



Senioren-Monitor 2026 / 1 - Frühjahr

Informationen des Seniorenbeirats Telekom Stuttgart 2 für alle ehemaligen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Metropolregion Stuttgart, die tätig waren in den Kundenbereichen Vertrieb, Verwaltung, Service, Technik und im Zentrum Whole Sales.



In dieser Ausgabe:

Wichtige Adressen

Vorwort des Sprechers

Gedenktage im Berichtszeitraum

Leserbriefe

Dauertermine

Neuigkeiten aus dem SBR

Berichte in chronologischer Reihenfolge

Ausblick Termine 2026:

⇒ Ausfahrt im Mai 2026 in den Kreis Sigmaringen nach Meßkirch ins westliche Oberschwaben.

⇒ Mehrtagesfahrt ins Dreiländereck 27.8. – 1.9.2026

⇒ Impressum

⇒ Excel-Einsteigerkurs 12.11.2026

Der Seniorenstammtisch hat das Lokal gewechselt.

Neu: Gaststätte Zur Alten Ziegelei, Burgholzstr.45

70376 Stuttgart Münster

Immer am ersten Mittwoch eines Monats um 12 Uhr.

WICHTIGE ADRESSEN

<p>Betreuungsstelle beim Rentenservice Deutsche Telekom Services Europe HR-Kundenservice Team Rentner Postfach 400163 50831 Köln Service und Informationen für Rentner Telefonnummer (Kostenfrei) 0800 330 7571 Montag bis Freitag von 07:30 bis 16:00 Uhr E-Mail: Rentner.service@telekom.de Alle Änderungen müssen schriftlich angezeigt werden! Formulare für Anschrift- und Bankdatenänderungen finden Sie hier: https://www.telekom.com/de/konzern/ehemalige-beamte/ansprechpartner--allgemeines-und-formulare. Barmer Krankenkasse Postanschrift: BARMER 73524 Schwäbisch Gmünd Tel.: 0800 3331010 E-Mail: service@barmer.de Barmer Corona-Hotline: 08008484111</p>	<p>Ruhestandsbeamte Telekom Bundesanstalt für Post und Telekommunikation Heinrich-Konen-Straße 1 53227 Bonn Postanschrift Versorgung: Postfach 4445, 53244 Bonn Standort Stuttgart: Nauheimer Straße 98 70372 Stuttgart Bei Fragen zu Bezügemitteilungen, Kindergeldangelegenheiten, Lohnsteuerbescheinigungen, Meldungen von Sterbefällen, Veränderungsmitteilungen usw. wenden Sie sich bitte an Ihr Kundencenter Versorgungsservice. Tel.: 0711 88209966 (auch aus dem Ausland) Montag bis Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr Fax: 0711 974414439 E-Mail: versorgung@banst-pt.de E-Mail: Versorgung@banst-pt.de-mail.de</p>
<p>Betreuungswerk Post Postbank Telekom Regionalstelle Stuttgart Postfach 500152, 70331 Stuttgart Nauheimer Straße 98, 70372 Stuttgart Tel: 0711 9744 13611 Isolde Knott, Anja Wiebel und Jens Schreiber Homepage www.betreuungswerk.de E-Mail: mail@betreuungswerk.de</p>	<p>Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2 Telefon-Sprechstunden Dienstag, 10:00-12:00 Uhr Tel: 0160 97 73 61 08 Fax: 032222496712 Postfach 50 20 20, 70369 Stuttgart E-Mail: buero@telekomsenioren-stuttgart2.de Homepage: www.telekomsenioren-stuttgart2.de Spendenkonto des SBR: DE43600100700147670709</p>
<p>Erholungswerk Post Postbank Telekom e.V Nauheimer Str.98 70372 Stuttgart Postfach 50 03 20, 70333 Stuttgart Urlaubstelefon: 0711 9744 12825 Fax: 0711 9744 13599 Mo. – Fr. von 9.00 bis 16.00 Uhr Homepage: https://www.ErholungsWerk.de E-Mail: Urlaub@ErholungsWerk.de</p>	<p>Personalkundschaft Telekom (Personalverkauf) Kundentelefon: 0800 33 01028 Mo. - Fr. 9:00 - 18:00 Uhr Profitieren Sie als Rentner und Pensionär der Mehrheitsbeteiligungen der Telekom in Deutschland: Sichern Sie sich und Ihren Freunden einen Preisvorteil. Alle Infos finden Sie hier: https://www.telekom.de/mitarbeiter Wichtig zu wissen: Personalrabatt darf nur für Einkäufe/Bestellungen über das zuvor genannte Internet-Portal gewährt werden. Im Telekomshop werden Sie leider nicht beraten. Hierfür wenden Sie sich im Rahmen unserer Sprechstunden bitte an Ihren Seniorenbeirat.</p>
<p>Postbeamtenkrankenkasse (PBeaKK) Post PBeaKK, Nauheimer Str.98, 70467 Stuttgart Service-Rufnummer 0711/346-5 29 96 Mo - Do: 7:30 – 18:00 Uhr, Freitag 7:30 – 16:00 Uhr Fax: 0711 346 529 98</p>	<p>Änderungsdienst Bei Veränderungen wären wir für ein Feedback dankbar. Schreiben Sie uns gerne eine Mail. buero@telekomsenioren-stuttgart2.de</p>

VORWORT DES SPRECHERS

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Leserinnen und Leser,
durch die aktuelle personelle Situation ist das Erscheinen des Seniorenmonitors 2026-1
leider nur mit Verzögerung möglich geworden.

Weitere Ausgaben des Seniorenmonitor können nur sichergestellt werden, wenn wir aus
dem Kreis der Seniorinnen und Senioren aktive Mitwirkung bei der Erstellung erhalten.
Das „Nichterscheinen“ des Seniorenmonitors wäre insbesondere für die Kolleginnen und
Kollegen, die den Seniorenmonitor per Postzustellung bekommen und weder E-Mail noch
Smartphone besitzen, tragisch.

**Wer gut mit Word (oder einem adäquaten Programm) umgehen kann ist herzlich
eingeladen uns sein Können zur Verfügung zu stellen, damit unser Seniorenmonitor
weiterhin Bestand hat.**

Gedenktage im Berichtszeitraum

70. Geburtstag

Herlinde Birnthaler
Waltraud Grupp
Petra Herrmann
Manfred Jacob
Waltraud Klattner
Erhard Kopp
Reinhold Metzler
Norbert Müller
Gerlinde Münch
Regina Mumme
Heidrun Patek
Jürgen Reiling
Manfred Thomaier
Sonja Wieland
Manfred Wunderlich

75. Geburtstag

Rainer Alt
Ilona Cuvello
Regina Glas
Anita Kutscher
Rolf Mai
Wolfgang Maute
Manuela Spörl
Jutta Stolzenberg
Gudrun von der Grün

80. Geburtstag

Friedemann Herrmann
Heinz Hesslinger
Hans-Dieter Klein

90. Geburtstag

Margot Bihl
Hans Jürgen Böhm
Hans Helgelhaupt
Elfriede Toussaint
Peter Vorbach

91. Geburtstag

Christa Fladerer
Käthe Müller
Karl-Heinz Vater

92. Geburtstag

Eulogia Gil Fernandez
Gerhard Sattig
Elisabeth Scheible
Anton Til
Sigrid Unterweger
Friedrich Gumbsch
Werner Schad

93. Geburtstag

Anton Bozicnik

95. Geburtstag

Margarete Beck
Abilio Teixeira
Inge Wengert

96. Geburtstag

Friedrich Glaser

97. Geburtstag

Friedrich Gumbsch
Werner Schad

Wir Trauern um

Thomas Brauchler
Thekla Fiegert
Roland Fuhr
Manfred Happach
Wolfgang Illi

Terminübersicht:

April 2026		
Donnerstag, 9. April	Radeln mit Andy	Von Remseck nach Schorndorf
Donnerstag, 16. April	Wandern mit Claudia Kowol	Von Berkheim zur Solitude
Mai 2026		
Donnerstag, 14. Mai,	Radeln mit Andy	Ziele und Strecke in Planung
Dienstag, 19. Mai	Frühlingsausfahrt Campus Galli	Meßkirch
Donnerstag, 21. Mai	Wandern mit Claudia Kowol	Rössle Weg
Juni 2026		
Dienstag, 2. Juni, ab 9:30 Uhr	Das Gremium tagt	Bad Cannstatt, Nauheimer Str. 98
Donnerstag, 11. Juni	Radeln mit Andy	Ziele und Strecke in Planung
Donnerstag, 18. Juni	Geführte Wanderung	Ziele und Strecke in Planung
Juli 2025		
Donnerstag, 2. Juli	Hocketse/Sommertratsch	Schweinemuseum
August 2025		
27.8. bis 1.9.	Mehrtagesfahrt ins Dreiländereck	Bayr. Wald, Inn- Mühlviertel Böhmen

Bericht zum Jahresabschluss 2025

Als Gast an unserer Jahresabschlussfeier konnte ich Jens Schreiber vom Betreuungswerk begrüßen. Herr Schreiber ist jetzt der Ansprechpartner für die Seniorenbeiräte. In seinen Begrüßungsworten bedankte er sich für die Einladung und freute sich auf die Zusammenarbeit mit den Seniorenbeiräten, er lobte die Aktivitäten des Seniorenbeirates. Ich dankte ihm für seine Begrüßungsworte, und der Seniorenbeirat freut sich auf eine gute Zusammenarbeit. Nach den Begrüßungsworten gab ich den Bericht für den Seniorenbeirat ab, mit dem besonderen Dank an die Spenderinnen und Spender für ihre Unterstützung. So konnten wir mit deren Unterstützung wieder zahlreiche Veranstaltungen durchführen. Neben den Wanderungen, dem Radfahren, den Besichtigungen, dem Sommertratsch, unsere Fahrten nach Blaubeuren, die Mehrtagesfahrt in die Lüneburger Heide, sowie die Tagesausfahrt nach Speyer und die Jahresabschlussfeier.



Ferner gab ich den Ausblick auf das Jahr 2026, insbesondere auf die Schönbuch Bräu Brauereiführung im Januar mit begrenzter Teilnehmerzahl, ebenso die kostenlose SWR Funkhausführung mit begrenzter Teilnehmerzahl im Februar, das gleiche gilt für den Besuch der Komödie im Marquard im März. Die Frühlingsausfahrt zum Campus Galli im Mai, und unsere Mehrtagesausfahrt ins Dreiländereck im August/September sind weitere Aktivitäten des Seniorenbeirates.



Bericht zur Wanderung Plochingen – Köngen am 20. November 2025

Schon beim Losfahren an meinem Heimatbahnhof befallen mich Zweifel, ob an diesem trüben, kalten Morgen außer mir noch jemand am Treffpunkt in Plochingen stehen wird. Als dann noch ein Anruf kommt („meine S-Bahn fährt nicht weiter, versuche trotzdem durch-zukommen...“), also irgendwie der gewohnte Ärger, nähert sich meine Laune recht schnell der Außentemperatur. Doch beim Eintreffen die Überraschung: in der mäßig erwärmten Bahnhofshalle wartet schon das Begrüßungskomitee, und ein weiterer, diesmal erfreulicher Anruf kündigt das baldige Erscheinen des von der Bahn Ausgebremsten an!



Es gibt sie eben einfach noch, die Aufrechten und Tapferen.

Nach etwas Wartezeit sind wir vollständig und gehen zügig am Hundertwasser-Haus vorbei (haben wir schon einmal bei einem Stadtrundgang ausführlicher angeschaut) in Richtung Gaststätte Waldhorn, der letzten Erinnerung an die ehemalige Plochinger

Waldhorn-Brauerei. Dort schon einzukehren, verbietet uns der Zeitplan, aber direkt davor biegen wir ab in eine lange Unterführung, unter den Bahngleisen durch und am Ausgang wartet das Neckarufer. Den Fluss überqueren wir auf einem breiten Steg, vor etlichen Jahren für eine Gartenschau gebaut. Nach einigen hundert Metern Uferweg wieder ein Steg: diesmal übers Trockene, aber dafür lärmumtost. Die B10 sorgt für unliebsame Unterhaltung...

Aber danach endlich im Grünen! Hier beginnt der Aufstieg zum Plochinger Kopf, der schmale, manchmal steile und nasse Waldpfad verlangt Aufmerksamkeit. Als ich aber nach dem ersten Teilstück eine zwar längere, aber bequemere



Variante zur Auswahl bietet, will niemand darauf eingehen, allen gefällt der Naturweg mitsamt seinen Beschwerlichkeiten besser. Was eben echte Wanderer sind...

Oben angekommen, finden wir uns auf einem breiten, fast ebenen Waldweg wieder. Nun darf die Konzentration etwas nachlassen, entspanntes Schlendern durch den herbstlich

gefärbten Wald und Gespräche gehören ja auch zum Wandern

Wo der Wald endet, tut sich ein weiterer Ausblick nach Süden zur Schwäbischen Alb auf.

Streuobstwiesen und Äcker begleiten uns, leider auch ein strenger und kalter Gegenwind.

schließlich stehen wir am Rand einer Kleingartenanlage vor unserem Mittagsziel, der Gaststätte „Ponderosa“. Dort hat man geheizt, einen Tisch am Fenster für uns freigehalten, und nach einiger Zeit sind alle mit Getränken und Essen versorgt.



Bis zum Bahnhof ist noch einiges an Weg zurückzulegen, aber am Ortsrand von Königen ist die erste Gelegenheit für den „Abkürzer“ mit dem Bus. Die meisten entscheiden sich trotzdem fürs Gehen. So ist sogar noch ein kleiner Umweg über den „Römerpark“ drin, das Gelände, auf dem vor fast zweitausend Jahren ein römisches Kastell die damaligen Machtverhältnisse demonstrierte. Die restliche Strecke führt fast ausschließlich durch ödes Industriegebiet, nur die Ulrichsbrücke über den Neckar ins benachbarte Wendlingen bietet noch historisches Flair. (Wenn die Bahnhöfe nur nicht immer so abgelegen wären...).

Aber zum Glück gibt's gleich eine MEX-Verbindung Richtung Stuttgart. Wie man dann hört, hat niemand das Mitgehen bereut. M. Tr.

Bericht zur Führung in der Brauhaus-Manufaktur im Schönbuchbräu

Böblingen am Fr., 16. Januar 2026

Kaum war der Newsletter versendet, schon waren die anvisierten 15 Teilnehmerplätze belegt. Zum Glück konnten noch 5 weitere Plätze nachgebucht werden, die jedoch auch schnell vergeben waren. Und so fanden sich bei strahlendem Sonnenschein 20 Interessent*innen beim Schönbuchbräu in Böblingen ein, um Informationen zur Brauhaus-



Manufaktur zu erhalten.

Ein Mitarbeiter des Brauhauses nahm uns in Empfang, führte uns in die Brauerei und offerierte uns eine umfangreiche Palette an Wissenswertem.

So wurde u.a. der Begriff des Mälzens ebenso erklärt, wie die große Palette der Hefen, die zum Bierbrauen notwendig sind. Dass

die Hefen unter unterschiedlichen Temperaturen viele verschiedene Enzyme freisetzen, die für den Geschmack des Bieres eine große Rolle spielen, wurde ebenso dargestellt, wie die Tatsache, dass bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts sowohl der Charakter der Hefen als auch deren Wirkungsweise nicht

vollständig erforscht war. Darum wurde, so wurde uns erklärt, in früheren Zeiten vorrangig obergäriges Bier gebraut, da die hierzu notwendigen Hefen weniger temperaturempfindlich sind, als die Hefen mit denen untergäriges Bier hergestellt wurde. Durch den Einsatz moderner Kühltechniken, die die bisherige Kühlung mit Eis abgelöst haben, wurden auch die früher notwendigen tiefen Lagerkeller nicht mehr zwingend benötigt und es wird vielmehr untergäriges Bier gebraut.



Auch der Name der Brauerei wurde ausführlich dargestellt:

Carl Gottfried Dinkelacker, 1787 geboren, erwarb 1823 am Markt die alte Amtspflege neben dem Rathaus, wo er eine Wirtschaft und Brauerei einrichtete. Dies ist die Gründung der Böblinger Brauerei, die bis heute im Familienbesitz existiert.

Dessen Söhne; Söhne Carl Christian und Wilhelm, übernahmen im Jahr 1860 gemeinsam das Unternehmen, gingen jedoch bald getrennte Wege.

Christian kam nach einem Zwischenaufenthalt in Amerika wieder zurück und erwarb 1888 eine kleine Brauerei in Stuttgart und gründete damit die die Brauerei „CD“.



Wegen der Namensgleichheit nannten sich die „Böblinger“ nunmehr Dinkelaker (ließen also das „c“ weg), haben jedoch nach einiger Zeit endgültig die Umbenennung der Brauerei in „Schönbuch Bräu“ festgelegt.

Das Logo der Brauerei zeigt einen Jäger, der ein Bier trinkt. Dies resultiert aus dem Umstand, dass der heutige Standort der Brauerei ursprünglich ein Forsthaus war, welches erworben wurde. In mehr als 90 Minuten wurden wir mit so viel Details über die Braukunst und die Feinheiten der „Handarbeit“ im Schönbuchbräu konfrontiert, dass sicher nicht alles behalten werden konnte.

Mit diesem umfangreichen Vortrag wurden wir schließlich zum gemeinsamen Mittagessen in die angrenzende Brauhaus-Gaststätte verabschiedet.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen konnten wir mit neuem Wissen über die Kunst des Bierbrauens nachhause fahren. gz



Führung SWR am 11. Februar 2026

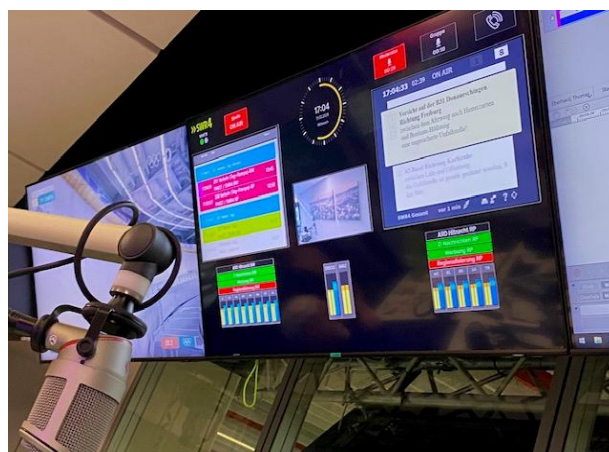


Es war ein heller Nachmittag, als ich um 16 Uhr am SWR Rundfunkhaus in Stuttgart ankam. Die Führung begann pünktlich mit Frau Meinecker, die uns mit großer Expertise durch die Studios führte. Sie gab uns einen tiefen Einblick in die Strukturen des SWR: Der Sender, der Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz umfasst, besteht aus 33 Standorten und beschäftigt 3.580 festangestellte Mitarbeitende, davon 48 Prozent Frauen und 52 Prozent Männer. Besonders beeindruckend war, dass es beim SWR 20 verschiedene Ausbildungsberufe gibt. Mit 15 Millionen Zuschauern und Zuhörern ist der SWR eine echte mediale Größe.

Die Besichtigung der Radio- und Fernsehstudios war besonders beeindruckend: Sogar während laufender Radioübertragungen durften wir dabei sein. Danach hatten wir die Möglichkeit, mit den Moderatorinnen und Moderatoren zu sprechen und Fragen zu stellen. So bekamen wir einen echten Einblick in den technischen Wandel und die Veränderungen, die der SWR in der Zeit der Digitalisierung durchlief.



Das Äffle und das Pferdle waren auch dabei.

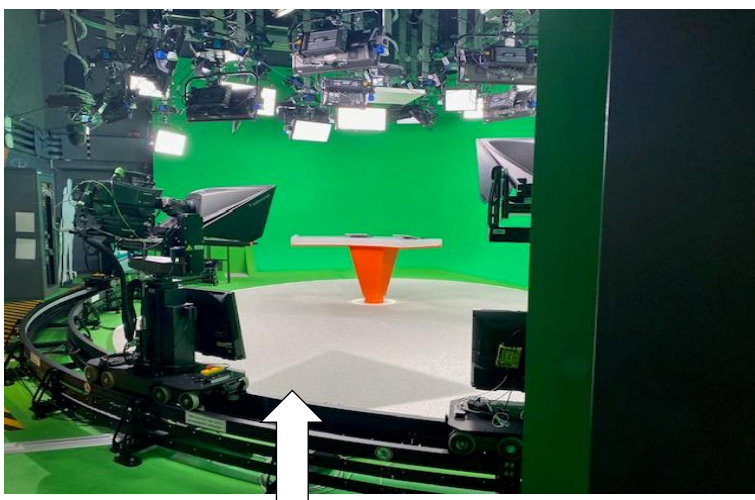


Besonders faszinierend war die Regie- und Moderationstechnik, die wir auf Monitoren live erleben durften.

Wir sahen verschiedene Studiokonzeppte, darunter ein warmes, gemütliches Set, das für bestimmte Sendungen genutzt wurde.



Auch supermoderne Sendestudios waren vorhanden,



Die Sendung der Tagesschau durften wir live beobachten und danach ein Gespräch mit der Moderatorin führen.

So wurde der SWR für uns zu einem lebendigen Erlebnis, das uns die Komplexität und Kreativität hinter den Kulissen nahebrachte. Artikel mit KI Unterstützung erstellt.

Bericht vom Theaterbesuch des SBR 2 am 4.März in der Komödie im Marquardt mit Meet&Greet

Die vorgesehene Teilnehmerzahl war im Nu ausgebucht und wir haben noch einige Karten nachbuchen können, aber leider nicht für alle auf der Warteliste.

Durch den großen Zuspruch werden wir das Thema für nächstes Jahr wieder in unserer Planung aufnehmen. Die auf der Warteliste diesmal leider nicht zum Zug gekommen sind werden wir vorrangig berücksichtigen. Die Komödie war für diese Uhrzeit komplett ausgebucht.

Unser Besuch begann mit Meet & Greet im Foyer der Komödie mit einem Glas Sekt oder Orangensaft.

Begrüßt wurden wir von Frau Gattinger vom Theater-Team sie teilte uns mit, welche Schauspieler zur Begrüßung also zum Meet&Greet kommen und gerne unsere Fragen beantworten würden.

So kamen die Schauspieler Jochen Busse (der zum Glück wieder genesen war und deshalb war kein Ersatzprogramm notwendig war), Dirk Emmert und Claus Thull-Emden zu uns ins Foyer, die mit einem lang anhaltenden Applaus begrüßt wurden.



Es wurde von den Schauspielern eine Einführung zur Handlung in dem Stück gegeben in dem ein 75 Jähriger Top fit und kerngesund, der joggt keinen Alkohol trinkt und sich ausgewogen ernährt. Sein Sohn der eines Tages zu Besuch kommt und ihm verkündet das seine Geschäftsidee gescheitert und er pleite ist, die Immobile von Günther die seine

Rente absichern sollte hat der Sohn Kai auch schon verkauft.

Kai präsentiert dem Vater aber schon seine Lösung er hat für ihn die Pflegestufe 4 beantragt.

Die Schauspieler, insbesondere Jochen Busse, musste Fragen beantworten. Frau Gattinger stellte ebenfalls einige klärende Fragen, so war es eine gelungene Einführung in das Stück und rund um die Schauspieler.



So begann das Stück mit einer Hula Hoop Einlage von Jochen Busse im Gespräch mit seinem Nachbarn aus dem Stück über einige Minuten im Verlauf des Stückes konnten wir die Beweglichkeit von Jochen Busse bewundern und wurde auch dementsprechend mit Applaus bedacht.

Die Prüferin der Pflegestufe, gespielt von Susanne Eisenkolb, durchschaute das Spiel von Kai und Günther ließ sie aber im Glauben nichts zu ahnen, packte Günters Schuhwerk, bestehend aus weißen Turnschuhen, entsprechend in einen Müllsack und wollte auch seine ganzen Fitnessgeräte entsorgen.

Das Stück war gespickt mit Situationskomik und entsprechenden Dialogen.

Es war eine gelungene Aufführung mit der Rückmeldung gerne wieder so eine Veranstaltung des SBR 2 zu besuchen.

Wanderbericht 19. Februar 2026, Waldau – Plieningen

Die Degerlocher Waldau, an den Wochenenden belebter Treffpunkt vieler Fußballfans, lag an diesem Vormittag grau und etwas verlassen vor uns acht Wanderlustigen, von der U-Bahn aus dem Talkessel heraufbefördert und in die kühle, feuchte Luft entlassen. Die Prognose des Wetterdienstes gab allenfalls zu sehr begrenztem Optimismus Anlass, aber wie heißt es seit alten Zeiten? Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung.

Also hinein in den Wald, in den sich außer uns nur wenige Spaziergänger, meist mit Hund, verirrt hatten. Die grüne Idylle fand nach entspanntem Schlendern ihre jähe Unterbrechung an der gut befahrenen Mittleren Filderstraße, an dieser Stelle zum Glück mit einer Fußgängerampel bestückt. Auf der anderen Straßenseite war dann auch vorerst Schluss mit Grün, abgesehen von den Vorgärten der Häuser im anschließenden ruhigen Sillenbucher Wohnviertel.

Am oberen Ende der Siedlung beginnt das Naturschutzgebiet Eichenhain, eine von unzähligen uralten Eichen, manche abgestorben, manche noch vital, geprägte offene Land-

schaft. In vergangenen Jahrhunderten als Viehweide genutzt, ist es heute ein beliebtes Spaziergelände. Dass dies auch Probleme mit sich bringt, haben die Auseinandersetzungen zwischen manchen Nutzern und den städtischen Behörden gezeigt: die einen wollen sich möglichst überall und frei bewegen können, die andern halten Einschränkungen aus Naturschutzgründen und wegen möglicher Gefahr bei herabfallenden Ästen für erforderlich. Das hat zu unerfreulichen Vorfällen wegen Schutzzäunen geführt, erst auf Kosten der Allgemeinheit aufgestellt, dann über Nacht von renitenten Verbotsgegnern wieder eingerissen.

Jetzt hofft man, ohne Zäune, aber mit der Ausweisung von genehmigten Hauptwegen, einen dauerhaften Kompromiss gefunden zu haben. Man wird sehen...

Wir jedenfalls genossen die Landschaft und bestaunten die Baumriesen, manche davon so hinfällig, dass man ihnen schon ein „Stützkorsett“ angelegt hatte.

Am andern Ende des Eichenhains war wieder ein Wechsel auf die gegenüberliegende Talseite fällig (Mittlere Filderstraße, zum Zweiten), um nach Hohenheim aufzusteigen. Ein etwas langweiliger Wiesenweg sorgte dank gelegentlicher nasser und rutschiger Stellen doch noch für Abwechslung, und das letzte Stück in den Ort, obwohl asphaltiert, hatte es dank seiner Steigung ganz schön in sich.

Ein kurzes Sträßchen über freies Feld führte uns zum Schloss Hohenheim, von zahlreichen Gebäuden eingerahmt, die meisten davon bevölkert von den über achtausend Studierenden der Universität. Der Schlossbau geht auf Herzog Carl Eugen (der Dicke!) zurück, der es aber infolge vorzeitigen Ablebens nicht mehr im fertigen Zustand genießen konnte. Sein späterer Nachfolger König Wilhelm I. von Württemberg nutzte angesichts einer katastrophalen Missernte mit nachfolgender Hungersnot den vorhandenen bäuerlichen Betrieb im Schlossgelände und gründete 1818 eine Unterrichtsanstalt für Landwirtschaft, die für bessere Kenntnisse im Anbau von Nahrungsmitteln sorgen sollte. Daraus entstand schließlich die heutige Universität.

Vor dem Schloss liegen am Hang ausgebreitet die Gärten, in denen eine für Laien unüberschaubare Menge an Pflanzen aller Art gezüchtet und angebaut werden. Dies natürlich vor allem aus wissenschaftlichen Gründen, aber auch für Besucher ohne tiefere Kenntnisse lohnt sich ein Rundgang.

Wir ließen es uns also nicht nehmen, durchs Gelände zu schlendern und an einigen Stellen auch näher hinzusehen, aber es war schon klar, dass noch einige Wochen vergehen mussten, bevor sich die Natur voll entfalten würde.

Direkt nach der offenen Gartenlandschaft führte unser Weg durch das Arboretum, eine waldartige Sammlung von Bäumen aus aller Welt. Aber wegen der Sehnsucht nach Wärme und im Bewusstsein der nahen Einkehr wollte sich keine richtige Besichtigungslust mehr einstellen

Es waren auch wirklich nur noch wenige Schritte bis zum Gasthaus „Garbe“, wo wir zwar etwas verfrüht, aber trotzdem problemlos unsere reservierten Plätze einnehmen und es uns gut gehen lassen konnten. Und bis zur U-Bahn sind es dort auch nur wenige Meter!

Ausblick Termine 2026

Ausfahrt im Mai 2026 in den Kreis Sigmaringen nach Meßkirch ins westliche Oberschwaben.



Herzliche Einladung! Am Dienstag, 19.05.2026 fahren wir gemeinsam über die Schwäbische Alb in die Landschaft zwischen Donautal und Bodensee und besuchen Meßkirch. Am Nachmittag unternehmen wir eine einzigartige Zeitreise und erleben zusammen „Bauen wir vor 1.200 Jahren“.

Auf der Klosterbaustelle „Campus Galli“ entsteht Tag für Tag ein Stück Mittelalter: Handwerker und Ehrenamtliche schaffen mit den Mitteln des 9. Jahrhunderts ein Kloster auf Grundlage des St. Galler Klosterplans. Dieser Plan ist weltberühmt; gezeichnet wurde er vor 1200 Jahren nicht weit entfernt auf der Insel Reichenau. Hier bei Meßkirch erwacht nun ein Stück Geschichte zum Leben: ohne Maschinen, ohne modernes Werkzeug. Es werden Holzbalken mit Äxten behauen und aus der Schmiede ertönt der klingende Ton des Ambosses. Alles muss von Hand gemacht werden, alles ist mühsamer, geht langsamer als heutzutage, ist vielleicht aber auch erfüllender und befriedigender.

Erleben Sie das Mittelalter hautnah!

Der Reiseplan:

Abfahrt mit dem Reisebus in Stuttgart Feuerbach um 8:00 Uhr.

Ankunft am Ziel in Meßkirch gegen 10:30 Uhr.

Wir besuchen dann das schöne Schloss und ein interessantes Museum.



Nach einem guten Mittagstisch beginnt unsere Zeitreise auf die Klosterbaustelle. Dort werden wir im Rahmen einer Führung erleben, wie unsere Vorfahren gebaut haben. Wer möchte, darf sich auf dem Klostermarktplatz ein Kaffeele oder ein Püuschen gönnen. Danach werden wir gegen 18:30 Uhr in Richtung Stuttgart zurückfahren.

Nach Ostern versenden wir eine detaillierte Einladung.



6 – Tagereise ins Dreiländereck Bayern - Böhmen – Oberösterreich 27.08.- 01.09.2026

KULTUR UND NATUR im Passauer Land. Hier treffen durch die einzigartige zentrale Lage viele bekannte Regionen aufeinander. Passauer Land, Donautal, Bayrischer Wald, Böhmerwald, Mühl- und Innviertel, um nur einige zu nennen. Wir werden sowohl in die eine oder andere geschichtsträchtige Stätte wie auch in die Natur der Region eintauchen. Begleitet wird uns hierbei als Reiseleiter der Hausherr unseres Hotels, der uns Land und Leute näherbringen wird. Nicht zu viel und nicht zu wenig ist hierbei sein Motto.

WIR WOHNEN im familiengeführten 3* Hotel Beinbauer in Büchelberg, 14 km nordöstlich von Passau. Die großzügig gestalteten Zimmer verfügen über Balkon, Sat-TV und WLAN. Zudem steht ein Wellnessbereich u.a. mit Sauna, Hallenbad mit Wintergarten und einer großen Liegewiese bereit.



DAS PROGRAMM



1. Tag 27.08.2026

Anreise über München nach Büchelberg. Bei einem Aufenthalt in der Klosteranlage zu Aldersbach besteht die Möglichkeit einer Brotzeit im dortigen Bräustüberl oder Biergarten. Im Anschluss besichtigen wir die Asam-Kirche, die wohl schönste Marienkirche Bayerns.

2. Tag 28.08.2026

Fahrt nach Tschechien. Wir besuchen heute das schönste Schloss in Tschechien. Das in Südböhmen befindliche Schloss Hluboká (Frauenburg) wurde im 19. Jhd. im Stil der Romantik umgestaltet und erhielt so das heutige Aussehen eines Märchenschlosses. Im Anschluss geht unsere Fahrt weiter nach Budweis. Die Geschichte von Budweis reicht bis ins Jahr 1265, als für die Gründung einer neuen königlichen Stadt ein günstiger Ort gesucht wurde. Man wählte den Zusammenfluss von Moldau und Malsch. Doch schließlich wird Budweis weltweit mit der Biermarke Budweiser-Budvar mit seiner mehr als 700 Jahre alten Tradition des Bierbrauens in Verbindung gebracht. Nach einem Gang zu



einem der größten Marktplätze Europas bleibt für Erkundungen der barocken Altstadt, sei es kulinarischer oder kultureller Natur noch Zeit zur freien Verfügung.



3. Tag 29.08.2026

Gleich zweimal werden wir heute Passau besuchen. Am Vormittag geht es auf die Aussichtsplattform der Veste Oberhaus und im Anschluss steht ein Spaziergang um das Dreiflusseck bis zum Dom mit einer der weltweit größten Orgeln an. Nach der Rückkehr zum Hotel ist nach Kaffee und Kuchen Entspannung angesagt, um die besondere abendliche Atmosphäre an Bord des mit 1 Millionen Swarovski-Kristallen bestückten Kristallschiff bei einer

Sommernachtsfahrt mit Abendessen und Musik zu genießen.



4. Tag 30.08.2026

Heute fahren wir in die barocke Kleinstadt Scharding im oberösterreichischen Innviertel. Nach einem kleinen Spaziergang um den alten Stadtkern bleibt Zeit zur freien Verfügung. Die von den Flüssen Inn, Pram und Rott geprägten Landschaft rund um Scharding bildet ein Naturparadies von einzigartiger Schönheit. Nach

Weiterfahrt über das Innviertel in das Donautal besuchen wir die Kaiseralm in Jägerbild. Dort erwartet uns außer einem erstklassigen Blick auf die Hauptkette des Bayrischen Waldes und des österreichischen Böhmerwaldes ein leckerer Kaiserschmarren der im Reindl serviert wird.



5. Tag 31.08.2026

Was wäre ein Urlaub im Bayrischen Wald ohne den Besuch einer Glasbläserei? Über die älteste Nationalparkregion Deutschlands, Zwiesel, Arberregion und Bodenmais gelangen wir nach Arnbruck zum Glashersteller Weinfurter. Das zugehörige Glasdorf lädt zum Bummeln, schauen und natürlich auch zum Einkaufen ein. Auf dem Rückweg gibt es noch einen Stopp bei der „Gläsernen Destille“ des Schnapsherstellers Penninger. Neben Wissenswertem über die Schnapsherstellung gibt es eine kleine Schnapsprobe.



6. Tag 01.09.2026

Heimreise über Regensburg. Aufenthalt in Regensburg mit bayrischer Stadtführung und Mittagspause. Weiterfahrt nach S-Zuffenhausen und S-Bad Cannstatt.

Änderungen im Ablauf vorbehalten.

Bilder: Hotel Beinbauer, Pixabay.com

Im Reisepreis enthaltene Leistungen :

<p>Fahrt im Komfort-Reisebus mit WC, Klima, Kühlschrank</p> <p>Abfahrt: 07:00 Uhr - S- Bad Cannstatt, Wasenseite/Kegelestr. 07:30 Uhr - S- Zuffenhausen Bahnhof, Burgunderstr</p> <p>5 x Übernachtung mit Frühstück im Hotel Beinbauer 4 x Abendessen 4-Gänge Menü im Hotel 1 x Abendessen auf dem Kristallschiff 1 x Kaffee und Kuchen 1 x Kaiserschmarren in der Kaiseralm 1 x Schnapsprobe Ausflugsprogramm wie beschrieben Führungen und Eintritt</p>	<p>Reisepreis pro Person im Doppelzimmer</p> <p>ab 30 Teilnehmer: 870,00 € ab 35 Teilnehmer: 820,00 € Einzelzimmerzuschlag 75,00 €</p> <p>Durchführung der Reise Binder Reisen GmbH, Bergheimer Str. 12, 70499 Stuttgart Die Anmeldebestätigung und das Inkasso erfolgt nach Anmeldeschluss durch Binder Reisen</p>
---	---

Anmeldung bis spätestens 23. Mai 2026 bei buero@telekomsenioren-stuttgart2.de

oder telefonisch: 0160 97736108

Stichwort: Mehrtagesreise Dreiländereck

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung (im Rahmen der Buchung abzuschließen)

Informationen unter: <https://www.binder-reisen.de/reisen/reiseversicherung>

Verbindliche Anmeldung zur Reise „Dreiländereck, Bayern-Böhmen-Oberösterreich“ 27.08 - 01.09.26

Name, Vorname Geburtsdatum Adresse / E-Mail-Adresse DZ EZ

Reiserücktrittversicherung durch Binder Reisen gewünscht ja nein

Unterschrift der/des Anmeldenden

Impressum

Herausgeber: Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2 - Sprecher: Manfred Wunderlich
Der Senioren Monitor erscheint je nach Fertigstellung, geschuldet der personellen Situation.

Postanschrift: Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2, Postfach 50 20 20, 70369 Stuttgart

Hausanschrift: c/o Manfred Wunderlich Fleiner Straße 14 70437 Stuttgart

E-Mail: buero@telekomsenioren-stuttgart2.de

Internet: <http://telekomsenioren-stuttgart2.de/>

Redaktionsteam:

Claudia Speck (CS), Manfred Wunderlich (MW), Wolfgang Prestel (WP) Traugott Groß (TG)

Beiträge:

Manfred Trost (MTr), Gerhard Zach (gz), Manfred Wunderlich (MW), Andrea Ragg (AR)

Wanderplanung: Manfred Wunderlich,

Radeln: Andreas Bucher und Gerhard Zach bez. namentlich gekennzeichnete.

Der Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2 ist ein ehrenamtliches Organ des
Betreuungswerks Post/Postbank/Telekom, Regionalstelle Stuttgart

v.i.S.d.P. Manfred Wunderlich



Excel – Ein Buch mit sieben Siegeln?

Nicht mehr nach dem Besuch des Einsteigerseminars

Ob einfache Berechnungen, die Einrichtung eines Haushaltbuches, eines Tankbuches für das Auto oder die einfache Kassenführung eines Vereins (Einnahmen-, Ausgaben-übersicht) – Mit Excel können diese Anforderungen ebenso gelöst werden, wie mit dem nahezu gleichwertigen Calc aus Libre-Office.

Um sicher mit Excel (oder Calc) umgehen zu können bietet der SBR 2 das **Seminar zur Einführung in die Nutzung von Excel an.**

Ort: Raum Killesberg -Verwaltungszentrum - Betreuungswerk
Nauheimer Straße 98 – 70372 Stuttgart

Beginn: Donnerstag, 12. November 2026 – 11:00 Uhr

Dauer: 2 * 1,5 Std und eine Stunde Mittagspause – Geplantes Ende 15:00 Uhr.

Anmeldung bis spätestens 30. Oktober 2026:

Nur per E-Mail: SBR2-Anmeldung-GZ@t-online.de

Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben. Bei mehr Anmeldungen als Plätze zur Verfügung stehen wird eine Warteliste für einen potenziellen Wiederholungstermin erstellt.

Die Teilnehmer*innen sollten einen W-LAN fähigen Laptop mitbringen, damit die Übungsdaten aus der Cloud abgeholt werden können.

Excel (2017 oder neuer bzw. Windows 365) oder Libre-Office (Calc) sollten auf dem Laptop eingerichtet sein

Was wird vermittelt: Kurze Übersicht zu den Themen

- ⇒ **Grundlagen: Tabellenkalkulationsprogramm – Was bedeutet das?**
Aufbau des Excel-Fenster
Symbolleisten, Bildlaufleisten, Katalogauswahl (Blätter) uvam.
Was sind Tabellen (Spalten – Zeilen – Zellen - Koordinaten)
- ⇒ **Rechnen mit Excel**
Mit den vier Grundrechenarten in Excel rechnen (ohne und mit Funktionen)
Kurzer Ausblick auf die Vielzahl der Funktionen
die u.a. folgende Themenbereiche abdecken:
 - einfache und höhere Mathematik
 - Geometrie (Winkelfunktionen auf Basis 2π)
 - Kaufmännische Formeln u.v.a.m.
- ⇒ **Excel clever nutzen**
Relative und fixe Bezüge zu anderen Zellen
Einfache Reihen und Folgen
(z.B. Monate, Datum, gerade oder ungerade Zahlen, etc.)
- ⇒ **Zellen formatieren**
Positionierung der Zelleninhalte
Standard, Zahl, Datum, Währung etc.
Rahmen
Schrift- und Zellenfarbe
- ⇒ **Excel oder Calc als Datenbank nutzen.**
Grundlagen bzw. -Regeln einer einfachen Datenbank
Filtern und/oder Sortieren