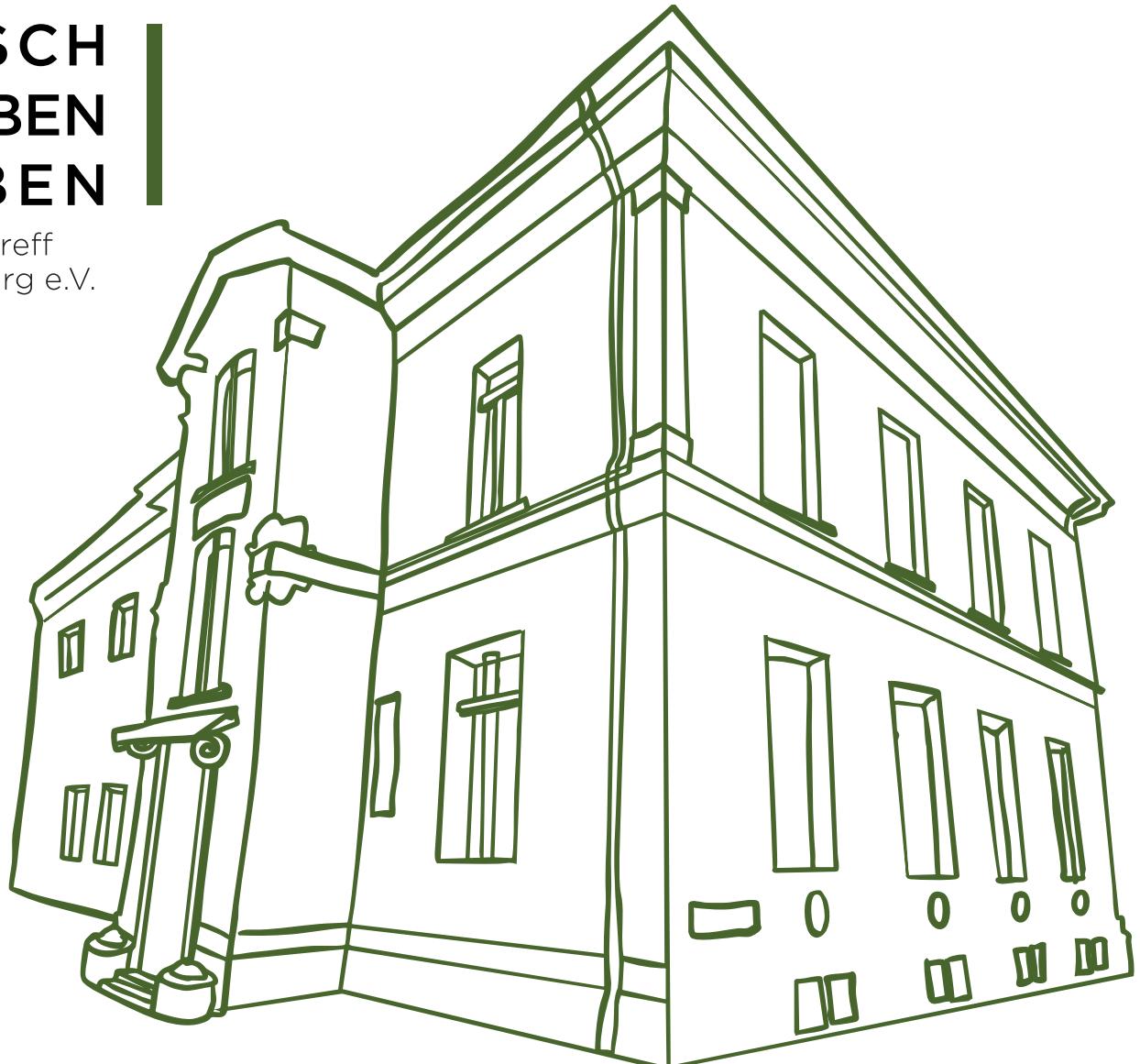


HIRSCH GRABEN SIEBEN

Seniorentreff
Ravensburg e.V.



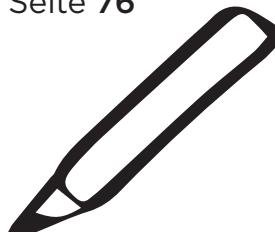
Programm

Januar – April 2026

Begegnung, Bildung, Bewegung

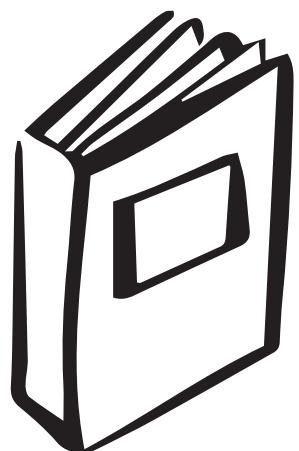


Datenschutz	Seite 5
Editorial	Seite 6 - 7
Einladung zur Mitgliederversammlung	Seite 8
Seniorentreff-Infos	Seite 9 - 11
Regelmäßige Veranstaltungen	Seite 12 - 14
Kursgebühren	Seite 15
Termine nicht gebührenpflichtiger Kurse	Seite 16
Einzelveranstaltungen	Seite 17 - 48
Fahrten / Reisen	Seite 49
Aktuelle Infos	Seite 50 - 59
Aktion Hoffnungsbären	Seite 60
PC-, Internet-, Handyberatung	Seite 61
Programm einzelner Gruppen	
○ Radwandergruppe	Seite 62 - 64
○ Skifahrergruppe	Seite 65 - 67
○ Bergwandergruppe	Seite 68 - 72
„Mitgliedernachrichten“	Seite 73
Rätsel	Seite 74 - 75
Impressum	Seite 76



Datenschutzordnung und Informationspflicht nach Artikel 13 und 14 DSGVO

Die Datenschutzordnung des Seniorentreffs Ravensburg e. V. und die Informationspflichten gem. DSGVO sind auf unserer Homepage www.seniorentreff-rv.de veröffentlicht (Der Verein - Datenschutz - Informationspflichten). Beide Dokumente sind auch im Büro einsehbar.



Liebe Mitglieder und Freunde unseres Seniorentreffs,

wir starten ins erste Tertial 2026 mit wiederum einem interessanten Programm-Angebot. Entsprechend unserer Formel „Begegnung – Bildung – Bewegung“ finden Sie auf den folgenden Seiten sicherlich Themen, die auf Ihr Interesse stoßen dürften!

Am 1. Oktober 2025 haben Bruno Unger und ich den Seniorentreff von dem neu gebildeten Bildungs-, Sport und Sozialausschuss im Rathaus vorgestellt. Die Präsentation stieß bei den Ratsmitgliedern auf große und positive Resonanz, verbunden mit Signalen einer weiteren sozialpolitischen Unterstützung unserer Vereinsarbeit.

Ich möchte Sie auch darüber in Kenntnis setzen, dass am 28. Oktober 2025 Oberbürgermeister, Dr. Daniel Rapp, einen Überblick über lokalpolitische Themen gegeben hat und sich den Fragen des Auditoriums stellte. Er führte uns bereits am 2. Oktober durch den Schussenpark und erläuterte die Ziele des ökologisch-sozialen Projekts einer nachhaltigen Stadtentwicklung.

An dieser Stelle möchte ich Sie auf einige interessante Veranstaltungen in diesem Jahr verweisen: Am Rosenmontag, 16. Februar 2026, findet das jährliche Faschingsetreiben im Hirschgraben 7 statt. Die Mitgliederversammlung ist für Dienstag, 14. April 2026, im Matthäus-Gemeindehaus geplant (siehe die Einladung in diesem Heft). Eine Einladung zum Dank an die Ehrenamtlichen für das Danke-Ehrenamtsfest, am 9. Juli, wird persönlich zugestellt.

Aufgrund der Corona-Pandemie konnte eine Veranstaltung zum 40. Geburtstag des Seniorentreffs nicht durchgeführt werden. Deshalb wird das 45-jährige Bestehen unseres Vereins am Samstag, den 17. Oktober 2026, nachgeholt. Näheres folgt zu gegebener Zeit.

Im zurückliegenden Jahr konnten wir wieder interessierte Menschen begrüßen, die unseren Verein durch Mitgliedschaft und ehrenamtliches Engagement stärken.

Wie jedes Jahr gedenken wir zum Jahresende unserer Toten. Unser Mitgefühl ist bei ihren Angehörigen. Auch denken wir an unsere Jubilare. Wir wünschen ihnen für ihr neues Lebensjahr Glück und Gesundheit.

Abschließend Bemerkungen zur Nutzung unseres kleinen Parkplatzes mit neun Stellplätzen. In der Vergangenheit wurde immer wieder auf die Beachtung und Einhaltung der Parkordnung hingewiesen. Appellen war leider kein nachhaltiger Erfolg beschieden. Aufgrund der geringen Zahl an Parkplätzen sind weiterhin nur Ehrenamtliche und Honorarkräfte parkberechtigt, die während der Parkzeit Ver einsengagements ausüben. Ich hoffe sehr, dass dieser Hinweis Beachtung findet.

Liebe Mitglieder: Ihnen allen wünsche ich ein gutes neues Jahr 2026, Gesundheit und Wohlergehen. Bleiben Sie dem Seniorentreff auch in diesem Jahr gewogen.

Ihr Dr. Jürgen Lackmann

PS: Unser Programmheft liegt Ihnen in einer veränderten Darstellung vor. Sie entstand in Zusammenarbeit mit Studierenden des Studiengangs Mediendesign der DHBW Ravensburg. Wir hoffen, dass wir für Sie die Lesbarkeit und die Übersichtlichkeit verbessern konnten. Für Rückmeldungen sind wir Ihnen dankbar.

Einladung zu Mitgliederversammlung 2026

Unsere diesjährige
Mitgliederversammlung findet statt am:

Dienstag, 14. April 2026, um 14.00 Uhr

**im Matthäusgemeindehaus,
Weinbergstraße 12**

Hierzu laden wir Sie herzlich ein.

Falls Sie sich aufgrund von Einschränkungen abholen lassen möchten, rufen Sie bitte im Seniorentreff an, Telefon **3 27 47**

**Mit freundlichen Grüßen
Ihr
Dr. Jürgen Lackmann
Vorsitzender**

Tagesordnung

- 1. Musikalische Einleitung**
- 2. Begrüßung des Vorsitzenden**
- 3. Grußworte**
- 4. Jahresbericht des Vorsitzenden 2025**
- 5. Aussprache**
- 6. Jahresrechnung 2025**
- 7. Haushaltsplan 2026 mit Aussprache**
- 8. Bericht der Rechnungsprüfer**
- 9. Entlastung des Vorstandes**
- 10. Wahl des Wahlleiters**
- 11. Wahl eines Rechnungsprüfers**
- 12. Ehrungen**
- 13. Verschiedenes**
- 14. Ausklang**

Nach der Veranstaltung ist noch ein gemütliches Beisammensein in der Begegnungsstätte vorgesehen.

Das Haus

Das Haus am Hirschgraben 7 ist eine selbstverwaltete Begegnungsstätte von, mit und für Bürger ab 55 Jahren. Träger ist der Seniorentreff Ravensburg e. V., finanziell und personell unterstützt durch die Stadt Ravensburg.

Die Veranstaltungen

Das breitgefächerte Veranstaltungsprogramm wird zu einem großen Teil von den Mitgliedern selbst gestaltet, die dabei Kenntnisse und Fertigkeiten aus Beruf und Hobby einbringen oder ihre Zeit in sinnvoller Tätigkeit zur Verfügung stellen. Auch soziale Aufgaben werden in freiwilligem Engagement übernommen.

! Veranstaltung mit Gebühr

Siehe Übersicht mit Kursbeginn und Gebühr auf Seite 15

Unser Büro

Unser Büroteam mit Sabine Zinke (Dipl. Sozialarbeiterin/Dipl. Sozialpädagogin FH, M.A.), und Anita Paul (Büroangestellte) ist während der Bürozeiten für Fragen,

Anliegen, Vorschläge, Kritik usw. für Sie da. Es bietet beratende und praktische Hilfe an und vermittelt bei Bedarf weitergehende Hilfen. Zudem unterstützt es die freiwillig Engagierten bei ihrer Arbeit. Außerdem bietet Frau Zinke bei Bedarf sozialpädagogische Beratung an, zu der Sie sich bei ihr melden können.

Bürozeiten / Telefonische Erreichbarkeit

Mo - Do:	09:00 - 12:00 Uhr
	14:00 - 17:00 Uhr
Fr:	09:00 - 12:00 Uhr

Der Seniorentreff ist in der Mittagszeit von **12:30 - 13:30 Uhr geschlossen**.

Sie erreichen uns

Telefon:	0751 32747
E-Mail:	kontakt@seniorentreff-rv.de
Homepage:	www.seniorentreff-rv.de

Der Vorstand

Der Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

Dr. Jürgen Lackmann
Bruno Unger
Ursula Höhn
Beate Kleb
Doris Herzog

Vorsitzender
1. Stellvertreter
2. Stellvertreterin
Schatzmeisterin
Schriftführerin

Besitzer:

Wolfgang Altendorfer-Munzinger, Karl Kirchner, Josef Kopold, Stanislaus Lazar, Margarete Zinser

Wir weisen darauf hin, dass die maskuline Schreibweise in diesem Programmheft alle Personen weiblichen, männlichen und diversen Geschlechts einschließt.

Notfälle

Bei Notfällen in der Begegnungsstätte wenden Sie sich bitte an das Büroteam. Ein Erste-Hilfe-Kasten hängt neben der Herrentoilette im Erdgeschoss sowie gegenüber ein Defibrillator.

Im Wintergarten im Erdgeschoss steht außerdem eine aufklappbare Notliege.

Feuerlöscher finden Sie im Treppenhaus sowie in der Herrentoilette im EG und in den WCs im OG.

Die Jahresbeiträge

Der Mindestjahresbeitrag beträgt für Einzelmitglieder:	40 Euro
für Lebensgemeinschaften:	70 Euro

Ein freiwillig höherer Beitrag Einzelpersonen in 5er-Schritten, Lebensgemeinschaften in 10er-Schritten bis zu beliebiger Höhe (steuerlich abzugsfähig) ist möglich. Bei niedrigem Einkommen kann in einem vertraulichen Gespräch eine Beitragsermäßigung vereinbart werden. Scheuen Sie sich in diesem Fall nicht, den Vorstandsvorsitzenden oder Frau Zinke anzusprechen.

Veranstaltungen

Veranstaltungen aus diesem Programm, für die eine Anmeldung im Büro erforderlich ist, finden am Tag der Veranstaltung nur für angemeldete Teilnehmende statt.

Unser Haus

Unser Haus ist barrierearm und hat einen Aufzug sowie behindertengerechte WCs. Rollatoren- und Rollstuhlfahrer gelangen über eine Rampe und einen separaten Eingang mit Klingelanlage ins Erdgeschoss.

Das Parken auf unserem Parkplatz ist ausschließlich für unsere ehrenamtlichen Mitarbeitenden während ihres Einsatzes mit Parkausweis gestattet. Wenn Sie Kurse und Veranstaltungen besuchen, nutzen Sie bitte die umliegenden Parkplätze und Parkhäuser.

Im Café können Sie es sich jederzeit bequem machen, sich mit jemandem treffen oder in Ruhe die ausgelegten Zeitungen und Zeitschriften lesen. Dort finden Sie auch unseren Puzzletisch sowie Schach-, Karten- oder Gesellschaftsspiele. Zudem steht im Erdgeschoss ein Münzautomat für Kaffee und weitere heiße Getränke bereit. Bitte beachten Sie, dass Getränke immer vom Seniorentreff abgenommen werden müssen.

Den Garten können Sie jederzeit aufsuchen; Gartenmöbel und eine Markise sind vorhanden.

Im Bücherzimmer (Erdgeschoss, Teil 1 des Kleinen Saals) können Sie, soweit es frei ist, ohne Formalitäten Bücher ausleihen.

Im Tischtennisraum (Keller) wird jeden Montag (nach Absprache) von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr in der Gruppe gespielt. Außerhalb dieser Zeit können Sie sich selbstständig zu einem Spiel verabreden.

Wir werden gefördert durch die Stadt Ravensburg, die Katholische Erwachsenenbildung Kreis Ravensburg e. V. und durch die Bürgerstiftung des Landkreises Ravensburg. Die Förderung einzelner Projekte ist bei der jeweiligen Veranstaltung aufgeführt.

Montag

9:00 Uhr | Aquarellmalen

Fr. Schlegat, Hr. Wild

9:30 Uhr | Fotogruppe

Hr. Klein, Termine siehe Seite 16

10:00 Uhr | English Popsongs

Hr. Frambach, Termine siehe Seite 16

! **11:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik I**
Fr. Purschke-Fehr

! **11:50 Uhr | Wirbelsäulengymnastik II auf dem Stuhl**
Fr. Purschke-Fehr

13:45 Uhr | Singen im Chor

Hr. Stein, Terimine siehe Seite 16

! **14:00 Uhr | PC-, Internet-, Handyberatung**
Hr. Gebele, siehe Seite 61

14:00 Uhr | Tischtennis

Tischtennisraum im Keller

14:00 Uhr | Stricken für soziale Zwecke

Fr. Wiedler

15:00 Uhr | Singen für alle

Fr. Koll

Dienstag

Bergwanderung siehe Seiten 68 – 72

9:00 Uhr | Französische Literatur

Fr. Schadt

! **9:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik III**
Fr. Purschke-Fehr

! **9:30 Uhr | Everyday English**
Fr. Wilibald-Guntram

! **9:50 Uhr | Wirbelsäulengymnastik IV**
Fr. Purschke-Fehr

10:00 Uhr | leichte Italienisch Konversation
Fr. Steinhauser Termine siehe Seite 16

10:00 Uhr | Französisch Konversation
Fr. Schadt

10:45 Uhr | Français facile
Fr. Wilibald-Guntram

10:45 Uhr | Western- und Countrytanz
Fr. Ohlinger

Regelmäßige Veranstaltungen

**11:15 Uhr | Italienisch – leicht und locker
(ohne Grammatik)**

Fr. Steinhauser, Termine siehe Seite 16

**14:00 Uhr | Gesellschaftsspiele in
festen Gruppen**

(Karten, Gesellschaftsspiele, Skat, Binokel,
Rummy u. a. Bei Interesse bitte im Büro melden)

10:00 Uhr | Spanisch III
Fr. Rittler

11:00 Uhr | Spanisch II
Fr. Rittler

13:00 Uhr | Radwandern
siehe Seiten 62 – 64

15:00 Uhr | Aquafit im Hallenbad

Fr. Purschke-Fehr

14:00 Uhr | Boule im Hirschgraben
Hr. Stelter

Mittwoch

9:15 Uhr | Internet-, Handyberatung
Hr. Altendorfer-Munzinger, siehe Seite 61

9:30 Uhr | Veeh-Harfen-Ensemble
Fr. Bucher

9:30 Uhr | Handarbeiten für soziale Zwecke
Fr. Walter, Fr. Wertheimer, 14-tägig,
gerade Wochen

10:00 Uhr | Kurzwandern
Hr. Staib, Termine siehe Seite 16

10:00 Uhr | Erlebnistanz für Senioren
Fr. Sander, Fr. Prinz

14:00 Uhr | Offene Spielegruppe
Fr. Seider

14:30 Uhr | Zeichnen
Fr. Herold

14:30 Uhr | Spaziergänger
Fr. und Hr. Pizzutilo
Treffpunkt: Vor dem Seniorentreff
Termine siehe Seite 16

Donnerstag

8:30 Uhr | Yoga
Fr. Weskott

9:00 Uhr | PC-, Internet-, Handyberatung
Hr. Winkel, siehe Seite 61

Regelmäßige Veranstaltungen

9:15 Uhr | Italienisch für Fortgeschrittene
Fr. Kraft

10:00 Uhr | Offenes Holzwerken
Hr. Salai

10:00 Uhr | Englisch für Fortgeschrittene
Fr. Hughes

10:00 Uhr | Nordic-Walking
Fr. Weigel-Klaus
Treffpunkt: Parkplatz Turnhalle Weißenau

10:00 Uhr | Mit Meditation in den Tag starten
Fr. Alt, Termine siehe Seite 16

11:00 Uhr | Französisch für fortg. Anfänger
Fr. Hughes

11:00 Uhr | Italienisch mit Vorkenntnissen
Fr. Ohlinger

14:30 Uhr | Aktiv-Gymnastik im Sitzen
Fr. Blank, Fr. Krause, Termine siehe Seite 16

Freitag

8:30 Uhr | Walking, näheres im Büro
Fr. Hofmann-Stadtländer
Treffpunkt: Weststadt, Vogelhäusle, Wander park-platz

8:30 Uhr | Qigong I
Fr. Gröger

9:00 Uhr | Töpfern
Fr. Link

9:30 Uhr | Qigong II
Fr. Gröger

10:00 Uhr | Englisch
Fr. Heinz

**10:00 Uhr | Handyberatung u.
Fotobearbeitung (Android)**
Hr. Klein, siehe Seite 61

10:45 Uhr | Blockflötenensemble
Fr. Wagner

14:30 Uhr | Gedächtnistraining
Fr. Zinser, Hr. Gleichauf, Termine siehe Seite 16

14:30 Uhr | Schachtreff
Hr. Hämerle

15:00 Uhr | Kegeln im Kegelzentrum-Palace
Fr. Volz, Termine siehe Seite 16

Gebühren für gebührenpflichtige Kurse



Gebührenpflichtige Kurse

Unterrichtseinheit (UE) dauert 45 min.

Ab dem 12.01. | Wirbelsäulengymnastik

| Kurs I / Kurs II

Fr. Purschke-Fehr, 12 UE = 18,00€

Ab dem 13.01. | Wirbelsäulengymnastik

| Kurs III / Kurs IV

Fr. Purschke-Fehr, 12 UE = 18,00€

Ab dem 14.01. | Spanisch II

Fr. Rittler, 16 UE = 24,00€

Ab dem 7.01. | Veeh-Harfen-Ensemble

Fr. Bucher, 8 UE = 80,00€

Ab dem 16.01. | Qigong I und II

Fr. Gröger, 10 UE = 20,00€

Ab dem 15.01. | Yoga

Fr. Weskott, 10 UE = 40,00€

Ausfall, Rücktritt oder Nicht-Teilnahme bei Ausflügen, Exkursionen oder Veranstaltungen mit Teilnahmegebühren.

Bei mangelnder Beteiligung, Ausfall der Kursleitung oder aus anderen Gründen kann der Seniorentreff Ravensburg e. V. die Veranstaltungen absagen. In diesen Fällen wird die Teilnahme- bzw. Kursgebühr zurückbezahlt. Weitergehende Ansprüche an den Seniorentreff sind ausgeschlossen.

Eine Anmeldung zu unseren Veranstaltungen ist verbindlich und muss innerhalb von einer Woche bar bezahlt werden. Bei Rücktritt oder Nicht-Teilnahme wird die Kursgebühr nicht zurückerstattet. Sollte es eine Warteliste und einen Ersatzteilnehmer geben, wird die Kursgebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 2 Euro zurückbezahlt. Der Seniorentreff Ravensburg e. V. kann im Pandemiefall andere Regelungen treffen.

Termine nicht gebührenpflichtiger Kurse

Fotogruppe mit Systemkamera 9:30 Uhr

12.01. | 09.02. | 16.03. | 03.04

English Popsongs 10:00 Uhr

12.01. | 19.01. | 26.01. | 02.02. | 09.02. | 09.03.
16.03. | 23.03. | 13.04. | 20.04. | 27.04.

Singen im Chor 13:45 Uhr

19.01. | 02.02. | 09.02. | 23.02. | 09.03. | 23.03.
13.04. | 27.04.

Leichte Italienisch-Konversation 10:00 Uhr (Level A2 – Trimester 3)

13.01 | 20.01 | 03.02. | 10.02. | 24.02 03.03.
10.03. | 17.03. | 24.03. | 14.04. | 21.04.

Italienisch leicht und locker 11:15 Uhr

13.01 | 20.01 | 03.02. | 10.02. | 24.02 03.03.
10.03. | 17.03. | 24.03. | 14.04. | 21.04.

Kurzwandern 10 Uhr

14.01. | 21.01. | 28.01. | 04.02. | 18.02.
25.02. | 18.03. | 25.03. | 22.04. | 29.04.

Spaziergänger 14:30 Uhr

14.01. | 28.01. | 11.02. | 25.02. | 11.03.
25.03. | 14.04.

Zeichnen 14:30 Uhr

11.02. | 18.02. | 25.02. | 04.03. | 11.03. | 18.03.

Mit Meditation in den Tag starten 10 Uhr

08.01. | 15.01. | 22.01. | 29.01. | 05.02.
12.02. | 26.02. | 05.03. | 12.03. | 19.03.
26.03. | 16.04. | 23.04. | 30.04.

Gymnastik im Sitzen 14:30 Uhr

08.01. | 15.01. | 22.01. | 29.01. | 05.02. | 12.02.
19.02. | 26.02. | 05.03. | 12.03. | 19.03. | 26.03.
02.04. | 09.04. | 16.04. | 23.04. | 30.04.

Gedächtnistraining 14:30 Uhr

16.01. | 23.01. 30.01. | 06.02. | 27.02. | 06.03.
13.03. | 20.03. | 27.03. | 10.04. | 17.04. | 24.04.

Kegeln im „Kegelzentrum Palace“ 15:00 Uhr

16.01. | 30.01. | 13.02. | 27.02. | 13.03. |
27.03. | 10.04. | 24.04.

Bitte beachten Sie: Anmeldungen werden am ersten Tag der genannten Termine ab 9 Uhr nur persönlich entgegengenommen. Ab dem zweiten Tag können Sie sich auch telefonisch oder per Mail anmelden. Sie sollten innerhalb einer Woche zum Bezahlen im Seniorentreff vorbeikommen, sonst wird Ihre Anmeldung storniert.

Ab dem 07.01 | Die Begegnungsstätte ist wieder geöffnet.

12.01 9:30 Uhr | Politisches Frühstück – mit aktuellem Zeitgeschehen und Diskussion.

Sabine Hofmann-Stadtländer und Dr. Günther Mario Gunzelmann bieten ein Forum, in dem die Teilnehmer bei einem Brezelfrühstück ihre Erfahrungen und Ansichten einbringen und zu einem lebhaften Austausch beitragen können.

13.01 9:00 Uhr | Bädertour

Fahrt ins Thermalbad Bad Waldsee. Näheres und Anmeldung im Büro; Fahrtkosten 7 Euro. Um 10:00 Uhr findet im Thermalbad eine Wassergymnastik statt (ca. 20 Minuten), an der Sie kostenlos teilnehmen können.

Bitte melden Sie sich im Büro an.

15.01 14:30 Uhr | Lektürekurs zu Georg Büchner „Dantons Tod“ mit Joachim Merkt-Weskott

Bewegte Zeiten in unserem Nachbarland: Wir befinden uns im Frühjahr 1794 im 6. Jahr der Französischen Revolution. Von der Losung „Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit“ ist nicht mehr viel übriggeblieben. Der Terror der Jakobiner um Maximilien de Robespierre überzieht Frankreich mit beispieloser Gewalt gegen Revolutionsgegner und vermeintliche Volksfeinde. Revolutionäre der ersten Stunde wie Georges Danton sind des Mordens müde – nun wendet sich die Revolution gegen die eigenen Kinder...

Wir werden das Theaterstück mit verteilten Rollen laut lesen. Wer will, kann aber auch nur zuhören. Auftauchende Verständnisfragen klären wir gemeinsam. Bei Interesse der Teilnehmenden diskutieren wir über Interpretationsmöglichkeiten. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Büchners Theaterstück erstmals oder erneut kennenlernen wollen. Vorwissen oder Vorbereitung sind nicht notwendig.

Fortsetzung auf nächster Seite

Weitere Termine: 22. / 29. Januar und 5. Februar 2026 jeweils donnerstags von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr.

Anmeldung ab 7. Januar im Büro

Zum Start sollten Sie folgende Ausgabe mitbringen:
Georg Büchner: Dantons Tod
Reclam XL - Text und Kontext
ISBN: 978-3-15-019037-1
Preis: 3,80 €

19.01 9:30 Uhr | Gesprächskreis „Das Geschenk des Älterwerdens“ mit Thomas Wirth-Essig

Wir haben uns bereits von einigen Aufgaben und Rollen verabschiedet, sind aus dem Berufsleben ausgeschieden, haben evtl. die Erziehungsaufgabe beendet u.v.m., mit dem wir uns früher identifiziert haben.

Und mit was kann ich mich jetzt identifizieren? Was bleibt übrig, wenn ich Vieles losgelassen habe?

Diesen Fragen will ich mich gemeinsam mit Ihnen im Gespräch und mit Übungen stellen, die unser seelisches und geistiges Wachstum fördern. Zweiter Termin

am 26. Januar. Der Gesprächskreis kann auch einzeln besucht werden.

Anmeldung ab 7. Januar im Büro.

21.01 14:30 Uhr | „Richtig Vorgesorgt?“

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er oder sie wichtige Angelegenheiten seines oder ihres Lebens nicht mehr regeln kann. Wollen Sie, dass eine fremde Person, eine amtlich bestellte Betreuung, für Sie entscheidet? Oder wollen Sie Ihrem Partner oder einer anderen vertrauten Person, die Sie gut kennt, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung erteilen? Sie setzt Ihren Willen auch im Ernstfall durch. Rechtsanwalt Christof Wild befasst sich mit den Themen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung schon seit 1997 und wird Sie in dem Vortrag über Ihre Möglichkeiten der Vorsorge informieren.



© Christof Wild

21.01 14:30 Uhr | Ein digitales Fotobuch mit CEWE Fotobuch selbst gestalten.

Anne Munzinger und Wolfgang Alten-dorfer-Munzinger zeigen Ihnen, wie Sie aus Ihren Fotos ein digitales Fotobuch erstellen.

Dazu gehört: Programm kennenlernen, Fotos einbinden, verschieben, vergrö-Bern, verkleinern und drehen, Texte dazu schreiben, Hintergründe und Einband gestalten.

Was müssen Sie mitbringen? Einen eigenen Laptop, einen Stick mit Fotos, wenn diese nicht schon auf dem Laptop gespeichert sind (oder ein Verbindungskabel für Ihr Handy). Hilfreich ist, wenn die Fotos, die Sie benützen wollen, schon in einem eigenen Ordner gespeichert sind und Sie die Software (CEWE Fotowelt oder Müller Foto) schon installiert haben.

Weitere Termine: 28. Januar, 4. und 18. Februar.

**Teilnahmegebühr 8 Euro.
Anmeldung ab 7. Januar im Büro**

22.01 14:30 Uhr | Fortsetzung Lektürekurs zu Georg Büchner „Dantons Tod“ mit Joachim Merkt-Weskott

Näheres siehe Seite 17.

23.01 14:30 Uhr | Mit Tanzimprovisation und Entspannung ins Wochenende mit Renate Boda

Bewegen Sie sich gerne zur Musik? Könen Sie sich auf verschiedene Rhythmen einlassen, mal schnell, mal langsam, mal ruhig, mal schwungvoll, mal modern, manchmal klassisch?

Haben Sie Spaß daran, Schritt-kombinationen und Bewegungen auszuprobi-eren und eigenen Bewegungsimpulsen zu folgen? Kommen Sie tanzend gerne in Kontakt mit anderen, dem Raum oder den eigenen Empfindungen? Haben Sie den Wunsch nach individuellen Pausen, ohne das Gefühl des Tanzens zu verlie-ren? Hilft Ihnen Musik dabei, in eine tiefe Entspannung zu kommen? Brauchen Sie eine geführte Anleitung, um zur Ruhe zu kommen oder finden Sie wohl-tuende Ruhe in einer Phase der gemeinsamen Stille? Während der 1 1/2 Stunden werden Sie von der Kursleiterin viele tänzerische Anregungen erhalten, aber auch genug Freiraum, um nach eigenen Vorstellungen

Fortsetzung auf nächster Seite

zu tanzen. Auch Stühle können dabei bei Bedarf genutzt werden. Nach einer guten Stunde bleiben dann etwa 20 Minuten Zeit für eine abschließende Entspannung. Bringen Sie bitte eine Wolldecke und wenn vorhanden, eine Bodenmatte mit.

**Teilnehmergebühr: 2 Euro
Anmeldung ab 7. Januar im Büro.**

26.01 9:30 Uhr | Gesprächskreis „Das Geschenk des Älterwerdens“ mit Thomas Wirth-Essig

Wir haben uns bereits von einigen Aufgaben und Rollen verabschiedet, sind aus dem Berufsleben ausgeschieden, haben evtl. die Erziehungsaufgabe beendet u.v.m., mit dem wir uns früher identifiziert haben.

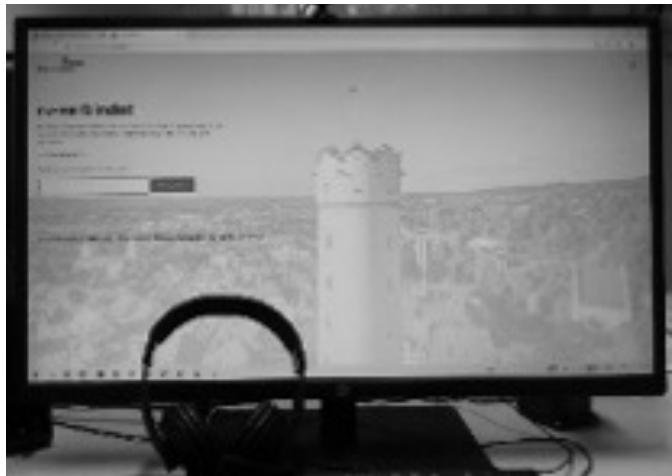
Und mit was kann ich mich jetzt identifizieren? Was bleibt übrig, wenn ich Vieles losgelassen habe? Diesen Fragen will ich mich gemeinsam mit Ihnen im Gespräch und mit Übungen stellen, die unser seelisches und geistiges Wachstum fördern. Erster Termin am 19. Januar. Der Gesprächskreis kann auch einzeln besucht werden.

Anmeldung ab 7. Januar im Büro.

26.01 14:30 Uhr | „Auf eine Tasse Tee mit Frau Zinke“ – Prosit Neujahr

Wir treffen uns, jeder zuhause vor seinem PC, Laptop oder Tablet, und verbringen eine gemütliche virtuelle Zeit miteinander. Lassen Sie sich überraschen! Genießen Sie dabei eine frisch gebrühte Tasse Tee oder einen guten Kaffee. Sie sind herzlich zu dieser virtuellen Veranstaltung eingeladen. Sie erhalten den Link dazu in der Woche vorher. Zur Anmeldung benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, für die Teilnahme PC, Laptop oder ein Tablet.

Anmeldung im Büro.



27.01 9:00 Uhr | Bädertour

Fahrt ins Thermalbad Bad Waldsee. Näheres und Anmeldung im Büro; Fahrtkosten 7 Euro. Um 10:00 Uhr findet im Thermalbad eine Wassergymnastik statt (ca. 20 Minuten), an der Sie kostenlos teilnehmen können.

Bitte melden Sie sich im Büro an.

27.01 14:30 Uhr | Kaffee&Wissen „Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage und Polizeiarbeit in Oberschwaben“

Bei Kaffee und Kuchen in geselliger Runde gibt es einen Vortrag des Ravensburger Polizeipräsidenten Uwe Stürmer. Das Polizeipräsidium Ravensburg besteht nun seit über fünf Jahren – Anlass genug, um Bilanz zu ziehen. Polizeipräsident Uwe Stürmer wird einen spannenden Einblick in die aktuelle Sicherheitslage in Ravensburg und der Region Bodensee-Oberschwaben geben.

Unter dem Titel „Sicherheit in Oberschwaben – Zahlen, Daten und Fakten“ beleuchtet er aktuelle Entwicklungen, Hintergründe und Herausforderungen der Polizeiarbeit. Dabei wird er auch auf die

öffentliche Wahrnehmung eingehen, die durch spektakuläre Ereignisse wie den tragischen Mord an einem Polizeikollegen in Mannheim, Anschläge mit Messern oder Amokfahrten geprägt ist – Ereignisse, die jedoch nicht das Gesamtbild der Kriminalitätslage in unserer Region wider spiegeln.

Gleichzeitig wird Uwe Stürmer auf ausgewählte Herausforderungen im polizeilichen Alltag eingehen und Innenansichten zur Polizeiarbeit (Personalsituation, Cannabislegalisierung, technische Entwicklungen, Cybercrime, Sonderkommissionen... von A wie Amok bis Z wie Zivilcourage) skizzieren und dabei gerne auf Fragen eingehen.

Uwe Stürmer lädt zu einem offenen Austausch über Vertrauen, Prävention und die Zukunft der Polizeiarbeit ein.



© Polizeipräsidium Ravensburg 21

28.01 14:00 Uhr | **Beginn der Offenen
Spielegruppe**

Näheres siehe Seite 50.

28.01 14:30 Uhr | **Ein digitales Fotobuch
selbst gestalten.**

Näheres siehe Seite 19.

29.01 13:00 Uhr | **Kaffee & Kultur
Was kostet die Welt?
Führung durch das Wirt-
schaftsmuseum Kreis
Ravensburg**

Leitung: Jürgen Lackmann
Das Wirtschaftsmuseum setzt sich für die finanzielle Bildung in der Region ein. Es vermittelt das 1 x 1 des Finanzwesens. Mit interaktiven Ausstellungen, spannenden Führungen und abwechslungsreichen Veranstaltungen wird die Welt der Finanzen auf verständliche Weise vermittelt. Ziel ist es, Menschen jeden Alters für wirtschaftliche Themen zu begeistern und sie in Finanzfragen entscheidungskompetent zu machen. Der Leiter des Museums, Herr Christian von der Heydt, hat das Museum aufgebaut. Er führt uns in die komplexe Welt des Geldes und der Finanzwelt ein.

Die Ausstellung zeigt anschaulich historische Aspekte des Geldes und seine Funktionen und vermittelt vertiefende Einblicke in die Welt der Finanzen. Das Museum bietet eine didaktisch gelungene Mischung aus Bildung und Unterhaltung. Kosten für Eintritt und Führung 5 Euro. Eine Einkehr ist vorgesehen. Treffpunkt um 13:45 Uhr vor dem Wirtschaftsmuseum, Marktstraße 22.

Anmeldung ab 7. Januar im Büro.



© Wirtschaftsmuseum Ravensburg

29.01 14:30 Uhr | **Fortsetzung Lektürekurs zu
Georg Büchner „Dantons Tod“
mit Joachim Merkt-Weskott**

Näheres siehe Seite 17.

Begegnung
Bildung
Bewegung

| Januar

30.01 14:30 Uhr | Disco „Generation 55 plus“

Um im Alter lange fit und gesund zu bleiben, ist ausreichende Bewegung besonders wichtig. Spaß und Unterhaltung sollen dabei nicht zu kurz kommen. Mach mit und du bleibst länger fit! Bei einer Disco handelt es sich im Allgemeinen um einen Freestyle-Spaßtanz, für den kein Partner erforderlich ist. Sie können in der Disco allein, im Duo oder in einer großen Gruppe tanzen.



Februar

02.02 9:30 Uhr | **Politisches Frühstück – mit aktuellem Zeitgeschehen und Diskussion.**

Sabine Hofmann-Stadtländer und Dr. Günther Mario Gunzelmann bieten ein Forum, in dem die Teilnehmer bei einem Brezelfrühstück ihre Erfahrungen und Ansichten einbringen und zu einem lebhaften Austausch beitragen können.

03.02 14:30 Uhr | **Digitale Bücherei? – Was ist das? Stadtbücherei im Heilig-Geist-Spital I Stockwerk A2 - Booky**

Filme schauen, Hörbuch hören, Bücher und Zeitung lesen, auch wenn die Bücherei zu hat? Mit unserer digitalen Bücherei stehen Ihnen eine Vielzahl an Medien online zur Verfügung – egal wo und wann. Schnuppern Sie an diesem Nachmittag unverbindlich in unsere digitalen Angebote rein.

Bitte bringen Sie zur Veranstaltung Ihren Büchereiausweis und Ihr digitales Endgerät (Smartphone, Tablet oder Laptop) aufgeladen mit.

Anmeldung ab 12. Januar im Büro.

04.02 14:30 Uhr | **Ein digitales Fotobuch selbst gestalten.**

Näheres siehe Seite 19.

05.02 13:00 Uhr | **Besuch der Salzgrotte in Niederwangen**

Leitung: Irmtraud Bürker

Eine Salzgrotte ist ein Ort der Ruhe und völliger Entspannung, kombiniert mit den heilsamen Kräften des Salzes. Sie verbringen 45 Minuten in der Salzgrotte, untermaßt von leiser Musik und dem dezenten Plätschern des Solebrunnens.

Über 20 Tonnen Salz lassen ein Mikroklima entstehen. Die Mineralien und Spurenlemente des Salzes werden bei einer Sitzung über die Haut und die Atemwege aufgenommen. Der positive Effekt ist unmittelbar spürbar. Anschließend können wir, vor Ort, Kaffee und Kuchen genießen. Bitte weiße Socken mitbringen.



© Lea Vitalhaus

Treffpunkt: 13:00 Uhr auf dem Parkplatz der Begegnungsstätte.

Teilnehmergebühr: 17 Euro
(Fahrtkosten und Eintritt)

Rückkehr in Ravensburg ca. 17.15 Uhr
Anmeldung ab 12. Januar im Büro.

05.02 14:30 Uhr | Fortsetzung Lektürekurs zu Georg Büchner „Dantons Tod“ mit Joachim Merkt-Weskott

Näheres siehe Seite 17.

08.02 14:30 Uhr | Offener Sonntag

Gehen Sie mit Clown Olaf und dem Geschichtenerzähler Rüdiger auf eine kleine Reise - mit Geschichten, die das Leben geschrieben hat und Clownerie, die das Herz zum Lachen bringt. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag der Humor, Lebensfreude und ein Stück gelebte Erfahrung miteinander verbindet. Selbstverständlich bleibt auch genügend Zeit für Kaffee, Kuchen und Gespräche.

10.02 9:00 Uhr | Bädertour

Fahrt ins Thermalbad Bad Waldsee. Näheres und Anmeldung im Büro; Fahrtkosten 7 Euro. Um 10:00 Uhr findet im Thermalbad eine Wassergymnastik statt (ca. 20 Minuten), an der Sie kostenlos teilnehmen können.

Bitte melden Sie sich im Büro an.

10.02 14:30 Uhr | Digitale Bücherei? – Was ist das? Stadtbücherei im Heilig-Geist-Spital I Stockwerk A2 - Booky

Filme schauen, Hörbuch hören, Bücher und Zeitung lesen, auch wenn die Bücherei zu hat? Mit unserer digitalen Bücherei stehen Ihnen eine Vielzahl an Medien online zur Verfügung – egal wo und wann. Schnuppern Sie an diesem Nachmittag unverbindlich in unsere digitalen Angebote rein. Bitte bringen Sie zur Veranstaltung Ihren Büchereiausweis und Ihr digitales Endgerät (Smartphone, Tablet oder Laptop) aufgeladen mit.

Anmeldung ab 19. Januar im Büro.

**11.02 14:30 Uhr | Handy Fotografie
mit Rüdiger Klein.**

Für das Betriebssystem Android bzw. Samsung Handy.

Sie wollten schon immer etwas bessere Bilder am Handy machen? Der Nachmittag soll eine Einführung die Grundlagen der Handytografie sein. Geeignet für Anfänger, die mehr als nur knipsen möchten.

Wir beschäftigen uns intensiv mit der Kamera ihren Einstellungen und den Zusatzfunktionen wie Makro, Panorama, Nacht oder Essen und erweiterter Einstellungen. Es sind keine Kenntnisse erforderlich. Bei Bedarf kann individuell geholfen werden.

Anmeldung ab 19. Januar im Büro.

**16.02 13:00 Uhr | Buntes
Rosenmontagstreiben**

Die Begegnungsstätte ist ab 12:30 Uhr geöffnet.



© Rüdiger Klein

**18.02 10:00 Uhr | Programmplanung /
Ideenwerkstatt**

- ⇒ Sie haben Ideen oder Vorschläge für das nächste Programm des Seniorentreffs?
- ⇒ Sie möchten sich aktiv an der Programmgestaltung beteiligen?

... dann sind Sie in der Ideenwerkstatt richtig!

Bitte melden Sie sich dafür im Büro an.

**18.02 14:30 Uhr | Ein digitales Fotobuch
selbst gestalten.**

Näheres siehe Seite 19.

**19.02 13:00 Uhr | Kaffee und Kultur
Fasnetsmuseum der
Plätzlerzunft Altdorf-Wein-
garten 1348 e.V.**

in Weingarten

Leitung: Bruno Unger

In einem ehemaligen Lehenshof des Klosters Weingarten befindet sich seit 2003 das Fasnetsmuseum der Plätzlerzunft Altdorf-Weingarten. Auf mehr als 300 m² eröffnet sich Besuchern das ganze Jahr

über ein faszinierender Einblick in die Geschichte und Entwicklung der Altdorfer Fasnet. Über 50 lebensgroße Figuren sowie zahlreiche Bilddokumente, Narrenutensilien und Holzmasken zeugen von der Vielfalt der Narrenhäser und Fasnetsbräuche. Eine besondere Kostbarkeit des Museums ist der „Narrenbrüter“.

Die aus Tirol stammende geschnitzte Figur aus dem 18. Jahrhundert zeigt das seit dem Mittelalter bekannte Motiv des Narrenbrütens. Die Narren sterben somit niemals aus, wie sich jedes Jahr auch bei der Weingartener Fasnet erleben lässt. Anschließend kehren wir zu Kaffee und Kuchen oder einem Vesper im Café Museum in Weingarten ein.

Abfahrt: 13:00 Uhr auf dem Parkplatz der Begegnungsstätte

Teilnehmergebühr: 8 Euro
(Fahrtkosten, Eintritt und Führung)

Anmeldung ab 12. Januar im Büro.



© Fasnetsmuseum

20.02 14:30 Uhr | Mit Tanzimprovisation und Entspannung ins Wochenende mit Renate Boda

Näheres siehe Seite 19.

Anmeldung ab 2. Februar im Büro.

23.02 9:30 Uhr | Politisches Frühstück – mit aktuellem Zeitgeschehen und Diskussion.

Sabine Hofmann-Stadtländer und Dr. Günther Mario Gunzelmann bieten ein Forum, in dem die Teilnehmer bei einem Brezelfrühstück ihre Erfahrungen und Ansichten einbringen und zu einem lebhaften Austausch beitragen können.

23.02 14:30 Uhr | „Auf eine Tasse Tee mit Frau Zinke“

Wir treffen uns, jeder zuhause vor seinem PC, Laptop oder Tablet, und verbringen eine gemütliche virtuelle Zeit miteinander. Lassen Sie sich überraschen! Genießen Sie dabei eine frisch gebrühte Tasse Tee oder einen guten Kaffee. Sie sind herzlich zu dieser virtuellen Veranstaltung eingeladen. Sie erhalten den Link dazu in der Woche vorher. Zur

Fortsetzung auf nächster Seite

Anmeldung benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, für die Teilnahme PC, Laptop oder ein Tablet.

Anmeldung im Büro.

**24.02 7:50 Uhr | Kunst vor der Tür -
Großes vor Ort
Exkursion nach Stuttgart**

Leitung: Elisabeth Klass
Der Herrenberger Altar, Staatsgalerie
Romane Holderried
Kaesdorf Kunstmuseum

Jerg Ratgeb, der Meister des Herrenberger Altares 1519, war ein Genie in einer turbulenten Zeit und ein Revolutionär mit tragischem Ende.

Aufruhr und Erregungen sind Hauptmerkmale seiner Altarbilder. Ratgeb malt mit unerbittlicher Eindringlichkeit und scheut nicht vor gesellschaftskritischen Anspielungen zurück. Seine Figuren sind grotesk und übersteigert in Bewegung, Haltung und Mimik Dieser Flügelaltar ist ein Werk von einzigartigem Charakter, der sowohl den Glauben als auch die Unruhe und den Wandel seiner Epoche sichtbar macht.

Romane Holderried Kaesdorf (1922-2007)

Die Biberacher Zeichnerin arbeitete über fünf Jahrzehnte konsequent an einem eigenständigen Œuvre. Unabhängig von den Strömungen ihrer Zeit entwickelte sie eine unverwechselbare Bildsprache von intensiver Ausdruckskraft. Trotz ihrer herausragenden zeichnerischen Qualität blieb ihr Werk lange Zeit nur im Süden bekannt. Das Kunstmuseum Stuttgart würdigt Romane Holderried Kaesdorf mit einer Einzelausstellung.

Treffpunkt Bahnhofshalle 7:50 Uhr

Geplante Rückkehr ca.19:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 Euro

Der Fahrpreis beträgt zusätzlich 17 Euro für Teilnehmende ohne Ermäßigungen (Deutschlandticket, Behindertenausweis), bitte bei Anmeldung angeben. Die Anmeldung ist verbindlich und die Exkursion muss bei Anmeldung bezahlt werden.

Anmeldung ab 12. Januar im Büro

Anmeldeschluss: Freitag, 20. Februar

Begegnung
Bildung
Bewegung

| Februar



© Bild: Staatsgalerie Stuttgart
Jerg Ratgeb, Der Herrenberger Altar 1519



© Bild: Romane Holderried Kaesdorf, eFrau mit einer gelben Bluse, einer schwarzen Hose und einem Mann, 1984. Kunstmuseum Stuttgart

24.02 9:00 Uhr | **Bädertour**

Fahrt ins Thermalbad Bad Waldsee. Näheres und Anmeldung im Büro; Fahrtkosten 7 Euro. Um 10:00 Uhr findet im Thermalbad eine Wassergymnastik statt (ca. 20 Minuten), an der Sie kostenlos teilnehmen können.

Bitte melden Sie sich im Büro an.

25.02 14:30 Uhr | **Handy Fotos und ihre Bild Bearbeitung mit Rüdiger Klein.**

Für das Betriebssystem Android bzw. Samsung Handy. Sie möchten ihre auf dem Handy gemachten Bilder am Handy bearbeiten? Der Nachmittag soll eine Einführung in die Bearbeitung am Handy sein. Geeignet für Anfänger, die mehr aus ihren Bildern machen möchten. Wir gehen näher auf die Möglichkeiten der Bearbeitung des Bildes ein. Mit den vorgegebenen Einstellungen und Möglichkeiten des Handys. Es sind keine Kenntnisse erforderlich. Bei Bedarf kann individuell geholfen werden.

Anmeldung ab 19. Januar im Büro.

24.02 14:30 Uhr | **Treffen der Neumitglieder**

Zur Information und geselligem Beisammensein. Sie werden zu dem Termin schriftlich eingeladen (nach Stichtag).

05.02 13:00 Uhr | **Besuch der Salzgrotte in Niederwangen**

Leitung: Irmtraud Bürker

Eine Salzgrotte ist ein Ort der Ruhe und völliger Entspannung, kombiniert mit den heilsamen Kräften des Salzes. Sie verbringen 45 Minuten in der Salzgrotte, untermauert von leiser Musik und dem dezenten Plätschern des Solebrunnens. Über 20 Tonnen Salz lassen ein Mikroklima entstehen. Die Mineralien und Spurenelemente des Salzes werden bei einer Sitzung über die Haut und die Atemwege aufgenommen. Der positive Effekt ist unmittelbar spürbar. Anschließend können wir, vor Ort, Kaffee und Kuchen genießen. Bitte weiße Socken mitbringen.

Treffpunkt: 13:00 Uhr auf dem Parkplatz der Begegnungsstätte.

Teilnehmergebühr: 17 Euro
(Fahrtkosten und Eintritt)

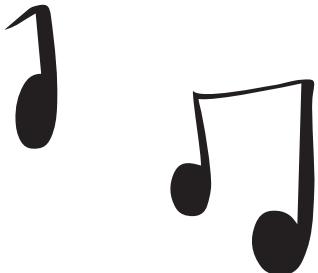
Rückkehr in Ravensburg ca. 17.15 Uhr

Anmeldung ab 19. Januar im Büro.

| Februar

27.02 14:30 Uhr | Disco „Generation 55 plus“

Um im Alter lange fit und gesund zu bleiben, ist ausreichende Bewegung besonders wichtig. Spaß und Unterhaltung sollen dabei nicht zu kurz kommen. Mach mit und du bleibst länger fit! Bei einer Disco handelt es sich im Allgemeinen um einen Freestyle-Spaßtanz, für den kein Partner erforderlich ist. Sie können in der Disco allein, im Duo oder in einer großen Gruppe tanzen.



01.03 14:30 Uhr | **Offener Sonntag**
„Wilder Westen“

Wer denkt da nicht an Büffelherden, Cowboys, die auf Pferden durch die Prärie reiten und abends am Lagerfeuer sitzen? Das alles war einmal. Heute ziehen wir uns die Stiefel an und setzen den Cowboyhut auf. Wir legen moderne, flotte Countrymusic auf und los geht's mit Linedance.

Uschi Ohlinger und Gerti Hildebrand möchten Sie mit ihrer Tanzgruppe, die seit 12 Jahren im Seniorentreff besteht und immer wieder neue Tänze lernt, an diesem Nachmittag mit ein paar Tanzeinlagen unterhalten und die Mutigen zum Mittanzen ermuntern. Freuen Sie sich auf einen wildwestlichen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen. Das Haus ist ab 14 Uhr geöffnet.

02.03 10:00 Uhr | **Ökumenischer Gesprächskreis**

„Gott?“

In der Lebenswirklichkeit einer zunehmend säkularen Gesellschaft spielt die Frage nach Gott kaum noch eine Rolle. Selbst in christlichen Kirchen sind interne Strukturprobleme oft mehr The-

ma als die Existenz und das Wirken eines lebendigen Gottes.

In den Debatten und Entscheidungen von Verantwortungsträgern in Politik und Wirtschaft ist kaum einmal die Rede von Religion und Gottesglauben.

In öffentlichen Medien, in Wissenschaft und Technik ist die Gottesfrage weithin ausgeblendet. Und auch in der persönlichen Lebensgestaltung vieler Menschen geht es ganz gut auch ohne Religion und Gott. Man vermisst ihn nicht. Man braucht ihn nicht. Doch wohin hat er sich zurückgezogen? Wo ist er noch zu finden? Gibt es eine persönliche Beziehung zu ihm? Auch heute?

Zweiter Termin am 9. März.

Gesprächsleitung: Werner Walter und Stephan Zilker.

04.03 14:30 Uhr | **Künstliche Intelligenz – kurz
KI – ist schon heute ein Teil
unseres Alltags.**

Ein Vortrag mit Michael Schall.

Oft merken wir es gar nicht, zum Beispiel wenn eine Suchmaschine die besten Ergebnisse für uns auswählt. Auch beim Navigationsgerät im Auto oder auf dem Smartphone steckt KI dahinter, die den schnellsten Weg berechnet. KI bedeutet,

dass Computer nicht nur rechnen, sondern auch „mitdenken“ und Muster erkennen können. Für Senioren kann KI eine wertvolle Hilfe im Alltag sein, etwa beim Schreiben von Texten oder beim Erinnern an Termine. Sie kann auch dabei unterstützen, Hobbys einfacher zu gestalten, wie Rezepte umrechnen oder Anleitungen erklären. Das Besondere ist: Man muss kein Technikexperte sein, um KI auszuprobieren – sie ist oft so einfach wie ein Gespräch. Wer KI nutzt, entdeckt neue Möglichkeiten und bleibt aktiv und selbstbestimmt – auch im Alter.



© Michael Schall

09.03 10:00 Uhr | Fortsetzung (Teil 2)
Ökumenischer
Gesprächskreis

„Gott?“ In der Lebenswirklichkeit einer zunehmend säkularen Gesellschaft spielt die Frage nach Gott kaum noch eine Rolle. Selbst in christlichen Kirchen sind interne Strukturprobleme oft mehr Thema als die Existenz und das Wirken eines lebendigen Gottes.

Gesprächsleitung: Werner Walter und Stephan Zilker. (Näheres Seite 32)

10.03 9:00 Uhr | Bädertour

Fahrt ins Thermalbad Bad Waldsee. Näheres und Anmeldung im Büro; Fahrtkosten 7 Euro. Um 10:00 Uhr findet im Thermalbad eine Wassergymnastik statt (ca. 20 Minuten), an der Sie kostenlos teilnehmen können.

Bitte melden Sie sich im Büro an.

11.03 14:30 Uhr | Treffen der
Radwandergruppe

zum Saisonauftakt im großen Saal

12.03 14:30 Uhr | **Austauschtreffen der Kurs- und Gruppenleitungen.**

Sie erhalten eine separate Einladung.

16.03 9:30 Uhr | **Politisches Frühstück – mit aktuellem Zeitgeschehen und Diskussion.**

Sabine Hofmann-Stadtländer und Dr. Günther Mario Gunzelmann bieten ein Forum, in dem die Teilnehmer bei einem Brezelfrühstück ihre Erfahrungen und Ansichten einbringen und zu einem lebhaften Austausch beitragen können.

17.03 14:30 Uhr | **Schneckenhäuser bemalen mit Werner Koch**

Wir bemalen Schneckenhäuser als Deko für Ostern, aber auch fürs ganze Jahr. Einfach oder mit Mustern, jeder kann seiner Fantasie freien Lauf lassen oder sich von den gezeigten Beispielen inspirieren lassen. Schneckenhäuser, Farben, Pinsel usw. ist alles vorhanden.

Teilnahmegebühr: 2 Euro
Anmeldung ab 2. Februar im Büro

18.03 14:30 Uhr | **Chronische Wunde - ein Problem? Vortrag mit Diskussion**

Dr. Ludwig Gröber

Die Wundheilung ist ein natürlicher und notwendiger Prozess zu unserer Gesundheit und unserem Wohlergehen. Allerdings gibt es Risiken und Erkrankungen, die die Wundheilung verzögern oder verhindern können.

Kommt es trotz fachgerechter Therapie innerhalb von 6 Wochen nicht zu einer Wundheilung oder Heilungstendenz liegt eine chronische Wunde vor.

Altersabhängig ergeben sich Neuerkrankungen im Zeitraum eines Jahres bei 40jährigen von 0,3 % bei 90jährigen bis zu 10,8 %.

Welche Arten von Wunden werden unterschieden?

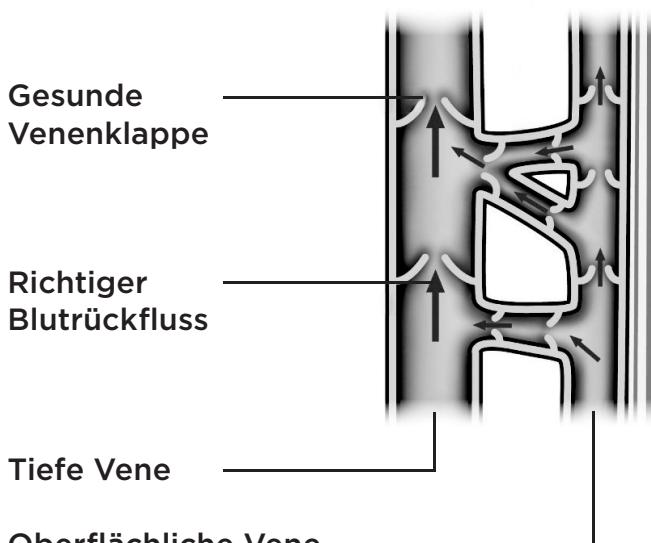
1. Stauungsproblem der Venen,
Krampfadern (Ulcera cruris venosum)
2. Durchblutungsproblem, Arteriosklerose
(Ulcera cruris arteriosum)
3. Kombination aus beidem
4. Diabetischer Fuß als Diabetesfolge
5. Dekubitus - Druckstellen / Ulzera durch übermäßigen Druck

6. Ulcera als Folge von Systemerkrankungen (Tumore, Infektionen, Immunreaktionen)

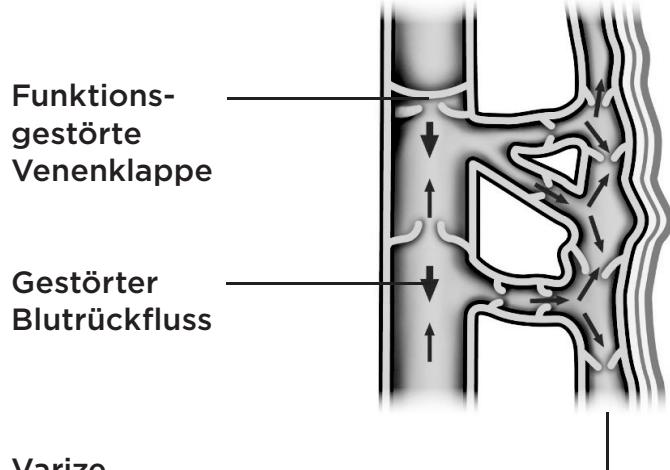
Die Punkte 4 - 6 sind für einen weiteren Vortrag vorgesehen.

Dieser Vortrag bietet ihnen spannende Einblicke in ein medizinisches Thema, das viele betrifft – oft ohne dass es ausreichend Beachtung findet.

Funktionierendes Venensystem:



Geschwächtes Venensystem:



Begegnung
Bildung
Bewegung

März

19.03 12:30 Uhr | **Besuch der Genuss-
manufaktur Seeberger
in Ulm**

Leitung: Irmtraud Bürker

Die Seeberger Genusswelt ist ein Ort, an dem Genuss mit allen Sinnen erlebt werden kann.

Die Firma Seeberger ist ein Familienbetrieb und steht seit 1844 für abwechslungsreichen Genuss. Sie arbeiten direkt mit Bauern rund um den Globus zusammen, setzen auf langfristige Partnerschaften und wählt die Rohstoffe mit größter Sorgsamkeit aus.

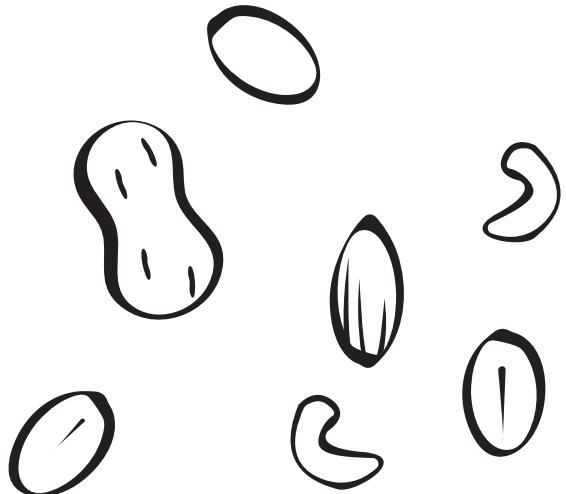


© seeberger.de



Bei unserer großen Erlebnistour gehen wir auf eine intensive Kaffee-Wissensreise mit Herkunft, Anbau, Röstverfahren und Zubereitung der diversen Kaffeesorten. Zusätzlich erhalten wir einen Einblick in den Nuss- und Trockenfruchtbereich. Das Café lädt im Anschluss zum Verweilen ein.
Treffpunkt: 12:30 Uhr auf dem Parkplatz der Begegnungsstätte.

**Teilnahmegebühr: 23,50 Euro
(Fahrt und Eintritt)
Anmeldung ab 7. Januar im Büro.**





20.03 14:30 Uhr | **Mit Tanzimprovisation und Entspannung ins Wochenende mit Renate Boda**

Näheres siehe Seite 19.

Anmeldung ab 2. März im Büro.

22.03 14:30 Uhr | **Offener Sonntag mit Querbeet**

Querbeet – der Name ist Programm. Das Quartett aus Bodnegg, Martin Stahl (Akkordeon), Edmund Müller (Gitarre, Gesang), Veronika und Thomas Heilig (Gesang und Kontrabass), spielt zeitlose Unterhaltungsmusik aus aller Herren Länder.



© Queerbeet

Chansons, Schlager, Rock- und Beatmusik, Folksongs und Evergreens aus Film und Musical. Kurzum, ein bunter Mix aus Guter-Laune-Musik. Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Nachmittag.

Das Haus ist ab 14 Uhr geöffnet.

25.03 14:30 Uhr | **Kunst vor der Tür – Großes vor Ort
Der Isenheimer Altar**

Vortrag: von Elisabeth Klass und Thomas Wirth
Das monumentale Altarwerk von Matthias Grünewald, der sogenannte Isenheimer Altar, ist mit seinen drei großen Schauseiten in Colmar im Museum Unterlinden museal präsentiert. In seinem Mittelpunkt stehen die zentralen Szenen des christlichen Heilsgeschehens: die Christi Geburt, die Kreuzigung und die Auferstehung. Interessant ist, wie Grünewald diese geistig-religiösen Inhalte durch Form und besonders durch Farbe zum Ausdruck bringt. Sein nahezu expressiver Farbeinsatz und seine teilweise formal überzeichneten Darstellungen sprechen eine eindeutige Sprache, die man auf verschiedenen Ebenen, nämlich der kunstgeschichtlichen sowie auf der inhaltlich spirituellen Ebene

Fortsetzung auf nächster Seite

lesen kann. Fünf Jahre lang wurde der Altar gründlich restauriert und ist seit 2022 wieder zu besichtigen. Was früher unter einer dunklen Firnis-Schicht nur erahntbar war, tritt nun eindeutig hervor. Die Farben erstrahlen in einer großartigen Intensität, die sehr beeindruckend ist. Lassen Sie sich also durch diesen Vortrag und den Bildern in ein intensives Geschehen hineinziehen, ein Erlebnis, das Kunst und Geist auf eindrucksvolle Weise vereint.

**Hinweis: Exkursion nach Colmar zum Isenheimer Altar am 29.4.2026.
Anmeldung ab 12. Januar im Büro.**



**26.03 13:00 Uhr | Kaffee und Kultur
„Karosserie und Lack
YARDIMICI“**

Exkursion zu einer interessanten Autolackiererei in Weingarten

Leitung: Jürgen Lackmann
Die zu besuchende Firma ist nicht nur regional sehr prominent, weil sie neben der Reparatur von Autos auch ein beeindruckendes künstlerisches Profil auszeichnet. Ahmed Yardimici ist ihr Gründer. Angefangen mit dem ersten bunten VW Käfer als Geschäftslogo entstand mit den Jahren eine Passion für das Aufpeppeln und Umgestalten der alten Volkswagen. Die Werbemethode sorgt für überregionale Anerkennung. Schon 10 Jahre in Folge verteidigt die Lackiererei überdies den Titel der „Werkstatt des Vertrauens.“ Die Auszeichnung ist das Resultat kontinuierlich guter Arbeit, kundenorientiertem Service und hoher Qualität. Der Künstler und Sammler Ahmet Yardimci hat im Januar 2025 für sein großes gesellschaftliches Engagement die Bürgermedaille der Stadt Weingarten erhalten. „Mit seinen originellen Arbeiten bringt er Farbe ins Stadtbild und in die Herzen der Weingartener.“ – so die Laudatio.

Dies motiviert, den Protagonisten, seine Firma und seine außergewöhnliche Kunst kennenzulernen.



Kosten 5 Euro
Treffpunkt: 13:00 auf dem Parkplatz der Begegnungsstätte.
Einkehr geplant.

Anmeldung ab 2. Februar im Büro.

27.03 14:30 Uhr | Disco „Generation 55 plus“

Um im Alter lange fit und gesund zu bleiben, ist ausreichende Bewegung besonders wichtig. Spaß und Unterhaltung sollen dabei nicht zu kurz kommen. Mach mit und du bleibst länger fit! Bei einer Disco handelt es sich im Allgemeinen um einen Freestyle-Spaßtanz, für den kein Partner erforderlich ist. Sie können in der Disco allein, im Duo oder in einer großen Gruppe tanzen.

© Autolackiererei yardimici

30.03 14:30 Uhr | „Auf eine Tasse Tee mit Frau Zinke“

Wir treffen uns, jeder zuhause vor seinem PC, Laptop oder Tablet, und verbringen eine gemütliche virtuelle Zeit miteinander. Lassen Sie sich überraschen! Genießen Sie dabei eine frisch gebrühte Tasse Tee oder einen guten Kaffee. Sie sind herzlich zu dieser virtuellen Veranstaltung eingeladen. Sie erhalten den Link dazu in der Woche vorher. Zur Anmeldung benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, für die Teilnahme PC, Laptop oder ein Tablet.

Anmeldung im Büro.

31.03 14:30 Uhr | Bädertour

Fahrt ins Thermalbad Bad Waldsee. Näheres und Anmeldung im Büro; Fahrtkosten 7 Euro. Um 10:00 Uhr findet im Thermalbad eine Wassergymnastik statt (ca. 20 Minuten), an der Sie kostenlos teilnehmen können.

Bitte melden Sie sich im Büro an.

**1.04 14:30 Uhr | Religion als Chance
oder Risiko**

Vortrag und anschließendes Gespräch mit Pfarrer i.R. Dr. Hans-Dieter Schäfer

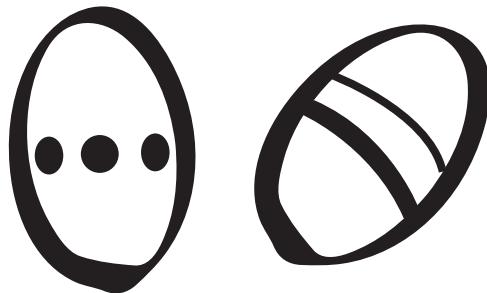
Wir fragen uns, wie Religion in unser Leben hineinwirkt und wie sie zur Ressource werden kann. Inwiefern ist Religion für unsere persönliche Entwicklung und für das soziale Zusammenleben förderlich, inwiefern ist sie hinderlich? Dabei betrachten wir das Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln.

Pfarrer i.R. Dr. Hans-Dieter Schäfer arbeitete 28 Jahre als ev. Krankenhauspfarrer im Zentrum für Psychiatrie Ravensburg.



© Barbarakirche Tübingen-Unterjesingen

**Wir wünschen Ihnen
Frohe Ostern**



12.04 14:30 Uhr | **Offener Sonntag**
Live- Konzert der Cover-Band
„Hofrat Dr. jur. Wolf-Gäng“

Könnt Ihr Euch noch erinnern an die Hits von damals in den 60-iger und 70-iger Jahren?

„Knocking on Heavens Door“, „Eight Days a Week“, „Proud Mary“, „Let´s spend the Night Together“ oder „Another Brick in the Wall“?

Ach ja, das sangen doch die Stars von damals, Bob Dylan, die Beatles, Creedence Clearwater Revival, die Rolling Stones und Pink Floyd etc. Die Cover-Band „Hofrat Dr. jur. Wolf-Gäng“



(bestückt auch mit einem Musiker aus dem Seniorentreff) lässt die Zeit von damals mit ihren Pop-und Rock-Hits nochmal aufleben und live erleben.

Wahrscheinlich sind die meisten Songs bekannt und können zumindest im Refrain mitgesungen werden!

Wir laden Sie ein zu einem vergnüglichen Sonntag-Nachmittag bei Kaffee und Kuchen garniert mit alten Hits!

Das Haus ist ab 14 Uhr geöffnet.



13.04 9:30 Uhr | Politisches Frühstück – mit aktuellem Zeitgeschehen und Diskussion.

Sabine Hofmann-Stadtländer und Dr. Günther Mario Gunzelmann bieten ein Forum, in dem die Teilnehmer bei einem Brezelfrühstück ihre Erfahrungen und Ansichten einbringen und zu einem lebhaften Austausch beitragen können.

14.04 9:00 Uhr | Bädertour

Fahrt ins Thermalbad Bad Waldsee. Näheres und Anmeldung im Büro; Fahrtkosten 7 Euro. Um 10:00 Uhr findet im Thermalbad eine Wassergymnastik statt (ca. 20 Minuten), an der Sie kostenlos teilnehmen können.

Bitte melden Sie sich im Büro an.

14.04 14:00 Uhr | Mitgliederversammlung

Mitgliederversammlung im Saal des Matthäusgemeindehaus, Weinbergstraße 12. Die Begnungsstätte ist nachmittags bis zum Ende der Veranstaltung geschlossen. Anschließend findet dort ein gemütliches Beisammensein statt. Es wird keine persönliche Einladung versandt!

Näheres siehe Seite 8.



© Seniorentreff

15.04 15:00 Uhr

Theater, Unterhaltung und Information zum Schutz vor falschen Enkeln und anderen Betrügern

Kriminalpräventives Theaterstück „Hallo Oma, ich brauch Geld“

„Rate mal, wer da spricht?“ Mit diesen oder ähnlichen Worten rufen Betrüger vor allem bei älteren Menschen an und geben sich als Verwandte, Enkel oder gute Bekannte aus. Geschickt täuschen die Kriminellen einen finanziellen Engpass oder eine andere Notlage vor und bitten kurzfristig um große Mengen Bargeld – dank raffinierter, psychologischer Tricks sehr häufig mit Erfolg. In manchen Fällen konnten Beträge deutlich über 20.000 € ergaunert werden. Aber warum fällt man so leicht auf die Märschen der Trickbetrüger herein? Was sind ihre Tricks? Wieso kann das jedem passieren? Und wie verhalte ich mich im Falle eines versuchten Betrugs? Antworten auf diese Fragen gibt das Theaterstück „Hallo Oma, ich brauch Geld!“. Die Schauspieler zeigen unterhaltsam verschiedene Methoden, die Trickbetrüger anwenden und wie man sich nachhaltig vor ihnen schützt. Das Publikum kann dabei unmittelbar in die Szenen eingreifen, Lösungswege interaktiv vorschlagen und die Handlung ver-

ändern. Das ist oft schwerer als man denkt, denn die ausgefeilten Tricks der Gauner sind häufig erst zu durchschauen, wenn es schon zu spät ist...

Das praxisnahe Theaterstück zum Schutz vor Betrugsdelikten wurde von Allan Matthiasch mit Unterstützung von Experten der Polizei entwickelt.

(Quelle: https://www.dietheaterexperten.de/site/assets/files/1020/allgemeiner_flyer_oma_ich_brauche_geld_a4.pdf)

Der Stadtseniorenrat Ravensburg lädt zur Theateraufführung am Mittwoch, 15. April um 15 Uhr in das Theater Ravensburg ein. Teilnahmegebühr: 5 Euro (Verzehrgutschein)

Treffpunkt: 14.45 Uhr vor dem Eingang Theater Ravensburg

Anmeldung ab 9. Februar im Büro.

„Hallo Oma,
ich brauch Geld!“

Theater, Unterhaltung und Information zum

Schutz vor falschen Enkeln und anderen Betrügern

**16.04 11:15 Uhr | Besuch der Ausstellung
„Die weiße Rose“ in Ulm**

Leitung: Birgit Faigle

Die Volkshochschule Ulm wurde nach dem 2. Weltkrieg mitbegründet von Inge Aicher-Scholl, der jüngeren Schwester von Sophie und Hans Scholl. Die Geschwister waren Mitglied der Studentengruppe „Weiße Rose“ an der Universität München, die Widerstand gegen den Nationalsozialismus leistete. Mit anonymen Flugblättern machten sie auf Greuelaten der Nationalsozialisten aufmerksam. Sie wurden entdeckt und für ihre Aktion zum Großteil sofort hingerichtet.

Im Gebäude der VH Ulm gibt es zur „Weißen Rose“ eine Fotoausstellung. Bei einer Führung durch die Ausstellung werden interessante Details berichtet.

Anschließend besteht die Möglichkeit gemeinsam Kaffee zu trinken und durch die Ulmer Fußgängerzone zu bummeln.

Rückkehr ca. 17.40 Uhr

Teilnahmegebühr: 7 Euro (Führung) plus Zugfahrt, die vor Ort bezahlt wird.

Anmeldung ab 2. Februar im Büro.



© Ulmer gedenkstätten Weiße Rose

**20.04 9:00 Uhr | Anmeldebeginn für
die Marionettenoper**

Anmeldebeginn für die Fahrt (Zug) nach Lindau zum Besuch der Marionettenoper „Rusalka – Die kleine Seejungfrau“. Lyrische Oper von Antonín Dvořák am Mittwoch, 22. Juli 2026.

Näheres siehe Seite 49.

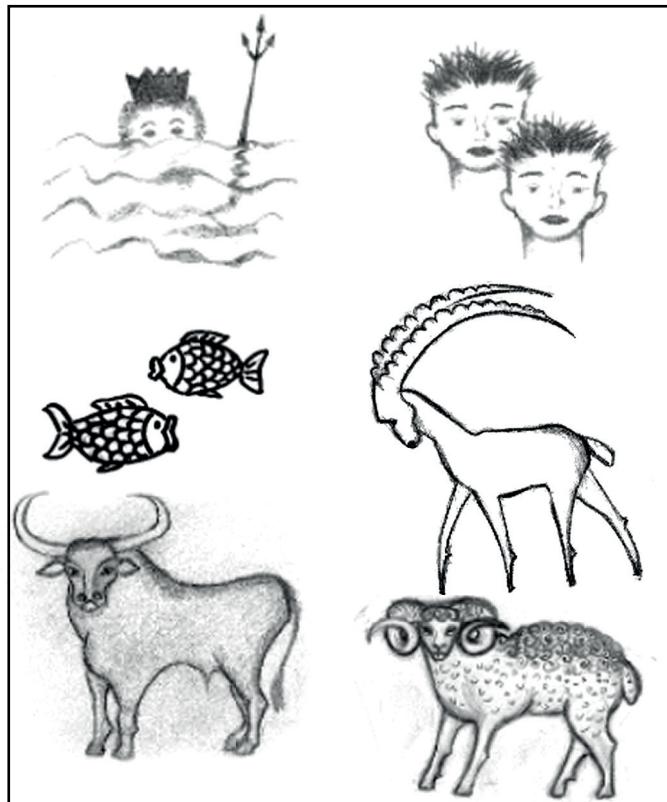


© Rusalka – Die kleine Seejungfrau

21.04 14:30 Uhr | Geburtstagsfeier

für die Sternzeichen Steinbock,
Wassermann, Fische, Widder, Stier und
Zwillinge. Es werden keine persönlichen
Einladungen versendet.

Bitte melden Sie sich im Büro an.



© Die Zeichnungen der Sternzeichen sind von unserer Zeichengruppe bei Frau Herold gestaltet worden

**22.04 14:30 Uhr | Die Parkinson-Krankheit –
Überblick über Diagnostik,
Verlauf und
Therapiemöglichkeiten**

Vortrag von Dr. med. Jan Raape, Lt.
Oberarzt Klinik für Neurologie und Epi-
leptologie, ZfP Südwürttemberg

Vorstellung des ambulanten sowie statio-
nären Therapieprogrammes im
ZfP Weissenau.



**Begegnung
Bildung
Bewegung**

| April

**23.04 13:00 Uhr | Kaffee und Kultur
Schloss Sigmaringen**



Leitung: Bruno Unger

„Herzlich Willkommen auf dem Hohenzollernschloss Sigmaringen.“ Mit diesen Worten begrüßt sie Seine Hoheit Karl Friedrich Fürst von Hohenzollern und Ihre Hoheit Katharina Fürstin von Hohenzollern. Wir erkunden die Geschichte des Fürstenhauses von Hohenzollern und des Hohenzollernschlosses.

Die Schlossführer nehmen Sie mit in die Welt des Adels und bringen Ihnen anschaulich die Geschichte des schwäbischen Fürstengeschlechts, der ehemaligen Burg und Wehranlage und des heutigen Hohenzollernschlosses näher.

Anschließend besuchen wir die Waffen- sammlung in der Waffenhalle mit rund 3.000 Ausstellungsstücken.

Anschließend kehren wir zu Kaffee und Kuchen oder einem Vesper im Bootshaus in Sigmaringen ein.

Abfahrt: 13:00 Uhr auf dem Parkplatz der Begegnungsstätte.

Teilnehmergebühr: 27 Euro
(Fahrtkosten, Eintritt und Führung)
Nicht Rollator geeignet!

Anmeldung ab 2. März im Büro



© Schloss Sigmaringen

24.04 14:30 Uhr | Disco „Generation 55 plus“

Um im Alter lange fit und gesund zu bleiben, ist ausreichende Bewegung besonders wichtig. Spaß und Unterhaltung sollen dabei nicht zu kurz kommen. Mach mit und du bleibst länger fit! Bei einer Disco handelt es sich im Allgemeinen um einen Freestyle-Spaßtanz, für den kein Partner erforderlich ist. Sie können in der Disco allein, im Duo oder in einer großen Gruppe tanzen.

27.04 14:30 Uhr | „Auf eine Tasse Tee mit Frau Zinke“

Wir treffen uns, jeder zuhause vor seinem PC, Laptop oder Tablet, und verbringen eine gemütliche virtuelle Zeit miteinander. Lassen Sie sich überraschen! Genießen Sie dabei eine frisch gebrühte Tasse Tee oder einen guten Kaffee. Sie sind herzlich zu dieser virtuellen Veranstaltung eingeladen. Sie erhalten den Link dazu in der Woche vorher. Zur Anmeldung benötigen Sie eine E-Mail-Adresse, für die Teilnahme PC, Laptop oder ein Tablet.

Anmeldung im Büro.

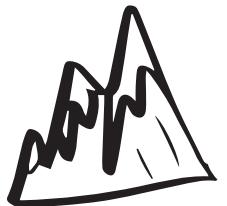
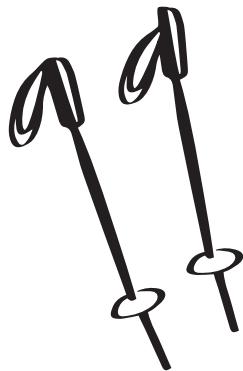
28.04 9:00 Uhr | Bädertour

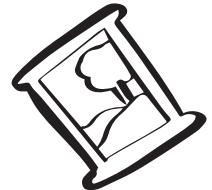
Fahrt ins Thermalbad Bad Waldsee. Näheres und Anmeldung im Büro; Fahrtkosten 7 Euro. Um 10:00 Uhr findet im Thermalbad eine Wassergymnastik statt (ca. 20 Minuten), an der Sie kostenlos teilnehmen können.

Bitte melden Sie sich im Büro an.

29.04 7:30 Uhr | Saisonabschluss

Saisonabschluss der Skifahrergruppe im großen Saal.





**29.04 7:30 Uhr | Kunst vor der Tür -
Großes vor Ort
Exkursion nach Colmar -
Museum Unterlinden
mit Elisabeth Klass**

DER ISENHEIMER ALTAR
UM 1510 VON MATTHIAS GRÜNEWALD
Der berühmte zweiseitige Flügelaltar von Matthias Grünewald befindet sich heute im Museum Unterlinden in Colmar. Seine Bekanntheit verdankt er vor allem der eindrucksvollen Darstellung der „Auferstehung Christi“.

In der Kunstgeschichte gilt der Isenheimer Altar als Meilenstein für seine Zeit. Grünewald zeigt darin zentrale biblische Szenen - insbesondere die „Kreuzigung“ und die „Auferstehung Christi“ sowie Szenen aus dem Leben Mariens.

Was in der Bibel mit Worten beschrieben wird verwandelt Grünewald mit Form und Farbe in eine eindringliche Bildsprache. Seine eigenwillige klare Darstellung verleiht dem Geschehen eine außergewöhnliche emotionale Tiefe, die das Geschehene zur absoluten Wirklichkeit erhebt. Wie Grünewald diese Überzeugungskraft bildnerisch erreicht erläutere ich in meinem Vortrag am 25. März. Dennoch gilt:

Selbst die beste Bildprojektion kann die unmittelbare Wirkung des Originals nicht ersetzen.

Zeitplan der eintägigen Exkursion:
Abfahrt am Busbahnhof: 7:30 Uhr
Colmar: Führung vor dem Isenheimer Altar
Stadtbesichtigung, ohne Führung
Rückfahrt 16:30 Uhr
Ankunft, voraussichtlich 21:00 Uhr
Teilnahmegebühr: 52 Euro
Die Anmeldung ist verbindlich, und die

Exkursion muss bei Anmeldung bar bezahlt werden.

**Anmeldung ab 12.
Januar im Büro
Anmeldeschluss
2. April 2026**



© Grünewald, Auferstehung

| Fahrten & Reisen

22.07 7:30 Uhr | **Fahrt (Zug) nach Lindau
zum Besuch der
Marionettenoper „Rusalka –
Die kleine Seejungfrau“**

Lyrische Oper von Antonín Dvořák. „Rusalka“, die erfolgreichste Oper von Antonín Dvořák, wurde im März 1901 am Prager Nationaltheater uraufgeführt. Das Libretto geht auf slawische Volksmythen über die Rusalky (Wassergeister, Nixen) zurück und ähnelt der deutschen Erzählung „Undine“ oder Hans Christian Andersens Märchen „Die kleine Meerjungfrau“. Wegen der märchenhaften Erzählung und der fantastischen Wesen, die darin vorkommen, ist diese Oper geradezu ideal für die Marionettenoper. Die Bühnenmaschinerie wurde eigens für diese Inszenierung verändert und um etliche „Spielereien“ erweitert.

Wir werden so nach Lindau fahren, dass vor Beginn der Vorstellung um 16.00 Uhr noch ausreichend Zeit für einen Bummel durch Lindau bleibt oder auch einen Besuch im „Haus zum Cavazzen“ oder im „Kunstforum Hundertwasser“.

Anmeldung im Büro ab Montag, 20.4.2026
Leitung: Ursula Höhn



Reisebedingungen

Unsere Tagesfahrten, Exkursionen, Ausfahrten, Ausflüge etc. sind Pauschalangebote. D.h. die Veranstaltungen starten ab dem genannten Ort und finden in dem geplanten Zeitrahmen statt, eine punktuelle Teilnahme an einzelnen Teilen der Veranstaltung ist nicht möglich.
Wir bitten um Verständnis.



Wir sind mit unseren Veranstaltungen im Ravensburger Amtsblatt vertreten. Dies ist für uns eine sehr gute Möglichkeit, uns in der Stadt und den Teilorten sichtbar zu machen. Das Amtsblatt hat eine hohe Abdeckung und jede Bürgerin und jeder Bürger hat Zugang zu diesem neuen Medium.

Unter <https://www.ravensburg.de/rv/burgerservice-verwaltung/amtsblatt/> können Sie die jeweilige Ausgabe auch online lesen.

Der Seniorentreff feiert 2026 45-jähriges Jubiläum.

Da wir 2021 das 40jährige Jubiläum coronabedingt nicht feiern konnten, wird es zum 45-Jährigen am 17.10.2026 einen Tag der offenen Tür geben. Außerdem erinnern wir das Jahr über an unser Jubiläum. Größere Feierlichkeiten sind geplant, wenn der Seniorentreff dann 50 Jahre alt wird.

Hauspost

Es wurde im Eingangsbereich eine Box eingerichtet. In diese können Sie, als Ergänzung zum persönlichen Gespräch, Anregungen und Ideen einwerfen. So bleibt unser Seniorentreff lebendig, weil Sie, liebe Mitglieder, dadurch unser Programm bereichern!

Programmheft

Alle Mitglieder sind angehalten ihr Programm im Büro abzuholen. Wir sind bemüht, dass das Programm spätestens eine Woche vor dem nächsten Tertial im Büro bereitliegt. Gerne können Sie vorab nachfragen. Vielen Dank an die fleißigen Austräger unseres Programmes. Sie helfen dem Verein damit Kosten zu sparen und dass die Programme zeitnah bei den Mitgliedern ankommen.

Wir brauchen Unterstützung und suchen ehrenamtliche Helferinnen und Helfer

- im Reise-Organisationsteam: Ehrenamtliche, die Tagesfahrten und Reisen organisieren und begleiten als Gruppenleitung/ Tourenleitung Radwandergruppe
- im Gruppenleitungsteam der Spaziergängergruppe
- als ehrenamtliche Musiker für Feste und Veranstaltungen
- im Gartenteam
- als Lehrende für weitere Sprach- und Konversationskurse
- für regelmäßige Disco-Veranstaltungen im Bereich Rock und Pop (80iger, 90iger, 2000er und neue Musik)
- die Feste und Feiern mitgestalten (z.B. Geburtstagsfeier)
- die einen Besuchsdienst für Mitglieder, die nicht mehr zu uns ins Haus kommen können, übernehmen (im Aufbau)
- als Vertretung im Büro
- als Kursleitung Steppen und Ballett
- bei den Heinzelmännchen (Haus wirtschaftliche Hilfe bei den Festen und Veranstaltungen des Seniorentreffs, auch Männer sind hier ausdrücklich willkommen)
- als Ansprechpartner freitagnachmittags (13.30-17.00 Uhr) für die Gruppen, die im Haus sind
- Tanzbegeisterte, die sich vorstellen können, einmal im Monat freitagnachmittags ergänzend zu unserer Disco, einen Tanznachmittag „Tanztee“ anzubieten
- als Gruppenleitung für einen geplanten offenen Kreativ- und Basteltreff



Nähere Infos zu den Inhalten und Rahmenbedingungen der jeweiligen ehrenamtlichen Tätigkeit erhalten Sie im Büro. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung.

Programmplanung / Ideenwerkstatt

Wenn Sie Ideen oder Anregungen für das Programm des Seniorentreffs haben, die immer herzlich willkommen sind, melden Sie sich bitte im Büro bei Frau Zinke. Das nächste Treffen für das neue Programm findet am Mittwoch, 18.02.2026 um 10.00 Uhr in unserem Café statt. Sie sind herzlich eingeladen.

Neue offene Spielegruppe mit Sybille Seider

Wir spielen verschiedene Spiele (z.B. Skip-Bo, Uno, Heckmeck, Wizard...). Gerne können Sie auch Ihr Lieblingsspiel mitbringen.
Termin mittwochs 14 Uhr, erstes Treffen 28. Januar 2026 im Café des Seniorentreffs.

Kurzwandergruppe mit Günter Staib

Nehmen Sie rege an dem Angebot teil, damit es sich etablieren kann. Wir treffen uns am Seniorentreff und starten von dort. Wir wählen Strecken von 8-10 Km. Es würde uns freuen, wenn sich mehrere Personen beteiligen würden und Vorschläge für die Kurzwanderungen einbrin-

gen. Wir können auch Fahrgemeinschaften bilden um den Radius in Ravensburg und der näheren Umgebung zu erweitern. Die Termine finden Sie auf Seite 13.

Freie Plätze im Kurs français facile

Im Kurs français facile (Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen) dienstags von 10.45 Uhr bis 11.30 Uhr gibt es freie Plätze.

Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind willkommen. Bitte melden Sie sich im Büro.

„Spaziergänger“

Gehen ist die beste Medizin des Menschen und die Mobilität fördert die Gesundheit und die Lebensqualität. „Wenn Sie es sich vorstellen können, können Sie es auch tun.“ Wir freuen uns, wenn Sie mit uns spazieren gehen und Teil dieser Gruppe, die 2 bis max. 5 km läuft, werden. Nach jedem Spaziergang ist eine Einkehr geplant.

Die Gruppe wird von Herrn und Frau Pizzutilo organisiert und begleitet.

Der Treffpunkt ist vorerst jeweils um 14.30 Uhr am Seniorentreff.

Die Termine finden auf Seite 16.

Fotogruppe

Wir sind eine Gruppe von interessierten Laien, die sich einmal im Monat trifft (Termine siehe Seite 13). Wir fotografieren mit Systemkameras, nicht mit Handys. Unser Ziel ist es, sich mit den vielfältigen Möglichkeiten unserer Kameras auseinanderzusetzen – weg von der Automatik, hin zu den manuellen Einstellungen. Ebenso geht es um die Regeln der Bildgestaltung und Bildkomposition. Wir beschäftigen uns nicht nur mit der Theorie, sondern wollen dies auch in der Praxis umsetzen (Fototouren).

Unser Chor

Unser Chor unter der Leitung von Hermann Stein freut sich über weitere Sängerinnen und Sänger.

Die Termine finden Sie auf Seite 16.

Kommen Sie gerne zum Schnuppern.

Handarbeiten für soziale Zwecke

In der Gruppe „Handarbeiten für soziale Zwecke“ dürfen gerne noch weitere Kreative, die sich bei dem Projekt „Weihnachten im Schuhkarton“ einbringen möchten, dazukommen.

Disco „Generation 55plus“- Eine tolle Idee

Wir tanzen alleine, zu zweit oder auch mithilfe eines Rollators. In lockerer Atmosphäre haben wir Freude an Bewegung. Mit Rhythmen und Melodien der 60er, 70er, 80er und auch aktuellerer Hits bringen wir unseren Körper in Bewegung und das Gehirn in Schwung.

Musik verbindet und wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele. Tanzen im Rhythmus der Musik fördert die psychische und physische Gesundheit sowie soziale Kontakte.

Der positive Nebeneffekt: Dein Kreislauf, deine Koordination und Kondition verbessern sich.

Mach mit und du bleibst länger fit! Die Termine stehen jeweils im aktuellen Programm. In der Regel jeden letzten Freitag im Monat von 14.30 – 16.30 Uhr im großen Saal des Seniorentreffs.

Meditation- neue Zeit

Wir machen nix - und das richtig gut! Wer einmal pro Woche den Kopf ausschalten (also Hirnferien machen) und die Seele lüften möchte, ist bei unserer Meditation genau richtig: Keine Verrenkungen, kein Schneidersitz-Stress – nur Ruhe, Lächeln und gute Gesellschaft. Einfach herkommen, durchatmen und den Alltag auf Pause stellen! Beim Meditieren geht's nicht um Schweben oder Schweigen, sondern ums Abschalten. Eine halbe bis dreiviertel Stunde Gelassenheit, ein bisschen Atem und viel gute Laune – wer mitmacht, fühlt sich leichter als vorher! Einfach sitzen, atmen, entspannen – und wenn dabei jemand einschläft: kein Problem, das gilt als Fortgeschrittenen-Level! Immer donnerstags, 10.00 - 10.45 Uhr. Beate Alt freut sich auf Ihr Kommen! Bitte mitbringen: warme Socken, evtl. eine Decke und evtl. eine Unterlage für den Boden, bequeme Kleidung, und falls vorhanden Meditationskissen oder -bänkchen. Natürlich können Sie auch gerne auch auf dem Stuhl sitzend meditieren. Die Termine finden Sie auf Seite 16. Organisation von Kunstexkursionen mit Frau Klass
Manchmal ist es schwierig im Programm-

heft des Seniorentreffs zeitgebundene Ausstellungen anzukündigen, zu denen Frau Klass gerne eine Exkursion anbieten würde.

Der zeitliche Vorlauf für das Programm umfasst eine längere Vorbereitung und die Ankündigung spontaner Exkursionen ist dann nicht möglich. Durch die Erstellung eines Mail-Verteilers könnte Frau Klass kurzfristiger agieren und so manche interessante Ausstellung als Exkursion anbieten. Sollten Sie Interesse haben, diesem Verteiler für Kunstexkursionen beizutreten, dann schreiben Sie eine kurze Mail an das Büro des Seniorentreffs mit dem Stichwort: „Kunstexkursionen“. Diese Mail leitet das Büro dann weiter, Frau Klass wird diese Adressen selbstverständlich nicht an Dritte weitergeben.

Wollspenden

Wollspenden, hauptsächlich Sockenwolle, können Sie gerne nach telefonischer Rücksprache im Büro abgeben.

Anfängerkurs in Spanisch

Haben Sie Interesse an einem Anfängerkurs in Spanisch? Dann melden Sie sich bitte im Büro.

Puzzleecke

Wir haben im Café eine Puzzleecke eingerichtet. Sie können jederzeit zum Puzzeln vorbeikommen oder eine evtl. Wartezeit mit Puzzeln überbrücken. Nach Fertigstellung wird ein anderes Motiv aufgelegt.

Laufen - Gymnastik - „Waldbaden“

Seit weit über 20 Jahren gibt es die Gruppe „Walking im Rahlenwald“. Zuerst wurde sie von Frau Bott, dann über 10 Jahre in hervorragender Weise von Frau Heidi Wolfram geführt. Seit Oktober 2025 leitet Frau Sabine Hofmann-Stadtländer die Gruppe. Die Teilnehmenden waren bzw. sind zum Teil schon seit vielen Jahren dabei.

Da sich unsere Gruppe aus Alters- und Gesundheitsgründen doch verkleinert hat, suchen wir nun Verstärkung.

Wir treffen uns jeden Freitag kurz vor 8:30 Uhr am Wanderparkplatz „Vogel-

häusle“ (RV-Weststadt; Einfahrt gegenüber Autohaus Zwerger, Meersburger Straße 146) und laufen bei (fast) jedem Wetter eine knappe Stunde durch den Rahlenwald. Nur bei widrigen Witterungsverhältnissen wird nicht gegangen. Stöcke sind nicht notwendig. Auch handelt es sich um Wege, die mit einem guten Schuhwerk leicht begehbar sind. Die Gruppe kann problemlos in „Schnellläufer*innen“ und „Langsamgeher*innen“ aufgeteilt werden. An das Laufen schließt sich noch eine Runde Gymnastik an. Die Gerüche des Waldes sowie die unterschiedlichen Vegetationsentwicklungen werden bewusst wahrgenommen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Wir freuen uns über neue Mitstreiter*innen! Wer sich fürs Walking interessiert, kann sich gerne im Büro melden.

Anfänger oder Auffrischung Französisch oder Englisch

Parlezvous français?

Haben Sie Lust, ein bisschen Französisch zu lernen oder Ihre Kenntnisse, die Sie vor längerer Zeit in der Schule/anderswo erworben haben, aufzufrischen? Verbringen Sie Ihren Urlaub gerne in Frankreich oder möchten Sie sich einfach mal mit französischen Muttersprachlern verständigen können?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Innerhalb dieser 10 Einheiten lernen Sie Begrüßungsformeln und einfache Alltagskonversation.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Schauen Sie einfach vorbei. Frau Steiner freut sich auf Ihr Interesse an der französischen Sprache und Kultur.

À bientôt!

oder

Do you speak English?

Vielleicht haben Sie irgendwann einmal Englisch gelernt, aber es fehlen die Grundkenntnisse oder es ist wieder Vieles in Vergessenheit geraten oder Sie haben noch gar keine Vorkenntnisse, dann haben Sie nun die Chance, (noch) einmal neu damit anzufangen.

In diesem Kurs lernen Sie an zehn Terminen die Basics wie Begrüßung, Smalltalk, Einkaufsgespräche... Dinge, die Sie auf Reisen oder im Kontakt mit Muttersprachlern anwenden können oder die Ihnen mit Englisch als Verkehrssprache dienlich sein können.

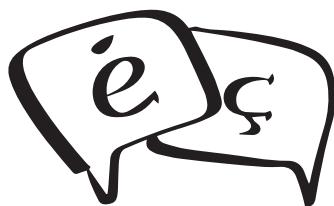
See you!

Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro.

Es findet nur ein Kurs statt, entweder Französisch oder Englisch, je nach Anzahl der Anmeldungen.

Der Kurs (10x) findet ab 12.01.2026 montags von 9.30 – 10.30Uhr im Werkraum statt.

Kursgebühr 15€



DANKE für Ihr Engagement

Wir verabschieden Frau Heidi Wolfram, die 2002 mit Frau Gertrud Bott die Walking-Gruppe gegründet hat, bis 2015 die Stellvertretung als Gruppenleiterin war und ab 2015 die Gruppe geleitet hat, aus ihrem langjährigen Ehrenamt. Wir bedanken uns sehr herzlich für das Engagement. Seit Oktober 2025 hat Frau Hofmann- Stadtländer die Organisation übernommen. Danke auch dafür.

Außerdem verabschieden wir Herr Josef Kopold aus dem Leitungsteam von unseres „politischen Frühstücks“. Vielen Dank für das Engagement. Im Vorstand ist Herr Kopold weiterhin aktiv. Seinen Platz im politischen Frühstück übernimmt Frau Hofmann- Stadtländer. Vielen Dank dafür und viel Freude bei diesem Engagement.

Bei den Heinzelmännchen verabschieden wir Frau Brendel nach 22 Jahren und Frau Michel nach 10 Jahren aus ihrem Engagement. Frau Brendel hat sich neben den allgemeinen Heinzelmännchen-Tätigkeiten um den regelmäßigen Einkauf für den Seniorentreff gekümmert, hat die Programmhefte mit Adressetiketten beklebt

und war lange Zeit Ansprechpartnerin am Freitagnachmittag. Wir danken beiden für Ihr Engagement und ihren Einsatz. Alle ausgeschiedenen Ehrenamtlichen werden im Rahmen der Mitgliederversammlung am 14.04.2026 geehrt und verabschiedet.

Feste & Veranstaltungen

16.02 | Rosenmontag - Fasnet

14.04 | Mitgliederversammlung

25.06 | Grillhockete

02.07 | Serenade

09.07 | Danke- Ehrenamt

31.07 | Sommerfest

09.10 | Herbstfest

17.10 | Jubiläum 45 Jahre
Begegnungsstätte Seniorentreff

08.10 | Adventsfeier

Bitte beachten Sie, dass Getränke immer
vom Seniorentreff abgenommen
werden müssen! **Vielen Dank.**

Schließtage 2026 & 2027

22.12.2025 – 06.01.2026 | Weihnachten/
Neujahr 2025/
2026

16.02.2026 | Rosenmontag, keine Kurse,
buntes Treiben im Haus

15.05.2026 | Brückentag, Christi
Himmelfahrt

26.05.2026 – 29.05.2026 | Pfingsten

05.06.2026 | Brückentag, Fronleichnam

27.07.2026 | Rutenmontag

07.08.2026 – 04.09.2026 | Sommer

28.12.2026 – 11.01.2027 | Weihnachten/
Neujahr 2026/
2027



Werbung Silbertelefon:

Über 60 und niemand da zum Reden? Silbertelefon - einfach mal reden. Täglich von 08:00 - 22:00Uhr unter der Telefonnummer 0800 4 70 80 90 erreichbar. Um hier anzurufen, braucht es keine Krise und kein Problem - der Wunsch zu reden genügt. Das Gespräch ist anonym, vertraulich und kostenfrei. Wir hören zu, nehmen Anteil, ermutigen und können erste Informationen geben. Auf Wunsch wird eine Silbernetzfreundin oder einen Silbernetz-freund vermittelt. Silbernetz-Freund*innen sind freiwillige Unterstützer, die einmal pro Woche zu einer zwischen beiden Gesprächspartnern vereinbarten Zeit ältere Menschen für eine Stunde anrufen. Das ist ein persönlicher Kontakt und vertrauliches Gespräch - regelmäßig und zuverlässig. Die Silbernetz-Freund*innen fragen nach und hören zu. Sie können zu ersten Schritten aus der Isolation ermutigen.

Mehr unter <https://www.silbernetz.org/>

Neu: das Parkinson-Hilfetelefon. Es richtet sich an Erwachsene jeden Alters mit der Diagnose Parkinson und deren Angehö-
rige. Die bundesweite Hotline bietet einen geschützten Raum, um über Sorgen,

Ängste und die alltäglichen Herausforde-
rungen zu sprechen, die die Krankheit mit
sich bringt. Das Angebot wird durch
eine Spende der Jens-Hibbe-Stiftung
ermöglicht.

Das Parkinson-Hilfetelefon ist ab sofort
montags bis freitags von
10 bis 14 Uhr unter der Telefonnummer
030 544 533 0 600 erreichbar. Das von
Silbernetz initiierte und aufgebaute
Angebot ist anonym, vertraulich und
kostenfrei.

Geschulte Gesprächspartner*innen von
Silbernetz stehen bereit, um zuzuhören
und emotionale Stütze zu sein. Außerdem
ist das Parkinson-Hilfetelefon eine unter-
stützende Anlaufstelle zu den Themen
„Arbeit und Beruf“, „Partnerschaft und
Familie“, „Anträge & Bürokratie“ sowie
„Mobilität & Freizeit“ in Verbindung mit
der Parkinson-Erkrankung. Eine medizini-
sche Beratung oder Therapie-Empfehlun-
gen sind nicht möglich.

HoffnungsBären – der Seniorentreff ist dabei

Der Seniorentreff macht mit beim Projekt der Freiwilligenagentur und kleidet kleine Bären ein.

Mit den HoffnungsBären möchte die Freiwilligenagentur Ravensburg Kindern und Jugendlichen, die aufgrund von Krankheiten, Unfällen, Gewalt und anderen persönlichen Katastrophen traumatisiert sind, einen Funken Hoffnung schenken. Wenn Sie mitmachen möchten, holen Sie einen oder mehrere Bären im Seniorentreff oder der Freiwilligenagentur ab. Die Bären sind für Sie kostenlos und werden vom Kinderschutzbund Ravensburg finanziert.

Dann dekorieren Sie diese liebevoll allein oder mit Freundinnen oder Freunden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Sie können z. B. stricken, häkeln oder nähen und kleine Accessoires hinzugeben. Die dekorierten Bären bringen Sie dann zur Ausgabestelle zurück. Sie werden an Organisationen übergeben, die mit traumatisierten Kindern in Kontakt kommen oder bereits in Kontakt sind. Es werden viele Bären benötigt. Vielen Dank für Ihr Engagement! www.ravensburg.de/hoffnungsbaeren



© Bildquelle: Stadt Ravensburg

PC-, Internet-, Handyberatung

Montag

PC, Laptop, Tablet und Smartphone (Android und Apple) mit Wolfgang Gebele von 14:00 Uhr – 14:45 Uhr, 14:45 Uhr – 15:30 Uhr, 15:30 Uhr – 16:15 Uhr sowie von 16:15 Uhr – 17:00 Uhr

Mittwoch

PC, Laptop, Tablet und Smartphone (Android) mit Wolfgang Altendorfer-Munzinger von 9:15 Uhr – 10:00 Uhr und von 10:00 Uhr – 10:45 Uhr

Donnerstag

PC, Tablet und Smartphone (Android) mit Jürgen Winkel von 10:00 Uhr – 10:45 Uhr und von 11:00 Uhr – 11:45 Uhr

Freitag

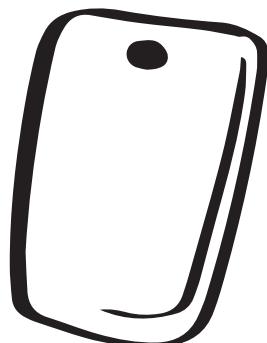
Handyberatung und Fotobearbeitung (Android) mit Rüdiger Klein von 10:00 Uhr – 10:45 Uhr

Nach telefonischer Vereinbarung:

PC, Laptop und IPhone (Apple) mit Stefan Berger

Anmeldung im Büro erforderlich

Kostenbeitrag:
Mitglieder pro UE (45 Minuten) 2 Euro
Nichtmitglieder pro UE 5 Euro





1. Allgemeines

In unserer Radlergruppe sind alle Radlehrinnen und Radler mit E-Bikes herzlich willkommen. Unsere Radfahrssaison dauert von März bis Oktober.

2. Ausfahrten

Vom 18. März bis Ende Oktober 2026 treffen sich alle an unseren Radtouren interessierten Seniorinnen und Senioren wöchentlich mittwochs. Die Touren beginnen in der Regel um 13:30 Uhr; in den Monaten Juli und August um 9:30 Uhr. Die Halbtagestouren sind im Umkreis von Ravensburg und sind ca. 35 bis 45 km lang. Die Ganztagestouren führen auch in etwas entferntere Gegenden. Treffpunkte und Abfahrzeiten werden jeweils in der Radler-WhatsApp-Gruppe veröffentlicht. Der Abschluss jeder Radtour findet nach Möglichkeit in einer Gaststätte oder einem Café nahe Ravensburg statt. Sollte keine eindeutige Wettersituation bestehen, so gibt der Tourenleiter über WhatsApp oder telefonisch Auskunft darüber ob die Tour stattfindet oder die Radtour auf einen anderen Tag verschoben wird. Die Teilnehmer müssen sich bis Dienstag, 18:00 Uhr vor dem Tourentag über die

Radler-WhatsApp-Gruppe anmelden bzw. bei nicht antreten wieder abmelden.

3. Programm 2026

Hilfe! Wir haben zu wenig Tourenleiter. Die hier geplanten Touren sind nicht verbindlich und können noch abgeändert werden. Jede oder jeder von unseren Teilnehmern kennt sicherlich zumindest einen Teil seiner Umgebung und könnte Vorschläge für Touren machen. Wir freuen uns auf Vorschläge zu neuen Touren. Jeder Teilnehmer kann gerne selbst eine Tour vorschlagen oder führen. Bitte helfen Sie mit, damit wir mehr als nur ein paar wenige Tourenleiter haben, denn oft haben wir so viele Teilnehmer, dass wir eine zweite Gruppe mit einem zweiten Tourenleiter bilden sollten. Auf Ihre Anfrage helfen wir auch gerne bei der Ausgestaltung und/oder Tourenführung mit.

Alle Teilnehmenden fahren auf eigenes Risiko. Weder die Tourenleitung noch der Seniorentreff Ravensburg e. V. kann für eventuelle Unfälle und deren Folgen haftbar gemacht werden.

Radwandergruppe

Tag	Monat	Fahrtrichtung oder Ziel	Touren-leiter	km	T/H
11.	März	Saisoneroeffnung 2026 Großer Saal 14 Uhr	Siggi Muth		
18.		Wangen - Detail siehe Radler App	Josef Kleb		
25.		Schlier - Siggenweiler - Meckenbeuren - Weißenau	Josef Merk	37 L	H
01.	April				
08.		Meckenbeuren - Taldorf - Bavendorf	Siggi Muth	35 L	H
15.		Weißenau - Weststadt - Meckenbeuren - Obereschach	Josef Merk	37 L	H
22.		Fronhofen Römerturm - über Basenberg - Baienbach	Sigrid Wäschle	30 M	H
28.		Weststadt - Bavendorf - Raderach - Schnetzenhausen	Josef Merk	52 M	H

S = Schwere Tour

L = Leichte Tour

M = Mittelschwere Tour

H = Nachmittags Tour

T = Tagestour

Radwandergruppe

- Bei zweifelhafter Witterung bitte WhatsApp beachten.
- Die Tourenleiter empfehlen dringend bei allen Ausfahrten einen Helm zu tragen.
- Der Tourenleiter sollte nicht überholt werden.
- Wer die Tour oder den Schlussmann verlässt, sollte sich bei diesem abmelden.
- Alle Teilnehmer fahren auf eigenes Risiko. Weder der Tourenleiter noch der Seniorentreff Ravensburg e.V. kann für eventuelle Unfälle und deren Folgen haftbar gemacht werden.

4. Organisation der Radwandergruppe

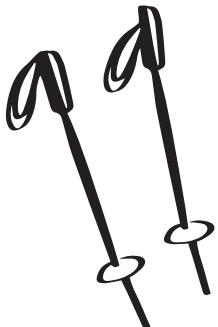
Die Radwandergruppe wird seit dem 01.01.2012 von einem Leitungsteam organisiert. Jedes Leitungsteammitglied ist für einen bestimmten Zeitraum Ansprechpartner für den Seniorentreff sowie für die Radlerinnen und Radler und gibt jeweils die vorgesehenen Touren in die WhatsApp ein. Aus Gründen des Datenschutzes sind nachstehend nur die Telefonnummern aufgeführt, weitere Informationen können Sie der Mitgliederliste entnehmen.

5. Leitungsteam der Radwandergruppe 2026

Verantwortlich für die Zeit	Name	Verantwortlich für die Zeit	Name
01.01.26 – 30.04.26	Muth Siegfried 0751/16168	01.07.26 – 31.08.26	Merk Josef 0751/3524497
01.05.26 – 30.06.26	Merk Josef 0751/3524497	01.09.26 – 31.12.26	Muth Siegfried 0751/16168

Winterprogramm 2026 der Skifahrergruppe

In Abhängigkeit der Wetterverhältnisse oder sonstiger Ereignisse kann es zu Veränderungen der geplanten Veranstaltungen kommen. Ihr werdet rechtzeitig darüber informiert.



KW	Datum	Veranstaltung	Organistor*in
2	Mo. 05.01. – Fr. 09.01.	Sonnenkopf Winterwanderung	Stani Myrta
3	Mo. 12.01. – Fr. 16.01.	Steibis Winterwanderung	Dieter Myrta
4	Mo. 19.01. – Fr. 23.01.	Balderschwang Winterwanderung	Stani Myrta
5	Mo. 26.01.	14:30 Uhr Skifahrertreffen im Seniorentreff (Bibliotheksraum)	
5	Mo. 26.01. – Fr. 30.01.	Warth	Dieter
6	Mo. 02.02. – Fr. 06.02.	Mellau	Stani
7	Mo. 09.02. – Fr. 13.02.	Diedamskopf	Stani
8	Mo. 16.02. – Fr. 20.02. Faschingswoche	Sonnenkopf Winterwanderung	Dieter Myrta
9	Mo. 23.02.	14:30 Uhr Skifahrertreffen im Seniorentreff (Bibliotheksraum)	
9	Mo. 23.02. – Fr. 27.02.	Balderschwang Winterwanderung	Dieter Myrta

Winterprogramm 2026 der Skifahrergruppe

KW	Datum	Veranstaltung	Organistor*in
10	Mo. 02.03. – Fr. 06.03.	Ausfahrt vom 01.03. - 04.03.26 nach Nauders zum Skifahren und Wandern. Die Reise ist bereits ausgebucht!	
11	Mo. 09.03. – Fr. 13.03.	Steibis Winterwanderung	Stani Myrta
12	Mo. 16.03. – Fr. 20.03.	Laterns Winterwanderung	Dieter Myrta
13	Mo. 23.03.	14:30 Uhr Skifahrertreffen im Seniorentreff (kleiner Saal)	
13	Mo. 24.03. – Fr. 28.03.	Diedamskopf	Stani
14	Mo. 30.03. – Fr. 03.04. Osterwoche	Sonnenkopf Winterwanderung	Dieter Myrta
15	Mo. 06.04. – Fr. 10.04.	Warth	Stani
16	Mo. 13.04. – Fr. 17.04.	Sonnenkopf Winterwanderung	Dieter Myrta
17	Mo. 20.04. – Fr. 24.04.	Arlberg/Stuben	Stani
18	Di. 28.04.	14:30 Uhr Saisonabschlussfeier im großen Saal des Seniorentreffs	

Winterprogramm 2026 der Skifahrergruppe

- Myrta Schneider organisiert bei den Skiausfahrten begleitende Winterwanderungen für beteiligte Nichtskifahrer
- Interessenten für Skiausfahrten/Winterwanderungen melden sich bitte rechtzeitig per E-Mail oder Telefon bei den jeweiligen Skileitern an
- Der jeweilige Leiter der Skiausfahrten informiert per E-Mail alle Skifahrer und Winterwanderer zwei Tage vor der Ausfahrt über evtl. Änderungen – Ausfahrtsziel, Abfahrtzeit oder Ausfahrtstag. Die Teilnehmer melden sich daraufhin bitte umgehend bei den Skiausfahrtsleitern zur Neuerfassung.

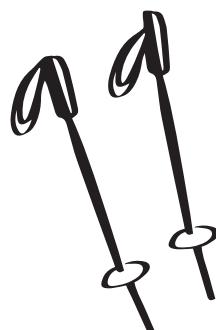
Leitungsteam Skifahrergruppe für Skiausfahrten 2026:

Dieter Allmendinger: Sommerprogramm 2025, Wanderungen
Tel. (0751-6 12 46)

Stanislaus Lazar: Winterprogramm 2025-26, Skiausfahrten und Skigymnastik
Tel. (0751-9 13 10)

Myrta Schneider: Winterprogramm 2025-26, Schneewanderungen
Tel. (07504-607)

Veronika Bouley: Koordination, Öffentlichkeitsarbeit
Tel. (0751-3 53 00 4)



Wanderprogramm 2026 der Bergwandergruppe

Datum	Start	Ziel	GS	AS	AB	Name
12. Jan.	14:30	Besprechung				
13. Jan.	10:00	Wilhelmskirch-Tepfenhart	2:30	80	80	Roswitha
27. Jan.	10:00	Wagenhauser Weiherunde, Bad Saulgau	4:00	120	120	Maria
10. Feb.	10:00	Bodnegg und Umgebung	3:00	100	100	Franz
24. Feb.	8:00	Au-Bergkristallhütte (Winterwanderung)	5:00	420	420	Heinz
10. Mrz.	10:00	Altshausen, Rundwanderung	3:00	120	120	Dorothee
24. Mrz.	9:00	Krokusblüte am Hündle	3:30	300	300	Bärbel/ Ulrike
07. Apr.	9:00	Wolfegg-Süh	4:00	200	200	Jürgen
20. Apr.	14:30	Besprechung				
21. Apr.	8:00	Sipplinger Churfürsten	4:00	300	300	Rita/ Egon
28. Apr.	8:00	Surugge, CH-Appenzell	3:30	360	360	Hans Anita/
05. Mai	9:00	Z: Wangen, Schaugärten Allgäu	4:00	90	90	Wolfgang
11. Mai	14:30	Besprechung				
12. Mai	9:00	Bregenz-Känzleweg	4:00	450	450	Hermann
19. Mai	9:00	Z: Scheidegger Höhenweg	3:30	290	290	Christa/ Michael
26. Mai	8:00	Bödele-Brüggelekopf	4:00	420	420	Karl

GS = Gehzeit Std.

AB= Abstieg in Höhenmeter

AS = Aufstieg in Höhenmeter

Wanderprogramm 2026 der Bergwandergruppe

Datum	Start	Ziel	GS	AS	AB	Name
02. Jun.	9:00	Z: Schmalzhafen-Richtung Höchsten	3:00	200	200	Jürgen
08. Jun.	14:30	Besprechung				
09. Jun.	7:00	A: Fähnerenspitze, CH-Appenzell	5:00	650	650	Hermann
		B: ohne Gipfel	4:00	500	500	
16. Jun.	8:00	Z: Deggenhausen-Höchsten	4:00	350	350	Elvira/ Gudrun
23. Jun.	7:00	A: Hoher Kasten, Geolog. Weg, CH-Appenzell	5:00	600	600	Hans
		B: bis zum Stauberen	4:00	500	500	
30. Jun.	8:00	Z: Falltobel u. Stoffelberg	3:30	360	360	Rita/ Egon
06. Jul.	14:30	Besprechung				
07. Jul.	7:00	A: Augstenberg Fürstin-Gina-Weg, Liechtenstein	6:00	900	900	Hermann
		B: mit Seilbahn nach Sareis	5:00	550	550	
14. Jul.	8:00	Z: Tengen-Wannenberg	3:30	275	275	Irene/ Martin
21. Jul.	7:00	A: Siplingerkopf-Heidenkopf, Aufstieg Nordseite	5:00	750	750	Heinz
		B: Heidenkopf	4:00	480	480	
28. Jul.	8:00	Z: Schwarzer Grat	3:30	350	350	Irene/ Martin
03. Aug.	14:30	Besprechung				
04. Aug.	7:00	Golmer- u. Latschätzer Höhenweg	4:30	600	600	Bruno
11. Aug.	8:00	Z: Eibele-Sulzberg	4:00	380	380	Bärbel/ Ulrike

Wanderprogramm 2026 der Bergwandergruppe

Datum	Start	Ziel	GS	AS	AB	Name
18. Aug.	7:00	A: Mellau-Kanisfluh	5:00	680	680	Heinz
		B: Mellau-Hehlesattel	4:00	520	520	
24. Aug.	14:30	Besprechung				
25. Aug.	8:00	Z: Bödele-Hochälple	4:00	360	360	Gertrud/ Maria
29. Aug 05. Sep.		Wanderwoche Pitztal, Tirol				Heinz
08. Sep.	8:00	Z: Missen-Hauchenberg	4:30	390	390	Bruno
14. Sep.	14:30	Besprechung				
15. Sep.	7:00	Jöchelspitze, Rundweg	3:30	470	470	Stani
22. Sep.	8:00	Z: Missen-Thaler Höhe-Pfarralpe	3:30	350	350	Hilde/ Maria
29. Sep.	7:00	Wiedemannsdorf-Salmaser u. Thaler Höhe	4:00	530	530	Barbara/ Inge
06. Okt.	8:00	Z: Inzighofen-Amalienfelsen, Donautal	2:00	110	110	Bruno
12. Okt.	14:30	Besprechung				
13. Okt.	7:00	A: Faschina-Glatthorn	4:30	650	650	Stani
		B: Blumenlehrpfad	3:30	400	400	
20. Okt.	8:00	Z - Gehrenberg GugginsLand	5:00	300	300	Hermann
27. Okt.	8:00	Heuneburg - Heiligkreuztal	5:00	160	160	Jürgen
03. Nov.	14:30	Saisonabschluss				

Wanderprogramm 2026 der Bergwandergruppe

Treffpunkt für alle Wanderungen: Parkplatz Rutenfestkommission

Am Treffpunkt werden Fahrgemeinschaften gebildet. Programmänderungen je Wetterlage immer möglich. Im Zweifelsfall den/die Tourenleiter/in anrufen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr, da vom Seniorentreff und den Wanderführern keine Haftung übernommen werden kann.

Für alle Wanderungen gilt: Vesper und Getränke mitnehmen, feste Wanderschuhe, Stöcke, Regenschutz, Einkehr ist Tour abhängig. Besprechungen finden im Seniorentreff, Hirschgraben 7 statt.

A-Tour: Anspruchsvoll, auch mal alpines Gelände, bis **800HM**

B-Tour: Weniger anspruchsvolle, aber auch mit Bergpfaden, bis **600HM**

Z-Tour: Leichter und kürzer, in den Zwischenwochen, bis **400HM**



Gruppenleiter der Bergwandergruppe
Heinz Gottschling Tel.: 07527 1586

Wanderführerinnen und Wanderführer

Maria Berger	Tel.: 0751 58443
Gudrun Ehrle	Tel.: 0751 3528463
Roswitha Endler	Tel.: 0751 1897378
Dorothee Frey	Tel.: 0751 99439064
Franz Hähl	
Gertrud Hanauer	Tel.: 0751 5606251
Bärbel Heine	Tel.: 07502 7878
Elvira Heine	Tel.: 0751 76948503
Irene u. Martin Herold	Tel.: 07542 21999
Hildegard Hörner	Tel.: 07505 92009
Karl Jauch	Tel.: 0751 31198
Barbara Knoll	Tel.: 07542 9530044
Ulrike Konstanzer	Tel.: 0751 6527046
Jürgen Lackmann	Tel.: 0751 97070
Stani Lazar	Tel.: 0751 91310
Inge Loos	Tel.: 0751 95877275
Hermann Oelhaf	Tel.: 0751 35908385
Rita u. Egon Rudolph	Tel.: 0751 91893
Hans Schaudt	Tel.: 0751 61735
Anita u. Wolfgang Schulz	Tel.: 0751 91552
Christa u. Michael Seidel	Tel.: 0751 63909
Bruno Unger	Tel.: 0751 92974

Wanderprogramm 2026 der Bergwandergruppe

Aufbaugymnastik für Bergwanderer

Die Bergwandergruppe hat 2025 erstmals Kurse zur Aufbaugymnastik angeboten. Die Zustimmung war überwältigend. Deshalb bieten wir auch 2026 wieder diese Kurse an.

Termine

Immer donnerstags von 15:30 bis 16:30 Uhr. Im Großen Saal des Seniorentreffs, Hirschgraben 7.

Do. 08. Jan. 2026
Do. 15. Jan. 2026
Do. 22. Jan. 2026
Do. 29. Jan. 2026
Do. 05. Feb. 2026
Do. 12. Feb. 2026
Do. 19. Feb. 2026
Do. 26. Feb. 2026
Do. 05. März 2026
Do. 12. März 2026
Do. 19. März 2026
Do. 26. März 2026

Bitte in Sportkleidung und Sportschuhen erscheinen, eigene Isomatte mitbringen.

Leitung

Inge Loos, Tel.: 0160-5414446
Email: hesing@web.de



© Heinz Gottschling

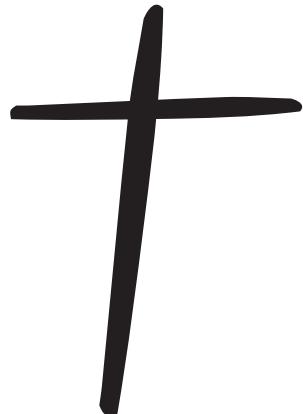
Wir begrüßen als neue Mitglieder

Beck, Hans-Joachim
Riedesser, Thomas
Buck, Werner
Senser, Gabriele
Butscher, Hildegard
Springmann, Mathilde
Czarnik, Jacek
Strobel, Claudia
Faigle, Birgit
Tolstrup, Steffi
Freund, Dr. Winnfried
Wegener, Walter
Gritzner, Gisela
Wild, Christof
Henßler, Dorothee
Wild, Marianne
Heyer, Erika
Wilmanns, Hildegard
Koch, Petra
Wohlfel, Sylvia
Kotté, Claudia
Wössner, Daniel
Riedesser, Rita

Und noch 9 weitere Beitritte
(Namensnennung nicht erwünscht)

Unsere Verstorbenen

Bell, Oswald
Pohl, Franz
Eichhorn, Hans-Jürgen
Reischmann, Sonja
Gairing, Karl
Reuter, Anna-Maria
Gräßer, Franz
Stehle, Anne
Hübner, Karin
Till, Manfred
Müller, Renate



Rätsel

	2		3		1			
	7		4			8		
						9	7	
4			5		2			
5			8		3	4		
9				2		5		
			6					1
		6		8				
	3							9

Schwierigkeitsgrad: mittel

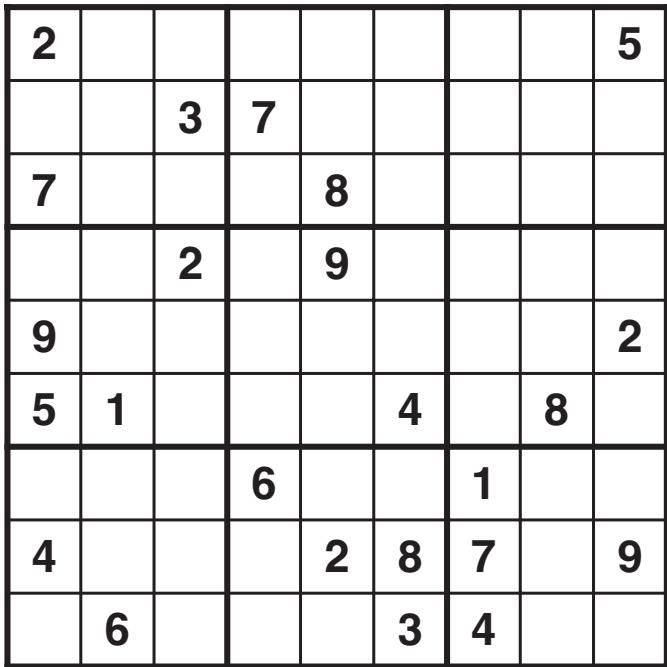
	7	3				9		
		2						
	9				7			5
				5			7	
		8			1		9	3
	6						2	
		1			6			7
						1	4	3
2		5						

Schwierigkeitsgrad: mittel

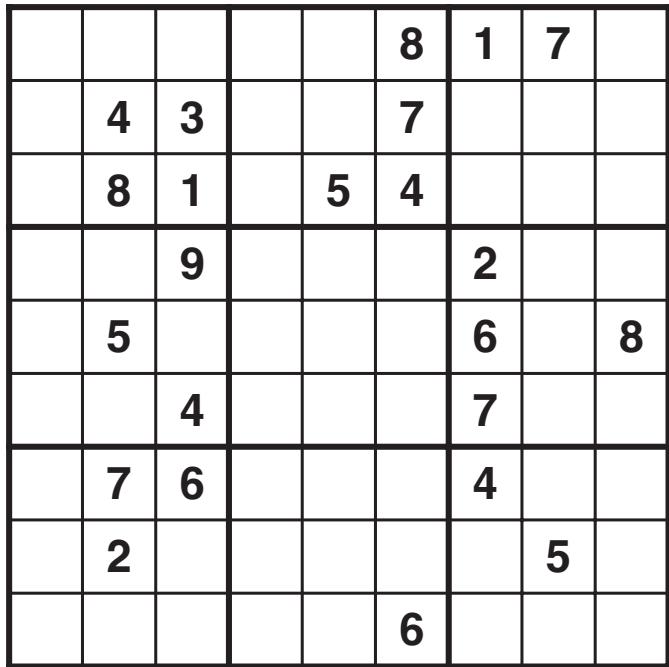


Begegnung
Bildung
Bewegung

Rätsel



Schwierigkeitsgrad: mittel



Schwierigkeitsgrad: schwer



- Herausgeber: Seniorentreff Ravensburg e. V.
- Redaktionsteam: Dr. Jürgen Lackmann, Sabine Zinke, Anita Paul
- Verantwortlich für den Inhalt: Redaktionsteam
- Illustrationen: Konstantin Schlör, Gina Barth
- Gestaltung: Konstantin Schlör, Gina Barth
- Auflage: 1.200
- Erscheinungsweise: dreimal jährlich
- Druck: gebhartdesign Unterankenreute

Seniorentreff Ravensburg e. V.
Hirschgraben 7
88214 Ravensburg

Telefon: 0751 32747

Bankverbindung

Kreissparkasse Ravensburg
IBAN: DE91650501100048031000
BIC: SOLADES1RVB

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	8:30 bis 12:30 Uhr
	13:30 bis 17:00 Uhr

Bürozeiten:

Montag bis Donnerstag	9:00 bis 12:00 Uhr
	14:00 bis 17:00 Uhr
Freitag	9:00 bis 12:00 Uhr

kontakt@seniorentreff-rv.de
www.seniorentreff-rv.de