

**Volkshochschule stärkt Familien**

Die Kurse „Bewegungsspiele für Eltern und Kind“ (PEKiP), „Mini-Club“, „Bewegungsbaustelle“ und „Sport und Spiel für Eltern und Kind“ sind Angebote innerhalb eines aufeinander aufbauenden und abgestimmten Baukastensystems, die Eltern vorrangig in die Lage versetzen sollen, ihre Erziehungsfähigkeit zu stärken, indem sie ihre Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen gemeinsam mit anderen Eltern und Dozenten beobachten, Erfahrungen austauschen und entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeiten. Weitere Bildungsangebote im Bereich Pädagogik können dazu dienen, die Erziehungskompetenz der Eltern zu stärken.

**0401 Mini-Club für Eltern und Kind A****Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren****Mittwoch, 08. September · 09.30 – 11.00 Uhr****Volkshochschule, Raum 1****12 Vormittage · 1 Abend · 26 UStd. · 47,20 Euro**

Eltern und Kinder bilden eine Gruppe, die sich allmählich besser kennen lernt. Gemeinsam mit der Dozentin werden entwicklungsgemäße Erziehungsziele erarbeitet und verfolgt. Ein den Altersstufen entsprechend ausgewähltes Spielangebot regt die Kinder zu Aktivitäten an.

Eltern-Kind-Gruppen sind eine wichtige Ergänzung zur Kleinfamilie. Die große Chance besteht im gemeinsamen Erleben und Durchleben von Erziehungssituationen und darin, von- und miteinander zu lernen.

Aufbauend auf den PEKiP-Kursen wird auch hier in den Mini-Clubs besonders auf evtl. Entwicklungsverzögerungen und mögliche Behinderungen im Sinne der Früherkennung geachtet.

**Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!***Höchsteilnehmerzahl: 8**Beate Gasser***0402 Mini-Club für Eltern und Kind B****Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren****Donnerstag, 09. September · 15.30 – 17.00 Uhr****Volkshochschule, Raum 1****12 Nachmittage · 1 Abend · 26 UStd. · 47,20 Euro**

siehe Kurs 0401

**Bitte das Geburtsdatum der Kinder bei der Anmeldung angeben!***Höchsteilnehmerzahl: 8**Beate Gasser***0403 Sport und Spiel für Eltern und Kind****Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren****Mittwoch, 08. September · 16.00 – 17.30 Uhr****Martin-Luther-King-Schule, Turnhalle****12 Nachmittage · 24 UStd. · 42,60 Euro**

Die körperliche und die geistige Entwicklung in der frühen Kindheit sind auf komplexe Weise miteinander verknüpft. Die Förderung der Grob- und Feinmotorik sowie die Schulung des Gleichgewichtempfindens sind von Bedeutung für die kindliche Reifung insgesamt. Angesichts immer kleinerer Kinderzimmer und beengter Lebensräume wird es zunehmend wichtig, Kindern im Vorschulalter die Möglichkeit zu schaffen, Bewegungen verschiedener Art auszuprobieren.

Eltern werden in diesem Kurs dazu angeleitet, die Bedeutung der Bewegungsfähigkeit, insbesondere der Grob- und Feinmotorik zu erkennen, die Entwicklung ihres Kindes in diesen Bereichen zu beobachten und systematisch zu unterstützen.

Bei Anmeldung von mehr als einem Kind pro Erw. reduziert sich die Teilnehmerzahl.

**Bitte Sportkleidung für Eltern und Kinder mitbringen. Die Eltern turnen mit.***Höchsteilnehmerzahl: 8 Erwachsene**Sabine Weichert*



**0404 Yoga für Kinder**

**Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren**

**Donnerstag, 28. Oktober · 16.30 – 17.15 Uhr**

**DRK-Kindergarten „In der Kneife“, Turnhalle**

**5 Nachmittage · 5 UStd. · 15,00 Euro (erm.)**

Nicht nur bei Erwachsenen erzielt Yoga gesundheitliche Erfolge, sondern auch Kinder profitieren auf körperlicher und seelischer Ebene.

Beim Kinderyoga stehen das Ausüben von dynamischen Körperübungen im Vordergrund, die u.a. die Entwicklung der sich im Wachstum befindlichen Knochen, Gelenke und Muskeln unterstützen sollen.

Durch diese tiefgründigen Körpererfahrungen erlernen Kinder, sowohl Sinneseindrücke und Gefühle zu erleben und in Worte zu fassen, als auch Wutgefühle abzubauen. Gerade die Grundschulzeit ist mit häufigem Sitzen und nicht unbedingt rückenfreundlichen Sitzhaltungen verbunden, weshalb Yoga die Gelegenheit bietet, den Bewegungsdrang der Kinder auf kreative Art und Weise nachzugehen, die Konzentration zu steigern und ganzheitlich zu lernen.

Der ständige Wechsel von An- und Entspannung in diesem Kurs sowie das intensive Wahrnehmen von Körperempfindungen können körperliches und seelisches Wohlbefinden verschaffen. Zudem profitieren die Kinder von den daraus resultierenden Entspannungsmomenten, die immer wieder neue Energie verleihen.

**Bitte mitbringen: Warme und bequeme Kleidung sowie dicke Socken und ggf. eine Decke sowie ein kleines Kopfkissen**

In Kooperation mit dem DRK-Kindergarten „In der Kneife“

Höchsteilnehmerzahl: 6 Kinder

Sarah Neumann

**0410 Hochsensible, feinfühlig Kinder – Herausforderung und Gabe**

**Donnerstag, 23. September · 19.00 – 20.30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 9**

**1 Abend · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Feinfühlig Kinder haben eine intensivere Reizwahrnehmung. Sie verarbeiten eine Fülle von gleichzeitigen Eindrücken und Informationen auf tiefere Art und Weise.

Die andere Reizwahrnehmung führt bei diesen Kindern oft zu Verhaltensweisen (z.B. Rückzug, Weinen, Aggressionen), die Eltern, Erzieher und Lehrer oft vor besondere Herausforderungen stellt und sie sich fragen: „Was ist bloß mit dem Kind los?! Was kann ich nur tun?“

Andererseits ist Feinfühligkeit aber auch eine Gabe, die erkannt und gefördert werden muss, damit sich betroffene Kinder gesund entwickeln und die Potentiale gelebt werden können.

Der Vortrag greift die Merkmale auf, die feinfühlig Kinder ausmachen. Er beleuchtet die Herausforderungen, zeigt aber auch u.a. anhand von praktischen Beispielen Wege auf, diese Kinder zu unterstützen und zu fördern.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchsteilnehmerzahl: 12

Esther Wilming

**Kreativ sein – mit der ganzen Familie!**

**0826 Blues Harp: Mundharmonika an einem Tag erlernen**

**Sonntag, 05. Dezember · 15.30 – 19.30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

**1 Sonntag · 5 UStd. · 45,00 Euro**

**Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren!**

siehe Seite 41

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dietmar Spatz

**0858 Workshop: Mosaik legen**

**Samstag, 25. September · 14.00 – 17.45 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 6**

**1 Samstag · 5 UStd. · 15,00 Euro**

**Ein Workshop für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren!**

siehe Seite 44

Höchsteilnehmerzahl: 10

Dr. Annette Böhm



**0981 Homöopathie für die Familie – Unterstützende Therapien für chronische Erkrankungen**

*Mittwoch, 27. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 6*

*1 Abend · 3 UStd · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)*

siehe Seite 57

Höchstteilnehmerzahl: 12

Kathrin Buhl

**1003 Gesunde Familienküche – Vollwertige Ernährung für Gemüsemuffel**

*Dienstag, 05. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Realschule, Küche*

*1 Abend · 5 UStd. · 27,00 Euro (inkl. Umlage)*

siehe Seite 59

Höchstteilnehmerzahl: 10

Petra Klaus

**Persönlichkeitsbildung · Orientierung**

**„Volkshochschule stärkt persönliche und berufliche Kompetenzen“**

Psychisches Wohlbefinden ist eine entscheidende Voraussetzung, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was Ihnen dabei hilft, Stress abzubauen, die eigene Kraft spüren und Ihre persönlichen Kompetenzen zu entfalten. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen und macht Sie fit für Alltag und Beruf

**0430 50+ Frauen Treff**

*Donnerstag, 16. September, 28. Oktober, 18. November und 09. Dezember · 19.00 – 21.30 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 10*

*4 Abende · 12 UStd. · 5,00 Euro (keine Ermäßigung)*

Diese monatlichen Treffen leben vom gegenseitigen, lebendigen Erfahrungsaustausch. Mal leicht und humorig oder mit Tiefgang. Wir finden - in einer gemütlichen Atmosphäre - den jeweiligen roten Themenfaden! Im Vordergrund steht das „Miteinander älter werden, einander begleiten“. Auch aktuelle Gesellschaftspolitik, Bücher und Kultur werden in angeregter Runde vorgestellt und diskutiert.

Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

**0431 Anders denken – besser fühlen – angemessen handeln**

**The Work (Byron Katie)**

*Samstag, 11. September · 15.00 – 17.45 Uhr*

*Volkshochschule, Raum 3*

*1 Samstag · 3 UStd. · 15,00 Euro*

„The Work“ ist eine praktische Methode, negative Gedanken über andere Menschen oder unangenehme Situationen zu verwandeln.

Mit der Anwendung von „The Work“ kann sich Ihr Leben radikal verändern. Sie werden realistischer, gelassener und positiver. Sie beugen Stress und Depression vor. Erleben Sie in diesem kurzen Seminar, wie sich Ihr Leben mit wenigen verblüffenden Fragen und Umkehrungen von Grund auf verbessern kann.

Danach können Sie

- mit sich selbst und anderen Menschen liebevoller umgehen,
- bewusster auf Ihre Gedanken und Gefühle achten,
- entspannt auf Ihre Befindlichkeit reagieren,
- insgesamt zufriedener und glücklicher sein.

„Entweder man klammert sich an seine Gedanken oder man überprüft sie. Es gibt keine andere Möglichkeit.“ (B. Katie)

Haben Sie einen konkreten Anlass in Ihrem Leben, den Sie im Seminar gerne bearbeiten möchten? Dann schreiben Sie Ihre Gedanken dazu auf und senden sie per E-Mail an: [info@hypnose-re.de](mailto:info@hypnose-re.de). Dieser Anlass kann dann in der Seminargruppe vorgetragen und mit „The Work“ bearbeitet werden.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabine Herrmann-Ikram



**0432 Anders denken – besser fühlen – angemessen handeln**

**The Work (Byron Katie)**

**Samstag, 30. Oktober · 15.00 – 17.45 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 3**

**1 Samstag · 3 UStd. · 15,00 Euro**

siehe Kurs 0431

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabine Herrmann-Ikram

**0433 Anders denken – besser fühlen – angemessen handeln**

**The Work (Byron Katie)**

**Samstag, 20. November · 15.00 – 17.45 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 3**

**1 Samstag · 3 UStd. · 15,00 Euro**

siehe Kurs 0431

Höchstteilnehmerzahl: 12

Sabine Herrmann-Ikram

**0434 Workshop: Selbsthypnose - Selbstcoaching**

**Sonntag, 12. September · 10.00 – 17.00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

**1 Sonntag · 9 UStd. · 34,50 Euro**

Selbsthypnose ist eine für jedermann nutz- und erlernbare, hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten, um sich gelassener den Belastungen durch Beruf und Alltag zu stellen.

Entdecken Sie Ihre ganz individuelle Quelle der Kraft zur Veränderung - Ihre Gedanken! Sie erlernen ein Schnellverfahren für eine zielgerichtete Trance. Nach einer Vertiefungsübung ist für viele auch eine mitteltiefe Trance erreichbar. Vorher erfolgt eine individuelle Zielformulierung mit allen Sinnen im Bereich Verhaltensveränderung (z.B. Motivation, Entspannung). Sie nehmen konkrete Schritte mit, wie Sie selbständig damit arbeiten. Wir üben sitzend.

Der Dozent ist ausgebildet in Coaching, NLP, befehlender und klinischer Hypnose.

Vorinformation für die Teilnehmer über [www.selbsthypnose-workshop.de](http://www.selbsthypnose-workshop.de)

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

**0435 „Kein Stress mit dem Stress“**

**Erkenne dich selbst und lerne deine individuelle Stresskompetenz zu verbessern**

**Samstag, 18. September · 10.00 – 15.15 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 3**

**1 Samstag · 7 UStd. · 38,00 Euro**

Durch berufliche Anforderungen, das soziale Umfeld und die eigene Persönlichkeit kann Stress entstehen.

In diesem Workshop geht es darum,

1. zu erkennen:

- welche tatsächlich belastenden Situationen von außen auf mich wirken;
- wie ich mich selber stresse;
- wie ich auf Stress reagiere.

2. Möglichkeiten der Stressbewältigung aufzuzeigen.

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchstteilnehmerzahl: 12

Marieluise Hagedorn

**0436 „So wird der Schlaf mein Freund“**

**Vortrag mit Demonstrationen**

**Freitag, 03. Dezember · 18.00 – 20.15 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 3**

**1 Abend · 3 UStd. · 15,00 Euro**

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie innere Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsam zu schlafen.



Die 3 Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten.

Die Rossini-Kohärenz-Methode, die der Dipl. Psychologe Peter Bergholz in 40 intensiven Berufsjahren entwickelte und entwickelt, basiert auf den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszienschulung. Die Inneren Schalter sind eine Kerntechnik der Rossini-Kohärenz-Methode. Peter Bergholz hat diesen Weg in 3 Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“, zusammen mit Gerda Boyesen. „Entspannen mit der Rossini-Methode“ und „Dynamisch entspannen“.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchststeilnehmerzahl: 12

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

**0437 „Wie Gedanken wieder Ruhe finden“  
Bewegtes Mentaltraining mit inneren Schaltern**

**Samstag, 04. Dezember · 10.00 – 16.00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 2**

**1 Samstag · 8 UStd. · 39,80 Euro**

Wie kommen endlich wieder Ruhe und Zuversicht in meinen Kopf? Oder andersrum: Wie kriegen wir Angst, Stress und Belastungen raus aus dem Kopf - besonders in schwierigen Zeiten? Die Antwort finden Sie in diesem Workshop!

Erleben Sie, wie angenehme Minibewegungen zu Ihren „Inneren Schaltern“ werden. Zu einem Entlastungs-Schalter, der alles Negative im Bewusstsein stoppen und neutralisieren kann. Und zu einem Aufbruchs-Schalter, der Gedanken aktiviert, mit denen wir uns selbst jederzeit beruhigen, trösten, ermutigen, motivieren und zufrieden stimmen können.

Diese „Inneren Schalter“ wirken so stark, weil sie einen Nerv aktivieren, dessen Bedeutung erst vor wenigen Jahren von dem amerikanischen Neuroforscher S. Porges entdeckt wurde: den Ventralen Vagus. Er wird auch als Selbstheilungs-Nerv oder Glücksvagus bezeichnet und öffnet ganz neue Wege für Psychologie und Pädagogik. So wird „Positives Denken“ tatsächlich möglich.

Die Inneren Schalter werden mit Musik und einem mentalen Rhythmus eingeübt und wirken sofort! Lassen Sie sich überraschen!

Peter Bergholz ist Diplom Psychologe und Psychotherapeut mit Aus- und Fortbildungen in Verhaltenstherapie (K. Grawe), Familientherapie (V. Satir, M. Kirschenbaum, George Downing, Carol Gammer, Paul Watzlawick) und in verschiedenen Ansätzen der Körperarbeit (Gerda Boyesen, John Pierrakos, Malcolm Brown).

Er war 14 Jahre Leiter einer großen ev. Lebens- und Erziehungsberatungsstelle bei Hamburg, um anschließend, im Jahre 1993, ein Zentrum für Angst- und Stresslösung im Odenwald aufzubauen.

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchststeilnehmerzahl: 12

Peter Bergholz, Dipl. Psych.

**0438 Psychologie im Alltag: Situationen verstehen - die Persönlichkeit entwickeln. Eine humorvolle Pannenhilfe für ein harmonischeres Leben**

**Donnerstag, 11. November · 19.00 – 21.15 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 9**

**1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Erich Fromm, der große Psychoanalytiker, glaubt, dass jeder Mensch eigentlich aktiv „Psychologie“ betreibt, immer dann, wenn er sich selbst und andere einschätzen muss, um das Leben gelingen zu lassen. Bei diesem Prozess schleichen sich aber leicht Fehler und Pannen ein, die das Leben versauern können. Aber wer gelernt hat, sich selbst und seine Mitmenschen genauer zu betrachten, dem eröffnen sich auch in schwierigen Situationen neue Handlungsmöglichkeiten. Dabei hilft die Wissenschaft der Psychologie. Im Anschluss an Fromm und andere psychologische Schulen (u.a. Systemische Psychologie) diskutieren wir, welche Kräfte den Weg zur Selbsterkenntnis und zur Lösung verfahrenen Situationen verbauen, welche ihn eröffnen können.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchststeilnehmerzahl: 12

Dr. Torsten Reters



**Outfit & Styling**

**0440 Schminkkurs für Beruf und Alltag**

**Montag, 04. Oktober · 15.30 – 18.30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 9**

**1 Nachmittag · 4 UStd. · 20,00 Euro (inkl. Umlage) (keine Ermäßigung)**

Viele Frauen schminken sich gerne und haben ein gutes Auge für das, was ihnen gut steht. Jedoch kann die große Auswahl an Marken und Produkten abschrecken und verunsichern. Nicht zuletzt fehlt oft die Zeit, sich mit verschiedenen Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Und so läuft es letztendlich darauf hinaus, dass man immer wieder auf dieselben altbewährten Techniken zurückgreift.

In diesem Kurs erhalten Sie praktische, leicht verständliche und umsetzbare Schminktipp und lernen, wie Sie Ihre schönste Seite mit Make up ganz natürlich und typgerecht hervorheben können. Denn es gilt: „Authentisch ist, wer authentisch wirkt!“ Je besser Ihr Make-up zu Ihrem Typ passt, desto positiver und harmonischer wirkt Ihr gesamtes Persönlichkeitsbild - im Privatleben ebenso wie im Berufsleben.

**Die benötigten Materialien werden gegen einen Unkostenbeitrag von 6,00 €, der bereits in der Kursgebühr enthalten ist, gestellt. Bitte bringen Sie Ihre eigene Wimperntusche mit! Bitte kommen Sie ungeschminkt.**

Höchstteilnehmerzahl: 6

Andrea Baumert

**0441 Workshop Farbberatung: Farben zum Wirken  
- für Beruf und Alltag**

**Freitag, 17. September · 15.00 – 18.45 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

**1 Nachmittag · 5 UStd. · 35,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Staunen und erleben Sie, welche positive Wirkung Sie mit den idealen Farben erzielen können! Bei einer Farbberatung steht zuerst Ihr Gesicht im Mittelpunkt. Ihre Haar- und Augenfarbe und Ihre Haut-Unterton dienen als Grundlage für die Farben, die Sie erstrahlen lassen. Lassen Sie sich überraschen von der sichtbaren Auswirkung der verschiedensten Farbnuancen. Sie lernen, warum Sie frischer, gesünder und strahlender wirken, wenn Sie typgerechte Farben tragen. Ihre individuellen Farben intensivieren Ihre Attraktivität und persönliche Präsenz. Sie steigern Ihr Selbstbewusstsein und Anziehungskraft und geben Ihnen die benötigte Sicherheit beim Kombinieren Ihrer Garderobe.

Sie vermeiden zukünftig Fehlkäufe und sparen Zeit beim Shoppen. Ihr kompletter Inhalt des Kleiderschranks ist miteinander kombinierbar.

**Ein individueller Farbfächer/Farbscheibe (30,-/15,-€) kann bei der Kursleiterin erworben werden.**

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchstteilnehmerzahl: 6

Tina Sarau

**0442 Workshop Stilberatung: So finde ich meinen eigenen Stil  
- für Beruf und Alltag**

**Freitag, 12. November · 15.00 – 18.45 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 4**

**1 Nachmittag · 5 UStd. · 35,00 Euro (keine Ermäßigung)**

Ob Sie im Beruf einen kompetenten und selbstsicheren Eindruck machen oder im Privatleben einen harmonischen, glänzenden Auftritt haben wollen: genau darum geht es in diesem Seminar. Als Stil- und Imageberaterin für Damen und Herren ermögliche ich Ihnen, Ihre Persönlichkeit und Ihr Auftreten positiv zu verändern. Jede(r) möchte positiv wahrgenommen werden und so genügen oft schon kleine Veränderungen und geringer Aufwand, um eine überraschende und nachhaltige Wirkung zu erzielen. Meine Stärke besteht darin, diese Potentiale bei Ihnen zu entdecken und Ihnen neue Wege des Stylings aufzuzeigen. Erleben Sie in der Stilberatung, welcher Figurtyp Sie sind und welche Schnitte, Stoffe und Muster Ihr wahres Ich in den Vordergrund treten lassen. Vergessen Sie Diäten oder ein aus der Presse vorgegebenes Schönheitsideal – wir finden Ihren eigenen Stil und betonen Ihre Stärken. Gehen Sie mit mir auf eine Entdeckungsreise mit Kreationen vor dem Spiegel und entdecken Sie Ihr Potential. Ihr Business-Outfit wird vielseitig kombinierbar und stets zum Anlass passend sein. Sie erhalten ein authentisches Ergebnis, welches Ihr kompetentes Erscheinungsbild um ein Vielfaches erstrahlen lässt.

**Eine für jeden Teilnehmer / jede Teilnehmerin individuell erstellte Stilmappe ist nicht im Preis inbegriffen und kann für 30,00 € bei der Kursleiterin erworben werden.**

**Bitte eigene Verpflegung mitbringen!**

Höchstteilnehmerzahl: 6

Tina Sarau