

Infobrief November 2026



Bild: Tatiana Zanon/ unsplash

Du hast meine Klage in einen Freudentanz verwandelt. Das Trauergewand hast du mir ausgezogen und mir ein Festkleid angelegt. Mit Liedern will ich dich loben und nicht schweigen. Herr, mein Gott, für immer will ich dir danken. (Psalm 30,12+13)

Liebe Gemeinde, liebe Freundinnen und Freunde,

so eine Erfahrung verändert das Leben. Sie lässt einen nicht, wie man war. Die Naivität kommt abhanden. An ihre Stelle kann ein Vertrauen treten, das zwar nicht mehr so sicher und vollmundig ist, aber geprüft und tragfähig. Glaube, Denken und Fühlen verändern sich.

So überzeugt war er und sorglos: „Nichts kann mich umwerfen, nichts in der Welt! Denn du, Herr, hast in deiner Güte dafür gesorgt, dass ich fest wie ein Berg dand.“ Wie oft hat er das schon gebetet, gesungen, bezeugt? Doch es kommt anders. „Dann hast du dein Angesicht vor mir verborgen“, erinnert er sich. Die Gewissheiten kommen abhanden. Was Zuversicht gegeben hat, zerrinnt in der Hand. „Da verlor ich vor Schreck jeden Halt.“

Der Dichter des 30. Psalm beschreibt die Erfahrung, sich von Gott verlassen zu fühlen, obwohl er sich in seinem Vertrauen so unerschütterlich fühlte. Das lässt einen nicht so, wie

man war. Inzwischen kann er wieder singen. Er formuliert Gebete. Er gehört zu denen, die in Todesnot waren; und Gott hat ihn aus der Tiefe wieder heraufgezogen. „Für immer will ich dir danken!“

Wenn wir als Gemeinde zusammenkommen – was haben die Menschen erlebt, mit denen wir singen? Wie viele von uns, haben schwere Rückschläge erlitten? Haben Krankheiten ihr Leben gezeichnet? Ist ihnen mal der Glaube abhandengekommen? Wer ringt gerade jetzt mit schweren Zweifeln? Wer kann kein Vertrauen mehr aufbringen? Und wer singt aus vollem Hals, weil er von Gott viel Gutes empfangen hat oder weil Gott sie aus der Tiefe hervor geholt und ihr neuen Lebensmut gegeben hat? Wem geht das Lob leicht über die Lippen und wer ist sich nicht sicher, welche Worte und Lieder er überhaupt noch mitsingen kann? So verschieden ist unser Leben bisher verlaufen. Wir kommen zum Gottesdienst zusammen und der Augenblick ist doch für alle so unterschiedlich.

Was sagt das über unsere Gemeinschaft, unsere Gottesdienste, unser Singen und Beten? Ich möchte meine Gottesdiensterfahrung demütig in das Gesamte der Gemeinde einordnen. Eine Stimme, die Gott lobt. Eine von vielen. Eine, die dazugehört und ihren eigenen Teil beiträgt. Und alle anderen tragen ihren Teil dazu bei, weil sie ganz anderes erlebt haben.

Mit herzlichen Grüßen, auch im Namen der Hauptamtlichen und der Gemeindeleitung,

Sören Brüninghaus

Aktuelles

Erinnerung an die Mitgliederversammlung

Mittwoch, 4. November, 19.30 Uhr

Die Gemeindeleitung lädt zu einer Mitgliederversammlung am 4. November 2026 um 19.30 Uhr ein. Wir würden uns freuen, viele von euch dort zu sehen und mit euch gemeinsam ins Gespräch zu kommen. Inhaltlich beschäftigt uns die Frage, wie wir als Gemeinde zukunftsfähig bleiben können. Diese Frage ist die Klammer für zwei Zukunftsthemen: erstens unser gemeinsamer Gottesdienst und zweitens die Stellenkonstellation unserer Hauptamtlichen. Kommt also gern dazu, damit wir gemeinsam die Weichen stellen können.

Im Namen der Gemeindeleitung, Fabian Nattkämper

Hören, lernen, mitsingen

Die Liste unserer Lieder auf Spotify

Rebecca Steinhauer hat eine Liste der Lieder, die wir in unseren Gottesdiensten singen, auf Spotify zusammengestellt. Die Liste ist auf unserer Internetseite unter dem Reiter „Gottesdienste“ verlinkt. Auch über den kostenlosen Zugang (mit Werbung), kann die Liste angewählt werden.

Erntedankopfer für den Bund Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden

In unserem Gemeindebund tun wir gemeinsam die Dinge, die Gemeinden nicht allein können: die Ausbildung der Hauptamtlichen, öffentliche Statements zu gesellschaftlichen und politischen Themen, die Jugendverbandsarbeit und vieles mehr. Ab 2027 werden wir vom Bund noch unmittelbarer in der Arbeit unserer Region „An Jade und Weser“ profitieren.

Im Rahmen unseres Erntedankopfers wurden bisher 7.005,82 € für die Arbeit des Bundes zusammengelegt. Es ist auch weiterhin möglich, mit einer zweckgebundenen Spende einen Beitrag dazu zu leisten.

Ein herzlicher Dank an alle Spenderinnen und Spender!

Rückblick

Was hält uns zusammen?

Ökumene Eversten auf dem Markt

Als Pastorinnen und Pastoren der Ökumene Eversten sind wir uns einig: Wir machen uns gerne stark für Demokratie und den Zusammenhalt in der Gesellschaft. Darum sind wir an den Markttagen 30. September und 2. Oktober mit einem Stand auf die Märkte in Eversten und Bloherfelde gegangen und haben das Gespräch gesucht. „Wie hoffnungsvoll sind Sie heute aufgestanden?“, haben wir gefragt. Die Leute konnten mit Bällen in Glasröhren abstimmen: fröhlicher, neutraler oder trauriger Emoji? Im weiteren Gespräch wollten wir ein Gefühl dafür bekommen, wie die Menschen die Gesellschaft sehen. Was kann ihnen helfen, mutig in die Zukunft zu schauen?



Bericht vom Forum Digitalisierung

Der Arbeitskreis Digitalisierung hat am 10. Oktober alle interessierten Mitarbeitenden aus allen Bereichen der Gemeinde zu einem Forum eingeladen. Gemeinsam sind wir dort darüber ins Gespräch gekommen, wie wir unseren Mitarbeiter*innen, egal ob im Ehren- oder Hauptamt, die Arbeit mit digitalen Lösungen erleichtern können.

Dabei haben wir schnell gemerkt, dass es in den verschiedenen Bereichen an ganz ähnlichen Stellen hapert. So sind zum Beispiel Kommunikationswege manchmal unklar oder holpriger als sie sein müssten oder Mitarbeiter*innen kommen nur auf Umwegen an die Informationen, die sie eigentlich brauchen.

Jetzt macht sich der AK Digitalisierung auf die Suche nach Softwarelösungen, mit denen diese Probleme angegangen werden können. Dazu halten wir euch natürlich auf dem Laufenden.

Ausblick

Weihnachten im Schuhkarton

Abgabe am 1., 8. und 15. November vor und nach dem Gottesdienst

Auch in diesem Jahr sammeln wir wieder Schuhkartons ein, die Kindern in schwierigen Lebenssituationen ein Zeichen der Hoffnung und Freude spenden. So kannst du mitmachen: Packe einen Schuhkarton mit neuen Geschenken (z.B. Spielzeug, Kleidung, Schulmaterialien, Hygieneartikel). Außerdem hilft eine Spende von 5-10 € für den Versand der Kartons. Die Schuhkartons können an den drei ersten Novembersonntagen jeweils vor oder nach dem Gottesdienst in der Kreuzkirche neben dem Infotisch abgegeben werden. Dort nehme ich die Kartons in Empfang. Flyer zur Aktion liegen am Infotisch aus.

Martina Musielak

Tod in Venedig – Requiem von B. Marcello und Werke von A. Vivaldi

Chorkonzert am Sonntag, 1. November, 17 Uhr

Ein Abend mit Musik vom Graf-Anton-Günther-Kammerchor und der Musique-Manufactur. Der Eintritt ist frei. Um eine Spende wird gebeten.

Kreativmarkt

Samstag, 7. November, 14-17.30 Uhr

Dekoratives, Nützliches, Herbstliches und Weihnachtliches zum Verschenken und Selberfreuen. Handgemachtes aus Papier, Holz, Perlen, Stoff und Wolle. Von Schmuck bis zu Marmelade und Plätzchen. Eine herzliche Einladung zum Kreativmarkt mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen in der Cafeteria.

Mit dem Erlös aus dem Kreativmarkt wird die vielfältige Arbeit unserer Gemeinde unterstützt. Und denkt daran: Nur Barzahlung ist möglich. Wer sich noch praktisch beteiligen möchte, wende sich bitte an Hanne Steinhuber und Martina Beckers.

Erinnerungsgang

Dienstag, 10. November, 15 Uhr

Alljährlich wird seit 45 Jahren bei dem Schweige- und Gedenkgang an die jüdischen Opfer unter der Gewaltherrschaft der Nationalsozialisten erinnert. Wir denken an die Opfer und Hinterbliebenen und rufen uns unsere Verantwortung für die Demokratie ins Bewusstsein. Ausgangspunkt ist der Innenhof der Landesbibliothek (www.erinnerungsgang.de).

Trau dich!

Abendgottesdienst für Frauen am Mittwoch, 11. November, 19.30 Uhr

Frau sein. Zwischen Rollenbildern, Erwartungen und Zuschreibungen den eigenen Weg finden. Mutig und klar. Für sich und andere eintreten. Selbstbewusst und stark.

Gott traut dir vieles zu, mehr als du selbst manchmal glaubst. Bei ihm ist so vieles möglich! Entdecke, was er sich für dich gedacht hat.

Ein Gottesdienst zum Nachdenken und vorwärts gehen.

Willkommensfrühstück

Samstag, 14. November, um 10 Uhr

Hanne Steinhuber und Sören Brünninghaus laden zum Willkommensfrühstück ein. Bei einer Tasse Tee oder Kaffee und leckeren Brötchen kommen wir ins Gespräch über unsere Gemeinde und den Glauben an Jesus Christus. Eine Einladung an alle, die neu in der Kreuzkirche sind und mehr über die Gemeinde und die Mitgestaltungsmöglichkeiten erfahren wollen. Eine großartige Gelegenheit, um in gemütlicher Runde Fragen zu stellen und um Menschen kennenzulernen, die ebenfalls neu bei uns sind.

Bei Interesse freuen wir uns über eine Anmeldung bei Pastor Sören Brünninghaus.

Dem Drachen ins Gesicht schauen – Zugänge zur Offenbarung

Herbsttreffen der Oldenburgischen Bibelgesellschaft am Samstag, 14. November, 9.30-13.30 Uhr im Gemeindehaus Bümmerstede

Die Offenbarung des Johannes ist das von der Anordnung her letzte Buch der christlichen Bibel. Manche sagen auch: das große Finale. Sie gab den Christen Trost und Hoffnung während der Verfolgungen im römischen Reich. Für uns heute ist sie meist ein Buch mit sieben Siegeln. Das Herbsttreffen der Oldenburgischen Bibelgesellschaft wird sich beispielhaft mit ihren Texten beschäftigen, um ihrer Botschaft für uns heute auf die Spur zu kommen.

Eine herzliche Einladung an alle Interessierten! Samstag, 14. November, 9.30-13.30 Uhr im Gemeindehaus Erikaweg 19. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Faires Frühstück

Samstag, 21. November, um 10 Uhr

„Miteinander essen, das kann schön sein“, heißt es in einem Tischlied. Und so ist es. Vor allem dann, wenn nicht nur die, die gemeinsam zu Tisch sitzen, Freude daran haben; sondern auch die, die in der Produktion der Lebensmittel arbeiten.

Beim Fairen Frühstück probieren wir es aus: Wie schmecken faire Lebensmittel? Wir lassen uns überzeugen: Fair ist, wenn beide Seiten davon profitieren. Die einen, weil sie einen fairen Preis bezahlt bekommen, und die anderen beim Genuss der guten Lebensmittel.

Sara Broda, Eine-Welt-Promoterin des Landes Niedersachsen, ist beim Ökumenischen Zentrum Oldenburg (www.oezo.de) angestellt. Sie wird uns von den Chancen des Fairen Handels erzählen.

Zur Planung ist eine Anmeldung bei Sören Brünninghaus bis zum 17. November notwendig. Um Spenden zur Deckung der Kosten wird gebeten.

TrauerOase

Ein Angebot zum Ewigkeitssonntag am 22. November, 15-17 Uhr

An Gedenktagen wie dem Ewigkeitssonntag geben wir Gefühlen wie Trauer und Schmerz, Verlust und Loslassen Raum. Darüber hinaus gibt es in unserer Gesellschaft eher wenig Orte zum Trauern. Umso wichtiger ist es, dass Kirchen ein Ort sind, an dem Trauer sein darf und Trost gespendet wird. Deswegen öffnen wir unsre Gemeindetüren und laden ein zu einer TrauerOase.

Im warm beleuchteten Kirchenraum einfach da sein. Eine Kerze anzünden. Ein Symbol für

eine schwere Last ablegen. Eine Klage formulieren. Beten. Schweigen. Auf tröstliche Worte hören. Waffeln mit heißen Kirschen essen. Denn trauern kostet Kraft.

Für den Seelsorgekreis, Elisabeth Seydlitz

Is it tradition? – Winterkonzert mit dem Alafia Ensemble

66 Minuten am Freitag, 27. November, um 20 Uhr

Das Alafia Ensemble lädt euch herzlich zu unserem diesjährigen Winterfest-Konzert ein! Erlebt eine abwechslungsreiche musikalische Reise durch die Klänge der Festtage: Von klassischer Musik von Tschaikowskys Nussknacker und Mozarts Klavierkonzert über unvergessliche Filmmusik von John Williams bis hin zu traditionellen Melodien aus den Herkunftsländern unserer Ensemblemitglieder. „Is it tradition?“ Die Frage gibt den Impuls, verschiedene Wintertraditionen unterschiedlicher Menschengruppen kennenzulernen und zu erleben.



Gottesdienste an den Festtagen

Jesus Christus – Gottes Kind kommt zur Welt und Licht erhellt das Dunkel. Das feiern wir in unseren Gottesdiensten der Advents- und Weihnachtszeit. An den Festtagen und zum Jahreswechseln laden wir ein...

Mittwoch, 23. Dezember	17 Uhr	Vorabendchristvesper mit anschl. Feierzeit
Donnerstag, 24. Dezember	15 Uhr	Christvesper mit Kindermusical
Donnerstag, 24. Dezember	17 Uhr	Christvesper
Freitag, 25. Dezember	10.30 Uhr	Weihnachtsgottesdienst
Sonntag, 27. Dezember	10.30 Uhr	Gottesdienst
Donnerstag, 31. Dezember	18.00 Uhr	Jahresschlussandacht
Sonntag, 3. Januar	10.30 Uhr	Neujahrsgottesdienst mit Abendmahl

In der Stille Gott erfahren

Wir treffen uns seit einigen Jahren, um gemeinsam das Herzensgebet oder Jesusgebet zu praktizieren. Darin erfahren wir, dass wir die Stille und Präsenz Gottes intensiv wahrnehmen. Auch wenn während des Gebetes gar nicht gesprochen wird, entsteht ein Gefühl von Verbundenheit. Nach dem Gebetsteil liest ein Teilnehmer einen inspirierenden Text vor, über den wir uns austauschen. Oder wir reden über das, was uns aktuell beschäftigt. Wir teilen unsere Fragen und bestärken uns im Glauben.

Herzlich willkommen, wenn du mal reinschnuppern willst! Lebenssituationen haben sich verändert und die Teilnehmerzahl hat abgenommen. Zuwachs würde uns guttun. Wir treffen uns freitags um 17.30 Uhr im Gemeindehaus. Eine Einweisung in die Gebetsform ist erforderlich. Darum melde dich bei Interesse bei mir (meeuw789@gmail.com).

Claudia Meeuw

Briefmarken sammeln für die Arbeit unter Waisen in Südamerika

Liebe Gemeinde, wir sammeln in einer Plastikröhre vor dem Lädchen in unserer Gemeinde Briefmarken. Mein Mann, Carl-Heinz hat diese Aktion jahrelang betreut und ich führe dieses Herzensprojekt jetzt in seinem Sinne und im Sinne der Europäisch Baptistischen Mission (EBM) weiter. Die gesammelten Briefmarken werden von mir aufbereitet und an Ehepaar Liedtke in Gedern geschickt. In diesem Jahr sind bereits 12.000 € durch Versteigerung von Briefmarken aus unserer und anderen Gemeinden eingenommen und an die EBM weitergeleitet worden. Das Geld fließt direkt in die Arbeit von Kinderhilfsprojekten in Lateinamerika.

Wer weitere Informationen darüber sucht, findet sie auf der Seite der EBM (<https://www.ebm-international.org/de/spenden/briefmarken-sammeln/>). Jede einzelne Marke zählt und wird zu barem Geld für diesen guten Zweck.

Ingrid Schmietenknoop

Vertrautes befragen, Neues zulassen, Klarheit gewinnen

Theologischer Grundkurs ab 8. Januar 2027 in Vechta

Einüben in theologisches Denken, Hilfen zum Verständnis und zur Auslegung der Bibel, Grundwissen über die Kirchen- und Theologiegeschichte und die Einführung in Predigt und Gottesdienste.

Der Theologische Grundkurs der Vereinigung Evangelischer Freikirchen richtet sich an Ehrenamtliche im Bereich Predigt und Lehre und an theologisch Interessierte. Er umfasst 8

Wochenendtermine – 4 davon online – und eine Seminarwoche. Start ist an dem Wochenende 8.-10 Januar. Standardpreis 500 €; ermäßigt 350 €.

Interessierte finden weitere Informationen auf der Seite www.thgk.de. Der Flyer liegt am Infotisch aus. Als Pastorenteam freuen wir uns über eine Information, falls jemand aus der Gemeinde an dem Kurs teilnimmt. Wenn jemand mit dem Gedanken spielt, sich für den Kurs anzumelden, beraten wir gerne.

Erinnerung: Advents-Wichtelkalender

Wir erinnern noch einmal an den Advents-Wichtelkalender. Melde dich bis zum 8. November bei Martina Beckers (martinabeckers@kabelmail.de, 0173 8813800) an. Bei ihr bekommst du alle Infos. Oder schau in den Infobrief von Oktober.

Adventskalender mit Charme

Der Adventskalender zugunsten der Stiftung Chance zum Leben

Schenke Dir selbst und anderen besonderen Menschen in diesem Jahr auch etwas ganz Besonderes: unseren Adventskalender, der schon vor dem Öffnen des ersten Türchens Licht und Wärme verbreitet hat! Denn alle Einnahmen aus dem Verkauf gehen an in Not geratene, alleinerziehende Mütter und Väter, Familien und Schwangere, die nicht wissen, wie sie das Leben mit dem Neugeborenen finanziell stemmen sollen.

Hinter jeder Tür verbirgt sich ein Preis. Die Adventskalender haben Losnummern mit der täglichen Chance, eines der Geschenke zu gewinnen. Der Kalender kann im Lädchen erworben werden.



Geschäftliches

Nächster Infobrief

Der Infobrief erscheint innerhalb der letzten Woche vor Beginn des neuen Monats. Beiträge schickt bitte bis zwei Wochen vor Monatswechsel per Mail an redaktion@kreuzkirche-oldenburg.de.

Kontakte

Pastor Sören Brüninghaus | 0441 998 402 58 | soeren.brueninghaus@kreuzkirche-oldenburg.de

Pastorin Elisabeth Seydlitz | 04407 9138320 | elisabeth.seydlitz@kreuzkirche-oldenburg.de

Pastor Niklas Schulze | 0152 336 431 35 | niklas.schulze@kreuzkirche-oldenburg.de

Gemeindeleiter Fabian Nattkämper | fabian@nattkaemper@kreuzkirche-oldenburg.de

Referentin Haus & Organisation Petra Ihnen | 0441 350 64 871 | petra.ihnen@kreuzkirche-oldenburg.de

Kassenverwalterinnen Britta Janßen und Martina Musielak | kasse@kreuzkirche-oldenburg.de

Konto der Ev.-Freik. Gemeinde Oldenburg-KdöR: DE55 2805 0100 0000 4520 52 (LzO)

Termine im November

SO	1	10:00	Gebetstreffen
		10:30	Gottesdienst (Sören Brünninghaus) Kinderkirche, Kirchenmäuse
MO	2	18:45	Callanetics – Gymnastik für Frauen
DI	3	14:00	Sprachcafé (bis 15:30 Uhr)
		17:00	Bibelgesprächskreis
		19:30	Chorprobe „Baseline“
MI	4	10:30	Erlebnistanz 50+
		16:00	Gebetskreis
		16:00	Krabbelgruppe
		19:30	Mitgliederversammlung
DO	5	14:00	Sprachcafé (bis 15:30 Uhr)
		17:15	Jungschar (8-13 J.)
		18:30	Bläserchor
		20:00	Gemischter Chor
FR	6	15:00	Repaircafé (bis 17:30 Uhr) das Lädchen hat geöffnet
		15:00	Sprechstunde
		18:00	Jugend (13-18 J.)
		17:30	Stillegruppe/ Herzensgebet
		19:30	Solo&Co
SA	7	10:00	Gemeindeunterricht
		14:00	Kreativmarkt
		14:30	Übernachtung der Kinderkirche
SO	8	10:00	Gebetstreffen
		10:30	Gottesdienst (Sören Brünninghaus) Kinderkirche, Kirchenmäuse im Anschluss: Jekko (Junge Erwachsene) mit Mittagessen
MO	9	18:45	Callanetics – Gymnastik für Frauen
DI	10	14:00	Sprachcafé (bis 15:30 Uhr)
		15:30	Seniorenstunde
		19:30	Gemeindeleitung
		19:30	Chorprobe „Baseline“
MI	11	10:30	Erlebnistanz 50+
		16:00	Krabbelgruppe
		19:30	Abendgottesdienst für Frauen
DO	12	14:00	Sprachcafé (bis 15:30 Uhr)
		17:15	Jungschar (8-13 J.)
		18:30	Bläserchor
		20:00	Gemischter Chor
FR	13	15:00	Freitagscafé bis (16.30 Uhr)
		18:00	Jugend (13-18 J.)
		17:30	Stillegruppe/ Herzensgebet
SA	14	10:00	Willkommensfrühstück
SO	15	10:00	Gebetstreffen
		10:30	Gottesdienst (Malte Blumenröder) mit Sondersammlung Speranta



		10:30	Kinderkirche, Kirchenmäuse
MO	16	18:45	Callanetics – Gymnastik für Frauen
		20:00	Hochschul-SMD
DI	17	14:00	Sprachcafé (bis 15:30 Uhr)
		17:00	Bibelgesprächskreis
		19:30	Chorprobe „Baseline“
MI	18	10:30	Erlebnistanz 50+
		16:00	Gebetskreis
		16:00	Krabbelgruppe
DO	19	14:00	Sprachcafé (bis 15:30 Uhr)
		17:15	Jungschar (8-13 J.)
		18:30	Bläserchor
		20:00	Gemischter Chor
FR	20	15:00	Freitagscafé bis (16.30 Uhr)
		15:00	Sprechstunde
		18:00	Jugend (13-18 J.)
		17:30	Stillegruppe/ Herzensgebet
SA	21	10:00	Faires Frühstück
		10:00	Workshop Gospelchor „Baseline“
		15:30	Malen nach der Zentangle-Methode Workshop Gospelchor „Baseline“
SO	22	10:00	Gebetstreffen
		10:30	Gottesdienst (Elisabeth Seydlitz) Kinderkirche, Kirchenmäuse
		15:00	Traueroase
MO	23	18:45	Callanetics – Gymnastik für Frauen
		20:00	Hochschul-SMD
DI	24	14:00	Sprachcafé (bis 15:30 Uhr)
		17:00	Bibelgesprächskreis
		19:30	Gemeindeleitung
		19:30	Chorprobe „Baseline“
MI	25	10:30	Erlebnistanz 50+
		16:00	Krabbelgruppe
DO	26	14:00	Sprachcafé (bis 15:30 Uhr)
		17:15	Jungschar (8-13 J.)
		18:30	Bläserchor
		18:30	Theologischer Lektürekreis
		20:00	Gemischter Chor
FR	27	15:00	Freitagscafé bis (16.30 Uhr)
		18:00	Jugend (13-18 J.)
		17:30	Stillegruppe/ Herzensgebet
		20:00	„66 Minuten“ - Feierabendkonzert
SO	29	10:00	Gebetstreffen
		10:30	Gottesdienst (Niklas Schulze) Kinderkirche, Kirchenmäuse
MO	30	18:45	Callanetics – Gymnastik für Frauen