



PALUCCA - ALUMNI
DEZEMBER

VORWORT

Liebe Alumna,
lieber Alumnus,



ein aufreibendes und besonderes Jahr neigt sich dem Ende zu und auch an unserer Hochschule finden letzte Vorbereitungen für den Jahresabschluss statt. Obwohl die Pandemie weiterhin anhält und damit unser regulärer Hochschulalltag auf vielen Ebenen beschränkt bleibt, blicken wir dankbar auf die Erfahrungen zurück, an denen wir in den letzten Monaten als Hochschule wachsen durften.

Mit dem Jahresabschluss beenden wir auch den Alumni-Projektzeitraum 2019/20. Mit dem beiliegenden Abschlussfaltblatt, geben wir Dir einen kleinen Einblick in die Highlights der letzten zwei Projektjahre. Auf Antragsstellung haben wir kürzlich durch den Deutschen Akademischen Austauschdienst eine Mittelbewilligung für den Projektzeitraum 2021/22 erhalten! Ich freue mich sehr, dass wir damit bestehende und neue Alumni-Aktivitäten in 2021 für Dich durchführen können!

Aufgrund der anhaltenden Beschränkungen, mussten die geplanten Aufführungen zu *Hänsel und Gretel*, *Nussknacker* sowie für das *Palucca Tanz Studio* in 2020 ausfallen. Für die vorliegende Lektüre haben wir uns mit Frau Prof. Glasow, Prorektorin für Künstlerische Praxis, getroffen, die Dich im Interview an den Herausforderungen der Planung und Umsetzung der bisherigen Proben an der Hochschule teilhaben lässt.

Ich freue mich, dass wir mit dieser Ausgabe erneut Alumni vorstellen dürfen, die über ihre aktuellen Projekte als freischaffende KünstlerInnen berichten. Unsere Alumni-Arbeit lebt von diesen Eindrücken!

Abschließend möchte ich darauf hinweisen, dass der für 2021 geplante Alumni-Tag aufgrund der derzeitigen Corona-Schutzverordnung erneut verschoben werden muss. Dies ist ein großer Verlust für uns und unsere Alumni. Um dennoch den Austausch untereinander zu fördern, planen wir für 2021 alternative Vernetzungsformate und hoffen, Dir dazu im Frühjahr 2021 weitere Informationen geben zu können.

Ich wünsche Dir viel Freude bei der Lektüre und danke Dir sehr herzlich für Deine Treue zur Hochschule in diesem turbulenten Jahr 2020.

Herzliche Grüße

Shalene Schmidt

Studierendenmarketing & Alumni-Koordination

INTERVIEW MIT FRAU PROF. GLASOW

Prorektorin für Künstlerische Praxis

Welche Herausforderungen bringen die aktuellen Corona-Beschränkungen für die Proben zu *Hänsel & Gretel*?

„Da wir uns an die Maßgaben vom Freistaat Sachsen halten, müssen wir stets beachten, dass der Mindestabstand in den Proben immer gewährleistet ist. Bei der O1 (Orientierungsklasse) ist es beispielsweise so, dass die SchülerInnen zwar innerhalb des Klassenverbands ohne Maske unterrichtet werden, was die Probenumsetzung etwas einfacher macht, sobald allerdings externe TänzerInnen an den Proben teilnehmen,



Foto: Ida Zenna

müssen wir einmal mehr die Hygienevorschriften berücksichtigen. Das hängt zum Beispiel auch mit den Saalkapazitäten in unserem Haus zusammen. Dadurch verkleinern sich oftmals die Gruppengrößen, das wiederum bedeutet mehr Arbeitsaufwand für die Probenleitung.“

Mussten Inszenierungen aufgrund des aktuell geltenden Mindestabstandes neu konzipiert werden?

„Einzelne Szenen sowie auch Choreografien mussten angepasst werden, insbesondere dort, wo fremde Gruppen aufeinandertreffen. Für die Proben zu *Hänsel und Gretel* war dies insofern etwas leichter zu organisieren, als dass wir hier in der O1 (Orientierungsklasse) aktuell 11 Kinder haben, die im geschlossenen Klassenverband trainieren dürfen. Allerdings konnten in diesem Jahr die Kostümproben nicht an der Semperoper Dresden stattfinden, da dort die Räumlichkeiten in dem Sinne zu klein waren, als dass sich dort mehr als zwei Kinder innerhalb eines Raumes aufhalten durften. Unter hohem Aufwand wurden die Kostümproben in diesem Jahr an die Hochschule verlegt, da wir hier auf unsere größeren Tanzsäle zugreifen konnten.

Für die Proben zu *Nussknacker* haben wir die Besetzung so konzipiert, dass einzelne Szenen innerhalb der Klasse getauscht werden können. Unsere Motivation war hierbei, darauf zu achten, dass sich die Szenen nicht mit mehreren Klassen mischen, damit im Falle einer Virus-Infektion eine alternative Besetzung vorhanden ist.

Grundsätzlich ist für solche Entscheidung der künstlerische Anspruch ausschlaggebend. Unter den Corona-Bedingungen haben wir diese Entscheidung jedoch unter der Auflage der Kontaktvermeidung innerhalb der unterschiedlichen Klassenverbände getroffen.

Diese Einschränkungen machen die Proben nicht unbedingt leichter, jedoch greift dieses System in der Besetzungscoordination bislang gut.

In Bezug auf die Proben für *Hänsel und Gretel* haben wir mit unserer Probenleitung Frau Wolfram eine sehr erfahrene Kollegin. Sie betreut diese Proben bereits seit 2006 in der Inszenierung von Katharina Thalbach. Frau Wolfram arbeitet mit unseren jungen TänzerInnen sehr spielerisch, dem diese, die gerne in künstlerische Rollen schlüpfen, sehr offen gegenüber stehen (*lächelt*).

Es ist für alle jungen angehenden TänzerInnen ein ganz besonderes Highlight, wenn Proben mit TänzerInnen der Semperoper Dresden stattfinden und sie ihre Arbeitsergebnisse erstmalig auf der Bühne der Oper unter Beweis stellen müssen! Die Semperoper Dresden schafft hier eine kollegiale Atmosphäre, welche den SchülerInnen und Studierenden ermöglicht, sich mit dem Bühnenbild vertraut zu machen.“

Welche organisatorischen Herausforderungen meistern Sie derzeit als Prorektorin für Künstlerische Praxis im Rahmen der aktuellen Probenplanungen an der Hochschule?

„Die momentane Situation stellt alle MitarbeiterInnen der Hochschule vor eine große Herausforderung. Aus planungstechnischer Sicht ist es enorm, welche Leistungen hier im Haus erbracht werden müssen. Was die ursprünglich für Dezember 2020 geplanten Vorstellungen in der Oper anbelangt, gab es viele Absprachen zu treffen, bevor zum Beispiel die Bühnenproben und Veranstaltungen fixiert wurden. Für mich bedeutete dies die Übernahme der gesamten internen und externen Kommunikation sowie die Koordination der Termine und Besetzungen.

In der Regel arbeiten wir hier mit einer Vorlaufzeit von 6 Monaten. Bislang waren unsere Planungen jedoch vielen kurzfristigen Veränderungen ausgesetzt. Demnach haben alle Beteiligten einen enorm hohen planungstechnischen Aufwand zu stemmen. Dies betrifft die interne Kommunikation mit allen Verantwortlichen aber auch die externen Absprachen mit unseren AnsprechpartnerInnen an der Semperoper Dresden sowie den Eltern der jeweiligen SchülerInnen und Studierenden. Ich bedanke mich an dieser Stelle sehr herzlich bei allen Eltern, die uns in dieser Phase mit sehr viel Verständnis entgegengekommen sind.“

Erleben Sie aufgrund der aktuellen Herausforderungen der Pandemie Beeinträchtigungen in der künstlerischen Ausbildung der Tänzerinnen und Tänzer?

Neben den angesprochenen Herausforderungen für unsere O- und N-Klassen (Nachwuchsförderklassen), stehen wir z.B. für den Bachelor Studiengang Tanz (BAT) vor der Herausforderung, dass bestimmte Fächer wie *Partnering* und *Pas de deux* nicht stattfinden können.

Die Hochschulleitung eruiert hier derzeit, alternativ Prüfungsleistungen anzubieten.

Zum Beispiel für das Unterrichtsfach *Pas de deux* in schriftlicher Form oder, um ein kreatives Beispiel aus der BAT 1 und BAT 2 zu nennen, das Einsetzen eines Partnergegenstandes im *Partnering* (z.B. mit Bällen und Schaumgummi-Würfeln). Ich war selbst als Mitglied der Prüfungskommission bei den Prüfungen der BAT 2 anwesend und habe fantastische, sehr kreative und streckenweise auch sehr witzige Choreografien gesehen! Das war ein ganz anderer Effekt der Covid-19 Situation, die wir vielleicht in dem Sinne vorher nicht entdeckt hätten! Wir sind froh, dass in diesem Fall andere Prüfungsangebote gemacht werden konnten.

Für unsere BAT 3, die in diesem Jahr wieder in das *Palucca Tanz Studio* eingebunden gewesen wäre, standen wir vor der Herausforderung, unsere GastdozentInnen verstärkt nicht anreisen konnten. Das *Palucca Tanz Studio* bietet für die Studierenden die besondere Möglichkeit, sich öffentlich als Abschlussstudierende zu präsentieren und sich für den Berufsübergang zu vernetzen. Um sie darin weiterhin zu unterstützen, bieten wir ihnen in diesem Jahr ein Fotoshooting sowie die professionelle Aufnahme von Etüden und Variationen an, um damit ihre Bewerbungsunterlagen umfassend gestalten können. Darüber hinaus arbeiten wir derzeit in Kooperation mit der Zentralen Vermittlungsagentur daran, Termine zum Vortanzen an die Hochschule zu bringen. Wir hoffen, dass dies im Januar und März 2021 wieder möglich sein wird.“

Welche Chance bietet die aktuelle Zeit der Pandemie für die Palucca Hochschule für Tanz Dresden?

„Neben der Flexibilität die unsere SchülerInnen und Studierenden unter den gegebenen Umständen neu lernen mussten, haben wir in den letzten Monaten enorm an Kreativität und Wissen gewonnen. Dies betrifft insbesondere auch die Gestaltung der digitalen Lehre, die wir kurzfristig im März 2020 umgesetzt haben. Unsere DozentInnen sowie auch alle anderen internen Beteiligten haben hier schnell reagiert und eine erfolgreiche Umsetzung neuer Lehr- und Lernmethoden unterstützt.“

Was wünschen Sie unseren Alumni persönlich?

„Ich hoffe, dass alle unsere Alumni wohlauf und gesund sind und dass sie nicht den Optimismus verlieren (*lächelt*). Darüber hinaus wünsche ich mir, dass die KünstlerInnen durch die Politik unterstützt werden und die Kunst dadurch in der Gesellschaft erhalten bleibt.

Ich hoffe sehr, dass die Pandemie bald überwunden ist und sich baldmöglichst wieder alle mit dem Phänomen *Tanz* beschäftigen dürfen - den wir ja so lieben, sei es auf der Bühne, hinter der Bühne, neben der Bühne oder unter der Bühne (*lacht*) und wieder ein Austausch möglich ist. Ich wünsche allen einen „langen Atem“, damit wir die aktuelle Situation gemeinschaftlich durchstehen können.“

Vielen Dank für das Interview!

(Das Interview führte Shalene Schmidt)

ALUMNI-KURZNACHRICHTEN

Maria Chiara de' Nobili (2020 | MA Choreografie)

Freischaffende Choreografin

Foto: Ofek Admoni



„Genau in dem Moment, in dem ich mein Masterstudium der Choreographie abschloss, begann meine nächste Produktion, „VORTEX“, in Zusammenarbeit mit dem Medienkünstler Ulf Langheinrich. Insgesamt war es eine unglaubliche Erfahrung. Ich hatte die Gelegenheit, eineinhalb Monate lang jeden Tag zusammen mit erstaunlichen Tänzern und einem großartigen Team in einer sehr kreativen Umgebung in Hellerau zu

arbeiten. Die komplexe, fiebrig pochende Choreographie und die unaufhörlich aufflackernden Stroboskopleuchten passten sehr gut zusammen und schafften eine halluzinationsähnliche Realität. Die Premiere verlief gut und der Gedanke, dass „VORTEX“ 2021 durch Deutschland und Frankreich touren wird, ist sehr aufregend!“

Daniela Lehmann (2020 | MA Choreografie)

Freischaffende Choreografin

„Ich bin sehr glücklich, als Choreografin mit dem Philharmonischen Kinderchor Dresden arbeiten zu dürfen. Es ist bereichernd, mit den Kindern kreativ zu sein und mich gleichzeitig mit Chordirektor Gunter Berger und seinem Team auszutauschen. Ich liebe es, Bewegung und Singen zu vereinen. Was mache ich eigentlich mit der Gruppe junger SängerInnen im Alter zwischen 10 und 18 Jahren? Durch Achtsamkeitsübungen, die das Bewusstsein für die eigenen Körperbewegungen und das Zusammenwirken der verschiedenen

Personen im Raum stärken, finden sie ihre individuelle und kollektive Stimme und lernen, sie im Chor frei und klar zu präsentieren. Am Ende des Projektes werden wir neue und berührende Momente für uns und das Publikum choreografieren und aufführen. Meine Erfahrungen als Mentorin für Persönlichkeitsentwicklung helfen mir dabei. Ich unterstütze Frauen darin, die Kraft zu entdecken, die sich aus dem Leben als kreative Künstlerin und dem Mamasein schöpft. Diese Arbeit zeigt mir, dass es die kleinen Veränderungen in uns selbst sind, die bedeutend sind für ein authentisches und selbstbewusstes Auftreten bei einer Choreografie auf der Bühne, aber auch in der „Choreografie“ unseres Lebens. Weitere Informationen: www.facebook.com/herztanz.“



Foto: Dirk Skiba

ALUMNI-KURZNACHRICHTEN

Helena Gläser (2020 | MA Tanzpädagogik, 2009 | Diplom Bühnentanz)
Freischaffende Tänzerin und Tanzpädagogin
Teilnahme der #Kulturdigital Initiative 2020 von So geht sächsisch.



Foto: Hagen Merkel

„Nachdem ich seit August dieses Jahres, nach mehr als 11 Jahren Festengagements an Theatern, nun freischaffend als Tänzerin und Tanzpädagogin unterwegs bin, wollte ich unbedingt ein freies Videoprojekt gestalten. Ich hatte bereits im Juli einen Tanzfilm realisiert und wollte diesmal aber mehr Menschen ins Boot holen. SoGehtSächsisch war schon lange ein Begriff für mich. Bei meiner Recherche fand ich auf ihrer Website den Aufruf zur Bewerbung für #Kulturdigital Beiträge. Nach dem Einreichen meines Projektvorschlages bekam ich eine positive Rückmeldung und konnte beginnen das Projekt umzusetzen. Es hat mir viel Freude bereitet mit den verschiedenen Kooperationspartnern in Kontakt zu kommen und diese miteinzubeziehen. Ich wollte mit meinem Beitrag zeigen, dass Tanz auch außerhalb von festen Räumen stattfinden kann und in Harmonie mit wunderschönen, inspirierenden Orten Sachsens steht. Ich habe zudem im Juli dieses Jahres ein Trainingsprogramm mit dem Namen Diamond Ballet Workout entwickelt, welches auf Grund der Corona Situation leider noch nicht voll greifen konnte, da Trainingsräume immer wieder geschlossen werden.“

#KulturDigital Beitrag von Helena Gläser:

www.youtube.com/sogehtsaechsich



Neues vom Netzwerk Tanztalente

von Maud Butter



Nach dem Start unseres neuen *Netzwerk Tanztalente* mit sechs ausgewählten Partnerschulen, konnten wir trotz einiger pandemiebedingter Einschränkungen die ersten geplanten Vorhaben in die Tat umsetzen. In der Woche vor den sächsischen Herbstferien weilte Frau Lucy Squire, Leiterin von „Squires Ballettstudio“ Kiel, bei uns an der Hochschule. Dabei konnte sie in verschiedenen Klassen der Orientierungsstufe und des Nachwuchsförderstudiums in den Fächern Klassischer Tanz, Tanztechnik/Improvisation (TTI) und Folklore hospitieren und mit den jeweiligen DozentInnen in einen fachlichen Austausch treten. Vom 16. bis 17.10.2020 besuchte ein dreiköpfiges Team der Hochschule das „Squires Ballettstudio“ in Kiel. Zwei Workshops sowie ein anatomischer Eignungstest und ein Elterninformationsgespräch wurden für 12 interessierte SchülerInnen des Ballettstudios organisiert. Prof. Juliana Sabino Wilhelm erarbeitete tanztechnische, koordinative und kreative Elemente eines fiktiven Eignungstests. Im Folkloreunterricht mit Maud Butter fand ein kleiner Einblick in das Schrittmaterial und Raumformen der deutschen Folklore sowie das Einstudieren eines geselligen Tanzes mit anschließender Präsentation für die Eltern statt. Zudem führte der Body Awareness Coach der Hochschule, Tests auf die körperliche Eignung für eine professionelle Tanzausbildung durch. Im abschließenden Elterninformationsgespräch wurden die Ausbildungsstruktur der Palucca Hochschule für Tanz Dresden vorgestellt sowie zahlreiche Fragen von interessierten Eltern beantwortet. Nach einem erfolgreichen Besuch freuen wir uns nun auf StudienbewerberInnen aus Kiel und bedanken uns für die professionelle Organisation unseres Aufenthaltes bei Lucy Squire. **Am Netzwerk interessierte Alumni der Palucca Hochschule für Tanz Dresden wenden sich für weitere Information gerne an nachwuchsgewinnung@palucca.eu.**

GESUNDHEIT & MEHR

mit Marita Matzk

Yoga für innere Wärme in der kalten Jahreszeit

Wenn es draußen kalt wird, wir leichter frösteln und die Füße sich manchmal wie Eisblöcke anfühlen, dann müssen wir uns regelmäßig von innen heraus aufwärmen. Dabei hilft nicht nur ein warmer Tee, sondern auch die eine oder andere Yogaübung sehr gut.

Heute zeige ich Dir eine Atemübung und eine Yoga-Haltung mit dynamischer Variation, welche beide wärmend und anregend wirken.

1. Die Feueratmung (Kapalabhati)

Die Feueratmung ist eine wärmende und anregende Atemtechnik. Dabei wird die Luft aus der Nase ausgestoßen, so ähnlich wie beim Schneuzen. Dieses Ausstoßen der Luft wird rhythmisch wiederholt, wie bei einem Blasebalg oder einer Luftpumpe.

Die Feueratmung hat viele Wirkungen, die in der Erkältungszeit für uns interessant sind: Ganz offensichtlich ist die Durchlüftung und Reinigung der Nasenneben- und Stirnhöhlen – was Atemwegsinfekten vorbeugen kann. Durch die Aktivität des Zwerchfells werden zudem die inneren Organe massiert. Und für die Wärme? Das schnelle Atmen reichert das Blut mit Sauerstoff an und der Kreislauf wird aktiviert. Wir werden wacher. Das Blut fließt schneller, und uns wird warm.

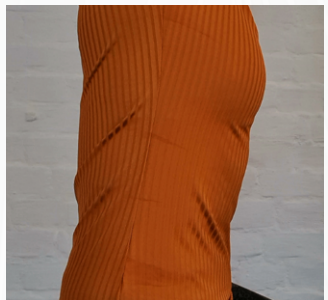
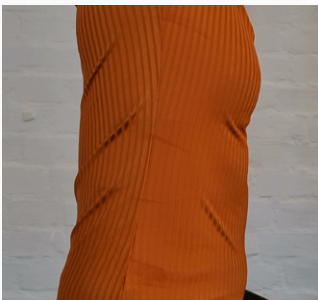
Ausgangshaltung:

Setze Dich aufrecht in eine bequeme Haltung – z.B. in den Schneidersitz oder auf einen Stuhl. Lasse Deinen Atem zwei- oder dreimal ganz lang ein- und wieder ausströmen.

Ausprobieren und Fehler vermeiden:

Nun stell Dir vor, dass in der Nase etwas krabbelt. Mache eine kurze, scharfe Ausatmung, als wolltest Du dieses störende Element aus der Nase schnäuzen. Nach diesem knappen Schnäuzen lässt Du die Luft von alleine wieder in die Lunge kommen – das heißt, Du konzentrierst Dich ausschließlich auf die Ausatmung.

Pobiere es noch ein paarmal und lege dazu die Hand auf den oberen Bauch: Der Bauch sollte sich unter deiner Hand nach innen-hinten bewegen, während du den Atem aus der Nase ausstößt.



Bauchdeckenbewegung in der Feueratmung

Damit kannst Du kontrollieren, ob die Ausatmung wirklich vom Zwerchfell kommt. Lass den Brustkorb so ruhig wie möglich – Du solltest auch nicht die Schultern mitbewegen! Übe so leicht und locker wie möglich.

Ausführung:

Wiederhole den Feueratem nun in einem etwas schnelleren Rhythmus und probiere aus, welches Tempo Du stimmig findest.

Möglicherweise übst Du am Anfang noch langsamer und machst kurze Pausen zwischen dem „Schnäuz-Atmen“. Mit der Zeit kannst Du das Tempo dann steigern. Mache als Beginn 20 Wiederholungen hintereinander. Danach nimm eine kurze Pause. Wenn es sich stimmig anfühlt, führe insgesamt drei solcher 20er-Runden aus. Sollte Dir beim ersten Ausprobieren schwindlig werden, dann taste Dich allmählich an die zweite oder dritte Runde heran.

2. Die Stehhocke (Utkatasana)

Diese Haltung fördert die Beinkraft und Ausdauer. Sie bewirkt zudem eine angenehme Dehnung und Öffnung für den unteren Rücken.

Ausgangshaltung:

Stell Dich aufrecht hin, die Füße hüftbreit parallel aufgestellt.

Ausführung:

Mit einer Einatmung hebe Deine Arme über die Seite nach oben.



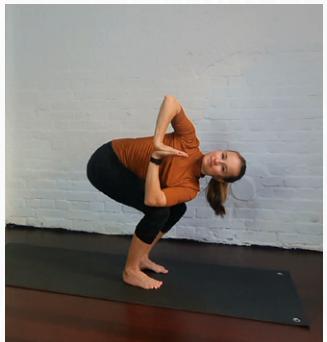
Ausatmend lasse die Sitzbeinknochen nach hinten-unten sinken, als wolltest Du Dich auf einen Stuhl setzen. Die Fersen bleiben am Boden. Bleibe fünf Atemzüge in der Haltung. Verlängere dabei entweder die Ein- oder die Ausatmung ganz bewusst. Jede Einatmung hebt Dich ein paar Millimeter an und dehnt Dich aus, jede Ausatmung lässt Dich tiefer in die Haltung sinken. Gehe von hier direkt weiter in die unten

beschriebene, dynamisch gedrehte Variation der Haltung.

3. Dynamisch gedrehte Variante der Stehhocke

Ausgangshaltung: Die Stehhocke.

Ausführung: Eine Einatmung trägt Dein Becken nach oben, die Beine werden lang.



Ausatmend beuge die Knie wieder, lege die Handflächen aneinander und bring den linken Ellenbogen an den rechten Oberschenkel. Achte darauf, dass die Knie dabei auf einer Höhe bleiben. Die nächste Einatmung trägt Dich wieder zum Stehen, die Arme heben sich nach oben – ausatmend bringe Deinen rechten Ellenbogen an den linken Oberschenkel.

Weniger gedrehte Variante:

Wenn es Dir nicht möglich ist, mit dem linken Ellenbogen den rechten Oberschenkel zu erreichen, probiere ihn an den linken Oberschenkel zu bringen, oder lege alternativ die linke Hand an den rechten Oberschenkel, während die rechte Hand sich nach hinten-oben öffnet.



Fotos: Marita Matzk

Wiederhole die dynamisch gedrehte Variante dreimal zu jeder Seite.

Eine Einatmung trägt Dich danach wieder zum Stehen, die Arme fließen nach oben – ausatmend lass die Arme langsam über die Seite sinken. Schließe Deine Augen und spüre ein paar tiefe Atemzüge lang nach. Lass Deine Achse sanft schwingen – ein wenig nach vorn und hinten, ein wenig nach rechts und links – und spüre die Wärme in Deiner Mitte und die Verbindung Deiner Füße mit dem Boden.

Dann öffne Deine Augen und nimm das Gefühl von Wärme und Erdung mit in Deinen Tag.

Ergänzend zu diesem Themenbeitrag findest Du im Folgenden einen Link zu einem Blogbeitrag, welcher Videos zu den beschriebenen Übungen enthält: tanzkoerpertraining.de/yoga-fur-innere-waerme/.

Viel Spaß beim Üben!
Deine Marita



Studierendenmarketing & Alumni-Koordination

Shalene Schmidt

Palucca Hochschule für Tanz Dresden
Basteiplatz 4 | 01069 Dresden
Tel.: +49 (0)351 25906-45
www.palucca.eu/de/alumni

**Du möchtest Dein
Projekt kostenfrei im
Alumni-Newsletter be-
werben? Dann schrei-
be uns unter [alumni@
palucca.eu](mailto:alumni@palucca.eu).**

Der nächste Alumni-
Newsletter erscheint
im Februar 2021.

Palucca Hochschule für Tanz Dresden
Rektor: Prof. Jason Beechey

Redaktion & Layout: Shalene Schmidt
Fotos (sofern nicht gekennzeichnet): Palucca Hochschule
für Tanz Dresden, ©Semperoper Dresden/Matthias Creut-
ziger (Cover: Hänsel und Gretel 2006), Ida Zenna, Shalene
Schmidt, www.unsplash.com | Übersetzung Seite 5, 1 + 2.
Bericht: Helen Centner (Dipl. authorized translator and Eng-
lish Trainer (BDÜ, ELTAF, BESIG) | Ausgabe: Dezember 2020

