

Gesundheitspass Borchten 2026

**Gesund und aktiv ab 55 -
gesund älter werden**

Name, Vorname: _____



Gesundheitspass Borchten 2026

Gesund und aktiv älter werden mit dem Gesundheitspass

Liebe Teilnehmenden,

schön, dass Sie beim Gesundheitspass Borchten mitmachen! In diesem Heft erhalten Sie alle wichtigen Informationen zur Handhabung des Passes, den Angeboten und der Abschlussveranstaltung. Stärken Sie ihr Herz, fördern Sie ihre sozialen Kontakte und ihr allgemeines Wohlbefinden.

WIE FUNKTIONIERT DER GESUNDHEITSPASS?

Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Viele ältere Menschen erleben zunehmende Einsamkeit.

Mit dem Gesundheitspass möchten wir Sie motivieren, Bewegung, Begegnung und Gesundheitsbildung aktiv in Ihren Alltag zu integrieren. Dabei können Sie Punkte in drei Bereichen sammeln:

1. Alltagsbewegung: jede Art von Bewegung zählt!

- Für eine Art von Alltagsbewegung, welche mind. 30 Minuten lang ausgeführt wurde, erhalten Sie 1 Punkt - setzen Sie selber in der dafür vorgesehenen Spalte einen Haken (30 Min. Bewegung = 1 Haken = 1 Punkt).
- Diese 30 Minuten können auch in kürzere Einheiten aufgeteilt werden (z.B. 10 Min. Radfahren + 20 Min. Spaziergehen).
- Maximal 3 Einträge pro Woche sind möglich (= 3 Punkte/ Woche), damit auch in den anderen beiden Bereichen Punkte gesammelt werden!
- Beispiele für Alltagsbewegungen sind: Spaziergehen, Radfahren, Tanzen, Kegeln, Schwimmen, Haushalts- und Gartenarbeit, Gymnastik, Golf u.v.m. - werden Sie kreativ.

2. Teilnahme an geleiteten Sport-/Vereinsangeboten/Gemeinschaftsaktionen

- Die Angebote der lokalen Vereine bieten eine tolle Möglichkeit, aktiv zu bleiben und gleichzeitig soziale Kontakte zu pflegen.
- Jede Teilnahme an einem geleiteten Sport-/Vereinsangebot bringt Ihnen 2 Punkte.
- Tragen Sie eigenständig Datum & Bezeichnung im Pass ein UND bitten Sie Ihre Übungsleitung um eine Unterschrift im dafür vorgesehenen Feld.
- Die Angebote in den beigegefügtten Plänen sind Vorschläge - Sie dürfen auch Angebote anderer Vereine oder Gruppen nutzen (z.B. wenn Sie schon Mitglied sind) - Unterschrift der Übungsleitung jedoch nicht vergessen!
- Anmeldungen sind nicht nötig! - Heft einfach zu den Angeboten mitnehmen und vor Ort ausfüllen.
- Schauen Sie online auf den entsprechenden Internetseiten nach weiteren Sportangeboten der Vereine, die Ihnen gefallen könnten.

3. Besuch von Gesundheitsimpulsen

- Durch verschiedenste Vorträge und Beratungen stärken Sie ihr Wissen rund um die eigene Gesundheit.
 - Jeder Gesundheitsimpuls bringt 3 Punkte. Darunter fallen:
 1. Besuch der Vorträge zu den Themen Pedelectraining, Mitmach-Vortrag und Offener Treff, Frauengesundheit, Wohnberatung, Hormonbalance und Rundum darmgesund → geplante Vorträge finden Sie im beigefügten Plan „Gesundheitsimpulse“
→ eine Anmeldung ist erforderlich
 2. Individuelle 1:1 Beratung in der Apotheke (St. Laurentius)
→ weitere Infos unter www.laurentiusapotheke.com/beratung
→ eine Anmeldung ist nicht erforderlich
- nicht vergessen: Gesundheitspass mit zu den Angeboten nehmen und unterschreiben lassen.

SO MACHEN SIE MIT

Sammeln Sie fleißig Punkte und geben Sie das gesamte Gesundheitsheft inklusive ausgefülltem Pass bis zum 23.10.2026 zur Auswertung im Rathaus ab.

Zeitraum des Projekts:
31.08.2026 - 11.10.2026

UND DAS BESTE

Jede Aktivität bringt Punkte! Wer am Ende seinen Pass abgibt, ist herzlich zur Abschlussveranstaltung am 26. November eingeladen. Freuen Sie sich auf einen gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen sowie auf die Urkundenverleihung, die Verlosung und die Übergabe der Gewinne.

Alle weiteren Informationen werden Ihnen per Telefon oder E-Mail mitgeteilt.

Die Bewegung beginnt - und Sie sind herzlich eingeladen!

Mit besten Grüßen

Die Gemeinde Borchén, der KreisSportBund Paderborn e.V., die Techniker Krankenkasse



Bürgermeister Uwe Gockel



KSB-Präsident Diethelm Krause



Leiter Kundenservice Paderborn
Karl-Julius Säng



Sicher wohnen - Stürze vermeiden!

Die meisten Menschen wünschen sich ein möglichst selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden. Im höheren Alter oder bei körperlichen Einschränkungen steigt das Risiko, zu stürzen. Doch viele dieser Stürze lassen sich durch gezielte Maßnahmen vermeiden - zum Beispiel durch den Abbau von Stolperfallen, das Anbringen von Haltegriffen oder eine barrierearme Umgestaltung von Bad und Küche. In dem Vortrag zeigt Jens Brockschnieder praxisnah, wo sich Gefahren im Alltag verstecken, welche baulichen und technischen Lösungen es gibt und wie diese finanziert werden können.

Sicher unterwegs auf dem Pedelec

Pedelecs bieten neue Mobilität und machen Bewegung wieder attraktiv. Erfahren Sie durch den theoretischen Input der Kreispolizeibehörde Paderborn wichtige Sicherheitsaspekte und das richtige Verhalten im Straßenverkehr mit dem E-Bike. Sie lernen, wie Sie Ihr Pedelec sicher nutzen, wie Sie Stürzen vorbeugen und mit Freude in Bewegung bleiben. Die Plätze sind begrenzt.

Frauengesundheit & Wechseljahre

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Lebensabschnitt, der viele Veränderungen mit sich bringt. Der Vortrag von Jessica Schittek lädt dazu ein, die Wechseljahre fundiert, verständlich und ohne Tabus zu betrachten. Sie erfahren welche hormonellen Prozesse im Körper stattfinden, warum Beschwerden auftreten können und welchen Einfluss Lebensstil und Stress haben. Zudem steht besonders die Frage im Mittelpunkt: Was kann ich konkret für mich tun? Erhalten Sie praktische Impulse zu Bewegung, Training und einfachen Strategien für mehr Wohlbefinden.

Hormonbalance – mit der richtigen Ernährung ins Gleichgewicht

Der „Macht der Hormone“ kann sich niemand entziehen. Sie beeinflussen nahezu alle lebenswichtigen Prozesse unseres Körpers. Der Vortrag zeigt, wie eine bewusste Ernährung dazu beitragen kann, den Hormonhaushalt positiv zu beeinflussen und ins Gleichgewicht zu bringen. Sie erfahren, worauf es bei einer hormonfreundlichen Ernährung ankommt und wie Sie Ihre Gesundheit, Vitalität und Leistungsfähigkeit unterstützen können. Praktische Ernährungstipps und alltagstaugliche Beispiele helfen Ihnen dabei, hormonell ausbalanciert durchs Leben zu gehen.

Rundum darmgesund – hör auf dein Bauchgefühl

Unser Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan: Er beeinflusst unser Wohlbefinden, das Immunsystem und den Stoffwechsel. In dem Vortrag wird gezeigt, wie Ernährung, Stress und Lebensstil die Darmgesundheit beeinflussen und welche Rolle Prä- und Probiotika spielen. Sie erfahren, welche Lebensmittel dem Darm guttun, wie Sie Ihre Darmflora stärken und Beschwerden vorbeugen können. Praktische Alltagstipps helfen Ihnen dabei, Ihr Bauchgefühl zu stärken und sich rundum wohler zu fühlen.

Eine vorherige Anmeldung ist verpflichtend bei:
Seniorenbeauftragte Simone Rennkamp-Ernst
Tel.: 05251 3888 111
E-Mail: simone.rennkamp-ernst@borchen.de





Gesundheitsimpulse

Anmeldungen bei Simone Rennkamp-Ernst sind verpflichtend

Termine und Ort	Bezeichnung	Veranstalter
Dienstag, 01.09.2026 16.00 - 18.00 Uhr Im Rathaus, Zimmer 10	Sicher unterwegs auf dem Pedelec	Kreispolizeibehörde Paderborn  POLIZEI Nordrhein-Westfalen Kreis Paderborn
Dienstag, 08.09.2026 14.45 - 16.00 Uhr Begegnungszentrum Jung trifft Alt	Offener Treff & „Geistig fit im Alltag - ein humorvoller Mitmach- Vortrag“	Gemeinde Borchten  GEMEINDE BORCHTEN verbündet
Montag, 14.09.2026 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Speisesaal im Mallinckrodtthof	Frauengesundheit & Wechseljahre	Techniker Krankenkasse 
Dienstag, 29.09.2026 17.00 - 18.00 Uhr Im Rathaus, Zimmer 10	Sicher wohnen - Stürze vermeiden	KIM Wohnberatung 
Montag, 05.10.2026 16.30 - 17.30 Uhr Sitzungssaal im Rathaus	Hormonbalance - mit der richtigen Ernährung ins Gleichgewicht	Techniker Krankenkasse 
Montag, 05.10.2026 18.00 - 19.00 Uhr Sitzungssaal im Rathaus	Rundum darmgesund - hör auf dein Bauchgefühl	Techniker Krankenkasse 





Gesundheitsimpulse

Termine und Ort	Bezeichnung	Veranstalter
Mittwoch, 09.09.2026 09.30 - 14.00 Uhr St. Laurentius Apotheke	Die Kolping Tagespflege stellt sich vor	St. Laurentius Apotheke Paderborner Str. 62 33178 Borchlen fon 0 52 51 / 39 99 31 fax 0 52 51 / 39 99 17 info@laurentiusapotheke.com www.laurentiusapotheke.com
Mo. 28.09. - Mi. 30.09.2026 St. Laurentius Apotheke	Aktion zum Weltherztag: 3-stufige Blutdruckmessung, Herz und Gesundheitspass und alle Infos zu Erkennung eines Schlaganfalls	St. Laurentius Apotheke Paderborner Str. 62 33178 Borchlen fon 0 52 51 / 39 99 31 fax 0 52 51 / 39 99 17 info@laurentiusapotheke.com www.laurentiusapotheke.com
Mo. 05.10. - Fr. 09.10.2026 St. Laurentius Apotheke	Haut- Haare- Nägel: Von Kopf bis Fuß gepflegt	St. Laurentius Apotheke Paderborner Str. 62 33178 Borchlen fon 0 52 51 / 39 99 31 fax 0 52 51 / 39 99 17 info@laurentiusapotheke.com www.laurentiusapotheke.com



Gemeinschaftsaktionen

jederzeit Abholung des Heftes im Rathaus möglich	Generationenrallye	GEMEINDE BORCHEN GesundeKommune verbündet KREIS PADERBORN BORCHEN
mittwochs, 15.00 Uhr Rathaus Borchlen	Begleiteter Spaziergang	GEMEINDE BORCHEN GesundeKommune verbündet KREIS PADERBORN BORCHEN
Montag, 14.09.2026 15.00 Uhr Tagespflege „Kolping“ Nordborchen	Begleiteter Spaziergang	GEMEINDE BORCHEN GesundeKommune verbündet KREIS PADERBORN BORCHEN
mittwochs, 02.09./ 16.09./ 07.10.2026 15.00 Uhr Mallinckrodtthof	Begleiteter Spaziergang	GEMEINDE BORCHEN GesundeKommune verbündet KREIS PADERBORN BORCHEN
Mittwoch, 09.09.2026 10.00 Uhr Mitfahrbank Etteln	Begleiteter Spaziergang	GEMEINDE BORCHEN GesundeKommune verbündet KREIS PADERBORN BORCHEN
Donnerstag, 01.10.2026 15.00 - 16.00 Uhr Turnraum Kindergarten Johannesstraße	Tanzen mit der Bewegungskita	BEWEGUNGSKINDERGARTEN Johannesstraße Borchlen

Beispiel Gesundheitspass:

(Name, Vorname in DRUCKBUCHSTABEN)

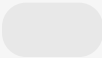
	Woche 1 31.08. - 06.09.26	Woche 2 07.09. - 13.09.26	Woche 3 14.09. - 20.09.26	Woche 4 21.09. - 27.09.26	Woche 5 28.09. - 04.10.26	Woche 6 05.10. - 11.10.26
Alltagsbewegung	✓	✓✓				
Vereinsangebot/ Gemeinschafts- aktion	Tischtennis SV RW Alfeln 	Yoga 50+ SC Borchten 				
Vereinsangebot/ Gemeinschafts- aktion	Darts SV RW Erteln 					
Vereinsangebot/ Gemeinschafts- aktion						
Vereinsangebot/ Gemeinschafts- aktion						
Gemeinschafts- aktion	begleiteter Spaziergang 	begleiteter Spaziergang	begleiteter Spaziergang	begleiteter Spaziergang	begleiteter Spaziergang Tanzen mit der Kita	begleiteter Spaziergang
Gesundheits- impuls	Pedelectraining	Offener Treff & Mitmachvortrag	Frauengesundheit & Wechseljahre		Sicher wohnen	Hormonbalance Rundum Darmgesund
Gesundheits- impuls	Beratung in der Apotheke	Beratung in der Apotheke	 Beratung in der Apotheke	Beratung in der Apotheke	Beratung in der Apotheke	Beratung in der Apotheke

Unterschrift von Anleiter*in

Gesundheitspass von:

(Name, Vorname in DRUCKBUCHSTABEN)

	Woche 1 31.08. - 06.09.26	Woche 2 07.09. - 13.09.26	Woche 3 14.09. - 20.09.26	Woche 4 21.09. - 27.09.26	Woche 5 28.09. - 04.10.26	Woche 6 05.10. - 11.10.26
Alltagsbewegung						
Vereinsangebot/ Gemeinschafts- aktion						
Vereinsangebot/ Gemeinschafts- aktion						
Vereinsangebot/ Gemeinschafts- aktion						
Vereinsangebot/ Gemeinschafts- aktion						
Gemeinschafts- aktion	begleiteter Spaziergang	begleiteter Spaziergang	begleiteter Spaziergang	begleiteter Spaziergang	begleiteter Spaziergang Tanzen mit der Kita	begleiteter Spaziergang
Gesundheits- impuls	Pedelectraining	Offener Treff & Mitmachvortrag	Frauengesundheit & Wechseljahre		Sicher wohnen	Hormonbalance Rundum Darmgesund
Gesundheits- impuls	Beratung in der Apotheke	Beratung in der Apotheke	Beratung in der Apotheke	Beratung in der Apotheke	Beratung in der Apotheke	Beratung in der Apotheke



Unterschrift von Anleiter*in
(s. Beispielpass)



Vereinsangebote SV RW Alfen



Tag	Bezeichnung des Angebots
montags	18.15 - 19.15 Uhr I Bürgerhaus Alfen I Power Pilates 20.00 - 22.30 Uhr I Turnhalle Alfen I Tischtennis
dienstags	09.00 - 10.00 Uhr I Bürgerhaus Alfen I Yoga 16.00 - 17.00 Uhr I Bürgerhaus Alfen I „Altes Eisen“ 17.15 - 18.15 Uhr I Turnhalle Alfen I Ü55 Seniorensport 18.30 - 20.00 Uhr I Bürgerhaus Alfen I Yoga 19.30 - 21.00 Uhr I Turnhalle Alfen I Skigymnastik
mittwochs	19.00 - 20.30 Uhr I Eschensportpark I Bogensport 20.00 - 22.30 Uhr I Turnhalle Alfen I Tischtennis
donnerstags	18.00 - 19.30 Uhr I Turnhalle Alfen I Badminton 19.30 - 21.30 Uhr I Turnhalle Alfen I Volleyball
freitags	18.15 - 19.15 Uhr I Turnhalle Alfen I Bewegt ins Wochenende 19.30 - 22.30 Uhr I Turnhalle Alfen I Tischtennis
Sonntag, 27.09.26	10.00 Uhr I Feuerwehrgerätehaus Alfen, Tudorfer Straße I Wandergruppe

Alle Infos & weitere Angebote finden Sie unter:
www.rwalfen.de





Vereinsangebote SV BW Etteln 1923 e.V.



Tag	Bezeichnung des Angebots
dienstags	9.00 - 10.00 Uhr Sporthalle Etteln Fit in den Tag 16.00 - 17.00 Uhr Gymnastikraum Seniorensport 18.00 - 19.00 Uhr Sporthalle Etteln aktives Rückentraining 20.30 - 21.30 Uhr Sporthalle Etteln Fitness- und Gesundheitssport Herren

Vereinsangebote DJK Dörenhagen e.V. 1946



Tag	Bezeichnung des Angebots
montags	20.15 - 22.00 Uhr Sporthalle Montagssport
dienstags	19.00 - 20.00 Uhr Sporthalle Dienstags-Gymnastik
donnerstags	20.00 - 21.30 Uhr Spiegelsaal Frauensport

Alle Infos & weitere Angebote finden Sie unter:
www.sv-etteln.de
www.djk-doerenhagen.de





Vereinsangebote in Borchten



Tag	Bezeichnung des Angebots
montags	08.00 - 09.00 Uhr I Gymnastikraum Altenauschule I Seniorensport (SC Borchten) 09.00 - 10.00 Uhr I Gymnastikraum Altenauschule I Seniorensport (SC Borchten) 20.00 - 22.00 Uhr I Sporthalle Gallihöhe I Badminton (SC Borchten) 20.45 - 22.00 Uhr I Grundschule Nordborchten I Männersport (SC Borchten)
dienstags	09.00 - 10.00 Uhr I Gymnastikraum Altenauschule I Seniorensport (SC Borchten) 17.30 Uhr I Rathaus Borchten I Ausfahrt Radtreff
mittwochs	13.30 Uhr I Mittwochswanderungen mit dem Eggegebirgsverein (4 - 5 km sowie 8 km)
donnerstags	18.00 Uhr I Sportplatz Bohnenkamp am Rathaus I Sportabzeichenabnahme (SC Borchten)

Alle Infos & weitere Angebote finden Sie unter:

www.scborchten.de

www.rad-treff-borchten.de





Angebote des Eggegebirgsvereins e.V.



Mittwochswanderungen:

Wanderungen im September:

- 02.09.26: Rund um Büren über Niedermühle
- 09.09.26: Von Holtheim nach Dalheim
- 16.09.26: Von Hindals-Kreuz nach Kempen
- 23.09.26: Von Kreuzkrug nach Holzhausen
- 30.09.26: Von Kneblinghausen nach Siddinghausen

Wanderungen im Oktober:

- 07.10.26: Von Kleinenberg nach Willebadessen

Sonderbus der Familie Hermesmeyer zur Mittwochswanderung:

- Abfahrt ist um 13.30 Uhr an der Rathenaustraße/ Ecke Schulstraße
- Zustiegsmöglichkeiten:
 - Rosentor
 - Kasseler Tor
 - Detmolder Tor (Haltestelle Marktkauf)
- Kosten für die Busfahrt betragen 8 €.
- Die Wanderstrecke beträgt rund 8-9 km (ca. 2 Stunden), zusätzlich wird auch immer eine Kurzwanderung von 4-5 km angeboten.
- Zum Abschluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr.

Bei Fragen zu den Mittwochswanderungen steht Ihnen Meinolf Bartels

Tel.: 05251 57824

E-Mail: meinolf.bartels@gmail.com

gerne zur Verfügung.

**Alle Infos finden Sie unter:
www.eggegebirgsverein.de**





Fragen und Antworten

Wer vergibt die Unterschriften?

- Übungsleiter*innen
 - Trainer*innen
 - Apotheker*innen
 - Physiotherapeut*innen
 - Referent*innen
- vor Ort geben die Unterschriften.

Wofür darf ich mir einen Punkt bei den Alltagsbewegungen geben?

- Für 30 Minuten eigenständig durchgeführte Aktivität.
- Die Aktivität kann auch aufgeteilt werden, z.B. 10 Minuten Radfahren und 20 Minuten Fensterputzen.
- Beispiele für Alltagsbewegungen:
 - Spaziergehen, Radfahren, Putzen, Staubsaugen, Kegeln, Schwimmen, Badminton, Yoga, Wandern, Walken, Laufen, Tanzen, etc.
 - Nutzung des Sinnesgartens

Wofür erhalte ich 2 Punkte?

- 2 Punkte gibt es für die Teilnahme an geleiteten Sport- und Vereinsangeboten.
- Dazu zählen:
 - jegliche Angebote der Vereine
 - begleitete Spaziergänge
 - Generationenrallye (eigenverantwortliche Durchführung, Abholung des Heftes im Rathaus)

Wofür erhalte ich 3 Punkte?

- Es gibt 3 Punkte für die Teilnahme an:
 - Gesundheitsvorträgen
 - individueller Beratung in der Apotheke

Für welche Veranstaltungen melde ich mich wo an?

- Gesundheitsvorträge (Simone Rennkamp-Ernst, Tel.: 05251 3888 111)
- Pedelectraining (Simone Rennkamp-Ernst, Tel.: 05251 3888 111)





Fragen und Antworten

Wo finde ich einen geeigneten Sportverein?

- Auf den vorherigen Seiten finden Sie eine vielfältige Auswahl von Sportangeboten verschiedener Vereine, an denen eine Teilnahme möglich ist. Darüber hinaus befinden sich in dem Pass auch die Internetseiten der genannten Vereine mit weiteren Sportangeboten. In Ihrem eigenen Verein können Sie selbstverständlich ebenfalls nach einer Unterschrift fragen.

Sind die Angebote kostenpflichtig?

- Nein, die Angebote sind kostenlos.
- Das einzige Angebot, bei dem Kosten anfallen, ist die Mittwochswanderung des Eggegebirgsvereins. Die Busfahrt zum Startpunkt der Wanderungen kostet 8 €.

Was kann ich gewinnen?

- Wer am Ende seinen Pass abgibt, wird zur Abschlussveranstaltung im November mit Kaffee & Kuchen sowie einer Urkundenverleihung inklusive Verlosung eingeladen. Zusätzlich erhalten die drei aktivsten Teilnehmenden attraktive Gewinne. Als besondere Wertschätzung erhält die älteste teilnehmende Person eine besondere Anerkennung.

Wie nehme ich an der Verlosung teil?

- Geben Sie Ihren Gesundheitspass bis spätestens 23.10.2026 im Rathaus Borchten (Zimmer 12) oder im Bürgerbüro ab. Mit der Abgabe nimmt Ihr Pass automatisch am Losverfahren teil.
- Wichtig: Unbedingt auf die Vollständigkeit der persönlichen Daten achten - nur so kann Ihr Pass berücksichtigt werden.

Wann und wo findet die Abschlussveranstaltung statt?

- Die Abschlussveranstaltung wird am 26. November 2026 um 15:00 Uhr im großen Sitzungssaal des Rathauses stattfinden. Eine persönliche Einladung erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.

Wen kann ich anrufen, wenn ich Fragen habe oder bei etwas unsicher bin?

- Bei Fragen zum generellen Ablauf: Simone Rennkamp-Ernst (Tel.: 05251 3888 111) und Carina Moss (Tel.: 05251 6833001)
- Bei Fragen zu Vereinsangeboten: bei den jeweiligen Vereinen
- Bei Fragen zu den Mittwochswanderungen: Meinolf Bartels (Tel.: 05251 57824)



Gesundheitspass von:

Name, Vorname: _____

E-Mail-Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Geburtsdatum: _____

Ausfüllen und bis zum 23.10.2026 im Rathaus Borchten (Zimmer 12) oder im Bürgerbüro abgeben.

Bei Fragen zum Gesundheitspass wenden Sie sich gerne an:

Simone Rennkamp-Ernst

(Seniorenbeauftragte der Gemeinde Borchten)

Tel.: 05251 3888 111

E-Mail: simone.rennkamp-ernst@borchten.de

Carina Moss

(Projektteam „Gesunde Kommune“)

Tel.: 05251 6833001

E-Mail: gesunde-kommune@ksb-paderborn.de

Der Gesundheitspass ist eine gemeinsame Aktion von:



mit freundlicher Unterstützung von:

