

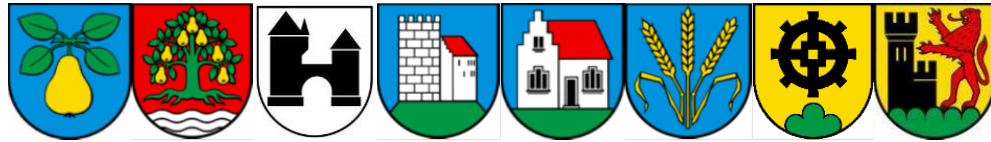
Koordinationsstelle Alter Region Brugg

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Veranstungskalender Januar 2019 für Seniorinnen und Senioren

Stadt Brugg

Datum	Angebot	Zeit	Ort / Organisator
03.01.2019 Donnerstag	Offener Trauertreff in Brugg Der Weg der Trauer ist ein Annehmen von Endgültigem und eine intensive Suche nach einer neuen Identität, nach einer neuen Sicherheit in einer veränderten Lebenssituation.	18.30 Uhr - 20.30 Uhr	Hospiz Begegnungszone Fröhlichstrasse 7, Brugg Organisator Hospiz Aargau
04.01.2019 Freitag	Gottesdienst	10.45 Uhr	Süssbach Pflegezentrum Fröhlichstrasse 9, Brugg
04.01.2019 Freitag	Erzählstamm Mit Monika Zbinden-Schmid Wiederbelebung der Erzählkunst und –lust	16.00 Uhr - 17.30 Uhr	Clublokal (Brugger Modelleisenbahn-Club) Kornhaus Untere Hofstatt 4, im 3. Stock / Organisator Seniorenrat Stadt Brugg
***07.01.2019 Montag	Wechseljahre Zeit der Veränderungen Kosten CHF 25.-- Mitglieder CHF 20.--	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Berufs- und Weiterbildungszentrum, Annerstrasse 12 Brugg / Organisator Volkshochschule Brugg
08.01.2019 Dienstag	Nachmittagstreff für Menschen mit einer Hirnverletzung, zur Entlastung der Angehörigen Mitglieder CHF 10.-- Nichtmitglieder CHF 15.-- Anmeldung 056 442 02 60	14.00 Uhr - 16.30 Uhr	Gesundheitszentrum Brugg Haus B, Fröhlichstrasse 7 Brugg / Organisator FRAGILE AG/SO Ost
08.01.2019 Dienstag	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Hirnverletzung in Brugg Anmeldung 056 442 02 60	14.15 Uhr - 16.00 Uhr	Gesundheitszentrum Brugg Haus B, Fröhlichstrasse 7 Brugg / Organisator FRAGILE AG/SO



Koordinationsstelle Alter Region Brugg

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Datum	Angebot	Zeit	Ort / Organisator
***09. und 16.01.2019 Mittwoch	Klimawandel verstehen Kosten CHF 40.-- Mitglieder CHF 35.-- Pro Abend 30.-- Mitglieder CHF 25.--	19.00 Uhr - 21.00 Uhr	Berufs- und Weiterbildungszentrum, Annerstrasse 12 Brugg / Organisator Volkshochschule Brugg
*10.01.2019 Donnerstag	Mittagstisch Brugg/Umiken Kosten CHF 20.-- ohne Getränke, Leitung: Margrit Keller 056 441 57 26, Verbindliche Anmeldung bis 07.01.2019	11.30 Uhr	Restaurant Süssbach, Gusto, Fröhlichstrasse 9 Brugg / Organisator Pro Senectute Aargau
10.01.2019 Donnerstag	Jass- und Spielnachmittag für Seniorinnen und Senioren	14.00 Uhr	Ref. Kirchgemeindehaus Brugg, im Saal / Organisator Evang. - ref. Kirchgemeinde
10.01.2019 Donnerstag	Besinnliches Abendgebet	19.00 Uhr	Kath. Kirche Brugg / Organisator Kath. Pfarrei Brugg
11.01.2019 Freitag	Gottesdienst	10.45 Uhr	Süssbach Pflegezentrum Fröhlichstrasse 9, Brugg
12.01.2019 Samstag	Musik um 6 Konzert mit dem Capriccio Barockorchester	18.00 Uhr	Stadtkirche Brugg / Organisator Evang. - ref. Kirchgemeinde
14.01.2019 Montag	Clubabend Probleme mit der Hardware oder Software? Der Aargauische Computerclub Brugg (ACCB) ist ein aktiver Club und befasst sich mit allem, was mit Computern zu tun hat. Schnuppern Sie und entscheiden Sie sich für eine Mitgliedschaft. Jahresbeitrag CHF 90.- www.accb-brugg.ch	20.00 Uhr - 22.00 Uhr	Kursraum Aarg. Computerclub, Storchengasse 8 Brugg / Organisator Aargauischer Computerclub Brugg



Koordinationsstelle Alter Region Brugg

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Datum	Angebot	Zeit	Ort / Organisator
15.01.2019 Dienstag	Seniorenachmittag Der Aargauische Computerclub Brugg (ACCB) ist ein aktiver Club und befasst sich mit allem, was mit Computern zu tun hat. Schnuppern Sie und entscheiden Sie sich für eine Mitgliedschaft. Jahresbeitrag CHF 90.-- www.accb-brugg.ch	14.00 Uhr - 16.00 Uhr	Kursraum Aarg. Computerclub, Storchengasse 8 Brugg / Organisator Aargauischer Computerclub Brugg
15.01.2019 Dienstag	Angehörigengruppe der Alzheimer Aargau Erzählen, zuhören, sich unterstützen, Information und Anmeldung , Margrith Schmitz 062 893 11 80	14.00 Uhr - 16.00 Uhr	Pro Senectute Aargau Kursraum, Neumarkt 1 Brugg / Organisator Alzheimer Aargau
****16.01. - 20.03.2019 Mittwoch	Wir machen uns auf die Socken Spazieren, laufen, walken der Aare entlang.	10.00 Uhr - 11.30 Uhr	Parkplatz Badi Brugg / Organisator Seniorenrat Stadt Brugg
16.01.2019 Mittwoch	ODEONkinoreif? Die Filmreihe von und für SeniorInnen « Zwingli », anschliessend Apéro, Eintritt CHF 13.--	17.00 Uhr - 19.00 Uhr	ODEON Brugg, das Kulturhaus, Bahnhofplatz 11 Brugg / Organisator Seniorenrat Stadt Brugg
17.01.2019 Donnerstag	Informationsveranstaltung Informatik und Neue Medien / 8077 1 x 1 Lektionen, CHF 00.-- Anmeldung, 07.01.2019	14.00 Uhr - 15.00 Uhr	Pro Senectute Sitzungszimmer Neumarkt 1, Brugg Organisator Pro Senectute Aargau
17.01.2019 Donnerstag	Offener Trauertreff in Brugg Der Weg der Trauer ist ein Annehmen von Endgültigem und eine intensive Suche nach einer neuen Identität, nach einer neuen Sicherheit in einer veränderten Lebenssituation.	18.30 Uhr - 20.30 Uhr	Hospiz Begegnungszone Fröhlichstrasse 7, Brugg Organisator Hospiz Aargau



Koordinationsstelle Alter Region Brugg

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Datum	Angebot	Zeit	Ort / Organisator
***17.01.2019 Donnerstag	Mythos Mafia Entstehung und Verbreitung Kosten CHF 25.-- Mitglieder CHF 20.--	19.00 Uhr - 20.30 Uhr	Berufs- und Weiterbildungszentrum, Annerstrasse 12 Brugg / Organisator Volkshochschule Brugg
18.01.2019 Freitag	Gottesdienst	10.45 Uhr	Pflegezentrum Süssbach Brugg / Organisator Kath. Pfarrei Brugg
19.01.2019 Samstag	Konzert der Stadtmusik Brugg	20.00 Uhr	Stadtkirche Brugg / Organisator Evang. - ref. Kirchgemeinde
22.01.2019 Dienstag	Fachlich geleitete Outdoor Gruppe „zäme underwägs“ für Menschen mit Hirnverletzung , die gut zu Fuss und auf Begleitung angewiesen sind. Kosten CHF 10.-- exkl. Billette/Eintritte	14.00 Uhr - 17.00 Uhr	Anmeldung 056 442 02 60 Umgebung Brugg, genauer Treffpunkt wird bei der Anmeldung (obligatorisch) bekannt gegeben / Organisator FRAGILE AG/SO Ost
22.01.2019 Dienstag	Im Rahmen des Projektes „Palliative Care in der Stadt Brugg“ findet die erste Gesamt-Gremiumssitzung statt. Eingeladen sind alle, welche gerne mitarbeiten möchten. Vorinformationen: dieter.hermann@hospiz-aargau.ch oder 056 462 68 63 076 385 50 79	18.00 Uhr - 20.00 Uhr	Spitex Brugg AG, Schwimmbadstrasse 4, Windisch Organisator Hospiz Aargau und Spitex Brugg AG
23.01.2019 Mittwoch	Konzert mit den Ural Kosaken Eintritt frei, mit Kollekte	19.00 Uhr	Kath. Kirche Brugg Organisiert von den Ural Kosaken
24.01.2019 Donnerstag	Sicher stehen – sicher gehen Informationsveranstaltung zum Kurs der Pro Senectute Aargau, Anmeldung 17.01.2019 Yvonne Berglund 056 441 06 54	14.00 Uhr - 15.00 Uhr	Pro Senectute Kursraum Neumarkt 1, Brugg / Organisator Seniorenrat Stadt Brugg



Koordinationsstelle Alter Region Brugg

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Datum	Angebot	Zeit	Ort / Organisator
24.01.2019 Donnerstag	Jass- und Spielnachmittag für Seniorinnen und Senioren	14.00 Uhr	Ref. Kirchgemeindehaus Brugg, im Saal / Organisator Evang. - ref. Kirchgemeinde
25.01.2019 Freitag	Gottesdienst	10.45 Uhr	Süssbach Pflegezentrum Fröhlichstrasse 9, Brugg
25.01.2019 Freitag	Monatsausklang	18.15 Uhr	Stadtkirche Brugg / Organisator Evang. - ref. Kirchgemeinde
26.01.2019 Samstag	Sinfoniekonzert Nota Bene	19.00 Uhr	Stadtkirche Brugg / Organisator Evang. - ref. Kirchgemeinde
27.01.2019 Sonntag	Abschiedseucharistiefeier von Pater Solomon	11.00 Uhr	Kath. Kirche Brugg Organisator Kath. Pfarrei Brugg
27.01.2019 Sonntag	Konzert „Vocalino“ Freier Eintritt mit Kollekte	17.00 Uhr	Kath. Kirche Brugg Organisiert von Vocalino Wettingen
28.01.2019 Montag	Zusammen singen tut gut und macht Freude! Mit Veronika Kühnis Kosten CHF 5.-- Koordinationsstelle Alter Region Brugg, 056 441 48 48 dorothee.birchmeier@ag. prosenectute.ch	16.00 Uhr - 17.00 Uhr	Forum ODEON Brugg Bahnhofplatz 11, Brugg Organisator Seniorenrat Stadt Brugg und Forum 60 plus
***29.01.2019 Dienstag	Nonverbale Kommunikation Was wir mit Mimik und Augen erzählen. „Unsere Augen sind die Fenster zur Seele“ Kosten CHF 25.-- Mitglieder CHF 20.--	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Berufs- und Weiterbildungszentrum, Annerstrasse 12 Brugg / Organisator Volkshochschule Brugg



Koordinationsstelle Alter Region Brugg

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Datum	Angebot	Zeit	Ort / Organisator
30.01.2019 Mittwoch	Regenbogenkaffee Das Regenbogen-Kaffee ist für alle da. Wir möchten mit diesem Kaffee ein ritualisierter „Kaffeetratsch“ anbieten.	14.00 Uhr - 16.00 Uhr	Restaurant Pflegezentrum Süssbach, Fröhlichstr. 9 Brugg / Organisator Schweiz. Gemeinnütziger Frauenverein und Koordina- tionsstelle Alter Region Brugg, 056 441 48 48
31.01.2019 Donnerstag	Im Rahmen der Filmreihe im Odeon und dem Projekt „Palliative Care in der Stadt Brugg“ wird der Film „Es wird der Film „Vergiss mein nicht“ von David Sieveking gezeigt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem angeregten Austausch zum Thema mit Marianne Candreia, Geschäftsführerin Alzheimer Aargau und dem Geschäftsführer von Hospiz Aargau, Dieter Hermann.	18.00 Uhr	Kino Odeon, Brugg Organisatoren: palliative Aar- gau, Hospiz Aargau

Anmeldeschluss

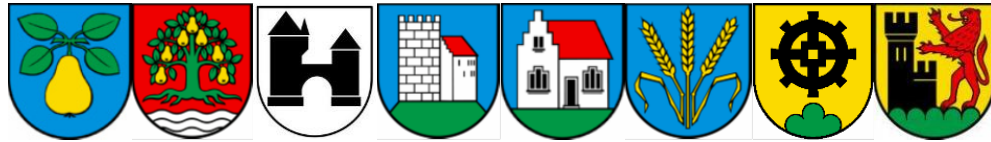
Datum	Angebot	Zeit	Ort / Organisator
*Anmeldung 28.12.2018	Spanischkurs / 7847 Mittelstufe (B1) 12 x 2 Lektionen Kosten CHF 288.-- Montag, 07.01. - 08.04.2019	08.30 Uhr - 10.15 Uhr	Pro Senectute Kursraum Neumarkt 1, Brugg Organisator Pro Senectute Aargau



Koordinationsstelle Alter Region Brugg

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

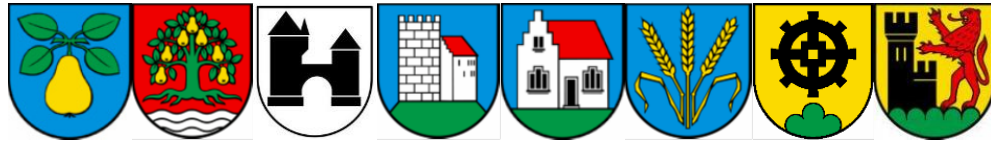
Datum	Angebot	Zeit	Ort / Organisator
*Anmeldung 28.12.2018	Spanischkurs / 7848 Mittelstufe (B1) 12 x 2 Lektionen Kosten CHF 288.-- Montag, 07.01. - 08.04.2019	10.15 Uhr - 12.00 Uhr	Pro Senectute Kursraum Neumarkt 1, Brugg Organisator Pro Senectute Aargau
*Anmeldung 28.12.2018	Spanischkurs / 7849 Grundstufe (A2) 12 x 2 Lektionen Kosten CHF 288.-- Montag, 07.01. - 08.04.2019	13.30 Uhr - 15.15 Uhr	Pro Senectute Kursraum Neumarkt 1, Brugg Organisator Pro Senectute Aargau
*Anmeldung 28.12.2018	Tanz Fit / 8029 12 x 1 Lektionen Kosten CHF 240.-- Montag, 07.01. - 08.04.2019	08.45 Uhr - 09.45 Uhr	Bewegungsräume Stapferstrasse 29, Brugg Organisator Pro Senectute Aargau
*Anmeldung 28.12.2018	Pilates / 8001 12 x 1 Lektionen Kosten CHF 240.-- Montag, 07.01. - 08.04.2019	14.00 Uhr - 15.00 Uhr	Bewegungsräume Stapferstrasse 29, Brugg Organisator Pro Senectute Aargau
*Anmeldung 28.12.2018	Pilates / 8002 12 x 1 Lektionen Kosten CHF 240.-- Montag, 07.01. - 08.04.2019	15.15 Uhr - 16.15 Uhr	Bewegungsräume Stapferstrasse 29, Brugg Organisator Pro Senectute Aargau
*Anmeldung 28.12.2018	Qi Gong / 8024 12 x 1 Lektionen Kosten CHF 240.-- Mittwoch, 09.01. - 10.04.2019	09.00 Uhr - 10.00 Uhr	Bewegungsräume Stapferstrasse 29, Brugg Organisator Pro Senectute Aargau
*Anmeldung 28.12.2018	Qi Gong / 8025 12 x 1 Lektionen Kosten CHF 240.-- Mittwoch, 09.01. - 10.04.2019	10.15 Uhr - 11.15 Uhr	Bewegungsräume Stapferstrasse 29, Brugg Organisator Pro Senectute Aargau
*Anmeldung 28.12.2018	Italienischkurs für die Reise A1 / 7983 10 x 2 Lektionen Kosten CHF 240.-- Dienstag, 08.01. - 26.03.2019	08.30 Uhr - 10.00 Uhr	Pro Senectute Kursraum Neumarkt 1, Brugg Organisator Pro Senectute Aargau



Koordinationsstelle Alter Region Brugg

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

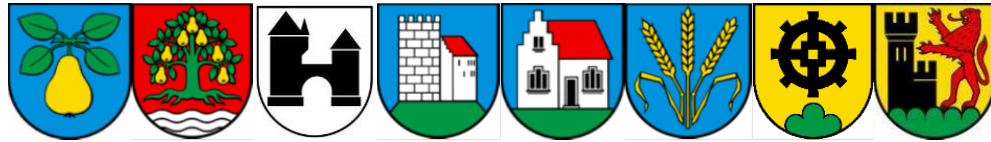
Datum	Angebot	Zeit	Ort / Organisator
*Anmeldung 28.12.2018	Deutsch für Fremdsprachige A1 / 7980 10 x 2 Lektionen Kosten CHF 240.-- Dienstag, 08.01. - 26.03.2019	10.15 Uhr - 12.00 Uhr	Pro Senectute Kursraum Neumarkt 1, Brugg Organisator Pro Senectute Aargau
*Anmeldung 28.12.2018	Italienischkurs A1 / 7976 10 x 2 Lektionen Kosten CHF 240.-- Mittwoch, 09.01. - 27.03.2019	13.30 Uhr - 15.15 Uhr	Pro Senectute Kursraum Neumarkt 1, Brugg Organisator Pro Senectute Aargau
***Anmeldung 03.01.2019	„Hundert Ideen für die Beweglichkeit,, Kosten CHF 50.-- Mitglieder CHF 45.-- Freitag, 11.01. / 25.01.2019	14.30 Uhr - 16.00 Uhr	Mova Dance, Bahn- hofstrasse 6a, Windisch Organisator Volkshoch- schule Brugg
***Anmeldung 03.01.2019	„Hundert Ideen für die Beweglichkeit“ Kosten CHF 50.-- Mitglieder CHF 45.-- Freitag, 11.01. / 25.01.2019	19.30 Uhr - 21.00 Uhr	Mova Dance, Bahn- hofstrasse 6a, Windisch Organisator Volkshoch- schule Brugg
*Anmeldung 07.01.2019	Englischkonversations- gruppe / 7978 Oberstufe (C2) 11 x 2 Lektionen Kosten CHF 264.-- Donnerstag, 17.01. - 11.04.19	10.15 Uhr - 12.00 Uhr	Pro Senectute Kursraum Neumarkt 1, Brugg Organisator Pro Senectute Aargau
***Anmeldung 07.01.2019	Die eigene Kreidetafel attraktiv gestalten Kosten CHF 190.-- Mitglieder CHF 185.-- Mittwoch, 23.01. / 30.01.2019	18.30 Uhr - 21.00 Uhr	Berufs- und Weiterbildungs- zentrum, Annerstrasse 12 Brugg / Organisator Volks- hochschule Brugg



Koordinationsstelle Alter Region Brugg

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Datum	Angebot	Zeit	Ort / Organisator
***Anmeldung 11.01.2019	Einführung in die Achtsamkeitspraxis Hier und Jetzt – der einzige Moment für bewusstes Wahrnehmen und Handeln Kosten CHF 80.-- Mitglieder CHF 70.-- Donnerstag, 21.01./ 28.01.19	19.00 Uhr - 21.00 Uhr	Süssbach Pflegezentrum Fröhlichstrasse 9, Brugg Organisator Volkshochschule Brugg
*Anmeldung 12.01.2019	Schneeschuhtour Brambüesch - Drei Bündenstein (2173 m) - Pradaschier/Churwald Geniesser: Mittlere Tour Dauer 3 ½ Stunden Fortgeschrittene: Anspruchsvolle Tour, Dauer 4 Stunden Kollektivbillett ab Brugg ½ Tax ca. CHF 46.--, inkl. Postauto Bergbahnen CHF 9.-- / Bergbahnen CHF 9.-- (für Geniesser) / Talfahrt CHF 11.-- Dienstag, 15.01.2019	06.50 Uhr Abfahrt 07.00 Uhr	Treffpunkt: Bahnhofkiosk Brugg, Leitung: Martin Hächler 062 876 20 25 Organisator Pro Senectute Aargau
*Anmeldung 26.01.2019	Schneeschuhtour Schwägalp - Kronberg (1663 m), Geniesser und Fortgeschrittene: Mittlere Tour, Dauer 3 ½ Stunden Kollektivbillett ab Brugg ½ Tax ca. CHF 39.--, inkl. Postauto Talfahrt/Luftseilbahn CHF 11.-- Dienstag, 29.01.2019	07.20 Uhr Abfahrt 07.30 Uhr	Treffpunkt: Bahnhofkiosk Brugg, Leitung: Bernhard Knecht, 056 441 39 84 Organisator Pro Senectute Aargau



Koordinationsstelle Alter Region Brugg

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Wöchentliche Angebote

Datum	Angebot	Zeit	Ort / Organisator
* Jeden Montag	Bewegungstreff 10er Abonnement CHF 48.85 20er Abonnement CHF 93.-- Kostenlose Schnupperlektion Anmeldung nicht erforderlich	09.30 Uhr - 10.30 Uhr	Raum Oase im Pflegezentrum Süssbach, Fröhlichstrasse 9, Brugg / Organisator Pro Senectute Aargau
* Jeden Dienstag	Männerturngruppe „Silberfuchse“	08.45 Uhr - 09.45 Uhr	Ref. Kirchgemeindehaus Brugg / Organisator Ursula Hediger 056 441 40 37
* Jeden Dienstag	Nordic-Walking für Anfänger und Fortgeschrittene, Anmeldung nicht erforderlich, 20er Abonnement CHF 117.80	09.00 Uhr - 10.15 Uhr	Treffpunkt: Windisch Habsburgstr. Nach der Eisenbahnbrücke, Elisabeth Bachmann, 056 441 92 93 Organisator Pro Senectute Aargau
* Jeden Dienstag	Seniorenturnen “vitaswiss“	14.00 Uhr - 15.00 Uhr	Ref. Kirchgemeindehaus Brugg / Annerösli Brünisholz 056 441 67 23 / Organisator “vitaswiss“ Brugg
* Jeden Mittwoch	Fitness + Gymnastik Frauengruppe Kostenlose Schnupperlektion 20er Abonnement CHF 93.--	09.00 Uhr - 10.00 Uhr	Pflegezentrum Süssbach Fröhlichstrasse 9, Saal Oase / Organisator Pro Senectute Aargau
* Jeden Mittwoch	Fitness + Gymnastik Frauengruppe 20er Abonnement CHF 93.-- Kostenlose Schnupperlektion	10.00 Uhr - 11.00 Uhr	Pflegezentrum Süssbach Fröhlichstrasse 9, Saal Oase / Organisator Pro Senectute Aargau
* Jeden Mittwoch	Fitness + Gymnastik Frauengruppe 20er Abonnement CHF 93.-- Kostenlose Schnupperlektion	14.00 Uhr - 15.00 Uhr	Turnhalle Au, Brugg Lauf- fohr / Organisator Pro Senectute Aargau



Koordinationsstelle Alter Region Brugg

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Datum	Angebot	Zeit	Ort / Organisator
* Jeden Donnerstag	Aqua - Fitness 20er Abonnement CHF 100.--	14.45 Uhr - 15.30 Uhr	Hallenbad Brugg Organisator Pro Senectute Aargau
* Jeden Donnerstag	Aqua - Fitness 20er Abonnement CHF 100.--	15.30 Uhr - 16.15 Uhr	Hallenbad Brugg Organisator Pro Senectute Aargau
Jeden Donnerstag	Gymnastik für Männer	18.30 Uhr - 19.30 Uhr	Turnhalle Freudenstein Mu- seumstr. 20, Brugg, Silvia Schmid, 056 441 84 69 / Or- ganisator "vitaswiss" Brugg
** Jeden Freitag	Seniorenrhythmik in Brugg Kosten pro Lektion CHF 18.--	10.00 Uhr - 10.50 Uhr	Kulturhaus ODEON Bahnhofplatz 11/13, Brugg Organisator Verein Erwach- senen- und Seniorenrhyth- mik nach Dalcroze

* **Detailprogramm kann bei der Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Brugg Tel. 056 441 06 54 oder der Koordinationsstelle Region Brugg 056 441 48 48 Neumarkt 1 bezogen werden.**

** **Katrin Ott, Tel. 079 510 00 72 / katrin.ott@bluewin.ch / Patrizia Colombo
Tel. 078 618 74 62 / pa.colombo@bluewin.ch**

*** **Detailprogramm kann bei der Volkshochschule Brugg Tel. 056 451 12 69 bezogen werden.**

**** **Seniorenrat Stadt Brugg, Esther Basler 079 673 50 28 / ebakue@gmail.com**

Der Veranstaltungskalender liegt auf bei den sozialen Diensten der Stadt Brugg, bei der Stadtkanzlei der Stadt Brugg, beim Sekretariat der reformierten Kirchgemeinde, bei der Kath. Pfarrei St. Nikolaus Brugg, beim Sekretariat der Volkshochschule Region Brugg, bei der Pro Senectute Aargau der Beratungsstelle Bezirk Brugg, bei der Chrischona-Gemeinde Brugg, bei der Fragile Aargau/Solothurn Ost, Fragile Aargau/Solothurn Ost, Vereinigung für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige. Und kann im Internet unter www.stadt-brugg.ch/alter/senioren heruntergeladen werden.