



01-07  
2020

**Seminare und  
Veranstaltungen**

# Veranstaltungen

Soweit nicht anders aufgelistet, finden alle Veranstaltungen in den jeweiligen Kiss Kontakt- und Informationsstellen statt.

## Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Überfordert? Alles zu viel?**

### **Weniger ist mehr...?** → Forum Selbsthilfe

Immer öfter, immer mehr, immer besser! Die Messlatte für das Engagement in der Selbsthilfe wird immer höher gelegt. Kennen Sie das: Hier eine super aktuelle Homepage, dort ein Infostand beim Gesundheitstag, hier ein landesweites und dann gleich noch ein bundesweites Vernetzungstreffen und eine Beratungshotline sollte dringend mindestens 2 x wöchentlich angeboten werden... Wer soll das alles stemmen?

Ich möchte Sie dazu einladen, im Austausch mit anderen Selbsthilfeaktiven auf die Suche nach dem „Weniger ist mehr“ und den Wurzeln der Selbsthilfe zu gehen.

**Moderation: Elisabeth Benzing, Kiss-Mitarbeiterin**

**Do, 30.01.2020, 17 – 20 Uhr**

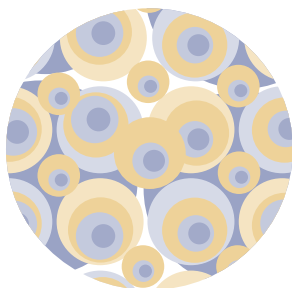
## Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Raus aus dem Kopf, rein in den**

### **Körper** → Workshop

Ein Workshop, der Verständnis, Gefühl und die Erfahrung vermittelt, dass der Körper ganz schön schlau ist und es auch gut mit uns meint, obwohl so manches vielleicht gerade durch Krankheit verschüttet ist. Unser Körper gibt uns klare Rückmeldungen, wie es uns geht, in dem sich z.B. der Atem verändert, Muskeln sich anspannen oder gar verspannen. Im Workshop spüren wir, wie man anhand von Übungen wieder bei sich ankommt und neu mit dem Körper in Kontakt kommen kann.

**Referentin: Petra Vetter, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Biodynamische Körperpsychotherapie**

**Sa, 15.02.2020, 13 – 16 Uhr // 9 Euro**



### **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** Schreibwerkstatt → Workshop

So viele kreative Gedanken, doch wie bringe ich sie am besten aufs Papier? Gibt es Tipps und Tricks, meine Ideen so spannend darzustellen, dass bei meinen Leser\*innen ein »Film im Kopf« entsteht und sie den Text erst aus der Hand legen können, wenn sie ihn zu Ende gelesen haben? Und worin unterscheiden sich fiktionale von journalistischen Texten?

Wenn Sie gerne mehr über Schreibtechniken hören und einige davon auch praktisch ausprobieren möchten, sind Sie in dieser Schreibwerkstatt, unter der Leitung einer erfahrenen Autorin und Dozentin für Kreatives Schreiben, genau richtig.

**Referentin: Theresa Junek, Autorin**

**Sa, 29.02.2020, 10 – 16 Uhr**

### **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** Frauenfrühstück

Internationaler Frauentag – essen, Kaffee oder Tee trinken, plaudern, Erfahrungen teilen, lachen, gemütlich zusammensitzen, uns feiern...

Wir laden alle selbsthilfeaktiven Frauen zu einem gemeinsamen Frühstück bei Kiss am Plärrer ein und freuen uns über alle, die mit uns den Tag feiern wollen!

**Gestaltung: Marion Krieg und Elisabeth Benzing,**

**Kiss-Mitarbeiterinnen**

**So, 08.03.2020, 10 – 13 Uhr**

### **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** Kreative Denkküche – Gedächtnis- und Gehirntraining mit Sinn, Pfiff und Spaß! → Workshop

Mit einem gezielten und effektiven Gehirntraining können Sie Ihre grauen Zellen in Schwung bringen und Merkfähigkeit sowie Konzentration erhalten und sogar steigern. Ganzheitliches Gedächtnistraining arbeitet mit spannenden Übungen, Bewegung und viel guter Laune. Mit Abwechslung und Vielfalt trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit, geistige Flexibilität und Koordinationsfähigkeit. Erleben Sie, wie überraschend, inspirierend und gewinnbringend Gedächtnis- und Gehirntraining sein kann!

**Referentin: Daniela Weber, Gedächtnistrainerin BVGT,**

**Psychogerontologin**

**Sa, 21.03.2020, 14 – 17 Uhr // 9 Euro**

## **Kiss Ansbach** **Selbsthilfe aktiv auf der Kontakta** → **Aktionstage**

Lernen Sie die Vielfalt der Selbsthilfe auf der Verbrauchermesse Kontakta kennen: mal ausprobieren, wie man sich mit einem Blindenstock orientieren kann, wie Menschen im Rollstuhl kegeln oder wie man mit einer Rauschbrille Dart spielen kann. Kommen Sie bei den unterschiedlichen Mitmachaktionen mit den Selbsthilfeaktiven in Kontakt und erfahren Sie mehr über die Arbeit in den einzelnen Gruppen.

**Gestaltung: Selbsthilfegruppen und Kiss-Mitarbeiterinnen**

**Mi – So, 25. – 29.03.2020, 10 – 18 Uhr**

**Hofwiese am Onoldiasaal, Nürnberger Str., 91522 Ansbach**

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **„Mini-Zukunftswerkstatt –**

**wo geht es hin mit unserer Gruppe?“** → **Forum Selbsthilfe**

Welche Selbsthilfegruppe hat sich noch nicht gefragt, was die Zukunft bringen mag. Haben Sie Lust über den Tellerrand Ihrer eigenen Gruppe zu schauen? In der Zukunftswerkstatt sind alle Expert\*innen. Diese bringen ihr individuelles Wissen, ihre Erfahrungen, aber vor allem auch ihren Ideenreichtum ein. In einer Zukunftswerkstatt werden die Teilnehmer\*innen durch eine moderierte, kreativitätsfördernde Atmosphäre angeregt, fantasievolle und ungewöhnliche Lösungen für aktuelle Fragestellungen zu entwickeln.

**Referentin: Brigitte Bakalov, Kiss-Mitarbeiterin**

**Sa, 28.03.2020, 10 – 17 Uhr**

## **Kiss Roth•Schwabach und Kiss Weißenburg•Gunzenhausen**

**Ein Abend für die Seele** → **Workshop**

Stress, Krankheiten, schwierige Lebensumstände oder auch nur der ganz normale Wahnsinn im Alltag fordern uns Tag für Tag. Wie gehen wir damit um? Wo tanken wir auf? Was hilft uns, unsere Stärken und Ressourcen zu aktivieren und unser inneres Gleichgewicht immer wieder zu finden? An diesem Abend erfahren wir, was der Seele gut tut, was wir selbst in die Hand nehmen und wie wir unsere psychische Widerstandskraft stärken können. Bei den Wohlfühlstationen zum Selberausprobieren erleben wir hautnah, was uns guttun kann.

**Referentin: Valeska Riedel, Leitung Miramis Institut Nürnberg und Kiss-Mitarbeiterinnen**

**Mo, 30.03.2020, 18 – 21 Uhr, Kiss Roth•Schwabach**

**Mi, 22.04.2020, 18 – 21 Uhr, Kiss Weißenburg•Gunzenhausen**

## **Kiss Nürnberger Land** Von Pommelsbrunn nach Hartmannshof

→ inklusive Kurzwanderung

Die gemeinsame ca. 6 km lange Frühjahrswanderung beginnt nach einer kurzen gemeinsamen Zugfahrt in Pommelsbrunn. Nach einem beschaulichen Rundgang durchs Dorf geht es auf einem interessanten und gemütlichen Weg weiter nach Hartmannshof. Hier wird das kleine, aber feine archäologische Museum im „Urzeitbahnhof“ mit seinen besonderen Tier- und Menschenfunden erkundet. Vor der Rückfahrt kehren wir gemeinsam ein. Eingeladen zum Mitwandern sind insbesondere Menschen mit körperlichen Einschränkungen sowie alle, die Lust auf Natur und Gespräche haben. Gutes Wetter ist natürlich erwünscht, aber leichter Regen stört auch nicht.

**Wanderführer: Hans und Luise Treuheit, Fränkischer Albverein**

**Hersbruck und Brigitte Bakalov, Kiss-Mitarbeiterin**

**Sa, 04.04.2020, 13:30 Uhr // Eintritt Museum 2 €**

**Treffpunkt am S-Bahnhof Hersbruck links**

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** Die Seele geht zu Fuß –

ein Pilgerweg für Selbsthilfeaktive → kleine Pilgerwanderung

Wir starten an der Evangelischen Kirche in Buchenbühl. Die Himmelfahrtskirche ist eine Station auf dem Jakobsweg von Lichtenfels nach Nürnberg.

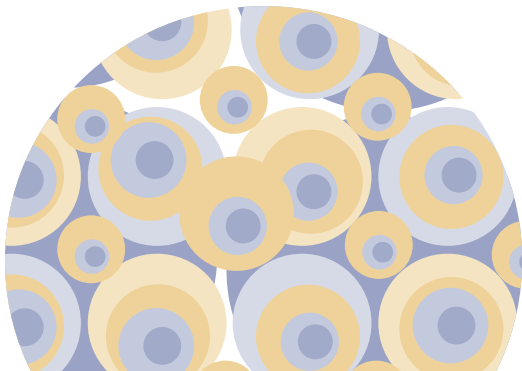
Auf dem Weg zum Irrhain, unserem Ziel, werden wir am Paulusstein einen kurzen Einstiegstext zu unserer kleinen, gemeinsamen „Reise“ hören. Dann führt uns der Weg durch den Wald am Kothbrunngraben entlang bis zum Irrhain. Dort legen wir eine kurze Rast mit Texten zum Thema „Was der Seele gut tut“ ein, bevor wir uns wieder auf den Rückweg machen.

**Wegbegleiterin: Elisabeth Benzing, Kiss-Mitarbeiterin**

**Sa, 25.04.2020, 14 – ca. 17:30 Uhr // 10 Euro**

**Treffpunkt: Evangelische Kirche Buchenbühl, Baiersdorfer Str. 8**

**(Wanderung findet nur bei regenfreiem Wetter statt.)**



## Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Achtsamkeit und Selbstfürsorge

### → Workshop

Bei vielen Symptomen und Beschwerden – auch wenn wir uns fit und gesund fühlen – kann Achtsamkeit unser Wohlbefinden stärken und die Lebensqualität erhöhen. In diesem Workshop lernen und praktizieren wir einfache Übungen aus dem Achtsamkeitstraining. Dabei spielt Selbstfürsorge und Freundlichkeit zu uns und die momentane Erfahrung eine große Rolle. Wir nutzen unseren Atem, Körperempfindungen oder auch Geräusche, die wir wahrnehmen, um Ruhe, Gelassenheit oder Entspannung zu erleben und uns liebevoll uns selbst zuzuwenden.

**Referent: Norbert Schneider, Achtsamkeitslehrer (MBSR),**

**Dipl.-Psychogerontologe**

**Sa, 25.04.2020, 10 – 16 Uhr // 18 Euro**

## Kiss Roth•Schwabach Erschöpft, ausgebrannt und müde? –

### Selbsthilfe beim Burn-Out-Syndrom → Workshop

In diesem abwechslungsreichen Workshop beschäftigen wir uns mit verschiedenen Möglichkeiten zur Selbsthilfe, die bei Stresssituationen, Überbelastung und depressiven Verstimmungen wirken können. Beginnend mit einer Lachyogaeinheit kommen Sie in die Entspannung, können eine andere Sichtweise auf manche Situationen erhalten und lernen abzuschalten. Anschließend erhalten Sie Wissenswertes über den Einfluss der Ernährung auf unser seelisches Wohlbefinden. Leichtigkeit und Freude erleben Sie beim Tanz.

**Referentin: Daniela Zibi, Vitamin D- und vegane Ernährungsberaterin, Lachyogatrainerin, Tanzkursleiterin**

**Sa, 25.04.2020, 16 – 19 Uhr // 9 Euro**

## Kiss Weißenburg•Gunzenhausen Der Seele Gutes tun

### → Spaziergang

Wir treffen uns beim Naturfreundehaus und fahren mit einigen Pkws gemeinsam zum Vogellehrpfad nach Oberhochstatt. Von dort laufen wir größtenteils auf Rasenwegen mit guter Fernsicht und einem „Startgedanken“ zum Naturfreundehaus zurück. Neben den Eindrücken aus der Natur gibt es immer wieder kleine besinnliche Impulse, die uns in Kontakt mit uns selbst bringen. Als Abschluss ist ein gemeinsames Mittagessen im Naturfreundehaus geplant.

**Wegbegleiterin: Diana Dasenbrock, Kiss-Mitarbeiterin**

**So, 26.04.2020, 10 – 12 Uhr**

**Treffpunkt: Naturfreundehaus, Am Rohrberg 19, 91781 Weißenburg**

**Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** **Focusing → Workshop**

Focusing ist ein kreativer Weg der Selbsterforschung, der bei schwierigen und belastenden Lebenssituationen helfen kann. Durch das achtsame Wahrnehmen des Körpers entstehen Bilder, Worte oder Gefühle, die aktuelle Themen bewusst machen und psychische Blockierungen sowie körperliche Verspannungen lösen können.

**Referentin: Sonja Hüttinger, Heilpraktikerin**

**Di, 28.04.2020, 19 – 21 Uhr // 6 Euro**

**Kiss Roth•Schwabach** **Heitere Homöopathie → Vortrag**

Um homöopathische Mittel sicher anwenden zu können, ist es hilfreich, die Anwendungsschwerpunkte der Mittel zu kennen. Da es sich mit Spaß leichter lernen lässt, befassen wir uns an diesem Abend mit bekannten und weniger bekannten homöopathischen Mitteln.

**Referentin: Heidi Czech, Praxis für Homöopathie und ganzheitliche Gesundheit**

**Mo, 04.05.2020, 19 – 20:30 Uhr // 5 Euro**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **TZI-Regeln für die Gruppenarbeit**

**→ Workshop**

Sind Regeln in einer Selbsthilfegruppe hilfreich? Und wenn ja, welche? – In diesem Seminar lernen wir die Regeln der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Ruth Cohn kennen und probieren ihre Wirkung gleich aus.

**Referentin: Ingeborg Ehrlich-Schweizer, Supervisorin DGSv / IGSv**

**Fr, 08.05.2020, 16 – 19 Uhr // 9 Euro**

**Kiss Ansbach** **Kinesiologie als Selbsthilfe bei seelischem Stress**

**→ Workshop**

Situationen, Menschen, Erfahrungen und gespeicherte Emotionen können – bewusst oder unbewusst – Stress bereiten und damit die Lebensqualität mindern. Die Kinesiologie bietet Möglichkeiten, Stressoren zu erkennen und deren Wirkung aufzuheben oder zumindest abzumildern. So kann sich unser System wieder selbst regulieren und unsere Lebensenergie freier fließen.

Lernen Sie einfache Techniken kennen und anwenden. Beschenken Sie sich selbst mit mehr innerem Frieden und Wohlbefinden!

**Referentin: Katharina Hochreuther, Heilpraktikerin für**

**Psychotherapie, Kinesiologin**

**Fr, 08.05.2020, 15 – 17 Uhr // 6 Euro**

## **Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** **Selbsthypnose als Lebenshilfe**

→ Workshop

Selbsthypnose ist eine effektive Methode zur Selbsthilfe bei verschiedenen Symptomen wie Schlafstörungen, Stress, Schmerzen oder depressiven Verstimmungen. Einfache Techniken verhelfen zu einer schnellen Entspannung und mehr Wohlbefinden. Mit den Übungen zum Ausprobieren erleben Sie die beruhigende Wirkung auf Körper und Geist und bekommen ein Gefühl dafür, was Hypnose bewirken kann.

**Referentin: Nicole Beer, Heilpraktikerin**

**Do, 14.05.2020, 19 – 20:30 Uhr // 5 Euro**

## **Kiss Nürnberger Land** **„Der Mai ist gekommen – Unkräuter schlagen aus...“** → Kräuterspaziergang

Was kann es Schöneres geben als in herrlicher Natur zu entspannen, für ein paar Stunden den Alltag zu vergessen und gleichzeitig neues und altes Kräuterwissen zu erfahren? Gemäß dem Lebensmotto von Frau Lehmeier: „Täglich mindestens einmal lachen, zwei große Portionen Luft und eine Handvoll Unkraut“. Kostproben für Zubereitungsarten von Unkraut / Wildkräutern gibt es nach der Führung auf dem Bauernhof bei einem gemeinsamen kleinen Schmaus.

**Referentin: Birgit Lehmeier, Kräuterpädagogin**

**Sa, 16.05.2020, 13:30 – 16:30 Uhr // 12 Euro**

**Rüblanden 21, 91242 Ottensoos**

## **Kiss Roth•Schwabach** **„SchmerzHAFT – Leben mit chronischen Schmerzen“** → Film und Selbsthilfebörse

Der Film gibt subjektiv, unzensiert, mitunter sogar humorvoll, Einblicke in das Leben von drei Menschen, die seit vielen Jahren unter starken chronischen Schmerzen leiden. Er macht deutlich, was dies für ihren Alltag bedeutet. Er vermittelt darüber hinaus gleichzeitig Mut, da er zeigt, wie sich die Betroffenen trotz seelischer und körperlicher Not ihrem Schicksal stellen und wie sie bereits schlimmste seelische Krisen überwunden haben.

Umrahmt wird der Filmnachmittag von der Selbsthilfebörse Roth-Schwabach. Dort können die Besucher\*innen mit unterschiedlichen regionalen Selbsthilfegruppen ins Gespräch kommen und sich über die Möglichkeiten der Selbsthilfe informieren.

**So, 17.05. 2020, 14 – 18 Uhr / Film: 14:30 – 16 Uhr**



## **Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** Homöopathie bei psychischen

### **Erkrankungen** → Vortrag

Globuli oder Tropfen – viele nutzen bereits homöopathische Mittel bei akuten Beschwerden. Doch auch bei psychischen Erkrankungen gibt es bei einer fachgerecht angewandten Behandlung die Möglichkeit, Symptome zu lindern und sogar den Heilungsprozess in Gang zu bringen.

**Referentin: Katrin Schramm, Heilpraktikerin**

**Di, 26.05.2020, 19 – 20:30 Uhr // 5 Euro**

## **Kiss Nürnberger Land** Boule – zum Wegkugeln...

### → Spiel und Spaß

Lust mal Boule zu spielen und selbst die silberne Kugel in der schaukelnden Hand zu halten und sie dann mit Gefühl loszulassen? „Plopp“ macht „la Boule“ auf dem sandigen Boden bevor sie zu dem kleinen blauen Kügelchen rollt. Mit „Klack“ trifft sie auf eine andere Boule und dann noch einmal „Klack“ auf die nächste. Jubel auf der einen, ein bisschen Zähneknirschen auf der anderen Seite. Die Freude zeichnet trotzdem alle Gesichter, denn das gesellige Spiel macht Spaß, ist für alle Altersgruppen geeignet und schnell erlernt. Ein Nachmittag zum fröhlichen Ausprobieren unter kompetenter Anleitung. Kugeln stehen zur Verfügung.

**Begleiterin: Brigitte Bakalov, Kiss-Mitarbeiterin**

**Di, 16.06.2020, 15:30 Uhr**

**Bouleplatz Ecke Erlen- / Bahnofsstraße, 91233 Neunkirchen am Sand**

## **Trialogische Gesprächsrunden**

Beim Trialog setzen sich Betroffene, Angehörige und Fachleute zusammen und suchen nach Wegen, ihr Wissen auf gleicher Ebene zusammenzubringen und ihre Ressourcen zu nutzen. Betroffene sind Expert\*innen in eigener Sache, Angehörige haben eine wichtige Funktion bei der Alltagsbewältigung und professionell Tätige verfügen über therapeutisches Know-how.

## **Kiss Ansbach** Depressions-Trialog

**Mo, 10.02.2020 und 17.02.2020, jeweils 18 – 20 Uhr**

## **Kiss Ansbach** Sucht-Trialog und Borderline-Trialog

Termine erfragen

# Individuelle Gruppenunterstützung

Wir Kiss-Mitarbeiter\*innen kommen auf Anfrage in Ihre Gruppe, wenn Sie einen speziellen Wunsch nach Unterstützung oder Aktivierung in Ihrer Selbsthilfearbeit haben.

Mögliche Themen:

Moderation – wie geht das in der SHG?

Spiele und Übungen für eine lebendige Gruppenarbeit

Struktur in die Gruppe bringen – Rollen, Regeln, Ablauf

Situationsanalyse – wo stehen wir und wo wollen wir hin?

Wenn es kracht – Konflikte lösen in der SHG

Abenteuer Gruppe – Stärken nutzen, mit Schwächen umgehen

Wir lassen es uns gut gehen – Entspannendes für die Gruppe

Wenn Sie uns zu einem Thema einladen möchten, wenden Sie sich zur Terminabsprache an Kiss in Ihrer Nähe.

## Forum Selbsthilfe

Regionale Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen

### **Kiss Ansbach**

Mi, 29.01.2020, 15 – 18 Uhr

### **Kiss Roth•Schwabach**

Do, 12.03.2020, 19 – 20:30 Uhr

### **Kiss Nürnberger Land**

Di, 31.03.2020, 19 – 21 Uhr

### **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen**

Fr, 15.05.2020, 15:30 – 19 Uhr

ZSL, Luitpoldstr. 42–44, 91052 Erlangen

# Runder Tisch Mittelfranken

## Informationsveranstaltung

Eine detaillierte Vorstellung des Verfahrens der Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen am Runden Tisch Mittelfranken findet statt bei:

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen**, Tel. 0911 234 94 49

Mo, 20.01.2020, 16 Uhr

Aus organisatorischen Gründen wird um eine verbindliche Anmeldung gebeten. Mindestanzahl: Vertreter\*innen aus drei verschiedenen Gruppen.

## Einzelgesprächstunden

Neben der Informationsveranstaltung kann auch eine persönliche Beratung, nach vorheriger Terminvereinbarung bei der Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfegruppenförderung, in Anspruch genommen werden. Insbesondere bei der ersten Antragstellung ist eine persönliche Einzelberatung zur optimalen Förderung empfehlenswert.

Zusätzlich finden in Kiss vor Ort an folgenden Tagen persönliche Beratungstermine statt. Um unnötige Wartezeiten zu vermeiden, wird um vorherige Terminvereinbarung mit der entsprechenden Kiss oder den Mitarbeiterinnen vom Runden Tisch gebeten.

**Kiss Nürnberger Land**, Tel. 09151 908 44 94

Di, 14.01.2020

**Kiss Ansbach**, Tel. 0981 972 24 80

Mi, 22.01.2020

## Kontakt:

Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfegruppenförderung

Kerstin Dechamps, Ute Högner

Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg

Tel. 0911 23 73 96 64 oder [shg-foerderung@kiss-mfr.de](mailto:shg-foerderung@kiss-mfr.de)

# Anmeldung

Engeladen sind Selbsthilfeaktive und an Selbsthilfe Interessierte. Wir freuen uns, Ihnen wieder zahlreiche Veranstaltungen anbieten zu können. Bitte melden Sie sich spätestens sieben Tage vor der Veranstaltung schriftlich, per E-Mail oder telefonisch verbindlich an. Wenn ein Kostenbeitrag anfällt, zahlen Sie diesen vor Ort.

Gebärdendolmetscher\*innen / mobile Induktionsanlage möglich. Bitte mindestens drei Wochen vor der ausgewählten Veranstaltung bei der jeweiligen Kiss anmelden.

# Unsere Anschriften

Der gemeinnützige Verein Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V. ist Träger von fünf Kontakt- und Informationsstellen:

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen**

Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg

Tel. 0911 234 94 49

Fax 0911 234 94 48

nuernberg@kiss-mfr.de

## **Kiss Ansbach**

Jahnstraße 2, 91522 Ansbach

Tel. 0981 972 24 80

Fax 0981 972 24 82

ansbach@kiss-mfr.de

## **Kiss Roth•Schwabach**

Sandgasse 5, 91154 Roth

Tel. 09171 989 73 70

Fax 09171 989 73 71

roth@kiss-mfr.de

## **Kiss Weißenburg•Gunzenhausen**

Westliche Ringstraße 2, 91781 Weißenburg

Tel. 09141 976 21 72

Fax 09141 976 21 74

weissenburg@kiss-mfr.de

## **Kiss Nürnberger Land**

Unterer Markt 2, 91217 Hersbruck

Tel. 09151 908 44 94

Fax 09151 908 45 15

nuernberger-land@kiss-mfr.de

**[www.kiss-mfr.de](http://www.kiss-mfr.de)**