

Veranstaltungen und Bildungsurlaub 2026

LEBEN UND LERNEN UNTER EINEM DACH



POLITISCHE
BILDUNGSSTÄTTE
HELMSTEDT



Willkommen in der PBH, Ihrem Bildungshaus am Lappwald

Leben und lernen unter einem Dach – seit über 50 Jahren

Liebe Gäste, liebe Bildungsinteressierte,

wir laden Sie herzlich ein, sich Zeit für Neues zu nehmen: Zeit zum Denken, Diskutieren, Entdecken und Begegnen.

In der PBH verbinden wir Bildung mit Begegnung, Geschichte mit Gegenwart – und Lernen mit Leben. Unser Haus ist ein besonderer Ort: Hier, in der ehemaligen Universitäts- und Grenzstadt Helmstedt, spüren Sie Geschichte auf Schritt und Tritt.

Zwischen Tradition und Aufbruch schaffen wir Räume, in denen Menschen miteinander ins Gespräch kommen – über Politik, Kultur, Gesellschaft und das, was uns bewegt.

Seit über 50 Jahren steht die PBH für unabhängige, lebendige Erwachsenenbildung – offen für alle Generationen und Lebenswege.

Ob im Seminarraum, auf Exkursion, beim Frühstück oder beim abendlichen Austausch:

Hier lernen Sie nicht allein, sondern gemeinsam – unter einem Dach, das Begegnung möglich macht.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der PBH, Ihr Bildungshaus am Lappwald



Unser Team – Ihr Begleiter auf Ihrem Bildungsweg



Hinter jedem Seminar, jeder Exkursion und jedem gemeinsamen Moment steht ein Team, das mit Herz, Erfahrung und Offenheit arbeitet.

Im Bildungshaus Lappwald verbinden wir pädagogische Kompetenz, Organisationstalent und Gastfreundschaft – damit Sie sich bei uns rundum wohlfühlen.

Pädagogik: André Lindner (Leiter und Geschäftsführer)
Timo Bartsch
Svenja Sube

Verwaltung: Maria Staniek (Buchhaltung)
Regina Carmen Losch (Seminarorganisation)
Lesley-Ann Herrmann

Hauswirtschaft: Olaf Schneider

Kontakt:

Tel. 05351 52093-60 | Fax 05351 52093-79
info@pbh-hvhs.de | www.pbh-hvhs.de

*„Eine Investition in Wissen
bringt immer noch die besten
Zinsen.“*

-Benjamin Franklin



Warum Bildungsurlaub sich lohnt

Bildungsurlaub ist mehr als nur eine freie Woche – er ist Ihre Chance, etwas für sich zu tun, **Neues zu lernen** und **gestärkt** in den Job zurückzukehren.

Gesundheit und Wohlbefinden sind wichtig. Bildungsurlaub bietet die Chance, aktiv für sich zu sorgen. Yoga, Sport und Stressmanagement helfen, Beschwerden vorzubeugen, Energie zu tanken und langfristig fit zu bleiben.



Austausch und neue Perspektiven ermöglichen das Treffen von Menschen aus verschiedenen Branchen. Gemeinsam lernen und diskutieren fördert frische Ideen und neue berufliche Kontakte.

Lebenslanges Lernen ist wichtig, da sich die Arbeitswelt ständig verändert. Bildungsurlaub ermöglicht es Ihnen, neue Fähigkeiten in Bereichen wie Sprachen, Führung und Stressbewältigung zu entwickeln, wodurch Sie gestärkt und selbstbewusster in den Job zurückkehren.



Bildungsurlaub fördert Motivation und Wertschätzung, indem er zeigt, dass der Arbeitgeber die persönliche und berufliche Entwicklung unterstützt. Dies stärkt die Bindung zum Unternehmen und verbessert das Arbeitsklima.

**Finden Sie Ihren Bildungsurlaub 2026
Anmeldung unter:**

Tel. 05351 52093-60 | Fax 05351 52093-79
info@pbh-hvhs.de | www.pbh-hvhs.de



Unsere Themenwelten 2026:

– Vielfältig. Aktuell. Lebensnah –

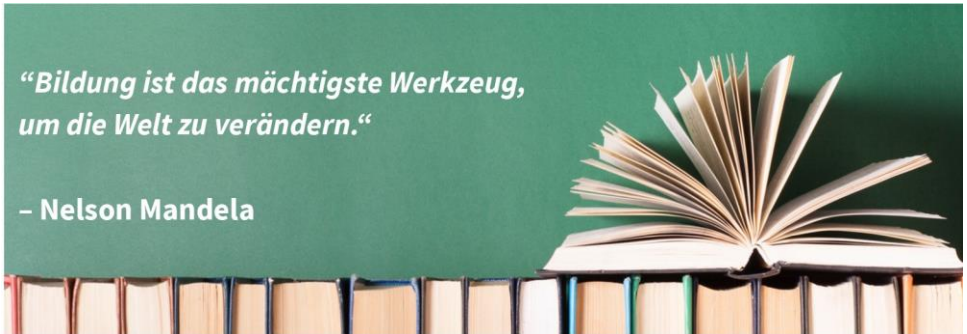
Im Bildungshaus am Lappwald erleben Sie Bildung, die verbindet: Kopf, Herz und Gemeinschaft. Unsere Themen greifen gesellschaftliche Entwicklungen auf, fördern Austausch und eröffnen neue Perspektiven – immer mit einem Bezug zu Ihrem Alltag und zu unserer gemeinsamen Zukunft.

Unsere Themenschwerpunkte:

- Demokratie & Engagement – Politik verstehen, Mitgestaltung fördern
- Geschichte & Erinnerungskultur – aus der Vergangenheit lernen
- Gesellschaft & Werte – Vielfalt leben, Dialog stärken
- Nachhaltigkeit & Umwelt – bewusst handeln, Zukunft gestalten
- Kultur & Kreativität – Ausdruck finden, Neues entdecken
- Kommunikation & Persönlichkeitsentwicklung – zuhören, verstehen, wachsen
- Technik & Digitalisierung – Chancen nutzen, Wandel gestalten
- Gesundheit & Achtsamkeit – in Balance bleiben



Überblick: Themen und Termine 2026



Politik, Geschichte & Gesellschaft im Wandel

4-1-2026	Alltag im Nationalsozialismus: Zwischen Anpassung und Widerstand	13
5-1-2026	Verlockung des Autoritären – eine neue Welt(um)ordnung Herausforderungen für Deutschland und Europa	13
8-1-2026	Frauenbilder im Wandel: Zwischen Einfluss, Mythen und dem Weg zur Selbstbestimmung	14
9-1-2026	Warum flüchten Menschen? - Eine persönliche Begegnung mit Flucht und Vertreibung	15
16-2-2026	Gesellschaftliche und historische Dynamiken am Beispiel von Brettspielen	16
29-1-2026	KI und Ihre Macht	17
32-1-2026	Kaiser- Narr - Mönch - Räuber: Region Ostfalen – Klosterlandschaft	17
38-1-2026	Ostfalen im Wandel: 80 Jahre Niedersachsen regional betrachtet	18
42-1-2026	Italien - Ein Land stellt sich vor	19
45-1-2026	Gesellschaftliche und historische Dynamiken am Beispiel von Brettspielen	20
50-1-2026	80 Jahre Niedersachsen -Von der britischen Besatzung zur Demokratie	21

Leben, Arbeit & Gemeinschaft

11-1-2026	Vom ich zum wir: Gemeinschaft als Stärke im Alltag und Beruf.....	23
19-2-2026	Lebensumbrüche gezielt angehen - gestärkt in einen neuen Lebensabschnitt starten	23
24-1-2026	Spiele-Seminar: Politische Planspiele und Gesellschaftssimulation	24
44-1-2026	Geheime Welten - True Crime: Faszination des Horrors	24

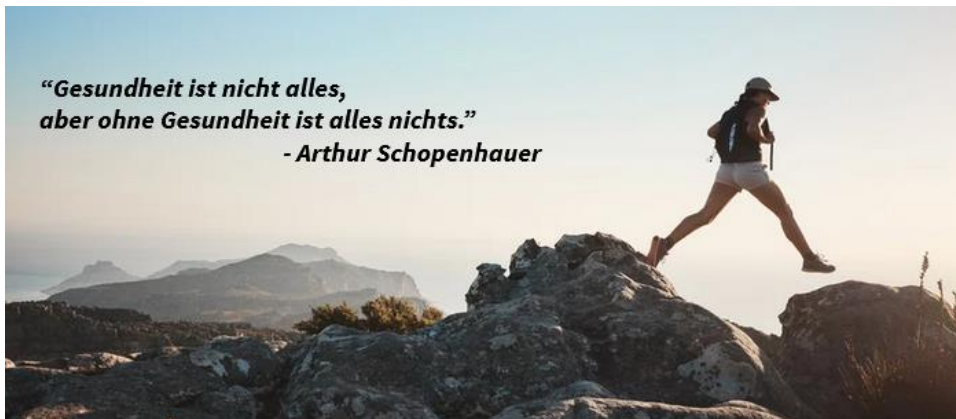
Natur & Umwelt

10-1-2026	Tod wie ein Dodo- Artensterben. Gestern und heute.	26
23-1-2026	Gartenkultur im Wandel - Grünräume zwischen Tradition und Moderne	27

*“Wir haben die Erde nicht von unseren
Eltern geerbt, wir haben sie von unseren
Kindern geliehen.”
- indianisches Sprichwort*



***“Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.”
- Arthur Schopenhauer***



Bewegung, Gesundheit & Achtsamkeit

- 27-1-2026** Fahrradseminar: Die ehemalige Grenz- und Braunkohleregion um Helmstedt im Umbruch. 29

Kultur & Kreativität

- 12-2-2026** Alte Schrift lesen lernen und selber mit Feder und Tinte schreiben 31

Familienerlebnisse

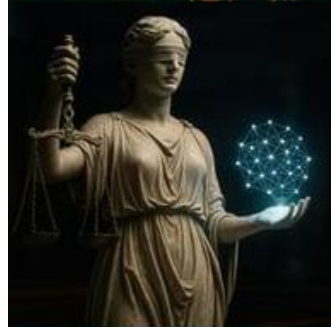
- 28-1-2026** Abenteuer Mittelalter – Mittelalterliche Gesellschaft, Kultur und Traditionen” – Familienauszeit..... 32

Studienreisen

- Studienreise: Militärhistorische Geschichte der USA – Kennenlernen des wichtigsten NATO-Partners - gestern und heute 34
- Studienreise: Genua – Handelsmacht, Hafenstadt, Lebenswelten 35

Politik, Geschichte & Gesellschaft im Wandel

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Geschichte, Politik und gesellschaftliche Entwicklungen erfahrbar zu machen. Unsere Seminare ermöglichen es Ihnen, historische Zusammenhänge nachzuvollziehen, aktuelle Themen zu reflektieren und neue Perspektiven zu gewinnen. Von regionaler und deutscher Geschichte über gesellschaftliche Wandlungsprozesse bis hin zu interaktiven Formaten wie Planspielen oder Begegnungen mit Zeitzeug:innen – unsere Angebote verbinden Wissen, Erfahrung und Diskussion zu einem praxisnahen Lernangebot. Unsere Teilnehmenden schätzen die Möglichkeit, in einem offenen und respektvollen Umfeld zu lernen und zu debattieren. Dabei legen wir besonderen Wert auf Vielfalt und Inklusion, um unterschiedliche Sichtweisen und Erfahrungen einzubeziehen. Unsere erfahrenen Dozent:innen sind Expert:innen auf ihrem Gebiet und engagieren sich leidenschaftlich dafür, das Interesse und die Neugier der Teilnehmenden zu wecken. Durch den Einsatz moderner pädagogischer Methoden und die Integration digitaler Medien schaffen wir ein dynamisches und interaktives Lernerlebnis. Unsere Bildungsangebote sind darauf ausgerichtet, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch kritisches Denken und die Fähigkeit zur Analyse komplexer gesellschaftlicher und politischer Fragen zu fördern.





Seminar-Nr.: 4-1-2026

Alltag im Nationalsozialismus: Zwischen Anpassung und Widerstand

19.01. - 23.01.26

Wie lebten Menschen im Nationalsozialismus – und welche Handlungsspielräume hatten sie? Dieses Seminar lädt Sie ein, den Alltag dieser Zeit aus verschiedenen Perspektiven zu entdecken. Mit Filmen, historischen Quellen, Zeitzeugenberichten und einer Exkursion zu historischen Orten erkunden Sie die Spannungsfelder zwischen Anpassung und Widerstand. Diskutieren Sie individuelle Schicksale, reflektieren Sie gesellschaftliche Verantwortung und setzen Sie sich mit Fragen der Erinnerungskultur auseinander.

Teilnehmerbeitrag: 335,00 EUR / DZ p. P.

Seminar-Nr.: 5-1-2026

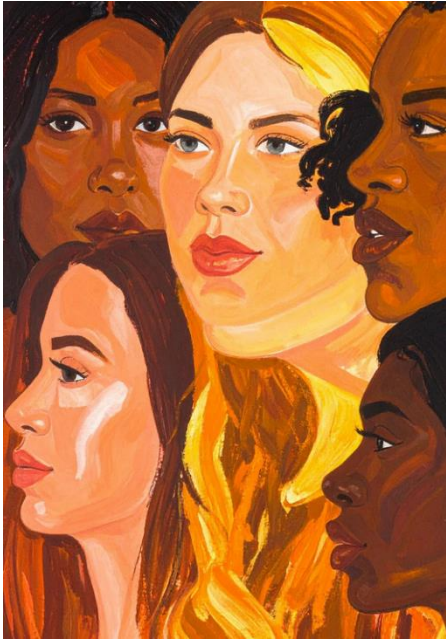
Verlockung des Autoritären – eine neue Welt(um)ordnung. Herausforderungen für Deutschland und Europa

26.01. - 30.01.26

In einer Welt, die zunehmend von autoritären Tendenzen geprägt ist, stehen Deutschland und Europa vor entscheidenden Fragen: Wie stabil sind unsere Demokratien? Welche Bedrohungen lauern durch geopolitische Spannungen, wirtschaftliche Unsicherheiten und den Aufstieg autoritärer Regime? Dieses Seminar beleuchtet die aktuellen Herausforderungen für die europäische Werteordnung und diskutiert Wege zur Stärkung demokratischer Strukturen. Durch interaktive Analysen, Fallstudien und eine Exkursion zu relevanten historischen und politischen Orten vor Ort erhalten die Teilnehmenden tiefgehende Einblicke in die Thematik.



Teilnehmerbeitrag: 335,00 EUR / DZ p. P.



Seminar-Nr.: 8-1-2026

Frauenbilder im Wandel: Zwischen Einfluss, Mythen und dem Weg zur Selbstbestimmung

16.02. - 20.02.26

Frauen gestalten Geschichte – gestern, heute und morgen. Dieses Seminar lädt zu einer Zeitreise durch die Entwicklung weiblicher Rollenbilder ein: von mythischen Symbolfiguren wie Jeanne d’Arc bis zu mutigen Frauen der Moderne, die mit ihrem Engagement Gesellschaft und Politik geprägt haben – ob als Kämpferinnen für das Wahlrecht, Wegbereiterinnen des Grundgesetzes oder als Pionierinnen wie Marie Curie, die mit Wissen und Tatkraft neue Maßstäbe setzten. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie sich Vorstellungen von Weiblichkeit, Macht und Selbstbestimmung im Laufe der Zeit verändert haben – und wo wir heute stehen.

Wie gleichberechtigt ist unsere Gesellschaft tatsächlich? Warum verdienen Frauen im Durchschnitt immer noch weniger? Und wie gelingt der Balanceakt zwischen Beruf, Familie und den vielfältigen Ansprüchen des Alltags?

Das Seminar bietet Raum für Austausch, Reflexion und Perspektiven: über Frauen in der Politik, über ungleiche Chancen und über die Stärke, die Frauen seit jeher auszeichnet – jene Fähigkeit, vieles gleichzeitig zu tragen, zu gestalten und zusammenzuhalten. Eine Spurensuche nach den unterschiedlichen Gesichtern weiblicher Selbstbestimmung – kritisch, inspirierend und ermutigend.

Teilnehmerbeitrag: 335,00 EUR / DZ p. P.

Seminar-Nr.: 9-1-2026

Warum flüchten Menschen? - Eine persönliche Begegnung mit Flucht und Vertreibung.

23.02. - 27.02.26

Die Weltgeschichte ist seit jeher geprägt von Fluchtbewegungen. So prägt(e) Flucht auch die Geschichte und Identität Deutschlands. In dem 5-tägigen abwechslungsreichen Seminar bekommen die Teilnehmenden einen Einblick in die Ursachen, Verläufe und Folgen von Flucht. Parallelen und Unterschiede zwischen Fluchtsituationen damals und heute werden anhand einer Begehung der ehemaligen innerdeutschen Grenze und dem persönlichen Erleben aktueller Fluchterfahrungen gegenübergestellt.

Teilnehmerbeitrag: 335,00 EUR / DZ p. P.





Seminar-Nr.: 16-2-2026 // 45-1-2026

Kooperationsseminar mit der BiG-Con: Gesellschaftliche und historische Dynamiken am Beispiel von Brettspielen

17.04. - 24.04.26 // 30.10. - 06.11.26

Dieses Seminar eröffnet einen ungewöhnlichen Zugang zu politischen und gesellschaftlichen Fragestellungen. Anhand ausgewählter Plan-spiele werden Strukturen von Macht, Kooperation und Interessen-ausgleich nicht nur theoretisch vermittelt, sondern in interaktiven Spielsituationen erfahrbar gemacht. Die Teilnehmenden erleben, wie sich gesellschaftliche Dynamiken, wirtschaftliche Abhängigkeiten und politische Entscheidungsprozesse in komplexen Systemen entwickeln. Dabei kommen anspruchsvolle Simulationen wie Hegemony, Brass: Birmingham, Bomb Busters, Pax Pamir und Root zum Einsatz.

Ergänzt wird das Spielgeschehen durch theoretische Einführungen, unter anderem zu Antonio Gramscis Konzept der kulturellen Hegemonie sowie zu Formen asymmetrischer Konflikte und kollektiver Entscheidungsfindung. Die reflektierte Auseinandersetzung mit den eigenen Handlungs- und Entscheidungsprozessen steht dabei im Mittelpunkt. Ziel des Seminars ist es, politische Zusammenhänge auf neue Weise zu begreifen, Perspektivwechsel zu ermöglichen und das Verständnis für gesellschaftliche Mechanismen zu vertiefen.

Teilnehmerbeitrag: 350,00 EUR / DZ p. P.

Seminar-Nr.: 29-1-2026

KI und Ihre Macht

13.07. - 17.07.26

Wie beeinflussen soziale Medien und Künstliche Intelligenz Politik und Gesellschaft – heute und in Zukunft? In diesem praxisnahen Seminar reflektieren Sie aktuelle gesellschaftliche Spannungen, analysieren politische Narrative und setzen sich aktiv mit KI-Tools und Social-Media-Plattformen auseinander. Sie lernen, Manipulationen zu erkennen, den Einfluss von Algorithmen einzuschätzen und eigene Handlungsoptionen im digitalen Raum zu entwickeln – für mehr Verantwortung im Umgang mit politischen Inhalten online.

Teilnehmerbeitrag: 335,00 EUR/DZ p. P.



Seminar-Nr.: 32-1-2026

Kaiser – Narr – Mönch – Räuber: Die Klosterlandschaft Ostfalens

03.08. - 07.08.26

Dieses Seminar widmet sich der Klosterlandschaft Ostfalens und ihrer historischen Bedeutung. Die

Teilnehmenden erhalten Einblicke in die sozialen, politischen und religiösen Strukturen des Mittelalters und erfahren, wie Kaiser, Mönche, Narren und Räuber das Leben in der Region prägten.

Anhand von Führungen und erläuternden Einheiten werden Organisation des klösterlichen Lebens, Machtverhältnisse und Alltagsstrukturen nachvollziehbar vermittelt. Historische Zusammenhänge und Geschichten der Region werden sachlich aufbereitet, um ein fundiertes Verständnis der mittelalterlichen Gesellschaft und ihrer Auswirkungen auf die Landschaft zu ermöglichen.

Teilnehmerbeitrag: 572,00 EUR / DZ p. P.



Seminar-Nr.: 38-1-2026

Ostfalen im Wandel: 80 Jahre Niedersachsen regional betrachtet

14.09. - 18.09.26

In diesem Seminar betrachten wir die Geschichte Ostfalens seit der Gründung Niedersachsens vor 80 Jahren. Im Mittelpunkt stehen politische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklungen, die die Region geprägt haben, sowie ihre Besonderheiten im Vergleich zum restlichen Bundesland.

Anhand von historischen Quellen und Diskussionen gewinnen die Teilnehmenden ein anschauliches Bild davon, wie sich Ostfalen in den vergangenen Jahrzehnten entwickelt hat. Das Seminar bietet die Möglichkeit, regionale Geschichte nachzuvollziehen und die Veränderungen Ostfalens im Kontext Niedersachsens lebendig zu verstehen

Teilnehmerbeitrag: 335,00 EUR / DZ p. P.

Italien - Ein Land stellt sich vor

12.10. - 16.10.26

Im Oktober 1922 fand die Ernennung Benito Mussolinis zum Ministerpräsidenten durch den italienischen König statt. 100 Jahre später wurde Giorgia Meloni vom Staatspräsidenten zur Regierungschefin ernannt. Den Grundstein hatte zuvor 1994 Silvio Berlusconi gelegt, indem er die Neofaschisten unter Fini hoffähig machte. Doch kann man Meloni als Postfaschistin bezeichnen oder ist sie eher eine Nationalkonservative? Ist auch hier die Demokratie in Gefahr? Das Land in der politischen und wirtschaftlichen Dauerkrise befremdet uns. Gleichzeitig ist es ein Sehnsuchtsland der Deutschen. Im Seminar geht es neben den genannten Themen um historische, wirtschaftliche, politische und gesellschaftliche Hintergrundinformationen, um das EU-Land voller Widersprüche besser verstehen und (Vor-)urteile überprüfen zu können. Dabei werden auch die historischen und aktuellen Beziehungen zu Deutschland eine Rolle spielen.

Teilnehmerbeitrag: auf Anfrage





Seminar-Nr.: 50-1-2026

80 Jahre Niedersachsen – Von der britischen Besatzung zur Demokratie

07.12. - 11.12.26

Niedersachsen feiert 80 Jahre – ein spannender Anlass, die Landesgeschichte vom Ende des Zweiten Weltkriegs über die britische Besatzungszeit bis zur heutigen Demokratie nachzuzeichnen. In diesem Seminar setzen Sie sich mit den politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Entwicklungen auseinander, die Niedersachsen geprägt haben. Sie analysieren historische Entscheidungen, reflektieren demokratische Prozesse und diskutieren deren Bedeutung für die Gegenwart. Historische Exkursionen, Analysen von Dokumenten und zeitgeschichtliche Diskussionen ermöglichen ein lebendiges Verständnis der Entstehung Niedersachsens als demokratisches Land.

Teilnehmerbeitrag: 335,00 EUR / DZ p. P.

Leben, Arbeit & Gemeinschaft

Unser Alltag ist geprägt von Beziehungen, Begegnungen und Veränderungen – sei es im Beruf, in der Familie oder in der Gesellschaft. Gemeinschaft kann dabei eine wichtige Stärke sein: Sie eröffnet neue Perspektiven, ermöglicht Austausch und schafft Räume für persönliches Wachstum. Gleichzeitig prägen gesellschaftliche und historische Dynamiken unser Zusammenleben und beeinflussen, wie wir arbeiten, lernen und miteinander umgehen.

In unseren Seminaren laden wir Sie ein, gemeinsam zu entdecken, wie Gemeinschaft wirkt, wie Sie Lebensumbrüche aktiv gestalten können und wie spielerische Methoden, Geschichten und Diskussionen neue Zugänge zu komplexen Themen eröffnen. Ob Sie sich in gesellschaftlichen Prozessen orientieren, historische Zusammenhänge reflektieren oder einfach miteinander ins Gespräch kommen möchten – wir bieten Räume zum Lernen, Austauschen und Erleben.





Seminar-Nr.: 11-1-2026

„Vom ich zum wir: Gemeinschaft als Stärke im Alltag und Beruf“

09.03. - 13.03.26

Das Seminar vermittelt, wie man die Kraft des „Wir“ in Beruf und Privatleben nutzen kann. Durch praxisnahe Übungen und Austausch lernen die Teilnehmer Teamdynamiken, konstruktive Konfliktlösung und die Integration persönlicher Stärken in die Gemeinschaft. Ziel ist es, Kooperationen zu fördern, Beziehungen zu stärken und effektive Lösungen gemeinsam zu entwickeln.

Teilnehmerbeitrag: 335,00 EUR / DZ p. P.

Seminar-Nr.: 19-2-2026

Lebensumbrüche gezielt angehen – gestärkt in einen neuen Lebensabschnitt starten

04.05. - 08.05.26

Veränderungen gehören zum Leben – ob berufliche Neuorientierung, der Eintritt in den Ruhestand, familiäre Veränderungen oder persönliche Herausforderungen: Jeder Umbruch bringt Chancen, aber auch Unsicherheiten mit sich. In diesem Seminar setzen sich die Teilnehmenden mit ihren individuellen Lebenssituationen auseinander und lernen Strategien kennen, um Übergänge aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

Im Mittelpunkt stehen Reflexion, Austausch und praktische Methoden zur Stärkung der eigenen Ressourcen. Übungen aus der Biografiearbeit, Achtsamkeit und Perspektivwechsel helfen dabei, Klarheit über eigene Ziele zu gewinnen und gestärkt in den nächsten Lebensabschnitt zu starten. Das Seminar bietet Raum für persönliche Entwicklung, neue Impulse und den offenen Austausch mit anderen Menschen in vergleichbaren Situationen.



Teilnehmerbeitrag: 335,00 EUR / DZ p. P.



Seminar-Nr.: 24-1-2026

Spieleseminar: Politische Planspiele und Gesellschaftssimulation

08.06. - 12.06.26

Dieses Seminar bietet einen praxisnahen Zugang zu politischen und gesellschaftlichen Fragestellungen. Durch Planspiele und Simulationen erleben die Teilnehmenden Entscheidungsprozesse, Machtstrukturen und Kooperationsdynamiken in unterschiedlichen historischen, wirtschaftlichen und politischen Kontexten. In interaktiven Spielrunden werden Rollen übernommen, Strategien entwickelt und Konflikte gelöst – immer begleitet von Reflexionen über die übertragenen Mechanismen auf reale gesellschaftliche Situationen. Ziel ist es, politische

Zusammenhänge unmittelbar erfahrbar zu machen, Perspektivwechsel zu fördern und das Verständnis komplexer sozialer Systeme zu vertiefen.

Teilnehmerbeitrag: 335,00 EUR / DZ p. P.

Seminar-Nr.: 44-1-2026

Geheime Welten – True Crime: Faszination des Horrors

26.10. - 30.10.26

Das Seminar beschäftigt sich mit der gesellschaftlichen und historischen Bedeutung von True-Crime-Fällen und der Faszination des Horrors. Im Mittelpunkt steht die Frage, warum Menschen seit jeher von Verbrechen, Geheimnissen und Tabuthemen angezogen werden und welche politischen, sozialen und kulturellen Rahmenbedingungen Kriminalität und ihre Darstellung geprägt haben.

Die Teilnehmenden setzen sich mit historischen Kriminalfällen, gesellschaftlichen Reaktionen und den Mechanismen medialer Aufbereitung auseinander. Dabei werden auch politische und rechtliche Entwicklungen reflektiert, die von Strafverfolgung über gesellschaftliche Kontrolle bis hin zu Gerechtigkeitsvorstellungen reichen.

Teilnehmerbeitrag: 335,00 EUR / DZ p. P.



Natur & Umwelt



Eingebettet in die reizvolle Landschaft des Lappwaldes bietet die Politische Bildungsstätte Helmstedt ideale Voraussetzungen, um sich den großen Fragen unserer Zeit zu widmen: dem Schutz der Natur, der nachhaltigen Nutzung von Ressourcen und dem verantwortungsvollen Umgang mit unserer Umwelt.

Im Rahmen unserer Bildungszeiten zum Themenfeld Natur & Umwelt greifen wir aktuelle ökologische und gesellschaftliche Entwicklungen auf. Dabei spannen wir den Bogen vom historischen Artensterben bis zu den Herausforderungen moderner Gartenkultur und nachhaltiger Stadtgestaltung.

Unsere Seminare möchten zum Nachdenken anregen, Wissen vertiefen und Wege aufzeigen, wie eine lebenswerte und ressourcenschonende Zukunft gestaltet werden kann.



Seminar-Nr.: 10-1-2026
**Tod wie ein Dodo-
Artensterben. Gestern
und heute**

02.03. - 06.03.26

Das Verschwinden des Dodos steht sinnbildlich für das Artensterben – ein Phänomen, das die Menschheit seit Jahrhunderten begleitet und heute eine der größten globalen Herausforderungen darstellt. Dieses Seminar widmet sich den Ursachen, Verläufen und Folgen des Artensterbens aus historischer, ökologischer und politischer Perspektive. Ausgehend von frühen Beispielen menschlichen

Einflusses auf Tier- und Pflanzenbestände wird untersucht, wie sich das Verhältnis zwischen Mensch und Natur im Laufe der Geschichte verändert hat. Dabei werden sowohl wissenschaftliche Erkenntnisse zu Biodiversität und Ökosystemen als auch gesellschaftliche und politische Aspekte – etwa Klimawandel, Landnutzung und wirtschaftliche Interessen – in den Blick genommen.

Im Mittelpunkt stehen Fragen wie: Welche Verantwortung trägt der Mensch für das Aussterben von Arten? Welche politischen und gesellschaftlichen Strategien sind notwendig, um den Verlust der biologischen Vielfalt zu stoppen? Und wie lässt sich ein Bewusstsein für ökologische Zusammenhänge fördern, das über reine Naturschutzmaßnahmen hinausgeht?

Teilnehmerbeitrag: 358,00 EUR / DZ p. P.



Seminar-Nr.: 23-1-2026

Gartenkultur im Wandel - Grünräume zwischen Tradition und Moderne

01.06. - 05.06.26

Gärten und Parkanlagen sind weit mehr als ästhetische Gestaltungselemente: Sie spiegeln gesellschaftliche Strukturen, politische Machtverhältnisse und kulturelle Veränderungen wider. Dieses Seminar nimmt die Teilnehmenden mit auf eine Spurensuche durch die Geschichte der Gartenkunst – von barocken Schlossgärten über romantische Landschaftsparks bis hin zu modernen Stadtgrünkonzepten.

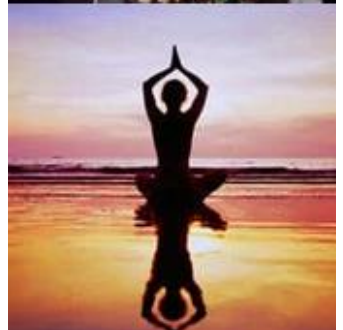
Neben historischen Einblicken werden aktuelle Entwicklungen in der Stadt- und Landschaftsgestaltung betrachtet: Wie verändern sich Grünräume in urbanen Kontexten? Welche Bedeutung haben sie für Umwelt, Gesellschaft und Lebensqualität? Praktische Beispiele, Exkursionen und Reflexionen verdeutlichen die Verbindung zwischen Tradition, Nutzung und zeitgemäßer Gestaltung.

Teilnehmerbeitrag: 572,00 EUR / DZ p. P.

Bewegung, Gesundheit & Achtsamkeit

Gesundheit und innere Balance sind Grundvoraussetzungen für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. In einer Zeit, die von stetigem Wandel und hoher Geschwindigkeit geprägt ist, wird es zunehmend wichtiger, bewusste Pausen einzulegen, den eigenen Körper wahrzunehmen und neue Kraft zu schöpfen.

Die Politische Bildungsstätte Helmstedt bietet in diesem Themenfeld Seminare an, die Bewegung, Entschleunigung und Achtsamkeit miteinander verbinden. Ob bei einer geführten Fahrradtour durch die im Wandel befindliche Grenz- und Braunkohleregion rund um Helmstedt, beim Yoga oder in Kursen zur Achtsamkeit – die Teilnehmenden finden hier Raum, um Körper und Geist in Einklang zu bringen, die Umgebung bewusst zu erleben und neue Perspektiven auf Gesundheit und Lebensgestaltung zu gewinnen.



Seminar-Nr.: 27-1-2026

Fahrradseminar: Die ehemalige Grenz- und Braunkohleregion um Helmstedt im Umbruch.

29.06. - 03.07.26

Die Region um Helmstedt ist geprägt von Geschichte, Industrie und politischen Veränderungen: Grenzverlauf, Bergbau und der Strukturwandel der letzten Jahrzehnte haben Landschaft und Gesellschaft stark beeinflusst. Dieses Fahrradseminar verbindet sportliche Aktivität mit politisch-historischer Bildung und lädt zu einer Entdeckungstour durch die Region ein. Die Teilnehmenden erkunden ehemalige Braunkohlegebiete, Grenzbereiche und markante Orte der Regionalgeschichte. Unterwegs werden die historischen, ökologischen und gesellschaftlichen Zusammenhänge vermittelt, die den Wandel der Region geprägt haben. Gleichzeitig bietet die Fahrt Gelegenheit, über die aktuellen Herausforderungen von Strukturwandel, Umweltschutz und regionaler Identität ins Gespräch zu kommen.

Teilnehmerbeitrag: 425,00 EUR / DZ p. P.



Kultur & Kreativität



Kulturelle Bildung bietet neue Zugänge zur Welt, verbindet Vergangenheit und Gegenwart, und fördert Reflexion sowie Ausdrucksfähigkeit. Die Politische Bildungsstätte Helmstedt lädt ein, historische Spuren zu verfolgen und kulturelle Zusammenhänge zu verstehen. Bei Aktivitäten wie der Paläographie steht die lebendige Auseinandersetzung mit Geschichte, Identität und Kreativität im Mittelpunkt.

Seminar-Nr.: 12-2-2026

Alte Schrift lesen lernen und selber mit Feder und Tinte schreiben

19.03. - 20.03.26

Alte Handschriften sind wertvolle Zeugnisse der Vergangenheit – doch ihr Verständnis will gelernt sein. Dieses Seminar führt in die Grundlagen des Lesens und Schreibens historischer Schriften ein und vermittelt zugleich einen Einblick in die Kulturgeschichte des Schreibens. Anhand ausgewählter Beispiele aus verschiedenen Jahrhunderten werden Schriftformen und Unterschiede in den Alphabeten erkundet. Eine Exkursion ins Stadtarchiv Helmstedt ermöglicht die Arbeit mit Originaldokumenten. Im praktischen Teil stellen die Teilnehmenden historische Tinte her und schreiben mit Feder wie einst in alten Schreibstuben.

Teilnehmerbeitrag: 260,00 EUR / DZ p. P.



Familienerlebnisse



Bildung ist ein Erlebnis, das generationsübergreifend bereichert. Familienseminare bieten die Möglichkeit, gemeinsam zu lernen, die Welt zu entdecken und wertvolle Zeit miteinander zu verbringen. Unser aktuelles Seminar zum Mittelalter lädt Familien dazu ein, Geschichte hautnah zu erleben, Neugier und Kreativität zu fördern und unvergessliche gemeinsame Erinnerungen zu schaffen.

Seminar-Nr.: 28-1-2026

Abenteuer Mittelalter – Mittelalterliche Gesellschaft, Kultur und Traditionen” - Familienauszeit

06.07. - 10.07.26

Wir begeben uns auf die Spuren des Mittelalters und entdecken, wie die Menschen damals lebten, arbeiteten und ihre Städte gestalteten. In diesem

familienfreundlichen Seminar erfahren Kinder und Erwachsene gemeinsam, wie Handwerk, Handel, Alltag und städtisches Leben im Mittelalter funktionierten.

An praktischen Mitmach-Stationen können die Teilnehmenden historische Techniken ausprobieren und eigene kleine handwerkliche Aufgaben umsetzen. Ergänzt durch altersgerechte Erklärungen und Geschichten wird Geschichte so lebendig und nachvollziehbar.



Teilnehmerbeitrag: 495,00 EUR / DZ p. P.

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Studienreisen

Die Studienreisen der Politischen Bildungsstätte Helmstedt verbinden fundierte Vorbereitung, intensive Reflexion und erlebnisreiche Exkursionen zu zentralen kulturellen und politischen Zentren. In unseren Vorbereitungsseminaren beschäftigen sich die Teilnehmenden mit Geschichte, Politik und gesellschaftlichen Strukturen des jeweiligen Reiselandes. Anschließend erleben sie Italien oder die USA gemeinsam vor Ort, begleitet von Expert:innen, die Einblicke in lokale Entwicklungen, kulturelle Besonderheiten und historische Zusammenhänge geben. Abgerundet durch Nachbereitungsseminare ermöglichen unsere Reisen eine vertiefte Auseinandersetzung mit den gewonnenen Eindrücken und fördern ein nachhaltiges Verständnis für die Kultur und Politik der besuchten Länder.



Militärhistorische Geschichte der USA – Kennenlernen des wichtigsten NATO-Partners - gestern und heute

04.05. - 13.05.26

Erleben Sie die militärhistorische Geschichte der USA hautnah und lernen Sie das Land als wichtigen NATO-Partner kennen. Unsere Studienreise kombiniert Führungen, Museumsbesuche und historische Stätten mit Zeit für eigene Erkundungen.

Programmhilights:

- Mount Vernon & National Law and Enforcement Officers Museum
- U.S. Capitol, Supreme Court & Library of Congress
- Washington National Mall & individuelle Erkundungen
- Yorktown & Jamestown – Meilensteine der amerikanischen Geschichte
- US National Museum of the Marine Corps
- Gettysburg National Military Park & Battlefield Tour
- Steven F. Udvar-Hazy National Air and Space Museum
- Arlington National Cemetery, US Marine Corps Memorial, US Air Force Memorial & Pentagon Memorial

Teilnehmerbeitrag: 3.500,00 EUR



Genua – „Handelsmacht, Hafenstadt, Lebenswelten“

31.08. - 04.09.26

Genua, historische Hafenstadt und einstige Handelsmacht, vereint Kultur, Geschichte und lebendiges Stadtleben. Die Studienreise bietet Einblicke in die Geschichte, das Alltagsleben und gesellschaftliche Entwicklungen der Stadt sowie ihrer Umgebung.

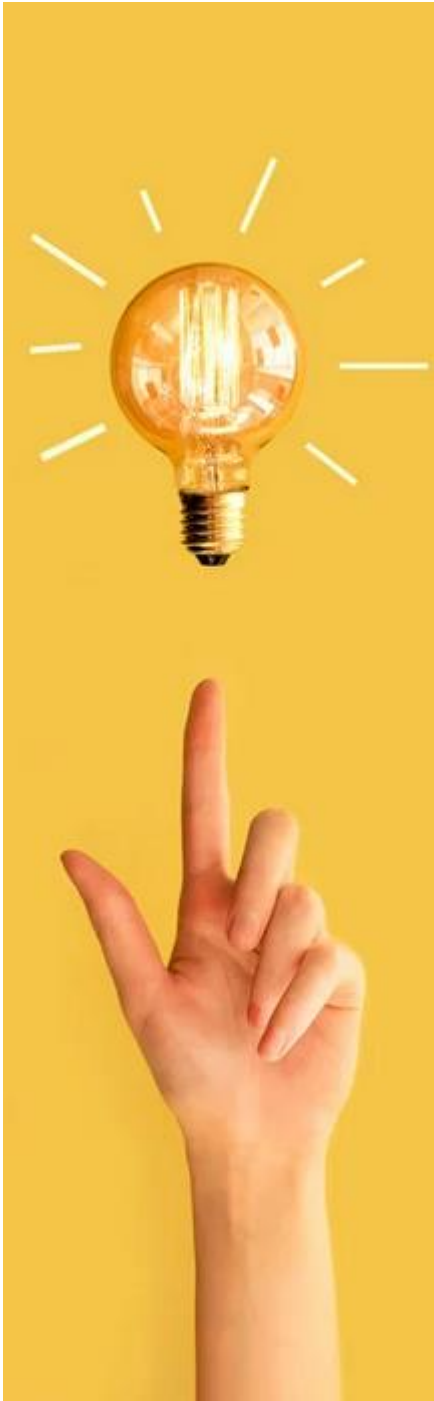
Programmhilights:

- Stadtführung durch das historische Zentrum und Spaziergang zum Meer oder Aussichtspunkt Castelletto
- Besuch des Castello D'Albertis – Museum der Kulturen der Welt
- Besichtigung der Villa del Principe und des Palazzo Spinola
- Gespräche mit Einheimischen über Kultur, Alltagsleben und Stadtkultur
- Exkursion in die Cinque Terre mit Einblicken in Landwirtschaft, Weinbau und nachhaltige Produktion
- Galata Museo del Mare: maritime Geschichte und Hafenentwicklung
- Stadtteil Quezzi – Arbeitersiedlung „Il Biscione“ und Diskussion zu Sozialstruktur und Migration
- Besuch des Monumentalfriedhofs Staglieno
- Seminarreflexion und Auswertung



Niels Wiese, M.A. Politikwissenschaft, begleitet die Studienreise nach Genua und vermittelt historische, politische und kulturelle Hintergründe der Stadt – unterstützt durch seine ausgezeichneten Italienischkenntnisse (C2).

Teilnehmerbeitrag: 1.500,00 EUR



Schon gewusst?

Die Politische Bildungsstätte Helmstedt unterstützt Sie nicht nur bei der Teilnahme an Seminaren – wir planen auch Ihr eigenes Bildungs- oder Firmenevent!

Für Unternehmen:

Sie möchten ein eigenes Seminar, ein Teambuilding oder ein Azubi-Training rund um Demokratie, Kommunikation oder gesellschaftliches Miteinander durchführen? Wir entwickeln das passende Konzept und übernehmen die Organisation.

Für Schulen:

Sie planen einen internationalen Austausch oder eine Klassenfahrt mit Bildungsbezug? Wir begleiten Sie von der Programmgestaltung bis zur Durchführung.

Für Veranstaltungen:

Ob Tagung, Firmenfeier, Geburtstag, Hochzeit, Konfirmation oder Kommunion – wir stellen Räume, Verpflegung und auf Wunsch auch Übernachtungsmöglichkeiten bereit.

Für Gäste:

Sie erwarten Besuch und haben zu wenig Platz zu Hause?
Unsere modernen Zimmer bieten eine gemütliche Unterkunft!

Sprechen Sie uns an – wir helfen gern bei der Planung!

Kontakt:

Tel. 05351 52093-60
Fax 05351 52093-79
info@pbh-hvhs.de
www.pbh-hvhs.de

Geschäftsbedingungen der PBH

1. Zulassungsvoraussetzungen

Alle Seminare sind grundsätzlich für alle Interessierten offen. Um den Lernprozess effektiv gestalten zu können und wirtschaftlich zu arbeiten, sollen die Seminargruppen in der Regel mindestens 10 und maximal 60 Personen umfassen. Grundsätzlich werden 25 Teilnehmende pro Veranstaltung angestrebt.

2. Anmeldeverfahren

Zu allen Veranstaltungen sind verbindliche Anmeldungen mit einem entsprechenden Anmeldeformular erforderlich. Bitte nutzen Sie dieses Anmeldeformular und geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse sowie Ihre Telefonnummer und ggf. Ihren Einzelzimmerwunsch an.

Das Formular finden Sie ebenso auf unserer Homepage, im Jahresprogramm und bei den einzelnen Seminaren. Wir senden Ihnen das Anmeldeformular auch gern per E-Mail zu.

Möglich sind sowohl Einzel- wie auch Gruppenanmeldungen. Sie erhalten nach der verbindlichen Anmeldung eine Anmeldebestätigung von unserer Verwaltung. Sollte die maximale Zahl der Teilnehmenden überschritten sein, nehmen wir Sie in eine Warteliste auf. Sie erhalten dann eine entsprechende Nachricht und können bei freiwerdenden Plätzen nachrücken.

3. Seminargebühr

Die Gebühren schließen die Kosten für Unterkunft im Doppelzimmer und Verpflegung ein.

4. Seminarrücktritt/Stornogeühren

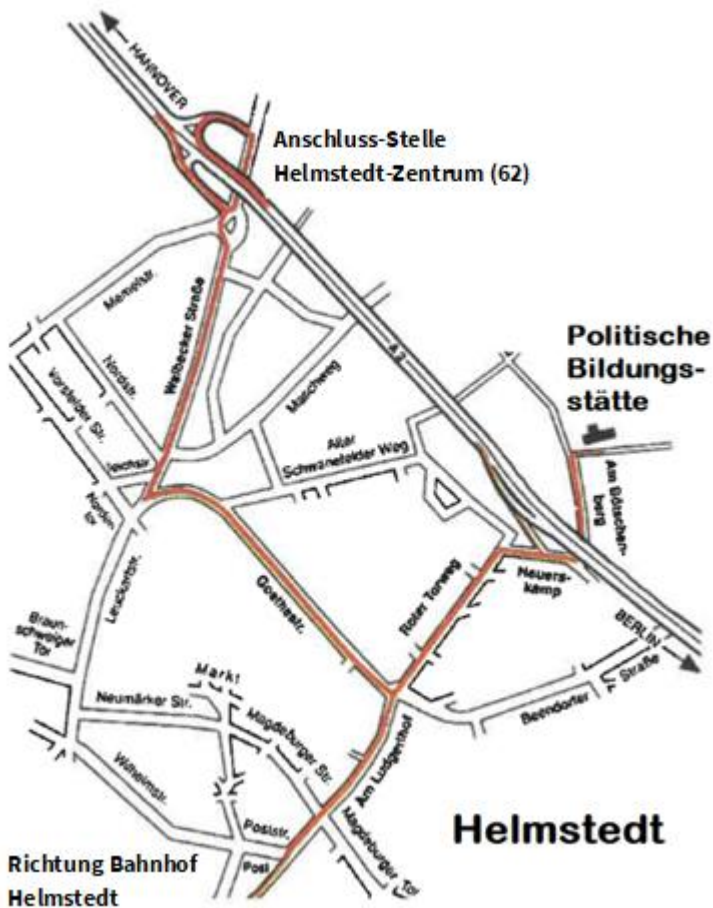
Sollte eine Veranstaltung durch eine Gruppe abgesagt werden, stellen wir folgende Kosten als Ausfallentschädigung in Rechnung:

- a) Bis 60 Tage vor Seminarbeginn = 20% der Teilnahmegebühr
- b) Ab 15 Tage vor Seminarbeginn = 50% der Teilnahmegebühr
- c) Unter 15 Tage vor Seminarbeginn = 100% der Teilnahmegebühr – zuzüglich anstehender Kosten (Honorarausfallgebühr, Exkursionskosten etc.)

Bei Gruppen, die mit weniger als 80% der gemeldeten Teilnehmer*innen anreisen, erheben wir – nach einer Einzelfallprüfung – eine Ausfallgebühr.

5. Ermäßigungen

Generelle Ermäßigungen sind nicht festgelegt. Wir behalten uns hier die Einzelfallprüfung vor.



Unsere Bildungsstätte liegt an einem besonderen Lernort: Helmstedt, ehemalige Universitätsstadt und ehemalige Grenzstadt zwischen **BRD** und **DDR**.

Hier verbinden wir Lernen und Leben unter einem Dach, sodass Ihre Bildungsreise zu einer umfassenden Erfahrung wird.

Wir arbeiten mit Menschen jeden Alters: junge Erwachsene, Auszubildende, Lehramtsanwärterinnen, Seniorinnen, Bundeswehr- und Polizeibedienstete sowie internationale Gäste.

Unsere Themen



Praktische Hinweise



- Erreichbarkeit
- Verwaltung: Mo–Do 8:00–16:00 Uhr,
Fr 8:00–13:30 Uhr
- Hauswirtschaft: 6:30–20:00 Uhr



- Nur nach Absprache; ggf. zusätzliche Kosten



- Bettwäsche & Handtücher werden gestellt
- Die angegebenen Kosten verstehen sich pro Person im Doppelzimmer



- Zimmer am Abreisetag bis 8:00 Uhr räumen
- Koffer und persönliche Gegenstände sicher hinterlegen.



- Rauchen nur in ausgewiesenen Bereichen
- Wertgegenstände bitte selbst sichern. Die PBH übernimmt dafür keine Haftung.



- Frühstück:
07:30 – 08:30 Uhr
- Kaffeepause:
10:00 – 10:30 Uhr
- Mittagessen:
12:00 – 13:00 Uhr
- Nachmittagskaffee:
15:00 – 15:30 Uhr
- Abendessen:
17:30 – 18:30 Uhr

Anmeldebogen 1. Person (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)



POLITISCHE
BILDUNGSSTÄTTE
HELMSTEDT

Hiermit melde ich mich zu folgendem Seminar an:

Seminar-Nr.:

Termin:

Thema:

Kontaktdaten:

Vorname + Name:

Straße + Hausnummer:

PLZ + Ort:

Bundesland:

Telefon:

E-Mail:

Weitere Informationen zur Person:

Alter ☐ 16 - 26 ☐ 27 - 40 ☐ 41 - 52 ☐ 53 - 65 ☐ 66+

Berufstätig ☐ ja ☐ nein

Rentner:in/Pensionär:in ☐ ja ☐ nein

Soldat:in im aktiven Dienst ☐ ja ☐ nein

Bildungsurlaub: Ich benötige Unterlagen für meinen Arbeitgeber ☐ ja ☐ nein

Arbeitgeber öffentlicher Dienst ☐ ja ☐ nein

Unterbringung:

Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern. Falls ein Einzelzimmer gewünscht wird, bitte folgendes ankreuzen:

Unterbringung im **Einzelzimmer gewünscht** (15,00 € Zuschlag pro Nacht) ☐ ja ☐ nein

Besonderheiten bei der Unterbringung (bspw. Barrierefreiheit, Allergiker/innen-Kissen, o. Ä.)

Ernährung (bspw. vegan, vegetarisch, für Diabetiker/innen geeignet, kosher, o. Ä.) –

Mitteilung bis mind. 12 Tage vor Seminarbeginn, Umsetzung kann sonst nicht mehr gewährleistet werden

Datenschutzhinweise:

Die oben zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten (insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Email-Adresse) werden auf Grundlage gesetzlicher Berechtigungen allein zum Zwecke der Durchführung des gebuchten Seminars erhoben.

Ich willige ein, dass die PBH mir zukünftig **postalisch** Informationen zu weiteren Angeboten und Veranstaltungen zusendet. ☐

Ich willige ein, dass die PBH mir zukünftig **per E-Mail** Informationen zu weiteren Angeboten und Veranstaltungen zusendet. ☐

Ich willige ein, dass Fotos, die von mir im Seminarrahmen erstellt wurden, von der PBH zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit und Werbung in Texterzeugnissen (in Flyern und Programmen) sowie digital (auf der PBH-Homepage und den PBH-Seiten in sozialen Medien) genutzt werden dürfen. ☐

Ich kann diese Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen schriftlich an die unten angegebenen Adresse widerrufen.

Datum

Unterschrift

Politische Bildungsstätte Helmstedt e. V. • Am Bötschenberg 4 • 38350 Helmstedt

Telefon: 05351 52093 - 60 • E-Mail: info@pbh-hvhs.de

Bankverbindung: Norddeutsche Landesbank Helmstedt • IBAN: DE23 2505 0000 0005 6010 42 • BIC: NOLADE2HXXX

Anmeldebogen 2. Person (bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)



POLITISCHE
BILDUNGSSTÄTTE
HELMSTEDT

Hiermit melde ich mich zu folgendem Seminar an:

Seminar-Nr.:

Termin:

Thema:

Kontaktdaten:

Vorname + Name:

Straße + Hausnummer:

PLZ + Ort:

Bundesland:

Telefon:

E-Mail:

Weitere Informationen zur Person:

Alter ☐ 16 - 26 ☐ 27 - 40 ☐ 41 - 52 ☐ 53 - 65 ☐ 66+

Berufstätig ☐ ja ☐ nein

Rentner:in/Pensionär:in ☐ ja ☐ nein

Soldat:in im aktiven Dienst ☐ ja ☐ nein

Bildungsurlaub: Ich benötige Unterlagen für meinen Arbeitgeber ☐ ja ☐ nein

Arbeitgeber öffentlicher Dienst ☐ ja ☐ nein

Unterbringung:

Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern. Falls ein Einzelzimmer gewünscht wird, bitte folgendes ankreuzen:

Unterbringung im **Einzelzimmer gewünscht** (15,00 € Zuschlag pro Nacht) ☐ ja ☐ nein

Besonderheiten bei der Unterbringung (bspw. Barrierefreiheit, Allergiker/innen-Kissen, o. Ä.)

Ernährung (bspw. vegan, vegetarisch, für Diabetiker/innen geeignet, kosher, o. Ä.) –

Mitteilung bis mind. 12 Tage vor Seminarbeginn, Umsetzung kann sonst nicht mehr gewährleistet werden

Datenschutzhinweise:

Die oben zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten (insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Email-Adresse) werden auf Grundlage gesetzlicher Berechtigungen allein zum Zwecke der Durchführung des gebuchten Seminars erhoben.

Ich willige ein, dass die PBH mir zukünftig **postalisch** Informationen zu weiteren Angeboten und Veranstaltungen zusendet. ☐

Ich willige ein, dass die PBH mir zukünftig **per E-Mail** Informationen zu weiteren Angeboten und Veranstaltungen zusendet. ☐

Ich willige ein, dass Fotos, die von mir im Seminarrahmen erstellt wurden, von der PBH zu Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit und Werbung in Texterzeugnissen (in Flyern und Programmen) sowie digital (auf der PBH-Homepage und den PBH-Seiten in sozialen Medien) genutzt werden dürfen. ☐

Ich kann diese Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen schriftlich an die unten angegebenen Adresse widerrufen.

Datum

Unterschrift

Politische Bildungsstätte Helmstedt e. V. • Am Bötschenberg 4 • 38350 Helmstedt

Telefon: 05351 52093 - 60 • E-Mail: info@pbh-hvhs.de

Bankverbindung: Norddeutsche Landesbank Helmstedt • IBAN: DE23 2505 0000 0005 6010 42 • BIC: NOLADE2HXXX



Notizen

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.



Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Notizen

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.





**POLITISCHE
BILDUNGSSTÄTTE
HELMSTEDT**

Leben und Lernen unter einem Dach.

Die Politische Bildungsstätte Helmstedt e.V. (PBH) engagiert sich seit 1974 als öffentlich geförderte, anerkannte Einrichtung für die Erwachsenenbildung. Die Bildungsarbeit ist parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

Mit der Stadt Helmstedt – als ehemaliger Universitätsstadt mit langer Bildungstradition und insbesondere als ehemaliger Grenzstadt zwischen der BRD und der DDR – ist die PBH an einem ganz besonderen Lernort angesiedelt. Dies spiegelt sich auch in den Themen der Bildungsarbeit wider, die sich von internationaler Verständigung und Deutschlands Rolle in Europa und der Welt, über zeithistorische Zusammenhänge und gesellschaftliche Entwicklungen, bis hin zur Herausbildung persönlicher Kompetenzen und der Förderung einer demokratischen Werterhaltung erstrecken.

Die PBH erschafft dabei ein Lernumfeld, in dem für Teilnehmer*innen verschiedenster Hintergründe optimierte Angebote zur politischen und gesellschaftlichen Teilhabe motivieren, und Gäste fühlen sich in „Ihrer Heimvolkshochschule“ wie Zuhause. Bildung und Weiterbildung werden als umfassende Erfahrung gestaltet – Leben und Lernen unter einem Dach.

**Politische Bildungsstätte
Helmstedt e.V.**

Am Bötschenberg 4

38350 Helmstedt

Telefon: 05351 52093-60

Fax: 05351 52093-79

