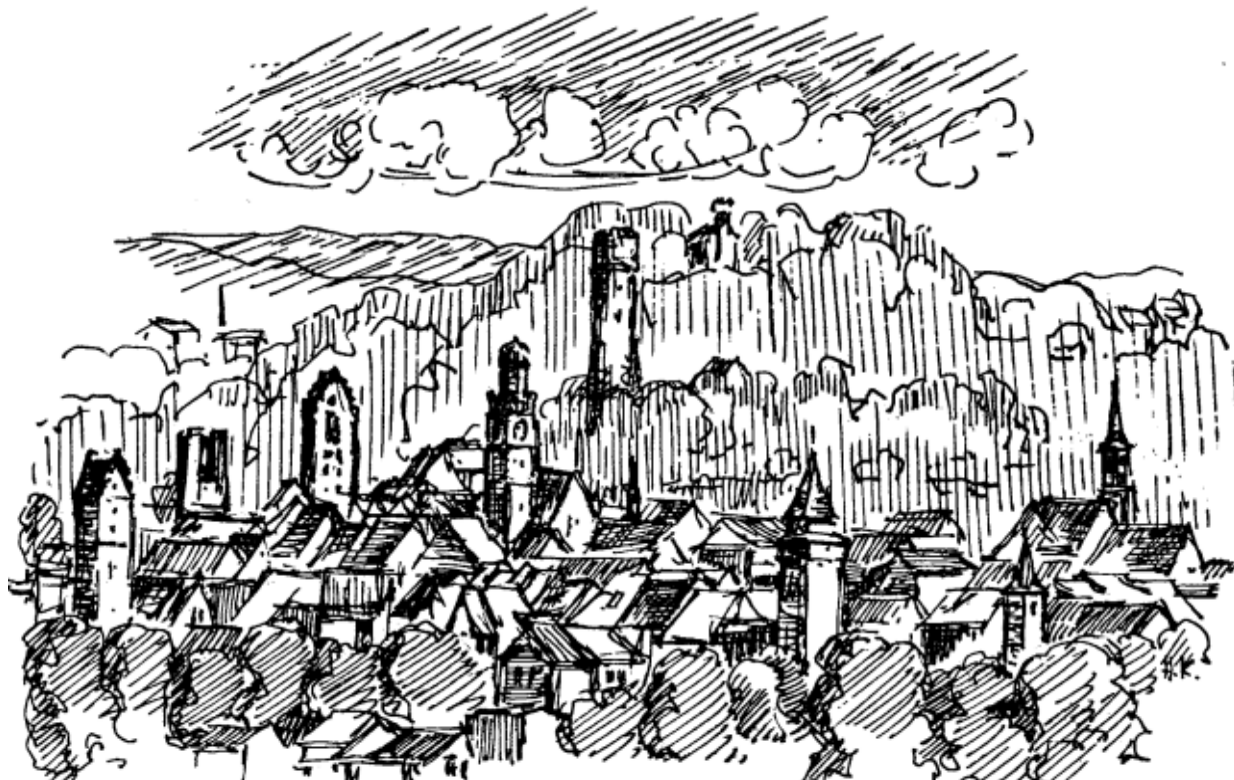


Seniorenkurier



2018

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



INHALT

.....	1
VORWORT	3
IMPRESSIONEN VON UNSERER WEIHNACHTSFEIER AM 5.12.2017	4
VORSTELLUNG DES BESUCHSDIENST SBR POST.....	4
SENIORENBEIRAT POST RAVENSBURG	5
SENIORENBEIRAT TELEKOM RAVENSBURG.....	5
VERANSTALTUNGSPROGRAMM 2018	6
RÜCKBLICK INFORMATIONSVERANSTALTUNG ZUM THEMA PFLEGE AM 15.03.2017.....	7
RÜCKBLICK TAGESAUSFLÜGE 2017	7
MITTWOCH 16.05.2018 AUSFLUG ZUR FA. DOPPELMAYR NACH WOLFURT (A) UND WALLFAHRTSKIRCHE MARIA BILDSTEIN.....	14
DONNERSTAG 14.06.2018 AUSFLUG NACH CALW UND BAD WILDBAD.	14
DONNERSTAG 19.07.2018 AUSFLUG NACH SCHEIDEGG ZUM REPTILIENZOO, SCHEIDEGGER WASSERFÄLLEN UND ZU EINER BODENSEESCHIFFFAHRT.	15
MITTWOCH 26.09.2018 ROTTWEIL IST UNSER NÄCHSTES ZIEL	15
SAMSTAG 08.12.2018 AUF ZUM WEIHNACHTSMARKT NACH ELLWANGEN.....	16
WANDERBERICHTE 2017.....	16
IMPRESSUM.....	23
SCHNEESCHUHWANDERUNGEN.....	25
MITTWOCH, DEN 18. APRIL 2018 BLÜTENWANDERUNG KRESSBRONN-LINDAU.....	25
MITTWOCH, DEN 8. MAI 2018 WANDERUNG RUND UM DEN HOHENTWIEL	25
MITTWOCH, DEN 6. JUNI 2018 WANDERUNG AUFS RIEDBERGER HORN.....	26
SAMSTAG, DEN 23. JUNI 2018 SONNENWENDFEIER AM PFÄNDER	26
MITTWOCH, DEN 11. JULI 2018 WANDERUNG RUND UM DAS HOCHJOCH.....	27
MITTWOCH, DEN 15. AUGUST 2018 WANDERUNG AUF DEN MARGELCHOPF	27
MONTAG, 17. SEPTEMBER BIS FREITAG, DEN 21. SEPTEMBER 2018 MEHRTAGESWANDERUNG NACH ANTHOLZ/PUSTERTAL IN SÜDTIROL	28
MITTWOCH, DEN 10. OKTOBER 2018 WANDERUNG ZU DEN URACHER WASSERFÄLLEN	28
MITTWOCH, DEN 07.NOVEMBER 2018 ÜBERRASCHUNGSWANDERUNG	29
FREITAG, DEN 14. DEZEMBER 2018 WINTERZAUBER WOLFEGG.....	29
PC-STAMMTISCHE AUCH IM JAHR 2018	29
HABEN SICH IHRE DATEN VERÄNDERT?	29
ANGEBOTE DES PTSV RAVENSBURG.....	30
FÜR VERSORGUNGSEMPFÄNGER DER DEUTSCHEN POST AG	31
INFORMATIONSBLETT FÜR PENSIONÄRE DER TELEKOM	33
INFORMATIONSBLETT FÜR PENSIONÄRE DER TELEKOM	34
INFORMATIONSBLETT FÜR RENTNER DER TELEKOM	35
HINWEISE FÜR ANGEHÖRIGE FÜR DEN STERBEFALL.....	36

VORWORT

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
mit einem Festakt in Bonn wurde am 05. Mai 2017 das 125-jährige Jubiläum des Betreuungswerks Post, Postbank u. Telekom eingeläutet. Die Stiftung baute ihre Hilfe kontinuierlich aus. Nach der Gründung der BRD wird ein neuer Name gefunden, nämlich der Postwaisenhort.
Ab 1976 mit dem Namen Betreuungswerk, auch für die Senioren präsent, mit dem Ziel weiterhin eine Verbindung zu den ehemaligen Kolleginnen und Kollegen zu haben. Veranstaltungen und Besuchsdienste gehören zum Konzept. Dies alles nur mit Hilfe von ehrenamtlichen Kolleginnen und Kollegen.
Zu diesem 125-jährigen Jubiläum erhielten wir vom Betreuungswerk Briefmarken-Kärtchen die wir an die Anwesenden der Weihnachtsfeier 2017 verteilen konnten.

Das Jahr 2017 ging zu Ende und ich möchte unseren Ehrenamtlichen wieder Danke sagen für die vielen Stunden.

Charly Weißhaar und Erwin Ströh für die super organisierten Ausflüge und Frida Platzer, die als neue Kassiererin souveräne Arbeit leistet. Bedanken will ich mich auch bei Irmgard Brendle, die uns als Schriftführerin auf dem Laufenden hält.

Herzlichen Dank auch an Wolfgang Mader, der die Mitgliederdatei verwaltet und mich mit Rat und Tat unterstützt sowie Inge Gauggel und Marianne Strobel, die viele Besuchsdienste machten.

Leider scheidet Frau Strobel aus persönlichen Gründen aus, deshalb möchte sich das Team des Seniorenbeirats ganz herzlich für die geleisteten Besuchsdienste bedanken.

Manfred Ströhm der unsere Homepage pflegt, jeden Monat einen Newsletter kreiert und per E-Mail versendet. Ihm haben wir lebendige Seniorenarbeit zu verdanken.

Die PC-Stammtische unter seiner Regie, die er mit Harald Belz leitet, sind nicht mehr wegzudenken. Ein herzliches Danke dafür.

Den flotten Wanderführern, Manfred Ströhm, Dieter Gauggel, Jochen Neumann sei ein großes Dankeschön. Danke auch Herbert Jauch, der die Schneeschuhwanderungen organisiert.

Zum Abschluss des vergangenen Jahres fand noch eine Winterwanderung um den Rohrsee mit einem Besuch des Wolfegger Weihnachtsmarktes statt. Dank an Maresi und Fritz Heudorfer, die das ermöglichten.

Zum guten Schluss möchte ich mich noch für die harmonische und gute Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat Post mit ihrem Sprecher Wolfgang Platzer und seinem Team bedanken.

Danke Herrn Ebenhoch für die Organisation der 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 herzlichen Danke dem Chor und seiner Dirigentin.

Für das Jahr 2018 haben wir wieder eine Vielfalt an Ausflügen und Wanderungen zusammen erstellt. Wir hoffen auf eine rege Teilnahme von Euch und sehen damit auch eine Bestätigung unserer ehrenamtlichen Tätigkeit.

Ich wünsche Euch Allen ein gesundes und harmonisches Neues Jahr 2018

Ihre Ursula Mader

IMPRESSIONEN VON UNSERER WEIHNACHTSFEIER AM 5.12.2017



Ursula Mader begrüßt die zahlreichen Besucher



Dankbarer Applaus



Karl-Heinz Wahl von Verdi berichtet über aktuelle Entwicklungen in den Unternehmen



Karl-Heinz Weißhaar blickt auf die zahlreichen und gut besuchten Ausflüge zurück.



Die Chorgemeinschaft Ravensburg umrahmt mit ihren weihnachtlichen Liedern die Weihnachtsfeier



Herzlichen Dank an die Dirigentin Olga Tissen

VORSTELLUNG DES BESUCHSDIENST SBR POST

Viele freuen sich über einen Besuch zum runden Geburtstag durch Seniorenbeiratsmitglieder bzw. Helfer. Zwei von ihnen wollen wir heute vorstellen. Werner Gälle, früher in Diensten der DBP als Sozialbetreuer bestens bekannt und Josef Ebenhoch, langjähriger Personalratsvorsitzender des früheren Postamts Ravensburg. Aber daneben tragen auch Jörg Huber aus Weingarten, Wolfgang Platzer, Konrad Müller und Karl Stefan ihr Scherflein bei, alle Besuche überhaupt zu absolvieren. Alle sind mit Freude bei der Sache und berichten immer wieder, wie gut den Besuchten die Gespräche und Besuche tun. Solange wir so viele positive Rückmeldungen bekommen, wollen wir diesen Dienst aufrechterhalten. Allen sei für den wertvollen Einsatz recht herzlich gedankt.



SENIORENBEIRAT POST RAVENSBURG

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

SENIORENBEIRAT TELEKOM RAVENSBURG

Funktion	Name	Vorname	Telefon/Mail
Sprecherin und Ansprechpartner:	Mader	Ursula	0751 - 9 24 22
Adressenverwaltung	Mader	Wolfgang	0751 - 9 24 22 mader-ravensburg@t-online.de
Schriftführerin	Brendle	Irmgard	07542 - 64 00
Kassier	Platzer	Frida	07585/1777 Platzer-Ostrach@t-online.de
Ansprechpartner Ausflugsfahrten:	Weißhaar	Karl-Heinz	0751 - 2 68 00 karl-heinz.weisshaar@t-online.de
	Ströh	Erwin	0751 - 5 27 27 eub.stroeh@t-online.de
Besuchsdienste	Gauggel	Ingeborg	0751 - 6 23 39 gauggel@t-online.de

Webmaster	Ströhm	Manfred	manfred@stroehm.de
Ansprechpartner für Wanderungen	Ströhm Neumann Gauggel	Manfred Joachim Dieter	0751 793456
Bankverbindung	BeW Seniorenbeirat Telekom Ravensburg	BeW Seniorenbeirat Post Ravensburg	
IBAN	DE56600100700383867706	DE19600100700062606700	
BIC	PBNKDEFF	PBNKDEFF	
Bank	Postbank	Postbank	

VERANSTALTUNGSPROGRAMM 2018

Monat	Termin	Veranstaltung	Anmeldung Von/bis	Beginn/ Abfahrt
Januar	Dienstag, 16.01	Schneeschuhwanderung	1.1. bis 15.1.	10:00 Uhr
	Donnerstag, 25.	PC-Stammtisch		13:30 Uhr
Februar	Dienstag, 13.2.	Schneeschuhwanderung	10.2.	10:00 Uhr
	Donnerstag, 22.2.	PC-Stammtisch		13:30 Uhr
März	Dienstag, 13.3.	Schneeschuhwanderung	10.3.	10:00 Uhr
	Mittwoch, 14.3.	Infoveranstaltung Hausnotruf		14:30 Uhr
	Donnerstag, 29.3.	PC-Stammtisch		13:30 Uhr
April	Mittwoch, 18.4.	Blütenwanderung bei Kressbronn	15.4.	11:00 Uhr
Mai	Dienstag, 8.5.	Wanderung um Hohentwiel	5.5.	9:00 Uhr
	Mittwoch, 16.5.	Tagesausflug Wolfurt und Bildstein	23.3. bis 27.3.	7:00 Uhr
Juni	Mittwoch, 6.6.	Wanderung auf Riedberger Horn	03.6.	8:00 Uhr
	Donnerstag, 14.6.	Ausflug Calw und Bad Wildbad	22.5. bis 25.5.	6:30 Uhr
	Samstag, 23.6.	Sonnenwendfeier Pfänder		
Juli	Mittwoch, 11.7.	Wanderung am Hochjoch	8.7.	7:00 Uhr
	Mittwoch, 19.7.	Ausflug nach Scheidegg/Bodensee	25.6. bis 29.6.	7:30 Uhr
August	Mittwoch, 15.8.	Wanderung auf Margelchopf	12.8.	7:00 Uhr
September	Montag, 17.9. bis Freitag, 21.09.	Mehrtageswanderung Antholz	28.02.	7:00 Uhr
	Mittwoch, 26.9.	Ausflug nach Rottweil	27.8. bis 31.8.	7:00 Uhr
Oktober	Mittwoch, 10.10.	Wanderung Wasserfälle Bad Urach	7.10.	7:00 Uhr
	Mittwoch, 25.10.	PC-Stammtisch		13:30 Uhr
November	Mittwoch, 7.11.	Überraschungswanderung	4.11.	11:00 Uhr
	Donnerstag 22.11.	PC-Stammtisch		
Dezember	Donnerstag, 6.12.	Weihnachtsfeier		14:00 Uhr
	Samstag, 08.12.	Ausflug Weihnachtsmarkt Ellwangen	12. – 16.11.	7:00 Uhr
	Donnerstag, 13.12.	PC-Stammtisch		13:30 Uhr
	Freitag, 14.12.	Wanderung rund um Wolfegg	10.12.	14:00 Uhr

RÜCKBLICK INFORMATIONSVERANSTALTUNG ZUM THEMA PFLEGE AM 15.03.2017

Ca. 50 Besucherinnen und Besucher lockte das Thema Pflegeversicherung in das Vereinsheim der Gartenfreunde Sonnenbüchel.



Vorgetragen wurden die neuen Regelungen der Pflegeversicherung, die seit dem 1.1.2017 in Kraft sind, von Frau Bianca Bischofberger von der Firma compass mit Sitz in Köln. Die Fa. compass wird getragen von den privaten Krankenversicherungen. Sie hat den Auftrag, Pflegebedürftige oder deren Angehörige rund um das Thema Pflege zu informieren. Die Beratung wird von den Versicherungen bezahlt und ist damit für die **Versicherten kostenfrei**.

Den Vortrag von Frau Bischofberger können sie gerne auf unsere Homepage herunterladen. An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank für die Bereitstellung. In

ihrem Vortrag ging Frau Bischofberger auf die neuen 6 Module ein, die bei der Frage des Pflegebedarfs betrachtet werden. Wichtig dabei ist vor allem, dass die unsägliche Minutenrechnung im alten System vom Tisch ist und dass nun auch Demenzkranke Anspruch auf Leistungen haben.

RÜCKBLICK TAGESAUSFLÜGE 2017

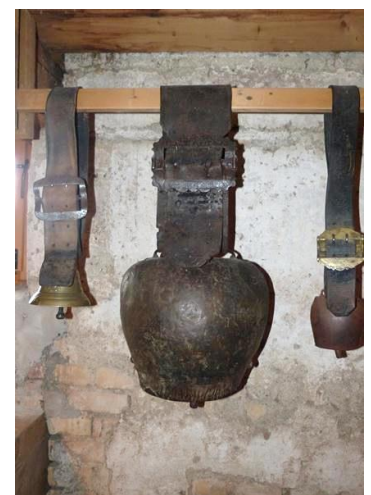
Ausflug Alberschwende und Lingenau



Am Dienstag, den 25. April 2017 starteten wir kurz nach 08:00 Uhr Richtung Österreich. Unterwegs nahmen wir noch 8 Mitreisende am Autohof vor Kressbronn mit. Trotz Staus kamen wir pünktlich um 10:00 Uhr in Alberschwende an. Dort besuchten wir 2 Museen. Im Arzthaus wurde uns die "bäuerliche Wohnkultur und Lebensweise und vom Flachs zum Leinen" vorgeführt. Gesammelte alte Einrichtungsgegenstände, von der Bauernküche, Wohnraum und Schlafkammer konnten

besichtigt werden und wurden auch erklärt. Unsere Aufmerksamkeit erregte ein kleines Kästchen auf dem Boden mit einem senkrechten Stiel. Auf Nachfragen erklärte man uns, das ist ein Spuckkästchen, mit Sägemehl gefüllt, in das sich die damals Kautabak kauenden Männer der Reste entledigten. Ein Utensil aus kirchlicher Nutzung war mehreren nicht bekannt. Es handelte sich um eine Rätsche für den Altardienst in der Karwoche. Da durfte man keine Glocken läuten. Und so macht es nicht Bimmel-Bimmel sondern nur Klack-Klack. Bei einem hölzernen Unikat standen alle davor und fragten sich was ist das? Die Erklärung, es war eine 3-er Mausfalle. Erinnerungen an unsere Jugendzeit wurden wieder geweckt.

In der Außenstelle "Mesners Stall" bekamen wir eine landwirtschaftliche Sammlung gezeigt. Frühe Fortschritte im Stallbau und der damals sicher sehr schweren landwirtschaftlichen Arbeit konnte man sich ansehen. "Mesners Stall" war früher das Ökonomiegebäude des Mesners. Von der Kirche bekam er eine kleine Landwirtschaft zum Lebensunterhalt vertraglich zugeteilt. Das waren die Mesnerpfünde.



Weiter ging es nach Lingenau zum Mittagessen in den Gasthof zum Löwen. Die Essen wurden vorbestellt und so ging es flott. Dann blieb noch Zeit, über der Straße der Kirche noch einen Besuch abzustatten. Sehenswert war ein in der Kirche aus dem Boden wachsender Olivenbaum. Das ist glaube ich einmalig. Auf dem Friedhof, der rund um die Kirche angelegt ist, gibt es viele kunstgeschmiedete Grabkreuze zu bestaunen.



Nun kam unser Höhepunkt, der Bregenzerwälder Käsekeller in Lingenau. Frau Österle begrüßte uns um 14:30 Uhr. Wir erhielten Informationen über die Bregenzerwälder Käsekultur, der Bergkäsereifung und -lagerung sowie zur KäseStrasse Bregenzerwald. Durch eine imposante Glaswand erhielten wir Einsicht in den Reifekeller, in dem 90% der Bergkäseproduktion des Bregenzerwaldes gepflegt und gelagert wird. Das alles geschieht computergesteuert. Man sieht keine Menschen in dem riesen Keller, in dem doch ca. 30.000 Käselaike liegen. Ein Film über die KäseStrasse Bregenzerwald rundete die Information ab. Nun gab es für jeden einen Feinschmeckerteller mit sechs verschiedenen Käsesorten, einer Scheibe Brot und einem Glas Wälder Wein oder Saft zum Verkosten. Fast alle nutzten die Gelegenheit und kauften sich noch Käse und andere leckere Sachen ein.

Nun ging es wieder an die Heimfahrt. An dem Ausflug nahmen 60 Personen teil, so dass wir einen größeren Bus benötigten. Die Fa. Ehrmann Reisen kommt uns da immer sehr entgegen. Das Wetter, morgens etwas Regen und auch in Alberschwende. In Lingenau war es trocken. Lediglich auf der Heimfahrt hat es, je näher wir wieder nach Ravensburg kamen, immer mehr geschüttet.

Das Beerenzügle in Reute



Bei unserem 2. Ausflug im Jahr 2017 fuhren wir von Ravensburg Richtung Westen, nach Reute bei Markdorf. Das liegt zwischen Ittendorf und Kippenhausen. Von der Familie Pfleghaar wurden wir um 13:30 Uhr erwartet. Zur Stärkung gab es zuerst mal ein zünftiges Vesper. So richtige

Hausmacherwurst mit allem Drum und Dran, dazu Getränke wie Most, Apfelsaft und Wasser. Gestärkt ging es nun mit 2 Beerenzügle los, das sind Erntewagen, die mit Sitzen und Sonnenschutz ausgestattet waren. Doch halt, zuerst bekamen wir eine Einweisung vom Senior über den Hof und was alles produziert wird. Danach fuhr man in die Obst- und Beerenanlagen. Bei einem herrlichen Blick über den Bodensee und ins Landesinnere Richtung Markdorf erzählte der Senior vom Obst- und Weinbau. Sehr ausführlich ging er auch auf die schwere und intensive Arbeit in den Plantagen ein. Viel Pflege ist notwendig um eine gute Ernte einfahren zu können. Aber immer wieder macht das Wetter einen Strich durch die Rechnung. Gegen den Hagel kann man Hagelnetze aufspannen, aber gegen den Frost ist man ziemlich machtlos. Da ist die "Bettflasche Bodensee" doch wieder sehr nützlich.

Weiter ging es zu riesigen Gewächshäusern, in denen Paprika, Chili, Gurken und Tomaten angebaut werden. Umfangreiche Informationen, auf was bei der Pflanzung und der Reifung zu achten ist, bekamen wir erläutert. Der Enkel versuche sich schon mit schärferen Sachen, die aber für den Opa zu scharf seien. So ist die Nachfolge auch schon geklärt. Weiter ging es nun zu den Beerenanlagen. Von Blaubeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Himbeeren und natürlich Erdbeeren wurden uns wichtige Infos vermittelt. Die Erdbeeren gibt es fast das ganze Jahr frisch geerntet, von April bis Dezember. Auch die Beerenanlagen machen viel Arbeit und Mühe. Osteuropäische Saisonarbeiter unterstützen den Wein-, Obst-, Gemüse- und Beerenbauern bei seiner Arbeit. Ohne diese wäre die viele Arbeit nicht zu bewältigen. Nach ca. 2 Stunden sehr ausführlichen Erklärungen war eine Kaffeepause notwendig. Im Hofkaffee hat sich jeder noch versorgt und für zu Hause im Hofladen noch eingekauft. Um 17:00 Uhr ging es dann wieder nach Hause.

Das Rosendorf Nöggenschwil und Waldshut

Früh am Morgen ging es in Weingarten und Ravensburg los. Die Fahrt ging am Bodensee entlang, an Singen vorbei, auf den Randen, und durch das Tal der Wutach nach Tiengen. Von dort fuhren wir nach Norden in den Südschwarzwald (Hotzenwald) nach Nöggenschwil. Nöggenschwil ist ein kleines Dorf mit ca. 650 Einwohner. Ruhig gelegen, da keine Durchgangsstraße durch den Ort führt.

Um 10:00 Uhr begrüßten uns 2 nette Gästeführer, die uns die Entstehung des Rosendorfs erklärten. Beim Wettbewerb "Unser Dorf soll schöner werden" holte man auf Landesebene gleich den ersten Platz. Ein Jahr später war es auf Bundesebenen der erste Platz. Daraufhin holte man sich von der Insel Mainau fachkundigen Rat. Graf Bernadott kam mit seinem Gartendirektor J. Raff und wurde gebeten Vorschläge für weitere Verschönerungen vorzuschlagen. Gartenbaudirektor J. Raff war Ehrenpräsident der Gesellschaft Deutscher Rosenfreunde. Das war die Geburt des Rosendorfs Nöggenschwil.



Über 2000 Rosen in 187 Sorten, auf einer Fläche von 1500 m² bieten dem Besucher ein wunderbares Bild der Rosenvielfalt. Zwischen Kirche und Lädle wurde ein wunderschöner Garten mit Duftrosen geschaffen. Ein paar Schritte weiter konnte der Schwarzwald-Rosen-Sortimentsgarten bewundert werden. Zu allen Rosen konnten die Gästeführer Erklärungen abgeben. Rosenliebhaber bekamen auch Ratschläge über Pflanzung und Pflege der Rosen. Zum Abschluss gab es dann noch ein Gläschen Rosenlikör oder Rosenschnäpsle.

Nun hieß es wieder in den Bus steigen. Die Fahrt ging auf der B 500 Richtung Hochrhein, nach Waldshut. Ganz in der Nähe der Altstadt konnten wir aussteigen und die schöne Fußgängerzone besuchen. Es war kein Programm vorgesehen, so konnte jeder die Zeit bis zur Heimfahrt um 15:30 Uhr selbst gestalten.

Am Ausflug nahmen 49 Personen teil. Das Wetter war gut, nur in Waldshut ein kleiner Regenschauer. Also hatten wir auch das nötige Wetterglück.

Stuttgart, die Baustelle S21 und das Porschemuseum

Ein weiter Weg, mit vorhersehbaren Baustellen und Staus, erforderte eine frühe Abfahrt. So ging es in Ravensburg bereits um 06:15 Uhr los. Auf der B 30 ging es nach Ulm und weiter über die A 8 nach Stuttgart. Ein kleiner Zwischenstopp bei Aichen war auch noch drin.



So kamen wir kurz vor 10:00 Uhr in Stuttgart am Hauptbahnhof an. Erstaunlicher Weise kamen alle zu den Führungen im Turmforum mit. Wir teilten uns in 2 Gruppen und pünktlich um 10:00 Uhr begannen die Führungen. Eine allgemeine Einführung gab es noch in der Bahnhofshalle, kurz vor dem Empfang. Dann ging es auch schon in die 3. Etage. Hier war das Bahnprojekt Stuttgart - Ulm das Thema. Die Neubautrasse von Wendlingen nach Ulm ist genau dargestellt. Dazu bekamen wir sehr ausführliche Erklärungen. 60 km ist die neue Trasse lang, davon sind die Hälfte (30 km) Tunnel. Die jedoch, da diese in Doppelröhren geplant sind, dann auch auf 60 km kommen.

Schon bei der Fahrt auf der A 8 sahen wir die riesigen Aushubhalden von den Tunnels. Auch waren schon einige Tunnelportale zu sehen. Da die neue Schnellbahntrasse parallel zur Autobahn verläuft, konnte man sich die Streckenführung genau ansehen. Da sind schon immense Erdbewegungen im Gange. Imposant die Tunnelstrecken am Alauf- und abstieg. Auf Ebene 5 wurde das gesamte Streckennetz (von Paris bis Bukarest) mit seinen Vorteilen und dem Zeitgewinn dargestellt. Im 6. Turmgeschoß ist der neue Durchfahrtsbahnhof (450 m lang mit 8 Bahnsteigen) in einem großen Modell dargestellt. Das Modell konnte in verschiedenen Perspektiven dargestellt werden. Eine außergewöhnliche Architekturleistung. Im letzten Turmgeschoß (7a) bekam man erklärt wie die städtebauliche Entwicklung durch den neuen Bahnhof beeinflusst wird. Riesen Flächen, wo jetzt noch Gleise für den Kopfbahnhof liegen werden frei und für die Stadt gewonnen. Das Europaviertel und das Stadtquartier Rosenstein werden die Innenstadt von Stuttgart verändern. Zum Schluss ging es auf die Aussichtsterrasse und man konnte mehrere Blicke in die Riesenbaustelle werfen. Teilweise konnte man schon sehen, wo die Bahngleise und die Bahnsteige sich befinden werden. Wer nach den Führungen noch einen weiteren Blick in die Baugrube werfen wollte, konnte das auf den Zubringerstegen zu den Zügen tun. Dort sind immer wieder Fenster eingelassen, aus denen man einen Blick auf die Bauarbeiten werfen kann. Soweit zum Bahnprojekt S 21.

Wie angeboten hatten doch einige Interesse am Porschemuseum. Unser Bus von der Fa. Ehrmann-Reisen brachte die 11 Personen ins Porschemuseum und auch wieder zurück. Keiner kam mit einem neuen Porsche zurück. Aber es soll ihnen allen gefallen haben.

Die anderen vertrieben sich die Zeit in der Stadt. Stuttgart bietet so viele Möglichkeiten, dass wir kein weiteres Angebot machen wollten und jedem Freizeit anboten. Wie abgesprochen kamen die Porschebesucher um 16:30 Uhr wieder in Stuttgart an und wir Stuttgarter konnten in den Bus einsteigen und die Heimreise antreten. Ein interessanter Tag ging für 51 Personen zu Ende. Das Wetter war fast schon etwas zu heiß und schwül.



Zwiefalten und die Wimsener Höhle

Im Rückblick kann man sagen, ein sehr schöner und gemütlicher Ausflug an die Kante der Schwäbischen Alb. Zwiefalten und die Wimsener Höhle waren unser Ziel.

Erst um 08:10 Uhr ging es in Ravensburg los. Eine gute Stunde Fahrt bis wir in Zwiefalten angekommen sind. Gleich ging es zum Münster. Alle waren beim Betreten des Münsters von der Größe und dem Prunk überwältigt. Die Münsterführung war auf 10:00 Uhr bestellt. Herr Schäfer der uns führte, begann mit der Geschichte des Klosters, das 1089 von den Grafen zu Achalm (bei Reutlingen) gegründet wurde. Der Bau



des Münsters begann 1740 und es wurde bis 1785 an diesem einmaligen Kunstwerk gearbeitet. Also bis zur endgültigen Fertigstellung waren es 45 Jahre. Das wäre heute nicht mehr vorstellbar. Mit dem Bau wurde Johann Michael Fischer beauftragt. Die Stuckarbeiten wurden an Johann Michael Feichtmayr und die Fresken von Franz Josef Spiegler ausgeführt, um nur die Wichtigsten zu nennen. Herr Schäfer führte uns auch in den sonst für die Allgemeinheit nicht zugänglichen Chorraum. Das Chorgestühl wurde von Josef Christian geschaffen. Die vergoldeten Reliefs sind eine Kostbarkeit für sich. Leider funktionieren weder die Chororgel noch die Hauptorgel auf der westlichen Empore nicht mehr, so dass keine Münsterkonzerte mehr stattfinden. Der Gesamteindruck ist überwältigend. Schon wenn man über die Brücke der Wimsener Aach auf das Münster zuläuft ist die 45 m hohe Fassade aus Gauinger Kalktuff nicht zu übersehen. Das Kloster wurde bei der Säkularisation 1802 - 1804 aufgelöst. Die klösterlichen Gebäude und Liegenschaften wurden verstaatlicht. Heute ist in den ehemaligen Klostergebäuden ein Zentrum für Psychiatrie untergebracht.

Nach der Münsterführung ging es in den Teilort Baach. Im Gasthaus Felsen wurden wir hervorragend bedient und das Essen schmeckte allen vorzüglich.

Am Nachmittag fuhren wir mit dem Bus nach Wimsen. Eine einst zum Kloster gehörende Mühle mit Gasthaus wartete auf uns. Von den 47 Teilnehmern sind 29 mit dem Kahn in die etwa 70 m befahrbare Höhle eingefahren. Höhlenforscher erkundeten die Höhle bis auf ca. 700m. Die ist aber für die Allgemeinheit nicht zugänglich, da braucht man schon Tauch- und Höhlenausrüstung. Der Rest machte es sich bei Kaffee, Kuchen oder Nachtisch auf der Aussenbestuhlung bequem. Das Wetter war den ganzen Tag wunderschön und so konnten wir die Heimfahrt wieder antreten. Ein kurzer Schlenker für eine Vorbeifahrt am Ziegenhof und Holzofenbäckerei Loretto und wir waren Richtung Heimat unterwegs.



Biosphärengebiet alter Truppenübungsplatz Münsingen



Bei schönem Herbstwetter und noch angenehmen Temperaturen machten wir uns auf den Weg nach Münsingen. Verschiedene Straßenbaustellen erforderten auf der An- und Rückfahrt, dass Umleitungen gefahren werden mussten. So kam man auch mal in unbekanntes Terrain, was alle sehr genossen.

In Münsingen / Auingen beim Biosphärenzentrum angekommen erwartete uns bereits unser Guide, Frau Rita Goller für die ca. 4-stündige Fahrt durch das Gelände. Zu Beginn führte sie uns

zu der neuen Wohnsiedlung, wo einst die Kaserne und die Panzergaragen standen. Eine sehr gelungene Neunutzung des ehemaligen Kasernengeländes. Dann ging es auf den ehemaligen Truppenübungsplatz. Durch Schranken abgeschlossene Zufahrten mussten auf und wieder abgeschlossen werden. Die Neunutzung durch Schäfereien zeigte die Bäume mit unten fast eben abgenagten Ästen. Die Weite des Geländes (6700 Hektar) war uns nicht bewusst, und wurde uns erst nach einer Besteigung eines ehemaligen Beobachtungsturms klar. Bei der Erweiterung des Truppenübungsplatzes 1937 musste das Dorf Gruorn geräumt werden. Die Einwohner mussten umgesiedelt werden und mussten eine neue Heimat suchen. Die Gebäude wurden zum Straßen- und Häuserkampf freigegeben. Auch wurde das Dorf unter Beschuss genommen. So steht heute wieder die von den ehemaligen Gruornern aufgebaute Kirche und das ehemalige Schulgebäude. In der alten Schule wurden wir mit Kaffee und Kuchen verwöhnt. Das übernahm unsere Ausflugskasse. Das war erforderlich weil anfangs die Anmeldungen zu diesem Ausflug nicht so richtig eingingen und deshalb eine etwas teurere Kalkulation erbrachte. Jedoch kamen dann doch einige Nachmeldungen, so dass wir zu viel einnahmen. Deshalb die Zuwendung von Kaffee und Kuchen.

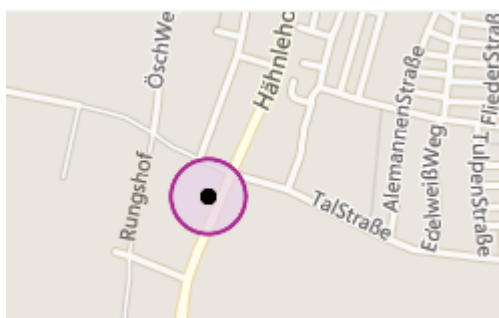
Nun ging es aber weiter in den neueren Teil des ehemaligen Truppenübungsplatzes. Wir besuchten einen Bunker in dem für die Schießübungen der Panzer fahrbare Ziele auf Schienen bewegt wurden. Weiter ging es zur Schießbahn 12, von wo aus die Panzer bei voller Fahrt ihre beweglichen Ziele anpeilen und schießen mussten. Um den ganzen Truppenübungsplatz führt eine betonierte Panzerringstraße, die 36 km lang ist. Sie darf weder begangen, noch mit Fahrrad oder Zweiräder befahren werden. Das ist strengstens untersagt. Auch dürfen die ausgeschilderten Wege nicht verlassen werden. Bei Zuwiderhandlungen sind Bußgelder in Höhe von 140,00 € fällig. Diese Panzerringstraße ist an die Fa. Daimler und Liebherr für Erprobungs-, Präsentations- und Forschungsfahrten verpachtet.



Wieder in Auingen beim Biosphärenzentrum angekommen, bedankten wir uns bei unserem Guide, Frau Rita Goller aufs herzlichste. Das war eine sehr engagierte Gästeführerin, auch bekannt vom Fernsehen mit ihrem Schneckengarten.

Einladung zum Informationsnachmittag

Wir laden sehr herzlich zu unserem Informationsnachmittag am **Mittwoch, den 14. März 2018 um 14.30 Uhr ein.**



Diese Veranstaltung findet in diesem Jahr im Vereinsheim des Fanfarenzuges Weingarten in 88250 Weingarten, Talstr. 91. statt

Es spricht

Harald Belz vom ADAC

über

**Lebensrettende Hausnotrufsysteme
und deren Anbieter in unserer Region und die
jeweiligen Kosten**



Ein interessanter Vortrag, der uns alle angeht.

Anmeldung nicht erforderlich. Für das leibliche Wohl (Kaffee, Kuchen und Getränke) ist gesorgt.

Eintritt ist wie immer frei.

Anmeldeverfahren Tagesausflüge 2018

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

Anmelden kann man sich über:

- a) Online über die Homepage im Internet
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 2018

MITTWOCH 16.05.2018

AUSFLUG ZUR FA. DOPPELMAYR NACH WOLFURT (A) UND WALLFAHRTSKIRCHE MARIA BILDSTEIN.



ABBILDUNG 1, KIRCHENGEM. BILDSTEIN



ABBILDUNG 2, FA. DOPPELMAYR

Termin	Zeiten ca.	Preis ca.:	Anmeldezeit
Mittwoch 16.05.2018	07:00 - 18:00 Uhr	16,00 €	23. - 27.03.2018

Am Vormittag besuchen wir die Fa. Doppelmayr in Wolfurt Österreich. Die Fa. Doppelmayr ist Weltmarktführer in der Herstellung von Seilbahnen aller Art. Sicher hat sich jeder schon mal vertrauensvoll in eine Seilbahnkabine begeben und auf die Technik vertraut. Hier können wir sehen, dass das Vertrauen berechtigt ist. **Laut Fa. Doppelmayr können Menschen mit einem Herzschrittmacher an der Führung nicht teilnehmen.**

Zur Mittagspause fahren wir weiter nach Bildstein. Nach der Stärkung besichtigen wir die neu renovierte Kirche in Bildstein. Nach einer kurzen Freizeit geht es wieder auf den Heimweg.

DONNERSTAG 14.06.2018

AUSFLUG NACH CALW UND BAD WILDBAD.



ABBILDUNG 3, BILD STADT CALW



ABBILDUNG 4, BAUMWIPFELPAD BAD WILDBAD

Termin	Zeiten ca.	Preis ca.:	Anmeldezeit
Donnerstag 14.06.2018	06:30 - 20:00 Uhr	40,00 €	22. - 25.05.2018

Ein langer Tag wird es werden. Zuerst eine Stadtführung in dem schönen Städtchen Calw an der Nagold. Danach gibt es eine Mittagspause. Nach der Pause geht es weiter in den Schwarzwald, nach Bad Wildbad. Eine Besonderheit hat der Ort zu bieten, den Baumwipfelpfad. Diesen wollen wir uns bei einer Führung anschauen. Auffahrt mit der Sommerbergbahn. Bei guter Wetterlage ist eine Fernsicht bis zu den Alpen möglich. Die Heimfahrt unserer "Fernreise" wollen wir dann zügig durchführen.

DONNERSTAG 19.07.2018**AUSFLUG NACH SCHEIDEGG ZUM REPTILIENZOO, SCHEIDEGGER WASSERFÄLLEN UND ZU EINER BODENSEESCHIFFFAHRT.****ABBILDUNG 5, SCHEIDEGGER WASSERFÄLLE****ABBILDUNG 6 REPTILIENZOO**

Termin **Zeiten ca.**
Donnerstag 19.07.2018 07:30 - 18:30 Uhr

Preis ca. **Anmeldezeit**
40,00 € 25. - 29.06.2018

Ein Tagesprogramm für den ganzen Tag. Beginnen wollen wir mit dem Besuch des Reptilienzoos bei Scheidegg. Anschließend wandern wir zu den Scheidegger Wasserfällen und wieder zurück. Mit dem Bus fahren wir nach Bregenz und machen eine Mittagspause. Daran schließt sich eine 3-Länder Panoramarundfahrt mit dem Schiff auf dem Bodensee an.

MITTWOCH 26.09.2018**ROTTWEIL IST UNSER NÄCHSTES ZIEL**

Vormittags schauen wir uns Rottweil mit Stadtführern an. Nun ist eine Stärkung in Rottweil angesagt. Am Nachmittag wollen wir den neuen Testturm der Fa. Thyssen besuchen und die Aussicht genießen. Im Moment ist das noch nicht möglich, wir hoffen aber, dass bis dahin die Besichtigung möglich ist. Ansonsten gibt es ein Alternativprogramm.

ABBILDUNG 7, ALTSTADT VON ROTTWEIL

Termin **Zeiten ca.**
Mittwoch 26.09.2018 07:00 - 19:00 Uhr

Preis ca.: **Anmeldezeit**
30,00 € 27. - 31.08.2018

SAMSTAG 08.12.2018**AUF ZUM WEIHNACHTSMARKT NACH ELLWANGEN.**

Der Vormittag wird mit der Besichtigung des Schlosses Ellwangen ausgefüllt sein. Nach dem Mittagessen schauen wir uns die Stadt Ellwangen an. Stadtführer werden uns die schönsten Orte zeigen. In der anschließenden Freizeit genießen wir den Ellwanger Weihnachtsmarkt mit all seinen Genüssen. Erst spät wollen wir die Heimfahrt antreten, jedoch müssen wir wie immer die Lenkzeiten des Busfahrers beachten.

ABBILDUNG 8, STADT ELLWANGEN

Termin	Zeiten ca.	Preis ca.	Anmeldezeit
Samstag 08.12.2018	07:00 - 20:00 Uhr	30,00 €	12. -16.11.2018

WANDERBERICHTE 2017**Schneeschuhwanderung rund um Isny**

Das war ein gelungener Auftakt der diesjährigen Wandersaison. Insgesamt 16 Wanderinnen und Wanderer haben sich zu unserer ersten Schneeschuhwanderung angemeldet. Darunter waren erfreulicherweise auch einige, die sich zum ersten auf Schneeschuhe eingelassen haben.



Ziel war diesmal das Wintersportgebiet rund um Isny. Und wir haben es super erwischt. Hervorragende Schneebedingungen mit 50 cm und mehr Pulverschnee, gutes Wetter, manchmal begleitet von heftig kalten Windböen und viel unberührte Wegstrecken.

Wir starteten vom Isnyer Langlaufstadion. Hier war überraschender Weise wegen einem Schülersporttag sehr viel los und hatten gerade noch Glück mit den Parkplätzen. Nach der längeren Prozedur

"Schneeschuhe anziehen" machten wir uns auf den Weg Richtung Schweineburg, immer entlang der gleichnamigen Langlaufloipe. Aufgrund des tiefen Schnees war es zumindest für die vorderen des nun doch längeren Wanderzuges anstrengend aber zugleich auch wunderschön, eigene Spuren in die unberührte Schneelandschaft zu ziehen. Ein wenig unterhalb von Schweineburg verließen wir nun die Langlaufloipe und genossen den schönen Rundblick Richtung Oberschwaben und Allgäu. Warme Getränke waren willkommen, ebenso wie die Süßigkeiten, die einige von uns mitbrachten und verteilten.

Dank dem Navi von Manne Traub suchten wir nun unsere eigene Spur rund um die Erhebung der Schweineburg. Das war herrlich. Tiefer und leichter Schnee und manchmal auch gymnastische Übungen beim Überwinden von Zäunen, die sich uns in den Weg stellten. Über Alt-Ringenberg und Erhafts erreichten wir nach 8 km und ca 3 Stunden wieder unseren Ausgangspunkt.

Zum obligatorischen geselligen Teil suchten wir den Haldenhof bei Neutrauchburg auf. Gutes Essen und akzeptabler Preis bei freundlicher Bedienung trugen mit zur guten Stimmung dieses gelungenen Tages bei.

Schneeschuhwanderung am Hochhädrich



Es war ein wunderbarer Tag und unsere Wanderung führte uns vom Parkplatz Hochhädrich am Hubertushaus vorbei zur Falkenhütte mit kurzer Rast auf der Terrasse in herrlichem Sonnenschein. Von dort ging es dann zurück durch den Tobel querfeldein zur Hörmoosalpe, vorbei an Hochwies zur Moosalpe mit abschließender Einkehr beim letzten Sonnenschein. Ein traumhafter Tag auch dank Herberts Führung.

Wanderung Blitzenreuter Seenplatte



Aufgrund der milden Witterung und den starken Regenfällen auch in den höheren Regionen konnte die geplante Schneeschuhwanderung nicht durchgeführt werden. Als Ersatz erkundeten 10 Seniorinnen und Senioren die Landschaft "Seenplatte Blitzenreute". Punkt 13 Uhr trafen wir uns auf dem Parkplatz beim Häcklerweiher, der derzeit kaum Wasser aufweist. Wolfgang erläuterte den Teilnehmern die geplante Route entlang der zahlreichen Seen in diesem Gebiet. Der führte uns zuerst unter der B32 hindurch Richtung

Buchsee. An vielen Stellen konnten wir anhand der dort aufgestellten Info-Tafeln näheres über die Entstehung dieser Landschaft erfahren. Am Schreckensee informierte uns Wolfgang über die historischen Siedlungsfunde und dem Steinzeitprojekt, welches vor einigen Jahren auf der Halbinsel des Sees durchgeführt wurde.

Der Weg führte uns durch einen Bannwald. Hier konnten wir viele bemerkenswerte Naturereignisse beobachten, wie zum Beispiel abgestorbene oder umgeworfene Bäume, die von Pilze befallen oder von Moss überdeckt waren. Oft konnte man aber auch die Arbeit von Spechten besichtigen. Nach der Überquerung der Kreisstrasse die Vorsee und Schreckensee verbindet machten wir uns auf den Weg nach Vorsee. Am Waldrand konnten wir die Blütenpracht des Seidelbasts bewundern.

In Vorsee besichtigten wir kurz die kleine Dominikuskapelle, die im 18. Jahrhundert nach einer überwundenen Viehseuche als Dank auf einer Moränenkugel erbaut wurde. Herzlichen Dank an Wolfgang für seine Erläuterungen zu dieser Kapelle und ihrer Geschichte. Der Blindsee lag als nächster auf der Wegstrecke, wobei wir uns auf einem schmalen Pfad zum ihm durcharbeiten durften. Das Ufer des Sees war völlig von Wasser durchtränkt, es war ein schöner und idyllischer Anblick.

Im Anschluss streiften wir ein wiederbewässertes Moorgebiet. Irgendwie sah es aus wie nach einem Sturm, viele Bäume sind zwischenzeitlich aufgrund des höheren Wasserspiegels abgestorben.

Nach ca. 3 Stunden erreichten wir wieder unseren Ausgangspunkt am Parkplatz des Häcklerweiher. Es war eine sehr schöne Wanderung bei herrlichem Wetter. Die Wege waren ausnahmslos top in Schuss.

Wanderbericht Rundweg Achberg - Argenzusammenfluß

Dieses Mal hatte der Wettergott es gut mit uns gemeint. Um 9.30 Uhr traf sich die Wandergruppe mit 13 Wanderlustigen wie üblich am vereinbarten Treffpunkt bei der Oberschwabenhalle. Wanderführer Georg (Schorsch) Maier hatte uns am Ausgangspunkt schon erwartet. Nach einer kurzen Einführung starteten wir unsere Wanderung auf einem Forstweg der oberen Argen folgend in Richtung Argenzusammenfluss.

Der schmale Weg führte entlang dem Steilhang, mal bergauf, mal bergab. Teilweise waren zur Sicherung Geländer angebracht, einige Meter sogar zusätzliche eine Drahtseilsicherung. Eine Grillhütte beim Argenzusammenfluß lud uns zur ersten Trinkpause ein. Weiter ging es auf dem urwüchsigen Argenrundweg immer am Wasser entlang bis zum Dametsweiler Steg. Hier wechselte der Pfad auf die andere Seite. Nach einem kurzen Anstieg auf einem Wiesenweg erreichten wir Blumegg.



Der Blick von hier oben in das Argental war beeindruckend. Auf Feld- und Waldwegen ging es am Hang entlang, immer wieder an Steilabbrüchen vorbei. Die Argen hat sich im Laufe der Jahrtausenden sehr tief in das weiche Gestein eingegraben. Entlang des Weges blitzte zwischen den Büschen und Laubbäumen des öfteren von unten das Wasser durch. Das Rauschen des Flusses war nicht zu überhören. Nach einem kurzen Abstecher zum "Flunauer Sack" erreichten wir die wenigen Häuser des

Weiler Flunau. Nun führte ein Wiesenpfad hinunter zum Flunauer Steg. Auf der schwingenden Hängebrücke überquerten wir die ungezähmte Argen und wanderten durch einen engen Tobel hinauf zum Schloss Achberg (hier stießen zwei Spätaufsteher zu unserer Gruppe). Eine Besichtigung bzw. Einkehr ist hier nur an den Wochenenden möglich. Umso überraschender war für die Wandergruppe, dass Schorsch für das leibliche Wohl bereits bestens vorgesorgt hatte. Im kühlen Brunnen lagerten die Getränke (Bier, Most, Apfelsaft, Schnaps und Mineralwasser). In einem Wassertopf, der mit einer Zeitschaltuhr auf unsere Ankunftszeit vorprogrammiert war, standen schon die heißen Saitenwürste zum Verzehr bereit. Auch an Sitzgelegenheiten mangelte es nicht. Nach dieser ausgiebigen Rast führte unsere Wanderung auf einem schmalen Pfad oben auf der Hangseite wieder hinunter zur Argen, weiter durch eine Feuchtgebietssenke in Richtung Ausgangspunkt Parkplatz.

Reisebericht Wanderung auf den Itonskopf

Nachdem im vergangenen Jahr die Wanderung auf den Itonskopf wegen schlechtem Wetter abgesagt



werden musste, hatten wir diesmal ausgesprochen gutes Wetter. Vielleicht ein wenig zu warm, aber besser so...

9 Wanderinnen und Wanderer treffen sich bereits um 7 Uhr bei der Oberschwabenhalle zur Abfahrt ins Montafon. Wir hatten die ursprüngliche Wanderroute geändert und die Kristbergbahn im Silbertal in unsere Strecke eingebaut.

Die wenigsten von uns waren schon mal im Silbertal, es lohnt sich, dieses eher ruhige aber schöne Seitental zu besuchen.

Um 9 Uhr ging's es hoch mit der Bahn. Anfangs suchten wir wegen einer unklaren Wegbeschreibung noch den richtigen Weg. Von Kristberg wanderten wir dann stetig hinauf. Der erste Halt am Aussichtspunkt Ganzaleita gewährte uns einen schönen Ausblick hinunter nach Dalaas im Klostertal und hinüber zur Roten Wand und der Freiburger Hütte. Nach einer Stunde erreichten wir den Aussichtspunkt Obere Wies mit einem herrlichen Blick ins Silvretta-Gebiet und dem Schrunser Hausberg, dem Hochjoch.

Nun ging's hinauf zum Gipfel des Itonskopfes mit 2089 Metern Höhe ein imposanter Berg zwischen Kloster- und Silbertal. Der Anstieg war zum Teil recht steil und trotz der kühleren Luft hier oben recht schweißtreibend. 50 Meter unter dem Gipfel legten wir unsere Mittagspause ein und wer Lust hatte, konnte den kleinen Kletterweg hinauf zum Gipfelkreuz, um die phänomenale Rundumsicht aufzunehmen. Hier lohnte sich ein längerer Aufenthalt.

Dann stand der Abstieg vor uns, der anfangs aufgrund der Steilheit und rutschigem Untergrund viel Achtsamkeit erforderte. Vorbei am Wannäköpfle und hinunter bis zur Jagdhütte (dort gibt es aber nichts zu trinken) machten wir uns auf den langen Weg zurück nach Kristberg. Die 3 kleinen Seen am Wegesrand waren wirklich klein und unscheinbar. Bemerkenswert waren aber die vielen Hütten auf dem Grat hinunter ins Silbertal, wie auf einer Perlenkette aufgereiht. Bei einer entdeckten wir erfreulicherweise einen Wasserhahn und hatten damit die Möglichkeit, unsere Getränkevorräte aufzufüllen.

Nach ca. 8 Stunden erreichten wir, teilweise doch schon recht erschöpft, wieder unseren Ausgangspunkt. Dort oben haben wir noch ein recht teures Radler genossen (4,10 €), dann mit der Bahn hinunter zum Parkplatz. Endlich konnte man sich seiner Wanderschuhe und der verschwitzten Hemden entledigen. Es war gut, dass wir die Bergbahn mit in unsere Planung aufgenommen haben. Trotzdem blieben noch knapp 20 km bei ca. 1000 Höhenmeter zurückzulegen. Es war trotz der langen Wanderung ein richtig schöner Tag. Man muss bei einer Wiederholung darauf achten, dass es auf der gesamten Wegstrecke keine Einkehrmöglichkeit gibt.

Zum Tagesabschluss besuchten wir noch den Stallbesen in Humbrechts, wo wir uns recht wohl fühlten. Freundlichkeit, gutes Essen zu vernünftigen Preisen. lediglich die Fliegen störten ein wenig.

Wanderbericht Rundwanderung Tegelberg

Es war ein ständiges abwägen, ob wir unsere Wanderung auf den Tegelberg wie geplant durchführen können. Die Wetterprognose verhieß aber einen trockenen Vormittag und am späten Nachmittag möglicherweise Gewitter. Früh morgens kamen wieder Zweifel, da es beim Start in Ravensburg regnete und in Wangen ein richtig heftiger Platzregen herunterging. Jetzt waren die 9 Wanderinnen und Wanderer aber schon mal unterwegs und überlegten sich schon ein Alternativprogramm. Alles unnötig!

Je näher wir nach Füssen kamen umso besser wurde das Wetter. Nun stand aber die Frage im Raum, ob und wann die angesagten Gewitter kommen. Deswegen entschieden wir uns, zu Fuß von der Talstation der Tegelbergbahn hinauf zur Bergstation zu wandern. Dieter hatte den Weg schon vorausgekundet und einen schönen Weg versprochen. Anfangs ging es auf einer steilen geteerten Straße hoch, nach einer halben Stunde wechselten wir auf einen Wanderweg. Der Ausblick auf die zahlreichen Seen rund um Füssen sowie die Königsschlösser war beeindruckend.



Nach einer kleinen Rast an der Rohrkopfhütte stand der zweite Teil des Aufstiegs vor uns, der uns über gut begehbare Wanderwege hinauf zur Bergstation führte. Die letzten 100 Höhenmeter waren aber in Anbetracht der sehr unregelmäßigen Stufen recht anstrengend. Im Tegelberghaus genossen wir unsere Mittagspause bei herrlichem Blick in der Allgäuer Bergwelt. Auf den Aufstieg auf den Brandner Schrofen mit seinem Klettersteig haben wir alle verzichtet.

Ersatzweise drehten wir die kleine

Königsrunde. Da das Wetter uns immer noch hold war, machten wir uns an den Abstieg hinunter ins Tal. Dieser Weg gewährt uns auch viele schöne Ausblicke ins Tal, gelegentlich lag ein umgestürzter Baum auf dem Weg, manchmal erforderte der Weg auch besondere Vorsicht. Auf der Marienbrücke herrschte ein gehöriges Gedränge. Es war kaum ein Durchkommen. Viele Tagestouristen aus allen Herren Ländern wollten den schönen Blick auf Schloss Neuschwanstein und die Pöllatschlucht werfen. Nach sieben Stunden erreichten wir unseren Parkplatz in Hohenschwangau. Kaum saßen wir im Auto, fing es an zu tröpfeln. Der mehr oder weniger heftige Regen begleitete uns bis Weitnau. Das war auch gut so, wollten wir doch in der Gaststätte 'Ochs am Berg' in der Nähe von Eisenharz einkehren. Bei Wurstsalat, Tellersülze und einem Allgäuer Burger freuten wir uns in gemütlicher Runde über diesen gelungenen Wandertag, der beim Start mit Regen begonnen hatte.

Wanderbericht Hoher Freschen



Im August stand nun der Hohe Freschen auf unserem Wanderprogramm. Es war wie beim letzten Mal. Bei der Abfahrt in Ravensburg tröpfelte es, im Rheintal spendierte uns der Wettergott noch kräftigen Sprühregen. Wir vertrauten aber auch diesmal der Wetterprognose und wieder konnten wir uns auf sie verlassen: Es wurde ein richtig schöner Wandertag. Pünktlich um 7 Uhr machten wir uns auf den Weg Richtung Feldkirch. Von dort

ging's hinauf ins Laternser Tal bis nach Laterns-Bad. Fast gleichzeitig trafen alle Fahrzeuge auf dem Wanderparkplatz ein. Schnell noch die Wanderklamotten angezogen und den Rucksack geschultert. Schon machten wir uns auf den Weg. Bereits nach kurzer Zeit entdeckten wir die erste Gemse. Der Weg war recht angenehm zu gehen, wechselte sich ab zwischen Anstieg und gemütlichem Wandern auf den verschiedenen Hochebenen. Von weitem hörte man schon das Läuten der vielen Kuhglocken. Nach gut zwei Stunden erreichten wir das Freschenhaus, welches uns zu einem kleinen Aufenthalt einlud. Die Hütte war frisch geputzt, deswegen wurden wir gebeten, die schmutzigen Bergschuhe vor dem Betreten auszuziehen. Dieter wählte die andere Variante: Er robbte auf allen Vieren in die Hütte. Nach erfolgter Stärkung brachen wir auf hinauf zum Gipfelkreuz des Hohen Freschen. Der Anstieg dauert ca. 45 Minuten und war nicht übermäßig anspruchsvoll. Dort oben wurden wir aber von einem herrlichen Weitblick über den See bis nach Meersburg, auf der anderen Seite Richtung Zimba und Schesaplana, dem Hohen Ifen usw. belohnt. Nach einer ausgiebigen Rast, wo dann alle ihre mitgebrachten leckeren Vorräte zu sich nahmen, stand der Abstieg bevor. In Sichtweite vom Hohen Freschen lockte noch das Gipfelkreuz des Matona, die Mehrheit entschied sich aber, es beim Anblick zu belassen. Es ist immer das gleiche: Wer hoch hinaufsteigt, muss auch immer wieder weit hinunter ins Tal. So zog sich der abwechslungsreiche Weg zum Ausgangsort, der auch einmal die Furka-Paßstrasse querte, doch recht in die Länge. Der führte uns über Wiesen- und Waldwege, war teilweise auch ein wenig steil. Nach 3 Stunden erreichten wir den Parkplatz. Es ist doch immer wieder ein gutes Gefühl, wenn man die schweren Bergschuhe, die verschwitzten Kleider und den Rucksack endlich ablegen kann.

Wanderbericht 3-Gipfel-Tour im Tannheimer Tal am 21.09.2017

Die Verschiebung unserer Wanderung ins Tannheimer Tal auf den 21.09.2017 hat sich gelohnt. Anstatt Sturm, Regen und schlechte Sicht hatten wir am Ausweichtag Sonne pur, Klasse Sicht und fast keinen Wind. Leider konnten einige wenige Kolleginnen und Kollegen aus Termingründen am Ausweichtermin nicht mitwandern, das ist zwar bedauerlich, aber nicht zu ändern. So machten wir uns mit 9 Personen in zwei Autos auf den Weg Richtung Schattwald im Tannheimer Tal.

Pünktlich um 7 Uhr trafen wir uns auf dem Ausweichparkplatz in der Wangener Straße. Nach 120 km trafen wir kurz vor 9 an der Talstation der Wannenjochbahn ein. Wir hatten zwar einen wolkenfreien Himmel, die Luft war aber noch recht kalt. Da war nicht zuletzt auch wegen der Auffahrt mit dem Sessellift warme Kleidung gefragt.



Ziel der Wanderung waren die 3 Gipfel des Bschiesser, des Ponten und der Rohnenspitze. Schon sehr bald war der erste Stopp angesagt, da es uns allen beim Aufstieg trotz der noch kühlen Außentemperaturen schnell warm wurde. Der Blick auf die 3 an diesem Tag schon mit einer leichten Schneedecke überzogenen Berggipfel war schon beeindruckend.

Die recht schmalen Wanderwege waren zum Teil wegen der vielen Regenfälle und des Nachtfrostes recht schmierig. Wanderstöcke und die Konzentration auf den Untergrund waren dabei sehr hilfreich. Nach ca. 2

Stunden erreichten wir den Gipfel des Bschiesser (2000m). Der Blick reichte von Wangen über Kempten hinüber bis in die vielen schneebedeckten Berggipfel des Allgäus, bis hinüber zum Säntis. Nach einer stärkenden Mittagspause machten wir uns auf den Weg zum benachbarten Ponten. Zuerst ging es ein wenig hinunter auf den Sattel, dann wieder angenehm hoch auf den Gipfel mit 2045 m. Nun stand die Frage im Raum, ob wir nun auch den dritten und letzten Gipfel - die Rohnenspitze - erklimmen wollen. In Anbetracht der kritischen Wegbeschaffenheit von der Spitze hinunter ins Tal, verzichteten wir einstimmig darauf. Nach zwei Stunden und ca. 1100 hm Abstieg erreichten wir wieder unseren Ausgangspunkt an der Wannenjochbahn.

Mehrtageswanderung Südtirol, St. Martin

In diesem Jahr haben wir uns Südtirol als Wanderregion für unsere Mehrtageswanderung ausgesucht. Wir freuen uns, dass dieses Angebot mit 21 Anmeldungen so großen Zuspruch gefunden hat.

Am Montag, den 9. Oktober machen wir uns mit mehreren Fahrzeugen auf den Weg nach St. Martin im Passeiertal. Es gibt viele Wege dorthin: Neben dem Reschenpass wählten andere das Timmelsjoch oder den Jaufenpass. Trotz dieser unterschiedlichen Wege erreichten alle fast gleichzeitig unser Hotel Jaufenblick hoch oben über St. Martin.

1. Tag Montag

Gleich bei unserer Ankunft durften wir die von der Familie Gufler angebotene Gastfreundschaft erleben. Die Zimmer warten schnell bezogen, ein Begrüßungskaffee getrunken. Nun stand schon die erste Wanderung zum Warmlaufen auf dem Programm. Von St. Leonhardt aus erkundeten wir die seit 2 Jahren neu gebaute Strecke durch die Passerschlucht bis nach Moos. Dieser Weg ist absolut familientauglich, da dieser sehr sicher, aber auch interessant für Groß und Klein ist.



Die Rückfahrt mit dem Bus zum Ausgangspunkt war angenehm und nebenbei dank Wertkarte auch recht günstig. Pünktlich zum Abendessen erreichten wir unser Hotel.

2. Tag Dienstag

Am Dienstag haben wir uns einen Teil des Meraner Höhenweges von Pfelders bis zum Hotel vorgenommen. Den Weg vom Hotel zum Busbahnhof in St. Leonhardt legten wir zu Fuß zurück. Dort nutzen wir die gute Busverbindung nach Pfelders. Das Wetter an diesem Tag war richtig gut und so machten wir uns nach einer kleinen Gymnastikrunde, die von Maresi geleitet wurde, auf den 17 km langen Weg zurück nach St. Martin. Der Höhenweg startet auf ca. 1600 Hm und verläuft zu Beginn nah an der Passer, wechselt aber nach



einiger Zeit in bewaldete Bereiche. Obwohl das Ziel ca. 800 hm tiefer liegt, waren doch einige Anstiege zu bewältigen. Auf einer Lichtung am Ufer eines Zuflusses der Passer genossen wir unsere Mittagspause bei herrlichem Sonnenschein.

Der Höhenweg führte uns weiter hoch über Moos in Richtung St. Leonhardt meist über Wald- und Forstwege und gewährte uns herrliche Blicke auf die genannten Orte und auf die Straße Richtung Timmelsjoch. In Christl - ja so heißt der letzte Ort vor dem Abstieg zum

Jaufenblick - legten wir noch eine kurze Kaffeepause ein, Kuchen gab es leider keinen wegen einer Erkrankung der Wirtin. In dem Biergarten tummelten sich auch Hühner und Gänse und Dieter war erfolgreich in seinem Bemühen, ein Huhn zu fangen.

Der letzte Abstieg zu unserer Unterkunft erwies sich als steil und war nicht eben knieschonend. Nach gut fünf Stunden waren wir endlich am Ziel und freuten uns schon auf eine erfrischende Dusche und das schmackhafte Abendessen.

3. Tag Mittwoch

Heute sollte es in die Höhe gehen und zwar hinauf zum Jaufenpass, besser gesagt bis zur Römerkehre auf ca. 1960 hm. Von dort aus wurden wir bei bestem Wetter von der Sonne, aber auch von der herrlichen Aussicht belohnt. Ziel war das Glaitner Joch. Auf dem Weg dahin waren der Fleckner und der Saxner mit knapp 2400 hm zu besteigen. Immer wieder wurden Pausen eingelegt, um die herrliche Landschaft zu genießen. Auf dem Saxner erwartete uns schon eine recht große Herde von Bergziegen, die sich aber nach der Ankunft unserer großen Gruppe zurückzogen. Georg trug dort oben dann noch ein Gedicht vor, mimte dann mit reifer schauspielerischer Leistung einen Schwächeanfall, den er dann aber dank dem mitgebrachtem Schnapses bewältigen konnte. Da vielen von uns der Schreck in die Glieder gefahren war, durften alle den edlen Brand ausprobieren.



Ab dem Glaitner-Joch trennten wir uns in zwei Gruppen. Während die größere den Rückweg mit einer Einkehr in dem Fleckner-Haus zur Römerkehre bevorzugten, machte sich die kleinere Mannschaft an den Abstieg von mehr als 1300 hm Richtung Stalls. Überrascht waren wir, als wir so hoch beim Flecknerhaus ein Boot mit Kajüte erblickten. Es war weit und breit kein passender See zu sehen. Gegen 14:30 brachte uns der Bus nach einer kurvenreichen Fahrt wieder hinunter nach St. Leonhardt. Dort

ließen wir auf einer Terrasse mitten im Ort den Tag bei Eis und Bier angenehm ausklingen.

4. Tag Donnerstag

Die Muthspitze ist der Hausberg von Meran und ist damit so etwas wie ein Pflichttermin für viele Bergwanderer. Da der Abstieg von der Muthspitze zur Taufenscharte über einen schmalen Grat führte und wir diesen Weg nicht kannten, haben wir als Alternative den Weg von der Bergstation der Hochmuthbahn über den Muthkopf, den Spronser Seen hinauf zur Taufenscharte gewählt. Hier muss auch erwähnt werden, dass die Wege in Südtirol hervorragend gepflegt und vor allem in den Steilstücken vielfach sehr aufwändig mit Treppenstufen ausgestattet sind. Damit sind Auf- und Abstiege auch für Menschen mit empfindlichen Knien noch zu bewältigen. Der Weg zu den Seen offenbarte uns immer wieder andere, neue Perspektiven auf die Südtiroler Bergwelt. Schön sehr früh konnten wir uns aufgrund der sehr angenehmen Temperaturen unserer Jacken und Westen entledigen. Lediglich in einigen schattigen Abschnitten war es noch recht kalt, teilweise war der Boden noch gefroren. Den ersten Zwischenstopp legten wir an der Muthkopfhütte ein, die Mittagspause verbrachten wir auf ca. 2000 Meter in der Nähe der Spronser Seen.



Dann folgte der Aufstieg hinauf zur Taufenscharte auf 2230 Metern. Die letzten 500 m brachten alle aufgrund der Steilheit kräftig ins Schnaufen. Der Blick dort aber war für alle beeindruckend schön. Nun stand aber der lange und steile Abschnitt hinunter zur Leiter-Alm bevor. Über viele Treppenstufen und Serpentinengänge ging's zuerst über eine baumfreie Flanke steil hinunter. Der zweite Teil verlief weitgehend im Wald, war aber nicht weniger steil. Nach gut 90 Minuten erreichten wir endlich die Leiteralm und gönnten uns kühle Getränke und Apfelstrudel oder Kaiserschmarren.

Der letzte Teil des Weges - der Felsenweg - schmiegt sich eng in die steilen Felsenwände hinüber zur Bergstation der Kabinenbahn. Immer wieder hält man an, um den wunderschönen Blick ins Tal oder aber hinüber bis zu Dolomiten aufzunehmen.

Aufgrund der Schwierigkeit dieser Wanderung bevorzugte eine kleine Gruppe eine andere Route und steuerte von der Hochmuthbahn über den Felsenweg gleich die Leiter-Alm an. Von dort ausnutzen Sie die Sessellifte hinunter nach Plars und erfreuten sich am dem Waalweg bis nach Gratsch.

Dieser Tag war für die Gruppe der Höhepunkt der Wanderungen mit den unterschiedlichen Wegen, Vegetationszonen, Topografien verbunden den herrlichen Ausblicken.

5. Tag Freitag



Heute ist Abreise angesagt. Wir hatten aber beschlossen, dass wir auf dem Heimweg noch den Leiten- und Berkwaal bei Schluderns erwandern möchten. Die 70 km von St. Martin über Meran und den Vintschgau hinauf zogen sich schon heftig in die Länge. Nach gut eineinhalb Stunden erreichten wir endlich den Ausgangspunkt. Beide Waale sind recht gut erhalten, verlaufen weitgehend in einem natürlichen Bett und weisen im Gegensatz zu vielen anderen Waalwegen ein größeres Gefälle auf. Waal dienen ähnlich wie die oberschwäbischen Bewässerungssysteme wie der Stille Bach oder die Levadas auf Madeira der Bewässerung der landwirtschaftlichen Flächen. Früher gab es bis zu 1000 solcher Kanäle mit einer Länge von ca 1000 km. Viele dieser Anlagen erfüllen heute noch diesen Zweck. Des Weiteren kann man dort eine prähistorische Keltensiedlung sowie die Technik der Waalweg besichtigen. Immer wieder erhascht man einen Blick auf den imposanten schneebedeckten Ortler. Nach Kaffee und Kuchen im Bauerncafe in Schluderns machten wir uns auf den Heimweg. In der Waldschenke in Lindau fand unsere diesjährige Mehrtageswanderung mit guten schwäbischen und mexikanischen Speisen einen

schönen Abschluss.

Wir möchten uns aber an dieser Stelle noch bei unseren Gastgebern im Jaufenblick in St. Martin bedanken. Wir haben hier ein gut geführtes Haus mit sauberen, und schönen Zimmern, einer guten Verpflegung mit freundlichen Menschen erlebt. Dieses Haus ist auf jeden Fall eine Empfehlung wert.



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 Seniorenbeirat der Post Wolfgang Platzer Mengener Str. 21, 88356 Ostrach Betreuungswerk Post, Postbank, Telekom Seniorenbeirat der Telekom Ursula Mader Konrad Miller Str. 48, 88213 Ravensburg
Internet	www.senioren-telekom-post-ravensburg.de
E-Mail	info@senioren-telekom-post-ravensburg.de

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	Zusätzlich: 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	Zusätzlich: 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

Unser Wanderprogramm 2018

SCHNEESCHUHWANDERUNGEN

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

Folgende Termine haben wir vorgesehen:

- Dienstag, den 16.01.
- Dienstag, den 13.02. und
- Dienstag, den 13.03.

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 18. APRIL 2018

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 Hattgau und Nonnenhorn zurück nach Kressbronn.

Schwierigkeit: leicht

Länge: 16 km

Dauer: 4,5 Stunden

Höhenunterschied: 150 Meter

DIENSTAG, DEN 8. MAI 2018

WANDERUNG RUND UM DEN HOHENTWIEL

Diese Tour führt uns vom Parkplatz am Hohentwiel (686m) über den Staufeu (mit Burgruine) durch das Dorf Duchtlingen zum 661m hohen Hegaukreuz. Dort erwartet uns (gutes Wetter vorausgesetzt) eine herrliche Aussicht bis zum Bodensee. Weiter geht es zur Ruine auf dem Mägdeberg von der wir nochmals einen wunderbaren Rundblick genießen können. Danach erklimmen wir den Hohenkrähen (643m) mit seiner Burgruine und können auf dem Rückweg zum Hohentwiel hoffentlich im Naturfreundehaus (wenn geöffnet) eine Rast einlegen. Für Unentwegte gibt es am Schluss noch die Möglichkeit zum Hohentwiel aufzusteigen.

Die Wanderung bietet neben den Burgruinen unvergleichliche Blicke ins Umland und eine interessante (Berg-) Flora.

Schwierigkeit: leicht

Länge: 15 km

Dauer: 4,5 Stunden

Höhenunterschied: 310 Meter

MITTWOCH, DEN 6. JUNI 2018

WANDERUNG AUF'S RIEDBERGER HORN



Von der Bergstation der Hörnerbahn bei Bolsterlang wandern wir fast eben zum Berghaus Schwaben, das wir in einer guten halben Stunde erreichen, wenn wir den oberen Weg (z.T. Pfad) benutzen. Unmittelbar vor dem Berghaus Schwaben biegen wir rechts ab und steigen gut 100 Höhenmeter steil auf, bis wir auf den ausgetretenen Pfad kommen, der vom Weiherkopf herüberführt. Diesem folgen wir westwärts (nach links) und sind rasch am Gipfel des Großen Ochsenkopfes. Vom Großen Ochsenkopf gehen wir dann etwas abwärts durch ganze Felder von Heidelbeerbüschen auf ein kleines Hochmoor zu, dessen Wasseraugen selbst im regenärmsten Sommer nicht

austrocknen. Wir wandern immer am Grat entlang, an der Abzweigung zur Prinschenhütte (nicht bewirtschaftet) vorbei. An manchen Stellen des Grates muss man etwas klettern (relativ einfach zu überwinden).

Eine gute Stunde nach dem Ochsenkopf sind wir auf dem Riedberger Horn angelangt. Von hier bestaunen wir erst einmal das Panorama von der Nagelfluhkette zum Hauptkamm der Allgäuer Alpen und lassen die Berggipfel auf uns wirken.

Für den Abstieg nehmen wir zunächst den Weg Richtung Bolsterlang, Panoramaweg. An einem Sattel biegen wir links ab und umrunden gut zur Hälfte den Talschluss der Bolgenach in Richtung Berghaus Schwaben, bis wir zum Wegweiser Richtung Sonderdorf kommen. Kurz danach kommen wir zur Bolgenalpe, wo wir eine ausgiebige Brotzeit genießen. Weiter geht es auf dem Alpweg bergab über die Alpe Zunkleiten. Dort verlassen wir den Alpweg und gehen über den Panoramaweg am Sonderdorfer Kreuz vorbei zur Talstation der Hörnerbahn.

Preis: Hörnerbahn / Bergfahrt 14.-€

Schwierigkeit: leicht/mittel Länge: 13,6 km Dauer: 5,5 Stunden Höhenunterschied: 510/1200 Meter

SAMSTAG, DEN 23. JUNI 2018

SONNENWENDFEIER AM PFÄNDER

Das 15. Sonnenwendfest am Pfänder wird am Samstag, 23. Juni 2017, mit Musik, Bewirtung, Sonnwendfunken und einem farbenprächtigen Feuerwerk gefeiert.

Mit der Pfänderbahn geht es von 18.30 bis 21.30 Uhr bequem auf den Pfänder. Nach ca. 20 Gehminuten erreicht man die Festwiese am Maldonahang. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Die musikalische Unterhaltung liegt in Händen der spritzigen Bregenzer Musikanten. Ein regionales Alphornbläserensemble kündigt bei Sonnenuntergang die Entzündung des 6m hohen Sonnwendfunkens der Funkenzunft Berg an.

Gegen 21.30 Uhr veranstalten Gerhard Baldauf und Dietmar Heiß, beide geprüfte Pyrotechniker und Mitglieder der Feuerwehr Lochau, ein farbenprächtiges Feuerwerk.

Bei einer gemeinsamen ca. 45-minütigen Talwanderung klingt das Sonnenwendfest aus. Für die Nichtwanderer stehen ab dem Gasthaus Seibl (ca. 25 Gehminuten) Gratisshuttlebusse zur Talstation der Pfänderbahn zur Verfügung.

HINWEISE:

Festes Schuhwerk und eine Taschenlampe sind unbedingt notwendig. Keine Kinderwagen oder eine Zufahrt mit dem Auto zur Festwiese möglich. Das Mitbringen von Decken und Sitzunterlagen wird empfohlen. Der Eintritt zum Fest ist frei. Die letzte Pfänderbahn fährt um 21.30 Uhr ins Tal. Das Fest findet nur bei guter Witterung statt; aktuelle Infos hierzu ab Donnerstag, 21. Juni auf www.pfaenderbahn.at.

MITTWOCH, DEN 11. JULI 2018**WANDERUNG RUND UM DAS HOCHJOCH**

Die Wanderung beginnt in Schruns. Mit der Seilbahn fahren wir hinauf zur Bergstation Kapell. Der Weg führt uns dann oberhalb des Silbertals vorbei an Hirscheck nach Innerkapell.

Von dort aus wandern wir unterhalb des Hochjochs vorbei am Schwarz- und Herzsee auf das Kreuzjoch.

Je nach Kondition und Wetterlage können wir dann noch die Zamangspitze erwandern. Von dort haben wir einen schönen Blick auf das Montafoner Tal und das Silvrettagebiet.

Auf dem Rückweg können wir in der Wormser Hütte noch den legendären Kaiserschmarren genesen.

Gut gestärkt kehren wir über den Sennigrat wieder zurück zur Bergstation.

Optional können wir hier auf die Bergbahn verzichten und zu Fuß unseren Ausgangsort Schruns erreichen.

Die nachstehenden Angaben beziehen sich incl Talfahrt mit der Bergbahn. Die Berg- und Talfahrt kostet für Senioren 22,10 €

Schwierigkeit:
Leicht/ mittel

Länge:
10,5 km

Dauer:
4,5 Stunden

Höhenunterschied:
760 Meter

MITTWOCH, DEN 15. AUGUST 2018**WANDERUNG AUF DEN MARGELCHOPF**

Ausgangspunkt ist das Berghaus Malbun (1367 m).

Vom Parkplatz wandern wir über die Alpweide links des Skilifts, folgen ein kurzes Stück der Alpstrasse und zweigen ab durch den lichten Hochwald zum alten Alpweg. Über Hanenspil, wo im Frühsommer Auer- und Birkhähne balzen, gelangen wir zu den Luna-Brunnen. Vor uns liegt der Margelchopf (2162 m)

mit seiner wuchtigen Ostwand. Vorbei an verträumten Alpseen erreichen wir den Sitsgrat. Geübte Wanderer wagen die kurze Kletterei (teilweise durch Seile gesichert) auf den Margelchopf und genießen oben eine herrliche Rundschau ins Rheintal und die umliegenden Berge (Alpsteingebiet mit Säntis, Churfürsten, Flumser Berge und das Rätikon). Vom Sitsgrat führt der Weg wieder zurück zum Berghaus Malbun.

Schwierigkeit:
leicht/mittel

Länge: 9 km

Dauer: 4 Stunden

Höhenunterschied: 860 Meter

MONTAG, 17. SEPTEMBER BIS FREITAG, DEN 21. SEPTEMBER 2018

MEHRTAGESWANDERUNG NACH ANTHOLZ/PUSTERTAL IN SÜDTIROL

Unsere Mehrtageswanderung führt uns in diesem Jahr Südtirol ins Pustertal – dem Herz der Dolomiten.

Wir haben für die 5 Tage wunderschöne Wandertouren und ein interessantes Rahmenprogramm zusammengestellt, trotzdem bleibt auch Zeit, wenn Sie eigene Ausflugsziele haben. Die Teilnahme an den einzelnen Programmpunkten ist jedem freigestellt.

Unser Quartier, das Hotel Roland in Niederrasen liegt am Eingang zum bekannten Antholzer Tal (<http://www.hotelroland.com>) und 15 km von Toblach entfernt.

Die Kosten für Übernachtung und Halbpension betragen 180 Euro je Person bei Unterbringung im Doppelzimmer. Die Unterbringung im Einzelzimmer kostet 230. Enthalten ist hier jeweils die zu entrichtende Kurtaxe.

Wir haben für 20 Teilnehmer schon mal vorgebucht. Bitte melden Sie sich bis zum 28.2. an. Alle weiteren Informationen zu den geplanten Tageswanderungen werden nach dem Anmeldeschluss mitgeteilt.

MITTWOCH, DEN 10. OKTOBER 2018

WANDERUNG ZU DEN URACHER WASSERFÄLLEN

Ausgangspunkt ist der Wanderparkplatz Maisental P23 am Fuße des Schlossbergs. Von dort spazieren wir entlang des sich schlängelnden Brühlbachs in das gleichnamige Tal hinein. Auf dem Weg entlang der Auen genießen wir die wildromantische Landschaft und das satte Grün der Bäume, bis wir schon von weitem das Rauschen des Uracher Wasserfalls hören. Am Talschluss steigen wir auf einem ausgebauten und mit Treppen versehenen Naturpfad entlang des größten Wasserfalls der Schwäbischen Alb kehrenreich hinauf. In weiten Serpentinien gelangen wir zur Hochwiese hinauf. Am dort gelegenen Rastplatz, mit bewirtschafteter Wasserfallhütte, können wir ein entspanntes Päuschen einlegen.



Frisch gestärkt erklimmen wir den steilen Ameisenbühl auf einem Naturpfad und bestaunen die gegenüberliegenden Rutschenfelsen. Dorthin führt auch unser Weiterweg, der hangparallel entlang der Kalkabbrüche verläuft und uns traumhafte Blicke ins Maisental und über die umliegenden Hügel gewährt. Wir folgen dem Weg weiter über die Hochfläche, passieren die Rohrauer Hütte und gehen an der nächsten großen Kreuzung nach rechts in den Wald hinein und folgen dem Forstweg bis wir das Vorwerk Fohlenhof des Gestüts Marbach erreichen. Direkt davor können wir an einer Grillstelle rasten, bevor wir das Gestüt auf offiziellem Weg durchqueren.

Ein Natursteinpfad schlängelt sich kehrenreich durch den Wald hinunter zur ehemaligen Kartause Güterstein, vorbei am Gütersteiner Wasserfall, bis zum Hangfuß. Hier biegen wir erst rechts, dann sofort links ab und spazieren auf einem Pfad in Richtung Bad Urach durch die Streuobstflächen des Maisentals. Zuletzt biegen wir rechts auf einen Wirtschaftsweg ab, der uns um die weitläufige Pferdekoppel und anschließend zurück zu unserem Ausgangspunkt, dem Wanderparkplatz Maisental (P23), führt.



Schwierigkeit: mittel

Länge: 11 km

Dauer: 6 Stunden

Höhenunterschied: 860 Meter

MITTWOCH, DEN 07. NOVEMBER 2018

ÜBERRASCHUNGSWANDERUNG

In diesem Jahr wollen wir auch im November eine Wanderung anbieten. Da das Wetter im November relativ schwer einzuschätzen ist, wollen wir recht kurzfristig das Ziel dieser Wanderung festlegen. Wir wollen uns dabei auf einen Radius von ca 50 km rund um Ravensburg konzentrieren.

Da die Tage im November recht kurz sind, werden wir nicht vor 10 Uhr starten. Die Dauer wird ca. 4-5 Stunden betragen.

Schwierigkeit: leicht

Länge: 10 km

Dauer: 5 Stunden

Höhenunterschied:

FREITAG, DEN 14. DEZEMBER 2018

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

Schwierigkeit: leicht

Länge: 10 km

Dauer: 5 Stunden

Höhenunterschied:

PC-STAMMTISCHE AUCH IM JAHR 2018

Nachdem die PC-Stammtische auch in dem zurückliegenden Jahr großen Anklang gefunden haben, wollen wir uns auch im Jahr 2018 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 25.01.2018**.

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

Telefon: 0751 92422 für Mitglieder Telekom

07505 351 für Mitglieder aus dem Bereich Post

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 die sozialen Bedürfnisse vieler Mitmenschen anspricht. 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- und Telekom-Senioren und -Seniorinnen dazu ein, unsere Angebote zunächst für die Dauer von drei Trainingseinheiten **kostenlos** zu testen.*

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

Aktuelle Angebote und Trainingszeiten unter 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.

FÜR VERSORGUNGSEMPFÄNGER DER DEUTSCHEN POST AG

Wichtige Anschriften und Rufnummern für Ihre Akten

Versorgungszentrum

Deutsche Post AG

Versorgungszentrum

Postfach 150164

60061 Frankfurt

Tel.: 0711 88209966

Fax: 0711 13564439

Bei Anfragen Personalnummer nennen.

Das **Versorgungszentrum** 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

Telefon: **01802 34652996 ***

0711 34652996

Fax: 0711-34652998

E-Mail: 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

Postanschrift-Anschrift

BARMER

38439 Wolfsburg

Service - Hotline:

Telefon: **0800 255 6655**

Fax: 0800 4540114

E-Mail: deutschebkk@barmer.de

Mitgliedschaft u. Beiträge

Telefon: **0800 255 3377**

Fax: 0800 4250582

Website: www.deutschebkk-wird-barmer.de

Halten Sie bei Anrufen bitte Ihre Versicherungsnummer bereit.

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:

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

INFORMATIONSBLETT
FÜR PENSIONÄRE DER TELEKOM
und deren Hinterbliebenen Seite 1

Kundencenter BAnst PT Versorgungsservice (VES)

Kontaktdaten für die Versorgungsempfänger und Versorgungsempfängerinnen der Deutschen Telekom AG

Bei Fragen zu den Bezugsmittelungen, 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

- 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 Bezugsmittelung.

Halten Sie bei Anrufen beim VES bitte Ihre Personalnummer bereit.

Nehmen Sie bei einem Anruf die letzte Bezugsmittelung 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

Postanschrift: Postbeamtenkrankenkasse, Beihilfedienste, 70636 Stuttgart

Servicezeiten: Mo-Fr 7:30 – 15:30 Uhr

INFORMATIONSBLETT
FÜR PENSIONÄRE DER TELEKOM
und deren Hinterbliebene
Seite 2

Postbeamtenkrankenkasse

Postanschrift:

Postbeamtenkrankenkasse
70467 Stuttgart

Internet: www.pbeakk.de

Telefon: **01802 34652996** *

0711 34652996

Fax: 0711-34652998

E-Mail: 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 7.30 - 18.00 Uhr

Freitag 7.30 - 16.00 Uhr

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 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/zuhause> 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

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 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/zuhause> 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.

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

Mitgliedschaft u. Beiträge
Telefon: **0800 255 3377**
Fax: 0800 4250582
Website: 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 0711 8820 9966 (auch Kranzbestellung)
Fax: 0711 1356 4439

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 14:00 Uhr (auch Kranzbestellung)
Fax: 0228 9742-111, E-Mail: Versorgung.Telekom@banst-pt.de

Rentner (Angestellte und Arbeiter) Telekom

Deutsche Telekom Services Europe, HR Kundenservice, Rentnerservice
Postfach 1751,49007 Osnabrück
Kundentelefon:
0800 3307571 von 8:00 Uhr bis 15:00 Uhr, E-Mail: 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.