



26HE507201

Kräuterwanderung

Was unsere Großmütter noch wussten: Unsere heimischen Unkräuter sind oft wertvolle Heilkräuter. Bei einem Spaziergang werden zahlreiche Pflanzen und Wildkräuter an ihrem natürlichen Standort gezeigt und erklärt, sowie Tipps zur Verarbeitung und Verwendung gegeben.

Termin: Freitag, 17. Mai 2024

Dauer: 17.30 - 19.30 Uhr (3 UE)

Treffpunkt: Vor der Ökostation Helmbrechts (Ottengrüner Str. 100)

Leitung: Birgit Föllmer, Heilpraktikerin

Gebühr: 10,- €

Anmeldeschluss: 10. Mai 2024

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, ggf. Regenbekleidung. Bei schlechtem Wetter behalten wir uns vor, die Wanderung abzusagen (Sie werden dann von uns telefonisch informiert).

Kultur & Gestalten

26HE604101

Schnupperkurs für Aquarellanfänger

Eine kleine Einführung in die Kunst der Aquarellmalerei soll dieser Kurs für blutige Anfänger sein. Wir probieren unter professioneller Anleitung unser erstes Aquarell-Farben mischen, lasieren, nass in nass malen und vieles mehr. Jeder wird garantiert ein Aquarell mit nach Hause nehmen und evtl. Lust am Weitermachen bekommen.

Beginn: Mittwoch, 6. März 2024

Dauer: 4x mittwochs, 18.30 - 20.45 Uhr (12 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Werkraum / Zi.-Nr. U4), Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Gabriele Bujak, Künstlerin

Gebühr: 45,- € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 28. Februar 2024

Bitte mitbringen: Wasserglas, Küchenrolle, Bleistift, Radiergummi. Wenn vorhanden: Aquarellfarben, Malblock 30 x 40, je ein Aquarellpinsel Größe 8 und 10.

26HE604102

Aquarellmalerei

Ein Kurs für alle, die sich für diese Art des Malens interessieren. Wir lernen den Umgang mit Aquarellfarben, Pinsel und verschiedenen Papieren, üben Techniken, den Aufbau des Bildes, Farben beherrschen und malen natürlich wunderschöne Motive (Vorlagen sind vorhanden).

Beginn: Donnerstag, 21. März 2024

Dauer: 6x donnerstags, 18.30 - 20.45 Uhr (18 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Werkraum / Zi.-Nr. U4), Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Gabriele Bujak, Künstlerin

Gebühr: 67,- € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 14. März 2024

Bitte mitbringen: Wasserglas, Küchenrolle, Bleistift, Radiergummi. Wenn vorhanden: Aquarellfarben, Malblock 30 x 40, je ein Aquarellpinsel Größe 8 und 10.



26HE604121

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Besondere an diesem Töpferkurs ist, dass alle Teile nur mit der Handtöpferscheibe hergestellt werden. Bleifreie Glasuren sind selbstverständlich. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir töpfern „Alles“.

Beginn: Montag, 19. Februar 2024

Dauer: 5x montags und 5x dienstags, 20.00 - 22.15 Uhr (30 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Töpferraum), Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Gabriela Hahn

Gebühr: 79,- € zzgl. Materialkosten (diese werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet)

Anmeldeschluss: 12. Februar 2024

Bitte mitbringen: Altes Nudelholz.

Der Kurs ist durch Voranmeldung bereits ausgebucht, wir führen jedoch eine Warteliste.

Hinweis zum Rücktritt von der Kursanmeldung

Sie haben sich zum Kurs angemeldet und es kommt etwas dazwischen – das kann immer wieder einmal passieren. Bitte beachten Sie jedoch, dass ein Rücktritt nur bis zum jeweils angegebenen Anmeldeschluss möglich ist. Nähere Informationen finden Sie in den Geschäftsbedingungen der VHS Hofer Land e.V.

Februar						
Wo	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
5			1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10
7	12	13	14	15	16	17
8	19	20	21	22	23	24
9	26	27	28	29		

April						
Wo	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
14	1	2	3	4	5	6
15	8	9	10	11	12	13
16	15	16	17	18	19	20
17	22	23	24	25	26	27
18	29	30				

Juni						
Wo	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
22					1	2
23	3	4	5	6	7	8
24	10	11	12	13	14	15
25	17	18	19	20	21	22
26	24	25	26	27	28	29

März						
Wo	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
9				1	2	3
10	4	5	6	7	8	9
11	11	12	13	14	15	16
12	18	19	20	21	22	23
13	25	26	27	28	29	30

Mai						
Wo	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
18		1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11
20	13	14	15	16	17	18
21	20	21	22	23	24	25
22	27	28	29	30	31	



Geschäftsstelle

Stadt Helmbrechts
Luitpoldstraße 21
95233 Helmbrechts

Leitung und Anmeldung

Stephanie Nahr
Stadt Helmbrechts

Stephanie.Nahr@stadt-helmbrechts.de

Telefon 09252 / 701-24

Telefax 09252 / 701-3324

www.stadt-helmbrechts.de

Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen der VHS Hofer Land e.V. Alle Teilnehmer werden gebeten, bei ihrer Anmeldung ein Lastschriftmandat über die Kursgebühren auszustellen. Bei telefonischer Anmeldung bitte die Bankverbindung angeben, damit die Gebühren eingezogen werden können. Ihre Anmeldung ist verbindlich! Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen benachrichtigt. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn wenn bis Anmeldeschluss nicht genügend Anmeldungen vorhanden sind, wird die Veranstaltung abgesagt!

SCHNELLÜBERSICHT DER KURSE

- 19.02.2024 Töpfern für Anfänger u. Fortgeschrittene
- 20.02.2024 Hatha-Yoga Block 1: 19 Uhr
- 20.02.2024 Hatha-Yoga Block 1: 20 Uhr
- 21.02.2024 Englisch - Niveaustufe A1
- 22.02.2024 Wirbelsäulengymnastik
- 22.02.2024 Rücken - Becken - ISG (Modul 2.0)
- 28.02.2024 Qi Gong Kurs 1
- 28.02.2024 Qi Gong Kurs 2
- 04.03.2024 Klangerlebnis
- 06.03.2024 Schnupperkurs für Aquarellanfänger
- 21.03.2024 Aquarellmalerei
- 25.03.2024 Kinderkochkurs
- 09.04.2024 Hatha-Yoga Block 2: 19 Uhr
- 09.04.2024 Hatha-Yoga Block 2: 20 Uhr
- 11.04.2024 Rücken - Becken - ISG (Modul 3.0)
- 11.04.2024 Energy Dance
- 16.05.2024 Asiatisch Kochen
- 17.05.2024 Kräuterwanderung
- 04.06.2024 Hatha-Yoga Block 3: 19 Uhr
- 04.06.2024 Hatha-Yoga Block 3: 20 Uhr
- 06.06.2024 Rücken - Becken - ISG (Modul 4.0)
- 19.06.2024 Gesunde Zähne lebenslang möglich?

Programm Helmbrechts Frühjahr/Sommer 2024





Sprachen

26HE400601

Englisch – Niveaustufe A1

2. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Sprachanfänger oder Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Lehrwerk: Network Now A1 (Klett Verlag), ab Lektion 3.

Beginn: Mittwoch, 21. Februar 2024

Dauer: 10x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr (20 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Zi.-Nr. E7),

Eingang über Bismarckstraße

Leitung: Esther Di Guardia

Gebühr: 96,- € (5 - 6 Teilnehmer)

82,- € (7 - 9 Teilnehmer)

74,- € (ab 10 Teilnehmern)

Anmeldeschluss: 14. Februar 2024

Gesundheit & Ernährung

26HE508101

Gesunde Zähne lebenslang möglich!

Vortrag

Was brauchen unsere Zähne um gesund und beschwerdefrei zu bleiben? Was ist gut für unsere Zähne und welche Mittel sollten wir lieber meiden? Was tun, um Zahnfleischentzündung, Karies oder Parodontose möglichst vorzubeugen? Wie wirken sich Fluorid auf unsere Zähne und in unserem Körper aus? Diese und viele andere Fragen werden während des Vortrags beantwortet sowie Maßnahmen für den Erhalt gesunder Zähne besprochen.

Termin: Mittwoch, 19. Juni 2024

Dauer: 18.00 - ca. 19.30 Uhr (2 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Zi.-Nr. E7),

Eingang über Bismarckstraße

Leitung: Dana Nova, Gesundheitsberaterin (IHK)

Gebühr: 12,- €

Anmeldeschluss: 12. Juni 2024

Anmeldung unbedingt erforderlich!

26HE501101

Hatha-Yoga *

Block 1: 19 Uhr



Das Ziel der Yogapraxis ist es, einen Zustand der Ruhe und des Wachseins zu erreichen. Verschiedene Körperhaltungen (Asanas) und die Atemübungen sind das Werkzeug, um in diese Bewusstheit zu gelangen, die Gedankenströme zur Ruhe zu bringen und eine tiefe Entspannung und gleichzeitige Stärkung von Körper und Geist zu erfahren. Bitte mitbringen bzw. bereit legen: Socken, eine Decke und bequeme Sportkleidung.

Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024

Dauer: 5x dienstags, 19 - 20 Uhr (7 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Gymnastikraum),

Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin

und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 34,- €

Anmeldeschluss: 13. Februar 2024

26HE501102

Hatha-Yoga *

Block 1: 20 Uhr



Beginn: Dienstag, 20. Februar 2024

Dauer: 5x dienstags, 20 - 21 Uhr (7 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Gymnastikraum),

Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin

und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 34,- €

Anmeldeschluss: 13. Februar 2024

26HE501103

Hatha-Yoga *

Block 2: 19 Uhr



Beginn: Dienstag, 9. April 2024

Dauer: 6x dienstags, 19 - 20 Uhr (8 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Gymnastikraum),

Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin

und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 39,- €

Anmeldeschluss: 2. April 2024



26HE501104

Hatha-Yoga *

Block 2: 20 Uhr



Beginn: Dienstag, 9. April 2024

Dauer: 6x dienstags, 20 - 21 Uhr (8 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Gymnastikraum),

Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin

und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 39,- €

Anmeldeschluss: 2. April 2024

26HE501105

Hatha-Yoga *

Block 3: 19 Uhr



Beginn: Dienstag, 4. Juni 2024

Dauer: 6x dienstags, 19 - 20 Uhr (8 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Gymnastikraum),

Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin

und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 39,- €

Anmeldeschluss: 28. Mai 2024

26HE501106

Hatha-Yoga *

Block 3: 20 Uhr



Beginn: Dienstag, 4. Juni 2024

Dauer: 6x dienstags, 20 - 21 Uhr (8 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Gymnastikraum),

Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin

und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 39,- €

Anmeldeschluss: 28. Mai 2024

* Bei den Hatha-Yoga-Kursen besteht die Möglichkeit, diese auch parallel zum Präsenzunterricht online im Livestream über Skype zu besuchen. Nähere Informationen dazu erhalten Sie direkt bei der Kursleiterin, Frau Gisela Eckardt, Telefon 09252 4229961.

26HE501401

Qi Gong

Kurs 1

Qi Gong ist eine chinesische Methode der Meditation, Konzentration und Bewegung zur Kultivierung von Körper und Geist. Die Übungen sind leicht erlernbar und sehr wirkungsvoll. Die Lebensenergie wird zum Fließen gebracht, Fehlhaltungen verbessert und unser Immunsystem gestärkt. Qi Gong ist für alle Menschen geeignet, die ihr Wohlbefinden erhalten und verbessern wollen.

Beginn: Mittwoch, 28. Februar 2024

Dauer: 10x mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr (13 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Gymnastikraum),

Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Birgit Föllmer, Heilpraktikerin

Gebühr: 63,- €

Anmeldeschluss: 21. Februar 2024

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

26HE501402

Qi Gong

Kurs 2

Qi Gong ist eine chinesische Methode der Meditation, Konzentration und Bewegung zur Kultivierung von Körper und Geist. Die Übungen sind leicht erlernbar und sehr wirkungsvoll. Die Lebensenergie wird zum Fließen gebracht, Fehlhaltungen verbessert und unser Immunsystem gestärkt. Qi Gong ist für alle Menschen geeignet, die ihr Wohlbefinden erhalten und verbessern wollen.

Beginn: Mittwoch, 28. Februar 2024

Dauer: 10x mittwochs, 18.45 - 19.45 Uhr (13 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Gymnastikraum),

Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Birgit Föllmer, Heilpraktikerin

Gebühr: 63,- €

Anmeldeschluss: 21. Februar 2024

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

26HE501621

Klangerlebnis

Einfach mal abschalten und den Kopf frei bekommen. Lassen Sie den Alltag hinter sich und tauchen Sie in die Welt der Obertöne mit tibetischen Klangschalen, Zimbelen und Gongs ein. Durch eine Klangreise können Verspannungen und Blockaden abgebaut werden. Ebenso können die Selbstheilungskräfte gestärkt werden.

Beginn: Montag, 4. März 2024

Dauer: 2x montags, 19.00 - 20.30 Uhr (4 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Gymnastikraum),

Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Manuela Sachs

Gebühr: 20,- €

Anmeldeschluss: 26. Februar 2024

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken und ein kleines Kissen.

26HE502201

Wirbelsäulengymnastik (ganzheitlich)

Sitzende oder einseitige, alltägliche Belastungen sind meist die Ursache für Rückenschmerzen und Verspannungen. Dieses ganzheitliche Programm besteht aus Dehnungs- und leichten Kräftigungsübungen zur Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Vorhandene Verspannungen werden gelindert und Rückenschmerzen vorgebeugt. Mit Beratung und Tipps für den Alltag. Bei akuten Beschwerden bitte vorher den Arzt befragen. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie!

Beginn: Donnerstag, 22. Februar 2024

Dauer: 5x donnerstags, 20 - 21 Uhr (7 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Gymnastikraum),

Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance

Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 26,- €

Anmeldeschluss: 15. Februar 2024

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung

und bringen Sie Socken, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen und eine Matte mit.

26HE502202

Rücken - Becken - ISG

(Modul 2.0)

In diesem Modul lernst Du, wie wichtig bewegliche Hüftgelenke für den unteren Rücken und das ISG sind. Wie Du über die tiefe Beckenmuskulatur mehr Stabilität für Deine Aufrichtung bekommst, damit Du schon bald wieder tanzen, wandern, kegeln und reiten kannst! Du lernst, wie Deine Hüften beschwingt und locker werden und wie Du das „bärenstarke“ Kraftpaket der tiefen Beckenmuskulatur aktivierst! Zur Veranschaulichung ist für diese Stunde eine kleine Anatomie-Einheit zum „Beckenboden“ vorgesehen. Ebenso erhältst Du einen Einblick in das Modul 3.0. Eine kleine Entspannungseinheit beendet die Stunde. Geeignet ist dieser Kurs für Absolventen der Module 1 und 1.5. Bei akuten Beschwerden bitte vorher den Arzt befragen. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie!

Beginn: Donnerstag, 22. Februar 2024

Dauer: 5x donnerstags, 19 - 20 Uhr (7 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Gymnastikraum),

Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance

Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 26,- €

Anmeldeschluss: 15. Februar 2024

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung

und bringen Sie sich eine Matte mit.



26HE502203

Rücken - Becken - ISG

(Modul 3.0)

In diesem Modul lernst Du, wie ISG Beschwerden und Störungen im unteren Rücken auf der körperlichen Ebene entstehen und wie Du sie dauerhaft beseitigen kannst! Das ISG verbindet das Kreuzbein mit dem Becken. Und bei Blockaden in diesem Gelenk können heftige Schmerzen und Entzündungen entstehen. Lektion 1 erklärt die Anatomie. Weiterhin bekommst Du einige gezielte Übungen zur Entlastung des ISG. Lektion 2 beschäftigt sich mit „Ischiasbeschwerden“. Du erfährst, wodurch sie entstehen und was Du tun kannst, wenn die Ischias-Schmerzen durch das Gesäß laufen. Bei der Lektion 3 dreht sich alles um den wichtigsten Tiefenmuskel, den sogenannten Iliopsoas (Lenden-Darmbein-Muskel). Ich zeige Dir eine sehr wirkungsvolle Übung, die diesen Muskel dehnt, so dass der untere Rücken entlastet wird! Du erhältst einen Einblick in das Modul 4.0. Eine kleine Entspannungseinheit beendet die Stunde. Geeignet ist dieser Kurs für Absolventen der Module 1, 1.5 und 2.0. Bei akuten Beschwerden bitte vorher den Arzt befragen. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie!

Beginn: Donnerstag, 11. April 2024

Dauer: 5x donnerstags, 19 - 20 Uhr (7 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Gymnastikraum),

Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance

Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 26,- €

Anmeldeschluss: 4. April 2024

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung

und bringen Sie sich eine Matte mit.



26HE502204

Rücken - Becken - ISG

(Modul 4.0)

Schmerzen oder Krankheiten sind Signale des Körpers, dass irgendetwas in unserem Leben nicht richtig läuft. Man könnte auch sagen, ein Schmerz zeigt, dass die Seele weint. Warum ist das ISG blockiert? In diesem Modul lernst Du die 5 wirklichen Ursachen kennen, die verantwortlich für Deine ISG- und Rückenbeschwerden sind! - Der Rücken - die Rückseite unseres Körpers - ist uns meistens nicht bewusst. Und doch spiegelt der Rücken unsere Haltung, unsere Einstellung dem Leben gegenüber für andere sichtbar wieder. Eine kleine Entspannungseinheit beendet die Stunde. Geeignet ist dieser Kurs für Absolventen der Module 1, 1.5, 2.0 und 3.0. Bei akuten Beschwerden bitte vorher den Arzt befragen. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie!

Beginn: Donnerstag, 6. Juni 2024

Dauer: 5x donnerstags, 19 - 20 Uhr (7 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Gymnastikraum),

Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance

Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 26,- €

Anmeldeschluss: 30. Mai 2024

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung

und bringen Sie sich eine Matte mit.

26HE502301

Energy Dance „Raus aus dem Kopf - rein in den Körper“

Hast Du Lust auf Rhythmus, Bewegung und Musik? Möchtest Du im Kopf abschalten und energievoll Deinen Körper erleben? Energy Dance führt Dich in vielfältige Bewegungsabläufe, denen man leicht und mühelos folgen kann, ohne Schrittfolgen zu lernen oder Takte zu zählen. Ein rhythmisch-dynamischer Fitness- und Gesundheitssport mit abwechslungsreicher, motivierender Musik. Dabei kann jeder selbst die Intensität der Bewegung bestimmen und jeder kann mitmachen.

Beginn: Donnerstag, 11. April 2024

Dauer: 5x donnerstags, 18 - 19 Uhr (7 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Gymnastikraum),

Eingang über Moltkestraße vom Pausenhof aus

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance

Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 26,- €

Anmeldeschluss: 4. April 2024

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung

und bringen Sie Sportschuhe, ein Getränk und evtl. ein Handtuch mit.



26HE507101

Asiatisch Kochen

Asiatische Speisen sind gesund, bekömmlich und wohlschmeckend. An diesem Abend werden vier verschiedene Gerichte nach traditionellen Rezepten zubereitet. Anschließend wird in geselliger Runde gegessen.

Termin: Donnerstag, 16. Mai 2024

Dauer: 18.30 - 21.30 Uhr (4 UE)

Ort: Mittelschule Helmbrechts (Schulküche),

Eingang über Moltkestraße

Leitung: Paradee Knerler

Gebühr: 16,- € Materialkosten nach Verbrauch

Anmeldeschluss: 9. Mai 2024

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter

für Reste, evtl. Küchenrolle und ein Getränk

(Wasser).

26HE507102

Lass es mich selbst kochen

Kinderkochkurs

Wir bereiten kleine Gerichte zu, die auch Grundschüler ab der 3. Klasse schon können. 2 x Kochen, 1 x Backen.

Beginn: Montag, 25. März 2024

Dauer: 25.03. - 27.03. je 9.30 - 11.45 Uhr (9 UE)

Ort: Mittelschule Helmbrechts (Schulküche),

Eingang über Moltkestraße

Leitung: Gabriele Kreil

Gebühr: 25,- € zzgl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 18. März 2024

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Ge-