

Erstellt von:

BAGSO Service GmbH

Bonngasse 10
53111 Bonn

Telefon: 02 28 / 55 52 55 - 55
Fax: 02 28 / 55 52 55 - 66
Internet: www.bagso-service.de

Redaktionelle Bearbeitung:
Katharina Braun

Mit freundlicher Unterstützung von:



Deutsches Büro:
Telefon: 0 43 51 / 8 61 42

E-Mail: InesHeinrich@solandalusi.com
www.solandalusi.com

Herausgeber:

**Bundesarbeitsgemeinschaft
der Senioren-Organisationen e.V.
(BAGSO)**

Bonngasse 10
53111 Bonn

Telefon: 02 28 / 24 99 93 0
Fax: 02 28 / 24 99 93 20
E-Mail: kontakt@bagso.de
Internet: www.bagso.de

Stand der Information: Februar 2011

Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert.

Die BAGSO übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität,
Vollständigkeit oder Richtigkeit der Informationen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.bagso.de

Lobby der Älteren



Langzeiturlaub

An alles gedacht?



Tipps und Informationen

Inhaltsverzeichnis

1. Langzeiturlaub.....	Seite 04
2. Region.....	Seite 07
3. Kosten.....	Seite 10
4. Vorbereitungen.....	Seite 14
5. Notfall.....	Seite 20
6. Checklisten.....	Seite 23



Vorwort

Überwintern in Spanien, Dauercampen auf Rügen, Langzeiturlaub in Thailand – die Möglichkeiten, seine freie Zeit zu verbringen, sind genauso vielfältig wie die Menschen.

Gerade dann, wenn es häufig regnet, stürmt und schneit, ist der Langzeiturlaub in einem Land mit wärmerem Klima insbesondere für ältere, nicht mehr berufstätige Menschen eine beliebte Alternative. Aber auch deutsche Urlaubsregionen sind in den Sommermonaten oft gewählte Ziele.

Um den Urlaub unbeschwert genießen zu können, sollten Sie jedoch vor Reisebeginn einige Dinge klären: Welche Kosten kommen mit der Reise auf mich zu? Was muss ich zu Hause vor meiner Abreise regeln und was für den Aufenthalt vorbereiten, sollte ich z.B. eine Auslandskrankenversicherung abschließen und welche Vorsorge kann ich für einen Notfall treffen?

Diese und weitere Fragen beantwortet Ihnen diese Broschüre.

Wir wünschen Ihnen erholsame, erlebnisreiche und rundherum schöne Wochen und Monate – ob in Spanien, in Thailand oder auf Rügen!

Ihre BAGSO



Prof. Dr. Ursula Lehr
BAGSO-Vorsitzende



I. LANGZEITURLAUB



I. Langzeiturlaub

Was ist Langzeiturlaub?

Die Tourismusbranche spricht von Langzeiturlaub, wenn der Aufenthalt länger als 21 Tage dauert. Generell geht es aber vielmehr darum, seinen Alltag für einen gewissen Zeitraum an einen anderen Ort zu verlegen. Wer sich wo wie lange wohl fühlt, ist unterschiedlich.

Warum Langzeiturlaub?

Die Gründe, einen Langzeiturlaub zu machen, sind verschieden und haben einen entscheidenden Einfluss auf die Wahl der Urlaubsart und des Ortes. Möchten Sie Land und Leute besser kennen lernen und darüber hinaus die Sprache erlernen? Oder schlägt Ihnen der Winter auf das Gemüt und Sie sehnen sich nach Sonne, Licht und mildem Klima? Ob Sie pauschal verreisen, einen Sprachkurs buchen oder die Seele baumeln lassen möchten: Überlegen Sie sich vor der Reise, wie Sie Ihre Zeit gestalten möchten.

Pauschal oder individuell?

Pauschalreisen erfreuen sich großer Beliebtheit. Verständlich, denn sie sind einfach zu buchen und für die Reisenden mit wenig Aufwand verbunden. Der Reiseveranstalter kümmert sich um Flug, Transfer, Unterkunft und die gewünschte Verpflegung.

Ein anderer Vorteil ist, dass ein Veranstalter haftbar gemacht werden kann, wenn es am Reiseziel zu Pannen kommt.

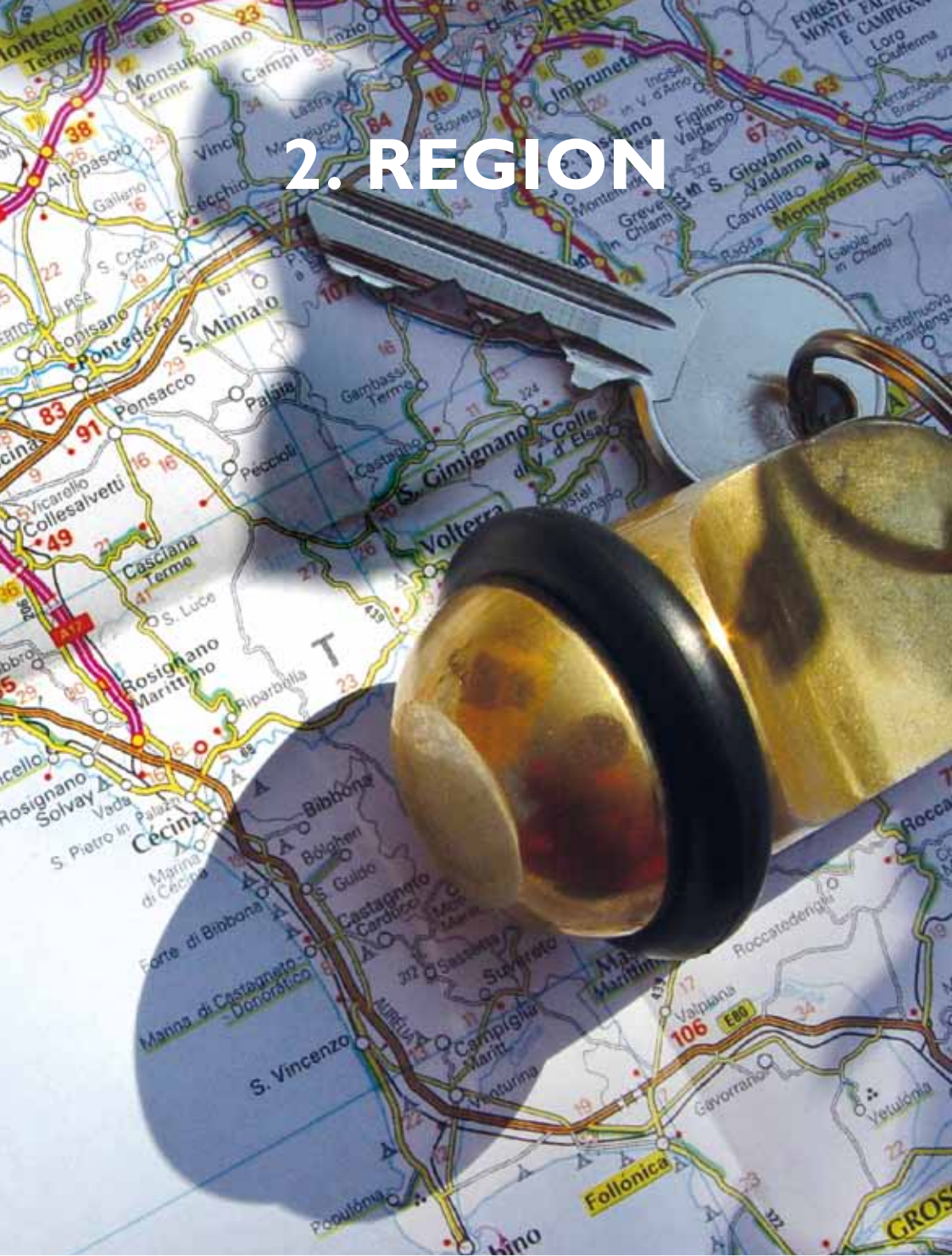
Eine Individualreise hingegen bietet deutlich mehr Flexibilität, beispielsweise bei der Finanzierung: Zahlungen werden getätigt, wenn sie anfallen und nicht wie bei einer Pauschalreise als Einmalbetrag vor der Abreise. Auch beim Ziel sind Sie flexibler. Gefällt es Ihnen nicht mehr oder wird es nach einigen Wochen langweilig, können Sie den Aufenthaltsort wechseln.

Gruppenreisen: ja oder nein?

Sie sind gern unter Menschen und schätzen Unterhaltung und Geselligkeit? Fühlen Sie sich innerhalb einer Gruppe sicherer? Oder genießen Sie die Ruhe und freuen sich darauf, endlich einmal die Bücher zu lesen, die sich an Ihrem Bett stapeln? Möchten Sie das Land auf eigene Faust erkunden und Städte bzw. Museen besichtigen, ohne dabei auf andere Rücksicht nehmen zu müssen?

Mit einer Gruppe unterwegs zu sein, hat viele Vorteile. Man kommt in Kontakt mit fremden Menschen, knüpft Freundschaften und ist stets in Gesellschaft. Auch gibt es meistens finanzielle Vorteile, da für größere Gruppen Rabatte angeboten werden. Allerdings bedeutet eine Langzeit-Gruppenreise auch, die Menschen mit all ihren Ecken und Kanten anzunehmen: Einer kommt immer zu spät oder die Dame neben Ihnen schlürft die Suppe oder Sie selbst sind ein Morgenmuffel! Bevor Sie sich für eine Gruppenreise entscheiden, überlegen Sie genau, ob Sie auch der Typ dafür sind und ob Sie mit den Eigenheiten der anderen gut leben können.

2. REGION



2. Region

Land und Leute

Seitdem sich immer mehr Regionen als Ferienziel für den Langzeiturlaub eignen, wird auch die Entscheidung für eine Region schwieriger. Egal ob Dauercamper an der Nordsee oder Appartement an der Costa del Sol: es bieten sich vielfältige Möglichkeiten, seinen Alltag zeitweise an einen anderen Ort zu verlegen. Die beliebtesten Länder für Langzeiturlaub sind Spanien, Italien, Portugal, Nordafrika mit Tunesien und Marokko, auch Malta, Griechenland, Türkei und Zypern. Die Lage des „zu Hause auf Zeit“ sollte den individuellen Ansprüchen genügen. Möchten Sie die Umgebung des vorübergehenden Wohnortes kennen lernen? Dann sollte ein Bus, eine Bahn oder ein Mietwagen zur Verfügung stehen. Verbringen Sie die freie Zeit lieber im Haus oder im Hotel? Dann sollten wichtige Anlaufstellen wie ein Postamt, Arztpraxen oder Supermärkte fußläufig erreichbar sein.

Während eines Langzeiturlaubs kommen Sie nicht nur mit der landestypischen Küche in Kontakt, sondern auch mit der Mentalität der Einheimischen. Dass der Busfahrer beim letzten Urlaubsaufenthalt zwanzig Minuten später gekommen ist, haben Sie schmunzelnd hingenommen. Aber wie verhält es sich, wenn Sie nicht einmal, sondern mehrfach Wartezeiten in Kauf nehmen müssen?

Unabhängig davon, ob Sie innerhalb der EU reisen oder außerhalb: Informieren Sie sich rechtzeitig vor dem geplanten Urlaub, ob es für Ihr Reiseland Einreisebestimmungen gibt. Beim Auswärtigen Amt können Sie sich über die verschiedenen Länder informieren, ebenso bei den jeweiligen länderspezifischen Fremdenverkehrsbüros. (www.fremdenverkehrsbuero.info)

TIPP

Kontakt- und Adressdaten von deutschen Auslandsvertretungen oder Botschaften im Urlaubsland finden Sie unter:
www.auswaertiges-amt.de

Erreichbarkeit des Auswärtigen Amts

aus dem Ausland:

Tel.: +49 (0) 30 18 / 17 20 00, Fax: +49 (0) 30 18 / 17 51 000

aus dem Inland:

Tel.: 0 30 18 / 17 20 00, Fax: 0 30 18 / 17 51 000

E-Mail: buergerservice@diplo.de

Hotel oder Appartement?

Aber das Ziel ist nicht die einzige Entscheidung, die zu treffen ist. Auch die Unterbringungsart ist entscheidend für das Wohlbefinden des Reisenden. Appartement, Hotelzimmer, Haus – die Möglichkeiten sind vielfältig. Genießen Sie die Annehmlichkeiten, die ein Hotel mit sich bringt? Finden Sie es gut, im Hotel ständig auf neue Menschen zu treffen? Erledigen Sie bestimmte Dinge auch im „Urlaub“ gern selbst? Suchen Sie Kontakt zu anderen Menschen? Egal, welcher Typ Sie sind: Überlegen Sie sich vorher genau, welche Unterkunftsart Sie bevorzugen. Preise sollten Sie ebenfalls gründlich vergleichen. Bei der Entscheidung für eine Wohnform erfragen Sie vorher, ob Ihnen die baulichen Gegebenheiten genügen. Ist das Badezimmer groß genug? Ist eine Küche vorhanden? Ist das Schlafzimmer ruhig?

3. KOSTEN



3. Kosten

Empfehlung

„Im Urlaub wird nicht gespart“. Wie viel Sie für die Reise bezahlen, ist Ihre Entscheidung. Achten Sie darauf, dass Ihnen die Kosten nicht über den Kopf wachsen, und bewahren Sie immer eine Notreserve für ungeplante Sonderausgaben.

Um Ihre Ausgaben im Blick zu haben, lohnt es sich, vor dem Urlaub einen Kostenplan zu erstellen. Beachten Sie dabei die Kosten vor der Abreise wie Impfungen, Medikamente, Bescheinigungen und die Kosten unterwegs, wie öffentliche Verkehrsmittel, Verpflegung, Telefonkosten etc. Laufende Kosten wie Miete, Hausratversicherung oder Vereinsbeiträge dürfen natürlich nicht fehlen.

Um laufende Kosten fristgerecht zu begleichen, eignen sich Einzugsermächtigungen und Daueraufträge. Letztere haben den Vorteil, dass Sie Abbuchungen terminieren können. So gerät das Konto nicht aus Versehen ins Minus.

Auf der folgenden Seite finden Sie eine Tabelle, die Ihnen einen Überblick über Ihre Kosten vermitteln soll. Sie können diese Seite direkt in der Broschüre ausfüllen oder kopieren und somit vor jeder Reise mit den aktuellen Ausgaben versehen.

	Feste Kosten
Laufende Kosten:	
Miete/Pacht/Tilgung	
Versicherungen	
Strom, Gas, Telefon	
Sonstiges:	
Kosten vor der Reise:	
Kleidung oder spezielle Ausrüstung	
Visum, Pässe, Ausweise	
Impfungen, Medikamente	
Versicherungen	
Sonstiges:	
Kosten unterwegs:	
An- und Abreise	
Unterkunft	
Verpflegung	
Eintritt, Veranstaltungen	
Handy, Telefon	
Sonderausgaben (Souvenirs etc.)	
Öffentl. Verkehrsmittel vor Ort	
Fortbewegung im Land (Mietwagen, eigener PKW)	
Sonstiges:	
Mindestbudget	
plus Reserve in Höhe von 30%	
Gesamtbudget	

4. VORBEREITUNGEN



4. Vorbereitungen

Medizinische Vorbereitungen

Eine lange Reise ist mit vielen Vorbereitungen verbunden, z. B. medizinischer Art. Ein Check-up vor Reisebeginn bringt zum einen die Sicherheit, dass alles in Ordnung ist, und erspart zum anderen meist den Arztbesuch im Reiseland. Wenn Sie an einer chronischen Erkrankung leiden, sprechen Sie bitte vor der Reise mit Ihrem Arzt über eine ausreichende Medikamentenmenge oder ggf. Ersatzpräparate im Ausland. Neben einer gut bestückten Reiseapotheke darf auch der Impfpass in Ihrem Gepäck nicht fehlen. Informieren Sie sich vor der Reise über mögliche Gesundheitsrisiken in Ihrem Reiseland, z. B. in den Länderinformationen des Auswärtigen Amtes oder beim Centrum für Reisemedizin. (www.crm.de)

Impfung	Wann	Letzte Impfung am
Grippe/Influenza	jedes Jahr	
Pneumokokken	alle 5 Jahre für Risikogruppen	
Keuchhusten	alle 10 Jahre	
Diphtherie	alle 10 Jahre	
Tetanus	alle 10 Jahre (bei Verletzungen schon nach Ablauf von 5 Jahren)	
Kinderlähmung (Polio)	alle 10 Jahre	
Sonstige:		

Wichtige Dokumente für die Vertrauensperson

Wichtige Unterlagen (z. B. Führerschein) sollten Sie doppelt kopieren. Ein Exemplar kommt zu den übrigen Reiseunterlagen, die zweite Kopie bleibt zu Hause. Zusammen mit anderen wichtigen Dokumenten (Versicherungspolicen, Vollmachten) sollten die Kopien an **einem** Ort aufbewahrt werden.

Diesen Ort zeigen Sie vor Abreise einer Person Ihres Vertrauens, sodass im Falle eines Diebstahls während der Reise die Dokumente nicht vollständig verloren sind bzw. die Vertrauensperson die Möglichkeit hat, in Ihrem Sinne zu handeln. Verfassen Sie Vollmachten, damit entsprechende Vorfälle reibungslos bearbeitet werden können.

Bitten Sie eine Person Ihres Vertrauens darum, den Briefkasten zu leeren. Sinnvoll ist es, dieser Person auch eine Vollmacht auszustellen, die sie dazu berechtigt, Briefsendungen und Pakete in Ihrem Namen entgegen zu nehmen. So können Sie sich anfallende Post gesammelt nachschicken lassen. Gleichzeitig verhindern Sie, dass der volle Briefkasten signalisiert: Hier ist niemand zu Hause.

Wichtige Unterlagen für mich

- ✓ Personalausweis, Reisepass, Visum

- ✓ Führerschein, internationaler Führerschein

- ✓ Flugtickets und Reiseunterlagen inkl. Urlaubsanschrift

- ✓ Versichertenkarte der Krankenkasse

Haustiere – Zu Hause lassen oder mitnehmen?

Haustiere sind wie Familienmitglieder. Und die lässt man ja – wenn möglich – nicht allein zu Hause. Wenn Sie planen, Ihr Haustier auf eine Reise mitzunehmen, ist u. a. folgendes zu beachten: Im Passagierraum eines Flugzeuges dürfen nur Tiere mitfliegen, die in einem Transportbehälter untergebracht sind und ein gewisses Gewicht nicht überschreiten. Aber die Richtlinien sind je nach Fluggesellschaft unterschiedlich. Je nach Reiseziel müssen neben dem Impfausweis auch Dokumente über den Gesundheitszustand des Tieres vorgezeigt werden. Beachten Sie hierzu die Einreisebestimmungen des Ziellandes. Besprechen Sie den Transport auch mit dem Tierarzt. Wenn Sie Ihr Tier nicht mitnehmen können, bitten Sie eine Vertrauensperson, sich um die Versorgung zu kümmern. Am besten schreiben Sie ihr detailliert auf, was Ihnen wichtig ist.



Versicherungen im Überblick

Wer einen Urlaub plant, freut sich auf eine entspannte und erholsame Zeit. Was passiert aber z.B., wenn Sie den Urlaub aufgrund einer Erkrankung nicht antreten können oder in einen

Art der Versicherung	Die wesentlichen Inhalte:
Auslandsreisekrankenversicherung	<ul style="list-style-type: none">• Die gesetzliche Krankenversicherung deckt nicht in allen Ländern die Behandlungskosten.• Sie deckt in der Regel folgende Leistungen ab: Transport zum Krankenhaus, zahnärztliche Schmerzbehandlung, Krankenhausaufenthalte und medizinische Versorgung dort, Arztbesuche und Medikamentenkauf vor Ort, Rücktransport aus medizinischen Gründen oder zur fachgerechten Behandlung im Heimatland, Rücktransport im Todesfall.
Reiserücktrittsversicherung	<ul style="list-style-type: none">• Die Versicherung übernimmt nur die Kosten, wenn die Reise aus folgenden Gründen abgesagt werden muss: schwerer Unfall, schwere Krankheit, Impfunverträglichkeit, Schwangerschaft, Todesfall in der Familie.
Autoversicherung	<ul style="list-style-type: none">• In der Regel reicht die normale Kfz-Versicherung auch für das Ausland. Als Nachweis dient die grüne Versicherungskarte, die bei der Versicherung beantragt werden muss.• Die Kosten für Pannen- bzw. Unfallhilfe werden vom Kfz-Schutzbrief übernommen. Des Weiteren sichert er Weiterfahrt, Rückfahrt bzw. Rücktransport oder eventuelle Unterbringungskosten.

Autounfall verwickelt werden? In solchen Fällen ist es wichtig, gut versichert zu sein. Überprüfen Sie auch die Konditionen Ihres bestehenden Versicherungsschutzes bei längerer Abwesenheit.

Worauf Sie beim Abschluss achten sollten:

- Achten Sie auf die vertraglich festgelegte Reisedauer und vereinbaren Sie keine Selbstbeteiligung.
- Die Versicherungssumme sollte dem Reisepreis angepasst sein.
- Vereinbaren Sie keine Selbstbeteiligung.
- Einige Versicherungen erstatten die Kosten, wenn die Reise aus dringenden Gründen abgebrochen werden muss. Einige Versicherungen übernehmen auch die Kosten, wenn Arbeitslosigkeit eingetreten ist oder nach einer Arbeitslosigkeit wieder eine Anstellung erfolgt.
- Die grüne Versicherungskarte reicht nicht in allen außereuropäischen Ländern. Fragen Sie Ihre Versicherung.
- Schutzbriefe können Sie sowohl bei Ihrer Versicherung als auch bei Automobil-Clubs erwerben.
- Eine Haftpflichtversicherung für Mietwagen hat im Ausland oft zu niedrige Deckungssummen. Die sogenannte Mallorca-Police (im Rahmen der Privathaftpflichtversicherung) erweitert die Deckungssumme und kommt für Schäden durch Mietwagen auf.

5. NOTFALL



5. Notfälle und Adressen

Diebstahl

Diebstahl im Urlaub! Was tun, wenn das Portemonnaie entwendet wurde? Sollten Sie Opfer eines Diebstahls werden, informieren Sie umgehend die Polizei. Sonst könnte es Probleme mit der Versicherung geben. In der Regel zahlt sie nämlich nur, wenn nachgewiesen werden kann, dass Anzeige erstattet wurde. Lassen Sie Ihre Kredit- und EC-Karten sofort sperren.

Viele Banken und Sparkassen haben sich dem Sperrnotruf angeschlossen. Auch Kreditkarten lassen sich mithilfe dieser Nummer bei Verlust sperren. Informieren Sie sich vorab, ob sich Ihre Bank bzw. Ihr Kreditinstitut dem Sperrnotruf angeschlossen hat. So können Sie bei Kartenverlust im Urlaubsland einem finanziellen Schaden vorbeugen bzw. ihn möglichst gering halten.

TIPP: Sperrdienste

EC-Karten	+ 49 (0) 116 116
American Express	+ 49 (0) 69 97 97 20 00
Diners Club	+ 49 (0) 18 05 07 07 04
Mastercard	08 00 81 91 040 (in D) oder + 63 67 22 71 11
Visa	08 00 88 18 440 (in D) oder + 41 05 81 99 94

Autounfall

Autofahren birgt Risiken. Automobil Clubs bieten Pannen- und Unfall-Service nicht nur im Inland. Oftmals sind medizinische Notfälle, die Sie sonst separat versichern müssten, wie ein Krankenrücktransport, in einer Mitgliedschaft enthalten.

TIPP

Allgemeiner Deutscher Automobil Club e.V.:

ADAC aus dem Inland	01 80 2 22 22 22
ADAC aus dem Ausland	+49 (0) 89 22 22 22

Auto Club Europa e.V.:

ACE aus dem Inland	01 80 2 34 35 36
ACE aus dem Ausland	+49 (0) 7 11 5 30 34 35 36

Automobilclub von Deutschland e.V.:

AvD aus dem Inland	08 00 99 09 909
AvD Notruf aus dem Ausland	+49 (0) 69 66 06 600

Auto- und Reiseclub Deutschland e.V.:

ARCD aus dem Inland	0 18 02 23 25 27
ARCD aus dem Ausland	+49 (0) 98 41 40 949

Verkehrsclub Deutschland e.V.:

VCD aus dem Inland	0 18 05 29 03 90
VCD aus dem Ausland	+49 (0) 18 05 29 03 90

6. CHECKLISTEN



Checkliste „Sicherheit zu Hause“

<input type="checkbox"/>	Haben Sie eine Vertrauensperson, die regelmäßig nach Ihrem Eigentum oder Ihrer Mietwohnung sieht, den Briefkasten leert, die Post öffnet und Sie über Wichtiges umgehend informiert?
<input type="checkbox"/>	Kümmert sich eine Person um den Hund, die Katze, den Vogel, die Fische?
<input type="checkbox"/>	Kennt die Vertrauensperson wichtige Adressen für den Notfall? Gibt es Kopien dieser Unterlagen für die Vertrauensperson?
<input type="checkbox"/>	Haben Sie die Urlaubsadresse bei Familienangehörigen hinterlegt?
<input type="checkbox"/>	Wurde die Ansage auf dem Anrufbeantworter gelöscht bzw. neutral formuliert (ggf. mit dem Hinweis auf die Mobilfunknummer)?
<input type="checkbox"/>	Haben Sie Ihre Versicherungen über eine längere Abwesenheit informiert? (Eine längere Abwesenheit kann von der Versicherung als gefahrenerhöhend betrachtet werden. Daher sollten Sie sich vor Antritt einer längeren Reise von Ihrer Versicherung beraten lassen!)
<input type="checkbox"/>	Haben Sie Abonnements gekündigt oder für die Aufenthaltsdauer stillgelegt?
<input type="checkbox"/>	Haben Sie das Wasser abgeschaltet?

Checkliste „Wichtige Dokumente für unterwegs“

<input type="checkbox"/>	Sind die wichtigsten Unterlagen als Kopie vorhanden?
<input type="checkbox"/>	Haben Sie notwendige Bescheinigungen angefordert, z. B. einen internationalen Führerschein?
<input type="checkbox"/>	Haben Sie Ausweise oder Pässe eingepackt?
<input type="checkbox"/>	Haben Sie Ihren Impfpass dabei?
<input type="checkbox"/>	Sind die Reiseunterlagen dabei?
<input type="checkbox"/>	Haben Sie sich wichtige Nummern notiert?

Checkliste „Koffer“

<input type="checkbox"/>	Haben Sie Kleidung für alle Wetterlagen eingepackt?
<input type="checkbox"/>	Brauchen Sie Sportsachen wie Badeanzug oder Wanderschuhe?
<input type="checkbox"/>	Sind ausreichend Hygieneartikel (z. B. ein Nageletui) im Koffer?
<input type="checkbox"/>	Ist die (Sonnen-)Brille vorhanden bzw. haben Sie eine Ersatzbrille eingepackt?
<input type="checkbox"/>	Haben Sie den Fotoapparat sowie Ladekabel oder Batterien eingesteckt?
<input type="checkbox"/>	Wie sieht es mit Schreibutensilien und einem Wörterbuch aus?
<input type="checkbox"/>	Gibt es anregende Reiselektüre?
<input type="checkbox"/>	Haben Sie den Reisewecker dabei?

Checkliste „Reiseapotheke“	
<input type="checkbox"/>	Mittel gegen Augenentzündungen/ -reizungen
<input type="checkbox"/>	Mittel gegen Husten, Schnupfen, Halsschmerzen
<input type="checkbox"/>	Mittel gegen Insektenstiche, Allergien, Sonnenbrand
<input type="checkbox"/>	Mittel gegen Magenverstimmung, Durchfall, Verstopfung
<input type="checkbox"/>	Mittel gegen Ohrenentzündungen
<input type="checkbox"/>	Mittel gegen Prellungen, Verstauchungen
<input type="checkbox"/>	Mittel gegen Schmerzen und Fieber
<input type="checkbox"/>	Mittel gegen Verbrennungen
<input type="checkbox"/>	Fieberthermometer
<input type="checkbox"/>	Hautdesinfektionsmittel, Wunddesinfektionsmittel
<input type="checkbox"/>	Elastische Binden
<input type="checkbox"/>	Pflaster, Mullbinden
<input type="checkbox"/>	Pinzette
<input type="checkbox"/>	Verbandpäckchen
<input type="checkbox"/>	Einmalhandschuhe
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Im Notfall benachrichtigen Sie bitte:

Name, Vorname:	
Anschrift:	
Telefon-Nr., Mobil-Nr.:	

Fotonachweis

- 1) Titelbild, © www.fotolia.de – auremar
- 2) S. 2, © www.fotolia.de – PeJo
- 3) S. 4, © www.fotolia.de – M.Rosenwirth
- 4) S. 7, © www.fotolia.de – Uschi Hering
- 5) S. 10, © www.fotolia.de – Carmen Steiner
- 6) S. 14, © www.fotolia.de – auremar
- 7) S. 17, © www.fotolia.de – Stefan Körber
- 8) S. 20, © www.fotolia.de – Henrik Winther Ander
- 9) S. 23, © www.fotolia.de – ruscello
- 10) S. 27, © www.istockphoto.com – Vadim Rybakov (links)
- 11) S. 27, © www.istockphoto.com – Aleksandar Jovic (rechts)

