

Newsletter

Grüß Gott im März

Wir begrüßen Sie sehr herzlich zur März-Ausgabe des Senioren-Newsletters.

Der Seniorenbeirat



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Seniorinnen und Senioren,

die Flyer für das Seniorenkulturprogramm und die Mittagstische für das 1. Halbjahr 2025 sind verteilt und weiterhin an den üblichen Auslageorten zu finden.

Darüber hinaus möchten wir Sie über eine **zusätzliche Veranstaltungsreihe** informieren: Offener Gesprächskreis mit Seniorenbeirat Lutz Krey.

Dieser Gesprächskreis bietet eine weitere Möglichkeit über vielfältige Themen miteinander ins Gespräch zu kommen. Der Themenkreis soll das Zusammenspiel der älteren Generation mit der übrigen Gesellschaft insgesamt umfassen.

Beim ersten Treffen wurde gewünscht, dass dieser Gesprächskreis an jedem zweiten Donnerstag im Monat von 14:30 bis 16:00 Uhr stattfinden soll.

Nächstes Thema: Mobilität oder/und aktuelle Wünsche

Nächster Termin: Donnerstag, den 13.03.2025, 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr.

Ort: Café Bistro Filmbühne, Adolph- Kolping-Straße 131a
Eintritt frei. Ohne Anmeldung. Nicht barrierefrei.

Melden Sie sich gerne jederzeit bei uns mit Wünschen und Anregungen.

Ihr Landsberger Seniorenbeirat

E-Mail an den Seniorenbeirat

Termine des Seniorenbeirats im März

Tanznachmittag

Musikalische Begleitung: Siegfried Eckl

Sonntag, 2. März, 14:30 Uhr

Mehrzweckraum des "SeniorenWohnen am Englischen Garten",
Johann-Mutter-Str. 8

Ohne Anmeldung. Kosten: 3,50 Euro. Barrierefrei.

Jeden 1. Sonntag im Monat.

Seniorensprechstunde

Dienstag, 4. März, 14:00 Uhr bis 14:30 Uhr

Geschäftsstelle des Seniorenbeirats, St.-Ulrich-Platz 6

Ohne Anmeldung. Eintritt frei. Barrierefrei.

Kommen Sie mit uns persönlich ins Gespräch. Wir freuen uns auf Sie! Vor Ort haben Sie gute Parkplatzmöglichkeiten und Anschluss an die Buslinien 882, 883 und 886.

Spielenachmittag

Donnerstag, 6. März, ab 14:00 Uhr

Kratzertreff, Hubert-von-Herkomer-Str. 73

Ohne Anmeldung. Eintritt frei. Barrierefrei.

Gesellschaftsspiele machen Spaß und bringen Menschen zusammen. Geplant ist, dass sich Teilnehmer in entsprechender Teamstärke (je nach Art des Spiels) zusammenfinden und gemeinsam spielen. Es sind einige Kartenspiele (z. B. Rommé, UNO, Schafkopf) und einige Brettspiele (z. B. Trivial Pursuit, Phase 10, Polirom) vorhanden. Gerne können Sie jedoch auch Ihr eigenes Spiel mitbringen. Übrigens: Ab und zu die Spielregeln eines neuen Spiels zu lernen, hält den Geist fit!

Zweite Werksführung bei der RATIONAL AG

Donnerstag, 13. März, 10:00 bis ca. 12:30 Uhr

RATIONAL AG, Celsiusstr. 6, Werk 3

Leider keine Anmeldung mehr möglich, da bereits vollständig ausgebucht.

Eintritt frei. Nicht barrierefrei.

Das Unternehmen beschäftigt ca. 2500 Mitarbeiter, davon mehr als 1400 in Deutschland. Der Global Player erzielt einen Umsatz von jährlich ca. 1,2 Mrd. Euro bei einer Absatzzahl von ca. 90.000 Kombidämpfern weltweit. Wir machen eine Führung durchs Werk und dürfen im Kombidämpfer zubereitete Speisen kosten.

Offener Gesprächskreis für Landsberger Senioren mit Lutz Krey

Donnerstag, 13. März, 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr
Café Bistro Filmbühne, Adolph-Kolping-Str. 131a
Ohne Anmeldung. Eintritt frei. Nicht barrierefrei.

An jedem 2. Donnerstag im Monat möchten wir eine weitere Möglichkeit bieten, über vielfältige Themen miteinander ins Gespräch zu kommen. Der Themenkreis soll das Zusammenspiel der älteren Generation mit der restlichen Gesellschaft umfassen, und dabei auch die Anliegen und Bedürfnisse älterer Menschen berücksichtigen.

Das heutige Thema lautet:
"Mobilität oder/und aktuelle Wünsche"

Offenes Singen mit Christian Karlstetter

Montag, 17. März, 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Kloster der Dominikanerinnen, Münchener Str. 11
Ohne Anmeldung. Eintritt frei. Barrierefrei.

Wir entdecken altbekannte Lieder und Schlager aus der Jugend wieder. Die Freude am gemeinsamen Singen genügt, es sind weder Textsicherheit noch Chorerfahrung nötig. Auch jüngere Sänger sind herzlich willkommen.

Ü60 Disco!

Samstag, 22. März, 15:30 Uhr bis 19:00 Uhr
Sommerkeller, Igling
Ohne Anmeldung. Eintritt (nur Abendkasse): 5 Euro. Barrierefrei.

Jung und Alt sind eingeladen zur Disco-Party in den Sommerkeller. DJ Horst legt Oldies aus den 60ern, 70ern und 80ern auf.

Filme für Seniorinnen und Senioren

Montag, 24. März, 14:00 Uhr
Olympia Filmtheater, Adolph-Kolping-Str. 131
Ohne Anmeldung. Kosten: 5 Euro. Barrierefrei.

Jeden 4. Montag im Monat können Sie sich einen ausgewählten Film im Kino ansehen. Das aktuelle Programm entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Kreistänze aus aller Welt mit Ulrike Straßer

Mittwoch, 26. März, 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Lechstadl, Obergeschoss, Lechstr. 132 (über der Stadtbibliothek)

Ohne Anmeldung. Eintritt frei. Barrierefrei.

Die einfachen Kreistänze aus Griechenland, Israel, Südamerika und anderen Ländern bringen Körper in Schwung und unsere Seele zum Schwingen. Gesunde Bewegung, die Spaß macht und die Lebensfreude steigert. Bitte bequeme Schuhe und Getränke mitbringen!

Tischtennis

Jeden Dienstag außer in den Schulferien, 15:30 bis 17:00 Uhr

Sportzentrum, Hungerbachweg 1

Ohne Anmeldung. Eintritt frei. Barrierefrei.

Jeden Dienstag wird Tischtennis gespielt, außer in den Schulferien. Vorkenntnisse sind erwünscht. Bitte bringen Sie einen Schläger mit. Weitere Informationen erhalten Sie bei Max Unger unter Telefon 0175 990 94 75.

Vorschau auf Termine im April

Seniorensprechstunde

Dienstag, 1. April, 14:00 Uhr bis 14:30 Uhr

Geschäftsstelle des Seniorenbeirats, St.-Ulrich-Platz 6

Ohne Anmeldung. Eintritt frei. Barrierefrei.

Kommen Sie mit uns persönlich ins Gespräch. Wir freuen uns auf Sie! Vor Ort haben Sie gute Parkplatzmöglichkeiten und Anschluss an die Buslinien 882, 883 und 886.

Spielenachmittag

Donnerstag, 3. April, ab 14:00 Uhr

Kratzertreff, Hubert-von-Herkomer-Str. 73

Ohne Anmeldung. Eintritt frei. Barrierefrei.

Gesellschaftsspiele machen Spaß und bringen Menschen zusammen. Geplant ist, dass sich Teilnehmer in entsprechender Teamstärke (je nach Art des Spiels) zusammenfinden und gemeinsam spielen. Es sind einige Kartenspiele (z. B. Rommé, UNO, Schafkopf) und einige Brettspiele (z. B. Trivial Pursuit, Phase 10, Polirom) vorhanden. Gerne können Sie jedoch auch Ihr eigenes Spiel mitbringen. Übrigens: Ab und zu die Spielregeln eines neuen Spiels zu lernen, hält den Geist fit!

Tanznachmittag

Musikalische Begleitung: Siegfried Eckl

Sonntag, 6. April, 14:30 Uhr

Mehrzweckraum des "SeniorenWohnen am Englischen Garten",

Johann-Mutter-Str. 8

Ohne Anmeldung. Kosten: 3,50 Euro. Barrierefrei.

Jeden 1. Sonntag im Monat.

Ein Blick hinter die Kulissen im Klinikum Landsberg mit Alexa Dorow

Dienstag, 8. April, 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Haupteingangsbereich (Treffpunkt)

Klinikum Landsberg, Bgm.-Dr.-Hartmann-Str. 50

Leider keine Anmeldung mehr möglich, da bereits vollständig ausgebucht.

Eintritt frei. Nicht barrierefrei.

Sie wollten schon immer mal wissen, was eine Bettenzentrale ist? Wie die Küchenlogistik funktioniert, so dass alle Patienten zur rechten Zeit ihr Essen bekommen? Es interessiert Sie, was es mit der neuen Akutgeriatrie auf sich hat und wie die Premiumstation im dritten Stock aussieht? Wir laden Sie ein zu einer Klinikführung, wie man sie nicht alle Tage erleben kann. Alexa Dorow, stellvertretende Pressesprecherin des Klinikums, freut sich auf Sie.

Offener Gesprächskreis für Landsberger Senioren mit Lutz Krey

Donnerstag, 10. April, 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Café Bistro Filmbühne, Adolph-Kolping-Str. 131a

Ohne Anmeldung. Eintritt frei. Nicht barrierefrei.

An jedem 2. Donnerstag im Monat möchten wir eine weitere Möglichkeit bieten, über vielfältige Themen miteinander ins Gespräch zu kommen. Der Themenkreis soll das Zusammenspiel der älteren Generation mit der restlichen Gesellschaft umfassen, und dabei auch die Anliegen und Bedürfnisse älterer Menschen berücksichtigen.

Über das aktuelle Thema wird jeweils im vorangegangenen Gesprächskreis gemeinsam entschieden.

Kreistänze aus aller Welt mit Ulrike Straßer

Mittwoch, 23. April, 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Lechstadl, Obergeschoss, Lechstr. 132 (über der Stadtbibliothek)

Ohne Anmeldung. Eintritt frei. Barrierefrei.

Die einfachen Kreistänze aus Griechenland, Israel, Südamerika und anderen Ländern bringen Körper in Schwung und unsere Seele zum Schwingen. Gesunde Bewegung, die Spaß macht und die Lebensfreude steigert. Bitte bequeme Schuhe und Getränke mitbringen!

Filme für Seniorinnen und Senioren

Montag, 28. April, 14:00 Uhr

Olympia Filmtheater, Adolph-Kolping-Str. 131

Ohne Anmeldung. Kosten: 5 Euro. Barrierefrei.

Jeden 4. Montag im Monat können Sie sich einen ausgewählten Film im Kino ansehen. Das aktuelle Programm entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Beauty-Tipps für Seniorinnen: Schnell und effektiv

mit Waltraud Dörre

Dienstag, 29. April, 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Kratzertreff, Hubert-von-Herkomer-Str. 71

Leider keine Anmeldung mehr möglich, da bereits vollständig ausgebucht.

Geringe Materialkosten. Barrierefrei.

Mitzubringen ist (wenn vorhanden): Stellspiegel, Kleenex, Watte pads

Als geprüfte Fachkosmetikerin und Visagistin, die jetzt selbst Seniorin ist, hat Ihnen Waltraud Dörre hilfreiche Tipps parat, wie Sie mit wenig Aufwand Ihre natürliche Schönheit unterstützen können. Strahlen Sie mit uns um die Wette!

Tischtennis

Jeden Dienstag außer in den Schulferien, 15:30 bis 17:00 Uhr

Sportzentrum, Hungerbachweg 1

Ohne Anmeldung. Eintritt frei. Barrierefrei.

Jeden Dienstag wird Tischtennis gespielt, außer in den Schulferien. Vorkenntnisse sind erwünscht. Bitte bringen Sie einen Schläger mit. Weitere Informationen erhalten Sie bei Max Unger unter Telefon 0175 990 94 75.

Noch eine kleine Bitte:

Bitte melden Sie sich, falls angegeben, unbedingt an, wenn Sie an unseren Ausflügen teilnehmen möchten, damit wir planen können. Denn wir haben schon Ausflüge mangels Teilnehmern abgesagt und haben dann später erfahren, dass Sie gerne spontan mitgefahren wären. Und das täte uns dann sehr leid!

Mittagstische



Natürlich geht es auch im 1. Halbjahr 2025 weiter mit unseren beliebten Mittagstischen. Ob deftig bayerisch, italienisch, griechisch oder indisch – es ist für jeden Geschmack sicherlich etwas dabei.

Die Menüauswahl ist vielfältig und reicht von Fleisch- und Fischgerichten bis hin zu köstlichen vegetarischen Optionen. Für einen Beitrag von 9 Euro erhalten Sie ein schmackhaftes Mittagessen sowie kostenloses Leitungswasser. Eine vorherige Anmeldung ist - außer bei Cafe Bistro Filmbühne - nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie bei den nächsten Mittagstischen:

7. März, 11:30 - 13:30 Uhr

Aphrodite (ehemals Cap Sounio), Kirchplatz 296c

UND

Café Bistro Filmbühne, Adolph-Kolping-Str. 131a *-nicht barrierefrei-*

Bitte beachten: telefonische Anmeldung bis Dienstag, 4.3. unter 08191 3055051

21. März, 11:30 - 13:30 Uhr

Offside Landsberg, Am Hungerbachweg 1

4. April, 11:30 - 13:30 Uhr

Il Lago di Garda, Hindenburggring 64

25. April, 12:00 - 13:30 Uhr

Landwirtschaftliche Lehranstalten, Kommerzienrat-Winklhofer-Str. 1

Sport und Bewegung im Freien



Werden Sie aktiv bei den Offenen Bewegungstreffs

Dauer: jeweils etwa 30 bis 45 Minuten

Keine Vorkenntnisse, keine spezielle Kleidung oder Anmeldung erforderlich.
Getränke nicht vergessen!

In Landsberg am Lech:

- jeden Montag, 9:30 Uhr: Quartierspark, auf Höhe des Spielplatzes
- jeden Dienstag, 9:30 Uhr: Waldheimer Platz, gegenüber der Katharinenvorstadtschule
- jeden Dienstag, 9:30 Uhr: Wiesenring/Ecke Margaritenweg (am Waldrand)
- jeden Mittwoch, 9:30 Uhr: Grünstreifen zwischen Iglinger Str. und Ahornallee
- jeden Donnerstag, 10:00 Uhr: Europa Platz am Papierbach (schräg gegenüber vom Mutterturm)
- jeden Donnerstag, 9:30 Uhr: Yoga für die Seele, Pfettenwiese zwischen Bolz- und Spielplatz

In Erpfting:

- im wöchentlichen Wechsel am Mittwoch, 10:00 Uhr oder am Donnerstag, 14:00 Uhr
am Spielplatz hinter der Kirche
(Informationen bei der Seniorenmanagerin Erpfting Irene Bleicher unter 08191 9636566)

In Friedheim:
- jeden Montag, 9:00 Uhr, hinter den Tennisplätzen
(Informationen bei der Seniorenmanagerin Erpfting Irene Bleicher unter 08191 9636566)

Digital mobil im Alter

Damit Sie auch weiterhin „Digital mobil im Alter“ unterwegs sein können, bietet das AWO-Mehrgenerationenhaus (AWO-MGH) in Landsberg Fortbildungskurse an, bei denen Sie sich einen Überblick zum Thema Smartphone, Tablet und Internet verschaffen, Ihre Kenntnisse vertiefen und sich Rat und Unterstützung bei ehrenamtlichen Experten holen können.

Jeweiliger Veranstaltungsort:
"Kratzertreff" des AWO-Mehrgenerationenhaus, Hubert-von-Herkomer-Str. 73

Sprechstunden-Termine ohne Anmeldung

Montags jeweils von 10:00 - 12:15 Uhr am

10.03.2025

07.04.2025

05.05.2025

16.06.2025

14.07.2025

11.08.2025

15.09.2025

13.10.2025

10.11.2025

08.12.2025

Workshop-Termine mit telefonischer Anmeldung unter 08191 3052 791

Montags jeweils von 10:00 - 15:15 Uhr

Termine bitte erfragen, telefonisch unter 08191 305 27 91 oder per Mail unter mehrgenerationenhaus.landsberg@awo-obb.de

Weitere Informationen:

[AWO-Mehrgenerationenhaus Landsberg | AWO Oberbayern e.V.](#)

Informationen aus dem **Seniorenmanagement**



Weitere Termine für Senioren

Im Veranstaltungskalender der Stadt Landsberg am Lech finden Sie unter der Kategorie Senioren (siehe Direktlink unten) weitere Termine

[Zum Veranstaltungskalender der Stadt](#)

**Bekanntgabe der Informationsbroschüre „Älter werden
in Stadt und Landkreis Landsberg am Lech“**

ÄLTER WERDEN IN STADT UND LANDKREIS LANDSBERG AM LECH



INFORMATIONEN - ANREGUNGEN - HILFEN



Ab sofort steht die neue Informationsbroschüre „Älter werden in Stadt und Landkreis Landsberg am Lech“ für interessierte Bürgerinnen und Bürger zur Verfügung. Die Broschüre wurde vom Seniorenmanagement der Stadt Landsberg am Lech sowie der Landkreisverwaltung gemeinsam herausgegeben und bietet Informationen, Anregungen und Hilfen für ältere Menschen und alle, die sich mit Themen rund ums Älterwerden beschäftigen möchten.

Von Freizeit- und Engagementmöglichkeiten über Beratungs- und Informationsangebote sowie Hinweisen zur medizinischen und pflegerischen Versorgung bietet die Broschüre umfassende Informationen und praktische Tipps.

Die Broschüre ist kostenfrei erhältlich und liegt an verschiedenen öffentlichen Stellen aus, u.a. im Landratsamt und in den Rathäusern, dem Bürgerbüro sowie dem Seniorenbüro in Landsberg und auch bei vielen sozialen Einrichtungen wie Beratungsstellen, Bürgertreffs oder Pflegeheimen und Einrichtungen des Betreuten Wohnens. Zudem steht sie auch online auf den Internetseiten von Stadt und Landkreis Landsberg am Lech zum Download bereit:

[Senioren - Rathaus - Landsberg am Lech](#)

Seniorenachmittag auf der Landsberger Wiese - Gutscheine können abgeholt werden

Dieses Jahr heißt es bereits im April auf der Waitzinger Wiese wieder „O´zapft is!“.

Am Donnerstag, 10.04.2025 lädt die Stadt Landsberg am Lech zum gemütlichen Seniorenachmittag ein. Alle Seniorinnen und Senioren mit Erstwohnsitz in Landsberg am Lech und einem Mindestalter von 65 Jahren werden zu einem Freigetränk und einem ½ Wiesnhendl oder einer vegetarischen Alternative eingeladen.

Um Wartezeiten am Veranstaltungstag zu vermeiden, können die Gutscheine vorab am 24.03.25 von 9-12 Uhr und am 25.03. von 13-16 Uhr im Sportzentrum abgeholt werden. Zudem wird es die Möglichkeit geben die Freimarken vor Ort am 10.04.2025 ab 11:00 Uhr abzuholen (persönlich und gegen Vorlage des Personalausweises).

Am Stand der Stadtwerke wird Wasser kostenfrei ausgegeben.

Des Weiteren werden Tische vorgehalten, wo Alleinkommende Willkommen heißen werden um gemeinsam zusammensitzen und zu essen.

Schenken Sie Herz und Zeit beim Landsberger Besuchsdienst

Demnächst soll der Landsberger Besuchsdienst starten. Menschen sollen zu Hause, im Heim oder im Krankenhaus besucht werden. Der Besuchsdienst soll Abwechslung in den Alltag der Menschen bringen.

Derzeit werden noch ehrenamtliche Mitwirkende gesucht. Sie sollten offen, tolerant, empathisch, höflich und diskret sein.

Sie fühlen sich angesprochen und können sich vorstellen, sich im Landsberger Besuchsdienst zu engagieren? Gerne werden Sie im Team aufgenommen und in allen Angelegenheiten fachlich und qualifiziert begleitet.

Die Besuchsdienstleitung, Marianne Asam, freut sich auf ein Kennenlernen mit Ihnen.

Kontakt: 017624513450, Asam@kvlandsberg.brk.de

Kampagne "Demenz und Wir"

Für mehr Sensibilität im Umgang mit dem Krankheitsbild Demenz gibt es im Rahmen der Kampagne „Demenz und Wir“ seit Juli 2024 ein Jahr lang zahlreiche Veranstaltungen im ganzen Landkreis.

Motto: Annehmen und Wege finden.

Die aktuelle Terminübersicht und mehr Informationen finden Sie immer online unter: www.landkreis-landsberg.de/demenz

Fahrsicherheitstraining für Radler - Verbessere die Beherrschung deines Fahrrads!

Der ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club) Kreisverband Landsberg e.V. bietet sowohl für Bio-Radler als auch für E-Biker ein Fahrsicherheitstraining an. Unsere Fahrsicherheits-Grundkurse richten sich an Neueinsteiger*innen, aber auch an routinierte Radfahrende, die ihre Fahrsicherheit auf dem Bio-Rad oder Pedelec verbessern wollen.

Termine und Anmeldung

Dienstag: 29.04.2025, 13.05.2025

Sonntag: 18.05.2025, 25.05.2025

Treffpunkt

14 Uhr auf der Waitzinger Wiese, Dauer ca.3 Stunden

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt 30 € für ADFC-Nichtmitglieder.

ADFC-Mitglieder bezahlen 15 €.

Anmeldung beim ADFC Landsberg

Karl Machunze Tel. 0160 / 8575694

E-Mail: kontakt@adfc-landsberg.de

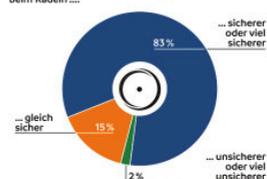
ADFC-FahrSicherheitsTraining (FaSi)

- Verbessere die Beherrschung deines Fahrrads



FAHR SICHERHEITSTRAININGS FÜR RADLER*INNEN WIRKEN NACHHALTIG!

Teilnehmende fühlen sich 2 Monate nach dem FahrSicherheitsTraining beim Radeln ...



Teilnahmebestätigung

Hiermit bestätigen wir
Alex Machmann
die Teilnahme am
ADFC FahrSicherheitsTraining
Wir machen Dich fit fürs Rad
am beim ADFC Landsberg e.V.
Traineam: Bernd Meckel, Karl Machutza
Rolf Diedrich, Ottmar Schmidt, Markus Kauth
FahrSicherheitsTraining – Grundkurs
Kurzprüfung Verkehrssicherheit, Aufsteigen und Balanceübungen, Fahren im Stehen, Engstellen bewältigen, richtig Bremsen, Zielrennung, Notbremsung,
Fahren in Kurven und über Hindernisse, Verkehrsrecht für Radfahrende

FahrSicherheitsbeamer

Vortrag:

"Gute Zeiten, schwere Zeiten - Leben mit Demenz"

Freitag, 11. April, 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Konferenzraum des Caritaszentrums, Lechstr. 2
Tel. 08191 96 997 - 40

Ohne Anmeldung. Eintritt frei. Nicht barrierefrei.

Demenz ist mehr als Vergesslichkeit. Erkrankt ein Familienmitglied an einer Demenz, verändert dies das bisherige Zusammenleben und den Alltag. Auf die pflegebedürftigen Angehörigen kommen jetzt Herausforderungen und Belastungen zu, die viele an Grenzen bringen. Wie verändert eine Demenz den betroffenen Menschen? Wie verändert eine Demenz die Beziehungen in der Familie?

Dieser Vortrag richtet sich in erster Linie an Angehörige und verfolgt das Ziel, Anregungen und Impulse mitzugeben, die dabei helfen, den Alltag mit Demenz zu erleichtern.

Nach dem Vortrag ist Gelegenheit zur Diskussion.



Stadt Landsberg am Lech

Katharinenstraße 1, 86899, Landsberg.de

Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet haben.

[Abbestellen](#)

