

NATUR BEWEGT

Aktivtag

23.06.19

Aktiv
am Heidschnuckenweg
in Niederhaverbeck



NATUR BEWEGT

HH-Fischbek

Zu einem **Aktivtag** von 10.00-16.00 Uhr* lädt
die Sportregion Heide
auf den **Haverbeckhof** in Niederhaverbeck 2,
29646 Bisingen ein.

Wanderungen und Rundgänge
Mitmachprogramme und Waldrallye
Infostände und Vorträge

Um 13.00 Uhr begrüßen Sie
der Landrat des Heidekreises,
Herr Manfred Ostermann und
weitere Vertreter des organisierten Sportes.



Celle

In diesem Programmheft finden Sie unsere Aktivitäten
mit Zeiten und den Treffpunkten.
Die Teilnahme ist kostenfrei und erfolgt auf eigenes Risiko.

Weitere Informationen sind online zu finden unter:

www.sportregion-heide.de und www.heidschnuckenweg.de

*Bitte beachten Sie, dass die erste Wanderung bereits um 09.30 Uhr startet

NATUR BEWEGT

Wanderungen, Radwandern, Spaziergänge

Die Wanderungen führen uns als Rundwanderungen in die Umgebung des Haverbeckhofes oder aus dem Umland dorthin. Oft begegnen wir dem Heidschnuckenweg, dem zertifizierten und ausgezeichneten Wanderweg von HH-Fischbek bis Celle.

Wir empfehlen wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk. Bitte sorgen Sie auch für ausreichend Getränke. Ohne Anmeldung, einfach zum Treffpunkt kommen.

Wanderung zum Wilseder Berg

Auf unserer Rundwanderung auch auf dem Heidschnuckenweg wechseln sich offene Heideflächen und ehrwürdige Eichen und Birken sowie bizarre Wacholderbüsche ab, die uns bis zum Fuße des 169,2 m hohen Wilseder Berges begleiten. Auf dem Gipfel belohnt uns - bei gutem Wetter - eine weite Sicht bis nach Hamburg.
Begleitung: Günter Völz,
Wanderwart SV Trelde-Kakenstorf



09.30 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Länge: ca. 9 km

Wanderung zum Wulfsberg

Mit dem TSV Heidenau wandern wir auf dem Heidschnuckenweg zu den Stühbüschen am Wulfsberg. Über Oberhaverbeck und entlang des Heidebaches Haverbeeke geht es zurück zum Startpunkt.
Begleitung: Rita Dreyer, Wanderwartin TSV Heidenau



10.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Länge: ca. 8 km

Radwanderung von Bispingen

Die Radtour führt über Behringen in Richtung Hof Tütsberg (Heidschnuckenstall) und weiter zum Wümmeberg mit der wunderschönen Aussicht über das Quelltal der Wümme. Von hier geht es durch das Naturschutzgebiet weiter durch die Heidelandschaft zum Zielort nach Niederhaverbeck.
Rücktour um 14.00 Uhr
Begleitung: Dieter Rademacher, Bispingen Touristik



10.30 Uhr
Treff: Tourist Information Bispingen, Bahnhofstr. 19, 29646 Bispingen
Länge: 18 km

NATUR BEWEGT

Gesundheitswanderung

Beim Gesundheitswandern passiert das Besondere unterwegs: An schönen Plätzen in der Natur werden Übungen angeleitet, die Kraft, Koordination und Entspannung fördern. Einsteiger und "Eingerostete" sind herzlich willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Begleitung: Wanderfreunde Nordheide e.V.



10.30 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Länge: ca. 4 km

Unsere Kräuter am Wegesrand

Oft unbeachtet und als Unkraut bezeichnet: Wildkräuter und Heilpflanzen. Auf dieser Kräuterführung lernen wir sie in ihrer Vielfalt kennen und erfahren Interessantes zu ihrer Verwendung.

Begleitung: Angelika Filip,
Heilpraktikerin, Dipl. Psychologin



10.45 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Dauer: ca. 1 Std.

Radwanderung von Handeloh

Der TV Welle bietet eine Fahrradtour durch die Heide-landschaft von Handeloh bis Niederhaverbeck an, die für normale Fahrräder und E-Bikes geeignet ist. Selbstverständlich wird auf jeden Teilnehmer Rücksicht genommen. Es wird die Hinfahrt angeboten, die Rückfahrt kann selbstorganisiert oder nach Absprache mit der Trainerin gemeinsam erfolgen.

Begleitung: Barbara Paschilk (04188/545),
Trainerin der Seniorensportgruppe Fahrradsport



11.00 Uhr

Treff: Bahnhof

Handeloh

Länge: ca. 18 km
(eine Strecke)

Rundweg mit Baum-Yoga

Die Natur und besonders die Bäume unterstützen uns mit ihrer Kraft und ihren unterschiedlichen Energien. Die Eiche z.B. steht für die Kraft, die Buche für die Konzentration, die Birke für die Leichtigkeit. Dieser kleine Workshop mit Baum-Yoga und Breathwalk gibt einen Einblick, wie Sie diese Energien für sich nutzen können. Das Sein in der Natur unterstützt die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und bringt Gelassenheit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Begleitung: Petra Rüffert, Yoga-Lehrerin



11.15 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Länge: ca. 5 km

NATUR BEWEGT

Rundgang über das Gelände

Lernen Sie den Verein Naturschutzpark Lüneburger Heide (VNP) kennen und informieren Sie sich über die vielen Aktivitäten, die helfen unsere Natur und Umwelt zu schützen und zu bewahren, um sie für uns lebenswert zu erhalten. Die Führung endet mit der Bienenaustellung.

Begleitung: VNP



12.00 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Unterwegs mit dem Fitness-Rucksack

Wir begeben uns auf einen Rundweg und nutzen alles, was wir an kleinen Fitnessgeräten in unserem Rucksack finden und auf dem Spaziergang mitnehmen können. Ebenso werden Bänke und andere natürliche Gegebenheiten unseres Weges zur einen oder anderen gesundheitsfördernden Übung eingesetzt.

Begleitung: Jessica Streich, Trainerin für Fitness und Gesundheit, Studio-Inhaberin



12.00 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Dauer: ca. 1 Std.

Denk-Spaziergang

Bei einem lockeren Spaziergang an der frischen Luft aktivieren wir unser Gehirn mit Hilfe von einfach zu erlernenden Übungen. Es wird u.a. die Denkflexibilität, die Merkfähigkeit, die Konzentration und die Wahrnehmung der Sinne geschult. Nach nur einer „Spazier-Einheit“ fühlt man sich mental erfrischt.

Begleitung: Regina Gerke, Ausbildungsreferentin Bundesverband Gedächtnistraining e.V.



13.30 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Dauer : ca. 1 Std.

Auf dem Jacobus-Pilgerweg Lüneburger Heide

Unser Weg hat ein besonderes Ziel! Der kleine Andachtsraum im Felsenkeller auf dem Emhoff in Wilsede. Hier kehren wir ein, schauen uns um und kommen zur Ruhe. Der Jacobusweg führt auch durch Wilsede und ist mit einer gelben Muschel gekennzeichnet. Wir laufen heute ein kleines Teilstück dieses 400 km langen Weges.

Begleitung: Christa Dittmer, zertifizierte Natur und Landschaftsführerin, Bispingen Touristik



13.30 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Länge: ca. 11 km

mit Pause und

Einkehr

NATUR BEWEGT

Rundgang mit der Joëlette

Für Gäste mit Mobilitätseinschränkungen startet in Niederhaverbeck entlang der Haverbeeke ein abwechslungsreicher Weg, umgeben von Heideflächen und Wäldchen. Sie können zwischen einer kürzeren (1,5 km) oder einer etwas längeren (3,5 km) Strecke wählen. Die Wege sind barrierefrei. Hier wollen wir mit der Joëlette, dem Wander-Rollstuhl, wandern.

Interessenten melden sich bitte an bei Peter Sieffert, 04181-33 916, peter.sieffert@t-online.de

Begleitung: Wanderfreunde Nordheide e.V.



Ab 13.30 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Länge: 1,5 km

Radtour nach Bispingen

Diese Tour führt auf schönen Heidewegen, unter anderem durch die Behringer Heide und den Ort Behringen, nach Bispingen zur Tourist Information. Der Ort Bispingen lädt dann noch zu einem Bummel über den traditionellen Heidemarkt ein.

Ankunft dort ca. 15.30 Uhr.

Begleitung: Dieter Rademacher, Bispingen Touristik



14.00 Uhr
Treff: Bienenwelten
Naturinformationshaus
Niederhaverbeck
Länge: 12 km

Von Dieben, Rittern und einem (Zaun)König

Tauchen Sie ein in die Sagenwelt der Lüneburger Heide. Während einer Rundwanderung in Richtung Wümmberg zeigt Ihnen Petra Reinken die Vielfalt der Lüneburger Heide und erzählt Sagen und Geschichten aus alter Zeit.

Für Erwachsene und Kinder ab 7 Jahren.

Begleitung: Petra Reinken, Buchautorin und zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin



14.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof
Dauer: ca. 1,5 Std



NATUR BEWEGT

Radwandern

Rund um Niederhaverbeck führt die Radtour und bietet viele Gelegenheiten, die unterschiedlichen und vielfältigen Natureindrücke wahrzunehmen bis man am Ende wieder am Haverbeckhof ankommt.

Begleitung: Radwandergruppe Sportbund Heidekreis



14.00 Uhr

Treff: Haverbeckhof
Länge: ca. 20 Km

Speedhiking

Der TSV Stelle lädt ein zum neuen Trend des „zügigen Wanderns“. Wer sich beim Gang durch die Natur auch mal auspowern möchte, der wird bei dieser Form des Wanderns voll auf seine Kosten kommen. Speedhiking kann mit Nordic-Walking-Stöcken durchgeführt werden und kombiniert die körperliche Herausforderung mit dem Natur-Erleben.

Begleitung: Karl Ehlers, TSV Stelle



14.15 Uhr

Treff: Haverbeckhof
Dauer: ca. 1 Std.

Wellness-Wanderung

Auf einem 2,5km langen Rundweg führt euch Bettina Brockmann durch traumhaft schöne Heideflächen und Buchenwälder. Unterwegs zeigt sie euch einfache und effektive Übungen zur Gesunderhaltung und geht mit euch im „Wald baden“. Lasst euch überraschen.

Begleitung: Bettina Brockmann, Heilpraktikerin und zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin



14.30 Uhr

Treff: Haverbeckhof
Länge: 2,5 km

Rundgang über das Gelände

Lernen Sie den Verein Naturschutzpark Lüneburger Heide (VNP) kennen und informieren Sie sich über die vielen Aktivitäten, die helfen unsere Natur und Umwelt zu schützen und zu bewahren, um sie für uns lebenswert zu erhalten. Genießen Sie den herrlichen Panoramablick über die Heide. Die Führung endet mit der Bienenausstellung.

Begleitung: VNP



14.45 Uhr

Treff: Haverbeckhof

NATUR BEWEGT

Mitmachangebote

Es gibt interessante Angebote zum Mitmachen und Ausprobieren ohne Anmeldung und ohne feste Startzeit. Kommen Sie einfach vorbei .

Wir empfehlen geschlossenes Schuhwerk und bequeme Kleidung.

Spielerische Herausforderungen

Verschiedene Geschicklichkeitsspiele fordern unser Können heraus. Sei es beim Leitergolf, Wikingerschach, Cross-Boccia oder anderen kleinen Spiele. Probieren Sie es aus und lernen Sie Spiele kennen, die Sie problemlos überall einsetzen können.



10.00-16.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof

Smart-Phone-Rallye

Mit dem eigenen Smart-Phone wird die Umgebung erkundet. Dabei gilt es, verschiedene Aufgaben zu lösen. Eine App wird dazu kostenfrei auf das eigene Handy geladen und schon kann es losgehen. Am Ende warten die Preise.

Begleitung: Höhenwegarena



10.00-16.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof
am Infostand der
Höhenwegarena

Barfußparkour

Was habe ich denn da unter meinen Füßen? Den Parkour erkunden, mal fühlen und nachspüren und dann schauen, ob der Eindruck richtig war.



10.00-16.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof

Die vielfältige Natur- und Pflanzenwelt

Ein unterhaltsames Gewinnspiel über die Vielfalt unserer Natur- und Pflanzenwelt und die großen und kleinen Naturwunder.

Begleitung: Naturpark Lüneburger Heide



10.00-16.00 Uhr
Treff: Haverbeckhof
am Infostand des
Naturparks

NATUR BEWEGT

Der AlltagsFitnessTest

Wie fit bin ich eigentlich? Und wie wird es in 20 Jahren aussehen? Der AlltagsFitnessTest für 60+ vom Deutschen Olympischen Sportbund gibt darauf Antworten und ermittelt individuelle Stärken und Schwächen. Einfach mal ausprobieren.

Begleitung: Henriette Kulms



10.00-16.00 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Selbstverteidigung

Was macht man, wenn man sich in Wald und Feld verteidigen muss? In kleinen Vorführungen demonstriert die Ju-Jutsu-Abteilung des TSV Winsen ihr Können und gibt Tipps, wie man z.B. auch einen Wanderstab einsetzen kann.

Begleitung: TSV Winsen, Abt. Ju-Jutsu



10.00-16.00 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Mini-Sportabzeichen

Unsere kleinen Gäste bis 6 Jahren laden wir ein, mit dem Hasen „Hoppel“ und dem Igel „Bürste“ spannende Abenteuer zu bestehen und an kleinen Stationen gemeinsam Aufgaben zu bewältigen. Am Ende wartet das Mini-Sportabzeichen.

Begleitung: Jugendteam des SVE Bad Fallingbostel



11.00-13.00 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Naturverträgliches Geocaching

Die Schatzsuche mittels GPS erfreut sich immer größerer Beliebtheit und ist eine Freizeitbeschäftigung für Jung und Alt. Alle Einsteiger erhalten eine Einführung und können sich die GPS Geräte gegen ein Pfand ausleihen. Dazu gibt es Infos, wie wir auch bei diesem Vergnügen achtsam mit der Natur umgehen.

Begleitung: Michael Schaschek, zertifizierter Waldpädagoge und Wanderführer

Ab 13.30 Uhr

Treff: Haverbeckhof
Infostand



NATUR BEWEGT

Mitmach-Workshops

Diese Workshopangebote laden Sie zu einer festen Startzeit zum Mitmachen und Ausprobieren ein. Ohne Anmeldung und ohne besondere Vorkenntnisse.

Kommen Sie einfach vorbei .

Wir empfehlen geschlossenes Schuhwerk und bequeme Kleidung.

HIIT und Freeletics

Das Trainingssystem FREELETICS ist ein hochintensives Intervalltraining (HIIT), welches wir heute in moderater Form vorstellen. Jeder kann ohne Vorkenntnisse mitmachen, die Übungen kennenlernen, um sie auch Zuhause durchzuführen. Die Einheit dauert etwa 30 Minuten.

Begleitung: Jessica Streich, Trainerin für Fitness und Gesundheit, Studio-Inhaberin



10.15 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Dauer: ca. 30 min

Unterwegs mit dem Rollator

Unwegsames Gelände, Kopfsteinpflaster ? Kein Problem, denn heute üben wir hier an diesem schönen Ort, wie wir uns sicher mit dem Rollator durch die Natur bewegen können.

Begleitung: Erika Eggers, Übungsleiterin
TV Jahn Schneverdingen



11.20 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Dauer: ca. 45 min

Life Kinetik

Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = mehr Leistung. Ein Gehirntaining mit verspielten Übungen für jedes Alter! Es macht viel Spaß, ist leicht anzuwenden und ist effektiv.

Begleitung: Regina Gerke, zertifizierte
Life Kinetik Trainerin



11.30 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Dauer: ca. 45 min

Tief durchatmen am Vormittag

Beschreibung siehe nächste Seite

11.45 Uhr

Treff: Haverbeckhof

NATUR BEWEGT

Schwing dich fit

Schwungvoll geht es zu in diesem Workshop mit den Ringen, in denen mehrere Kugeln schwingen. Das regt unseren Körper an, verbessert die Wahrnehmung und wirkt entspannend. Natürlich wird während eines Rundganges auch die Ausdauer verbessert.

Begleitung: Ilka Holst, Fitnessexpertin, Inhaberin der Firma Healthy Life



13.30 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Dauer: ca. 45 min

Tief durchatmen am Nachmittag

Atmen ist Leben und die natürlichste Sache der Welt. Mit der richtigen Atmung fällt vieles leichter und es ist ein guter Weg zu innerer Ruhe. In diesem kleinen Workshop lernen Sie Atemtechniken kennen und die gute Waldluft ergänzt die positiven Effekte.

Begleitung: Johanna Zuber, Entspannungstrainerin



14.00 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Dauer: ca. 30 min

Fasziendehnung

Faszien, ein Netz aus Bindegewebe durchzieht unseren ganzen Körper. Es besitzt räumlich trennende Funktion, stellt eine formgebende Struktur dar und ist ein sehr großes Wahrnehmungsorgan unser 6. Sinn. Durch ein gezieltes Training können positive Veränderungen erreicht werden: bessere Beweglichkeit, Wahrnehmung, Schmerzreduktion, Haltungsverbesserung.

Begleitung: Stephanie Böse, Sportwissenschaftlerin



14.45 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Dauer: ca. 30 min



NATUR BEWEGT

Die Vorträge

Neues und Interessantes erfahren Sie in unseren von Experten angebotenen Kurzvorträgen, die 20-30 Minuten dauern und im großen Saal des Haverbeckhofes angeboten werden.

Die Heidelandschaft

Was macht diesen einzigartigen Landschaftstyp aus? Wie ist sie entstanden? Wacholderheide, Heideblüte und Heidschnucke. Dies sind nur einige Aspekte, die in diesem Vortrag angesprochen werden.

Referentin: Daniela Grothues-Vervat, zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin



11.00 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Die Heilkraft des Waldes

"Mutter Natur" ist eine große Heilerin, dies ist schon seit Jahrhunderten bekannt und viele Menschen nutzen sie zur Unterstützung ihrer Gesundheit. Neue Beobachtungen und Forschungen zeigen, dass den Bäumen und besonders dem Wald eine besondere Heilkraft innewohnt. In diesem kleinen Vortrag erzähle ich Ihnen von den spannenden Vorgängen, die "im Geheimen" zu Ihrer Gesundheit beitragen können.

Referentin: Petra Ruffert, Yogalehrerin



12.15 Uhr

Treff: Haverbeckhof

Trink dich fit

Die Getränkeauswahl ist riesengroß. Wasser, Schorle, Smoothie ... , die Entscheidung fällt schwer. Wann, wieviel und was ist „gesund“? Getränke sollen den Durst löschen, nicht dick machen und wichtige Nährstoffe transportieren. Selbstgemachtes aromatisiertes Wasser oder Smoothies sind eine tolle Abwechslung. Hören Sie den Vortrag und probieren Sie am Stand der Sportregion unsere kleinen Leckerschmecker.

Referentin: Stephanie Böse, Sportwissenschaftlerin, Ernährungsberaterin



13.30 Uhr

Treff: Haverbeckhof

NATUR BEWEGT

Unsere Infostände

Hier informieren wir Sie zu verschiedenen Themen rund um Bewegung, Sport, Gesundheit und Natur und weitere Angebote.

Die Sportregion Heide

Die Sportregion Heide ist die Kooperation der Sportbünde der Kreise Harburg-Land, Heidekreis und Celle. An unserem Stand informieren wir über uns und die Aktivitäten unserer Vereine.



Der Verein Naturschutzpark

Unter dem Kürzel VNP versammeln sich drei Institutionen: Der Verein Naturschutzpark e.V., die Stiftung Naturschutzpark Lüneburger Heide und die VNP-Naturpark GmbH. Der VNP ist eine der ältesten privaten Naturschutzorganisationen Deutschlands und hat sich zum Ziel gesetzt, großflächig Naturschutz zu betreiben.



Bispingen Touristik

Die Tourist Information in Bispingen informiert über alles, was Sie zum Thema Bispingen und Lüneburger Heide interessiert: Fragen Sie uns. Wir beraten Sie gern, helfen bei der Suche nach einem passenden Übernachtungs- oder Pauschalangebot, organisieren z.B. Leihfahräder und alles, was Sie für einen gelungenen Heide- und Erlebnisurlaub brauchen.



Naturparkregion Lüneburger Heide

Die Lüneburger Heide ist eine der schönsten und bekanntesten Kulturlandschaften. Sie zu bewahren und erlebbar zu machen, ist das Ziel des Naturparks Lüneburger Heide auf über 1070km² Fläche. Lernen Sie mit einem unterhaltsamen Gewinnspiel die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt kennen und informieren Sie sich über große und kleine Naturwunder entlang des Weges.



NATUR BEWEGT

Die HöhenwegArena

Der Kletterpark im Camp Reinsehlen, mit Sky-Tower, Hoch- und Niedrigseilgarten bietet ein differenziertes, zielgruppenspezifische Angebot: Ob Team- und Führungskräfteentwicklung, Betriebsausflug, Schulklassen-ausflug, erlebnispädagogisches Programm, Fitness oder Familienausflug: wir haben ein auf ihre Bedürfnisse maßgeschneidertes Programm.



HÖHENWEG

Healthy Life

Als Gesundheitsexpertin helfe ich, Ilka Holst, Ihnen mit meinem Team ihren individuellen Weg zu mehr Wohlfühl, Gesundheit, Leistungsfähigkeit hin zu mehr Balance zu finden. Unser Anliegen ist es im Zusammenfluss unsere drei Tätigkeitsfelder Bewegung, Wellness und Network Gesundheit zu unterstützen und Impulse zu geben für ein gesünderes Leben.



Ilka Holst
Gesundheitsexpertin
Healthy Life

AOK

Die Gesundheitskasse stellt sich vor: Testen Sie Ihr Gleichgewicht auf dem Balanceboard und nehmen Sie am Gewinnspiel teil.



NATUR BEWEGT

Die Sportregion Heide und der Heidschnuckweg

Die Sportregion Heide ist die Kooperation der drei Kreissportbünde Celle, Harburg-Land und dem Heidekreis.

Als besonderer Wanderweg durchquert der Heidschnuckenweg die gesamte Sportregion. Er führt über 223 km von HH-Fischbeck über Buchholz, Wilsede, Soltau und Müden (Örtze) nach Celle. Er verbindet in besonderer Weise Bewegung und Natur und ist ein wahrhaftes Festival der Sinne!

Die 223 Kilometer des Heidschnuckenweges sind mehr als ein Wanderweg durch die rosablühende Heide und zu dunkelgrünen Wacholderbüschen. Sie sind eine Reise in eine der ältesten und ursprünglichsten Kulturlandschaften Deutschlands. Eine Reise zu den Heidjern, den Menschen der Heide. Eine Reise zu den Heidschnucken, die für das Überleben der Heidelandschaft eine entscheidende Rolle spielen.



Herausgeber: **Sportregion Heide**

Auflage: 1500 Stück, Mai 2019

KSB Harburg-Land, Rathausstr. 60, 21423 Winsen, www.ksb-harburg-land.de

SB Heidekreis, Moorstr. 10, 29664 Walsrode, www.sportbund-heidekreis.de

KSB Celle, Vorwerker Platz 16, 29229 Celle, www.ksb-celle.de

Alle Rechte vorbehalten. Aufgrund der langfristigen Planungen kann es zu Änderungen kommen.

NATUR BEWEGT

Aktivtag

Haverbeckhof, Niederhaverbeck 2, 29646 Bispingen



Mit freundlicher Unterstützung

