

# Seniorenkurier



# 2020

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



# Inhaltsverzeichnis

IMPRESSUM .....	2
VORWORT .....	3
IMPRESSIONEN UNSERER WEIHNACHTSFEIER AM 30.11.2019 .....	4
SENIORENBEIRAT POST RAVENSBURG.....	5
SENIORENBEIRAT TELEKOM RAVENSBURG .....	5
VERANSTALTUNGSPROGRAMM 2020.....	6
RÜCKBLICK BESUCHSDIENST .....	7
GRABPFLEGE GELD FÜR VERDI-MITGLIEDER .....	7
RÜCKBLICK TAGESAUSFLÜGE 2019 UND PLANUNG 2020 .....	8
INFORMATIONSNACHMITTAG .....	13
ANMELDEVERFAHREN FÜR TAGESAUSFLÜGE .....	13
TAGESAUSFLÜGE 2020 .....	14
WANDERBERICHTE 2019 .....	17
HINWEISE ZU UNSEREN WANDERUNGEN .....	32
UNSER WANDERPROGRAMM 2020 .....	33
WANDERTAGE IM PITZTAL .....	40
HABEN SICH IHRE DATEN VERÄNDERT? .....	42
ÄLTER WERDEN.....	43
DAS KREUZ MIT DEM KREUZ .....	43
ANGEBOTE DES PTSV RAVENSBURG .....	45
FÜR VERSORGUNGSEMPFÄNGER DER DEUTSCHEN POST AG .....	47
INFORMATIONSBLETT FÜR PENSIONÄRE DER TELEKOM .....	49
INFORMATIONSBLETT FÜR PENSIONÄRE DER TELEKOM .....	50
INFORMATIONSBLETT FÜR RENTNER DER TELEKOM .....	51
HINWEISE FÜR ANGEHÖRIGE FÜR DEN STERBEFALL.....	52
VERSORGUNGSANSTALT DER DEUTSCHEN BUNDESPOST.....	52
PERSONALVERKAUF - SO GEHT'S.....	54

## Impressum

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

## Vorwort



Ursula Mader  
Sprecherin SBR Telekom

Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
der neue Seniorenkurier 2020 ist da!

Wir vom Seniorenbeirat freuen uns, Ihnen diese Ausgabe präsentieren zu dürfen.

Noch mehr freuen wir uns, wenn Sie unsere Angebote auch zahlreich annehmen.

Wir hoffen auch den Jungpensionären gerecht zu werden. Leider nehmen die jüngeren Jahrgänge weniger an unsere Aktivitäten teil. Bedauerlicher Weise erhalten wir von den Unternehmen keine Informationen über Mitarbeiter bzw. Mitarbeiterinnen, die aus dem aktiven Dienst ausscheiden. In der Regel wird den ausscheidenden Beschäftigten auch nicht das entsprechende Informationsblatt ausgehändigt.

Dankbar wären wir, wenn Sie diese Kolleginnen und Kollegen über unsere Tätigkeit informieren würden. Freuen würden wir uns auch über Anregungen und Verbesserungsvorschlägen von ihrer Seite.

Im Jahr 2019 feierten wir 20-jähriges Jubiläum des Seniorenbeirats Post und Telekom. Einen kleinen Rückblick über die Arbeit des Seniorenbeirates in diesen Jahren finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.senioren-telekom-post-ravensburg.de/20-jahre-seniorenbeirat-telekom-ravensburg/>

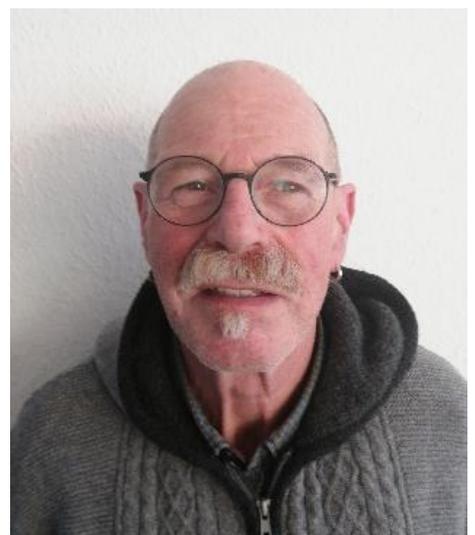
Herzlichen Dank möchte ich allen Mitarbeitern, die in diesen 20 Jahren Ihre Freizeit dem Seniorenbeirat zu Verfügung gestellt haben, an dieser Stelle sagen.

Viele Stunde und Tage stecken in dieser ehren-amtlichen Arbeit. Sie ermöglichen, dass es den monatlichen Newsletter, die Homepage und Besuchsdienst zu runden Geburtstagen gibt.

Informationsnachmittag, Tages- und Halbtagesausflüge und wunderschöne Wanderungen sowie die PC-Stammtische im Herbst und Frühjahr werden dadurch ermöglicht.

Das sind Aktionen, die auch kassentechnisch bewältigt werden müssen.

Danke an das gesamte Team!



Wolfgang Platzer  
Sprecher SBR Post

# Impressionen unserer Weihnachtsfeier am 30.11.2019

Bei der Weihnachtsfeier gab es in diesem Jahr mehrere Änderungen. Leider konnten wir aus finanziellen Gründen nicht das Kultur- und Kongress-Zentrum in Weingarten wie die letzten Jahre für unsere Weihnachtsfeier buchen.

Sie fand deshalb am 30. November 2019 im Körperbehindertenzentrum Oberschwaben, (Kurzbezeichnung KBZO) in Weingarten statt. Zum ersten Mal war die Feier an einem Samstag. Es kamen in diesem Jahr nur 80 Seniorinnen und Senioreninnen und Senioren zur Weihnachtsfeier.

Wir wären Ihnen sehr dankbar, wenn Sie uns per E-Mail, Post oder Telefon ihre Meinung über die Ursache des doch deutlichen Rückgangs der Teilnehmerzahlen mitteilen würden.

Neben dem Rückblick über 20 Jahre Seniorenbeirat durch Wolfgang Platzer, dem Gedenken an die in diesem Jahr Verstorbenen konnten wir auf zahlreiche interessante Veranstaltungen (Wanderungen, Tagesausflüge, PC-Stammtische usw.) zurückblicken.

Jutta Aumüller von Verdi war ebenfalls Gast und erläuterte unter anderem die aktuellen Entwicklungen von Verdi.



Die Chorgemeinschaft versetzte uns auch in diesem Jahr durch ihre Lieder in weihnachtliche Stimmung. Ganz zum Schluss waren alle Anwesenden eingeladen, mitzusingen.

Es war trotz der geringen Beteiligung, ein schöner Nachmittag, an dem man auch wieder frühere Arbeitskollegen traf und sich angeregt unterhalten konnte.

## 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>	Heudorfer	Maresi	07527 / 6666
<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>	Guggel	Ingeborg	0751 - 6 23 39
	Heudorfer	Maresi	07527 / 6666
<b>Webmaster</b>	Ströhm	Manfred	<a href="mailto:manfred@stroehm.de">manfred@stroehm.de</a>
<b>Ansprechpartner für Wanderungen</b>	Ströhm	Manfred	0751 793456
	Neumann	Joachim	
	Guggel	Dieter	
	Jauch	Herbert	
	Traub	Manfred	
<b>Bankverbindung</b>	<b>BeW Seniorenbeirat Telekom Ravensburg</b>	<b>BeW Seniorenbeirat Post Ravensburg</b>	
<b>IBAN</b>	DE56 6001 0070 0383 8677 06	DE19 6001 0070 0062 6067 00	
<b>BIC</b>	PBNKDEFF	PBNKDEFF	
<b>Bank</b>	<b>Postbank</b>	<b>Postbank</b>	

# Veranstaltungsprogramm 2020

Monat	Termin	Veranstaltung	Anmeldung von/bis	Beginn/ Abfahrt
<b>Januar</b>	Mittwoch, 15.	Schneeschuhwanderung Schwarzer Grat	16.12.-13.01.	10:00Uhr
	Donnerstag, 30.	PC-Stammtisch		16:00 Uhr
<b>Februar</b>	Mittwoch, 19.	Schneeschuhwanderung Vorallgäu	16.1.-17.2.2	10:00 Uhr
	Mittwoch, 26.	PC-Stammtisch		16:00 Uhr
<b>März</b>	Mittwoch, 18.	Schneeschuhwanderung Schetteregg	20.2.-16.3.	9:00 Uhr
	Dienstag, 24.	Besichtigung Amazon-Verteilzentrum in Graben und Stadtführung in Mindelheim	17.2. bis 21.02	7:00 Uhr
	Mittwoch, 25.	PC-Stammtisch		16:00 Uhr
<b>April</b>	Mittwoch, 15.	Wanderung im Pfrunger Ried	18.3.-13.4.1	11:00 Uhr
	Mittwoch, 29.	Infoveranstaltung „Vorsicht Abzocke“		14:30 Uhr
<b>Mai</b>	Mittwoch, 13.	Wanderung Höhenweg Eschnerberg	16.4.-11.5.	8:00 Uhr
	Mittwoch, 20.	Besuch Campus Galli und Stadtführung in Meßkirch	14.4. – 17.4.	8:00 Uhr
<b>Juni</b>	Mittwoch, 24.	Wanderung Kronberg und Spitzli	14.5.-22.6	7:30 Uhr
	Donnerstag, 25.	Landesgartenschau Überlingen	18.5. – 22.5.	8:30 Uhr
<b>Juli</b>	Mittwoch, 15.	Wanderung zur Mondspitz und Schillerkopf	25.6.-13.7.	7:00 Uhr
	Mittwoch, 22.	Besichtigung EVO-Buswerk in Ulm und Stadtbesichtigung in Ulm	5.6.-19.6.	8:00 Uhr
<b>August</b>	Mittwoch, 19.	Wanderung am Diedamskopf	16.7.-17.8.	7:30 Uhr
<b>September</b>	28.9. bis 2.10.	Wandertage im Pitztal	23.12.-31.1.	8:00 Uhr
	Mittwoch, 23.	Hutmuseum in Lindenberg und Dahlienblüte in Lindau	17.8.-21.8.	8:30 Uhr
<b>Oktober</b>	Mittwoch, 14.	Wanderung im Lauter- und Wolfstal	3.10.-12.10.	8:00 Uhr
	Donnerstag, 22.	Besichtigung Bodenseewasserversorgung Sipplingen und Einkehr auf dem Haldenhof	14.9.-18.9.	12:00 Uhr
	Mittwoch, 28.	PC-Stammtisch		16:00 Uhr
<b>November</b>	Mittwoch, 4.	Wanderung im Eistobel	15.10.-2.11.	10:00 Uhr
	Mittwoch, 25.	PC-Stammtisch		16:00 Uhr
<b>Dezember</b>		Weihnachtsfeier (Termin steht noch nicht fest)		
	Freitag, 11.	Winterwanderung und Weihnachtsmarkt	5.11.-09.11.	5:00 Uhr
	Mittwoch, 16.	PC-Stammtisch		16:00 Uhr

## Rückblick Besuchsdienst

Ab 70 Jahren gratulieren und besuchen wir unsere Seniorinnen und Senioren alle 5 Jahre zu ihrem Geburtstag. Bei unseren Besuchen sind wir gern gesehene Gäste bei unseren Jubilaren. Der Besuchsdienst überbringt die Glückwünsche und ein kleines Präsent im Namen des Seniorenbeirats. Letztes Jahr hatten wir 45 Jubilare, davon besuchten wir 33 anlässlich ihres Geburtstages, 12 erhielten die Glückwünsche per Post. Hier unsere Mitglieder des Besuchsdienstes:

### SBR Post

Josef Ebenhoch und Werner Gälle



### SBR Telekom

Inge Gauggel



Maresi Heudorfer



Daneben tragen beim SBR Post auch **Jörg Huber, Wolfgang Platzer, Konrad Müller** und **Karl Stefan** ihr Scherflein bei, alle Besuche überhaupt zu absolvieren zu können.

Leider haben wir nicht von allen Seniorinnen und Senioren das Geburtsdatum und können deshalb nicht allen gratulieren.

## Grabpflegegeld für Verdi-Mitglieder

Wussten Sie schon, dass den Angehörigen, Erbberechtigten, Hinterbliebenen, bzw. Bevollmächtigten ehemaliger Mitglieder der Deutschen Postgewerkschaft im Todesfall des Mitglieds ein Grabpflegegeld zusteht. Die Zuschusshöhe richtet sich nach der Dauer der Mitgliedschaft in der DPG, bis zur Verschmelzung zu Verdi im Jahre 2001.

Die Höhe des Zuschusses ergibt sich aus der Länge der Mitgliedschaft bei der DPG. Der Zuschuss wird nicht bezahlt, wenn das Mitglied zum Zeitpunkt des Todes länger als 3 Monate keine Beiträge bezahlt hat.

Somit ergeben sich für die Anspruchsberechtigung nachfolgende Eintrittsdaten und Zuschussbeträge.

Mitgliedsjahre	Eintrittszeitraum	Zuschuss
5 Jahre	08.1991 – 07.1996	51,13 €
10 Jahre	08.1981 – 07.1991	127,82 €
20 Jahre	08.1971 – 07.1981	204,52 €
30 Jahre	08.1961 – 07.1971	306,78 €
40 Jahre	08.1951 – 07.1961	375,90 €
50 Jahre	08.1941 – 07.1951	409,03 €



60 Jahre	08.1938 – 07.1941	511,29 €
----------	-------------------	----------

Anträge erhalten Sie beim Bezirk Oberschwaben in der Jahnstraße 26, 88214 Ravensburg, Tel.: 0751 / 36 143-0, oder über K.-H. Weißhaar Tel.: 0751 / 26 800

Auch gibt es bei Verdi eine **Freizeit-Unfallversicherung**, die von der DPG übernommen wurde. Diese Versicherung zahlt bei einem Krankenhausaufenthalt von mindestens 48 Stunden ein Krankentagegeld. Wichtig ist, dass der Unfall in der Freizeit passiert ist. Auch sind Invaliditätsleistungen und eine Todesfallleistung mit abgesichert.

Weitere Informationen und Anträge sind über den Bezirk Oberschwaben zu bekommen.

K.-H. Weißhaar

Vorsitzender Verdi Senioren Betriebsgruppe

## Rückblick Tagesausflüge 2019 und Planung 2020

### Ausflug am 03.04.2019 nach Salem

Der erste Halbtagesausflug in diesem Jahr führte uns zum Schloss Salem. Leider haben sich nur 38 Teilnehmer angemeldet. Von diesen 38 nahmen dann doch 20 an der anschließenden Weinprobe teil.



Nach dem der Eintritt bezahlt war begrüßte uns Herr Ziegler. Er führte uns durch das Münster und die Klosteranlage. Vor dem Münster erzählte er die Geschichte des Klosters vor und nach der Säkularisation. Bei der Säkularisation wurden durch Napoleon die Klöster der Kirche enteignet und den staatlichen Oberen geschenkt. So kam das Anwesen an den Marktgrafen zu Baden. So geschah es im Süddeutschen Raum des Öfteren. Bei der Führung durch das Münster und die ehemaligen Konventsgebäude wurde uns die gotische Eleganz und die barocke Pracht vorgeführt. Das um 1300 erbaute Münster zeigt sich von außen ganz im Sinne der Regeln des Zisterzienserordens, streng und schlicht, prächtiger der Innenraum. In seiner Wirkung einzigartig ist der Alabaster-Schmuck im frühklassizistischen Stil. Weiter ging es durch den Kreuzgang zum Refektorium (Speisesaal der Mönche). Überall prächtige Stuckaturen und

Gemälde aus der Barockzeit.

Anschließend ging es für die, die eine Weinprobe bestellt hatten in den großen Weinkeller. In riesigen alten Backsteinkellern waren Reihen von Edelstahl tanks zu sehen. Nur wenige kleine Holzfässer für den besonderen Ausbau der Weine. In den Tanks werden pro Jahr ca. 1,5 Mio. Liter

Wein gekeltert. Die anschließende Weinprobe beinhaltete vier Weine. Begonnen wurde mit einem "Bodensee-Secco weiß", darauf folgte der "Birnauer Müller-Thurgau trocken". Als nächstes wurde uns ein "Bodensee Spätburgunder Rose" geboten und zum Schluss ein "Bermatinger Spätburgunder trocken". Die Führung, wie auch die Weinprobe wurden von Herr Ziegler hervorragend gemacht, ihm sei ein besonderer Dank.

Die andere Gruppe vertrat sich die Füße auf der Anlage des Salemer Schlosses oder besuchten weitere Attraktionen auf dem Gelände.

Gegen 16:45 Uhr machten wir uns auf den Weg zum Berggasthaus Höchsten. Auf der Anfahrt konnte sich jeder sein Wunschgericht auf der Speisekarte aussuchen und das wurde von der Reiseleitung vorbestellt. So ging es sehr schnell und wir konnten um 18:30 Uhr die Heimfahrt antreten.

### **Ausflug am 06.06.2019 nach Tuttlingen und zur Sauschwänzlebahn**

Nicht zu früh, um 07:30 Uhr ging es in Weingarten los. Über Meersburg, am Bodensee entlang, bis Stockach. Dort nahmen wir noch einen Kollegen mit Frau auf. Direkt ging es nun nach Tuttlingen.

Da sich 52 Personen zu diesem Ausflug angemeldet haben, jedoch die Fa. Storz nur 40 Personen zur Werksbesichtigung zuließ, mussten 12 mit der Stadt Tuttlingen vorliebnehmen. Die 40 Teilnehmer, die dann zur Fa. Karl Storz gingen, wurden im Besucherzentrum der Fa. Karl Storz von 2 Mitarbeitern herzlich empfangen. Als erstes wurden wir in 2 Gruppen aufgeteilt. Unsere Gruppe wurden von der Mitarbeiterin in die voll ausgestatteten OP-Räume geführt. Diese sind auch zu Schulungszwecke eingerichtet. Wir bekamen einen voll ausgestatteten HNO-Behandlungsraum vorgeführt, weitere OP-Säle, vollgepfropft mit technischem KnowHow wurden in allen Funktionen erklärt. Die von der Fa. Karl Storz erfundene und weiterentwickelten endoskopischen Geräte waren dort im Einsatz. Die OP-Säle sind über Computerprogramme voll vernetzt. Danach wechselten die Gruppen und wir gingen einen Stock höher. Dort wurden wir von einem Mitarbeiter der Fa. Storz über den Anfang und Entwicklung der Fa. Storz informiert. Der Gründer und Erfinder Dr. Karl Storz war der Erste, der die Endoskopie auf den Weg brachte und auch stets weiterentwickelte. Viele weitere OP-Gerätschaften wurden von ihm erfunden und hergestellt. Nach dem Tode von Dr. Karl Storz führte Frau Storz die Fa. erfolgreich weiter.

Nach diesen sehr interessanten Führungen holten wir die 12 Teilnehmer wieder in der Stadt



Tuttlingen ab und fuhren nach Aulfingen zum Gasthaus „Adler“ zum Mittagessen. Danach ging es nach Weizen zur Sauschwänzlebahn. Mit dieser, von einer alten Dampflock gezogenen Bahn fuhren wir nach Blumberg hoch. Rauchschwaden begleiteten uns über die interessante Trassenführung, über Viadukte und Kehrtunnel. Die Fahrt dauerte ca. 1 Stunde. Anschließend begaben wir uns sofort in Blumberg in den auf uns wartenden Bus und fuhren über den Randen, an Singen vorbei wieder nach Stockach. Dort verlies und das dort zugestiegene Ehepaar wieder den Bus und wir traten die Heimreise an. Das Wetter war uns sehr gewogen, es war nicht zu heiß und trocken blieb es auch. Wir von der Reiseleitung denken, dass es wieder ein gelungener Ausflug war.

## **Ausflug am 16.07.2019 auf die Insel Reichenau.**

Mit 52 Personen im Bus ging es über Meersburg und mit der Fähre nach Konstanz auf die Insel Reichenau. Die Inselführung mit Bus und zu Fuß war auf 10:00 Uhr angesetzt. Die Inselführerin hatte sich in der Zeit vertan und kam deshalb etwas zu spät. Aber das hat sie bei der Führung dann wieder durch ihre Ausführungen gut gemacht.

Begonnen hat die Führung mit der Münsterführung. Auch in die Schatzkammer durften wir reinschauen. Von der Geschichte und Entstehung des Klosters durch den Wanderbischof Pirmin erzählte sie uns ausführlich. Bei der anschließenden Fahrt über die Insel bekamen wir durch die Inselführerin ausführlich über die landwirtschaftliche Nutzung der Insel Informationen. Zum Schluss fuhren wir noch auf die Anhöhe Hochwart und genossen den schönen Blick über die Insel und auf den Bodensee mit dem gegenüberliegenden Schweizer Ufer. Das herrliche Wetter und der Sonnenschein, machte die Insel noch schöner, als sie eh schon ist.



Nach der sehr interessanten Inselführung ging es zum Mittagessen in das Lokal „Bütezettel“. Die Essen waren vorbestellt und dadurch wurden wir sehr schnell bedient. Auch die Qualität der Speisen war gut. So hatten wir doch noch ein paar Minuten zum Relaxen.

14:30 Uhr hieß es dann ein Schiff zu besteigen und eine Rundfahrt auf dem See zu genießen. Am Westrand der Insel entlang, in den Seerhein rein, am Schweizer Ufer entlang bis Steckborn. Die Rückfahrt führte an Horn vorbei, in den Gnadensee mit Blick auf die Mettnau und zurück zur Anlegestelle. Das waren sehr schöne 2 Stunden auf dem See, in einer Ecke, welche man nicht so oft mit einem Besuch erkundet.

Nach der Schifffahrt bestiegen wir wieder den Bus und traten den Heimweg an. Nicht wieder mit der Fähre, sondern über Stockach, am Nordufer des Bodensees entlang. Hier konnten wir die Sicht auf den anderen Teil des Sees bei Sipplingen genießen.

Das Wetter war wunderbar für den Ausflug am und im See. Wir von der Reiseleitung denken, dass es wieder ein gelungener Ausflug war.

## **Ausflug am 19.09.2019 zur Wieskirche und nach Füssen**

Mit 50 Anmeldungen zu unserem vorletzten Ausflug in diesem Jahr fuhren wir zur Wieskirche und nach Füssen. Wir starteten um 07:15 Uhr in Weingarten. Die Anfahrt ging über Wangen, Isny, bei Kempten auf die A 7 bis Ausfahrt Nesselwang, dann über Seeg, Roßhaupten und Steingaden zur Wieskirche.

Pünktlich um 10:00 Uhr begrüßte uns Msgr. G. Fellner, der Pfarrer der Wieskirche zur Führung. Die schönste Rokokokirche ist seit 1983 in das Weltkulturerbe der UNESCO aufgenommen. Msgr. G. Fellner verstand es sehr geschickt, die Kunst mit dem Glauben zu verbinden und so wurde es eine sehr gute Kirchenführung. Zu Beginn erklärte er uns, wie es zu der „Wallfahrtskirche zum gegeißelten Heiland auf der Wies“ gekommen ist. Eigentlicher Patron der Kirche ist der heilige Josef. Die geschnitzte Holzfigur des gegeißelten Heilands, die um 1735 – 1738 bei einem Abendgebet Tränen in den Augen gehabt haben soll, ist der Grund der Wallfahrten. Nach der Führung hatte jeder noch die Gelegenheit die Kunstwerke der Kirche näher in Augenschein zu nehmen. Die sehr gute Führung des Msgr. Fellner bedachten wir mit einer Spende zur Instandhaltung des Gesamtkunstwerks.



Um 11:00 Uhr konnten wir im Gasthaus Schwaiger zum Mittagessen Platz nehmen. Es ging sehr flott, da sich die Küche auf den Ansturm vorbereiten konnte. Wir haben die gewählten Essen bereits vor der Kirchenführung gemeldet. Ein schneidiger Ober, der nicht auf den Mund gefallen ist, machte den Aufenthalt noch lockerer. Das Essen hat nach den Rückmeldungen, die wir bekamen, allen geschmeckt und alle waren sehr zufrieden. Durch die rasche Abwicklung des Mittagessens konnten wir auch früher die Weiterreise antreten.

Weiter ging es um 13:00 Uhr nach Füssen am Forggensee. Dort teilten wir uns in 2 Gruppen auf. Die 1. Gruppe begab sich in die Fußgängerzone und schaute sich die Sehenswürdigkeiten von Füssen an. Einige machten auch einen Spaziergang zum Lechfall. Die 2. Gruppe machte es sich ein bisschen gemütlicher und unternahm auf dem Forggensee eine kleine Rundfahrt mit dem Schiff.

Pünktlich holten wir die Gruppe der Stadtbesucher ab und machten uns um 16:30 Uhr auf den Heimweg. Wir verließen die A 7 bei Oy und fuhren entlang des Grüntensees Richtung Immenstadt, am Alpsee entlang und über Oberstaufen und Wangen wieder nach Weingarten. Gegen 19:00 Uhr waren wir wieder zu Hause.

Das Wetter war windig und morgens sehr frisch. Die Temperaturen gingen im Laufe des Tages wohl hoch, aber man suchte gerne ein sonniges Plätzchen auf. Nach Ansicht der Reiseleitung und vieler Teilnehmer war es wieder ein toller Ausflug.

## Weihnachtsmärkte in Lindau und Bregenz am 06.12.2019

Um 13:00 Uhr fuhren wir von Weingarten, über Ravensburg mit dem Bus los. Die Fahrt ging über Tettngang und Kressbronn am Bodensee entlang, nach Lindau. Unser Stammfahrer Herr Alois Sigg hat uns bei der neuen Stadthalle aussteigen lassen und wir begaben uns zu Fuß quer durch die Insel Lindau zum Weihnachtsmarkt.



Dieser fand am Lindauer Hafen statt. Weihnachtlich geschmückte Hütten in denen Schmuck, Bastelwaren und natürlich auch viel Verpflegung angeboten wurde, waren am Hafen aufgebaut. Um 15:00 Uhr begaben wir uns auf das weihnachtlich geschmückte Schiff, das zwischen Lindau und Bregenz pendelte und somit uns nach Bregenz brachte. Von den 32 Teilnehmern nahmen 28 an der Schifffahrt teil. Auch in Bregenz schauten wir uns den Weihnachtsmarkt an. Dieser war etwas kleiner als der in Lindau und man hatte den schnell abgelaufen. Deshalb verzogen sich einige in ein Kaffee und genossen dort Kaffee und Kuchen. Danach wurde der Weihnachtsmarkt nochmals durchlaufen. Da es bereits anfang zu dämmern kam die Beleuchtung erst jetzt richtig zur Geltung.

Mit dem Schiff ging es dann um 17:30 Uhr zurück nach Lindau. Auf dem Schiff konnte man auch noch eine Krippenausstellung und eine kleine elektrische Eisenbahnanlage bestaunen. Die Fahrt war ruhig und so kamen wir um 18:05 Uhr wieder in Lindau an. Auch hier war es wegen der jetzt schon eingesetzten Dunkelheit ein ganz anderes Bild als nachmittags. Eine wirklich weihnachtliche Stimmung kam auf. Aus den Buden zogen Düfte von Glühwein und Punsch an unsere Nasen. Von den Verpflegungsständen zog der Geruch von Kässpätzle und Wurstbratereien durch die Luft. Stände, die Weihnachtsschmuck, Seifen und allerlei handwerkliches anboten rundeten das Angebot ab. Es war richtig stimmungsvoll und man spürt, dass Weihnachten vor der Tür steht.

Pünktlich um 19:00 Uhr holte uns der Bus wieder bei der Stadthalle Lindau ab und es ging wieder Heimwärts. Ein schöner Halbtagesausflug, bei sehr schönem Wetter, mit blauem Himmel, ging zu Ende.

# Informationsnachmittag

**Mittwoch, den 29.04.2020 um 14:30 Uhr**  
Im Gasthaus Post in Wolfegg"

**Herr Suckel von der Polizei**  
spricht über

## Vorsicht Abzocke und Enkeltrick

Ein interessanter Nachmittag, der uns alle angeht. Zum ersten Mal zusammen mit den verdi Senioren P und T, deshalb der Zentrale Ort und in größeren Räumlichkeiten. Unsere Fragen werden professionell beantwortet.

Anmeldungen sind nicht erforderlich, wir bitten um zahlreiche Teilnahme.

---

## Anmeldeverfahren für Tagesausflüge

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 Anmelder eine Information über den konkreten Ablauf und den Zahlungsverformalitäten.

**Für alle Ausflüge gilt folgende Kontoverbindung:** Betreuungswerk, Seniorenbeirat  
Ravensburg  
IBAN: DE56 6001 0070 0383 8677 06  
BIC: PBNKDEFF

Bitte beachten Sie die jeweilige Zahlungsfrist. Die Preise für die Ausflüge werden für 40 Teilnehmer berechnet.

Je nach Teilnehmerzahl kann sich der Preis nach unten oder oben ändern.

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

---

## Tagesausflüge 2020

Dienstag, 24. März 2020

### Besichtigung des AMAZON-Verteilzentrum in Graben und Stadtführung in Mindelheim.

Termin: Dienstag, 24.03.2020

Preis ca.: 27,00 €

Zeit ca.: 07:00 – 18:00 Uhr

Anmeldezeit: 17. – 21.02.2020



Am Vormittag wollen wir das große Verteilzentrum von AMAZON in Graben besuchen. Fast jeder hat schon irgendwas von AMAZON bezogen und sich gefragt, wie bekommen die das hin. Am Nachmittag werden wir eine Stadtführung in der schönen Stadt Mindelheim haben. *Das haben wir vor!*

*Jedoch antwortet AMAZON nicht auf unsere Anfragen. Sollte das nicht zustande kommen werden wir ein Alternativ-Programm auf die Beine stellen. Davon erfahrt ihr dann im Newsletter.*

Mittwoch, 20. Mai 2020

### Stadtführung in Meßkirch mit Schloss und die Baustelle Campus Galli.

Termin: Mittwoch, 20.05.2020

Preis ca.: 50,00 € (incl. Mittagessen)

Zeit: ca.: 08:00 – 18:00 Uhr

Anmeldezeit: 14. – 17.04.2020



Stadt und Schlossführung in Meßkirch mit gemeinsamen Mittagessen (im Preis enthalten) und danach geht's auf die Baustelle von Campus Galli. Führung durch die Baustelle der karolingischen Klosterstadt Campus Galli.

Donnerstag, 25. Juni 2020

## Wir besuchen die Landesgartenschau in Überlingen.

Termin: Donnerstag, 25.06.2020

Preis ca.: 33,00 € (incl. Eintritt)

Zeit: 08:30 – 17:00 Uhr

Anmeldezeit: 18. – 22.05.2020



Den ganzen Tag können wir uns Zeit nehmen und uns die schönen Gärten und Landschaften ansehen. Zwischen den einzelnen Bereichen verkehrt ein Shuttles Bus.

---

Mittwoch, 22.07.2020

## Werksbesichtigung bei EVO-Buswerk in Ulm und eine Stadtführung in Ulm

Termin: Mittwoch, 22.07.2020

Preis ca.: 26,00 €

Zeit: 08:00 – 18:00 Uhr

Anmeldezeit: 15. – 19.6.2020



Der Vormittag wird mit der Werksbesichtigung bei EVO-Bus verbracht. In riesigen Werkshallen sehen wir wie aus einer leeren Blechkiste ein voll ausgestatteter Bus wird. Zum Verwöhnen unserer Mägen geben wir in Ulm Freizeit, bis es dann um ca. 14:00 Uhr zur Stadtführung in Ulm geht. Das Münster, die Altstadt und das berühmte Fischerviertel schauen wir uns an.

Mittwoch, 23.09.2020

## Tagesausflug nach Lindenberg ins Hutmuseum und zur Dahlienschau nach Lindau.

Termin: Mittwoch, 23.09.2020

Preis ca.: 33,00 €

Zeit: 08:30 – 18:00 Uhr

Anmeldezeit: 17. – 21.08.2020



Als Erstes fahren wir nach Lindenberg und schauen uns in der alten Hutfabrik das Deutsche Hutmuseum an. Wir werden durch 300 Jahre Hutmode geführt. Die Herstellung und die Arbeitsbedingungen werden geschildert. Auf ca. 1000 m<sup>2</sup> können wir die Hutmode verflößerter Jahre bestaunen. Nach der Mittagspause geht es nach Lindau / Reutin zur Dahlienschau. Über 800 verschiedene Dahliensorten können von uns bestaunt werden. Für Blumenfreunde ein Eldorado, das man gesehen haben muss.

Donnerstag, 22.10.2020

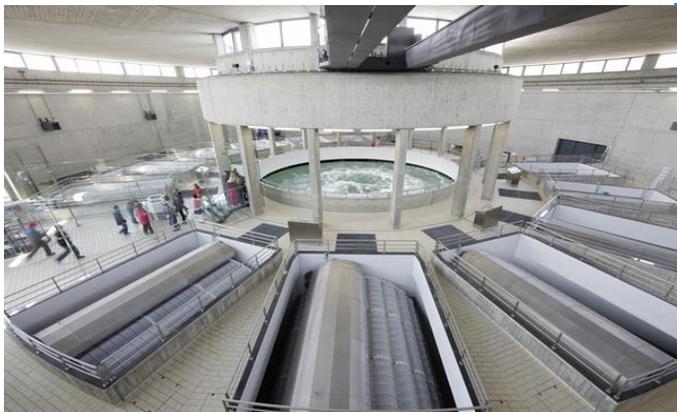
## Tagesausflug zur Bodensee-Wasserversorgung auf dem Sipplinger Berg, mit Einkehr auf dem Haldenhof.

Termin: Donnerstag, 22.10.2020

Preis ca. 14,00 €

Zeit: 12:00 – 18:00 Uhr

Anmeldezeit: 14. – 18.09.2020



Die Stuttgarter trinken unseren Bodensee leer, nein so weit wird es nicht kommen. Lassen wir uns alles zur Bodensee-Wasserversorgung erklären. Erstaunliche Dinge, die uns da erklärt werden. Hoch interessant und auch wissenswert. Zum gemütlichen Ausklang geht es auf den Haldenhof über Sipplingen, da hat man einen wunderschönen Blick auf den Bodensee.

# WANDERBERICHTE 2019

Januar 2019

## Kongo statt Gunzesried



Herrliche Aussicht auf Alpenkette

Eigentlich hatten wir ja für unsere erste Schneeschuhwanderung Gunzesried als Zielgebiet ausgesucht. Da wir aber erfreulicherweise in direkter Nähe auch mit ausreichend Schnee beglückt worden sind, haben wir kurzfristig entschieden, die lange Anfahrt ins Allgäu zu vermeiden und als Startpunkt den Parkplatz beim Schlittenhügel in der Nähe von Kofeld als Ausgangspunkt anzusteuern.

10 Wanderinnen und Wanderer trafen sich pünktlich um 11 Uhr zum Start für unsere Winterwanderung auf Schneeschuhen. Der Wettergott hat es außerordentlich gut mit uns gemeint. Blauer Himmel, gute Sicht und angenehme Temperaturen und überall ausreichend Schnee. Und vor allem eine gut gelaunte Mannschaft. Auf der Kuppe oberhalb Egg präsentierte sich die ganze Bergwelt der Alpen in ihrem schönsten Winterbild.

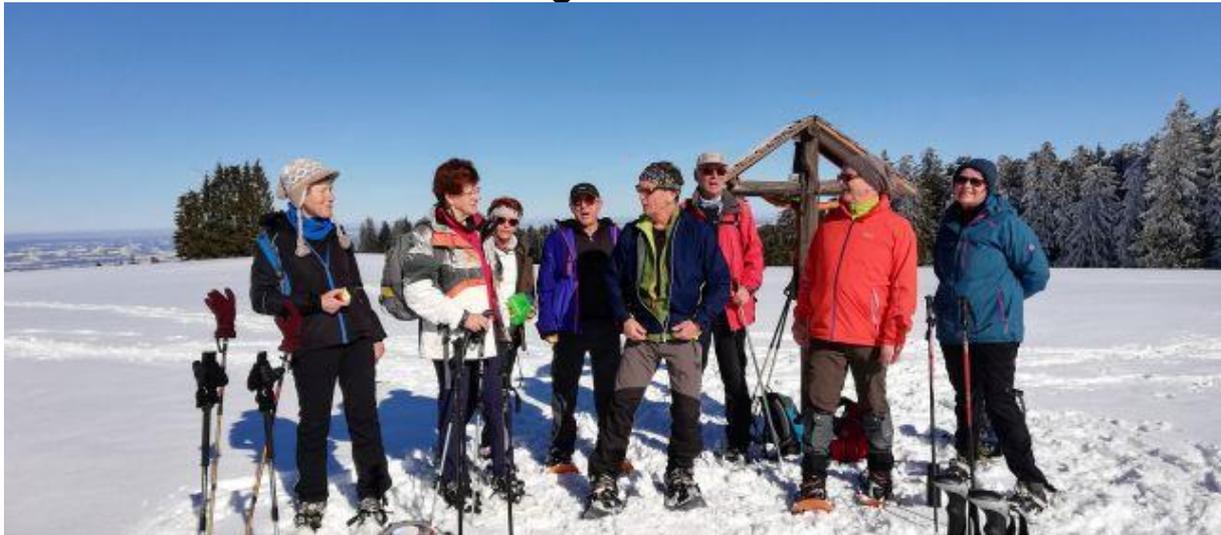
Weiter ging es vorbei an der Straußenfarm Richtung Flügelesmühle. Der Schneewar durch den Regen schon gut zusammengesackt und über Nacht angefroren. Dadurch sanken wir nur wenig ein und kamen gut voran. An einer Stelle versperrten uns mehrere umgestürzte Bäume den Weg und wir mussten ein wenig zurücklaufen.

Nach gut zweieinhalb Stunden erreichten wir unser Ziel, die Gaststätte Grüner Baum in Wieser, auch als Kongo bekannt. Dort gab es neben einfachem Vesper auch leckeren Kuchen. Nach einer Stunde machten wir uns auf den Rückweg, der uns zuerst nach Hannover und von dort weiter entlang der Langlaufloipe wieder hinauf zur Kuppe bei Egg führte. Dort oben bot sich ein ausgezeichnetes Bergpanorama, noch viel besser als am Vormittag. Und die untergehende Sonne hüllte die Berge noch in ein schönes Abendrot.

Insgesamt legten wir leicht verschwitzt, aber sehr zufrieden in den 5 Stunden ca. 14 km auf Schneeschuhen zurück.

Februar 2019

## Was für ein wunderschöner Tag



Rückblick Schneeschuhwanderung auf dem Pfänderrücken im Februar 2019.

Es war ein perfekter Tag für die 8 Wanderinnen und Wanderer. Wunderschönes Wetter, super Neuschnee, herrliche Fernsicht und viel unberührte Landschaft auf dem Pfänderrücken zwischen Möggers, dem Hochberg, Lutzenreute, Geigers und Möggers.

Da Bilder nun aber viel mehr ausdrücken können als Worte, präsentieren wir eine kleine Auswahl der sehr schönen Fotos. Zum Abschluss dieses gelungenen Tages besuchten wir das Cafe Haug in Wangen. Hier gibt es einfach immer leckeren Kuchen.

Und hier unsere Tourdaten:

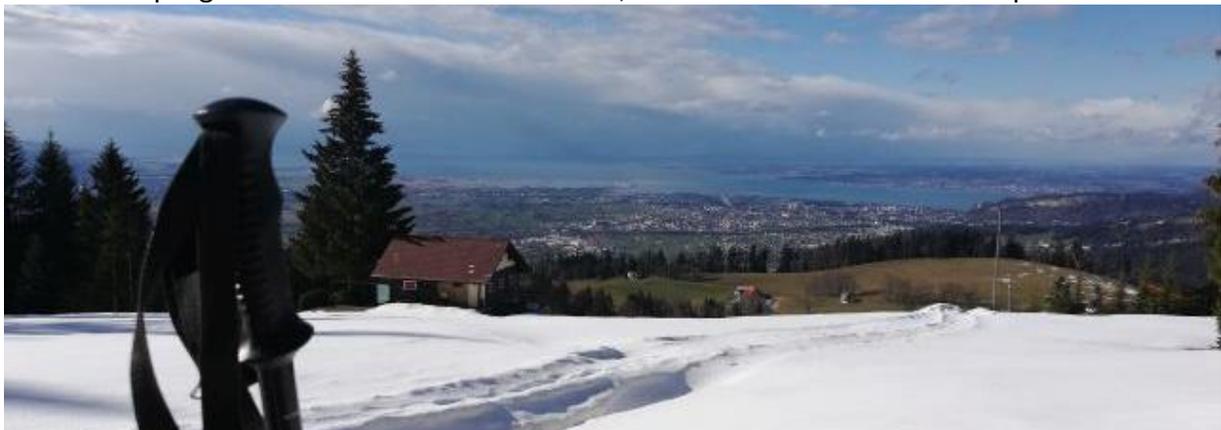
Länge 9 km, Dauer mit Pausen 4 Stunden, Höhenunterschied 320 m.

März 2019

## Von allem etwas

Bericht von der Schneeschuhwanderung am Bödele am 13. März

Im März stand die dritte und letzte Schneeschuhwanderung in diesem Jahr auf dem Programm. Da die Wetterprognose sehr durchwachsen war, haben wir uns erst sehr spät entschieden, die



Terminänderung durchzuführen. Diesmal waren wir nur zu fünft, einige waren krankheitsbedingt verhindert oder hatten Respekt vor der zurückzulegenden Strecke mit ca 650 Höhenmetern, die zu bewältigen waren.

Die Entscheidung war richtig. Beim Parkplatz bei Rickatswende lag nur noch wenig Schnee, dies sollte sich mit zunehmender Höhe schnell ändern. Das Wetter präsentierte sich aprilmäßig. Von allem etwas: Sonne, Schneefall und heftiger Wind wechselten sich ab. Wir konnten uns an herrlichem Blick auf den See und die Bergwelt erfreuen. Vom Parkplatz ging es hinauf zum ca. 300 Metern höher liegenden Fohramoss, der Rückenwind unterstützte uns dabei. Dann nutzen wir den Rand der Skipiste des Lanklifts hinauf zu der Bergstation. An den beiden Schleppliften vorbei erreichten wir nach 2 Stunden das Gipfelkreuz auf dem Hochälpele (1464 Meter hoch). Der Blick auf die umliegende Bergwelt war wieder eindrucksvoll. In der nahegelegenen Hütte waren wir die einzigen Gäste, hatten die Gelegenheit uns zu stärken und aufzuwärmen.

Der Abstieg erfolgte am Rand der Pisten des Hochälpeleslifts, vorbei an der Dornbirner-Hütte wieder durch das Fohramoss. Auf dem letzten Teil des Rückwegs nutzen wir den gleichen Pfad wie am Hinweg. Am Rande einer kleinen Ferienhaussiedlung genossen wir noch die grandiose Aussicht auf einen großen Teil des Bodensees. Zufrieden und teilweise auch erschöpft erreichten wir unseren Ausgangspunkt.

Tourdaten: Streckenlänge: 11 km, Höhenmeter ca. 650, Reine Wanderzeit: 2:45 Std.

---

April 2019

## **Entspannte Riedwanderung**

Bericht von der Wanderung im Wurzacher Ried am 17.4.



Kleine Rast mitten im Ried

Nachdem wir in der vergangenen Woche unsere Wanderung witterungsbedingt verschieben mussten, wurden wir am 17. April mit angenehmem Wetter belohnt.

14 Wanderinnen und Wanderer waren diesmal dabei. Punkt 10 Uhr fuhren wir Richtung Bad Wurzach und trafen die anderen Wanderer am Parkplatz beim Gottesberg. Der Weg hinauf zur Kapelle war heute der einzige Anstieg einer sonst flachen Wanderung.

Nach der Besichtigung machten wir uns auf den Weg durch Bad Wurzach zum Ried. Es war heute nicht viel los, der erste Halt war beim Moortretbecken am Riedsee fällig. Der weitere Weg führte uns auf teilweise schmalen Pfaden Richtung Quellseen, dem Ursprung der Wurzacher Ach. Das Wasser ist hier noch sehr klar und wir konnten Wildgänse und Störche beobachten.

Von hier aus machten wir uns auf den Rückweg Richtung Torfmuseum. Auffällig waren die vielen Bäume, die durch Biber gefällt wurden. Während die Autofahrer ihre Fahrzeuge vom Parkplatz am Gottesberg zum Torfmuseum holten, konnten die anderen einen herrlichen Cappuccino beim Wurzelsepp genießen.

Um drei Uhr fuhr uns der Torfzug durch das Ried bis zum Haidgauer Ried. Dort erklärte uns der Führer sehr humorvoll das Entstehen der Torfbahn und die Geschichte der beiden ehemaligen Torfabbaugebiete. Im Anschluss besuchten wir noch das interessante Torfmuseum, in der benachbarten Gaststätte Wurzelsepp ließen wir uns die leckeren Speisen munden.

Insgesamt haben wir einen schönen und entspannten Wandertag in der schönen Allgäustadt verbracht.

Hier noch die Tourdaten:

Länge: 12,5 km, Dauer: 2,5 Stunden Höhenmeter: fast keine

---

Mai 2019

## **Dann waren es nur noch sechs**

Bericht von unserer Wanderung auf dem Höhenzug zwischen Immenstadt und Meersburg



Auf dem Höhenzug Richtung Frenkenbach

Witterungsbedingt mussten wir die Wanderung auf dem Höhenrücken zwischen Immenstadt und Meersburg um ein Woche verschieben. Leider konnten von den ursprünglich 15 Teilnehmern nur noch Mitwanderer. Die Gründe sind alle nachvollziehbar.

Am 15.5. haben die verbliebenen sechs Wanderinnen und Wanderer die Wanderung in der Nähe von Frenkenbach gestartet. Das Wetter war nicht so super, aber trocken. Es wehte teilweise ein kalter Wind, nachmittags zeigte sich erfreulicher Weise die Sonne und am Horizont waren die schneebedeckten Berggipfel zu erkennen.

Der Weg führt auf Feld- und Wirtschaftswegen über Frenkenbach Richtung Stetten. In Frenkenbach besuchten wir noch die romanische Kirche aus dem 12. Jahrhundert. Von dort aus ging es durch Weinberge zum kleinen Turm über der Halttau. In Meersburg konnten wir in einer Bäckerei herrlichen Kaffee und Kuchen genießen.

Über das neue Schloss, am Parkplatz beim Töbele wanderten wir zum Kriegerdenkmal auf dem Lerchenberg und genossen den herrlichen Blick über den leicht aufgewühlten Bodensee.

Kurz vor Hagnau unterquerten wir die Bundesstraße hinauf auf dem Höhenrücken Richtung Burgunder Hof. Dort entdeckten wir frische Baumpflanzungen, die noch in voller Blüte standen. Also doch noch ein wenig Blütenwanderung.

Nach ca. 4,5 Stunden und 16,5 km erreichten wir unseren Ausgangspunkt.

Zum Abschluss genossen wir noch die leckeren Speisen im Paradies in Möggenweiler. Insgesamt war es ein schöner Tag mit vielen neuen Eindrücken, die uns zu weiteren Besuchen dieser schönen Region führen könnte.

---

Juni 2019

## **Heiße Wanderung im Allgäu**

Bericht von unserer Wanderung auf den Grünten am 26.6.



Die Wanderung war sehr stark geprägt von den außergewöhnlichen Temperaturen von ca. 35 Grad. Aber immer noch besser, als sie wegen Regen verschieben zu müssen, wie die beiden letzten Veranstaltungen.

10 Wanderinnen und Wanderer haben sich für diese Tour auf den Immenstädter Hausberg mit der markanten Fernsehantenne auf dem Gipfel angemeldet. Heute waren ca. 900 Höhenmeter zu bewältigen, erfreulicherweise verlief der recht steile Anstieg über Stock und Stein zu weiten Teilen im Wald, wo die Hitze durch den Schatten besser zu ertragen war. Selbst einige Kühe suchten an diesem Tag den Schatten.

Nach ca. zwei Stunden erreichten wir das Grünenhaus mit einer wunderbaren schattigen Terrasse, die uns zur Mittagspause einlud. Von dort war schon der Gipfel mit Antenne und Denkmal zu erkennen. Die 200 Höhenmeter dort hinauf waren recht schweißtreibend, weil der Pfad im Wesentlichen in der prallen Sonne verlief.

Der Aufenthalt an der Sendeanlage war recht kurz, war doch der Gipfel und das Denkmal unser Ziel. Dort oben konnten wir einen herrlichen 360 Grad -Rundumblick in die Allgäuer Bergwelt genießen. Leider war die Sicht nicht so gut, gute Bilder von dort oben waren leider nicht machbar.

Der hitzige Abstieg nach Burgberg wurde noch durch eine kleine Kaffeepause in der Alpe Obere Schwand unterbrochen. Nach 6 Stunden erreichten wir unseren Ausgangsort am Ortsrand von Burgberg.

Zum gewohnten Tagesabschluss besuchten wir diesmal das Wirtshaus "Zum lustigen Hirsch" in Akams unweit von Immenstadt. Ist unbedingt empfehlenswert mit dem schönen Biergarten, der herrlichen Aussicht und den leckeren Speisen.

Tourdaten:

Streckenlänge: ca 13 km, Höhenmeter: ca. 920 hm, Dauer: 6 Stunden

---

Juli 2019

## **Nebel um die Churfürsten**

Am 10. Juli stand unsere einzige Wanderung in diesem Jahr in die Schweizer Bergwelt auf dem Programm. Ziel war diesmal der Chäserrugg mit gut 2260 Höhenmetern. Er ist einer von sieben Gipfeln der Schweizer Churfürsten.

Dieses Mal waren wir nur zu fünft und alle konnten deshalb in einem Auto fahren. Gegen 9 Uhr kamen wir an der Schrägbahn Itios in Unterwasser an. Zuerst ging`s zum Kauf der Tickets für die Bahn, für Hin- und Rückfahrt waren 24 Franken für das kurze Stück zu berappen. Große Aufregung gab es schon vor der Auffahrt, weil das Ticket eines Teilnehmers nicht mehr zu finden war. Erfreulicherweise stellte der Mitarbeiter der Bahn ein Ersatzticket aus.

Nach kurzer Zeit erreichten wir die Bergstation der Itiosbahn und nach kurzer Toilettenpause machten wir uns an den 1000 hm langen Aufstieg. Leider verwehrten uns den ganzen Tag Wolken den Blick auf die wunderschöne Bergwelt.



Beim Aufstieg mussten wir noch zwei Schneefelder durchqueren. Wir alle waren begeistert von der Blütenpracht entlang unseres Wanderwegs.

Nach knapp 3 Stunden und vielen Windungen erreichten wir den Hinterrugg, mit 2300 hm etwas höher als unser Zielgipfel. Leider waren die Gipfel nur kurze Momente und der

Walensee überhaupt nicht zu erkennen. Bis zum Chäserrugg brauchten wir noch eine gute Viertelstunde, der Weg führte auch hier über ein Schneefeld. Der Blick war auch hier eingeschränkt und die Luft hier oben doch recht kühl, alle bekamen im Verlauf der kleinen Rast in der Nähe der neuen, eindrucksvollen Bergstation der Seilbahn, kalte Finger.

Aufgrund der kühlen Witterung machten wir uns dann recht bald an den Abstieg, der keine großen Anforderungen an uns stellte, außer wenn Kühe hin und wieder den Wanderweg versperrten. Das machten diese an unserem Wandertag recht häufig.

Am Wegrand konnten wir Alpenrosen, Knabenkraut und Türkenbund bewundern. Gegen 16:00 Uhr erreichten wir die Bergstation Iltios, wo wir uns noch einen Kaffee gönnten (4,80 Sfr.).

Auf der Heimfahrt kehrten wir diesmal auf der Schattenburg in Feldkirch ein. Die Schnitzel waren wie erwartet 30 cm lang und schmeckten allen vorzüglich.

Hier noch ein paar Wanderdaten:

Dauer: 6 Stunden, Länge: 14 km, Höhenmeter: 1000

---

August 2019

### **Beeindruckende Bergsicht**

Bericht von unserer Wanderung rund um den Widderstein am 27.8. Unsere Wanderung rund um den Widderstein im Kleinwalsertal mussten wir leider witterungs-bedingt verschieben. Nach einer kurzen Abstimmung unter den Angemeldeten haben wir uns dann auf Dienstag, den 27. August als neuen Termin geeinigt. Und wir wurden durch die Verschiebung mit herrlichem Wetter und einer beeindruckenden Bergsicht belohnt.

Großer und Kleiner Widderstein

Schon früh um 7 Uhr war die Abreise angesetzt. Die 10 TeilnehmerInnen waren schnell auf die 3 Fahrzeuge verteilt und schon ging's über Isny, dem Zaumberg Richtung Sonthofen und von dort ins Kleinwalsertal nach Baad, dem letzten Ort im Tal.

Zuerst nutzen wir noch den Walserbus zur Fahrt nach Mittelberg, von dort startete dann die Wanderung hinauf ins Gemstetal. Anfänglich ging's es gemächlich hoch, bald war die erste Hütte



erreicht. Für Kaiserschmarren wars noch zu früh, deswegen wurde der Anstieg fortgesetzt. Diesen schönen Tag nutzen viele Wanderinnen und Wanderer, deswegen doch ein reger Betrieb auf der Wanderstrecke. Nach zwei Stunden erreichten wir die Obere Gemstelhütte, dort nutzen wir die Wartezeit auf unsere Nachzügler für eine kleine Frühstückspause.

Die letzten 300 Höhenmeter hinauf zum Gemstelpass versprachen noch ein wenig körperliche Anstrengung, oben auf dem Pass hatten wir aber ein den super Rundumblick, der durch das Panoramabild besser als durch noch so viele Worte beschrieben werden kann.

Nach einer längeren Genussphase steuerten wir die Widdersteinhütte hoch über dem Hochtannbergpass an. Germknödel und Frittatensuppe waren die begehrten Speisen.

Nach einer guten halben Stunde machten wir uns auf den Abstieg. Auf einem Plateau durften wir uns nochmals an den wilden Berggipfeln rundum erfreuen. Der Aufstieg auf den Widderstein war an diesem Tag nicht zu machen, hier fehlte einfach die Zeit für die zusätzlichen 500 Höhenmeter.

Entlang dem rauschenden Bärguntbach marschierten wir nun wieder talwärts, in der gleichnamigen Hütte waren Kaffee und Kuchen angesagt.

Gegen 17 Uhr erreichten wir sehr zufrieden über den gelungenen Wandertag unseren Parkplatz in Baad. Zum inzwischen schon traditionellen gemeinsamen Abendessen steuerten wir diesmal die Badwirtschaft in Malleichen in der Nähe von Gestratz an. Hier wurden wir freundlich bedient, die Speisen waren lecker, eine super Abrundung eines gelungenen Wandertages.

**Hier die Tourdaten:**

- Streckenlänge: 15 km Höhenunterschied: 915 hm
- Wanderziel incl. Pausen: 7:45 Stunden
- Reine Wanderzeit: 4:10 Stunden.

Oktober 2019

## Wandern im Wental auf der Ostalb

Unsere Wanderung im Oktober führte uns nach längerer Pause mal wieder auf die Ostalb.

Genauer gesagt ins, zwischen Heidenheim und Bartholomä am Rande des Steinheimer Meteoritenkrater gelegene, Wental.

Nachdem es in der Nacht noch geregnet hatte fuhren wir zu sechst, es gab drei kurzfristige Absagen, bei herrlich sonnigem Wetter auf die Ostalb. Die durch den nächtlichen Regen sehr klare Luft sorgte bereits während der Anfahrt für wunderbare Weitsichten.

Die Fahrt ging über die B10 Abfahrt Ulm-Lehr, Beimerstetten, Gerstetten, Sontheim und Steinheim am Albuch, auf gut ausgebauten Straßen, zum Wanderparkplatz beim Wentalhotel. Dort erwartete uns bereits ein früherer Ravensburger Kollege, der von Süßen bei Göppingen anreiste. Nach kurzer Begrüßung liefen wir eine kleine Rundtour durchs sogenannte Felsenmeer.



Als Ausgleich für die im Naturschutzgebiet Wental liegenden Felsen darf hier geklettert werden. Dies wird besonders an den Wochenenden von den Besucherscharen aus dem Remstal und dem Brenztal genützt.

Heute waren wir aber bis auf 3 Personen allein unterwegs. Anschließend wanderten wir im Wental, das von Nordwest nach Südost verläuft, der Sonne entgegen. Hier beeindruckten immer wieder die ausgefallenen Felsformationen die zum Teil auch Namen, wie „Wentalweible“ oder „Hammer“ besitzen. Auf Tafeln sind kleine Sagen zur Namensfindung der Felsen zu lesen.

Nach dem ersten Drittel der Wanderung im engen Felsental mit wunderbar herbstlich eingefärbtem Laubwald weitet sich das Tal mit durch Schafe beweideten Wiesen. Dort sind auch die ersten albtypischen Wachholderbüsche zu sehen.

In diesem Teil befindet sich ein Rastplatz mit Spielflächen und Grillstellen. Da wir um die Mittagszeit hier die einzigen waren, nutzen wir die Sitzbänke zu einer ausgiebigen Vesperpause.

Kurz bevor das Tal im „Steinheimer Becken“ endet gings im Wald bergauf auf die Albhochfläche zur Rodung „Klösterle“. Diese Rodungsflächen entstanden früher meist um Kalköfen. So hatte man

immer genug Holz zum Kalkbrennen. Bei der nächsten Rodung „Bibersohl“ nahmen wir den Weg bergab in den engen Teil des Wentals um den Anblick der Felsen bis zum Parkplatz von der anderen Seite zu genießen.

Nach der Verabschiedung unseres Mitwanderers aus Süßen fuhren wir nach Heidenheim auf den Schlossberg. Bei einem ca. halbstündigen Rundgang besichtigten wir das Schloß (zur Hälfte eine Ruine) außen vom Park und vom Schlosshof. Von der Talseite des Schlosshofs hatten wir einen wunderbaren Blick auf das Brenztal und Heidenheim.

Anschließend ging es in die Schlossgaststätte. Diese befindet sich ca. 300 m vom Schloss entfernt in einem modernen Tagungshotel und bietet von 11:30 – 21:30 Uhr durchgehend warme Küche. Nachdem ich meine Mitwanderer schon unterwegs auf die tollen Pilzgerichte vorbereitet hatte mussten wir leider feststellen, dass es diese erst ab 18:00 Uhr gab. Zum meinem Glück war das Schlossmuseum an diesem Tag wegen Personalversammlung geschlossen. Sonst hätte ich vermutlich eine mittelalterliche Halskrause verpasst bekommen.

---

November 2019

## Wetterglück im Allgäu



Blick in die Allgäuer Landschaft

Im November stand in diesem Jahr die Rundwanderung um Kißlegg auf dem Programm. Die Wetterprognosen bereiteten uns jedoch erhebliche Sorgen, war doch Kälte und Schneefall vorausgesagt.

Ein Blick auf unsere Wetterapps, die uns eine lokale Wetterprognose ermöglichten, ermunterte uns, die Wanderung durchzuführen.

So trafen sich 15 Wanderinnen und Wanderer auf dem Parkplatz des Strandbades in Kißlegg, alle waren erfreut über die positive Wetterentwicklung. Es gab Wolken, aber auch Sonne und die Temperaturen waren besser wie erwartet.

So machten wir uns auf den 13 km langen Rundweg, vorbei am Ostufer des Obersee, weiter über Rempertshofen und Windhag, hinauf zur höchsten Erhebung von Kißlegg (734 hm), dem Buschel.

Dort gibt es eine kleine Aussichtshütte mit Panoramatafel, man kann bei sehr guter Sicht bis zur Zugspitze schauen, an unserem Tag war die Sicht leider nicht so gut. Es reichte grad bis zum Imberg und nach Scheidegg und Möggers. Neben der Hütte steht noch eine Friedenslinde, die 1903 im Gedenken an die Völkerschlacht hundert Jahre früher gepflanzt wurde.

Nach einem kurzen Imbiss machten wir uns auf den Rückweg über Wippenreute und Höllenbach zurück nach Kißlegg. Der Tag wurde dann noch einer örtlichen Bäckerei mit Kaffee und leckerem Kuchen abgeschlossen. Erfreulicherweise trafen wir noch zwei ehemalige Kollegen zum kurzen Plausch. Insgesamt war es eine schöne, nicht zu anstrengende Wanderung, bei der auch viele Gespräche untereinander geführt werden konnten.

---

Dezember 2019

## **Gute Kleidung ist alles...**

Bericht von der Winterwanderung nach Wolfegg am 13.12.2019



Reges Interesse an Winterwanderung

Die letzte Wanderung in diesem Jahr führte uns wie in den vergangenen Jahren zum Weihnachtsmarkt in Wolfegg. 31 Wanderinnen und Wanderer ließen sich von den Regentropfen nicht abhalten und fanden sich um 15 Uhr in Alttann vor dem Landhotel ein. Die große Karawane bewegte sich anfangs entlang der Landstraße Richtung Wolfegg, nach einem Kilometer zweigten wir rechts ab auf einen Waldweg, der uns Richtung Wolfegger Schloss und von dort auf dem schmalen Kirchweg hinunter zum Bauernhausmuseum führte.

Hier teilten wir uns in kleine Gruppen auf, um die vielen Angebote auf dem weihnachtlichen Markt zu bestaunen. Nach ca. 1 Stunde machten wir uns auf den 45- minütigen Rückweg. Hier waren die mitgebrachten Taschenlampen aufgrund der frühen Dunkelheit sehr hilfreich.

Wir feierten gemeinsam im Allgäuer Hof in Alttann unseren Jahresabschluss. Die wenigsten von uns kannten das Lokal, alle waren jedoch begeistert von der Freundlichkeit des Personals, dem guten Essen und dem angenehmen Ambiente.

Herzlichen Dank an Maresi und Fritz für die gelungene Vorbereitung.

## Wandertage 2019 im Tannheimer Tal

Dieses Jahr hatten wir für unsere Wandertage 09.- 12.09. das Tannheimer Tal gewählt. Aufgrund der großen Teilnehmerzahl konnten nicht alle im Hotel 3 Tannen untergebracht werden. 7 Teilnehmer waren Gast in den benachbarten R-Appartements. Das Hotel wurde uns von einem Kollegen empfohlen und erwies sich wie auch das Appartement als gute Wahl. Es herrschte eine



sehr freundliche Atmosphäre, das Essen wurde von allen als sehr gut und reichlich empfunden, die Zimmer waren schön und zweckmäßig. Durch die zentrale Lage konnten wir in den vier Tagen unsere Autos stehen lassen und die Strecken zu Fuß oder aber mit dem Bus zurücklegen. Unsere Gästekarten ermöglichten uns erfreulicherweise die kostenfreie Nutzung der Sommerbergbahnen und Busse im Tal. Wichtig ist auch, dass es in den vier Tagen zu keinem einzigen Unfall gekommen war und alle wieder wohlbehalten zurückkehrten.

Mit diesem und 3 weiteren Berichten blicken wir auf insgesamt 4 herrliche Tage im Tannheimer Tal zurück.

Die nur ca. 120 km „kurze“ Anfahrt ermöglichte es uns am An- und Abreisetag bereits bzw. noch eine Wanderung durchzuführen.

Für den ersten Tag war eine Tour auf die Große Schlicke (2059 m) vorgesehen. Ein Blick auf den Wetterbericht am Sonntag ließ aber Zweifel an der Durchführung aufkommen. Endgültig klar wurde es gegen 17 Uhr bei einem Blick auf die Live-Webcam der Bergstation am Füssener Jöchle. Zwischen den Wassertropfen auf der Linse sah man nur noch „weiß“ und das Flimmern von Schneeflocken. Sofort wurde nach kurzer Absprache umdisponiert und für Montag eine Tour im Tal geplant.

## Montag, den 9.9.2019

Nach einer regenreichen Anfahrt trafen alle Fahrgemeinschaften fast zu gleicher Zeit am Hotel ein. Wir konnten das Gepäck einstellen und bei einer Begrüßungsrunde mit Kaffee das Nachlassen des Regens abwarten.

So starteten 27 Wanderer und ein Hund, gut ausgestattet für schlechtes Wetter, bei leichtem Nieselregen zu unserer Tal-Runde. Diese führte uns von Tannheim nach Grän, an der Talstation der Bahn zum Füssener Jöchle vorbei, ca. 300 m bergauf zum Gasthof „Adlerhorst“. Von dort hatten wir trotz des Wetters einen herrlichen Blick über den Haldensee. Bei Apfelstrudel, Kaiserschmarren usw. ließ es sich im Trockenen gut aushalten bis die Wolken langsam aufrissen. Als wir unten in Haller ankamen kam die Sonne zu Vorschein und für den Rest des Wegs um den Haldensee mußte so nach und nach Kleidung abgelegt werden.

Vorbei gings etwas oberhalb des Ortes Haldensee unter der Bahn zum Neunerköpfe hindurch nach Tannheim ins Hotel.

Da die Schuhe eines Wanderers bereits kurz nach Beginn der Tour Auflösungserscheinungen zeigten und er zurück zum Hotel mußte, kam er uns neu beschuht mit dem Auto nach Haldensee entgegen. Mittels zweier „Taxifahrten“ hatten mehrere noch die Möglichkeit aufs Neunerköpfe zu „gondeln“ und die immer besser werdende Aussicht zu genießen.



## Wandertage 2019 Tag 2

Dienstag, den 10.9.

Angekommen auf der Krinnenspitze

Ursprünglich stand für heute eine Wanderung zur Krinnenspitze und zum Litnisschrofen auf dem Tagesplan. Nachdem wir aber gestern bei der Anfahrt schon die niedrigere Krinnenspitze mit einem weißen Hut angetroffen haben, entschieden wir uns nur die Krinnenspitze zu machen.

Es ging also mit dem Linienbus zur Talstation der Krinnenspitzbahn. Der Andrang war schon ziemlich groß. Wir fuhren mit dem Lift zur Bergstation hoch.

Hier teilten sich die Teilnehmer in 2 Gruppen. Ein Teil der Gruppe ging auf dem Meraner Steig und dem Enziansteig, hier machten einige noch einen Abstecher zur Krinnenspitze, über die Gräner Ödenalpe zur Nesselwängler Edenalpe. Die andere Gruppe ging über den Gamsbocksteig zur Krinnenspitze und dann über die Gräner Ödenalpe ebenfalls zur Nesselwängler Edenalpe. Hier trafen die beiden Gruppen wieder zusammen.

Nach einer ausgiebigen Rast ging der Großteil der Gruppe über den Alpenrosenweg zurück zur Bergstation der Krinnenspitzbahn, mit dieser ins Tal und mit dem Bus zurück zum Hotel. Der Rest

der Gruppe ging auf dem Weg Nr.15 ins Tal an den Haldensee und von dort zu Fuß zurück zum Hotel.

Der Wettergott hatte es wieder gut mit uns gemeint und die Sonne voll erstrahlen lassen. Der am Vortag vorhandene Schnee war bis auf wenige Reste bereits wieder geschmolzen.

## **Wandertage 2019 Tag 3**

**Mittwoch den 11.9.2019**



Vilsalpsee

Heute stand der Vilsalpsee und die Landsberger Hütte auf unserem Wanderprogramm. Direkt vom Hotel aus konnten wir alle zusammen den Wanderweg von Tannheim zum schön gelegenen Bergsee wandern. Kein Wunder bei der Kulisse, dass viele Menschen gerne dort hingehen.

Am See trennten wir uns in zwei Gruppen. Während die eine die Umrundung des Vilsalpsees mit einem Abstecher zu den beiden Wasserfällen in Angriff nahm, wollten die anderen den Weg hinauf zur Landsberger Hütte und zurück über den Saalfelder Höhenweg zur Bergstation des Neunerköpfe.

Bis zur Hütte waren ca. 700 Höhenmeter zu bewältigen, der Anstieg war sicherlich konditionell anspruchsvoll, technisch aber gut zu gehen. Mehrfach überquerten wir einen kleinen Bachlauf, jeweils mit einem Schild versehen, welches auf einen möglichen Wasserschwall hinwies. Unterwegs boten sich schöne Blicke hinunter auf den Vilsalpsee und auf einen prächtigen Wasserfall. Nach ca. 2 Stunden erreichten wir den Traualpsee, einem Stausee, der der Energiegewinnung dient. Vermutlich dient der eingangs erwähnte Bach als Überlauf. Nach einer kurzen Pause wollten wir endlich zur Landsberger Hütte, die wir nach ca. 45 Minuten erreichten. Hier war recht viel Betrieb, da uns zwei Schulklassen, die wohl in der Hütte übernachtet hatten, entgegenkamen. Kaiserschmarren und anderes waren dort dann die erste Wahl. Nach einer halben Stunde Aufenthalt ging's vorbei an einem kleinen See mit dem Namen Lache Richtung Schochenspitze (2069).

Unsere Aufmerksamkeit weckte auch ein Heli-Rettungseinsatz. Ein älterer Wanderer hatte sich den Fuß geknickt und konnte nicht mehr laufen. Da es in der Nähe keinen Landeplatz für den Hubschrauber gab, musste er mit dem Seil nach oben gezogen werden.

Einige wollten unbedingt auf den Gipfel, um die super Sicht zu genießen.

An der Gappenfeldscharte mussten wir uns entscheiden, ob wir von dort aus direkt nach Tannheim absteigen oder wie geplant zum Neuenköpfle streben. Zum Neuenköpfle mussten wir uns ein wenig sputen, da die letzte Talfahrt um 16:15 möglich war. Also hurtig vorbei an der Sulzspitze und der Strindenalpe Richtung Ziel, wo uns ein letzter steiler Anstieg, aber auch schöne Bilder von Gletschirmfliegern erwarteten. Nach der Abfahrt waren nur noch gut 1 km bis zum Hotel zurückzulegen.

Für beide Gruppen war es ein wunderschöner Wandertag.

## **Wandertage 2019 – Tag 4**

*Donnerstag, den 12.9.2019*



Blick auf den Forggensee

Der letzte Tag im Tannheimer Tal war leider schon zu früh gekommen. Am Abend des Vortags kam aus der Runde noch der Vorschlag, statt vom Lechtal auf den sogenannten Hahnenkamm zu fahren und dort eine Rundtour zu starten, die für den Auftakt vorgesehene Tour auf die Große Schlicke nachzuholen. Dies erwies sich im Nachhinein als voller Erfolg!

Nach dem Abschied vom Hotel fuhren wir fertig für die nachmittägliche Rückreise nach Grän. Dort ging bereits kurz nach 10 Uhr mit der Kabinenbahn auf das Füssener Jöchle.

Von dort hatten wir bei bestem Wetter bereits einen herrlichen Blick über Tannheim und das Oberjoch auf die dahinter liegenden Berge. In der anderen Richtung weitete sich der Blick über der Forggen- und Hopfensee bis weit ins Alpenvorland.

Vorbei am Hahnenkopf führte unser Weg mit leichtem Auf und Ab zur Vilser Scharte. Hier stieg die erste Gruppe zur Füssener Hütte ab. Auf der anderen Seite des Hochtals, in dem die vorgenannte

und die Otto-Mayr-Hütte ungewöhnlich dicht beieinander liegen, waren die ganze Zeit die steil aufragenden Felswände von Rote Flüh, Gimpel und Köllenspitze unsere Begleiter.

Etwa 150-200 Höhenmeter unterhalb des Gipfels der „Große Schlicke“ (2059 m) trennten sich nochmals 2 Gruppen von den Gipfelstürmern. Während eine Gruppe gleich zur Füssener Hütte Abstieg, legte eine weitere vor dem Abstieg erst eine längere Vesperpause ein.

Ein Dutzend wollten zum Gipfelkreuz der Großen Schlicke auf etwa 2060 Metern. Der Anstieg war kurz und technisch nicht schwierig. Deswegen war da oben auch ein wenig Betrieb. Aber der Aufstieg hat sich gelohnt. Der Blick in die prächtige Bergwelt, aber auch ins deutsche Alpenvorland war einfach großartig. Wir hatten deswegen auch keine Eile und legten dort oben die verdiente Vesperpause ein.

Am Ende trafen sich aber alle Gruppen, wenn auch nur kurz, auf der Hütte. Auch hier gab es wieder viel zu schmackhafte Speisen. Auf dem Rückweg zum Füssener Jöchle in der besten Sonnenlage merkte mancher, dass es vielleicht zu schmackhaft war.

Für unseren obligatorischen Wandertagabschluss hatten wir uns die Gaststätte 'Ochs am Berg' in der Nähe von Isny ausgewählt. Freundliche Bedienungen und schmackhaftes Essen in der sehr schönen und rustikalen Gartenwirtschaft haben uns dort sehr wohl fühlen lassen.

## 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:**

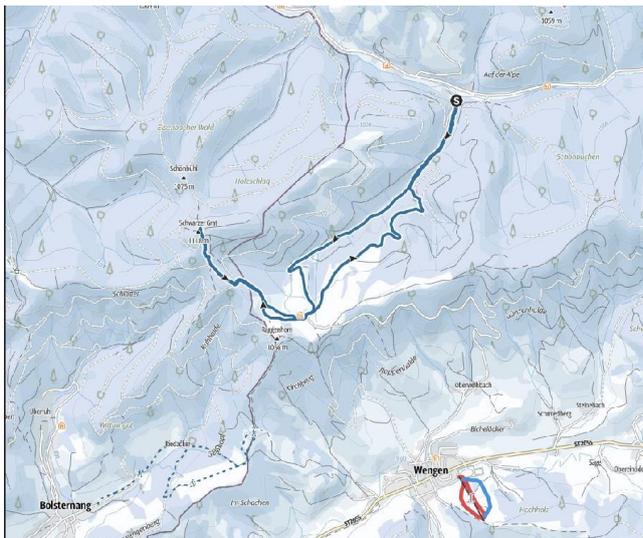
- Die Teilnahme erfolgt ausnahmslos auf eigenes Risiko. Dieses Einverständnis wird bei jeder Anmeldung abgefragt. Bitte beachten Sie in den Beschreibungen die jeweils angegebenen

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 auf unserer Homepage 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 2020

Januar 2020



### Schneeschuhwanderung auf den Schwarzen Grat

Veranstaltungsdatum:

15. Januar 2020

Veranstaltungsdauer:

10:00 - 18:00

Anmeldung vom

15.12.2019 bis 13.01.2020

Treffpunkt:

[Parkplatz Oberschwabenhalle, Ravensburg](#)

Eywiesenstr., Ravensburg

Wir parken auf dem Wanderparkplatz(876m) beim Gasthof Batschen im Eschachtal zwischen Kreuzthal und Eschacher Weiher.

Von dort führt uns unsere Tour vorbei an der Wenger Egg Alpe(1014m) zum Aussichtsturm auf dem Schwarzen Grat (1118m).Vom Turm aus herrliche Rundumsicht bis zum Bodensee und auf die Allgäuer Alpen.

Auf fast dem gleichen Weg geht es zurück ins Tal. An der Wenger Egg Alpe können wir auch noch einen kleinen Abstecher zum Raggenhorn(1056m) machen.

Die Tour verläuft auf befestigten Waldwegen und kann auch ohne Schnee begangen werden.

Länge: ca. 7 km; Dauer: ca. 3,5 Stunden, Auf-und Abstieg: je ca. 230 m, Schwierigkeitsgrad: leicht

---

Februar 2020

## Schneeschuhwanderung im Vorallgäu

Veranstaltungsdatum: 19. Februar 20

Veranstaltungsdauer:10:00 - 18:00

Anmeldung vom 16.01.2020 bis 17.02.2020

Treffpunkt: [Parkplatz Oberschwabenhalle, Ravensburg](#), Eywiesenstr., Ravensburg

In diesem Monat treffen wir die Entscheidung, wo wir schneeschuhwandern wollen, erst recht kurzfristig in Abhängigkeit von der aktuellen Schneelage. Folgende Alternativen bieten sich an:

- a) Wanderung im Raum Waldburg/Vogt
- b) Wanderung im Bereich des Hündle bei Oberstaufen

Wir werden im Februar-Newsletter unsere Entscheidung kommunizieren.

---

März 2020

## Schneeschuhwanderung Schetteregg



Veranstaltungsdatum: 18. März 20

Veranstaltungsdauer:09:00 - 19:00

Anmeldung vom 20.02.2020 bis 16.03.2020

Treffpunkt:

[Parkplatz Oberschwabenhalle, Ravensburg](#), Eywiesenstr., Ravensburg

Vom Parkplatz Richtung Südosten der Forstraße nach Hammeratsbergvorsäß folgen. Bei einer kleinen Kapelle zweigen wir rechts ab und gehen nahe dem Waldrand über weglases Gelände aufwärts bis zum Waldrand. (Nicht zur Berlingers Ochsenhofalpe hin überqueren) Ab den Waldrand Richtung Südosten weiter durch den Wald, bis wir wieder auf freie Lichtungen stoßen. Durch die Lichtungen im sanften Anstieg weiter immer Richtung Südosten bis zum höchsten Punkt. Von hier wandern wir in einem leichten Rechtsbogen hinunter zur oberen Falzalpe. (Zur oberen

Falzalpe führt ein geräumter Winterwanderweg von Schetteregg). Wir wandern über sanfte Hänge rechts neben dem geräumten Weg abwärts zur unteren Falzalpe. Ab der Alpe folgen wir ein Stück den geräumten Winterwanderweg (ca. 415m) und queren dann wieder im weglosen Gelände Richtung Nordosten zur Forststraße. Bei der großen Linksquere folgen wir dem Pfad aufwärts bis zum Jagdschutzgebiet (Betretungsverbot unbedingt beachten).

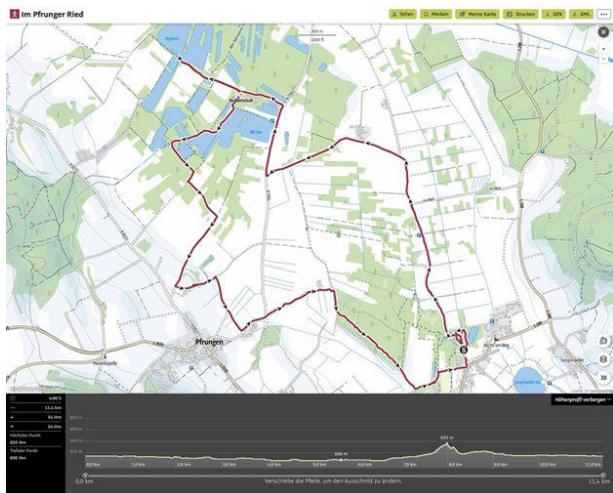
Unterhalb des Jagdschutzgebietes biegen wir nach links ab und folgen den Lichtungen. Am höchsten Punkt angelangt folgen wir der Lichtung abwärts Richtung Rehenbergvorsäß. (Forstraße mit Kapelle sichtbar).

Rechts oder links der nicht geräumten Forststraße geht es weiter abwärts bis zur Nattersbergalpe, unserem tiefsten Punkt der Tour. Nach einer kurzen Rast steigen wir wieder aufwärts Richtung Rehenbergvorsäß und folgen ein Stück der Forststraße zurück Richtung Schetteregg bis zum Bachverlauf. Hier verlassen wir wieder die Forststraße Richtung Nordwesten und wandern unterhalb der Forststraße über wegloses Gelände retour über Hammerbergvorsäß und Eggatsbergvorsäß zurück nach Schetteregg.

Tourdaten:

Weglänge: 9 km, Wanderdauer: 4:30 Stunden Höhendifferenz: ca. 470m Schwierigkeitsgrad: mittel

## April 2020



### Wanderung Pfrunger Ried

Veranstaltungsdatum: 15. April 20

Veranstaltungsdauer: 11:00 - 18:00

Anmeldung vom 19.03.2020 bis 13.04.2020

Treffpunkt:

[Parkplatz Oberschwabenhalle, Ravensburg](#)

Eywiesenstr., Ravensburg

Start ist am Naturschutzzentrum Wilhelmsdorf. Direkt beim Naturschutzzentrum beginnen wir unsere Wanderung entlang des „Riedlehrpfades Wilhelmsdorf“. Zunächst schlängelt sich der

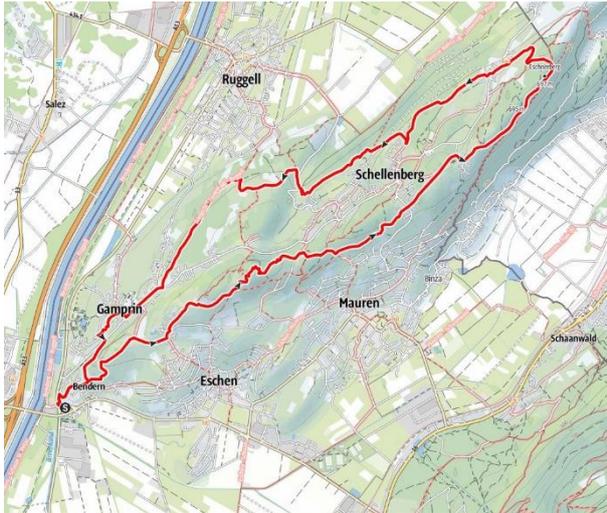
schmale Pfad vorbei an kleinen Teichen. Schon nach wenigen hundert Metern erreicht man die Europäische Wasserscheide. Nun führt der Weg weiter, vorbei am Naturschutzgebiet „Überwachener See“, und am „Eulenbruch“, bis wir zu einer Gabelung kommen. Links abbiegend gelangen wir auf einen ausgeschilderten Weg und wandern am Lindenhof und an den Beweidungsflächen vorbei, bis wir zur Einmündung auf eine Birkenallee gelangen, dort folgen wir den Rundwegen „Moorseen und Weiter Wiesen“. Nach 500 m auf der Asphaltstraße bietet sich eine Einkehrmöglichkeit in der Riedwirtschaft an.

Unmittelbar hinter der Riedwirtschaft geht es weiter in Richtung Pfrungen. Es lohnt sich einem Abstecher bis zur neuen Beobachtungsplattform zu folgen. Von der neu gestalteten Plattform lässt sich das Leben auf einem Riedweiher gut beobachten, denn die moderne Holzkonstruktion sorgt dafür, dass die Riedbesucher die Tiere nicht stören.

Wieder zurück zur Riedwirtschaft geht es weiter durch das Schilf entlang den Torfbaggerseen, vorbei an einem Grillplatz und an Parkplätzen. Dem markierten Weg folgend gelangen wir nach einer längeren Strecke wieder vorbei am „Eulenbruch“ zu unserem Ausgangspunkt.

Wanderzeit beträgt ca. 4 Std., Streckenlänge: 11,4 km,  
Auf/Abstieg: 54m/54m Schwierigkeitsgrad: leicht

## Mai 2020



### Eschnerberg Höhenweg

Veranstaltungsdatum: 13. Mai 20  
Veranstaltungsdauer: 08:00 - 18:00  
Anmeldung vom 16.04.2020 bis 11.05.2020

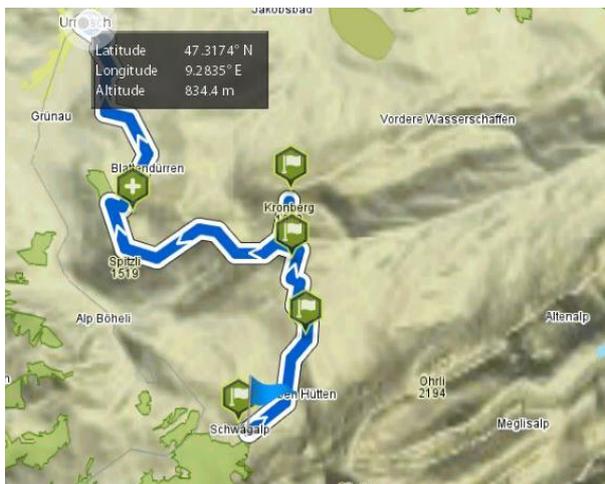
Treffpunkt:  
[Parkplatz Oberschwabenhalle, Ravensburg](#)  
Eywiesenstr., Ravensburg

Unsere Maiwanderung führt uns mitten ins Rheintal nach Liechtenstein. Jeder sieht den Eschenberg bei der Fahrt durchs Rheintal, aber kaum einer kennt ihn.

Die 697m hohe Erhebung liegt zwischen dem Rhein und der Straße von Feldkirch nach Vaduz. Unsere Wanderung beginnt in Barenden kurz vor der Rheinbrücke von Liechtenstein in die Schweiz. Der Weg führt uns oberhalb von Ruggell an der Westseite des Bergrückens zum höchsten Punkt bei Hinterschellenberg. Oberhalb der Steilhänge Richtung Feldkirch geht's auf dem Bergrücken zurück. Die Wanderung bietet herrliche Ausblicke auf die schneebedeckten Gipfel über Sargans im Süden, den Alvier und Richtung Westen den Alpstein mit Kreuzbergen und Hohem Kasten im Vordergrund. Im Osten bietet sich der Blick über Feldkirch Richtung Walgau und die 3 Schwestern. Und Richtung Norden geht der Blick entlang des Rheins zum Bodensee.

Tourdaten:

Strecke: 16 km, Dauer 4:50 h, Höhendifferenz 646 m, Schwierigkeitsgrad: leicht



## Juni 2020

### Kronberg und Spitzli

Veranstaltungsdatum: 24. Juni 20  
Veranstaltungsdauer: 07:30 - 19:00  
Anmeldung vom 14.05.2020 bis 22.06.2020

Treffpunkt:  
[Parkplatz Oberschwabenhalle, Ravensburg](#)  
Eywiesenstr., Ravensburg

Wir fahren nach Urnäsch und parken dort. Mit

dem Bus geht es dann zur Schwägalp.

Von der Schwägalp führt unser Weg durch den feuchten Brugger Wald zum Langälpli am Fuß des Kronbergs. Nun geht es auf dem Appenzeller Alpenweg in Serpentinien über die breite Grasflanke in Richtung Kronberg.

Auf dem Kronberg(1662m) ist eine Bergstation und Gipfelrestaurant. Von hier geht es wieder zurück zum Appenzeller Alpenweg und weiter in Richtung Spitzli (1520m). Die meiste Zeit verläuft er als Gratweg mit Blick zum Bodensee auf der einen und den wuchtigen Nordabstürzen des Alpsteins auf der anderen Seite.

Ab dem Spitzli kommen immer wieder Nagelfluhfelsen auf dem Weg zum Vorschein. Der Abstieg vom Spitzli führt über den steilen Nordgrat zur Alp Spitzli und weiter über ein kurzes Stück Darthseilsicherung und eine kleine Nagelfluhhöhle zur Alp Guggeien. Von hier geht es durch einen Tobel mit Wasserfall zur Alp Grossdürren und von hier wieder weiter auf dem Appenzeller Alpenweg nach Urnäsch(826m).

Weglänge: ca. 14,5 km, Aufstieg: 670 Hm, Abstieg: 1200 Hm, Wanderzeit: ca. 5 Std.

## Juli 2020



### Wanderung Mondspitz und Schillerkopf

Veranstaltungsdatum: 15. Juli 20

Veranstaltungsdauer: 07:00 - 18:00

Anmeldung vom 25.06.2020 bis 13.07.2020

Treffpunkt:

[Parkplatz Oberschwabenhalle, Ravensburg](#)

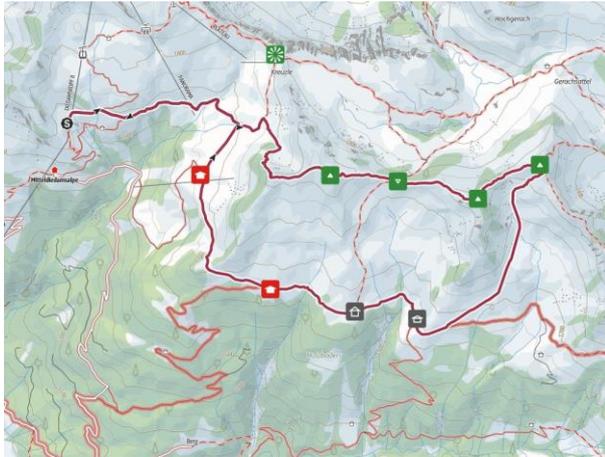
Eywiesenstr., Ravensburg

Im Juli ist die Zeit für die höheren Gipfel gekommen. Wir fahren nach Bürserberg am Beginn des Brandner Tals. Vom Wanderparkplatz Tschengla geht's über die Ronalpe und Furklaalpe (beide mit Bewirtung) hinauf Richtung Klamperschrofen. Kurz unterhalb des Gipfels biegen wir auf den Gratweg zur Mondspitze (1967 m) ab.

Mit der Mondspitze besteigen wir einen der schönsten Aussichtsgipfel in dieser Gegend und genießen den „5-Täler-Panoramablick“. Von hier führt der Pfad weiter zum Schillersattel (1840 m). Jetzt steht eine Entscheidung für die konditionsstarken an ob sie die Mondspitze (2006 m, schwierig!) „mitnehmen“ (+/- 1 h). Der andere Teil der Gruppe steigt direkt ab zum Wanderparkplatz.

Strecke: 8,5 km, Dauer 4:30 h, Höhendifferenz 740 Hm, Schwierigkeitsgrad mittel

## August 2020



### Wanderung am Diedamskopf

Veranstaltungsdatum: 19. August 20

Veranstaltungsdauer: 07:30 - 20:00

Anmeldung vom 16.07.2020 bis 17.08.2020

Treffpunkt:

[Parkplatz Oberschwabenhalle, Ravensburg](#)

Eywiesenstr., Ravensburg

Von der Mittelstation in Richtung Diedamskopf auf breitem Weg kurz aufsteigend und dann den ersten Weg nach rechts in Richtung Kreuzle wählen. Kurz hinab und in einer Kehre den breiten Weg nach links verlassen und über einen gut angelegten Steig den Kessel queren. An der Talstation der Panoramabahn links auf einen Wirtschaftsweg, die nächste Möglichkeit nach links auf einen Pfad (Bis hier hin gut in Richtung Kreuzle beschildert).

An der nächsten Gabelung rechts in Richtung Falzer Kopf. Über den ersten Gipfel des Tages hinunter ins Neuhornbachjoch. Dort kann man direkt zum Gasthaus Neuhornbach absteigen (kürzeste Variante der Tour).

Wir gehen weiter in Richtung Kreuzmandl (Schild Steinmandl nur für Geübte). Der Übergang vom Kreuz zum Steinmandl ist teilweise sehr ausgesetzt und mit Drahtseil gesichert. Vom Gipfel des Steinmandl ein paar Meter hinab in Richtung Grünhorn und dann nach rechts abbiegen in Richtung Neuhornbach. Über schöne Almwiesen hinab auf einen breiten Fahrweg (nach der Hälfte etwas spärlich markiert aber technisch nichtschwierig) und rechts haltend über die Neuhornbachalpe in wenigen Minuten zum Gasthaus Neuhornbach.

Vom Gasthaus weiter den Hang entlang bis zur Falzeralpe. Dort kurz rechts hinauf und weiter in Richtung Diedamskopf. An der Breitenalpe links hinab über einen nicht beschilderten Pfad abkürzend bis zur Talstation der Panoramaseilbahn und von dort auf bekanntem Weg zurück zur Mittelstation Diedamskopf.

Fahrtpreis Seilbahn: Berg- und Talfahrt bis zur Mittelstation: 15 €

Tourdaten:

Wegstrecke: 11 km, Wanderdauer: ca. 5 Stunden, Höhendifferenz: 730, Schwierigkeitsgrad: mittel

## Oktober 2020

### Erbstetten – Lautertal und Wolfstal, Schönheiten der Schwäbischen Alb

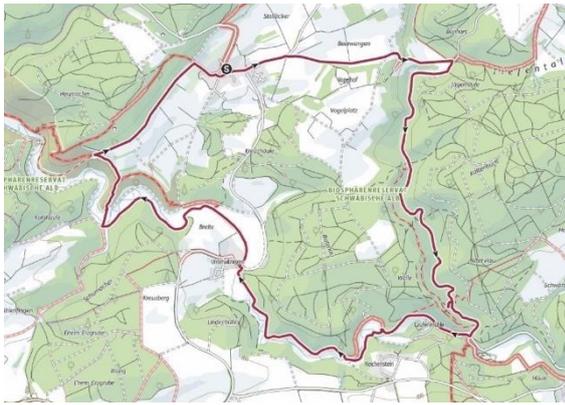
Veranstaltungsdatum: 14. Oktober 20

Veranstaltungsdauer: 08:00 - 19:00

Anmeldung vom 31.08.2020 bis 12.10.2020

Treffpunkt:

[Festplatz Weingarten, Abt-Hyller-Str](#), Abt-Hyller-Str., Weingarten



Von Erbstetten führt das "blaue Dreieck auf weißem Grund" nach Osten Richtung Wolfstal. Dort trifft das "blaue Dreieck" auf den "roten Balken auf weißem Grund" (HW7, Schwäbische-Alb-Oberschwaben-Weg), der Sie nach Süden durch das Wolfstal bringt. Das Trockental des Wolfstals führt bis zur Lauter. Dort befindet sich eine historische Anlage zum Tuffsteinsägen und das Biosphären-Infozentrum Lauterach mit Cafeteria und Wasserspielplatz. Mit dem HW5 (Schwarzwald-Schwäbische-Alb-Allgäu-Weg; roter Balken auf weißem Grund) wandern Sie

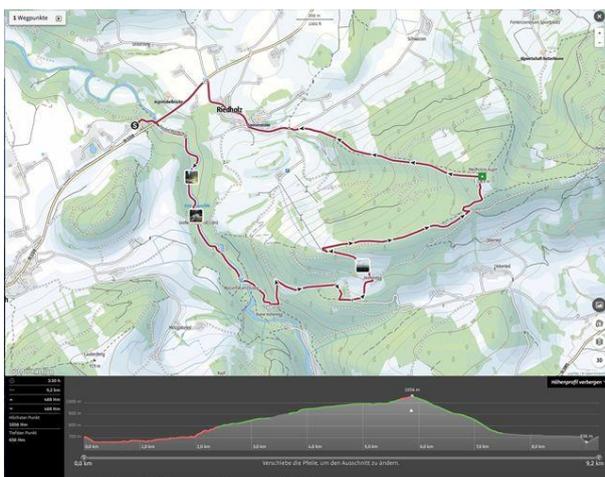
sowohl an der Laufenmühle als auch an Unterwilzingenvorbei und weiter an der linken Lauterseite entlang bis zur Wegspinne "Lauterbrücke Monsberg". Von hier aus folgen Sie der "blauen Raute auf weißem Grund" zur Ruine Monsberg.

Mit dem HW5 geht es dann bis zur Wegspinne "Wartstein-Sattel". Dort scharf nach rechts gehen. Die "rote Gabel auf weißem Grund" bzw. das "blaue Dreieck auf weißem Grund" bringt Sie dann zum Ausgangspunkt nach Erbstetten. Von diesem Weg aus sehen Sie auch in der Ferne den "Bussen" (767 m), einer der meistbesuchten Wallfahrtsorte von Oberschwaben. Weitere Hinweise zur individuellen Tourengestaltung: Alternativ können Sie auch nach Unterwilzingen rechts in Richtung Ruine St. Ruprecht gehen und damit die Wanderung zurück nach Erbstetten auf 10,4 km abkürzen. Die Rundwanderung lässt sich aber auch zur Ruine Wartstein verlängern. Dort haben Sie einen prächtigen Ausblick ins Lautertal. Von der Ruine Wartstein führt dann der HW2 (Schwäbische-Alb- Südrand-Weg) zurück nach Erbstetten (13,1 km).

Tourdaten:

Länge: 12 km, Dauer: 3,5 Stunden, Höhendifferenz: ca. 120, Schwierigkeitsgrad: leicht

## November 2020



### Wanderung im Eistobel

Veranstaltungsdatum: 04. November 20

Veranstaltungsdauer: 10:00 - 19:00

Anmeldung vom 15.10.2020 bis 02.11.2020

Treffpunkt:

[Parkplatz Oberschwabenhalle, Ravensburg,](#)  
Eywiesenstr., Ravensburg

Unsere Tour beginnt an am Eingang zum Eistobel). Es führt ein gut angelegter Waldweg steil hinunter an den Flusslauf der Oberen Argon. Von hier geht es auf einem bequemen Fußweg, der blauen Kreis-Markierung folgend, weiter zum Zwinger, einer Ansammlung gewaltiger Nagelfluhblöcke.

Ab hier verengt sich der Weg, teilweise wurde er in den Felsen hinein gesprengt. Ebenso machen steil aufragende Felsformationen dieses Naturschauspiel zu einem imposanten Erlebnis. Schon

bald erreichen wir die ersten Wasserfälle. Weiter flussaufwärts wandernd, geht es an idyllischen Tümpeln vorbei zum Wasserfall am Eistobelsteg.

Direkt hinter der Brücke führt in luftiger Höhe ein Steg auf die andere Seite des Flusses und lässt uns die Großartigkeit der Szenerie genießen. Nun halten wir uns rechts, verlassen die Obere Argen und folgen der Beschilderung über Hohenegg zur Kugel. Auf einem Waldweg steigt man über ein Geflecht aus Wurzeln aufwärts, vorbei an einer kleinen Kapelle am Wegrand.

Nach ca. 30 Minuten erreichen wir den Ort Hohenegg und folgen weiterhin der Beschilderung Kugel – Feriendorf. Oberhalb des Ortes hat man eine herrliche Aussicht auf die Allgäuer und Schweizer Bergketten. An einer Weggabelung halten wir uns links und erreichen nach einigen Minuten den höchsten Berg im Westallgäu, die Kugel auf 1065 m Höhe, mit fantastischen Ausblicken nach Süden.

Nach einer kleinen Erholungspause folgen wir über einen romantischen Wald- und Wiesenpfad der Wegmarkierung des blauen Punktes und der Beschilderung Riedholz – Maierhöfen. In Riedholz halten wir uns links, gehen am Gasthof Adler vorbei über die Tobelbachbrücke und wieder zurück zu unserem Ausgangspunkt, dem Parkplatz an der Eistobelbrücke.

Wanderzeit ca. 3 1/2 Std. , Streckenlänge: 9,2 km, Auf/Abstieg: 488m , Schwierigkeitsgrad: leicht/mittel

---

Dezember 2020

## Winterwanderung und Weihnachtsmarkt

Veranstaltungsdatum: 11. Dezember 20

Veranstaltungsdauer: 15:00 - 21:00

Anmeldung vom 14.11.2020 bis 09.12.2020

Es ist nun schon fast Tradition, dass wir im Dezember eine aus mehreren Elementen bestehende Wanderung anbieten. Schon fest steht nur der Termin für den Weihnachtsmarkt im Bauernhausmuseum in Wolfegg. Unsere Winterwanderungstrecke werden wir rechtzeitig kommunizieren. Lassen Sie sich überraschen.

---

September 2020



## Wandertage im Pitztal

Veranstaltungsdatum:

28. September 20 - 02. Oktober 20

Veranstaltungsdauer: 08:00 - 20:00

Anmeldung vom 23.12.2019 bis 31.01.2020

---

- Einzelzimmer mit Halbpension: €380,00
- Doppelzimmer mit Halbpension: €320,00  
Treffpunkt
- [Parkplatz Oberschwabenhalle, Ravensburg](#), Eywiesenstr., Ravensburg

Im Jahr 2020 haben wir das Pitztal als Wandergebiet ausgesucht.

Von Montag, den 28. September bis Freitag, den 2. Oktober wollen wir die Bergwelt rund um den Hochzeiger, den Riffelsee, den Pitztaler Gletscher sowie die Pitzenklamm-Schlucht erkunden.

Als Basislager haben wir das Hotel Arzler Hof in Arzl am Taleingang gewählt und dort Zimmer für insgesamt 25 Personen reserviert. Es stehen neben den Doppelzimmern auch einige wenige Einzelzimmer zur Verfügung.

Wer Lust hat, sich über unsere Gastgeber im Vorab zu informieren: [www.arzlerhof.at](http://www.arzlerhof.at)

Wir bitten zu beachten, dass die Anmeldungen nach dem Buchungsdatum gereiht werden.

Die Kosten betragen bei der Unterbringung im Doppelzimmer für die 4 Übernachtungen einschließlich Halbpension 320 Euro, bei Unterbringung im Einzelzimmer beträgt der Preis je Person 380 Euro.

Die Anmeldung ist bis zum 31.1.2020 möglich.

Bei der Anmeldung ist eine Anzahlung von 100 Euro je Person zu entrichten. Eine kostenfreie Stornierung ist nur bis zum 10. August 2020 möglich.

**Hier die Bankverbindung:**

Manfred Ströhm, Norisbank,

IBAN: DE78 1007 7777 0478 4344 00

Verwendungszweck: Wandertage Pitztal 2020

Folgende Leistungen sind im Preis enthalten:

- Inklusive Verwöhnepension und Begrüßungsgetränk
- großzügiges Frühstücksbuffet mit zahlreichen regionalen Produkten heimischer Landwirtschaft
- 5-Gang-Wahlmenü oder Themenbuffet
- Täglich Kuchen und Snackbuffet von 14:00 bis 17:30 Uhr
- Salatbuffet und Quellwasser aus den Tiroler Bergen beim Abendessen
- 1 Tanzabend mit Live-Musik (wöchentlich)
- 1 Gala-Menü mit Pianomusik (wöchentlich)
- Freie Benützung der Wellnessoase (ca. 600 m<sup>2</sup>) mit Panoramahallenbad, Panorama-Sauna, Aroma-Dampfbad sowie Zirbensauna und Ruheräume
- Bademäntel und Pantoffel stehen unseren Gästen kostenfrei während des gesamten Aufenthaltes zur Verfügung
- Inklusive Pitztal-Sommer-Card – wahlweise am An- oder Abreisetag sowie an allen Urlaubstagen nutzbar. Busse und Bahnen im Pitztal können kostenfrei genutzt werden.
- Geführte Wanderungen an allen 5 Tagen. Wir bieten wie gewohnt an jedem Tag mindestens 2 unterschiedlich anspruchsvolle Touren an. Darüber hinaus bietet das Hotel selbst in dieser Woche an 4 Tagen eine geführte Wanderung an.

## PC-Stammtische im Jahr 2020

Nachdem die PC-Stammtische in den zurückliegenden Jahren großen Anklang gefunden haben, wollen wir uns auch im Jahr 2020 wieder zum Stammtisch 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 Mittwoch des Monats **um 16 Uhr**. Wir hoffen, dass wir auch in diesem Jahr wieder den Besprechungsraum bei T-Systems in der Brielmayerstr. 2 in Weingarten nutzen können. Änderungen werden wir immer auf unserer Homepage und im Newsletter mitteilen.

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.



Quelle:Pixabay

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 [Wecken Sie das Interesse Ihrer Leser mit einem passenden Zitat aus dem Dokument, oder verwenden Sie diesen Platz, um eine Kernaussage zu betonen. Um das Textfeld an einer beliebigen Stelle auf der Seite zu platzieren, ziehen Sie es einfach.]

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

---

## Älter werden...

Alles ist jetzt weiter als früher - es ist jetzt zweimal so weit bis zur nächsten Ecke, habe ich bemerkt. Auch habe ich es aufgegeben zum Bus, zur Straßen- oder S-Bahn zu rennen, denn sie fahren jetzt schneller weg als früher ...

Es kommt mir vor, als würde man heutzutage die Treppen viel steiler bauen. Habt ihr schon gemerkt, dass Zeitungen eine kleinere Schrift haben? Es hat keinen Sinn jemanden zu bitten etwas vorzulesen, denn jeder spricht so leise, dass man es kaum hören kann.

Die Kleider, Anzüge sind jetzt so eng geschneidert - besonders um die Hüften und die Taille. Ich kann mich kaum bücken, um die Schuhe zuzubinden. Auch die Menschen haben sich verändert, sie sehen jetzt viel älter aus als ich, als ich so alt war sie sie.

Kürzlich traf ich eine Bekannte, sie ist so gealtert, dass sie mich nicht einmal erkannt hat. Als ich heute morgen meine Haare bürstete, dachte ich an die Ärmste und als ich mich im Spiegel sah, merkte ich, dass sogar die Spiegel nicht mehr das sind, was sie früher einmal waren. Meine "Grauer-Star-Operation" gab mir kürzlich den Rest.

Die Falten – besser Runzeln -im Gesicht fallen jetzt erstreckt ins Auge. Trotzdem, die Freude ist riesig die alte Sehkraft und die Farbenfreudigkeit zurückgewonnen zu haben, was mehr als glücklich macht.



Quelle:Pixabay

Das laufende suchen nach Gegenständen wie Brille, Schlüssel, Hörgerät, Medikamente und sonstigen Besitztümern ist langsam beängstigend. Zwecks schnellerem Wiederfinden erhält der Hl. Antonius jetzt eine Monatspauschale, die nämlich wesentlich ökonomischer ist, als das Bitten, Versprechen und Zahlen im Einzelfall.

Ich könnte noch viele Dinge aufzählen, wenn ich sie nur noch wüsste....

Eines freut mich und zeigt mir, dass ich noch nicht zu alt bin: Noch bin ich, kontaktfreudig, lerne jeden Tag neue Menschen kennen und einigevon ihn sagen, sie würden mich schon seit langem kennen.

Im Laufe der letzten Jahre habe ich festgestellt, dass Karl Valentin rechthatte mit seiner Äußerung: "Die Zukunft war früher auch schon besser".

Max Schusser (ausMarienbad-Tepler Heimatbrief)

---

## Das Kreuz mit dem Kreuz

Mit Bewegung gegen Rückenschmerzen  
Zehn gute Gründe für das Rückentraining

### Grund Nr.1

#### Rückentraining, um fit und arbeitsfähig zu bleiben

Bewegungsmangel und Fehlbelastungen des Rückens haben in Deutschland inzwischen eine volkswirtschaftliche Relevanz. Laut Krankenkassengesundheitsreport ist mehr als jeder neunte Fehltag am Arbeitsplatz Problemen mit dem Rücken geschuldet. Die Kosten dafür gehen in die

Milliarden. Eine bessere Rückengesundheit würde erheblich zu einer besseren Wirtschaftslage beitragen. Zu erreichen wäre sie laut Krankenkasse oft schon mit einfachen Rückenübungen, also mit ein wenig mehr Sport und Bewegung.



Quelle:Pixabay

### **Grund Nr.2**

#### **Rückentraining, um Lebensqualität zurückzugewinnen**

Wer unter quälenden Rückenschmerzen leidet, ist in seinen Aktionen stark eingeschränkt. Dies gilt für jede Art der sportlichen Betätigung ebenso wie für den Urlaubsausflug oder eben die Arbeit. Die Folge ist ein Verlust an Lebensqualität, der schleichend akzeptiert wird. Das gezielte Rückentraining wirkt diesem Prozess entgegen. Wir gewinnen wieder an Handlungsspielraum, was sich direkt auf unser allgemeines Wohlbefinden auswirkt. Auch der Gefahr von Übergewicht durch Bewegungsmangel wird so

entgegengewirkt, ganz ohne Diäten und Programme zum Abnehmen.

### **Grund Nr.3**

#### **Rückentraining, um gegen gefährliche Irrtümer anzukämpfen**

Das regelmäßige Training der Rückenmuskulatur verspricht einen doppelten Effekt: Zum einen wird schmerzhaften Verspannungen wirksam vorgebeugt, zum anderen mit falschen Vorstellungen aufgeräumt. Der Gedanke, den Rücken schonen zu müssen, also „falsche“ Bewegungen zu vermeiden, führt nämlich zu einem fatalen Ergebnis. Man verstärkt die Ursachen noch, die im Verharren in einer bestimmten Position und im Mangel an Bewegung liegen. Dauerhaft lassen sich Rückenschmerzen so nicht aushalten.

### **Grund Nr.4**

#### **Rückentraining, um der Psyche etwas Gutes zu tun**

In mehr als acht von zehn Fällen können die Mediziner keine spezifische Ursache für die Rückenschmerzen der Patienten erkennen. Weder eine Osteoporose noch eine chronische Gelenkentzündung oder andere körperliche Gebrechen lassen sich nachweisen. So heißt die Diagnose am Ende: Stress und Probleme sind (mit) Schuld an der Misere. Den emotionalen Auslösern der Rückenschmerzen und Verspannungen kann mit Sport begegnet werden. Er bildet einen natürlichen Ausgleich und beugt somit zugleich einer Burnout-Erkrankung vor.

### **Grund Nr.5**

#### **Rückentraining, um ohne großen Aufwand die Gesundheit zu stärken**

Das Rückentraining beginnt, bevor die erste Rückenübung absolviert ist. In gewisser Weise profitiert unsere Gesundheit, speziell Rückengesundheit, also von einem Prozess des Bewusstwerdens. Wer bewusst steht, sitzt und liegt, hat schon viel für seinen Rücken getan. So sollte man im Stand nicht nur auf die natürliche „Doppel-S“-Haltung des Rückens achten, sondern die Position vor allem immer wieder aktiv ändern. Selbiges gilt auch beim Sitzen: Anders als in Diskussionen sind häufige Haltungswechsel ausdrücklich von Vorteil.

### **Grund Nr.6**

#### **Rückentraining, um den Erfolg im Schlaf nicht zu gefährden**

Unser Rücken hat es in der Evolutionsgeschichte gelernt, das Beste für sich herauszuholen – ganz in unserem Sinne. Während des Schlafens verändert er Dutzende Male seine Position, immer im Bestreben, die Belastungen des Tages auszugleichen und gerade die stark beanspruchten Bandscheiben optimal zu versorgen. Das Rückentraining beginnt also damit, dem Rücken diesen Selbstheilungsprozess nicht zu erschweren. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf bei einem

angenehmen Raumklima. Nehmen Sie beim Einschlafen eine bequeme Seitenposition ein, am besten mit leicht angezogenen Knien. Zu weiche Matratzen sollte man meiden.

#### **Grund Nr.7**

##### **Rückentraining, um in einen gesunden Trainingsrhythmus zu kommen**

Anstrengendes Krafttraining in teuren Fitnessstudios? Nein, das braucht es nicht. Mit einfachen Übungen daheim oder am Arbeitsplatz geht es auch voran. Aber nur wer einmal mit den Rückenübungen beginnt, sieht wie niedrig die Hürden sind. So wird die Rückenmuskulatur zum Beispiel schon aktiviert und gekräftigt, wenn Sie sich auf den Rücken legen, den Kopf leicht anheben und die angewinkelten Knie Richtung Kinn führen. Planen Sie solche Übungen in ihren Tagesablauf ein, zwei oder drei Mal pro Woche eine halbe Stunde, das genügt.

#### **Grund Nr.8**

##### **Rückentraining, um generell aktiver zu werden**

Wer seine Rückenmuskulatur aktiv stärkt, stärkt auch das allgemeine Wohlbefinden. Mit dem besseren Körpergefühl kommt die Motivation, etwas für Fitness und Gesundheit zu tun. So profitiert am Ende nicht nur ihr Rücken, sondern das Abnehmen funktioniert besser und es klappt wieder mit den sozialen Kontakten. Wussten Sie, dass mit dem Fitnessstraining ohnehin nicht lokal gegen die ungeliebten Fettpölsterchen vorgegangen wird? Es ist immer ein ganzheitlicher Prozess, der auf den ganzen Körper wirkt.

#### **Grund Nr.9**

##### **Rückentraining, um wieder am Leben teilzuhaben**

Können Sie sich an die Zeit erinnern, als Rückenschmerzen für Sie noch kein Problem waren? Ihre Freunde können es bestimmt, denn meist geht mit den Problemen auch eine Verhaltensänderung einher. Das Beisammensein leidet, die Treffen werden seltener. Ein gesunder Rücken kann nicht zuletzt einer Partnerschaft neuen Schwung verleihen!

#### **Grund Nr.10**

##### **Rückentraining, um vorzubeugen**

Eine stabile Muskulatur schützt vor Verletzungen. Im jugendlichen Alter profitiert man davon und kann manchen Fehltritt unbeschadet überstehen, der im Alter in der Klinik endet. Zwar kann der Zusammenhang zwischen Alter und körperlicher Belastbarkeit nicht vollständig wegtrainiert werden, kompensieren kann man ihn schon. So sind Rückenübungen eine Form der Altersvorsorge, bei der Ärgernisse ausgeschlossen sind. Diese Investition lohnt garantiert.

Beitrag von Maresi Heudorfer

## **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 **mindestenseine 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.



Quelle:Pixabay

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.*

<b>Volleyball:</b>	<b>Montag</b> 18:00-20:00 Uhr und <b>Mittwoch</b> 19:30 – 21:30 Uhr Burachhalle <b>weitere Termine auf Anfrage</b>
<b>Badminton:</b>	<b>Dienstag</b> 18:00-19:30 Uhr Sporthalle St. Konrad (Okt -April) <b>Mittwoch</b> 17:00-19:00 Uhr Gymnasiumhalle (Mai-Sept)
<b>Fußball:</b>	<b>Montag</b> 17:00 – 19:00 Uhr Schwarzwäldle Sportplatz (Mai-Okt)
<b>allg. Gymnastik und Ballspiele:</b>	<b>Mittwoch</b> 17:15 – 19:15 Uhr Gymnasiumshalle Ravensburg (Nov - April)
<b>Gymnastik 50plus:</b>	<b>Spezielles Angebot für Seniorinnen und Senioren</b> <b>Donnerstag</b> 16:00 - 17:15 Uhr Gymnasiumshalle RV
<b>Nordic Walking:</b>	<b>Dienstag</b> 09:00 Uhr <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)

# 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 Bezügemitteilung mit Anschrift und Rufnummer angegeben. In allen Fällen ist die jeweilige Personalnummer anzugeben.

## Postbeamtenkrankenkasse

Postanschrift:

**Postbeamtenkrankenkasse**

**70467 Stuttgart**

**Internet:** <https://www.pbeakk.de/>

**Telefon:** **0180234652996\***

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 8.00 - 18.00 Uhr

Freitag 8.00 - 16.00 Uhr

IK-Nr. 950885055

Kassennummer 3600160

Postanschrift-Anschrift

**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.**

**Bei Rückfragen benötigen Sie 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**

# 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 Versorgungservice.

## **Kundentelefon: 0711 8820 9966**

- Aus dem Ausland erreichen Sie das Kundencenter unter der Rufnummer 0049 711 8820 9966
- Telefax: 0711 1356 4439
- E-Mail: [Versorgung@banst-pt.de](mailto:Versorgung@banst-pt.de)
- DE-Mail: [Versorgung@banst-pt.de-mail.de](mailto:Versorgung@banst-pt.de-mail.de)
- Internet: [www.banst-pt.de/versorgung](http://www.banst-pt.de/versorgung)
- Das Kundencenter erreichen Sie von Montag bis Freitag von 08:00 bis 14:00 Uhr

## **Die Postanschrift lautet:**

Bundesanstalt für Post und Telekommunikation  
Deutsche Bundespost  
Postfach 4445  
53244 Bonn

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

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

# 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

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](http://www.pbeakk.de) bietet die PBeaKK ausführliche Informationen an, z.B. zu:

- **Grundversicherung**, Pflegeversicherung, Beihilfeleistungen
- **Pflegeversicherung**
- **Zusatzversicherungen**
- **Mitgliedschaft** (Mitgliedschaft, Mitversicherte, Beiträge)

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 Beihilfavorschriften des Bundes.

# Informationsblatt 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 7:30 bis 15:00 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 Team Rentner  
Rentnerservice  
Postfach 400163  
50831Köln

## Krankenkasse und Pflegeberatung

Versicherte bei der Betriebskrankenkasse Deutsche BKK wenden sich an:

Postanschrift:

**BARMER**  
**73254 Schwäbisch Gmünd**

Service - Hotline:

Telefon: **0800 333 10 10**  
Fax: 0800 333 00 90  
E-Mail: [service@barmer.de](mailto:service@barmer.de)  
Website: [www.barmer.de](http://www.barmer.de)  
**Halten Sie bei Anrufen bitte Ihre  
Versicherungsnummer bereit.**



# Versorgungsanstalt der Deutschen Bundespost

Die Versorgungsanstalt der Deutschen Bundespost - **VAP** - ist eine rechtsfähige Anstalt des öffentlichen Rechts. Ihr Sitz befindet sich in Stuttgart.

Die VAP wurde am 01.01.1926 gegründet und hat den Zweck, ihren Versicherten und deren Hinterbliebenen im Wege privatrechtlicher Versicherung eine zusätzliche Alters- und Hinterbliebenenversorgung zu gewähren.

Die Anstalt darf ferner außerhalb der zusätzlichen Alters- und Hinterbliebenenversorgung aufgrund vertraglicher Vereinbarung für die in § 2 der Satzung der VAP (VAPS) und im Anhang zu § 2 VAPS benannten Arbeitgeber im Wege der Geschäftsbesorgung Aufgaben zur Verwaltung und Abwicklung von Parallelverpflichtungen und sonstigen betrieblichen Altersversorgungen erledigen.

## **Geschäftsbereich**

Vom Geschäftsbereich der Anstalt erfasst sind die drei Nachfolgeunternehmen der früheren Deutschen Bundespost (jeweils ohne die Tarifkräfte im Beitrittsgebiet) - Deutsche Post AG, Deutsche Postbank AG, Deutsche Telekom AG - die Bundesanstalt für Post und Telekommunikation Deutsche Bundespost, die Bundesdruckerei GmbH in Berlin, Bonn und Neu-Isenburg und die DeTeMedien Deutsche Telekom Medien GmbH in Frankfurt am Main.

## **Aufsichtsbehörde, Organe**

Die Bundesanstalt für Post und Telekommunikation Deutsche Bundespost führt die Aufsicht über die Anstalt, insbesondere über die Tätigkeit der Anstaltsorgane. Organe der Anstalt sind die Vertreterversammlung und der Vorstand.

## **Geschäftsleitung der VAP**

Geschäftsführer der VAP ist **Herr Siegfried Fuhrig**

## **Kontakt**

Wenn Sie mit der VAP in Kontakt treten wollen, dann stehen Ihnen hierfür verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung.

## **Postanschrift:**

Versorgungsanstalt der Deutschen Bundespost  
Postfach 30 06 80  
70446 Stuttgart

## **Hausanschrift:**

Versorgungsanstalt der Deutschen Bundespost  
Maybachstr. 54/56  
70469 Stuttgart (Feuerbach)  
Telefon: 07 11/ 13 56 - 0  
Telefax: 07 11/ 13 56 - 17 09

## **Per E-Mail**

**[info@vap-stuttgart.de](mailto:info@vap-stuttgart.de)**

# Personalverkauf - so geht's

## (für ehemalige Mitarbeiter der Telekom)

Auch im Ruhestand sind Ehemalige für den Personalverkauf berechtigt. Sie müssen sich allerdings erst dazu anmelden. Wir erklären, wie das geht.

Zur Anmeldung dient das Hilfe-Formular. Das ausgefüllte Formular müssen sie an den Versorgungsservice bzw. an den Rentenservice senden. Dort wird geprüft, ob der Antragssteller für den Personalverkauf berechtigt ist.

Nach einiger Zeit erhalten Sie die Zugangsdaten für den Personalverkauf und können sich dann unter: <https://www.telekom.de/pv> einloggen.

Rufen sie im Internet folgende Seite auf: <https://www.telekom.de/pv>

Es erscheint folgende Seite:

Bitte melden Sie sich an

[Kundencenter](#)

Damit können wir Sie als Mitarbeiter der Telekom identifizieren.

Geben Sie ihren Benutzernamen und Passwort ein.

Danach erscheint die Seite:

### **Anmeldung Personaldaten**

Bitte geben Sie Ihr Geburtsdatum und Ihre Personalnummer zur Identifikation als Mitarbeiter der Telekom ein und bestätigen Sie mit einem Klick auf **Login**

Und schon sind Sie im Personalverkauf!

**Wenn Sie über keinen Internetzugang verfügen oder Fragen haben, dann können Sie mit der Serviceline 0800 330 1028 Kontakt aufnehmen von 8:00 – 18:00 Uhr.**



## Konzern-Personalverkauf

Hilfefortular zum Konzern-Personalverkauf

### Schritt 1

**Vom Versorgungsempfänger/Rentner zu erfüllen**

Tragen Sie Ihre persönlichen Daten ein.

Vorname:  Nachname:

Strasse:  Hausnummer:

Postleitzahl:  Ort:

Verwahl und Rufnummer:  E-Mail-Adresse:  Geburtsdatum:

Deutscher Name:  Kundennummer:

### Schritt 2

**Vom Versorgungsbereich/Rentnerservice zu erfüllen**

Tragen Sie die Adressdaten Ihres Versorgungsbereichs/Rentnerservices ein.

Versorgungsbereich/Rentnerservice:

Strasse:  Hausnummer:  oder Postfach:

Postleitzahl:  Ort:

### Schritt 3

**Senden Sie bitte das Formular inkl. Kopie Renten-/Seniorenausweis an Ihren zuständigen Versorgungsbereich/Rentnerservice.** Für Kontakt mit dem Konzern-Personalverkauf: E-Mail weisen Sie Ihren Anzeuch an Personal mit einer Kopie Ihres Rentenbescheides und Ihrer Telefonnummer auf die nachfolgende Mail.

[Formular drucken](#)

**WICHTIG:** Bitte drucken Sie dieses Formular aus und senden es an Ihren zuständigen Versorgungsbereich/Rentnerservice.

### Nur vom Versorgungsbereich/Rentnerservice zu erfüllen:

Versorgungsempfänger/Rentner ist zu versicherungspflichtig. Mitarbeiterstatus ist berechtigt.  
Die ergänzenden Daten des Versorgungsempfängers sind:  
Personalnummer:

Versorgungsempfänger/Rentner ist nicht versicherungspflichtig. Keine Berechtigung zur Kapitalrücknahme bei Mitarbeiterstatus.  
Personalnummer:

Ort, Datum, Unterschrift des Bearbeiters  Stempel

**Hinweis für Versorgungsbereich/Rentnerservice**  
Bitte faxen Sie das vollständig ausgefüllte Formular an die Telefonlinie unter 00603306160

Die vollständige Adresse des Versenders lautet:

Deutsche Telekom AG  
Kundenservice Personalverkauf  
Postfach 1 20600  
45626 Solingen/Herberich

11/18/2019

