



Veranstaltungen Januar bis April 2020

NaturFreunde Bielefeld e.V.
Heeper Str. 364
33719 Bielefeld
Tel. 0521-3044056
Mail: info@naturfreunde-bielefeld.de
www.naturfreunde-bielefeld.de

Ortsgruppe Bielefeld

Vorsitzender Gerd Weichnyk

	Touristik	Auskunft: Heiko Brockmeyer, Tel. 05 21 / 87 07 62 touristik@naturfreunde-bielefeld.de
	Umweltschutz	Auskunft: Bernd Rasche, Tel. 05 21 / 2 28 39 umweltschutz@naturfreunde-bielefeld.de
	Kultur	Auskunft: Sonja Glöckner, Tel. 0151 26631810 kultur@naturfreunde-bielefeld.de
	Kinder & Jugend	Auskunft: Christian Deppermann, Tel. 0179 6877448 info@naturfreunde-jugend-tbw.de
	Nordic Walking	Auskunft: Frauke Erkamp, Tel. 05 21 / 20 26 36 nordic-walking@naturfreunde-bielefeld.de
	Senioren	Auskunft: Margarete Heine, Tel. 05 21 / 17 34 96
	Bergsteigen	Auskunft: Christian Deppermann, Tel. 0179 6877448 bergsport@naturfreunde-bielefeld.de
	Wintersport	Auskunft: Gerd Weichnyk, Tel. 05 21 / 20 26 36 schneesport@naturfreunde-bielefeld.de
	Kanusport	Leitung und Auskunft: Werner Klöpfer, Tel. 0171 3617783 kanu@naturfreunde-bielefeld.de
	Bouldern	Leitung und Auskunft: Henrik Sonnenburg, Tel. 0171 3208355 bouldern@naturfreunde-bielefeld.de
	Mountainbike	Auskunft: Stephan Zöllner / Johannes Blomeyer mtb@naturfreunde-bielefeld.de

Kassierer:
Michael Schröder
Tel.: 0521/58 81 91 36
Email: kassierer@naturfreunde-bielefeld.de

Bankverbindung:
IBAN: DE48 4805 0161 0000 0919 59
SWIFT-BIC: SPBIDE33XXX
Email: mitglieder@naturfreunde-bielefeld.de

Jahresbeiträge
E - Einzelmitglied 50,00 €
F - Familien 80,00 €
K/J - Kinder / Jugendliche 22,00 €
Angemeldete Kinder und Jugendliche von Mitgliedern sind beitragsfrei.

	1 - 6 Januar	Skitourenwoche in den bayrischen Voralpen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene für Jugendliche ab 16 Jahren. Infos und Anmeldung bei der Naturfreundejugend, Tel.: 31133
	8 Januar	Senioren-Kaffeeklön ab 14.30 Uhr im AWO Zentrum Meinolfstr. 4
	10 Januar	Computertreff im Meierhof Heepen. Beginn um 18.00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364. Informationen bei Dieter Bramsemann Tel. 204392 h-d.bramsemann@bitel.net oder E. Hartmann Tel.761319 e_hartmann@bitel.net
	10 Januar	Jahresrückblick mit Elke Ehrlich. Beginn um 20:00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364.
	12 Januar	Nordic-Walking rund um unseren Meierhof. Treff um 10.00 Uhr am Naturfreundehaus Heepen Heeper Str. 364, Auskunft bei F. Erkamp unter Tel. 20 26 36
	15 Januar	Seniorenfahrt mit Wilma Lütkeimer zum Heimathaus in der Senne mit Kaffeekränzchen. Start 13.35 Uhr mit L36 ab Sieker. Anmeldung bis 10.1.2020 unter Tel. 96125959
	17 Januar	Grünköhleintopf: klassisch und einfach - aber superlecker! Beginn 19:00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364. Anmeldung bis 15.01. an Ulrike Wächter Tel. 0521/58819136 oder ulrike-waechter@web.de
	18 Januar	Fahrt in eine Kletterhalle der Region für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren. Infos und Anmeldung bei der Naturfreundejugend, Tel.: 31133
	19 Januar	Über die Wanderwege Weser-Lutter u. vom Berg zur Burg, Länge ca. 15 km, Start u.10.10 Uhr ab Hst. L2, Buschbachtal, Rucksackverpflegung u. Kaffeefrühstück. wenn möglich, Anm. bis 16.01.2020 b. E. Ehrlich u. Tel. 27 07 24
	22 Januar	Seniorenwanderung mit Renate Obenhaus zum Café Bärenkörper in Schildesche. Start: 13.51 Uhr mit L27 ab Jahnplatz bis Halhof. Kurztour mit L1 um 14.36 Uhr ab Jahnplatz
	24 Januar	Das Naturfreundehaus als Escape-Room: Ein Spiel- und Rätselabend mit Sonja Glöckner. Beginn um 20:00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364.
	25 Januar	Abschlusswanderung a. d. Genießerweg v. Halle n. Werther, Länge ca. 14 km, Start u. 10.03 Uhr mit DB ab Hbf Bielefeld, Rucksackverpflegung, Kaffeefrühstück, wenn noch Zeit, Anmeldung bis 23.01. bei H. Brockmeyer unter Tel. 87 07 62
	25 Januar	Bouldersession Bootshaus mit gemeinsamen Essen und Ausklang am Ofen. Infos und Anmeldung bei der Naturfreundejugend, Tel.: 31133
	29 Januar	Senioren-Kaffeefrühstück um 15.00 Uhr im NFH Heepen, Heeper Str. 364. Anschließend gibt uns Elke Ehrlich in Wort und Bild den Jahresrückblick auf 2019.
	31 Januar	Willi Wächter berichtet über Willingen, das Eldorado für Mountainbiker: Ein sportliches Wochenende auf den schönsten Trails im Upland. Beginn um 20:00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364.
	31 Jan bis 2 Feb	Escaperoom-Wochenende - Ein Wochenende mit Besuch eines geheimnisvollen Escaperooms u. der Erfindung eigener rätselhafter Geschichten für ein Jugendl. ab 14 Jahren. Infos u. Anm. b. NF-Jugend, Tel.: 31133
	1 Februar	Skifahren lernen an einem Tag - jetzt auch für Fortgeschrittene im Sauerland unter fachkundiger Anleitung. Kursgebühr 25,-€, Skiausleihe vor Ort möglich. Anmeldung Gerd Weichnyk Tel. 202636
	2 Februar	Spaziergang rund um Heepen. Treffpunkt um 13.00 Uhr Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364, im Anschluss ca. 15.00h Kaffeetrinken im Meierhof für alle. Auskunft bei Beate Dingenotto-Wächter Tel. 0521/58819137
	2 Februar	Kleinflussfahrt (WW) für Fortgeschrittene Paddler auf der Orke. Auskunft und Anmeldung bei Stefan Will-Schliemann Tel. 0175-4942868
	5 Februar	Senioren-Kaffeeklön ab 14.30 Uhr im AWO Zentrum Meinolfstr. 4
	7 Februar	Computertreff im Meierhof Heepen. Beginn um 18.00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364. Informationen bei Dieter Bramsemann Tel. 204392 h-d.bramsemann@bitel.net oder E. Hartmann Tel.761319 e_hartmann@bitel.net
	7 Februar	Mythos Deutscher Wald - Ein Vortrag von Theresa, Trainerin bei FARN. Beginn um 20:00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364.
	8 Februar	Skifahren lernen an einem Tag - jetzt auch für Fortgeschrittene im Sauerland unter fachkundiger Anleitung. Kursgebühr 25,-€, Skiausleihe vor Ort möglich. Anmeldung Gerd Weichnyk Tel. 202637
	8 - 9 Februar	Winterliches Wanderwochenende im Ith (Weserbergland) für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren. Infos und Anmeldung bei der Naturfreundejugend, Tel.: 31133
	12 Februar	Senioren-Grünköhles im Gasthaus Deppe, Lämershagen. Start 11.15 Uhr mit L30 ab Stieghorst. Anmeldung bis zum 9.2.2020 bei Wilma Lütkeimer Tel. 96125959
	14 Februar	Wanderungen in Norwegen rechts und links der Otta und im Hallingskarvet mit Elke Ehrlich. Beginn um 20:00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364.
	16 Februar	Wanderung v. Bad Oeynhausen entl. Werre u. Else n. Kirchlengern, Länge ca. 15 km, Start u. 9.23 Uhr m. DB a. Hbf Bielefeld, Rucksackverpfl. u. Kaffeefrühstück, wenn möglich, Anm. b. 13.02.2020 b. E. Ehrlich u. Tel. 27 07 24
	16 Februar	Kleinflussfahrt (WW) für Fortgeschrittene Paddler auf der Nuhne. Auskunft und Anmeldung bei Stefan Will-Schliemann Tel. 0175-4942868
	19 Februar	Seniorenwanderung mit Renate Obenhaus zum Café Kraume. Start um 13.51 Uhr bis Seidenstickerstr.
	21 Februar	Arbeitskreis Kultur und Touristik. Beginn um 20:00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364.
	22 Februar	Klamottentausch-Party im Bootshaus. Infos und Anmeldung bei der Naturfreundejugend, Tel.: 31133
	23 Februar	Nordic-Walking durch die Senne. Treff um 10.00 Uhr auf dem Wanderparkplatz Lämershagener Str., Auskunft bei F. Erkamp unter Tel. 20 26 36
	23 Februar	Schneeplöckchenfahrt (WW) für Fortgeschrittene Paddler auf einem Bach mit ausreichendem Wasserstand. Auskunft und Anmeldung bei Edda Mähler Tel. 05733-10646
	26 Februar	Senioren-Kaffeefrühstück um 15.00 Uhr im NFH Heepen, Heeper Str. 364. Anschließend erleben wir das "Bienenjahr" mit Heike und Werner Klöpfer.
	28 Februar	Senioren Mittagessen und Kaffeetrinken im Bielefelder NFH. Start um 10.25 Uhr mit Linie 34 in Sieker bis Kastanienkrug; PKW-Abholung mögl. Anm. bei U. Wächter u. M. Schröder bis 23.2.2020 Tel. 58819136 o. Ulrike-Waechter@web.de
	28 Februar	Alternative Stromversorger: Elektrizitätswerke Schöna und die Stromrebellin aus dem Schwarzwald. Ein Input von Wolfgang Große. Beginn um 20:00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364.
	29 Februar	Skifahren lernen an einem Tag - jetzt auch für Fortgeschrittene im Sauerland unter fachkundiger Anleitung. Kursgebühr 25,-€, Skiausleihe vor Ort möglich. Anmeldung Gerd Weichnyk Tel. 202638
	29 Februar	SeSam: Siebdrucken und batiken - Wir verschönern unsere Klamotten, Taschen und Co am SelbermachSamstag im Meierhof. Infos und Anmeldung bei der Naturfreundejugend, Tel.: 31133
	1 März	Kleinflussfahrt (WW) für Fortgeschrittene Paddler auf der Orke. Auskunft und Anmeldung bei Matthias Scholz Tel. 893887
	4 März	Senioren-Kaffeeklön ab 14.30 Uhr im AWO Zentrum Meinolfstr. 4
	6 März	Computertreff im Meierhof Heepen. Beginn um 18.00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364. Informationen bei Dieter Bramsemann Tel. 204392 h-d.bramsemann@bitel.net oder E. Hartmann Tel.761319 e_hartmann@bitel.net
	6 März	Einheit in Vielfalt - gelebter "System Change" im Ökodorf Sieben Linden. Jonas Duhme berichtet von seinen Erfahrungen. Beginn um 20:00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364.
	7 - 8 März	Wochenende zur kritischen Auseinandersetzung mit Ernährung und Konsum für Jugendliche ab 14 Jahren. Infos und Anmeldung bei der Naturfreundejugend, Tel.: 31133
	11 März	Seniorenmittagseinkauf im Bültmannshof. Start um 11.28 Uhr ab Jahnplatz mit L4 bis Bültmannshof. Nach dem Mittagessen machen wir einen Spaziergang je nach Wetterlage. Anmeldung bis 4. März bei Renate Obenhaus Tel. 891014.
	13 März	Unterwegs auf dem legendären Highway 1 an der Kalifornischen Westküste. Wir waren da, Gerd Weichnyk und Frauke Erkamp. Beginn um 20:00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364.
	14 März	Radtour zwischen den Hansestädten OWLs (Herford-Lemgo), Länge ca. 65 km, Start u. 9.50 Uhr m. DB ab Hbf Bielefeld, Rucksackverpflegung u. Kaffeefrühstück, wenn möglich, Anmeldung b. 24.3. b. H. Brockmeyer unter Tel. 87 07 62
	14 März	SUP und KanuTour auf der Weser (WA). Auskunft und Anmeldung bei Werner Klöpfer Tel. 0171-3617783
	15 März	Mitgliederversammlung um 15:45 Uhr nach gemeinsamer Kaffeetafel im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364. Tagesordnung s. unten.
	18 März	Seniorenwanderung mit Wilma Lütkeimer auf dem Elpketalweg und im Grünzug Stieghorst zum Café Kriemelmann. Start um 13.58 Uhr mit L33 ab Sieker. Kurztour: 1.28 Uhr mit L33 ab Sieker bis Stieghorst
	20 März	Wanderreise in Albanien. Dirk Ukena berichtet über das unbekannte Land des Balkan. Beginn um 20:00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364.
	21 - 22 März	LARP (LiveActionRolePlay) für Kinder - Rollenspiel-Abenteuer im Wald rund um das NFH in Oerlinghausen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren und auch Familien. Infos und Anmeldung bei der Naturfreundejugend, Tel.: 31133
	21 März	Wanderung auf dem Talweg v. Kirchlengern n. Spenge, Länge ca. 19 km, Start u. 9.50 Uhr m. DB a. Hbf Bielefeld, Rucksackverpflegung u. Kaffeefrühstück, wenn möglich, Anmeldung b. 26.03.2020 b. E. Ehrlich u. Tel. 27 07 24
	25 März	Senioren-Kaffeefrühstück um 15.00 Uhr im NFH Heepen, Heeper Str. 364. Danach: "Neuseeland von Norden nach Süden", ein Winter-Reisebericht von Merlin Wächter
	27 März	Wandern im Val Grande/Italien mit der Naturfreundejugend. Der Vortrag findet im Ostrmannsturm statt. Aufstieg über 149 Stufen! Treff. pünktlich 20:00 Uhr im Eingang z. Turm, kein späterer Zugang möglich! Hanns-Bisegger-Straße 7.
	29 März	Wanderung durch den Teuto, Start um 13.00 Uhr an der Endstation L2 in Sieker, Kaffeefrühstück im Naturfreundehaus Brackwede. Anmeldung b. Ralf Wächter, Tel. 0521 58819137 oder ralf-waechter@web.de.
	28 März	Frühlingsfahrt (WW) für Fortgeschrittene Paddler auf einem Bach mit ausreichendem Wasserstand. Auskunft und Anmeldung bei Dominik Erdmann Tel. 324272
	28 - 29 März	Erste Hilfe Outdoor - Der etwas andere ErsteHilfeKurs. Infos und Anmeldung bei der Naturfreundejugend, Tel.: 31133
	29 März	Nordic-Walking durch das Schopketal, Treff um 10.00 Uhr am Wanderparkplatz im Schopketal, Auskunft bei F. Erkamp unter Tel. 20 26 36
	29 März	Paddeltraining in Holibu auf der Lenne. Auskunft und Anmeldung bei Britta Tel. 05754-9375935
	1 April	Senioren-Kaffeeklön ab 14.30 Uhr im AWO Zentrum Meinolfstr. 5
	3 April	Computertreff im Meierhof Heepen. Beginn um 18.00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364. Informationen bei Dieter Bramsemann Tel. 204392 h-d.bramsemann@bitel.net oder E. Hartmann Tel.761319 e_hartmann@bitel.net
	3 April	Spieleabend mit Margarete Heine. Wir freuen uns auf neue Mitspieler. Beginn um 20:00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364.
	4 - 13 April	Skifreizeit in Valgwis / Schweiz. Auskunft und Anmeldung bei Frauke Erkamp Tel. 202636
	6 - 9 April	Osterferienspiele in der Boulderhalle 1 für Kinder von 9 bis 13 Jahren. Infos und Anmeldung bei der Naturfreundejugend, Tel.: 31133
	8 April	Im Museum Hülsmann besuchen wir die Ausstellung "Das Bauhaus verbindet ein Leben lang" um 15.00 Uhr mit der Ausstellung. Start: 14.14 Uhr mit L21 ab Jahnplatz bis Ravensberger Park.
	10 - 18 April	Ardèche im Frühling (WW) - Frankreichfahrt für fortgeschrittene Paddler. Auskunft und Anmeldung bei Bömi Bunte Tel. 331692
	14 - 17 April	Osterferienspiele in der Boulderhalle 2 für Kinder von 9 bis 13 Jahren. Infos und Anmeldung bei der Naturfreundejugend, Tel.: 31133
	14 - 17 April	Mit dem Rad ans Meer - Mit Muskelkraft von Bielefeld bis zur Nordsee für Jugendliche ab 14 Jahren. Infos und Anmeldung bei der Naturfreundejugend, Tel.: 31133
	15 April	Seniorenwanderung mit Renate Erkamp von Altenhagen zum Café Kriemelmann. Start 13.50 Uhr ab Jahnpl. mit L26 bis Hassebrock, dann mit L33 bis Altenhagen Siedlung. Kurztour 14.50 Uhr ab Jahnpl. mit L26 bis Hassebrock
	22 April	Seniorenwanderung mit Christel Brockmeyer durch das "Meyer zu Eissen-Holz". Start um 13.21 Uhr mit L27 ab Jahnplatz bis Hst. Baigenstück. Kurztour: mit L1 um 14.30 Uhr ab Jahnplatz bis Kattenkamp zum Café Olsson.
	24 April	Klönabend mit Urlaubsrückblick. Gerne eine Kleinigkeit zu Essen mit bringen. Beginn um 20:00 Uhr im Naturfreundehaus Heepen, Heeper Str. 364.
	24 April	Schnupperklettern für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren. Infos und Anmeldung bei der Naturfreundejugend, Tel.: 31133
	25 - 26 April	Paddeltraining in Holibu auf der Lenne. Auskunft und Anmeldung bei Britta Tel. 05754-9375935
	25 April	SeSam: Müsliriegel und Wachstücher: Alufolie und Frischhaltefolie war gestern - heute transportieren wir unsere Müsliriegel in unseren selbst gemachten Wachstüchern, Ort: Meierhof. Infos u. Anm. bei der NF-Jugend, Tel.: 31133
	26 April	Nordic-Walking rund um unser NFH Oerlinghausen. Treff um 12.00 Uhr, dort anschließend Baumpflanzaktion, Auskunft bei F. Erkamp unter Tel. 20 26 36
	26 April	Wir pflanzen den Baum des Jahres 2019. Beginn um 14.00 Uhr im Bielefelder Naturfreundehaus Oerlinghausen, Welschenweg 111. Anschließend gibt es Kaffee und Kuchen.
	29 April	Senioren-Kaffeefrühstück um 15.00 Uhr im NFH Heepen, Heeper Str. 364. Anschließend zeigt Elke Ehrlich uns Bilder von ihrer Wanderung in Norwegen.
	30 Apr bis 3 Mai	Paddelwochenend (WW) in Lippstadt. Auskunft und Anmeldung bei Lea Tel. 0175-9776257 und Wolfgang Große Tel. 05207-6959



Kontakt
NaturFreunde Bielefeld



**Naturfreundehaus Bielefeld
Welschenweg 111
33813 Oerlinghausen**

Tel.: 05202-23 94

Anmeldung und Auskünfte:
Tel.: +49 160 77 54 921
Mail: buchung@nfh-bielefeld.de
Web: http://naturfreunde-bielefeld.de/index.php/nfh-bielefeld

Hausreferent:
Michael Schröder
Tel.: 0521/58 81 91 36
nfh-bielefeld@naturfreunde-bielefeld.de



Kontakt
NFH Bielefeld

MTB-Touren: jeden Freitag starten wir zu einer zweistündigen Mountainbike-Tour.
Treffpunkt 9.30 am Einkehrzentrum Hillgossen.
Anmeldung Willi Wächter, Tel.05202 82328

Sport der Naturfreunde:
Gymnastik und Prellball: jeden Montag um 20.00 Uhr in der Turnhalle der Georg-Müller-Schule, Lipper Hellweg, in Bielefeld, Auskunft: Regina Hahn, Tel.: 0521/287354

Schwimmen u. Paddeltraining: jeden Freitag von 18.00-20.00 Uhr im Schwimmbad der Plätschule, Meyer-zu-Eissen-Weg, in Bielefeld-Schildesche, Auskunft: Werner Klöpfer Tel.: 0171 3617783

Die Mountainbikegruppe trifft sich im 14tägigen Rhythmus zu Trainingsfahrten. Weitere Informationen unter www.naturfreunde-bielefeld.de

Nordic-Walking Stöcke gesucht
Für Schnupper-Teilnehmer unserer Nordic Walking Runden suche ich unterbeschäftigte Nordic Walking Stöcke, möglichst ab 1,15 m und länger. Wer seine Stöcke nicht mehr nutzt, kann sie gerne an die NaturFreunde spenden. Abholung möglich, Kontakt über Frauke Erkamp Tel. 202636



Naturfreundehaus Meierhof Heepen
Heeper Str. 364
33719 Bielefeld

Info:
Christiane Docherty
Tel.: 0521 331692
nfh-heepen@naturfreunde-bielefeld.de

Spenden
Vom 1.8.2019 bis zum 31.10.2019 sind **483,50 €** an Spenden eingegangen.

Gespendet wurde beim Grillen am Naturfreundehaus und bei verschiedenen Seniorenveranstaltungen.
Vielen Dank!

Die **Donnerstagswanderer** freuen sich über die alten aber besonders auch über neue Mitwanderer. Auskunft erteilt Karsten Koßmann Tel. 0521 / 8 27 63



Bouldergruppen im Bootshaus
- Mittwochs von 16.00 - 18.00 Uhr
Für alle zwischen 11 und 14 Jahren (mit Voranmeldung).

- Freitags von 17.00 - 19.00 Uhr für alle zwischen 7 und 10 Jahren (mit Voranmeldung).

- Sonntags-Bouldertreff 14tägig in jeder geraden Kalenderwoche um 18.00 Uhr für alle, die es mal versuchen wollen (gerne auch Ältere).

Mitgliederversammlung
Am Sonntag, dem 15. 3. 2020, findet unsere nächste Mitgliederversammlung statt. Nach einem vorherigen Kaffeetrinken ist ab 15.45 Uhr folgende Tagesordnung geplant:

- Begrüßung und Regularien: Beschlussfähigkeit, Geschäftsordnung, Tagesordnung und Protokoll der MV vom 10.3. 2019.
- Bericht des Vorstands mit Aussprache
- Bericht der Revision mit Antrag auf Entlastung
- Anträge: Keine Änderungen für Mitgliederbeiträge in 2019 (Weitere Anträge müssen bis zum 1.3. 2020 dem Vorstand vorliegen)
- Wahlen (Wahlausschuss, Vorstand, Revision, Schiedsgericht)
- Terminvorschau
- Verschiedenes

Vorschau
21.05. - 25.05.2020 Wanderung auf dem Altmühltal-Panoramaweg von Treuchtlingen nach Eichstätt, 3 Etappen, kein Gepäcktransport. Länge täglich ca. 15-18 km mit Elke Ehrlich, Auskünfte bei Elke Ehrlich Tel. 270724 oder per E-Mail elke-naturfreunde@unity-mail.de