

**Programm**  
**Dezember 2023 und**  
**Januar 2024**

**Seniorenarbeit**  
**Stadt Tuttlingen**



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

**Fröhliche Weihnachten und  
einen guten Rutsch ins neue Jahr!**

**Liebe Seniorinnen und Senioren,**

wir haben uns auch dieses Jahr wieder sehr gefreut, dass Sie so zahlreich die Angebote der städtischen Seniorenarbeit in Anspruch genommen haben.

Danke für Ihre Wertschätzung und Anerkennung unserer Arbeit.

Auch für nächstes Jahr planen wir für Sie wieder interessante Angebote, auf die Sie sich freuen dürfen.

Nun steht die Weihnachtszeit mit ihrem unvergleichlichen Duft und all ihrer Magie wieder vor der Tür.

Lehnen wir uns einfach mal zurück und lassen es uns gut gehen!

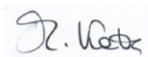
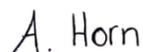
Wir wünschen Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest mit Ihrer Familie und kommen Sie gut ins neue Jahr!

Ihre Mitarbeiterinnen der Seniorenarbeit  
Stadt Tuttlingen

Anita Horn

Ramona Storz

Michaela Katz



---

## **Neuigkeiten und wichtige Informationen**

---

### **Haus der Senioren über Weihnachten und Neujahr geschlossen**

Das Haus der Senioren sowie das Seniorenbüro im Rathaus ist von **Montag, 25.12.2023 bis Sonntag, 07.01.2024** geschlossen.

Ab **Montag, 08.01.2024** ist das Haus der Senioren und das Seniorenbüro wieder geöffnet.

Frau Horn ist ab **Dienstag, 09.01.2024** zu den gewohnten Sprechzeiten im Haus der Senioren zu erreichen.

### **Newsletter der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen**

Die Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen bietet die Möglichkeit sich für einen Newsletter anzumelden. Das Programmheft des Haus der Senioren und andere aktuelle Neuigkeiten werden den Senioren dann monatlich per E-Mail zugeschickt. Eine Anmeldung für den Newsletter ist auf der Homepage der Stadt Tuttlingen unter dem Menüpunkt Leben in Tuttlingen, Generationen, Haus der Senioren möglich.

Bei Fragen können Sie sich gerne an Frau Horn unter der Telefonnummer 07461/15104 wenden.

---

## Beratungs- und Unterstützungsangebote

---

### Einkaufsbus

Der Bus fährt am Mittwoch- und Freitagvormittag.

Eine Anmeldung für die Fahrt ist jeweils am Vortag erforderlich. Bitte melden Sie sich jeweils am Dienstag und am Donnerstag zwischen 09.00 und 11.00 Uhr unter folgender Handynummer **0151 / 619 00 680** an. Weitere Auskünfte erteilt das Seniorenbüro unter der Telefonnummer 07461 / 99-330.

**Im Dezember fährt der Einkaufsbus am Freitag, 22.12.2023 das letzte Mal.**

**Erste Fahrt im neuen Jahr ist am Mittwoch, 10.01.2024.**

**Anmeldungen werden am Dienstag, 09.01.2024 wieder unter der Handynummer: 0151 / 619 00 680. entgegengenommen.**

Der Einkaufsbus ist ein Angebot der Stadt Tuttlingen in Kooperation mit dem ASB.

### Smartphone- und Computerhilfe

Bei Problemen und Fragen zu Smartphone und Computer ist Ihnen ein Ehrenamtlicher der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen behilflich. Mit Unterstützung des Ortsseniorenrates Tuttlingen für Mitglieder\*innen kostenfrei.

Für Terminvereinbarungen melden Sie sich im Haus der Senioren unter Tel. 07461/15104 oder im Seniorenbüro Tel. 99-395 an.

### Kooperation mit der Steinbeisschule - Smartphonehilfe

Schüler\*innen der Steinbeisschule Tuttlingen bieten in Kooperation mit der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen im Rahmen eines Schulprojektes zur Förderung des sozialen Miteinanders zwischen Jung und Alt eine Smartphonehilfe für Senioren\*innen an. Die Smartphonehilfe ist **kostenfrei** und findet an folgenden Terminen im **Haus der Senioren** statt:

**Mittwoch, 06.12.2023 und Mittwoch, 24.01.2024**

**jeweils ab 9.00 Uhr.** Eine Anmeldung ist für interessierte Senioren\*innen im Haus der Senioren unter der Telefonnummer 07461/15104 erforderlich.

### Gesprächskreis für pflegende Angehörige

**Mittwoch, 13.12.2023 von 10.00 – 11.30 Uhr**

**Januartermin erfragen Sie bitte bei Frau Katz.**

Der Gesprächskreis für pflegende Angehörige ist ein offenes Angebot der Seniorenarbeit der Stadt Tuttlingen und **findet einmal im Monat immer mittwochs von 10:00 – 11:30 Uhr** im Wohnzimmer 2. OG im Haus der Senioren statt.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an das Seniorenbüro:

Frau Katz, Tel.: 07461/ 99-330

---

## Gesellige Nachmittage und Abende

---

### Mitspieler gesucht!

**Spielen Sie gerne Skat?**

Dann melden Sie sich im Haus der Senioren unter der **Telefonnummer 07461/15104.**

Es besteht auch die Möglichkeit sich das Spiel und seine Grundkenntnisse von einem erfahrenen Skatspieler zeigen zu lassen.



### **Dienstagsrunde (Stammtisch)**

Immer dienstags um 14.00 Uhr mit Renate Chwedczuk.  
Ohne Anmeldung.

### **Fröhliche Runde + Binokel (Stammtisch)**

Immer donnerstags um 14.00 Uhr sind Sie herzlich eingeladen zu netten Gesprächen mit ehrenamtlicher Bewirtung ins Haus der Senioren. Zusätzlich besteht seit Neuem die Möglichkeit mit anderen Gästen Binokel zu spielen. Sollten Sie Interesse haben, schauen Sie einfach vorbei. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Für nähere Informationen können Sie sich auch an Frau Horn im Haus der Senioren unter der Telefonnummer 07461/15104 wenden.

### **Seniorenstammtisch nach dem Marktbesuch**

Immer freitags ab 11.00 Uhr mit Renate Krause.  
Ohne Anmeldung.

### **Adventskaffee im Haus der Senioren**

**Dienstag, 05.12.2023 um 14.00 Uhr**

Freuen Sie sich auf einen besinnlichen Nachmittag bei Kaffee, Gebäck und einem kleinen adventlichen Programm im Wilhelm-Buggle Saal.

Anmeldung im Haus der Senioren Tel. 15104 oder im Seniorenbüro Tel. 99-395

### **Treffen der Donauschwaben**

**Mittwoch, 13.12.2023 und 03.01.2024 um 14.30 Uhr**

Mit Ehepaar Göttel.  
Ohne Anmeldung.

### **Wanderliedersingen**

**Donnerstag, 14.12.2023 und 11.01.2024 um 19.30 Uhr**

Mit Ehepaar Kaliss.  
Ohne Anmeldung.

### **Mittagstisch für Senioren im Haus der Senioren**

Für alle Senioren ab 65 Jahren aus Tuttlingen und den Teilgemeinden (Nendingen, Esslingen, Möhringen) bietet die Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen in Kooperation mit der Betriebsgastronomie Aesculap einmal im Monat einen kostenfreien Mittagstisch an.

Nächste Termine:

**Freitag, 15.12.2023 um 12.00 Uhr**

Nach dem Mittagessen möchten wir mit Ihnen bei Kaffee, Gebäck und einem kleinen Programmpunkt den letzten Mittagstisch in diesem Jahr ausklingen lassen.

**Im Neuen Jahr erster Termin am**

**Freitag, 26.01.2024 um 12.00 Uhr**

Anmeldung erforderlich im Haus der Senioren unter der Telefonnummer 07461/15104 oder im Seniorenbüro unter 99-395.

### **Hobbykünstler**

**Im Dezember findet kein Treffen statt.**

**Erstes Treffen im Neuen Jahr am**

**Mittwoch, 31.01.2024 um 14.00 Uhr**

Mit Barbara Uphoff-Pavlov

Ohne Anmeldung.

### **Englisch**

In lockerer Runde, um in Übung zu bleiben.

**Immer montags um 14.30 Uhr**

**Letztes Treffen vor Weihnachten am Montag, 18.12.2023**

**Erstes Treffen im neuen Jahr am Montag, 08.01.2024**

Ohne Anmeldung.

### Spielenachmittag im Café Kännchen

**Jeden Dienstag von 14.30 – 16.30 Uhr.**

im Café Kännchen, Bergstraße 14

Mit Gisela Geschke und Ute Hauser

**Letztes Treffen vor Weihnachten am Dienstag, 19.12.2023**

**Erstes Treffen im neuen Jahr am Dienstag, 09.01.2024**

Senioren, die gerne zum Spielenachmittag kommen möchten und eine Fahrgelegenheit benötigen können sich unter der Telefonnummer **07461 969 717 0** oder per

E-mail **kirmse.c@caritas-schwarzwald-alb-donau.de**

bei Frau Kirmse anmelden.

Eine Kooperation des Caritas-Diakonie-Centrums und der städtischen Seniorenarbeit.

---

## **Bildungs- und kulturelle Angebote**

---

### Sicher mobil im Alter

Im Rahmen des Programmes „Sicher mobil im Alter“ bietet Holger

Jauch von der Kreisverkehrswacht am **Freitag, 01.12.2023**

**um 14:00 Uhr** einen **kostenfreien** Vortrag zum Thema

„Fußgängerinnen und Fußgänger“ an.

Herr Jauch geht auf die Gefahren und das Unfallrisiko für Gehende ein und gibt Tipps zum sicheren Verhalten im Straßenverkehr.

**Anmeldung im Haus der Senioren unter Tel. 07461/15104 oder 07461/99-395**

## Seniorenkino im SCALA

Das Seniorenkino im SCALA zeigt am

**Montag den 29.01.2024 um 14.30 Uhr**

den Film „die Küchenbrigade „



**Französische Feel-Good-Komödie um eine hervorragende Köchin, die plötzlich mit Jugendlichen zusammenarbeiten muss:**

Cathy (Audrey Lamy) hat seit ihrer Kindheit einen großen Traum: Eines Tages will sie ihr eigenes Restaurant haben. Nach einem handfesten Streit mit ihrer Chefin steht sie vor dem finanziellen Ruin. Mit 40 Jahren einen gleichwertigen neuen Job zu finden, stellt sich als aussichtsloses Unterfangen heraus. Ihr bleibt nichts anderes übrig, als in einem Heim für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge als Kantinenköchin anzuheuern. Fortan steht statt Haute Cuisine vor allem Dosenravioli auf dem Speiseplan. Neben der ungeschickten Küchenbrigade, die aus den Heimbewohnern besteht, ist die Mikrowelle ihr fleißigster Kollege. Es scheint, als sei Cathy in eine kulinarische Sackgasse geraten, aus der es kein Entkommen mehr gibt. Ihren Traum von einem eigenen Restaurant kann sie wohl vorerst beerdigen - oder vielleicht doch nicht?

**Der Einlass ist ab 14.00 Uhr, der Film startet um 14.30 Uhr.**

**Der Eintritt beträgt 7,00€ inclusive einem Glas Sekt zu Beginn.**

Die Veranstaltung wird mit Platzkarten durchgeführt, es stehen mehrere Kinosäle zur Verfügung.

**Gerne können Sie telefonisch vorbestellen unter den 07461 / 9697011 oder 99-330**

Das Seniorenkino ist eine Kooperationsveranstaltung der evangelischen und katholischen Gesamtkirchengemeinden, des Scala-Kino und der Stadt Tuttlingen.

### **Smartphone Aufbaukurs**

Smartphones bieten neben den bekannten Funktionen wie telefonieren, fotografieren und WhatsApp viele nützliche Apps welche das Leben erleichtern und bereichern können. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man Apps installiert und wichtige Einstellungen am Gerät vornimmt.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits erste Erfahrungen mit dem Smartphone gemacht haben und ihre Kenntnisse erweitern sowie im Umgang mit den Geräten sicherer werden möchten. Bitte das eigene Android-Smartphone mitbringen.

In diesem Kurs werden ausschließlich Android-Geräte erklärt.

**Zweimal wöchentlich, Mittwoch und Donnerstag**

**Ab Mittwoch, 06.12.2023**

**von 14.15 – 16.30 Uhr im Haus der Senioren**

mit Gudrun Schickhaus.

**Kosten: Mitglieder VHS 84,00 €, Nichtmitglieder VHS 89,00 €**

**Seniorenpassinhaber erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr.**

Anmeldung bei der Volkshochschule Tuttlingen unter der Telefonnummer 07461/9691-0

**Eine Kooperation der Seniorenarbeit Stadt Tuttlingen und der Volkshochschule Tuttlingen.**

---

## **Sportangebote**

---

### **Seniorenport der Tuttlinger-Sportfreunde**

Starten Sie mit Bewegung in die neue Woche.

Immer montags von 9.30 - 10.30 Uhr Gymnastik mit Claudia Schreiber-Winkler im Haus der Senioren.

**Letztes Treffen vor Weihnachten am Montag 18.12.2023**

**Erstes Treffen im neuen Jahr am Montag, 08.01.2024**

Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen!

Einfach mal reinschnuppern und sich

leicht sportlich betätigen. Gut für Körper und Geist.

### **Line-Dance für Senioren**

Mit Frau Schreiber-Winkler von den Tuttlinger Sportfreunden

Immer montags in der Mühlasporthalle im Gymnastikraum.

**Letztes Treffen vor Weihnachten am Montag, 04.12.2023.**

**Erstes Treffen im Neuen Jahr am Montag, 08.01.2024**

Neue Teilnehmer/innen sind jederzeit willkommen!

**Anfänger: 16.30 – 17.30 Uhr**

**Fortgeschrittene: 17.45 – 18.45 Uhr**

Informationen im Haus der Senioren Tel. 15104 oder bei Frau Schreiber-Winkler unter 1718588

### **Kegeln für Senioren**

**Dienstag, 05.12. und 19.12.2023 um 14.30 Uhr**

**Dienstag, 16.01.2024**

in der Gaststätte Sommerau mit Barbara Riedke.

Es sind jederzeit neue Mitspieler\*innen willkommen!

### **Yoga auf dem Stuhl**

**Montags von 14.00 - 15.00 Uhr.**

Anmeldung und Informationen bei der Katholischen Erwachsenenbildung Tuttlingen Tel. 07461/96 59 80-20  
Seniorenpassinhaber\*innen erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr.  
Gruppenleitung: Sabine Gögler, Übungsleiterin Seniorenyoga

### **Pilates (Für Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen)**

**Montagskurs von 17.45 – 18.45 Uhr**

**Mittwochsкурс von 19.00 – 20.00 Uhr**

Anmeldung und Informationen bei der VHS Tuttlingen unter Tel.: 07461/9691-0  
Seniorenpassinhaber\*innen erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr. Gruppenleitung: Jutta Strobel

### **Bewegungstreff für Jedermann der Tuttlinger Turngemeinde**

**Immer Mittwochvormittag um 10.30 Uhr**

Treffpunkt Gingko-Terrasse im Umläufle.  
Bei Regen unter dem Dach der Mühlau-Halle.  
Keine Anmeldung erforderlich. Kostenfrei.

### **Muskelaufbau und Gleichgewichtstraining (60plus)**

**Donnerstags von 09.15 – 10.15 Uhr.**

Anmeldung und Informationen bei der VHS Tuttlingen unter Tel.: 07461/9691-0  
Seniorenpassinhaber\*innen erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr. Gruppenleitung: Jutta Strobel

### **Präventive Osteoporose Gymnastik**

**Donnerstags von 10.30 – 11.30 Uhr**

Anmeldung und Information bei der VHS Tuttlingen unter Tel. 07461/9691-0  
Seniorenpassinhaber\*innen erhalten eine Ermäßigung auf die Kursgebühr. Gruppenleitung: Jutta Strobel

### **Spaziertreff**

Für alle, die gerne in Gemeinschaft laufen!  
Der Spaziertreff findet **jeden Donnerstag** statt.  
Treffpunkt jeweils **um 09.30 Uhr an der Holzbrücke gegenüber dem Stadtgarten** mit Frau Freudenberger  
**Am Donnerstag, 21.12.2023 findet um 9.30 Uhr** im Haus der Senioren eine kleine Weihnachtsfeier des Spaziertreffs statt.  
**Über Weihnachten und Neujahr gibt es keine Pause.**  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

---

## **Weitere Angebote für Senioren von Kooperationspartnern**

---

### **Besuch des Senioren-Zentrum Pfauenhof**

Das Senioren-Zentrum Pfauenhof lädt am **Mittwoch, 06.12.2023 um 14.30 Uhr** zum Kaffeenachmittag in das Restaurant des Pfauenhofes recht herzlich ein.  
Bei Kaffee und Kuchen wollen wir gemeinsam einen schönen Nachmittag verbringen.  
Eine Führung durch das Haus ist ebenfalls geplant.  
Anmeldungen nimmt das Haus der Senioren unter 07461/15104 oder das Seniorenbüro unter 07461/99-395 entgegen.

### Fahrt des Ortsseniorenrates zum Mittelalter- und Weihnachtsmarkt nach Esslingen

**Dienstag, 12.12.2023**

**Abfahrt am ZOB um 8.00 Uhr**

**Rückfahrt um 17.00 Uhr**

**Fahrpreis 35 €**

Erlebnisreich wie kaum ein anderer Weihnachtsmarkt werden wir in stimmungsvoller Kulisse der prächtigen Fachwerkhäuser und romantischer Gassen den Markt erkunden. Die Auswahl der 180 Handwerker und Künstler ist vielfältig, authentisch und verspricht Erlebnisfaktor.

Anmeldung im Haus der Senioren unter der Telefonnummer  
07461/15104 oder 07461/99-395

### Adventskaffee in der neuen Residenz am Stadtgarten

Die Residenz am Stadtgarten lädt alle Senior\*innen herzlich ein zum Adventskaffee am **Donnerstag, 14.12.2023 um 14.30 Uhr**

In vorweihnachtlicher Stimmung wollen wir gemeinsam Kaffee und Kuchen genießen. Führungen durch das Haus finden auf Wunsch gerne statt. Anmeldung im Haus der Senioren unter Tel. 07461/15104 oder in der Residenz unter Tel. 07461/900450

### Seniorenstammtisch im Elias-Schrenk-Haus

Immer freitags **im CafiNo des Elias-Schrenk-Hauses  
von 15.00 bis 17.00 Uhr.**

Plauderrunde bei Kaffee und Kuchen für alle Senioren, die Lust auf Geselligkeit haben.

Anmeldung nicht erforderlich. Bei Fragen wenden Sie sich an den Sozialdienst des Elias-Schrenk-Haus  
Telefon 07461-9669-14.

Das CafiNo hat am 1. Weihnachtsfeiertag, Montag, 25.12., und am 2. Weihnachtsfeiertag, Dienstag, 26.12., von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Heilig Abend ist geschlossen.

An Neujahr, Montag, 01.01., ist von 14 bis 17 Uhr geöffnet.

An Silvester ist geschlossen.

### Café Kännchen

**Das Café Kännchen hat vom 22.12.23 bis zum 07.01.24 geschlossen.**

Das Café Kännchen im Caritas-Diakonie-Centrum, Bergstraße 14, bietet **dienstags und donnerstags** einen Mittagstisch für 4,50 € an.

### Vorrübergehend geänderte Anmeldevoraussetzungen:

**Melden Sie sich bitte am Vortag bis um 12.00 Uhr unter Tel.**

**07461/9697170 oder per E-Mail: tuttlingen@caritas-schwarzwald-alb-donau.de an.**

Senioren die gerne zum Mittagessen kommen möchten und eine Fahrgelegenheit benötigen können sich unter der Telefonnummer **07461/9697170** anmelden.

---

## Geschichte Uropas Weihnachten

---

„Als ich ein kleiner Junge war“, erzählt Uropa, „war die Weihnachtszeit anders. Stillter als heute und sehr geheimnisvoll. Am ersten Advent holten wir im Wald Tannenzweige, Misteln, Tannenzapfen, getrocknete Beeren und Gräser. Damit schmückten wir das Haus. Mutter dekorierte unseren Waldschmuck mit Äpfeln, Bändern, Nüssen und Kerzen, und an die Haustür hängten wir einen Mistelzweig. Zum Mittelpunkt der Adventszeit aber wurde Mutters Adventskranz auf dem Küchentisch. Oft versammelte sich hier die ganze Familie. Wir redeten, sangen, bastelten und schmiedeten Pläne für die Weihnachtsferien. Ganz gemütlich wurde es, wenn Mutter Gewürznelken oder Tannenzweige auf den Ofen legte. Hm. Das roch fein. Manchmal gab es Bratäpfel oder eine Handvoll Weihnachtsplätzchen, die Mutter vor uns Naschkatzen versteckt hielt. Schön war diese Zeit. Jeden Tag konnte man Weihnachten ein bisschen mehr riechen, überall raschelte es verräterisch, und die Spannung wuchs von Tag zu Tag. Am Morgen von Heiligabend durften wir Vater in den Wald begleiten und den schönsten

Tannenbaum aussuchen. Dann aber mussten wir warten, warten, warten. Die Wohnstube durften wir nämlich erst am Abend wieder betreten, wenn das Weihnachtsglöckchen 'Das-Christkind-war-da' verkündete. Wie sehr hatte sich unser Baum verändert! Geschmückt mit Äpfeln, Nüssen, Strohsternen, Plätzchen und Kerzen prunkte er in hellem Lichterglanz. Darunter stand die Weihnachtskrippe. Stumm vor Staunen starrten wir auf diese Pracht. Später las Großvater die Weihnachtsgeschichte, wir sangen Lieder, sagten Gedichte auf und schielten die ganze Zeit auf die Päckchen, die unter dem Baum auf uns warteten. Endlich war es so weit, und Vater teilte die Geschenke aus. Wir freuten uns sehr, obwohl unsere Geschenke längst nicht so teuer und zahlreich waren, wie ihr es heute gewohnt seid. Ein Buch, ein Spielzeug, ein gestrickter Schal oder Pullover und ein Teller mit Plätzchen, Nüssen und Äpfeln für jeden von uns. Von Großvater bekam jedes Kind ein Fünfmärkstück, das wir hoch in Ehren hielten und lange aufsparten. Damals war das nämlich viel Geld. Schnell verging der Abend mit Singen, Naschen und Spielen. Dann war es Zeit, in die Kirche zu gehen. Aus allen Richtungen kamen Leute durch den knirschenden Schnee, manche auf Schlitten, mit Laternen in den Händen. Schweigend und feierlich. In der Kirche war es wunderschön. Es roch richtig nach Weihnachten! Wir saßen im Dunkeln, vorne am Altar stand eine große Tanne mit leuchtenden Kerzen. Darunter die Krippe in vollem Licht. Festlich erklang die Orgel während der Messe. Zum Schluss sangen alle „Stille Nacht, heilige Nacht“, und jedes Jahr wieder kamen mir die Tränen, und ich wünschte, dass das Lied nie zu Ende ging. Alles kam näher: die Krippe, die Kerzen, das Kind im Stall, Sterne funkelnd hinter den Kirchenfenstern – eben Weihnachten ...

Geschichte © Elke Bräunling, [www.elkeskindergeschichten.de](http://www.elkeskindergeschichten.de)  
Lizenziert durch Stephen Janetzko, [www.kinderliederhits.de](http://www.kinderliederhits.de)  
(Rechnungsnr.: NA EB22-263)

## **Sprechzeiten Frau Horn** **im Haus der Senioren**

Dienstag: 9.00 – 11.30 Uhr  
14.00 – 16.00 Uhr

Mittwoch: 9.00 – 11.30 Uhr

Freitag: 9.00 – 11.30 Uhr

Anita Horn  
Telefon 07461/15104  
[anita.horn@tuttlingen.de](mailto:anita.horn@tuttlingen.de)



### **Impressum**

Stadt Tuttlingen (Abteilung Jugend und Senioren)  
Anita Horn, Michaela Katz, Ramona Storz