Neues aus dem Zentrum Rheinauen
in Diepoldsau

Ausgabe 26 / Herbst 2025

Rheinauen Aktuell

Buntes Markttreiben

Viele Besucher genossen den Herbstmarkt

Hauswartung in luftigen Höhen

Bei den Arbeiten im Atrium ist kein Platz für Höhenangst

Inhalt

Editorial	**3**
Aktuell - Gelungener Herbstmarkt	**4 - 5**
Aktuell - Grillnachmittag mit Musik und Tanz	**6**
Aktuell - Neu auch Yoga im Rheinauen	**7**
Geburtstage der Bewohner	**8**
Bewohner - Gertrud Reinberger im Portrait	**9**
Bunte Seite	**10**
Personal - Herbstwanderung fürs Personal	**11**
Neue Mitarbeiter im Rheinauen	**11**
Ausgetretene Mitarbeiter im Rheinauen	**11**
Alltagsgestaltung - Spiele spielen hält jung	**12**
Alltagsgestaltung - Handmassagen	**13**
In Gedenken	**14 - 15**
Kalender	**16**

IMPRESSUM:

Herausgeber:
Zentrum Rheinauen
Heimstrasse 10
9444 Diepoldsau
Schweiz
Tel. 071 555 44 00
www.zentrum-rheinauen.ch

Mehr als nur ein Beruf

Liebe Leserin, Lieber Leser

Die Hauswirtschaft nimmt eine bedeutende Rolle ein - weit über die klassischen Tätigkeiten wie Kochen, Putzen oder Wäschepflege hinaus. Sie ist ein vielseitiger Berufszweig, der täglich zur Lebensqualität der Menschen beiträgt und in vielen Bereichen unverzichtbar ist.

In der heutigen Zeit, in der Beruf, Familie und Freizeit immer komplexer organisiert werden müssen, schafft die Hauswirtschaft Rahmenbedingungen, die ein gesundes, nachhaltiges und sicheres Leben im normalen Alltag ermöglichen. Dies genauso in Privathaushalten wie auch in Pflegeeinrichtungen oder anderen Lebensgemeinschaften.

Ein zentraler Aspekt ist die Nachhaltigkeit. Hauswirtschaftliche Fachkräfte setzen sich für den bewussten Umgang mit Ressourcen ein, achten auf Mülltrennung und energiesparendes Arbeiten. In einer Zeit, in der Umweltschutz wichtiger denn je ist, nimmt die Hauswirtschaft somit eine Vorreiterrolle ein.
Auch die Aus- und Weiterbildung in der Hauswirtschaft ist in der Schweiz auf hohem Niveau. Die Berufe sind klar strukturiert und bieten vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten - vom Lernenden über Fachperson Hotellerie-Hauswirtschaft, bis hin zur Leitung von Hotellerie-Hauswirtschaft oder Facility Management.

Unsere tägliche Arbeit ist geprägt von Verantwortung, Kompetenz und Engagement. Wir sind stolz darauf, dass die Hauswirtschaft zunehmend als wichtiger und respektierter Beruf wahrgenommen wird.

Es ist an der Zeit, dass die Gesellschaft diesen Beruf mit der Wertschätzung anerkennt, die er verdient. Denn hinter jeder gepflegten Wohnung und jeder organisierten Haushaltsführung steckt eine Fachkraft, die mit ihrem Wissen und ihrer Leidenschaft den Alltag vieler Menschen erleichtert.

Herzlichst
Jasmin Ritz
Stv. Leiterin Hauswirtschaft

Buntes Markttreiben im Garten

Text: Arlette Zanga, Bilder: Roland Rubin und Sandra Veseli

Bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen fand im Zentrum Rheinauen der traditionelle Herbstmarkt statt. Jung und Alt trafen sich zu einem farbenfrohen Markttreiben, bei dem eine fröhliche, angeregte Stimmung herrschte. Die Besucher konnten nach Herzenslust stöbern und sich mit liebevollen Geschenkideen, kreativer Dekoration und feinen Köstlichkeiten eindecken.

Die Produkte der Bewohner fanden grossen Absatz.

Am Vormittag war die Spannung gross, ob das Wetter halten würde. Doch pünktlich mit dem Eintreffen der ersten Aussteller kam die Sonne hervor und bescherte allen einen trockenen, angenehmen Nachmittag. Schon vor dem offiziellen Start um 13 Uhr fanden sich die ersten Gäste ein und warfen neugierige Blicke auf die ausgestellten Waren.

An den Marktständen gab es viel Spannendes zu sehen.

Die Bewohnerinnen und Bewohner des Zentrum Rheinauen hatten sich ein ganzes Jahr lang vorbereitet, um ihre Kreationen am Markt

des Zentrums Rheinauen

präsentieren zu können. Am Bewohnerstand gab es eine bunte Auswahl von selbstgehäkelten Socken und gestrickten Pulswärmern über Decken bis hin zu selbstgemachter Konfitüre und vielem mehr.

Auch die anderen Aussteller liessen keine Wünsche offen. Ob Girlanden aus Holz, Keramiktassen, handgemachte Seifen oder kunstvolle Fensterhänger mit Wildblumen - die Vielfalt war beeindruckend. Auch kulinarisch bot der Markt einiges. Die Besucher konnten bei den Ausstellern Käse, Sirup, Aufstriche, Fleischwaren und Kürbisse kaufen und sich so mit herbstlichen Köstlichkeiten eindecken.

Auf der Terrasse des Restaurants s'Zääni genossen Bewohner, Gäste und zahlreiche Besucher aus Diepoldsau und Umgebung ein feines Stück Kuchen, ein herzhaftes Schnitzelbrot, einen herbstlichen Apéro oder einfach das, worauf sie gerade Lust hatten. Für die kleinen Gäste bot die Ludothek ein vielseitiges Angebot an Spielen und Spielgeräten - so war für Unterhaltung bestens gesorgt.

Die Stimmung war ausgelassen und zeigte einmal mehr die besondere Qualität des Generationenhauses. Ob Jung oder Alt - alle fühlten sich wohl, kamen auf ihre Kosten und erlebten gemeinsam einige unbeschwerte Stunden im Garten des Zentrums Rheinauen.

Dank Wetterglück gesellten sich viele interessierte Besucher ins Zentrum Rheinauen.

Grillnachmittag trotz Regen

Text: Roland Rubin; Bild: Roland Rubin

Lachen und Musik erfüllten am 28. August 2025 das Restaurant s'Zääni, als das Zentrum Rheinauen seine Bewohnerinnen und Bewohner zu einem stimmungsvollen Grillnachmittag einlud. Schon beim Eintreffen war die Vorfreude spürbar. Die Tische füllten sich allmählich, während die Musik erste bekannte Musikstücke spielte.

Wegen Regen musste der Grillnachmittag ins Restaurant verlegt werden. Dies tat der Stimmung keinen Abbruch.

Für den musikalischen Rahmen sorgte das Duo Erich & Roland. Mit bekannten Melodien aus früheren Zeiten luden sie zum Mitsingen ein, viele Bewohnerinnen und Bewohner und deren Angehörige stimmten freudig ein. Sogar getanzt wurde, und das Restaurant verwandelte sich für einen Moment in eine kleine Tanzfläche für zwei Unerschrockene.

„Die Musik hat uns allen so gutgetan, ich habe mich gleich wieder jung gefühlt", meinte eine Bewohnerin lachend, nachdem sie ein Lied mitgesungen hatte. Auch Angehörige genossen die Gelegenheit, gemeinsam mit ihren Liebsten zu feiern, zu schunkeln und in Erinnerungen zu schwelgen.

Als später noch Mitarbeitende dazustiessen, die ihren „Fiirobighöck" gleichzeitig im Restaurant verbrachten, wurde der Nachmittag endgültig zu einem Ort der Begegnung. Bewohnerinnen, Angehörige und Mitarbeitende lachten, sangen und tauschten Geschichten aus - ein Bild gelebter Gemeinschaft.

Obwohl der Grillnachmittag nicht draussen stattfinden konnte, schenkte er den Teilnehmenden ein sommerliches Gefühl, Freude und Zusammenhalt. Einmal mehr zeigt sich, wie wertvoll solche Momente für das gemeinschaftliche Leben im Zentrum Rheinauen sind.

Yoga begeistert die Seniorinnen

Text: Roland Rubin; Bild: pd

Mit ruhigen Bewegungen, bewusster Atmung und einer Portion Gelassenheit hat im Zentrum Rheinauen ein besonderes Bewegungsangebot Einzug gehalten: Yoga im Sitzen. Das Programm richtet sich gezielt an die Bewohnerinnen und Bewohner und unterstützt sie dabei, ihre Beweglichkeit zu erhalten oder zurückzugewinnen.

Seit Beginn der Testphase findet das Yogaprogramm einmal in der Woche statt und stösst auf erfreulich grossen Zuspruch. „Nach der Stunde fühle ich mich einfach beweglicher und ruhiger“, erzählt eine Teilnehmerin.

Durchschnittlich acht Bewohnerinnen nehmen regelmässig teil. Die Übungen sind so angepasst, dass jede und jeder mitmachen kann, unabhängig von körperlichen Einschränkungen. Im Mittelpunkt steht nicht Leistung, sondern Wohlbefinden - einfache Drehungen, sanftes Strecken und kleine Atemübungen bringen Körper und Geist in Einklang.

Mit sanften Bewegungen zu mehr Wohlbefinden.

Bemerkenswert ist, dass bislang ausschliesslich Frauen den Weg in den Fitnessraum gefunden haben. Männer konnten bisher noch nicht überzeugt werden, doch die Betriebsleitung hofft, auch sie künftig für die Vorteile des sanften Trainings begeistern zu können.

Angesichts der positiven Rückmeldungen prüfen die Verantwortlichen derzeit, ob Yoga im Sitzen nach der erfolgreichen Testphase einen festen Platz im Aktivierungskalender des Zentrum Rheinauen erhalten soll. „Die Rückmeldungen zeigen uns, wie wertvoll dieses Angebot für das Wohlbefinden ist“, betont Roland Rubin, Institutionsleiter.

Mit Yoga im Sitzen beweist das Zentrum Rheinauen, dass Bewegungsangebote im Alter nicht nur möglich, sondern auch wohltuend und bereichernd sind - und dass es nie zu spät ist, Körper und Seele etwas Gutes zu tun.

Wir gratulieren zum Geburtstag

3 x täglich sollst Du lachen, Dinge tun die Freude machen.
Geniess das Leben hier auf Erden, mit Schwung wirst Du dann 100 werden.

89 Jahre	Steck Magdalena Hedwig	05.07.1936
92 Jahre	Mulle Martha	05.07.1933
88 Jahre	Ling Erhard	07.07.1937
81 Jahre	Göldi Karin Maria	23.07.1944
87 Jahre	Tinner Lina	25.07.1938
84 Jahre	Oehler Stephanie	26.07.1941
90 Jahre	Sieber Ida Maria	26.07.1935
80 Jahre	Kast Theresia	29.07.1945
79 Jahre	Frei Roswitha	30.07.1946
85 Jahre	Sorce Rosa	01.08.1940
88 Jahre	Hutter Paul	09.08.1937
90 Jahre	Bauer Rosa	15.08.1935
95 Jahre	Zünd Maria Josephina	21.08.1930
86 Jahre	Benz Pia	24.08.1939
76 Jahre	Breu Hans	24.08.1949
79 Jahre	Brun Maria	28.08.1946
89 Jahre	Zellweger Ruth	30.08.1936
64 Jahre	Baumgartner Andrea	04.09.1961
92 Jahre	Schawalder Margrit	13.09.1933
84 Jahre	Heule Anton	15.09.1941
97 Jahre	Göbler Domenica	21.09.1928
96 Jahre	Hutter-Hasler Ottilia Alice	27.09.1929

Gertrud Reinberger

Interview: Sumejja Tajroska; Bild: Sabina Spirig

Geboren:	19. Oktober 1943, in Thun
Familie:	Eltern Lydia und Alfred Beutler 2 Schwestern
Aufgewachsen:	in Thun
Beruf:	Verkäuferin
Zivilstand:	war mit Franz Reinberger verheiratet, (inzwischen ist Gertrud Reinberger verwitwet)
Kinder:	1 Sohn Reto Alexander

Wo verbrachten Sie Ihre ersten Ferien?
Ich hatte meine ersten Ferien in Spotorno in Italien am Meer verbracht. Damals war ich ungefähr 30 Jahre alt, wir machten sogar einen Abstecher nach Monaco.

Welche Bedeutung hatte das Reisen für Sie?
Ich bin gerne gereist, auch mit meiner Familie. Die Zeit unterwegs habe ich immer sehr genossen. Einzig das Fliegen mochte ich gar nicht.

Welche Ferien waren für Sie die schönsten?
Die schönsten Ferien meines Lebens hatte ich auf Antigua in der Karibik. Ich war damals um die 40 Jahre alt. Diese Reise ist mir bis heute in lebhafter Erinnerung geblieben.

Wie war Ihre Kindheit?
Meine Kindheit verbrachte ich in einem Haus in Thun, im Kanton Bern, mit einem riesigen Garten. Dort mussten wir Kinder - also meine zwei Schwestern und ich - immer jäten, und das habe ich gar nicht gern gemacht.

Foto: Privat

Gertrud Reinberger mit 35 Jahren auf Reisen.

Wo haben Sie gelebt?
Später zog ich mit meinem Mann und meinem Sohn nach Diepoldsau in eine Wohnung. Nachdem wir beide ins Altersheim kamen, übernahm mein Sohn mit seiner Frau die Wohnung.

Ihre Geburtstage feierten Sie immer ausgiebig?
Ja - ich liebte es Gäste einzuladen und mit ihnen meinen Geburtstag zu feiern. Dazu gestaltete ich immer persönliche Einladungen. Gemeinsam mit Familie und Freunden gingen wir essen, und das war mir wichtig. Nach dem Tode meines Mannes wollte ich meine Geburtstage nicht mehr so gross feiern. Deshalb gehe ich nun jedes Jahr mit meinem Sohn und meiner Schwiegertochter essen.

Herbst-Rätsel

Die Vogelscheuche muss jeden Tag den selben Vogel verjagen.
Folge der richtigen Linie und du erfährst, welcher Vogel
sie immer wieder ärgert.

Sportliche Herbstwanderung

Text: Sandra Veseli; Bilder: Sandra Veseli und pd

Am Freitag, 5. September 2025 fand der Herbstanlass für die Mitarbeitenden des Zentrums Rheinauen statt. Nachdem die Wetterprognosen zuerst Regen angesagt hatten und nicht sicher war, ob der Anlass wie geplant starten konnte, zeigte sich dann die Sonne pünktlich zur geplanten Wanderung.

Um 17 Uhr traf sich ein Teil der Mitarbeitenden zur sportlichen Betätigung. Man wollte sich auf das Abendessen vorbereiten und für eine gute Kalorienbalance sorgen. Von Balgach ging es sportlich innerhalb zwei Stunden auf dem Industrieweg nach Lüchingen. Unterwegs wurde die eine oder andere kurze Rast eingelegt, um die Aussicht zu geniessen und sich mit Flüssigem zu stärken. Der zweite Teil der Angemeldeten kam direkt ins Circolo italiano nach Lüchingen, wo man sehnsüchtig und bereits leicht hungrig auf die Wanderer wartete. Nach deren Eintreffen konnte gemeinsam ein gemütlicher Abend bei Wein und „Tavolata“ genossen werden. Es wurde vieles aufgetischt - Salat, Antipasti, Gemüse, Pizza, Pasta und Dessert - am Ende des Abends waren alle satt und zufrieden.

Es gab viel zu sehen auf der Wanderung nach Lüchingen.

Folgende Mitarbeiter haben seit Anfang April ihre Arbeitsstelle im Zentrum Rheinauen angetreten:

Pflege:
Lütfiye Scheele
(29. Juli 2025)

Natalija Jukic
(15. August 2025)

Lernende:
Tim Iria (FAGE)
01. August 2025

Rona Zilji (FAGE)
01. August 2025

Melanie Spirig (FAGE)
01. August 2025

Simeon Degani (Koch)
01. August 2025

Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Folgende Mitarbeiter verliessen den Betrieb:

Pflege:
Veronica Gomes
(01. August 2025)

Blanka Bilovska
(31. August2025)

Helen Köppel
(31. August 2025

Hauswirtschaft:
Cibaret Kica
(30. Juni 2025)

Wir bedanken uns für die geleistete Arbeit und ihr Engagement zu Gunsten unserer Bewohnerinnen und Bewohner.

Spielen hält Geist und Seele jung

Text: Irene Nett; Bild: Irene Nett

Spielen wird oft mit Kindern in Verbindung gebracht - doch gerade im Alter hat das gemeinsame Spielen eine ganz besondere Bedeutung. Im Zentrum Rheinauen wird UNO regelmässig von der Aktivierung angeboten und sorgt für viel Freude und lebendige Begegnungen.

Gemeinsam Spielen fördert die emotionale Gesundheit.

Das Spielen fördert die geistige Aktivität, indem Konzentration, Merkfähigkeit und strategisches Denken gefordert werden. Gerade bei Spielen wie UNO, bei denen es auf schnelles Reagieren und das Merken von Kartenfarben und Zahlen ankommt, werden wichtige kognitive Fähigkeiten trainiert. Dies unterstützt nicht nur die geistige Fitness, sondern hilft auch, das Risiko für altersbedingte Gedächtniseinschränkungen zu verringern.

Neben der geistigen Herausforderung steht beim Spielen auch der soziale Aspekt im Vordergrund. Das gemeinsame Miteinander beim UNO-Spielen stärkt die Gemeinschaft, schafft Gesprächsanlässe und baut Hemmschwellen ab. Viele Bewohnerinnen und Bewohner berichten, dass sie sich beim Spielen weniger einsam fühlen und die Zeit in fröhlicher Gesellschaft geniessen.

Zudem bringt das Spielen Spass und fördert die emotionale Gesundheit. Lachen, kleine Erfolge und spannende Wendungen sorgen für positive Gefühle und können Stress abbauen. Gerade in einem Umfeld wie dem Altersheim ist es wichtig, solche Momente der Leichtigkeit zu schaffen.

Im Zentrum Rheinauen wird UNO deshalb regelmässig von der Aktivierung angeboten und von vielen Bewohnerinnen und Bewohnern gerne angenommen. Das Spiel verbindet Generationen, regt Geist und Herz an und bereichert den Alltag auf spielerische Weise.

Die Kraft der Berührung erleben

Text: Irene Nett; Bild: pd

Handmassagen werden im Zentrum Rheinauen als wohltuende und ganzheitliche Massnahme durch die Aktivierung durchgeführt. Dabei wird durch sanftes Kneten und Streichen der Hände die Durchblutung angeregt, was die Nährstoffversorgung der Haut und des Gewebes deutlich verbessert.

Gerade ältere Menschen leiden häufig unter Arthrose oder Gelenkbeschwerden, wodurch Schmerzen und Verspannungen entstehen können. Diese Beschwerden können durch die Handmassagen gelindert werden, so dass die Beweglichkeit gefördert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert wird.

Das Angebot der Handmassage ist im Preis des Zentrums Rheinauen inbegriffen und wird regelmässig montagmorgens von der Aktivierung durchgeführt. Jede Bewohnerin und jeder Bewohner können dieses Angebot nutzen und sich so eine kleine Auszeit vom Alltag gönnen. Die Handmassagen werden von den Bewohnenden sehr geschätzt und mit Freude erwartet. Besonders der soziale Kontakt dabei wird als wertvoll empfunden, da er zur emotionalen Stärkung beiträgt und das Gefühl von Gemeinschaft fördert.

Neben den körperlichen Vorteilen wirken die sanften Berührungen beruhigend und helfen, Stress und Ängste abzubauen. Gerade in der Lebensphase im Altersheim spielt die Förderung des seelischen Wohlbefindens eine grosse Rolle. So leisten Handmassagen einen wichtigen Beitrag zu einem liebevollen und unterstützenden Umfeld im Zentrum Rheinauen.

Actionreiche Hauswartung

Text: Sabina Spirig und Stefan Hunziker; Bilder: Sabina Spirig

In der Mitte des Rheinauens befindet sich das Atrium. Der Raum, der bis zur Dachkuppel offen ist, stellt für die Hauswartung einige Herausforderungen.

Im Korb gehts in die Höhe (links), wo unter anderem die Leuchten gereinigt werden können (rechts).

Wenn die Fenster gereinigt werden sollen, die Brandmeldeanlage geprüft oder bei den Leuchten LED-Lampen gewechselt werden müssen, muss dafür eine spezielle Hebebühne, eine sogenannte „Raupenhebebühne“ organisiert werden. Diese hat einen Teleskoparm mit Gelenken und einen Korb, in dem die Hauswarte sicher ihre Arbeiten verrichten können. Die Hebebühne muss zusammengeklappt genug klein sein, damit sie über den Haupteingang ins Haus fahren kann und sie darf die Gewichtsgrenze für den Boden nicht überschreiten. Per Joystick wird sie dann ins Atrium gefahren. Die Spinnenfüsse werden ausgefahren und sorgen für einen stabilen Stand. Im Korb navigieren sich die Hauswarte dann per Joystick zwischen den an Seilen hängenden Leuchten hindurch, bis ins 4. Obergeschoss hoch und erledigen die anfallenden Arbeiten. So spannend und aufregend kann Hauswartung sein.

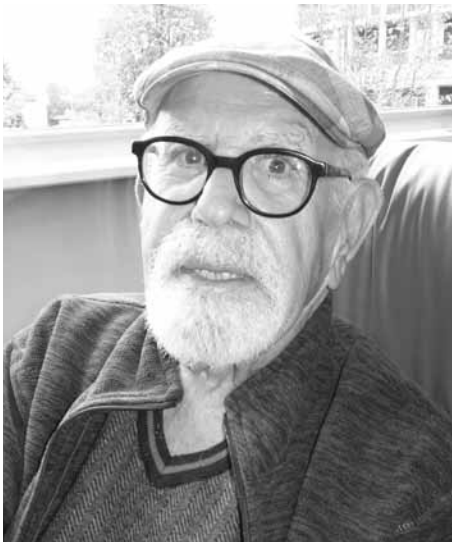
Die Hebebühne wird vorsichtig ins Haus gefahren.

Wenn die Sonne des Lebens untergeht, leuchten dafür die Sterne der Erinnerung.

Hildegard Janser
10.04.1933 - 18.07.2025
(seit 2021 im Rheinauen)

Alois Eduard Häfliger
09.06.1941 - 03.08.2025
(seit 2025 im Rheinauen)

Emma Zellweger
26.03.1940 - 09.08.2025
(seit 2025 im Rheinauen)



Nurtaç Kutlu
17.03.1943 - 01.09.2025
(seit 2022 im Rheinauen)

Ausblick Veranstaltungen im ZR

Veranstaltungen laufend Online

Informationen zu den aktuellen Veranstaltungen im Zentrum Rheinauen in Diepoldsau finden Sie entweder auf den Infobildschirmen im Zentrum Rheinauen oder auf der Homepage:

www.zentrum-rheinauen.ch

Donnerstag, 02. Okt. 2025
Jass-Nachmittag
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Bankettsaal, EG

Donnerstag, 16. Okt. 2025
Ludothek Spieleabend für Erwachsene
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Bankettsaal, EG

Freitag, 17. Okt. 2025
Kühnis Hörgeräte- und Brillenservice
Zeit: 09.00 - 09.30 Uhr
Ort: Stübli, 4. OG

Freitag, 17. Okt. 2025
Oktoberfest
Zeit: ab 18.00 Uhr
Ort: Restaurant, EG

Montag, 20. Okt. 2025
Seniorenmode Pölz
Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr
Ort: Atrium, EG

Montag, 20. Okt. 2025
Hopp-la Fit
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Gartenanlage

Donnerstag, 23. Okt. 2025
Mittagstisch
Zeit: 12.00 Uhr
Ort: Restaurant, EG

Donnerstag, 30. Okt. 2025
Musikalische Unterhaltung mit Röbi Spirig
Zeit: 15.15 - 16.30 Uhr
Ort: Restaurant, EG

Montag, 03. Nov. 2025
Hopp-la Fit
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Gartenanlage

Donnerstag, 06. Nov. 2025
Jass-Nachmittag
Zeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Bankettsaal, EG

Donnerstag, 06. Nov. & Freitag, 07. Nov. 2025
Metzgete
Zeit:
Donnerstag, 12.00 Uhr
Freitag, 12.00 & 19.00 Uhr
Ort: Restaurant, EG

Mittwoch, 12. Nov. 2025
Offenes Singen
Zeit: ab 19.00 Uhr
Ort: Restaurant, EG

Donnerstag, 20. Nov. 2025
Mittagstisch
Zeit: 12.00 Uhr
Ort: Restaurant, EG

Donnerstag, 20. Nov. 2025
Ludothek Spieleabend für Erwachsene
Zeit: 19.00 - 21.00 Uhr
Ort: Bankettsaal, EG

Montag, 24. Nov. 2025
Clownbesuch
Zeit: ca. 14.30 - 16.30 Uhr
Ort: im ganzen Haus

Donnerstag, 27. Nov. 2025
Musikalische Unterhaltung mit Maria Hardegger
Zeit: 15.15 - 16.30 Uhr
Ort: Restaurant, EG

Montag, 01. Dez. 2025
Hopp-la Fit
Zeit: 14.00 - 15.00 Uhr
Ort: Gartenanlage

DIE NÄCHSTE HEIMZEITUNG ERSCHEINT ANFANG JANUAR 2026