



Newsletter 12 / 14

Frohe Festtage und happy new year

Inhaltsverzeichnis

- Persönliche Gedanken
- Thema des Monats: Der Countdown läuft
- OceanCare: Verwirklichen Sie Ihren Traum!
- Workshops und Ausbildungen
- Kurznews

[Download des Newsletters per PDF](#)

PERSÖNLICHE GEDANKEN

Wieder stehen wir mitten in einem Dezember und das Jahr neigt sich dem Ende zu. Ist es ein Phänomen des Alterns, dass ich das Gefühl habe, dass die Zeit immer schneller vergeht. Geht es Ihnen ebenso? Als Kind oder Jugendliche dachte ich viel weniger über Zeit nach. Sie war einfach da und schien unermesslich zu sein. Udo Jürgens, der kürzlich verstarb, sagte dass er beginnt die Endlichkeit seines Seins zu sehen und dass das ein schwieriger Prozess ist. Über die Zeit und den Countdown spreche ich im Thema des Monats.

Die Weihnachtsfeiertage sind auch für die Hunde eine spezielle Zeit. Da stehen geschmückte Weihnachtsbäume im Wohnzimmer. Bitte lassen Sie die Hunde niemals unbeaufsichtigt, wenn die Kerzen brennen. Achten Sie darauf, dass keine Schokolade frei zugänglich ist, denn Schokolade kann für Hunde tödlich sein. Die Hunde freuen sich über ein speziell für sie verpacktes Geschenk, doch schenken Sie keine aussergewöhnlichen Dinge, die das Verdauungssystem ihres Hundes überfordern könnten. Sollte der Schnee wieder erwarten doch noch kommen, achten Sie besonders bei jungen und älteren Hunden darauf, dass sie sich nicht überfordern. Befreien Sie die Pfoten Ihrer Vierbeiner nach jedem Spaziergang mit lauwarmem Wasser vom Salz. Ihre Hunde werden es Ihnen danken.

Unser Kursprogramm und unsere Neujahrsgrüsse haben sie hoffentlich auf dem Postweg erreicht. Wir blicken voller Vorfreude auf das kommende Jahr und sind überzeugt, dass es für jeden und jede ein passendes Angebot hat. Haben Sie einen jungen Hund, einen Teenager, der Sie fordert? Im Workshop mit Silvia Weber (31.1./1.2.) erhalten Sie viele Antworten. Leiden Sie unter einem gewissen „Leinenfrust“, weil Ihr Hund an der Leine zieht? Am 24./25.1. geben wir Ihnen Werkzeuge mit, damit Sie nach diesen zwei Tagen „Leinenlust“

geniessen können. Haben Sie einen Welpen und möchten mehr über seine Bedürfnisse erfahren oder möchten Sie gar als Welpen- und Junghundeleitende aktiv werden, dann verlangen Sie die Unterlagen zum entsprechenden Lehrgang. Beginn ist Mitte Januar.

Lassen Sie mich nochmals zurückkommen auf 2014, denn es gibt noch viel Zeit bis zum Jahresende, die ich nutzen möchte. So möchte ich einige Minuten meines Restkontos 2014 dazu aufwenden, Ihnen von Herzen für die vielen schönen Begegnungen zu danken. Danke für Ihr Interesse an unserer Arbeit. Danke für Ihre Treue. Danke für die tollen Hunde, die wir gemeinsam mit Ihnen kennenlernen durften. Danke, dass Sie es uns ermöglichen, das zu tun, was wir am liebsten tun: Gemeinsam mit Ihnen und Ihren Hunden unterwegs zu sein im Sinne von happy dogs and people.

Ich wünsche Ihnen besinnliche Weihnachtstage, einen geruhsamen Rest des Jahres 2014 und für das neue Jahr beste Gesundheit und viel Zufriedenheit. Auf Wiederlesen, Wiederhören und hoffentlich Wiedersehen in 2015.

Herzlich,
Ihre Nicole Fröhlich



Thema des Monats: Der Countdown läuft

Weihnachten steht vor der Tür und der Jahreswechsel naht. Die Kinder zählen die Stunden, bis das Christkind kommt und die Minuten, bis sie ihre Geschenke öffnen dürfen. An Silvester zählen wir die letzten Sekunden, bis das alte Jahr zu Ende ist und das neue Jahr beginnt. Menschen, die in Gefängnissen sitzen, zählen die Tage, bis sie wieder ihre Freiheit genießen können und Kinder machen Striche, bis die lange ersehnten Schulferien endlich beginnen.

Haben Hunde auch ein solches Zeitempfinden? Ich denke, dass Hunde schon ein Empfinden für die Zeit haben, dass sie allerdings die Zeit nicht so betrachten, wie wir Menschen das tun. Meine Hunde wissen genau, wann Zeit für ihren Spaziergang, für Kuschelzeit oder für ihr Fressen ist. Sie wissen auch vor dem Wecker, dass dieser in Kürze klingeln wird und es Zeit zum Aufstehen ist. Wenn ich mal etwas länger mit etwas beschäftigt bin und die Fressenszeit nicht einhalte, dann erinnern mich meine Hunde immer wieder an diese Aufgabe. Das ist sicher vergleichbar mit dem Countdown, den wir haben, wenn wir uns auf etwas besonders freuen. Und doch gibt es einen grossen Unterschied. Wir zählen die Tage, Stunden, Minuten oder Sekunden, bis das eintritt, was wir uns vorstellen und vergessen dabei, eben diese Zeiten davor auch zu genießen. Zu sehr sind wir fokussiert auf den Moment... In unserer hohen Erwartungshaltung verschenken wir so ganz viel Zeit in unserem Leben.

Die Hunde sind viel präsenter und leben mehr den Augenblick. Wenn ihr Countdown verstreicht, dann legen sie sich hin oder beschäftigen sich mit

etwas anderem, bis das, was sie gerne hätten, eintritt oder sich erfüllt.

Es ist eine menschliche Tradition, solche Countdowns zu leben und doch möchte ich lernen, das was dazwischen liegt auch voll und ganz zu genießen. Dies ist mein Vorsatz für 2015.

Ein normales Jahr hat 365 Tage, 21'900 Stunden, 1'314'000 Minuten oder 78'840'000 Sekunden. Würden wir jede Sekundeso behandeln, als ob es ein Franken oder Euro auf unserem Bankkonto wäre, wären wir bedeutend reicher. Keine dieser Sekunden kann übertragen werden. Keine dieser Sekunden kommt zurück, wenn wir sie nicht nutzen...

Udo Jürgens, der berühmte Entertainer, der am 22. Dezember verstarb, sagte unter anderem: „Wir sollten die Kraft und Tage, die uns gegeben sind, voll nutzen“. Wie schnell es zu Ende gehen kann, können wir u.a. an seinem Beispiel erkennen. Auch jährt sich der Tsunami zum zehnten Mal. Ich denke, dass Gedanken an all die Opfer, an all die Hinterbliebenen und alle Betroffenen gut genutzte Sekunden sind. Ich möchte uns alle zu einigen stillen Minuten animieren für alle diejenigen Menschen und Tiere, die nicht mehr sind, für alle diejenigen, die mit Krankheiten oder anderen Beschwerden zu kämpfen haben. Lassen Sie uns einige Minuten an all die Menschen denken, die wir kennen und an die, die uns nahe stehen. Schenken wir denen einige Momente, die wir länger nicht gesehen haben und betten wir in unsere Gedanken alle ein, die uns in den Sinn kommen. Und lassen Sie uns auch an diejenigen denken, die uns im Leben verletzt haben. Nutzen wir diese Zeit um mit dem, was hinter uns liegt, Frieden zu schliessen, dankbar zu sein für all das, was das Leben uns geschenkt hat in diesem Jahr 2014.

Der Countdown läuft immer, denn jede Sekunde geht von der Gegenwart in die Vergangenheit über. Lernen wir von den Hunden und leben genau diese Sekunde. So werden wir zwar an Zeit ärmer, dafür an Erfahrungen reicher.

Zum Thema Zeit gibt es ein wunderschönes Gedicht von Rita-Rebecca Vollack, das mir meine Grossmutter Weihnachten 1995 schenkte.

Ich wünsche dir Zeit

Ich wünsche Dir nicht alle möglichen Gaben

Ich wünsche Dir nur, was die meisten nicht haben:

*Ich wünsche Dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen,
und wenn Du sie nützt, kannst Du etwas daraus machen.*

*Ich wünsche Dir Zeit für Dein Tun und Dein Denken
nicht nur für Dich selbst, sondern auch zum Verschenken.*

*Ich wünsche Dir Zeit, nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedensein können.*

Ich wünsche Dir Zeit, nicht nur so zum Vertreiben.

*Ich wünsche, sie möge Dir übrigbleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schauen.*

*Ich wünsche Dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heisst um zu reifen.*

Ich wünsche Dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.

Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

*Ich wünsche Dir Zeit, zu Dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.*

Ich wünsche Dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.

Ich wünsche Dir Zeit: Zeit zu haben zum Leben.

Ich wünsche Ihnen und mir, dass wir jeder Sekunde unseres Lebens die Achtung schenken, die sie verdient. Dass wir mit unserer Zeit in Dankbarkeit

und Demut umgehen und mit dieser inneren Zufriedenheit alle in unserem Umfeld wärmen können, die es benötigen. Ich wünsche Ihnen und mir, dass wir jeden Spaziergang mit unseren Hunden mit einem Lächeln beginnen und mit einem Lächeln beenden und nicht noch schnell auf die Runde müssen. Ich wünsche unseren Hunden, dass wir nur einen kleinen Teil dieser Gedanken verwirklichen können. Mit unserem Wohlergehen schenken wir den Hunden ihr Wohlergehen, mit unserer Lebensqualität und Lebensfreude schenken wir ihnen die verdiente Leichtigkeit.

Ich wünsche Ihnen, Ihren Hunden und uns allen Zeit zum Leben, Zeit zum Geniessen!



OceanCare: Verwirklichen Sie Ihren Traum!

"Es ist noch viel schöner, als in meinen Träumen", sagt Fabienne Boller. Da, unmittelbar vor dem Boot tauchen die mystischen Tiere auf - es ist eine ganze Delphinschule! Ein Muttertier lässt sich mit ihrem Jungen sogar vor der Bugwelle treiben. Doch ihre Konturen verschwimmen. Schuld daran sind die Tränen des Glücks, die in Fabienne aufsteigen.

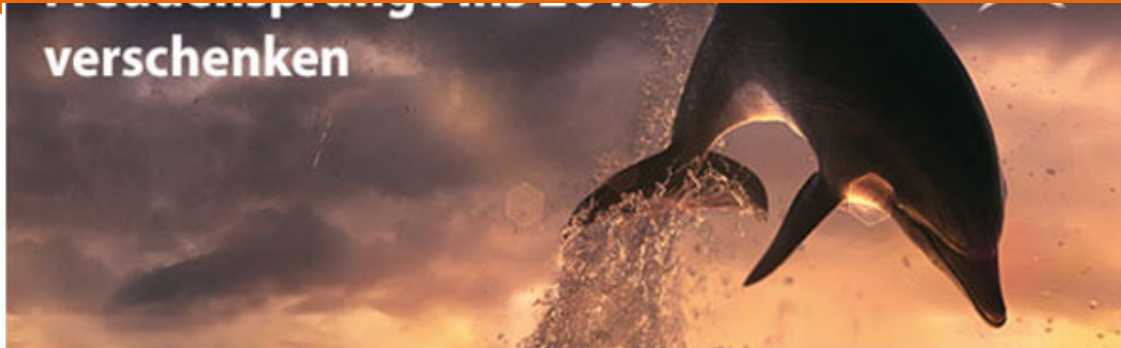
Wer einmal einem Delphin im Meer begegnet ist, kennt dieses Glücksgefühl: **Magisch. Atemberaubend. Rührend.** Eine Begegnung, die sich für immer eingraviert, tief im Herzen.

Träumen Sie auch davon? **Gönnen Sie sich diese Weihnachten ein Geschenk für sich und für den Schutz der Delphine!** Greifen Sie den Meeresforschern unter die Arme und reservieren Sie sich jetzt einen Platz auf unseren [Delphin- und Walforschungsreisen](#).

Gerne erzählt Ihnen Fabienne Boller von OceanCare persönlich von den tierischen Glücksmomenten auf der [Delphinforschungsreise](#) im Golf von Korinth und der [Walforschungsreise](#) auf dem Segelschiff vor der Côte d'Azur: Tel. +41 (0)44 780 66 88.

PS: Was Sie auf der Delphinforschungsreise alles erwartet, erfahren Sie im [Video](#).





Workshops 2015

Ausblick auf das zweite Halbjahr Weitere Informationen finden Sie unter www.footstep.ch.

Bereits blicken wir wieder auf die erste Jahreshälfte zurück. Dankbar sind wir, dass wir eine weitere Welpen- und Junghundausbildung und eine CBT Ausbildung abschliessen durften. Neu gestartet ist die NF HFA Ausbildung. Im zweiten Halbjahr freuen wir uns auf spannende Workshops und den Beginn einer neuen CBT Ausbildung, der letzten mit Ron und Sally Askew.

Leinenlust statt Leinenfrust mit Nicole Fröhlich und Reny Wicki, 24./25.01.2015

Die Leine ist heute ein wesentliches Hilfsmittel, wenn es darum geht, mit den Hunden unterwegs zu sein. Viele Zwei- und Vierbeiner sind frustriert. Mensch, weil der Hund ständig in der Leine hängt und das Gezerre an die Nerven geht. Hund, weil er sich gehindert fühlt in dem, was er tun möchte. Muss das sein? Das Zusammenspiel an der Leine ist wie das Spielen eines Instruments. Je feiner man wird, umso schöner klingt die Leine. An diesem Workshop erfahren Sie, wie die Leine den Schreck des Kontrollmechanismus mehr und mehr verliert und stattdessen zu einer Herz-zu-Herz-Verbindung wird. Sie und Ihr Hund werden dieses neu gewonnene Verständnis für die Leine geniessen, das versprechen wir!

Pubertät und Rüpelphase mit Silvia Weber, 31.01./01.02.2015

„Charly! Wer soll das sein? Nie gehört den Namen...“
Und plötzlich kennt „Hund“ nicht mal mehr seinen Namen...

Auf dem Weg vom Welpen zum erwachsenen Hund durchlaufen unsere vierbeinigen Freunde verschiedene Entwicklungsphasen. In diesen Phasen finden im Organismus zum Teil grosse Veränderungen statt. Obwohl diese Veränderungen, z.B. Wachstumsschübe, hormonelle Umstellungen oder Umbaumassnahmen im Gehirn, biologisch sehr sinnvoll sind, stellen sie den Hundehalter oder die Hundehalterin oftmals vor grosse Herausforderungen. Das Verhalten des jungen Hundes ändert sich in diesen Phasen manchmal drastisch.

Problemlösung über die Nasenarbeit mit Anne Lill Kvam, 06.-08.03.2015

Die heutige Gesetzgebung sowie die vielen selbsternannten Gurus führen dazu, dass Hundehaltende oft stark verunsichert sind und vermeintliche Probleme oft mit Hauruck-Methoden zu behandeln versuchen. Kurzfristig mag eine solche „Behandlung“ möglicherweise Erfolg zeigen. Allerdings ist eine Herausforderung erst gelöst, wenn das Problem nicht mehr auftaucht und auch sonst kein Fehlverhalten oder gesundheitliche Probleme auftauchen.

Fragen Sie sich immer, ob und was Ihr Hund in der entsprechenden Situation lernt. Es ist hinlänglich bekannt, dass Probleme oft mit mangelndem Selbstvertrauen und Unsicherheiten zu tun haben. Anne Lill Kvam zeigt Ihnen,

wie Sie mittels Nasenarbeit und Stimulation aller Sinne Ihrem Hund zu mehr Lösungsmöglichkeiten und damit zu verbessertem Selbstvertrauen verhelfen können. Damit schlagen Sie gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe: Ihr Hund hat Freude bei der Arbeit, das Vertrauen in sich und in Sie wächst. Zudem tun Sie etwas, das die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Hund vertieft. Ihr Hund erlernt Strategien zu Problemlösungen, die er auch im Alltag anwenden kann.

Mantrailing für alle mit Marleen Hentrup, 28./29.03.2015

Mantrailing ist heute in aller Munde. Ausgebildete Hunde werden eingesetzt, um vermisste Personen zu suchen. Mantrailing ist nicht nur für Profis gedacht, sondern eine durchaus sinnvolle Beschäftigung für Sie und Ihren Hund. Hunde lieben es, ihre Nasen einzusetzen und zu suchen. Gemeinsam mit Ihnen leben sie diese Passion aus: Der Hund lebt damit ein natürliches Instinktverhalten, das Suchen. Sie lernen Ihren Hund von einer neuen Seite kennen und begleiten. Gemeinsam werden Sie diese Aktivitäten geniessen und auch für Ihre Beziehung viel tun. Das Researchdogs-Team bietet individuell angepasste Mantrailing-Ausbildung von Hunden und untersucht dabei die kognitive Leistung und das Verhalten der Hunde am Trail, um der Sucharbeit des Hundes auf die Spur zu kommen.

Einsatz von Farben bei Tieren mit Karin Kuhn, 18./19.04.2015

Farben haben eine grosse Aussagekraft. Farben haben Energie und werden auch zur Heilung gezielt eingesetzt und genutzt. An diesem Workshop erfahren Sie mehr über den Einsatz von Farben in der Tierwelt und über die Grundlagen der Farbenlehre. Wir befassen uns mit der Farb(aku)punktur nach Peter Mandel, der Farblichtbestrahlung bei verschiedenen Beschwerdebildern, dem Einsatz von Heilsteinen sowie von Bachblüten. Lassen Sie sich für einige Stunden in die Welt der Farben entführen. Tauchen Sie ein in die Pracht der Farben, erfahren und erleben Sie, wie Farben wirken und wie Sie deren Wirkung gezielt und bewusst im Alltag einsetzen können.

Kastration und Sterilisation beim Hund mit Dr. Michael Lehner, 16.05.2015

Kaum ein Thema wird so kontrovers und emotionsgeladen diskutiert wie das der Kastration oder Sterilisation des Hundes. Während die einen solch einen Eingriff kategorisch ablehnen oder gar verurteilen, sind andere der absoluten Überzeugung, dass eine Kastration oder Sterilisation einzig richtig sei. Besonders auch bei Verhaltensproblemen scheint dieser Eingriff bei vielen „Experten“ das Mittel der Wahl zu sein.

Der Einfluss von Schilddrüse und Schmerzen auf das Verhalten unserer Hunde mit Dr. Michael Lehner, 17.05.2015

Die Zahl der Hunde, die ein oder mehrere Verhaltensauffälligkeiten zeigen, nimmt stetig zu. Woran liegt das? Zum einen ist sicher der Druck der Gesellschaft ein grosses Thema. Hunde müssen heute Dinge erfüllen, die kaum erfüllbar sind. Die Erwartungen an sie sind immens, die Geduld ihnen gegenüber gering, die Toleranz an manchen Orten kaum mehr vorhanden. Zeigt ein Hund unerwünschte Verhaltensweisen, ist das immer ein Ausdruck eines Ungleichgewichtes. Ganz oft ist die Ursache dafür in der Gesundheit des Hundes zu finden. Zwei grosse Themenbereiche sind das Gebiet der Schilddrüse und Schmerzen. Ein Hund, der Schmerzen hat, wird anders reagieren, als ein Hund, der fit und gesund ist.

Weis(s)e Schnauzen mit Clarissa von Reinhardt, 28.11.2015

Hunde sind grossartig – egal in welchem Lebensalter! Der niedliche Welpe, der mit seinen dicken Pfoten direkt in die Herzen seiner Familie tapst ebenso wie der gestandene Dreijährige, der draussen mit seinen Hundekumpels die Wiesen unsicher macht und drinnen auf dem Sofa den Kuschelkönig gibt. Aber ein ganz

besonderer Lebensabschnitt unseres Vierbeiners ist das Alter. Seine Bedürfnisse verändern sich, er wird ruhiger, abgeklärter und oft auch anhänglicher. Er braucht eine andere Form der Ernährung und der geistigen und körperlichen Auslastung. Erste Altersbeschwerden, die sich einstellen, müssen berücksichtigt werden und manchmal müssen Tagesabläufe umgestellt werden, um dem alte(rnde)n Hund gerecht zu werden. Darüber hinaus möchte die Referentin all denen Mut machen, die über die Adoption eines alten Hundes aus dem Tierschutz nachdenken, denn nach wie vor haben es alte Hunde viel schwerer als junge, ein neues Zuhause zu finden.

Leinenaggression mit Clarissa von Reinhardt, 29.11.2015

Immer wieder berichten Hundehalter/innen, dass ihr Hund im Freilauf gut verträglich ist, sich aber an der Leine gebärdet, als wolle er einen entgegenkommenden Artgenossen in Stücke zerreißen. Er springt wutschnaubend in die Leine, prescht nach vorn, bellt wie verrückt und ist kaum zu beruhigen. Wie kommt es zu diesem Verhalten? Wie kann man es ändern? Mit diesen Fragen beschäftigt sich Clarissa v. Reinhardt während dieses Tagesseminars.

Ausbildungen 2015

Alle Ausbildungsunterlagen sind erhältlich:

- **NF Welpen- und Junghundeleiter. Neuer Kursbeginn Januar 2015**

Unser Konzept für die Welpen- und Junghundeleiterausbildung ist vom Kanton Zürich anerkannt. Bereits seit vielen Jahren bereiten wir angehende Welpen- und Junghundeleiter auf diese so unendlich wichtige und auch dankbare Aufgabe vor. Es ist ein Geschenk, einen Welpen von Anfang an richtig zu begleiten. Es ist anstrengend und braucht viel Geduld, Energie und Humor. Doch rasch ist all das vergessen und die Dankbarkeit für diese wunderbare Beziehung zwischen unserem Hund und uns überwiegt.

- **Canine Bowen Technique, Beginn Frühling 2015**

Hinkt Ihr Hund manchmal? Oder merken Sie, dass er nicht im besten inneren Gleichgewicht ist? Zeigt er manchmal Verhaltensauffälligkeiten? Ist er im Übergang zum Seniorenalter oder gehört er bereits zu den älteren Semestern? Bestimmt denken Sie in solchen Situationen, dass Sie Ihrem Hund gerne etwas Unterstützung geben möchten. Doch es fehlen Ihnen die Möglichkeiten dazu. Mit der Canine Bowen Technique lernen Sie eine wunderbare Methode kennen, die Sie zu Hause mit Ihrem Hund anwenden können. Sie lernen Behandlungsprozeduren kennen, die Ihren Hund unterstützen können, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Zudem erfahren Sie viele spannende Hintergrundinformationen über Dinge, die die Wirksamkeit Ihrer Behandlung beeinflussen. Der Kurs "Hausgebrauch" ist für die Arbeit mit Ihrem Hund bestimmt. Im Diplomkurs lernen Sie mehr über diese faszinierende Technik, Sie erlernen weitere nützliche Prozeduren, führen Fallstudien durch und erfahren, was sonst noch den Ausgang Ihrer Behandlung beeinflussen kann.

- **Der Spirituelle Hundetrainer. Neuer Kursbeginn 2015**

Wir leben in einer Zeit des Wandels, in allen Bereichen des Lebens. Veränderungen sind auch in der Welt der Hunde notwendig. Sie kommen langsam. Immer mehr Leute sind bereit, herkömmliche Ideen und Strategien im Zusammenleben mit Hunden zu hinterfragen. Immer mehr Menschen sind bereit, einen Weg einzuschlagen, der von gegenseitigem Respekt geprägt ist. Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die folgende Ziele erreichen möchten:

- Entdecken und weiterentwickeln der Beziehung mit dem eigenen Hund

mit dem Ziel, ein harmonisches, respektvolles und verständiges Zusammenleben zu fördern

- Professionelle Zusammenarbeit mit Menschen und Hunden, um den Menschen zu helfen, beide sozialen Gruppen zu verstehen
- Gewinnen von mehr Klarheit und Einsicht
- Entdecken Sie die Energie und das Wunder der natürlichen menschlichen Verbindung mit Hunden und verstehen Sie ihre Bedeutung

Dieser Kurs soll dazu beitragen, die Kluft zwischen den beiden Kulturen (Mensch und Hund) zu überbrücken, sodass beide Seiten mit einer erfüllten zwischenartlichen Beziehung belohnt werden.

Ferienwochen 2015

Die Unterlagen 2015 sind Versandbereit

- Mein Hund und ich, Montafon, Österreich, 15. – 21. Juni 2015
- Hundewoche der anderen Art, Montafon, Österreich, 6. – 12. Juli 2015
- Mentale Stimulation, Montafon, Österreich, 27. Juli – 2. August 2015
- Revieren und SINN Arbeit, 12.-17. Oktober 2015, Maienfeld
- Mentale Stimulation, 19.-24. Oktober 2015, Maienfeld



Kurznews

Unterstützen Sie einen fairen und respektvollen Umgang mit den Hunden?
Dann besuchen Sie die Website www.gewaltfreies-hundetraining.ch.

Möchten Sie sich einmal an einen unserer Workshops wagen, sind Sie an einer Ausbildung oder Ferienwoche interessiert und wissen nicht, was für Sie das Richtige ist? Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne. Auf der Website, www.footstep.ch finden Sie viele Informationen zu unserem Angebot.

Suchen Sie ein passendes Geschenk? Wie wäre es mit einem Gutschein von NF footstep? Bestimmen Sie den Betrag und wir kreieren für Sie den passenden Gutschein. Einlösbar für das ganze Angebot von NF footstep.

Copyright © *|CURRENT_YEAR|* *|LIST:COMPANY|*, Alle Rechte bei NF
footstep

|IFNOT:ARCHIVE_PAGE| *|LIST:DESCRIPTION|*

Unsere Anschrift lautet:

|HTML:LIST_ADDRESS_HTML| *|END:IF|*

[Vom Newsletter abmelden](#) [Empfängerangaben aktualisieren](#)

|IF:REWARDS| *|HTML:REWARDS|* *|END:IF|*