



Lernen und Kommunizieren

Lernen – Arbeitstechniken –
Gedächtnis
Rhetorik und Kommunikation
Gebärdensprachen

Abteilungsleitung Lernen
und Kommunizieren:
Gerhard Henn, Tel. o 62 21/91 19-40
henn@vhs-hd.de

Lernen – Arbeitstechniken – Gedächtnis

O110 **Speed Reading** **Effizient lesen mit System**

Bei der zunehmenden Informationsflut beansprucht das Lesen von Briefen, Berichten, Akten, Fachartikeln, E-Mails etc. immer mehr Arbeitszeit. Durchschnittliche geübte Leser schaffen erfahrungsgemäß aber nur bis zu 240 Wörter pro Minute. In diesem Kurs eignen sich die Teilnehmenden Techniken an, mit denen sie sich Texte schnell und effektiv inhaltlich erschließen können. Zentrale Fragen werden dabei sein: Wie liest man mit maximalem Informationsgewinn bei geringem Zeitaufwand? Wie kann man unwichtige von wichtigen Textpassagen unterscheiden? Wie zieht man die zentralen Aussagen heraus? Lesetechniken für das rationelle Erfassen von Texten sind auch das punktuelle und das diagonale Lesen. Mit der SQ3R-Technik (Fünf-Schritt-Methode) bleibt das Gelesene besser im Gedächtnis und führt auch zum besseren Erfassen des Stoffes. Darüber hinaus wird es Anregungen geben, wie die Lesegeschwindigkeit trainiert werden kann. Markierungs- und Visualisierungstechniken wie beispielsweise das Mind-Mapping dienen dazu, logische Zusammenhänge im Text zu verdeutlichen.

Ingrid Samel, M. A.
donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
ab 15.03.2012
vhs, Raum 113
5 Termine, 65,00 € (inkl. Skript)
Kleingruppe

O111 **Gehirnjogging – Bewegung für den Geist**

Sie lernen, Ihr Gehirn täglich mit ca. fünf bis zehn Minuten Gehirnjogging geistig beweglich zu halten. Schon nach kurzer Zeit wird Ihr Arbeitsgedächtnis Informationen besser verarbeiten und langfristig auch Ihre geistige Leistungsfähigkeit verbessern. Es werden weder Wissen noch Intelligenz getestet, noch brauchen Sie irgendwelche Vorkenntnisse. Ausgewählte Gedächtnistechniken, Anregungen für Entspannung und Bewegung und gehirngerechte Ernährung ergänzen das rundum alle Sinne anregende Training. Die Dozentin ist lizenzier-

te Trainerin für mentale Aktivierung und Lern- und Gedächtnistrainerin.
Ute Mattern
dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr, ab 06.03.2012
vhs, Raum 306
8 Termine, 70,20 € (inkl. Skript)

O112 **Gehirngerechtes Lernen** **Training für Lehrer, Schüler und Studenten**

Aus neueren Erkenntnissen der Hirnforschung ist die Neurodidaktik entstanden, ein Sammelbegriff für verschiedene pädagogische Ansätze, die sich mit gehirngerechtem Lernen beschäftigen. Dieser Kurs bietet eine theoretische Hinführung zum gehirngerechten Lernen und eine Einführung in dessen Praxis. Themen sind u. a.: Wunderwerk Gehirn, unterschiedliche Lerntypen, Zeitmanagement beim Lernen, Kurz- und Langzeitgedächtnis, Lernplataeus und -barrieren, emotionale Intelligenz, Assoziationstechniken und „mit den Ohren sehen“. Ein Skript kann im Kurs für 6,00 € erworben werden.

Peter Pilz
Freitag, 04.05.2012, 18:15 – 21:30 Uhr
Samstag, 05.05.2012, 09:00 – 18:00 Uhr
vhs, Raum 304b / 86,80 € Kleingruppe

O113
Stadtbücherei-Rundgang für Neulinge und Profis
Lassen Sie sich von einem Kollegen der Stadtbücherei führen! Wir stellen Ihnen alle Medien- und Servicebereiche des Stadtbücherei-Hauses vor, demonstrieren Suchmöglichkeiten und -Strategien im EDV-Katalog und informieren über die neue Metropol-Card. Die Teilnahme ist kostenfrei. Treffpunkt im Eingangsbereich.
Wilhelm Wolf
Dienstag, 27.03.2012, 18:00 Uhr
Stadtbücherei Heidelberg, Poststr. 15
Raum lt. Aushang / Eintritt frei

Rhetorik und Kommunikation

O201 **Grundkurs Rhetorik** **Lebendig und wirkungsvoll reden – besser präsentieren**

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt: Freie Rede, Rede nach Stichwortkonzept, Rede nach ausformuliertem Text, Pausentechnik, Funktion des nonverbalen Ausdrucks (Körpersprache), wirkungsvoller Blickkontakt (mit hohem Anteil praktischer Übungen; letzter Termin am 03.04.2012).

Susanne Bock
dienstags, 18:15 – 21:15 Uhr, ab 13.03.2012
Humboldt-Realschule Eppelheim
Maximilian-Kolbe-Weg 3, Raum 128, 1. OG
4 Termine, 67,20 €

O202 **Rhetorische Kommunikation für Frauen**

Frauen zeichnen sich oft durch gutes Zuhören und kooperatives Gesprächsverhalten aus. In Beruf und Öffentlichkeit, manchmal auch im Privaten, kommen Frauen mit ihren Beiträgen häufig nicht richtig zu Wort, fühlen sich in Konflikten hilflos. Das Seminar bietet die Möglichkeit, die persönlichen rhetorisch-kommunikativen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erkennen und durch verschiedene Gesprächs-, Rede- und Kommunikationsübungen aus dem (Berufs-)Alltag weiterzuentwickeln mit dem Ziel, Kommunikationssituationen anders steuern zu können. Der Kurs wendet sich an Frauen, die privat oder beruflich viel reden müssen und/oder wollen und sich wünschen, dass ihre individuelle Redeleistung nicht im Hintergrund stehen bleibt. Der Einsatz von Video erleichtert eine individuelle Beratung und Veränderung.

Susanne Bock
Freitag, 11.05.2012, 18:15 – 21:30 Uhr
Samstag, 12.05.2012, 09:00 – 17:30 Uhr
Sonntag, 13.05.2012, 09:00 – 13:00 Uhr
vhs, Raum 304b / 79,10 € (inkl. Skript)

O203
Die Stimme, Ihre Visitenkarte
Ihr Stimmklang und die Art, wie Sie sprechen, hat eine große Wirkung auf Ihre Mitmenschen und spielt in allen Rede- und Gesprächssituationen eine wichtige Rolle. Für eine erfolgreiche Kommunikation ist nicht nur entscheidend, was Sie sagen, sondern auch, wie Sie es sagen. Das erfordert, dass Sie Ihre Stimme situationsangemessen und partnerorientiert einsetzen können. Durch vielfältige Atem-, Stimm- und Artikulationsübungen befreien Sie Ihre Stimme von Fehlspannungen und erlernen, ohne Anstrengung bewusster, klangvoller und ausdrucksintensiver zu sprechen.

O203.01
Elisabeth Fritsch
Samstag, 24.03.2012, 10:30 – 18:00 Uhr
vhs, Raum 306 / 49,60 € Kleingruppe

O203.02
Elisabeth Fritsch
Samstag, 21.04.2012, 10:30 – 18:00 Uhr
vhs, Raum E10 / 49,60 € Kleingruppe

0203.03

Elisabeth Fritsch

Samstag, 12.05.2012, 10:30 – 18:00 Uhr
vhs, Raum 306 / 49,60 € Kleingruppe

0204

Meine Stimme – kommt sie an?

Wer hört ihnen nicht gerne zu: den Radio- oder Nachrichtensprechern oder Menschen in unserem Umfeld, die eine klare und angenehme Stimme haben? Woran die wenigsten denken ist, dass meist ein kontinuierliches Training hinter dieser Stimme steckt. Sie lernen die professionelle Arbeit mit der Haltung, Spannung, Atmung, Resonanz und Artikulation kennen. Bitte bringen Sie eine Decke mit und ziehen Sie sich bequeme Sachen an.

Canan Gül, M. A.

Samstag, 10.03.2012, 09:00 – 18:00 Uhr
vhs, Raum 304b / 62,00 € Kleingruppe

Bitte beachten Sie unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen!

0205

Überzeugend reden

Sind Sie gefordert, frei zu sprechen und überzeugend zu argumentieren? Mit diesem Kurs erhöhen Sie Ihre Erfolgschancen, durch intensive Übungen in einer kleinen Gruppe. Sie garantieren dafür, Ihr Wissen und Ihre Gedanken selbstsicher zu präsentieren. Inhalte sind u. a.: Stärken beim Reden ausbauen, Schwächen in Stärken umwandeln, Redeangst überwinden, Zuhörer gewinnen, einen überzeugenden „roten Faden“ anbieten und sinnvolle Verwendung von Präsentationsmedien. Ein Skript kann im Kurs für 6,00 € erworben werden.

Peter Pilz

Freitag, 06.07.2012, 18:15 – 21:30 Uhr
Samstag, 07.07.2012, 09:00 – 18:00 Uhr
vhs, Raum 304b / 86,80 € Kleingruppe

0206

Überzeugen in Reden und Vorträgen

Im Mittelpunkt stehen die unterschiedlichen Arten der freien Rede, vor allem Informationsrede (Referat, Sachvortrag) und Überzeugungsrede. Die Teilnehmenden lernen anhand von selbstgewählten Themen aus ihrem beruflichen oder privaten Alltag eine Rede inhaltlich vorzubereiten, logisch zu strukturieren und in ein sicher handhabbares Stichwortkonzept zu bringen. Während des Vortrags werden die Fähigkeiten und Verbesserungsmöglich-

keiten jeder einzelnen Person beleuchtet: Umgang mit Lampenfieber, nonverbalem Verhalten, Publikumskontakt und dem Reagieren auf Zwischenfragen. Körperwahrnehmungsübungen unterstützen die persönliche Entwicklung der Teilnehmenden. Zur Analyse der Redebeiträge dienen Videoaufzeichnungen.

Isabel Nierbeck

Freitag, 20.07.2012, 18:15 – 21:30 Uhr
Samstag, 21.07.2012, 09:00 – 17:15 Uhr
Sonntag, 22.07.2012, 09:00 – 12:15 Uhr
vhs, Raum 304b
102,20 € (inkl. Skript) Kleingruppe

0207

Moderationstechniken

Wenn sich Gruppen in verbale Diskussionen, einschließlich dominanter Viel- und unterdrückter Wenig-Redner, ohne Ergebnisse verrennen, setzt Moderation drei Trümpfe entgegen: effiziente Arbeitstechniken, effektive Prozessentwürfe und eine ziel- und prozessorientierte Haltung des Moderators. Dabei gelten folgende Grundprinzipien: Konsequente Visualisierung, Mitverantwortung jedes Einzelnen sowie Aktivierung und Beteiligung. Es geht darum, die Potentiale von Mitarbeitern, Teams und Arbeitsgruppen wirksam zu nutzen, Wissen und Gedanken der Beteiligten zu erschließen und zu potenzieren. Die Moderationsmethode stellt Ihnen einen Koffer nützlicher Werkzeuge und Techniken zur Verfügung. Die Anwendungsfelder der Moderationsmethode sind vielfältig und reichen vom knappen Jour-Fix, über Besprechungen, Projektsitzungen, Informations- und Schulungsveranstaltungen, bis zu Problem- und Konfliktlösungen, sowie zur Gestaltung komplexer Entwicklungsprozesse. Ein Skript kann im Kurs für 9,00 € erworben werden.

Kerstin Kaufmann-Brosch

Samstag, 05.05.2012, 09:45 – 17:15 Uhr
vhs, Raum 106 / 37,80 €

0208

**Selbstverteidigung mit Worten
Verbessern Sie Ihre Schlagfertigkeit!**

Wie erhöhen Sie Ihre gedankliche und sprachliche Reaktionsschnelligkeit? Wie bauen Sie klar und schlüssig Ihre Argumente auf? Wie reagieren Sie gelassen auf unsachliche Angriffe? Wie erkennen Sie Konfliktsignale rechtzeitig? Wie gehen Sie mit Einwänden und Widerständen um? Ein Skript kann im Kurs für 6,00 € erworben werden.

Peter Pilz

Freitag, 15.06.2012, 18:15 – 21:30 Uhr
Samstag, 16.06.2012, 09:00 – 18:00 Uhr
vhs, Raum 304b / 86,80 € Kleingruppe

0209

Kommunikationsfallen erkennen und meistern

Immer mal wieder passiert es, dass Sie den Telefonhörer auflegen und den Eindruck haben, dass es nicht angekommen scheint, was Sie gesagt haben, oder ihr Gegenüber Sie einfach nicht hört und Ihre Argumente übergeht. Kommunikation will gelernt sein! In zwischenmenschlichen Situationen lauern viele Kommunikationsfallen und die Gefahr von Missverständnissen. Im Alltag und insbesondere in Stress-Situationen sind wir oft nicht schnell genug in der Lage, diese zu erkennen und damit umzugehen. Dieser Kurs bietet eine Anleitung zur Identifizierung der eigenen Kommunikationsmuster und schult deren Wahrnehmung auch bei anderen. Es werden zahlreiche Anregungen zur Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums, dem positiven Gestalten zwischenmenschlicher Beziehungen und dem Lösen von Konflikten geboten. Ausprobieren verschiedener Verhaltensweisen ist gleich im Kurs möglich.

Dr. Claudia Kaufmann, Dipl.-Psych.

Freitag, 04.05.2012, 18:15 – 21:15 Uhr
Samstag, 05.05.2012, 09:30 – 15:00 Uhr
vhs, Raum 306 / 62,00 € Kleingruppe

TEE-TEE-TEE-TEE-TEE-TEE-TEE-TEE



Erste Adresse, wenn es um Qualität geht.
10% Rabatt ab 1 kg pro Tee-Sorte.

Lieferung ohne Berechnung möglich.
Auch an die Gastronomie!

TEE-TEE-TEE-TEE-TEE-TEE-TEE-TEE

TEE-Fachgeschäft
Direktimport
über 180 TEE - Sorten

Inhaberin:

Fatime Razavi-Mogaddam
Dossenheimer Landstr. 48-50
69121 Heidelberg-H.h.

TEE-lefon: 06221/455757

TEE-lefax: 06221/453913

TEE-mail: info@teatime-heidelberg.de

■ O210

Kommunikation & Körpersprache Ein Training für den beruflichen Alltag

Sie haben die Möglichkeit, Ihre verbale und nonverbale Kommunikation zu reflektieren und zu trainieren. 65 % der zwischenmenschlichen Kommunikation ist nonverbal. Ein Wahrnehmungstraining sensibilisiert Sie für die eigene Körpersprache, für die des Gegenübers und für nonverbale Prozesse in Gesprächen. Sie üben sich in aktivem Zuhören, überzeugendem Auftreten/Argumentieren und zielorientierter Kommunikation. In kleinen Übungssequenzen können Sie in entspannter Atmosphäre Ihr kommunikatives Handlungsrepertoire erweitern. Weitere Themen sind Fremd- und Selbstwahrnehmung, sicherer Auftritt – guter Stand, Stimme, sich Raum nehmen, sich abgrenzen, Umgang mit Beschwerde, Gefühlsmanagement, innerer Dialog, Metakommunikation, Gelassenheit und Präsenz. Gesprächssituationen aus dem Berufsalltag können eingebracht und bearbeitet werden. Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie Sie auch schwierige Situationen souverän(-er) gestalten.

Margit Edelmann

Samstag, 12.05.2012, 10:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 13.05.2012, 09:00 – 16:00 Uhr
vhs, Raum 106 / 105,40 € Kleingruppe

■ O211

Körpersprache

Sicher auftreten – klar kommunizieren!

Der erste Eindruck ist oft entscheidend für Sympathie und Kompetenzzuschreibung... Die Übereinstimmung zwischen Verbalen und Nonverbalen, ein Bewusstsein zu entwickeln für die eigene Körpersprache, die nonverbalen Signale anderer wahrzunehmen und ‚richtig‘ zu interpretieren sind Grundvoraussetzungen für eine gelingende Kommunikation. Körpersprache ist häufig Ausdruck der inneren Haltung und kann sich verändern, wenn sich die innere Einstellung ändert. Konkrete Übungen können Ihnen ebenfalls helfen eine andere Haltung einzunehmen. Wichtig ist es dabei authentisch zu bleiben! Themen des Seminars sind: Fremd- und Selbstwahrnehmung, Körperbewusstsein, guter Stand, Atmung und Stimme, Gelassenheit und Präsenz, sich Raum nehmen, Kontakt und Nähe.

Margit Edelmann

Freitag, 06.07.2012, 18:15 – 21:00 Uhr

Samstag, 07.07.2012, 09:00 – 18:00 Uhr
vhs, Raum 106 / 86,80 € Kleingruppe

■ O212

Smalltalk kompetent und sicher führen

Beruflich und privat gibt es Situationen, in denen kurze, freundliche Kontaktgespräche, sog. Smalltalk erwünscht und gefordert ist. Nicht jedem fällt es leicht, auf Menschen zuzugehen und ein Gespräch zu beginnen ohne gleich in einen weit reichenden thematischen Austausch einzutauchen. Was ist Smalltalk, wann ist er sinnvoll? Wir werden Techniken kennen lernen und üben, wie wir Kontakt aufnehmen, ins Gespräch einsteigen, den Smalltalk führen und beenden. Dabei werden wir sowohl die Körpersprache als auch die Gesprächsführung beachten und mit Hilfe von Videoaufzeichnungen die Beispiele auswerten.

Isabel Nierbeck

Freitag, 11.05.2012, 18:15 – 21:15 Uhr

Samstag, 12.05.2012, 09:00 – 17:00 Uhr

vhs, Raum 213 / 83,60 € (inkl. Skript)
Kleingruppe

Kennen Sie

die Ermäßigung für freiwillig / ehrenamtlich Engagierte



■ O213

Lampenfieber abbauen!

In deutschen Schulen lernt man zu wenig, wie man vor Publikum auftritt. Das spüren viele schmerzlich in der Ausbildung und im Berufsleben: plötzlich wird ganz selbstverständlich erwartet, dass sie souverän und hörgerichtet Referate und Vorträge halten. Da nicht alle als selbstsichere rednerische Naturtalente geboren werden steht der Umgang mit Lampenfieber und Nervosität im Mittelpunkt dieses Kurses. Haltungs-, Atem- und Stimmübungen, Körperspracheschulung, verschiedenartige Auftrittsstübungen sowie Videoaufzeichnungen dienen als Hilfestellungen und unterstützen den Prozess hin zu selbstsicherem Auftreten und Sprechen.

Isabel Nierbeck

Freitag, 15.06.2012, 18:15 – 21:30 Uhr

Samstag, 16.06.2012, 09:00 – 17:15 Uhr

Sonntag, 17.06.2012, 09:00 – 12:15 Uhr

vhs, Raum 306 / 102,20 € (inkl. Skript)

Kleingruppe

■ O214

Die Kunst des Vorlesens

Lesen mit lebendigem Sprechausdruck ist eine Kunst, die erlernbar ist. Ob Sie nun als LehrerIn, ErzieherIn oder LesepatIn in einer Gruppe Texte vortragen oder ob Sie aus beruflichen Gründen angehalten sind, Texte vorzulesen, Sie lernen in diesem praxisorientierten Kurs Ihre Zuhörerschaft zu faszinieren.

Elisabeth Fritsch

Samstag, 16.06.2012, 10:30 – 18:00 Uhr

vhs, Raum 306 / 49,60 € Kleingruppe

■ O215k

Schüler lernen präsentieren

Als Schüler muss man heutzutage nicht nur seinen „Stoff“ beherrschen sondern auch lernen, ihn vor der Klasse sinnvoll zu „verpacken“, damit man einen guten Eindruck hinterlässt. Hier zählt nicht nur die Lehrernote. Wer gelernt hat, den Stoff interessant zu präsentieren, kann dies auch jederzeit im späteren Leben anwenden. Wie stehe ich vor der Klasse? Wie spreche ich? Welche Hilfsmittel kann ich benutzen? Wie bereite ich ein Thema vor? All das werden wir im Kurs besprechen und üben. Wer schon ein Thema kennt, das ihn interessiert, oder ein Referat hat, auf das er sich vorbereiten möchte, kann es gern mitbringen.

Dr. phil. Ralf W. Zuber

Freitag, 20.04.2012, 15:00 – 18:00 Uhr

Samstag, 21.04.2012, 13:00 – 16:00 Uhr

vhs, Raum 304a / 26,40 € Kleingruppe

Bitte beachten Sie auch weitere Gesprächskurse unter „Kompetenz im Beruf“

Gebärdensprachen

■ **Lautsprachbegleitende Gebärden (LBG)**

Diese Gebärden begleiten die Lautsprache, sie erleichtern und unterstützen die sprachliche Verständigung zwischen Schwerhörigen und Guthörenden. Neben den Gebärden und dem Fingeralphabet lernen Sie auch, durch entsprechende Mimik und deutliches Artikulieren das Mundablesen zu ermöglichen. Geeignet für Ertaubte, Schwerhörige und Guthörende (z. B. Verwandte oder Betreuungspersonen).

**0301
Lautsprachbegleitende Gebärden
(LBG)**

Grundkurs

Einstieg in das Lautsprachegebärden für Anfänger. Ermutigung zur mimischen und körperlich sichtbaren Sprechweise. Schon wenige Gebärden können die nicht mehr wahrnehmbare Lautsprache verständlich machen.

Katharina Billich

montags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 16.04.2012
vhs, Raum 213 / 10 Termine, 52,00 €

**0302
Lautsprachbegleitende Gebärden
(LBG)**

Fortgeschrittene

Auffrischung und Erweiterung vorhandener Kenntnisse, selbstständiges Gebärden. Voraussetzung: Teilnahme an mindestens zwei LBG-Kursen oder vergleichbare Vorkenntnisse.

Katharina Billich

mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 18.04.2012
vhs, Raum 213 / 10 Termine, 52,00 €

Bitte melden Sie sich mindestens
1 Woche vor Kursbeginn an.

- Das sichert Ihnen den Kursplatz
 - Das erleichtert den Dozenten die Vorbereitung
 - Das ermöglicht uns eine perfekte Organisation
- Die Gebühr buchen wir erst bei Kursbeginn von Ihrem Konto ab.



**Deutsche Gebärdensprache
(DGS) der Gehörlosen**

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine natürliche und eigenständige Sprache der Gehörlosen, um sich mit anderen zu verständigen und auszutauschen. Insbesondere werden natürliche Gebärdenzeichen, Mimik, visuelle und nonverbale Kommunikation geübt. Dabei erhalten Sie auch einen Einblick in Leben und Kultur der Gehörlosen. Die Unterrichtenden sind gehörlos. Die Teilnahme an Aufbaukursen setzt die Kenntnisse der jeweils vorausgehenden Kurse voraus (Teilnahme an jeweils mindestens 80 % der Kurstermine). Bei andernorts erworbenen Vorkenntnissen ist eine vorherige Beratung durch die Lehrkraft erforderlich (Auskunft unter Tel. 91 19-40). Die Kurse finden auch in den Ferien statt.

DGS-Grundkurse

**0311
DGS-Grundkurs**

Thomas Bähr

dienstags, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 17.04.2012
vhs, Raum 213 / 10 Termine, 72,00 € (zzgl.
18,00 € Buch, zahlbar im Kurs) 14 Plätze

**0312
DGS-Grundkurs**

Bernadette Weber

mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr, ab 18.04.2012
vhs, Raum 113 / 10 Termine, 72,00 € (zzgl.
18,00 € Buch, zahlbar im Kurs) 14 Plätze

DGS-Aufbaukurse

**0313
DGS-Aufbaustufe 1**

Thomas Bähr

dienstags, 20:00 – 21:30 Uhr, ab 17.04.2012
vhs, Raum 213 / 10 Termine, 72,00 € (zzgl.
18,00 € Buch, zahlbar im Kurs) 14 Plätze

**0314
DGS-Aufbaustufe 1**

Bernadette Weber

mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr, ab
18.04.2012
vhs, Raum 113 / 10 Termine, 72,00 € (zzgl.
18,00 € Buch, zahlbar im Kurs) 14 Plätze

Telefonische Anmeldung
nur mit Kontonummer
und BLZ!

