

Sanierungsbedingte Teilschließung Berliner Tor (Gym 4)

Liebe Mitglieder und Interessent*innen,

wir freuen uns euch mitteilen zu können, dass wir das Center Berliner Tor ab KW 17 (22.04.2024) wieder größtenteils eröffnen können.

Leider hat der Baugutachter erhebliche Mängel an den vom Wasserschaden betroffenen Bauabschnitten festgestellt. Das hat zur Folge, dass der Bereich **Damen-Umkleide (vorderer Teil), Flur und WC's sowie Gym 4** (einige Meter) KERNSANIERT werden müssen. Wir sind geschockt, sehen aber aus Sicherheitsgründen keine andere Möglichkeit, als diese Maßnahme schnellstmöglich durchzuführen.

Trotzdem werden wir mit dem Sportbetrieb, außer in den genannten Bereichen, ab 22.04. wieder an den Start gehen!

Alle Kurse in den Gyms 1-3 und in der Halle finden wie gewohnt statt. das Fitness-Studio ist geöffnet.

Glücklicherweise konnten wir viele der Kurse aus Gym 4 in andere Gyms und Center verlegen, eine Auflistung findet ihr nachstehend. Bitte beachtet, dass sich teilweise auch die Uhrzeit geändert haben kann. Änderungen sind rot markiert. Kurse, die nicht aufgelistet sind, können aktuell leider nicht stattfinden.

Wir freuen uns, euch wieder im Center Berliner Tor begrüßen zu können!

Euer sportspaß - Team

Verschobene Kurse aus Gym 4

Tag	Uhrzeit	Kursformat	Center	Gym
Montag	08:30	Pilates	BT	Gym 1
	09:30	Vinyasa Flow Yoga 2	BT	Gym 1
	11:30 <i>(ehem. 10:30)</i>	Best Age Fitness	BT	Gym 2
	17:15	CBW	Outdoor	Jacobi-Park
	18:30 <i>(ehem. 19:15)</i>	Salsa 2 <i>für Paare</i>	Bill	Gym 2
	20:30 <i>(ehem. 20:45)</i>	Bachata <i>für Paare</i>	BT	Gym 1
Dienstag	10:15	Physio Fitness	Bill	Gym 2
	11:15	Soft Fitness	Bill	Gym 2
	12:30 <i>(ehem. 12:15)</i>	Zumba® Fitness	BT	Gym 2
	20:30 <i>80 Minuten</i>	Tanztechnik Figuren <i>für Paare und Singles</i>	BT	Gym 2
Mittwoch	09:15	Beckenboden-Training	BT	Gym 1
	10:30 <i>(ehem. 10:15)</i>	Hatha Yoga	HoKa	Gym 2
	14:30 <i>(ehem. 15:15)</i>	Dance 4 Kids	BT	Gym 3
	15:30 <i>(ehem. 16:15)</i>	Kindertanz/Ballett	BT	Gym 3
	18:15	Yin Yoga	Bill	Gym 2
	19:30 <i>(ehem. 19:15)</i>	Pilates	BT	Gym 3
	20:30 <i>(ehem. 20:15)</i>	Dance 'n Strip	BT	Gym 2

Donnerstag	10:15	Pilates	BT	Gym 3
	11:15	Best Age Fitness	BT	Halle
	14:00 <i>(ehem. 14:15)</i>	Hatha Yoga	BT	Gym 1
	14:45 <i>(ehem. 15:15)</i>	Rücken Balance	BT	Gym 1
	15:45 <i>(ehem. 16:15)</i>	Faszio®	BT	Gym 1
	18:30 <i>(ehem. 18:15)</i>	Kizomba	Bill	Gym 2
	17:45	Zum-Dance	BT	Gym 1
	20:45	Tango Argentino 1-2 +Practica 1-2 <i>für Paare und Singles</i>	BT	Gym 1
Freitag	11:30 <i>(ehem. 10:15)</i>	Hatha Yoga	BT	Gym 2
	12:30 <i>(ehem. 11:15)</i>	Yin Yoga	BT	Gym 2
	16:30 <i>80 Minuten</i> <i>(ehem. 15:15)</i>	Line Dance 1	Bill	Gym2
	18:00 <i>80 Minuten</i> <i>(ehem. 16:15)</i>	Line Dance 2	Bill	Gym 2
	18:00 <i>(ehem. 18:15)</i>	Bauchtanz	HoKa	Gym 2
	19:00 <i>(ehem. 19:15)</i>	Ballett 2	HoKa	Gym 1
	19:45 <i>(ehem. 17:45)</i>	Fit Fight Kombi	BT	Gym 1
	20:00 <i>(ehem. 20:15)</i>	Jazz Dance 2	HoKa	Gym 1
	20:30 <i>(ehem. Do.,</i> <i>17:15)</i>	Zum-Dance	BT	Gym 2
Samstag	18:45 <i>(ehem. 17:15)</i>	Bachata <i>für Paare</i>	BT	Gym 1 / Outdoor
	19:45 <i>(ehem. 18:15)</i>	Rueda Salsa	BT	Gym 1 / Outdoor
Sonntag	18:30 <i>(ehem. 17:15)</i>	Salsa Cubana 1 <i>für Paare</i>	BT	Gym 2 / Outdoor
	19:15	Jazz Dance 1	BT	Gym 1
	19:30 <i>(ehem. 18:15)</i>	Salsa Cubana 2 <i>für Paare</i>	BT	Gym 2 / Outdoor

Gym 1, Center Berliner Tor

Stand: 25.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates Gabi P. 08:30		Beckenboden-Training			///	///
Vinyasa Flow Yoga 2 Gabi P. 09:30		Alice O. 09:15			///	///
ZUMBA® Fitness Carla B. 10:45	Babys in Bewegung 8-24 Monate Anna-Julia S. 10:45	BBRP Gabi P. 10:45	ZUMBA® Fitness Veronica G. 10:45	ZUMBA® Fitness Carla B. 10:45 80 Minuten	Bodyfit Christian R. Frederik J. 10:45	CBW Sabine S. 10:45
Kraftfit* Julija B. 11:45	Babys in Bewegung 3-12 Monate Anna-Julia S. 11:45	Bodyfit Gabi P. 11:45	Bodyfit Neu! Anke K. Angela D. 11:45		Tough Class	Cardiorobic Sabine S. 11:45
HIIT Bauch Express 12:45 je 25 Min Julija B.	Step 2 Marcus K. 12:45	CBW Marcus K. 12:45	BBRP Anke K. Angela D. 12:45		Christian R. Frederik J. 11:45 80 Minuten	Step 3 Jan P.-G. 12:45
	Kraftfit* Tanja N. 13:45	Cardiorobic Marcus K. 13:45		Kraftfit* Marcus K. 13:45	CBW Frank H. Nese A. 13:45	CBW Jan P.-G. 13:45
BBRP Olqa E. 14:45	Bodyfit Tanja N. 14:45	ZUMBA® Fitness Celeste C. 14:45	Rücken Balance Heike O. 14:45	Step 3 Marcus K. 14:45		Fatburner Tanja N. 14:45
ZUMBA® Fitness Celeste C. 15:45	Hip Hop Kids 6-9 Jahre Natalia W. 15:45	Beckenboden-Training Ofelia R. 15:45	FASZIO® Heike O. 15:45	Hula-Hoop Workout* Carmen F. Melanie M. 15:45	BBRP Beate B.-E. 15:45	Hula-Hoop Workout* Tanja N. 15:45
Kraftfit* Jan P.-G. 16:45	Hip Hop Teens 9-14 Jahre Natalia W. 16:45	BBRP Olqa F. 16:45	CBW Annika S. 16:45	STRONG® Nation Amanara L. 16:45	Step Fatburner Beate B.-E. 16:45	Kraftfit* Marcus K. 16:45
Fatburner Everest E. 17:45	CBW Frank K. 17:45	Rücken Power Olqa F. 17:45	Zum-Dance Neu! Ika W. 17:45	Step Fatburner Tanja N. 17:45	ZUMBA® Fitness Celeste C. Adrian J. 17:45	Bodyfit Marcus K. 17:45
Fit Fight Justyna K. 18:45	Fit Fight Kombi Justyna K. 18:45	SALSATION® Jenny M. 18:45	Bodyfit Olaf B. 18:45	Kraftfit* Randy M. 18:45	Bachata für Paare Jean-Tony S. Christina W. 18:45	Jazz Dance 1 René S. 19:15 Carolyn C. 80 Minuten
	ZUMBA® Fitness Hatice G. 19:45	Kraftfit* Sabine M. 19:45	BBRP Olaf B. 19:45	Fit Fight Kombi Randy M. 19:45	Rueda Salsa Jean-Tony S. Christina W. 19:45	
Bachata für Paare Andreas E./ Victoria W. 20:30 80 Minuten			Tango Argentino 1 - 2 + Practica 1 - 2 für Paare und Singles 20:45 wechselnd 80 Minuten		///	

Legende: Keine Angabe: Neu- und Wiedersteiger*Innen sowie Fortgeschrittene; 1: Neu- und Wiedersteiger*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse; 2: Fortgeschrittene Anfänger*Innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; 3: Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; * Teilnehmer*Innenzahl ist begrenzt.

Gym 2, Center Berliner Tor

Stand: 25.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Kraftfit* <i>Neu!</i> Sandra B. 08:30				///	///
Fatburner Maike N. 09:30		-Vermietet -			///	///
CBW Maike N. 10:30	FASZIO® Heike O. 10:30		Kraftfit* Juliya B. 10:30	BBRP Christin W. Anke K. 10:30	BBRP Ulrike H. Vanessa B. 10:30	ZUMBA® Fitness Nicky A. S. 10:30
Best Age Fitness Kerstin R. 11:30	Best Age Fitness Heike O. 11:30		HIIT Bauch Express <i>je 25 Min</i> Juliya B. 11:30		Dance 'n' Fitness Julie M. Vanessa B. 11:30	BBRP Carmen P. Juliya B. 11:30
	ZUMBA® Fitness Yair P.C. 12:30				Step 3 Tanja T. 12:30 Andrea R. <i>80 Minuten</i>	Rücken Power Carmen P. Juliya B. 12:30
		HIIT Bauch Express <i>je 25 Min</i> Michél K. 14:30	Po- Shaping Michél K. 14:30		Kung Fu 1 Mahmood Y. 14:30 <i>80 Minuten</i>	ZUMBA® Fitness Francine D. 14:30
Krav Maga / Selbstverteidigung Martin V. 15:30	Präventionskurs AOK - Rückenfit <i>ab 04.06. 15:15</i> Ellen B. 15:30	Rücken Power Gundi D. 15:30	BBRP Alana F. 15:30	CBW Olqa E. 15:30	Kung Fu 2 Mahmood Y. 16:00 <i>80 Minuten</i>	SALSATION® Leiling W.M. 15:30
Kickboxen Martin V. 16:30	NIA Laura A. 16:30	Bodyfit Gundi D. 16:30	Fit Fight Alana F. 16:30	BBRP Olqa E. 16:30	Kung Fu 2 Mahmood Y. 16:00 <i>80 Minuten</i>	BBRP Alana F. 16:30
Step 1 Carmen F. 17:30	twerXout® <i>Nur für Frauen</i> Patricia V. 17:30	ZUMBA® Fitness Mohammed D. 17:30	Power Yoga <i>Neu!</i> Regina B. 17:30	Hip Hop Aqata W. 17:30		Fit Fight Alana F. 17:30
BBRP Carmen F. 18:30	BBRP Nurive D. 18:30	Salsa Dance Mohammed D. 18:30	ZUMBA® Fitness Hatice G. 18:30	CBW Lisa W. 18:30	Pilates <i>Neu!</i> Andrea V. 18:30	Salsa Cubana 1 <i>für Paare</i> Jean-Tony S. Christina W. 18:30
SALSATION® Jenny M. 19:30	Step Fatburner Nuriye D. 19:30	BBRP Bentje J. 19:30	Dance 'n Strip Ella B. 19:30 <i>80 Minuten</i>	Bodyfit Lisa W. 19:30	Stretch & Relax Andrea V. 19:30	Salsa Cubana 2 <i>für Paare</i> Jean-Tony S. Christina W. 19:30
	Tanztechnik Standart / Latein <i>für Paare und Singles</i> Jian H. Jürgen S. 20:30			Zum-Dance Joaquim R. 20:30	///	

Legende: Keine Angabe: Neu- und Wiedereinsteiger*Innen sowie Fortgeschrittene; 1: Neu- und Wiedereinsteiger*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse; 2: Fortgeschrittene Anfänger*Innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; 3: Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; * Teilnehmer*Innenzahl ist begrenzt.

Gym 3, Center Berliner Tor

Stand: 25.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Qi Gong <i>Juliane K. 09:00</i>			///	///
Mama Fitness <i>Isabelle J. 10:00</i>	Vinyasa Flow Yoga <i>Regina B. 10:00</i>	Rücken Balance <i>Juliane K. 10:00</i>		Beckenboden-Training <i>Carolyn C. 10:00</i>	Pilates <i>Elham H. 10:00 Andrea M. 10:00</i>	Hatha Yoga
Stretch & Relax <i>Alice O. 11:00 80 Minuten</i>	Stretch & Relax <i>Regina B. 11:00</i>	FASZIO® <i>Juliane K. 11:00</i>	<i>Petra P. 10:15</i>	Stretch & Relax <i>Ika W. 11:00</i>	Stretch & Relax <i>Elham H. 11:00 Andrea M. 11:00</i>	<i>Eva B. 10:00 80 Minuten</i>
		Feldenkrais <i>Ulrike S. 12:00 80 Minuten</i>	<i>Petra P. 11:15</i>	Hatha Yoga <i>Iris K. 12:00</i>		
				Yin Yoga <i>Iris K. 13:00</i>		
		Dance 4 Kids <i>3-5 Jahre</i>	Hatha Yoga <i>Regina B. 14:00</i>			
Pilates <i>Guadalupe R. 15:00</i>		<i>Lira M. 14:30</i>	Babys in Bewegung <i>3-12 Monate</i>	Stretch & Relax <i>auf Ukrainisch</i>	Feldenkrais	
Modern Dance <i>Guadalupe R. 16:00</i>		Kindertanz/ Ballett <i>6-8 Jahre</i>	<i>Anna-Julia S. 15:00</i>	<i>Sophia L. 15:00</i>		
		<i>Lira M. 15:30</i>	Abenteuer Bewegung <i>1 - 2 Jahre</i>	Pilates	<i>Ulrike S. 15:00 80 Minuten</i>	Hatha Yoga + Meditation
Power Yoga <i>Alice O. 17:00</i>	Hatha Yoga <i>Petra M. 16:30 80 Minuten</i>	Hatha Yoga 1 <i>Holger P. 16:30 80 Minuten</i>	<i>Anna-Julia S. 16:00</i>	<i>Carolyn C. 16:00</i>		<i>Olaf G. 16:00 80 Minuten</i>
Dance 'n Strip <i>Ella B. 18:00</i>	SALSATION® <i>Barbara A. 18:00</i>	Hatha Yoga 2 <i>Holger P. 16:30 80 Minuten</i>	Pilates <i>Carolyn C. 17:00</i>	Hatha Yoga <i>Holger P. 17:00 80 Minuten</i>	Rücken Power	Hatha Yoga
Hatha Yoga <i>Anika S. 19:00 80 Minuten</i>	Taekwondo <i>Hassan N. 19:00 80 Minuten</i>	Vinyasa Flow Yoga <i>Johanna E. 18:00 80 Minuten</i>	Step 1 <i>Sabine M. 18:00</i>	SALSATION® <i>Barbara A. 18:30</i>	Kundalini Yoga <i>Frank P. 18:00</i>	<i>Olaf G. 17:30 80 Minuten</i>
Pilates <i>Sabine J. 20:30</i>		Pilates <i>Lancelot L. 19:30</i>	Step 2 <i>Sabine M. 19:00</i>		///	

Reguläre Kurszeit beträgt 50 Minuten. Abweichungen sind im Gymplan ersichtlich.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!

Legende: **Keine Angabe:** Neu- und Wiedereinsteiger*Innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedereinsteiger*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse; **2:** Fortgeschrittene Anfänger*Innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse; * Teilnehmer*Innenzahl ist begrenzt.

Gym 4, Center Berliner Tor

Stand: 25.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pilates <i>Gabi P. 08:30</i>					Ausbildung	Ausbildung
Vinyasa Flow Yoga 2 <i>Gabi P. 09:30</i>		Beckenboden- Training <i>Alice O. 09:15</i>			Ausbildung	Ausbildung
Best Age Fitness <i>Kerstin R. 10:30</i>	Physio Fitness <i>Erma W. 10:15</i>	Hatha Yoga <i>Taruna S. 10:15 80 Minuten</i>	Pilates <i>Petra P. 10:15</i>	Hatha Yoga <i>Iris K. 10:15</i>		Ausbildung
	Soft Fitness <i>Erma W. 11:15</i>		Best Age Fitness <i>Anna G. 11:15</i>	Yin Yoga <i>Iris K. 11:15</i>		Ausbildung
	ZUMBA® Fitness <i>Yair P.C. 12:15</i>					Ausbildung
					Special bis 17:00	Ausbildung
			Hatha Yoga <i>Regina B. 14:15</i>	Zum-Dance Neu! <i>Ilka W. 14:15</i>		Ausbildung
		Dance 4 Kids 3-5 Jahre <i>Lira M. 15:15</i>	Rücken Balance <i>Heike O. 15:15</i>	Line Dance 1 <i>Janetta B. 15:15</i>		Ausbildung
	Salsa Danca <i>Sandra V. 16:30</i>	Kindertanz/ Ballett 6-8 Jahre <i>Lira M. 16:15</i>	FASZIO® <i>Heike O. 16:15</i>	Line Dance 2 <i>Janetta B. 16:15</i>		Ausbildung
CBW <i>Bentje J. 17:15</i>	Rücken Power <i>Christine B. 17:30</i>	Pilates <i>Harald Z. 17:15</i>	Zum-Dance <i>Joaquim R. 17:15</i>	Fit Fight Kombi <i>Randy M. 17:15</i>	Bachata für Paare <i>Jean-Tony S. 17:15 Christina W.</i>	Salsa Cubana 1 für Paare <i>Jean-Tony S. 17:15 Christina W.</i>
Salsa 1 für Paare <i>Diana M. 18:15</i>	Tanztechnik Standart / Latein für Paare und Singles <i>Jian H. 18:30 Jürgen S. 110 Minuten</i>	Yin Yoga <i>Harald Z. 18:15</i>	Kizomba <i>Andreas E. 18:15 Victoria W.</i>	Bauchtanz <i>Regina W. 18:15</i>	Rueda Salsa <i>Jean-Tony S. 18:15 Christina W. 80 Minuten</i>	Salsa Cubana 2 für Paare <i>Jean-Tony S. 18:15 Christina W.</i>
Salsa 2 für Paare <i>Diana M. 19:15 80 Minuten</i>		Pilates <i>Lancelot L. 19:15</i>	Tango Argentino 1 + Practica 1 - 2 für Paare und Singles <i>wechselnd 19:15 80 Minuten</i>	Ballett 2 <i>Katrin P.-B. 19:15</i>		Jazz Dance 1 <i>René S. 19:15 Carolyn C. 80 Minuten</i>
Bachata für Paare <i>Andreas E./ Victoria W. 20:45 80 Minuten</i>	Tanztechnik Figuren für Paare und Singles <i>Jian H. 20:30 Jürgen S.</i>	Dance 'n Strip <i>Ella B. 80 Minuten</i>	Tango Argentino 2 + Practica 1 - 2 für Paare und Singles <i>wechselnd 20:45 80 Minuten</i>	Jazz Dance 2 <i>Katrin P.-B. 80 Minuten</i>	<i>///</i>	<i>///</i>



Legende: Keine Angabe: Neu- und Wiedereinsteiger*Innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedereinsteiger*Innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse;
2: Fortgeschrittene Anfänger*Innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse;
 * Teilnehmer*Innenzahl ist begrenzt.

Halle, Center Berliner Tor

Stand: 25.04.2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		-Vermietet -	-Vermietet -			
Inline Skaten & Hockey 10:00 Marika B. 80 Minuten	Badminton 10:00 Ulf K. 80 Minuten	Inline-/ Roller Skaten 10:00 Markus K. 80 Minuten	Best Age Fitness 11:15 Alexandra L.	Badminton 10:00 Ulf K. 80 Minuten	Inline-/ Roller Skaten & Technik 10:00 Darja K. 80 Minuten	Inline-/ Roller Hockey 10:00 Markus K. 80 Minuten
	Volleyball 1 11:30 Joachim S. 80 Minuten				Inline-/ Roller Skaten für Familien 11:30 Darja K. 80 Minuten	Inline-/ Roller Skaten für Familien 11:30 Markus K. 80 Minuten
	Volleyball 2 13:00 Joachim S. 80 Minuten			Volleyball 13:00 Phillip B. 80 Minuten	Badminton 13:00 Jens B. 80 Minuten Björn E. 80 Minuten	Volleyball 1 13:00 Matin M. 80 Minuten
			Volleyball 14:30 Phillip B. 100 Minuten	Volleyball 14:30 Phillip B. 80 Minuten	Badminton 14:30 Jens B. 80 Minuten Björn E. 80 Minuten	Volleyball 2 14:30 Matin M. 80 Minuten
Badminton Kids & Teens 16:30 Torsten S. 80 Minuten	Badminton 1 16:30 Torsten S. 80 Minuten	Badminton Kids & Teens 16:30 Torsten S. 80 Minuten	Fußball Kids & Teens 6-9 Jahre 16:30 Wolfgang P. 80 Minuten Daniel J. 80 Minuten	Hobby-Fußball 16:30 Ralf T. 80 Minuten	Volleyball 16:30 Matin M. 80 Minuten	Tough Class 16:30 Melanie S. 80 Minuten Mustapha B. 80 Minuten
Badminton 2 18:00 Torsten S. 80 Minuten	Tough Class 18:30 Izzet P. 80 Minuten	Tough Class 18:30 Agata W. 80 Minuten	Tough Class 18:30 Mustapha B. 80 Minuten	Badminton 18:00 Haci B. 110 Minuten	Badminton 18:00 Stefan H. 80 Minuten Kayo H.-T. 80 Minuten	Badminton 18:00 Kayo H. 110 Minuten
Inline-/ Roller Skaten & Technik 19:30 Kai E. 110 Minuten	Badminton 20:00 Reinhold V. 110 Minuten	Inline-/ Roller Hockey 20:00 Markus K. 110 Minuten	Badminton 20:00 Dieter K. 110 Minuten	Inline-/ Roller Skaten & Technik 20:00 Markus K. 110 Minuten	Longboard Dance** 19:30 Sergej S. 80 Minuten DANCE 'N' ROLL jeden 1. Samstag im Monat	Floorball 20:00 Björn M. 80 Minuten

Legende: Keine Angabe: Neu- und Wiedereinsteiger*innen sowie Fortgeschrittene; **1:** Neu- und Wiedereinsteiger*innen, geringe Intensität, keine Vorkenntnisse;
2: Fortgeschrittene Anfänger*innen mittlere Intensität, Grundkenntnisse; **3:** Fortgeschrittene, hohe Intensität, vertiefte Grundkenntnisse;
 * Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt. **Ausfall an jeden 1. Samstag im Monat

Reguläre Kurszeit beträgt 50 Minuten. Abweichungen sind im Gymplan ersichtlich.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!