

04|2022

STIFTUNGSFAMILIE

DAS MAGAZIN DER STIFTUNGEN BSW UND EWH



Reise-Special



STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH

Liebe Leserinnen und Leser,

„Ich will auf den tollen Bauernhof vom letzten Jahr.“ – „Nein, ich will lieber ans Meer.“ – „Berge wären doch auch mal wieder ganz schön.“ – „Sollen wir nicht besser an einen ganz neuen Ort fahren?“ So oder so ähnlich beginnen bei uns zu Hause die jährlichen Diskussionsrunden mit den Kindern, wenn es Zeit für den Sommerurlaub wird. Der gemeinsame Austausch darüber und die Vorfreude sind uns immer besonders wichtig. In diesem Jahr haben wir uns am Ende wieder für den Bauernhof in der Nordeifel entschieden.

Leider können sich auch in Deutschland viele Menschen keinen Urlaub leisten. Fast jedes vierte Kind muss infolge der familiären finanziellen Situation auf die schönste Zeit des Jahres verzichten. Alleinerziehende Eltern, Menschen, die Sozialleistungen empfangen, Flüchtlinge, aber auch viele aus den unteren Gehaltsgruppen sind besonders betroffen. Diesen Menschen, diesen Familien bleiben die wertvollen Erlebnisse des gemeinsamen Reisens oft verwehrt.

Uns in der Stiftungsfamilie ist es wichtig, besonders an diese Menschen zu denken. Deshalb ist der Aufenthalt aller Kinder und Jugendlichen bis zur Vollendung des 15. Lebensjahres in unseren Hotels und Ferienwohnungen ab 2023 kostenfrei. Deshalb halten wir unser Preisniveau möglichst gering, um Men-



Geschäftsführender Vorstand Finanzen

schen mit kleinem Einkommen ganz besonders zu unterstützen. Deshalb organisieren wir jährlich bezuschusste Familienreisen – auch mal mit den Großeltern. Damit wenigstens in unserem Wirkungskreis ein erholsamer Urlaub für alle möglich ist. Denn das ist Familie.

Jetzt wünsche ich Ihnen allen, liebe Reisefreudige der Stiftungsfamilie, viel Vergnügen beim Lesen unserer Sonderausgabe rund um das Reisen.

Herzlichst
Ihr Danilo Zanotti

Impressum

Rund um die Stiftungsfamilie (Adressänderungen z. B. wegen Umzug, Abbestellung Magazin, Änderungen/Kündigung der Mitgliedschaft etc.): Servicezentrum, Bleicherufer 11, 19053 Schwerin, Telefon: 0800 2651367 (gebührenfrei), Fax: 0385 7788933, E-Mail: info@stiftungsfamilie.de

Reiseangebote und für Reisebuchungen:
BSW-Reisezentrum, Telefon: 0821 2427-300

Brennstoffe BHbv (Bahn-Hausbrandversorgung):
Telefon: 069 809076-333, E-Mail: infobhbv@stiftungsfamilie.de

Redaktionelle Inhalte (Chefredaktion): Adrienne Hinze, Telefon:
069 809076-140, E-Mail: adrienne.hinze@stiftungsfamilie.de

Marktplatz und Menschen verbinden: Werbeagentur Zimmermann GmbH, Stichwort „...“, Telefon: 069 951152-33, Fax: 069 951152-99

Mehr Infos zu der Stiftungsfamilie:
www.stiftungsfamilie.de

Herausgeber: Stiftung BSW, Münchener Straße 49, 60329 Frankfurt am Main, Siegfried Moog (v. i. S. d. P.)

Redaktion: Tim Bugenhagen, Michael Buyer und Adrienne Hinze

Gestaltung: Werbeagentur Zimmermann GmbH (www.zplusz.de)

Fotos: Stiftungsfamilie, zplusz, iStockphoto, privat, Maygutyak – stock.adobe.com

Erscheinungsweise fünfmal jährlich
Das Magazin finden Sie auch als blätterbares E-Paper auf www.stiftungsfamilie.de

Druck: Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG

Hinweis: Nachdruck, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung

Nächste Ausgabe: Dezember 2022



Im Fokus

Wir sind Familie

Seiten 4 bis 7



Reise

„Die Gäste sind begeistert“
BSW-Hotel Ahlbeck auf Usedom

Seiten 8 bis 9

Reise

„Den Wohlgefühlcharakter erhöhen“
BSW-Hotel Alter Bahnhof

Seiten 10 bis 11

Reise

Fellnasen dürfen mit
Let's dance
Jedem Tierchen sein Pläsierchen

Seiten 12 bis 14

Reise

Exklusive Reiseerlebnisse

Seite 15

Beitrittserklärung

Miteinander – Füreinander

Seite 16

DEVK

Sicher ans Ziel: Reisen mit dem
Auto

Seite 17

Reise

Der Brocken rockt

Seiten 18 bis 19

Gesundheit

Urlaub mit dem Fahrrad

Seite 20

Reise

Online buchen – früher freuen

Seite 21

Marktplatz | Menschen verbinden

Seiten 22 bis 23

Soziales

Depression kraftvoll
entgegenstehen
Woche der Seelischen Gesundheit

Seiten 24 bis 25

Familie und Gesellschaft

Kleine Geste – großes Glück
Kraft schöpfen

Seiten 26 bis 27

Ehrenamt

Steckenpferd Sportfotografie
Endlich wieder Fokkis Weidenfest

Seiten 28 bis 29

Freizeit | Am Schluss

Der Natur-Dauerbrenner-
Alleskönner
Null Bock? Keine Chance!

Seiten 30 bis 31

Spendenkonto

Stiftung EWH
Sparda-Bank West eG
IBAN DE98 3606 0591 0207 0807 08
BIC GENODED1SPE

Jetzt spenden

UM DIE GEMEINSAME ZEIT
ZU FÖRDERN, ÜBERNACHTEN
KINDER BIS EINSCHLIESSLICH
15 JAHRE BEI UNS AB NÄCHS-
TEM JAHR KOSTENFREI



Wir sind Familie

Machen Sie sich auch manchmal Sorgen? Um die Welt, um Ihre Heimat, um Ihre Lieben? In solchen Momenten ist es gut, sich nicht einsam zu fühlen und eine warme Hand auf der Schulter zu spüren. Wir wollen diese warme Hand für Sie sein, Sorge für Sie tragen, Ihnen Kraft und Zuversicht geben, gemeinsame Erlebnisse schaffen. Wie in jeder Familie, so können auch wir nicht immer überall sein und nicht alles lösen. In unserem Wirkungskreis tun wir jedoch vieles, um Sie zu entlasten – angefangen bei bezahlbarem Urlaub für Familien. Denn ab der Reisesaison 2023 gibt es bei der Stiftungsfamilie einen Kinderzuschlag mit Gewicht: Dann zahlen Eltern für die Übernachtung ihrer Kinder bis einschließlich 15 Jahre keinen Cent zusätzlich. Das gilt für Übernachtungen in allen BSW-Hotels im Zimmer der Eltern und auch in unseren rund 300 Ferienwohnungen. Warum der gemeinsame Familienurlaub so wichtig ist, darüber haben wir mit Petra und Sascha Romeiß, zwei unserer treuen Reisefans, gesprochen.

„Im Urlaub findet man anders zusammen“

Selbstverständlich kommt die Kostenerstattung für den Nachwuchs zu den vergünstigten Reisepreisen, die Stiftungsfamilienmitglieder ohnehin erhalten, einfach obendrauf. Zu echten Dauerbrennern sind unsere Reiseangebote auch für Petra und Sascha Romeiß aus Maintal geworden. Zusammen mit ihren Kindern Anton und Felix haben sie bereits mehrere unserer Hotels und Ferienwohnungen kennengelernt und sind in der vielfältigen Reisewelt aus Überzeugung sozusagen sesshaft geworden.

„Das passt“

Angefangen hat die gemeinsame Reise von Petra und Sascha Romeiß schon zu Beginn ihrer Berufslaufbahn: Kennengelernt haben sie sich bei einem Seminar der Deutschen Bahn im Jahr 2005 und schnell gemerkt: Das passt. Schon zwei Jahre später gaben sie sich das Jawort, 2008 kam Sohn Felix auf die Welt und fünf Jahre später folgte Anton. Auch beruflich waren sie sich, beide aus dem Bauingenieurwesen kommend, früh sicher: Nach dem Einstieg bei der Deutschen Bahn unmittelbar nach dem Studium folgten einige Stationen im Konzern. Mittlerweile sind sie bei DB Fernverkehr angekommen.

„Die Bahn ist ein tolles Produkt“

„Jeder Halt war eine schöne Erfahrung und an jedem einzelnen konnten wir uns einbringen“, erinnert sich Petra Romeiß. „Deshalb haben wir unsere gemeinsamen privaten und beruflichen Stationen in Form der jeweils nahe gelegenen Bahnhöfe auf einem Zuglaufschild festgehalten.“ Und der 46-jährige Familienvater ergänzt: „Die Bahn ist ein tolles Produkt. Es ist motivierend, daran mitarbeiten zu können, die Leistungen für alle Reisenden immer weiter zu verbessern.“

„Zeit füreinander“

Für ihr erstes Urlaubsziel hat die damalige Jungfamilie bereits auf das Reiseangebot der Stiftungsfamilie zurückgegriffen: „Schon als Felix noch gar nicht laufen konnte, haben wir unseren ersten Familienurlaub zu dritt gemacht, vor 13 Jahren in Zingst an der Ostsee. Seitdem fahren wir jedes Jahr über die Stiftungsfamilie in den Urlaub“, erzählt die 47-jährige Mutter weiter. Alle zwei Jahre geht es für 14 Tage nach Baabe auf Rügen. Die An- und Abfahrt bestreiten die vier übrigens meist mit der Bahn. Das Allerwichtigste im Urlaub? Die Zeit miteinander. „Man findet anders zusammen als im Alltag. Wir fahren Rad, machen Touren mit dem Schiff oder bauen am Strand die schönsten Sandburgen.“

„Einfach ausprobieren“

Um seinen ganz eigenen Lieblingsort zu finden, gibt es von Sascha Romeiß jetzt den entscheidenden Tipp: „Einfach alles ausprobieren“, sagt er lachend. „Wir waren an verschiedenen Orten am Meer, aber auch ganz im Süden in Schönau am Königssee. Für uns ist es das Wasser, das uns anzieht, für andere sind es die Wälder oder die Berge. Die Hotels und Ferienwohnungen der Stiftungsfamilie sind ja über ganz Deutschland verteilt. Da lohnt es sich, verschiedene Sachen zu testen.“ Was die Familie noch schätzt, verrät uns Petra Romeiß: „Die Reisen sind immer auch Gelegenheiten, Gleichgesinnte kennenzulernen, sich auszutauschen und innerhalb der Bahnfamilie noch etwas näher zusammenzurücken. Das gilt auch für Anton und Felix, die aus den Urlauben oft neue Freundschaften mit anderen Kindern mitnehmen. Genauso finden wir aber auch Ruhe und Rückzug, wenn wir das brauchen.“



Bei der Deutschen Bahn arbeitet Petra Romeiß an einem IT-System, mit dem Unternehmensdaten analysiert und Kennzahlen verfügbar gemacht werden. Das ermöglicht den Verantwortlichen im Fernverkehr, schnellere und fundiertere Entscheidungen zu treffen. Auch wir bei der Stiftungsfamilie haben unsere Hausaufgaben gemacht. Schauen Sie also gleich auf www.stiftungsfamilie.de vorbei – für alle Informationen, die Sie für Ihren nächsten Traumurlaub brauchen.





Eine besondere Art der Familienförderung



„Die richtigen Themen“

Über die Urlaube hinaus gibt es vieles, das die Stiftungsfamilie attraktiv für Familien macht, findet Sascha Romeiß: „Sie bietet die richtigen Themen an und denkt die Bedürfnisse ihrer Mitglieder mit. Sie ist auch eine Plattform, auf der Beschäftigte aus dem Bahnbereich und auch Familien zueinanderfinden und sich gegenseitig unterstützen können.“ Als Beispiel nennt der Familienvater die in mehreren Städten aktiven Familiennetzwerke. Den Zusammenschluss in Maintal hat er mit seiner Frau vor vielen Jahren selbst gegründet.

„Eine besondere Art der Familienförderung“

Dass Kinder und Jugendliche künftig kostenfrei mit den Eltern Ferien machen, findet die Familie eine gute Entscheidung. „Die Reisen sind für uns als Stiftungsfamilienmitglieder schon rabattiert, was klasse ist“, sagt Petra Romeiß. „Aber natürlich muss man als Familie auch das Geld für einen günstigeren Urlaub erst einmal haben. Spätestens mit dem zweiten Kind oder in der Anfangszeit, wenn nicht viel auf der hohen Kante liegt, ist das eine besondere Art der Familienförderung.“



Oma und Opa im Gepäck

Sie fragen sich, wo die Großeltern bleiben? Na, an die denken wir natürlich auch. Für den Herbst und Winter haben wir uns nämlich etwas Besonderes ausgedacht: unser Mehrgenerationenurlaubsangebot, das Oma und/oder Opa für die Hälfte des regulären Stiftungsfamilien-Preises mit ins Gepäck nimmt. Und dabei darf auch noch ganz individuell entschieden werden, ob die Oma mit dem Papa und dem Enkel oder beide Großeltern mit den Eltern und den Enkeln oder der Opa mit der Mama und dem Enkel oder die Oma mit dem Enkel oder oder oder ...

Erfahrung trifft auf Kinderaugen

Pssst! Unter uns: Hat Ihnen als Kind nicht auch dieses eine Essen bei Ihrer Großmutter immer am besten geschmeckt? Ihr Großvater hat Ihnen das Schwimmen im Handumdrehen beigebracht? Sie haben zwölf Eiskugeln auf die Waffel gekriegt, und es war gar nicht schlimm, wenn Sie nach der neunten Kugel eine grüne Nase hatten? Und das Super-duper-Tröstkuscheln, weil Ihr Lieblingsspielzeug quasi wie von selbst kaputtgegangen ist? Sie müssen es gar nicht laut sagen: Klar, dass Eltern das auch alles können. Aber bei Oma und

Opa hat's irgendwie mehr Spaß gemacht. Aus diesen und aus vielen weiteren Gründen ist es wichtig, generationenübergreifende Qualitätszeit zu verbringen – und das geht am besten im Urlaub. Denn unbeschwerter Zeit hat man ohne den Alltagsballast einfach mehr.

Exklusiv für Großeltern

Wir bieten allen Großeltern ab dem 1. Oktober bis Weihnachten in zehn unserer Hotels und allen Ferienwohnungen ab einem Aufenthalt von mindestens fünf Tagen einen Nachlass auf den Reisepreis von satten 50 Prozent, wenn ein Enkelkind bis einschließlich 15 Jahre mitfährt. Wichtig: Das Angebot gilt nach Verfügbarkeit, solange der Vorrat reicht, nur für Neubuchungen bis 5. Dezember 2022 und ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Also, gleich ran an den Speck und buchen, was das Zeug hält!

Alle Details über das Mehrgenerationenurlaubsangebot erfahren Sie in unserem Reisezentrum. Hier können Sie auch direkt telefonisch oder per E-Mail buchen.

Die Kosten für Lebensmittel, Energie, Freizeit und viele weitere Bereiche unseres Lebens sind in den vergangenen Monaten teilweise schmerzhaft gestiegen. Das treibt auch uns bei der Stiftungsfamilie um, auch und vor allem beim Thema Reise. Deshalb schaffen wir Entlastung für diejenigen, die sie gut gebrauchen können. Denn eines wissen wir ganz sicher: Urlaub, Erholung und Familienzeit sind wichtig und durch nichts zu ersetzen.



**GLEICH DEN MEHR-
GENERATIONENURLAUB
BUCHEN: TELEFONISCH UNTER
0821 2427 300 ODER PER
E-MAIL AN RESERVIERUNG@
STIFTUNGSFAMILIE.DE**

„Die Gäste sind begeistert“

Alles glänzt und strahlt: Nach zehnmonatiger Umbaupause war das BSW-Hotel Ahlbeck auf Usedom pünktlich für den Sommerurlaub am Start. Eleganz an der Pommerschen Riviera wird hier nun nochmals ganz anders definiert – was bei den Gästen große Begeisterung hervorruft. Zwar hatte der eine oder andere die Renovierung infrage gestellt, jedoch war die Sanierung nach 25 Jahren Betrieb mehr als notwendig. Wir haben mit Hotelleiter André Budeus darüber gesprochen, wie er die Zeit des Umbaus erlebt hat.

Ahlbeck ist seit 1. Juli wieder geöffnet: Wie war der Start?

Wir waren gespannt, ob den Gästen das neue Hotel gefällt und ob alle Anlagen funktionieren, wie sie sollten – wir hatten extrem wenig Zeit zum Testen, und so etwas wie einen Probetrieb gab es nicht: von null auf hundert in einem Tag. Als die Gäste eintrafen und alles gut funktionierte, fiel die Anspannung aber allmählich ab.

Und Sie hatten die ganze Zeit Urlaub? 😊

Ich habe es im Oktober während der Bau-phase versucht. Das hat nicht geklappt. Aber ich hatte im August eine Woche, das muss reichen.

Was genau wurde eigentlich gemacht?

Wir haben alle Zimmer saniert. Zunächst wurden sie entkernt, dann sämtliche Ver- und Entsorgungsleitungen erneuert, schließlich erhielten sie neue elektrische Leitungen, Fußböden, Türen und Möblierung. Dazu wurden neue Bäder eingebaut und insgesamt 27 Zimmer mit Terrassen bzw. Balkonen ausgestattet. Einige Zimmer wurden zusammengelegt, sodass nun 13 Suiten auf unsere Gäste warten. Die Rezeption wurde um einen großzügigen Aufenthaltsbereich erweitert und neu eingerichtet. Wir haben den Innenpool neu gestaltet und um einen Saunabereich mit klassischer Sauna sowie Infrarotsauna erweitert. Die Heizungs- und

Warmwasseraufbereitungsanlagen wurden erneuert, die Küche wurde von Gas auf Elektrogeräte umgerüstet und neue Kühlanlagen wurden eingebaut. Unser Restaurant wurde vollständig neu eingerichtet und um eine Außenterrasse im zweiten Stock erweitert. Darüber hinaus wurde ein Multifunktionsraum eingebaut, in dem kleinere Tagungen abgehalten werden können. Wir haben einen großen Aufenthaltsraum bzw. ein Kinderspielzimmer eingebaut und außerdem ein Blockheizkraftwerk. Der Außenbereich hinter dem Hotel wurde teilweise neu gestaltet. Leider konnten wir bis heute wegen nicht erteilter Baugenehmigungen unsere Fahrradgarage noch nicht überdachen.

„Dutzende Auftragnehmer mussten gebunden, koordiniert und überwacht werden. Das Gebäude wurde in zehn Monaten in den Rohbauzustand versetzt und wieder betriebsfertig hergestellt. Zusätzlich entstanden Anbauten wie Balkone, ein erweiterter Haupteingang, eine Sauna und eine Restaurantterrasse; die Grundrisse wurden verändert. Von Anfang an war also Vollgas angesagt und die letzten Wochen waren für alle Beteiligten extrem stressig. Trotz Coronaausfällen, Materialengpässen und Wechsel der Trockenbaufirma konnten die Gäste jedoch pünktlich empfangen werden. Das freut uns sehr.“

Bauleiter Andreas Steinhagen



André Budeus

Wie viele Menschen waren insgesamt am Umbau beteiligt – handwerklich und organisatorisch?

Gute Frage, das habe ich noch gar nicht nachgezählt ... Allein das handwerkliche Fachpersonal auf der Baustelle war in der Spitze um die 40 Leute. Dazu haben sich sicher noch mal so viele Personen mit Planung und Organisation beschäftigt.

Wie sind die Reaktionen der Gäste im „neuen“ Ahlbeck?

Durchweg positiv: Die frischen Formen und Farben kommen gut an. Alles ist modern und funktional eingerichtet und viele haben regelrecht gestaunt.

Worin liegt der Mehrwert für unsere Gäste?

Hier sind natürlich die Terrassen und Balkone an gut der Hälfte unserer Gästezimmer zu nennen. Darüber hinaus haben wir durch den Zusammenschluss nebeneinanderliegender Zimmer zu Suiten mit Platz für vier Personen nun mehr Raum für Familien geschaffen. Die komplett neu gebaute Sauna wird von unseren Gästen sehr geschätzt und auch die Restaurantterrasse ist ein echter Mehrwert. Unsere kleinen Gäste lieben das großzügig gestaltete Kinderspielzimmer.

Gab es Pleiten, Pech und Pannen?

Schwimmbad und Sauna sind aufgrund fehlender Materialien leider nicht rechtzeitig fertig geworden. Gerade noch so ist die Sicherheitsbeleuchtungsanlage geliefert worden: Ohne diese hätten wir überhaupt nicht öffnen können. Das war eine echte Zitterpartie. Auch in der Küche mussten wir uns noch wochenlang mit Leihgeräten arrangieren, da die bestellte Ware einfach nicht kam. Als sie dann endlich geliefert wurde, war sie teilweise so stark beschädigt, dass sie nicht in Betrieb genommen werden konnte – also wieder warten ...

Wie schwierig war es, den Zeitplan trotz Corona und Inflation durchzuziehen?

Der Ablauf war von Anfang bis Ende durchgetaktet. Was wir in den zehn Monaten alles umgesetzt haben, wäre schon ohne Material- und Handwerker-mangel ambitioniert. Immer wieder musste auf sich verändernde Bedingungen – sei es materialeitig oder auch durch covidbedingte Ausfälle in den Gewerken – reagiert werden. Insbesondere in den letzten Wochen vor der Wiedereröffnung sind extrem viele Dinge gleichzeitig abzuarbeiten gewesen. Ohne unseren Bauleiter Andreas Steinhagen, der stets den Überblick behielt und immer wieder die Gewerke aufeinander abgestimmt hat,

wäre das unmöglich gewesen. Während der laufenden Bauarbeiten den Baustaub aus dem Haus zu putzen und das Hotel in den Tagen vor der Eröffnung wieder auf Hochglanz zu polieren, war dann Aufgabe meines Teams an Mitarbeitern, die ein ganz schön dickes Fell haben mussten. Ohne sie hätten wir den Starttermin nicht halten können.

Wie ist die Auslastung in den nächsten Monaten?

Wir sind bis weit in den November gut gebucht. Der Dezember lässt jedoch noch etwas Raum für Kurzsentschlossene.

Warum ist Ahlbeck immer eine Reise wert?

In der warmen Jahreszeit locken unser breiter feinsandiger Strand und die Ostsee in erster Linie Badegäste an. Aber auch das Hinterland auf Usedom mit den Seen, Wäldern und verschlafenen Dörfern lädt zu Erkundungstouren zu jeder Jahreszeit ein.

Worauf freuen Sie sich jetzt in diesem Moment am meisten?

Auf den ganz normalen Hotelbetrieb. 😊



Andreas Steinhagen (rechts)



„Den Wohlfühlcharakter erhöhen“



Der Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft wurde 1990 gegründet. Er ist der größte an Deutschlands Ostseeküste und mit 786 km² der drittgrößte der 16 Nationalparks in Deutschland. 83 Prozent seiner Fläche sind See, Watt und Lagunen.

Die einen öffnen, die anderen schließen: Nach der Renovierung des BSW-Hotels Ahlbeck auf Usedom ist nun unser Haus im Ostseebad Prerow an der Reihe. Im November schließt das BSW-Hotel Alter Bahnhof, um ab Juni nächsten Jahres in neuem Glanz zu erstrahlen. Wie in Ahlbeck, so wird auch dieses Projekt von Bauleiter Andreas Steinhagen betreut. Seit 2016 ist Sebastian Schenk dortiger Leiter – und blickt zurück auf eine lange Karriere im Hotelgewerbe. Wir wollten mehr über ihn und seine Lieblingsplätze auf dem Darß erfahren – und natürlich auch, was er uns jetzt schon über den Umbau erzählen kann.

Wie kamen Sie zur Stiftungsfamilie?

Ich war quasi mein gesamtes berufliches Leben Hotelleiter in der Konzern- und Privathotellerie. Zur Stiftungsfamilie kam ich über einen interessanten Zeitungsbericht: Dieser hat mich neugierig gemacht und ich habe mich beworben.

Sind Sie ursprünglich aus der Region?

Tatsächlich bin ich schon vor vielen Jahren durch ein Jobangebot an die Ostsee gezogen. Meine beruflichen Aufgaben haben sich zwischendurch immer wieder geografisch verändert, aber meinen Wohnsitz hier in der Gegend habe ich stets behalten. Da

kennt man seine Region gut. Nun wohne ich auf Rügen und pendle täglich auf den Darß.

Was ist das Besondere an der Ostsee?

Strand und Meer natürlich, das ist schon toll. Ich mag außerdem die weiträumige Natur, all die knorrigen, windschiefen Bäume, die romantischen Sonnenuntergänge und die daraus entstehenden Lichtspiele. Die Vorpommersche Boddenlandschaft fasziniert mich immer wieder – und das nicht nur deshalb, weil sie der drittgrößte Nationalpark Deutschlands ist. Die Natur ist hier einfach unwahrscheinlich abwechslungsreich.

Welcher ist Ihr Lieblingsort rund ums Hotel?

Da muss ich gar nicht weit gehen: auf der Terrasse oder im Strandkorb, mit weitläufigem Blick auf den Bodden, früh am Morgen, wenn der Tag erwacht.

Und was muss man als Gast unbedingt erlebt haben?

Mit dem Rad von Ahrenshoop über Born nach Prerow entlang des Boddenradwegs fahren oder zum ältesten Leuchfeuer der Ostseeküste, dem Darßer Ort, wandern. Ein echtes Highlight im September und Oktober ist es außerdem aus meiner Sicht, die Kraniche zu erleben, deren trompetenartige Rufe, wenn sie sich zu Zehntausenden auf den Rastplätzen versammeln. Sie werden übrigens auch Vögel des Glücks genannt, weil Kraniche als Vorzeichen des Frühlings gelten – der Jahreszeit, in der Wärme, Licht und Nahrungsfülle wiederkehren. Die Japaner glauben übrigens daran, dass die Götter einem einen Wunsch erfüllen, wenn man 1.000 Exemplare in Origami-Form bastelt. So weit bin ich bisher noch nicht gegangen, aber das brauche ich ja auch gar nicht: Die echten Kraniche zu beobachten, ist schon ein kleines Glück. 😊

Was macht den Charme des Hotels aus?

Wir sind nicht kosmopolitisch und nicht stylish, sondern authentisch und mit einer Geschichte, die man spüren kann.

Für welche Menschen eignet sich ein Aufenthalt ganz besonders?

Für Aktive, die gerne mit dem Rad oder zu Fuß unterwegs sind. Romantiker kommen sicher auch voll auf ihre Kosten, und alle,

die ihre Auszeit genießen wollen. Na ja, und für Kranichfans ist es bei uns natürlich das Paradies.

Wann wird das Hotel wegen Renovierung geschlossen und wie lange?

Wir schließen ab 1. November und planen, ab 1. Juni nächsten Jahres wieder zu öffnen. Vielleicht klappt es auch schon zu Pfingsten, drücken Sie uns die Daumen! So oder so: Die Rückkehr der Kraniche aus ihren Winterquartieren im Jahr 2023 zu beobachten, kann ich also nicht anbieten, aber der Herbstzug findet gerade jetzt bis November statt – gerade noch rechtzeitig vor dem Umbau.

„Die Renovierung wird aus verschiedenen Gründen eine Herausforderung, das will ich nicht verhehlen. Derzeit ist es nicht leicht, an kompetentes Fachpersonal zu kommen. Und auch die inflationär bedingten Preise der Baustoffe machen es uns nicht eben einfacher. Aber ich bin zuversichtlich, dass wir das alles stemmen werden.“

Bauleiter Andreas Steinhagen

Wissen Sie schon, was gemacht wird?

Der Charme des Hauses wird natürlich erhalten bleiben, aber Details kenne ich noch nicht. Die Renovierung wird sich an einigen Faktoren wie Bequemlichkeit und Nachhaltigkeit orientieren – an der Erhaltungshaltung unserer Gäste, das ist uns ganz wichtig. In so einem historischen Gemäuer wie dem Alten Bahnhof wird es darauf ankommen, den Spannungsbogen von zeitgemäßer Funktionalität passend zur Zimmergröße zu vollziehen. Daher bin ich besonders auf die Erneuerung der Bäder gespannt.

Was wird darüber hinaus der Mehrgewinn für die Gäste sein?

Eindeutig, dass wir den Wohlühlcharakter noch mehr erhöhen werden.



Sebastian Schenks Lieblingsplatz



Andreas Rosenkranz



Fellnasen dürfen mit

Die einen finden es selbstverständlich, die anderen sind fassungslos: Nichts scheint die Gemüter so sehr zu bewegen wie die Frage, ob das Haustier mit in die Ferienwohnung bzw. ins Hotelzimmer darf. Machen wir uns nichts vor: Auch die haarlosesten, ruhigsten und erzogensten Tiere waschen sich in aller Regel nicht allein die Pfoten nach dem Gassigehen. Andererseits fahren wir ja auch nicht ohne unsere Kinder in die Ferien. Und wir sind schließlich Familie – also haben wir uns für den Mittelweg entschieden: Ab Dezember gibt es bei uns in ausgewählten Hotels und Ferienwohnungen die Möglichkeit, Zimmer für die ganze Familie inklusive ihrer Fellnasen zu buchen. Andreas Rosenkranz von der Stiftungsfamilie erzählt uns im Folgenden mehr darüber.

In welchen Häusern sind Haustiere erlaubt?

Zuerst einmal der Hinweis, dass wir über Haustiere sprechen, nicht ausschließlich über Hunde. Katzen oder beispielsweise Hamster können auch mitgebracht werden, Reptilien aber bitte nicht. Die Entscheidung obliegt dem Hotelteam vor Ort, das die Buchung annimmt. Außerdem dürfen nicht mehr als zwei Tiere pro Wohneinheit mitgebracht werden.

Haustiere sind – wie bisher – im BSW-Hotel Festenburg im Harz erlaubt, neu hinzu kommen einige Ferienwohnungen im Brockenblick und ein Zimmer im BSW-Hotel Hubertus-Park in Schönau am Königssee.

Das heißt, die Bereiche sind abgetrennt von den anderen Zimmern?

In Festenburg und im Hubertus-Park ja, dort reden wir über freistehende Gebäude auf dem Hotelgelände. Im Brockenblick werden wir Zimmer im Erdgeschoss hinter der Rezeption herrichten – dieser Flur hat einen separaten Eingang und ist durch Türen abgetrennt. Im restlichen Gebäude dürfen sich die Haustiere also

nicht aufhalten, lediglich zum Check-in bzw. Check-out wird es Ausnahmen geben.

Was genau wird denn in den Räumlichkeiten gemacht?

Wir werden in allen Wohnungen und Zimmern die Teppichböden entfernen und durch Vinylböden ersetzen, die strapazierfähiger und besser zu reinigen sind. Diese sogenannten Designböden haben wir auch bei den letzten großen Renovierungen in Ahlbeck oder auf Sylt eingesetzt. Im Hubertus-Park werden wir einen Kühlschrank ins Zimmer stellen, damit Tierfutter gelagert werden kann. Im Harz handelt es sich um Wohnungen, die schon einen Kühlschrank haben. Wir werden außerdem Hundekotbeutelspender installieren, damit auch alle Hinterlassenschaften beseitigt werden können.

Was war Ihnen wichtig bei der Umsetzung?

Die Herausforderung bei der Nutzung von Unterkünften durch Haustiere liegt für uns in der Regel beim Gast, der danach

Let's dance



kommt. Ich kann eine Wohnung nicht an eine Familie mit Hund und dann an eine Familie ohne Hund vermieten. Es könnten ja beispielsweise Haustierallergien bei den nachfolgenden Gästen vorliegen. Darüber hinaus gibt es auch Menschen, die Angst vor Hunden haben – auch vor den besonders gut erzogenen. Beides zusammengefasst führt dazu, dass wir unsere Gäste mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen bestmöglich bedienen möchten, ohne sie voneinander zu isolieren.

Was kostet das extra?

Wir werden 10 Euro pro Tag und Haustier nehmen, unabhängig von Tierart, Rasse oder Größe. Jeder Hund kostet also genauso viel wie die Katze oder der Hamster. Das Futter oder sonstige Extras sind selbstverständlich nicht im Preis inbegriffen.

Wie kann ich die Zimmer buchen?

Die Zimmer können ausschließlich über die Rezeptionen in Festenburg, im Brockenblick und Hubertus-Park gebucht werden.

Mit welchen Reaktionen der anderen Gäste rechnen Sie?

Ich rechne insgesamt mit positiven Reaktionen. Vielen Menschen geben wir nun endlich die Möglichkeit, mit Haustier zu uns zu kommen – und für alle anderen gibt es ja keinerlei Nachteile. Ich denke, wir haben den goldenen Mittelweg gefunden.

Und wie geht's weiter?

Wenn sich unsere Erwartungen erfüllen und die Umsetzung so funktioniert, wie wir uns das vorstellen, werden wir das Angebot sicherlich auf den einen oder anderen Standort ausdehnen und online buchbar machen wollen.

Heute schon getanzt? Nein? Dann aber nichts wie los nach Baiersbronn! Denn hier lässt es sich trefflich schwofen – und das unter der kompetenten Leitung von Doris und Manfred Schramm. Nach coronabedingter Pause nahm das überaus beliebte Tanzlehrerpaar seine beschwingte Bestimmung wieder auf und brachte Jung und Alt, Singles und Paare auf die frisch gebohnerten Bretter, die vielleicht nicht die Welt bedeuten, jedoch jede Menge Rhythmus versprechen. Die Schramms bieten nicht zufällig im Schwarzwaldhotel Baiersbronn, das durch den Singenden Wirt Fiete Dorsch zu überregionalem Ruhm gelangt ist, bereits seit vielen Jahren Tanzwochen für Beginnende wie Geübte an. Das Besondere? Hier sind alle willkommen und quasi so nebenbei werden etwaige Neuzugänge familiär integriert. „Es war große Harmonie in der Gruppe und wir hatten so viel Spaß“, schreiben Sylke und Frank. „Es hat gepasst. Wir haben Freunde gefunden, und wir würden uns sehr freuen, diese dann nächstes Jahr wiederzusehen.“ Da das Leben leider kein Tanzboden ist, kommt nun ein kleiner Trauermarsch: Alle Kurse im November sind bereits ausgebucht; die nächsten Termine finden aber im März 2023 statt. Also: Halten Sie die Tanzbeine bereit, die Augen auf und buchen schnell!



Jedem Tierchen sein Pläsierchen

Alteingesessene BSW-Reisebegeisterte wissen es längst: Seit Anfang des Jahres ist Horst Linnemeyer, langjähriger Leiter des Hotels Lindenbach, neuer Chef des Hotels Villa Dürkopp – und Nicolé Hahne, die als hauptamtliche Reiseleiterin tätig war, führt nun unser Hotel in Bad Ems. Warum der Wechsel? Ganz einfach: Beide sollen genau das tun können, was ihren jeweiligen Expertisen entspricht. Denn wenn man zufrieden ist, dann arbeitet es sich doch gleich doppelt so gut, nicht wahr? Und das wiederum kommt auch allen Gästen zugute.

Kompetenzen nutzen

Sie fragen sich, welche Expertisen wir meinen? Nicolé Hahne ist eine Entertainerin, mitreißend, herzlich, voller Tatendrang und Energie. Sie sprudelt vor Ideen und setzt diese kreative Kompetenz im BSW-Hotel Lindenbach unter anderem für besondere Programmreisen und gemeinsame Gruppenerlebnisse ein. Bei ihr können Sie beispielsweise Ritteressen in Kostümen erleben. Tipp: Achten Sie unbedingt auf die Programme rund um Weihnachten und Silvester und buchen schnell – insbesondere, wenn Sie eine familiäre Atmosphäre mögen und Weihnachten wie daheim erleben wollen! Wir möchten nicht zu viel verraten, aber Wichteln wird dabei eine große Rolle spielen – vielleicht eine genauso große wie Würstchen und Kartoffelsalat. Überhaupt achtet Nicolé Hahne immer auch auf das leibliche Wohl. So ist ihr sofort aufgefallen, wie gut ihren Gästen das Essen in Bad Ems schmeckt. „Die Teller sind hier immer blitzblank, wenn wir sie abräumen“, sagt die Hotelleiterin lachend. „Das muss an dem hervorragenden Büfett liegen.“

Kein Wunder, denn schließlich hatte Gourmet Horst Linnemeyer seine Hände bis Ende letzten Jahres im Spiel. Der Feinschme-

Vielleicht also sollten Sie beide Häuser nacheinander ausprobieren. Wir wissen aus sicherer Quelle, dass so einige unserer Stiftungsfamilienmitglieder intensives Hotelhopping betreiben. Schauen Sie einfach auf www.stiftungsfamilie.de unter „Urlaub“ oder im Beihefter dieses Magazins bzw. rufen Sie uns an und erfahren mehr über unsere individuellen Reiseangebote.

cker hat seine besondere Leidenschaft im Auswählen guten Weines gefunden. In der stilvollen Villa Dürkopp wird sich also mit Sicherheit immer ein besonders leckeres Tröpfchen finden lassen. Und wenn Sie Horst Linnemeyer ganz lieb bitten, verrät er Ihnen vielleicht etwas über „seine“ ausgesuchten Weine. „Für mich gibt es nichts Schöneres, als den Tag mit einem exquisiten Rebensaft zu beschließen.“ Und das kann man in der über hundertjährigen Unternehmerresidenz in äußerst edlem Ambiente tun – am besten nach purer Entspannung im hauseigenen Wellnessbereich oder einer erfolgreichen Tagung.

Same same but different

So unterschiedlich die Ausrichtung der Hotels sein mag, so viele Parallelen finden sich andererseits: In beiden Bäderstädten gibt es in unmittelbarer Hotelnähe Burgen, Schlösser und traumhaft schönes Fachwerk zu bestaunen, eine Therme zu besuchen, die Möglichkeit, draußen zu golfen, zu wandern, mit dem Rad unterwegs zu sein – oder einfach mal rein gar nichts zu tun.





Exklusive Reiseerlebnisse

Bedeutende Sehenswürdigkeiten, kulinarische Geheimtipps und kulturelle Veranstaltungen, die man erlebt haben sollte, und das alles am besten abseits der üblichen Touristenpfade – ja, eine Reise mit Erinnerungscharakter will sorgfältig vorbereitet sein. Unsere Empfehlung: Lassen Sie die Organisation unsere Sorge sein und gönnen Sie sich eine Exklusiv-Reise mit der Stiftungsfamilie. Ganz nach dem Motto: Sie verreisen, wir machen den Rest.

Für unsere Exklusiv-Reisen setzen wir auf eine bunte Mischung aus Ganz- und Halbtagesausflügen. Immer mit dabei ist unsere erfahrene und ortskundige Reiseleitung, die als Ansprechperson in allen Angelegenheiten der Reise für Sie da ist, wenn Sie sie brauchen. Unsere Ausflüge und Besichtigungen bereichert obendrauf ein orts- und sachkundiger Guide, der Ihnen Zusammenhänge

über das Leben vor Ort vermittelt und Ihrem Urlaubserlebnis noch mehr Tiefe verleiht.

Also: Lassen Sie sich von uns an die schönsten Ziele führen! Für Kurzentschlossene haben wir sogar noch für das laufende Reisejahr zwei besondere Exklusivtipps: Freie Plätze gibt es für unsere Reise vom 18. bis 27. Oktober in unser Erlebnishotel Festenburg. Umgeben von traumhaften Wäldern und alten Bergbauteichen ist es gleichzeitig paradiesischer Ausgangspunkt für ein hochkarätiges Ausflugsprogramm voller Kulturerlebnisse.

Oder wollen Sie lieber im Advent ein paar schöne Tage verbringen? Dann ist unser Angebot vom 14. bis 19. Dezember in unserem BSW-Hotel Isarwinkel genau das Richtige für Sie. Im vorweihnachtlichen Bad Tölz warten auf Sie unter anderem ein spannendes Krimidinner, eine kurzweilige Schifffahrt auf dem Achensee und ein ganz besonderer Weihnachtsmarkt.

Für was Sie sich auch entscheiden: Freuen Sie sich auf eine entspannte Reise mit vielen beeindruckenden Erlebnissen.

„Unsere Reise nach Meran liegt schon etwas zurück, doch sie ist uns so lebhaft in Erinnerung, dass wir uns bei den Verantwortlichen bedanken möchten. Mit dieser hervorragenden Betreuung und Organisation ist es immer ein Erlebnis, zu verreisen. Privat würden wir einen Urlaub in dieser Form nicht planen können. Noch mal danke für die wunderschöne Reise, an deren Gelingen zweifellos auch die Reiseleitung einen großen Anteil hatte.“ Paul und Helga

Informieren Sie sich rechtzeitig über unsere Exklusiv-Reisen für 2023. Geplant sind unter anderem Mallorca im Februar, Korfu im Mai, Jordanien im September und Südafrika im November. Auch innerhalb Deutschlands ziehen unsere Hotelleitungen und deren Teams alle Register für Sie: in Bad Elster, Bad Tölz, Baiersbrunn und an vielen weiteren Standorten. Jetzt Angebote finden unter www.stiftungsfamilie.de





Raus aus
dem Alltag –
rein in den
Urlaub

Sicher ans Ziel: Reisen mit dem Auto

Endlich raus aus dem Alltag und ab in den Urlaub. Gerade mit dem eigenen Pkw ist der Weg ein Erlebnis für sich: noch ein kurzer Abstecher hier oder ein Umweg wegen Bauarbeiten dort. Was vor dem Urlaub wichtig ist und was Sie dabei haben sollten, lesen Sie hier.

Mit dem Auto in den Urlaub fahren ist beliebt. Sie sind flexibel, unabhängig und können sich ohne viel Aufwand für einen spontanen Ausflug am Urlaubsort entscheiden. Damit das so bleibt, sollten Sie ein paar Sachen vor Antritt prüfen:

- **Reifen:** Kontrollieren Sie die Profiltiefe, den Luftdruck und ob Ihre Reifen Beschädigungen haben.
- **Beleuchtung:** Versichern Sie sich, dass die Leuchtmittel einwandfrei funktionieren. Testen Sie Scheinwerfer, Bremsleuchten und Blinker. Am besten geht das zu zweit.
- **Scheiben und -wischerblätter:** Sorgen Sie für freie Sicht – mit sauberer Windschutzscheibe und einwandfreien Wischerblättern.
- **Flüssigkeitsstände:** Kontrollieren Sie die verschiedenen Flüssigkeitsstände:
Motoröl
Bremsflüssigkeit
Kühlflüssigkeit
Scheibenwischerflüssigkeit

Alles gut sichern

Gepäckstücke können bei starkem Bremsen zu gefährlichen und unkontrollierbaren Geschossen werden. Schwere Koffer gehören daher zum Beispiel möglichst nach unten und nah an die Hinterachse, spitze Gegenstände immer quer zur Fahrtrichtung positioniert. Durch die Mehrladung ist es wichtig, den Reifendruck noch einmal zu kontrollieren und gegebenenfalls anzupassen.

Wichtige Dokumente

- Personalausweis und Kinderausweis
- Führer- sowie Fahrzeugschein
- **Internationale Versicherungskarte:** Bei Auslandsfahrten mit dem eigenen Fahrzeug dient sie als international gültiger Versicherungsnachweis. In den meisten europäischen Ländern wird ein solcher Nachweis bei der Einreise nicht mehr verlangt. Trotzdem empfiehlt es sich, die Karte mitzuführen, beispielsweise zusammen mit der DEVK-Servicecard. So haben Sie im Schadenfall alle wichtigen Angaben über Ihren Kfz-Schutz griffbereit.

Urlaub im Ausland

Vorab lohnt es sich, die dortigen Sicherheitsbestimmungen zu kennen. Die sogenannte Grundausrüstung mit Warndreieck, Verbandskasten und Warnwesten variiert von Land zu Land. In Bulgarien, Finnland oder der Slowakei ist je Insasse eine Warnweste erforderlich. Diese muss im Notfall unverzüglich vor dem Verlassen des Fahrzeugs angezogen werden. In Deutschland besteht zwar eine allgemeine Warnwestenpflicht, jedoch beschränkt sich diese auf das Mitführen.

Informationen zur Kfz-Versicherung bekommen Sie in der DEVK-Geschäftsstelle oder unter dbplus@devk.de

Der Brocken

Wissen Sie, warum Sie den Brocken von unserem Erlebnishotel Festenburg im Oberharz aus nicht so ganz genau sehen können? Ist doch klar: Wir kommen nur unserer Sorgfaltspflicht nach und wollen Sie schützen. Denn in dieser magischen Gebirgslandschaft treibt sich nicht nur das sagenumwobene Brockengespenst herum, sondern Sie treffen dort unter Umständen auch Hexen, Teufel und andere mystische Gestalten. Und das, liebe Gäste, können wir Ihnen ja nun wirklich nicht zumuten. Also haben wir einfach den puren Harzspaß vom Brocken abgezogen, ihn von den unangenehmen Dingen befreit und in unser Hotel gepackt. Glauben Sie nicht? Na, dann lesen Sie jetzt aber mal ganz genau.

Bikes, Musik und Spanferkel

Was gibt es Schöneres, als an einem lauen Sommerabend mit guten Freunden zusammensitzen? Nicht viel, behaupten wir, und das sehen so einige Stiftungsfamilienmitglieder genauso – allen voran Siegfried Moog. Der Vorstandsvorsitzende schwang sich am ersten Juliwochenende ausgesprochen gern auf sein Bike und traf sich mit rund 100 Motorradbegeisterten nebst Begleitung zum Bikertreffen im Harz. Bei Spanferkel und Bier groovte sich die Gruppe am Freitagabend ein, um am nächsten Tag gestärkt ihre Touren zu machen und abends die Livemusik der Band „Hoggar Knights“ entspannt zu genießen – vermutlich war auch das eine oder andere Tröpfchen Nassdampf dabei. Obendrauf gab's eine Spende für unsere Stiftung EWH: Die EVG-Betriebsgruppe der DB-Kommunikationstechnik Nord hatte im Vorfeld 500 Euro gesammelt und die Gelegenheit genutzt, das Geld persönlich zu übergeben. Vielen Dank dafür!

Natur pur im Zelt

Eine vor Ort bisher eher selten gesehene Art der Übernachtung hat das Team der Stiftungsfamilie im Juli auf Anfrage des Harzclubs möglich gemacht. So wurde das Gelände der Ferienwohnungen in Schulenberg erstmals Schauplatz eines Zeltlagers für Kinder und deren Familien, gemütliches Beisammensein in der Grillhütte und Nachtwanderung inklusive. Die umliegenden Wälder und alten Bergbauteiche sind nämlich ideal, um neugierigen Kindern Flora und Fauna näherzubringen. Selbst ein nächtlicher Regen konnte der guten Stimmung keinen Abbruch tun. Wegen der tollen Resonanz sollen die Zeltlager ab 2023 Teil des Programms in Schulenberg werden.

Relaxen im Wohnmobil

Für wen das Zelten etwas zu ambitioniert ist, der hat bald die Möglichkeit, mit dem Wohnmobil zu kommen: Vor unserem Hotel Fes-



Bikertreffen



Der Chef packt mit an

rockt

Der Brocken
liegt 1.141 Meter über dem Meeresspiegel, hat ca. 300 Nebeltage pro Jahr und eine durchschnittliche Tageshöchsttemperatur von 10,3 Grad. 178 Tage trägt der Gipfel Schnee und die höchstgemessene Windgeschwindigkeit liegt bei sportlichen 263 Stundenkilometern. Bewohnt wird er von mystischen und möglicherweise auch dunklen Gestalten.

tenburg sind nämlich sechs Stellplätze in Arbeit. Der Anschluss an den Kanal ist bereits gemacht, demnächst folgt der Anschluss der Stromsäulen. Leider müssen auch wir gerade darauf warten, dass die notwendigen Firmen Zeit haben – wir sind uns allerdings sicher, dass dies in Kürze geschehen wird. Und wenn Sie uns dann die Bude ... oder sagen wir besser die Stellplätze einrennen, dann sorgen wir für weitere Plätze, ist doch klar!

Gedruckte Zukunft

Puh, und als wäre das nicht schon genug, gab's im August endlich wieder eine Kinderuni – und bei der wurde kräftig unsere Zukunft gedruckt: Es ging nämlich um die faszinierende 3-D-Druck-Technologie, mit der bereits in 20 Jahren mehr als die Hälfte aller Dinge weltweit hergestellt werden können.

Kicken – hoffentlich im Oktober

Dass das Runde ins Eckige muss, hätten die angemeldeten Kinder des Fußballcamps, das ebenfalls im August hätte stattfinden sollen, sicher genau gewusst. Das geplante dreitägige Training auf dem Bolzplatz in Schulenberg wäre von Sven Wanielik geleitet worden, der langjährige Erfahrung damit hat, die richtige Mischung aus Technik, Koordination, Kondition, sozialem Verhalten und Spielverständnis zu vermitteln. Leider aber hat sich der Trainer einen Tag vor dem ersten Termin die Bänder gerissen, oje! Wir wünschen gute und schnelle Besserung und hoffen, dass er im Oktober wieder fit ist: Da soll es nämlich vom 17. bis 19. ein weiteres Fußballcamp geben.

Kultureller Austausch und Ponyreiten

Das Erlebnishotel Festenburg ist ja bekannt für seine tollen

Veranstaltungen, die Kinderanimation, das Vordenken (es sind übrigens zwei Doppelladesäulen für E-Autos in Planung und gleich noch mal zwei in Schulenberg) – und natürlich für seinen hohen Spaßfaktor. Sonst hieße es schließlich nicht Erlebnishotel. Ein ganz besonderes Ereignis allerdings sticht hervor, weil es die Idee der Stiftungsfamilie aufs Trefflichste greifbar macht: Ebenfalls im August fand ein deutsch-ukrainisches Sommerfest statt. In Kooperation mit dem ortsansässigen Verein „Bürger helfen Bürgern“ kamen deutsche und ukrainische Kinder sowie deren Familien zusammen und konnten einige unbeschwerte Stunden auf dem Karussell, beim Ponyreiten und Kinderschminken genießen bzw. sich einfach austauschen oder spielen. Selbstverständlich haben wir dafür gesorgt, dass den sozial benachteiligten Menschen keine Kosten entstanden sind – und bedanken uns ebenfalls herzlich beim Verband der Sparda-Banken sowie bei der DEVK für ihre großzügigen Spenden.

Homeland-Weekend

Aufgepasst: Exklusiv für unsere DB Youngster ist ein Wochenende vom 11. bis 13. November im Harz geplant – und es sind noch Plätze frei. Für nur 50 Euro genießen die jungen Leute coole Aktionen vor Ort, entspannen vielleicht zwischendurch auch mal und lernen sich kennen. Na, wenn das mal nix ist!

Ach, und wenn Sie all diese furchteinflößenden Gestalten rund um den Brocken nun doch unbedingt persönlich kennenlernen wollen, dann machen Sie sich doch einfach von unserem Hotel oder den Ferienwohnungen aus auf den Weg zu der nebelumwobenen Gebirgslandschaft – zu Fuß, auf Skiern, mit dem Rad, dem Pferd, dem Auto – oder im Kanu: Sie ist zum Greifen nah.



Zeltlager



Nachtwanderung



Urlaub mit dem Fahrrad

Slow Travel – das bewusste und entschleunigte Reisen – wird immer beliebter. Dazu zählt auch das Reisen mit dem Fahrrad. In Sachen Nachhaltigkeit ist der Urlaub mit dem Fahrrad ganz weit vorn. Und nicht zuletzt tun Sie mit einem Fahrradurlaub auch etwas Gutes für Ihre Gesundheit. Damit Ihr Fahrradurlaub ein Erfolg wird, haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengestellt.

Reiseplanung

Überlegen Sie sich, wohin Sie reisen möchten, und teilen Sie Ihre Reise in sinnvolle Abschnitte ein, die Sie körperlich gut schaffen. Überlegen Sie, wie gut Ihre Kondition ist, und beachten Sie auch, welche Höhenunterschiede in den einzelnen Etappen zurückgelegt werden müssen.

Gepäck

Reduzieren Sie Ihr Gepäck auf das Wesentliche. Dies sorgt dafür, dass Sie keine große Last mit sich tragen, die Ihnen das Radfahren erschwert. Verteilen Sie das Gewicht Ihres Gepäcks gleichmäßig auf Ihrem Fahrrad. Dies ermöglicht eine angenehme Fahrweise und sorgt zudem dafür, dass Sie in kurvigen und hügeligen Gebieten keine Probleme mit dem Gleichgewicht bekommen.

Sicherheit

Tragen Sie multifunktionale Kleidung, die sowohl regen- und winddicht ist als auch bei hohen Temperaturen gut zu tragen ist. Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie in jedem Fall einen Fahrradhelm, Fahrradhandschuhe, eine Sonnenbrille sowie eine kleine Reiseapotheke inklusive Verbandszeug, Desinfektionsmittel, Nasenspray, Schmerztabletten, Insekten- und Sonnenschutzmittel dabei haben. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Reifen vor Pannen geschützt sind. Dabei empfiehlt es sich, Reifen zu kaufen, die einen integrierten Pannenschutz haben.

Ergonomie

Stellen Sie Ihr Fahrrad vor Ihrer Tour so ein, dass Sie in der richtigen Haltung fahren, das heißt:

- Die Höhe des Sattels ist optimal, wenn Ihr Knie noch leicht gebeugt ist, wenn das Pedal ganz unten steht.
- Stellen Sie Ihren Sattel waagrecht ein. So erreichen Sie, dass der Oberkörper in einem Winkel von 45 Grad geneigt ist. Dadurch vermeiden Sie Nackenprobleme.
- Stellen Sie den Lenker so ein, dass die Hand mit dem Unterarm beim Auflegen eine gerade Linie bildet. Damit schonen Sie Ihre Handgelenke.

Gesundes Reisen

Wenn Sie Gesundheit und Urlaub verbinden wollen, dann sind unsere Gesundheitsreisen das optimale Angebot für Sie. Sind Sie bei der BAHN-BKK versichert, übernehmen wir die Kosten für die Gesundheitskurse. Als Mitglied der Gewerkschaft EVG erhalten Sie unter bestimmten Voraussetzungen zusätzlich einen Zuschuss vom Fonds Soziale Sicherung zu den fit4life-Aktivtagen.

Unsere Angebote und weitere Informationen finden Sie unter www.bahn-bkk.de/gesundheitsurlaub

BAHNBKK

Online buchen – früher freuen

Seit vergangenem Herbst können Sie für Ihre Lieblingsauszeit des Jahres noch unkomplizierter und schneller Nägel mit Köpfen machen. Denn über die Online-Buchung finden Sie Ihren Favoriten aus unseren zwölf Hotels und 300 Ferienwohnungen rund um die Uhr und schließen Ihre Urlaubsplanung jederzeit unkompliziert ab. Warum sich der Weg ins Netz zudem lohnt, verrät unsere Expertin Anke Martin aus dem Bereich Betrieb.

Warum gibt es die Online-Buchung?

Grundsätzlich möchten wir die Urlaubsvorbereitungen unterstützen und so einfach wie möglich machen. Dazu gehört, dass wer sich über Ziele und Unterkünfte informieren möchte, dies dann machen kann, wenn es für ihn oder sie am besten ist. Und wenn die Entscheidung für ein Angebot gefallen ist, möchte man doch am liebsten gleich Gewissheit haben, dass es mit der gewünschten Reise klappt. Mit der Online-Buchung ermöglichen wir beides rund um die Uhr.

Erhalte ich online alle Informationen?

Unsere Website bietet auf den ersten Blick mehr Angaben, als wir in gleicher Zeit am Telefon erläutern können: Welche Arten von Zimmern oder Ferienwohnungen verfügbar sind, wie groß diese sind und mit welcher Ausstattung, welche besonderen Angebote es jeweils vor Ort gibt, beispielsweise frei nutzbare Fitnessräume, Kinderspielplätze und Kinderprogramme,

kostenloser Eintritt für umliegende Freizeiteinrichtungen oder Wellnessangebote.

Wie läuft die Buchung ab?

Zuerst sollten Buchende auf www.stiftungsfamilie.de eingeloggt sein, um die günstigen Preise für Mitglieder zu erhalten. Danach wählen sie ein Hotel oder eine Ferienwohnung, den gewünschten Zeitraum und die Anzahl der Zimmer aus. Im nächsten Schritt sehen sie, wann das Reiseziel insgesamt verfügbar ist. Ist ein Standort an den gewünschten Tagen bereits ausgebucht, nennen wir passende Alternativen. Das sind Hotels und Ferienwohnungen der Stiftungsfamilie, die sich möglichst in der Nähe befinden und ähnlich aufgestellt sind, also für einen eher kulturellen, kulinarischen oder aktiven Urlaub stehen. Zum Ende können Reisegäste individuelle Wünsche angeben: z. B. ob die Zimmer nebeneinanderliegen sollen, ein behindertenfreundlicher Aufenthalt gewünscht ist oder Allergien vorliegen.



Anke Martin

Und die persönliche Beratung?

Die gibt es bei uns selbstredend weiterhin. Denn trotz aller Vorteile des Internets gibt es immer wieder auch Dinge, die sich am besten individuell klären lassen. Dafür sind wir gern per E-Mail oder telefonisch erreichbar.

Jetzt
unsere Hotels
und Ferienwohnungen
ganz bequem online buchen!



Suche

Zuglaufschildsammler (seit 1984) sucht alle Arten von Zuglaufschildern (klein o. groß/Metall o. Plastik) vor 1994. Kaufe auch ganze Sammlungen. Tauschmaterial vorhanden. E-Mail: m.huber254@gmx.de oder Tel.: 06781 567167

Große Lokmodelle der Firma Sieck, (Maßstab 1 : 20). Tel.: 04183 778844

Eisenbahner der fahrenden Zunft sucht für seine Sammlung Lokschilder, Lokfabrikschilder, Heimatschilder, Gattungsschilder, Geschwindigkeitsschilder, Loklaternen, Lokpfeifen und Betriebsbuch für die Lokomotive gegen sehr gute Bezahlung. Auch eine komplette Übernahme Ihrer Sammlung ist möglich. Freue mich über Ihre Zuschriften. Mail bitte an: heinz-peter.h.schmitz@deutschebahn.com oder Handy 0152 37454684

Biete

Bücher, Bilder etc.

DB-Kursbücher (Gesamtausgabe): ab Winter 1978/79, DR-Kursbücher: ab Winter 1975/76. DB-Kursbücher Europa: ab 5.11.2000, Kursbücher ausl. Bahnen: BR, DSB, FS, NS, ÖBB, SJ, SNCF, SBB, Kursbuchkarten ab Winter 1980/81, Faltblatt „Ihr Reiseplan“: 2014–2020, Städteverbindungen (je Bahnhof), Broschüre „100 Jahre BD Hamburg (1884–1984)“, DR-Eisenbahn-Jahrbücher: 1963–1985 (komplett).

Kontakt: Tel.: 0661 3803376

Gebe kostenlos ab „Kupplung“ von Wolfgang Diener Heft 01 bis 100 (3 Ordner). Kein Versand, Abholung erwünscht. R. Schulz, 32052 Herford, Tel.: 05221 53109

Ein Buch von Willi Glasbrenner: Die Eisenbahn in Crailsheim, erschienen im ek-Verlag. Handsigniert von Willi Glasbrenner. Preis 30 €
Info unter maltithore@gmail.com

Biete kostenlos folgende Fachliteratur meines verstorbenen Vaters:

- Fernmeldeanlagen Heft 1 Fernschreib- und Fernsprechanlagen (Deutsche Reichsbahn Lehrfach i 9 II) 2. Auflage Leipzig 1939 – 180 Seiten
- Grundwissen des Telegraphenbauhandwerkers Teil I (Die Deutsche Arbeitsfront/NSDAP)
- Grundwissen des Telegraphenbauhandwerkers Teil II (Die Deutsche Arbeitsfront/NSDAP)
- Grundwissen des Telegraphenbauhandwerkers Teil III (Die Deutsche Arbeitsfront/NSDAP)
- Grundwissen des Telegraphenbauhandwerkers Teil IV (Die Deutsche Arbeitsfront/NSDAP)
- Grundwissen des Telegraphenbauhandwerkers Teil V (Die Deutsche Arbeitsfront/NSDAP)

E-Mail: spannbauer.gu@t-online.de

Sonstiges

Briefmarken: Bundesrepublik Deutschland, Berlin, DDR, Österreich, Schweiz, Lindner-Vordruckblätter: Bundesrepublik Deutschland (2000–2008), Schweiz (1938–2006), Lindner-Ringbinder, Tel.: 0661 3803376

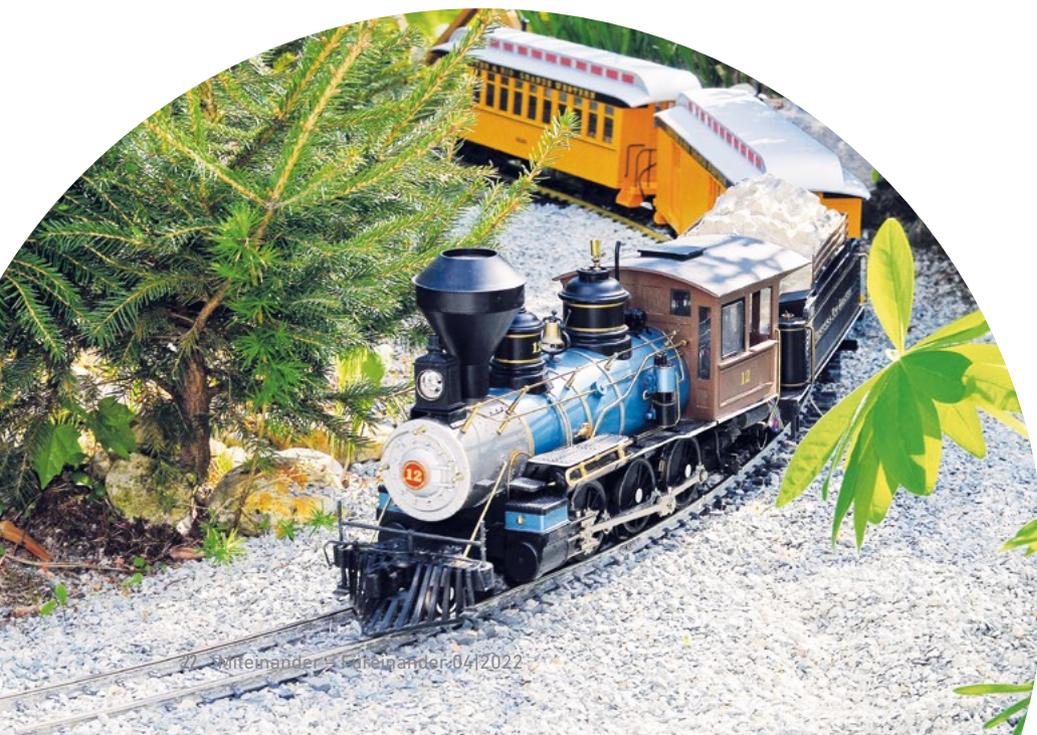
Verschieden große Zinnbecher aus einer Stuttgarter Manufaktur, außen mit verschiedenen Abbildungen div. Loks und Triebwagen. Bilder können gerne per E-Mail verschickt werden. Infos unter maltithore@gmail.com, Preis ist Verhandlungssache

Schaffnerlampen aus den 50ern, Messing mit Karbideinsatz oder auf 220 V E14 umgebaut, Topzustand. Tel.: 089 807863 W. Weiß

Modellbau

Abzugeben: „Der Modelleisenbahner“ Jahrgänge 1954–1963. Außer Jahrgang 1957 nicht komplett. Nur Abholung (in Leipzig). Tel. 0160-9798 9685

Modellbahn Komplettanlage Arnold Spur N 2,15 m lang, 0,65 m breit mit Stellpult, mehrere Stromkreise der Gleisabschnitte, 2 Fahrtrafos, Drehscheibe (leider Wählschalter defekt) m. Lokschuppen, die Weichen sind nur mechanisch bedienbar. Die Gebäude sind alle beleuchtet, es gehören diverse E-Lok- und Dampflokomodelle sowie ein Schienenbus und verschiedene Personenwagen und Güterwagen zur Anlage. Die Anlage wird nur komplett und an Selbstabholer verkauft. Die Anlage befindet sich zwischen Augsburg u. Nürnberg. Preis VB 320 € Auf Wunsch können gerne Fotos per Mail geschickt werden.
Kontakt: bastelboutique@t-online.de



KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH
Stichwort „Suche/Biete“
Kurhessenstraße 14
60431 Frankfurt am Main
redaktion-marktplatz@zplusz.de
Kostenfreier Service



KONTAKT

Werbeagentur Zimmermann GmbH
Stichwort „...“
Kurahessenstraße 14
60431 Frankfurt am Main
redaktion-menschen@zplusz.de
Kostenfreier Service

Menschen verbinden

Einsamkeit bringt nichts, Zweisamkeit ist gut, Gemeinsamkeit ist besser. Aus Bekanntschaft eine Freundschaft werden lassen, um gemeinsam ausgesuchte Ziele (noch) zu erreichen, das wäre doch etwas für uns, oder? Gemeinsam – auch mit anderen – Gespräche führen, wandern, radfahren, Bus, Bahn oder Schiff fahren, an die See, in die Berge, irgendwohin, auch ins Theater oder Konzert, was lockt. Und, wenn es gelingt: Doppelzimmer statt Einzelzimmer, auch Schiffskabine. Jung ab 70 Jahre, Raum WI/MZ.

Stichwort: Granatapfel/04

Gerne würde ich mit Dir einen Abend am Lagerfeuer verbringen oder ein Picknick am Wasser, während die Boote langsam vorüberziehen. Ich, weiblich, 53, NR, moderat sportlich, kreativ, naturverbunden, suche einen ER (Nichtraucher) für Radtouren, Spaziergänge und Reisen. Ich freue mich auf Deine Zuschrift. PLZ 2–4.

Stichwort: Lagerfeuer/04

72 J., 1,71 m, viele Jahre schon allein. Suche netten Herrn zum Kennenlernen. Möchte noch ein paar schöne Jahre erleben. Mag Kino, Reisen und gemeinsames Kochen. Es wäre schön, wenn Du Dich meldest! Ich warte auf Post von Dir!

Stichwort: Waage/04

DB-Witwe sucht einen netten Herrn, der auch allein ist und Kontakt möchte. Ich bin gesund, geimpft, mache alle Arbeit noch allein! Möchte gern wegfahren, aber allein ist es nicht schön. Würde mich freuen, wenn ich eine Nachricht erhalte!

Stichwort: Einsam/04

Sie, 67 Jahre, NRin, wünscht sich einen lebenswerten Partner zum Reden, Spazierengehen, Schwimmen und für den Theaterbesuch.

Stichwort: Südliches Thüringen/04

DB-Witwe, wünsche mir einen Partner, 70–80 Jahre/180 cm groß, aus dem Raum Bielefeld–Herford (50 km) Gütersloh–Wdb. Bin reiselustig, mag nicht mehr alleine sein und reisen. Falls ich dein Interesse geweckt habe, freue ich mich auf deine Zuschrift.

Stichwort: Bielefeld/04

Witwe, 83 Jahre, wünscht ein liebevolles Zuhause mit Familienanschluss (Funktion: Oma), eventuell mit gleichaltrigem befreundetem Herrn. Finanzielle Hilfe zu Lebzeiten ist gegeben. Raum südlich von FFM wäre angenehm.

Stichwort: Fröhlichkeit/04

Hallo, ich komme aus Mönchengladbach, bin Witwe und bin 85+ Jahre (sehe aber jünger aus). Würde mich freuen, auf diesem Wege einen netten gepflegten Herrn kennenzulernen.

Stichwort: Mönchengladbach/04



Depression kraftvoll

Mit dem Programm Peers at work bietet die Stiftungsfamilie an Depression erkrankten Mitarbeitenden der Deutschen Bahn niederschwellige und kollegiale Unterstützung an. Dabei stehen die sogenannten Peers für einen ersten Austausch zur Verfügung und erleichtern den Schritt zu Hilfe und Behandlung. Die Peers sind Beraterinnen und Berater, die selbst an Depression erkrankt waren oder sind. Sie werden durch die Stiftungsfamilie fachlich betreut und unterstützt sowie zusammen mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe geschult. Sie begleiten betroffene Kolleginnen und Kollegen als Lotsen und bieten Orientierung.



„1000 Dank

für diesen unfassbar großartigen Tag. Ich fühle mich so stark, verstanden, perfekt informiert und angenommen wie ewig nicht mehr. Der nächste doofe Spruch kann kommen!“

Maike, Teilnehmerin des Patientenkongresses



entgegenstehen

Sie wollen
sich als Peer schulen
lassen? Wir freuen uns
auf Ihre Hilfe!

Weit über 40 Peers

In diesem Jahr konnten erneut weitere Kollegen und Kolleginnen für dieses so wichtige Programm geschult werden. Sie unterstützen seitdem die Peers der etablierten Standorte mit ihren neuen Kompetenzen und den eigenen Erfahrungen einer Depressionserkrankung in der Region Nord. Mit dem Ausbau der Peers – mittlerweile sind es weit über 40 – ist noch lange nicht Schluss. Planmäßig findet bereits im Herbst dieses Jahres eine neue Schulungseinheit für potenzielle Peers statt. Für das standort- und geschäftsfeldübergreifende Angebot suchen wir weitere Interessenten für die Tätigkeit als Peer in den Regionen Nord und Süd. Melden Sie sich bei uns! Auch telefonisch oder per E-Mail gibt Knut-Sören Ostermann Ihnen gern weitere Details: 069 809076-138, knut-soeren.ostermann@stiftungsfamilie.de

Führungskräfte mit an Bord

Neben den Peers ist ein wichtiger Bestandteil des Programms, die DB-Beschäftigten in Funktions- und Führungsverantwortung in ihrer täglichen Arbeit und im Umgang mit depressionserkrankten Mitarbeitenden zu unterstützen. Zu diesem Zweck bietet die Stiftungsfamilie in Kooperation mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe Schulungen an. In diesen prägnanten zweistündigen und praxisnahen Einheiten erhalten die Teilnehmenden einen Überblick über das Handwerkszeug und konkrete Handlungsempfehlungen im Umgang mit erkrankten Mitarbeitenden. Wie wichtig dieses Angebot ist und wie gut es angenommen wird, zeigten die bereits stattgefundenen digitalen Veranstaltungen. Im Herbst finden drei weitere Schulungen statt: am 22. September, am 6. Oktober und am 3. November. Zu diesen können sich interessierte Führungskräfte und die Interessenvertretungen auf DB Planet im Bereich Gesundheit und Soziales anmelden.

Patientenkongress Depression

Zusammen mit einigen der Peers nahm die Stiftungsfamilie das Programm Peers at work im Sommer mit auf den 6. Deutschen Patientenkongress Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der Deutschen DepressionsLiga (s. Bild links oben). Moderiert wurde dieser wichtige Fachkongress unter dem Motto „Den Betroffenen eine Stimme geben: Gemeinsam zurück ins Leben“ von Harald Schmidt, dem Schirmherrn der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Neben dem bekannten Schauspieler und Kabarettisten, der sich seit 2008 für das Thema starkmacht, waren unter anderem auch Cathy Hummels, Walter Kohl und Torsten Sträter anwesend, um der leisen Erkrankung Stimme zu verleihen. Rund 1.200 Betroffene und Angehörige besuchten den Patientenkongress und hatten – wie auch die Peers – die Möglichkeit, Einblicke in aktuelle Forschungsergebnisse zu erhalten, Berichten zuzuhören – und selbstverständlich, um sich auszutauschen.

Alle Infos zu unserem Programm Peers at work und alle Ansprechpersonen finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de



Woche der Seelischen Gesundheit

Vom 10. bis 20. Oktober 2022 findet die bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit statt. Sie verfolgt in diesem Jahr das Motto „Reden hebt die Stimmung – Seelisch gesund in unserer Gesellschaft“ mit zahlreichen digitalen und Präsenzveranstaltungen. Auch die Stiftungsfamilie ist in diesem Jahr dabei. Weitere Infos finden Sie im Veranstaltungskalender der Stiftungsfamilie. Gleich reinschauen!

Kleine Geste – großes Glück

Sie wollen Gutes tun? Dann freuen wir uns, wenn Sie als Stiftungsfamilienmitglied durch Ihren Regelbeitrag nicht nur von unseren Angeboten profitieren, sondern damit automatisch die Schwächeren unter uns unterstützen. Und wir sind doch alle einmal in der Situation, in der wir Hilfe gut gebrauchen können. Darüber hinaus sorgen wir mit besonderen Spendenaktionen dafür, dass Ihre finanzielle Hilfe genau dort ankommt, wo sie nötig ist – zum Beispiel mit dem Wunschbaum: Im November haben Sie wieder die Möglichkeit, die Kosten für ein individuelles Geschenk „unserer“ Kinder zu übernehmen. Seien auch Sie dabei und pflücken für bis zu 25 Euro kleine Glücksmomente von unserem Weihnachtsbaum! Wir werden Sie selbstverständlich in unseren Medien über den Start der Aktion auf dem Laufenden halten.

Alle Infos finden Sie auf www.stiftungsfamilie.de

Kraft schöpfen

Der Alltag steckt für Sie als Eltern und für Ihre Kinder voller eingespielter Abläufe, die oft wenig Zeit zum Verschnaufen lassen. Dabei nehmen Sie so manche Hürde und werden mitunter zu wahren Heldinnen und Helden des Alltags. Leistungsgrenzen lassen sich mit Übung zwar nach hinten verschieben – oft unbewusst oder weil halt alles laufen muss, kann es aber passieren, dass Sie ständig am Anschlag sind. Was für eine Zeit lang gutgeht, kann sich auf Dauer rächen, denn Regeneration ist nicht nur im Sport das A und O, sondern bringt auch in den Alltag Kraft, Geduld, Kreativität und Lebensfreude zurück.

Mutter-/Vater-Kind-Kuren sind präventive Maßnahmen nach dem fünften Buch des Sozialgesetzbuches, Paragraph 24. Als solche sind sie eine Pflichtleistung und werden bei medizinischer Notwendigkeit von den Krankenkassen bezahlt.

Wir fangen Sie auf

Holen Sie sich also Ihre Kraft zurück und nutzen Sie die Möglichkeit einer Mutter-/Vater-Kind-Kur bei der Stiftungsfamilie. Für Ihre Auszeit fahren Sie in unser Haus Möwennest im Ostseebad Zinnowitz auf der Insel Usedom. Mit einem 12.000 Quadratmeter großen Areal rund um das Haus und nur 700 Metern zum Strand bieten wir Ihnen viel Fläche und Möglichkeiten zum Ankommen, Herunterkommen und Wohlfühlen. Die Schwerpunkte Ihrer Kur bilden unter anderem ein individuelles physiotherapeutisches Programm, Beratungsangebote zu Fragen der Erziehung, Unterstützung bei Themen mit psychosozialen Belastungen, Ernährungsberatung und wertvolle freie Zeit in bewusstem Abstand von zu Hause.

Unterstützung durch Krankenkassen

Gut zu wissen: Mutter-/Vater-Kind-Kuren dauern in der Regel drei Wochen und sind sogenannte Maßnahmen der medizinischen Vorsorge und Rehabilitation für erziehende Mütter und Väter. Sie sind eine Pflichtleistung der Krankenkasse und werden von dieser bezahlt, wenn die medizinische Notwendigkeit besteht. Dafür wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Denken Sie daran: Als vorbeugende Maßnahme dient eine Kur der Erholung, bevor gar nichts mehr geht.

Nehmen Sie sich wichtig

Haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen oder Ihre Familie nicht so lange allein lassen können? Sehen Sie es doch so: Auch die Menschen in Ihrem Leben wünschen sich, dass Sie in Ihrer Kraft stehen. Nehmen Sie sich also selbst wichtig und gönnen sich Ihre Auszeit! Zudem sind Sie in Begleitung mindestens eines Ihrer Kinder – eine tolle Gelegenheit, einmal ganz entspannt und abseits aller alltäglichen Verpflichtungen unbeschwerter Wochen miteinander zu verbringen. Außerhalb Ihrer gemeinsamen Qualitätszeit erleben Ihre Kinder einen bunten, kreativen und umsorgten Aufenthalt in unserem Kinderland.



Freie Termine
für unsere Kuren finden
Sie unter
www.stiftungsfamilie.de



Steckenpferd Sportfotografie

Am liebsten lauert er bei Spielen mit seiner Kamera an der Seitenlinie: Manfred Hill ist begeisterter Sportfotograf. Ebenso engagiert ist sein ehrenamtlicher Einsatz: Manfred Hill leitet unsere Fotogruppe Worms, unterstützt die Bundesfotoausstellung und koordiniert Fotoseminare.

Geknipst mit der Kamera hat er schon immer gern, aber ernsthaft betreibt Manfred Hill das Hobby erst, seitdem seine Frau und er vor neun Jahren in die Fotogruppe Worms eintraten. Anlass war eine Vernissage: „Die hatte uns so gut gefallen“, erzählt Manfred Hill. 2016 nahm sein ehrenamtliches Engagement dann Fahrt auf, zunächst als Kassenwart, wenig später übernahm er bereits die Leitung. „Finanziell musste ich die Gruppe neu aufstellen.“ Sogar ein eigenes Fotostudio betreiben die 35 Mitglieder, die sich wöchentlich treffen – sogar während der Pandemie, allerdings nur digital.

Erfolgreiche Teilnahme an Wettbewerben

Die Gruppe nimmt regelmäßig an Wettbewerben teil, etwa bei der Sammellinse oder der Bundesfotoausstellung – und zwar mit beachtlichem Erfolg: Bei Letzterer belegte die verhältnismäßig kleine Gruppe bundesweit den siebten Platz von 50 Mitbewerbern. Manfred Hill zur Bundesfotoschau 2022: „Unser eingespieltes Team hat für den Wettbewerb Ende April in Bad Tölz circa 2.100 Bilddateien sowie 450 ausgedruckte Aufnahmen für die Jurierung vorbereitet. Knapp drei Tage hat es gedauert, teils saßen wir bis 23 Uhr nachts beisammen.“ Die Organisation des Events sei viel Arbeit. „Unser Team bewegt so einiges, weil alle anpacken, wenn etwas zu tun ist“, berichtet Manfred Hill. Darüber hinaus koordiniert er Fotoseminare, fünf

mehrtägige Kurse bietet er im Herbst an. „Es ist spannend, neue Themenideen zu entwickeln, denn ich möchte auch Externe für die Kurse gewinnen“, sagt der Fotograf. Selbstverständlich seien in den BSW-Hotels auch die jeweiligen Familien willkommen.

Manfred Hill hat ein Faible für Sportfotografie. Mit seiner Kamera schießt er bis zu zwölf Bilder pro Sekunde, denn es gilt, nicht nur den perfekten Moment, sondern auch die Stimmung abzugreifen. Dank einer Kooperation mit den Weinheim Longhorns, einem Footballteam aus dem Odenwald, darf seine Gruppe fast bei allen Spielen direkt an der Seitenlinie fotografieren. „Das ist ein Traum“, sagt Manfred Hill, der es liebt, die Technik auszureizen.

Sind Sie neugierig auf unsere Fotoseminare?

Wir haben übrigens auch Angebote für Einsteiger. Oder wollen Sie erfahren, wie man eine Audio-Video-Schau erstellt oder mit Blitzgeräten fotografiert? Im Februar können Sie beim Composing-Kurs aus verschiedenen Aufnahmen neue Werke zusammensetzen. Alle Infos finden Sie im Veranstaltungskalender auf www.stiftungsfamilie.de



Manfred Hill





Die Kutschfahrt mit Boris Pistorius (rechts)



Ein Bierchen mit Wolfgang Sander (rechts)

Endlich wieder Fokkis Weidenfest

Besser konnte es nicht kommen: Endlich durfte Helmut Fokkena, 1. Vorsitzender der Ortsstelle Oldenburg, am 13. Juli wieder viele Prominente, Bahnbeschäftigte und Feierwillige auf seiner Weide versammeln. Zum 38. Mal fand dieses Highlight in der Region nach coronabedingten Zwangspausen statt, und Fokki führte wie eh und je mit lässiger Eleganz durchs Programm – vermutlich gestärkt durch seinen Geburtstag am Vortag: Wir gratulieren nachträglich.

Es war wahrlich „crowdy“, wie man so schön sagt: Über 1.000 Gäste sollen da gewesen sein. Wir vermuten allerdings, dass die Dunkelziffer weitaus höher lag. Schließlich war man unter freiem – und sehr sonnigem – Himmel und konnte so mit ausreichend Abstand und dennoch aus nächster Nähe den traditionellen Einzug der Tanz- und Musikgruppen, Pferdchen und Ponys sowie der Trekker- und Autooldtimer bestaunen. Shantys gab's ohnehin und plötzlich glitten auch noch Fallschirme mit Menschen dran herab.

Auch der traditionelle Auftritt in Kutschen durfte natürlich nicht fehlen. Siegfried Moog, Vorstandsvorsitzender der Stiftungsfamilie, durfte neben Niedersachsens Innenminister Boris Pistorius Platz nehmen, ihnen gegenüberstehend winkten Oberbürgermeister Jürgen Krogmann und Polizeipräsident Johann Kühne entspannt in Richtung der Schaulustigen.

Und danach? Ging es natürlich ans Feiern und Lecker-Würstchenessen, Zischen des ein oder anderen kühlen Blondens und ans Plauschen. Allerdings brauchte es einen kleinen Schub hin zum inoffiziellen Teil, da Helmut Fokkena aufgrund des Verle-

sens der zahlreichen illustren Gäste (die Korn- und Blütenköniginnen waren übrigens auch da) einfach nicht zum Ende kam.

Ein Hoch auf Siegfried Moog, der seine Rede mit den Worten „Ich weiß, ich stehe zwischen Ihnen und der Grillwurst“ auf zwei Minuten beschränkte – gelernt ist gelernt, schließlich müssen die Essens- und Getränkewaren ja bei heißem Wetter möglichst rasch weg.

Und da Siegfried Moog bestens vernetzt ist, traf er auf Fokkis Weide so einige alte Bekannte wieder, u. a. Daniel Marx, den Vorsitzenden der Region DB Regio Bus Nord, der gerade mit dem wirklich sehr coolen Wasserstoffbus auf Roadshow war. Wir wünschen gutes Gelingen mit dem Vorankommen dieser energiesparenden Technik!

Zu guter Letzt geht ein herzlicher Dank an Fokki und seine helfenden Hände: Ihr Ehrenamtlichen der Stiftungsfamilie macht einen super Job! Ein ganz besonderes Dankeschön senden wir Wolfgang Sander, dem 2. Vorsitzenden der Ortsstelle Oldenburg: Es war uns ein Fest!



Einzug der Musikanten



Schönster Sonnenschein bei Fokkis Begrüßung

Der Natur-Dauerbrenner-Alleskönner

Hätten Sie's gewusst? Laut einer Umfrage des Outdooranbieters Bergzeit legen Wandernde je Tagestour durchschnittlich 10 bis 15 Kilometer zurück. Zeit für sich und die Natur zu haben, ist einer der wichtigsten Gründe für die Menschen. Rund die Hälfte der befragten Personen ist dafür gern vier bis sechs Stunden unterwegs.

Wandern erlebt gerade einen Aufschwung. Während eingefleischte Fans ihren Pfaden treu geblieben sind, hat die traditionsreiche Freiluftaktivität neue begeisterte Menschen gewinnen können – darunter viele Jüngere. Ein Blick auf das Freizeitvergnügen legt nahe: Die neuen Freundschaften werden andauern. Denn Wandern ist gesellig, sorgt für Entschleunigung, Gesundheit, Naturerleben – und passt damit hervorragend in unsere Zeit.

Des Müllers Lust

Auch aus der Stiftungsfamilie ist Wandern nicht wegzudenken, schließlich machen die regionalen Wandergruppen einen großen Teil unseres Freizeitbereiches aus. Kein Wunder, finden wir. Denn ganz nach Müllers Lust unterwegs zu sein, lohnt sich in vieler Hinsicht. Wer es einmal genossen hat, der möchte die Stiefel gern bald wieder schnüren. Wandern Sie? Falls ja, dann nicken Sie jetzt vielleicht schon – falls nicht, begleiten Sie uns doch noch für einige Zeilen auf unserer fiktiven Wanderung.

Raus aus dem Alltag

Wir machen uns also auf den Weg, mit bekannten oder (noch) fremden Menschen, vielleicht im Urlaub, nach Monaten, die vom Alltag geprägt waren. Aber jetzt: Wiesengrün statt Raufaser! Auf den ersten Metern sind Kopf und Körper noch nicht im Freien angekommen. Die Gespräche drehen sich zunächst noch um Themen rund um das gewohnte Hamsterrad. Immer mehr schweifen unsere Blicke in die Natur. Sie bleiben hängen an Wiesen, Bergen, dem Meer, an kleinen und großen Tieren oder dem Lauf eines Baches. Das Wasser plätschert angenehm durch die Felder oder in seinem Lauf bergab. Nicht umsonst heißt es, dass Menschen im Krankenhaus schneller genesen, wenn ihr Zimmerfenster einen Blick in die Natur ermöglicht.

In der Ruhe liegt die Kraft

Mit jedem gewanderten Kilometer stellt sich das Gefühl ein, dass die innere Uhr nicht mehr so schnell tickt. War heute Morgen nicht noch irgendetwas furchtbar wichtig? Ja, das war ... wohl doch nicht so dringend. Die Unterhaltungen werden ungezwungener. Für manche Zeit schweigt man und fühlt sich trotzdem gesellig. Die gleichförmige Bewegung tut gut. Erstaunlich, wie viel Strecke man zurücklegt, ohne darüber nachzudenken.

Energie ziehen

Am Ende des Tages ist vieles gewonnen – vielleicht gerade deshalb, weil der Weg das Ziel ist: Achtsamkeit für uns und die Menschen um uns, Nähe zum Anderen, Wohlfühlen mit und in uns selbst, klar und aufgeräumt. Daraus ziehen wir Kraft, bis zum nächsten Mal.



**Wandern
Sie mit uns!**
Großartige Veranstaltungen wie das Adventswandern in Berchtesgaden oder unsere Gruppenreise rund um das traditionelle Biikebrennen auf Sylt finden Sie unter www.stiftungsfamilie.de



Null Bock? Keine Chance!

Sie haben manchmal den Eindruck, dass sich unsere Jugend nicht genug oder für die falschen Dinge einsetzt? Weit gefehlt! Der DB Wettbewerb „Bahn-Azubis gegen Hass und Gewalt“ beweist das Gegenteil: Seit Wettbewerbsgründung im Jahr 2000 haben mehr als 13.000 Auszubildende der Deutschen Bahn aus dem ersten und zweiten Lehrjahr über 1.500 soziale Projekte umgesetzt.

Endlich wieder live fand Anfang Juli die Abschlussveranstaltung dieses so wichtigen Wettbewerbs im Tempodrom in Berlin statt. Rund 400 Gäste feierten die Gewinnerinnen und Gewinner, die sich im Wettstreit der insgesamt 30 eingereichten Projekte durchgesetzt haben. „Die Bandbreite der Einreichungen ist beeindruckend und die Azubis sind durchweg hoch motiviert“, sagt Tobias Schwab, Vertriebsleiter der Stiftungsfamilie und Jurymitglied. „Leider müssen wir uns am Ende ja immer für einige wenige Projekte entscheiden, aber jeder Beitrag verdient es, Gehör und Aufmerksamkeit zu erhalten.“

The Winners are ...

Natürlich haben also alle Teams gewonnen, die sich in den Wettbewerb eingebracht haben – besonders die Nutznießenden der jeweiligen Projekte. Speziell ausgezeichnet wurde allerdings die Aufklärungskampagne zum Thema „Häusliche Gewalt gegenüber Kindern“ der DB Fernverkehr Dortmund. Das achtköpfige Gewinnerteam trägt damit zur Enttabuisierung bei und hat neben einer Infokampagne ein Heim für misshandelte und vernachlässigte Kinder unterstützt.

Der zweite Platz ging an die DB Netz Duisburg, die sich für Kinder von Geflüchteten in Deutschland starkmacht: Das Team hat einen praktischen Wegweiser mit Kontakten zu Hilfsangeboten und Anlaufstellen in fünf Sprachen entwickelt.

Für die Sensibilisierung im Umgang mit Geflüchteten erhielten angehende Kaufleute für Verkehrsservice der DB Fernverkehr in Nürnberg den dritten Preis. Sie produzierten eine fiktive Reportage über einen ukrainischen Geflüchteten.

Der Nachhaltigkeitspreis ging an die DB Regio München und der Publikumspreis an „Die 5 gegen den Verschleiß“, die das Gelände einer Villa für krebskranke Kinder handwerklich aufgearbeitet haben.

Poetry-Slam, Tape-Art und Flashmob

Sie verstehen bei dieser Überschrift nur Bahnhof? Macht nix! Die Anwesenden hatten ihren Heidenspaß mit der Musikerin und Poetry-Slammerin Aylin Celik und wussten mit dem Tape-Art-Workshop bestens umzugehen: Das Gesamtwerk (siehe Foto der Gewinnerteams im Hintergrund) wird in einem Gebäude der Deutschen Bahn ausgestellt. Selbst beim Flashmob, der im Zuge der DB Youngster von der Stiftungsfamilie aus inszeniert wurde, haben alle brav und nahezu gekonnt mitgemacht. Lustiges Videomaterial gibt es davon auch – wir arbeiten derzeit daran, die weltweiten Nutzungsrechte zu erhalten und führen bereits Gespräche mit Hollywood.



Exklusiv-Reisen

DA MUSS ICH MIT!



Mallorca – Frühlingstraum und Mandelblüte

BSW-EXKLUSIV-REISE AB 699 EURO

Termin: 26.02.–05.03.23

Entdecken Sie auf dieser Reise die landschaftliche Vielfalt und Schönheit Mallorcas: schwindelerregende Felsküsten, mächtige Berge, knorrige Olivenbäume und duftende Zitronen- und Orangenhaine. Während der alljährlichen Mandelblüte verwandelt sich die Insel in ein duftendes Blütenmeer in Weiß und Rosa. Lassen auch Sie sich vom einzigartigen Charme Mallorcas begeistern.

- Flug in der Economy-Class vom gebuchten Flughafen nach Palma de Mallorca und zurück inkl. aller Gebühren
- Transfers laut Reiseverlauf
- 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel Timor an der Playa de Palma
- Halbpension inklusive ¼ l Wein oder eines Biers und Wassers pro Person zum Abendessen
- Begrüßungscocktail und Abschiedsgetränk
- Dankeschön-Abend mit Tombola
- Örtliche, Deutsch sprechende Reiseleitung
- Informationsmaterial und Reiseführer
- Kompetente BSW-Reisebegleitung

Preis pro Person: ab 699 €

Fordern Sie gleich den ausführlichen Flyer an! Reise: EX-ES-Mallorca

Reiseberatung: Tamara Häusler | 0821 2427-450 | www.stiftungsfamilie.de | E-Mail: bsw-reisezentrum@stiftungsfamilie.de