

ADHS Spiel des Lebens

Anleitung:

Für die Grundausstattung
positives Denken, Transpa
Meditation, Musik, Kunst



ADHS - Ich nehme die Herausforderung an.....

Liebe Mitglieder, liebe Interessierte

Die ADHS-Organisation elpos Zentralschweiz informiert, berät und unterstützt Sie gerne mit unseren vielseitigen Angeboten und Dienstleistungen.

Mit ADHS leben kann viel fordern, auch überfordern. Hier kann Sie das Besprechen mit einer unabhängigen Fachperson, oder der Austausch mit anderen Eltern / Betroffenen, welche die ADHS-bedingten Situationen verstehen, weiterbringen. An unseren Kursen und Veranstaltungen erhalten Sie fundierte Inputs zu vielen Themen rund um ADHS.

In einem meist telefonischen Beratungsgespräch können Probleme im Alltag, in der Schule oder am Arbeitsplatz besprochen werden. Das kann entlasten und motivieren, die nächsten Schritte gezielt anzugehen, damit der Alltag besser gelingt. **Rufen Sie uns einfach an.**

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg

- **Kostenlose Beratung** für Betroffene, Bezugs- und Fachpersonen
- **Triage**, wir vermitteln gezielt ADHS-Fachpersonen
- **Veranstaltungen**, breit und öffentlich
- **Fach-Publikationen**, fundiert und sachlich
- Angebote für Schulen und Fachpersonen

Wir danken für das Interesse und stehen gerne bei allen Fragen rund um ADHS zur Seite.



Beratungsstelle

Rufen Sie uns an.

Wir helfen bei Fragen rund um ADHS und vermitteln Sie gezielt an Fachpersonen.

Unsere Ansprechpersonen:

Lisbeth Furrer-Bircher, ADHS Coach icp
Beratung und Fachstellenleiterin
Regula Haas-Werren, Sekretariat

Beratungs- & Bürozeiten

Montag	14.00 – 17.00 Uhr
Dienstag	08.30 – 12.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag	08.30 – 12.00 Uhr 14.00 – 17.00 Uhr

Kontakt

041 370 51 01
zentralschweiz@elpos.ch

Wenn Sie niemand erreichen, schreiben Sie uns eine Mail oder sprechen Sie auf unseren Telefonbeantworter. Wir melden uns.

Veranstaltungen und Kurse

Winter 2021 / 2022

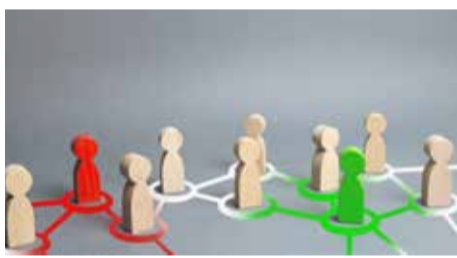
Corona fordert weiterhin:

Es ist schwierig, vorauszusagen, wie sich die Lage entwickelt. Wir führen alle Veranstaltungen gemäss unserem Corona-Sicherheitskonzept durch, sofern die aktuelle Lage dies erlaubt. Bitte nehmen Sie eine Schutzmaske und **Ihr Zertifikat mit**. Danke für ihr Verständnis.

Auswirkungen auf unsere Kurse und Veranstaltungen:

- Wir bitten für alle Veranstaltungen um Ihre Anmeldung.
- Auf unserer Homepage werden Sie immer aktuell informiert.

Achtung, liebe Fachmitglieder:



23.10. / 13.11. 2021 in Baar

Kursleiter: Roger Vogt,
Sozialpäd., zert. ADHS-Coach icp

Zeit 09.30 - 15.30 Uhr

Ort Praxis Roger Vogt, Pflegezentrum
Landhausstr. 17, 6340 Baar

Mitglieder Fr. 190.- / Paare Fr. 330.-
Nichtmitglieder Fr. 230.- / Paare Fr. 370.-

Anmeldung bis 21.10. an zentralschweiz@elpos.ch

Intervision für Fachpersonen aus der Medizin, den Therapien und der Schule zum Thema ADHS.

In der Arbeit mit ADHS-Betroffenen und deren Begleitpersonen begeben wir uns meist in sehr komplexe Situationen. Daraus ergeben sich unterschiedliche Fragestellungen, die in der Intervision durch eine konstruktive und wertschätzende Haltung bearbeitet werden. Bringen Sie Ihre Fragestellungen mit.

Leitung: Rosa Bischof, Supervision, Coach BSO

Ort: Pfarreizentrum Barfüesser, Winkelriedstrasse 5 in Luzern oder online, je nach Bedürfnis.

Daten: Do. 18.11.2021

Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr

Wir bitten um eine Anmeldung bis einen Tag vor dem Treffen.

Elterstraining Kompakt an Alltagsthemen der Familie arbeiten.

Kinder, die mit einer ADHS betroffen sind, stellen die Eltern im Alltag vor grosse Herausforderungen. Es gibt Verhaltensweisen, die oft unverständlich, kaum nachvollziehbar und nervenzermürend sind.

Durch das Elterstraining erlangen sie spezielle Kompetenzen, damit Sie ihr Kind im „anders sein“ bestmöglich begleiten und das Familienleben besser gelingt.

Von der ersten zur zweiten Trainingseinheit werden Sie zu Hause verschiedene Inputs üben. Ihre Erfahrungen geben Anlass für die nächsten möglichen Schritte.

Mittagessen:

Wir können gemeinsam im Raum den mitgebrachten Lunch essen.



Ab 30.10.2021 in Baar

Kursleiter: Roger Vogt,
Sozialpädagoge
zert. ADHS-Coach icp

Ort Praxis Roger Vogt, Pflegezentrum
Landhausstr. 17, 6340 Baar

Kosten Mitglieder: Fr. 290.--
Nichtmitglieder: Fr. 350.--

Wir bitten um eine Anmeldung bis am 28.10.2021 an die Beratungsstelle.

Training für Kinder mit ADHS, Primar Mit Spiel und Spass die eigenen Emotionen wahrnehmen

Sich selbst wahrnehmen, spüren wenn die Emotion los geht und früh genug Gegensteuer leisten können oder kurz gesagt, ich übernehmen die Verantwortung für mein Tun. So werden die «exekutiven Funktionen» trainiert, welche unter anderem die Impulskontrolle, die Aufmerksamkeit, die Konzentration und das Arbeitsgedächtnis beinhalten.

Der Schwerpunkt dieser Spielnachmittage liegt auf der Impulskontrolle und kann für Kinder mit ADHS sehr hilfreich sein.

Daten: 30.10. / 06.11. / 20.11. / 04.12. / 11.12. / ab 13.30 - 15.00 Uhr

Elternabend: 03.11. um 19.30 Uhr Online.

Hier erhalten Sie einen Einblick über die Trainingseinheiten.

Wir werden gemeinsam mit anderen Kindern neue Spielansätze erleben. Herzlich willkommen.



06.11.2021

Kursleiterin Rosa Bischof
Supervision, Coach BSO

Ort Pfarreizentrum Barfüesser
Winkelriedstrasse 5, Luzern

Zeit 09.30 - 15.00 Uhr

Kosten Mitglieder Fr. 90.- / Paare Fr. 130.-
Nichtmitglieder Fr. 120.- / Paare Fr. 160.-

Zielpublikum: Eltern von ADHS-Betroffenen
Eine Anmeldung bis am 4. November freut uns.



Workshop für Eltern

Pubertät - Eine Herausforderung für die Jugendlichen und für die Eltern!

Mit ADHS doppelt...

Jugendliche können mit ihrer schnellen Reizbarkeit, dem coolen Auftreten, immer alles besser wissen, alles ausprobieren und mit oppositionellem Verhalten enorm herausfordern.

Möchten Sie als Eltern wissen, warum das so ist und wie der Umgang besser gelingen könnte?

Liebe Eltern, gönnen Sie sich diesen Tag zum besseren Verstehen und gelingenderem Umgang mit den Jugendlichen in dieser intensiven Entwicklungsphase.

Sie sind herzlich willkommen.

Ohne Mittagessen. Wir können gemeinsam im Saal den mitgebrachten Lunch, oder in einem nahen Restaurant essen.

11.11. / 25.11.2021



Kursleiter: Roger Vogt,
Sozialpäd., zert. ADHS-Coach icp

Zeit 19.30 - 21.30 Uhr

Online über Zoom

Mitglieder Fr. 50.- / Paare Fr. 70.-
Nichtmitglieder Fr. 60.- / Paare Fr. 80.-

Zielpublikum: Eltern von ADHS-Betroffenen
Eine Anmeldung bis am 10. November freut uns.

2-teiliger Onlinekurs für Eltern ADHS - Hilfreiche Strukturen für Ihren Familienalltag

Sobald die Rede von ADHS/ADS ist, finden wir in allen Ratgebern das Thema Grenzen setzen und Strukturen geben. Was in der Theorie einfach klingt, ist in der Tat oftmals schwierig umzusetzen. Wieviel sollen/dürfen Kinder und Jugendliche bei den Regeln mitreden? Wieviel muss in einem Plan sichtbar sein und wie werden Belohnungsprogramme richtig angewendet?

Strukturen lassen die Kinder am Alltag teilhaben und sind nicht nur für ADHS betroffene wertvoll.

Strukturen sichtbar machen.

Wie setzen uns mit unserer eigenen Haltung auseinander, hinterfragen eigenen Muster, überdenken bestehende Regeln. Sie erhalten neben Tipps auch diverse Strukturierungsvorlagen.

Beim zweiten Abend gehen wir auf die gemachten Erfahrungen ein und können individuelle Anpassungen vornehmen.



20.11.2021 in Luzern

Kursleiter Sarah Ziswiler, Oliver Obrecht
von www.adhs-luzern.ch

Ort Barfüesser, Winkelriedstr. 5
Luzern

Zeit 09.30 - 15.00 Uhr

Mitglieder Fr. 90.- / Paare Fr. 120.-
Nichtmitglieder Fr. 120.- / Paare Fr. 140.-

Mittagessen

Sie können einen Lunch mitbringen, wir können im Raum gemeinsam essen, oder Sie können in der Umgebung etwas einkaufen.

Anmeldung bis am 18.11.2021

Workshop für Erwachsene ADHS-Betroffene Stressmanagement in der Weihnachtszeit

Gerade in der Adventszeit und an Weihnachten sind ADHS-Betroffene besonders von Stress betroffen und es tritt kein Erholungsseffekt über die freien Tage ein.

Ins neue Jahr starten sie müde und erschöpft.

An der Weihnachtsfeier fühlen sie sich unwohl, finden die Gesprächsthemen langweilig oder werden vom Rumsitzen unruhig. Viele Termine und To-Do's müssen in kurzer Zeit abgearbeitet werden, dazu kommt wenig Licht und grosse Erwartungen.

Stress entsteht und freudige Erlebnisse werden negativ wahrgenommen. Kann man daran was ändern? Wir glauben ja.

In diesem interaktiven Workshop gibt es kein Richtig und kein Falsch, keine Experten und keine Zuhörer, keine Gewinner und keine Verlierer.

Wir erarbeiten alles gemeinsam: Hintergründe, Verständnis, Lösungen, Möglichkeiten.

Sie sind herzlich willkommen.



Gesprächsgruppen, vielfältig & hilfreich

Mit anderen, die auch mit ADHS konfrontiert sind, über Alltagssituationen, Probleme und Erfahrungen austauschen, kann sehr hilfreich sein. Sie können frei wählen an welchem Ort und Datum Sie kostenlos teilnehmen wollen. Je nach Ihrem Bedürfnis.

Die Treffen finden wieder wie gewohnt vor Ort statt. Einige Gruppen werden online (siehe Logo) geführt. Alle anderen treffen sich vor Ort. Bei den Gesprächsgruppen vor Ort braucht es kein Zertifikat, bitte bringen Sie Ihre Schutzmasken mit.

Bei den Gesprächsgruppen für Eltern können Sie wieder auch unangemeldet teilnehmen.

Für Eltern von ADHS-betroffenen Kindern

LUZERN	ZUG	SCHWYZ	NEU in STANS
Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 Luzern	NEU Pflegezentrum Landhausstr. 17 Baar	FFS Raum Syti Laubstr. 4 Schwyz	Kinderfit Mühlebachstr. 5 Stans
Morgens 09.00 - 11.00 Uhr	Morgens 09.00 - 10.30 Uhr	Abends 19.00 - 21.00 Uhr	Abends 19.30 - 21.30 Uhr
20.10.2021	27.10.2021	18.11.2021	11.11.2021
11.01.2022	01.12.2021	18.01.2022	20.01.2022
08.02.2022	02.02.2022	15.03.2022	10.03.2022
08.03.2022	06.04.2022	03.05.2022	19.05.2022
ohne Anmeldung Leitung: Dorit Galmarini Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	ohne Anmeldung Leitung: Roger Vogt Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	ohne Anmeldung Leitung: NEU Marianne Surber Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch	ohne Anmeldung Leitung: Daniela Alder Bei Fragen: zentralschweiz@elpos.ch www.elpos-zentralschweiz.ch

Für Eltern von ADHS-betroffenen Kindern

für Eltern von JUGENDLICHEN
Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 | Luzern

Abends
19.00-21.00 Uhr

09.11.2021
14.12.2021
26.01.2022
08.03.2022

ohne Anmeldung
Leitung: Monika Bachmann
Bei Fragen:
zentralschweiz@elpos.ch
www.elpos-zentralschweiz.ch

ONLINE
-Elterntreffen
über Zoom, Sie erhalten nach der Anmeldung den Link zum Treffen

Morgens
09.00-10.30 Uhr

20.10.2021
24.11.2021
12.01.2022
02.03.2022

Anmeldung: bis eine Std. vor Treffen
roger.vogt@coach-adhs.ch
Leitung: Roger Vogt
Bei Fragen:
zentralschweiz@elpos.ch
www.elpos-zentralschweiz.ch

Für erwachsene ADHS-Betroffene

NEU
Erwachsene
über Zoom, Sie erhalten nach der Anmeldung den Link zum Treffen

ONLINE

Erwachsene Luzern
Pfarrzentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 | Luzern

Abends
19.30-21.30 Uhr

19.10.2021
25.01.2022
22.03.2022
17.05.2022

Anmelden bei s.ziswiler@bluewin.ch da es eine grössere Gruppe ist. Danke
Leitung: Sarah Ziswiler / Oliver Obrecht
Bei Fragen:
zentralschweiz@elpos.ch
www.elpos-zentralschweiz.ch

Abends
19.30-21.30 Uhr

25.11.2021
04.01.2022
01.02.2022
01.03.2022

Anmeldung bis einen Tag vor den Treffen:
an zentralschweiz@elpos.ch
Leitung: Dimitri Graf
Bei Fragen:
zentralschweiz@elpos.ch
www.elpos-zentralschweiz.ch

weitere Veranstaltungen und Kurse 2022

Start im Januar 2022 in Sursee

Kursleiterin	Rosa Bischof Supervision, Coach BSO
Ort	1.22: Wilemattstr 10, in Sursee 2.22 online über Zoom
Kosten	
Mitglieder	Fr. 190.--/Paare Fr. 330.--
Nichtmitglieder	Fr. 230.--/Paare Fr. 370.--

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung an die Beratungsstelle.
Der erste Schritt der Veränderung ist Ihre Anmeldung.

Start im Januar 2022 in Sursee

Kursleiterin:	Rosa Bischof Supervision, Coach BSO
Ort	Wilemattstrasse 10, Sursee
Kosten	Mitglieder: Fr. 290.-- Nichtmitglieder: Fr. 350.--
Anmeldung an die Beratungsstelle	

Neu für Jugendliche

Leitung	Rosa Bischof Supervision, Coach BSO
Online	über Zoom
Kosten	Mitglieder: Fr. 190.-- Nichtmitglieder: Fr. 230.--
Anmeldung an die Beratungsstelle	

Neu ab Januar 2022 in Baar

Kursleiter:	Roger Vogt, Sozialpäd., zert. ADHS-Coach icp
Ort	Praxis Roger Vogt, Pflegezentrum Landhausstr. 17, 6340 Baar
Kosten	Mitglieder: Fr. 290.-- Nichtmitglieder: Fr. 350.--
Anmeldung	an zentralschweiz@elpos.ch

11.01. / 08.02.2022

Kursleiterin	Claudia Bachmann diplomierter Kinder- & Jugend-coach ILP, Konflikttrainerin SRK
Zeit	19.30 - 21.30 Uhr
Ort	Praxis Claudia Bachmann Hauptstr. 10 in Hochdorf
Kosten	Mitglieder: Fr. 50.00 Nichtmitgl.: Fr. 60.00
Anmeldung	bis 10.01.2022 an zentralschweiz@elpos.ch

13.01.2022

Kursleiter:	Roger Vogt, Sozialpädagoge, zert. ADHS-Coach icp
Ort	Online über Zoom
Zeit	20.00 - 21.30 Uhr
Mitglieder	Fr. 20.-- / Paare Fr. 30.--
Nichtmitglieder	Fr. 30.-- / Paare Fr. 40.--
Zielpublikum:	Eltern und Fachpersonen aus dem therapeutischen und schulischen Umfeld.
Anmeldung	bis 12.01.2022 an zentralschweiz@elpos.ch

27.01.2022

Kursleiter	Roger Vogt, dipl. Sozialpädagoge, zert. ADHS-Coach icp, Vater von 3 Kindern
Ort	Online über Zoom
Zeit	19.30 - bis ca. 21.45Uhr
Kosten	
Mitglieder	Fr. 20.00
Nichtmitglieder	Fr. 30.00
Eine Anmeldung bis am 26. Januar freut uns. Wir senden den Link am Kurstag zum Beitreten.	

Ab 12.03.2022 in Baar

Kursleiter:	Roger Vogt, Sozialpädagoge zert. ADHS-Coach icp
Ort	Landhausstrasse 17 in Baar
Kosten	Mitglieder: Fr. 290.-- Nichtmitglieder: Fr. 350.--
Wir bitten um eine Anmeldung bis am 10.03.2022 an die Beratungsstelle.	

Coaching für Eltern mit ADHS-Kindern / Jugendlichen Begleitet durch eine Fachperson neue Strategien lernen und üben

Dieses Coaching wird Sie in Ihrer Elternrolle mit mehr Selbstvertrauen festigen. Aktuelle Belastungssituationen und Alltagsschwierigkeiten werden thematisiert. Neue Denkansätze und Strategien helfen positive Impulse zu setzen. Daraus folgen kreative Lösungsmöglichkeiten, die im Alltag eingeübt werden können. Neu wollen wir in Gruppen von Eltern mit Kindern im ähnlichen Alter arbeiten.

1.22 Morgenkurs Für Eltern von Kindern mit ADHS in Sursee
09.00 - 11.15 Uhr 18.01. / 15.02. / 15.03. / 05.04.20221

ONLINE **2.22 Abendkurs** Online: Für Eltern von Kindern mit ADHS
19.30 - 21.45 Uhr 25.01. / 15.02. / 15.03. / 05.04.2022

Das Elterncoaching bewirkt einen Prozess der Veränderung. Es kann wertvoll sein, nach einem Unterbruch wieder einzusteigen.



Sozialkompetenz-Training für Primarschulkinder mit ADHS

Oft haben Kinder/Jugendlich Mühe, ihre Gefühle zu erkennen und zu kontrollieren. Daraus folgen Frust, Angst, Aggressionen bis zu Beziehungsprobleme unter Gleichaltrigen, Geschwistern, Lehrern und Eltern. Spielerisch und alltagsnah werden wir in der Kleingruppe das soziale Verhalten fördern und stärken.

Die folgenden Fähigkeiten und Werte der sozialen Kompetenz sind wegweisende Trainingsinhalte: Selbstvertrauen, Frustrationstoleranz, Offenheit, Ehrlichkeit, Kontakt-, Kritik- und Kompromissfähigkeit sowie die Durchsetzungskraft und das ICH / WIR.

Daten: 26.01 / 16.02 / 16.03 / 06.04 / 04.05.2022, jeweils 13.45 - 15.15 Uhr
Elternabend: 08.02.2022 um 19.30 Uhr in Sursee



Training für Jugendliche ab 16 Jahren "reflect on life"

Jugendliche mit ADHS besprechen und reflektieren ihre Lebensthemen unter sich mit einer Fachperson online.

Themen: Z.B.: Ausbildung: Schule/Praxis, und ihre Herausforderungen (Arbeitsklima, Planung, Ordnung, Freizeit, Sport, Peergruppen und zu Hause: wie können wir uns verstehen?)

Daten: Sa. 15.01. / 05.02. / 19.03. / 09.04.2022 von 10.30 - 12.00 Uhr

Reflektieren und Verstanden werden steht im Zentrum, du bist herzlich willkommen.



Sozialkompetenz-Training für Jugendliche der Oberstufe und Lehre «Fit for Life»

Sozialen Vorurteilen entgegenwirken, Selbstbewusstsein stärken, hilfsbereites und sicheres Verhalten trainieren, empathische und einfühlsame Interaktionen im Umgang miteinander üben.

Daten: 12.03. / 02.04. / 09.04. / 07.05. / 14.05.2022
Samstag Morgen, 10.00- 12.00 Uhr

Die oben umschriebenen Inhalte werden altersgerecht mit den Jugendlichen bearbeitet. Sie machen fit für das Leben in der Gemeinschaft und im Beruf.

Dabei sein bewirkt eine Veränderung, Du bist herzlich willkommen



Workshop für Eltern Null Bock auf Schule

Hat Ihr Kind kein «Bock mehr auf die Schule»? Das kann verschiedene Ursachen haben. Meist liegen Ängste, schlechte Erfahrung etc. zu Grunde.

Mit diesem Workshop werden Ihnen als Eltern verschiedene Möglichkeiten und Strategien und Kommunikationswege aufgezeigt, wie die fehlende Lust zum Lernen oder in die Schule zu gehen etwas kleiner werden kann.

Frau Bachmann erklärt Ihnen wie mit Verständnis und Anteilnahme das Kind wieder für die Schule zu motiviert werden kann.

Das ist der Anfang, das Vermeidungsverhalten nicht noch grösser werden zu lassen und zu unterbrechen.

Sind Sie mutig und wagen Sie die Auseinandersetzung mit der Verweigerung Ihres Kindes.



Referat und Fragerunde für Eltern und Fachpersonen ADHS – Mit Spielen am Verhalten arbeiten

Mit der Familie spielen ist Training für die Schule und das Leben.

Im Spielen werden wichtige Fähigkeiten geübt und die Beziehung gestärkt.

Es ist ein wertvolles Lernfeld, welches sich auf das Verhalten und das Lernen positiv auswirken kann. Einfache Brettspiele wie Eile mit Weile, Mühle, Schach, Tschau Sepp usw. können Übungsfelder für die Entwicklung und einem guten Miteinander sein.

Inhalte:

- Wie können Spiele das Verhalten positiv verändern
- Wie spielen wir «richtig»?
- Welche Spiele sind für die Konzentration, die Emotion usw.?

Roger Vogt vermittelt Ihnen die Zusammenhänge der emotionalen Ausbrüche und Verweigerung, welche beim Spielen entstehen und gibt Ihnen Tipps für gelingende Spielmomente mit auf den Weg.
Das unten geführte Spieltraining könnte im Nachgang für Ihr Kind hilfreich sein.



Input und Austausch für Väter ADHS und Vater sein, Männer unter sich...

Vater werden ist nicht schwer, Vater sein hingegen sehr! «Wilhelm Busch»

Was Wilhelm Busch damals schon erkannte, trifft besonders auf Väter zu, dessen Kinder eine ADHS Diagnose haben. Abgesehen davon wird die innerfamiliäre Rolle als Mann immer bedeutender, die Rede ist sogar von «neuen Männern»!

An diesem Abend ist die Auseinandersetzung mit der Vaterrolle in Bezug auf ADHS, die Familie und Gesellschaft im Zentrum. Durch einen Input wollen wir zur Reflexion und Diskussion anregen.

Eingeladen sind Väter und alle Männer die sich angesprochen fühlen!



Training für Kinder mit ADHS, Primar Mit Spiel und Spass die eigenen Emotionen wahrnehmen

"Ich übernehme die Verantwortung für mein Tun". So werden die «exekutiven Funktionen» trainiert, welche unter anderem die Impulskontrolle, die Aufmerksamkeit, die Konzentration und das Arbeitsgedächtnis beinhalten. Der Schwerpunkt dieser Spielnachmittage liegt auf der Impulskontrolle.

Daten: 12.03. / 02.04. / 9.04. / 7.05. / 14.05. jeweils um 13.30 - 15.00 Uhr
Elternabend: 16.03 um 19.30 Uhr online.

Hier erhalten Sie einen Einblick über die Trainingseinheiten.

Wir werden gemeinsam mit anderen Kindern neue Spielansätze erleben.

