



VORWORT	2
UNSER VEREIN	3
Mitglieder	3
Ehrenamtliche Mitarbeit im Verein	3
Mitgliederversammlung 2023 – Neue Satzung beschlossen	4
0.5-Sterne-Koch auf Weihnachtsfeier in Nordhorn	4
UNSER MEDIENKONZEPT	5
Unsere Webseite	6
Medienstatistik	6
Unsere Facebook-Seite mit Statistik	7
Unser Instagram-Blog mit kleiner INSTatistik	7
Unser YouTube-Kanal mit Statistik	7
Neues auf unserem YouTube-Kanal:	8
NEUES VON DEN STÜTZPUNKTEN	9
Anzahl aktiver Stützpunkte	9
Berichte aus den Regionen	9
Kurz erwähnt	11
MACHT WEITERHIN ALLE MIT – PPP HÄLT EUCH FIT	11
UNTERSTÜTZUNG	12
Unsere Kooperationspartner	12
Parkinson Journal	12
PPP-TURNIERE 2023	13
PPP-STADA-CUP-Turniere	13
Berichte zu den STADA-Cups	13
EVENTS & TERMINE RUND UM PPP	14
Die Zoom-Vorträge sind gestartet	14
DIVERSES	14
Presseschau	15
Zu guter Letzt	15
Norbert König wird PingPongParkinson-Botschafter	15

Parkinson ist nicht ansteckend - PingPongParkinson schon



*Liebe Newsletter-Abonnentinnen,
liebe Newsletter-Abonnenten,
liebe Mitglieder,*

*der letzte Newsletter eines herausragenden Jahres für unseren Verein.
Das Ganze wäre nicht möglich, ohne die Ehrenamtlichen und die TT-Vereine, die
uns bundesweit mit Herzblut unterstützen.*

*Herzlichen Dank auch an alle prominenten Unterstützer, alle Sponsoren,
Spender und Mitglieder. Bleibt uns auch im neuen Jahr wohl gesonnen, damit
wir noch mehr Personen mit Parkinson davon überzeugen können, dass
Tischtennis spielen nicht nur körperliche und geistige Aufbauarbeit leistet,
sondern auch der Seele gut tut.*

*In diesem Sinne wünsche ich ALLEN einen guten Übergang und einen schönen
Start in ein friedliches und spannendes neue Jahr.*

*Es grüßt euch
Euer Michael*

Michael Weinmann, Leiter Medien- & Öffentlichkeitsarbeit



Mitglieder

**Im Dezember
sind zwei
Mitglieder
ausgetreten
bzw.
verstorben.**



**Gleichzeitig sind
im Dezember
32
neue
Mitglieder
hinzugekommen.**

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied - Herzlich Willkommen an Bord.

Wir sind jetzt 1542 Mitglieder, die höchste Mitgliedsnummer ist 1584.
(Stand: 28. Dezember 2023)

...übrigens - auch Vereine können Mitglied bei uns werden!

Ehrenamtliche Mitarbeit im Verein

Ohne die vielen Ehrenamtlichen, die uns größtenteils schon sehr lange unterstützen, wäre unser Verein nicht denkbar.

Deswegen möchten wir EUCH an dieser Stelle einfach mal wieder DANKE sagen für euren Einsatz, für euer Engagement und euer Herzblut. Nur mit EUCH konnte sich der PingPongParkinson Deutschland e.V. so weiterentwickeln und so rasant wachsen. Innerhalb des letzten Jahres hat sich die Anzahl der Mitglieder verdoppelt.

Wir sind immer auf der Suche nach weiteren Helferinnen und Helfern. Wenn ihr Ideen habt, wie ihr uns mit eurem Know-How unterstützen könnt, dann schreibt uns an info@pingpongparkinson.de.

Ansonsten suchen wir immer [Regionsleiterinnen & Regionsleiter](#)





Mitgliederversammlung 2023 – Neue Satzung beschlossen

Am Sonntag, den 17.12.2023 ab 16 Uhr fand in Nordhorn unsere jährliche Mitgliederversammlung statt. Diese wurde als Präsenzveranstaltung durchgeführt, d.h. die vor Ort anwesenden Mitglieder waren stimmberechtigt. Außerdem hatten alle Mitglieder die Möglichkeit, ihre Stimmen per Vollmacht auf ein anwesendes Mitglied zu übertragen. Damit waren im Ergebnis insgesamt 581 Stimmen vertreten.

Die Mitglieder hatten zudem die Möglichkeit, die Veranstaltung per Zoom zu verfolgen.



Ein wichtiges Thema war die Änderung der Satzung von PPP. Hintergrund ist die Trennung von Sport und Selbsthilfe. Der sportliche Teil wird wie bisher durch PPP abgedeckt. Für die reine Selbsthilfe wurde ein neuer Verein gegründet, der Parkinson Verbund.

Die Mitgliederversammlung hat der Satzungsänderung unter Top 9 mit großer Mehrheit (578 Ja-Stimmen, 2 Nein-Stimmen, 1 Enthaltung) zugestimmt.

Damit werden nach erfolgter Eintragung der Satzung alle PPP-Mitglieder ohne zusätzliche

Kosten nicht stimmberechtigte Mitglied im Parkinson Verbund.

[Der vollständige Bericht zur Mitgliederversammlung ist hier zu finden.](#)

Weitere Hintergrundinfos zum [Parkinson Verbund e.V.](#) gibt es auch in einem [Interview mit Thorsten Boomhuis](#), das Sven Trautner mit ihm führte.

0.5-Sterne-Koch auf Weihnachtsfeier in Nordhorn

Diese bisher geheim gehaltenen Fotos sind unserer Redaktion zugespielt worden.





Eigentlich schon in der Weihnachtspause gab es zum 24. Dezember noch einen Angriff auf unsere Lachmuskeln:

[PingPongParkinson Aktuell OUTTAKES](#)

Sven Trautner hat wieder mal sehr schöne Themen + ein Gewinnspiel zusammengestellt für das

[PPP Deutschland Magazin #6](#)

Das ist der mittlerweile

[11. Newsletter](#)

an den erweiterten Verteiler.



Norbert König bekam kurzfristig eine positive Antwort auf seine Anfrage und so stellte er

[Königliche Fragen an den Bundesgesundheitsminister](#)

Mehr Infos zu

[unserem Medienkonzept](#)

findet ihr auf unserer Webseite.



Unsere Webseite

- ist unser Dreh- und Angelpunkt für die Weitergabe und das Finden von Informationen
- stellt auch einen großen Teil unserer ÖFFENTLICHKEITSARBEIT dar
- ist das Bindeglied zwischen unseren anderen Online Kanälen [Facebook](#), [Instagram](#) und [YouTube](#)
- wird im Bereich "VIDEOS" immer noch überarbeitet
- hat jetzt einen Menüpunkt "Mitgliedschaft", so dass alles zum Thema schneller zu finden ist.
- **50.430 Besucherinnen und Besucher haben im Dezember in 58.824 Sitzungen 101.262 Seiten aufgerufen. (Stand 28. Dezember 2023).**

Medienstatistik

- 282 Zeitungsberichte (+7) *
- 63 Online-Berichte (+2) *
- 26 Fernsehbeiträge (+0)
- 14 Radiobeiträge (+0)
- 13 Podcasts (+0)
- 45 Erwähnungen auf Facebook (+0) *
- 44 Erwähnungen auf Instagram (+0) *

*Die Zeitungs- und Onlineberichte sind immer noch nicht komplett. So liegen noch 50 Berichte mit der dpa-Meldung über das Bürgerfest bei Bundespräsident Steinmeier auf Halde. Der Bereich für ERWÄHNUNGEN wird momentan nicht gepflegt



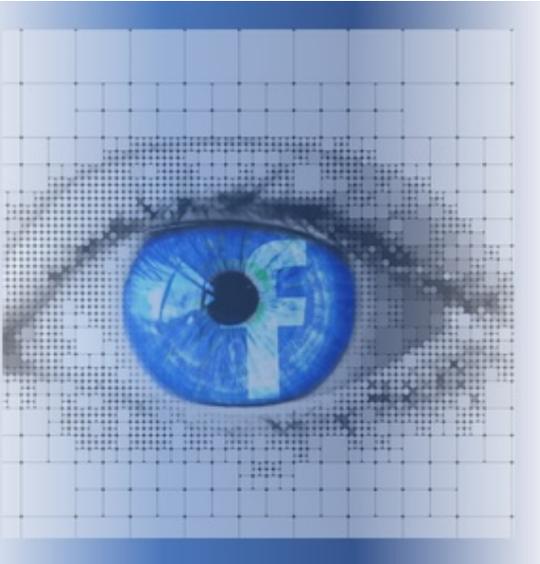


Unsere Facebook-Seite mit Statistik

• wird betreut und gestaltet von Andrea Deters, der ich an dieser Stelle nochmal ausdrücklich für ihren Einsatz und ihr Engagement danken möchte.

- 1927 Gefällt-mir-Angaben(im letzten Monat +0)
- 2040 Follower (im letzten Monat +6)
- 1324 erreichte Personen (im letzten Monat)
- 338 Beitragsinteraktionen (im letzten Monat)

(Stand: 29. Dezember 2023)



Unser Instagram-Blog mit kleiner INSTatistik

- wird betreut durch Chiara Deters, bei der ich mich ausdrücklich für ihr Engagement bedanken möchte.
- 44 Beiträge (+2 im letzten Monat)
- 633 Follower (+12 im letzten Monat)
- 46 gefolgt (+0 im letzten Monat)

(Stand: 29. Dezember 2023)



Unser YouTube-Kanal mit Statistik

wird von verschiedenen Quellen "gefüttert"

- Medienkonzept
- Berichte im TV
- Videos von Turnieren
- Zoom-Webinar Mitschnitte
- Schulungsvideos Ping & Pong
- etc.





- 540 Abonnenten (+18 im letzten Monat)
- 5637 Aufrufe im letzten Monat
- 73 Videos (+3 im letzten Monat)
- 1 Shorts
- 6 Livestreams (+0 im letzten Monat)

(Stand: 29. Dezember 2023)

Neues auf unserem YouTube-Kanal:

[PingPongParkinson Deutschland-Magazin #6 - YouTube](#)



Wieder mal hat Sven Trautner sehr schöne Themen mit bewegten und unbewegten Bildern zusammen gestellt. Außerdem gab es etwas zu gewinnen. Die Gewinnerinnen sind bereits ausgelost und sind hier zu finden: [Gewinner der Stützpunkt- Tassen - YouTube](#)

[Nachgefragt - der Talk mit Norbert König Folge 3 - YouTube](#)

Neben Themen wie die Früherkennung von Parkinson, die Arzneimittelforschung und einer Regelungslücke bei der Förderung von Sportvereinen ging es natürlich auch um die Bedeutung von Tischtennis beim Erhalt der Bewegungsfähigkeit sowie um PingPongParkinson.



[PingPongParkinson Aktuell OUTTAKES - YouTube](#)

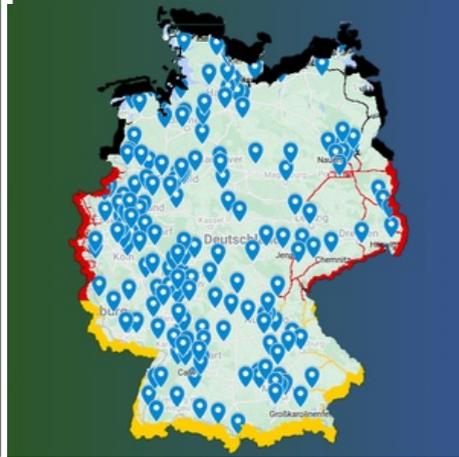


Am schönsten ist es, wenn man über sich selber lacht und andere daran teilhaben lässt. In der Hauptrolle HEIKE Schroven, in den Nebenrollen ISABELL Meyer und THORSTEN Boomhuis und last but not least bester Statist THOMAS Deters.

Viel Spaß beim Mitlachen!!!



Anzahl aktiver Stützpunkte



191

Stand:
29.12.2023

Berichte aus den Regionen

Die Berichte im Dezember lassen sich einteilen in Preisverleihungen, Turniere, Feierlichkeiten und STADA-Cups, wobei diese im entsprechenden Kapitel dieses Newsletters erwähnt werden.

PingPongParkinson Gruppe Spelle gewinnt Ehrenamtspreis



Auch in diesem Jahr vergab die Samtgemeinde Spelle, gefördert und unterstützt durch die Dr. Bernard Krone Stiftung, einen Ehrenamtspreis. Für das Engagement für Menschen mit Parkinson wurde am 24. November auch die PingPongParkinson Gruppe der Tischtennis-Abteilung des SC Spelle-Venhaus, ausgezeichnet.

[<<< Der vollständige Artikel ist hier zu finden.>>>](#)

Neues von der PPP-Gruppe Bad Camberg

Unser Partnerverein, die TG Camberg 1848 e.V., hatte sich beim diesjährigen Wettbewerb Sterne des Sports beworben. Nach dem Sieg auf der Kreisebene wurde die TG Camberg zusammen mit unserer PingPongParkinson Gruppe auf Landesebene vom DOSB mit dem dritten Platz ausgezeichnet.

[Weitere Neuigkeiten hier>>>](#)

Preis für Vielfalt und Teilhabe der Stadt Fulda – ein Preisträger ist PPP

[Silke Kind schreibt auf Facebook hierzu:](#)

„Der KSV Niesig und PPP FULDA freuen sich, eine nach dem Vorbild von Thorsten Boomhuis und Harry Wißler gegründete Gruppe von PingPongParkinson und einer der Preisträger der Stadt Fulda für Vielfalt und Teilhabe zu sein.“





An dieser Stelle möchte ich mich bei ALLEN bedanken, die mir Fotos, Videos und Texte für die Webseite oder den Newsletter zusenden. Durch euch werden die unterschiedlichen Medien bunter, lebhafter, aktueller und ein Teil der Gemeinschaft

Die Texte müssen nicht perfekt sein, denn wir sind bei PPP alle nicht perfekt, aber wir sind eine Familie. Es sind eure Erlebnisse, eure Events. Scheut euch also nicht, mir auch weiterhin Berichte zukommen zu lassen. Jetzt kommen einige Beispiele:

TT-Stadtmeisterschaften von Rheda-Wiedenbrück – Reinhard Vering erster PPP-Stadtmeister

Dieser Bericht und das Foto stammen von Konrad Linnemannstöns



Eine ganz tolle Sache waren die ersten TT-Stadtmeisterschaften für die an Parkinson erkrankten TT-Sportler(innen). Der TT-Sport ist nach zahlreichen Gutachten ganz besonders für Personen mit einer Parkinson-Erkrankung geeignet. Der TT-Sport fördert für diese Personen die Motorik, die Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen und verbessert die Gedächtnisleistung, den Gleichgewichtssinn und das Konzentrationsvermögen...

>> [Den vollständigen Bericht findet ihr auf unserer Webseite.](#) <<

Deutlich mehr Startplätze beim Emscher Cup 2023

Text und Fotos wurden mir von "Ede" Schunk zugesandt.

...gegenüber dem Vorjahr, wo wir 20 Startplätze angeboten hatten, haben wir in diesem Jahr die Zahl auf 32 Teilnehmer erhöht. Allein vom Stützpunkt Oberhausen, der in den letzten Monaten einen Riesen Zuwachs bekommen hat, hatten sich 12 Mitglieder angemeldet.

Wollt ihr wissen, wer die Nase vorn hatte, [dann klickt hier.](#)



Erstes Nikolaus-Spaß-Turnier der Tischtennisabteilung / PPP der TG Camberg 1848

Text: Birgit Borchart

...Am Ende waren alle auf ihre Art Sieger – und das wurde im Anschluss in der Turnerstubb noch ausgiebig gefeiert. Ein Höhepunkt war hier sicher auch die Verlosung vieler, kleinerer Preise (gestiftet durch die TG Camberg 1848) und die vier Hauptpreise (gestiftet von der Firma LCS Teamsport Bad Camberg). Bei Punsch, Radler, Stollen und Keksen saßen anschließend alle noch gemütlich zusammen und zeigten, dass Inklusion richtig Spaß machen kann.

Der komplette Bericht mit zwei Fotos kann [auf unserer Webseite nachgelesen werden.](#)



Impressionen vom 1. Weihnachtssingen in Eystrup

Lars Rokitta ist kein Mann der vielen Worte. Er benutzt Fotos und Videos, um von entsprechenden Events zu berichten. Stimmungsvolle Bilder vom ersten Weihnachtssingen in Eystrup, das der TSV Eystrup und PPP zusammen organisierten, gibt es in einem [Video von Lars hier zu sehen.](#)

Kurz erwähnt



SO sehen Sieger aus - 9 Medaillen gingen nach Berlin

Sandra Czernicki, Michael Busch und Wolfgang Hölscher-Obermaier waren international sehr erfolgreich unterwegs.

Wo sie waren, könnt ihr [in dem von Wolfgang geschriebenen Beitrag](#) auf unserer Homepage nachlesen.

MACHT WEITERHIN ALLE MIT – PPP HÄLT EUCH FIT

Ein Gedicht von Rainer Pienkos vom Stützpunkt Dorsten im Dezember 2023

Will man das große Internet
nach PingPongParkinson durchforsten
trifft man auf eine Truppe, wirklich nett
die Gruppe PingPongParkinson aus Dorsten

Michaela und Michael bringen Bewegung ins Spiel
erst einmal aufzuwärmen, ist das erste Ziel,
erst dann gehts mit dem Schläger an den Ping Pong Tisch
ganz gleich, ob man geübt ist oder noch ganz frisch

Ob bei einem Einzel, Doppel oder Mixed
wird mit Topspin oder Unterschnitt getrickst
hat man erst einmal die Matches gut gemeistert
ist man am Ende froh und auch schon mal begeistert

Mancher Ball ist unerreichbar, wegen Spin oder auch Drall
die Bewegung hilft uns allen und das in jedem Fall
der Pingpong Sport der bringt, trotz Dunkelheit viel Licht
wir begrüßen fast jede Woche, ein freundliches neues
Gesicht

Tischtennis als Sport, ist gesund und macht euch fit
drum macht im neuen Jahr, auch alle wieder mit
euch und euren Familien, wünsche ich weiterhin das
Beste
für die weitere Zukunft, nicht nur zum
Weihnachtsfeste

Die trifft man mittwochs in jedem Falle
in Hervest Dorsten, in der großen Halle
gemeinsam werden aufgebaut : Banden, Platten, Netze
das ganze wirkt dann sehr vertraut: alles ohne große Hetze.

Mit unterschiedlichen Aufgaben werden alle betraut
Michaela korrigiert dann, da sie auf die Abläufe schaut
erst danach werden Matches, nach Punkten arrangiert
es herrscht dann ausgelassene Freude, egal ob man verliert

Man kann sich Mittwoch für Mittwoch in der Halle messen
der kleine Ball, der ruht nur zum gemeinsamen
Weihnachtsessen

auch in 2024, sind alle wieder mit Freuden dabei
spielen mit jedem Ping Pong Schlag die Köpfe wieder frei

So wünsche ich allen Beteiligten nicht nur an diesem Ort
weiterhin viel Spass, im Training, im Turnier und im
Mannschaftssport
der kleine runde Ball, der hat's uns angetan
er hätte seine Freude, der alte Turnvater Jahn.



An dieser Stelle ein großes und herzliches DANKESCHÖN an unsere Kooperationspartner, Sponsoren, Unterstützer und Spender. Nur mit Eurer Hilfe ist es gelungen, ein solch erfolgreiches Jahr mit der Verdopplung der Mitgliederzahlen und einer weiteren Verdichtung des Stützpunktnetzes zu erreichen.

Liebe Unterstützer, Spender und Sponsoren des PingPongParkinson Deutschland e.V., bleiben Sie uns bitte treu. Unser Verein ist auf Ihre Hilfe unbedingt angewiesen, da es nach wie vor keine öffentliche Unterstützung gibt. Nur durch unsere Partnerschaft konnten wir überhaupt in die Situation gelangen, so viele von Parkinson betroffenen Menschen zu erreichen.

Unsere Kooperationspartner

Wir bedanken uns ausdrücklich bei 191 Sportvereinen, die sich bereit erklärt haben, von Parkinson betroffenen Personen eine Möglichkeit zum Tischtennis spielen zu geben. So können mittlerweile über 1500 ihrer Erkrankung Paroli bieten und den Verlauf positiv beeinflussen.

Parkinson Journal

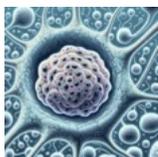
Geballtes Wissen über Parkinson findet ihr bei unserem Kooperationspartner Parkinson Journal. Diese Webseite ist eine einzigartige Sammlung von Infos rund um das Thema. Damit ihr auch bei den Neuigkeiten zu Parkinson am Ball bleiben könnt, werden wir hier auf die vier meistgelesenen Artikel des jeweiligen Monats verweisen.



[Meine tiefe Hirnstimulation
Teil 1 : Ein Überblick](#)



[Meine tiefe Hirnstimulation
Teil 2: Die Operation](#)



[NEMO:
Ein Schlüsselprotein im Kampf
gegen Parkinson](#)



[MRgFUS gegen Tremor
Ein Verfahren, das Hoffnung
macht.](#)

Verein "Gesundheitsregion EUREGIO" spendet Tablets an Organisationen in der Region

Der Verein "Gesundheitsregion EUREGIO", der sich für die Stärkung der Gesundheitswirtschaft in der Region einsetzt, hatte im August eine Ausschreibung für gebrauchte Tablets gemacht. Bewerben konnten sich u.a. Kooperationspartner und gemeinnützige Organisationen. Wir haben 30 Tablets erhalten und werden uns erst im Neuen Jahr Gedanken zur Verwendung machen.



Ein erfolgreiches Turnierjahr neigt sich dem Ende zu. Neben den großen Turnieren wie die German Open in Düsseldorf oder die WM in Wels konnten wir in 2023 eine Turnierserie nur für Mitglieder starten.

PPP-STADA-CUP-Turniere

20 dieser großen kleinen Turniere haben stattgefunden - ein paar Stunden und schon waren sie vorbei.

In 2024 wollen wir diese Turniere noch ein wenig mehr pushen, denn sie sind Treffpunkt zum Tischtennis spielen und zum Austausch.

WebSeite: <https://stada-cup.pingpongparkinson.de/>



Berichte zu den STADA-Cups

Der im letzten Newsletter vorhandene Exklusivbericht vom Stützpunkt Zuchering hat jetzt auch den Weg auf unsere Webseite geschafft. [Erfolgreicher 1. STADA-Cup am PingPongParkinson Stützpunkt Zuchering](#)

STADA Cup x 2 in Harrislee

Am 02. Dezember 2023 wurde beim STADA-Cup an unserem relativ jungen Stützpunkt in Harrislee als Premiere ein Feldversuch gestartet – zwei dieser kleinen Turniere an einem Tag hintereinander in derselben Halle.

[>>Wie es war, erfahrt ihr hier<<](#)



2. STADA-Cup in Schwabach



Spannend und familiär ging es zu am 16.12.2023 beim STADA-Cup Nummer 2. 14 Spielerinnen und Spieler - teilweise angereist aus NRW, BaWü und der Schweiz - spielten spannende Spiele. Was in der Jahnhalle 2 noch geboten wurde, [könnt ihr hier nachlesen.](#)

In Eystrup finden am 13.01.2024 gleich zwei STADA-Cups statt.



Die Zoom-Vorträge sind gestartet

“Was soll ich bloß essen?” - das fragen sich viele Parkinson Patienten. Etwas Licht ins Dunkle brachte am 19. Dezember 2023 PD Dr. med. Christoph van Riesen während des Webinar.

Wir warten noch auf ein Handout sowie die Freigabe des Mitschnitts..

Wissenschaft trifft Praxis

Neue Forschungsansätze zur Wirksamkeit von Tischtennis auf Parkinson-Symptome

Ein Zoom-Vortrag zum Mitdiskutieren & Mitgestalten
Eure Erfahrungen sind gefragt!

am 18. Januar 2024 ab 17 Uhr mit



<https://us06web.zoom.us/j/83656564008?pwd=PS8trFrDV9HwsbaQQ4iPt4sx1w396N.1>
Meeting-ID: 836 5656 4008 Kenncode: 959693



Wir haben wichtige Beiträge zur Forschung im Bereich Parkinson und Tischtennis in Vorbereitung. Zusammen mit mehreren Universitäten und Hochschulen werden die Ergebnisse dieser Forschungsprojekte langfristig einen bedeutenden Einfluss haben.

Am 18. Januar 2024 ab 17 Uhr gehen Dr. Robert Stojan von der Uni Münster und Dr. Timo Klein von der Deutschen Sporthochschule Köln in den Dialog mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.



Presseschau

Jeden Monat gibt es einige Zeitungsartikel rund um unseren Verein.

Im Newsletter werde ich ab sofort immer eine Schlagzeile herausheben.
[Weitere findet ihr in unserer Presseschau auf unserer Webseite.](#)

Berlin, ich gebe Dir etwas zurück

[Clubmitteilungen des Clubs der Deutschen TT-Senioren vom 18. Dezember 2023](#)

Zu guter Letzt

Eine TOP-Meldung zum Schluss:

Norbert König wird PingPongParkinson-Botschafter

Die Spatzen wissen es auch schon, aber von den Dächern hörte man nichts

Jetzt ist es raus – einer unserer ersten Unterstützer, der kurz nach Vereinsgründung mit der Bahn nach Nordhorn kam, ist weltweit als Moderator und Interviewer bei den großen Events wie Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen vor allem in der Leichtathletik, bei Ski-Alpin, im Biathlon und im Tischtennis unterwegs.

Norbert König, der für uns nachgefragt hat und jede Menge gute Kontakte hat, wird ab
01. Januar 2024 PingPongParkinson-Botschafter.

Er hat sich vorgenommen, PingPongParkinson noch bekannter zu machen, in dem er die richtigen Personen zusammenbringt

[<<<hier weiterlesen und Video ansehen>>>](#)



Wir stehen an der Seite aller für den Frieden eintretenden Menschen und lehnen ausdrücklich jegliche Form von Gewalt ab.



Ihr habt das Ende dieses Newsletters erreicht. Werdet Fan unserer Facebook-Seite, abonniert unseren YouTube-Kanal und folgt uns auf Instagram.



PingPongParkinson Deutschland
dankt seinen Unterstützern!



Allgemeine Hinweise zum Newsletter (Stand: 25. April 2023)

1. Der Newsletter enthält Verweise auf unsere Webseite, nach YouTube sowie Instagram und Facebook.
2. Der Newsletter wird seit der Ausgabe April 2023 nur noch als PDF-Download zur Verfügung gestellt.
3. Zum Abbestellen des Newsletters einfach auf den entsprechenden Link am Ende der Mail klicken.