



Programm
September –
Oktober
2024

Aktiv in Heddernheim



FRANKFURTER
VERBAND

UNSER PROGRAMM SEPTEMBER BIS OKTOBER



Montags | 10:00 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Sitzgymnastik

Gemeinsam bewegen macht Spaß! Sie können Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer schon durch leichte Übungen im Sitzen fördern.

Kursleitung: Karin Eberbach

Kosten: 4 €; Teilnehmer*innen: 12



Montags | 11:15 – 12:15 Uhr

Gitarrengruppe

Wir sind „fortgeschrittene“ Anfänger*innen und üben zusammen die Begleitung unserer Lieblingslieder. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten: 4 €



Montags | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Stadtteiltreff Aßlarer Straße

Wir bieten Ihnen ein vielseitiges Programm mit Lesungen, Bingo, Festen, Gymnastik und Gedächtnistraining an. Davor gibt es Kaffee und Kuchen.

Kosten: 3 €



Dienstags | 14:30 – 17:00 Uhr

Wir spielen Rommé, Skat und mehr

Wir treffen uns bei Kaffee und Kuchen zu Karten- und Brettspielen.

Einfach einmal ausprobieren und die Freude am Spiel (wieder-)entdecken.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen, zzgl. 1 €



Mittwochs | Uhr | Anmeldung erforderlich

Aktivclub Heddernheim

Wir machen abwechslungsreiche Ausflüge in Frankfurt und um Frankfurt herum. Nähere Informationen mit den konkreten Terminen und den Uhrzeiten werden in einem separaten Aktiv-Programm bekannt gegeben.

Kosten: abhängig vom Ausflugsziel

! Die Uhrzeit variiert abhängig von der Aktivität.

Kein Aktivclub am 2.10.



Donnerstags | 10:00 – 11:30 Uhr | Anmeldung erforderlich

Gedächtnistraining

Wir machen vielseitige Übungen zur Erhaltung und Förderung der geistigen Fitness.

Kosten: 4 €; Teilnehmer*innen: 12



Donnerstags | 19:00 – 20:00 Uhr | Anmeldung bis 04.09.

Trommelkurs

Wir lernen von Niikoi Kotey die tyischen Trommeltechniken und -rhythmen auf der Kpanlogo, einer ghanaischen Fasstrommel. Der Kurs ist für Anfänger*innen geeignet. Die Instrumente werden gestellt.

Kosten: 70 € für 7 Termine

! Kursstart ab dem 05.09.



Freitags | 13:00 – 15:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Lotsenbüro

Das für Sie richtige Ehrenamt oder die passende Anlaufstelle für spezielle Fragen und Anliegen – wir helfen Ihnen gerne weiter! Vertraulich und persönlich! Bitte einen Termin mit Sybille Vogl vereinbaren.

! Kein Lotsenbüro am 4.10.



Mo., 02.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Sicherheit im Alter

Herr Linder ist Präventionsbeauftragter und bespricht mit uns die verschiedenen Aspekte der Kriminalität, denen insbesondere ältere Menschen ausgesetzt sind. Wichtige Themen sind einmal mehr die verschiedene Variationen des Enkeltricks sowie „Falsche Amtspersonen“.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 03.09. | 10:30 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz Leben mit Demenz e.V.

Beim Gesprächskreis für pflegende Angehörige können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein moderiert und findet immer am ersten Dienstag im Monat statt.

Kostenlos

**! Bei Personen, die neu teilnehmen möchten,
bitten wir um ein Vorgespräch.**



Mi., 04.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Sicherheit im Alter

Herr Linder ist Präventionsbeauftragter und bespricht mit uns die verschiedenen Aspekte der Kriminalität, denen insbesondere ältere Menschen ausgesetzt sind. Wichtige Themen sind einmal mehr die verschiedene Variationen des Enkeltricks sowie „Falsche Amtspersonen“.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 05.09. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir probieren alte und neue Rezepte aus!

Wir probieren gemeinsam verschiedene Rezepte aus. Je nach Absprache und Jahreszeit widmen wir uns unterschiedlichen Themen. Was ist Ihr Lieblingsessen?

Kosten: 5 € zzgl. anteilig Lebensmittel

Teilnehmer*innen: 4



Mo., 09.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

BINGO

Oft gespielt – immer wieder gut! Mit etwas Glück und Konzentration gibt es einen Preis zu gewinnen. Vorher servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Zzgl. 50 Ct pro Bingo Karte



Mo., 09.09. | 18:30 – 20:00 Uhr

Boomer-Treff

Wer zwischen der Mitte der 50er und Ende der 60er Jahre geboren wurde, darf sich als Baby-Boomer fühlen. Die kommen zwar langsam in die Jahre, sind aber noch schwer aktiv. Wir treffen uns monatlich zum Austausch und zur Planung gemeinsamer Unternehmungen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 10.09. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Entspannungstraining

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen im Sitzen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Übungsleitung: Hannelore Möbus.

Kosten: 3 €



Mi., 11.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 04.09.

Geheimnisvolles Périgord

Das Périgord ist eine Landschaft und eine historische Provinz im Südwesten Frankreichs, die für ihr reiches historisches Erbe und für eine wunderschöne Natur bekannt ist. Erleben Sie bei einer Reisepräsentation die Magie dieser einzigartigen Region. Zuvor servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 11.09. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Näh-Treff

Heddernheim im Wandel

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und wir helfen Ihnen, Ihr eigenes Nähprojekt umzusetzen. Bei uns können Sie den Spaß am Nähen (wieder)entdecken.

Kosten: 3 €



Fr., 13.09. | 12:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Unser Mittagessen im Begegnungszentrum

Deutsch-Bengalische Gesellschaft e.V.

Unser Nachbar Hamidul kocht für Sie leckere Speisen, inspiriert von der bengalischen Küche. Wenn Sie nicht vor Ort essen möchten, können Sie das Essen auch mit nachhause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 13.09. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co

Tauschen Sie sich bei Kaffee und Kuchen über ihre digitalen Erfahrungen aus. Wir helfen Ihnen beim Üben im Umgang mit dem Smartphone, Tablet oder Laptop.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 16.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Naturbeobachtungen am Alten Flugplatz

Wofhard Wegener zeigt den Film „Naturbeobachtungen am Alten Flugplatz bei Bonames und Kalbach“ von Gerd Wunderlich. Vorher gibt es Kaffee und Kuchen.

Kosten: 3 €



Di., 17.09. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir frühstücken zusammen

Wir servieren Ihnen ein umfangreiches, leckeres Frühstück in netter Runde.

Kosten: 5 €; Teilnehmer*innen: 18



Mi., 18.09. | 10:30 Uhr | Anmeldung bis 09.10.

Ausflug zum Feldberg

Wir fahren mit dem öffentlichen Bus zum Feldberg hoch und besuchen den Falkenhof. Vorher gehen wir zum gemeinsamen Mittagessen ins Feldberghaus.

Kosten für den ÖPNV und Eintritt sowie Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 19.09. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 13.09.

Mad Horse singt

René Scholz, auch bekannt als Mad Horse, singt Lieder, Songs, Balladen und eigene Texte. Seine herb-melancholische Stimme und die rustikale Virtuosität auf der Gitarre stehen für wahre, schöne, gute Musik.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 21.09. | 15:00 – 17:30 Uhr

Hedderheimer Reparaturcafé

Heddernheim im Wandel

Selber reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen unterstützen Sie bei der Reparatur Ihrer Elektrokleingeräte und bei kleineren Näharbeiten. Manches lässt sich unter fachkundiger Anleitung doch wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 23.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Einfache Bewegungsübungen

Wir machen kleine Bewegungsübungen mit Musik zur Erhaltung der Beweglichkeit. Zuvor servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 24.09. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Entspannungstraining

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen im Sitzen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Übungsleitung: Hannelore Möbus.

Kosten: 3 €



Mi., 25.09. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 23.09.

Dalli Klick Zeitreise

Dalli-Klick ist ein Ratespiel nach einer beliebten Spielshow, bei dem schrittweise ein neuer Teil eines verborgenen Bildes aufgedeckt wird. Wir reisen damit zurück in die 1970er und 80er Jahre.

Kosten: 3 € Gastobulus

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Do., 26.09. | 14:00 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 20.09.

Umgang mit Menschen mit Demenz

Fast 1,8 Millionen Menschen mit Demenz leben in Deutschland. Wie lassen sich Menschen mit Demenz bestmöglich in Ihrem Alltag unterstützen? Wir geben Hinweise zum Umgang und zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz.

Referentin der Demenzpartner-Schulung: Sybille Vogl, Diplom-Pflegewirtin.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 27.09. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Hedderheimer Musiksalon

Im Hedderheimer Musiksalon haben wir Freude beim gemeinschaftlichen Singen. Wir singen unsere Lieblingslieder und werden dabei mit Klavier, Gitarre und Akkordeon begleitet. Liedermappen stehen zur Verfügung. Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 01.10. | 10:30 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Leben mit Demenz e.V.

Beim Gesprächskreis für pflegende Angehörige können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Der Gesprächskreis wird von Ulrich Amrhein moderiert und findet immer am ersten Dienstag im Monat statt. **Kostenlos**

⚠ Bei Personen, die neu teilnehmen möchten, bitten wir um ein Vorgespräch.



Di., 08.10. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Entspannungstraining

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen im Sitzen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Übungsleitung: Hannelore Möbus.

Kosten: 3 €



Mi., 09.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 08.10.

Namibia entdecken

Wir erleben einmalige Naturwelten bei einer Reisepräsentation von Ingrid Pierson über Namibia „Windhoek Swakopmund, Namib“ und „Tiere des Etosha Nationalparks“. Zuvor servieren wir Ihnen Kaffee und Kuchen.

Kosten: 3 € Gastobulus.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 09.10. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Näh-Treff

Heddernheim im Wandel

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und wir helfen Ihnen, Ihr eigenes Nähprojekt umzusetzen. Bei uns können Sie den Spaß am Nähen (wieder)entdecken.

Kosten: 3 €



Do., 10.10. | 14:00 – 16:00 Uhr

Schenken statt Wegwerfen!

Heddernheim im Wandel

Haben Sie Freude am Stöbern und Plaudern in unserem Schenk- und Tauschcafé. Wir tauschen/verschenken einander gut erhaltene Kleidungsstücke. Wir machen anderen eine Freude und tragen zur Müllvermeidung und Nachhaltigkeit bei.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

! Wir nehmen nur gut erhaltene, unbeschädigte und gereinigte Kleidungsstücke an!



Do., 10.10. | 18:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 08.10.

Gehirntraining mit leichten Bewegungen

Wir trainieren unsere geistige Leistungsfähigkeit mittels spielerischer Bewegungsübungen und verschiedener kognitiver Aufgabenstellungen. Wir fördern unsere Kreativität, Konzentrationsfähigkeit und Stressresistenz. Der Kurs besteht aus 6 Terminen.

Kosten auf Anfrage

! Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

NEU!



Fr., 11.10. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Frische Waffeln

Wir servieren Ihnen leckere, selbstgemachte Waffeln und nehmen uns Zeit zum Plaudern.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 14.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Rund ums Thema Bäume

Bäume haben einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Wera Völker erzählt uns über die Wirkung der Bäume auf uns Menschen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.

Zzgl. 50 Ct pro Bingo Karte.



Mo., 14.10. | 18:30 – 20:00 Uhr

Boomer-Treff

Wer zwischen der Mitte der 50er und Ende der 60er Jahre geboren wurde, darf sich als Baby-Boomer fühlen. Die kommen zwar langsam in die Jahre, sind aber noch schwer aktiv. Wir treffen uns monatlich zum Austausch und zur Planung gemeinsamer Unternehmungen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Di., 15.10. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir frühstücken zusammen

Wir servieren Ihnen ein umfangreiches, leckeres Frühstück in netter Runde.

Kosten: 5 €; Teilnehmer*innen: 18



Mi., 16.10. | 13:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir besuchen den Zoo

Wir machen einen Spaziergang durch den Frankfurter Zoo. Zum Abschluss kehren wir in ein Lokal ein.

Die Kosten für den Zoeeintritt und Tickets des ÖPNV sind selbst zu tragen.

Ort: Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben.



Do., 17.10. | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir probieren alte und neue Rezepte aus!

Wir probieren gemeinsam verschiedene Rezepte aus. Je nach Absprache und Jahreszeit widmen wir uns unterschiedlichen Themen. Was ist Ihr Lieblingsessen?

Kosten: 5 € zzgl. anteilig Lebensmittel, Teilnehmer*innen: 4



Fr., 18.10. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co

Tauschen Sie sich bei Kaffee und Kuchen über ihre digitalen Erfahrungen aus. Wir helfen Ihnen beim Üben im Umgang mit dem Smartphone, Tablet oder Laptop.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Sa., 19.10. | 15:00 – 17:30 Uhr

Hedderheimer Reparaturcafé

Hedderheim im Wandel

Selber reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen unterstützen Sie bei der Reparatur Ihrer Elektrokleingeräte und bei kleineren Näharbeiten. Manches lässt sich unter fachkundiger Anleitung doch wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mo., 21.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 3 Tage vorher

Übungen zum Gedächtnistraining

Wir machen zusammen kleine Übungen, um die geistige Fitness zu fördern. Zuvor gibt es Kaffee und Kuchen.

Kosten: 3 €



Di., 22.10. | 17:30 – 18:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Entspannungstraining

Autogenes Training, visuelle Reisen und weitere Entspannungsübungen im Sitzen können uns helfen, unsere innere Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Übungsleitung: Hannelore Möbus.

Kosten: 3 €



Mi., 23.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Im Fluss der Zeit – die Alte Brücke zu Frankfurt am Main

Die Brücke war als Nord-Süd-Verbindung nicht nur für den Handel wichtig. Angelika Ramm-Fischer erzählt, welche Geschichte(n) sich sonst noch um die Alte Brücke ranken. Ein Bilder-Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Liebenswertes Frankfurt e.V.

Kosten: 3 € Gastobulus

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 23.10. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Unser Näh-Treff

Heddernheim im Wandel

Wir verwandeln alte Stoffe und Gegenstände in schöne, wieder neu verwendbare Sachen. Und wir helfen Ihnen, Ihr eigenes Nähprojekt umzusetzen. Bei uns können Sie den Spaß am Nähen (wieder)entdecken.

Kosten: 3 €



Do., 24.10. | 13:30 – 15:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir probieren alte und neue Rezepte aus!

Wir probieren gemeinsam verschiedene Rezepte aus. Je nach Absprache und Jahreszeit widmen wir uns unterschiedlichen Themen. Was ist Ihr Lieblingsessen?

Kosten: 5 € zzgl. anteilig Lebensmittel

Teilnehmer*innen: 4



Do., 24.10. | 16:00 – 17:30 Uhr | Anmeldung bis 17.10.

Gemeinsam autobiografisch schreiben

Wir entdecken die Erinnerungslichter unseres Lebens, indem wir kleine Impulse als Schreib Anregung nehmen, gemeinsam dazu schreiben, vorlesen und achtsam darüber sprechen. Bitte dabei haben: Stift und Heft. Moderation: Dr. Susanne Konrad, Autorin.

Termine: 24.10., 31.10., 7.11., 21.11. und 28.11.

Kosten: Teilnehmergebühr für fünf Termine: 45 €

NEU!



Fr., 25.10. | 12:00 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 2 Tage vorher

Unser Mittagessen im Begegnungszentrum

Deutsch-Bengalische Gesellschaft e.V.

Unser Nachbar Hamidul kocht für Sie leckere Speisen, inspiriert von der bengalischen Küche. Wenn Sie nicht vor Ort essen möchten, können Sie das Essen auch mit nachhause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Fr., 25.10. | 17:00 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Hedderheimer Musiksalon

Im Hedderheimer Musiksalon haben wir Freude beim gemeinschaftlichen Singen. Wir singen unsere Lieblingslieder und werden dabei mit Klavier, Gitarre und Akkordeon begleitet. Liedermappen stehen zur Verfügung. Ein kleiner Imbiss wird angeboten.

Die Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen.



Mi., 30.10. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Spaß beim Wortpuzzle

Wir machen unterhaltsame Wortspiele.

Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen, zzgl. ein Gastobolus von 3 €.



Do., 31.10. | 17:30 – 19:00 Uhr | Anmeldung bis 30.10.

Die tiefe Verbindung von Poesie und Musik

Der Liedermacher Harald Lange lädt uns zu einer Lesung mit Klavierbegleitung ein. Mit dabei: die Lyrikerin Dorina Ciubotaru (Republik Moldau), die Ihre Gedichte in deutscher Sprache vorträgt.

Gehen Sie mit auf eine emotionale Reise und erleben Sie die tiefe Verbindung von Poesie und Musik.

Kosten: auf Anfrage

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	10:00 – 11:00 Uhr	Sitzgymnastik Kosten: 4 €
	11:15 – 12:15 Uhr	Gitarrengruppe Kosten: 4 €
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Aßlarer Straße Kosten: 3 €
Dienstags	14:30 – 17:00 Uhr	Wir spielen Rommé, Skat und mehr Kosten für Speisen und Getränke sind selbst zu tragen zzgl. 1 €
Mittwochs		Aktivclub Heddernheim Kosten: abhängig vom Ausflugsziel
Donnerstags	10:00 – 11:30 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 4 €
	19:00 – 20:00 Uhr	Trommelkurs Kosten: 70 € für 7 Termine
Freitags	13:00 – 15:00 Uhr	Lotsenbüro

Cafeteria

**Dienstags
14:30 Uhr bis
16:30 Uhr**

Begegnungs- & Servicezentrum Heddernheim

Aßlarer Straße 3
60439 Frankfurt am Main

Leitung

Sybille Vogl
Telefon: 069 299 807 2218
sybille.vogl@frankfurter-verband.de
www.frankfurter-verband.de



Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de