

HIRSCH GRABEN SIEBEN

Seniorentreff
Ravensburg e.V.



Programm

Ausgabe 133

Mai - August 2026

Editorial	Seite 3
Datenschutz, Bildnachweis	Seite 4
Seniorentreff-Infos	Seite 5 - 7
Regelmäßige Veranstaltungen	Seite 8 - 10
Kursgebühren	Seite 11
Termine nicht gebührenpflichtiger Kurse	Seite 12
Einzelveranstaltungen	Seite 13 - 34
Fahrten / Reisen	Seite 35
Aktuelle Infos	Seite 36 - 45
Aktion Hoffnungsären	Seite 46
PC-, Internet-, Handyberatung	Seite 47
Programm einzelner Gruppen	
○ Radwandergruppe	Seite 48 - 50
○ Bergwandergruppe	Seite 51 - 52
○ Skifahrergruppe	Seite 53 - 54
Mitgliedernachrichten	Seite 55
Impressum	Seite 56

Liebe Mitglieder und Freunde unseres
Seniorentreffs,

wie Sie der vorliegenden Ausgabe
unseres Sommerprogramms entnehmen
können, bieten wir Ihnen wiederum ein
bunt gefächertes Angebot an. Dies dürfte
Sie motivieren, die eine oder andere
Veranstaltung zu besuchen. Ohne die
vielen ehrenamtlich Engagierten wäre
dies nicht möglich. Vielen Dank Ihnen
allen.

Besonders möchte ich darauf hinweisen,
dass wir für Sie einen Besuch der
Landesgartenschau in Ellwangen am 29.
Juni 2026 organisiert haben. Stephan
Zilker wird am 6. Mai in einem Vortrag
zum „Assistierten Suizid“ berichten.
Ebenfalls im Mai wird die Studentin Selina
Köckert darstellen, ob und inwieweit
ChatGPT als digitaler Alltagshelfer
genutzt werden kann.

Der Sommer bietet, soweit das Wetter
mitspielt, die bekannten Outdoor-
Veranstaltungen: Gillhockete am 25.6.,
das Danke-Ehrenamtsfest am 9.6.
(persönliche Einladung) und natürlich
unser Sommerfest am letzten Tag des
Monats Juli. Einen Stadtspaziergang hat

Bürgermeister Dirk Bastin am 30. Juli in
seinem Terminkalender vermerkt. Unser
Verein wird sich in diesem Jahr erneut am
Ferienprogramm der Stadt Ravensburg
beteiligen.

Weitere interessante Veranstaltungen
finden Sie im Heftinnenteil. Bitte
beachten Sie die Anmeldetermine, und
dass Anmeldungen am ersten Tag nur
persönlich erfolgen können.

Wie Sie ersehen können, haben wir weiter
am Outfit unseres Programmhefts gefeilt.
Für Ihre Rückmeldungen sind wir
dankbar. Wie schon in der Vergangenheit
ist das Gesamtprogramm auf unserer
Webseite einzusehen. Das jeweilige
Wochenprogramm wird weiterhin im
Amtsblatt der Stadt Ravensburg
abgedruckt. In der Schwäbischen Zeitung
finden Sie Hinweise auf die täglichen
Angebote des Seniorentreffs.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende
Lektüre des aktuellen Programm-
angebots.

Ihr Dr. Jürgen Lackmann

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.

Bildnachweise:

Seite 13: Stephan Zilker
Seite 14: Bea Alt
Seite 16: KI generiert
Seite 18: Katja Falkenburger
Seite 19: H&S Tee GmbH
Seite 21, 22: Elisabeth Klass
Seite 22 rechts: christianplass-archery-2230855_1280.png
Seite 23: Stephan Zilker
Seite 24: Homepage Bad Schussenried
Seite 25: Horst Schmeck
Seite 26: Irmtraud Bürger
Seite 27, 34: Stadtbücherei Ravensburg / Mia Widmann
Seite 28: www.ellwangen2026.de
Seite 29: <https://pixabay.com/de/illustrations/musiknote-musik-verdreifachen-1990141/>
Seite 29: Danke Seniorentreff
Seite 30: Pfahlbau Museum
Seite 31: Kloster Andechs / Wikipedia Wieskirch
Seite 31: Christian Flemming
Seite 35: wachaubahn.at
Seite 46: Stadt Ravensburg

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

Montag – Donnerstag: 09:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 17:00 Uhr
Freitag: 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	Vorsitzender
Bruno Unger	1. Stellvertreter
Ursula Höhn	2. Stellvertreterin
Beate Kleb	Schatzmeisterin
Doris Herzog	Schriftführerin

Beisitzer:

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

Gabriele Schlegat, Josef Wild

9:30 Uhr | Fotogruppe

Rüdiger Klein, Termine siehe Seite 12

10:00 Uhr | English Popsongs

Rolf Frambach, Termine siehe Seite 12

€ 11:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik I
Gundula Purschke-Fehr

€ 11:50 Uhr | Wirbelsäulengymnastik II
auf dem Stuhl
Gundula Purschke-Fehr

13:45 Uhr | Singen im Chor

Hermann Stein, Termine siehe Seite 12

€ 14:00 Uhr | PC-, Internet-, Handyberatung
Wolfgang Gebele, siehe Seite 47

14:00 Uhr | Tischtennis

Tischtennisraum im Keller

14:00 Uhr | Stricken für soziale Zwecke

Rita Wiedler

15:00 Uhr | Singen für alle

Anneliese Koll

Dienstag

Bergwandergruppe siehe Seiten 51 - 52

9:00 Uhr | Französische Literatur

Bénédicte Schadt

€ 9:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik III
Gundula Purschke-Fehr

9:30 Uhr | Everyday English

Mechthild Wilibald-Guntram

€ 9:50 Uhr | Wirbelsäulengymnastik IV
Gundula Purschke-Fehr

10:00 Uhr | Leichte Italienisch Konversation

Ursula Steinhauser Termine siehe Seite 12

10:00 Uhr | Französisch Konversation

Bénédicte Schadt

10:45 Uhr | Français facile

Mechthild Wilibald-Guntram

10:45 Uhr | Western- und Countrytanz

Ursula Ohlinger

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

Ursula Steinhauser, Termine siehe Seite 12

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

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

€ **15:00 Uhr | Aquafit im Hallenbad**
Gundula Purschke-Fehr

Mittwoch

€ **9:15 Uhr | Internet-, Handyberatung**
Wolfgang Altendorfer-Munzinger, siehe Seite 47

€ **9:30 Uhr | Veeh-Harfen-Ensemble**
Birgit Bucher

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

10:00 Uhr | Kurzwandern
Günter Staib, Termine siehe Seite 12

10:00 Uhr | Erlebnistanz für Senioren
Karin Sander, Ingrid Prinz

€ **10:00 Uhr | Spanisch III**
Monica Rittler

€ **11:00 Uhr | Spanisch II**
Monica Rittler

13:00 Uhr | Radwandern
siehe Seiten 48 - 50

13:30 Uhr | Boule im Hirschgraben
Fritz Stelter

14:00 Uhr | Offene Spielegruppe
Sibylle Seider

14:30 Uhr | Spaziergänger
Claudia und Paolo Pizzutilo
Treffpunkt: Vor dem Seniorentreff
Termine siehe Seite 12

Donnerstag

€ **9:00 Uhr | PC-, Internet-, Handyberatung**
Jürgen Winkel, siehe Seite 47

9:15 Uhr | Italienisch für Fortgeschrittene
Marina Kraft, Petra Traub

10:00 Uhr | Offenes Holzwerken

Felix Salai

10:00 Uhr | Englisch für Fortgeschrittene

Brigitte Hughes

10:00 Uhr | Nordic-Walking

Gertrud Weigel-Klaus

Treffpunkt: Parkplatz Turnhalle Weißenau

10:00 Uhr | Mit Meditation in den Tag starten

Beate Alt, Termine siehe Seite 12

11:00 Uhr | Französisch für fortg. Anfänger

Brigitte Hughes

11:00 Uhr | Italienisch mit Vorkenntnissen

Ursula Ohlinger

14:30 Uhr | Aktiv-Gymnastik im Sitzen

Christa Blank, Ingrid Krause, Termine Seite 12

Freitag

8:30 Uhr | Walking, Näheres im Büro

Sabine Hofmann-Stadtländer, Treffpunkt: Weststadt, Vogelhäusle, Wanderparkplatz

8:30 Uhr | Qigong I

Hildegard Gröger

€ **9:00 Uhr | Töpfern**

Annemarie Link

€ **9:30 Uhr | Qigong II**

Hildegard Gröger

10:00 Uhr | Englisch

Monika Heinz

**10:00 Uhr | Handyberatung u.
Fotobearbeitung (Android)**

Rüdiger Klein, siehe Seite 47

10:45 Uhr | Blockflötenensemble

Maria-Luise Wagner

14:30 Uhr | Gedächtnistraining

Margarete Zinser, Alfred Gleichauf, Termine siehe Seite 12

14:30 Uhr | Schachtreff

Herbert Hämmerle

15:00 Uhr | Kegeln im Kegelzentrum-Palace

Siglinde Volz, Termine siehe Seite 12

Gebührenpflichtige Kurse

Unterrichtseinheit (UE) dauert **45 min.**

Ab dem 04.05. | Englisch Auffrischung

Ulrike Steiner, **10 UE = 15,00€**

Ab dem 04.05. | Wirbelsäulengymnastik Kurs I / Kurs II

Gundula Purschke-Fehr, **10 UE = 15,00€**

Ab dem 05.05. | Wirbelsäulengymnastik Kurs III / Kurs IV

Gundula Purschke-Fehr, **10 UE = 15,00€**

Ab dem 06.05. | Spanisch II und III

Monica Rittler, **12 UE = 18,00€**

Ab dem 06.05. | Veeh-Harfen-Ensemble

Birgit Bucher, **6 UE = 60,00€**

Ab dem 08.05. | Qigong I und II

Hildegard Gröger, **9 UE = 18,00€**

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.

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.

Montag

Fotogruppe mit Systemkamera 9:30 Uhr

11.05. | 15.06. | 13.07. | 03.08

English Popsongs 10:00 Uhr

04.05. | 08.06. | 15.06. | 22.06. | 29.06. |
06.07. | 13.07. | 20.07.

Singen im Chor 13:45 Uhr

11.05. | 18.05. | 08.06. | 22.06. | 06.07. | 20.07.
31.07. .

Dienstag

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

05.05. | 19.05. | 02.06. | 09.06. | 16.06.
23.06. | 30.06. | 07.07. | 14.07. | 21.07.

Italienisch leicht und locker 11:15 Uhr

05.05. | 19.05. | 02.06. | 09.06. | 16.06.
23.06. | 30.06. | 07.07. | 14.07. | 21.07.

Mittwoch

Kurzwandern 10 Uhr

06.05. | 20.05. | 03.06. | 17.06. | 01.07.
15.07. | 29.07.

Spaziergänger 14:30 Uhr

06.05. | 20.05. | 24.06. | 08.07.

Donnerstag

Mit Meditation in den Tag starten 10 Uhr

07.05. | 21.05. | 11.06. | 18.06. | 25.06.
02.07. | 09.07. | 16.07. | 23.07. | 19.03.

Gymnastik im Sitzen 14:30 Uhr

07.05. | 21.05. | 11.06. | 18.06. | 25.06.
02.07. | 09.07. | 16.07. | 23.07. | 30.07.

Freitag

Gedächtnistraining 14:30 Uhr

08.05. | 22.05. | 19.06. | 26.06. | 03.07.
10.07. | 17.07.

Kegeln im „Kegelzentrum Palace“ 15:00 Uhr

08.05. | 22.05. | 05.06. | 19.06. | 03.07.
17.07. | 14.08. | 28.08.

Bitte beachten Sie:

Anmeldungen werden am ersten Tag der genannten Termine ab 9 Uhr ausschließlich persönlich entgegengenommen. Ab dem zweiten Tag können Sie sich auch telefonisch oder per Mail anmelden. Es können maximal 2 Personen angemeldet werden. Sie sollten innerhalb einer Woche zum Bezahlen im Seniorentreff vorbeikommen, sonst wird Ihre Anmeldung storniert.

Dienstag | **Wirtshausnamen in
05.05. - 14.30 Uhr** | **Oberschwaben**

Seniorenakademie Hirschgraben 7

Leitung: Dr. Helga Müller-Schnepper

Die Namen unserer Wirtshäuser kommen zumeist aus dem Mittelalter. Die ältesten, wie etwa der „Löwe“, der „Adler“, der „Engel“ und der „Ochsen“ erinnern an die Herbergen für die Pilger und Wallfahrer, denn durch Oberschwaben ging der große Weg nach Santiago di Compostella

Im 15. Jh. kamen dann Gasthäuser für den Fernhandel auf. Erinnert sei nur an die Große Ravensburger Handelsgesellschaft. Damals entstanden Namen wie die „Drei Könige“ oder der ehrwürdige „Mohren“. Etwa zur gleichen Zeit trafen sich die mündigen Bürger und Bauern nicht mehr im Freien unter der Linde, sondern im Wirtshaus „Zur Linde“. Vor allem aber dienten Wirtshäuser für die städtische und dörfliche Selbstverwaltung.

Eintritt frei – freiwilliger Teilnehmerbeitrag erwünscht
Anmeldung erforderlich unter: www.keb-rv.de oder info@keb-rv.de oder 0751 3616130

Mittwoch | **Assistierter Suizid
06.05. - 14.30 Uhr** | **Vortrag von Stephan
Zilker**

Seit dem Freitod der Kessler Zwillinge ist das Thema assistierter Suizid im Bewusstsein der Öffentlichkeit.

Der Vortrag von Stephan Zilker beschäftigt sich nach einer kurzen rechtlichen Einordnung mit grundlegenden ethischen Fragen. Der gesellschaftliche Rahmen und die Denkmuster in denen wir als moderne Gesellschaft über Freiheit, Abhängigkeit, Werte und Normen denken, werden beleuchtet.



Donnerstag
07.05. - 14.30 Uhr

**Buchbesprechung
und Lesung mit
Josef Kopold**

„Gottes Botschaft an die Welt“ von
Neal Donald Walsch

Ist das, was wir über Gott zu
verstehen glauben, wirklich die echte
Botschaft? Leidenschaftlich und mit
Verve zeigt er, dass es dringend
notwendig ist, unser Verständnis von
Gott zu überdenken. Dabei entwickelt
er ein neues spirituelles Selbstver-
ständnis und lädt uns ein, Gott neu zu
begegnen.

Samstag
09.05. - 15.30 Uhr

**Djembé-Workshop
mit Prince Akongo
aus Togo**

Haben Sie Lust auf Rhythmus und
richtig gute Stimmung? Dann
kommen Sie zu unserem Djembé-
Workshop mit Prince Akongo aus
Togo und seiner Trommelgruppe!

Prince versteht es wie kaum ein
anderer, Menschen mit seiner Djembé
mitzureißen. Mit viel Energie, Freude

und afrikanischen
Rhythmen bringt er
alle schnell zum
Mitmachen – egal ob
Anfänger oder schon
mit Trommel-
erfahrung.



Gemeinsam tauchen
wir in die Welt der westafrikanischen
Rhythmen ein, lernen einfache
Grooves und erleben, wie viel Spaß
gemeinsames Trommeln machen
kann.

Freuen Sie sich auf einen lebendigen
Workshop voller Rhythmus und guter
Laune. Prince und seine Trommel-
gruppe sorgen garantiert für ein
Lächeln auf Ihrem Gesicht!

Also: Kommen Sie und trommeln Sie
mit und lassen Sie sich vom Djembé-
Fieber anstecken!

Teilnahmegebühr 2 €

Anmeldung ab 04. Mai im Büro

Montag
11.05. - 9.30 Uhr

Politisches Frühstück mit aktuellem Zeitgeschehen und Diskussion

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

Montag
11.05. - 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..

Anmeldung im Büro

Dienstag
12.05. - 14.30 Uhr

Lektürekurs zu Friedrich Hebbel „Die Nibelungen“ Joachim Merkt-Weskott

Das um 1200 entstandene Nibelungenlied steht ganz am Anfang der deutschen Literaturgeschichte. Unter seinen zahlreichen Bearbeitungen sticht neben Richard Wagners Opernzyklus auch Friedrich Hebbels Trauerspiel „Die Nibelungen“ heraus (Uraufführung 1861). Hebbel war es gegenüber dem Original wichtig, die Handlungen stärker psychologisch zu motivieren. Damit gewinnt der Inhalt an Intensität und ermöglicht ein eindringliches Leseerlebnis.

Wir werden wie gewohnt das Theaterstück mit verteilten Rollen lesen. Wer will, kann aber auch nur zuhören. Auftauchende Verständnisfragen klären wir gemeinsam. Bei Interesse der Teilnehmenden diskutieren wir über Interpretationsmöglichkeiten. Vorwissen und Vorbereitung sind nicht notwendig. **Weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite**

Es werden 4 Termine im Mai/Juni (12./19. Mai und 02./09. Juni) jeweils dienstags von 14:30 Uhr bis 15:00 Uhr angeboten.

Anmeldung ab 04. Mai im Büro. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt.

Zum Start sollten Sie folgende Ausgabe mitbringen:

Friedrich Hebbel: Die Nibelungen
Reclam Verlag
ISBN: 978-3-15-003171-1
Preis: 7,40 €

Mittwoch
13.05. - 14.30 Uhr

Kaffee und Wissen:
„Stark bleiben im Alter – Osteoporose, Training & Lebensqualität“

Bei Kaffee und Kuchen in geselliger Runde gibt es einen Vortrag von Janos Geisler und Severin Matuschek. Osteoporose betrifft viele Menschen, doch man kann aktiv etwas dagegen tun. Wussten Sie, dass Knochen auf

Belastung reagieren und durch gezieltes Krafttraining gestärkt werden können? Studien zeigen: Regelmäßiges Training kann die Knochendichte positiv beeinflussen, die Muskulatur kräftigen und das Sturzrisiko deutlich reduzieren.

Unter dem Titel „Stark bleiben im Alter – Osteoporose, Training & Lebensqualität“ gibt die Ravensburger Physiotherapiepraxis Physiotrail einen verständlichen und praxisnahen Einblick in aktuelle Erkenntnisse: Was hilft wirklich? Wie kann man sicher trainieren? Und wie lässt sich Bewegung nachhaltig in den Alltag integrieren? Auch auf mögliche Folgen der Osteoporose und den sinnvollen Umgang damit wird eingegangen.

Nach einem kurzweiligen Vortrag (ca. 30–40 Minuten) bleibt Zeit für Fragen und Austausch. Außerdem zeigen wir konkrete Möglichkeiten auf, wie jede und jeder selbst aktiv werden kann, für mehr Stabilität, Sicherheit und Lebensqualität im Alltag.

Wir freuen uns auf Sie



**Montag
18.05. - 09.30 Uhr** | **Politisches Frühstück
zum 77. Geburtstag
des Grundgesetzes**

Wir vom Politischen Frühstück des Seniorentreffs Ravensburg wollen uns an den Aktionen zum 77. Jahrestag des Grundgesetzes mit dem Thema: **Raus aus der politischen Ohnmacht - rein ins bürgerschaftliche Engagement** beteiligen.

Dazu beschäftigen wir uns mit dem neuesten Buch von **Matthias Quent**, Professor für Soziologie an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena, mit dem Titel „Keine Macht der Ohnmacht“. Populisten und Demagogen schlagen aus Angst und Ohnmacht Profit. Immer größere Teile der Bevölkerung liebäugeln mit autoritären Versuchen. Es fällt den Menschen zunehmend schwer, Gemeinsamkeiten zu finden und Kontroversen auszuhalten.

Die Mehrheit der Deutschen fühlt sich nicht ernst genommen und weiß nicht, wohin mit ihren Sorgen, Angst und Wut. Mit der Buchbesprechung zeigen wir,

wie Krisen zu bewältigen sind und wie wir uns gegen Faschismus wehren können.

**Montag
18.05. - 14.30 Uhr** | **ChatGPT - Mein
digitaler Alltags-
helfer**

Ob Rezeptideen aus Resten erstellen, komplizierte Schreiben vereinfachen oder E-Mails formulieren lassen: Entdecken Sie, wie Künstliche Intelligenz (KI) Ihren Alltag erleichtert. Im gemeinsamen Workshop mit der Studierenden der Medien- und Kommunikationswissenschaft, **Selina Köckert**, probieren Sie ChatGPT nicht nur direkt vor Ort aus, sondern stärken auch Ihr Bewusstsein für KI ganz allgemein. Hilfreich ist es, wenn die App „ChatGPT“ bereits auf Ihrem Smartphone oder Tablet installiert wurde.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung von Apps, vorhandenes Google Konto/Apple-ID
Mitzubringen: Handy oder Tablet, Ladekabel, Zugangsdaten für Google Konto/Apple-ID

Anmeldung ab 04. Mai im Büro

Dienstag
19.05. - 14.30 Uhr | **Lektürekurs zu
Friedrich Hebbel
„Die Nibelungen“**

Dienstag
19.05. - 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 teil-
nehmen können.

Mittwoch
20.05.- 13.00 Uhr | **Naturgarten-
Führung**

Entdecken Sie den Naturgarten von
Katja Falkenburger in Horgenzell,
Produkt- und Grafikdesignerin, Autorin
des Buches „So geht Naturgarten“ und
Betreiberin des Blogs [www.katja-
falkenburger.de](http://www.katja-falkenburger.de) mit Bildern zum
Garten.

Auf 6.000m² hat Katja Falkenburger
ein lebendiges Kunstwerk geschaffen
– einen Garten voller Vielfalt, in dem
sich Mensch und Tier gleichermaßen
wohlfühlen.

Bei ihrer Führung
durch den Natur-
garten gibt sie
Einblicke in die
Gestaltung natur-
naher Lebens-
räume und zeigt, welche Elemente
besonders zur Artenvielfalt beitragen.
Ein Ort für Entdeckungen, Kreativität
und ganz viel Liebe zur Natur.



Im Anschluss daran, gibt es eine
kleine Verköstigung.

Die Gartenwege sind unbefestigt,
deshalb nicht für Rollatoren oder bei
Gehunsicherheit geeignet. Hunde sind
nicht erlaubt.

Teilnehmergebühr: 12 Euro
Treffpunkt: Seniorentreffparkplatz
13 Uhr, Dauer ca. 1,5 Std.

Anmeldung ab 04. Mai im Büro
Ersatztermin bei schlechtem Wetter:
03.06.26

Donnerstag
21. 05. - 13:00 Uhr

Kaffee und Kultur
H&S Tee GmbH,
Kressbronn

Leitung: Bruno Unger

Wir besichtigen die Firma Häußler und Sauter in Kressbronn.

Seit über 70 Jahren umfasst die Arbeit der Firma H&S die ganze

Breite rund um den Teebeutel. Angefangen von Teebeutel- und anderen Verpackungsmaschinen über die Produktion und Abfüllung in der Teepackerei bis zu traditionsreichen Marken wie H&S Arzneitees oder Goldmännchen-TEE.

Wir hoffen, dies nicht nur zu sehen sondern auch probieren und genießen zu dürfen.

Danach geht's zu Kaffee und Kuchen ins Café Restaurant Seegarten in Kressbronn.



Abfahrt 13:00 am Parkplatz des
Seniorentreffs

Teilnehmergebühr: 10 € (Fahrtkosten,
Führung)

Anmeldung ab 4. Mai im Büro

Freitag

22. 05. - 14:30 Uhr

Disco für die
Generation 55plus

Wir tanzen nach der Musik unserer Jugend und tauchen ein in die Musik der Beatles, Rolling Stones, Beach Boys, Archies usw.

Tanzen macht fit und glücklich. Jeder kann sich bewegen, wie er möchte, allein, zu zweit oder in einer Gruppe. Den Abschluss gestalten wir gemeinsam mit Tüchern und der Musik von John Lennons „Imagine“.

Der Seniorentreff ist in der Woche vom
24. Mai bis 31. Mai geschlossen

Dienstag

02.06. - 14.30 Uhr

Lektürekurs zu
Friedrich Hebbel
„Die Nibelungen“

Eine Taschenbuchausgabe gibt es im Buchhandel.

Mittwoch

03.06. - 11.15 Uhr

UNTERLEUTEN von
Juli Zeh im
Lektürekreis mit
Peter Schütz

Mittwoch

03.06. - 14.30 Uhr

Ersatztermin Füh-
rung Naturgarten

Der Roman von 2016 ist längst ein Klassiker der Gesellschaftsliteratur geworden, dramatisiert für Theater und Film.

Das Leben auf dem Lande von Stadtflüchtlingen bündelt der Roman mit Spannungen im Dorf, fremdbestimmten Industrieprojekten, mit Ostalgie und Naturschutz. Juli Zeh und ihr Verlag arbeiten zudem mit den Mitteln des Internets, sprich Avataren. Und neuerdings bietet das Netz neben den Filmaufnahmen ein Lesemarathon mit bekannten Sprechern, darunter Juli Zeh selbst.

Interessenten treffen sich zu gemeinsamer Lektüre mittwochs im Juni, also am 3., 10., 17. und 24., jeweils um 11:15 Uhr.

Mittwoch

03.06. - 14.30 Uhr

Kunst vor der Tür -
Großes vor Ort
Teil 1

Vortrag von Elisabeth Klass

Der Süddeutsche Rokoko-Stil und die Brüder Johann Baptist und Dominikus Zimmermann

Das heitere Zusammenspiel von Architektur, Stuck, Licht und Freskenmalerei prägt den süddeutschen Kirchenbau des Rokokos. Kaum ein anderer Architekturstil vermag Lebensfreude und Leichtigkeit so eindrucksvoll zum Ausdruck zu bringen wie diese Kunstform. Zahlreiche bedeutende Architekten, Baumeister und Stuckateure waren an ihrer

Entstehung beteiligt. Dazu zählen auch die Künstler der Familie Feuchtmayr, deren Hauptwerk die Wallfahrtskirche Birnau ist und die in diesem Format bereits vorgestellt wurden. Ebenso prägend wirkte die Familie Zimmermann. Besonders hervorzuheben sind die beiden herausragenden Brüder Dominikus und Johann Baptist Zimmermann. Zu ihren bedeutendsten gemeinsamen Werken zählen die nahe gelegene Dorfkirche Steinhausen sowie die weltberühmte Wieskirche.

Der Vortrag widmet sich der Entstehung dieses außergewöhnlichen Rokoko-Stils und erläutert die



charakteristische Formen- und Bildsprache, die sein Erscheinungsbild bestimmt.

Anhand ausgewählter Beispiele aus Süddeutschland werden die künstlerischen und geistigen

Hintergründe dieser Epoche anschaulich dargestellt.

Der Themenkomplex wird in zwei aufeinander aufbauenden Vorträgen behandelt, die jedoch auch einzeln besucht werden können.

Den Abschluss bildet eine gemeinsame Kunstfahrt zur Klosterkirche Andechs und zur Wieskirche. (Freitag, 17.07.2026)

Der Seniorentreff ist am Donnerstag 4.6. und Freitag 5.6. geschlossen.

**Montag
08.06. - 9.30 Uhr**

Politisches Frühstück mit aktuellem Zeitgeschehen und Diskussion

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

Montag

08.06. - 14.30 Uhr
15. 06. - 14.30 Uhr

Besuch im Garten
von Frau Gudrun
Selinka



Gudrun Selinka öffnet ihren Garten für die Mitglieder des Seniorentreffs. In der parkartig angelegten

Anlage sind Skulpturen von Lothar Fischer und Werner Stötzer platziert, die den Gästen von Frau Selinka erläutert werden. Gegenstand der Führung sind auch die exotischen Pflanzen der Gartenanlage.

Treffpunkt vor dem Tor beim Haus von Frau Selinka.

Teilnahmegebühr 2 Euro

Anmeldung ab 11. Mai im Büro

Dienstag

09.06. - 14.30 Uhr

Lektürekurs zu
Friedrich Hebbel
„Die Nibelungen“

Mittwoch

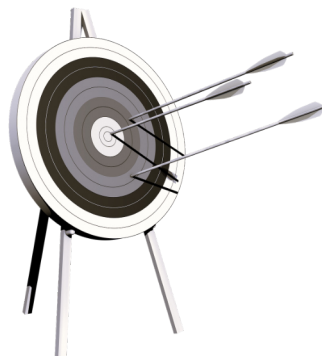
10.06. - 11.15 Uhr

Literaturkreis mit
Peter Schütz

Donnerstag

11.06. - 14.30 Uhr

Bogenschießen



Herr Gruber von der Drachengrube bietet für Seniorinnen und Senioren einen Kurs im Bogenschießen für Anfänger an.

Das intuitive Bogenschießen

fördert die Konzentration und führt zu einer gesunden Rückenhaltung. In 2,5 Stunden lernen die Teilnehmenden die Grundzüge des Bogenschießens kennen.

Mitzubringen sind ein festes Schuhwerk und bequeme Kleidung.

Der Kurs findet auf dem Bogensportgelände der Drachengrube in der Scherzachstraße in Weingarten statt.

Die Kursgebühr beträgt 32 €

Anmeldung ab 11. Mai im Büro

Montag

15.06. - 10.00 Uhr

22.06 - 10.00 Uhr

Ökumenischer Gesprächskreis

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen mitzudiskutieren.

Mit Werner Walter und Stephan Zilker



Die paritätische Reichsstadt Ravensburg hat als eine der wenigen Reichsstädte eine Besonderheit nach der Reformation gehabt. Sie beherbergte beide Konfessionen in Ihren Mauern.

Die Folgen dieser „ökumenischen“ Entscheidung ist bis heute zu spüren.

An den beiden Montagen begeben wir uns auf Spurensuche und entdecken Besonderheiten, wie das Ravensburger Bekenntnis von 1548 oder die Ravensburger Erklärung von 2017.



Montag

15.06. - 14.30 Uhr

Besuch im Garten
von Frau Gudrun
Selinka (Seite 22)

Mittwoch

17.06. - 11.15 Uhr

Literaturkreis mit
Peter Schütz

Mittwoch
17.06. - 14.30 Uhr

**Kunst vor der Tür -
Großes vor Ort
Teil 2**

Vortrag von Elisabeth Klass / Teil 2



Der Süddeutsche Rokoko-Stil und die Brüder Johann Baptist und Dominikus Zimmermann

Das heitere Zusammenspiel von Architektur, Stuck, Licht und Freskenmalerei prägt den süddeutschen Kirchenbau des Rokoko. Kaum ein anderer Architekturstil vermag Lebensfreude und Leichtigkeit so eindrucksvoll zum Ausdruck zu bringen wie diese Kunstform.

Zahlreiche bedeutende Architekten, Baumeister und Stukkateure waren an ihrer Entstehung beteiligt. Dazu zählen auch die Künstler der Familie Feuchtmayr, deren Hauptwerk die Wallfahrtskirche Birnau ist und die

in diesem Format bereits vorgestellt wurden. Ebenso prägend wirkte die Familie Zimmermann. Besonders hervorzuheben sind die beiden herausragenden Brüder Dominikus und Johann Baptist Zimmermann. Zu ihren bedeutendsten gemeinsamen Werken zählen die nahe gelegene Dorfkirche Steinhausen sowie die weltberühmte Wieskirche.

Der Vortrag widmet sich der Entstehung dieses außergewöhnlichen Rokoko-Stils und erläutert die charakteristische Formen- und Bildsprache, die sein Erscheinungsbild bestimmt. Anhand ausgewählter Beispiele aus Süddeutschland werden die künstlerischen und geistigen Hintergründe dieser Epoche anschaulich dargestellt.

Der Themenkomplex wird in zwei aufeinander aufbauenden Vorträgen behandelt, die jedoch auch einzeln besucht werden können.

**Den Abschluss bildet eine gemeinsame Kunstfahrt zur Klosterkirche Andechs und zur Wieskirche.
(Freitag, 17.07.2026)**

Donnerstag
18.06. - 14.30 Uhr
St. Jodok
Ravensburg

Kaffee und Kultur
Ein Besuch bei der
Königin
Orgelführung mit
Reiner Schuhenn

Leitung: Jürgen Lackmann



Die Orgel gilt als die „Königin der Instrumente“, weil sie so viele Klangfarben in allen Lagen anbieten kann. In St. Jodok in Ravensburg ist diese „Königin“

eine Besonderheit: St. Jodok ist die einzige Kirche Süddeutschlands, in der man von einem Spieltisch aus zwei Instrumente anspielen kann. Der ehemalige Organist der Jodokkirche, Prof. Reiner Schuhenn, stellt beide Orgeln anhand von ausgesuchten Orgelwerken vor und erläutert zugleich die Besonderheiten der Register und Klangfarben. Außerdem erklärt er den Teilnehmenden, wie eine Orgel

aufgebaut ist und wie sie funktioniert. Wir laden ein zu einer abwechslungsreichen Stunde mit Musik und Erläuterungen.

Teilnehmergebühr 5€
Anmeldung ab 11.Mai im Büro

Montag
22.06. - 9.30 Uhr

Fortsetzung
Ökumenischer
Gesprächskreis

Montag
22.06. - 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.
Anmeldung im Büro

Mittwoch
24.06. - 11.15 Uhr

Literaturkreis mit
Peter Schütz

Mittwoch
24.06. - 13.00 Uhr

Ausfahrt zum
Fürstenhäusle in
Meersburg

Leitung: Irmtraud Bürker



Das Fürstenhäusle in Meersburg bietet eine grandiose Aussicht über den Bodensee. Hier lebte im 19. Jahrhundert die Dichterin Annette von Droste-Hülshoff. Das Haus gibt mit authentischer Einrichtung aus der Zeit

des Biedermeier einen charmanten Einblick in ihr Leben und Werk. Die Dichterin Annette von Droste-Hülshoff (1797-1848) wurde im November 1843 stolze Grundbesitzerin. Sie selbst beschreibt das Gebäude als „hübsches, massiv gebautes und bewohnbares Gartenhaus“. Es sei „ein kleines, aber massiv aus gehauenen Steinen und geschmackvoll aufgeführtes Haus, was vier Zimmer, eine Küche, großen Keller, und Bodenraum enthält.“ Das zweistöckige Haus steht auf einem Sockel, sodass einige Stufen zum Eingang emporführen. Es ist ein schlichter Bau, ganz ohne repräsentative Absicht errichtet. Das Wesentliche war die Lage mit seinem hinreißenden Panorama.

Im Obsthof in Ittendorf legen wir eine Kaffeepause ein.

Treffpunkt: 13.00 Uhr auf dem
Parkplatz der Begegnungsstätte

Teilnahmegebühr: 12,50 €
Anmeldung ab 18.Mai im Büro

Donnerstag | **Grillhockete**
25.06. - 16.00 Uhr

Gemütliches Beisammensein im Garten der Begegnungsstätte. Für die Bewirtung ist gesorgt. Die Hockete findet bei jedem Wetter statt (bei schlechtem Wetter essen wir im Haus). Da wir das Grillgut etc. bestellen müssen, melden Sie sich bitte bis 19. Juni im Büro an! Anschließend ist keine Anmeldung mehr möglich.



Die Mobile Bücherei kommt!

Mit einem Lastenrad mit Bücherkisten und einem Laptop im Rucksack kommen Mitarbeiterinnen der Stadtbücherei zur Grillhockete des Seniorentreffs gefahren.

Das Mediensortiment wird vor der Aktion passend zum Anlass ausgesucht. Bringen Sie gern Ihren Büchereiausweis mit. Sie können auf dem Fest Medien ausleihen oder sich als neues Mitglied registrieren lassen.

Auf Wunsch lesen die Mitarbeiterinnen aus einem Roman für die Gäste vor.

Anmeldung ab 18. Mai im Büro

Freitag | **Disco für die**
26.06. - 13.00 Uhr | **Generation 55plus**

Wir tanzen nach der Musik unserer Jugend und tauchen ein in die Musik der Beatles, Rolling Stones, Beach Boys, Archies usw.

Tanzen macht fit und glücklich. Jeder kann sich bewegen, wie er möchte, allein, zu zweit oder in einer Gruppe. Den Abschluss gestalten wir gemeinsam mit Tüchern und der Musik von John Lennons „Imagine“.

Montag | **Politisches**
29.06. - 9.00 Uhr | **Frühstück**

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

Montag
29.06. - 7.50 Uhr

**Besuch der Landes-
gartenschau
Ellwangen**

Leitung: Jürgen Lackmann



Ellwangen an der Jagst
blickt auf über 1250

Jahre Geschichte zurück: Als frühmittelalterliche Königspfalz, geistliches Zentrum mit Fürstpröbsten und barocker Residenzstadt hat Ellwangen viele Wandlungsphasen erlebt.

2026 ist diese traditionsreiche Stadt Gastgeberin der Landesgartenschau Baden-Württemberg.

Unsere Tagesfahrt beginnt mit der bequemen Anreise im modernen Reisebus. Nach der Ankunft können wir das Gelände durchsteifen. Uns erwarten farbeprächtige Themengärten, nachhaltige Gestaltungsideen, florale Kunstwerke und die renaturierte Jagst-Aue, die als Symbol für den Wandel und die Rückbesinnung auf natürliche Lebensräume steht.

Wer möchte, kann auch individuell die barocke Basilika St. Vitus, das Schloss ob Ellwangen oder die charmanten

Gassen der Altstadt erkunden. Alles ist fußläufig erreichbar.

Diese Exkursion verbindet Naturerlebnisse mit historischem Lernen und lädt dazu ein, Wandel als Chance zu begreifen.

Anmeldung ab 4. Mai im Büro
Anmeldeschluss 22. Mai

Fahrt und Eintritt	53 €
Bereitstellung Bus:	
Ravensburg, Karlstraße	7.50 Uhr
Abfahrt Hinreise:	8.00 Uhr
Ravensburg, Karlstraße	
Abfahrt Rückreise:	17.00 Uhr
ab Ellwangen	
Ankunft Ravensburg:	ca. 19.30 Uhr

Dienstag
30.06. - 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.

Donnerstag
02.07. - 17.00 Uhr

**Serenaden-
konzert mit
dem Block-
flöten- und Veeh-
Harfenensemble.**



Donnerstag
09.07. - 16.00 Uhr

Danke-Grillfest.

Danke-Grillfest für die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Seniorentreffs, die uns regelmäßig unterstützen.



An diesem Abend möchten wir uns ganz herzlich für Ihre Hilfe und Unterstützung bedanken. Heute müssen Sie nicht „arbeiten“, sondern sollen genießen und werden bedient.

Lassen Sie sich kulinarisch und kulturell verwöhnen.

Sie werden persönlich schriftlich eingeladen.

Dienstag
14.07. - 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.



Donnerstag
16.07. - 13.00 Uhr

Kaffee und Kultur
Pfahlbauten
Unteruhldingen

Teilnehmergebühr: 25 € (Fahrtkosten, Eintritt)

Anmeldung ab 22. Juni im Büro

Leitung: Bruno Unger



Wir beginnen in der Halle des neuen Museums der Pfahlbauten mit spektakulären Ausgrabungen aus dem UNESCO-Weltkulturerbe. Anschließend gehen wir auf den Stegen über das Wasser zu den hölzernen Pfahlbauhäusern und erfahren dort viel Wissenswertes über das Leben vor 6.000 und 3.000 Jahren und über die Pfahlbaukultur der Stein- und Bronzezeit. Danach fahren wir zur Einkehr mit Kaffee und Kuchen zum Berggasthof Höchsten.

Abfahrt 13:00 am Parkplatz des Seniorentreffs

Freitag
17.07. - 7.30 Uhr

Exkursion nach
Andechs, Kloster-
kirche und Wies,
Wallfahrtskirche

Leitung: Elisabeth Klass
Die süddeutsche Kulturlandschaft ist in besonderer Weise vom Barock und – noch stärker – vom Rokoko geprägt, sowohl in sakralen als auch in profanen Bauwerken. Auch in unserer unmittelbaren Umgebung finden sich eindrucksvolle Beispiele dieser Epoche. Wer kennt nicht die oft als „schönste Dorfkirche der Welt“ bezeichnete Wallfahrtskirche Steinhausen? Sie wurde von den Brüdern Dominikus und Johann Baptist Zimmermann geschaffen, die mit diesem Werk ein Meisterstück

süddeutscher Rokokokunst vollendeten.



Unsere Tagesexkursion nach Andechs und zur Wieskirche folgt den Spuren dieser außergewöhnlichen Künstler und ihrer Architektur. In der Wieskirche erreicht die Entwicklung des Rokoko eine beeindruckende Vollendung. Erleben Sie vor Ort die faszinierende Leichtigkeit der Architektur, die scheinbare Auflösung der Formen und die meisterhafte Illusion von Raum und Bewegung – ein einzigartiges Zusammenspiel von Kunst, Glaube und Landschaft. Ich möchte im Zusammenhang dieser Exkursion auf meine beiden Vorträge am 3. + 17. Juni verweisen mit dem Thema: Der Süddeutsche Rokoko-Stil

und die Brüder Johann Baptist und Dominikus Zimmermann

Zeitplan der eintägigen Exkursion:

Abfahrt am Busbahnhof:
7:30 Uhr

Andechs:
Führung in der Klosterkirche
Mittagessen in Andechs

Wies: Führung in der Wies-Kirche
Kaffeepause

Rückfahrt: 18:00 Uhr
Ankunft, voraussichtlich 20:00 Uhr
Teilnahmegebühr 40€

Anmeldung ab 18. Mai im Büro



Montag
20.07. - 9.30 Uhr

**Politisches Früh-
stück**

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

Montag
20.07. - 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..
Anmeldung im Büro

Mittwoch
22. 07. - Vormittag

**Fahrt nach Lindau
zum Besuch der
Marionettenoper
„Rusalka - Die kleine
Seejungfrau“**

Leitung: Ursula Höhn



„Rusalka“, die erfolgreichste Oper von Antonín Dvořáks, 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 am späten Vormittag nach Lindau fahren, so dass vor Beginn der Vorstellung um 16.00 Uhr noch ausreichend Zeit für einen Bummel durch Lindau bleibt, eine Einkehr oder auch einen Besuch im „Haus zum Cavazzen“ oder im „Kunstforum Hundertwasser“.

Anmeldung ab Montag, 20.04. im Büro

Am Rutenmontag, dem 27. 07. bleibt der Seniorentreff geschlossen.

**Donnerstag
30.07. - 14.00 Uhr**

**Stadtspaziergang
mit BM Dirk Bastin**

Führung durch die neue Musikschule mit Besichtigung des ehemaligen Gefängnisses im Grünen Turm

Dirk Bastin, Bürgermeister und Harald Hepner, Musikschuldirektor, bieten eine Führung durch die neuen Räumlichkeiten der Musikschule in der Bauhütte an.

Anschließend kann das ehemalige Gefängnis im Grünen Turm (bis 1943) besichtigt werden. Danach wird auf dem Holzmarkt noch Wissenswertes zur Schwammstadt erläutert.

Die Musikschule ist barrierefrei, ein Aufzug ist vorhanden. Die Räumlichkeiten im Grünen Turm sind nur über Stufen erreichbar. Teilnehmerbeitrag 2€

Anmeldung ab 22. Juni im Büro.

Freitag | **Sommerfest**
31.07. - 14.00 Uhr

Sommerfest mit Unterhaltung und Grillen im Garten

Sollte die Wetterprognose schlecht sein, wird zwei Tage vorher entschieden, ob das Sommerfest stattfindet oder nicht. Bei einer Absage gibt es keinen Ersatztermin.

Vormittags ist das Haus geschlossen.

Die Mobile Bücherei kommt!



Mit einem Lastenrad mit Bücherkisten und einem Laptop im Rucksack kommen Mitarbeiterinnen der Stadtbücherei zum Sommerfest des Seniorentreffs gefahren.

Das Mediensortiment wird vor der Aktion passend zum Anlass ausgesucht. Bringen Sie gern Ihren Büchereiausweis mit. Sie können auf dem Fest Medien ausleihen oder sich

als neues Mitglied registrieren lassen.

Auf Wunsch lesen die Mitarbeiterinnen aus einem Roman für die Gäste vor.

In der ersten Augustwoche findet in den Räumen des Seniorentreffs das Ferienprogramm für Kinder statt.

Vom 7. August bis 4. September ist der Seniorentreff geschlossen.

Reise in die Wachau vom 14. – 18. September 2026

Dies ist eine Wiederholung der im Frühjahr 2025 von Ursula Höhn für den Seniorentreff durchgeführten Reise, bei der viele Interessierte leider nicht teilnehmen konnten. Sie wird jetzt noch einmal **von Arnold Reisen exklusiv für unseren Verein** angeboten. Ansprechpartner während der Reise ist Werner Bodenmüller, der die Reisen des Seniorentreffs seit vielen Jahren als geschätzter Busfahrer begleitet.



Das Standquartier ist wieder in Emmersdorf am Donauufer gegenüber dem Stift Melk im ****Hotel „Zum Schwarzen Bären“, seit 1908 im Besitz

der Familie Pritz. Hier war der Seniorentreff schon zweimal gerne zu Gast. Von hier gehen die Tagesausflüge zu den Sehenswürdigkeiten der Wachau: Benediktinerstift Melk, Dürnstein, Krems, Burg Aggstein, Benediktinerstift Göttweig – aber auch ins Waldviertel zum Kloster Altenburg mit dem Kloster unter dem Kloster und in den Wienerwald zur zweitältesten Zisterzienserabtei Österreichs Heiligenkreuz. Und Sie lernen mit St. Pölten eine der ältesten Städte und jüngste Landeshauptstadt Österreichs kennen. Auf der Heimfahrt steht dann noch das Augustiner-Chorherrenstift St. Florian auf dem Programm, Wirkungsstätte und Grabstätte des Komponisten Anton Bruckner. Die Ausschreibung erhalten Sie im Büro.

Anmeldung nur im Seniorentreff ab Montag, 11. Mai. Anmeldeschluss ist Donnerstag, 25. Juni

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/buergerservice-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 Heizeilmännchen (hauswirtschaftliche 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, 20.05.2026, um 10.30 Uhr** in unserem Café statt. Sie sind herzlich eingeladen.

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 einbringen. Wir können auch Fahrgemeinschaften bilden um den Radius in Ravensburg und der näheren Umgebung zu erweitern. Die Termine finden Sie auf Seite 12.

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 im Café des Seniorentreffs.

„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 werden, die 2 bis max. 5 km läuft. Nach jedem Spaziergang ist eine Einkehr geplant.

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

Der Treffpunkt ist vorerst jeweils um 14.30 Uhr am Seniorentreff.

Die Termine finden auf Seite 12.

Fotogruppe

Wir sind eine Gruppe von interessierten Laien, die sich einmal im Monat trifft, Termine siehe Seite 12. 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). Die Termine finden Sie auf Seite 12

Unser Chor

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

Die Termine finden Sie auf Seite 12.

Kommen Sie gerne zum Schnuppern.

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 -bänken. Natürlich können Sie gerne auch auf dem Stuhl sitzend meditieren. Die Termine finden Sie auf Seite 12.

Organisation von Kunstexkursionen mit Frau Klass

Manchmal ist es schwierig im Programmheft 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, die-

sem 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.

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

Puzzlecke

Wir haben im Café eine Puzzlecke 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 Oktober 2025 leitet Frau Sabine Hofmann-Stadtländer die Gruppe.

Wir treffen uns jeden Freitag kurz vor 8:30 Uhr am Wanderparkplatz „Vogelhäusle“ (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. Weitere Informationen erhalten Sie im Büro.

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.



Haben Sie Interesse an einem Anfängerkurs in Spanisch?

Dann melden Sie sich bitte im Büro

Feste & Veranstaltungen

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

Schließtage 2026 & 2027

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

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



**45 Jahre Begegnungsstätte Hirschgraben 7 – der Seniorentreff
Ravensburg e.V. lädt ein**



Am 30.11.1981 fand die Schlüsselübergabe für unsere Begegnungsstätte statt, und unser Verein hatte „eine Wohnung ... eine wirkliche schöne Wohnung“ (Eröffnungsrede der 1. Vorstandsvorsitzenden, Frau Dr. Irmgard Rommelspacher). Der Verein war zu dieser Zeit ein Jahr alt und freute sich über die Nutzungsmöglichkeiten der Räume im

Erdgeschoss der alten Stadtvilla.

45 Jahre und einige Umbau- und Renovierungsarbeiten später wird das gesamte Haus vom Seniorentreff genutzt und mit aktivem Leben unserer Mitglieder gefüllt.

Dieses Jubiläum möchten wir natürlich mit Ihnen feiern.

Sie sind herzlich zum Tag der offenen Tür am Samstag, 17. Oktober 2026, von 13 bis 18 Uhr in die Begegnungsstätte eingeladen. An diesem Tag erwarten Sie ein Streifzug durch die Geschichte des Vereins, die Vorstellung aktueller Aktivitäten sowie geselliges Beisammensein.

Merken Sie sich diesen Termin schon mal vor – wir freuen uns auf Sie.

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 Silbernetzfreund 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 Angehörige. Die bundesweite Hotline bietet einen geschützten Raum, um über Sorgen, Ängste und die alltäglichen Herausforderungen 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 unterstützende Anlaufstelle zu den Themen „Arbeit und Beruf“, „Partnerschaft und Familie“, „Anträge & Bürokratie“ sowie „Mobilität & Freizeit“ in Verbindung mit der Parkinson-Erkrankung. Eine medizinische Beratung oder Therapie-Empfehlungen 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



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

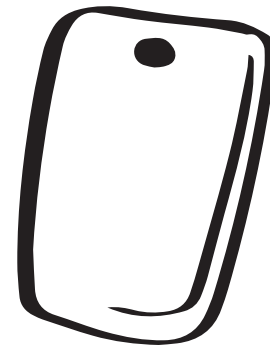
Nach telefonischer Vereinbarung:

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 Radlerinnen und Radler mit E-Bikes herzlich willkommen. Unsere Radfahrtsaison 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.

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 beidiesem abmelden.

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 Whats App 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 den Zeitraum	Name
01.01. - 30.04.	Siegfried Muth 0751 16168
01.05. - 30.06.	Josef Merk 0751 3524497
01.07. - 31.08.	Josef Merk 0751 3524497
01.09. - 31.12.	Siegfried Muth 0751 16168

Zeichenerklärung für die Tabelle der Fahrten

S	Schwere Tour
L	Leichte Tour
M	Mittelschwere Tour
T	Tagestour
H	Nachmittags Tour

Tag	Monat	Fahrtrichtung oder Ziel	Tourenleiter	km	T / H
06.	Mai	Bavendorf-Oberteuringen- Langenargen-Tettngang	Peter Frey	55 M	H
13.		Markdorf - Heiligenberg	Josef Kleb	60 M	T
20.		Schmalegg - Sattelbach - Hefighofen - Bavendorf	Karl Traub	40 L	H
27.		Schmalegg - Berg - Weingarten	Rol. Haller	40 M	H
03.	Juni	Waldburg - Amtzell - Liebenhofen - Fidazhofen	Siggi Muth	40 S	T
10.		Schmalegg-Wilhelmskikirch- Hefighofen-Bavendorf	Karl Traub	35 L	H
17.		Rund um Ravensburg	Rol. Haller	45 M	T
24.		Eschach - Tettngang - Degersee - Cafe Schafnitzel	Peter Frey	50 L	T
01.	Juli	Mochenwangen - Blönried - Ebenweiler- Kasernen	Karl Traub	50 M	T
08.		Reute - Woloertswende - Aulendorf	Rosw. Götz	62 62 M	T
15.		Ettenkirch - Wammeratswatt - Bibruck	Sigr. Wäschle	35 L	H
22.		Mühlbruck - Oberzell - Meckenbeuren	Wolfg. Müller	30 L	H
29.		Weißnau-Appenweiler- Flughafen FN-Weißnau-	Karl Traub	50 L	H
05.	August	Bad Waldsee - Ringers - (Most Besen) -B.Waldsee	Joef Merk	49 L	T
12.		Mochenwangen - Sulpach - Bad Waldsee - Reute	Siggi Muth	55 M	T
19.		Dürnast - Schnetzenhausen - Manzell - Hepach-	Karl Traub	53 M	T
26.		Liebenau-Neukirch-Wildpolsweiler - Leimnau-Tettngang	Rol. Haller	50 S	T

Wanderprogramm der Bergwandergruppe

Datum	Start	Ziel	Länge km	Gehzeit Std.	Aufstieg HM	Abstieg HM	Name
05. Mai	9:00	Z: Wangen, Schaugärten Allgäu	12,0	4:00	90	90	Anita u. Wolfgang
11. Mai	14:30	Besprechung					
12. Mai	9:00	Bregenz-Känzleweg	10,0	4:00	450	450	Hermann
19. Mai	9:00	Z: Scheidegger Höhenweg	11,0	3:30	290	290	Christa u. Michael
26. Mai	8:00	Bödele-Brüggelekopf	12,0	4:00	420	420	Karl
02. Jun.	9:00	Z: Schmalzhafen-Richtung Höchsten	10,0	3:00	200	200	Jürgen
08. Jun.	14:00	Besprechung					
09. Jun.	7:00	A: Fähnerenspitze, CH-Appenzell B: ohne Gipfel	10,0 9,0	5:00 4:00	650 500	650 500	Hermann
16. Jun.	8:00	Z: Deggenhausen-Höchsten	12,0	4:00	350	350	Elvira u. Gudrun
23. Jun.	7:00	A: Hoher Kasten, Geolog. Weg, CH- Appenzell B: bis zum Stauberer	13,0 10,0	5:00 4:00	600 500	600 500	Hans
30. Jun.	8:00	Z: Falltobel u. Stoffelberg	9,0	3:30	360	360	Rita u. Egon
06. Jul.	14:30	Besprechung					
07. Jul.	7:00	A: Augstenberg Fürstin-Gina-Weg, Liechtenstein B: mit Seilbahn nach Sareis	12,0 11,0	6:00 5:00	900 550	900 550	Hermann
14. Jul.	8:00	Z: Tengen-Wannenber	9,5	3:30	275	275	Irene u. Martin
21. Jul.	7:00	A: Siplingerkopf-Heidenkopf, Aufstieg Nordseite B: Heidenkopf	7,0 5,5	5:00 4:00	750 480	750 480	Heinz
28. Jul.	8:00	Z: Schwarzer Grat	10,5	3:30	350	350	Irene u. Martin
03. Aug.	14:30	Besprechung					
04. Aug.	7:00	Golmer- u. Latschätzer Höhenweg	7,0	4:30	600	600	Bruno
11. Aug.	8:00	Z: Eibele-Sulzberg	11,0	4:00	380	380	Bärbel u. Ulrike
18. Aug.	7:00	A: Mellau-Kanisfluh B: Mellau-Hehlesattel	10,0 8,5	5:00 4:00	680 520	680 520	Heinz
24. Aug.	14:30	Besprechung					
25. Aug.	8:00	Z: Bödele-Hochälple	9,0	4:00	360	360	Gertrud u. Maria
29. Aug.- 05. Sep.		Wanderwoche Pitztal, Tirol					Heinz

**Treffpunkt für alle Wanderungen:
Parkplatz Rutenfestkommission,
Schützenstraße 45**

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

Abhängig vom Wetter kann sich die Planung verändern.
Die Einladung an die Mitglieder der Skifahrer/Winterwanderer Gruppe zu den Veranstaltungen erfolgt rechtzeitig.
Bitte meldet eure Teilnahme dann umgehend an den Organisator.

Donnerstag, 07. 05. 2026 **Radtour nach Langenargen**

Radtour nach Langenargen (60km)
mit Besuch des dortigen
Fischereimuseums mit anschließender
Einkehr

Treffpunkt für Radler um 13:30 Uhr –
Parkplatz „Schwarze Veri Zunft“,
Mühlbruckstr. in RV

Autofahrer kommen direkt zum
Fischereimuseum in Langenargen um
15:00 Uhr
Fischereimuseum: Obere Seestr. 17,
88085 Langenargen

Organisator: Mike Reuß
Anmeldung: 0751-13092 oder
mreuss@hotmail.de

Donnerstag, 18. 06. 2026 **Wanderung in den** **Scheidegger Wasserfällen**

Wanderung in den Scheidegger
Wasserfällen (ca. 50 km von RV) mit
anschließender Einkehr

Treffpunkt um 10 Uhr auf dem
Parkplatz Sportlergaststätte Oberzell
zur Bildung von Fahrgemeinschaften

Organisatoren: Veronika Bouley und
Gisela Enderle
Anmeldung: 0751-35 30 04 oder
veronika.bouley@t-online.de

Donnerstag, 16. 07. 2026
Wanderung am Stillen Bach
zum Rössler Weiher

Wanderung am Stillen Bach zum Rössler Weiher mit anschließender Einkehr
Treffpunkt um 13:00 Uhr auf dem Parkplatz beim Freibad Weingarten
Organisator: Dieter Allmendinger

Anmeldung: 0751- 612 46 oder
allmendingerdw@arcor.de

Donnerstag, 20. 08. 2026
Wanderung von Beuron zum Knopfmacherfelsen

Wanderung von Beuron zum Knopfmacherfelsen mit anschließender Einkehr
Treffpunkt um 8:00 Uhr auf dem Parkplatz Sportlergaststätte Oberzell zur Bildung von Fahrgemeinschaften

Organisator: Dieter Allmendinger

Anmeldung: 0751- 612 46 oder
allmendingerdw@arcor.de

Leitungsteam:

Dieter Allmendinger: Sommerprogramm 2026, Wanderungen (0751-6 12 46)

Stanislaus Lazar: Winterprogramm 2026-27, Skiausfahrten und Skigymnastik (0751-9 13 10)

Myrta Schneider: Winterprogramm 2026-27, Schneewanderungen (07504-607)

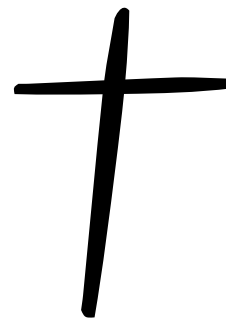
Veronika Bouley: Koordination, Öffentlichkeitsarbeit (0751-3 53 00 4)

Wir begrüßen als neue Mitglieder

Georg Bächle
Rosemarie Bainbridge
Karl Buck
Lorena Ebner
Berthold Ebner
Ingrid Elser-Hermle
Denise Francis-Stroh
Irma Frey
Eberhard Gohl
Günter Gräber
Irmgard Hagel
Angelika Hangarter
Ellen Kühn
Knut Lutz
Claudia Maas-Holzhauser
Christine Maly
Renate Müller
Maria Petuker
Dorothea Pomp
Werner Roth
Bodo Rudolf
Ursula Schlecht
Rita Schlichtig
Annemarie Schmid
Rita Schmidle
Gretel Sens
Josef Wagner
Dr. med. Jürgen Zeller

Unsere Verstorbenen

Heribert Angele
Günter Bohnenberger
Inge Feldhege
Ursula Halder
Sonja Herzig
Konrad Hübsch
Ruth Kessler
Armin Klimmer
Gudrun Lau
Irmgard Lehle
Christa Merz
Doris Natterer
Karin Rüger
Herta Schneck
Valeska Schneider-Finke
Alice Stepputat
Brigitte Sterkel
Gudrun Zitzmann





- 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,
Wolfgang Altendorfer-Munzinger
- Auflage: 1.200
- Erscheinungsweise: dreimal jährlich
- Druck: druckidee Jochen Abt, Mooswiesen 13/1 Ravensburg

Seniorentreff Ravensburg e. V.
Hirschgraben 7
88214 Ravensburg

Telefon: 0751 32747

Unsere **Bankverbindung** erfragen Sie
bitte im Sekretariat

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