Nuthetal Gesundheits-wochen

07.–20.10.2024

PROGRAMM mit mehr als 45 Angeboten

Alle Angebote ohne Preisangabe sind kostenfrei.

Herzlichen Dank an alle Akteure und Unterstützer!

Familienzentrum Land Brandenburg

Gemeinde Nuthetal

Bündnis für Familie Nuthetal

Mehr Generationen Haus Nuthetal

Sonnen Apotheke Nuthetal

Alle Angebote ohne Preisangabe sind kostenfrei.
Bitte melden Sie sich - falls erforderlich - bei den Veranstaltern an, da die Teilnehmerzahl begrenzt sein kann.
Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

- *Informiere dich*
- *Bewegung*
- *Gesunde Ernährung*
- *Speziell für Senioren*
- *für Kids & Jugendliche*

täglich Mo, 07.10. bis Do, 10.10.2024

Medikations-Check

Nehmen Sie dauerhaft mehr als 5 Medikamente ein? Wir überprüfen Ihre Medikation - mit dem Ziel weniger Nebenwirkungen und bessere Verträglichkeit Ihrer Medikamente zu erreichen. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Beschwerden vorbeugen und lindern können. Anmeldung erforderlich: Ansprechpartnerin C. Fleckeisen, T: 51 35 50, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

09–16 Uhr • Sonnen Apotheke, Zum Springbruch 1c

Vitamin D-Messung

Von Oktober bis Ostern können wir kein eigenes Vitamin D bilden. Ist es sinnvoll, Vitamin D zu ergänzen? Lassen Sie Ihren Spiegel bestimmen (Blut aus der Fingerkuppe) dann können wir Ihre individuelle Dosierung berechnen, damit Sie gesund durch den Winter kommen. Kosten: 5€. Anmeldung erforderlich: Ansprechpartner A. Schiller, T: 51 35 50, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

09–16 Uhr • Sonnen Apotheke

täglich Mo, 07.10. bis So, 20.10.2024

Bewegung/Sauna/Entspannung

Bewegungsbaustelle für Kinder: Sport mit Hengstenberggeräten, Sauna, Joga, Anmeldung erforderlich: Monika Fischer, kita@zwergenvilla-nuthetal.de

09:30–11:00 • Kita Zwergenvilla

Montag, 07.10.2024

Kaha mit Andreas Gerhardt

Kaha ist eine Fitness-Sportart mit Elementen aus Yoga, Qui Gong, Taiji, Kung Fu und Haka, dem Tanz der Maori. Kaha stammt aus der Sprache der Maori und bedeutet „stark" und „energiegeladen". Kosten: 8€, Anmeldung erforderlich: Andreas Gerhardt, agerhardt59@gmail.com oder 0152 267 450 86

18:15–19:15 Uhr • Bürgertreff Saarmund, Nuthestr. 45

Biofeedback - was ist denn das?

Den eigenen Körper wieder richtig wahrnehmen, die eigenen Körperfunktionen zu erkennen - und wieder zu erlernen, diese bewusst zu steuern.
Ich bin Julia und arbeite seit 15 Jahren als Trainerin mit dem Biofeedbackverfahren. Gemeinsam reduzieren wir Ihren Stress und Sie gewinnen wieder mehr Kontrolle über Ihren Körper. Anmeldung erforderlich: Julia Wisniewski, 0162 2028621; juli.wis0586@gmail.com

16–18 Uhr • Mehrgenerationenhaus Nuthetal (MGH), Schlüterstr. 46

Dienstag, 08.10.2024

Kompression und Lymphdrainage

Tragen Sie bereits Kompressionsstrümpfe und bekommen Lymphdrainage? Trotzdem haben Sie immer wieder geschwollene, schmerzende Beine? Lernen Sie den Lympha-mat kennen, ein ergänzendes Entstauungssystem für zu Hause. Anmeldung erforderlich: Petra Gröne, T: 51 35 50, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

10 Uhr • Sonnen Apotheke, Seminarraum

Gesunder Darm, Gesunder Mensch

Mit den Worten von Julia Enders „Darm mit Charme“ besteht unsere Kernkompetenz darin, uns mit diesem wertvollem Organ, auch 2. Gehirn genannt, vorrangig zu befassen. Persönliche Beratung mit Begleitung durch euren Vitalcheck. Anmeldung erforderlich: Anne Herrmann, 0174 3413565 aherrmann83@googlemail.com

14–17 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Body Power mit Nicol Müller

Bringen Sie sich und ihren Körper durch das eigene Körpergewicht in Bestform. Gemeinsam schwitzt es sich am besten. Probetraining: kostenfrei, sonst 8€. Anmeldung erforderlich: 0176 31512373

19:00 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Mittwoch, 09.10.2024

Parkour-Workshop für Anfänger

Parkour-Workshop für Anfänger, für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre, die diese Bewegungsform und Sportart kennen lernen und ausprobieren wollen. Anmeldung erforderlich: Jana Köstel, diebruecke_ev@web.de

16–18 Uhr • vor dem MGH

Wie gesund ist die vegane Ernährung?

Ein Vortrag über die verschiedenen (veganen) Lebensmittelgruppen, die Einordnung von Fertigprodukten und die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln. Anmeldung nicht notwendig. Ansprechpartnerin: Lisa Melzer, 0151 10706427, lisa_melzer@icloud.com

18–19 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Nahrungsergänzungsmittel– lebenswichtige Helfer oder überflüssig?

Magnesium, Zink, Vitamin D - welche Rolle spielen Mikronährstoffe bei chronischen Erkrankungen und in der Prävention? Wie unterstützt man am besten das Immunsystem? Wo gibt es häufig einen Mangel? Welche Arzneimittel sind Mikronährstoffräuber? Praktische Tipps und Fragerunde A. Schiller, Apotheker Sonnen Apotheke Anmeldung nicht notwendig. Ansprechpartnerin: Annett Märten-Fiebig, annett.maerten@web.de

19.00 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Donnerstag, 10.10.2024

Body Power mit Nicol Müller

Infos siehe Angebot am Dienstag, 08.10.

18:00 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Leichtigkeit in der Familie

In diesem Interaktiven Workshop laden wir Eltern und Patchwork-Eltern ein, gemeinsam Wege zu entdecken, um mehr Harmonie und Balance in den Familienalltag zu bringen. Anmeldung erforderlich: Ingo Mario Hertling, info@hertlingskleinefarm.de, 0152 23231649

18:30–20 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Freitag, 11.10.2024

Grippeschutzimpfung

Grippeschutz auffrischen, unkompliziert, ohne Terminvereinbarung. Bitte Krankenkassenkarte und Impfpass mitbringen. Anmeldung nicht notwendig, Ansprechpartnerin: C. Fleckeisen, T: 51 35 50, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

09–17 Uhr • Sonnen Apotheke

Rhythmische Bewegung mit Uschi

Körperbewegung für Senioren im Rhythmus mit dem Smovey. Anmeldung erforderlich: Doris Boissier, Tel. 033200/85525

15–16 Uhr • Mehrgenerationenhaus, Seniorentreff der Volkssolidarität

Stoffwechsel - Kleidertauschbörse

Bringen Sie Ihre gut erhaltene Bekleidung, die Sie nicht mehr anziehen, mit und tauschen diese gegen neue Lieblingsstücke. Gut für den Kleiderschrank, die Umwelt und den Geldbeutel. Der Eintritt ist kostenfrei - Buffet- oder Getränkespenden sind herzlich willkommen.
Anmeldung nicht notwendig. Ansprechpartnerin: Heike Marzahn, 0176 32513709

18 Uhr • Kirchengemeinderaum Saarmund, Mühlenstraße

Sonntag, 13.10.2024

Selbstverteidigung für Frauen

Fortsetzung des Selbstverteidigungskurses für Frauen ab 18 Jahre. Anmeldung nur für Teilnehmerinnen des bereits stattgefundenen 1. Termins im Juni. Kosten: 5€
Anmeldung erforderlich: Jana Köstel, diebruecke_ev@web.de

10–13 Uhr • Mehrgenerationenhaus, EG

Geschichtliche Wanderung

Durch den Geschichtsverein Nuthetal e.V. geführte geschichtliche Wanderung zu den Saarmunder Sehenswürdigkeiten, max. 5km. Anmeldung nicht notwendig. Ansprechpartnerin: Angela Schneider, 033205 64360

10–ca. 12 Uhr • Treffpunkt in Saarmund vor „Am Markt 15“

Gesunde Schokolade selber machen

Gesunde Schokolade ohne raffinierten Zucker, Lactose und Gluten selber herstellen. Workshop mit Monika Korb von der Manufaktur „Einfach Himmlisch“.
Kosten: Bürgertreff Mitglieder 29€, Nichtmitglieder 59€
Anmeldung erforderlich: 0176 32513709

13–16 Uhr • Bürgertreff Saarmund

täglich Mo, 14.10. bis Mi, 16.10.2024

Venenfunktionsmessung

Leiden Sie unter schweren, schmerzenden Beinen? Sind Ihre Knöchel abends geschwollen? Lassen Sie die Funktion Ihrer Venen bei uns überprüfen und erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Venenerkrankungen vorbeugen oder behandeln können.
Kosten 5€, Anmeldung erforderlich: Ansprechpartnerin A. Heinrich, T: 51 35 50, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

09–16.00 Uhr • Sonnen Apotheke

Montag, 14.10.2024

Biofeedback - was ist denn das?

Infos siehe Angebot am Montag, 07.10.

16–18 Uhr, Mehrgenerationenhaus

Balance-Fit

Einzeln Tanzfitness in der Gruppe für Senioren. Bleiben Sie in Bewegung und teilen Sie mit anderen die Freude an Musik und Tanz! Anmeldung per Mail an info@tanzen-potsdam.de erforderlich, Ansprechpartner: Matthias Freydank, 0331 812166

10.30-11.30 Uhr • ADTV Tanzschule Balance, Am Moosfenn 1, 14478 Potsdam

Tanzen im Sitzen

Sitztanz für Senioren mit „Guter-Laune-Musik“. Anmeldung erforderlich: Ansprechpartnerin Manuela Hartert, 033200/55642

14–15 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Bestimmen Sie Ihren Langzeit-Blutzuckerwert

Der HbA1c-Wert, auch als „Langzeit-Blutzucker“ bekannt, spiegelt den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten 2-3 Monate wider und ist bei der Diabetes-Diagnose von Bedeutung. Wir bestimmen Ihren Wert innerhalb von 4 Minuten!

Anmeldung nicht notwendig.
Ansprechpartnerin: Susann-C. Ruprecht,
Tel.: 033200/882335, E-Mail: presse@dife.de

17:30–18:30 Uhr • Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE), Gerty-Cori-Haus, A.-Scheunert-Allee 114-116

Die EPIC-Potsdam Studie (Brandenburger Ernährungs- und Krebsstudie)

Die EPIC-Potsdam Studie läuft bereits über 30 Jahre. Dies ist vor allem dem Engagement der Studienteilnehmenden zu verdanken. Der besondere Wert der Studie besteht in der hohen Qualität und dem Umfang der Daten und biologischen Proben. Anmeldung nicht notwendig, Kontakt siehe vorheriger Eintrag.

16:30–16:55 Uhr • DIfE, Gerty-Cori-Haus (Adresse siehe oben)

Essen Sie ausreichend Obst- und Gemüse? ●

Carotinoide sind fettlösliche Pigmente, die in zahlreichen Obst- und Gemüsesorten vorhanden sind und gesundheitsförderliche Eigenschaften besitzen.
Testen Sie mit dem Veggie-Meter Ihren Carotinoidgehalt in der Haut!
Anmeldung nicht notwendig, Kontakt siehe vorheriger Eintrag.

16:30–18:30 Uhr • DIfE, Gerty-Cori-Haus

Testen Sie Ihre Handgreifkraft!

Die Greifkraft der Hand ist ein Maß für die Muskelkraft, die wiederum eine Komponente der körperlichen Leistungsfähigkeit ist. Wie leistungsfähig sind Sie?
Anmeldung nicht notwendig, Kontakt siehe vorheriger Eintrag.

16:30–18:30 Uhr • DIfE, Gerty-Cori-Haus

Einblicke in das DIfE-Humanstudienzentrum

Wo werden die Teilnehmenden der DIfE-Humanstudien untersucht und was passiert eigentlich mit den gewonnenen Bioproben? Wir führen Sie durch unser Untersuchungszentrum und die Biobank und beantworten gerne Ihre Fragen.
Anmeldung nicht notwendig, Kontakt siehe vorheriger Eintrag.

17–17:25 Uhr • 17:30–17:55 Uhr • 18–18:25 Uhr, DIfE, Gerty-Cori-Haus

Typ-2-Diabetes: Süße Herausforderung und schwer belastend ●

Typ-2-Diabetes ist eine ernst zu nehmende Volkskrankheit, die schon lange im Fokus der DIfE-Forschenden steht.
Wie Typ-2-Diabetes und Übergewicht zusammenhängen und welche Rolle Gewichtsverlust bei der Vorbeugung und Behandlung spielen kann, erfahren Sie in diesem Vortrag.
Anmeldung nicht notwendig, Kontakt siehe vorheriger Eintrag.

17–17:25 Uhr • DIfE, Gerty-Cori-Haus

Muskelgesundheit im Alter: Einfluss von Ernährung und Bewegung

Unsere Forschung untersucht die Auswirkungen des Alterns auf Ernährung, Körperzusammensetzung und Stoffwechsel. Dieser Vortrag erläutert bedeutende altersbedingte Veränderungen und zeigt, wie Bewegung und Ernährung gesundes Altern fördern können.
Anmeldung nicht notwendig, Kontakt siehe vorheriger Eintrag.

17:30–17:55 Uhr • DIfE, Gerty-Cori-Haus

Montag, 14.10.2024 (Fortsetzung)

Balance-Fit-Power

Einzeln Tanzfitness in der Gruppe: verbessern Sie Ihre Koordination, Balance, Kraft sowie Ausdauer und teilen Sie mit anderen die Freude an Musik und Tanz! Anmeldung per Mail an info@tanzen-potsdam.de erforderlich, Ansprechpartner: Matthias Freydank, 0331 812166

10.30-11.30 Uhr • ADTV Tanzschule Balance, Am Moosfenn 1, 14478 Potsdam

Vortrag Darmgesundheit

Verdauungsbeschwerden sind belastend im Alltag. Doch auch andere chronische Erkrankungen haben einen engen Zusammenhang mit der Bakterienflora im Darm. Rheuma, Neuodermitis, ständige Infekte? Erfahren Sie mehr darüber, wie die Bakterien unsere Gesundheit beeinflussen. Anmeldung erforderlich: Ansprechpartnerin: C. Hilbert, T: 51 35 50, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

18.30 Uhr • Sonnen Apotheke

Diabetes und Ernährung

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung mit regelmäßigen Mahlzeiten und optimalem Meal Timing helfen kann, Blutzuckerschwankungen zu minimieren und die Insulinwirkung bei Menschen mit Typ-2-Diabetes zu verbessern.
Anmeldung nicht notwendig, Ansprechpartnerin: Susann-C. Ruprecht, Tel.: 033200/882335 E-Mail: presse@dife.de

18–18:25 Uhr • DIfE, Gerty-Cori-Haus

Kaha im Bürgertreff

Infos siehe Angebot Montag, 07.10.

18:15–19:15 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Yoga - Deine Zeit

Balanciere im Moment
Erlange Entspannung, Energie, geistige Klarheit, Vitalität und Selbstvertrauen - für alle geeignet, die neugierig sind, skeptisch und interessiert, ca. 75 min Praxis mit anschließendem Austausch bei Tee und Gebäck.
Kursleitung: Anja Breitenbach
Anmeldung erforderlich: Ansprechpartnerin: Manuela Hartert, 033200/55642

19–20:30 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Gesellschaftstanz für Paare (Anfänger)

Tanzen lernen nach Walzermusik, Discomusik und Swingmusik. Anmeldung per Mail an info@tanzen-potsdam.de erforderlich, Ansprechpartner: Matthias Freydank, 0331 812166

19–20.15 Uhr • ADTV Tanzschule Balance

Weitere Termine:
16.10., 20.30–21.45 Uhr
17.10., 18–19.15 Uhr
18.10., 18–19.15 Uhr (für Singles)
20.10., 19–20.15 Uhr

Dienstag, 15.10.2024

Hip Hop Juniors (7-10 Jahre)

Kommt vorbei und probiert es aus! Anmeldung per Mail an info@tanzen-potsdam.de erforderlich, Ansprechpartner: Matthias Freydank, 0331 812166

16.30–17.30 Uhr • ADTV Tanzschule Balance

Infoabend und Austausch zum Thema Autismus

Frau Paul vom Oberlin Lebenswelten Autismuszentrum informiert fachlich über Autismus. Wir bitten um Anmeldung unter Tel.: 0176 32513709 bei Heike Marzahn.

17:30 Uhr • Evangelische Kita Himmelszelt, Weerthstraße 3, 14558 Nuthetal

Drums Alive

Drums Alive kombiniert traditionelle Aerobicelemente mit dem energiegeladenen Rhythmus der Trommeln.
Übungsleiterin: Petra Leiche,
Anmeldung erforderlich: Manuela Hartert, 033200 55642

10–11 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Club Agilando

Einzeln Tanzfitness in der Gruppe: 30 Minuten tänzerische Gymnastik (ohne Bodenübungen) in bequemer Tageskleidung und 30 Minuten Tanz (kein Paartanz). Für einzelne Männer und Frauen, die geselligen Spaß und Bewegung in der Gruppe suchen.
Anmeldung erforderlich per Mail an info@tanzen-potsdam.de,
Ansprechpartner: Matthias Freydank, 0331 812166

10.30-11.30 Uhr • ADTV Tanzschule

Bodypower mit Nicol

Infos siehe Angebot Dienstag, 08.10.

19 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Mittwoch, 16.10.2024

Balance-Fit

Infos siehe Angebot am Montag, 14.10.

10.30-11.30 Uhr • ADTV Tanzschule

Kindertanz (5-6 Jahre)

Mit Tanzen, Spiel und Spaß zur gesunden, ganzheitlichen Entwicklung. Kommt vorbei und probiert es aus!
Anmeldung erforderlich per Mail an info@tanzen-potsdam.de, Ansprechpartner: Matthias Freydank, 0331 812166

16.15–17 Uhr • ADTV Tanzschule Balance

Donnerstag, 17.10.2024

Gesundes Kochen mit Kindern

Ein kostenfreies Angebot zum gesunden Kochen für Kinder ab 10 Jahre mit unserem Koch Felix.
Anmeldung erforderlich: Jana Köstel, diebruecke_ev@web.de

15–17 Uhr • Mehrgenerationenhaus, 1.OG

Afterwork BBQ: Grillen Vital

Grillen ist heute nicht mehr allein ein Sommerthema. Und es muss auch nicht immer nur Steak und Würstchen geben. Wie wäre es mal mit schonend gegrilltem Fisch oder Gemüse? Wir bereiten allen Interessierten gemeinsam gesunde Mahlzeiten auf Grill und Plancha zu und folgen so dem Trend des ganzjährigen Outdoor-Kochens.
Anmeldung erforderlich: 30€, Ansprechpartner: Christian Heine, Franz Ernst, events@freiluftgenuss.de

16–20 Uhr • Freiluftgenuss, Zum Springbruch 7

Hautanalyse und Pflegeberatung

Was braucht meine Haut? Nach einer professionellen Hautanalyse berät unsere Kosmetikerin Sie zur optimalen Reinigung und Pflege ihrer Haut.
Anmeldung erforderlich: Ansprechpartnerin: J. Gerbershagen, T: 51 35 50, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

10–17 Uhr • Sonnen Apotheke

Kreistanz & Bodypercussion

Wir tanzen zu schwungvollen und ruhigen Melodien und lassen uns neugierig auf erste Bewegungen in der Bodypercussion ein. Alle Bewegungsabläufe sind leicht erlernbar.
Anmeldung erforderlich: Manuela Hartert, 033200/55642

13–14:30 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Donnerstag, 17.10. (Fortsetzung)

Familiencafé Gesundheitswochen-Edition

Das Familiencafé für Kinder mit ihren (Groß-)Eltern hält in diesem Monat ein Angebot passend zur Gesundheitswoche bereit. Aktuelle Infos dazu gibt's auf unserer Homepage und den Social Media Kanälen. Anmeldung nicht erforderlich, Ansprechpartnerin: Ramona Albert, info@mehrgenerationenhaus-nuthetal.de, 033200 55642

15–17 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Lebendig und vital - Der Weg zum inneren Jungbrunnen

In Zeiten steigenden Drucks und wachsender Anforderungen ist es wichtiger denn je, innerlich ausgeglichen und kraftvoll zu bleiben. Wir zeigen Ihnen, wie die wissenschaftl. belegte Methode „Subtle Body Balance" Ihr vegetatives Nervensystem aktiviert und Sie sich wieder energiegeladen und voller Leben fühlen können.
Anmeldung nicht notwendig, Ansprechpartnerin: Petra Reischl, 0171 3464335

16–17 Uhr • Akademie 2. Lebenshälfte

Vortrag zum Thema Patientenverfügung u. Vorsorgevollmacht

Durch den Pflegestützpunkt Potsdam
Keine Anmeldung erforderlich.

18–20 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Seelische Gesundheit im Gespräch

Obwohl „Volkskrankheit" wird noch immer wenig über Depressionen gesprochen. Pfarrer Christoph Knack und Buchhändlerin Friederike Pichotta geben seelsorgliche und literarische Anregungen, um über das Thema Seelische Gesundheit ins Gespräch zu kommen. Um Anmeldung wird gebeten: Buchkultur Nuthetal, 033200/83465

19 Uhr • Buchkultur Nuthetal, Zum Springbruch 2

Freitag, 18.10.2024

Grippeschutzimpfung

Grippeschutz auffrischen, unkompliziert, ohne Termin. Bitte Krankenkassenkarte und Impfpass mitbringen. Anmeldung nicht notwendig, Ansprechpartnerin: C. Fleckeisen, T: 51 35 50, info@sonnenapotheke-nuthetal.de

09–17 Uhr • Sonnen Apotheke

Kindertanz (3-4 Jahre)

Mit Tanzen, Spiel und Spaß zur gesunden, ganzheitlichen Entwicklung. Kommt vorbei und probiert es aus! Anmeldung erforderlich per Mail an info@tanzen-potsdam.de, Ansprechpartner: Matthias Freydank, 0331 812166

16.30–17.15 Uhr • ADTV Tanzschule

Samstag, 19.10.2024

Gesunde Ernährung mit Evelyn Teschner

„Die Ernährung ist die Grundlage der Gesundheit." - asiatische Weisheit. Die Saarmunder Heilpraktikerin Evelyn Teschner wird diesen Fragen in einem anschaulichen Impulsvortrag gemeinsam mit Ihnen nachgehen. Unkostenbeitrag: 3€, Anmeldung erforderlich: 0176 325 137 09 oder info@buergertreff-saarmund.de, Kontakt für inhaltliche Rückfragen: info@heilpraxis-teschner.de

10–11 Uhr • Bürgertreff Saarmund

Sonntag, 20.10.2024

Yoga - Deine Zeit

Balanciere im Moment
Erlange Entspannung, Energie, geistige Klarheit, Vitalität und Selbstvertrauen - für alle geeignet, die neugierig sind, skeptisch und interessiert, ca. 75 min Praxis mit anschließendem Austausch bei Tee und Gebäck.
Kursleitung: Anja Breitenbach
Anmeldung erforderlich: Manuela Hartert, 033200/55642

17–19 Uhr • Mehrgenerationenhaus

Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Für die Richtigkeit wird keine Haftung übernommen.