

0386 Schön aussehen, gut ankommen ...

Stilberatung für Beruf und Alltag

Samstag, 13. April · 11.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 8 UStd. · 50,00 Euro (keine Ermäßigung)

Möchten Sie souverän und selbstbewusst wirken? Möchten Sie Ihr Erscheinungsbild optimieren? Stil ist die individuelle Art, sich von anderen zu unterscheiden.

Finden Sie Ihren eigenen persönlichen Stil!

Häufig bietet die Mode neue Farben, Muster und Designs, die uns in der Aufmachung zunächst sehr zusagt und bei der Anprobe seine Wirkung verliert.

Warum? Die Farbe steht mir nicht. Das Design passt nicht zu mir. Das Muster und die Aufmachung verlieren die gewünschte Wirkung. Wie oft machen Sie diese Erfahrung? Bei einem Kauf hängt es meist dann dauerhaft im Schrank.

Lernen Sie Ihren Typ neu kennen und optimieren Sie Ihre Ausstrahlung durch eine persönliche Beratung. Bei der Beratung geht es u.a. um die Ermittlung Ihres Hauttyps, um Farben, Design, Haarfarbe, Frisur, Accessoires und vieles mehr.

Neugierig?

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Höchsteilnehmerzahl: 6

Paula Paulsen

Arbeit · Beruf

Mit dem Angebot im Programmbereich „Arbeit und Beruf“ stellt sich die Volkshochschule den derzeitigen und künftigen Herausforderungen in der beruflichen Weiterbildung im Rahmen des lebenslangen Lernens. Ihr Programm ermöglicht den Erwerb beruflicher Qualifikationen, Fertigkeiten und Kompetenzen.

Der kompetente Umgang mit modernen Informationstechnologien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Unsere Seminare im Bereich EDV und Multimedia sind sowohl ideal für Neueinsteigende, als auch für jene, die ihre Kenntnisse vertiefen und sich für gestiegene oder spezifische Anforderungen qualifizieren möchten. Darüber hinaus runden Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, wie z.B. Rhetorik, Selbstmarketing und Organisationsfähigkeit, das Angebot ab.

Weiterbildungsförderung: Der Bildungsscheck NRW

Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen fördert mit dem **Bildungsscheck**, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF), Weiterbildungen, die der beruflichen Qualifizierung dienen. Gefördert werden im individuellen Zugang Beschäftigte und Berufsrückkehrende mit einem zu versteuernden Jahreseinkommen von max. 40.000 Euro; bei gemeinsamer Veranlagung (Eheleute) beträgt die Einkommensgrenze des zu versteuernden Jahreseinkommens 80.000 Euro. Innerhalb eines Kalenderjahres kann ein Bildungsscheck in Anspruch genommen werden. Beschäftigte im öffentlichen Dienst haben keinen Anspruch. Beim betrieblichen Zugang können Betriebe mit max. 249 Beschäftigten in einem Kalenderjahr bis zu zehn Bildungsschecks in Anspruch nehmen. Pro Kalenderjahr kann maximal ein betrieblicher Bildungsscheck je Mitarbeiter*in ausgegeben werden.

Die Höhe der Förderung beträgt **50 %** der Gesamtausgaben der Weiterbildungsmaßnahme; max. **500 Euro** je Bildungsscheck. Die andere Hälfte tragen im betrieblichen Zugang die Betriebe und im individuellen Zugang die Beschäftigten selbst.

Ausgewählte Beratungseinrichtungen informieren und stellen den Bildungsscheck aus.

Eine wohnortnahe Beratungsstelle finden Sie über die Internetseite:

www.weiterbildungsberatung.nrw/beratung/beratungsstellensuche

Info-Service für Ratsuchende und Betriebe:

Telefon 0211 837-1929, Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Internet www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsscheck

Bildungsurlaub

Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz?

Arbeitnehmer*innen in NRW können jährlich 5 Arbeitstage, ohne Minderung des Lohnes oder Gehaltes, anerkannte politische oder berufliche Weiterbildungsmaßnahmen besuchen.

Sie haben so die Möglichkeit, außerhalb des Berufsalltags neue Einsichten in betriebliche, wirtschaftliche und politische Zusammenhänge zu gewinnen, Wissen kritisch unter die Lupe zu nehmen und ohne Leistungszwang dazu zu lernen.

Der Bildungsurlaub dient der Entwicklung und dem Erhalt beruflicher und demokratischer Fähigkeiten.

Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

Arbeitnehmer*innen nach einem sechsmonatigen Beschäftigungsverhältnis; Arbeitslose mit Zustimmung des Arbeitsamtes; Personen, die zeitlich die Möglichkeit haben, die Veranstaltungen zu besuchen (z.B. Hausfrauen, Rentner etc.).

Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

Jede Arbeitnehmerin / jeder Arbeitnehmer kann selbst auswählen, in welchem Bereich beruflicher und politischer Weiterbildung sie ihre / er seine Kenntnisse verbessern möchte.

Arbeitnehmer*innen haben der Arbeitgeberin / dem Arbeitgeber die Inanspruchnahme und den Zeitraum des Bildungsurlaubs mindestens **sechs** Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich mitzuteilen.

Eine Mitteilung an die Arbeitgeberin / den Arbeitgeber über die Anmeldung zu einer Bildungsmaßnahme stellt der Veranstalter aus.

Weitere Informationen finden Sie hier:

www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsurlaub-nrw

IT · Medien

Aktueller Hinweis:

Wussten Sie das schon? Teilnehmer*innen aus Computerkursen der Volkshochschule können diverse Programme (Software) z.B. von Microsoft oder Adobe zu deutlich vergünstigten Preisen erwerben. Die Ersparnis ist oft höher als Ihre Kursgebühr - fragen Sie nach!

0401 Computer-Basics schnell gelernt
Tastschreiben für Kids & Grundlagen Office
Für Schülerinnen und Schüler 5. bis 6. Klasse
auf Anfrage
Gymnasium, PC-Raum · 12 Nachmittage · 24 UStd. · 51,00 Euro

Medienkompetenz ist unverzichtbar geworden. Schon ab der Grundschule ist der Einsatz eines Computers Bestandteil des Unterrichtes. Spätestens in weiterführenden Schulen wird er zur Lösung vieler Aufgaben fächerübergreifend eingesetzt (Referate, Themenbearbeitungen, Internetrecherche, Präsentationen, Schreib- und Arbeitsprojekte per Homeschooling, Aufgabenlösungen über Lernplattformen).

In diesem Kurs werden die dazugehörigen Basisbausteine vermittelt: Verknüpft mit Farben, Bildern und kleinen Geschichten erlernen Kinder und Jugendliche auf der Computer-Tastatur das sichere, schnelle und gesundheitsschonende 10-Finger-Blindschreibsystem, Shortcuts und die Anwendungsmöglichkeiten der Maus. Weiterhin werden wichtige Grundlagen und Funktionen eines Textverarbeitungsprogrammes (Layout-Training) vermittelt. Mit altersgerechten Übungen - teils mit themenbezogener Internetrecherche - erwerben sie dadurch die Fähigkeit, Schreib- und Arbeitsprojekte selbständig, überzeugend, ohne großen Zeitaufwand und sogar mit Spaß an der Computerarbeit zu realisieren. Für Lehrbuch/Materialien sind zusätzlich 13,00 € pro Teilnehmer*in an die Kursleiterin zu entrichten.

In Kooperation mit den Schulen der Sekundarstufe I.

Höchsteilnehmerzahl: 12

N.N.

0402 Einstieg Laptop: Allgemeine Grundlagen

Montag, 19. Februar, Dienstag, 20. Februar

und Mittwoch, 21. Februar · 14.00 - 17.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 3 Nachmittage · 12 UStd. · 34,20 Euro

In diesem Grundkurs erwerben Sie Basiskenntnisse, um das eigene Laptop im Alltag nutzen zu können. Sie lernen: Umgang mit Tastatur und Maus, Windows-Oberfläche kennenlernen und individuell einrichten, Starten und Schließen von Programmen, Dateiverwaltung, Fenstertechnik, erste Schritte in der Textverarbeitung und im Internet.

Bringen Sie auch gerne Ihre Wünsche und Fragen ein!

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 oder 11 mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen. Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0403 Einstieg Microsoft Office: Word/Excel/PowerPoint

Mittwoch, 13. März, Donnerstag, 14. März

und Freitag, 15. März · 09.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 3 Vormittage · 12 UStd. · 34,20 Euro

Der Kurs bietet einen schnellen (Wieder-)Einstieg in die wichtigsten Komponenten des Büropaketes Microsoft Office (ab Version 2010): die Textverarbeitung Word und die Tabellenkalkulation Excel. Es werden grundlegende Kenntnisse vermittelt: Texteingabe/-gestaltung, Seitenlayout (Gestaltung der Seite), Absatzformate (Layout der Absätze) und Zeichenformate (Veränderung der einzelnen Wörter), Kopf- und Fußzeilen werden u.a. in „Word“ erklärt. Mit dem Programm „Excel“ lernen Sie Berechnungen durchzuführen (Formeln und Funktionen) und Tabellen zu gestalten. Schließlich können auch Diagramme erstellt werden. Bei Bedarf und verbleibender Zeit wird noch ein kurzer Einblick in das Programm „PowerPoint“ geboten.

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse, Grundkenntnisse der Arbeit am Laptop.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 oder 11 und Microsoft Office ab 2010 mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0404 Die eigene Webseite mit WordPress - Planung, Gestaltung, Umsetzung

Samstag, 27. April und Sonntag, 28. April

09.30 - 16.30 Uhr (inkl. 1 Stunde Pause)

VHS, Raum 7 · 1 WE · 16 UStd. · 60,60 Euro

Erstellen Sie Ihre eigene Webseite mit WordPress, dem beliebtesten kostenlosen Content Management-System der Welt. Von der Registrierung von Domain und Webspace (externe Kosten) über Planung und Gestaltung bis hin zur fertigen Webseite. Finden Sie heraus, welche Art von Webseite im Hinblick auf Struktur, Menüaufbau, Typografie und Farben Sie für Ihren Bedarf benötigen und wählen Sie aus Tausenden fertigen Vorlagen die passende aus. Sie benötigen keine Programmierkenntnisse, nur Texte und Ihr eigenes digitales Bildmaterial.

Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in der Bedienung eines Computers

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0405 ChatGPT & DeepL - Texte erstellen und übersetzen mit KI-Tools

Dienstag, 27. Februar · 17.30 - 19.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Über Künstliche Intelligenz als Helfer im Alltag spricht aktuell jeder. ChatGPT schreibt Texte und beantwortet Fragen, DeepL übersetzt Texte praktisch in Echtzeit in diverse Sprachen. Wie zuverlässig sind diese Tools, und - viel wichtiger - wie funktionieren sie eigentlich? In diesem Kurs lernen Sie ChatGPT und DeepL kennen. Die grundlegenden Funktionen werden gezeigt und einige Beispiele direkt erarbeitet.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Michael Braun

0406 Workshop: Videoproduktion leicht gemacht

Dienstag, 05. März · 10.00 - 12.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Vormittag · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

In dem Workshop lernen Sie, wie Sie mit wenig Zeit, kleinem Budget und ohne großen technischen Aufwand schnell und einfach Videos drehen und bearbeiten können.

Zielgruppe: Firmen, Selbstständige, Vereine und Privatpersonen.

Mitzubringen sind: eigenes Smartphone/Laptop/Kamera, Ladekabel ggf. vorhandene Videoaufnahmen, Videoschnittsoftware (Premiere, iMovie, Final Cut, Shotcut). Bitte teilen Sie uns vor Kursbeginn mit, was Sie mitbringen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Nils Lindenstraub

0407 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Dienstag, 13. Februar und Mittwoch, 14. Februar · 14.00 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Nachmittage · 8 UStd. · 27,00 Euro

Sie haben ein Smartphone, sind aber noch unsicher, etwas falsch zu machen oder wissen noch gar nicht, was man alles damit machen kann? In diesem Kurs in der Kleingruppe lernen Sie, welche Einstellungen beim Smartphone wichtig sind und wie Sie Apps herunterladen und Programme finden, die Ihnen den Alltag erleichtern. Lernen Sie, wie Sie sich mit dem Internet verbinden, zu fotografieren, Nachrichten und Bilder zu versenden sowie den praktischen Nutzen von Kalender, Navigation und viele andere interessante Dinge.

Achtung: Die eigenen Geräte müssen mitgebracht werden. Bitte denken Sie an das Aufladen der Akkus und ggfs. an ein Ladekabel. Nur geeignet für Smartphones mit Android-Betriebssystem, d.h. nicht für iPhones.

Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Smartphone zu dem Kurs passt, rufen Sie uns bitte an. Wir helfen gerne weiter.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

0408 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Montag, 29. April und Dienstag, 30. April · 09.00 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Vormittage · 8 UStd. · 27,00 Euro

siehe Kurs 0407

Achtung: Die eigenen Geräte müssen mitgebracht werden. Bitte denken Sie an das Aufladen der Akkus und ggfs. an ein Ladekabel. Nur geeignet für Smartphones mit Android-Betriebssystem, d.h. nicht für iPhones.

Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Smartphone zu dem Kurs passt, rufen Sie uns bitte an. Wir helfen gerne weiter.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

Organisation · Selbstmanagement

0411 Zeitmanagement und Selbstmanagement:

Montag, 19. Februar · 17.00 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 27,00 Euro

Zeitmanagement und Selbstmanagement sind essenzielle Fähigkeiten für ein produktives und erfolgreiches Leben. Dabei geht es darum, seine vorhandene Zeit effektiv zu nutzen, Prioritäten zu setzen und Ziele zu erreichen, ohne dabei den Fokus auf das eigene Wohlbefinden zu verlieren. Mit den richtigen Techniken und Strategien können Stress und Überforderung vermieden werden und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit geschaffen werden. In diesem Zusammenhang spielen auch Themen wie Organisation, Planung und Motivation eine wichtige Rolle.

Dieser Workshop ist zweigeteilt. In Teil 1 erhalten Sie die theoretischen Grundlagen zum Thema, während Sie im 2. Teil dann anhand konkreter Beispiele die Theorie in die Praxis umsetzen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Wolfgang Kroggel

0412 Kommunikationstraining

Freitag, 23. Februar · 17.00 - 20.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Abende · 8 UStd. · 27,00 Euro

Kommunikationstraining ist ein wichtiger Bestandteil der persönlichen und beruflichen Entwicklung. In unserer modernen und schnelllebigen Welt ist die klare und präzise Kommunikation von großer und wachsender Bedeutung, um effektiv mit anderen zusammenzuarbeiten und Beziehungen aufzubauen. Kommunikationsfähigkeiten sind in fast jedem Berufsfeld unverzichtbar und können sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Leben von unschätzbarem Wert sein. Durch das Erlernen effektiver Kommunikationstechniken können Sie Ihre Fähigkeiten verbessern, Ideen zu vermitteln, Konflikte zu lösen und Beziehungen zu stärken. Ein Exkurs in die gewaltfreie Kommunikation rundet das Seminar ab.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Wolfgang Kroggel

0413 Die erfolgreiche Bewerbung:

Freitag, 12. April, Montag, 15. April, Freitag, 19. April,

Montag, 22. April und Freitag, 26. April · 17.30 - 19.45 Uhr

VHS, Raum 7 · 5 Abende · 15 UStd. · 43,50 Euro

Sie suchen einen neuen Job oder möchten sich beruflich weiterentwickeln? Unser Bewerbungstraining ist genau das Richtige für Sie! In einer zunehmend konkurrenzorientierten Arbeitswelt ist es entscheidend, sich von anderen Bewerbern abzuheben und mit einer überzeugenden Bewerbung zu glänzen.

Unser Bewerbungstraining richtet sich an Bewerber*innen jeden Alters und aus allen Branchen. Egal, ob Sie gerade in den Arbeitsmarkt einsteigen, eine berufliche Neuorientierung anstreben oder Ihre Karriere vorantreiben möchten - wir unterstützen Sie dabei, Ihre Bewerbungsstrategie zu perfektionieren und Ihre Jobchancen signifikant zu erhöhen.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Wolfgang Kroggel

0414 Schlagfertigkeit

Samstag, 02. und Sonntag, 03. März · 10.00 - 16.00 Uhr und

Montag, 04. März · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 WE + 1 Abend · 16 UStd. · 46,20 Euro

Wer möchte nicht schlagfertig(er) sein? Schlagfertigkeit hilft, nicht Opfer unfairer Angriffe zu werden, sich selbstbewusst durchzusetzen, peinliche Situationen zu meistern und sich souverän zu behaupten.

Sie lernen in diesem 2-tägigen Workshop u.a. Reaktionsblockaden aufzuspüren und Techniken / Instrumente dagegen kennenlernen; Stimm- und Sprachtraining; Atemübungen, damit die Reaktion nicht „im Halse stecken bleibt“; Persönliche Stärken zu erkennen und auszubauen; Rhetorik: zu verhandeln und zu argumentieren; passende Fragen und Fragetechniken. Abschließend reflektieren Sie an einem Abend, welche Inhalte Sie für sich mitnehmen und haben Gelegenheit zur Vertiefung des Gelernten.

Bitte denken Sie an eigene Verpflegung!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Bärbel Wilgermeir

0415 Verhandeln, Verhandlungsstrategie

Samstag, 13. und Sonntag, 14. April · 10.00 - 16.00 Uhr und

Montag, 15. April · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 WE + 1 Abend · 16 UStd. · 46,20 Euro

Sie lernen in diesem 2-tägigen Workshop u.a. das Verhandeln auf Augenhöhe, erfolgreich zu argumentieren und gemeinsame Lösungen zu finden. Darüber

hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Phasen der Verhandlung sowie in Verhandlungsstile und -strategien. Sie trainieren, wie Sie schwierige Situationen bewältigen, mit Einwänden umgehen und rhetorische Manipulationen merken und entsprechend reagieren. Abschließend reflektieren Sie an einem Abend, welche Inhalte Sie für sich mitnehmen und haben Gelegenheit zur Vertiefung des Gelernten.

Bitte denken Sie an eigene Verpflegung!

Höchsteilnehmerzahl: 12

Bärbel Wilgermeir

Kultur · Gestalten

Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Literatur

0501 Heiter bis kriminell - Lesung mit anschließendem Austausch

Dienstag, 20. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Von heiter bis kriminell sind die Geschichten, die die Oer-Erkenschwicker Autorin Britt Glaser an diesem Abend vorträgt.

Wer kennt es nicht: Man hört sich das Leid einer Freundin oder eines Arbeitskollegen an und spinnt gemeinsam Rachegedanken

Die Autorin hat die verschiedensten Gespräche, zufällige Begebenheiten, Zeitungsartikel oder Wortfetzen weitergedacht und daraus Kurzgeschichten gesponnen.

Nach der Lesung ist ein Austausch gewünscht, denn Literatur soll nicht nur gelesen werden. Das geschriebene Wort soll anregen, darüber zu sprechen, zu diskutieren und vielleicht selbst zu schreiben.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Britt Glaser

0502 Fantasy, Mystik, Horror - das ist doch nur etwas für Kinder

Dienstag, 19. März · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Abend · 2 UStd. · gebührenfrei

Falsch! Fantastisches darf uns in jedem Alter begegnen - und das sollte es auch! Einfach mal abtauchen und aussteigen aus dieser Welt. Wesen willkommen heißen, die uns fremd sind, aber doch unsere Freunde werden können.

Wie weit möchte sich der Zuhörer auf fantastische, mystische oder dystopische Welten einlassen? Was ist Tabu, was ist gewünscht?

Der Abend besteht aus einer Lesung der Oer-Erkenschwicker Autorin Britt Glaser sowie einem gewünschten Austausch mit dem Publikum.

Tauchen Sie ein in die Welt des Phantastischen.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Britt Glaser