

## Kultur und Kreativität

### Tischkranz

Wir binden einen frischen Tischkranz in klassischer runder Form, mit allem was die Natur zu bieten hat – knorrige Äste, Blumenzwiebeln und stimmungsvolle Accessoires sind nur ein Teil von dem, was nach Herzenslust verarbeitet werden kann.

Materialkosten: ca. 30,00 € - 40,00 €, je nach Verbrauch

Termin: Mittwoch, 23.02.2022, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: **S1800**

### Frühlingsloop

"Loops" sind Ringe, meist aus Metall im Gold/Silber/Rosé-Look, die sich mit verschiedenen bunten Dekoelementen, Blüten, getrockneten Gräsern und Blättern zu wunderschöner Frühlings-Deko verwandeln. Dabei kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und deinen Frühlings-Loop so gestalten, wie er dir am besten gefällt. (Bitte bei der Anmeldung die bevorzugte Farbe angeben)

Materialkosten: ca. 30,00 € - 40,00 €, je nach Verbrauch

Termin: Mittwoch, 16.03.2022, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: **S1801**



### Trockenstrauß

Ein Blickfang zu jeder Jahreszeit. Trockenblumensträuße sind im Trend und das nicht nur wegen der langen Haltbarkeit. Sie sind pflegeleicht und treffen durch ihre große Farbenvielfalt jeden Geschmack. Wir bin-

den einen Strauß mit Trockenblumen. Es gibt eine riesige Auswahl an unterschiedlichsten getrockneten Blumen und Blättern – sei kreativ.

Materialkosten: ca. 20,00 € - 50,00 €, je nach Verbrauch

Termin: Mittwoch, 23.03.2022, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: **S1802**

### Türkranz

Wir binden einen frischen Türkranz in klassischer runder Form, mit allem was der Frühling uns zu bieten hat – duftende Frühlingsblüher, frisches Moos und stimmungsvolle Accessoires sind nur ein Teil von dem,



was ihr nach Herzenslust verarbeiten könnt. Bei Allergien auf Frühlingsblüher bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Materialkosten: ca. 30,00 € - 40,00 €, je nach Verbrauch

Termin: Mittwoch, 06.04.2022, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: **S1803**

### Türkranz

Wir binden einen frischen Türkranz in klassischer runder Form, mit allem was der Frühling uns zu bieten hat – duftende Frühlingsblüher, frisches Moos und stimmungsvolle Accessoires sind nur ein Teil von dem, was ihr nach Herzenslust verarbeiten könnt. Bei Allergien auf Frühlingsblüher bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Materialkosten: ca. 30,00 € - 40,00 €, je nach Verbrauch

Termin: Mittwoch, 27.04.2022, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: **S1804**



### Frischblumen gesteckt als Tischkranz

Wir stecken aus Frischblumen einen schönen Tischkranz in Feuchtmoo. Verschiedene Frühlingsblüher werden in Form eines Kranzes gesteckt. In der Mitte wird eine schöne Kerze oder ein Glas das Gesteck abrunden – duftende Frühlingsblüher, frisches Moos und stimmungsvolle Accessoires sind nur ein Teil von dem, was ihr nach Herzenslust verarbeiten könnt. Bei Allergien auf Frühlingsblüher bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Materialkosten: ca. 20,00 € - 50,00 €, je nach Verbrauch

Termin: Mittwoch, 04.05.2022, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: **S1805**

### Loops

"Loops" sind Ringe, meist aus Metall im Gold/Silber/Rosé-Look, die sich mit verschiedenen bunten Dekoelementen, Blüten, getrockneten Gräsern und Blättern zu wunderschöner neutraler Deko verwandeln. Dabei kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen und deinen Loop so gestalten, wie er dir am besten gefällt. (Bitte bei der Anmeldung die bevorzugte Farbe angeben)

Materialkosten: ca. 30,00 € - 40,00 €, je nach Verbrauch

Termin: Mittwoch, 18.05.2022, 19:00 - 22:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Kurs: **S1806**

### Für alle Kreativkurse:

Anmeldung und Leitung:

Bettina Szimanski,  
Tel.: 01573 5352687

Ort: Pfarrheim Strücklingen,  
Kolpingstr. 2 b

Mitzubringen: Heißklebepistole, Gartenschere, Schere, Schürze oder alter Pullover

### Ihre Ansprechpartnerinnen:



Birgit Walker  
Tel.: 0173 9734157



Kerstin Heese  
Tel.: 04498 919465



Marion von Kajdacsy  
Tel.: 0172 4728966

Gemeinde Saterland  
Tel.: 04498 940102

Mo – Fr: 08:30 Uhr – 12:30 Uhr  
Mo, Di: 14:00 Uhr – 15:30 Uhr  
Do: 14:00 Uhr – 18:00 Uhr

Pfarrzentrum Ramsloh  
Tel.: 04498 707730

Di – Fr: 09:00 Uhr – 12:30 Uhr  
Do: 15:00 Uhr – 18:00 Uhr

### Vorstand des Bildungswerkes Saterland e. V.



Vorsitzender:  
Pfarrer Ludger Fischer,  
Ramsloh



2. Vorsitzender:  
Bürgermeister  
Thomas Otto, Ramsloh

Pädagogische Verantwortung:  
Nicola Fuhler, KEB-Geschäftsstelle Friesoythe  
Lange Str. 1 a, 26169 Friesoythe

### Geschäftsstelle des Bildungswerkes:

Kath. Kirchengemeinde St. Jakobus  
Pfarrzentrum Ramsloh, Marktstr. 1, 26683 Ramsloh

Bankverbindung:  
Raiba Scharrel, IBAN DE81 2806 5286 0101 1006 00  
BIC GENODEF1SAN



Katholische  
Erwachsenen**bildung**  
Bildungswerk Saterland e. V.

Alle Kurse können auch über das Internet gebucht werden  
[www.bildungswerk-saterland.de](http://www.bildungswerk-saterland.de)

[www.bildungswerk-saterland.de](http://www.bildungswerk-saterland.de)

# Frühjahrs- Programm

# 2022



[seelter lound]  
Gemeinde  
Saterland



Katholische  
Erwachsenen**bildung**  
Bildungswerk Saterland e. V.

## Gesellschaft und Politik

### Organspende – Ein Thema für mich?!

Die Organspende ist immer noch ein Thema, mit dem sich die Menschen nicht gerne beschäftigen. Vielen Menschen fällt es schwer, über das Thema zu sprechen, da dies bedeutet, dass man sich mit dem Tod auseinandersetzen muss. Der Referent von Transplant-Kids, Verein Selbsthilfe für organtransplantierte Kinder, Jugendliche und deren Eltern, informiert in seinem Vortrag zum Thema „Organspende“ über den Ablauf einer Organspende sowie über das Leben eines Transplantierten vor und nach der Spende.

Dieser Vortrag ist für alle Teilnehmenden kostenfrei.

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730, Gemeinde Saterland, 04498 940102

Termin: Dienstag, 01.02.2022, 20:00 - 22:15 Uhr

Leitung: Knud Linnert

Ort: Pfarrheim Ramsloh, Marktstr. 3

**Kurs: S1001**

### Letzte Hilfe – Umsorgen von schwer erkrankten und sterbenden Menschen am Lebensende



Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schlechend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurzkurs zur „Letzten Hilfe“ an.

Wie auch bei der „Ersten Hilfe“ soll die „Letzte Hilfe“ Wissen zur humanen Hilfe und Mitmenschlichkeit in schwierigen Situationen vermitteln.

Das Seminar ist für ALLE Menschen geeignet, die sich zum Thema Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten.

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730, Gemeinde Saterland, 04498 940102

Termin: Dienstag, 15.03.2022, 17:00 - 20:45 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Leitung: Gerda Spieker

Ort: N.N.

**Kurs: S1002**

### Resilienz – Vortrag

- Was ist Resilienz?
- Bedeutung der Resilienz für Arbeit, Familie und die Work-Life-Balance

- die Kunst der Stehaufmännchen, ihre besonderen Fähigkeiten
- ihr Resilienzprofil, Reflektion bisheriger Erfahrungen
- sie entwickeln ihre individuelle Strategie im Umgang mit Belastungen

- Ressourcenorientierung

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Termin: Dienstag, 15.03.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Leitung: Claudia Hollander

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

**Kurs: S1003**

### Das innere Team – Vortrag

Sie werden in diesem Seminar das Modell des „inneren Teams“ kennenlernen. Anhand verschiedener Übungen zur Klärung Ihrer Alltags-Situationen werden Sie ihre „innere Mannschaftsaufstellungen“ näher erleben und ausprobieren können für welches Spielfeld des Lebens welche Teamformation die passende ist.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Beginn: Mittwoch, 23.03.2022

Dauer: 2 x, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Leitung: Claudia Hollander

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

**Kurs: S1004**

### Präventionsschulung für ehrenamtliche Mitarbeiter:innen in der Kirche

Um Sensibilität, Fachkompetenz und Handlungssicherheit im Umgang mit sexualisierter Gewalt zu unterstützen, sind für alle ehren-, haupt- und nebenamtlichen Mitarbeiter:innen der katholischen Kirche im Bischöflich Münsterischen Offizialat Präventionsschulungen vorgesehen. Es soll eine Kultur des Hinschauens und aktiven Handelns angeregt werden.

Die sechsstündige Basisschulung ist für folgende Personengruppen gedacht:

- nebenberufliche oder ehrenamtliche Tätigkeit/Mitarbeit
- Tätigkeit im Rahmen eines Vorpraktikums oder Orientierungs-Praktikums
- Tätigkeit im Rahmen eines Bundesfreiwilligendienst (BFD), Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ), Freiwilliges Ökologisches Jahr (FÖJ)
- Mitarbeitende mit pädagogischer, therapeutischer, betreuender, beaufsichtigender, pflegender oder seelsorgerischer Tätigkeit

Ziel der Schulung ist es, aufmerksamer für die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zu werden, um sensibel zu sein für deren Sorgen und Nöte und um Wege aufzuzeigen, die Hilfe bieten.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Termin: Samstag, 23.04.2022, 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

**Kurs: S1005**

### Herzintelligenz – Vortrag



„Generation Stress“ – so kann man unsere heutige Zeit charakterisieren.

Ob in Schule oder Beruf, in Freizeit oder Familie – Klagen über steigende Leistungsanforderungen, Arbeitsverdichtung, Beziehungskonflikte, über die Informationsflut und die „Beschleunigung“ des alltäglichen Lebens sind allgegenwärtig.

Diesen Alltagsstress – Frust, Ärger, Angst und Sorgen – versuchen wir meist dadurch zu bewältigen, dass wir dagegen ankämpfen, ein noch besseres Zeit- und Selbstmanagement an den Tag legen oder irgendwann aber resignieren.

Mit der Herzintelligenz®-Methode gibt es eine überraschend einfache Lösung des Stress umzuwandeln. Im Zentrum der Methode steht die Konzentration auf das Herz. Erlernen Sie diese wissenschaftlich fundierte Methode, mit der Sie zu Ihrem eigenen, gesunden Rhythmus zurückkehren.

Trotz Stress sind sie in der Lage, mit Gelassenheit und Leistungsfähigkeit klare, intelligente Entscheidungen zu treffen und die zumeist begleitenden negativen Gefühle in positive Emotionen + kreative Energie zu transformieren.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Beginn: Dienstag, 03.05.2022

Dauer: 2 x, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Leitung: Claudia Hollander

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

**Kurs: S1006**

### Schlagfertigkeitstraining

Wer schlagfertig ist, behält auch in schwierigen Situationen den Überblick und weiß, wie man sich kommunikativ am besten verhält. Schlagfertigkeit hat das Ziel, souverän und selbstsicher aufzutreten, sich nicht vorführen zu lassen, peinliche Situationen zu meistern und sich gegen Angriffe wehren zu können.

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730, Gemeinde Saterland, 04498 940102

Termin: Samstag, 25.06.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 80,00 €

Leitung: Susanne Dorka

Ort: Pfarrheim Ramsloh, Marktstr. 3

**Kurs: S1007**

## Pädagogik und Psychologie

### Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen – Vortrag



Für Eltern und Großeltern und Interessierte.

In diesem Seminar werden die Teilnehmenden mit den heute gültigen Grundsätzen der Erstversorgung eines kindlichen Notfallpatienten vertraut gemacht. Den Teilnehmenden werden insbesondere einfache Maßnahmen und Tipps bei Verletzungen im Spiel und Sport aufgezeigt, die Herangehensweise bei einer unklaren Bewusstlosigkeit erläutert sowie kindtypische, atemabhängige Notfälle, wie der Asthma-Anfall, das Kruppsyndrom (Pseudokrupp) und das Verschlucken von Gegenständen. Der Krampfanfall, hier speziell der Fieberkrampf, wird ebenso zur Sprache kommen wie die unbeabsichtigte Einnahme von Medikamenten und möglichen Giften im Haushalt.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Termin: Dienstag, 10.05.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Leitung: Jochen Wittstruck

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

**Kurs: S1101**

### PARENS-Kurse

#### PARENS®

PARENS® ist ein Konzept der Kath. Erwachsenenbildung, das Eltern mit ihren Kindern im ersten Lebensjahr optimal begleiten will. Die PARENS®-Stunden bieten Eltern die Gelegenheit, die Bindung zu ihren Kleinstkindern zu intensivieren und unter pädagogischer Anleitung, in geschützter Atmosphäre, optimal zu fördern. PARENS® beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Werteorientierte Begleitung
- Soziale Kontakte herstellen bzw. stärken
- Eltern lernen gemeinsam mit ihren Babys Sing- und Bewegungsspiele
- Kennenlernen von gezielten Sinnesanregungen
- Einführung in Bewegungsanregungen und in Elemente der Babymassage
- Austausch und Begleitung durch eine PARENS-Referentin

- Wichtige Informationen im ersten Lebensjahr
- Anlegen eines Beobachtungstagebuches

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

#### PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im März/April/Mai 2021 geboren sind

Beginn: Donnerstag, 13.01.2022

Dauer: 8 x, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 56,00 €

Leitung: Birgit Kramer

Ort: Turnhalle Strücklingen, Jahnstraße 2

**Kurs: S1112**

#### PARENS® Anfängerkurs

Für Eltern mit Babys, die im Nov./Dez. 2021 und Jan. 2022 geboren sind.

Beginn: Donnerstag, 10.03.2022

Dauer: 10 x, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Leitung: Birgit Kramer

Ort: Turnhalle Strücklingen, Jahnstraße 2

**Kurs: S1113**



#### PARENS® Fortsetzungskurs

Für Eltern mit Babys, die im Nov./Dez. 2021 und Jan.2022 geboren sind.

Beginn: Donnerstag, 09.06.2022

Dauer: 10 x, 09:30 - 11:00 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Leitung: Birgit Kramer

Ort: Turnhalle Strücklingen, Jahnstraße 2

**Kurs: S1114**

### EDV und neue Technologien

#### Einführung in MS Word und Excel 2007/2010

Der Kurs gibt einen Einstieg in die Textverarbeitung Word sowie Tabellenkalkulation Excel. Anhand von Übungsaufgaben lernen die Teilnehmenden die einzelnen Funktionen, Werkzeuge und Hilfen der Programme zu nutzen:



- Erläuterung der einzelnen Funktionen
- Grafische Unterschiede zu den vorherigen Versionen
- Bedienung der Programme
- Texteingaben und Hilfen, Formatierung
- Gestaltung des Textes (Kopf- und Fußzeilen, Grafik- und Textfelder, Tabellen etc.)
- Druckgestaltung
- Einfache Berechnung von Tabellen unter Excel
- Zellenformatierung in Größe und Werten
- Vorlagen (Online und Lokal)
- Ergonomie des Arbeitsplatzes

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730, Gemeinde Saterland, 04498 940102

Beginn: Dienstag, 22.02.2022

Dauer: 5 x, 19:00 - 21:15 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Leitung: Christian Scharf

Ort: Haupt- und Realschule Saterland, Schulstr. 3

**Kurs: S1501**

### Gesundheitslehre und Sport

#### Gesund leben mit weniger Zucker – Vortrag



Zuviel Zucker ist ungesund, dass weiß fast jeder. Dennoch bestimmt die ungesunde Süße unser Essverhalten. Wenn es uns gelingt, versteckten Zucker zu entlarven, können wir die Lust auf Süßes reduzieren und dadurch gesünder leben, schlanker und leistungsfähiger werden.

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730, Gemeinde Saterland, 04498 940102

Termin: Montag, 18.01.2021, 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Margret Kollenbach

Ort: Pfarrheim Ramsloh, Marktstr. 3

**Kurs: S1701**

## Wechseljahre Vortrag

Zeit für eine bewusste Ernährung. Die Wechseljahre sind für viele Frauen ein Anlass, ihr Leben neu zu strukturieren. Jetzt ist der richtige Moment, sich für einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu entscheiden.

Birgit Walker, 0173 9734157

Termin: Dienstag, 09.02.2021, 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Margret Kollenbach

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

**Kurs: S1702**

### Alarm im Darm Vortrag

Warum ist der Darm so wichtig? Ein gesunder Verdauungstrakt ist Quelle für Gesundheit und Wohlempfinden. Der Darm hat eine Schlüsselrolle, ist Hauptverkehrsstraße des Körpers, ernährt und entgiftet, stellt 80% des Abwehrsystems und enthält das sogenannte Bauchhirn, die Schnittstelle zwischen Körper und Psyche.

Anmeldung: Birgit Walker 0173 9734157

Termin: Mittwoch, 16.02.2022, 19:30 - 21:45 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Leitung: Maria Jansen

Ort: Pfarrheim Strücklingen, Kolpingstr. 2 b

**Kurs: S1703**

### Autogenes Training

Viele Menschen leiden unter Leistungsdruck und den verschiedenartigen Anforderungen unserer Zeit. Sie fühlen sich überlastet, entwickeln Schlafstörungen oder können sich schlecht konzentrieren. Das autogene Training kann Abhilfe schaffen. Die Teilnehmenden lernen systematisch ihren Körper zu entspannen und zu einer tiefen inneren Ruhe zu gelangen.

Mitzubringen: Isomatte, Decke, Kissen, dicke Socken.

Anmeldung: Birgit Walker, 0173 9734157

Beginn: Montag, 17.01.2022

Dauer: 7 x, 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 56,00 €

Leitung: Mechthild Kruse

Ort: Kindergarten St. Georg, Kirchweg 1

**Kurs: S1704**



## YoungGo – Reaktivtraining

Statt Walking-Stöcken kommen hantelähnliche Schwunggeräte zum Einsatz, die mit einer beweglichen Masse gefüllt und Indoor wie auch Outdoor einsetzbar sind. Durch das Hin- und Herschwingen der Schwunggeräte, wird die Masse mit Muskelkraft gezielt beschleunigt und abgebremst. Mit dieser Methode wird der ganze Körper vielseitig und gelenkschonend gekräftigt:



Treffpunkt Parkplatz Hollener See, Holleberg, Ramsloh

Anmeldung: Pfarrbüro, 04498 707730, Gemeinde Saterland, 04498 940102

Beginn: Mittwoch, 23.02.2022

Dauer: 6 x, 15:30 - 16:30 Uhr

Gebühr: 31,50 €

Leitung: Maria Jansen

Ort: Hollener See, Holleberg 4

**Kurs: S1705**

## Yoga

Yoga ist ein jahrtausendealtes bewährtes Übungssystem aus Indien. Es hat einen positiven Einfluss auf den gesamten Bewegungsapparat, das vegetative Nervensystem, den Stoffwechsel und den Kreislauf und unterstützt die Harmonisierung unseres gesamten Organismus. Das Üben der Asanas (Körperstellungen), die Atemübungen und die Tiefenentspannungsübungen wirken unterstützend und helfen Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. Das alles erhöht die Lebensenergie.

Es ist nicht wichtig wie gelenkig jemand ist oder wie alt oder wie jung. Man benötigt nur ein wenig Mut und die Neugier eines Kindes, sich auf Neues einzulassen. Yoga kann jeder üben!

Die Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Bei regelmäßiger Teilnahme werden bis zu 80 % der Teilnahmegebühr erstattet. Für AOK-Mitglieder ist eine kostenlose Teilnahme möglich.

Kurzfristige Änderungen vorbehalten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, Decke, Kissen, Mund-Nasen-Bedeckung

### Für alle Yogakurse:

Anmeldung und Leitung:

Marion v. Kajdacsy,  
Tel.: 0172 4728966

Heilpädagogische Praxis,  
Hauptstr. 289, 26683 Scharrel

### Yoga mit Vorkenntnissen

Beginn: Montag, 31.01.2022

Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 96,00 €

**Kurs: S1706**

Beginn: Donnerstag, 03.02.2022

Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 96,00 €

**Kurs: S1708**

Beginn: Donnerstag, 21.04.2022

Dauer: 10 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 120,00 €

**Kurs: S1710**

Beginn: Dienstag, 26.04.2022

Dauer: 10 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 120,00 €

**Kurs: S1712**



### Yoga für Anfänger:innen

Beginn: Dienstag, 01.02.2022

Dauer: 8 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 96,00 €

**Kurs: S1707**

Beginn: Montag, 25.04.2022

Dauer: 10 x, 19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 120,00 €

**Kurs: S1711**

### Yoga Schnupperstunde

Termin: Mittwoch, 02.03.2022,

19:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 8,00 €

**Kurs: S1709**