



# FORTBILDUNGEN 2015



**ARBEITSMARKT-  
INTEGRATIVE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

# IMPRESSUM

## Herausgeber:

Landesvereinigung für Gesundheits-  
förderung Thüringen e.V.  
-AGETHUR-  
Carl-August-Allee 9  
99423 Weimar

## Kontakt:

Uta Maercker  
Tel. 03643 – 4989811  
Fax 03643 – 4989816  
E-Mail: maercker@agethur.de

## Redaktion:

Uta Maercker  
Marianne Günthel

## Gestaltung:

Maria Sauerbrei  
Marianne Günthel

## Druck:

Repro Partner Erfurt GbR  
Liebknechtstraße 18  
99085 Erfurt

## Fotos:

AGETHUR





Wir freuen uns, Ihnen mit dem vorliegenden Fortbildungskatalog ARBEITSMARKTINTEGRATIVE GESUNDHEITSFÖRDERUNG 2015 der AGETHUR eine gute Auswahl bewährter und auch neuer Fortbildungen für Mitarbeiter sowie Führungskräfte in Jobcentern, den Projekten „Thüringer Initiative zur Integration und Armutsbekämpfung - Nachhaltigkeit“ (TIZIAN) und „Landesarbeitsmarktprogramm“ (LAP) sowie Träger und Institutionen, die direkt mit den Betroffenen zusammenarbeiten, anbieten zu können.

Der Alltag in der Arbeit mit Langzeitarbeitslosen gestaltet sich oft herausfordernd. Eigene Ansprüche, die vorhandenen Mittel und die Rahmenbedingungen stehen oft im Widerspruch zueinander. Deshalb ist ein gesundheitsförderlicher Umgang mit sich selbst unerlässlich. Grundlagen dafür bieten Ihnen unter anderem die Fortbildungen *Ressourcenstärkendes Training* und *Mit Freude zur Arbeit—gelassen nach Hause*.

Da es in der Beratung und Begleitung der Klienten immer wieder zu Schwierigkeiten und Widerständen kommt, bieten wir 2015 neu die Fortbildung *Kommunikation und motivierende Gesprächsführung* an, in deren Rahmen die Nutzung der wichtigsten Techniken und Regeln der Motivierenden Gesprächsführung erlernt werden um die Kommunikation nachhaltig zu verbessern.

Als weiteren Schwerpunkt bieten wir dieses Jahr erneut die *AktivA-Trainerausbildung* an, nach der Sie als zertifizierter Trainer ein nachweislich wirksames Werkzeug zur verbesserten Betreuung von Langzeitarbeitslosen in der Hand haben. Für alle, die diese Trainerausbildung bereits absolviert haben, veranstalten wir zudem einen *AktivA-Reflexionstag* zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch.

Weitere Veranstaltungen der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. - AGETHUR - können Sie online unter [www.abethur.de/veranstaltungen](http://www.abethur.de/veranstaltungen) entnehmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Die männliche Form gilt hier vorurteilsfrei für beide Geschlechter.

„Was wir  
an unserem Nächsten  
tun wollen, das müssen wir  
zunächst an uns selbst tun.  
Wir müssen selbst erst  
gut und weise werden,  
ehe wir sie gut und weise machen  
können.“  
Charles Kingsley  
(1819-1875)

## IN ZUSAMMENARBEIT MIT



# ÜBERSICHT ALLER FORTBILDUNGEN

■ Ressourcenstärkendes Training.....	6
■ Kommunikation und motivierende Gesprächsführung.....	7
■ Mit Freude zur Arbeit - gelassen nach Hause.....	8
■ Psychische Gesundheit und Arbeitsleben .....	9
■ AktivA - Trainerausbildung „Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit“.....	10
■ AktivA - Reflexionstag.....	12

20./21. 04. 2015

9.30-16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Internationaler Bund GmbH  
Bildungszentrum  
–Jugendgästehaus Jena  
Am Herrenberge 3  
07745 Jena

**Zielgruppe:**

Pädagogische und sozial-  
pädagogische Fachkräfte

**Referentin:**

Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann  
(Medical School Berlin)

**Fortbildungsgebühr:** 25,00 €

**Gruppengröße:** max. 20 Teilnehmende

**Ansprechpartnerin:**

Kerstin Marx  
03643/4989819  
marx@agethur.de

**Förderung durch:**



## RESSOURCENSTÄRKENDES TRAINING

■ **Hintergrund**

Da die Anforderungen und Erwartungen im Berufsalltag immer umfassender werden, ist es wichtig, die eigenen Ressourcen wahrzunehmen und Grenzen zu erkennen um Überbelastung entgegenzuwirken.

■ **Inhalte**

In den zwei Fortbildungstagen wird das Zusammenspiel von Anforderungen und Ressourcen und deren Auswirkung auf unsere Gesundheit und Wohlbefinden veranschaulicht sowie die Entstehung von psychischen Belastungen erklärt. Teilnehmende werden für die bedeutende Rolle der Kommunikation, systemischen Arbeit, Resilienz und Genussfähigkeit sensibilisiert.

In praktischen Inhalten und Rollenspielen werden die theoretischen Inhalte vertieft. Teilnehmer erlernen so sich selbstsicher den Herausforderungen des Arbeitsalltags zu stellen. Folgende Inhalte werden an den beiden Veranstaltungstagen theoretisch und praktisch aufgegriffen:

- Motivation (Selbst- und Fremdmotivation) und persönliche Zielsetzung
- Kommunikation, insbesondere Aspekte der partnerorientierten Gesprächsführung
- Zeit- und Selbstmanagementstrategien
- Systemisches Problemlösen
- Soziale Kompetenz, insbesondere Durchsetzungs- und Beziehungsverhalten
- Entspannungstechniken wie imaginativ-meditative Atemtechnik und kinesiologische Übungen

# KOMMUNIKATION UND MOTIVIERENDE GESPRÄCHSFÜHRUNG

15.06.2015

9.00-16.00 Uhr

## Hintergrund

In der Beratung und Begleitung von (Langzeit-)Arbeitslosen hat man es oft mit fehlender Gesprächsbereitschaft und Abwehrhaltung zu tun. Der Grund hierfür ist, dass die Klienten anzugehenden Veränderungen oftmals ambivalent und zweifelnd gegenüber stehen.

Widersprüche in der Selbst- und Fremdwahrnehmung sind das Ergebnis von Abwehr bzw. Widerstand. Derartige Diskrepanzen in Werten und Zielen und dem tatsächlichen Verhalten gilt es in der Beratung aufzuzeigen, um dadurch die Veränderungsbereitschaft zu erhöhen. Die aus dem Bereich Abhängigkeit und Sucht stammende Methode der Motivierenden Gesprächsführung hat sich dabei als sehr hilfreich erwiesen.

## Inhalte

Ziel dieser Fortbildung ist es, praktische Kompetenz in der Anwendung der Motivierenden Gesprächsführung zu entwickeln. Dazu werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt mit der Grundhaltung sowie der Nutzung der wichtigsten Techniken und Regeln der Motivierenden Gesprächsführung vertraut gemacht, wie

- Personenzentrierte Beratungsqualitäten
- Wahrnehmungswelten
- Empathie
- Wertschätzung
- Akzeptanz
- Auflösen von Ambivalenz
- Umgang mit Widerstand.

Darüber hinaus werden auch aus der systemischen Motivationspraxis Methoden vorgestellt: wie man mit Klienten ins Gespräch kommt und echt und ungezwungen mit ihnen kommuniziert.

## Veranstaltungsort:

Europäische Jugendbildungs- und  
Begegnungsstätte Weimar  
Jenaer Str. 2/4  
99425 Weimar

## Zielgruppe:

Pädagogische und sozial-  
pädagogische Fachkräfte

## Referentin:

Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann  
(Medical School Berlin)

**Fortbildungsgebühr:** 15,00 €

**Gruppengröße:** max. 20 Teilnehmende

## Ansprechpartnerin:

Kerstin Marx  
03643/4989819  
marx@agethur.de

## Förderung durch:



22.09.2015

9.00-16.30 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Seminar & Ferienhaus Heyda  
„Zur Talsperre“  
An der Talsperre 1  
98693 Heyda/Thüringen

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter von Bildungs- und  
Beschäftigungsträgern

**Referent:**

Dipl.-Psych. Andreas Kalkbrenner

**Fortbildungsgebühr:** 25,00 €

**Gruppengröße:** max. 12 Teilnehmende

**Ansprechpartnerin:**

Uta Maercker  
03643/4989811  
maercker@agethur.de

**Förderung durch:**



## MIT FREUDE ZUR ARBEIT - GELASSEN NACH HAUSE

### ■ Hintergrund

Die tägliche Arbeit bei Bildungs- und Beschäftigungsträgern ist geprägt von hohen Erwartungen, teilweise fehlender Wertschätzung und einer Diskrepanz zwischen selbst gesteckten und in der Realität erreichbaren Zielen. Der richtige Umgang mit diesen Belastungen ist die Voraussetzung dafür, dass die eigene Gesundheit erhalten bleibt und gestärkt werden kann.

### ■ Inhalte

Im Zentrum der Fortbildung steht die gemeinsame Erarbeitung einer geeigneten Bewältigungsstrategie um den besonderen Herausforderungen des Arbeitsalltags gewappnet gegenüber zu stehen. Dabei steht die Auseinandersetzung mit sich selbst im Fokus.

Ausgangspunkt bildet eine persönliche Standortanalyse. Mit dem S.C.O.R.E-Modell (nach Robert Dilts, 1991) werden individuell das Befinden, die Ursachen für das eigene Befinden, persönliche Ziele, die Mittel und Wege zur Zielerreichung sowie die Folgen und Auswirkungen des Ziels bzw. der Zielerreichung untersucht.

Im zweiten Teil kommen Methoden aus dem Natur-Coaching zum Einsatz. Während eines ca. einstündigen Spaziergangs durch die Natur werden auf spezielle Art und Weise persönliche Aufgaben, Probleme und Ziele thematisiert. In einer anschließenden Diskussion in der Gruppe soll das Erlebte reflektiert und gemeinsam nach Wegen gesucht werden, wie die erarbeiteten Ziele im Alltag erreicht werden.

Am Ende der Fortbildung werden praxisnahe Möglichkeiten zur Verhaltens- und zur Verhältnisprävention bei Bildungs- und Beschäftigungsträgern gemeinsam bearbeitet.

■ **Sonstiges:** bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen



# PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND ARBEITSLEBEN

14./15.09.2015

je 9.00-16.00 Uhr

## Hintergrund

Psychischen Erkrankungen begegnet man immer häufiger sowohl im privaten Umfeld als auch im Arbeitskontext. Der Anteil der Beschäftigten mit aktueller oder vergangener Behandlung aufgrund psychischer Probleme hat sich in den letzten 10 Jahren verdoppelt.

## Inhalte

Thema des Fortbildungsseminars bildet schwerpunktmäßig die betriebliche Prävention und Gesundheitsförderung: Anhand aktueller Entwicklungen werden Ursachen von Depressionen, Stressfolgeerkrankungen wie Burnout-Syndrom und Abhängigkeitserkrankungen sowie erste Anzeichen von Verhaltensänderungen vorgestellt.

Darauf aufbauend erarbeiten die Teilnehmer Handlungsmöglichkeiten für den betrieblichen Kontext, wobei hier die Vermittlung kommunikativer Fähigkeiten zur Gestaltung von Mitarbeiter- oder Kollegengesprächen bei beobachteten Auffälligkeiten im Vordergrund steht. Dabei werden insbesondere Strategien zum Gesprächsaufbau und zur Gesprächsführung sowie zum Umgang mit Widerständen vermittelt.

Weitergehend werden Maßnahmen zur betrieblichen und persönlichen Vorbeugung psychischer Erkrankungen aufgezeigt. Dazu werden gesundheitsförderliche Anregungen zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst gegeben. Weiterhin findet die Vermittlung von Strategien zur Selbstwahrnehmung und -reflexion sowie zur Stärkung der eigenen psychischen Ressourcen statt. Die Verwendung systemischer Methoden und Techniken soll zudem neue Sichtweisen ermöglichen.

## Veranstaltungsort:

Bildungs- & Begegnungsstätte am  
Luisenpark  
Winzerstraße 21  
99094 Erfurt

## Zielgruppe:

Pädagogische und sozialpädagogische Fachkräfte, insbesondere auch Führungskräfte aus Jobcentern und Bildungsträgern

## Referentin:

Prof. Dr. Dr. Constance Winkelmann  
(Medical School Berlin)

**Fortbildungsgebühr:** 25,00 €

**Gruppengröße:** max. 20 Teilnehmende

## Ansprechpartnerin:

Kerstin Marx  
03643/4989819  
marx@agethur.de

## Förderung durch:



23.-24.11.2015 & 30.11.-01.12.2015

je 9.00-17.00 Uhr

### Veranstaltungsort:

symbioun e.V.  
Förderverein für Prävention  
und ganzheitliche Gesundheit  
Bahnhofstr. 14  
99867 Gotha

### Zielgruppe:

Mitarbeiter von Bildungsträgern und  
Jobcentern

### Referent:

Dipl.-Psych. Andreas Kalkbrenner

**Ausbildungsgebühr:** 300,00 €

**Gruppengröße:** 8-12 Teilnehmende

### Ansprechpartnerin:

Uta Maercker  
03643/4989811  
maercker@agethur.de

### Förderung durch:



## AKTIVA - TRAINERAUSBILDUNG:

## AKTIVE BEWÄLTIGUNG VON ARBEITSLOSIGKEIT

### Hintergrund

Vielfach ist inzwischen nachgewiesen worden, dass erwerbslose Menschen einen schlechteren Gesundheitszustand als Erwerbstätige aufweisen – sowohl nach objektiven medizinischen Kriterien als auch nach dem subjektiven Gesundheitserleben der Betroffenen. Bereits eine Auswertung gesundheitsbezogener Daten der deutschen Arbeitslosenstatistik aus dem Jahr 2003 ergab, dass bei fast einem Drittel der Langzeiterwerbslosen gesundheitliche Probleme oder Behinderungen vorliegen (Hollederer, 2003).

### Was ist AktivA?

AktivA ist ein an der TU Dresden entwickeltes psychosoziales Training zur Förderung der Gesundheit und Handlungskompetenz bei Erwerbslosen. Dieses Angebot ist speziell an Personen gerichtet, die mit Erwerbslosen im Rahmen von Bildungs- oder Beschäftigungsmaßnahmen, im Ehrenamt oder im Kontext psychosozialer Beratung zusammenarbeiten. Die Trainerausbildung befähigt dazu, das Programm selbst einzusetzen um seine Klienten noch besser zu unterstützen.

### Ihr Nutzen

Mit dem Erlernen der Anwendung des AktivA-Trainings und dem Erhalt des Zertifikates verfügen die Teilnehmenden über ein nachweislich wirksames Werkzeug, um die Betreuung erwerbsloser Klienten deutlich zu verbessern. Die Evaluation des Programms hat gezeigt, dass sich sowohl subjektive als auch objektive gesundheitsbezogene Kriterien der teilnehmenden Erwerbslosen nach dem AktivA-Training bessern. Die Erwerbslosen erhalten durch die Anwendung des Programms also einen wesentlichen Vorteil zur Steigerung ihrer Lebensqualität indem sie Handlungs- und Denkweisen zur Verbesserung der eigenen Gesundheit kennenlernen.

Das AktivA-Training ist zudem flexibel einsetzbar: Ein Großteil der enthaltenen Methoden ist nicht nur auf Gruppentrainings beschränkt, sondern kann auch im Kontext eines Einzelcoachings wirksam eingesetzt werden.

## ■ Inhalte des AktivA-Trainings

### **Teil I: Aktivitätenplanung**

Eine zentrale Herausforderung für dauerhaft Erwerbslose stellt zunächst der Umgang mit der zur Verfügung stehenden Zeit dar. Wichtig in Bezug auf die Gesundheit ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen körperlichen, geistigen und emotional als positiv erlebten Aktivitäten sowie die Pflege sozialer Kontakte und gesellschaftliche Teilhabe. Daher liefert der Baustein „Aktivitätenplanung“ eine individuelle Anleitung zu einer konkreten Wochenplanung unter Berücksichtigung des sozialen Umfeldes und der täglichen Aufgaben und Pflichten.

### **Teil II: Konstruktives Denken**

Gedanken stellen eine wesentliche Einflussgröße auf Gefühle, körperliche Reaktionen und das Verhalten dar. Der Baustein „Konstruktives Denken“ zielt darauf ab, eigene Denkweisen kritisch zu hinterfragen sowie ungünstige Denkmuster zu identifizieren. Die Teilnehmer werden angeleitet, diese durch selbst entwickelte, konstruktive Denkweisen zu ersetzen, welche förderlich für die Verwirklichung von Zielen und Wünschen sind.

### **Teil III: Soziale Kompetenz und soziale Unterstützung**

Der Wert und die Wichtigkeit sozialer Kompetenzen besteht darin, eigene Rechte angemessen durchzusetzen und Ziele gemeinsam mit anderen zu verwirklichen. Mit dem Baustein „Soziale Kompetenz und soziale Unterstützung“ wird gezielt das Herstellen neuer Kontakte trainiert, aber auch auf Erhaltungs- und Verbesserungsmöglichkeiten bei bestehenden Kontakten eingegangen. Weiterhin wird im Training das Wahrnehmen, Annehmen und auch das Geben von sozialer Unterstützung behandelt.

### **Teil IV: Systematisches Problemlösen**

Das Lösen verschiedenster Problemlagen erweist sich im Alltag als essenziell für die Zufriedenheit und das emotionale Wohlbefinden. Der Trainingsbaustein „Systematisches Problemlösen“ bietet den Teilnehmern deshalb ein Schema zur systematischen Bearbeitung von alltäglichen Herausforderungen an. So werden das Formulieren von Zielen, das Auflösen von Zielkonflikten, das Sammeln von Lösungsmöglichkeiten sowie die konkrete Planung der Zielumsetzung erarbeitet. Darüber hinaus werden auch der Umgang mit Misserfolgen und das Überwinden von Hindernissen thematisiert.

02.11.2015

9.00-16.00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Marie Seebach Stiftung  
Tiefurter Allee 8  
99425 Weimar

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter von Bildungsträgern und  
Jobcentern, die AktivA-Trainer sind

**Referent:**

Dipl.-Psych. Andreas Kalkbrenner

**Seminargebühr:** 15,00 €

**Gruppengröße:** max. 12 Teilnehmende

**Ansprechpartnerin:**

Uta Maercker  
03643/4989811  
maercker@agethur.de

**Förderung durch:**



## AKTIVA - REFLEXIONSTAG

### FÜR LEITERINNEN UND LEITER VON AKTIVA-KURSEN

■ **Hintergrund**

AktivA ist ein an der TU Dresden entwickeltes psychosoziales Training zur Förderung der Gesundheit und Handlungskompetenz bei Erwerbslosen. Dieses Angebot ist speziell an Personen gerichtet, die mit Erwerbslosen im Rahmen von Bildungs- oder Beschäftigungsmaßnahmen, im Ehrenamt oder im Kontext psychosozialer Beratung zusammenarbeiten.

■ **Inhalt**

In dieser Folgeveranstaltung zur AktivA-Trainerausbildung stehen die Wünsche, Bedarfe und Erlebnisse der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Es wird Zeit und Raum geben, moderiert und methodisch die eigenen Erfahrungen in der Leitung und Umsetzung von AktivA-Kursen zu reflektieren. Dabei sollen sowohl Erfolgserlebnisse als auch „holprig“ erlebte Passagen in den Blick genommen und gemeinsam nach alternativen Wegen geschaut werden.

# NOTIZEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# NOTIZEN

A series of ten horizontal dotted lines for writing notes.

## ANMELDUNG

Wir bitten um Ihre verbindliche Anmeldung und die Überweisung der Fortbildungsgebühr bis zum angegebenen Zeitpunkt. Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, bei mehrfacher Anmeldung den Anmeldebogen entsprechend zu vervielfältigen und auszufüllen.

- Ich nehme an der 2-tägigen Fortbildung „**Ressourcenstärkendes Training**“ teil. (Verbindliche Anmeldung bis zum 10.04.2015. Die Fortbildungsgebühr beträgt 25,00€. Darin enthalten sind die Materialien sowie eine Pausenversorgung.)
- Ich nehme an der Fortbildung „**Kommunikation und motivierende Gesprächsführung**“ teil. (Verbindliche Anmeldung bis zum 30.05.2015. Die Fortbildungsgebühr beträgt 15,00€. Darin enthalten sind die Materialien sowie Pausengetränke und Mittagessen.)
- Ich nehme an der Fortbildung „**Mit Freude zur Arbeit - gelassen nach Hause**“ teil. (Verbindliche Anmeldung bis zum 04.09.2015. Die Fortbildungsgebühr beträgt 25,00€. Darin enthalten sind die Materialien sowie eine Pausenversorgung.)
- Ich nehme an der 2-tägigen Fortbildung „**Psychische Gesundheit und Arbeitsleben**“ teil. (Verbindliche Anmeldung bis zum 31.08.2015. Die Fortbildungsgebühr beträgt 25,00€. Darin enthalten sind die Materialien sowie eine Pausenversorgung.)
- Ich nehme an der 4-tägigen „**AktivA-Trainerausbildung**“ teil. (Verbindliche Anmeldung bis zum 30.10.2015. Die Ausbildungsgebühr beträgt 300,00€. Darin enthalten sind die Teilnehmerunterlagen sowie Getränke, Obst und Pausensnacks. Für die Mittagsverpflegung ist selbst zu sorgen.)
- Ich nehme am „**AktivA-Reflexionstag**“ teil. (Verbindliche Anmeldung bis zum 17.10.2015. Die Seminargebühr beträgt 15,00€. Darin enthalten sind die Materialien sowie eine Pausenversorgung.)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Einrichtung: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie uns das Anmeldeformular per Post, Fax (03643-4989816) oder E-Mail an die Ansprechpartnerin zurück. Eine Online-Anmeldung auf [www.abethur.de](http://www.abethur.de) ist ebenfalls möglich.

### Veranstalter

**Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V. –AGETHUR–**

Carl-August-Allee 9

99423 Weimar

Telefon: 0 36 43 / 4 98 98-0

Fax: 0 36 43 / 4 98 98-16

E-Mail: [info@abethur.de](mailto:info@abethur.de)

Internet: [www.abethur.de](http://www.abethur.de)

Bitte überweisen Sie den Teilnahmebetrag unter Angabe Ihres Namen und der Veranstaltung auf das Konto der AGETHUR bei der **Bank für Sozialwirtschaft**, **IBAN: DE28860205000003472100 BIC: BFSWDE33LPZ**

Bei Stornierung bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn werden 50% der Kosten zurückerstattet, danach werden 100% in Rechnung gestellt.

*Die Teilnehmerin/ der Teilnehmer erklärt sich einverstanden, dass im Zusammenhang mit ihrer/ seiner Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos zu Dokumentationszwecken der Gastgeber und auf deren Homepages veröffentlicht werden dürfen und dass ihr/ sein Name sowie die Firmenanschrift in einer Teilnehmerliste ausgeführt werden. Die Teilnehmerliste ist Bestandteil der Veranstaltungsunterlagen.*



**AGETHUR**  
**Landesvereinigung für**  
**Gesundheitsförderung**  
**Thüringen e.V.**

Carl-August-Allee 9  
99423 Weimar

Telefon: 03643/49898-0  
Fax: 03643/49898-16  
Email: [info@agethur.de](mailto:info@agethur.de)  
Internet: [www.agethur.de](http://www.agethur.de)