



Storcheninfo

Organisatorische Infos und Hinweise
für werdende Eltern und junge Familien
in Gera.



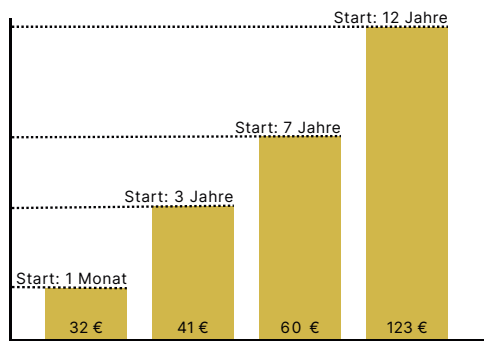


Sicher in die Zukunft reisen

Früh anfangen
zahlt sich aus

In die Zukunft Ihres Kindes investieren

Ob Taufe, Geburtstag, Kommunion oder Einschulung: Im Laufe der Jahre gibt es viele weitere Anlässe für Geldgeschenke. Bereits in frühen Jahren können Sie dieses Geld sinnvoll für Ihr Kind anlegen – egal, ob für den Führerschein, das erste Auto, die Ausbildung, die Hochzeit oder die erste eigene Wohnung.



**Sparziel 10.000,- €
mit Alter 18
Verzinsung 4%**

Alter Ihres Kindes bei
Sparbeginn und die
dazugehörige Beitragshöhe

Beratung durch:



Hannes Poser
Gewerbepark Keplerstraße 3–5
07549 Gera

Mobil: +49 151 56146251
Hannes.Poser@dvag.de



Sie erwarten ein Baby? Herzlichen Glückwunsch!

Nun beginnt ein neuer, aufregender Lebensabschnitt, dem Sie mit viel Freude und Spannung entgegenblicken.

Dennoch fahren Ihre Gefühle vielleicht ein wenig Achterbahn, denn das freudige Ereignis bringt auch einige Unsicherheiten mit sich: Welche Rechte und Pflichten habe ich im Beruf? Welche Besorgungen sind zu tätigen? Und wie steht es eigentlich mit dem Mutterschutz?

Diese Broschüre soll Sie durch die unvergessliche Zeit Ihrer Schwangerschaft und danach begleiten und Ihnen nützliche Tipps und Infos vermitteln. Zudem finden Sie medizinische Einrichtungen, Institutionen und Gewerbe, die Sie spezialisiert, kompetent und hilfsbereit bei Ihren Fragen, Problemen und Wünschen gern unterstützen.

Überreicht durch:



Kinderkrankengeld einfach digital beantragen

Mehr erfahren auf plus.aok.de/onlinefiliale

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

Checkliste wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Geburtsurkunde ausstellen lassen

Wo: Standesamt, Markt 6, 07545 Gera, Tel.: 0365 8382 541+542,
E-Mail: standesamt.geburten@gera.de
[Geburtsanzeige erfolgt durch Klinik, Geburtshaus, Hebamme]

Wann: bis 7 Tage nach der Geburt

Erforderliche Unterlagen:

- Geburtsbescheinigung von Klinik/Geburtshaus/Hebamme
- Personalausweis/Pass
- bei ledigen Müttern zusätzlich Geburtsurkunde der Mutter
- Vaterschaftsanerkennung und gemeinsame Sorgerechtsklärung (falls schon vorhanden)
- Stammbuch

Vaterschaftsanerkennung dokumentieren (falls Mutter alleinerziehend)

Wo: Standesamt (siehe Geburtsurkunde) / Jugendamt Gera, Gagarinstr. 99/101,
07545 Gera, Tel.: 0365 838-3462, -3465, -3491, - 3492, E-Mail: jugendamt@gera.de
[Vaterschaft und Erklärung zum Sorgerecht]

Wann: zur schnelleren Bearbeitung möglichst vor der Geburt

Erforderliche Unterlagen:

- Personalausweis / Pass
- Mutterpass oder Geburtsurkunde des Kindes
- Geburtsurkunde beider Elternteile

Kind anmelden (u.a. auch zwecks steuerlicher Berücksichtigung)

Wo: Stadtservice H35, Heinrichstr. 35, 07545 Gera; Tel.: 0365 838-1900,
E-Mail: stadtservice@gera.de

Wann: erfolgt normalerweise automatisch durch das Standesamt

Erforderliche Unterlagen:

- Personalausweis / Pass
- Lohnsteuerkarte (ggf. von beiden Elternteilen)
- Geburtsurkunde
- ggf. Vaterschaftsanerkennung

Anmeldung bei Krankenversicherung

Wo: Krankenkasse der persönlichen Wahl

Wann: umgehend nach der Geburt

Erforderliche Unterlagen:

- schriftliche oder telefonische Info an Krankenkasse (auf Formular der KK)
- Geburtsurkunde

Hilfe und Antwort auf viele Fragen erhalten Sie auch beim Stadtservice H35,
Heinrichstr. 35, 07545 Gera bzw. www.gera.de
Terminvergabe unter www.gera.de/h35 bzw. 0365 838-1900
Viele Anträge können auch online erledigt werden.

**AUFBAU**

einfach besser wohnen

WIR BERATEN SIE GERN PERSÖNLICH:

0365 82 33 1-30

WWW.DIE-AUFBAU.DE

1 Jahr *keine*
Miete fürs
Kinderzimmer!

ERSTES JAHR SORGENFREI: BABYS MIETE GEHT AUF UNS!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM BABYGLÜCK!

Wir möchten Sie als (werdende) Eltern unterstützen und übernehmen im ersten Lebensjahr Ihres Neugeborenen die Kaltmiete für das kleinste Kinderzimmer in Ihrer Wohnung.

Informieren Sie sich rechtzeitig und profitieren Sie von unserem Babybonus!

WOHNUNGSBAUGENOSSENSCHAFT „AUFBAU“ GERA EG ☒ Goethestr. 6 • 07545 Gera

Checkliste

wichtiger Behördengänge und Formalitäten

Kindergeld beantragen

Wo: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen, Post: 06073 Halle, Besuch: Stadtrodaer Str. 1, 07749 Jena, Tel.: 0800 4555530, E-Mail: Familienkasse-Sachsen-Anhalt-Thüringen@arbeitsagentur.de und www.arbeitsagentur.de [Onlineformulardienst]

Wann: nach der Geburt des Kindes

Erforderliche Unterlagen:

- Antrag (Formular der Familienkasse)
- Geburtsurkunde des Kindes (Original)

Mutterschaftsgeld beantragen [Zahlung während der Zeit des Mutterschutzes]

Wo: Krankenkasse [für gesetzlich Versicherte oder Arbeitslose]

bzw. Bundesversicherungsamt (bei privat Versicherten)

Wann: frühestens 7 Wochen vor voraussichtlichem Geburtstermin (www.familien-wegweiser.de)

Elterngeld beantragen [einkommensabhängige Lohnersatzleistung]

Wo: Sozialamt, Elterngeldstelle, Gagarinstr. 99/101, 07545 Gera, Tel.: 0365 8383180 + 82, E-Mail: elterngeldstelle@gera.de

Wann: ab Geburt des Kindes bis zur Vollendung des 12. bzw. 14. Lebensmonats (Partnermonate bzw. für Alleinerziehende)

Neben dem Basiselterngeld können Mütter und Väter auch das Elterngeld Plus wählen bzw. kombinieren. Seit 09/21 gelten Neuregelungen für Bundeselterngeld und Elternzeit, die u. a. mehr Teilzeitmöglichkeiten, flexibleren Partnerschaftsbonus und weniger Bürokratie bieten. Infos: www.familienportal.de.

Erforderliche Unterlagen:

- schriftlicher Antrag (www.bmfsfj.de); Antragsformulare erhalten Sie auch in der Geburtsklinik oder beim Jugendamt
- Geburtsbescheinigung, vorgeburtliche Einkommensnachweise, original Mutterschaftsgeldbescheid der Krankenkasse
- Zahlung nur rückwirkend für die letzten 3 Lebensmonate vor der Antragstellung

Elternzeit beantragen [max. bis zum dritten Lebensjahr]

Nach Einführung des Elterngeld Plus können 24 Monate auf den Zeitraum zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr des Kindes übertragen werden.

Wo: Arbeitgeber

Wann: spätestens 7 Wochen vor geplantem Beginn bis zum 3. Geburtstag, danach 13 Wochen

Erforderliche Unterlagen:

- Antrag mit zeitlichen Angaben

Kinderzuschlag beantragen [einkommensabhängig]

Wo: siehe Kindergeld

Wer: für Eltern mit geringem Einkommen ohne Anspruch auf ALG II

Gesunde Zähne - ein Leben lang!



Unser Praxisteam von links nach rechts:
Valeria Lofing, Ines Kreibich, Nancy Franz, Dr. Dirk Haubold,
Oliwia Kwiatek, Sonita Asefi, Valentina Kajleber

Besondere Leistungen:

- Kinderbehandlung
- prof. Zahnreinigung für Kinder
- Angstpatienten
- prof. Zahnreinigung für Schwangere
- Lachgas/Hypnose
- goDentis-Qualitätsprophylaxe



Zahnarztpraxis
Dr. med. dent. Dirk Haubold
Wiesestraße 71
07548 Gera

Telefon: 0365 7114444
www.zahnarzt-gera.de
www.derMilchzahn.de

Kostet jedes Kind die Mutter einen Zahn?

Nein, zum Glück nicht, denn Karies (Zahnfäule) ist keine Mangelerscheinung von Mineralien sondern wird durch Bakterien und Säuren verursacht. Da Sie diese Bakterien jedoch nach der Geburt auf Ihr Kind übertragen, sind gesunde Zähne jetzt doppelt wichtig.

Durch die Hormonumstellung während der Schwangerschaft kann es verstärkt zu Rötung, Schwellung und Blutung des Zahnfleisches sowie zu einer Veränderung der Bakterienflora im Mund kommen. Erkrankungen des Zahnhalteapparates können ein gesteigertes Risiko für Frühgeburten bedeuten. Eine gezielte zahnärztliche Vorsorge und Therapie ist daher bei Schwangeren besonders wichtig. Lassen Sie sich bei Ihrem Zahnarzt über spezielle Vorsorgeprogramme beraten.

Ein besonderes Problem ist häufiges Erbrechen in den ersten Schwangerschaftsmonaten. Sollten Sie daran leiden, spülen Sie nach dem Erbrechen den Mund zunächst nur mit Wasser aus und putzen die Zähne erst nach ca. 30 Minuten. So kann sich der Zahnschmelz zunächst erholen. Nutzen Sie fluoridhaltige Mundspüllösungen.

Sollten größere Behandlungen nötig sein, können diese auch während der Schwangerschaft mit einer lokalen Anästhesie (Spritze) durchgeführt werden. Für Schwangere mit Zahnarztangst bietet sich die entspannte Behandlung mit Hypnose an.

Und noch ein Tipp für später: Überlassen Sie Ihrem Baby die Flasche nicht zum Dauernuckeln.

www.derMilchzahn.de



Osteopathie ist eine ganzheitliche Untersuchungs- und Behandlungsmethode bei welcher der Therapeut den Körper sanft bewegt und abtastet um Spannungen, Immobilitäten und Blockaden aufzuspüren. Mit speziellen Grifftechniken werden diese dann gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert.



Behandlungsindikationen bei Frauen
Menstruationsbeschwerden
Kinderwunsch
Schwangerschaftsbeschwerden
Geburtsvorbereitung
Kaiserschnittnarben...

Behandlungsindikationen bei Kindern
Schädel- und Gesichtsassymmetrien
Schiefhals, KISS- Syndrom
Schreikinder ("3-Monats-Koliken", Spucken)
Probleme beim Saugen
Schlafprobleme
Entwicklungsverzögerungen
Unregelmäßige Gebissentwicklung
Haltungsstörungen
Lern- und Konzentrationsstörungen
Verhaltensauffälligkeiten
Einnässen
Kopfschmerz...

Nähere Informationen unter:

Praxis für
Osteopathie & Naturheilkunde
Verena Schönthier
Laasener Str. 8; 07545 Gera

www.osteoo-natur.de
praxis@osteoo-natur.de
Tel: 0365 22 61 51 01



Osteopathie und Kinder

Neugeborene, Säuglinge, Kinder und Jugendliche können mit Hilfe osteopathischer Behandlungen von Fehlfunktionen befreit werden, die sich auf die spätere körperliche Entwicklung negativ auswirken könnten.

Mögliche Beschwerden bei Kindern:

- Allergien • Asthma • Aufmerksamkeitsdefizite
- Bauchkrämpfe • Einnässen • Schrei- und Spuckkinder
- Laufschwierigkeiten • Lernschwierigkeiten und Legasthenie
- Augen- und Ohrenprobleme • Schlafstörungen
- Wachstumsstörungen • verspätete oder auffällige Entwicklungen

Kindliche Schädel bestehen bei der Geburt aus mehreren weichen Knochenschichten und Bindegewebsplatten. Diese wachsen in den Kinder- und Jugendjahren zusammen. Während der Geburt wirken im mütterlichen Becken, aber auch beim Einsatz von Zange oder Saugglocke große Kräfte auf den Kopf. Starke Verschiebungen der Knochensymmetrie können die Folge sein. Reichen die Selbstregulierungskräfte des Körpers zur Korrektur nicht aus, können sich Kopfasymmetrien; Druck- oder Zugwirkungen bilden, die Störungen an Schädelnähten und Nervenaustrittspunkten zur Folge haben.

Die Funktionen des Körpers werden von Nerven überwacht, die über wichtige Austrittspunkte am Schädel laufen. So können sich Fehlfunktionen über Nervenverbindungen, Muskel- oder Fasziennhaftungen am Schädel über den gesamten Körper verbreiten. Derartige Funktionsstörungen beeinträchtigen oft die normale körperliche und geistige Entwicklung. Fehlfunktionen können im kindlichen Körper auch nach Stürzen oder Traumen durch Gewebekompression oder Gewebezug entstehen. Lassen diese sich nicht spontan korrigieren, kann eine Therapie die Ursachen beseitigen.

Kathrin Meier



www.thueringer-stiftung-handinhand.de

Hier finden Sie auch Adressen von
Schwangerschaftsberatungsstellen
in Ihrer Nähe.



Entspannung
für frisch gebackene Eltern

Aller Anfang ist schwer, vor allem mit einem kleinen Lebewesen. Gönnen Sie sich deshalb selbst eine kleine Auszeit, um für ihren kleinen Schatz 100% da sein zu können.

www.enjoyandrelax-gera.de

0152 23 80 29 90

Baby-Erstausrüstung

Storcheninfo empfiehlt

Bekleidung

- 4-6 Bodys (Größe 56-62)
- 4-6 Oberteile - Hemdchen, Jäckchen Größe 56-62
- 4 Strampler Größe 56-62
- 1 Mützchen
- 2-3 Paar Söckchen Größe 13/14 und 15/16
- 3-4 Schlafanzüge Größe 56-62
- 1 Jacke, Mütze, Fäustlinge und Schühchen (je nach Jahreszeit)

Utensilien zum Wickeln und Schlafen

- Wickelkommode, Wickelaufgabe, Wärmelampe
- Windeleimer mit Deckel, Weckwerf- oder Stoffwindeln
- Stubenwagen, Babyfon, Wiege oder Babybett mit Bettlaken, Decke und Schlafsack

Pflege

- Badewanne mit Wannenständer oder Badeeimer, Badethermometer
- Waschlappen, 2 Kapuzenbadetücher
- Pflegeprodukte
- Baby-Nagelschere, Fieberthermometer

Mahlzeiten

- für stillende Mütter: 1 Milchflasche, 1 Sauger, eventl. Milchpumpe
- für nichtstillende Mütter:
 - 6 Milchflaschen mit Saugern
 - Teeflaschen mit Teesauger
 - Flaschenbürste und Saugerbürste
 - Babykostwärmer
 - mehrere Lätzchen
 - Beruhigungsschnuller
 - Sterilisator
 - Thermosflasche/-Box
 - spezielles Angebot: Wiegesprechstunden in Apotheken von Hebammen

Für Unterwegs

- Kombi-Kinderwagen und/oder Tragetuch/-Sack
- Decke oder Fußsack für Kinderwagen
- Babyautositz Größe 0+, Sonnenblende/-Schirm, Moskitonetz

Sicherheit für später

- Steckdosenschutz, Herdschutzgitter
- Tür- und Treppenschutzgitter, Kanten-/Eckenschutz

Für den Notfall

Feuerwehr / Rettungsdienst / Polizei	112 / 110
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Behördennummer	115
Giftnotruf	0361 730 730
Apotheken-Notdienst	0800 002 28 33 bzw. 22833 (Handy)
Schwangere in Not	0800 40 40 020
Gewalt gegen Frauen	116 016 und 0365 51390
Gewalt gegen Männer	0800 12 39 900
Elterntelefon	0800 111 0 550
Kinder- und Jugendtelefon	0800 111 0 333 und 116 111
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 und 0800 111 0 222
Müttertelefon	0800 333 2 111

Familienzentrum Gera

Familienbildung • Familienfreizeit • Familienberatung

Babymassage
Familienfrühstück
Kreativ-Kurse
Musik- und Bewegungsangebote
Krabbelgruppen
PEKiP® u.v.m.



Fritz-Gießner-Str. 14 • 07552 Gera • Tel. 03 65 - 833 68 61
www.familienzentrum-gera.de • Mail: familienzentrum@schlupfwinkel-gera.de



wellcome unterstützt Familien mit Babys während des ersten Lebensjahres. Ehrenamtliche entlasten Eltern ganz praktisch nach der Geburt im Alltag.

Kontakt: Katharina Philipp • gera@wellcome-online.de

DAS GELBE HEFT

10 x Vorsorge für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes
von Geburt bis Einschulung:

U1	Direkt nach der Geburt
U2	3.–10. Lebenstag
U3	4.–5. Lebenswoche
U4	3.–4. Lebensmonat
U5	6.–7. Lebensmonat
U6	10.–12. Lebensmonat
U7	21.–24. Lebensmonat
U7a	34.–36. Lebensmonat
U8	46.–48. Lebensmonat
U9	60.–64. Lebensmonat

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse auch nach dem eU-Heft, dem Kinderuntersuchungsheft in elektronischer Form, das seit Januar 2022 als Bestandteil der elektronischen Patientenakte (ePA) und in Verbindung mit der ePA-App angeboten wird.

Checkliste Klinikkofter

Was muss dort alles rein?

Der Klinikkofter sollte auf Empfehlung der Hebammen und Ärzte bereits ab der 35. Schwangerschaftswoche vollständig gepackt sein.

Für den Amtsschimmel:

- Personalausweis/Mutterpass/Versicherungskarte/Kliniküberweisung
- Familienstammbuch mit Heiratsurkunde bzw. Geburtsurkunde/ ggf. Scheidungsurteil
- evtl. Vaterschafts-/Sorgerechtsanerkennung mit Geburtsurkunde des Vaters
- 10,- € Bearbeitungsgebühr für das Standesamt (1 Geburtsurkunde)
- nach Bedarf Allergiepass/Nothilfepass/wichtige Telefonnummern

Für den Kreißaal:

- bequeme Schuhe, warme Socken, lockere Kleidung
- T-Shirt für die Mutter
- auch bequeme Kleidung für den werdenden Vater einplanen
- je nach Geschmack Kaugummis, Pfefferminzbonbons und
- Traubenzucker zum lutschen mitnehmen
- CDs nach Lust und Laune
- Fotoapparat und/oder Videokamera für die ersten Bilder

Für die Wochenstation:

- 2 bequeme Nachthemden oder Schlafanzüge, T-Shirts und Leggings
- 2 Still-BHs oder Bustiers, Badelatschen, persönliche Hygieneartikel, Handtücher
- eventl. ca. 5 Slips (Stilleinlagen und Einmalhandslips sind normalerweise auf Station vorhanden)
- Babysachen für die Klinikentlassung je nach Jahreszeit, Body, Pullover, Strampler, Söckchen und Ausfahrtgarnitur in Größe 56
- eventl. Babydecke oder Baby-Puck, Autokindersitz bzw. Babyschale fürs Auto

Größentabelle Babykleidung: (auch für Omas und Tanten :-)

Körpergröße in cm	Alter in Monat(e)	Größe
45–50	1	50
51–56	2	56
57–62	3–4	62
63–68	5–7	68
69–74	8–11	74
75–80	11–15	80
81–86	16–22	86
87–92	21–25	92
93–98	26–30	98
99–104	31–36	104




"Hier ist der Name Programm"

Wir helfen
hier und jetzt.

Pskower Straße 10
07546 Gera
Telefon: 0365 / 220 47

ASB
Arbeitsgemeinschaft
**Behindertenhilfe- und
Rehabilitations GmbH**
eine als gemeinnützig anerkannte Gesellschaft

Unsere Angebote für Dich und Deine Familie

 **SOS
KINDERDORF**
Thüringen



- PEKiP
- Krabbelgruppen
- Familien-Brunch
- Beratung
- Second-Hand Shop

Außerdem: täglicher Mittagstisch | Kreativ-Kurse | Vermittlung ehrenamtlicher „Familienpaten“ zur Entlastung von Eltern und Familien | gesellige Treffen

Frauenkommunikationszentrum (FFZ)
Böttchgasse 1-3 | 07545 Gera
0365 813871 | ffz-gera@sos-kinderdorf.de

Termine und Infos
hier immer aktuell



Mutterschutz

Ihr gutes Recht

Das Mutterschutzgesetz (neue Fassung per 1. Januar 2018) gilt für alle Frauen, die in einem Arbeitsverhältnis stehen (neu auch für Schülerinnen und Studentinnen), ausgenommen Selbständige und Geschäftsführerinnen juristischer Personen bzw. Gesellschaften. Nachfolgend eine Auswahl wichtiger Festlegungen. Angaben ohne Gewähr, ausführlich im Mutterschutzgesetz MuSchG nachzulesen. Informationen auch in der Verordnung zum Schutze der Mütter am Arbeitsplatz MuSchArbV.

Mitteilungspflicht werdender Mütter

Dem Arbeitgeber sollten unverzüglich die Schwangerschaft und der mutmaßliche Entbindungstermin mitgeteilt werden. Auf Anforderung ist das entsprechende Zeugnis eines Arztes oder einer Hebamme vorzulegen.

Schutzfristen Beschäftigungsverbot

6 Wochen vor bis 8 Wochen nach der Geburt; für Früh- und Mehrlingsgeburten Verlängerung auf 12 Wochen, gilt ebenfalls für Mütter von Kindern mit Behinderungen

Kündigungsschutz

Zeitraum: von Beginn der Schwangerschaft bis 4 Monate nach der Entbindung. Gilt ebenfalls bei Fehlgeburten nach der 12. Schwangerschaftswoche.

Elternzeit

siehe Checkliste Seite 7

Arbeitszeiten für schwangere und stillende Mütter

- pro Tag nicht länger als 8,5 Stunden
- keine Nacharbeit - Ausnahme zwischen 20 und 22 Uhr mit Zustimmung aller Seiten (Schwangere, Arzt, zuständige Aufsichtsbehörde)
- Sonn- und Feiertagsarbeit ist unter den o. g. Bedingungen erlaubt. Die Schwangere darf nicht alleine am Arbeitsplatz sein.

Stillzeiten während der Arbeitszeit

Zeiten: • 2x täglich 1/2 Stunde
• 1x täglich 1 Stunde

Mutterschaftsgeld für die Zeit der o.g. Schutzfristen

Wer zahlt: Krankenkassen bzw. Bund einen festgelegten Tagessatz
Arbeitgeber: Aufstockung bis zum bisherigen Nettogehalt

Siehe auch u.a.: www.bmfsfj.de; www.familien-wegweiser.de

Für werdende Mütter und junge Familien gibt es bei allen Kommunen die Koordinierungsstelle „Frühe Hilfen“ als Ansprechpartner:
www.gera.de/fruehilfen

Meine Termine

19 

Jede zweite Frau leidet unter Problemen mit dem Beckenboden.

Gehörst du auch dazu? Dann buche dir jetzt deine unverbindliche und kostenlose Probesession bei MyPelvi Gera!

mypelvi ist die Nr. 1 bei Beckenboden-Problemen, aber auch vorbeugend bei:

✓ Inkontinenz

✓ Libidostärkung

✓ Gewebestraffung

✓ Rückenschmerzen

✓ Rückbildung nach der Schwangerschaft

Jetzt
kostenlos
testen

In nur drei Schritten zu deinem starken Beckenboden:



Du nimmst ganz bequem in Alltagskleidung Platz.



Du lehnst dich zurück und genießt deine 22-minütige Trainingseinheit.



Bereits nach wenigen Anwendungen spürst du erste Ergebnisse.



Nr. 1

Marktführer im Beckenbodentraining

20.000+

zufriedene und glückliche Kund*innen

300.000+

durchgeführte Beckenbodentrainings

MyPelvi Gera

Clara-Zetkin-Str. 3

07545 Gera

Tel.: 0365 55293033

E-Mail: club781@clubmrssporty.de

www.mypelvi.com/mypelvi/mypelvi-gera/

mypelvi

Jetzt QR Code
scannen und
Probesession
sichern!

