Ausgabe 3-2024 >> Herbst und Winter << Herausgabe am 19. November 2024

Senioren-Monitor

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

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Adressen 2
Vorwort des Sprechers 3
Gedenktage im Berichtszeitraum 3
IMPRESSUM 4
Neuigkeiten aus dem Seniorenbeirat 4
Berichte in chronologischer Reihenfolge 5
Wandern am 20. Juni 2024 mit vielen Hindernissen 5
„Sommertratsch“ am 04. Juli 2024: unser 3. Sommertreff 6
Radltour mit Andy am 11 Juli 2024 7
Sommerwanderung „geführt“ auf vier Pfoten von Leila 8
Künstliche Intelligenz – Fluch oder Segen 9
Radltour durch den Schönbuch 11
Anspruchsvolles Wandern im Augustsommer 12
Drei-Kaiser-Berge im Blick 13
Büchertipps der Deutschen Seniorenliga 14
Herbstausfahrt nach Maulbronn 15
Im Oktober ins Bärenbachtal 19
Diavortrag über Reisen nach Australien und Autorenlesung 21
Restprogramm 2024 21
Neues aus dem Erholungswerk 22
Veranstaltungskalender für das erste Halbjahr 2025 23
Blaubeuren ist zauberhaft… 24
Sechs Tage zur Heideblüte in die Lüneburger Heide 25
zu guter Letzt… 28

Auch 2025 erleben wir zusammen

Geschichte und Kultur

Jahreszeiten und Natur

Sonnenschein und Wein

Bewegen auch bei Regen

WICHTIGE ADRESSEN

Betreuungsstelle beim Rentenservice	Ruhestandsbeamte Telekom
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 Tel.: 08003333500 >>> Fragen zu Gesundheit/ Corona E-Mail: service@barmer.de	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 DE-Mail: Versorgung@banst-pt.de-mail.de
Betreuungswerk Post Postbank Telekom	**Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2**
Regionalstelle Stuttgart Postfach 500152, 70331 Stuttgart Nauheimer Straße 98, 70372 Stuttgart Tel: 0711 9744 13611 Isolde Knott Anja Wiebel Fax 02289742406 Homepage www.betreuungswerk.de E-Mail: mail@betreuungswerk.de	Telefon-Sprechstunden dienstags 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
Erholungswerk Post Postbank Telekom e.V	**Personalkundschaft Telekom (Personalverkauf)**
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:www.ErholungsWerk.de E-Mail: Urlaub@ErholungsWerk.de	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://personalverkauf.telekom.de/ 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.
Postbeamtenkrankenkasse (PBeaKK)	**Änderungsdienst**
Post PBeaKK, Nauheimer Str.98, 70467 Stuttgart Service-Rufnummer 0711/346-5 29 96 Pflege-Rufnummer 0711974497222 Mo - Do: 7:30 – 18:00 Uhr, Freitag 7:30 – 16:00 Uhr Fax: 0711 346 529 98 Homepage: www.PBeakk.de E-Mail: Service@PBeaKK.de	Bei Veränderungen wären wir für ein Feedback dankbar. Schreiben Sie uns gerne eine Mail. buero@telekomsenioren-stuttgart2.de

VORWORT DES SPRECHERS

Liebe Seniorinnen und Senioren,

schon wieder neigt sich das Jahr dem Ende zu. Das bedeutete auch für uns als Seniorenbeirat, dass wir uns mit dem Programm für das Jahr 2025 beschäftigt haben.

Neben den Klassikern wie unseren monatlichen Wanderungen und den Radtouren haben wir ein buntes Programm vorbereitet, aus dem ich hier ein paar Angebote herausgreifen möchte. Starten werden wir im Januar mit einem Besuch im Brezelmuseum in Erdmannhausen. Im Frühjahr wird unser Tagesausflug das zauberhafte Blaubeuren zum Ziel haben und unsere Mehrtagesreise führt uns dieses Jahr Ende August in die Heideblüte zum Eurostand Resort am Rand der Lüneburger Heide; dort wartet ein vielfältiges Ausflugsprogramm auf uns.

In unserer letzten Ausgabe des Jahres findet ihr alle bereits für das nächste Jahr feststehenden Termine, zu denen wir aber noch rechtzeitig einladen werden. Ganz besonders freuen wir uns, dass wir für unser Seniorenbeiratsgremium ein neues Mitglied gewinnen konnten. Traugott Groß wird uns ab sofort unterstützen. Traugott, herzlich willkommen und auf gute Zusammenarbeit.

Das gesamte Team des Seniorenbeirates Telekom Stuttgart 2 freut sich, euch am 05.12.2024 zu unserer Jahresabschlussfeier im Haus am Max-Eyth-See zu begrüßen und hofft auf eure rege Teilnahme.

Wir wünschen Euch ein friedliches Weihnachtsfest und ein gutes gesundes neues Jahr.

Euer Manfred Wunderlich

Zum Schluss noch eine Bitte an Sie alle, liebe Leserinnen und Leser. Seit einigen Jahren erhalten wir über das Betreuungswerk von der Bundesanstalt PT aus „Datenschutzgründen“ keine Informationen mehr über neue Ruheständler. Viele unserer ehemaligen Kolleginnen und Kollegen kennen daher den Seniorenbeirat und seine Angebote nicht mehr. Machen Sie daher bitte den Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2 bekannt, wo immer Sie können! Verweisen Sie gern auf unsere Homepage oder unsere sonstigen Kontaktdaten.

GEDENKTAGE IM BERICHTSZEITRAUM

Wir gratulieren zum

70. Geburtstag
Rolf Boer
Jutta Busch
Rainer Günther
Gerhard Herbst
Angelika Hohmann
Annemarie Möck
Klaus Sautter
Horst Sommer
Erna Wolf

75. Geburtstag
Ernst Auserwählt
Werner Bezold
Annemarie Dengler
Dieter Elter
Jürgen Enßle
Günther Flinspach
Willi Großmann
Kurt Held
Jürgen Jacksch
Hans-Peter Kudernatsch
Karin Moll
Marianne Mühlbayer
Albrecht Schwarz
Jürgen Seliger

80. Geburtstag
Karl-Heinz Bader
Margot Dönges
Gunter Große
Jürgen Heckmeier
Hans Heidle
Ulli Kalmbach
Wolfgang Kienzle
Klaus Schindler
Hans-Günter Schmidt

85. Geburtstag
Siegfried Sommer
Peter Lucas
Wilfried Lehnhardt
Erika Weißleder

90. Geburtstag
Herbert Schwarz

91. Geburtstag
Edwin Roth
Gerhard Sattig

92. Geburtstag
Anton Bozicnik
Eva Weh

93. Geburtstag
Hildegard Arlt

94. Geburtstag
Margarete Beck
Gerhard Binder
Helmut Keller
Abilio Teixera
Inge Wengert

97. Geburtstag
Gerhard Fiebag

Wir trauern um

Otto Berhalter

Jutta Hofmeister

Horst Kallenberger

Da uns die Informationen zum Teil recht verspätet erreichen, sind diese Angaben leider nicht immer aktuell.

Bitte teilen Sie uns Ihre E-Mailadresse mit. Dann erhalten Sie sofort unsere neuesten Informationen. Danke!

IMPRESSUM

Herausgeber: Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2
Sprecher: Manfred Wunderlich
Der Senioren Monitor erscheint dreimal jährlich.
Die nächste Ausgabe (2025-1) wird voraussichtlich im Februar 2025 herauskommen.

Postanschrift: Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2,
Postfach 50 20 20, 70369 Stuttgart
Hausanschrift: c/o Lothar Sohns, Mayenner Str. 12
71332 Waiblingen
E-Mail: buero@telekomsenioren-stuttgart2.de
Internet: http://telekomsenioren-stuttgart2.de/

Redaktionsteam: Claudia Speck (CS), Manfred Wunderlich (MW), Wolfgang Prestel (WP) und Lothar Sohns (LS)

Beiträge Margot Dönges, Manfred Trost, Gerhard Zach
Wanderplanung: Manfred Wunderlich, Radeln: Andreas Bucher

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

v.i.S.d.P. Lothar Sohns

LESERBRIEFE

Gefällt Ihnen der Seniorenmonitor? Welches Thema interessiert Sie? Wir würden gerne Meinungen und Rückmeldungen unserer Leserschaft erfahren. Deshalb schreiben Sie uns sehr gerne Ihren Leserbrief. Vielen Dank für Ihre Resonanz!

SENIORENSPRECHSTUNDE AM TELEFON

Immer dienstags von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr, Anrufe bitte an 0160 97 73 61 08 oder per E-Mail an buero@telekomsenioren-stuttgart2.de.

SENIORENSTAMMTISCH WIEDER AM ALTEN TREFF

Am Ersten Mittwoch im Monat ab 13 Uhr Treff in Sophies Brauhaus Bad Cannstatt zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen der ehemaligen TNL.

BESUCHSDIENST

Der Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2 bietet einen Besuchsservice für Senioren an, die sich einen solchen Besuch wünschen. Der Besuchstermin wird zuvor telefonisch vereinbart. Deshalb informieren Sie uns bitte über entsprechende Wünsche. Anrufe gerne an 0160 97 73 61 08 oder per E-Mail an buero@telekomsenioren-stuttgart2.de.

UMGANG MIT FOTOGRAFIEN

Bei unseren Veranstaltungen wird fotografiert. Die Fotos sollen in unseren Veröffentlichungen (Print und/oder Online) erscheinen. Falls Sie mit der Veröffentlichung von entsprechenden Aufnahmen, auf denen Sie abgebildet sein könnten, nicht einverstanden sind, so bitten wir Sie uns, dieses schriftlich (per Post, Fax oder E-Mail) mitzuteilen.

NEUIGKEITEN AUS DEM SENIORENBEIRAT

Die dritte und letzte SBR Sitzung im Jahr 2024 fand am 01.10.2024 im Raum Killesberg bei der Zentrale Nauheimer Straße 98, S.–Bad Cannstatt ab 9 Uhr 30 statt und dauerte rund 2 ½ Stunden. Eine umfangreiche Agenda wurde besprochen und mehrere Beschlüsse gefasst. Insbesondere haben wir das Aktionsprogramm für das kommende Jahr 2025 diskutiert und viele Termine hierfür abgestimmt.

Unsere Leserinnen und Leser finden eine Zusammenstellung des Jahresprogramms und die Wandertermine des ersten Halbjahrs in dieser Ausgabe unseres Seniorenmonitors.

Unsere Kassenführerin Claudia Speck hat das Gremium über den Stand unserer Finanzen unterrichtet. Sie dankte an dieser Stelle allen Damen und Herren aus unserem Seniorenkreis herzlich für alle großen und kleinen Spenden, die wir als wichtige Unterstützung unserer örtlichen Seniorenarbeit im laufenden Jahr von Ihnen bekommen haben.

Ein langjähriger Wanderführer hat seinen Abschied genommen. Gerhard Wäschle war am 25. April 2024 ein letztes Mal in seinem Ehrenamt im Einsatz. Zu seiner Abschiedswanderung trafen sich zu einer ironisch gemeinten „Winterwanderung“ insgesamt 13 Wanderinnen und Wanderer. Noch einmal war, wie schon einige Einkehrpausen während der Vorjahre das Reiterstüble in Stuttgart-Botnang Ziel für die Wandergruppe und einige „ÖPNV-Wanderer“.

Insgesamt hatten sich 19 Wanderfreundinnen und -freunde zum gemütlichen Abschluss des Wandertages eingefunden. Der ehemalige Wanderobmann Eberhard fand ein paar passende Abschiedsworte für den scheidenden Wanderführer und überreichte dem Gerhard flüssiges Gold aus heimischen Weinbergen.

Lieber Gerhard, wir wünschen Dir alles Gute für die Zukunft und freuen uns darauf, Dich bei der einen oder anderen Wanderung als Mitwanderer bei uns zu behalten. Vielen Dank für alles und bleibe bitte gesund. Red

BERICHTE IN CHRONOLOGISCHER REIHENFOLGE

WANDERN AM 20. JUNI 2024 MIT VIELEN HINDERNISSEN

Der Wanderbericht vom 20. Juni 2024 erzählt auch von den Problemen einer Wanderführerin, von Überraschungen und unerwarteten Schwierigkeiten.

Kein Problem, ich werde rechtzeitig von einer Familienfeier in Paderborn zurück sein, um zwei Tage vor dem Wander-Termin noch einmal die Strecke abzugehen. Dachte ich! Die „Bunderbahn“ machte mir einen Strich durch die Rechnung. Erst am Dienstag, gegen 03:30 Uhr war ich endlich zuhause. Vorwandern also erst am Mittwoch. Zeitung lesen vorher: Erdrutsche im Remstal. Streckensperrung rund um Plüderhausen. Bauchgefühl: Forstamt und Bauhof anrufen, wo ist gesperrt? Genau meine Wanderstrecke ist es. Erst nach meinem Anruf wird ein Foto eingestellt.

Ich muss dringend die Wanderung absagen im SBR-Büro und, falls doch nicht jeder Wanderfreund die Nachricht erfährt, eine Umplanung hinkriegen, irgendwie, irgendwo. - Die Sperrungen standen in der Tageszeitung, ungenau zwar, aber das reichte für eine Art „stille Post“ unter Aktiven: Folglich Eigeninitiative, Flüsterpropaganda, Stadtwandern geht immer…

Auch wenn deshalb weniger Lauffreudige zu erwarten waren musste ich auf jeden Fall zum Treffpunkt am Bahnhof Urbach fahren. Dort stand schon ein Wanderer. Wenig später kam der zweite. Es gab Missverständnisse, Telefonate. Ein dritter Wanderer kehrte deshalb unterwegs um. Der Erste fuhr auch wieder heim. Einer blieb übrig. Dieser hatte die weiteste Anreise und war völlig ahnungslos. Was tun? Inzwischen hatte ich im Marbachtal-Stüble bei Börtlingen nachgefragt, ob die Wege begehbar seien. Alles ok dort. Der letzte Wanderer meinte, wenn er schon da wäre…!

Also fahren mit zwei Autos über Waldhausen, Rattenharz, Breech, die recht kurven- und aussichtsreiche Strecke über den Schurwald, bis Börtlingen-Brech.

Direkt vor dem Eingang ins Naturschutzgebiet Marbachtal sind Parkplätze. Wir liefen los. Es war sehr still im Tal. Nur eine Walkerin und ein Herr mit Hund begegneten uns auf den ca. 6,5 Kilometern, die wir schafften. Leichter Nieselregen begleitete uns. In einer Schutzhütte war Mittagspause. Diätessen: Apfelsaftschorle und Banane.

Zurück am Ausgangspunkt fuhr mein Wandergast direkt nach Hause. Weil er die Gegend vorher überhaupt nicht kannte, fand er die Fahrerei, die vielen Kilometer, doch interessant und schön. Wenigstens das!

Bericht: Margot Dönges, Bilder MD

„SOMMERTRATSCH“ AM 04. JULI 2024: UNSER 3. SOMMERTREFF

Im „Foehrich“ mit seinem schönen Biergarten unter großen Kastanien

Ursprünglich geplant als Alternative zur Jahresabschlussfeier, die in Coronazeiten leider nicht stattfinden durfte, fand unser erster Sommertratsch im Juli 2022 statt. Aufgrund seiner Beliebtheit ist der Sommertratsch jedoch zwischenzeitlich zum festen Jahresprogrammpunkt geworden. Unser diesjähriger „Sommertratsch“ führte uns nach Stuttgart-Feuerbach in die Gaststätte Foehrich mit seinem schönen Biergarten unter großen Kastanien.

Alles war für den Biergarten geplant und reserviert, doch leider lässt sich das Wetter weder planen, noch reservieren. Da wir nicht riskieren wollten, den ein oder anderen Regenschauer abzubekommen, wurde entschieden, den kompletten Nebenraum der Gaststätte zu nutzen.

Die ersten Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten sich bereits gegen 13:00 Uhr im Nebenraum eingefunden. Das wir innen sitzen mussten tat jedoch der Veranstaltung und der Stimmung keinen Abbruch. Bei gut bürgerlicher Küche, das Tagesessen erfreute sich besonderer Beliebtheit, und guten Getränken wurde viel getratscht. Schön war es Kolleginnen und Kollegen wieder zu treffen, die man eine ganze Zeit nicht mehr gesehen und gesprochen hatte.

Der Seniorenbeirat hofft auf einen sonnigen Sommertratsch am 3. Juli 2025 im Biergarten im Schlachthof Stuttgart.

Bericht und Bilder MW und CSp

RADLTOUR MIT ANDY AM 11 JULI 2024

Im Quintett auf die Fildern, runter zum Neckar und wieder rauf nach Heumaden

Am 11.Juli holten wir unsere Filder-Radtour von Paul Fritz nach, die wir wegen Urlaub abgesagt hatten.

An der Körsch entlang ging es dann stetig bergab an der Neumühle vorbei über Schloss Scharnhausen und der Wörnizhäuser Mühle weiter nach Denkendorf. Dort besichtigten wir das Kloster Denkendorf. Dieses wurde urkundlich 1128 erwähnt.

Im Neckartal angekommen kehrten wir in der Rettichbar ein. Unsere Tour führte am Neckar entlang weiter bis nach Esslingen, wo wir wieder die Auffahrt über die Parksiedlung und weiter über die Aussichtsplattform und den Panoramawegs nach Ruit und Heumaden, unserem Ausgangspunkt radelten.

Vielen Dank an Paul Fritz für die wunderschöne Fahrradtour. Text: AB, Fotos: Nor Konzmann

Wegen starkem Regen verschoben wir den Start um 2 Stunden. Für den Rest des Tages hatten wir dann ideales Fahrradwetter. Wir trafen uns in Heumaden und fuhren über Hohenheim am Schloss über den botanischen Garten und den wunderschönen Kräutergärten zur Körsch.

SOMMERWANDERUNG „GEFÜHRT“ AUF VIER PFOTEN VON LEILA

Von Stuttgart-Vaihingen durch Wald und Flur nach Sindelfingen mit Wolfgang Prestel

Am 15. Juli 2024 trafen sich ein rundes Dutzend fröhliche Wanderer zu einer leichten Sommertour. Das Wetter war optimal, nicht zu warm, aber sonnig und trocken. Pünktlich wie die Postler nun mal sind, konnten wir mit dem Bus zum Startpunkt am Buchrainfriedhof in Stuttgart-Vaihingen fahren.

Nach einer kurzen „P-pause“ gingen wir unter Führung eines kleinen Hundes entlang der A 831 im Halbschatten am Fuße der Bernhardshöhe, einer ehemaligen Erddeponie hinauf bis zum Autobahnkreuz Stuttgart. Hier überquerten wir die Autobahn und folgten dem Rotsteiglesweg. Im Sindelfinger Wald, in der Nähe der Autobahnbrücke 'Rotes Steigle' steht die Bernet-Kapelle, eine ehemalige Waldarbeiterhütte. Hier haben wir eine wohlverdiente erste Trinkpause eingelegt, die Sitzgelegenheiten und das geringere Lärmniveau genossen. Der Wald mit 100 Metern Abstand zur Autobahn dämpfte den Schall von der stark befahrenen Fernstraße doch erheblich.

Anschließend gingen wir auf einer Forststraße durch den Wald in Richtung Sindelfingen, immer schön bergab und vorzugsweise schattig.

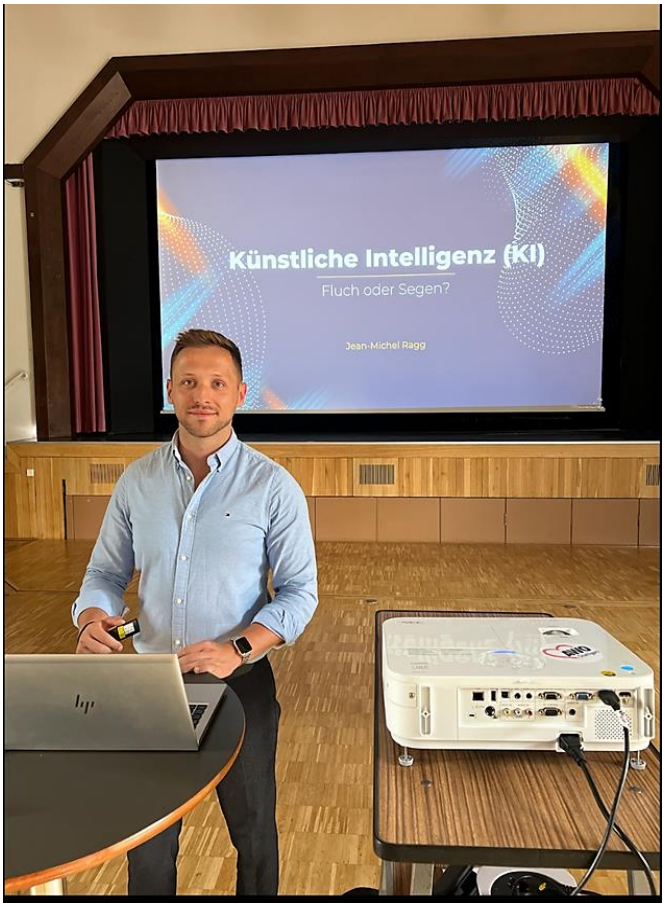
Als wir dann die sog. Brunnenstube erreicht hatten, folgten wir dem Sommerhofenbach entlang in Richtung zum ehemaligen Gartenschaugelände. Nach einer weiteren kurzen Trinkpause im Schatten eines Baumes, gingen wir

die letzten 20 Minuten an. Kurz vor dem Ziel hatte dann der Führungshund seine Heimatadresse erreicht und durfte heim. Die Wandergruppe aber begab sich schnurstracks zum Biergarten.

In geselliger Runde nahmen wir bei durchaus zivilen Preisen unser Essen ein und konnten die Flüssigkeitsverluste nachfüllen. Nach der Rast ging es dann zur Bushaltestelle und der Bus zur S-Bahn Haltestelle Universität Vaihingen kam pünktlich. So ging ein schöner Tag zu Ende. Bericht WP, Fotos LS

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ – FLUCH ODER SEGEN

Vortrag in der AWO „Altes Feuerwehrhaus Süd



Am Freitag, den 26. Juli 2024, fand in der AWO „Altes Feuerwehrhaus Süd“ ein spannender Vortrag zum Thema „Künstliche Intelligenz – Fluch oder Segen“ statt. Der Referent, Jean Ragg, ein Marketing- und KI-Experte, bot den zahlreichen Teilnehmern eine umfassende und verständliche Einführung in die Welt der künstlichen Intelligenz (KI).

Der Vortrag begann mit einer historischen Einordnung der KI und führte die Zuhörer von den ersten Meilensteinen bis hin zu den neuesten Entwicklungen wie ChatGPT.

Jean Ragg erklärte, wie KI funktioniert und welche praktischen Anwendungsmöglichkeiten es bereits gibt. Besonders beeindruckend waren die Beispiele aus dem Alltag, die zeigten, wie KI unser Leben und unsere Arbeitswelt bereits heute beeinflusst.

Ein zentrales Thema war die Frage, ob KI eher als Fluch oder Segen betrachtet werden sollte. Jean Ragg präsentierte die vielfältigen Chancen, die KI eröffnet, aber auch die Herausforderungen, die mit ihrer Nutzung einhergehen.

Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit, Fragen zu stellen und aktiv an der Diskussion teilzunehmen. Dies führte zu einem regen Austausch über die ethischen und sozialen Aspekte der KI.

Die Rückmeldungen der Teilnehmer waren durchweg positiv. Viele waren beeindruckt von der anschaulichen Darstellung und den praktischen Beispielen. Der Vortrag regte zum Nachdenken an und bot viele neue Erkenntnisse. „Es war erstaunlich zu sehen, wie weit die Technologie bereits fortgeschritten ist und wie sie unser tägliches Leben beeinflusst“, so eine Teilnehmerin.

Bericht A. Ragg, Bilder: CSp

****

Merkblatt: Wichtige KI-Ressourcen und Nutzung von ChatGPT

Übersicht über wichtige KI-Ressourcen

1. **ChatGPT**
   - **Beschreibung:** Ein Chatbot, der natürliche Gespräche führen und verschiedene Aufgaben übernehmen kann.
   - **Zugriff:** https://chat.openai.com/
2. **Bing AI**
   - **Beschreibung:** KI-unterstützte Suchmaschine von Microsoft.
   - **Zugriff:** https://www.bing.com und dann oben links auf „Copilot“ klicken.
3. **Handelsblatt KI-Briefing – Newsletter**
   - **Beschreibung:** Wöchentlicher Newsletter mit aktuellen Nachrichten und Trends der KI.
   - **Anmeldung:** https://newsletter.handelsblatt.com/ki-briefing/

Prompten wie ein Profi: ChatGPT richtig bedienen

Richtig

- **Seien Sie präzise und klar**
  - Beispiel: „Wie koche ich Spaghetti Bolognese?“
- **Geben Sie Kontext**
  - Beispiel: „Erklären Sie die gesundheitlichen Vorteile von Spazierengehen für Senioren.“
- **Weisen Sie Rollen zu**
  - Beispiel: „Stell dir vor, du bist ein Gesundheitsexperte.“
- **Folgefragen im selben Chat halten**
  - Bleiben Sie im gleichen Gespräch, um den Kontext zu erhalten.

Vermeiden

- **Vermeiden Sie vage oder unklare Fragen**
  - Beispiel: „Wie koche ich etwas?“
- **Stellen Sie keine zu komplexen Fragen auf einmal**
  - Beispiel: „Erklären Sie mir alles über das Internet.“
- **Verwenden Sie keine Fachsprache oder Abkürzungen ohne Erklärung**
  - Beispiel: „Was ist die UNO?“ (statt „Was ist die United Nations Organization (UNO)?“)

Zusätzliche Tipps

- **Wenn Sie unsicher sind, wie sie etwas formulieren sollen, fragen Sie nach!**
  - Die KI ist da, um zu helfen. Stellen Sie ruhig Fragen, wenn Sie sich nicht sicher sind.

Und nun viel Spaß und Erfolg bei der Nutzung von KI!
Herzliche Grüße, Jean Ragg

Irgend welche Fragen?
Ihr Seniorenbeirat
hilft Ihnen gern.
Sprechstunden
dienstags von 10 - 12
Tel: 0160 97 73 61 08
Fax: 0322 22 49 67 12

Ihr Seniorenbeirat im Internet

Wir freuen uns, wenn Ihnen der Seniorenmonitor gefällt und bedanken uns herzlich für eine Spende zur Unterstützung der örtlichen Seniorenarbeit

Angst vor dem Internet?
Ihr Seniorenbeirat
hilft Ihnen gern.
Sprechstunden
dienstags von 10 - 12
Tel: 0160 97 73 61 08
Fax: 0322 22 49 67 12

RADLTOUR DURCH DEN SCHÖNBUCH

Bericht zur Radtour am 8. August 2024

Bei Top-Radwetter waren 10 Radler*innen der Einladung gefolgt und standen abfahrbereit beim Startpunkt Holzgerlingen. Gerhard, der Tourenleiter wurde ortskundig unterstützt von Rainer Kolb. Und so konnte die Gruppe entlang der Schönbuchbahn starten.

Kurz nach Weil im Schönbuch ging dann auch schon in dem Wald und nach dem Passieren des Wild-Gehege-Gatters ging es abwärts nach Bebenhausen. Nach kurzem Aufenthalt im Kloster, in dem Gerhard ein paar Grunddaten zum Kloster vortrug, führte die Fahrt entlang dem Goldersbach.

Um von dort zum „Heuberger Tor“ zu gelangen musste der erste kräftige Anstieg überwunden werden. Dieser wurde durch einen weiten Blick ins Ammerbuch-Tal und zur bereits von Ludwig Uhland besungene „Wurmlinger Kapelle“ belohnt.

Weiter ging die Tour am Rande des Schönbuchs. Auf der Höhe von Hagelloch fuhr die Gruppe wieder in den Wald Richtung Schloss Hohen Entringen. Nach einer kurzen Einkehr (es gab u.a. Most) fuhren wir ins Ammerbuchtal hinunter, tangierten Entringen, durchfuhren Breitenholz und Kay. Nun startete der zweite, sehr anspruchsvolle Anstieg Richtung Mönchberg. Ab dort konnte wieder mit moderatem Anstieg im Wald bis zum großen Parkplatz beim Schönbuchturm gefahren werden. Beim Schönbuchturm stiegen die meisten auf die Plattform, um die wunderbare Aussicht zu genießen. Nach dem „Abstieg“ fuhren wir gemeinsam zum Naturfreundehaus Herrenberg, in dem sich alle mit Getränken und Speisen versorgen konnten.

Danach trennte sich die Gruppe, da einerseits individuell nach Hause gefahren wurde, einige wenige aber auch dem geplanten Ziel, dem Bahnhof in Herrenberg, entgegenfuhren. Der Schönbuch, so wurde allgemein bemerkt, ist eine sehr schöne und interessante Region für Radler und Wanderer.

Bericht: gz, Bilder: Rainer Gutscher, Nora Konzmann und MWu

ANSPRUCHSVOLLES WANDERN IM AUGUSTSOMMER

Bericht zur Wanderung am 15.8.2024 in Murrhardt

Es war ein gutes Wanderwetter. Da aber in den Tagen zuvor sehr hohe Temperaturen zu verzeichnen waren und viele noch die Hitzewarnungen im Sinn hatten, waren „nur“ vier Anmeldungen keine Überraschung. Umso erfreulicher war, dass sich in Murrhardt acht Kolleginnen und Kollegen zur Wanderung eingefunden hatten.

Gemütlich und mit geringer Steigung konnte ein Teil der Altstadt durchquert werden. Danach wurde es am Ortsende etwas steiler und der erste Einstieg in die 230 Höhenmeter musste angegangen werden.

Danach ging es wieder moderater bis zum Römersee, einem Biotop mit Seerosen. Kurz nach dem See ging es dann anspruchsvoll, quasi über Stock und Stein, übers Felsenmeer nach oben.

Dort angekommen waren schon 2/3 der Höhenmeter überwunden. Nun ging es in sanften Wellen bis zum Aussichtsturm, der auch zu einer Rast einlud.

Gestärkt konnte nun der Weg Richtung Grenzsteinweg in Angriff genommen werden. An dessen Einstieg informierte eine Bildtafel darüber mit welchen Zeichen die Waldabschnitte dem Kloster, der Stadt oder den Waldbauern zuzuordnen waren.

Über den Grenzsteinweg konnte der höchste Punkt der Wanderung erreicht werden. Nun galt es, ähnlich wie beim Aufstieg übers Felsenmeer, über einen sehr steilen Pfad wieder ins Tal zu kommen. Im untersten Teil konnte über die Franzenklinge entlang eines Bachlaufes sehr naturnah der Ortseingang Murrhardt erreicht werden. Die Tour klang mit einer gemeinsamen Einkehr in Murrhardt aus und wurde von den Teilnehmenden wegen der überwiegend naturbelassenen Wege und viel Schatten gelobt.

Bericht und Bilder: gz

DREI-KAISER-BERGE IM BLICK

Bericht zur Radtour am 12.9.2024

Es war für Göppingen zum Startzeitpunkt Regen angesagt. Davon ließen sich 5 mutige Radler*innen jedoch nicht abhalten. Kurz nach 11:00 Uhr wurde bei bedecktem Himmel, aber ohne Regen losgefahren. Wie geplant verlief die Tour parallel zur Bahnlinie bis nach Faurndau.

Die Zufahrt zur ehemaligen Bahnlinie nach Schwäbisch Gmünd ist zwar weder ausgeschildert noch als Zufahrt erkennbar, aber Dank Komoot (und der Ortskenntnis des Tourenleiters) fuhr die Gruppe problemlos darauf zu. Vorbei an Kloster Adelberg und durch Rechberghausen führte diese Strecke nach Wäschenbeuren. Und schon war schon der größte Teil des Anstieges geschafft.

Bei einer kleinen Rast erfuhr die Gruppe, dass sie sich nun im Gebiet der drei Kaiserberge (Hohenstaufen, Rechberg und Stuifen) befinden. Nahezu eben führte die Bahntrasse vorbei an Maitis nach Strassdorf und von dort abwärts nach Schwäbisch Gmünd.

Während der Einkehr im Alpenwirtshaus, direkt am Marktplatz, kam der angesagte Regen, der jedoch nur kurze Zeit anhielt. Nach der Stärkung ließ die Gruppe noch das sehr schöne Gebäudeensemble des Marktplatzes von Schwäbisch Gmünd auf sich wirken, ehe die Tour regenfrei zum Rems-Radweg ging. Dieser führte die Radler vorbei an Lorch und Waldhausen nach Plüderhausen. Von dort ging es, vorbei an Urbach, zum ursprünglich geplanten Ziel, dem Bahnhof Schorndorf. Dort trennte sich die Gruppe, da einer, aus persönlichen Gründen, in Schorndorf bleiben wollte. Der Rest war „so im Schwung“, dass gemeinsam weiter Richtung Waiblingen gefahren wurde. Kurz vor Rommelshausen fuhren zwei Ihrer Wohnung entgegen und die verbliebenen zwei fuhren zum Bahnhof Rommelshausen, um von dort mit der Bahn nachhause zu kommen. So wurden zwar aus den geplanten 49 km dann 69 km, aber alle Beteiligten waren sich einig, dass sowohl die alte Bahntrasse, als auch der Rems-Radweg, schöne und erlebnisreiche Strecken waren.

KOMOOT FÜR EINSTEIGER „DIE ZWEITE“ AM 26. SEPTEMBER 2024

Zweites Seminar für Interessierte auf der Warteliste

Aufgrund der großen Resonanz zum Seminar im April führte der Seniorenbeirat ein 2. Seminar zu KOMOOT für Einsteiger am 26. September durch. Das Seminar fand wie das letzte Mal unter Führung von Gerhard Zach statt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von der April Warteliste waren mit ihren Laptops und Tablets sowie ihren Handys mit aktivierter Komoot App zum Seminar angetreten.

Gerhard stellte die Entwicklung der Tourenplanung vom Landkartenbasierten Material bis hin zu Komoot vor.

Dann ging es in die praktische Anwendung von KOMOOT.

Er führte uns in seinem interessanten Seminar durch die Möglichkeiten der Tourenplanung mit Komoot, so dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nun in der Lage sind ihre Wander- und Radtouren selbständig in Komoot zu planen. In Feedback zum Schluss des Seminars gab viel Anerkennung und positive Stimmen. Bericht: MW

BÜCHERTIPPS DER DEUTSCHEN SENIORENLIGA

Deutsche Seniorenliga e.V.

Auf der 76. Frankfurter Buchmesse fand die DSL zwei interessante Werke

Wir möchten Ihnen zwei wunderbare Sachbücher vorstellen, die sich mit den wichtigen Themen Digitalisierung der Pflege und Vorbereitung auf den Ruhestand beschäftigen.

Das Altersheim kann warten

Es ist ein ganz natürlicher Wunsch, den letzten Lebensabschnitt so lange wie möglich selbstbestimmt und vor allem zu Hause in den eigenen vier Wänden zu verbringen. Doch mit zunehmendem Alter benötigen viele Menschen Pflege und Unterstützung, die ihr Umfeld aus unterschiedlichen Gründen oft nicht leisten kann. Hier kann moderne Technik eine große Hilfe sein.

Dieses Buch beschreibt auf unterhaltsame Weise, wie der Alltag mit digitalen Assistenten, eHealth und Robotik aussehen kann. Es zeigt, welche Möglichkeiten, aber auch welche Grenzen die Technik mit sich bringt. Darüber hinaus gibt es viele nützliche Tipps, wie man sich selbst auf mögliche Herausforderungen vorbereiten kann, um auch im Alter ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen. (ISBN: 3466348234)

Graues Gold statt altes Eisen

Wie viel Ruhe verträgt der wohlverdiente Ruhestand? Für die meisten von uns ist der Ruhestand eine völlig neue Erfahrung, auf die wir uns erst einstellen müssen. Gerade wenn er mit einer mentalen Vollbremsung von 100 auf 0 einhergeht, ist es besonders wichtig, sich Zeit zu nehmen, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Umfragen bestätigen dies: Nur jeder Fünfte bereitet sich derzeit aktiv auf den Ruhestand vor. Die Annahme, im Ruhestand viel Freizeit zu haben, erweist sich als Irrglaube. Wir haben zwar viel Zeit, aber das, was früher die Freizeit ausmachte, der Gegenpol Arbeit, fällt weg. Das bedeutet auch, dass rund 20 Lebensjahre einen neuen Sinn und eine neue Struktur bekommen müssen. Deshalb ist es so wichtig, sich rechtzeitig mit der Ruhestandsplanung zu beschäftigen. Das Buch erscheint am 21.11. und kann bereits bestellt werden. (ISBN: 396739199X)

Beide Themenkomplexe gewinnen in unserer Gesellschaft an Bedeutung, daher sind neue Impulse und Gedanken dazu wichtig und wertvoll.

Herzliche Grüße
Ihre Deutsche Seniorenliga

HERBSTAUSFAHRT NACH MAULBRONN

Wir fuhren am 9. Oktober 2024 mit dem Bus zum Kloster Maulbronn und zur Besenwirtschaft zum Kuckuck

Mit minimaler Verspätung konnte der Bus kurz nach 8:30 Uhr vom Bahnhof Feuerbach Richtung Maulbronn starten. Über die B 10 bis Illingen und weiter über die B 35 führte uns die Fahrt an vielen Sehenswürdigkeiten (u.a. an der Faust-Stadt Knittlingen) vorbei.

Viel früher als erwartet trafen wir beim Kloster ein. Die Zeit konnte von Gerhard Zach genutzt werden, anhand des sehr aufwändigen Modells der Klosteranlage eine kurze Einführung in das Klosterleben zu geben, als eine direkte Widerspiegelung der „normalen Welt". Auch im Kloster gab es eine klare Trennung: Führungspositionen konnten nur geweihte Brüder einnehmen. Da der Zugang zum Seminar nur lesekundigen Menschen offenstand, konnten nur Söhne aus adligen Familien und/oder aus klerikalen Familien geweihte Brüder werden.

Für das einfache Volk blieb nur der Weg in die Laienbruderschaft. Diese, ebenso wie die geweihten Brüder, hatten ein hartes und entbehrungsreiches Leben – ganz entsprechend den Regeln von Bernhard von Clairvaux – zu führen. Den Laienbrüdern fiel jedoch die wesentlich stärke körperliche Arbeit zu. Das konnte man bei der späteren Führung „Die Wege des Wassers" ausführlich erfahren und erahnen.

DIE WEGE DES WASSERS IM KLOSTER (Führung 1):

Natürlich kannten fast alle die zwei bekanntesten Schüler der Klosterschüler: Johannes Keppler und Hermann Hesse. Aber auch Friedrich Hölderlin gehört in diesen „erlauchten Kreis".

Schon die erste Schautafel, die von der Leiterin des Rundganges „Wege des Wasser" gezeigt wurde, ließ erahnen, welcher Planungsaufwand notwendig war eine Klosteranlage, in der zeitweise mehr als dreihundert Menschen im Kloster lebten, mit Zu- und Abwasser zu versorgen. Ein großer Teil der Wasserzuläufe verläuft unter den Gebäuden.

Das Wasser wurde aus verschiedenen Quellen in näherer und fernerer Umgebung über Kanäle und Seen Richtung Kloster geführt. Der Tiefe See wurde aufgestaut und fungierte als großer Wasserspeicher, dessen Wasser über verschiedene Durchlässe zum Kloster kamen. Wie pragmatisch die Mönche dachten, konnte an der ehemaligen Mühle nachvollzogen werden. Die ursprünglich unterschlächtige betriebene Mühle (das Wasser floss unter dem Mühlrad hinweg), wurde umgebaut zum oberschlächtigen Betrieb (jetzt floss das Wasser von oben auf das Mühlrad), da diese Betriebsweise wesentlich effizienter ist. Direkt neben der Mühle wurde das gemahlene Getreide in der Bäckerei zu Brot und anderen Backwaren; sehr effektiv.

Die Anlage der Wasserwege und Seen, und auch deren Instandhaltung und Pflege gehörte vornehmlich zu den Pflichten der Laienbrüder. Aber auch für die Ernährung waren die Seen wichtig. Nach den Vorgaben Bernhard‘s durfte nur verzehrt werden, was aus dem Wasser kommt. Das war neben Fischen und Wasservögeln unter anderem auch der Otter, da dieser ebenfalls im Wasser schwamm.

Auch die räumliche Trennung von Gesunden und Kranken darf als frühe Hygienemaßnahme dem pragmatischen Denken und Handeln der Mönche zugeschrieben werden. Wie uns jedoch berichtet wurde, hat ein Abt das sehr ansehnliche Lazarettgebäude als „würdig befunden“ sein Wohnhaus zu werden.

Nach dieser sehr umfangreichen Einführung in das Wassermanagement im Kloster und welchen Veränderungen dieses auch immer wieder unterworfen wurde, führte der Weg ins Innere der Anlage zum Brunnenhaus. Der beeindruckende dreischalige Brunnen diente den Mönchen zur Reinigung, zu rituellen Waschungen und zum Schneiden ihrer Tonsuren. Sein Frischwasser erhielt das Brunnenhaus von Bergquellen nördlich des Klosters. Da es sich hierbei um „lebendiges Wasser“ handelt konnte es auch als Weihwasser verwendet werden.

Zusammenfassend ist festzustellen:

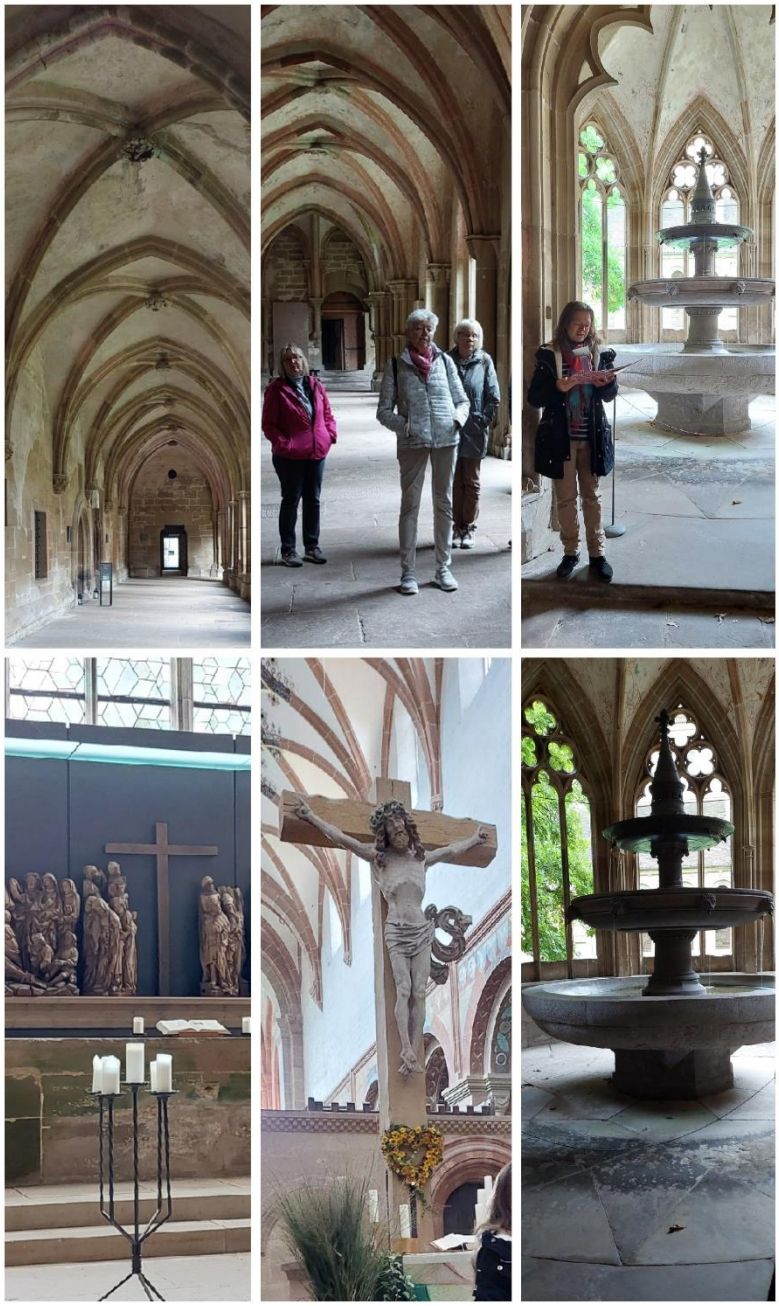
Die Maulbronner Klosterlandschaft ist bis heute weitgehend erhalten geblieben und macht das Wirken der Zisterziensermönche auch über die unmittelbare Umgebung hinaus erlebbar. Dazu gehört ein ausgeklügeltes Wassersystem mit mehreren Klosterseen für die Fischzucht – heute Teil der Naturschutzgebiete Aalkistensee und Roßweiher – und der klostereigene Weinberg, auf dem heute wieder Wein angebaut wird.

Natürlich durfte im Rahmen dieses Rundgangs nicht unerwähnt bleiben, wie Maulbronn – zumindest der Legende nach – zu seinem Namen kam: Ein Mönch soll, so wird berichtet, einen Maulesel mit allem notwendig bepackt haben und ihn dann mit einem Klaps auf den Hintern zum Laufen bewegt haben. Als der Maulesel stehen blieb und mit den Hufen scharrte, sei ihm zu Füßen eine Quelle aufgesprungen. Und so hat der Maulesel einen Brunnen (Bronn) gefunden. Und schon ergibt sich Maulbronn.

Zum Rundgang gehörte auch ein kleiner Einblick in die Architektur der Anlage:

Die Klosteranlage ist als Zisterzienserkloster erkennbar, da einfache, funktionelle Bauformen das Erscheinungsbild prägen. Aus der Gründungszeit des Klosters in der Mitte des 12. Jahrhunderts hat sich nur wenig erhalten. Umso kostbarer sind die frühen Zeugnisse wie die Chorschranke in der Kirche. Ihre Rundbögen weisen auf die Entstehung in der Romanik hin. Absolute Raritäten sind die Kirchentüren mit ihren Eisenbeschlägen, entstanden um 1178. Kurz nach 1200 hält die Frühgotik Einzug. Das Paradies, die Kirchenvorhalle, ist einer der schönsten Räume dieser Zeit überhaupt. Tragende Teile der Architektur werden aufgelöst in Säulenbündel. Die „Dienste“ – dünne Stützen, vor die Wand gesetzt – scheinen die Rippen und Bögen des weiten Gewölbes zu tragen. Der frühgotische Baumeister lässt sie in unterschiedlichen Höhen ansetzen. Damit zeigen sie geradezu ein Diagramm der Lasten, die auf ihnen ruhen.

Führung „Poesie im Kreuzgang“



Nachdem sich unsere Gruppe geteilt hatte, begannen wir unseren literarischen Rundgang im Klosterhof bei der Friedenslinde, deren Alter vielleicht sogar bis zum 30.-jährigen Krieg zurückreicht und in gewisser Weise ein Synonym zum vorgetragenen Gedicht von Hermann Hesse „Gestutzte Eiche“ darstellt, trotz vieler Widrigkeiten weiter zu wachsen.

Erstaunliches erfuhren wir aus dem mit vielen Tiefen und Höhen versehenen Leben von Caroline Schlegel-Schelling (1763-1809) auf dem Friedhof hinter der Klosterkirche, wo ihr Grabobelisk nach wie vor steht. Verwitwete Arztgattin, Gefangene auf der Festung Königstein als vermeintliche Sympathisantin der Mainzer Jakobiner, geschieden durch Goethes Vermittlung beim Herzog vom Literaturhistoriker August von Schlegel, mit dem sie u. a. die „romantische Schule“ prägte und sechs Shakespeare Werke übersetzte. Schließlich fand sie ihr Glück mit dem Philosophen Friedrich von Schelling, einem der einflussreichsten Denker seiner Zeit. Ihre literarische Leistung besteht vor allem in ihren lebendig geschriebenen Briefen, die Einblicke in den Literaturbetrieb ihrer Zeit gewähren. Bei einer Reise nach Maulbronn verstarb, sie im Alter von nur 46 Jahren an der Ruhr, nachdem sie alle ihre 4 Kinder überlebte.

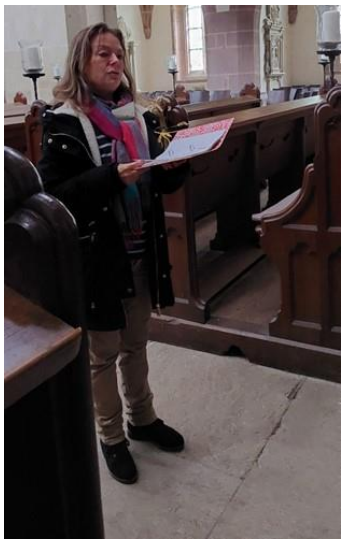
Beim weiteren Gang durch das Kloster fielen die vielen eingemeißelten Namen ehemaliger Seminaristen im Mauerwerk auf. Auch der Name Hölder ist hier zu lesen. Handelt es sich hierbei um den Namenszug von Friedrich Hölderlin, auch ein ehemaliger Seminarist in Maulbronn, der von seinen Freunden Hölder gerufen wurde? Aber genaues weiß man nicht.

In der kurzweiligen rund 2-stündigen Führung haben wir vieles über den frühen Klosterbetrieb, dem verschwenderischen Abt Entenfuß und dessen Beziehung zu Faust, sowie über das Evangelischen Seminar erfahren. Wir hörten so manches Gedicht und so manche Anekdote über Seminaristen wie Justinus Kerner, Eduard Mörike oder Hölderlin und natürlich immer wieder Überliefertes von dem berühmtesten Zögling des Seminars, dem Literaturnobelpreisträger Hermann Hesse. Dieser war nur kurze Zeit in Maulbronn und nach anfänglicher Begeisterung musste er in Folge schmerzlicher Erfahrungen das Seminar nach nur wenigen Monaten verlassen. So waren wir doch sehr erstaunt, dass Hesse nach seiner Maulbronner Zeit nie einen Schulabschluss erlangte.

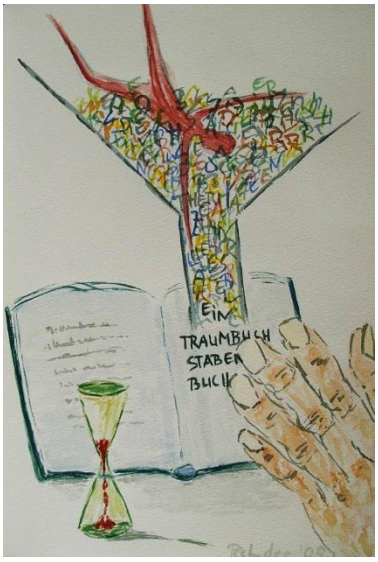
Heute beherbergt das Kloster Maulbronn das Evangelische Seminar Maulbronn als staatliches Gymnasium des Landes Baden-Württemberg mit einem Internat in Trägerschaft der Ev. Landeskirche Württemberg. Es ist das Anliegen interessierte Jugendliche besonders in den Bereichen alte Sprachen, Musik und evangelische Religion zu fördern.

Beim anschließenden Kaffee im Klosterrestaurant nahm sich der ein oder andere vor - mal wieder oder überhaupt einen Blick in die Werke von Hermann Hesse zu werfen, zum Beispiel:

Gestutzte Eiche



Wie haben sie dich, Baum, verschnitten
Wie stehst du fremd und sonderbar!
Wie hast du hundertmal gelitten,
Bis nichts in dir als Trotz und Wille war!
Ich bin wie du, mit dem verschnittnen,
Gequälten Leben brach ich nicht
Und tauche täglich aus durchlittnen
Roheiten neu die Stirn ins Licht.
Was in mir weich und zart gewesen,
Hat mir die Welt zu Tod gehöhnt,
Doch unzerstörbar ist mein Wesen,
Ich bin zufrieden, bin versöhnt,
Geduldig neue Blätter treib ich
Aus Ästen hundertmal zerspellt,
Und allem Weh zu Trotze bleib ich
Verliebt in die verrückte Welt.



Nach dem Ende beider Führungen hatten die ReiseteilnehmerInnen wieder zwei Möglichkeiten, um zum zweiten Ziel der heutigen Ausfahrt zu gelangen. Die Reiseleitung war es gelungen, die Besenwirtschaft „Zum Kuckuck“ im Ortsteil Zaisersweiher komplett für unsere Gruppe zu reservieren. Entweder hatte man rund zwei Stunden zur freien Verfügung, um die Eindrücke von Kloster oder Maulbronn zu vertiefen, im Klostercafé ein wenig Wärme zu tanken und später mit dem Bus zu fahren oder mit Manfred Wunderlich und Gerhard Zach zum Besen zu wandern.

Trotz anfänglicher kurzer Regentropfen, die dann jedoch wieder nachließen, begab sich nach der Führung ein Teil der Gruppe per Pedes Richtung Zaisersweiher. Oberhalb ehemaliger Klosterweingärten, vorbei am Tiefen See, führte Manfred zum Teil auf befestigten Wegen, zum Teil auf verschlungen Pfaden zum Roßweiher. Von dort war das Ziel, der Besen „Zum Kuckuck“ schon in Sichtweite. Dort wurden wir von Familie Binder auf herzlichste begrüßt. In der sehr gemütlich eingerichteten Stube verging die Zeit wie im Fluge und gegen 17.30 Uhr hieß es Abschied nehmen und die Heimreise antreten.

Alle Kolleginnen und Kollegen konnten auf einen erlebnisreichen und sehr informativen Vormittag, aber auch auf einen sehr unterhaltsamen und geselligen Nachmittag zurückblicken.

Berichte: M. und G. Zach und C. Speck, Bilder: CSp, MWu

IM OKTOBER INS BÄRENBACHTAL

Noch einmal führte Margot Dönges die Wandergruppe

Am 17.Oktober 2024.war unser Erdtrabant der Erde näher als üblich.

In der Wissenschaft wird behauptet der Vollmond habe keinen Einfluss auf die menschliche Psyche. Man schlafe halt nur schlechter, weil es heller sei in der Nacht.

Am 17.10.war unser Erdtrabant der Erde aber viel näher als üblich. Das hat unsere Wanderer wohl doch positiv beeinflusst und mutig gemacht. Obwohl es von Welzheim- Breitenfürst Richtung Köshof auf Asphalt und stellenweise recht steil bergab ging, hatte keiner Stöcke dabei. Nur mit den Armen die Balance halten war ab und zu mal nötig.

Heilfroh war ich, als wir den Abzweig zur Rappenlochschlucht erreicht hatten. Ab hier sind die Waldwege befestigt. Da wurde das Laufen angenehmer, obwohl es auch auf dem Ungerhauweg bis zum Bärenbach nur abwärts ging. Am Bärenbach entlang irritierte uns der Weg um eine Furt herum. „Müssen wir schwimmen oder kann man durchwaten," fragten die Erst-Begeher dieser Strecke. Es führen auf diesem interessanten Stück des Weges aber mehrere Stege über den Bach. Wir kamen trockenen Fußes am Urbacher Lauftreff-Parkplatz an. Hier konnten wir endlich auf einer Art Donnerbalken sitzen und uns von einem freundlichen Herrn aufs

Gruppenfoto bannen lassen.

Nach noch einmal dreißig Minuten kamen wir über den Buxtraufweg, einen Trampelpfad und noch mal ein Brücklein über den Bärenbach, mit leichter Verspätung im Restaurant an. Auf der überdachten Terrasse haben ganz gemütlich zusammengesessen und gut gegessen.

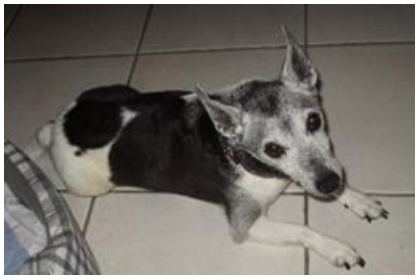
Zwischen den Wolken zeigte sich genau um 13:26 Uhr der Super-Vollmond! Der beflügelte unsere Wandergruppe noch einmal: „Wir warten hier bis ein Bus zum Bahnhof fährt, so jung kommen wir nicht mehr zusammen, mit so einem Mond übrigens auch nicht.“

Die Hocketse dehnte sich aus bis nach 15.40 Uhr. Es war etwas mühsam den Ungläubigen verständlich zu machen, dass in Urbach-Bärenhof nie ein Bus fährt. Tapfer sind wir dann losgestapft auf die letzten zweieinhalb Kilometer zur Bus -Bedarfshaltestelle nach Schorndorf. Das war gut so, denn so ein Fiasko wie morgens bei der Anreise mit dem Zugausfall des MEX 13 wollten wir nicht riskieren. -

Mit dieser Wanderung verabschiede ich mich auch als Wanderführerin.

Bericht: Margot Dönges, Bilder MWu

Auch unser Hänschen, unser langjähriger, treuer kleiner Begleiter verabschiedet sich zusammen mit mir. Als Jungspunt war er ein richtiger Kasperkopf, drollig fegte mit Begeisterung immer um uns herum. Aber nun ist er müde, sehr müde!



****

Liebe Margot, hab‘ Dank für dein Engagement all die Jahre als Wanderführerin und immer kritische Begleitung unseres Beiratsgremiums. Die Wandergruppe und wir vom SBR-Team hoffen sehr, dass Du uns erhalten bleibst als wanderfreudige Kollegin und engagierte Teilnehmerin an unseren Veranstaltungen. Alles Gute für Dich und Hänschen !

****

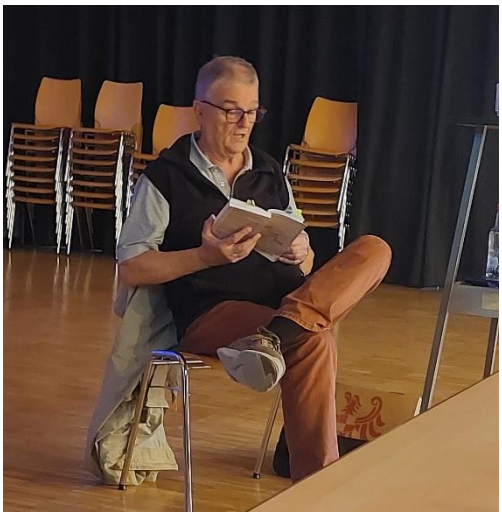
SPENDEN

Inflationsrate, Preissteigerungen und wachsende Ausgaben machen unsere örtliche Seniorenarbeit immer schwerer. Das uns vom Betreuungswerk zugewiesene Jahresbudget deckt nicht alle Kosten, die für den Seniorenmonitor, die Nachrichtenblätter und gedruckte Einladungen vom Seniorenbeirat aufzuwenden sind. Wir sind deshalb auf Ihre freundliche Hilfe angewiesen. Wir freuen uns sehr, wenn Ihnen unsere Arbeit und unser Programm gefällt und danken Ihnen herzlich für eine Unterstützung unserer örtlichen Seniorenarbeit durch eine Spende. Das Spendenkonto unseres Seniorenbeirats lautet:
DE43 6001 0070 0147 670 709
Wir sind ein ehrenamtliches Organ des Betreuungswerks Post Postbank Telekom. Dieses ist als gemeinnützig und mildtätig anerkannt. Ab einer Spende von 300 Euro (Gesamtjahresbetrag) bekommen Sie automatisch eine Spendenbescheinigung zugesandt. Bis zu diesem Betrag reicht dem Finanzamt der Beleg Ihres Geldinstituts (eine Kopie des Kontoauszugs). Sollten Sie für einen niedrigeren Betrag dennoch eine Zuwendungsbestätigung benötigen, können Sie diese per Mail an buero@telekomsenioren-stuttgart2.de gerne anfordern. Ein ganz herzliches Dankeschön sagt Ihr Seniorenbeirat Telekom Stuttgart 2.

DIAVORTRAG ÜBER REISEN NACH AUSTRALIEN UND AUTORENLESUNG

Thomas Strohm berichtete in der Alten Feuerwache in Stuttgart Süd von Down Under

Am 30. Oktober nahm uns Thomas Strohm bei seinem Diavortrag mit auf seine zwei Reisen durch den fünften Kontinent. Die Reise begann in Sydney mit seinen Sehenswürdigkeiten wie dem Sydney Opera House, dessen Dachverkleidung aus weißen schwedischen Kacheln besteht, Bondi Beach, der Sydney Harbour Bridge, die 1932 eröffnet wurde und die man spektakulär zu Fuß in luftiger Höhe überqueren kann. In beeindruckenden Bildern führte er uns durch den ganzen Kontinent mit all seinen Schönheiten und schilderte von den Erlebnissen und Erfahrungen auf der Reise.



Im Anschluss an seinen Reisevortrag gab Thomas einige Mundartgedichte aus seinem Buch „Gereimtes und Ungereimtes“ zum Besten und las einige Passagen aus seinem 39 Kapitel umfassenden Buch „Ico, Tina und Eric“ vor, in dem ein Plüschtier staunend und verwundert die Welt der Menschen beschreibt.

Unseren herzlichen Dank an Thomas Strohm für seine Ausführungen zu Australien und seiner Autorenlesung.

Bericht MW, Bilder CSp, LS

RESTPROGRAMM 2024

Donnerstag, 21.11.2024 -Wanderung mit Manfred Trost- Von Neckarrems (Remseck) zum Max-Eyth-See.

Einkehr neu: Gasthaus Ochsen Stuttgart-Hofen Hartwaldstr. 78 Tel. 0711 532769 - Wanderführer: Manfred Trost

Freitag, 29.11.2024, 11 – 13 Uhr,

Besichtigung eines Töpferateliers – Vom Rohmaterial Ton zum fertigen gebrannten Gefäß! Nur 8 TeilnehmerInnen!

Donnerstag, 05.12.2024, treffen wir Euch alle zur traditionellen Jahresabschlussfeier diesmal wieder im Haus am Max-Eyth-See, Beginn 14:00 Uhr, essen, trinken und klönen beim gemütlichen Beisammensein sind Programm.

Sie reisen an: Individuell

NEUES AUS DEM ERHOLUNGSWERK

Sie lieben es, gemeinsam mit Gleichgesinnten auf Reisen zu gehen, die Tage in geselliger Runde ausklingen zu lassen, aber auch Raum und Zeit für individuelles Erleben zu haben und Ihre Anreise individuell zu gestalten? Dann haben wir genau das Richtige für Sie! Bei der folgenden Reiseauswahl handelt es sich um einen kleinen Teil eines umfangreichen Angebotes. Die vollständigen Beschreibungen und alle weiteren Reisen finden Sie im Jahreskatalog oder auf unserer Webseite (vgl. QRCode). Von einer Reise nach Harlesiel mit den „Inselperlen“ über Inzell mit Übernachtung am Gardasee oder in Osttirol und nach Prüm zum Wandern bis hin zu Scheidegg mit den Schweizer Bahnen oder Timmendorf mit Kopenhagen – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei! Stöbern Sie durch unser Angebot und wählen Sie Ihren Favoriten! Bei Rückfragen und für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne wie gewohnt zur Verfügung!

TITISEE – SÜDSCHWARZWALD TRIFFT ZÜRICH

Verbinden Sie einen Aufenthalt im Schwarzwald mit einem Abstecher nach Zürich. Dort erwartet Sie u.a. die interaktive Schokoladenwelt von „Lindt – Home of Chocolate“. Auf dem Weg zur größten Stadt der Schweiz erleben Sie bei einer Felsenfahrt den atemberaubenden Rheinfall in Schaffhausen aus nächster Nähe. Diese Reise verbindet wahre Perlen der Region miteinander und ist ein Muss für alle Schwarzwald- und Schweiz-Begeisterten.

Termine
24.03.–31.03.2025 (8 Tage)
(Reise-Nr.: TIT G04)
31.03.–07.04.2025 (8 Tage)
(Reise-Nr.: TIT G05)

Preis pro Person

Doppelbelegung	ab € 639,–
Zuschlag für Einzelbelegung	€ 70,–
Zuschlag für Einzelzimmer in Zürich	€ 80,–

TIMMENDORFER STRAND – OSTSEEZAUBER & HAMBURGER HAFENGEBURTSTAG

Alle, die die Ostsee lieben, kommen bei dieser Fahrt auf ihre Kosten. Von erholsamen Tagen an der schleswig-holsteinischen Küste bis hin zu einem Besuch des größten Hafenfestes der Welt ist alles dabei. Der Hamburger Hafengeburtstag findet zum 836. Mal statt. Auf dem historischen Raddampfer „Freya“ fühlen Sie sich bei der „Swingin' Hafensafari“ in die Zeit des Jugendstils zurückversetzt. Höhepunkt der Schifffahrt ist das spektakuläre Feuerwerk.

Termin
06.05. – 13.05.2025 (8 Tage)
(Reise-Nr.: TID G06)

Preis pro Person

Doppelbelegung	€ 719,–

Hinweis: 6 x Einzelzimmer in Timmendorf ohne Zuschlag vorhanden

INZELL – AUS DEM CHIEMGAU IN DIE STADT DER GONDELN

Es gibt Landschaften in Deutschland, in denen sich die Natur von ihrer allerschönsten Seite zeigt. Hierzu gehört die Voralpenregion mit ihren Wiesen, Auen, vor allem aber den herrlichen Seen vor der Kulisse der mächtigen Alpen. Verbringen Sie eine Woche in unserer bildschönen Ferienanlage in Inzell und lernen Sie Venedig kennen – eine der berühmtesten, auf jeden Fall aber die faszinierendste Stadt Europas. Auf Inseln gebaut, von unzähligen Kanälen durchzogen, ist „La Serenissima“ ein einmaliges Erlebnis.

Termine
03.05.–10.05.2025 (8 Tage)
(Reise-Nr.: INZ G50)
27.09.–04.10.2025 (8 Tage)
(Reise-Nr.: INZ G59)

Preis pro Person

Doppelbelegung	€ 739,–
Zuschlag für Einzelbelegung	€ 70,–
Zuschlag für Einzelzimmer in Lido di Jesolo	€ 39,–

ErholungsWerk
Post Postbank Telekom e.V.
Nauheimer Str. 98
70372 Stuttgart
Telefon: 0711 9744 12895
Telefax: 0711 9744 13595
Internet: www.ErholungsWerk.de

Vorstand:
Thomas Marquardt (Vorsitzender)
Klaus Weber

Vorsitzende der Mitgliederversammlung:
Thomas Kruck
Werner Bossert

Umsatzsteuer-ID: DE 147801305
Vereinsregisternummer:
VR3562 beim AG Bonn

© 2024 by ErholungsWerk
Post Postbank Telekom e.V.

Ihr Gruppenreisen-Team erreichen Sie unter:
Urlaubstelefon: 0711 9744 12895
Buchungsfax: 0711 9744 13595
E-Mail: Gruppenreisen@ErholungsWerk.de
Internet: www.ErholungsWerk.de

Zahlungskonditionen: Die Zahlung des Gesamtpreises einschließlich Zuschlägen ist bis 2 Wochen vor Reisebeginn zu leisten.
Spätester Zugang einer eventuellen Absage bis 28 Tage vor Reisebeginn. Beachten Sie Ziff. 8. unserer Reisebedingungen.

Eingeschränkte Mobilität: Bitte beachten Sie, dass die gebuchte Reise für Personen mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt geeignet ist.
Für detaillierte Informationen kontaktieren Sie uns bitte über unser Servicetelefon. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Gruppenreisen-Teams beraten Sie gerne.

Falls Ihr über das Erholungswerk eueren Urlaub bucht, dann denkt bitte daran unsere ***Botschafternummer 1027*** einzutragen; das tut unserem Budget für die örtliche Seniorenarbeit gut.

Bitte teilen Sie uns Ihre E-Mailadresse mit. Dann erhalten Sie immer unsere neuesten Informationen!

VERANSTALTUNGSKALENDER FÜR DAS ERSTE HALBJAHR 2025

Januar 2025	***Besuch des Brezelmuseums***
Terminvorschläge: Donnerstag, 16. Januar, Beginn 11 Uhr 1,5 Std - Führung mit Brezelbacken, im Anschluss noch Sitzenbleiben bei Kaffee und Brezeln. Einladung wird rechtzeitig versandt.	
Februar 2025	***Bei Redaktionsschluss waren 3 Termine bereits bekannt***
Stammtisch am 1. Mittwoch im Monat ab 13 Uhr: Treff in Sophies Brauhaus Bad Cannstatt zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen der ehemaligen TNL. Das SBR-Gremium tagt am 04.02.2025 im Hause der BAnst PT, Nauheimer Str. 98. Beginn ist um 09:30 Uhr. Wandern mit Manfred Trost am 20.02.2025 von Weinstadt-Endersbach nach Fellbach; am Ende dort Einkehr.	
März 2025	***Bei Redaktionsschluss waren 2 Termine bereits bekannt***
Stammtisch am 1. Mittwoch im Monat ab 13 Uhr: Treff in Sophies Brauhaus Bad Cannstatt zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen der ehemaligen TNL. Am 20.März: Wanderung mit Gerhard Zach wird derzeit geplant und rechtzeitig bekannt gegeben.	
April 2025	***Bei Redaktionsschluss waren 3 Termine bereits bekannt***
Stammtisch am 1. Mittwoch im Monat ab 13 Uhr: Treff in Sophies Brauhaus Bad Cannstatt zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen der ehemaligen TNL. Am Donnerstag, 10. April 2025 ist der Start der Radl-Saison geplant. Andy Bucher wird rechtzeitig einladen. An Gründonnerstag, 17.04.2025 gehen wir mit Edeltraud Bätz, den „Besinnungsweg“ in Fellbach. Danach kehren wir ein bei Schmieg‘s Kellerbesen in Oeffingen. Ostern feiern wir am 20. und 21. April 2025.	
Mai 2025	***Bei Redaktionsschluss waren 4 Termine bereits bekannt***
Stammtisch am 1. Mittwoch im Monat ab 13 Uhr: Treff in Sophies Brauhaus Bad Cannstatt zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen der ehemaligen TNL. Am Donnerstag, 08.05.2025 planen Andy und Gerhard eine geführte Radtour. Ziel wird rechtzeitig bekanntgegeben. Für den 15.05.2025 ist eine Waldwanderung mit Wolfgang Hinderer in Planung. Am 22. Mai fahren wir über die Schwäbische Alb ins zauberhafte Blaubeuren. Lothar Sohns und seine Partnerin Gertrud Bohnacker haben mittlerweile den Tagesausflug mit voraussichtlich 5 Programmpunkten durchgeplant und mit den Veranstaltern fest vereinbart. Highlights: 1. Busfahrt mit den Binder-Reisen; 2. Alternativ zwei Führungen („Singende Stadtführung“ oder „Blaubeurer Perlen“, 3. Mittagstisch im Restaurant „Löwen“, ab 14 Uhr steigen wir in das „Blautopfbähnle“ und genießen eine Panoramafahrt, an deren Ende ca. 90 Minuten zur freien Verfügung geplant sind. Falls dann möglich wird Gertrud für alle, die „noch wollen oder können“ eine Führung zum Blautopf anbieten.	
Juni 2025	***Bei Redaktionsschluss waren 5 Termine bereits bekannt***
Das SBR-Gremium tagt am 03.06.2025 im Hause der BAnst PT, Nauheimer Str. 98. Beginn ist um 09:30 Uhr. Stammtisch am 1. Mittwoch im Monat ab 13 Uhr: Treff in Sophies Brauhaus Bad Cannstatt zusammen mit den Kolleginnen und Kollegen der ehemaligen TNL. 05.06.2025 Vernissage der Ausstellung: „Gewerkschafter im KZ“ in Ludwigsburg Am Donnerstag, 12.06.2025, planen Andy und Gerhard eine geführte Radtour. Ziel wird rechtzeitig bekanntgegeben. Wanderung mit Siegfried Merkel am 26.06.2025 vom Weißenhof zum Bismarckturm; danach Einkehr in der Gaststätte Grünewald in der Nähe der Feuerbacher Heide.	
03.07.2025	***Hocketse „Sommertrasch“ im Biergarten „Schlachthof Stuttgart“***
Wir laden rechtzeitig per Mail bzw. Brief zu diesem Event ein.	
Juli - Dezember	***Ausfahrten, Wanderungen und Radtouren sowie weitere Events befinden sich in Planung***

Bitte teilen Sie uns Ihre E-Mailadresse mit. Dann erhalten Sie immer unsere neuesten Informationen!

BLAUBEUREN IST ZAUBERHAFT…

Vorschau auf unsere Maiausfahrt 2025

Am 22. Mai 2025 wollen wir mit dem Reisebus der Fa. Binder eine kleine Zeitreise unternehmen und Blaubeuren besuchen. Die Stadt am sagenumwobenen Blautopf hat ihr mittelalterliches Gesicht seit dieser Zeit nicht wesentlich verändert.

Die Achgasse mit ihren kleinen Brücken und Fachwerkbauten mutet an wie „Klein-Venedig". Hier steht auch das im Jahr 1625 erbaute Fachwerkhaus „Hohe Wil". Neben dem ehemaligen Benediktinerkloster und der Klosterkirche mit ihrem berühmten Hochaltar von 1493, gibt es eine Fülle an Bauwerken. Dazu gehören das im Jahr 1424 gestiftete Heilig-Geist-Spital, in dem zwei gotische Stuben restauriert wurden, das Rathaus von 1425, der Renaissance-Brunnen auf dem Marktplatz und die imposante Oberamtei. Die erste Erwähnung Blaubeurens als Stadt ist auf das Jahr 1267 datiert.

Reiseprogramm

Lothar Sohns und seine Partnerin Gertrud Bohnacker haben mittlerweile den Tagesausflug mit voraussichtlich 5 Programmpunkten durchgeplant und mit den Veranstaltern fest vereinbart. Nach Ankunft in Blaubeuren wollen wir uns für den Vormittag in zwei Gruppen aufteilen für völlig unterschiedlich gestaltete Stadtführungen:

Der Rundgang „Blaubeurer Perlen" beginnt gegen 10 Uhr und hat folgenden Inhalt: Im „UrMu" (Urzeitliches Museum) tauchen wir ein in die Eiszeit und besuchen die berühmte Venus vom Hohle Fels, eine der ältesten bekannten Menschendarstellung der Welt. Weiter geht es durch das idyllische Gerberviertel. Direkt hinter der Stadtmauer liegt das ehemalige Benediktinerkloster mit dem berühmten spätgotischen Hochaltar. Am Blautopf erfahren Sie alles über das mystische Blau, den aktuellen Stand der Höhlenforschung und über Mörikes romantische Schöne Lau. Wegen Sanierungsarbeiten möglicherweise beschränkter Zugang zum Blautopf

Die „singende Stadtführung" beginnt ebenfalls um 10 Uhr und hat folgenden Inhalt: Berta kennt Blaubeuren wie die Westentasche ihres schicken Blazers und wird Sie zu den schönsten Plätzen in der historischen Altstadt, dem Kloster und vielleicht auch zum Blautopf führen. Sie weiß fast alles über ihr Städtle, schaut gerne aber auch über den Tellerrand hinaus, wenn es um interessante Menschen, Geschichten und Begebenheiten geht. Babet, ihre Base, hängt ihr buchstäblich an den Fersen. Diese hat sich dem Singen verschrieben und möchte unbedingt auch die passenden Lieder singen. Hier darf jeder, der Lust hat, fröhlich einstimmen.

Babet lässt es sich nicht nehmen, auch ihr solistisches Können vorzutragen. Ein Genuss der besonderen Art. Wegen Sanierungsarbeiten möglicherweise beschränkter Zugang zum Blautopf.

Die beiden Führungen dauern ca. 1 ½ Stunden und enden in der Nähe unseres Mittagstisches im Hotel-Cafe Zum Löwen mitten im Städtle. Hier haben wir eine Mittagspause bis 13:45 Uhr. Danach gehen wir zum Klosterhof, wo uns das „Blautopf-Bähnle" erwartet. Wir starten um 14 Uhr zu einer gemütlichen Panoramafahrt und lernen u. a. Blaubeuren auch ein Wenig von oben kennen.

Wieder am Klosterhof angekommen haben wir runde 2 Stunden zur freien Verfügung. Falls dann möglich wird Gertrud Bohnacker für alle, die „noch wollen oder können" eine Führung zum Blautopf anbieten. Ebenso möglich sind Besuche im „Urmu" oder im Kloster. Natürlich gibt es – falls das Wetter mitspielt – auch Gelegenheit, ein leckeres Eis zu schlotzen. So gegen 17 Uhr ist es Zeit, zurück in die Heimat zu starten. Nach rund zwei Stunden sind wir dann wieder in Stuttgart.

SECHS TAGE ZUR HEIDEBLÜTE IN DIE LÜNEBURGER HEIDE

Unsere Mehrtagesurlaubsreise vom 24. - 29. August 2025 geht nach Fintel in Niedersachsen. Malerische Heidelandschaften treffen auf Norddeutschen Charme.

Wir lernen bei unserer 6-tägigen Busreise eine der faszinierendsten Kulturlandschaften Deutschlands zur Heideblüte im Spätsommer kennen. Fachwerk, Flethe und Backstein - bei unseren Ausflügen geht es dieses Mal norddeutsch und maritim zu. Auf vielfachen Wunsch haben wir das Eurostrand Resort gebucht, wo wir uns rundum verwöhnen lassen können. Das Herzstück hier bildet der malerische Natursee, der im Sommer zum Schwimmen und Spazierengehen einlädt. Zudem stehen im Wellnessbereich Schwimmbad, Saunen und Dampfbad zur Verfügung.

Wir wohnen im 4* Eurostrand Resort bei Fintel am Rande der Lüneburger Heide. Unsere Zimmer verteilen sich auf die Ferienhäuser mit Terrasse und bieten behaglichen Komfort. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt, denn wir bekommen alles „all inclusive“, und das gilt für Speisen und Getränke vom Frühstück bis zum Abend.

Unsere Leistungen für Sie

Sie reisen im 4* Fernreisebus der Binder-Reisen aus Stuttgart.

All Inclusive (AI)

5 x Frühstücksbuffet
4 x Mittagsbuffet (bzw. Lunchpaket)
5 x Abendbuffet mit täglich wechselndem Motto
Alkoholfreie und alkoholische Getränke
Ausflugsprogramm wie beschrieben
Führungen und Eintritt

Hotelleistungen

5 x Übernachtung / AI im 4* Resort Eurostrand Fintel großzügiger Wellnessbereich, ein Hallenbad sowie Sauna- und Ruhebereich zur Verfügung.

Zustiege: Abfahrt Sonntag, 24.08.2025, 7:00 Uhr S-Bad-Cannstatt, Rückseite Bahnhof/Zum Wasen/Kegelenstr.
7:30 Uhr S- Zuffenhausen am Bahnhof Burgunderstr.

Wir haben vor, die nähere und weitere Umgebung zu erkunden. Hier ist unser ***Ausflugsprogramm***:

	1.Tag 24.08.2025 ***Anreise*** von Stuttgart nach Fintel im 4* Fernreise-Komfortbus mit WC/Klima/ Bordküche der Firma Binder. Eine Mittagspause legen wir im Restaurant Herkules Terrassen (fakultativ) ein, das direkt neben Kassels Wahrzeichen, dem Herkules liegt, mitten im größten Bergpark Europas (Weltkulturerbe).
	2.Tag 25.08.2025 ***Pferdekutschfahrt*** durch die Heidelandschaft. Am Nachmittag starten wir von Undeloh aus zu einer Kutschfahrt in die Heide. Bei einem Stopp im autofreien Heideort Wilsede haben wir Gelegenheit den Ort zu besichtigen, den Wilseder Berg (169 m) zu besteigen oder den Totengrund, eines der schönsten und berühmtesten Heidetäler zu erkunden.
	3.Tag 26.08.2025 ***Bremerhaven – Räucherfisch trifft Ozeanriese!*** In Bremerhaven entdecken Sie zunächst das „Schaufenster Fischereihafen“: Wo Herzenslust schlemmen, den Profiköchen in die Töpfe schauen und mehr über das frühere Leben der Fischer erfahren. Bei einer Rundfahrt durch den Hafen können Sie anschließend das Be- und Entladen der großen Frachter beobachten. Und mit etwas Glück hat hier auch gerade ein modernes Kreuzfahrtschiff festgemacht.
	4.Tag 27.08.2025 Vormittag zur freien Verfügung. Später dann: ***Lüneburg – Besuch*** der mehr als 1050 Jahre alten Salz- und Hansestadt. Die mittelalterliche Architektur im Stil der Backsteingotik und die romantischen, historischen Giebel sind Lüneburgs Markenzeichen. Bei einem Rundgang durch die Stadt und einer Führung im Salzmuseum lernen wir die Geschichte der Stadt kennen.
	5.Tag 28.08.2025 ***Buxtehude & Herzapfelhof*** Buxtehude verzaubert mit schönem Fachwerk, beschaulichen Kopfsteinpflastergassen und grachtenartigen Flethen. Von Buxtehude ist es nicht weit zum Herzapfelhof im Alten Land. Hier erleben wir, wie sich ein Obsthof aus dem 18. Jahrhundert zu einem wahren Touristenmagneten mauserte.
	6.Tag 29.08.2025 ***Heimreise*** Mit einem letzten Blick über den See, noch einmal ein Eurostrand Frühstück genießen bevor wir mit dem Bus nach Stuttgart aufbrechen. Für eine Mittagsrast legen wir eine Pause in Lohfeld ein.

Änderungen im Reiseablauf vorbehalten

Preisinformationen

Unser Angebot
Die Reise findet statt, wenn mindestens 30 Personen mitreisen. Die Anzahl der Teilnehmer/innen ist aber auf maximal 40 Personen begrenzt. Für darüber hinaus eingehenden Anmeldungen gibt es eine Warteliste.

Hotelleistungen
Preis pro Person im Doppelzimmer	€ 508,--
Einzelzimmerzuschlag	€ 75,--

Busfahrten
zzgl. Busfahrt pro Person bei min. 30 Pers. € 298,-

Sonstiges
Mindestteilnehmerzahl für diese Reise	30 Pers.
Maximalteilnehmerzahl für diese Reise	40 Pers.

Zahlung des Reisepreises
Die Rechnung für die Hotelleistungen erfolgt vom Veranstalter Eurostrand Resort Fintel und ist dorthin fällig. Die Abrechnung des Buspreises wird separat vorgenommen.

Zahlungsbedingungen
Nach Anmeldeschluss sind 20% des Reisepreises zu leisten. Vier Wochen vor Anreise ist der Restbetrag fällig

****

Anmeldeschluss ist am 23.02.2025

Verbindliche Anmeldung

Zur Heideblüte in die Lüneburger Heide vom 24.08. - 29.08.2025

	Vorname, Name	Geburtsdatum	Adresse	DZ	EZ
Teilnehmer 1					
Teilnehmer 2	Vorname, Name	Geburtsdatum	Adresse		
Teilnehmer 3	Vorname, Name	Geburtsdatum	Adresse		
Teilnehmer 4	Vorname, Name	Geburtsdatum	Adresse		

Unterschrift der/des Anmeldenden

Wenn 's alte Jahr
erfolgreich war,
dann freue dich
auf 's neue.
Und war es schlecht,
Ja dann erst recht.
Albert Einstein
Liebe Leserinnen und Leser
unseres Seniorenmonitors, das Team des SBR
Telekom Stuttgart 2 wünscht allen
eine friedvolle Weihnacht und im Neuen Jahr
viel Zuversicht. Bitte bleiben Sie alle gesund.
Wir sehen uns am 5.12. 2024 um 14 Uhr
im Haus am Max-Eyth-See ♥