



## Mai – Lebensfreude, Gemeinschaft und Zeit im Grünen

Der Mai gilt für viele als einer der schönsten Monate des Jahres. Die Natur steht nun in voller Blüte, die Tage sind lang und hell, und die Temperaturen laden dazu ein, wieder mehr Zeit im Freien zu verbringen. Überall zeigt sich das Leben von seiner farbenfrohen Seite: Blumen blühen, Bäume tragen frisches Grün und die Luft ist erfüllt von Vogelgesang. Diese besondere Atmosphäre wirkt ansteckend – sie schenkt neue Energie, hebt die Stimmung und macht Lust auf Bewegung und Begegnung.



Mit dem Mai verbindet sich traditionell auch ein Gefühl von Aufbruch und Lebensfreude. Rund um den Maifeiertag und vielerorts auch bei kleinen Maifeiern wird Gemeinschaft erlebbar – sei es im Freundeskreis, in der Nachbarschaft oder bei örtlichen Veranstaltungen. Auch der Muttertag erinnert uns daran, innezuhalten und Dankbarkeit zu zeigen für die Menschen, die uns begleiten, unterstützen und geprägt haben. Solche Anlässe geben Impulse, Beziehungen bewusst zu pflegen und wertzuschätzen.

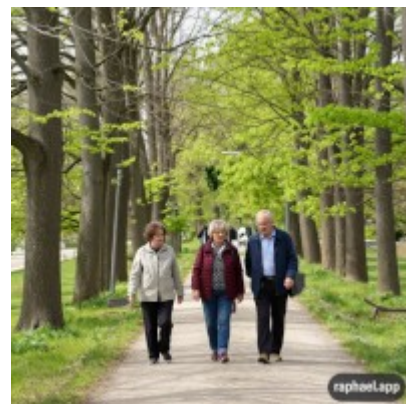


Gerade in dieser lebendigen Jahreszeit wächst das Bedürfnis nach Austausch und gemeinsamen Aktivitäten. Für unsere Bürger- und Seniorenhilfe ist der Mai daher eine wunderbare Gelegenheit, das Miteinander aktiv zu gestalten. Ob beim gemütlichen Stammtisch, in offenen Gesprächsrunden wie dem Babbelcafé oder bei gemeinsamen Unternehmungen – es gibt viele Möglichkeiten, miteinander ins Gespräch zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen und bestehende zu vertiefen. Diese Begegnungen bereichern den Alltag und schaffen ein Gefühl der Zugehörigkeit.

Alle Bilder dieses Newsletters sind Privat erstellt, mit KI generiert, oder unter der Creative Commons Zero-Lizenz veröffentlicht.



Der Mai erinnert uns auch daran, wie wohltuend es ist, Zeit in der Natur zu verbringen. Frische Luft, Bewegung und das bewusste Erleben der Umgebung wirken sich positiv auf Körper und Seele aus. Vielleicht bietet sich die Gelegenheit für einen kleinen Spaziergang in netter Gesellschaft, einen Ausflug ins Grüne oder einfach ein paar ruhige Minuten auf einer Bank, wie die neue Babelbank, in der Sonne. Oft sind es gerade diese einfachen Momente, die uns neue Kraft schenken.



Zugleich ist der Mai ein guter Zeitpunkt, um Dankbarkeit zu zeigen – für die Menschen in unserem Umfeld und für das Engagement vieler Ehrenamtlicher. Ohne ihren Einsatz wäre das vielfältige Angebot unserer Bürger- und Seniorenhilfe nicht möglich. Jede helfende Hand, jedes offene Ohr und jede gemeinsam verbrachte Stunde tragen dazu bei, unsere Gemeinschaft lebendig und stark zu halten.

Wir möchten Sie herzlich einladen, die Angebote unseres Vereins weiterhin zu nutzen und sich aktiv einzubringen. Ob bei regelmäßigen Treffen, bei besonderen Aktionen oder im persönlichen Austausch – jede Teilnahme macht unser Miteinander ein Stück reicher. Vielleicht entdecken Sie im Mai auch etwas Neues für sich oder finden Anschluss an eine Gruppe, die zu Ihnen passt.

Wir wünschen Ihnen einen sonnigen, lebendigen und erfüllten Mai, viele schöne Begegnungen und Momente der Freude in einer blühenden und inspirierenden Umgebung.

Herzliche Grüße

**Ihr  
BSH-Team**





## Aus dem BSH Repair Café

Bei unserem 42. Repair Café am 28. März hatten wir 19 Reparaturen. Davon haben wir 9 sofort reparieren können, 6 Reparaturen haben wir vertagt. Bei 3 Reparaturen hatten wir leider keinen Erfolg. Bei einem Gerät ist eine Teilnutzung möglich, von daher ist die Reparatur nicht ganz misslungen.

## Das nächste Repair Café ist am Samstag den 30. Mai 2026 ab 13:00 Uhr.

In der Offenbach Post und in der Stadtpost war wieder ein Artikel über unser Repair Café. Nachzulesen unter: <https://www.op-online.de/region/heusenstamm/wie-die-ehrenamtlichen-des-heusenstammer-repair-cafe-defekter-technik-neues-leben-einhauchen-94244403.html>

## Wenn die Kaffeemaschine defekt ist

**REPAIR-CAFÉ** Ehrenamtliche hauchen kaputter Technik einmal im Monat neues Leben ein

**Heusenstamm** – Es ist gefühlt immer dasselbe. Daheim sitzt die Familie am gedeckten Tisch und freut sich auf einen leckeren Kaffee. Doch die Maschine streikt. Alles Rütteln und Wackeln hilft nicht, das Gerät macht keinen Mucks. Was nun? Die Lösung bringen die echten Experten im Repair-Café.

Die dicken Filzdecken zum Schutz der Holztische breiten die Ehrenamtlichen einmal im Monat über die Tische der Bürger- und Seniorenhilfe (BSH) aus. Der Service kostet eine Spende in die Kaffeekasse – an der Kirchstraße läuft die Maschine! Und gerade bringt Naturengel Julia Weitzel noch einen Käsekuchen vorbei für die Wartenden. Etwas Geduld muss der Kunde mitbringen.

### Das passende Werkzeug zur Hand

„Normalerweise stehen die Leute bis auf die Treppe“, berichtet BSH-Vorsitzende Karin Keller. Oft sind es mehr als 30 Anmeldungen für den Termin am letzten Samstag im Monat. Diesmal kommt nur die Hälfte der gewohnten Gruppe mit defekten Haushaltsgeräten zum Treffpunkt. Insgesamt gehören 16 Männer zum Team der erfahrenen Fachleute und handwerklichen Talente.



**Kaffeemaschinen** gehören zu den häufigsten defekten Geräten, die die Ehrenamtlichen im Repair-Café in der Kirchstraße 24 reparieren. Sie halten für diese Geräte verschiedene Temperatur-Sicherungen bereit.

MICHAEL PROCHNOW

Sie bringen fast alles in Schuss, neben Kaffeeautomaten auch Staubsauger, Nähmaschinen, Schaukelpferde und E-Roller, zählt Hartmut Scharmann auf. Der zweite Vorsitzende der BSH behält stets den Überblick, kennt die Spezialgebiete der ehrenamtlichen Mitarbeiter. Auf der anderen Seite des Tisches wird gerade an einem Radio geschraubt, nebenan zerlegt ein Kollege die Bürstenhalterung eines Reinigungsgeräts. „Oft hat einfach der Stecker ei-

nen Wackelkontakt“, berichtet Scharmann. Das haben sie in der Regel rasch im Griff. Manchmal ist der Schalter futsch, dann muss ein passendes Teil im Internet gesucht und bestellt, die Reparatur vertagt werden. Im Aktenvernichter einer Dame hat lediglich ein Papierfetzen den Betrieb lahmgelegt.

Die Experten haben sich eine Auswahl an Sicherungen, Dioden und Transistoren zugelegt. Mithilfe der Spenden konnten sie auch gut ausgestattete

Werkzeugkästen und Schraubersetts zulegen. „Besonderen Spaß macht es, die Lokomotive einer Modelleisenbahn wieder in Schuss oder die Arme eines Stoffaffens in Bewegung zu bringen“, plaudert der Leiter von Operationen an Spielzeugen.

Im Dienst sind neben ihm als Messebau-Techniker auch Elektro-Ingenieure, ein Flugzeugmechaniker, EDV-Spezialisten, aber auch ein Unternehmensberater und einige Handwerker. Manche bringen ihr eigenes

Equipment mit, andere bedienen sich der Ausstattung aus dem Keller der Bürger- und Seniorenhilfe.

Dorthin wollen sie bis zum Sommer umziehen. Der Souterrain biete mehr Platz und es müsse nicht immer das ganze Werkzeug herbeigeholt und weggeschafft werden. Der Umzug soll auch Raum für die in der wärmeren Jahreszeit häufigen Fahrrad-Reparaturen schaffen, informiert er.

An E-Bikes gehen sie nicht, da gibt es einen Fachhändler im Ort, argumentiert der Sprecher. Auch für Fernseher verfüge die Schlossstadt über eine Werkstatt, Handys und Computer können sie nur begrenzt erneuern.

Keinen Platz biete die Adresse für Großgeräte wie Waschmaschinen und Kühlschränke. Diesen Fachhändlern möchte die seit vier Jahren arbeitende freiwillige Runde keine Konkurrenz machen, betont der Techniker. Eng arbeitet das Repair-Café mit der „Bürger\*innen-Stiftung“, den Naturengeln und anderen Vereinen zusammen, lobt er das Netzwerk. Weitere Helfende sind im Kreis der Aktiven stets willkommen.

MICHAEL PROCHNOW

**Infos im Internet**  
[repaircafe-heusenstamm.de](https://repaircafe-heusenstamm.de)

Alle Bilder dieses Newsletters sind Privat erstellt, mit KI generiert, oder unter der Creative Commons Zero-Lizenz veröffentlicht.

Bürger- und Seniorenhilfe Heusenstamm e.V., Kirchstraße 24, 63150 Heusenstamm  
Tel. 06104 1711; E-Mail: [bsh-heusenstamm@t-online.de](mailto:bsh-heusenstamm@t-online.de); Homepage: [www.bsh-heusenstamm.de](http://www.bsh-heusenstamm.de)  
Bürozeiten: Montag - Donnerstag von 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

# Vortrag von Günter Broßmann über das Wetter und seine Wetterstation in Heusenstamm

In einem sehr interessanten Vortrag hat unser Mitglied Günter Broßmann seine Website : [www.heusenstamm-wetter.de](http://www.heusenstamm-wetter.de) vorgestellt und spannende Details über seine Wetterstation und das Wetter allgemein erzählt. Bei Kaffee und Kuchen hat Herr Broßmann zunächst sich und seine Verbindung zum Wetter vorgestellt, um dann auf die Technik mit der er das Wetter in Heusenstamm misst und auf seiner Website präsentiert, näher einzugehen. Aber auch über Wetterphänomene und Extremwetterlagen wie wir sie auch in Heusenstamm erleben, wurde ausgiebig gesprochen und diskutiert.



## **Singen macht Freude singen Sie mit! 🎵**

Unser Singkreis der Bürger- und Seniorenhilfe freut sich über neue Stimmen! Ganz gleich, ob Sie bereits Erfahrung haben oder einfach nur gerne singen – bei uns sind alle herzlich willkommen.

Gemeinsam singen wir bekannte Lieder, wecken schöne Erinnerungen und genießen die Gemeinschaft in entspannter Atmosphäre.

**Der Spaß steht dabei immer im Vordergrund.**

**Wann? Jeden Montag um 17:00 Uhr**

**Wo? Vereinsheim, Kirchstraße 24**

**Kommen Sie doch einfach vorbei und machen Sie mit – wir freuen uns auf Sie!**



raphael.app

Alle Bilder dieses Newsletters sind Privat erstellt, mit KI generiert, oder unter der Creative Commons Zero-Lizenz veröffentlicht.

**Bürger- und Seniorenhilfe Heusenstamm e.V. , Kirchstraße 24 , 63150 Heusenstamm**  
Tel. 06104 1711; E-Mail: [bsh-heusenstamm@t-online.de](mailto:bsh-heusenstamm@t-online.de); Homepage: [www.bsh-heusenstamm.de](http://www.bsh-heusenstamm.de)  
Bürozeiten: Montag - Donnerstag von 10:00 Uhr – 12:00 Uhr

## **Radtouren der BSH 2026**

Ursula Glöckner hat folgende Radtouren für 2026 geplant:

**Mittwoch, 20. Mai** (Nachholtermin vom 29. April)

**10.00 Uhr:** Radrunde Dreieich – Langen; Länge: ca. 45 km

**Mittwoch, 27. Mai**

**10.00 Uhr:** zum „Schluchthof“ an der Rückersbacher Schlucht; Länge ca. 50 km

**Mittwoch, 24. Juni**

**10.00 Uhr:** Mainbogen nach Hainburg; Länge ca. 45 Km

**Mittwoch, 29. Juli**

**14.30 Uhr:** nach Mühlheim „Zum Forsthaus“; Länge: ca. 25 km

Der **Treffpunkt** für die Fahrradtouren ist, soweit nicht anders angegeben, jeweils das **Feldkreuz am Ende der Richard Wimmer Straße**.

Es gilt die Straßenverkehrsordnung.

Das Tragen eines **Fahrradhelms** wird zur persönlichen Sicherheit dringend empfohlen. Eine technische Überprüfung des Fahrrades sollte vorher durchgeführt werden. Die Mitnahme eines Ersatzschlauchs ist sinnvoll.

Wer Interesse an weiteren Touren hat, kann sich von Horst Debusmann in den E-Mail-Verteiler „Radtouren“ aufnehmen lassen und wird dann aktuell informiert wenn weitere Radtouren geplant sind. Für die Aufnahme in den E-Mail-Verteiler wenden Sie sich bitte per E-Mail an: **HD-63150@t-online.de**

Wir bemühen uns die Radtouren auch auf unserer Homepage anzukündigen.



Alle Bilder dieses Newsletters sind Privat erstellt, mit KI generiert, oder unter der Creative Commons Zero-Lizenz veröffentlicht.



## PC-Kurse der BSH - Frühjahr 2026

| Kurs/Preis                                                            | Thema des Kurses                                                                                                                                                                               | Zeit/Dozenten                                                              | Termine                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Beratung für digitale Medien</b><br><br><b>18,00 € für 45 Min.</b> | Im Einzelunterricht mit dem Dozenten können spezielle Fragen rundum Laptop, Smartphone und Tablet individuell besprochen und geklärt werden.<br><br>Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene | Willi Sterzik<br><br>10:00-10:45 Uhr<br>11:00-11:45 Uhr<br>12:00-12:45 Uhr | <b>Dienstag</b><br>07.04.2026<br>14.04.2026<br>21.04.2026<br>28.04.2026<br>05.05.2026   |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                | Zdravko Reif<br><br>10:00-10:45 Uhr<br>11:00-11:45 Uhr<br>12:00-12:45 Uhr  | <b>Donnerstag</b><br>09.04.2026<br>16.04.2026<br>23.04.2026<br>30.04.2026<br>07.05.2026 |
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                | Willi Sterzik<br><br>15:00-15.45 Uhr<br>16:00-16:45 Uhr<br>17:00-17:45 Uhr | <b>Freitag</b><br>10.04.2026<br>17.04.2026<br>24.04.2026<br>08.05.2026                  |

**Zu dem angebotenen Kurs sind eigene Geräte mitzubringen.  
(Smartphone, Laptop oder Tablet)**

**Die Kurse finden in den Räumen der BSH, Kirchstr. 24, in Heusenstamm statt.**

**Weitere Infos auf: [www.bsh-heusenstamm.de](http://www.bsh-heusenstamm.de)**

### **Anmeldung und Info**

**im BSH-Büro von Montag bis Donnerstag zwischen 10.00 Uhr und 12:00 Uhr  
und telefonisch unter 06104-1711**

Alle Bilder dieses Newsletters sind Privat erstellt, mit KI generiert, oder unter der Creative Commons Zero-Lizenz veröffentlicht.

Bürger- und Seniorenhilfe Heusenstamm e.V. , Kirchstraße 24 , 63150 Heusenstamm  
Tel. 06104 1711; E-Mail: [bsh-heusenstamm@t-online.de](mailto:bsh-heusenstamm@t-online.de); Homepage: [www.bsh-heusenstamm.de](http://www.bsh-heusenstamm.de)  
Bürozeiten: Montag - Donnerstag von 10:00 Uhr – 12:00 Uhr



## **Termine der Bürger- und Seniorenhilfe im Mai**

- Mi. 06.05.2026 15:00 Uhr - Spiele-Kaffee in der BSH  
Di. 12.05.2026 15:00 Uhr – Babbelfest im „Alter Bahnhof“  
Di. 19.05.2026 18:00 Uhr - Stammtisch in der Gaststätte „Alte Scheune“  
Mi. 20.05.2026 10.00 Uhr - Radrunde Dreieich – Langen; Länge: ca. 45 km  
Mi. 27.05.2026 10:00 Uhr - Radtour „Schluchthof“, Länge ca. 50 km  
Sa. 30.05.2026 13:00 – 17:00 Uhr Repair Café in der BSH, Kirchstr. 24

**Der Singkreis sucht noch Leute** die Spaß am Singen haben und mitsingen möchten.  
Einfach vorbeikommen und mitsingen. Jeden Montag ab 17:00 Uhr in der BSH.

### **Stuhlgymnastik - Fit im Sitzen:**

Frau Beier bietet Gymnastik wöchentlich donnerstags von 10:00 bis 11:00 Uhr im Gymnastikraum des Horst-Schmidt-Hauses (AWO), Herderstr. 85 an. Bitte vorher unbedingt im Büro informieren.

Für den **Stammtisch** bitte unbedingt eine Woche vorher im Büro **anmelden**.

**Die wöchentlichen Termine finden wie gewohnt statt, Änderungen vorbehalten.**

## **Bitte jetzt schon vormerken**

- Mi. 03.06.2026 15:00 Uhr - Spiele-Kaffee in der BSH  
Di. 09.06.2026 15:00 Uhr – Babbelfest im „Alter Bahnhof“  
Di. 16.06.2026 18:00 Uhr - Stammtisch in der Gaststätte „Alte Scheune“  
Mi. 24.06.2026 10.00 Uhr - Radtour - Mainbogen nach Hainburg; Länge ca. 45 Km  
Sa. 27.06.2026 13:00 – 17:00 Uhr Repair Café in der BSH, Kirchstr. 24  
**So. 28.06.2026 11:00 – 17:00 Uhr Fest 30 Jahre BSH, Haus der Stadtgeschichte**

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen der BSH finden Sie auf unserer Homepage [www.bsh-heusenstamm.de](http://www.bsh-heusenstamm.de) oder im Mitgliederheft.

## **Weitere wichtige Termine 2026 – bitte jetzt schon vormerken**

- So. 02.08.2026** Theaterfahrt nach Ötigheim „My fair Lady“

# Termine von befreundeten Organisationen

Die nachfolgenden Hinweise, Einladungen, Termine u.s.w. haben wir von den anbietenden Organisationen ungeprüft übernommen, und übernehmen keine Gewähr oder Haftung für deren Richtigkeit.

## Private Gymnastikgruppe (Ü 60 plus)

Balance, Mobilisation, Rückenstärkung, Koordination, ein wenig Tanz etc.

**mit zertifizierter Reha-Trainerin**

Termin: **Dienstags von 16:30 bis 17:30 Uhr**  
fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich

Ort: Pfarrheim Maria Himmelskron

Kosten: ca. 65 Euro für 10 Termine

Bei Interesse am Mitturnen in fröhlicher Runde gibt  
**Christa Schubert-Zunker (Tel. 0179 207 8824)** gerne Auskunft.

**Wir freuen uns auf jede Mitturnerin und jeden Mitturner!**



Beispielbild KI Generiert

# Die **Naturengel**

sammeln jeden ersten Samstag im Monat Müll  
in und um Heusenstamm.

Mitmachen kann Jede und Jeder auch ohne vorherige Anmeldung.



## **GEMEINSAMES MÜLL SAMMELN IN HEUSENSTAMM**

**Am 2. Mai 2026!**  
Treffpunkt: 9:30 Uhr, Grünfläche  
gegenüber des Restaurants  
„Alter Bahnhof“



**SEI AUCH DU DABEI!**



Alle Infos unter [www.dienaturengel.de](http://www.dienaturengel.de)

Mitzubringen sind: Freude, Interesse an einer tollen Gemeinschaft,  
wetter- und anlassgerechte Kleidung. Optional auch gerne eure eigenen  
Müllgreifer, Warnwesten, Müllsäcke, Handschuhe, eure Kinder oder  
Enkel falls vorhanden.

Weitere Informationen unter: [www.dienaturengel.de](http://www.dienaturengel.de)





Hessen-Süd



# Digitale Sprechstunde

## für Bürgerinnen und Bürger von Heusenstamm

Brauchen Sie Unterstützung im Umgang mit Ihrem Handy, Smartphone oder Laptop?

Unsere ehrenamtlichen Sprechstundenhelferinnen und Sprechstundenhelfer stehen Ihnen kostenlos zur Seite und helfen Ihnen geduldig und verständlich bei digitalen Fragen des Alltags.

### Ort

AWO Horst-Schmidt-Haus

Kaminzimmer

### Zeit

Dienstags in den **ungeraden Kalenderwochen**

9:30 – 11:30 Uhr

### Anmeldung

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Bitte melden Sie sich **spätestens 4 Tage im Voraus** an

unter: ☎ 0171 497 39 41

### Termine

~~10. Februar~~

~~24. Februar~~

~~10. März~~

~~24. März~~

~~7. April~~

~~21. April~~

5. Mai

19. Mai

2. Juni

16. Juni

30. Juni

14. Juli

Wir freuen uns über Ihr Interesse und hoffen, dass dieses Angebot dazu beiträgt, den Umgang mit digitalen Geräten zu erleichtern und den Kontakt zu Familie und Freunden zu stärken.



## Aufbruch

Auf-brechen  
etwas in mir bricht auf  
löst sich  
öffnet sich weit  
und erwartend  
dem Weg  
den Begegnungen

Verwundungsgebrochenes  
noch einmal ansehen  
es durch-schauen  
und im tröstenden Streicheln  
zarter Bejahung  
vernarben lassen

Festen Schrittes neu aufbrechen  
wie eine Knospe springt  
und aus Narbengewebe  
leuchtende Blüten treiben  
hoffnungsgrüne Neuanfänge wagen  
jeden Tag

Maria Sassin

## Herzliche Einladung zum Seniorennachmittag am Donnerstag, dem 21. Mai 2026 | Beginn um 15.00 Uhr in der Kirche Mariä Opferung Rembrücken

Wir werden zusammen Gottesdienst feiern und anschließend **ab ca. 15.45 Uhr Beisammensein im Pfarrheim hinter der Kirche** bei Kaffee, Tee und Kuchen. Die Gestaltung des Seniorennachmittags steht unter dem Thema  
„**Der Mai ist gekommen**“. Ende gegen 17.30 Uhr.

Über Ihr Kommen freut sich das Vorbereitungsteam des Seniorennachmittages von Mariä Opferung, Rembrücken.  
Wer abgeholt werden möchte, bitte bei Frau Brigitte Mühl 06106 14197 oder Frau Perpetua Subtil 06106 63230 melden.

**KOMMT & KOCHT MIT UNS!**



Herzliche Einladung zur

# Gemeinschaftsküche

**am 25. Mai 2026**

Start Schnibbeln: 09:00 Uhr

Gemeinsames Essen: 12:00 Uhr

Ort: Pfarrheim Maria

Himmelskron, Marienstr. /

Heusenstamm

Wir kochen pflanzlich mit den  
Lebensmitteln, die zur Verfügung  
stehen!

Wir lernen gemeinsam, wie Lebensmittel  
mit "Macken" verwertet werden können.

**Das alles mit Spaß & Achtung  
vor dem LEBENSmittel!**

Leitung: Hugh Alderson / Food that's left

Anmeldung bis 21.05.2026 an

[gemeinschaftskueche-heusenstamm@gmx.de](mailto:gemeinschaftskueche-heusenstamm@gmx.de)



EVANGELISCHE KIRCHENGEMEINSCHAFT  
HEUSENSTAMM



# Der Förderverein Lebensbilder e.V.

lädt ein zu einem regelmäßigen Gesprächskreis mit der

**Psychiaterin Frau Dr. Bellenberg**

zur Unterstützung für pflegende und begleitende Angehörige  
von Menschen mit Demenz.

Alle 6 Wochen Donnerstags von 18:00 bis 20:00 Uhr  
im Kaminzimmer des AWO Horst-Schmidt-Haus  
Herderstraße 85, 63150 Heusenstamm.

Voranmeldung nicht erforderlich.

## Die nächsten Termine:

~~Donnerstag 06. November 2025~~

~~Donnerstag 18. Dezember 2025~~

~~Donnerstag 20. Januar 2026~~

~~Donnerstag 12. März 2026~~

~~Donnerstag 23. April 2026~~

Donnerstag 11. Juni 2026