

### S 3.0101

#### **Immer mit der Ruhe... Bleib entspannt! (Für Grundschul Kinder)**

Freizeitstress, Leistungsdruck, Mobbing, Reizüberflutung... Auch auf die Kinder strömt in unserer Zeit eine Flut an potenziellen Stresssituationen ein. Angst, Unruhe, Konzentrationsstörungen und psychische Belastungen können eine Folge sein. Doch die Kinder befinden sich noch mitten in ihrer Entwicklung und deshalb ist es umso wichtiger, dieser Überforderung entgegenzuwirken. Mit spielerischen Bewegungs- und Entspannungseinheiten, wie Bewegungsgeschichten, Fantasiereisen, Yoga und Atemübungen erleben die Kinder das Gleichgewicht zwischen Entspannung und Anspannung, Aktivität und Ruhe. Dadurch wird auf spielerische Weise die Motorik geschult, die Wahrnehmungsfähigkeit gefördert, die Ausgeglichenheit, die Konzentration und das Selbstwertgefühl gesteigert. Durch diese regelmäßigen Erfahrungen erleben die Kinder zunehmend das Gefühl der Gelöstheit, der Ruhe und Gelassenheit. Dies kann den Kindern auch in zukünftigen Situationen das Gefühl der Sicherheit geben.

Bitte mitbringen: ein Getränk, bequeme Kleidung, eine Decke und eine Matte.

**Wann:** 5 Termine, 16.00 - 17.00 Uhr  
(6,67 Unterrichtseinheiten)

Mo., ab 28.09.20

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Leitung:** Hannah Biegert, Erzieherin, zertifizierte Kinderentspannungstrainerin (ASG)

**Gebühr:** € 13,-

5 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 21.09.20**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 21.09.20**

---

### S 3.0102

#### **Stopp den Stress - mit Progressiver Muskelentspannung (PME)**

Der tägliche Weg zur Arbeit, mehrfache Belastungen durch Familie und Beruf oder auch Konflikte in Beziehungen - jeder kann Situationen für sich benennen, durch die er sich gestresst oder unausgeglichen fühlt. Dauerhaft negativ erlebter Stress ist ungesund. Umso wichtiger ist es, dass Sie beginnen, etwas für sich zu tun!

Mit der progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jakobsen erlernen Sie ein systemisches, alltagstaugliches Entspannungsverfahren, das Sie jederzeit umsetzen können. Durch regelmä-

ßiges Anwenden dieser Methode stoppen Sie Ihren Stress und begegnen ihm präventiv. Empfindungen wie Ausgeglichenheit und Gelassenheit können gesteigert und dauerhaftes Wohlbefinden erreicht werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kopfkissen, bequeme Kleidung, bei Bedarf warme Socken.

**Wann:** 11 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr  
(14,67 Unterrichtseinheiten)

Di., ab 29.09.20

**Wo:** Sporthalle, Fitnessraum

**Leitung:** Eva van Stipriaan, Diplom-Sozialpädagogin, Entspannungstherapeutin

**Gebühr:** € 56,-

6 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Di., 22.09.20**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 05.10.20**

---

### S 3.0103 – S 3.0104

#### **Yoga - Bewegung - Atmung - Entspannung**

Anspannung und Erschöpfung sind Zeichen unserer Zeit. Diese können sich beispielsweise in Nervosität, Unruhe und Schlafstörungen ausdrücken.

Die Übungspraxis des Yoga fördert eine gute Aufrichtung der Wirbelsäule mit mehr Beweglichkeit, wirkt erfrischend auf die Lebenskräfte und entfaltet Ruhe und Stabilität im Nervensystem.

Die Asana (Körperübungen des Yoga) sind ästhetisch mit meditativen, aber auch spannkraftigen Übungen, die eine natürliche, schöne Haltung mit Zuversicht für die alltäglichen Anforderungen fördern können. Mit Yoga verbindest du Bewegung und Atmung und entwickelst so eine Balance an Kraft und Beweglichkeit, die sich gut anfühlt.

Bitte mitbringen: dicke Decke, Matte, Kissen, Wollsocken, bequeme Kleidung.

### S 3.0103

#### **Yoga - Bewegung - Atmung - Entspannung I**

**Wann:** 12 Termine, 18.15 - 19.45 Uhr  
(24,00 Unterrichtseinheiten)

Mi., ab 30.09.20

**Wo:** Ehemalige Grundschule (Altes Gebäude), Schulstraße 2, Schenkenzell

**Leitung:** Anne Beh, Yogalehrerin

**Gebühr:** € 72,-

8 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 23.09.20**

**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 06.10.20**

S 3.0104

### **Yoga - Bewegung - Atmung - Entspannung II**

**Wann:** 12 Termine, 19.50 - 21.05 Uhr  
(20,00 Unterrichtseinheiten)  
Mi., ab 30.09.20

**Wo:** Ehemalige Grundschule (Altes Gebäude), Schulstraße 2, Schenkenzell

**Leitung:** Anne Beh, Yogalehrerin

**Gebühr:** € 60,-  
8 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 23.09.20**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 06.10.20**

---

S 3.0301

### **Selbstbeeinflussung - zwei beispielhafte und bewährte Techniken**

Selbstbeeinflussung, auch Autosuggestion genannt, ist ein Prozess, durch den eine Person ihr Unterbewusstes trainiert, an etwas zu glauben. Der eigene Einfluss ist unsere größte Chance, auf unseren Körper einzuwirken.

"Autosuggestion ist ein Werkzeug, das wir schon bei der Geburt besitzen, und diesem Werkzeug oder, besser gesagt, dieser Kraft wohnt eine unerhörte und unberechenbare Macht inne, die - je nach ihrer Anwendung - sehr gute oder sehr schlechte Wirkungen hervorbringt." (Émile Coué, 1857-1926)

Zwei einfache und schnell beherrschbare Techniken werden an diesem Abend vorgestellt, die Dynamind-Technik und die Selbsthypnose nach Betty Erickson.

Mit diesen Techniken lassen sich viele Beschwerden ohne jegliche Medikation lindern.

Referent ist Dr. Helmut Horn, Allgemeinarzt in Schiltach, aktiv in der Fortbildung der baden-württembergischen Hausärzte und mit diesem Thema auch in der hausärztlichen Fortbildung.

**Wann:** Mi., 18.11.20, 20.00 - 21.30 Uhr  
(2,00 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach

**Leitung:** Dr. Helmut Horn, Facharzt für Allgemeinmedizin

**Gebühr:** € 3,-  
5 - 80 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 11.11.20**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 11.11.20**

---

S 3.0302 – S 3.0303  
**Wirbelsäulengymnastik**

Durch einseitige Belastungen, Haltungsfehler, Folgen von Verletzungen u. a. m. klagen verhältnismäßig viele Personen über Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule. Die spezielle Wirbelsäulengymnastik hat sich als Vorbeugemaßnahme gegen Wirbelsäulenschäden ebenso wie zur Linderung von Kreuzschmerzen bewährt. Sie dient vor allem der Mobilisation von Rücken- und Bauchmuskeln bzw. der Beweglichmachung des ganzen Wirbelsäulenbereichs von der Halswirbelsäule bis zur Lendenwirbelsäule.

S 3.0302

### **Wirbelsäulengymnastik I**

**Wann:** 10 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr  
(13,33 Unterrichtseinheiten)  
Mi., ab 30.09.20

**Wo:** Sporthalle, Fitnessraum

**Leitung:** Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

**Gebühr:** € 36,-  
8 - 15 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 23.09.20**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 06.10.20**

---

S 3.0303

### **Wirbelsäulengymnastik II**

**Wann:** 10 Termine, 19.15 - 20.15 Uhr  
(13,33 Unterrichtseinheiten)  
Mi., ab 30.09.20

**Wo:** Sporthalle, Fitnessraum

**Leitung:** Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister

**Gebühr:** € 36,-  
8 - 15 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 23.09.20**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 06.10.20**

---

S 3.0304

### **Faszientraining**

Mit Faszientraining bekommt man schnell hartnäckige Verspannungen und wiederkehrende Schmerzen in den Griff. Denn häufig liegen die Ursachen Ihrer Beschwerden nicht nur in den Muskeln und Gelenken, sondern auch im Faszien-system, das Ihren ganzen Körper durchzieht. Mit dem einfachen Trainingsgerät Faszienrolle/Blackroll können Sie Ihre Faszie leicht "bearbeiten" und so Ihre Beweglichkeit verbessern. Bitte Faszienrolle, Decke oder Matte mitbringen.

**Wann:** 5 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr  
(6,67 Unterrichtseinheiten)

Mo., ab 28.09.20  
**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum  
**Leitung:** Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister  
**Gebühr:** € 21,-  
7 - 8 Teilnehmer  
**Anmeldeschluss: Mo., 21.09.20**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 21.09.20**

---

S 3.0305

**Gezielte Gymnastik für die Halswirbelsäule**  
Überbeanspruchung, Stress, sitzende Tätigkeit... führen oft zu Spannungskopfschmerzen, Nackenproblemen bis hin zu Empfindungsstörungen in den Händen und Armen. Mit gezielten Lockerungsübungen und Übungen zum Aufbau der Nacken- und Halsmuskulatur wollen wir diesem entgegenwirken und auch vorbeugend unseren Halswirbel-/Nackensbereich kräftigen. Bitte Decke oder Matte mitbringen.

**Wann:** 5 Termine, 18.00 - 19.00 Uhr  
(6,67 Unterrichtseinheiten)  
Mo., ab 09.11.20  
**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum  
**Leitung:** Andrea Zach, Masseurin, med. Bademeister  
**Gebühr:** € 21,-  
7 - 8 Teilnehmer  
**Anmeldeschluss: Mo., 02.11.20**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 02.11.20**

---

S 3.0306

**Gesund und kräftig nach den Methoden von Pilates, Dorn und den 5 Esslingern**  
Das Bindegewebe wird besonders durchblutet und der Rücken gekräftigt. Das sanfte Training bringt schnellen Erfolg für einen stabilen Beckenboden und ein gutes Muskelkorsett. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke oder Isomatte, Handtuch, flaches Kissen.

**Wann:** 10 Termine, 18.15 - 19.15 Uhr  
(13,33 Unterrichtseinheiten)  
Do., ab 01.10.20  
**Wo:** Ehemalige Grundschule (Altes Gebäude), Schulstraße 2, Schenkenzell  
**Leitung:** Edith Moosmann, VHS-Pilates-Trainerin  
**Gebühr:** € 50,-  
8 - 12 Teilnehmer  
**Anmeldeschluss: Do., 24.09.20**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 07.10.20**

---

S 3.0307

**Smovey®**  
Smovey - ein neues effektives Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor. Smoveys sind Ringe, bei denen durch Schwingen eine Vibration entsteht. Dadurch wird die ganze Muskulatur, auch die Tiefenmuskulatur erreicht und viele Funktionen des Körpers aktiviert, wie die Handreflexzonen, der Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System, die Vitalisierung aller Körperzellen sowie die Kräftigung der Muskulatur/Tiefenmuskulatur, die Aktivierung des Lymphsystems aber auch die allgemeine Entspannung gefördert. Durch ein gezieltes Training wird jede Zelle im Körper bewegt. In der Kursgebühr ist die Nutzung der Ringe enthalten.

**Wann:** 8 Termine, 19.30 - 20.30 Uhr  
(10,67 Unterrichtseinheiten)  
Di., ab 29.09.20  
**Wo:** Sporthalle, Fitnessraum  
**Leitung:** Monika Gebert, Heilpraktikerin, smoveyCOACH  
**Gebühr:** € 57,-  
6 - 12 Teilnehmer  
**Anmeldeschluss: Di., 22.09.20**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Di., 22.09.20**

---

S 3.0308

**Besseres Sehen durch Visualtraining**

Was ist Sehtraining:  
- Übungen zur Stärkung der Augenfunktionen  
- Übungen zur aktiven Entspannung  
- Gehirnintegration  
- Verbesserung der Gesamtkörpersituation (Balance)

In unserer heutigen Zeit werden die Augen immer mehr durch Computerarbeit, Umwelt, Freizeitverhalten usw. beansprucht. Ziel des Sehtrainings ist es, präventiv die Belastung der Augen zu reduzieren und die Qualität des Sehens zu verbessern. Dabei kann durch Übungen von der Reizaufnahme über die Verarbeitung im Gehirn bis zur Reaktion auf die Information das Sehen verbessert werden.

Kleine Tests der Augenfunktionen (z. B. Zusammenspiel der Augen, Augenbeweglichkeit) gehören auch zum Inhalt des Kurses. Durch spielerische Übungen wird der Kurs aufgelockert! Die Kursunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

**Wann:** 5 Termine, 19.15 - 20.45 Uhr

(10,00 Unterrichtseinheiten)  
Mi., ab 14.10.20

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum  
**Leitung:** Sonja Fleig, Reinhold Fleig, Visual-trainer,

**Gebühr:** € 57,-  
6 - 8 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 07.10.20**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 07.10.20**

---

S 3.0401

### **Einladung zu einem "duften" Abend**

Ätherische Öle sind ein Geschenk der Pflanzenwelt und gehören zu den ältesten und wirkungsvollsten Mitteln bei der Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit. Ätherische Öle finden vielfältigen Einsatz in der Medizin, bei der Kosmetik und im Wellnessbereich sowie im Haushalt.

Dieser Probiabend beinhaltet:

- Eine ausführliche Einführung in die Welt der ätherischen Öle und was man wirklich wissen sollte
- Einblicke in die Herstellung der Öle
- Tägliche Anwendung und Einsatzmöglichkeiten
- Öle probieren und spüren

Unkosten pro Teilnehmer/in betragen € 2,50.

Es besteht die Möglichkeit, sich selber eine ätherische Ölmischung anzufertigen. Diese Materialkosten wären dann zusätzlich bei der Kursleiterin zu bezahlen. Bitte Schreibmaterialien für Notizen mitbringen.

**Wann:** Mi., 30.09.20, 19.00 - 21.00 Uhr  
(2,67 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum  
**Leitung:** Claudia Ginter, Heilpraktikerin, Krankenschwester

**Gebühr:** € 13,-  
5 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 23.09.20**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 23.09.20**

---

S 3.0402

### **Bauch-Selbstmassage**

Die Bauch-Selbstmassage ist eine einfache Selbsthilfemaßnahme für mehr Wohlbefinden und Bewusstsein. Sie brauchen dafür nichts weiter als Ihre Hände und täglich ein paar Minuten Zeit für sich. Die Bauch-Selbstmassage aktiviert Ihre Verdauung und fördert die Entsäuerung. Das Ergebnis? Sie werden sich nicht nur besser fühlen, sondern auch besser aussehen! Die Bauch-Selbstmassage verbessert Ihre Verdauung, Ihre

Haltung, Ihr Hautbild und nicht zuletzt Ihre Laune. Probieren Sie es aus!

Mitzubringen sind: Isomatte, 2 Decken, Socken, Wärmflasche, bequeme Kleidung, Kissen und evtl. Nackenrolle.

**Wann:** Mi., 07.10.20, 19.00 - 21.00 Uhr  
(2,67 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum  
**Leitung:** Marianne Haas, Heilpraktikerin  
**Gebühr:** € 12,-

5 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 30.09.20**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 30.09.20**

---

S 3.0403

### **Bürstenmassage eine wunderbare Körperpflege mit großem Effekt**

Die Trockenbürstung ist für die Haut natürliches Detox und Anti-Aging-Pflege zugleich. Das macht sich besonders im Bindegewebe bemerkbar. Körperbürstungen eignen sich vor allem bei Cellulite, Durchblutungsstörungen oder verstopften Poren. Der sanfte Peeling-Effekt der Borsten fördert die Durchblutung der Haut, aktiviert das Lymphsystem und löst abgestorbene Hautschuppen. Das sorgt für ein glattes und strahlendes Hautbild. Durchführung in kurzer Hose und T-Shirt. Bitte eine Massagebürste aus Naturborsten und Badetuch mitbringen.

**Wann:** Mo., 02.11.20, 19.30 - 21.30 Uhr  
(2,67 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum  
**Leitung:** Marianne Haas, Heilpraktikerin  
**Gebühr:** € 12,-

5 - 10 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mo., 26.10.20**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mo., 26.10.20**

---

S 3.0404

### **Zilgrei - Selbsthilfemethode bei Schmerzen im Bewegungssystem**

Sie möchten schnell, einfach und gezielt ihre Verspannungen, Blockaden und Verkrampfungen im Rücken und im gesamten Bewegungsapparat lösen und das bei höchstens 10 Minuten Zeitaufwand? Dann ist ZILGREI genau das Richtige. Der Trick besteht aus der Kombination einer bestimmten Körperstellung in die schmerzfreie Richtung und einer gezielten Atemtechnik. Sie lernen einen Beckenschiefstand zu korrigieren und Fehlbelastungen in Gelenken auszuglei-

chen, was die Ursache vieler Beschwerden darstellt. Haben Sie die Methode einmal erlernt, ist sie überall (z. B. im Büro) in jeder Position durchführbar (z. B. sitzen, stehen, liegen).

Bitte mitbringen: Isomatte, Socken, Schreibzeug, Getränk und Vesper.

Kursunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

**Wann:** Sa., 07.11.20, 10.00 - 15.00 Uhr  
(6,00 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Leitung:** Monika Hielscher, Kinesiologin,  
Zilgrei-Lehrerin

**Gebühr:** € 33,-  
6 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Sa., 31.10.20**

**kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 31.10.20**

---

### S 3.0405

#### **Der Darm - Schaltzentrale für Leib und Seele**

Forschungsergebnisse der letzten Jahre haben gezeigt, dass die Wichtigkeit der Darmflora offensichtlich lange unterschätzt wurde. Heute ist klar, dass sie in vielerlei Hinsicht sogar ein Schlüsselfaktor für unsere Gesundheit ist. Der Darm und die Darmbakterien sind Teil des größten Immunorgans unseres Körpers.

**Wann:** Mi., 30.09.20, 19.30 - 21.00 Uhr  
(2,00 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Friedrich-Grohe-Halle, Schiltach

**Leitung:** Marianne Haas, Heilpraktikerin

**Gebühr:** € 3,-  
5 - 80 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 23.09.20**

**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 23.09.20**

---

### S 3.0406

#### **Erlebnistag: Auszeit - Jetzt bin ich dran**

Gönnen Sie sich einen Tag mit einem Mix aus einfachen Körperübungen zur Entspannung und Regeneration. Mit Streifzügen durch die Welt der Aromatherapie mit sanfter Selbstmassage, Entspannungsübungen und Faziendehnung, vielen naturheilkundlichen Gesundheits- und Stressbewältigungstipps. Dieser Auszeit- und Präventionstag ist für alle Menschen geeignet, die bewusst einmal für bestimmte Zeiten innehalten und aus ihrer anspruchsvollen Haushalts-, Berufs- und Arbeitswelt für kurze Zeit aussteigen wollen. Diese Übungen sind so einfach, dass sie für alle Altersgruppen bis ins hohe Alter geeignet sind

und ohne viel Hilfsmittel jederzeit selber durchgeführt werden können.

Bitte mitbringen: Gymnastik- bzw. Isomatte, dicke Decke, 2 kleine Kissen oder Nackenrollen, warme Socken, Vesper für Mittagspause. Für Getränk, kleiner Snack und sonstige Unkosten sind € 3,- an die Kursleiterin zu zahlen. Von 12.30 - 13.30 Uhr ist Mittagspause.

**Wann:** Sa., 30.01.21, 9.30 - 15.30 Uhr  
(8,00 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Mehrzweckraum

**Leitung:** Claudia Ginter, Heilpraktikerin, Krankenschwester

**Gebühr:** € 36,-  
5 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Sa., 23.01.21**

**kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 23.01.21**

---

### S 3.0501

#### **Heute brau ich... Bierbrauen**

In diesem Kurs wollen wir vieles über das "Bierbrauen" erfahren. Wir werden gemeinsam einen Sud Bier brauen und dabei einiges über die Geschichte des Bieres und über die verschiedenen Brautechniken erfahren.

Nach der Reifezeit des gebrauten Bieres (ca. 8 Wochen) können wir uns nochmals treffen, um unser "Hausgebrautes" in geselliger Runde zu verkosten und zu genießen, getreu dem Motto: "Auch Wasser wird zum edlen Tropfen, mischt man es mit Malz und Hopfen" (Redensart). Lebensmittelposten sind an den Kursleiter zu zahlen.

**Wann:** Sa., 07.11.20, 8.30 - 16.30 Uhr  
(10,67 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Treffpunkt, Kaffeestube

**Leitung:** Günter Wezel

**Gebühr:** € 20,-  
6 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Sa., 31.10.20**

**kostenfreier Rücktritt bis: Sa., 31.10.20**

---

### S 3.0502

#### **Selbstgemachte Pralinen**

Bei diesem Kurs möchten wir uns der Kunst der Pralinenherstellung widmen. Wir stellen verschiedene Füllungen her, was im Punkte Temperatur usw. zu beachten ist um ein gutes Ergebnis zu erhalten. Nebenbei erfahren wir auch noch etwas über die Geschichte der Pralinenherstellung.

Getreu dem Motto: "Ein Mensch, der keine Schokolade isst, verpasst das Leben." - Frederic Morton (US-amerikanischer Schriftsteller).  
Lebensmittelkosten sind an den Kursleiter zu zahlen.

**Wann:** Mi., 25.11.20, 19.00 - 22.00 Uhr  
(4,00 Unterrichtseinheiten)

**Wo:** Grundschule, Küche, Schenkenzellerstraße 166, Schiltach

**Leitung:** Günter Wezel

**Gebühr:** € 15,-  
6 - 12 Teilnehmer

**Anmeldeschluss: Mi., 18.11.20**  
**kostenfreier Rücktritt bis: Mi., 18.11.20**