

Corona-Virus- Herausforderung für Eltern und Kind

Liebe Eltern,

gerne möchten wir, die Beratungsstelle Kempen, Sie bei den aktuellen Herausforderungen durch den Corona-Virus unterstützen. Viele Unsicherheiten und Herausforderungen bestehen und werden uns vermutlich auch weiter begleiten. Dabei müssen wir alle umdenken und kreativ sein - auch wir in unserer Arbeitsweise in der Erziehungsberatungsstelle. Das heißt konkret, dass wir zunächst keine direkten Klientenkontakte mehr anbieten, um sowohl Sie als Ratsuchende als auch uns als MitarbeiterInnen bestmöglich zu schützen. Wir sind allerdings weiterhin telefonisch für Sie erreichbar. Gerne können Sie auch unsere Onlineberatung wahrnehmen.

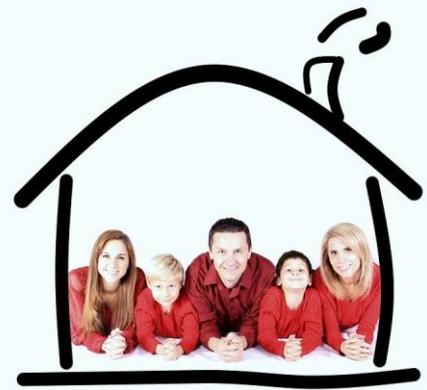
Um Sie darüber hinaus bei der Bewältigung der veränderten Situation unterstützen zu können, haben wir einige Hinweise, Tipps und Ideen für die kommende Zeit mit Ihrer Familie zusammengefasst. Wir werden immer wieder neue Informationen und Tipps hinzufügen über die kommende Zeit.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit und die Ihrer Familie,

das Team der Beratungsstelle Kempen

Auf den nächsten Seiten finden Sie die folgenden Inhalte:

1. Tipps für die eigene psychische Gesundheit
2. Corona-Virus: Allgemeines für Eltern
3. Hygiene: Tipps für Kinder
4. Ideen für Draußen
5. Tipps für die Tagesstruktur
6. Hilfreiche Websites & Apps
7. Wichtige Nummern





Sie können Ihren Kindern besonders gut helfen, wenn Sie mit der Situation und Ihren eigenen Gefühlen dazu einen möglichst gesunden Umgang finden.

Wichtig dabei sind zunächst die folgenden Punkte:

1. Angst zu haben ist vollkommen in Ordnung.

Vielen Menschen macht die aktuelle Situation Angst. Auch wenn viele ängstlich sind, kann man bei Gesprächen über die eigenen Ängste auch mal Sätze hören wie „Ach, beruhig dich mal“.

Bei solchen Äußerungen fühlt man sich oft nicht ernst genommen, denn die Angst ist für einen selbst ja real.

Vielleicht versucht der andere Ihnen nur zu helfen oder seine eigene Angst zu verdrängen.

Psychologisch gesehen ist es wichtig, Gefühle, besonders die eigenen, zu sehen und ernst zu nehmen. Angst zu haben ist normal, gerade in der aktuellen Situation. Wichtig ist es trotzdem, einen guten Umgang mit seinen Ängsten zu finden. Dazu kann auch gehören sie manchmal auszuhalten.

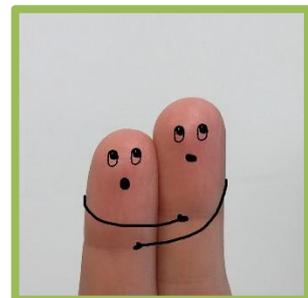


2. Medienkonsum regulieren.

Das gilt sowohl für die Kinder, als auch für Sie selbst. Aktuell werden besonders Konsumenten von sozialen Medien mit Informationen zum Corona-Virus quasi überflutet. Dabei kommt es nicht selten zu Falschmeldungen oder Gerüchten, die Ängste schüren. Achten sie auf ihren eigenen Medienkonsum und fragen sie sich, wie oft sie sich informieren müssen, damit sie sich gut informiert fühlen - vielleicht reicht auch einmal am Tag. Versuchen Sie dabei möglichst seriöse Quellen zu benutzen wie die Tagesschau, das Robert-Koch-Institut oder UNICEF.

3. Andere versuchen zu verstehen.

Sie sehen vielleicht viele Leute, bei denen man zunächst denken könnte, sie hätten böse, egoistische Motive: z.B. extreme Hamsterkäufe oder Menschen die sich trotz der Empfehlungen in Gruppen treffen. Allerdings sollten Sie sich zunächst fragen weshalb diese Menschen tun, was sie tun. All diese Menschen haben wie Sie Ängste, Bedürfnisse und Verdrängungsmechanismen. Auch, wenn man das Verhalten der anderen deswegen nicht gut heißen sollte, kann man es durch etwas Empathie besser aushalten und den Menschen konstruktiver begegnen. Man ist sich doch ähnlicher als man auf den ersten Blick meint und sollte versuchen, der Krise als Gesellschaft gemeinsam zu begegnen.



4. Zusammen allein sein - mit Abstand.

Wir Menschen sind soziale Wesen. Fast allen macht der fehlende Kontakt zu anderen zu schaffen, manche haben das Gefühl mit ihren Ängsten allein zu sein. Auch wenn wir auf den physischen Kontakt zu anderen größtenteils verzichten müssen, hilft es sehr mit anderen via Telefon, Textnachrichten oder Videochat in Kontakt zu bleiben. Oder vielleicht mal wieder einen Brief verschicken?! Auch wenn man einander nicht physisch nah sein kann, kann man sich wertschätzen und im Kontakt bleiben.



5. Struktur verschaffen.

Viele der Unsicherheiten der letzten Zeit kann man nicht auflösen. Umso mehr sollte man an den Stellen schaffen, an denen man selbst die Kontrolle hat. Deswegen empfehlen zahlreiche Artikel einen Tagesplan zu erstellen. Dabei sollte auch Bewegung eine Rolle spielen! Wenn möglich im Garten, ansonsten auch gerne in der Wohnung. Vielleicht können sie einen Parkour bauen o. Online Sportkurse nutzen? Weitere Ideen zum Tagesplan finden Sie im weiteren Verlauf dieses Dokuments.



6. Achtsamkeit.

Viele Sorgen in der aktuellen Zeit beschäftigen sich mit Ängsten vor der Zukunft. Sind wir im Kopf nur in der Zukunft, fällt es uns schwer den Moment wahrzunehmen und vielleicht auch für das, was wir gerade haben dankbar zu sein. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen kann man sich und die eigene Wahrnehmung schulen den Moment besser wahrzunehmen. Hilfen stellen hier u.a. verschiedene Apps, die wir im weiteren Verlauf angehängt haben.

Ihren Kinder sind übrigens die allerbesten Helfer - sie leben oft viel mehr im Hier und Jetzt als wir. Vielleicht hilft es hier auch schon die Welt mehr mit Kinderaugen zu betrachten.

Bei diesen Hinweisen handelt es sich um allgemeine Tipps psychisch mit der aktuellen Situation umzugehen. Im weiteren Dokument gibt es Anregungen dazu, wie man diese Tipps mit Leben füllen kann. Sie können aber auch jederzeit bei Fragen zu den Tipps oder wie man diese auf Ihre individuelle Situation anwenden kann in der Beratungsstelle melden.



Im Folgenden gehen wir auf Kernaspekte im Miteinander in Familie während der aktuellen Pandemie ein. Natürlich ist jeder Aspekt individuell in Ihrer eigenen Familie anzupassen, so wie Sie sich gut fühlen.

1. Sicherheit.

Auch Kinder spüren die schnellen, vielen Veränderung der aktuellen Pandemie am eigenen Leib. Die Schule, Freunde, Verein- alles fällt gerade aus. Die Nachrichten können sie oft nicht verstehen, aber sie spüren die Ängste und Unsicherheiten der Eltern und der Gesellschaft. Also sind gerade viele Faktoren, die Kindern sonst *Sicherheit* geben, ins Wanken gekommen. Damit Kinder sich wieder sicher fühlen, hilft es zunächst da zu sein, *Nähe zu geben*. Sie als Eltern bedeuten für ihre Kinder Sicherheit und solange sie nah, präsent und für ihre Kind da sind, hilft das schon enorm.



2. Bewältigung.

Jeder von uns versucht die aktuelle Situation gerade zu bewältigen, auch die kleinen Bürger. Da der Umgang mit der aktuellen Corona-Krise viel Kraft und Energie benötigt, kann es sein,



dass das auf Kosten anderer Verhaltensweisen geht. Das heißt konkret - Ihr Kind vielleicht gerade auffälliger, reizbarer verhält. Manchmal fallen Kinder in ihrer Entwicklung auch nochmal zurück, nassen wieder ein oder lutschen am Daumen. Seien Sie nicht übermäßig besorgt. Vielen anderen Kindern und Eltern ergeht es gerade ebenso. Versuchen Sie für Ihr Kind da zu sein, sich auf seine individuellen Bedürfnisse einzustellen und haben Sie Geduld.

3. Verständnis & Verzeihen.

Weder Ihr Kind noch Sie müssen sich in irgendeiner Form perfekt verhalten. Das gilt immer, aber besonders jetzt. Versuchen Sie sich selbst und Ihr Kind zu verstehen und *seien Sie nachsichtig, mit sich und Ihrem Kind*. Sie müssen sich gerade alle auf eine neue Situation einstellen und das kann immer wieder überfordern. Wenn etwas mal nicht geklappt hat und sich die Gemüter erhitzen, versuchen sie zunächst Ruhe in die Situation zu bringen - oft nützt es dabei nicht, weiter zu diskutieren, sondern eher für jeden Raum zu schaffen, runterzukommen. Oft streitet man sich nur, weil man mit der Grundsituation überfordert ist und weniger wegen den Kleinigkeiten, die den Streit auslösen. Versuchen Sie dann Ihrem Partner, Ihrem Kind und *sich selbst zu verzeihen*.



4. **Gemeinschaftsgefühl.**

Auch wenn es zunächst merkwürdig ist, dadurch helfen zu können, dass man „nicht da ist“- man tut es. Genau durch *social distancing* helfen sie gefährdeten Risikogruppen als auch der gesamten Gesellschaft. Sich vor Augen zu führen, dass zu Hause bleiben einen Sinn und ein Ziel hat kann *Ihnen und Ihren Kindern helfen.*



Auch für Kinder kann dieses **Gemeinschaftsgefühl hilfreich sein** und

Sicherheit bedeuten - wir bemühen uns alle zusammen und nur gemeinsam können wir es schaffen! So haben auch Kinder ein gutes Gefühl, einen wichtigen Beitrag zu leisten.

5. **Gemeinsam Struktur schaffen.**

Wie bereits erwähnt, ist es aktuell besonders wichtig auch in den eigenen 4 Wänden einem geregelten Tagesablauf zu folgen. Der systemische Berater und Therapeut Dr. Finkemeier rät, eine solche Planung nicht für sondern *mit* den Kindern zu erstellen. Das muss natürlich je nach Alter entsprechend angepasst werden, aber aktiv mitwirken zu können gibt Kindern das Gefühl gesehen zu werden. Außerdem steigert die Planung, Struktur und Umsetzung sowohl bei Ihnen, als auch bei Ihrem Kind das Gefühl von Selbstwirksamkeit - also das Gefühl selbst etwas zu einer „Problemlösung beitragen zu können. Dieses Gefühl wirkt sich sehr positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus.

6. **Chancen sehen.**

Sie haben vielleicht schon Meinungen in den vergangenen Wochen dazu gelesen, dass es für unsere hektische Gesellschaft auch gut sein kann eine Art „Zwangsentzleunigung“ zu bekommen. Das heißt auch die aktuelle *Krise kann positiv betrachtet werden.*



Wie ist das in Ihrer Familie? Vielen Familien fehlt normalerweise zwischen Schule, Verein und Hausaufgaben die Zeit, tatsächlich beisammen zu sein. Es ist ein Geschenk Zeit mit seinen Kinder zu verbringen und es hilft sich

zwischen durch bewusst zu machen, wie schön das sein kann. Diese Zeit kann vielleicht auch dabei helfen vorherige Probleme zu lösen, da Kinder sich oft mehr Aufmerksamkeit wünschen. Also kann man in so eine großen Krise auch etwas Gutes finden.

7. **Mehr als Eltern.**

Auch wenn Sie in ihrer Rolle als Eltern gerade mehr gefordert werden als sonst, sie sind auch noch Frau, Mann, Tochter, Sohn, Freund, Freundin, etc.. Und auch Ihre Kinder sind eigene Persönlichkeiten, die bei all dem Bedürfnis nach Sicherheit auch Zeit für sich haben wollen. Planen sie in Ihre Tagesstruktur Ruhezeiten ein, wo sich jeder mit sich selbst beschäftigen darf.

8. Kreativität.

All die Zeit möchte aber auch gern gefüllt werden. Wie macht man das am besten? Viele Eltern haben bisher mit ihren Kindern viel Zeit draußen und mit anderen Menschen verbracht, was jetzt gerade nicht geht. Was nun? Sie können sich einiger grundsätzlicher Strategien bedienen und für die unterschiedlichsten Szenarien das anwenden, was Kinder eh gern tun.

Spielen

Bewegen

Geschichten hören/erzählen

Singen

....

Das heißt, Sie könnten zum Beispiel aus den verschiedensten Dingen einen Wettbewerb machen. Vielleicht machen sie mit ihren Kindern gemeinsam einen Parkour in der Wohnung oder eine Fitness-Challenge?! Man kann Lieder zum Aufstehen, Geschirr abspülen etc. erfinden (oder Vorlagen aus dem Internet benutzen). Bei diesen Überlegungen können sie auch gern Ihr Kind mit einbeziehen. Es hat bestimmt auch eigene Ideen, was selbst gern machen würde.

Und zur Not - Sie sind nicht allein! Viele Millionen anderer Eltern sitzen gerade mit ihren Kindern zu Hause und überlegen was sie tun können. Und - viele davon haben Internet. Also falls Sie ein paar Denkanstöße benötigen, gibt es im Internet bereits viele Ideen, wie man die Zeit zu Hause gerade gut verbringen kann. Einige davon haben wir für Sie auch gesammelt und im weiteren Verlauf angehängen.



9. Lob & sich was Gutes tun.

Seien Sie stolz- auf sich, Ihren Partner und Ihr Kind. Sie geben vermutlich alle Ihr Bestes und dafür darf man sich und einander loben. Das darf man aktuell auch gern etwas mehr und etwas öfter. Tun Sie Sich und Ihrer Familie in Ihren Möglichkeiten ruhig öfter was Gutes, das Leben ist gerade schon schwer genug.



Auf den nächsten Seiten finden Sie nun einige kreative Ideen für den Umgang mit dem Corona-Virus, die Ihnen Sie zu Hause unterstützen sollen - gegen den Lagerkoller!



Auf den nächsten Seiten finden Sie nun einige kreative Ideen für den Umgang mit dem Corona-Virus, die Sie zu Hause unterstützen sollen- gegen den Lagerkoller!

Sauber sein und sauber machen - ein ganz besonderes Thema bei Kindern. Sie können, insbesondere im Kleinkindalter, nicht verstehen, weshalb Sauberkeit und Hygiene wichtig sind, besonders jetzt. Aber man kann ihnen trotzdem einen Zugang dazu ermöglichen.

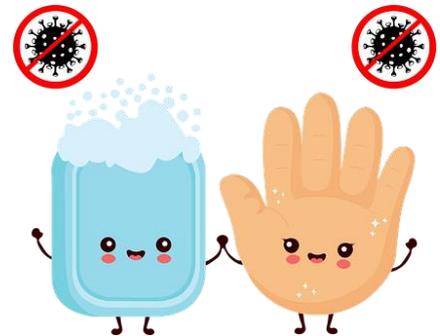
Ein paar Beispiele finden Sie hier.

Knetseife

Um Kinder spielerisch die stärkeren Hygiene-Vorschriften nahezubringen, schlägt Unicef z.B. vor, eine Knetseife herzustellen. Dafür benötigt man:

- 1 Esslöffel flüssige Seife
- 1 Esslöffel Speiseöl
- 2 Esslöffel Speisestärke
- Lebensmittelfarbe, Optional Glitzer

Alles zusammen in einer Schüssel mit einem Löffel vermengen bis die Knetseife klumpig wird und sich kleine Kügelchen formen lassen. Mehr Stärke ergibt festere Strukturen.



Mach's mit Links

... oder mit rechts. Wie Sie vermutlich bereits wissen übertragen wir Viren oft dadurch, dass wir uns ins Gesicht fassen, insbesondere Kinder. Vermutlich wird dies nicht ganz zu vermeiden sein. Als Idee schlägt die Universität Bonn vor, dass Kinder alltägliche Dinge, mit der Hand machen, mit der wir **nicht essen, nicht malen oder vieles anderes tun**. Für viele Kinder ist das links!

Machen sie doch ein Spiel daraus, Lichtschalter, Türklinken oder Toilettenspülungen mit links zu drücken. Wer am meisten dran denkt, gewinnt!

Virus auf die Hand

Eine andere kreative Idee für spielerisches Händewaschen ist, einen kleinen Virus auf die Hand zu malen z.B. mit Filzstift. Das kann man zum Beispiel morgens machen. Ziel ist es dann sich so oft die Hände zu waschen, dass der Virus abends verschwunden ist. Dafür darf der Virus natürlich nicht so dick gemalt sein, um die Haut entsprechend zu schützen.

Lieder

Auch zum Thema „Waschen“ gibt es einige Kinderlieder. Hier haben wir eins beispielhaft verlinkt, aber gehen Sie gern auf die Suche. Oder Sie und Ihre Kinder denken sich vielleicht ein eigenes aus?

<https://www.youtube.com/watch?v=xO7XRGvRTxc>

Ideen für Draußen



Aktuell können wir alle weniger Zeit draußen verbringen. Wenn wir also die Zeit deutlich begrenzen sollen, wäre es doch schön sie bestmöglich zu nutzen. Hier ein paar Ideen, die man auch in kurzer Zeit draußen machen kann.

Blätterschule

Beginnen sie mit Ihrem Kind doch ein neues Projekt: die Blätterschule. Dabei kann Ihr Kind dann jeden Tag beim Spaziergang ein Blatt, eine Knospe oder Blüte mit nach Hause nehmen. Wieder zu Hause können Sie mit ihrem Kind das Blatt oder die Blüte in einem Buch pressen.

Anschließend schauen sie gemeinsam nach um welches Blatt es sich handelt. Dabei können auch viele Erwachsene noch etwas Neues dazu lernen. Dabei kann man einen Hefter oder ein Buch anlegen mit den

gesammelten Fundstücken und für jedes eine Seite mit Namen, Frucht, Blühzeiten und so weiter erstellen.

Um Blätter und Blüten nachzusehen gibt es viele Bücher, aber auch das Internet. Blätter gibt es z.B. unter:

<https://www.baumkunde.de/baumbestimmung/laubhoelzer/bestimmung-blatt.php>



Sinnesspaziergang

Hierbei geht es um Wahrnehmung. Wir haben fünf Sinne, die wir oft gar nicht bewusst wahrnehmen. Gehen Sie mit Ihrem Kind zum Schulen Ihrer Sinne beim Spaziergang alle Sinne durch. Zum Beispiel: Was hörst du alles? *Vielleicht die Vögel, Autos, die eigenen Schuhe, ein mysteriöses Rascheln...*dabei können Sie gemeinsam sammeln! Man hört oft mehr gleichzeitig als man so meinen würde. Danach kann man übergehen zum nächsten Sinn. Was spürst du denn gerade alles? Die Kälte der Luft, die Wärme der Sonne, ... auch hier gemeinsam sammeln. Und das möglichst nicht bewerten.

Sammeln sie noch was Sie sehen, schmecken und riechen und genießen sie ihren Spaziergang so mit allen Sinnen.

Übrigens: Man darf zwar mit den eigenen Kindern nach draußen - man darf aber auch ohne. 😊 Wenn Sie die Möglichkeit haben, gehen Sie ab und zu auch mal alleine vor die Tür und genießen Sie die Ruhe und das schöne Frühlingswetter bei einer kleinen Runde um den Block.

Tipps für die Tagesstruktur

Bei der Erstellung der Tagesstruktur wäre es ratsam bestimmte Tätigkeiten grundsätzlich mit einzubeziehen. Dazu gehören: Aufstehen/fertig machen, Schul- und Lernzeit, Mahlzeiten, Ruhezeiten, Zeit für Kreativität, Zeit für häusliche Aufgaben, freie Zeit, gemeinsame Familienzeit, Zeit an der frischen Luft und Schlafenzeiten. Wie bereits empfohlen sollte man mit Kindern den Plan gemeinsam besprechen. Erklären Sie Kindern ruhig, was sie vorhaben. Dann können sich die Kinder für einzelne Tätigkeiten Dinge wünschen. Was wollen sie z.B. in der gemeinsamen Zeit spielen? Was möchte sie in der Zeit für Kreativität basteln?

Natürlich gibt es hier Unterschiede bei kleinen und großen Kindern. Große haben etwas mehr Spielraum für eigene Wünsche, können aber auch bei den häuslichen Pflichten mehr übernehmen. Jüngere Kinder kann man bei der Hausarbeit aber auch gern mit einbeziehen. Sie finden es oft schön etwas beizutragen und freuen sich über Lob nach getaner Arbeit. Für kleine Kinder, die noch nicht lesen können, sind Bilder und Symbole hilfreich, damit sie den Plan auch allein verstehen können. Vielleicht kann anschließend das erste gemeinsame Familienprojekt sein, den Plan gemeinsam zu gestalten.

Ein Beispiel für einen Plan finden Sie hier!

Kinder brauchen einen ganz konkreten Tagesplan, z.B. so:

Vor 9h	Waschen, anziehen und frühstücken
Von 9-10h	Morgenspaziergang. Wenn es regnet, drinnen Fitnessübungen
10-11h	Erste Lernzeit ohne Bildschirme! Nur Schulbücher, Hausaufgaben machen und Wissenslücken schließen
11-12h	Spielzeit/Kreativzeit: malen, puzzlen, Lego, Musik machen
12h	Mittagessen
12:30h	Lästige Aufgaben wie Zimmer aufräumen oder putzen
13-14:30h	Entspannen, vielleicht kleiner Mittagsschlaf
14:30-16h	Zweite Lerneinheit mit elektrischen Bildschirmen, iPad, Laptop, Apps
16-17h	Wieder nach draußen, z.B. Fahrradfahren oder einfach frische Luft schnappen
17-18h	Abendessen
18-20h	Freie Fernsehzeit. Man kann gemeinsam mit den Kindern Filme oder Serien schauen
20h	Alle ins Bett. Kinder, die sich an den Tagesplan gehalten haben, dürfen 1 Stunde länger wach bleiben.....

Quelle: Christian Lüdke,
Psychotherapeut für Kinder
und Jugendliche





Hilfreiche Websites & Apps

Weitere Hilfen bzgl. Corona-Virus und Kindern:

- Die AETAS Kinderstiftung hat wie bereits erwähnt einige Hilfe online gestellt, beispielweise wie man Kindern den Corona-Virus erklären kann.
 - o <https://www.aetas-kinderstiftung.de/handreichungen-coronavirus/?fbclid=IwAR1jV5NJxl8wv0PV9nEX02Kxet3ZrMyy14GwZrO3h8ns3RsUqINMxmbnW3Y>
- Auch UNICEF gibt verschiedene hilfreiche Informationen für Kinder in Zeiten von Corona.
 - o <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392>

Für Entspannung & Achtsamkeit:

- 11 Regeln für achtsamen Umgang mit Corona - sehr hilfreich bei Ängsten und Stress.
 - o <https://einguterplan.de/corona-achtsamkeit>
- Die App **Calm** – 38.99 Euro/Jahr- mit Entspannungsübungen für Erwachsene:
 - o <https://www.calm.com/>
- Die App **Fabulous** - Diese App kann Ihnen dabei Struktur und Ritualen gut helfen
 - o <https://apps.apple.com/de/app/fabulous-tägliche-motivation/id1203637303>
- Kinderyoga- der Youtube Kanal „Kinderlieder zum Mitsingen“ bietet über Anleitung zum Kinderyoga auch noch viele andere Lieder und Spielideen.
 - o <https://www.youtube.com/watch?v=kclQMVrtGJE>

Tipps gegen Langeweile:

- Die Astrid-Lindgren-Schule bietet auf ihrer Website viele Ideen gg. Langeweile an:
 - <https://www.astrid-lindgren-schule-kempfen.de/ideen-gegen-langeweile.html>



Wichtige Telefonnummern

Erziehungsberatungsstelle Kempen

- Wir als Beratungsstelle sind für Sie weiterhin telefonisch erreichbar. Auch Online können Sie mit uns Kontakt aufnehmen.
 - o Montag- Freitag 8:30 - 16:30 Uhr // Telefonnr.:02152-52213
 - o Online Beratung unter
 - <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/>

Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Viersen

- Der Sozialpsychiatrische Dienst bietet aktuell eine Telefonsprechstunde an. Dieses Angebot besteht für Menschen, die besonders schwer mit der Isolation zurechtkommen oder psychische Erkrankungen haben.
 - o Montag 9-12 Uhr und Donnerstag 13 - 16 Uhr // Telefonnr.: 0216239-1593

Telefonseelsorge

- Bei akuten Krisen können Sie sich jederzeit an diese Stellen wenden.
 - o Evangelische Telefonseelsorge 0800 1110 111
 - o Katholische Telefonseelsorge 0800 1110 222

Krisenhilfe Krefeld

- Auch bei der Krisenhilfe Krefeld können Sie sich bei Notlage Hilfe holen.
 - o Montag – Freitag 9:00 – 22:00 Uhr
 - o Sa., So. und Feiertage 9:00 - 21:00 Uhr
 - o Telefonnr.: 02151-6535253