

Von Anfang an richtig – Tipps für ein erfolgreiches Studium

Zeitmanagement

Dipl.-Psych. Melanie Buschmann

Unterstützungsangebote des Dortmunder Zentrum Studienstart

- Online-Angebote und E-Learning im Bereich Studierendencoaching
 - www.tu-dortmund.de/onlineangebot
- Informationsveranstaltungen zu Selbst- und Lernkompetenz
 - www.tu-dortmund.de/vonanfangan
- Vortragsreihen/Themenspecials
- Mathe HelpDesk
- Klausurcoaching in Kleingruppen
- Durchstarter-Kurse
- u.v.m.

Das Dortmunder Zentrum Studienstart ist ein Gemeinschaftsvorhaben der TU Dortmund und FH Dortmund im Rahmen der Bildungsinitiative RuhrFutur

www.tu-dortmund.de/dzs



Damals in der Schule ...

- ...gab es vorgegebene Stundenpläne
- ...gab es in allen Fächern eine Anwesenheitspflicht
- ...wurde man über bevorstehende Prüfungen bzw. Prüfungstermine informiert
- ...mussten Prüfungen im jeweiligen Schuljahr absolviert werden
- ...musste man sich nicht zu Prüfungen anmelden
- ...waren die Materialien zur Prüfungsvorbereitung vorgegeben und überschaubar
- ...entschieden die Noten darüber, ob man ins nächste Schuljahr versetzt wurde
- ...hatte man in den Ferien frei und musste nicht lernen

→ **Viel Struktur, wenig Freiheiten!**

Heute in der Uni...

- ...kann man sich Stundenpläne individuell zusammenstellen
- ...hat man trotz Anwesenheitspflichten eine Wahl
- ...muss man Prüfungstermine häufig selbst in Erfahrung bringen
- ...kann man i.d.R. selbst entscheiden, wann man eine Prüfung ablegt
- ...muss man sich selbständig zu Prüfungen anmelden
- ...sind die Materialien zur Prüfungsvorbereitung umfangreicher als in der Schule
- ...sind Noten wichtig, aber nicht entscheidend, um ins nächste Semester zu gelangen
- ...nutzt man die Semesterferien häufig zur Prüfungsvorbereitung bzw. für Prüfungen

→ **Wenig Struktur, viele Freiheiten!** → **Deshalb besonders wichtig:
gutes Selbst- und Zeitmanagement!**

Kleine Umfrage: Welcher Zeitmanagement-Typ sind Sie?

- A) Sie planen meistens alles bis ins kleinste Detail durch und sind meistens gut organisiert?
- B) Sie schieben oft alles bis auf den letzten Drücker auf und geraten dann in Zeitnot?

Günstige Vorgehensweise

- 1) Überblick verschaffen
- 2) Prioritäten setzen
- 3) Komplexe Aufgaben strukturieren
- 4) Umsetzungsplan erstellen

Günstige Vorgehensweise

- 1) Überblick verschaffen
- 2) Prioritäten setzen
- 3) Komplexe Aufgaben strukturieren
- 4) Umsetzungsplan erstellen

Termine und Fristen

Folgende Informationen sollten Sie möglichst früh einholen und notieren (handschriftlich oder elektronisch):

- Beginn/Ende der Vorlesungszeit bzw. Beginn/Ende der vorlesungsfreien Zeit
 - Anmeldezeiträume (für Veranstaltungen und Prüfungen)
-
- Prüfungstermine (für Klausuren und mündliche Prüfungen)
 - Referatstermine
 - Abgabefristen für Hausarbeiten
 - Projekt- und Praktikumszeiträume
 - Beginn und Umfang von Lernphasen

Informationen und Ziele

Folgende Informationsquellen sollten Sie nutzen:

- Fragen
- Modulhandbuch/Studienverlaufsplan
- Vorlesungsverzeichnis (LSF)
- Prüfungsordnung



- Ziele setzen

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

Die Regelstudienzeit...

A...

ist die Zeit, in der man mit dem Studium fertig werden muss.

B...

ist die Semesterzahl, die unter idealen Bedingungen für das Absolvieren eines Vollzeitstudiengangs benötigt wird.

C...

darf nicht um 4 Semester überschritten werden, da ansonsten die Zwangsexmatrikulation droht.

D...

wird darüber entscheiden, ob man später einen Job bekommt oder nicht.

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

Die Regelstudienzeit...

A...

ist die Zeit, in der man mit dem Studium fertig werden muss.

B...

ist die Semesterzahl, die unter idealen Bedingungen für das Absolvieren eines Vollzeitstudiengangs benötigt wird.

C...

darf nicht um 4 Semester überschritten werden, da ansonsten die Zwangsexmatrikulation droht.

D...

wird darüber entscheiden, ob man später einen Job bekommt oder nicht.

Und noch ein paar Fakten zur Regelstudienzeit...

- Die Regelstudienzeit wurde als Rechtsanspruch für Studierende eingeführt. Sie sollte Studierenden die Sicherheit geben, dass die Universität ihr Fach nicht einfach aus ihrem Angebot streicht.
- Heute wird die Regelstudienzeit von Studierenden häufig als „Leistungsmerkmal“ herangezogen, welches den Wettbewerb bzw. Konkurrenzkampf untereinander fördert.
- Die Regelstudienzeit unterscheidet sich i.d.R. deutlich von der durchschnittlichen (tatsächlich benötigten) Studiendauer.

Und noch ein paar Fakten zur Regelstudienzeit...

- Im Jahr 2012 machten (nur) 39,9 Prozent der Absolventen ihren Abschluss in der Regelstudienzeit (Angaben des Statistischen Bundesamtes).
- Die Regelstudienzeit geht von idealen Bedingungen aus, die in der Praxis häufig nicht gegeben sind.
- Wichtig ist die Regelstudienzeit, wenn man BAföG bekommt. Dieses wird nur unter bestimmten Voraussetzungen über die Regelstudienzeit hinaus gewährt.

Und noch ein paar Fakten zur Regelstudienzeit...

- Es kann aus diversen Gründen zu einer Überschreitung der Regelstudienzeit kommen:
 - Begabung
 - Vorwissen
 - Motivation
 - organisatorische Gründe (Terminkollision, Seminarplätze)
 - Erkrankungen
 - Wiederholungen von Prüfungen
 - zeitintensiver Nebenjob
 - Familie, Partnerschaft, Freunde
 - Hobbys
 - etc.

Günstige Vorgehensweise

- 1) Überblick verschaffen
- 2) Prioritäten setzen → kurz-, mittel- und langfristig
- 3) Komplexe Aufgaben strukturieren
- 4) Umsetzungsplan erstellen

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

Uni:

Referat vorbereiten,
Hausarbeit schreiben,
Lernen

Haushalt:

Spülen,
Saugen,
Fenster putzen,
Keller entrümpeln

Was ist dringend?

Was ist wichtig?

Nebenjob:

Bewerbungen
schreiben

Sonstiges:

Geburtstagsgeschenk
kaufen,
Freunde treffen,
Sport

Eisenhower-Prinzip

	Dringend		
Wichtigkeit		hoch	niedrig
	hoch		
	niedrig		

Günstige Vorgehensweise

- 1) Überblick verschaffen
- 2) Prioritäten setzen
- 3) Komplexe Aufgaben strukturieren
- 4) Umsetzungsplan erstellen

Aufgaben in „verdaubare Häppchen“ zerkleinern:

Was ist zu tun?

- im nächsten Semester
- im nächsten Monat
- in der nächsten Woche
- in den nächsten Tagen
- heute
- heute Vormittag
- in der nächsten Stunde

Günstige Vorgehensweise

- 1) Überblick verschaffen
- 2) Prioritäten setzen
- 3) Komplexe Aufgaben strukturieren
- 4) **Umsetzungsplan erstellen**

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

Der Stundenplan...

A...

ist individuell zusammenstellbar.

B...

... wird von der Uni vorgegeben.

C...

sollte genauso viele
Präsenzstunden umfassen wie in
der Schule.

D...

Sollte in jedem Fall so aufgebaut
sein, dass der
Studienverlaufsplan und somit die
Regelstudienzeit eingehalten
werden kann.

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

Der Stundenplan...

A...
ist individuell zusammenstellbar.

B...
... wird von der Uni vorgegeben.

C...
sollte genauso viele
Präsenzstunden umfassen wie in
der Schule.

D...
Sollte in jedem Fall so aufgebaut
sein, dass der
Studienverlaufsplan und somit die
Regelstudienzeit eingehalten
werden kann.

Wochenplanerstellung

1. Schritt: Feste Termine eintragen
(z.B. Vorlesungen, Seminare, Arbeitszeiten, Training etc.)
2. Schritt: Mit den festen Terminen zusammenhängende Zeiten eintragen
(z.B. Anfahrt, Vor- und Nachbereitung von Veranstaltungen, Lernblöcke etc.)
3. Schritt: „Alltagsaktivitäten“ eintragen
(z.B. Schlafen, Essen, Haushalt)
4. Schritt: Besondere Aktivitäten eintragen
(z.B. Freizeit, Sozialkontakte)

Wochenplanerstellung

1. Schritt: Feste Termine eintragen
(z.B. Vorlesungen, Seminare, Arbeitszeiten, Training etc.)
2. Schritt: Mit den festen Terminen zusammenhängende Zeiten eintragen
(z.B. Anfahrt, Vor- und Nachbereitung von Veranstaltungen, Lernblöcke etc.)
3. Schritt: „Alltagsaktivitäten“ eintragen
(z.B. Schlafen, Essen, Haushalt)
4. Schritt: Besondere Aktivitäten eintragen
(z.B. Freizeit, Sozialkontakte)

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00-8:00							
8:00-9:00					Übung zu A		
9:00-10:00						Arbeiten	
10:00-11:00	Übung C		Praktikum	Vorlesung B			
11:00-12:00							
12:00-13:00		Vorlesung A			Übung zu B		
13:00-14:00							
14:00-15:00		Vorlesung B		Vorlesung A			
15:00-16:00							
16:00-17:00	Seminar A		Vorlesung C				
17:00-18:00		17.-18.30 Handball-Training		17.-18.30 Handball-training			
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							
22:00-23:00							
23:00-24:00							
24:00-1:00							

Zuviel? Zuwenig? Angemessen?

- **Die Semesterwochenstunden entsprechen nicht dem Gesamt-Workload!**
- **Der tatsächliche „Workload“ ergibt sich aus den Veranstaltungen sowie aus den Vor- und Nachbereitungszeiten!**

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

1 LP = 25 – 30 Arbeitsstunden

Höhere Mathematik 1 (BA MB)		LP 9	270 h
Vorlesung	4 SW		-45 h
Übung	2 SW		-22,5 h
Tutorium	2 SW		- 22,5 h
2 Wochen Lernzeit nach Vorlesungsende			- 50,0 h
			130 h *

*Entspricht einer zusätzlichen Lernzeit von ca. 9 h/Woche

Wochenplanerstellung

1. Schritt: Feste Termine eintragen
(z.B. Vorlesungen, Seminare, Arbeitszeiten, Training etc.)
2. Schritt: Mit den festen Terminen zusammenhängende Zeiten eintragen
(z.B. Anfahrt, Vor- und Nachbereitung von Veranstaltungen, Lernblöcke etc.)
3. Schritt: „Alltagsaktivitäten“ eintragen
(z.B. Schlafen, Essen, Haushalt)
4. Schritt: Besondere Aktivitäten eintragen
(z.B. Freizeit, Sozialkontakte)

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00-8:00					Fahrt		
8:00-9:00					Übung zu A	Fahrt	
9:00-10:00	Fahrt	Fahrt	Fahrt	Fahrt		Arbeiten	
10:00-11:00	Übung C	Lernen	Praktikum	Vorlesung B	Lernen		
11:00-12:00							
12:00-13:00	Lernen	Vorlesung A	Lernen		Übung zu B		Fahrt
13:00-14:00							Fahrt
14:00-15:00	Lernen	Vorlesung B	Lernen	Vorlesung A			Fahrt
15:00-16:00							Fahrt
16:00-17:00	Seminar A	Fahrt	Vorlesung C	Fahrt			
17:00-18:00		17.-18.30 Handball-Training		17-18.30 Handball-Training			
18:00-19:00	Fahrt		Fahrt				
19:00-20:00		Fahrt		Fahrt			
20:00-21:00							
21:00-22:00							
22:00-23:00							
23:00-24:00							
24:00-1:00							

Wochenplanerstellung

1. Schritt: Feste Termine eintragen
(z.B. Vorlesungen, Seminare, Arbeitszeiten, Training etc.)
2. Schritt: Mit den festen Terminen zusammenhängende Zeiten eintragen
(z.B. Anfahrt, Vor- und Nachbereitung von Veranstaltungen, Lernblöcke etc.)
3. Schritt: „Alltagsaktivitäten“ eintragen
(z.B. Schlafen, Essen, Haushalt)
4. Schritt: Besondere Aktivitäten eintragen
(z.B. Freizeit, Sozialkontakte)

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00-8:00	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Fahrt	Frühstück	
8:00-9:00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Übung zu A	Fahrt	
9:00-10:00	Fahrt	Fahrt	Fahrt	Fahrt		Arbeiten	Aufstehen
10:00-11:00	Übung C	Lernen	Praktikum	Vorlesung B	Lernen		
11:00-12:00							
12:00-13:00	Lernen	Vorlesung A	Lernen		Übung zu B		Fahrt
13:00-14:00	Mittagessen		Mittagessen	Mittagessen		Fahrt	Mittagessen bei den Eltern
14:00-15:00	Lernen	Vorlesung B	Lernen	Vorlesung A	Mittagessen	Mittagessen	Fahrt
15:00-16:00					Fahrt	Einkaufen	
16:00-17:00	Seminar A	Fahrt	Vorlesung C	Fahrt		Putzdienst	
17:00-18:00		17.-18.30 Handball- Training		17-18.30 Handball- Training			
18:00-19:00	Fahrt		Fahrt			Waschen	
19:00-20:00	Abendessen	Fahrt	Abendessen	Fahrt	Abendessen	Abendessen	Abendessen
20:00-21:00		Abendessen		Abendessen	Spülen		
21:00-22:00		Spülen					
22:00-23:00							
23:00-24:00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen			Schlafen
24:00-1:00					Schlafen	Schlafen	

Wochenplanerstellung

1. Schritt: Feste Termine eintragen
(z.B. Vorlesungen, Seminare, Arbeitszeiten, Training etc.)
2. Schritt: Mit den festen Terminen zusammenhängende Zeiten eintragen
(z.B. Anfahrt, Vor- und Nachbereitung von Veranstaltungen, Lernblöcke etc.)
3. Schritt: „Alltagsaktivitäten“ eintragen
(z.B. Schlafen, Essen, Haushalt)
4. Schritt: Besondere Aktivitäten eintragen
(z.B. Freizeit, Verabredungen)

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00-8:00	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Aufstehen	Fahrt	Frühstück	
8:00-9:00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Übung zu A	Fahrt	
9:00-10:00	Fahrt	Fahrt	Fahrt	Fahrt		Arbeiten	Aufstehen
10:00-11:00	Übung C	Lernen	Praktikum	Vorlesung B	Lernen		Frühstück
11:00-12:00							
12:00-13:00	Lernen	Vorlesung A	Lernen		Übung zu B		Fahrt
13:00-14:00	Mittagessen		Mittagessen	Mittagessen		Fahrt	Mittagessen bei den Eltern
14:00-15:00	Lernen	Vorlesung B	Lernen	Vorlesung A	Mittagessen	Mittagessen	Fahrt
15:00-16:00					Fahrt	Einkaufen	Fitnessstudio
16:00-17:00	Seminar A	Fahrt	Vorlesung C	Fahrt		Putzdienst	
17:00-18:00		17.-18.30 Handball- Training		17-18.30 Handball- Training			
18:00-19:00	Fahrt		Fahrt			Waschen	
19:00-20:00	Abendessen	Fahrt	Abendessen	Fahrt	Abendessen	Abendessen	Abendessen
20:00-21:00	Kino	Abendessen		Abendessen	Spülen		
21:00-22:00		Spülen	TV: Fußball/ Der Bachelor		WG-Abend		
22:00-23:00							
23:00-24:00	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen			Schlafen
24:00-1:00					Schlafen	Schlafen	

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

Orientierung/
Struktur

Hilfreich bei der
Zielerreichung

Motivation

**Wochenpläne:
Risiken und Nebenwirkungen**

Eingeschränkte
Flexibilität

Frustrations-
potential bei
Abweichung

Druck

Wochenpläne...

- ...können hilfreich sein!
- ...dürfen sich ändern!
- ...sollten sich aber nicht ständig ändern!

Weitere Empfehlungen...

- Arbeitsplatz auswählen und gestalten!
- Pünktlich beginnen!
- Sinnvolle Pausen machen!
- Unbequemes nicht aufschieben!
- Zeitdiebe und Gefahrenmomente identifizieren!
- Ablegen von Perfektionismus!
- Limits setzen!
- Positiv beginnen und schließen!

Weitere Empfehlungen...

- Arbeitsplatz auswählen und gestalten!
- Pünktlich beginnen!
- Sinnvolle Pausen machen!
- Unbequemes nicht aufschieben!
- Zeitdiebe und Gefahrenmomente identifizieren!
- Ablegen von Perfektionismus!
- Limits setzen!
- Positiv beginnen und schließen!

Wo erziele ich die besten Arbeitsergebnisse?
(Zuhause, Bibliothek etc.)

Fühle ich mich an meinem Arbeitsplatz wohl? Was
kann ich tun/ändern, damit ich mich wohler fühle?

Weitere Empfehlungen...

- Arbeitsplatz auswählen und gestalten!
- **Pünktlich beginnen!**
- Sinnvolle Pausen machen!
- Unbequemes nicht aufschieben!
- Zeitdiebe und Gefahrenmomente identifizieren!
- Ablegen von Perfektionismus!
- Limits setzen!
- Positiv beginnen und schließen!

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

Wann will ich anfangen?

Wie kann ich mich an den Zeitpunkt erinnern?

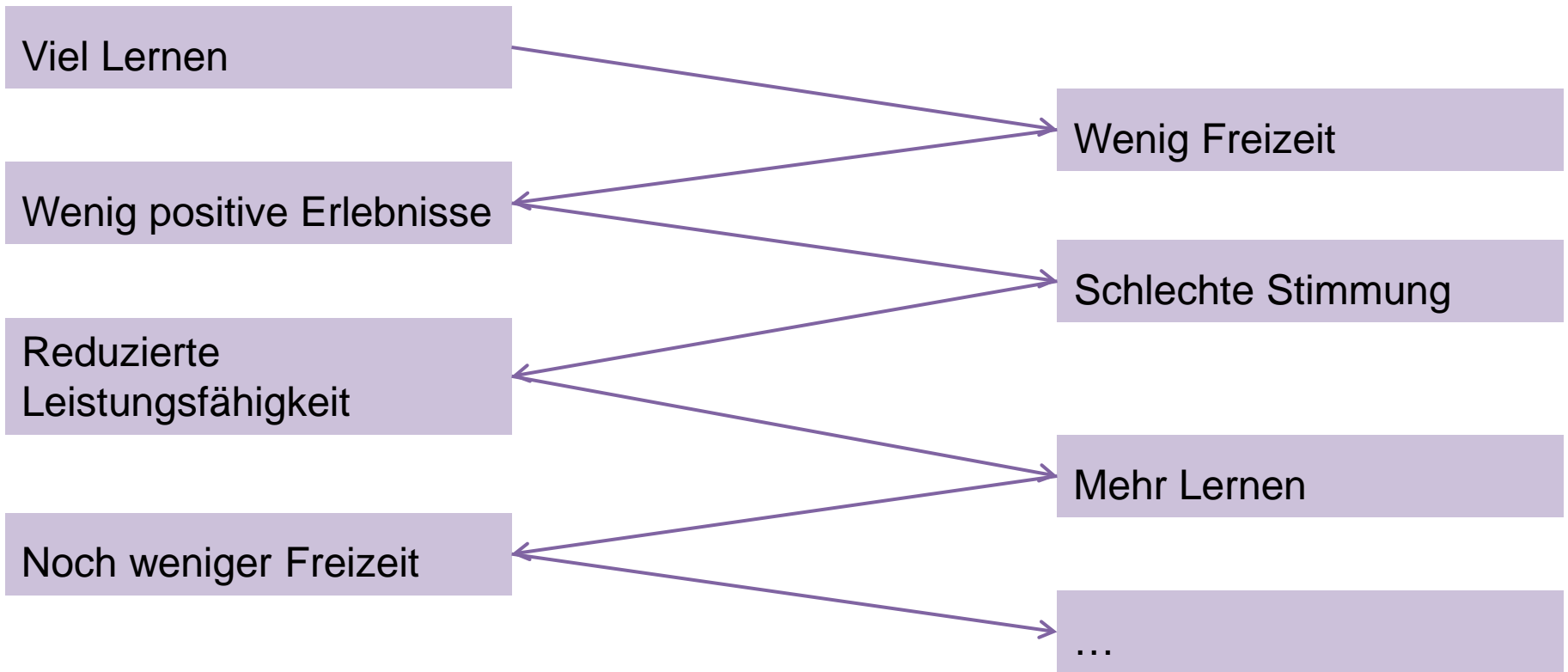
Was mache ich in den 15 Minuten vorher?

Mit welchem Satz kann ich mich motivieren anzufangen?

Weitere Empfehlungen...

- Arbeitsplatz auswählen und gestalten!
- Pünktlich beginnen!
- **Sinnvolle Pausen machen!**
- Unbequemes nicht aufschieben!
- Zeitdiebe und Gefahrenmomente identifizieren!
- Ablegen von Perfektionismus!
- Limits setzen!
- Positiv beginnen und schließen!

Denkfehler: „Mehr ist mehr!“



4 Pausentypen:

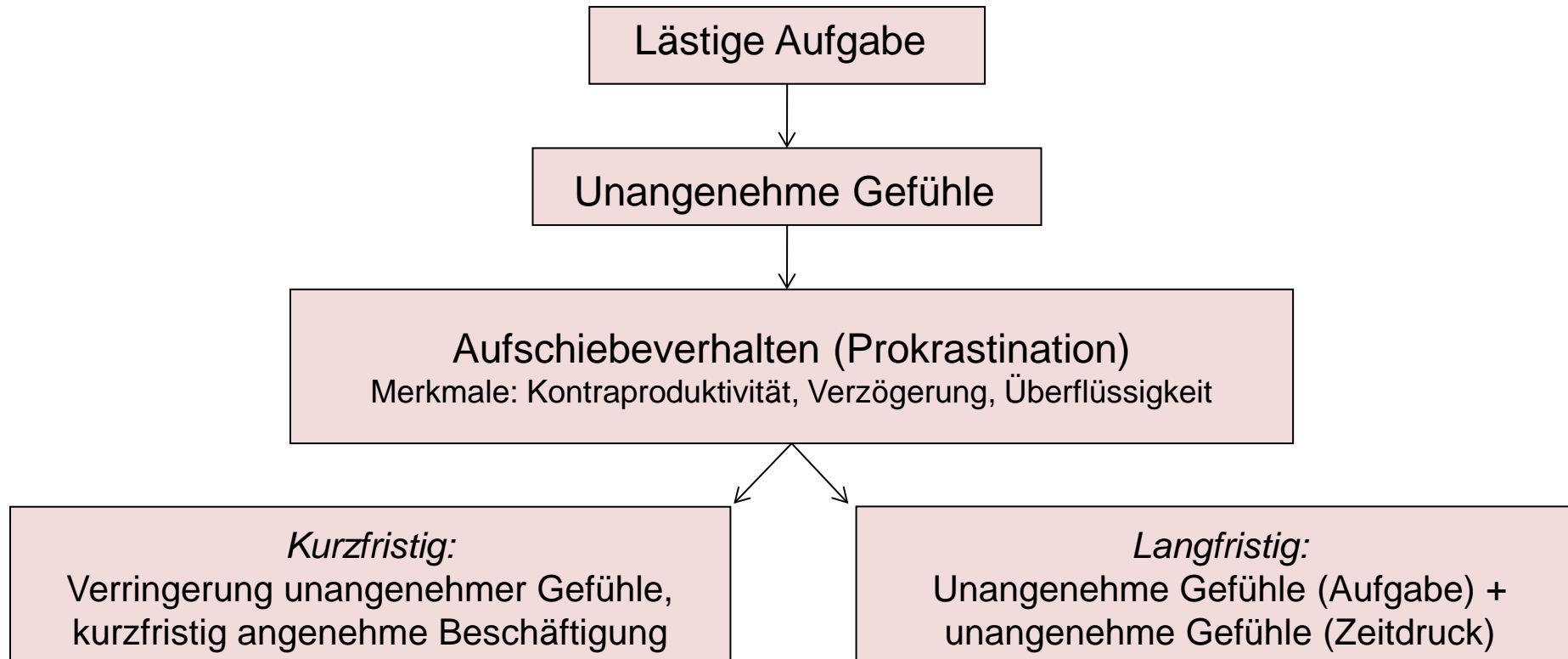
- Unterbrechungen (1'): nach Bedürfnis, z.B. Zurücklehnen
- Minipausen (5'-10'): nach 50'
- Kaffeepausen (15'): nach 2 Std.
- Erholungspausen (60' – 120'): nach 4 Std. → aktiv gestalten!
(Entspannung, Bewegung, frische Luft etc.)

- Viele kleine Pausen sind effektiver als wenige große!
- Der Erholungswert einer Pause steigt nicht proportional zur Länge der Pause!
- Machen sie lieber richtige Pausen statt „Scheinpausen“!

Weitere Empfehlungen...

- Arbeitsplatz auswählen und gestalten!
- Pünktlich beginnen!
- Sinnvolle Pausen machen!
- **Unbequemes nicht aufschieben!**
- Zeitdiebe und Gefahrenmomente identifizieren!
- Ablegen von Perfektionismus!
- Limits setzen!
- Positiv beginnen und schließen!

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART



Fazit:
Aufschiebeverhalten führt lediglich zu einer Verzögerung des Problems!

Weitere Empfehlungen...

- Arbeitsplatz auswählen und gestalten!
- Pünktlich beginnen!
- Sinnvolle Pausen machen!
- Unbequemes nicht aufschieben!
- **Zeitdiebe und Gefahrenmomente identifizieren!**
- Ablegen von Perfektionismus!
- Limits setzen!
- Positiv beginnen und schließen!

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

Facebook, What's App, Internet, Emails...

Sich magisch ausdehnende Pausen...

Aufräumen, putzen, ordnen...

Weitere Empfehlungen...

- Arbeitsplatz auswählen und gestalten!
- Pünktlich beginnen!
- Sinnvolle Pausen machen!
- Unbequemes nicht aufschieben!
- Zeitdiebe und Gefahrenmomente identifizieren!
- **Ablegen von Perfektionismus!**
- Limits setzen!
- Positiv beginnen und schließen!

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

Halten Sie das Wesentliche (Ziel) im Auge!

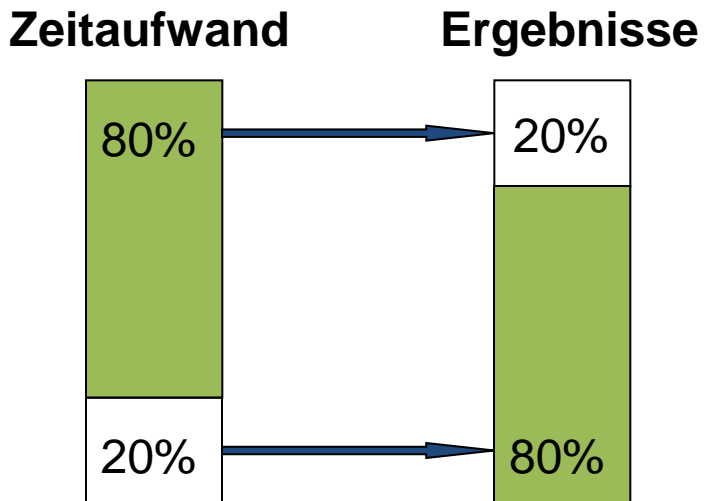
Was ist wirklich wichtig?

Was ist notwendig und was „nice to have“?

Verlieren Sie sich nicht in Details!

Sie müssen nicht alles
selbst erledigen!

Pareto-Prinzip



Vom Perfektionismus
verabschieden!

Weitere Empfehlungen...

- Arbeitsplatz auswählen und gestalten!
- Pünktlich beginnen!
- Sinnvolle Pausen machen!
- Unbequemes nicht aufschieben!
- Zeitdiebe und Gefahrenmomente identifizieren!
- Finger weg vom Multiple Tasking!
- Ablegen von Perfektionismus!
- **Limits setzen!**
- Positiv beginnen und schließen!

Parkinson`sche Gesetz:

Danach dehnt sich Arbeit in genau dem Maß aus, wie Zeit für ihre Erledigung zur Verfügung steht – und nicht etwa wie viel Zeit man tatsächlich dafür bräuchte.

Weitere Empfehlungen...

- Arbeitsplatz auswählen und gestalten!
- Pünktlich beginnen!
- Sinnvolle Pausen machen!
- Unbequemes nicht aufschieben!
- Zeitdiebe und Gefahrenmomente identifizieren!
- Finger weg vom Multiple Tasking!
- Ablegen von Perfektionismus!
- Limits setzen!
- **Positiv beginnen und schließen!**

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

Sorgen Sie für sich!

Mit etwas Leichtem anfangen!

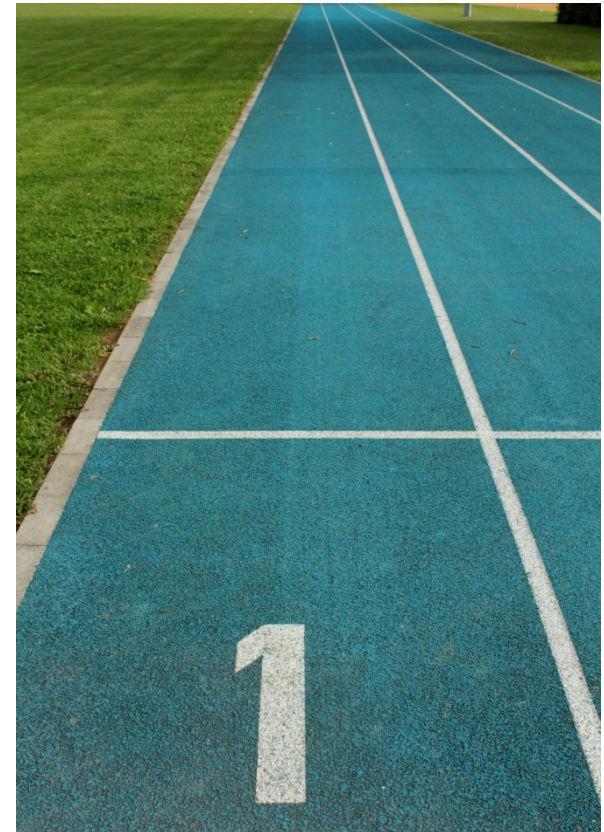
Belohnen Sie sich!

Schließen Sie mit etwas Schönem!

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

Präsentation zum Runterladen:

www.tu-dortmund.de/vonanfangan



Studieneinstieg - Von Anfang an richtig

Heute

Zeitmanagement

Wie organisiere ich meine Zeit?

12.09.2017

Di, 14:00 – 15:00

Raum: SG1/H.001

Lernen lernen

Welche Lernstrategien gibt es?

19.09.2017

Di, 16:00 – 17:00 Uhr

Raum: HG2/HS3

Start ins Studium

Wie funktioniert das Studium überhaupt?

26.09.2017

Di, 13:00 – 14:00 Uhr

Raum: EF 50/ HS2

Start ins Studium

Wie funktioniert das Studium überhaupt?

DORTMUNDER ZENTRUM STUDIENSTART

Lässig statt stressig

Veranstaltungstermine Wintersemester 2017/18

- | | |
|------------|---|
| 23.10.2017 | Ordnung ist das halbe Leben?!
– In welcher Hälfte leben Sie?
Grundlagen des Selbst- und Zeitmanagements |
| 27.11.2017 | Lernen lernen
Zusammenspiel von
Lernstrategien und Gedächtnis |
| 18.12.2017 | Ihr Wunschthema zu Weihnachten
Stimmen Sie auf unserer Internetseite ab |
| 29.01.2018 | Gute Vorsätze
In diesem Semester wird alles anders |



Ort: Leonhard-Euler-Straße 5
E20/E21 SR 1
Uhrzeit: Jeweils um 13:15 Uhr
Dauer: 45 Minuten

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit und ZEIT!