

TRAININGS

akademie
EIGEN-SINN

Ressourcen**o**rientierte
konfrontative **T**rainings
pädagogische Fort- und Weiterbildungen

ROKT®

Eine Abteilung der Kinder- und Jugendwerkstatt EIGEN-SINN gGmbH Freudenstadt

Trainings-Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Ihnen vorliegenden Trainingsheft finden Sie alle ROKT® Trainings der AKADEMIE EIGEN-SINN.

Die AKADEMIE EIGEN-SINN ist eine Abteilung der Kinder- und Jugendwerkstatt EIGEN-SINN. Diese ist eine ambulante Jugendhilfeeinrichtung in freier Trägerschaft. Wir bieten Soziale Gruppenarbeit sowie Gewaltpräventionstraining bis hin zum Anti-Gewalt-Training (AGT) an.

Die AKADEMIE EIGEN-SINN und deren Mitarbeiter vertreten, leben und lehren die Grundsätze einer ressourcenorientierten konfrontativen Pädagogik → ROKT®.
ROKT® ist seit einem Jahr die eigene geschützte Marke der AKADEMIE EIGEN-SINN.

Alle hauptverantwortlichen Trainer der AKADEMIE EIGEN-SINN haben eine pädagogische Grundausbildung und sind außerdem ausgebildete ROKT®-, Antiaggressivitäts (AAT®)- oder Coolness (CT®)-TrainerInnen.

Dies ist unser Standard und sichert bestmögliche Qualität und Weiterentwicklung der Trainings.

In den Trainings legen wir den Fokus vor allem auf die Ressourcen der einzelnen TeilnehmerInnen, der Gruppe oder Klasse, ohne jedoch die Defizite/schwierigen Bereiche aus den Augen zu verlieren.
Es geht hauptsächlich darum, die Ressourcen der TeilnehmerInnen, der Gruppe oder Klasse sichtbar und bewusst zu machen und diese zu aktivieren, mit dem Ziel, diese auch auf die defizitären Bereiche zu übertragen.

Wir hoffen, dass im vorliegenden Trainingsheft ein Training für Ihre Bedürfnisse bzw. die Bedürfnisse Ihrer Gruppe/Klasse, dabei ist.

Gerne stellen wir uns, die AKADEMIE EIGEN-SINN und unsere Trainings unverbindlich bei Ihnen vor.

Wir erstellen Ihnen gerne auch ein individuelles und unverbindliches Angebot.

Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden. Es lohnt sich!



Hans-Martin Haist

Geschäftsführer der Kinder- und
Jugendwerkstatt EIGEN-SINN



Alexander Fix

Leiter der AKADEMIE EIGEN-SINN

AKADEMIE EIGEN-SINN

www.kiwe-eigensinn.de



**Weitere Angebote der
AKADEMIE EIGEN-SINN:**

- Pädagogische Fort- und Weiterbildungen
- Ausbilder-Coaching
- Begleitung an pädagogischen Tagen
- Zusatzausbildungen
- Erlebnispädagogik
- Teamkooperationstraining
- Jugend- und Sportbetreuerschulungen





ROKT® – Das Training

„Manager für's Leben“



Projekttag	3 Schulstunden im Rahmen eines themenbezogenen Unterrichts
Projektwoche	5 Termine à 2 Schulstunden
Kompakttraining	12 Termine, 1 x wöchentlich je 2 Schulstunden

oder nach Vereinbarung

„Kinder und Jugendliche können nicht immer tun, was sie wollen, aber sie müssen wollen, was sie tun.“
(Piaget)



Kurzbeschreibung:

Das ROKT®-Training unterstützt den Teilnehmer und die Gruppe dabei, ihre Talente, Fähigkeiten, Stärken herauszuarbeiten, zu sehen und wahrzunehmen. Die kognitiven, emotionalen und körperlichen Ressourcen der einzelnen Teilnehmer oder aber auch der ganzen Gruppe werden sichtbar, bewusst oder spürbar gemacht.
Der Trainer regt eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten an – er fordert diese je nach Alter der Teilnehmer auch heraus. Dies geschieht konfrontativ, d.h., er bietet dem Teilnehmer die Stirn, setzt Grenzen und spricht negative Situationen und negatives Verhalten wertfrei und ohne Herabstufung des Gegenübers an.
Daneben stärken Lob, Wertschätzung und positive Erlebnisse den Teilnehmer in seinem Selbstwert.

Themen / Inhalt:

- Ressourcen bewusst / sichtbar machen
- Regeln vermitteln und Grenzen setzen
- Kooperation und Gemeinsamkeit
- Teamarbeit
- Konflikte lösen
- Verhalten in Bedrohungssituationen
- Akzeptanz eigener Stärken und Schwächen und Auseinandersetzung damit
- Umgang mit fremden Rollen, Normen und Werten
- Perspektiven entwickeln
- Die eigene Haltung und Denkweise
- Aggression und Gewalt

Methoden:

- Sportliche, körperbetonte Spiele
- Rollen- und Theaterspiele
- Körpersprache
- Teamkooperationsspiele
- Visualisierung von Befindlichkeiten
- Strategien der Deeskalation
- Raumdurchquerungen

Die Trainer:

Alexander Fix
Bernd Möhrle
Sandra Rau
Christian Fai

Fit for Five (FFF)

Selbstbehauptung, Gewaltprävention, Teamarbeit, Suchtprävention, Medienkompetenz



6, 8 oder 12 Termine á 90 min, oder nach Vereinbarung

„Menschliches Verhalten wird nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von Entscheidungen, die er selber trifft."
(Viktor Frankl)

Ausgangslage:

Der Wechsel von Grundschülern an weiterführende Schulen stellt die Kinder oft große Herausforderungen:

- Sich in einer neuen Schule zurecht zu finden
- Alte Freunde verlieren und sich auf neue einzulassen
- Höherer Leistungsdruck
- Größere Reize strömen auf die Schüler ein

Das Training „Fit For Five" ist ein Trainingsangebot für SchülerInnen der Klassenstufen vier und fünf und will auf die o.g. Herausforderungen vorbereiten.

Themen / Inhalt:

- Interaktionspädagogische Spiele und Übungen
- Sportlich- körperbetonte Spiele / Teamkooperationsspiele
- Visualisierung von Befindlichkeiten
- Gegenseitigen Respekt einüben und einfordern
- Gruppenarbeit
- Was ist Sucht / Warum werden Menschen süchtig
- Der Lebenstank
- Welche Medien gibt es
- Eigene Erfahrungen mit Medien
- Lobkultur
- Humor / Spaß
- Einfühlungsvermögen, Empathie, Akzeptanz

Ziele:

- Anleitung zum Umgang mit schwierigen Situationen, jetzt und in der Zukunft
- Kindern und Jugendlichen wird eine Verantwortung für ein friedfertiges Miteinander in der Gruppe zugemutet
- Wir sind ein Team / Partizipation
- Legale und illegale Suchtmittel / Gefahren der Suchtmittel sind bekannt
- Aufklärung über Gefahren / Nutzen von und durch Medien

Rahmenbedingungen:

Es wird in der Regel mit den ganzen Klassenverbänden gearbeitet. Es gibt aber auch die Möglichkeit, klassenübergreifend (nur SchülerInnen der Klassenstufen vier und fünf) zu arbeiten.
Es ist sehr sinnvoll, wenn eine Lehrkraft am Training teilnimmt. Die Eltern werden mit einem Infobrief über das Training informiert. Auf Wunsch kann das Training bei einem Elternabend vorgestellt werden.

Medienkompetenztraining (MkT)

Chancen- und Risikenbewusstmachung





6, 8 oder 12 Termine á 90 min, oder nach Vereinbarung

Ausgangslage:

Medien werden immer wichtiger und zugleich deren Gefahren immer größer. Darauf müssen unsere Kinder vorbereitet werden. Im Training werden die unterschiedlichen Medien, deren Nutzen und Gefahren erarbeitet. Es geht auch um die Bewusstmachung des eigenen Medienkonsums.
Kinder und Jugendliche sollen für die Risiken und Chancen der Medien sensibilisiert werden und lernen, die Medien im Alltag sinnvoll und bewusst zu nutzen. Das Medienkompetenztraining ist ein Angebot für Schulklassen (auch klassenübergreifend) und Gruppen aus Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen und Jugendverbänden mit mindestens 8, maximal 25 TeilnehmerInnen.

Themen/Inhalt:

- Interaktionspädagogische Spiele und Übungen
- Elternabende / Elterntraining
- Visualisierung von Befindlichkeiten
- Visualisierung des Medienverhaltens
- Der Lebenstank
- Wie wird „man" süchtig
- Wer kann süchtig werden
- Was tun, damit „man" nicht gefährdet ist
- Lobkultur
- Humor / Spaß

Ziele:

- Anleitung zum sinnvollen Umgang mit Medien
- Bewusstmachung des eigenen Medienverhaltens /-konsums
- Sensibilisierung der Kinder / Jugendlichen und deren Eltern für die Risiken und Chancen
- Sinnvolles und bewusstes Nutzen der verschiedenen Medien im Alltag
- Eltern interessieren sich und unterstützen und begleiten den Medienkonsum ihrer Kinder und setzen ggf. Grenzen.

Rahmenbedingungen:

Teilnahmevoraussetzung ist die Zustimmung der Institution und bei Minderjährigen der Eltern. Weil Medienkompetenz durch Vorbilder entsteht, die informiert sind, sensibel und gleichzeitig klar mit dem Thema umgehen, bieten wir parallel dazu ein Elterntraining an.

Anti-Gewalt-Training (AGT)

„Ein Leben ohne Gewalt“



min. 20 Termine:
1x wöchentlich
3 Std. oder nach Vereinbarung

Kurzbeschreibung:

Das AGT ist konzipiert für verurteilte und von anderen Konsequenzen bedrohte Gewalttäter ab 16 Jahren. Es geht um:

- Konfrontative Auseinandersetzung mit Gewalt und Gewalttätern und den Opfern
- Konfrontation mit dem eigenen Verhalten
- Konfrontation mit der bisherigen Lebensführung
- Hilfe bei der Entwicklung einer gewaltfreien Lebensperspektive
- Umgang mit Risikofaktoren, die zu Gewaltsituationen führen können
- Gewaltfreie Konfliktlösungsstrategien

Themen / Inhalt:

- Aggressivitätsauslöser: Was sind provozierende Situationen?
- Aggressivität als Vorteil
- Selbstbild zwischen Ideal und Realität
- Neutralisierungstechniken
- Opferkommunikation und Perspektive
- Impulssteuerung / -kontrolle

Methoden:

- Konfrontation
- Fragebögen und Interviews
- Interaktionspädagogische Übungen und Spiele
- Sportliche, körperbetonte Spiele
- Rollen- und Theaterspiele
- Körpersprache
- Visualisierung von Befindlichkeiten, Haltungen und Meinungen
- „Dein Abend“
- Biografiearbeit
- Hausaufgaben

Zielgruppe:

Das Anti-Gewalt-Training (AGT®) ist für aggressive und gewalttätige Jugendliche und junge Erwachsene, Schläger, Hooligans, und Schläger aus multiethnischen oder monoethnischen Gangs, wo auch immer diese sich aufhalten oder auffallen, konzipiert. Auf dem Hintergrund eines lerntheoretischen Konzepts trainieren Gewalttäter den Abschied vom Faustrecht und den Verzicht auf die Unterwerfungsidee.

Sozial-Kompetenz-Training (SKT)

„Die Entscheidung liegt bei Dir“





zwischen 10 Terminen bis hin über ein ganzes Schuljahr jeweils 1,5 h oder nach Vereinbarung

Kurzbeschreibung:

Ein Trainingsangebot für SchülerInnen / Jugendliche zum Umgang mit schwierigen Alltagssituationen und zur Gewaltprävention. Im Sozial- Kompetenz-Training werden Ursachen, Auslöser und Kontexte für nicht adäquates und unangepasstes Verhalten analysiert. Außerdem geht es darum, dass die TeilnehmerInnen lernen, wie man im Team zusammen arbeitet, damit sie sich bei anstehenden Aufgaben gegenseitig unterstützen, bestärken und respektieren.

Es geht um ...

- Ständige und stetige Konfrontation mit dem eigenen Verhalten, erwünschtem und unerwünschtem
- Unterstützung in Überforderungssituationen
- Selbstbehauptung / Selbstwert
- Selbstwirksames Handeln
- Schlüsselqualifikationen wie: Impulssteuerung, Umgang mit Wut und Aggression, Empathiefähigkeit
- Regeln vermitteln und Grenzen setzen
- Kooperation und Gemeinsamkeit
- Teamarbeit
- Konflikte lösen
- Verhalten in Bedrohungssituationen
- Akzeptanz eigener Stärken und Schwächen
- Umgang mit Fremdem, Rollen, Normen und Werten
- Auseinandersetzung
- Perspektiven und klare Ziele entwickeln
- Die eigene Haltung und Denkweise reflektieren
- Das, was die Gruppe / Klasse zum Thema macht
- Humor und Spaß

Rahmenbedingungen:

Ein Training sozialer Kompetenzen ist Angebot und Aufgabe für viele Ziel- und Altersgruppen. Inhaltlich und methodisch variiert führten wir bislang durch:

- SKT für Grundschüler
- SKT im Rahmen von Präventionsgruppen und -klassen
- SKT für junge Straffällige
- SKT für Auszubildende

Persönlichkeits-Training (PT)

„Ich weiß, wer ich bin“





10 Termine:
1x wöchentlich
2 Schulstunden oder
nach Vereinbarung

Kurzbeschreibung:

PT ist ein Trainingsangebot für SchülerInnen, die ängstlich, zurückgezogen, unsicher, schüchtern und wenig selbstbewusst sind. Diese Kinder und Jugendlichen fallen im Alltag meist nicht auf. Sie stehen am Rande, werden nicht wahrgenommen und gehört, da sie sich meist von sich aus zurückziehen und nicht in der Lage sind, sich zu äußern oder bemerkbar zu machen. Sie lassen lieber den anderen den Vortritt. Diesen Kindern und Jugendlichen geht es nicht gut, sie leiden und ertragen zunächst ihre Situation. Dauerhaft werden sie entweder krank, u.U. suizidal, oder aggressiv und gewalttätig gegen sich oder andere. Das Training wird von zwei Fachkräften in paritätischer Besetzung durchgeführt. Die Zustimmung der Institution (Schule, Jugendhilfeeinrichtung etc.), der Eltern bei Minderjährigen und der einzelnen TeilnehmerInnen zur Durchführung des Trainings ist Voraussetzung.

Themen / Inhalt:

- Intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Person
- Aufdeckung und Bearbeitung von Ängsten und Problemlagen
- Hilfestellungen für spezielle Alltagssituationen
- Gemeinsamkeiten in der Gruppe
- Entwicklung und Förderung von Einfühlungsvermögen
- Akzeptanz eigener Stärken und Schwächen
- Zielentwicklung bezüglich der eigenen Lebensführung
- Sich in der Gruppe von „Gleichgesinnten“ fallen lassen können
- Erleben, dass andere die gleichen Probleme haben
- Sich gegenseitig bei Lösungen unterstützen

Zielgruppe:

Das Persönlichkeitstraining ist konzipiert für SchülerInnen, Kinder und Jugendliche ab Klasse 4 bis 21 Jahre (klassenübergreifend). Die Gruppengröße kann variieren von mindestens 6 bis maximal 12 TeilnehmerInnen.

Stark durchs Leben (SDL)

„Lebe(n) mit Sinn“





15 Termine:
1x wöchentlich
2 Schulstunden oder
nach Vereinbarung

Kurzbeschreibung:

Im SDL-Training werden Ursachen, Auslöser und Kontexte für zurückziehendes, aggressives und nicht adäquates Verhalten analysiert. Im Training erfahren und akzeptieren die Teilnehmerinnen, dass es in der Gesellschaft Regeln und Verhaltensweisen gibt, welche unerlässlich sind. Sie setzen sich klar und eindeutig mit ihrer aktuellen Lebenssituation auseinander und lernen, bewusst und eigenverantwortlich Entscheidungen zu treffen. Das Training wird von zwei ausgebildeten Trainern in paritätischer Besetzung geleitet.

Themen / Inhalt:

- Die Teilnehmerinnen sprechen offen über ihre tatsächlichen Probleme, Ängste und Notlagen
- Die Mädchen lernen „NEIN“ zu sagen
- Die Teilnehmerinnen lösen Konflikte gewaltfrei
- Die Teilnehmerinnen lernen und üben Selbstbeherrschung
- Konfrontation, insbesondere bei Regelverletzungen
- Interaktionspädagogische Übungen / Rollenspiele
- Erlebnispädagogische Übungen
- Visualisierung von Befindlichkeiten in Gruppen
- Erkennen von schwierigen Situationen
- Verhaltensregeln in schwierigen Situationen
- Eigene Wut kontrollieren lernen
- Deeskalierende Verhaltensweisen kennen und anwenden

Zielgruppe:

Das SDL-Training ist ein gruppenpädagogisches Angebot für Mädchen ab Klassenstufe 7, welche im Alltag Auffälligkeiten zeigen, vor allem im Leistungs- und Verhaltensbereich.
Die Teilnehmerzahl liegt minimal bei 6, optimal bei 8, maximal bei 10 Teilnehmerinnen.

Raufspiele (RS)

„Begreifen, erfahren, verstehen, sich messen“





Projektwoche 4 Termine à 2 Schulstunden
Kompakttraining 8 Termine à 2 Schulstunden
oder nach Vereinbarung

Kurzbeschreibung:

Raufspiele machen Spaß und unterstützen Jungen und Mädchen in ihrer persönlichen Entwicklung. Die Jugendlichen wollen nicht hilflos und ohnmächtig sein. Sie sehen aber diese Gefahr, sie fühlen sich bedroht und wollen sich schützen. Es gibt verschiedene Schutzmechanismen. Die einen sind übervorsichtig und ziehen sich eher zurück, fühlen sich dabei aber oft schlecht, als Versager und Außenseiter. Die anderen verdrängen ihre Ängste, sie gehen in den Angriff und werden gewalttätig. Beide Gruppen finden keinen geeigneten Weg, sich adäquat zu behaupten.
Durch Raufspiele können Jungen und Mädchen lernen, wie sie sich behaupten können, ohne gewalttätig zu sein. Sie haben im Training die Möglichkeit, ihre sozialen und emotionalen Fähigkeiten zu erweitern.

Themen / Inhalt:

- Positiver Umgang mit Kraft und Aggression
- Kämpfen mit Fairness und nach Regeln
- Kämpfen ohne Leistungsgedanken
- Stärkung des Selbstvertrauens und der Handlungsfähigkeit
- Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen
- Erfahrung von bisher wenig beachteten Werten (z.B. Respekt, Achtung)

Zielgruppe:

Raufspiele sind konzipiert für SchülerInnen, Kinder und Jugendliche von der 1. Klasse Grundschule, nach obenhin ohne Grenze, auch klassenübergreifend. Die Gruppengröße kann variieren von mindestens 6 bis maximal 15 TeilnehmerInnen. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass die Gruppe einigermaßen altershomogen ist.

Selbstbehauptungstraining (SBT)

„Sicher durchs Leben“





4 oder 8 Termine à 90 Minuten oder nach Vereinbarung

Kurzbeschreibung:

Kinder sollten so früh als möglich einen gesunden Selbstwert entwickeln, lernen, ein „Nein“ zu formulieren (Grenzen setzen) und sich durchzusetzen. Diese Fertigkeiten sind Grundlagen für ein sicheres Leben.
Unsere Kurse stärken das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit zur Selbstbehauptung. Denn Täter suchen Opfer. Und Menschen, die gelernt haben, sich selbst zu behaupten, geben kein gutes Ziel ab. Übergriffe werden durch Worte abgewehrt oder mit dem richtigen Auftreten. Wir trainieren Teilnehmer darin, sich in Gewaltsituationen sicher und souverän zu verhalten, oder solche Situationen erst gar nicht aufkommen zu lassen. Die Kurse sind ganz auf das Alter und die Lebenssituation der Teilnehmer abgestimmt. Sie vermitteln praxisnah und leicht verständlich Sicherheit in Bedrohungssituationen. Und sie machen Spaß.

Themen / Inhalt:

- Spiele und Übungen
- Ich bin gut, so wie ich bin
- Selbstwert und Selbstbehauptung
- Täter- und Opferpsychologie
- Deeskalationtechniken
- Fallanalysen
- Hilfe effektiv organisieren
- Verhalten bei Mobbing, Cyber-Mobbing
- Niemand kann mich beleidigen
- Rollenspiele / Theater
- Verbal Judo

Zielgruppe:

Ein Angebot für Kindergärten (Maxis), Grundschulen, weiterführende Schulen und Erwachsene.

Die Trainer

Weitere Infos finden Sie auf unserer hompage:
www.kiwe-eigensinn.de



Alexander Fix

- Diplom Sozialpädagoge (BA)
- Leiter der AKADEMIE EIGEN-SINN
- ROKT®-Trainer / Ausbilder
- Anti-Gewalt- und Coolness-Trainer®



Bernd Möhrle

- Diplom Pädagoge
- Anti-Gewalt- und Coolness-Trainer®
- Kampfesspiele-Anleiter®
- ROKT®-Trainer
- Mobile Jugendarbeit in Freudenstadt
- Schulszialarbeiter an der Falkenrealschule in Freudenstadt



Christian Fai

- Diplom Sozialpädagoge (FH)
- Anti-Gewalt- und Coolness-Trainer®
- ROKT®-Trainer
- Soziale Gruppenarbeit



Sandra Rau

- Diplom Sozialpädagoge (BA)
- Anti-Gewalt- und Coolness-Trainer®
- ROKT®-Trainerin / Ausbilderin
- Stellvertretende Leitung der AKADEMIE EIGEN-SINN
- Soziale Gruppenarbeit



Thomas Podbielski

- Jugend- und Heimerzieher
- Anti-Gewalt-Trainer®
- ROKT®-Trainer
- Schulsozialarbeiter in Altensteig

Wer macht was:

Trainings-Übersicht	ROKT®-Training	Fit for Five	Medienkompetenz-training	Anti-Gewalt-Training	Sozial-Kompetenz Training	Persönlichkeits-Training	Stark durchs Leben	Raufspiele	Selbstbehauptungs-training
Alexander Fix	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Bernd Möhrle	●	●			●			●	●
Christian Fai	●				●				
Sandra Rau	●	●	●	●	●	●	●		●
Thomas Podbielski		●		●	●				●

Referenzen / Kooperationspartner

- Keplerschule Werkrealschule Freudenstadt
- Hartranft Grundschule Freudenstadt
- Polizei Freudenstadt
- Jugendamt Freudenstadt
- Jugendfonds Freudenstadt
- Siemens AG Deutschland, SPE, Standort Karlsruhe
- Grundschule Talheim
- Realschule Baiersbronn
- NEUSTART gGmbH Rottweil
- Berufliche Schulen Freudenstadt und Horb
- Realschule Altensteig
- Werkrealschule Dornstetten
- Stoffwechsel e.V. Dresden
- Zukunftsbau GmbH Berlin
- Straßenkinder e.V. Berlin
- Internationaler Bund Freudenstadt
- Falkenrealschule Freudenstadt
- Landesakademie Esslingen
- Landesakademie Bad Wildbad
- gSofa Rheinstetten
- Werkrealschule Hohberg / Hofweier
- Verein zur Förderung der Bewährungshilfe in LGB RW e. V.
- GWRS Schopfloch
- Realschule Dornstetten
- Gymnasium Dornstetten

Unterstützen Sie uns mit einer Aktion oder Ihrer Spende.

Stiftung EiGEN-SiNN
Wölperwiesenweg 1
72250 Freudenstadt
Tel. 0 74 41 / 95 12 92
Fax 0 74 41 / 95 12 62
info@stiftung-eigensinn.de
www.stiftung-eigensinn.de

Konto 50050
Kreissparkasse
Freudenstadt
BLZ 642 510 60

Konto 29 777 003
Volksbank Freudenstadt
BLZ 642 910 10



akademie EIGEN-SINN

Eine Abteilung der Kinder- und Jugendwerkstatt
EIGEN-SINN gGmbH Freudenstadt

Ressourcen**o**rientierte
konfrontative **T**rainings
pädagogische Fort- und Weiterbildungen

ROKT®

AKADEMIE EIGEN-SINN
Gartenweg 7, 72290 Loßburg
Alexander Fix
Telefon 07446 / 5470 – 61, Fax – 63
Mobil 0171 22 48 282
a.fix@kiwe-eigensinn.de