



Selbstverteidigung: Frauen und Mädchen können in Kursen lernen, wie „frau“ sich im Ernstfall erfolgreich zur Wehr setzt.

## Schlagkräftige Frauen

Beamte der Exekutive bringen Frauen bei, wie sie sich gegen sexuelle Angriffe erfolgreich zu Wehr setzen können.

Von zehn Frauen, die einem sexuellen Angriff ausgesetzt waren und sich nicht gewehrt haben, sind acht vergewaltigt worden; bei Gegenwehr sind neun von zehn Frauen der Vergewaltigung entgangen. Viele Frauen wehren sich nicht, weil sie nicht wissen, was sie gegen einen körperlich überlegenen Gegner tun sollen, starr vor Angst sind oder befürchten, ihren Widerstand mit dem Leben zu bezahlen. Niemand muss ein hilfloses Opfer sein: Wie man gefährliche Situationen erkennt, sich richtig verhält und im Ernstfall tatkräftig zur Wehr setzt, können Frauen und Mädchen in Selbstverteidigungskursen lernen.

Die Sicherheitsaktionen von Polizisten für Frauen gibt es bereits seit 1991. In den Kursen wird Wissen über Risiken vermittelt und es werden Erfolg versprechende Techniken unterrichtet. Die Kompetenz der Trainer ergibt sich aus ihrem beruflichen Hintergrund: Je-

der Polizist, der Frauen-Selbstverteidigung lehrt, ist intern in der Einsatztrainerausbildung tätig – und im regulären Dienstbetrieb mit Situationen konfrontiert, in denen er das Geübte anwenden muss. Zur Beliebtheit der immer sehr schnell ausgebuchten Kurse trägt auch der – im Gegensatz zu vielen kommerziellen Angeboten – günstige Preis bei.

In Wien stehen zwei Vereine zur Auswahl, bei denen Frauen unter der Leitung von Polizisten Selbstverteidigung trainieren können: die Sektion *Krav Maga Allround (KMA)* der Polizei-sportvereinigung (PSV) Wien und *Goshindo Women Defence Vienna (GWD)*. Die beiden Vereine arbeiten in der Frauen-Selbstverteidigung zusammen; beide haben in den Bundesländern Partnervereine mit vergleichbarem Angebot.

**Goshindo Women Defence** ist der erste Kampfsportverein Europas nur

für Frauen. Für seine Gründung im Jahr 2000 gab es zwei Anlässe: Frauen, die einen von Polizisten geleiteten Selbstverteidigungskurs besucht hatten, wünschten sich danach eine Trainingsmöglichkeit. Außerdem wurde die Anzahl der Frauen-Selbstverteidigungskurse der Polizei um die Jahrtausendwende aufgrund von Einsparungen reduziert. GWD machte aus der Not eine Tugend und bietet seither Anfängerkurse sowie Training für Fortgeschrittene an.

Derzeit können Frauen ohne Vorkenntnisse bei GWD zwischen Selbstverteidigungskursen an fünf Standorten wählen, die an unterschiedlichen Wochentagen angeboten werden. Um besser auf jede Frau eingehen zu können, liegt die Anzahl der Teilnehmerinnen bei maximal 20. Ein Kurs umfasst zehn Einheiten zu je 90 Minuten und kostet 85 Euro. Wer verhindert ist, kann die Übungsstunden an anderen Standorten



**In den Selbstverteidigungs-Kursen wird Wissen über Risiken vermittelt, und es werden Erfolg versprechende Techniken unterrichtet.**

nachholen. Absolventinnen eines Anfängerkurses haben die Möglichkeit, das Training für Fortgeschrittene zu besuchen, wovon etwa zehn Prozent Gebrauch machen. Im Fortgeschrittenentraining, das im Verein *Goshindo* stattfindet, werden die bereits bekannten Techniken vertieft, neue gelernt. Einmal pro Jahr gibt es ein Trainingslager, das eine intensive Übungsmöglichkeit an mehreren Tagen hintereinander bietet.

**Die unterrichteten Selbstverteidigungs-Techniken** stammen aus Jiu-Jitsu, Stilrichtung *Goshindo*. „Jiu-Jitsu enthält Elemente aus verschiedenen Kampfsportarten wie Judo oder Karate. Typisch für *Goshindo* ist, dass man in den Angriff hineingeht, zum Beispiel den Gegner erst gar nicht zufassen lässt“, erklärt Michael Takács, der Obmann der *GWD*. „In der Selbstverteidigung beginnt man meist mit einem Schockschlag – der Täter ist also mit seinem eigenen Schmerz beschäftigt.“ Hat eine Frau alle zehn Einheiten des Anfängerkurses absolviert, verfügt sie bereits über einen großen Teil der für den Gelbgurt (der untersten Graduierung) in Jiu-Jitsu erforderlichen Kenntnisse.

Michael Takács, der seit 1994 Frauen-Selbstverteidigungskurse der Polizei leitet, ist einer von elf Trainern und vier Trainerinnen. Die Trainer müssen Beamte aus der Exekutive oder dem Militär sein, die Ausbildung zum staatlichen Lehrwart absolviert haben und

in Jiu-Jitsu oder einem verwandten Kampfsport zumindest einen braunen Gürtel (die höchste Graduierung vor den Schwarzgurt-Meistergraden) besitzen.

Das Programm der Frauen-Selbstverteidigungskurse entspricht den neuesten Erkenntnissen und wird halbjährlich überarbeitet. Zur Einführung informieren die Trainer in einer Theorie- und Übungsstunde über Gefahrensituationen und das richtige Verhalten. In den folgenden Einheiten lernen die Frauen, sich mit einfachen Techniken zur Wehr zu setzen, die im Ernstfall „funktionieren“. Zwei Einheiten sind dem Stressstraining gewidmet, bei denen ein Trainer in Schutzanzug den Angreifer mimt.

Das in den Anfängerkursen vermittelte Repertoire umfasst rund 20 Techniken: Abwehrtechniken wie Würgeabwehr, Handgelenks- und Umklammerungsbefreiung, Angriffe wie Schläge und Tritte. Die Frauen üben paarweise, zum Teil unter Verwendung von Schlagpolstern. Die Techniken sind so ausgewählt, dass auch unспортliche Teilnehmerinnen sie leicht erlernen können. „Die Trainer achten darauf, ob jemand eine körperliche Beeinträchtigung hat – etwa Probleme mit den Knien, was bei älteren Frauen öfter vorkommt. Ist das der Fall, wird eine Ersatztechnik vorgeschlagen“, betont Takács.

Zu Beginn des Kurses fällt es etlichen Frauen schwer, auf einen anderen Menschen hinzuschlagen – auch wenn dieser einen Schlagpolster hält oder ei-



**Die Technik kann auch von unспортlichen Teilnehmerinnen erlernt werden.**

nen Schutzanzug trägt. Diese Schlaghemmung gibt sich laut Takács meist rasch, spätestens bei der zweiten Einheit ist nichts mehr davon zu bemerken. Auch eine besonders lange „Schrecksekunde“ wird durch das regelmäßige Training überwunden.

Beim „Bad-Man-Training“ erfährt jede Teilnehmerin, wie effizient sie das Gelernte einsetzt. „Die Angriffe des Bad Man entsprechen den von wirklichen Tätern gesetzten Aktionen: Würgen, Umklammern, an den Händen wegzerren, die Frau wegtragen und ihr dabei den Mund zuzuhalten“, nennt Takács einige Beispiele. Wenn eine Technik in dieser Stress-Situation gelingt, kann man davon ausgehen, dass sie im Ernstfall zur Verteidigung geeignet ist.

**Im realitätsnahen Stressstraining** können Sequenzen vorkommen, die Frauen an ein traumatisches Erlebnis erinnern. Die Trainer sind geschult, solche Situationen zu erkennen und so zu reagieren, dass die betroffene Frau vor der Gruppe nicht bloßgestellt wird. Täter lauern meist nicht in Tiefgaragen oder finsternen Parks, sondern halten sich dort auf, wo viele Menschen sind, etwa in Einkaufszentren. Jede Frau sollte daher überlegen, wo sich auf ihren Wegen Gefahrenpunkte befinden und wo sie Hilfe holen kann, falls sie verfolgt wird. Der Großteil der Sexualverbrechen wird in der Dämmerung begangen; die meisten Vergewaltigungen finden in der Nähe der Wohnung oder





**Selbstverteidigungskurs: Das Repertoire umfasst rund 20 Techniken.**

des Hauses statt, wo die Frau wohnt. Kommt es zu einem Angriff, sollte die Frau Entschlossenheit zeigen – mit ihrer Körperhaltung, durch Schreien, durch Gegenwehr. „Die typische Begründung eines Täters, warum er ein potenzielles Opfer nicht vergewaltigt hat, ist: Die Frau hat sich bei Annäherung in Verteidigungsposition begeben, da hat er von ihr abgesehen“, erklärt Takács. Wie wahrscheinlich ist es, dass sich eine Frau gegen einen wesentlich stärkeren Mann körperlich zur Wehr setzen kann?

Takács zeigt seinen geschwollenen Handrücken – da hat ihn eine rund 50 Kilo wiegende Frau im letzten Training mit ihren Knöcheln getroffen. Im Ernstfall werden Körperteile attackiert, die auch bei einem kräftigen Gegner empfindlich sind, Augen, Kehlkopf oder Hoden – und zwar so lange, bis mit keinem Angriff mehr zu rechnen ist. „Niemals aufgeben“, bringt Takács die zentrale, in den Selbstverteidigungskursen vermittelte Botschaft auf den Punkt.

**Die Absolventinnen** der Kurse schätzen ihr neu erworbenes Können realistisch ein. „Man ist sicher nicht unsiegbar, aber die Chancen, dass man sich verteidigen kann, steigen“, meint eine Teilnehmerin, die ihre Kenntnisse nach dem Anfängerkurs im Fortgeschrittenentraining perfektioniert hat. Besonders gefallen hat ihr, dass je nach durchgespielter Bedrohungssituation eine angemessene Reaktion eingeübt wird: „Am Anfang habe ich zum Trainer zu leise ‚Lassen Sie mich in Ruhe!‘ gesagt. Ich hab auch gelernt, laut zu schreien und richtig hinzutreten.“

Das Feedback der Teilnehmerinnen ist den Trainern wichtig. Am Ende des Kurses werden Feedback-Bögen ausgeteilt, in denen die Frauen anonym Bewertungen abgeben und Kommentare

VERKEHRSPLANUNG ♦ EISENBAHNPLANUNG  
 UMWELTSCHUTZ ♦ PROJEKTMANAGEMENT  
 STRASSENBAU ♦ BRÜCKENBAU  
 BAU-KG ♦ ÖRTLICHE BAUAUFSICHT

**Dipl.-Ing. Josef Prem**

ZIVILINGENIEUR FÜR BAUWESEN



INTERNET: [www.ig-prem.at](http://www.ig-prem.at)

**3130 Herzogenburg, Josef Würtz-G. 24**

Tel.: 02782/855 56-0\*; Fax: 02782/855 57-22  
 e-mail: [herzogenburg@ig-prem.at](mailto:herzogenburg@ig-prem.at)

**1050 Wien, Schloßgasse 11/3**

Tel.: 01/544 08 16-0\*; Fax: 01/544 08 17-42  
 e-mail: [wien@ig-prem.at](mailto:wien@ig-prem.at)

**CAUSA**

- Wirtschaftstreuhand GmbH
- Wirtschaftsprüfungsgesellschaft
- Steuerberatungsgesellschaft

1090 Wien · Türkenstraße 25/8  
 Tel.: 409 44 84 · Fax: 409 44 87  
 E-Mail: [office@causa.at](mailto:office@causa.at)



Autovermietung  
 Michael Eisenrigler

Spensfeldstraße 6  
 2100 Leobendorf

T 022 82/60 366  
 F 022 82/60 980  
 M 0664/130 3110

[office@ferrarifahren.at](mailto:office@ferrarifahren.at)



„Ein Mann ist alt, wenn er morgens ohne einen Wunsch aufwacht.“ >Enzo Ferrari<



ferrarifahren.at



**In den Selbstverteidigungskursen lernen die Frauen, auf unterschiedliche Angriffe – vom „Grapschen“ bis zum Vergewaltigungsversuch – angemessen zu reagieren.**

dazuschreiben können. Besonders häufig sind Bemerkungen zur gesteigerten Selbstsicherheit, etwa „Habe keine Angst mehr, wenn es finster ist“, sowie zu Vermittlung und Effizienz der Techniken: „Kurs sehr wirkungsvoll, humorvoll, nette Atmosphäre“, „Techniken anschaulich dargestellt und erklärt.“ Auch Verbesserungsvorschläge werden gemacht: „Bei Bad Man auch aus Fehlern der anderen lernen, z. B. Video.“ Das Feedback wird im Team besprochen und bei der Planung der nächsten Kurse (bei denen etwa auch Video zum Einsatz kommen wird) berücksichtigt.

**Krav Maga** zur Frauen-Selbstverteidigung ist ein relativ junges Angebot der PSV Wien. Im Juni 2005 fand ein Probetraining in der Marokkanerkaserne statt, noch im selben Jahr gab es die ersten Kurse. In der Zwischenzeit wurde das Trainingsangebot erweitert; jetzt stehen auch der Sportsaal des Stadtpolizeikommandos Donaustadt und die Sportanlage der PSV Wien in Kaisermühlen zum Üben zur Verfügung.

Anfängerinnen können Krav Maga in einem Frauen-Selbstverteidigungskurs lernen, der in Zusammenarbeit mit *Goshindo Women Defence* veranstaltet wird. Der Kurs besteht aus zehn Trainingseinheiten zu je 90 Minuten und kostet 85 Euro. Zusätzlich oder alternativ bietet die Sektion *Krav Maga Allround* der PSV Wien Wochenend-

Workshops an, in denen Grundkenntnisse von Krav Maga zur Selbstverteidigung unterrichtet werden. Diese finden zweimal pro Jahr statt, im Frühling und im Herbst; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Diese Workshops richten sich an Frauen, die keine Zeit für ein wöchentliches Training haben.

Wer nach dem Anfängerkurs weitermachen will, kann das reguläre Krav Maga-Training der PSV Wien besuchen, bei dem Frauen und Männer gemeinsam trainieren. Dazu kommen Spezialworkshops, bei denen die Abwehr von Angriffen mit Waffen oder der Einsatz von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung unterrichtet werden. Einmal pro Jahr können die Frauen auf einem Trainingslager neben Selbstverteidigung auch verschiedene Kampfsportarten kennen lernen.

Im Unterschied zu Judo oder Karate ist Krav Maga keine Kampfkunst und kein Wettkampfsport. Krav Maga, Hebräisch für „Kontakt-Kampf“, wurde für die israelischen Militär- und Exekutivkräfte entwickelt, um sie in kurzer Zeit selbstverteidigungsfähig zu machen. Beim von der PSV unterrichteten Krav Maga Allround (KMA) handelt es sich um eine Weiterentwicklung von Krav Maga, die an europäische Gegebenheiten und die Anforderungen im zivilen Bereich angepasst ist.

„Krav Maga ist besonders gut zur Selbstverteidigung geeignet, weil es auf natürlichen Reflexen basiert. Daher

sind die Bewegungen auch motorisch einfach zu erlernen. Die Technik muss effektiv, nicht schön sein“, charakterisiert Chefinspektor Robert Wagner, Wega-Fachbereichsleiter und Krav Maga-Instruktor, die in Europa noch wenig bekannte Art der Selbstverteidigung. Neben den Techniken spielen bei Krav Maga Kampfgeist und Durchhaltevermögen eine zentrale Rolle.

Auch die Frauen der Präsidentschaftskanzlei in der Hofburg, darunter „First Lady“ Margit Fischer, hatten Gelegenheit, Krav Maga kennen zu lernen. Schwerpunkte des von Franziska Tkavc, Trainerin bei GWD und Polizeibeamtin bei der Kriminalpolizeilichen Beratung, organisierten sicherheitsorientierten Verhaltenstrainings waren Prävention und Deeskalation; Wagner führte das Bad-Man-Szenarietraining durch.

Der Unterricht in den Frauen-Selbstverteidigungskursen wird von einem Instruktor-Team geleitet, dem neben dem staatlich geprüften Trainer Wagner die staatlich geprüften Lehrwarte Bernhard Böhm, Theresia Glöckl und Ruth Preining angehören. Alle vier sind auch in asiatischen Kampfsportarten ausgebildet: Wagner in Jiu-Jitsu, Preining in Karate, Böhm und Glöckl in Kung Fu. Im Kurs spielen die Trainerinnen die Hauptrolle – sie zeigen den Frauen, wie die Techniken richtig ausgeführt werden. Die männlichen Trainer übernehmen den Part des Angreifers.

**In den Selbstverteidigungskursen** lernen die Frauen, auf unterschiedliche Angriffe – vom „Grapschen“ bis zur versuchten Vergewaltigung – angemessen zu reagieren. Der Schwerpunkt liegt, neben Abwehr und Befreiung, auf Schlagtechniken, die wichtigsten Angriffsziele sind Kopf und Genitalbereich. Beim Training mit Schlagpolstern und Handpratzen (kleine Schlagpolster, die man wie einen Handschuh überstreift) werden anfängliche Schlaghemmungen rasch abgebaut; die Schlagende merkt, ob sie richtig auftrifft und wie fest der Treffer ist.

Es werden nur Techniken unterrichtet, die auch Unsportliche leicht erlernen können. „Die Frauen sind begeistert von der Einfachheit der Techniken. Beim Abwehren einer Ohrfeige nimmt man die Hände automatisch in die Höhe – diese Bewegung wird bei Krav Maga zu einem Block ausgebaut“, er-



klärt Glöckl. Es kommen keine unnatürlichen Techniken wie Handkantenschläge vor. Schläge, die mehr Übung voraussetzen, stehen erst im Fortgeschrittenentraining auf dem Programm. „Im Anfängertraining lehren wir keinen geraden Fauststoß, weil man sich bei nicht korrekter Ausführung selbst verletzen kann, sondern den einfacheren Hammerfaustschlag“, nennt Glöckl ein Beispiel.

Alle Krav-Maga-Techniken werden auf die Situationen abgestimmt, die für Angriffe auf Frauen typisch sind. So erweisen sich Bodentechniken, bei denen man sich von einer harten Unterlage wegdrücken muss, zum Beispiel auf einem Bett, als wenig wirksam. „Wir haben verschiedene Abwehrgriffe auf einer weichen Hochsprungmatte ausprobiert, die einen ähnlichen Widerstand bietet wie eine Matratze, und dann modifiziert“, erzählt Wagner. Er rät, eine Auseinandersetzung auf dem Boden, wenn möglich, zu vermeiden: „Männer sind in der Regel schwerer als Frauen, und beim Bodenkampf zählt jedes Kilo, etwa wenn sich der Angreifer auf sein Opfer legt. Außerdem hat man in der Bodenlage eine schlechtere Umfeldkontrolle, man sieht zum Beispiel nicht, ob sich ein weiterer Täter nähert.“

Erkennt man eine Gefahrensituation rechtzeitig, dann gelingt es meist, einer körperlichen Konfrontation aus dem Weg zu gehen. In Distanzspielen üben die Frauen, mit Körpersprache und Worten rechtzeitig „Nein!“ zu signalisieren. „Je kürzer die Distanz ist, umso schwerer kann man einen Angriff abwehren. Kommt jemand einer Frau zu nahe, sollte sie langsam zurückgehen und mit klarer Stimme befehlsartige Sätze sagen, zum Beispiel ‚Lassen Sie mich in Ruhe!‘ Wichtig dabei ist, dass die Signale einheitlich sind, also nicht mit Gesten Abwehr ausdrücken und dabei lachen“, erklärt Preining. Man sollte erst zuschlagen, wenn Reden und Abwehrtechniken wie Handhebel zur Handgelenksbefreiung nicht ausreichen – dann aber so, dass der Angreifer beeinträchtigt ist und sich die Frau in Sicherheit bringen kann.

Schafft eine Frau es, das Gelernte auch in einer Stress-Situation anzuwenden, dann ist sie für den Ernstfall gerüstet. Gegen Ende jeder Übungseinheit gibt es daher ein Drill-Training, bei dem die Teilnehmerinnen möglichst schnell und fest auf Schlagpols-



**Die unterrichteten Selbstverteidigungstechniken stammen aus Jiu-Jitsu, Judo, Karate und aus Krav Maga.**

ter einschlagen, obwohl sie schon müde sind – oft bei lauter Musik oder schlechtem Licht. Stress wird auch bei den „Bad-Man-Einheiten“ erzeugt, bei denen ein Trainer als Angreifer im Vollschutzanzug ein bewegliches – und damit schwerer zu treffendes – Ziel bietet. Die „Bad-Man-Einheiten“ werden auf Video aufgezeichnet, bei Einwilligung der jeweiligen „Verteidigerin“ gemeinsam analysiert, wie sie agiert hat und was sie besser machen könnte. Das Wissen, sich wehren zu können, wirkt sich laut Böhm positiv auf das Selbstbewusstsein aus: „Viele Frauen gehen mit einer Portion Selbstvertrauen mehr aus dem Kurs raus, sie können auch ohne hinhalten ihre Pri-

vatsphäre wahren.“ Eine besondere Rolle spielt das bei Übergriffen in der Familie oder im Bekanntenkreis – immerhin stammen die meisten Sexualstraftäter aus dem nahen Umfeld ihrer Opfer.

**Negative Erfahrungen** sind das häufigste Motiv für den Besuch eines Frauen-Selbstverteidigungskurses. Die Erlebnisse reichen von einer nächtlichen Verfolgung mit dem Gefühl, gerade noch davongekommen zu sein, bis zum sexuellen Missbrauch mit massiver Gewaltausübung. Die Kursteilnehmerinnen kommen aus allen sozialen Schichten und gehören den unterschiedlichsten Altersgruppen an – die

## Namibia und südliches Afrika



Safaris  
Mitfahren  
Angeln  
Jagd

[www.afrika-live.at.tf](http://www.afrika-live.at.tf)

bisher jüngste Teilnehmerin war 16, die älteste 65 Jahre alt. Rund 30 Prozent der Frauen, die einen Anfängerkurs absolviert haben, entschließen sich, weiter Krav Maga zu trainieren.

Etliche Frauen sind, nachdem sie Opfer von Gewalttaten geworden waren, von der Kriminalpolizeilichen Beratung auf die Selbstverteidigungskurse aufmerksam gemacht worden. Nicht immer handelt es sich dabei um Sexualdelikte, auch Raubüberfälle sind manchmal der Anlass dafür, dass eine Frau beschließt, Selbstverteidigung zu trainieren. Zwei Trafikantinnen, beide über 50 Jahre alt, wurden in ihrer Trafik überfallen und ausgeraubt; sie haben inzwischen nicht nur den Anfängerkurs, sondern auch ein Trainingslager besucht.

Manchmal kommt es durch eine realitätsnahe Trainingssituation dazu, dass eine Frau von der Erinnerung an ein belastendes Erlebnis überwältigt wird. Da in den Selbstverteidigungskursen immer alle vier Trainer anwesend sind, kann sich einer davon ganz der Betroffenen widmen. Ist zur Bewältigung eines Traumas professionelle Hilfe erforderlich, stellen die Trainer auf Wunsch Kontakt zu Betreuungseinrichtungen wie dem *Weissen Ring* her.

Auch wenn das Thema Gewalt gegen Frauen ein sehr ernstes ist, in den Kursen stehen Freude an der Bewegung und ein gutes Gruppenklima im Vordergrund. „Es macht Spaß, den Körper rundum zu trainieren“, meint eine Teilnehmerin des Fortschritts- und gezielten Trainings. Sie hat nicht nur gelernt, gezielter hinzuschlagen, sondern auch, in heiklen Situationen die richtigen Worte zu finden: „Wenn jemand eine Frau belästigt, sollte sie ihn per Sie anreden – sonst glauben Passanten womöglich, das ist ihr Freund. Anwesende spricht man am besten direkt an: „Sie, mit dem grünem T-Shirt, holen Sie bitte Hilfe!““ Eine andere Fortgeschrittene plädiert dafür, dass jede Frau Selbstverteidigung trainieren sollte: „Schon nach dem Anfängerkurs fühlt man sich sicherer und strahlt Selbstvertrauen aus.“ *Romy Stöckl-Pexa*

*Kontakt: PSV Wien, Sektion Krav Maga Allround, Robert Wagner, Tel.: 06991/9225061, [psv-kma@gmx.at](mailto:psv-kma@gmx.at) [www.psv-kma.at](http://www.psv-kma.at)*

*Goshindo Women Defence Vienna, Michael Takács, Tel.: 06991/0162111, [michael.takacs@gwd.at](mailto:michael.takacs@gwd.at), [www.gwd.at](http://www.gwd.at)*

ÖFFENTLICHE SICHERHEIT 11-12/07

mambaby.com'"/&gt;

www.alpa.at email: [office@alpa.at](mailto:office@alpa.at)'"/>