

2/2024
8. Februar 2024

Kronstorfer Gemeindezeitung



Projekt Gesunde Gemeinde



Frühlingsblüher erfreuen uns bald wieder in der Natur

Foto: privat

X'und & aktiv in Kronstorf

Veranstaltungen der Gesunden Gemeinde im
Frühjahr 2024

X'und & aktiv in Kronstorf



Liebe Kronstorferinnen und
Kronstorfer!

In den heuer sehr schönen Wintermonaten hatten viele von uns Freude mit dem Schnee, besonders für die Kinder war es ein besonderer Spaß, diese Tage im Schnee zu verbringen.

Auch für uns Erwachsene ist es wichtig, viel Zeit in der Natur zu verbringen, selbst wenn es uns manchmal nicht leicht fällt.

Viele betreiben Sport, das ist gut, aber es ist auch nicht für jedermann.

Spazieren gehen hingegen ist für alle möglich. In der AWIK-Tagesbetreuung, zum Beispiel, gibt es auch Rollstuhlfahrer, die gerne in der Gruppe im Freien sind.

Diese Ausgänge in die Natur bringen wieder Kraft, richten den Blick nach vorne und bewirken Gutes im Körper.

Manche Menschen kämpfen auch mit psychischen Problemen, keiner möchte darüber reden, aber ihre Familien teilen dieses Schicksal.

Darum möchten wir Ihnen anbieten – auch jenen, die nicht direkt persönlich betroffen sind – Vorsorge und Unterstützung beim Pro Mente-Programm „Hilfe für die Seele“ zu finden. Das Programm richtet sich an Erwachsene und hilft, Betroffene in schwierigen Situationen besser zu verstehen und unterstützen zu können.

Die Handarbeitsrunde arbeitet das ganze Jahr an verschiedenen Projekten und verwendet vorhandene Materialien – diese schon immer praktizierte Nachhaltigkeit liegt mittlerweile auch voll im Trend.

Diese Aktivitäten kommen der Gemeinde (Babypackerl) und der Pfarre (diesmal Sternsinger-Roben) zugute.

Neu dazu gekommen ist jetzt ein Verkaufsstand mit Handarbeiten an jedem ersten Samstag im Monat von 08:00 bis 12:00 Uhr in Niederneukirchen, am Biohof von Familie Wild-Obermayr.

Das Thema Gesundheit und Pflege wird uns auch heuer durchs Jahr begleiten.

Besonders freut es mich, dass wir mit Jugendlichen aus dem „Kreis um Jugendbetreuer Sascha“ in der Volksschule gemeinsam kochen konnten. Die Jugendlichen waren begeistert, das Weinen beim Zwiebelschneiden war für viele eine neue Erfahrung. Geplant ist daher wieder ein Termin zum Kochen mit dem Thermomix.

Ich hoffe, es ist für viele von Ihnen etwas dabei und verbleibe

herzlichst Ihre

Linda Oberlininger,
Projektleitung Gesunde Gemeinde Kronstorf

Hallo liebe Volksschulkinder,



wir alle kennen **Anton Bruckner!**
Denn unsere Volksschule trägt seinen Namen
und er begrüßt euch jeden Tag, wenn ihr in die
Schule kommt.

Anton arbeitete vor sehr langer Zeit in Kronstorf
als Schulgehilfe. Er war damals um die 20 Jahre
alt. Seine Schüler mochten ihn sehr. Denn
Anton war freundlich und unterrichtete mit
großer Begeisterung.
Er fühlte sich hier wohl – so „wie im Himmel“.



Zu dieser Zeit musizierten viele Lehrer nicht nur in der Schule, sondern auch in der Kirche und in
Gasthöfen. Anton spielte vor allem Geige, Klavier und Orgel.

Der junge Hilfslehrer liebte die Musik und wollte immer besser spielen. Deshalb übte er so oft wie
möglich. Aber vor allem wollte er selbst Musik erschaffen und schrieb bereits kleinere Musikstücke.
Warum erzählen wir euch das alles? Weil wir heuer den **200. Geburtstag** von Anton feiern.
Denn er hat seinen Weg gemacht und ist später ein weltberühmter Organist und Komponist
geworden.

Ein Pianist spielt Klavier (Piano). Ein Organist spielt Orgel. Doch wie funktioniert eine Orgel?
Fragen wir doch einfach jemanden, der sich dabei auskennt!

Wir gehen am alten Schulgebäude vorbei in unsere Pfarrkirche und treffen dort **Ulli Prinz**. Ulli ist – so
wie Anton Bruckner - Lehrerin und Organistin. Die kennt sich aus. Die können wir fragen!



POWER-MAXIS: Hallo Ulli,
wir haben dich gerade Orgel spielen gehört. Das klingt aber schön – wie ein kleines Orchester!
Anton Bruckner spielte in unserem Alter schon Orgel.
Warum und wann hast du angefangen?

ULLI: Ich habe mit sieben Jahren begonnen, Klavier zu spielen. Als ich 16 war, fragte mich mein
Cousin, ob ich bei seiner Hochzeit die Orgel spielen könnte. Ich habe es versucht und es hat mir
gefallen. Obwohl es nicht leicht ist. Da kann man sich schnell einmal verspielen.

POWER-MAXIS: Das kennen wir!
Die Kronstorfer Orgel erinnert uns mit ihren Pfeifen ein wenig an unsere Blockflöten.
Zu Weihnachten haben wir leider ein wenig gepatzt. Es klang fürchterlich! BRRR!
Aber unsere Oma hat gesagt. „Macht euch nichts daraus. Ihr habt doch gleich wieder den richtigen
Ton gefunden! Und es ist einfach schön, wenn man gemeinsam Musik macht und daran Freude hat.“



POWER-MAXIS:



Und wie funktioniert nun eine Orgel?

ULLI: Die Orgel wird die Königin der Instrumente genannt. Sie hat viele Pfeifen. Die schauen ein wenig wie Blockflöten aus. Sogar Grashalme spielen bei der Orgel eine Rolle! 😊 Seid ihr nun neugierig geworden?

Das alles und noch viel mehr erkläre ich euch ganz genau

**am Samstag, 20. April 2024 von 09:00 bis 11:00 Uhr
in der Pfarrkirche Kronstorf***

Dabei werdet ihr aber nicht nur zuhören, sondern auch mitmachen.
Wir werden gemeinsam eine kleine „Mini-Orgel“ bauen und „Ton um Ton“ spielen.
So erlebt ihr, wie eine Orgel funktioniert und welche Klänge sie erzeugen kann.



Liebe Kinder, ich freue mich schon auf euer Kommen!

POWER-MAXIS: Wir uns auch! Vielen Dank Ulli.

Lassen wir uns alle von Ulli mit ihrem Orgelspiel verzaubern und uns so ein wenig dem Himmel näherbringen! Auf bald – und haltet weiterhin eure Ohren steif! 😊

Eure POWER-MAXIS
MAXIMA & MAXIMILIAN

*

Anmeldung bei Frau Manuela Mayr-Kalkgruber am Gemeindeamt (Tel. 07225/8256-217)
Beitrag für die Gesunde-Gemeinde/Projekt POWER-MAXIS: € 5,00/Kind

X'und & aktiv in Kronstorf

Terminvorschau 1. Halbjahr 2024



Freitag,
23. Februar
14:00 bis 16:30 Uhr

Ort:
Schulküche der
Volksschule

Basteln mit Jutta

Für Volksschulkinder
Wir basteln mit Klopapierrollen

Unkostenbeitrag: € 7,00

**Max. 10 Kinder möglich,
daher Anmeldung unbedingt erforderlich:**

Gemeinde, Frau Manuela Mayr-Kalkgruber, Tel. 07225/8256-217

Turnus 2:
Mittwoch,
ab 28. Februar
bis 29. Mai
12 mal

14:45 bis 15:45 Uhr
(ab 4 J.)

15:45 bis 16:45 Uhr
(Volksschüler)

Josef-Heiml-Halle

Abenteuerturnen für Kinder

für Kindergartenkinder ab 4 Jahren und Volksschüler

**Laufen, Springen, Schaukeln, Klettern, Balancieren,
Schwingen, Rollen, Toben, Werfen, Entdecken, ...
Dein eigener Held sein und Abenteuer erleben?**

Bewegung spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung der Kinder.

Durch Bewegung **kommunizieren Kinder mit der Umwelt** und können sich über ihre gelungenen, aber auch gescheiterten Interaktionen mit dem Umfeld ein Bild von ihren eigenen **Stärken** und **Schwächen** machen, dadurch ihr "Selbst" definieren und ein **leistungszuversichtliches Selbstbild** aufbauen.

Die Spiele und Inhalte der Turnstunden sollen den Kindern ermöglichen, **ihre eigenen Abenteuer zu erleben**, sich **auszutoben**, zu **spielen** sowie ihr **soziales Miteinander zu stärken**.



Anmeldung erforderlich – begrenzte Teilnehmeranzahl

Leitung: Mag. Mario Frei

Mitzubringen: Turnbekleidung, Trinkflasche

Kosten: 2. Block 12 Einheiten € 105,00

Anmeldung: Mario Frei 0650 280 68 72 – office@mariofrei.at

<p>Mittwoch, 27. März 14:00 bis 17:00 Uhr</p> <p>Küche der Volksschule Kronstorf</p>	<p>Österliches Backen</p> <p>Ein Workshop für Kinder von 6 – 13 Jahren Kinder backen verschiedene, einfache Mehlspeisen</p> <p>Mitzubringen: Hausschuhe, Kochschürze und Vorratsbehälter Mindestteilnehmer 8, höchstens 14 Leitung: Bernadette Stummer, Dietach Unkostenbeitrag: € 20,00 Anmeldung: Gemeinde, Frau Manuela Mayr-Kalkgruber, Tel. 07225/8256-217</p>
---	--

<p>Samstag, 20. April</p> <p>von 09:00 bis 11:00 Uhr</p> <p>in der Pfarrkirche Kronstorf</p> <p>maximal 10 Kinder</p>	<p>Hallo liebe Volksschulkinder,</p> <p>als Anton Bruckner in eurem Alter war, spielte er schon Orgel.</p> <p>Die Orgel wird die Königin der Instrumente genannt. Wir wollen euch zeigen, warum das so ist. Gemeinsam werden wir auch eine kleine „Mini-Orgel“ bauen und spielen – bei:</p> <p>TON UM TON MIT ANTON!</p> <p>Wir laden euch sehr herzlich ein, mit Ulli Prinz eine SPANNENDE UND ZAUBERHAFTE ENTDECKUNGSREISE DURCH DIE KRONSTORFER ORGEL zu machen!</p> <p>ANMELDUNG bei Frau Manuela Mayr-Kalkgruber (Gemeindeamt, Tel. 07225/8256-217)</p> <p>Beitrag für das Gesunde Gemeinde/Projekt Power-Maxis: € 5,00/Kind</p> <p>Wir freuen uns auf euch!</p> <p>Ulli von der Pfarre Kronstorf mit</p> <p>MAXIMA & MAXIMILIAN</p>   
--	--

<p>Freitag, 31. Mai</p> <p>14:00 bis 17:00 Uhr</p> <p>in der Schulküche der Volksschule</p>	<p>Hallo liebes Volksschulkind,</p> <p>am Sonntag, 9. Juni ist Vatertag. Hast du schon ein kleines Geschenk für deinen Papa vorbereitet? Wenn nicht, dann komm doch</p> <p>zum BASTELN FÜR DEN VATERTAG!</p> <p>Elfi hat sich schon viele Gedanken darüber gemacht und hilft dir, eine nette Überraschung zu basteln.</p>  
--	---

	<p>ANMELDUNG bei Frau Manuela Mayr-Kalkgruber (Gemeindeamt, Tel. 07225/8256-217) Bastelbeitrag: € 5,00/Kind</p> <p>Wir freuen uns auf dich!</p> <p style="text-align: right;">Handarbeitsrunde Kronstorf und die POWER-MAXIS</p> <p style="text-align: center;">MAXIMA & MAXIMILIAN</p>
--	--

<h2 style="margin: 0;">X'und & aktiv in Kronstorf</h2> <h3 style="margin: 0;">Terminvorschau 1. Halbjahr 2024</h3>	
--	---

Datum u. Ort	Veranstaltungen für Erwachsene
--------------	--------------------------------

<p>Dienstag, ab 23. Jänner 19:00 – 20:00 Uhr</p> <p>10 Einheiten</p> <p>Ort: Josef-Heiml-Halle</p>	<p>Gesundheitsförderung: Fit mit Fitnessstraining</p> <p>Das kräftigende und koordinative Training fördert die Rumpfaufrichtung und Rückenstabilität. Abwechslungsreiche Gleichgewichts- und Dehnungsübungen, kombiniert mit mobilisierenden Elementen aus dem Faszientraining fördern die Beweglichkeit. Ausdauer-elemente bringen den gesamten Körper in Schwung.</p> <p>Fit und beweglich sein bringt Energie und trägt zum körperlichen Wohlbefinden bei</p> <p>Veranstalter: Projekt „Gesunde Gemeinde“ Kronstorf Trainerin: Gerda Hochrath, MBA MSc Physiotherapeutin Unkostenbeitrag: € 80,00 Mitzubringen: Trainingsmatte und Hallenschuhe Anmeldung: Markt-gemeindeamt Kronstorf 07225/8256-217 oder Gerda Hochrath 0676/6015875</p> <p>Einstieg in den laufenden Kurs jederzeit (aliquot) möglich</p>
---	---

<p>Mittwoch,</p> <p>14. Februar 28. Februar 13. März 27. März 10. April 17. April 08. Mai 22. Mai 05. Juni</p> <p>Jeweils 09:00 – 10:30 Uhr</p> <p>Ort: Pfarrhof</p>	<p>Tanzen ab der Lebensmitte</p> <p>Die etwas andere Art zu tanzen. Bewegung für Körper und Geist, Spaß und Lachen für die Seele, Freude in der Gemeinschaft erleben. Es sind keine Vorkenntnisse oder Partner notwendig. Einstieg jederzeit möglich. Empfehlung: Bequeme Kleidung und Schuhe</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>Veranstalter: Landesverband für Seniorentanz Kosten: Unkostenbeitrag € 3,00 ab der 2. Teilnahme</p> <p>Anmeldung und Infos: Christl Fritsch, Trainerin Tel. 0676 682 17 06</p>
---	--

<p>Jeweils von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr im AWIK Kronstorf, Kreuzweg 1a</p> <p>Dienstag, 27. Februar</p> <p>Dienstag, 12. März</p> <p>Freiwillige Spende</p>	<p>Schwerpunkt Demenz: In Österreich gibt es derzeit ca. 145.000 Menschen mit Demenz. Wissen um Demenz hilft, damit sich Angehörige bestmöglich um die Betroffenen kümmern können, aber auch sich selbst im Auge behalten. Alle Menschen brauchen Bestätigung und das Gefühl noch etwas zu leisten – Auch Menschen mit Demenz. Die richtige Auswahl der Beschäftigung und die Einbeziehung in den Alltag helfen, die Selbstständigkeit länger zu erhalten und die Lebensqualität zu steigern.</p> <p>Vortrag: Demenz – Entlastung für Angehörige und Aktivierungsmöglichkeiten für Betroffene</p> <p>Vortrag: Demenz-Kommunikation und Umgang mit Veränderungen</p> <p>Vortragende: Sabine Wögerbauer, Volkshilfe, Leitung Demenzservicestelle Linz-Süd/Lind-Land</p> <p>Anmeldung: Gemeinde, Frau Manuela Mayr-Kalkgruber 07225/8256-217</p>
--	--

 <p>Trage Deinen Beckenboden auf Händen, denn er trägt Dich durch Dein ganzes Leben</p> 	<p>Fünf Fragen und Antworten aus der Beckenboden-Trainings Praxis</p> <p><i>Gibt es ein „zu früh“ oder „zu spät“ für den Beginn mit Beckenbodentraining?</i></p> <p>JETZT ist immer der richtige Zeitpunkt. Beckenbodentraining kann vorsorglich zur allgemeinen Stärkung der „goldenen Mitte“ oder zur Linderung von bestehenden Beschwerden durchgeführt werden.</p> <p><i>In welchen Lebensphasen ist das Training optimal?</i></p> <p>Spätestens ab dem Gedanken an eine mögliche Familienplanung bis hin ins reife Alter kann das Training das Wohlbefinden und somit auch die Gesundheit optimal beeinflussen.</p> <p><i>Kann ich bestehende Beschwerden „wegtrainieren“?</i></p> <p>HÄUFIG. Die meisten Beschwerden lassen sich mit Geduld und Disziplin im Training verbessern, viele sogar wegtrainieren. Dennoch gibt es zb. bei Organsenkungen Schweregrade, welche ohne ärztliche Hilfe nicht mehr behoben werden können. Aber auch in solchen Fällen ist begleitendes Beckenbodentraining eine ideale Ergänzung.</p> <p><i>Ist Beckenbodentraining ein rein weibliches Thema, oder können auch Männer trainieren?</i></p> <p>Sehr wichtiges Thema auch für Männer, insbesondere pre- und postoperativ einer Prostata-OP</p> <p><i>Über meine Beschwerden zu sprechen ist mir unangenehm, gibt es auch diskretes Einzeltraining?</i></p> <p>SELBSTVERSTÄNDLICH. Als zertifizierte Trainerin im Gesundheitsbereich unterliege ich der Schweigepflicht und lege höchsten Wert auf Diskretion im außerhalb des Trainings in meiner Praxis treffen.</p>
--	---

<p>Mittwoch, 28. Februar</p> <p>Dienstag, 2. April</p> <p>Samstag, 6. April</p> <p>Dienstag, 9. April</p> <p>VHS-Raum, Brucknerplatz 3</p>	<p>Die nächsten Kursstarts in Kronstorf:</p> <p>Beckenboden Grundkurs für die Frau</p> <p>fitdankbaby® Rückbildung (ab 6 Wochen nach Spontan-, 8 Wochen nach KS-Geburt)</p> <p>fitdankbaby® PRE – fit durch die Schwangerschaft (ab 12. SSW)</p> <p>fitdankbaby® mini (ab 12 Wochen) und maxi (ab 6 Monate)</p> <p>Einzeltraining Mann nach Terminvereinbarung</p> <p>Informationen zu Kurszeiten und -preisen sowie Anmeldungen unter www.fuchsmachtfit.com oder email: fuchsmachtfit@gmail.com, Tel.: 0681/20428725.</p>
--	---

<p>Freitag, 08. März ab 17:00 Uhr</p> <p>Veranstaltungs-ort:</p> <p>Thermomix-Shop Kronstorf</p>	<p>Easy Cooking für Jugendliche</p> <p>Kochen mit dem Thermomix</p> <p>Frau Stummer verzichtet auf ihren Beitrag zu Gunsten der Jugendarbeit!</p> <p>Mindestens 10 Teilnehmer</p> <p>Unkostenbeitrag: € 10,00 Mitzubringen: Hausschuhe. Behälter für Kostproben zum Mitnehmen. Leitung: Frau Bernadette Stummer, Dietach Anmeldung: Gemeinde, Frau Manuela Mayr-Kalkgruber 07225/8256-217</p>
---	---



<p>Freitag, 22. März 19. April 26. April 03. Mai</p> <p>Nicht einzeln buchbar</p> <p>14:00 bis 17:00 Uhr</p> <p>AWIK, Kreuzweg 1a</p> <p>Freiwillige Spende</p>	<p>Erste Hilfe für die Seele Schwerpunkt Erwachsene</p> <p>Im Seminar werden von dafür geschulten InstruktorInnen Grundwissen zu psychischen Erkrankungen vermittelt und Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Problemen und Krisen erlernt und geübt.</p> <p>Sie erhalten Basiswissen zu psychischer Gesundheit und Krankheit, lernen Erste Hilfe für psychische Gesundheit in 5 Schritten kennen und beschäftigen sich mit den häufigsten, bzw. schwerwiegendsten psychischen Erkrankungen. Erste Hilfe bei Krisensituationen wird im Verlauf des Seminars ebenso besprochen und geübt, wie die Ansprache und Unterstützung von Menschen, bei denen sich erste Anzeichen einer psychischen Erkrankung zeigen.</p> <p>Dieser Kurs richtet sich an Personen, die interessiert sind und vom Basiswissen im Umgang mit psychischen Erkrankungen profitieren.</p> <p>Veranstalter: Pro Mente Oberösterreich Anmeldung: Gemeinde, Frau Manuela Mayr-Kalkgruber 07225/8256-217 Max. 15 Teilnehmer möglich</p>
--	---

Freitag,
05. April
(töpfeln)

Freitag,
19. April
(fertig
stellen)

17:00 bis 19:00 Uhr

**Veranstaltungs-
ort:**

4441 Behamberg,
genaue Adresse
wird noch bekannt
gegeben.

**Wir töpfeln
eine Wohnung für nützliche Insekten im Garten**



Leitung: Doris König
Kosten: € 45,00 plus Materialkosten
Anmeldung: Gemeindeamt, Frau Manuela Mayr-Kalkgruber,
Tel. 07225/8256-217

Freitag,
17. Mai

19:30 Uhr

**Veranstaltungs-
ort:**

Josef-Heiml-Halle,
Kirchschläger-Saal



ISBN 978-3-902811-11-1
www.stadt-kronstorf.at

BIBLIOTHEKEN
Erlesen und erleben in Kronstorf

**Buchvorstellung bzw. Lesung, bzw. Gedankenaustausch
Roland Wiednig**

Abenteuerwandern für Körper, Geist und Seele

Wirkungen von Abenteuerwanderungen

Seit Urzeiten wollen wir Menschen über den Tellerrand blicken und Neues entdecken. Ein urmenschliches Bedürfnis, das bis heute vorhanden ist. Jede neue Entdeckung, jede neue Erkenntnis beschert uns ein Gefühl von Glück, Selbstbestimmung und Freiheit. Das Abenteuerwandern stillt dieses Bedürfnis.

Wir alle können Neuland entdecken und diese Freiheit und dieses Glück erleben. Im gleichen Zug werden beim Wandern in der Natur nicht nur Kraft getankt, sondern auch viele Alltagsprobleme zurückgelassen und nicht selten gute Lösungen für unüberwindlich geglaubte Alltagsorgen gefunden.

Roland Wiednig, Pädagoge, Autor und Abenteuerer ist mit Zelt und Schlafsack 3040 Kilometer am Te Araroa Trail durch die Wildnis Neuseelands gewandert, hat nördlich des Polarkreises am Kungsleden Trail so manches Abenteuer bestanden, hat alle Kanaren Inseln von Küste zu Küste durchwandert und ist derzeit in Österreich am Zentralalpenweg unterwegs.



Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Öffentlichen Bibliothek Kronstorf

Freiwillige Spenden erbeten

<p>Freitag, 24. Mai</p> <p>Abfahrt: 10:00 Uhr Café Ingrid</p> <p>Rückkehr: ca. 20:00 Uhr</p>	<p>Ausflug ins Almtal</p>  <p>Unser erstes Ziel ist die Grüne Erde Welt in Scharnstein, wo eine Führung geplant ist.</p> <p>Anschließend Mittagessen beim Landgasthof Holzing. Danach fahren wir zum Almsee, um den See zu genießen! Spaziergang oder einfach am See entspannen.</p> <p>Auf der Heimfahrt besteht die Möglichkeit in Bad Hall das Schloss Mühlgrub oder den Bauernmarkt zu besuchen. Kulinarischer Abschluss beim Mostheurigen Furtmühle.</p> <p>Unkostenbeitrag: € 25,00</p> <p>Anmeldung: Gemeindeamt, Frau Manuela Mayr-Kalkgruber 07225/8256-217</p>
---	--

<p>Im Frühling,</p> <p>jedoch noch ohne Termin</p> <p>Iris-Apotheke</p>	<p>Frühlingskräuterwanderung</p> <p>An alle Interessenten für unsere Frühlingskräuterwanderung</p> <p>Bitte melden Sie sich bei Interesse in der Apotheke. Sobald ein Termin möglich ist – wenn Wetter und Kräuterwachstum passen - werden Sie verständigt.</p> <p>Anmeldung und alle weiteren Informationen: Tel. 07225/86270; E-Mail: office@irisapotheke.at</p> 
--	---

Geschätzte Kronstorfer Anbieter von **Gesundheits- oder Sozialdienstleistungen!**

Wir möchten Anbieter mit entsprechenden Qualifikationen aus unserer Gemeinde in den nächsten Ausgaben der Gemeinde- bzw. X´und- & Aktivzeitung vorstellen. Helga Forstner und Pia Ömer sind hier Ihre Ansprechpartner. Wenn sie daran interessiert sind, nehmen Sie einfach Kontakt auf und schicken Sie eine kurze E-Mail an: helga.forstner@gmx.net

