt werden konnten, besuchten wir in diesem Jahr das Zillertal zum zweiten Mal. 18 Wanderinnen und Wanderer

freuten sich auf dieses herrliche Wandergebiet im Herzen von Österreich. Montagmorgen um 7:30 Uhr trafen wir uns zur Abfahrt ins rund 300 km entfernte Mayrhofen. Dort war auch in diesem Jahr wieder der Stoaner Hof unser Basiscamp.

Mit diesem doch etwas längeren Bericht wollen wir nochmals die 5 Tage im Zillertal Revue passieren lassen. Es waren abwechslungsreiche Tage bei herrlichem Wetter und teilweise sehr guter Sicht. Die 5 Wanderungen führten uns in ganz unterschiedliche Bereiche des weitläufigen Tals an der Ziller.

Nach der Ankunft konnten wir erfreulicherweise gleich unsere Zimmer beziehen und uns dann für die erste Warmlauf-Wanderung auf den **Penken**, den Hausberg von Mayrhofen, rüsten.

Bei herrlichem Wetter nutzen wir die neugebaute Penkenbahn hinauf zur Bergstation. Auf leichten Wanderwegen ging es hoch zum Gipfel. Dort oben präsentierte sich die beeindruckende Bergwelt des Zillertals und die vielen Seilbahnen und Sessellifte für die Wintersportler.

Der Rückweg führte uns vorbei an einem Klettersteig hinunter zur Bergstation der Penkenbahn, wo wir noch rechtzeitig zur letzten Talfahrt ankamen.



**Am zweiten Tag** stand die Königstour mit der Überquerung der **Friesenbergsscharte** auf knapp 3000 Meter an. Dank der ZillerCard konnten wir den Bus ohne großen Aufwand nach Hintertux nutzen. Mit der Sommerberg-bahn überwandten wir die ersten 500 hm, mit der Bahn zum Tuxer Ferner-Haus erreichten wir den Ausgangspunkt unserer Wanderung auf ca. 2500 hm.

Zuerst ging's leicht hinunter zum Spannagel-haus, dort fanden wir dann den Wegweiser hinauf zur Scharte. Anfangs verlief der Weg noch auf normalen Bergpfaden, später war er durch Markierungen auf Felsblöcken zu erkennen. Immer wieder machten wir einen Halt, um uns an der Bergwelt rund um den Hintertuxer Gletscher zu erfreuen. Rechts sah man den Gletscher, der schon merklich an Größe verloren hat. Teile davon waren mit Folie abgedeckt. Links von uns ragte der Hohe Riffler in den strahlend blauen Himmel. Hinter uns erkannten wir das Tuxer Haus, welches wir im letzten Jahr besuchten. Der Weg hinauf zum Übergang glich aufgrund seiner Vielfalt an Gesteinsformen- und -farben einem geologischen Museum.



Kurz vor dem Grat ging's nochmals steil aufwärts. Es war sehr eng und Platz war dort oben Mangelware. Ein Blick auf die andere Seite offenbarte uns eine steil abfallende Wand. Der Pfad hinunter schmiegte sich eng an den Felsen und war mit Seilen gesichert. Hier war gegenseitige Unterstützung gefragt. Dort unten konnte man 400 Meter tiefer das Friesenberghaus und den kleinen See gut erkennen. Bis zur Mittagsrast am See unten waren aber noch

viele Schleifen über mehr oder weniger große Felsbrocken zu bewältigen. Nach einer Stunde erreichten wir den See und warteten dort auf unsere zweite, etwas langsamere Gruppe. Groß war die Freude als wir die 5 hoch über uns entdeckten.

Bis zum Ziel, dem Schlegeissee, waren noch weitere 700 Höhenmeter zurückzulegen. Der Abstieg hinunter führte über mit Felsplatten belegte Wege, die stark an antike römische Passstraßen erinnerten. Es ging in Schleifen, über ein Hochmoor und zum Schluss durch ein Latschenkieferfeld. Schnell wurde noch ein Cappuccino oder Radler in der Hütte an der Staumauer eingenommen, da der alle Stunde verkehrende Bus hinunter nach Mayrhofen schon auf uns wartete. Die Mautstraße nach Mayrhofen entpuppte sich als richtiges Erlebnis, da sie uns durch viele Tunnel, die teilweise einspurig waren sowie über viele Serpentinaugen zu unserem Ausgangsort zurückführte. An diesem Abend hatten wir uns das Abendessen redlich verdient.



Am **dritten Tag** wollten wir die Bergwelt rund um Gerlos kennenlernen. Auch hier konnten wir den Bus nutzen und erreichten nach knapp einer Stunde unseren Startpunkt an der **Isskogelbahn**. Mit der ZillerCard konnten wir auch diese Bahn nutzen, die uns auf 1800 Höhenmeter hinaufbeförderte.



Erstes Ziel war der Isskogel, ein grasbedeckter Berg mit 2268 hm. Der Weg dort hinauf führte teils über Wirtschaftswege, aber auch über schmale Bergpfade vorbei an zwei Seen. Am Latschensee wurden wir von zwei Frauen mit ihrer Harfenmusik überrascht. Heute war es deutlich wärmer als gestern, sodass alle recht verschwitzt am Gipfelkreuz ankamen.

Hier oben hatten wir einen phantastischen Rundblick über die Zillertaler Alpen bis hin zum Groß-Venediger. Hinter dem Speichersee Durlaßboden ragte die eisbedeckte Wildgerlosspitze hoch hinauf.

Der Rückweg entlang der Wilden Kriml war sehr abwechslungsreich. Zuerst ging es über einen Wirtschaftsweg hinunter zur Alpe Wilde Kriml. Dort zweigte der Pfad in steilen Schleifen hinunter ins Hochtal der Kriml, die von einem schönen Wasserfall gespeist wurde. Anfangs schlängelte sich der Bach noch durch ein Hochmoor, um sich dann später durch eine enges, von vielen teilweise haushohen Felsblöcken eingeengtes Bachbett zu zwingen. Der Weg verlief dann in einem ständigen Auf und Ab entlang des Baches teilweise auch durch Wälder.



Auf einer Wiese nahe der Arzlahner Alm legten wir dann unsere Mittagspause ein, um danach den Weg zur Krummbachrast, einer urigen Hütte ungefähr 1 Stunde von Gerlos entfernt, abzusteiigen. Pünktlich zur letzten Busfahrt nach Mayrhofen erreichten wir Gerlos. Alle waren sich einig: Das war eine schöne, von vielen abwechselnden Sichtweisen geprägte Wanderung.



Die **Karspitze** war am **vierten Tag** unser Ziel, ein Gipfel mit 2257 Metern im Bereich von Zell an der Ziller. Wieder benutzen wir den Bus nach Zell zur Rosenalmbahn, die uns in zwei Etappen hinauf zur Rosenalm brachte.

Es ist schon erstaunlich, wie weit hinauf hier recht gut ausgebaute Fahrwege reichen, die teilweise sogar geteert waren. Von der Rosenalm ging es im Uhrzeigersinn über eine dieser Fahrstraßen hinauf bis fast

zum Gipfel. Des Öfteren mussten wir Autos und Fahrrädern ausweichen. Nach ein paar Querungen von Skipisten erwartete uns noch ein kurzer, teilweise steiler Anstieg hinauf zum Gipfel.

Hier oben wehte ein kräftiger und kühler Wind. Zum ersten Mal packten wir die mitgebrachten winddichten Jacken aus. An diesem Tag war die Sicht nicht mehr so gut wie an den Vortagen, trotzdem genossen wir auch heute den Panoramablick vom Inntal über Hochfügen, die Tuxer Bergwelt weiter bis zum Ziller Hauptkamm. Heute wollten wir endlich mal Apfelstrudel oder Kaiserschmarren genießen. Ziel war die rustikal ausgestattete Kreuzwiesenalm, die über eine sehenswerte Keramikabteilung verfügte. Nachdem alle ihre wohlschmeckenden Speisen genossen hatten, ging es Großteils über Fahrwege zurück zur Rosenalm und von dort mit der Bahn hinunter zur Talstation. Dort gibt es eine schöne Sommerrodelbahn (Coaster). Leider blieb uns wegen des Busfahrplanes keine Zeit, diese mal auszuprobieren. In Zell sollten wir vom Bus auf die Zillerbahn, einer Schmalspurbahn, umsteigen. Leider fuhr uns diese vor der Nase weg und zwang uns zu einer 30-minütigen Pause. Nach dem Abendessen im Bienenhäusl trafen wir uns noch in der Hotelstube zu einem Glas Wein und konnten anhand der vielen Bilder, die wir in diesen Tagen gemacht haben, auf eine gelungene und erlebnisreiche Wanderwoche zurückblicken

Am **fünften und letzten Tag** war schlechteres Wetter angesagt. Früh morgens zeigten sich schon viele Wolken. Nach dem Frühstück wurde das Gepäck in den Autos verstaut. Wir nutzen noch die vor der Haustüre des Hotels liegende **Ahornhornbahn** zu einem kleinen Ausflug hinauf auf knapp 2000 Meter. Dort oben war es auch in diesem Jahr fast so windig wie im vergangenen Jahr. Nochmals ein Blick hinunter auf Mayrhofen, hinauf zur Ahornspitze und dem Großen Löffler und dann wieder hinunter zum Stillupsee. Eine traumhafte Kulisse. Bei der Filz-Alm begeisterte uns noch ein prächtiger Hahn mit seinem bunten Federkleid.



Nun war es Zeit für die Heimreise. Wir hatten Glück: kein Regen, kein Stau bis nach Hause

Auch nach diesem zweiten Aufenthalt im Zillertal gäbe es immer noch viele Ziele, die wir noch nicht besuchen konnten. Auch wenn wir im kommenden Jahr ein anderes Wandergebiet ansteuern werden, bleibt das Zillertal als gastfreundliche, erlebnisreiche und eindrucksvolle Urlaubsregion in Erinnerung

### Wanderung "Traufgang Zollernburg-Panorama" am 11.10.2016

Die Wetterprognose versprach wenigstens einen regenfreien Tag und so machten sich diesmal neun Wanderinnen und Wanderer auf den Weg. Bei der Ankunft am Wanderparkplatz in der Nähe des Gasthofes Stich beschlich uns ein wenig Ernüchterung wegen des doch recht starken Nebels, lebt doch dieser Wanderweg von der grandiosen Aussicht. Auf die mussten wir leider fast gänzlich verzichten. Aus diesem Grund gibt es diesmal nur eine kürzere Fassung unseres Wanderberichtes.



Der fast 16 km lange Wanderweg ist auf alle Fälle einen Besuch wert. Er eignet sich auch für Familien und Menschen, die im alpinen Gelände nicht so zurechtkommen. Er verläuft sowohl über Feld- und Waldwege, manchmal ein wenig über Wiesenpfade und einige kleine Abschnitte über Stock und Stein. Der Wanderweg ist ausgezeichnet ausgeschildert und weist nur wenige, gut zu bewältigende Steigungen auf. Eindrucksvoll sind die vielen steilen Abrüche entlang des Albtraufs sowie einige tiefe Erdspalten, die vermutlich von früheren Erdbeben herrühren. Wir kamen an vielen Stellen vorbei, an denen man bei gutem Wetter mit einigermaßen Sicht die herrliche Landschaft der Alb genießen kann. Dort laden auch Bänke, Tische und Liegen zum Verweilen ein. Vielfach gab es erstaunliche Naturerscheinungen zu bewundern, wie die Buche, die trotz großem Sturmschaden sich eigenwillig weiterentwickelte.



Doch es gab auch für uns einen kleinen Lichtblick. Als wir den Sender Raichberg mit seinem Aussichtsturm erreichten, zog sich der Nebel zurück und gab damit den Blick frei auf die Hohenzollernburg unweit von Hechingen. Da haben wir fast versucht, wieder zurückzugehen zum Zeller Horn, um von dort aus die Burg näher zu betrachten.

Leider war an diesem Tag das Nägeleshaus um Fuße des Raichbergs geschlossen, deshalb entschieden wir uns, das nahegelegene Berghotel zu besuchen. An dem waren wir zwar schon vormittags vorbeigekommen, da war es aber leider noch geschlossen.

Da war ganz schön was los, der Kuchen war gut und der Kaffee bzw. Cappuccino mundete. Während unseres Aufenthaltes ging noch ein kurzer Regen - und Graupelschauer herunter, der unsere Aufenthaltsdauer ein wenig verlängerte. Nach ca. einer Stunde erreichten wir dann wieder unseren Ausgangspunkt am Wanderparkplatz.

Unser fast schon traditionelles Abendessen nahmen wir diesmal in der Alten Mühle in Waldbeuren in der Nähe von Ostrach ein. Das Ambiente dort ist sehr angenehm, das Personal freundlich und die Speisen schmeckten allen.

## Winterwanderung Rund um Wolfegg am 8.12.2016

Bei gutem Wanderwetter trafen sich 22 Wanderinnen und Wanderer zum Jahresabschluss in Wolfegg. Wir starteten beim Hofgartenparkplatz in Wolfegg. Am Ende der Mauer ging es entlang des Wildgeheges hinunter, um dann wieder leicht bergauf Richtung Friedwald zu spazieren. Maresi erklärte uns die Hintergründe zum neuen Friedwald. Die Sicht an diesem Tag war recht gut, gleiches galt für die Temperaturen. Manch einer kam trotz der Jahreszeit leicht ins Schwitzen.

Der Weg führte uns weiter zum Stockweiher, der schon leicht zugefroren war. Nach einem kurzen Aufenthalt machten wir uns auf den Weg nach Wolfegg, um den Weihnachtsmarkt zu besuchen. Anschließend trafen wir uns im Gasthaus Post um einerseits ein wenig das Wanderjahr Revue passieren zu lassen und andererseits ein Ausblick ins kommende Jahr zu wagen. Es ist sehr erfreulich, dass das Wanderjahr ohne größere Unfälle zu Ende ging. Natürlich durfte die Stärkung nicht zu kurz kommen. Georg Maier überraschte uns mit Gedichten und verschiedenen Leckereien. Herzlichen Dank ihm für seine Dekoration, die unseren Tisch im Lokal schmückte. Es war wieder ein schöner Jahresabschluss, wir freuen uns schon auf das Treffen im kommenden Jahr.

## HINWEISE ZU UNSEREN WANDERUNGEN

Wir freuen uns, Ihnen auch für dieses Jahr ein abwechslungsreiches Wanderangebot anbieten zu können. Wir haben auch in diesem Jahr drei **Schneeschuhwanderungen im Programm**. Hier ist zu beachten, dass wir nur über eine begrenzte Anzahl von Leihschuhen (Leihgebühr 4 €) verfügen. DAV-Mitglieder können sich ggf. Schuhe in der Geschäftsstelle ausleihen.

Hier eine kurze Definition zu den Schwierigkeitsgraden (Quelle DAV):

Bewertung	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten
Bergwandern * (leicht)	Breite Wege auf flachem bis geneigtem Gelände ohne Absturzgefahr	Gehen auf markierten Wegen im Gebirge
Bergwandern ** (mittel)	Schmale Wanderwege in teilweise steilem Gelände, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen	<b>Zusätzlich:</b> Sicheres Gehen auf schmalen Trittpfaden
Bergtour *** (schwer)	Schmale Wege, oft steil und mit absturzgefährlichen Passagen. Kurze mit Seilen oder Ketten gesicherte Passagen. Kurze weglose Abschnitte. Begehen von Altschneefeldern, Grashalden sowie Schutt- und Geröllhalden vereinzelt möglich. Hände fürs Gleichgewicht evtl. erforderlich	<b>Zusätzlich:</b> Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich

**Hier nochmals kurz die grundsätzlichen Rahmenbedingungen für diese Angebote:**

- Die Teilnahme erfolgt ausnahmslos auf eigenes Risiko. Dieses Einverständnis wird bei jeder Anmeldung abgefragt. Bitte beachten Sie in den Beschreibungen die jeweils angegebenen Informationen über Wegstrecke, Wanderzeit, Höhendifferenz und Schwierigkeitsgrad und prüfen Sie kritisch, ob Sie den Anforderungen gewachsen sind. Beachten Sie, dass die Witterung in den Bergen kurzfristig umschlagen kann. Rüsten Sie sich mit Bergschuhen, geeigneter Kleidung und ggf. Wanderstöcken aus. Vergessen Sie auch Getränke und Verpflegung nicht.
- Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über die Internetseite des Seniorenbeirates
- Anmeldungen sind jeweils nach dem Tag der vorherigen Wanderung bis zum Anmeldeschluss möglich.
- Treffpunkt ist grundsätzlich am Parkplatz bei der Oberschwabenhalle, direkt gegenüber der Eishalle. Wir bilden dort dann jeweils Fahrgemeinschaften. Je Fahrzeug wird eine Kilometerpauschale von 30 Cent verrechnet. Die Kosten werden anteilig von den Wanderteilnehmern getragen.
- Der Abfahrtszeitpunkt ist jeweils im Internet angegeben. Bitte seien Sie hier pünktlich, wir warten max. 10 Minuten.
- Änderungen wie z.B. witterungsbedingte Terminverschiebungen werden durch Mails bekanntgegeben, die mind. 24 Stunden vor der geplanten Abfahrt versandt werden. Bitte sehen sie rechtzeitig in Ihrem Postfach nach.
- Zusätzlich wird die Verschiebung auch im Internet unter Newsticker kommuniziert.
- Die Detailinformationen zu den Wanderungen finden Sie auf den folgenden Seiten, in den regelmäßig erscheinenden Newsletter und im Internet unter [www.senioren-telekom-post-Ravensburg](http://www.senioren-telekom-post-Ravensburg)

## UNSER WANDERPROGRAMM 2017

### SCHNEESCHUHWANDERUNGEN

Wir bieten auch in diesem Jahr zum Jahresanfang 3 Schneeschuhwanderungen an.

Folgende Termine haben wir vorgesehen:

- Dienstag, den 17.01.
- Dienstag, den 14.02. und
- Dienstag, den 14.03.

Unsere Wanderziele für die Schneeschuhwanderungen können erst kurzfristig in Abhängigkeit von der Schneelage festgelegt werden. Sollte die Schneelage nicht ausreichend sein, werden wir ersatzweise eine Winterwanderung in der näheren Umgebung von Ravensburg anbieten. Näheres erfahren Sie durch unsere Newsletter oder aber auf unserer Homepage.

Schneeschuhe können gegen eine geringe Gebühr von 4 Euro ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn sie davon Gebrauch machen wollen.

Mittwoch, den 19. April 2017

### WANDERUNG VON ACHBERG ZUM ARGENZUSAMMENFLUß

Die Wanderung an der Argen zwischen dem Flunauer Steg und dem Argenzusammenfluss zählt zu den Klassikern in der Bodenseeregion. Uns erwartet ein ursprüngliches, meist enges Tal eines Gebirgsflusses mit steil aufragenden Höhen. Der Weg wird zwischendurch zum schmalen Pfad, der über Wurzeln führt, und immer wieder geht es bergauf, bergab. Einige heikle Stellen sind mit Geländer und sogar mit Drahtseil gesichert, dennoch sind hier Trittsicherheit und gutes Schuhwerk unbedingt nötig.

Wenige Meter vor dem versteckt liegenden Schloss Achberg ist neben der Straße (K 7996) ein großer Parkplatz, der den Wanderern genügend Platz bietet.

Schwierigkeit: leicht	Länge: 11 km	Dauer: 3,5 Stunden	Höhenunterschied: 150 Meter
-----------------------	--------------	--------------------	-----------------------------

Mittwoch, den 17. Mai 2017

### BLÜTENWANDERUNG KRESSBRONN-LINDAU

Wir parken an der neuen Mehrzweckhalle in Kressbronn und wandern an der ev. Kirche vorbei zum Aussichtspunkt Ottenberg. Von hier haben wir bei gutem Wetter einen herrlichen Blick über den See auf den Alpstein, ins Rheintal und auf den vorderen Bregenzerwald. Durch den Wald und anschließend Obstgärten führt uns der Weg zur idyllisch gelegenen Obermühle am Nonnenbach. Und von dort weiter Obstanlagen nach Poppis. Anschließend unterqueren wir die neue B31 und gelangen durch weitere Obstanlagen nach Riedensweiler und anschließend Nitzenweiler. Ab Nitzenweiler haben wir mehrere Varianten (zum Beispiel um den Schleinsee und Degersee herum) zur Auswahl die bis zu einer weiteren Std Gehzeit führen können. Auf jeden Fall geht's bei Hörbolz in Richtung Bechtersweiler und von dort wieder unter der B 31 hindurch zur Antoniuskapelle oberhalb Selmnau mit herrlicher Aussicht auf See und Berge. Von dort wandern wir über Hattnau und Nonnenhorn zurück nach Kressbronn.

Schwierigkeit: leicht	Länge: 16 km	Dauer: 4 Stunden	Höhenunterschied: 150 Meter
-----------------------	--------------	------------------	-----------------------------

Mittwoch, den 21. Juni 2017

**WANDERUNG AUF DEN ITONSKOPF**

Der Itonskopf bietet einen gewaltigen Rundblick. Rote Wand, Zimba, Drusenfluh, Drei Türme, Sulzfluh sind dabei die klingendsten Namen. Statt des schwierigen Itonskopfes kann auch das leicht erreichbare Wannaköpfe bestiegen werden.

In Bartholomäberg (1087 m) wandert man über Sträßchen und Wiesenwege hinauf zum Fritzensee. Hier geht es auf einem guten Güterweg gemäß der Beschilderung Richtung Kristberg. Dabei passiert man noch den Fulasee und den Torasee. Bei Amas-Legi wählt man den linken Weg, der nach Falla, direkt am Kamm führt. Nun wechselt man auf die Klostertaler Seite (Norden) und etwa 10 Minuten später geht es bei Bildste nach links steil hinauf zur „Obere Wies“. Hier wendet man sich nach Westen und über einen steilen Grashang gelangt man zu einem Nebengipfel, der umgangen wird. Kurz darauf steht man unter dem schroffen Gipfelaufbau des Itonskopfes (2089 m), der nur mehr wenige, allerdings schwierige Meter Anstieg erfordert. Nach der Gipfelrast muss man wieder hinab zum Wanderweg, dem man weiter nach Westen folgt. Er führt zuerst den breiten Kamm entlang und dann südlich des Wannaköpfe vorbei zu einer Senke nördlich des Monteneukopfes und weiter Richtung Westen bergab bis zum Gasthaus Rellseck. Auf einem Güterweg oder mit einem Wanderbus geht es zurück nach Bartholomäberg.

Tourdaten

Schwierigkeit: mittel	Länge: 16 km	Dauer: 6 Stunden	Höhenunterschied: 1200 Meter
-----------------------	--------------	------------------	------------------------------

Mittwoch, den 12. Juli 2017

**RUNDWANDERUNG TEGELBERG**

Der Tegelberg zählt zu den beliebtesten Aussichtsbergen Deutschlands.

Vom Parkplatz der Talstation der Tegelbergbahn beginnt unser Wanderweg zur Gipsmühle, der über die Pöllatschlucht zur Marienbrücke führt. Nach der Brücke erfolgt der Aufstieg über einen schmalen Steig mit teilweise hohen felsigen Absätzen zur Bergstation. Alternativ kann auch die Tegelbergbahn für diesen ersten Abschnitt genutzt werden.

Immer wieder bieten sich herrliche Aussichten auf das Schloss Neuschwanstein.

Vom Tegelberg selbst genießt man einen wunderschönen und einzigartigen Ausblick über das Allgäuer Alpenvorland, auf Schlösser, Seen und den Naturpark Ammergauer Alpen.

Hinter dem Tegelberghaus windet sich der Wanderweg weiter hinauf auf den felsigen Gipfel des Branderschrofen (1880m). Hier ist Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gefordert!

Zurück zum Tegelberghaus führt unser Weg über die Rohrkopfhütte und den Schutzengelweg hinunter zur Talstation der Tegelbergbahn.

Preis für die Tegelbergbahn: 13 Euro

Schwierigkeit: mittel	Länge: 15 km	Dauer: 6 Stunden	Höhenunterschied: 500/1100 m
-----------------------	--------------	------------------	------------------------------

Mittwoch, den 16. August 2017

**AUSSICHTSREICHE TOUR AUF DEN HOHEN FRESCHEN ÜBER DAS FRESCHENHAUS**

Vom Parkplatz Bad Laterns geht es über eine Forstsstraße zur Hintergarnitzalpe. Dann steigt man auf guten Pfaden zur Hintere Saluveralpe auf rechtshalten geht's zum Freschen Haus. Ab jetzt hat man den Gipfel vor Augen. In ca. ½ Stunde hat man das Kreutz vom Hohen Freschen erreicht. Zurück geht es auf dem gleichen Weg oder über den Gipfel von Matona zur Göfis Alp wo der Weg dann zur Laternsertal Straße geht. Auf dem Kulturweg geht es zurück zum Auto.

Schwierigkeit: mittel	Länge:16 km	Dauer: 6,5 Stunden	Höhenunterschied: 1000 Meter
-----------------------	-------------	--------------------	------------------------------

Mittwoch, den 13. September 2017

**WUNDERSCHÖNE 3-GIPFEL-TOUR IM TANNHEIMER TAL**

Drei sehr eindrucksvolle Berge im Tannheimer Tal. Jeder Gipfel verbirgt eine herrliche Aussicht sowie ein unbeschreibliches Gefühl.

Von Schattwald ausgehend mit dem 3er-Sessellift zur Wannenjoch Bergstation, Jochstadl, weiter zur Stuiben Sennalpe und zum Bscheisser. Abstieg zum Güntle und kurzer Anstieg zum Ponten. Von dort aus Abstieg zum Zirleseck und Anstieg zur Rohnenspitze. Achtung!! Anfangs Seilsicherung vorhanden, jedoch Trittsicherheit erforderlich. Abstieg ins Pontental und weiter auf dem Forstweg nach Schattwald. Optional kann die Rohnenspitze ausgelassen werden. Dann führt der vom Zirleseck direkt hinunter zur Jagdhütte. Hier könnten die Gruppen ggf. wieder zusammentreffen.

Schwierigkeit: mittel	Länge:11 km	Dauer: 6 Stunden	Höhenunterschied: 860 Meter
-----------------------	-------------	------------------	-----------------------------

Montag, 9. bis Freitag, den 13. Oktober 2017

**MEHRTAGESWANDERUNG IN SÜDTIROL**

In diesem Jahr haben wir als Ziel unserer Mehrtageswanderung Südtirol ausgesucht. Wir werden vermutlich unser Lager in der Gegend rund um St. Leonhardt im Passeiertal aufschlagen und die Gegend rund um Jaufenspitze, den Passeier Panoramaweg, Hirzer und Mutspitze erwandern. Nähere Daten werden wir erst zur Verfügung stellen können, wenn wir die Angebote der Hotels vorliegen haben.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer kurzfristigen Stornierung ggf. Stornokosten anfallen können.

Freitag, den 9.12.2017

**WINTERZAUBER WOLFEGG**

Wie jedes Jahr wollen wir wieder den Winterzauber im Bauernhausmuseum in Wolfegg besuchen. Zuvor werden wir uns aber zu einer ca. 3-stündigen Wanderung rund um Wolfegg treffen. Die Strecke werden wir kurzfristig benennen. Natürlich darf dann der gemütliche Abschied in einem der Wolfegger Gasthöfe nicht fehlen.

## PC-STAMMTISCHE AUCH IM JAHR 2017

Nachdem die PC-Stammtische in dem zurückliegenden Jahr großen Anklang gefunden haben, wollen wir uns auch im Jahr 2017 wieder jeden Monat treffen, um uns über Probleme und deren Lösung bei der Nutzung der Kommunikationsmittel zu unterstützen.

Wir treffen uns in den Monaten **Januar, Februar, März und dann im Oktober, November und Dezember** in der Regel am letzten Donnerstag des Monats **um 13:30 Uhr** in dem Telekomgebäude in Ravensburg, Gartenstr. 107.

Der erste Stammtisch trifft sich also **am 26.01.2017**.

Die Teilnahme ist kostenfrei! **Jeder Interessierte ist herzlich willkommen**. Bitte ggf. den eigenen Laptop, Tablet oder Handy mitbringen.

## HABEN SICH IHRE DATEN VERÄNDERT?

Es passiert immer öfter, dass wir von **Veränderungen** unserer Mitglieder nur spät oder gar nicht Kenntnis erlangen. Deswegen brauchen wir Ihre Unterstützung.

Bitte teilen Sie uns per Mail oder Telefon mit, wenn sich bei Ihnen Anschrift oder Kommunikationsdaten geändert haben oder Sie Kenntnis erhalten, wenn eine ehemalige Kollegin oder ehemaliger Kollege umgezogen oder gar verstorben ist.

### Wollen Sie auch aktuelle Informationen von uns erhalten?

Nutzen Sie auch die elektronischen Kommunikationsmöglichkeiten wie E-Mail und erhalten Ihre Informationen von uns immer noch nur einmal im Jahr per Papier? Wir würden Sie gerne mit aktuellen Informationen rund um unsere Angebote regelmäßig informieren. Lassen Sie uns einfach Ihre E-Mailadresse zukommen. Selbstverständlich geben wir diese nicht an Dritte weiter.

### Hier unsere Kontaktadressen:

E-Mail: [info@senioren-telekom-post-ravensburg.de](mailto:info@senioren-telekom-post-ravensburg.de)  
Telefon: 0751 92422 für Mitglieder Telekom  
07505 351 für Mitglieder aus dem Bereich Post

## IMPRESSUM

Herausgeber	Seniorenbeirat der Niederlassungen der Deutschen Post AG und der Deutschen Telekom AG Ravensburg
Titelblatt	Horst Kalbhenn
Gestaltung	Manfred Ströhm, Karl-Heinz Weißhaar, Wolfgang Mader
Beratende Funktion	Ursula Mader
Unsere Anschriften	Betreuungswerk Post, Postbank, Telekom <b>Seniorenbeirat der Post</b> Wolfgang Platzer Mengener Str. 21, 88356 Ostrach Betreuungswerk Post, Postbank, Telekom <b>Seniorenbeirat der Telekom</b> Ursula Mader Konrad Miller Str. 48, 88213 Ravensburg
Internet	<a href="http://www.senioren-telekom-post-ravensburg.de">www.senioren-telekom-post-ravensburg.de</a>
E-Mail	<a href="mailto:info@senioren-telekom-post-ravensburg.de">info@senioren-telekom-post-ravensburg.de</a>

# FÜR VERSORGUNGSEMPFÄNGER DER DEUTSCHEN POST AG

Wichtige Anschriften und Rufnummern für Ihre Akten

## Versorgungscenter

**Deutsche Post AG**

Versorgungscenter

Postfach 150164

**60061 Frankfurt**

**Tel.:** 0711 88209966

**Fax:** 0711 13564439

Bei Anfragen Personalnummer nennen

Das **Versorgungscenter** kann bei einzelnen Versorgungsempfängern verschieden sein. Die zuständige Stelle ist jeweils auf der Bezugsmittelteilung mit Anschrift und Rufnummer angegeben. In allen Fällen ist die jeweilige Personalnummer anzugeben.

## Postbeamtenkrankenkasse

Postanschrift:

**Postbeamtenkrankenkasse**

**70467 Stuttgart**

**Internet:** [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de)

Telefon: **01802 34652996 \***

0711 34652996

Fax: 0711-34652998

E-Mail: [service@pbeakk.de](mailto:service@pbeakk.de)

\* 0,06 € pro Verbindung aus dem

Festnetz der Deutschen Telekom,

Mobilfunk maximal 0,42 € pro Minute

IK-Nr. 950885055

Kassennummer 3600160

### **Telefonische Servicezeiten:**

Montag - Donnerstag 8.00 - 18.00 Uhr

Freitag 8.00 - 16.00 Uhr

## Deutsche Betriebskrankenkasse

Anschrift (Zentraler Posteingang)

Anschrift (Filiale)

**Deutsche BKK**

**Postfach 10 01 43**

**38439 Wolfsburg**

**Leistungs-Information:** 24 Stunden-Service

Telefon: **01802 18 08 65** (6 Cent/Anruf)

Flatrate-Nutzer: (05361) 183 183

Fax: 01802 48 92 55

E-Mail: [info@deutschebkk.de](mailto:info@deutschebkk.de)

**Deutsche BKK**

**Standort Freiburg**

**Habsburger Str. 134**

**79104 Freiburg**

**Mitgliedschaft/Beiträge** 24 Stunden-Service

Telefon: **01802 00 00 10** (6 Cent/Anruf)

Flatrate-Nutzer: (05361) 183 183

Fax: 01802 14 04 64

Internet: [www.deutschebkk.de](http://www.deutschebkk.de)

**Bei Rückfragen benötigen Sie ihr Ihre Versicherungsnummer**

**Wichtiger Hinweis:** Im Todesfall sind zur Bestellung eines kostenlosen Trauerkranzes oder einer entsprechenden Schale schnellstmöglich folgende Telefonnummern anzurufen:

**Bei Pensionären: 0180 5705001, bei Rentnern: 0711 54060101**

(immer Personalnummer angeben)

Für Hilfestellung in besonderen Fällen dürfen Sie auch die nachgenannten Mitglieder des Seniorenbeirats anrufen, die Ihnen weiterhelfen können:

<b>Josef Ebenhoch</b>	<b>0751/54333</b>	<b>Wolfgang Platzer</b>	<b>07585/1777</b>
<b>Werner Gälle</b>	<b>0751/58095</b>	<b>Jörg Huber</b>	<b>0751/54343</b>

# INFORMATIONSBLATT FÜR PENSIONÄRE DER TELEKOM

und deren Hinterbliebenen Seite 1

Kundencenter BAnst PT Versorgungservice (VES)  
Kontaktdaten für die Versorgungsempfänger und Versorgungsempfängerinnen der  
Deutschen Telekom AG

Bei Fragen zu den Bezügemitteilungen, Fragen zu Lohnsteuerbescheinigungen, Meldungen von Sterbefällen, Veränderungsmitteilungen, Bescheinigungen (z.B. zur Vorlage bei der KFZ-Versicherung) Seniorenausweis usw., aber auch bei Kindergeldangelegenheiten wenden Sie sich bitte an Ihr Kundencenter Versorgungsservice

**Kundentelefon: 0800 111 7542 (gebührenfrei)\***

- \* Aus dem Ausland erreichen Sie das Kundencenter unter der Rufnummer +49 711 1356 1515
- Telefax: 0228 9742-111
- E-Mail: [Versorgung.Telekom@banst-pt.de](mailto:Versorgung.Telekom@banst-pt.de)
- Das Kundencenter erreichen Sie von Montag bis Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr

**Die Postanschrift lautet:**

Bundesanstalt für Post und Telekommunikation  
Deutsche Bundespost  
Postfach 41 22  
49031 Osnabrück

Den für Sie zuständigen VES sowie die kostenfreie Rufnummer, Anschrift und E-Mail-Adresse  
ersehen Sie auch aus Ihrer aktuellen Bezügemitteilung.

*Halten Sie bei Anrufen beim VES bitte Ihre Personalnummer bereit.*

*Nehmen Sie bei einem Anruf die letzte Bezügemitteilung zur Hand, da sind alle erforderlichen  
Kennzahlen vermerkt.*

Informieren Sie den VeS bitte umgehend bei Todesfällen in der Familie. Der VES kann dann die  
notwendigen Schritte wie z.B. die Zahlung des Sterbegeldes in die Wege leiten.

## **Zu Beihilfeangelegenheiten**

Wenden Sie sich bitte an die für Sie zuständige Stelle bei der Postbeamtenkrankenkasse (s.S. 31)  
Versorgungsempfänger und Versorgungsempfängerinnen, die nicht bei der Postbeamtenkrankenkasse versichert sind, wenden sich an den Beihilfedienst.

Telefon: 0711 88 20 99 00, Fax: 0711 88 20 99 01, E-Mail: [service@beihilfedienste.de](mailto:service@beihilfedienste.de)

Postanschrift: Postbeamtenkrankenkasse, Beihilfedienste, 70636 Stuttgart

Servicezeiten: Mo-Fr 7:30 – 15:30 Uhr

# INFORMATIONSBLATT FÜR PENSIONÄRE DER TELEKOM

und deren Hinterbliebene  
Seite 2

## Postbeamtenkrankenkasse

Postanschrift:  
**Postbeamtenkrankenkasse**  
**70467 Stuttgart**

Internet: [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de)

Telefon: **01802 34652996** \*  
0711 34652996  
Fax: 0711-34652998  
E-Mail: [service@pbeakk.de](mailto:service@pbeakk.de)

\* 0,06 € pro Verbindung aus dem  
Festnetz der Deutschen Telekom,  
Mobilfunk maximal 0,42 € pro Minute

### **Telefonische Servicezeiten:**

Montag - Donnerstag 7.30 - 18.00 Uhr  
Freitag 7.30 - 16.00 Uhr

IK-Nr. 950885055  
Kassennummer 3600160

Bei der Bezirksstelle können Sie spezielle Informationsblätter für bestimmte Leistungsbereiche (z.B. für stationäre Krankenhausbehandlung, Heilkur, Sanatoriumsbehandlung und Behandlung im Ausland) erhalten.

Auf der Internet-Homepage [www.pbeakk.de](http://www.pbeakk.de) bietet die PBeaKK ausführliche Informationen an, z.B. zu:

- **Leistungen** (Grundversicherung, Pflegeversicherung, Zusatzversicherung)
- **Mitgliedschaft** (Mitgliedschaft, Mitversicherte, Beiträge)
- **Service** (Versorgungsmanagement, Vertragspartner, Arznei-u. Verbandmittel, Broschüren)
- **Gesundheit** (Ratgeber, Vorsorge, Ernährung, Sport, Erkrankung, Diagnostik)

Von der Internet-Homepage können auch Formulare und Info-Broschüren heruntergeladen werden.

Die PBeaKK ist für ihre Mitglieder auch zuständig bei Fragen zu den Beihilfen nach den Beihilfevorschriften des Bundes.

### **Hinweis zum Personalverkauf**

Ehemalige Mitarbeiter können Angebote über das Internet nutzen

Internetadresse: <https://www.telekom.de/pv/zuhaus> oder  
<https://www.telekom.de/personalverkauf>

**Wenn Sie über keinen Internetzugang verfügen oder Fragen haben, dann können Sie mit der Serviceline 0800 330 1028 Kontakt aufnehmen.**

# INFORMATIONSBLATT FÜR RENTNER DER TELEKOM

und deren Hinterbliebene

**Seite 1**

Der Rentnerservice ist Ihr zentraler Ansprechpartner für alle Altersrentner und Leistungsempfänger mit Leistungen aus der betrieblichen Altersversorgung der Deutschen Telekom AG.

Hier erhalten Sie kompetente Beratung und Betreuung aus einer Hand. Der Rentnerservice ist Ansprechpartner für Ihre allgemeinen Fragen zur betrieblichen Altersversorgung, zum Erholungswerk Post Postbank Telekom und zum Betreuungswerk Post Postbank Telekom.

Zu den Dienstleistungen des Service zählen beispielsweise auch das Ausstellen von Seniorenausweisen sowie Bescheinigungen zu Beschäftigungszeiten und die Entgegennahme von Änderungen der persönlichen und familiären Verhältnisse und deren Weiterleitung an die zuständigen Stellen. Der Rentnerservice ist auch für die Betreuung der Empfänger von Leistungen aus der betrieblichen Altersversorgung/VAP wegen Dienstunfähigkeit, Berufsunfähigkeit, Erwerbsunfähigkeit oder Erwerbsminderung zuständig.

Sie erreichen den Service von 8 bis 12 Uhr unter der kostenfreien Rufnummer **0800 3307571**,

per Fax unter 0391 580 111 241 oder per E-Mail: [Rentner.service@telekom.de](mailto:Rentner.service@telekom.de) und per Post unter:

**Die Postanschrift lautet:**

Deutsche Telekom Services Europe  
HR Kundenservice  
Rentnerservice  
Postfach 1751  
49007 Osnabrück

**Hinweis zum Personalverkauf**

Ehemalige Mitarbeiter können Angebote über das Internet nutzen

Internetadresse: <https://www.telekom.de/pv/zuhaus> oder  
<https://www.telekom.de/personalverkauf>

**Wenn Sie über keinen Internetzugang verfügen oder Fragen haben, dann können Sie mit der Serviceline 0800 330 1028 Kontakt aufnehmen.**

# INFORMATIONSBLETT FÜR RENTNER DER TELEKOM

und deren Hinterbliebene

Seite 2

## Krankenkasse und Pflegeberatung

**Deutsche Betriebskrankenkasse Wolfsburg wird ab dem 01.01.2107 BARMER**

Versicherte bei der Betriebskrankenkasse Deutsche BKK wenden sich an:

PostanschriftAnschrift

**BARMER**

**38439 Wolfsburg**

### **Service - Hotline:**

Telefon: **0800 255 6655**

Fax: 0800 4540114

E-Mail: [deutschebkk@barmer.de](mailto:deutschebkk@barmer.de)

### **Mitgliedschaft u. Beiträge**

Telefon: **0800 255 3377**

Fax: 0800 4250582

Website: [www.deutschebkk-wird-barmer.de](http://www.deutschebkk-wird-barmer.de)

***Halten Sie bei Anrufen bitte Ihre Versicherungsnummer bereit.***

.

## **HINWEISE FÜR ANGEHÖRIGE FÜR DEN STERBEFALL**

Bitte rufen Sie den zuständigen Versorgungsservice bzw. Rentenservice an. Die Telefonnummer ist auf der Bezügemitteilung oben rechts angegeben. Falls Sie diese nicht zur Hand haben, erhalten Sie hier die Kontaktadressen.

### **Versorgungsempfänger (Beamte) Post AG und Postbank AG**

Deutsche Post AG Versorgungscenter Postfach 15 01 64 60061 Frankfurt Kundentelefon 069 71401220  
(auch Kranzbestellung) Fax 069 71401250

### **Rentner (Angestellte und Arbeiter) Post AG und Postbank AG**

Deutsche Post AG NL Renten-Service Abt. Betriebsrenten Postfach 10 60 18 70049 Stuttgart  
Kundentelefon 0711 54060-101 (auch Kranzbestellung) Fax 0711 54060-102

### **Versorgungsempfänger (Beamte) Telekom**

Bundesanstalt für Post und Telekommunikation, Deutsche Bundespost, Postfach 41 22  
49031 Osnabrück

Kundentelefon : 0800 111 7542 von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr (auch Kranzbestellung)  
Fax: 0228 9742-111, E-Mail: [Versorgung.Telekom@banst-pt.de](mailto:Versorgung.Telekom@banst-pt.de)

### **Rentner (Angestellte und Arbeiter) Telekom**

Deutsche Telekom Services Europe, HR Kundenservice, Rentnerservice  
Postfach 1751,49007 Osnabrück  
Kundentelefon:

0800 3307542 von 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr, E-Mail: [Rentner.service@telekom.de](mailto:Rentner.service@telekom.de)

Weitere Informationen zur Abwicklung des Sterbefalles und die notwendigen Unterlagen erhalten Sie ebenfalls vom zuständigen Versorgungsservice bzw. Rentenservice des Verstorbenen.

Versorgungsempfänger der Post AG und Postbank AG erhalten eine Kranzspende. Rentner der Post AG und Postbank AG erhalten nur dann eine Kranzspende, wenn sie eine Betriebsrente bezogen haben. Die Telekom AG veranlasst die Kranzspende seit 01.03.2007 nur noch für Versorgungsempfänger (Beamte).

Bitte geben Sie beim Wunsch einer Kranzspende die genaue Bezeichnung und Anschrift des Friedhofes sowie den Tag und Zeitpunkt der Beerdigung an.

## ANGEBOTE DES PTSV RAVENSBURG

**Wie können Senioren und Seniorinnen ihre körperliche und geistige Fitness erhalten bzw. verbessern?**

Körperliche und geistige Fitness gehören zu Grundvoraussetzungen, die ein langes und angenehmes Leben im Alter garantieren. Und dazu kann jeder einzelne viel beitragen, z.B. durch Bewegung. Sie ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Durch Bewegung wird der Körper durchblutet. Damit gelangen wichtige Energieträger und Mineralien an ihre Bestimmungsorte, wie z.B. dem Herzen, den Bandscheiben oder Gelenkknorpeln. Ein altersgerechtes Training kann sehr helfen, den gesamten Bewegungsapparat im Schwung zu halten und einem permanenten Muskelabbau entgegen zu wirken. Experten empfehlen bereits ab 50 Jahren wöchentlich **mindestens eine Stunde Ausdauertraining und eine Stunde Muskeltraining** zu absolvieren.

Für das Ausdauertraining sind gelenkschonende Bewegungsabläufe vorzuziehen wie Nordic Walking, Wandern, Schwimmen oder Radfahren. Gerade Nordic Walking ist eine der bestgeeignetsten Methoden, die Bein- und Armmuskulatur sowie die Herz-Kreislauffunktion zu verbessern.

Als Muskeltraining werden altersgerechte Gymnastik oder Krafttraining an Maschinen als die geeignetsten Methoden genannt, die gezielt alle wichtigen Muskelpartien ansprechen sollten. Bei der Gymnastik wird zudem auch die Beweglichkeit der Gelenke trainiert.

Nun kann man das Training selbst organisieren, was gute Kenntnisse und eine hohe Motivation voraussetzt. Leichter hat man es, wenn man sich einem der Sportvereine anschließt, die ausgebildete Trainer/-innen vorhalten und wo das trainieren in einer Gruppe auch den sozialen Bedürfnissen vieler Mitmenschen entgegen kommt.

Der **Post- und Telekom-Sportverein Ravensburg** bietet sowohl Ausdauertraining als auch Gymnastik an und das bei einem Jahresbeitrag, den man normalerweise bei einem Fitness-Studio im Monat bezahlen müsste.

*Wir laden alle Post-Senioren und Seniorinnen dazu ein, unsere Angebote zunächst für die Dauer von drei Trainingseinheiten **kostenlos** zu testen.*

<b>Volleyball:</b>	<b>Montag und Mittwoch 19:30 – 21:30 Uhr</b> Burachhalle <b>weitere Termin auf Anfrage</b>
<b>Badminton:</b>	<b>Dienstag 18:00-19:30 Uhr</b> Sporthalle St. Konrad
<b>Fußball:</b>	<b>Montag 17:00 – 19:00 Uhr</b> Schwarzwäldle Sportplatz (nur im Sommerhalbjahr)
<b>allg. Gymnastik und Ballspiele:</b>	<b>Mittwoch 17:15 – 19:15 Uhr</b> Gymnasiumshalle Ravensburg (im Winterhalbjahr)
<b>Gymnastik 50plus:</b>	<b>Spezielles Angebot für Seniorinnen und Senioren</b> <b>Donnerstag 16:00 - 17:15 Uhr</b> Gymnasiumshalle RV
<b>Nordic Walking:</b>	<b>Dienstag 09:00 Uhr</b> <b>Trimpfad beim Hirschgehege zwischen RV und Fenken</b> <b>Interessenten melden sich bitte bei Herrn Weiner(07529) 911331 oder Herrn Ströhm (0751) 793456</b>

Aktuelle Angebote und Trainingszeiten unter [www.ptsv-rv.de](http://www.ptsv-rv.de)

Hinweis: Da wir in städtischen Hallen trainieren, müssen wir innerhalb der Schulferien auch eine Pause machen. Das gilt nicht für Nordic Walking.