
Symbolfoto: Vladimir Srajber / Pexels

Adventsfeiern für Seniorinnen und Senioren. **Seite 3**

hallo wochenende

HEMMINGEN
PATTENSEN
LAATZEN

47 ❖ 27. Jahrgang · 21. November 2026 www.wochenblaetter.de



36771901_002625



Vertreter der Schule, der Stadt Laatzen, der Strahlemann-Stiftung und der beteiligten Förderer bei der Eröffnung der neuen Talent Company an der Albert-Einstein-Schule. Foto: Strahlemann-Stiftung

Ein Fachraum für den Berufsstart

An der Albert-Einstein-Schule sollen Jugendliche regelmäßig mit Ausbildungsbetrieben ins Gespräch kommen

LAATZEN. Ausbildungsberufe kennenlernen, mit Beschäftigten regionaler Unternehmen sprechen und Kontakte für ein Praktikum knüpfen: An der Albert-Einstein-Schule in Laatzen soll das künftig regelmäßig möglich sein. Dafür wurde nun ein neuer Fachraum für die Berufsorientierung eröffnet. In der sogenannten Talent Company sollen Workshops, Beratungsgespräche und Begegnungen mit Ausbildungsbetrieben stattfinden. Sechs Unternehmenspartner beteiligen sich an dem Projekt.

„Fachräume für Naturwissenschaften gehören an Schulen längst zum Standard. Die Berufsorientierung braucht aus meiner Sicht denselben Stellenwert", sagt Philip Neff, Projektmanager Talent Company bei der Strahlemann-Stiftung. Die Stiftung hat das Konzept entwickelt und richtet solche Räume gemeinsam mit Schulen, Kommunen und Unternehmen ein.

In Laatzen soll die Berufswahl damit einen festen Platz im Schulalltag bekommen. Geplant sind Workshops, Informationsveranstaltungen und Gespräche mit Fachleuten unterschiedlicher Branchen. Jugendliche können sich dabei über konkrete Tätigkeiten und Anforderungen informieren. Sie sollen Gelegenheit erhalten, eigene Interessen mit verschiedenen Ausbildungswegen abzugleichen und Kontakte zu knüpfen, die bei der Suche nach einem Praktikum oder Ausbildungsplatz hilfreich sein können.

BERATUNG UND KONTAKTE AN EINEM ORT

Neben dem Austausch mit Unternehmen ist auch die schulische Beratung Teil des Konzepts. Sozialpädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte und die Agentur für Arbeit bilden das Berufsorientierungsteam, das die Jugendlichen am neuen Standort unterstützen soll.

„Schüler*innen und Unternehmen haben hier die Möglichkeit, auf lebendige und niederschwellige Weise miteinander in Kontakt zu kommen", sagt Jo Griffiths, zuständig für Berufsorientierung an der Albert-Einstein-Schule. Zugleich könne das Berufsorientierungsteam die Jugendlichen an diesem zentralen Ort beraten und fördern.

Die Albert-Einstein-Schule ist eine kooperative Gesamtschule mit gymnasialer Oberstufe. Mehr als 1600 Schülerinnen und Schüler besuchen die Einrichtung, die Hauptschul-, Realschul- und Gymnasialzweig unter einem Dach vereint. Wechsel zwischen den Bildungsgängen sind ohne Schulwechsel möglich. Entsprechend unterschiedlich können die beruflichen Vorstellungen und Voraussetzungen der Jugendlichen sein. Die Begegnungen mit Unternehmen sollen ihnen auch Ausbildungswege zeigen, mit denen sie sich bislang möglicherweise noch nicht beschäftigt haben.

Sechs Partner aus der Arbeitswelt beteiligen sich: die Avacon Netz GmbH, die Deutsche Rentenversicherung Braunschweig-Hannover, die Lidl-Vertriebs-GmbH & Co. KG Hildesheim, die Reha Laatzen GbR, die Rohrleitungsbau Münster GmbH und die SPIE Information & Communication Services GmbH. Sie sollen unterschiedliche Berufsfelder vorstellen und für den direkten Austausch mit der Schule zur Verfügung stehen. Für die Unternehmen bietet sich zugleich die Gelegenheit, Jugendliche kennenzulernen, die später für eine Ausbildung infrage kommen könnten.

UNTERSTÜTZUNG DURCH STADT UND FÖRDERER

Die Stadt Laatzen hat die Einrichtung der Talent Company als Schulträger maßgeblich unterstützt. Stadtrat Jörg Sporleder verweist auf die Bedeutung einer abgeschlossenen Berufsausbildung für den Einstieg ins Arbeitsleben. „Wir müssen junge Menschen gezielt unterstützen, damit der Übergang von der Schule in den Beruf verlässlich gelingt", sagt er. Gerade für Jugendliche mit sozialen Herausforderungen könne eine Berufsausbildung entscheidend für einen dauerhaften Einstieg ins Arbeitsleben sein.

Finanziert wird das Projekt mit Unterstützung mehrerer Stiftungen und Unternehmen. Zu den Förderern zählen unter anderem die Neumüller Becker Unternehmerstiftung, OMS Retail GmbH, die Dieter Schwarz Stiftung, die Kiefer-Kate Stiftung, Avacon AG, die Swiss Life Foundation und die Region Hannover. Weitere Förderer sind die Hahn Air Foundation, die Bürgerstiftung Hannover und Reifen Helm GmbH. Auch die Schule selbst beteiligt sich. Die Kooperationsvereinbarung für den neuen Fachraum wurde bereits am 28. Januar unterzeichnet. Zur Eröffnung im November kamen unter anderem Schulleiter Andreas Gonschior, Stadtrat Jörg Sporleder sowie Vertretungen der Förderer und der Strahlemann-Stiftung zusammen.



Fachraum für Berufsorientierung: Vorgesehen sind unter anderem Workshops, Informationsveranstaltungen und persönliche Gespräche mit Fachleuten unterschiedlicher Branchen. Foto: Strahlemann-Stiftung

Für die Albert-Einstein-Schule ergänzt der neue Raum eine bereits bestehende Berufsorientierung. Im Jahr 2025 erhielt sie erneut das Gütesiegel „Berufswahl- und ausbildungsfreundliche Schule" sowie einen Sonderpreis.

Nach Pattensen und Garbsen ist Laatzen der dritte Standort einer Strahlemann Talent Company in der Region Hannover. Mit der Eröffnung ist das Projekt allerdings noch nicht abgeschlossen: Die Stiftung begleitet die beteiligten Schulen über weitere drei Jahre beim Aufbau und bei der Weiterentwicklung ihrer Angebote. In dieser Zeit soll sich zeigen, wie sich die geplanten Workshops, Beratungen und Unternehmenskontakte im Schulalltag etablieren. **R/HR**

Jung und politisch aktiv

LAATZEN. Wie gelingt der Einstieg ins politische Engagement? Darum geht es bei „Jung & politisch" am Dienstag, 24. November, um 18 Uhr im Stadthaus Laatzen, erster Stock, Marktplatz 2, 30880 Laatzen. Die Donna Clara Beratungsstelle im Frauenzentrum Laatzen lädt zur Podiumsdiskussion mit jungen Menschen aus politischen Jugendorganisationen aus Laatzen und Hannover sowie dem Jugendbeirat Laatzen ein. Sie sprechen über ihre Erfahrungen, Beweggründe und Hindernisse. Anschließend ist Gelegenheit zum Austausch und Vernetzen. Willkommen sind Menschen jeden Alters.

Weihnachtsmarkt an der Nikolaikirche

HEMMINGEN. Mit einer Andacht in der Nikolaikirche beginnt am Sonnabend, 28. November, um 14.30 Uhr der Hiddestorfer Weihnachtsmarkt. Anschließend gestalten örtliche Gruppen und Vereine ein Programm mit Musik und Beiträgen für Kinder.

An den Marktständen werden unter anderem weihnachtliche Waren angeboten. Für Speisen und Getränke sorgen Vereine und Verbände aus Hiddestorf und Ohlendorf.

Ab 15 Uhr singen Kindergartenkinder Weihnachtslieder und tragen Gedichte vor. Danach folgt ab 15.30 Uhr Weihnachtsmusik mit Mirko Meutzner in der Kirche. Ab 16.10 Uhr tritt das Jugendorchester Blechschaden auf. Für 17 Uhr ist der Besuch des Nikolaus angekündigt.

Das weitere Programm umfasst ein offenes Singen mit dem Gesangverein Concordia ab 18 Uhr sowie weihnachtliche Musik des Musikzuges der Freiwilligen Feuerwehr ab 18.45 Uhr. Der Markt findet rund um die Nikolaikirche an der Ostertorstraße 9 statt.

Ohne Abzüge:

Feingold	**109,50** €/g	Zahngold	**68,17** €/g
750 Gold	**81,00** €/g	Silber	**1,20** €/g
585 Gold	**63,18** €/g	Versilbert	**40,00** €/g
333 Gold	**35,96** €/g	Zinn	**18,00** €/g

Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069

32251801_002626

Scheiben-Doktor.de
Reparatur & Austausch powered by Carlofon
Steinschlagreparatur · Autoglas-Soforteinbau · KFZ- und Gebäudefolien · Scheibenversiegelung
Mobiler Service · Hol- und Bringdienst · Kundenersatzfahrzeug · Partner großer Versicherungen
Scheiben-Doktor Laatzen
Lüneburger Straße 16
30880 Laatzen
laatzen@scheiben-doktor.de
SCHEIBE KAPUTT?
SERVICE-HOTLINE 0 51 02-93 07 93

34732401_002625

Gleitsichtbrille, komplett ab 129 €
0% Finanzierung
Bezahlen Sie Ihre Brille in bequemen Monatsraten.
Finanzierung ab 120,- € möglich
Kodak LENS | LAATZEN
Pettenkoferstraße 2b
30880 Laatzen
Tel.: 0511 - 89 99 16 93
Öffnungszeiten
Mo. – Fr. 10 – 14 Uhr u. 15 – 18 Uhr
Sa. 10 – 13 Uhr
www.optik-laatzen.de
Laatzen Zentrum
Stadt-Bahn: 1
Buslinien: 340, 341, 346
Kostenlose Parkplätze vor dem Geschäft

11666101_002626

BLACK WEEK
BEI MÖBEL HEINRICH
MÖBEL HEINRICH BAD NENNDORF
cleVa VON MÖBEL HEINRICH
Mo. 23.11.2026 – Sa. 28.11.2026
BLACK FRIDAY
Mo. 23 NOVEMBER bis 19 Uhr
Di. 24 NOVEMBER bis 19 Uhr
Mi. 25 NOVEMBER bis 19 Uhr
Do. 26 NOVEMBER bis 19 Uhr
Fr. 27 NOVEMBER bis 20 Uhr
Sa. 28 NOVEMBER bis 18 Uhr
100% KAUFEN 55% ZAHLEN¹⁾ MÖBEL + KÜCHEN
MOONLIGHT SHOPPING
Fr. 27.11.2026 bis 20 Uhr
BLACKDEAL 20% EXTRA EINKAUFSGUTSCHEIN
MÖBEL + KÜCHEN BLACKDEAL 1000€ EINKAUFSGUTSCHEIN
MÖBEL + KÜCHEN BLACKDEAL 10% EXTRA AUF SALE-ARTIKEL
Alle Warenangebote gültig vom 23.11. bis 28.11.2026. Gilt nur für Neuaufträge.
1) 100% kaufen & nur 55% zahlen: Nachlass ist bereits im Verkaufspreis berücksichtigt.

20344201_002626

SCHATZKAMMER HANNOVER
Wir kaufen Werte
Einzelstücke oder ganze Nachlässe
KOSTENLOSE BEWERTUNG BEI IHNEN ZU HAUSE
oder auf Wunsch in unseren Geschäftsräumen
Unverbindlich · Faire Einschätzung · Sofortige Barauszahlung
WIR SUCHEN
- Antiquitäten
- Porzellan & Zinn
- Silberbesteck
- Uhren aller Art
- Gold- & Silberschmuck
- Militaria & Münzen
- Kunst & Bronze
- Hochwertige Gemälde
- Bruch- & Zahngold
- Abendmode & Leder
- Handtaschen & Pelze
- Modeschmuck u. a.

Auch einzelne Stücke sind willkommen.
KOSTENLOSE HAUSBESUCHE IN HANNOVER & UMGEBUNG
JETZT ANRUFEN UND TERMIN VEREINBAREN
0511 86 64 22 47
Profitieren Sie von unserer seriösen Expertise.
Vahrenwalder Str. 269a · 30179 Hannover · Inh. E. Donnarumma

32267001_002626

OHNE Termin verkaufen
JUWELIER COHRS
Gold-Ankauf Bargeld sofort
Tagesaktuelle Höchstpreise
Gold | Silber | Platin | Zinn
Schmuck | Juwelen | Diamanten |
Silberbesteck | Zahngold (auch mit Zahn)
Bruchgold | Altgold | Münzen |
Barren | Erbschaften | Luxusuhren
2x in Hannover
Juwelier Cohrs Edelmetall GmbH
Bahnhofstr. 3 und Schillerstr. 33
Telefon & WhatsApp 0511/2157937
www.juwelier-cohrs.de

28188401_002626

Neubacher Sonnenschutz
Rollladen- und Jalousiebau
Wir beraten Sie kostenfrei und unverbindlich vor Ort!
Rollladen / Rolltoren
Außenjalousien
Plissee / Markisen
Wintergartenbeschattungen
Vertikal-Jalousien
Motoren und Steuerung
Reparatur und Service
Marie-Curie-Str. 15 · Telefon 0511 - 84 374 10
30966 Hemmingen · hemmingen-sonnenschutz.de
neubachersonnenschutz@freenet.de

35750001_002625

RABATT-COUPON
Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen!
15%
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 30.11.26
Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Bücher, Rezepturen und unsere Sonderangebote. Nicht kombinierbar mit anderen Coupons oder Aktionen.
LEINE APOTHEKE
vor Ort:
Leine Center Laatzen
Hauptbahnhof Hannover
Ernst-August-Galerie
Misburg Waldstraße
Misburg Friedenstal
Kronsrode
online: www.LeineApotheke.de
Code „RABATT".

31199801_002626

UM HIMMELS WILLEN

Ist Singen gesund?



Zum Singen gibt es viele Möglichkeiten.
Symbolfoto: Ralf Ruppert / Pexels

Vor einigen Jahren habe ich bei einer Kirchenmusikfortbildung einen Vortrag gehört. Es ging um die Frage, ob Singen gesund sei und das Wohlbefinden steigere.

Der Vortragende war Professor Kreutz von der Universität Oldenburg. Er war überzeugt von der Wichtigkeit des Singens und konnte dies auch mit Studien belegen: Bei Erwachsenen wie bei Kindern stärke gemeinsames Singen psychisches und körperliches Wohlbefinden. Singen stifte Gemeinschaft und wirke Vereinsamung und depressiven Stimmungen entgegen. Es senke den Blutdruck, rege den Kreislauf an und führe zu hormonellen Veränderungen. So steige z.B. das Bindungshormon Oxytocin an, das u.a. für Entspannung und Stressabbau zuständig ist und die Bereitschaft zu Gemeinschaft und Vertrauen fördere. Also nichts wie los und ausprobieren! In unseren Kirchengemeinden gibt es viele Möglichkeiten zum Singen. In Schulenburg startete am 28.10. der neue Offene Singtreff. Hier können Interessierte jederzeit vorbeischauen: Mittwochs von 17.45 bis 18.30 Uhr. Locker soll es hier sein und entspannend. Kein Chor, sondern eine Gruppe, die einfach drauflos singt. Bekannte und neue Lieder. Popsongs und religiöse Lieder. Einstimmig - ohne viel zu üben. Es gibt aber auch viele andere Chöre in unserer Region: der Volkschor und das Chörchen in Jeinsen, der Gospelchor Siyahamba und der Feierabendchor in Pattensen, mehrere Kinderchöre – für jeden Geschmack sollte etwas dabei sein.

Herzlich willkommen!
Katharina Hüttmann
Organistin/Chorleitung
Ev.-luth. Thomas Kirchengemeinde Schulenburg/Leine

Wo Wege unsicher wirken

Rundgänge durch Laatzen sollen **HINWEISE ZUM SICHERHEITSGEFÜHL** aufnehmen

LAATZEN. Schlecht beleuchtete Wege, unübersichtliche Bereiche oder abgelegene Orte: Bei einer zweiten Runde von Stadtrundgängen will die Stadt Laatzen erfahren, wo sich Menschen unsicher fühlen. Insbesondere Frauen sind eingeladen, ihre Erfahrungen einzubringen. Die Rundgänge stehen zugleich allen Interessierten offen und führen ab Donnerstag, 26. November, durch alle Ortsteile.

Die Teilnehmenden können direkt vor Ort zeigen, welche Stellen sie in der Dunkelheit meiden oder wo sie sich unwohl fühlen. Jessica Kaußen, Leiterin des Fachbereichs Bauen und Gebäudemanagement, führt die Rundgänge durch. Gemeinsam mit Mitarbeitenden des Teams Tiefbau nimmt sie Fragen und Hinweise auf. Während der Rundgänge erfahren die Teilnehmenden außerdem, wie die Verwaltung solche Hinweise prüft und mögliche Maßnahmen umsetzt.

„Die große Resonanz auf die ersten Rundgänge hat uns gezeigt, wie wichtig den Menschen der direkte Austausch vor Ort ist. Deshalb gehen wir jetzt in die zweite Runde“, erklärt Jessica Kaußen.

Alle sechs Rundgänge beginnen um 17 Uhr und dauern etwa 90 Minuten. Der erste Termin führt am Donnerstag, 26. November, durch Laatzen-Mitte. Treffpunkt ist der Haupteingang AES. Für Alt-Laatzen ist der Rundgang am Montag, 7. Dezember, vorgesehen; die Gruppe trifft sich am AWO-Treff, Wiesenstraße 22A.

In Ingeln-Oesselse beginnt der Rundgang am Montag, 14. Dezember, an der Grundschule Ingeln-Oesselse. Einen Tag später, am Dienstag, 15. Dezember, folgt Rethen mit dem Familienzentrum Rethen als Treffpunkt.

Die beiden weiteren Termine liegen im Januar 2027: In Grasdorf trifft sich die Gruppe am Montag, 11. Januar, an der Grundschule Grasdorf. Der Rundgang durch Gleidingen findet am Montag, 18. Januar, statt und beginnt an der Grundschule Gleidingen. **R/HR**



Wo fühlen Wege sich unübersichtlich oder schlecht beleuchtet an? Die Stadt Laatzen nimmt im Rahmen von Rundgängen Hinweise entgegen.
Foto: Stadt Laatzen

Mädchen üben Selbstbehauptung

HEMMINGEN. Konflikte entschärfen, eigene Grenzen setzen und Gefahrensituationen erkennen: Mit diesen Themen beschäftigt sich ein Gewaltpräventionsseminar der Jugendpflege Hemmingen am Sonnabend, 28. November, und Sonntag, 29. November.

Das zweitägige Angebot richtet sich an Mädchen ab zwölf Jahren. Geleitet wird das Seminar von einem Trainer der WingTsun-Schule Hannover. Die Teilnehmerinnen beschäftigen sich mit dem Umgang mit Wut und Aggressionen, lernen Möglichkeiten zur Deeskalation kennen und üben Selbstverteidigungstechniken. Dabei geht es sowohl um das eigene Verhalten in schwierigen Situationen als auch darum, Grenzen anderer Menschen zu respektieren.

Informationen zum Seminar und zur Anmeldung gibt es auf der Internetseite www.jugendpflege-hemmingen.de.
Für Jungen ist ein entsprechendes Wochenende am 5. und 6. Dezember vorgesehen.

Ausschuss berät über Kirchdamm

HAMMINGEN. Die Neugestaltung des Kirchdamms, die künftigen Abwassergebühren und geplante Baumfällungen stehen auf der Tagesordnung des Ausschusses für Stadtentwicklung, Umwelt und Klima.

Das Gremium kommt am Montag, 23. November, um 19 Uhr im Ratssaal des Rathauses am Rathausplatz 1 zu seiner ersten Sitzung zusammen. Beraten werden unter anderem die Betriebsabrechnung der Abwasserbeseitigung für 2025 sowie die Gebührenkalkulation für 2027 und 2028. Ein weiteres Thema ist die Anwendung des sogenannten Bau-Turbos bei einem geplanten Mehrfamilienhaus an der Dorfstraße 38 in Hemmingen-Westerfeld.
Außerdem befasst sich der Ausschuss mit der Baumfällliste für 2026 und 2027.

Zu Beginn der öffentlichen Sitzung ist eine Einwohnerfragestunde vorgesehen.

Literaturstunde im Bürgersaal

HEMMINGEN. Zwei literarische Werke stehen am Dienstag, 24. November, bei der nächsten Literaturstunde der Bürgerstiftung Hemmingen auf dem Programm. Brigitta Schönke liest aus „Die Gleichzeitigkeit der Dinge“ von Husch Josten. Gabriele Lehmberg stellt mit einer Lesung „Geschichte eines Lebens“ von Aharon Appelfeld vor. Die Veranstaltung beginnt um 11 Uhr im Bürgersaal des Rathauses. Der Eintritt ist frei.

Vortrag über China

LAATZEN. Werner Jänicke präsentiert am Donnerstag, 26. November, von 15 bis 17 Uhr im Seniorentreff Alt-Laatzen, Wiesenstraße 22a, einen Multimedia-Vortrag mit dem Titel „China Teil 1“. Weitere Informationen gibt es beim DRK-Ortsverein Laatzen. Ansprechpartnerin ist Annelie Campe unter Telefon (0511) 863551.



Advent in den Ortsteilen

ANMELDUNG ZU SENIORENFEIERN bis 23. November – zwei Termine korrigiert

HEMMINGEN. Gemeinsam Advent feiern können ältere Menschen im Dezember in allen Hemminger Ortsteilen. Die Stadt lädt zu fünf Feiern ein, die Bürgermeister Jan Dingeldey begleitet. Die Einladungen erfolgen im Namen der Stadt und der ehrenamtlichen Vertreterinnen und Vertreter aus Kirche, Vereinen und Verbänden. Hemmingen-Westerfeld und Devese kommen zu einer gemeinsamen Feier zusammen; auch für Hiddestorf und Ohlendorf ist ein gemeinsamer Termin vorgesehen.

Bei zwei Feiern ist eine Korrektur zu beachten. In der letzten Ausgabe des Mitteilungsblatts „rings um uns“ hat die Stadt Hemmingen laut einer Presseinformation im Anmeldeabschnitt die Termine für Harkenbleck und Hiddestorf/Ohlendorf versehentlich vertauscht. Richtig ist: Hiddestorf/Ohlendorf feiert am Dienstag, 8. Dezember, Harkenbleck am Mittwoch, 9. Dezember.

Die erste Feier findet am Dienstag, 1. Dezember, für Hemmingen-Westerfeld und Devese im Seniorenheim „Haus Rosenpark“ statt. Am Freitag, 4. Dezember, treffen sich die Seniorinnen und Senioren aus Wilkenburg im Gemeinderaum der St.-Vitus-Kirche.

Für Hiddestorf/Ohlendorf öffnet am Dienstag, 8. Dezember, das Gemeindezentrum der evangelisch-lutherischen Nikolai-Kirchengemeinde, Ostertorstr. 19, zur Adventsfeier. Einen Tag später, am Mittwoch, 9. Dezember, findet die Harkenblecker Feier im Feuerwehrraum, Hallerskamp 8, statt. Den letzten der fünf Termine hat Arnum: Dort wird am Dienstag, 15. Dezember, in der Seniorenresidenz Arnum gefeiert. Sämtliche Veranstaltungen beginnen um 15 Uhr.



In Hemmingen finden wieder Adventsfeiern für Seniorinnen und Senioren statt.
Symbolfoto: Vladimir Srajber / Pexels

ANMELDEN PER TELEFON ODER SCHRIFTLICH

Die Einladung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die bis zum 31. Dezember 2025 das 75. Lebensjahr vollendet haben. Wer teilnehmen möchte, meldet sich bis Montag, 23. November, an.

Die Anmeldung ist telefonisch oder schriftlich bei den jeweiligen Ausrichtenden und im Seniorenbüro bei Franziska Liebelt möglich. Ausgefüllte Antwortkarten nimmt außerdem der Info-Point im Rathaus entgegen.

Auf der Antwortkarte können eine oder zwei Personen angemeldet werden; vorgesehen sind Angaben zu Name und Telefonnummer. Für Arnum ist Franziska Liebelt in Vertretung des DRK Arnum zuständig. Die Anschrift lautet Rathausplatz 1, telefonisch ist sie unter (0511) 4103286 erreichbar. Ihre E-Mail-Adresse ist franziska.liebelt@stadt-hemmingen.de. An sie können sich Interessierte auch mit Fragen zu den Feiern wenden.

Anmeldungen für Hemmingen-Westerfeld und Devese nimmt Susanne Fritz vom DRK H-W/Devese entgegen. Ihre Anschrift lautet Göttinger Str. 116 a. Sie ist unter Telefon 0176 / 24350503 und per E-Mail an susannefritz2312@t-online.de erreichbar.

Für Wilkenburg ist Marita Semke vom DRK Wilkenburg die Kontaktperson. Schriftliche Anmeldungen gehen an Kirchstr. 8, telefonische sind unter 0177 / 4142943 möglich. Die E-Mail-Adresse lautet Semke.marita@posteo.de.

Für Hiddestorf/Ohlendorf nimmt das Gemeindebüro der evangelisch-lutherischen Nikolai-Kirchengemeinde, Ostertorstr. 19, Anmeldungen entgegen. Die Telefonnummer lautet (05101) 13360. In Harkenbleck können sich Interessierte bei Ulrike Schottmann vom SV Harkenbleck anmelden, schriftlich unter Südring 7 oder telefonisch unter (05101) 2576. R/HR

Beratung zur Vorsorge

PATTENSEN. Im Rathaus Pattensen können sich Interessierte am Freitag, 27. November, von 8 bis 14 Uhr über Vorsorgevollmachten informieren und entsprechende Dokumente beglaubigen lassen. Die Beratung übernimmt das Team Betreuungsangelegenheiten der Region Hannover. Eine Vorsorgevollmacht ermöglicht es, frühzeitig festzulegen, wer im Fall einer schweren Erkrankung oder anderer Einschränkungen persönliche Angelegenheiten übernehmen darf. Der städtische Sozial- und Jugenddienst weist darauf hin, wie wichtig eine rechtzeitige Auseinandersetzung mit diesem Thema ist. Für die Beratung und Beglaubigung ist eine Anmeldung direkt beim Team Betreuungsangelegenheiten der Region Hannover unter Telefon (0511) 616 23540 erforderlich.9 statt.

Adventssingen im Freien

LAATZEN. Ein ökumenisches Adventssingen findet am Freitag, 27. November, von 17.30 bis 19.30 Uhr auf der adventlich beleuchteten Wiese vor der Immanuelkirche, Alte Rathausstraße 41, statt. Bei Regen steht der Kirchenraum zur Verfügung. Gemeinsam mit dem Posaunenchor St. Gertruden unter der Leitung von Britta Kansteiner werden Advents- und Weihnachtslieder gesungen. Durch den Abend führen Robin Hennig und Marcel Ditté. Die Liedtexte sind vor Ort über einen QR-Code abrufbar oder liegen als Liederheft aus. Es gibt Glühwein, alkoholfreien Punsch und Bratwürstchen. Für die Getränke sollte ein eigener Becher mitgebracht werden. Der Eintritt ist frei, die Veranstaltung wird rein ehrenamtlich organisiert. Ein etwaiger Überschuss aus den Spenden für Getränke und Würstchen geht an die Tafel in Laatzen.

Grippeschutz auch ohne Einstich

Gesundheitsamt der Region wirbt für Vorsorge bei Risikogruppen

REGION HANNOVER. Ein Sprühstoß in jedes Nasenloch statt einer Spritze in den Arm: Für Kinder und Jugendliche gibt es auch in dieser Grippesaison einen Nasenspray-Impfstoff. Das Gesundheitsamt der Region Hannover macht auf diese Möglichkeit aufmerksam und empfiehlt die Influenza-Impfung als Schutz vor schweren Krankheitsverläufen. Seine Empfehlung richtet sich besonders an Menschen mit erhöhtem Risiko. Bei älteren Männern sieht die Behörde nach den Daten der vergangenen Saison einen besonderen Anlass, den Impfschutz auffrischen zu lassen.

„Für Kinder und Jugendliche ab einem Alter von zwei Jahren bis zum vollendeten 18. Lebensjahr steht zusätzlich ein intranasaler Impfstoff zur Verfügung, der eine schmerzfreie Alternative zur Spritze ist und der ebenfalls gut wirksam ist. Der Impfstoff wird als sanfter Sprühstoß in jedes Nasenloch gegeben. Familien sollten dazu mit dem/r zuständigen Kinderärzt*in Kontakt aufnehmen“, sagt Dr. Andrea Wünsch, Leitung des Fachbereichs Gesundheitsmanagement.

Nach der Erklärung des Gesundheitsamtes enthält der Nasenspray-Impfstoff abgeschwächte Grippeviren. Diese regen die Schleimhaut in Nase und Rachen, dem Eintrittsort der Erreger, zur Bildung von Abwehrstoffen an. Das Immunsystem lernt dadurch, Grippeviren zu erkennen und abzuwehren. Nach Angaben des Gesundheitsamtes soll das Kind dadurch besser vor einem schweren Krankheitsverlauf geschützt sein.

Die Alternative zur Spritze ist allerdings nicht für jedes Kind geeignet. Weil das Nasenspray ein Lebendimpfstoff ist, darf es nach Angaben des Gesundheitsamtes bei bestimmten Risikogruppen nicht angewendet werden. Dazu zählt die Behörde Kinder mit bestimmten Allergien, schwerem Asthma oder einer Immunschwäche.

ÄLTERE MÄNNER HÄUFIGER BETROFFEN

Bei Menschen über 80 Jahren zeigen die regionalen Daten der letzten Grippesaison einen deutlichen Unterschied zwischen Männern und Frauen. Das Gesundheitsamt nennt für Männer 917,8 gemeldete Influenza-Fälle je 100.000 Einwohner, für gleichaltrige Frauen 671,7. Die Häufigkeit lag bei Männern damit um 37 Prozent höher. Die Behörde spricht deshalb insbesondere ältere Männer und ihre Angehörigen an und ermuntert sie, den Impfschutz rechtzeitig auffrischen zu lassen. Im mittleren Erwerbsalter werden nach den angeführten epidemiologischen Daten dagegen bei Frauen häufiger Influenza-Erkrankungen gemeldet. Im höheren Alter dreht sich das Verhältnis um. Die regionalen Zahlen für die über 80-Jährigen beschreiben gemeldete Erkrankungen; wie viele dieser Menschen stationär behandelt werden mussten, geht daraus nicht hervor.

Die Impfempfehlung des Gesundheitsamtes umfasst Menschen ab 60 Jahren, chronisch Kranke ab einem Alter von sechs Monaten und Schwangere. Auch medizinisches und pflegerisches Personal sowie Kontaktpersonen gefährdeter Menschen gehören zu den genannten Gruppen. Für Menschen ab 60 Jahren verweist die Behörde auf die Empfehlung der Ständigen Impfkommission für Hochdosis-Impfstoffe, die eine stärkere Immunantwort auslösen sollen.

Wünsch sieht zugleich Lücken bei der Vorsorge: „Wir sehen besorgniserregend niedrige Impfquoten bei Risikogruppen: Bundesweit sind nur etwa ein Drittel der chronisch Kranken und nur zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen mit gesundheitlichen Risikofaktoren gegen Grippe geimpft“.

KLINIKEN ENTLASTEN

Neben dem Schutz der einzelnen Person führt das Gesundheitsamt die Belastung der Krankenhäuser als Grund für die Impfung an. Gerade während der Grippewellen in den Wintermonaten stoßen die Kliniken nach seinen Angaben regelmäßig an ihre Belastungsgrenzen. Bundesweit werden in regulären Wellen mehr als 100.000 Menschen mit schweren Influenza-Erkrankungen stationär behandelt.

Umgerechnet auf die Bevölkerungszahl der Region Hannover schätzt die Behörde die Zahl der entsprechenden Krankenhausbehandlungen auf 1350 bis 1400 je Grippesaison. Es handelt sich dabei um eine aus der bundesweiten Angabe abgeleitete Größenordnung, nicht um eine ausgewiesene regionale Fallzählung.

Oktober und November nennt das Gesundheitsamt als günstigen Zeitraum für die Impfung. Für den vollständigen Schutzaufbau benötigt das Immunsystem nach seinen Angaben etwa zehn bis 14 Tage. Auch im Dezember oder Januar bleibt eine Impfung sinnvoll. Sie kann zudem zeitgleich mit einer Covid-19- oder Pneumokokken-Impfung verabreicht werden, wenn dafür unterschiedliche Einstichstellen genutzt werden. RED



Das stimmgewaltige Gospelkonzert zum Mitsingen und Mitswingen

Am 06. März 2027 findet das stimmgewaltige Gospelkonzert ‚singOUT‘ in Hannover statt.

Die singOUT Projekte von und mit Silas Edwin gibt es seit 2005 in ganz Deutschland. Klingt wie eine Tour, ist es aber nur teilweise. Das Projekt tourt, die Sänger kommen stets aus der jeweiligen Stadt, und werden 6 Monate intensiv auf das große Konzert in ihrer Stadt vorbereitet. Bereits in den vergangenen Jahren begeisterten die singout-Mass Choir Besucher in ausverkauften renommierten Sälen Deutschlands mit ihrer Stimmgewalt und Lebensfreude. Auch dieses Jahr gibt es ein weit gefächertes Gospelprogramm mit der Band um den Pianisten Elvis E. aus den Niederlanden. Das Repertoire beinhaltet sowohl moderne als auch traditionelle, immer wieder gern gehörte Songs wie „Down by the riverside“, „Hallelujah“ und „We Are The World“.
Mit dem MassChoir treten internationale Solisten auf. Die stimmgewaltige Lerato Shadare (Süd-Afrika) und der Award-Gewinner Ron Lyles (USA) werden mit dem 200 Stimmen-starken Chor am 06. März 2027 im Kuppelsaal Hannover einen Abend voller Gospel präsentieren. Das Konzert besticht durch ein außerordentliches Klangvolumen und verspricht einen wundervollen Gospelabend aus dem jeder beschwingt nach Hause gehen wird.
Dies ist nicht einfach irgendein Gospelkonzert, sondern ein Gospelerlebnis der ganz großen Klasse.

Seien Sie dabei!

JETZT Tickets sichern:

Tel.: 0511 - 12 12 33 33
und an allen bekannten Vorverkaufsstellen

Online buchen: http://www.tickets.haz.de
und www.singout-projekt.de

32117401_002626

DAS FLEISCHEREI-FACHGESCHÄFT IN OESSELSE
MIT EIGENER SCHLACHTUNG!
Heimann
FLEISCHEREI • PARTYSERVICE
QUALITÄTSFLEISCH, WURST- UND SCHINKENSPEZIALITÄTEN
aus eigener Herstellung
FÜR LAATZEN UND DIE REGION HANNOVER.
AUSGEWÄHLTE LANDWIRTE aus der Region Hannover – mit Herkunftsnachweis.
EIGENE SCHLACHTUNG Für beste Qualität, Frische und Transparenz.
Seit Generationen HANDWERK MIT LEIDENSCHAFT.
Ab November ist die B6 gesperrt.
Wir sind weiter zu erreichen.
Aus Hannover über die B443 und Müllingen Richtung Ingeln-Oesselse.
Aus Hildesheim ab Sarstedt über die L410 über Gödringen und Hotteln.
KI generiert
Oesselse • Weidenstraße 6
Tel. 05102 / 3224
Di.–Fr. 8:00–12:30 Uhr & 15:00–18:00 Uhr
Sa. 7:00–12:00 Uhr
36438802_002625

BORCHERS seit 1901
SANITÄR • HEIZUNG • WÄRMEPUMPEN • BÄDER
WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG!
Anlagenmechaniker (m/w/d)
Wir bilden aus! Bewirb dich gerne auch als Auszubildender für 2027.
Gerne bewerben unter: borchers.gbr.laatzen@t-online.de
TEL. 05 10 2 - 22 72
35670301_002625

GOLDANKAUF
GOLDSCHMIDT
www.goldundsilberankauf.de

999er Gold	111,35 €/g
999er Silber	1,15 €/g
750er Gold	81,11 €/g
925er Silber	0,97 €/g
585er Gold	63,27 €/g
333er Gold	36,01 €/g
versilbertes Besteck	45,00 €/kg
Zinn	20,00 €/kg
Zahngold	69,65 €/g

Stand 18.11.2026
Lister Meile 50 · 30161 Hannover
0511/328269
4680801_002626



St. Johannis Apotheke
Apothekerin Claudia Rüster
Pettenkoferstr. 2 | 30880 Laatzen
Mo. - Fr. 08.00 - 19.30 Uhr
Sa. 09.00 - 18.00 Uhr
28031401_002626

HÖRMANN
Garagentore • Antriebe
Beratung Verkauf Montage
Montageservice K. Meyer
Tel. (0 51 02) 89 04 60 · Fax (0 51 02) 89 04 59
www.meyer-montageservice.de
35669701_002625

Entdecken Sie unsere vielfältigen Seiten
Lokales
Sport
Service
www.wochenblaetter.de
hallo wochenende

Angebote gültig: Montag 23.11. - Samstag 28.11.2026*
MIX Markt
Schweinebauch wie gewachsen 1 kg 3.79
Hähnchenschenkel ohne Knochen mit Haut 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz. 6.59
Surimi-Stäbchen aus Fischmuskeleiweiss tiefgefroren 250 g Pack., 1 kg = 4,36 1.09
Lachskaviar-Imitat aus Fischfond und Alginathülle 480 g Gl., 1 kg = 9,57 4.59
Dicke Rippe vom Schwein 1 kg 3.79
Hähnchenunterschenkel 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 3.99
Handgemachte Wareniki gefüllte Teigtaschen mit Kartoffeln tiefgefroren 800 g Pack., 1 kg = 5,99 4.79
„Pelmeni Klassicheskie XXL“ Teigtaschen mit Schweine- und Rindfleischfüllung, tiefgefroren 1 kg Pack. 4.79
Hackfleisch vom Schwein 1 kg 3.79
Putenoberkeule mit Haut und Knochen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz. 6.99
Grobe Brühwurst „Koniachniy“ nach Art einer Kochsalami 350 g St., 1 kg = 10,83 3.79
Fleischtomaten 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 2.79
Saure Sahne 30% Fett 380 g Becher, 1 kg = 6,56 2.49
„Salo Ukrainskoe“ Schweinespeck gesalzen 100 g, 1 kg = 8,00 0.80
Kochsalami „Servelat Otbornyj“ heißgeräuchert 300 g Pack., 1 kg = 9,97 2.99
Granatäpfel 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 2.79
Äpfel versch. Sorten je 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1.29
Grobe Brühwurst „Banketna“ ukrainischer Art, geräuchert 250 g Pack., 1 kg = 15,96 3.99
*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten:
Mo - Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00 Mix Markt 18 OHG Vahrenheider Markt 6 30179 Hannover-Vahrenheide
Mo - Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 18:00 Mix Markt 122 OHG Lange Weihe 65 30880 Laatzen
Mo - Fr 09:00 - 19:00 Sa 09:00 - 19:00 Mix Markt Hannover Inhaber: Dmitri Kuschlyu Schierholzstr. 128 30655 Hannover
15812302_002626

DAS FLEISCHEREI-FACHGESCHÄFT IN OESSELSE
MIT EIGENER SCHLACHTUNG!
Heimann
FLEISCHEREI • PARTYSERVICE
QUALITÄTSFLEISCH, WURST- UND SCHINKENSPEZIALITÄTEN
aus eigener Herstellung
FÜR LAATZEN UND DIE REGION HANNOVER.
AUSGEWÄHLTE LANDWIRTE aus der Region Hannover – mit Herkunftsnachweis.
EIGENE SCHLACHTUNG Für beste Qualität, Frische und Transparenz.
Seit Generationen HANDWERK MIT LEIDENSCHAFT.
Ab November ist die B6 gesperrt.
Wir sind weiter zu erreichen.
Aus Hannover über die B443 und Müllingen Richtung Ingeln-Oesselse.
Aus Hildesheim ab Sarstedt über die L410 über Gödringen und Hotteln.
KI generiert
Oesselse • Weidenstraße 6
Tel. 05102 / 3224
Di.–Fr. 8:00–12:30 Uhr & 15:00–18:00 Uhr
Sa. 7:00–12:00 Uhr
32616702_002626

ANZEIGE

Kindern ein Zuhause schenken
Zeit, die prägt

Als Britta und Ralf im Mai 2022 einen damals siebenjährigen Jungen bei sich aufnahmen, wurden sie „von jetzt auf gleich" wieder Eltern. Ihre eigenen Kinder waren bereits erwachsen. Britta wollte einem Kind ein liebevolles Zuhause und eine gute Zukunft ermöglichen. Ralf reizte die Möglichkeit, sich sozial zu engagieren. Was sie seitdem erleben, beschreibt Britta als große Bereicherung: „Der Alltag mit einem Grundschulkind steckt voller Glück, so viel ist zu entdecken." Natürlich gibt es auch schwierige Phasen. Doch gerade dann ist es wichtig, nicht allein dazustehen. Mehr zu ihrer Geschichte auf **zeit-die-prägt.de**.


Foto: Theresa Maria Forthaus

Als Pflegefamilie öffnen Sie Ihr Zuhause für einen jungen Menschen, der derzeit nicht bei seinen leiblichen Eltern leben kann. Sie schenken ihm Zuwendung, Erziehung sowie Fürsorge im Alltag und gestalten gemeinsam ein „neues" Zuhause. Dabei sind Sie nicht allein: Pflegekinderdienste bzw. das Jugendamt stehen verlässlich an Ihrer Seite und unterstützen von der Vorbereitung bis zum gemeinsamen Familienalltag.

Wer einem Kind ein Zuhause auf Zeit oder auf Dauer geben möchte, muss nicht schon alle Antworten kennen. Ein Schritt nach dem anderen: Unterstützt durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend erhalten Sie alle wichtigen Informationen direkt vor Ort: **Jugendamt Stadt Laatzen**, Marktplatz 13, 30880 Laatzen
32567601_002626

Wenn das Nötigste fehlt.
Sie können das Blatt wenden.
caritas international

GRAMANN AHRBERG
Hannöversche Landschlachterei
beste Meisterqualität seit 1896
IHR REGIONALER FLEISCHER
Vorteilswoche im Werksverkauf
★★★ große Mengen - kleine Preise ★★★
gültig vom 24.11.2026 - 28.11.2026
★ Hackfleisch gemischt - ab 1 kg - aus bestem Rind- & Schweinefleisch — ab 1 kg 8,50 €
★ Bockwurst, Käsebockwurst, Bouillonwürstchen — Eure Lieblingswürstchen zum Sparpreis — 5 Stück 5,50 € / 10 Stück 10 €
★ Mini-Stückwürste — viele verschiedene Sorten, z.B. Mortadella, Jagdwurst, Rotwurst, Heidefrühstück, Zwiebelmettwurst... — Stück 2,50 €
10 % Jeden Dienstag: 10 % auf das gesamte Thekensortiment außer auf Angebote und Imbiss
Irrtümer vorbehalten
Gramann Ahrberg Werksverkauf
Dienstag - Freitag: 8-18 Uhr
Samstag: 8-14 Uhr
www.gramann-ahrberg.de
21832901_002626



3134801_002626


Die sechs erfolgreichen Teilnehmer (v.l.n.r.): aus der Jugendfeuerwehr Hüpede Mattis, Mats, Paul-Mattis, Louisa und aus der Jugendfeuerwehr Koldingen-Reden Emma und Hannes. Ganz links der stellvertretende Stadtjugendfeuerwehrwart Marcus Pauli und ganz rechts die Bürgermeisterin der Stadt Pattensen Stefanie Behrends.
Fotos (2): Stadtjugendfeuerwehr Pattensen

Jugendflamme für sechs Aktive

JUGENDFEUERWEHREN Koldingen-Reden und Hüpede treten an

PATTENSEN. Eine Einsatzstelle gegen fließenden Verkehr absichern, eine Saugleitung aufbauen und die Geräte eines Löschgruppenfahrzeugs erklären: Für sechs Jugendliche aus Koldingen-Reden und Hüpede standen bei der Abnahme der Jugendflamme II praktische Aufgaben auf dem Programm. Alle bestanden die Prüfung, die die Stadtjugendfeuerwehr Pattensen am vergangenen Sonnabend ausrichtete. Neben feuerwehrtechnischem Wissen war an den insgesamt fünf Stationen auch Sportlichkeit gefragt. Der stellvertretende Stadtjugendfeuerwehrwart Marcus Pauli begrüßte die Jugendlichen im Feuerwehrhaus Pattensen. Anschließend durchliefen sie die Stationen in Kleingruppen. Bei der Aufgabe am Löschgruppenfahrzeug galt es, Gerätschaften nicht nur zu benennen, sondern auch zu erklären. Für die Wasserentnahme aus einem offenen Gewässer mussten die Jugendlichen eine Saugleitung aufbauen. Eine weitere Aufgabe bestand darin, eine angenommene Einsatzstelle gegen den fließenden Verkehr abzusichern.

Auch der korrekte Aufbau eines Standrohrs in einen Unterflurhydranten gehörte zur Prüfung. Zum Abschluss wechselten die Anforderungen: In einem Sportspiel mussten die Jugendlichen Kunststoffeimer möglichst schnell zu Pyramiden stapeln und anschließend wieder abbauen. Damit waren sowohl die feuerwehrtechnischen Aufgaben als auch der sportliche Teil der Abnahme abgeschlossen.

Nachdem alle die fünf Stationen absolviert hatten, überreichten Bürgermeisterin Stefanie Behrends und Marcus Pauli die Auszeichnungen. Behrends dankte den anwesenden Betreuerinnen und Betreuern für die Zeit, die sie in die Ausbildung investieren. Den Jugendlichen sprach sie ihren Dank für deren Engagement in der Jugendfeuerwehr aus.


Eine Aufgabe war, es eine Schlauchleitung zum Fördern von Wasser aus offenen Gewässern herzustellen. Hier mussten die Bewerber aus beiden Jugendfeuerwehren zusammenarbeiten.

Die Jugendflamme umfasst drei Stufen, die je nach Mitgliedsdauer und Alter abgelegt werden. Anders als bei der Leistungsspange, der höchsten Auszeichnung der Jugendfeuerwehr, wird dabei nicht die Leistung der Gruppe bewertet. Geprüft wird die Leistung jedes einzelnen Jugendlichen. **R/HR**

Vier Medaillen im Stadionbad

Erfolgreiche Nachwuchsschwimmerinnen beim TSV Pattensen

PATTENSEN / HANNOVER. Drei Podestplätze für Alexa Sophie Bauer, eine Silbermedaille für Nila Estelle Bauer und zwei vierte Plätze für Wolke Schimmel: Die Nachwuchsschwimmerinnen des TSV Pattensen haben bei den Landesjahrgangsmeisterschaften auf der Kurzbahn mehrfach vordere Ränge erreicht. Insgesamt standen nach ihren 20 Starts zweimal Silber, zweimal Bronze und 13 Platzierungen unter den besten sechs des jeweiligen Jahrgangs zu Buche.

Die Titelkämpfe fanden am vergangenen Wochenende im Stadionbad Hannover statt. Dort trat der qualifizierte Nachwuchs aus ganz Niedersachsen an, um die Landesmeisterinnen und Landesmeister in den einzelnen Jahrgängen zu ermitteln.

Für den TSV waren Alexa Sophie Bauer und Nila Estelle Bauer aus dem Jahrgang 2015 sowie Wolke Schimmel aus dem Jahrgang 2016 dabei.

Alexa Sophie Bauer gewann drei der vier Pattenser Medaillen. Über 50 Meter Freistil schwamm sie in 30,15 Sekunden auf den zweiten Platz. Auf der doppelt so langen Freistilstrecke erreichte sie nach 1:08,35 Minuten Rang drei. Eine weitere Bronzemedaille holte sie über 50 Meter Rücken mit einer Zeit von 35,71 Sekunden. Auch in zwei weiteren Rennen blieb sie nahe am Podest: Über 100 Meter Rücken und 50 Meter Schmetterling wurde sie jeweils Vierte.

Nila Estelle Bauer gewann ihre Silbermedaille über 50 Meter Schmetterling. Für die Strecke benötigte sie 33,43 Sekunden. Bei insgesamt sieben Starts erreichte sie außerdem Rang fünf über 50 Meter Freistil in 31,70 Sekunden. Über 50 Meter Rücken und 100 Meter Lagen belegte sie jeweils den sechsten Platz.

Wolke Schimmel gehörte zu den jüngsten Teilnehmerinnen der Meisterschaften und absolvierte ebenfalls sieben Rennen. Zweimal fehlte ihr nur ein Platz zum Podest: Über 200 Meter Brust wurde sie in 3:23,88 Minuten Vierte, über 100 Meter Lagen erreichte sie denselben Rang in 1:26,74 Minuten. Zwei fünfte Plätze über 50 Meter Brust und 50 Meter Schmetterling ergänzten ihre Ergebnisse. **R/HR**


Erfolgreich bei den Meisterschaften (v.l.): Nila Estelle Bauer, Wolke Schimmel und Alexa Sophie Bauer. Foto: TSV Pattensen


Katja Breithaupt, Luis Kühn und Michael Hamann vom TSV Pattensen. Foto: TSV Pattensen

Breithaupt im B-Finale

TSV Pattensen bei den offenen Deutschen Kurzbahnmeisterschaften

PATTENSEN / WUPPERTAL. 29,27 Sekunden über 50 Meter Rücken brachten Katja Breithaupt bei den offenen Deutschen Kurzbahnmeisterschaften in Wuppertal einen Platz im B-Finale ein. Die Schwimmerin des TSV Pattensen qualifizierte sich als 15. des Vorlaufs für den Endlauf, in dem sie mit 29,33 Sekunden nahezu dieselbe Zeit erreichte. Auch in der Gesamtwertung belegte sie Rang 15. Ihr Vereinskollege Luis Kuhn kehrte mit drei neuen Vereinsrekorden von den Titelkämpfen zurück.

Die Meisterschaften fanden kürzlich in der Wuppertaler Schwimmoper statt. Rund 900 Schwimmerinnen und Schwimmer aus 170 Vereinen traten auf der 25-Meter-Bahn an, darunter deutsche Spitzenaktive. Startberechtigt war, wer die geforderten Qualifikationsleistungen erbracht oder über die Bestenliste einen Platz erhalten hatte. Breithaupt und Kuhn vertraten den TSV Pattensen in dieser offenen Konkurrenz. Für Breithaupt, Jahrgang 2001, blieb es nicht beim Start über die kurze Rückenstrecke. Über 50 Meter Schmetterling benötigte sie 28,51 Sekunden, über 50 Meter Freistil 26,96 Sekunden. Die 100 Meter Rücken absolvierte sie in 1:08,27 Minuten.

Kuhn, Jahrgang 2009, verbesserte die Vereinsbestmarken auf beiden Schmetterlingsstrecken und über 200 Meter Lagen. Über 200 Meter Schmetterling schwamm der 17-Jährige 2:05,42 Minuten und erreichte Platz 23. Auf der halb so langen Strecke bedeuteten 56,26 Sekunden ebenfalls einen Vereinsrekord und Rang 30. Den dritten Eintrag in die Rekordliste sicherte er sich mit 2:07,95 Minuten über 200 Meter Lagen; damit wurde er 40.

Der Nachwuchsschwimmer trat in der offenen Wertung auch gegen ältere und erfahrenere Aktive an. Neben seinen drei Rekordrennen bestritt er die 400 Meter Lagen: Mit 4:33,55 Minuten belegte er dort wie über 200 Meter Schmetterling den 23. Platz. **RED**

Comiclesung für Kinder

LAATZEN. Der Kinderbuchautor Nicolas Gorny stellt am Freitag, 27. November, von 16 bis 17 Uhr in der Stadtbücherei Laatzen, Marktplatz 13, seine Geschichte „Der VorsichTIGER“ vor. Die Comiclesung richtet sich an Kinder ab fünf Jahren. Im Mittelpunkt stehen die Zwillinge Filiz und Furkan, die mit ihren wilden Spielen ihren Vater auf Trab halten. Als Filiz sich auf dem Schulhof verletzt, muss dieser seinen Tagesplan ändern. Unterstützung verspricht der VorsichTIGER, der sich auf eine möglichst gefahrlose Kinderbetreuung spezialisiert hat. Ob es ihm gelingt, die beiden Geschwister zu bändigen, erfahren die Kinder bei der Lesung. Der Eintritt ist frei.

Um Anmeldung wird gebeten unter Telefon (0511) 8205 4000 oder per E-Mail an stadtbuecherei@laatzen.de.

Achtsamkeitskurs wird vorgestellt

HEMMINGEN. Einen neuen Kurs zum Achtsamkeitstraining stellt die Trinitatis-Kirchengemeinde am Freitag, 27. November, um 16 Uhr im Trinitatis-Gemeindezentrum vor. Das Angebot soll den Teilnehmenden helfen, bewusster mit Gedanken und Gefühlen umzugehen und auch in belastenden Situationen Entspannung zu finden. Der eigentliche Kurs beginnt am Freitag, 15. Januar 2027, um 16.30 Uhr und umfasst acht Freitagstermine. Die Informationsveranstaltung bietet Gelegenheit, sich vorab mit dem Angebot vertraut zu machen.

Weitere Informationen gibt es unter www.trinitatis-hemmingen.de.

Artenschutz statt Plastikmüll

ZAP! 2027 lädt Schulen aus Niedersachsen zum Mitmachen ein – Wettbewerb verbindet Tierwelt und Alltagshandeln

HANNOVER. Seelöwin Lotta holt eine Plastikflasche aus dem Wasser. Bei der Vorstellung des Schul-Artenschutzpreises ZAP! 2027 im Erlebnis-Zoo Hannover macht sie damit das neue Wettbewerbsthema anschaulich: „Plastik vermeiden – Arten bewahren“. Schülerinnen und Schüler aus ganz Niedersachsen sind eingeladen, die Folgen von Plastikmüll für Tiere und biologische Vielfalt zu untersuchen – und aus ihren Erkenntnissen eigene Projekte zu entwickeln.

Niedersachsens Kultusministerin Julia Willie Hamburg und Zoo-Geschäftsführer Andreas M. Casdorff haben das Thema kürzlich gemeinsam vorgestellt. Etwa 450 Jahre braucht eine Plastikflasche, bis sie in der Umwelt zerfällt – ihre übrigbleibenden Mikroplastikanteile beeinflussen Lebewesen noch lange darüber hinaus.

Plastikmüll gefährdet Tiere auf unterschiedliche Weise: Sie verheddern sich in Kunststoffnetzen, verschlucken Verpackungsreste oder nehmen winzige Kunststoffpartikel mit der Nahrung auf. Für Seelöwen sind unter anderem Kunststoffbänder eine Bedrohung, mit denen Verpackungen zugeschnürt werden. Die Tiere können sich darin verfangen. Der Wettbewerb setzt bei solchen tierischen Beispielen an. Die Lerngruppen sollen Bedrohungen und Folgen erkennen und anschließend herausarbeiten, was sie selbst gegen Plastikmüll unternehmen können. Mögliche Projekte reichen von Upcycling-Ideen über Müllsammelaktionen und kunststofffreie Tierbehausungen bis zu Plakatausstellungen über die Gefahren für Tiere.

KUNSTSTOFF BEWUSST VERWENDEN

Ein vollständiger Verzicht auf Kunststoff ist dabei nicht das Ziel. Das Material erfüllt beispielsweise in Medizin und Technik wichtige Aufgaben. „Es geht ausdrücklich nicht darum, vollständig auf Kunststoff zu verzichten“, erklärte Casdorff.

Stattdessen verbindet der Wettbewerb Artenschutz mit Fragen aus dem Alltag der Schülerinnen und Schüler. „Mit dem Thema möchten wir Schülerinnen und Schüler dazu anregen, genau hinzuschauen: Wo begegnet uns Kunststoff im Alltag? Wo können wir auf Einwegprodukte verzichten, Dinge länger verwenden oder dafür sorgen, dass Plastik gar nicht erst in die Natur gelangt?“ Aus dem angeeigneten Wissen soll eigenes Handeln entstehen.

Der ZAP! macht aktuelle Herausforderungen des Artenschutzes zum Schulprojekt. Seit 2023 haben sich mehr als 4000 Schülerinnen und Schüler mit 161 Projekten beteiligt; dokumentiert wurden dabei mehr als 4000 Unterrichtsstunden. Das Niedersächsische Kultusministerium empfiehlt den Wettbewerb als praxisnahes Bildungsangebot im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Hamburg erklärte: „Mit dem diesjährigen Thema Plastikmüll greift der ZAP! eine der drängendsten Umweltfragen unserer Zeit auf. Und ein Problem, das jede und jeder von uns aktiv im Alltag beeinflussen kann. Damit fügt sich der Wettbewerb außergewöhnlich gut in unsere schulischen Programme zu demokratischem und verantwortungsbewusstem Handeln ein“ Beim Unterricht in der Zooschule bilden Begegnungen mit Tieren die Grundlage der Angebote. Genaues Beobachten, Hinhören, Riechen und Tasten sollen prozess- und inhaltsbezogene Kompetenzen aufbauen und stärken. Die Unterrichtseinheiten orientieren sich an den Curricula verschiedener Schulformen und Klassenstufen und sensibilisieren für den Erhalt bedrohter Tierarten und Lebensräume. Für Partnerschulen bietet der Zoo ein Schülerticket zum Preis von 3,90 Euro pro Person an.



Kultusministerin Julia Willie Hamburg und Zoo-Geschäftsführer Andreas M. Casdorff stellten das aktuelle Thema des ZAP vor - unterstützt von Seelöwin Lotta. Foto: Erlebnis-Zoo Hannover

PREISE UND EIN GEMEINSAMER AKTIONSTAG

Für die teilnehmenden Lerngruppen sind Geldpreise in verschiedenen Kategorien ausgeschrieben. Insgesamt beträgt das Preisgeld 10.000 Euro. Zusätzlich gibt es die Sonderpreise „Artenschutz aktiv“, „Peer Learning“ und „BNE“. Der Sparkassenverband Niedersachsen fördert den ZAP! 2027.

Die jeweils ersten zehn Plätze der Kategorien sowie die mit Sonderpreisen ausgezeichneten Gruppen werden zur Prämierungsfeier beim großen ZAP!-Aktionstag eingeladen. Dieser findet am Donnerstag, 24. Juni 2027, statt. Durch die Feier führt „Maus“-Moderator André Gatzke.

Anmeldeschluss für den Wettbewerb ist Freitag, 5. März 2027. Zur Vorbereitung hat das Umweltbildungsteam des Zoos ein ausführliches Themenheft mit Hintergrundwissen erarbeitet. Das Heft ist unter erlebnis-zoo.de/zap zum Download erhältlich; dort stehen auch weitere Informationen zum Wettbewerb. **RED**

Wie sich Ratten fernhalten lassen

HEMMINGEN. Falsch befüllte Komposter, Vogelfütterung im Garten oder offen gelagerte Müllsäcke können Ratten anlocken. Wie sich ein Befall auf dem eigenen Grundstück verhindern lässt, ist Thema eines Informationsabends der Stadt Hemmingen am Mittwoch, 25. November, um 19 Uhr im Bürgersaal des Rathauses am Rathausplatz 1. Ein zertifizierter Schädlingsbekämpfer erläutert, welche Bedingungen die Tiere anziehen und wie Grundstücke besser geschützt werden können. Dabei geht es auch um praktische Maßnahmen, die Haus- und Gartenbesitzer selbst umsetzen können. Eine Mitarbeiterin der Stadtverwaltung informiert außerdem über Meldepflichten und die Zuständigkeiten von Kommune und privaten Eigentümern. Bürgermeister Jan Dingeldey betont, dass ein Rattenbefall nichts mit sozialem Status oder mangelnder Sauberkeit zu tun haben müsse. Die Tiere nutzten vorhandene Schwachstellen. Mit der Veranstaltung wolle die Stadt deshalb aufklären, statt Betroffene zu stigmatisieren. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Quizabend im Familienzentrum

LAATZEN. Die AWO Rethen veranstaltet am Donnerstag, 26. November, ab 19 Uhr einen Quizabend im Familienzentrum an der Braunschweiger Straße 2d. Unter der Leitung der beiden Quizmasterinnen Barbara und Doris können Einzelpersonen und kleine Gruppen ihr Wissen beim Tablequiz unter Beweis stellen. Auf das Siegerteam wartet ein kleiner Preis. Die Teilnahme ist kostenlos.



BLACK WEEKS

Bis zu 63%* Rabatt

*Gültig bis 02.12.2026, online und in den Filialen. Nur auf ausgewählte Böden. Gilt nicht für Sonderbestellungen und ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen bei sofortiger Mitnahme. Dieses Angebot gilt nicht für Zubehör. Nur solange der Vorrat reicht.



Laminat Vinyl Parkett

UVP des Herstellers, €/m² 17,99
PE-Dämmung, 2 mm, unser Preis €/m² 0,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. 5,41
Alles zusammen: ~~24,39~~

Laminat (100031902)
Dekor Yosemite Stone pearl
- 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
- Ideal für stark beanspruchte Räume
- Echter Steinlook für modernen Stil
- Schnelle und einfache Verlegung
- Made in Germany

Du zahlst nur €/m² 11,50



UVP des Herstellers, €/m² 19,95
PE-Dämmung, 2 mm, unser Preis €/m² 0,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. 3,75
Alles zusammen: ~~24,69~~

Laminat (700011)
Dekor Finlay Eiche Natur
- 7 mm Stärke | NK 31 | AC3
- Ideal für alle Wohnbereiche
- Zeitloses Design für individuelle Räume
- Einfach und schnell zu verlegen
- Pflegeleicht

Du zahlst nur €/m² 8,75



UVP des Herstellers, €/m² 32,95
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. 3,75
Alles zusammen: ~~36,70~~

Klick-Vinyl (30032036)
Dekor Harvest Oak Honey
- 4,5 mm | Nutzsch.: 0,3 mm | NK 32
- Integrierte Dämmung
- Einfach zu verlegen
- Strapazierfähig und robust
- Pflegeleicht

Du zahlst nur €/m² 14,99

Laminat DEPOT

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 10.00 Uhr – 19.00 Uhr · Sa. 09.00 Uhr – 18.00 Uhr



Hannover
am A2 Center · Varrelheide 204

TEST Bild TOP SERVICE-QUALITÄT AUSGABE 3/2021 Konsumentenbefragung ★★★★★ 2021/22
LaminatDEPOT
IN DER KATEGORIE LIFESTYLE & SHOPPING

SONNTAG IST SCHAUTAG!
Jeden Sonntag 12.00 Uhr – 16.00 Uhr
ohne Verkauf und Beratung

laminatdepot.de

Jetzt 27x · Aachen, Bergisch Gladbach, Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Braunschweig, Bremen, Dortmund, Duisburg, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hameln, Hamm, Hannover, Iserlohn, Lippstadt, Mönchengladbach, Mülheim/Ruhr, Münster, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert, Viersen und Wuppertal

Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.
Laminat-Lager-Mitte GmbH · Herforder Str. 158 · 33609 Bielefeld
16675HAN

19153701_002626

Nachrichten aus Hannover und der Welt.
Alles Wichtige auf Ihrem neuen Tablet.



Starke Leistung zum fairen Preis
Samsung Galaxy Tab A11+
zzgl. 1 € Einmalzahlung

Premium Erlebnis für höchste Ansprüche
Apple iPad 11. Gen.
zzgl. 49 € Einmalzahlung

E-Paper inkl. HAZ+ 12,99 €/Woche
+ Tablet ab 0,50 €/Woche
Ab nur 13,49 €/Woche
zzgl. Einmalzahlung ab 1 €

Zusätzlich 100 € Geldprämie sichern.

Entdecken Sie die neue E-Paper-App!

Mehr Informationen auf abo.HAZ.de/angebot oder telefonisch unter: 0800 12 34 304
Hannoversche Allgemeine HAZ

KI-generiert

rnd Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

31444901_002626

Im Internet finden Sie uns unter: www.wochenblaetter.de hallo wochenende

Vier Zeichen für Amtsportale

Offizielle Webseiten sicher erkennen: Stadt und Region setzen die Digitale Dachmarke um

HANNOVER. Eine gov.de-Adresse, eine Kennzeichnung im Seitenkopf, ein offizielles Logo und ein gemeinsames Design: Die Service-Portale der Landeshauptstadt und der Region Hannover nutzen jetzt alle vier Elemente der Digitalen Dachmarke Deutschland. Die überarbeiteten Seiten sollen es leichter machen, offizielle Verwaltungsangebote im Netz zu erkennen. Nach Angaben der beiden Verwaltungen sind sie die ersten Kommunen bundesweit, die das Kennzeichnungssystem vollständig einsetzen.

Wer die Portale öffnet, findet im Seitenkopf den Hinweis „Offizielle Website der Bundesrepublik Deutschland". Im Fußbereich steht das offizielle Logo. Die Internetadressen hannover.gov.de und region-hannover.gov.de gehören ebenfalls zum System, sind aber nicht neu: Stadt und Region hatten die gov.de-Domains bereits im vergangenen Jahr eingeführt. Die jetzige Überarbeitung ergänzt diesen Schritt um die übrigen Kennzeichen.

„Wer online Verwaltungsleistungen nutzt, möchte sicher sein, auf einer offiziellen und vertrauenswürdigen Website zu sein. Genau dafür stehen die neu gestalteten Service-Portale der Landeshauptstadt und der Region Hannover", sagt Cordula Drautz, Digitalisierungsdezernentin der Region Hannover.

Gemeinsam mit der Nolis GmbH haben die Verwaltungen zudem die Seitenstruktur verbessert. Für die Gestaltung verwenden sie das Designsystem KERN, den vierten Bestandteil der Dachmarke. Das neue Design ist für Barrierefreiheit optimiert. Dieselben Gestaltungsstandards für Bund, Länder und Kommunen sollen die Orientierung auch beim Wechsel zwischen staatlichen Online-Angeboten erleichtern. Professor Dr. Lars Baumann, Dezernent für Digitalisierung bei der Landeshauptstadt Hannover, sagt: „Damit nehmen die Landeshauptstadt Hannover und die Region Hannover eine Vorreiterrolle bei der digitalen Transformation der Verwaltung ein. Sie zeigen beispielhaft, wie digitale Verwaltung in Deutschland vertrauenswürdig, sicher und nutzerfreundlich gestaltet werden kann."

EIN FREIWILLIGES KENNZEICHNUNGSSYSTEM

Die Digitale Dachmarke Deutschland ist modular aufgebaut. Bund, Länder und Kommunen können sie freiwillig anwenden. Ihre vier Bestandteile – Kopfzeile, gov.de-Domain, Bildwortmarke und Designsystem KERN – sollen die Wiedererkennbarkeit staatlicher Angebote erhöhen und Desinformation sowie Missbrauch vorbeugen. Dr. Dominik Böllhoff, Leiter der Abteilung Staatsmodernisierung und Bürokratierückbau im Bundesministerium für Digitales und Staatsmodernisierung, betont: „Wir freuen uns, dass Hannover mit gutem Beispiel vorangeht und als erste Kommune deutschlandweit alle vier Elemente der Digitalen Dachmarke in ihren Service-Portalen einsetzt. Gut für die Dachmarke, die damit weiter an Sichtbarkeit gewinnt. Vor allem aber gut für die Bürgerinnen und Bürger: Die Dachmarke steht für vertrauenswürdige offizielle Seiten und schützt vor unlauteren Angeboten im Netz – als Gütesiegel gegen Fake News."

RED

Die Verwaltungsinformationen und Dienstleistungen von Stadt und Region sind unter hannover.gov.de und region-hannover.gov.de erreichbar. Beide Service-Portale sind auch auf hannover.de verlinkt.

Ernährungsstudie in Hemmingen

HEMMINGEN. Wie ernähren sich die Menschen in Deutschland, und wie gut sind sie mit wichtigen Nährstoffen versorgt? Antworten darauf soll das Nationale Ernährungsmonitoring des Max Rubner-Instituts liefern. Vom 23. November bis zum 13. Dezember werden dafür auch in Hemmingen Daten erhoben. Die Stadt gehört zu 120 bundesweit ausgewählten Untersuchungsorten. Für die Studie werden deutschlandweit mehr als 3000 Erwachsene zwischen 18 und 80 Jahren befragt und untersucht. Die Auswahl erfolgt nach dem Zufallsprinzip über die Einwohnermelderegister. Wer für die Teilnahme ausgewählt wurde, erhält eine schriftliche Einladung. Vorgesehen sind persönliche und telefonische Befragungen sowie körperliche Untersuchungen. Dabei werden unter anderem Ernährungsgewohnheiten, Lebensmittelverzehr und die Versorgung mit bestimmten Nährstoffen erfasst. Ein Großteil der Untersuchungen findet bei den Teilnehmenden zu Hause statt. Die Teilnehmenden erhalten anschließend ihre individuellen Laborwerte und eine Rückmeldung zu ihrem Versorgungsstatus. Zusätzlich gibt es eine Aufwandsentschädigung von 55 Euro. Mit der Studie sollen aktuelle Daten gewonnen werden, die unter anderem als Grundlage für ernährungspolitische Entscheidungen dienen können..

Weihnachtswünsche von Kindern

HEMMINGEN. Die Weihnachtswunschbaum-Aktion der Bürgerstiftung Hemmingen läuft noch bis Freitag, 4. Dezember. An drei Standorten im Stadtgebiet hängen Wunschzettel von Kindern aus Familien, denen die Finanzierung von Weihnachtsgeschenken schwerfällt. Wer helfen möchte, kann einen Wunschzettel auswählen, das gewünschte Geschenk besorgen und für die spätere Übergabe abgeben. Die Wunschzettel hängen beim Pflanzenparadies Glende an der Göttinger Landstraße 81, im Buch Handels Kontor Schmidt an der Göttinger Straße 61 in Arnum sowie in der Stadtbücherei am Rathausplatz 1. Die Kinder dürfen höchstens 14 Jahre alt sein, der Wert eines Geschenkwunsches soll 25 Euro nicht übersteigen. Für die Aktion hat die Stadtverwaltung 184 Familien mit insgesamt 354 Kindern angeschrieben. Die Geschenke sollen weihnachtlich verpackt und mit der jeweiligen Wunschnummer versehen werden. Abgegeben werden können sie am 8. Dezember von 17 bis 19 Uhr, am 10. Dezember von 11 bis 13 Uhr sowie am 12. Dezember von 12 bis 14 Uhr im Gemeindezentrum der Trinitatiskirche am Kirchdamm 4. Auch der Wunschzettel und die zugehörige Plastikhülle sollen mitgebracht werden. Organisiert wird die Aktion von der Bürgerstiftung und der Stadtverwaltung.

Ratgeber: Stark im Alltag

Das Geheimnis der fitten 70-Jährigen: PROTEIN

Der Körper verliert ab 40 täglich an Kraft – die meisten merken es erst, wenn es zu spät ist

Mit 70 noch topfit – oder nach wenigen Schritten außer Puste? Der Unterschied entscheidet sich schon viel früher, als die meisten denken. Und er hat mit etwas zu tun, das Sie täglich essen. Die gute Nachricht: Sie können es aktiv beeinflussen.



Ab 40 baut Ihr Körper schleichend Muskelmasse ab[1]. Jeden Tag. Das Ergebnis kennen viele nur zu gut: Sie kommen langsamer vom Sofa hoch, die Treppe wird anstrengender, die Einkaufstaschen schwerer – und Sie sind schneller erschöpft, ohne ersichtlichen Grund.

Das ist keine Einbildung. Das ist Ihr Körper, der sich selbst abbaut.

Die Medizin nennt das Sarkopenie – und sie betrifft fast jeden, der nicht gegensteuert. Der Hauptgrund? Zu wenig Protein. Nicht, weil Sie schlecht essen. Sondern weil Ihr Körper ab 40 Protein schlechter verwerten kann – und gleichzeitig mehr davon braucht.

„Ich esse doch Fleisch und Joghurt – das reicht doch!"

Genau das denken die meisten. Aber die Wahrheit ist: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 0,8 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht – für wenig aktive Erwachsene. Wer seine Muskeln wirklich erhalten will, braucht laut internationaler Wissenschaft das Doppelte: 1,6 g Protein pro Kilogramm täglich. Bei 70 kg sind das über 110 g – jeden Tag.

Ein Schnitzel liefert 30 g. Ein Naturjoghurt 10 g. Essen Sie täglich 3½ Schnitzel oder 11 Naturjoghurts? Nein, natürlich nicht.

Deswegen trinken immer mehr Deutsche Protein

Wenn Sie jetzt an klebrige, süße Bodybuilder-Shakes denken: Vergessen Sie das sofort. Der klassische Whey-Shake ist milchig, schwer, kalorienreich – und landet bei normalen Menschen auf der Hüfte.

NEU: Reinstes Protein aus der Apotheke

Inzwischen gibt es ein klares, reineres Protein: pureSGP Clear Protein, das Nr. 1* Proteinpulver in deutschen Apotheken. Es löst sich klar wie Wasser auf – ohne milchiges Shake-Gefühl, ohne Klumpen, ohne Zuckerschock.

pureSGP Clear Protein wurde speziell für Menschen ab 40 entwickelt, die ihre Muskeln, ihre Kraft und ihre Selbstständigkeit auch im Alter erhalten wollen.

Das Besondere: Statt normalem Whey-Protein steckt reines Whey-Isolat darin. Und das ist wichtig, denn eine Meta-Analyse im British Journal of Nutrition zeigt: Whey-Isolat stimuliert die Proteinsynthese im Muskel schneller und effektiver als andere Proteinquellen. Der Grund: Durch die spezielle Filtration wird das Protein maximal konzentriert – Ihr Körper nimmt es auf wie ein Schwamm, ohne aufwendige Verarbeitung. Zusätzlich ist es angereichert mit Zink für eine normale Eiweißsynthese und Vitamin B6 für den normalen Eiweißstoffwechsel.

Das Geniale an pureSGP Clear Protein: Zwei Löffel in kaltes Wasser einrühren, kurz schütteln – fertig. Es schmeckt wie ein leichtes Erfrischungsgetränk – in Peach Ice Tea oder Grapefruit – und hat rund 85 Kalorien pro Portion. Zuckerfrei. Fettfrei. Laktosearm.

Wenn es so einfach sein kann, warum probieren Sie es dann nicht aus?



Für Ihre Apotheke:
pureSGP Clear Protein
Peach Ice Tea: PZN 20574134
Grapefruit: PZN 20574140

www.puresgp.de

*Proteinpulver, Abverkauf nach Umsatz, Insight Health MAT 09/2026 • [1]Leon, A. S. (2016): „Attenuation of Adverse Effects of Aging on Skeletal Muscle by Regular Exercise and Nutritional Support." In: American Journal of Lifestyle Medicine, 11(1), S. 4–16. • AI Bild KI-generiert

31166001_002626

Germanias Dämpfer, souveräne Pattenser

FUßBALL: Hemminger hoffen in der Oberliga auf die Trendwende

HEMMINGEN/PATTENSEN/LAATZEN. Es sind nicht mehr so viele Spieltage bis zur Winterpause. Für alle Mannschaften in der Region ist es die Chance, sich noch eine bessere Ausgangsposition zu verschaffen oder sich auf ihrem Rang zu festigen. Das sind die angesetzten Paarungen für das Wochenende.

▶ Oberliga: Der Abwärtstrend beim **SC Hemmingen-Westerfeld** hält weiter an. Zuletzt verlor der Aufsteiger auch noch unglücklich beim Tabellenletzten SSV Vorsfelde. „Auch wenn sie unglücklich war, war sie in Summe nicht unverdient“, sagte Trainer Tim Hoffmann zur Niederlage. Weil auch die Konkurrenz im Abstiegskampf punktete, war die Pleite gleich mehrfach bitter. Am Sonntag, 22. November, muss der SC beim Heeslinger SC ran. Anstoß beim Tabellenvierten ist um 14 Uhr.

▶ Landesliga: Ausgeruht geht es für den **TSV Pattensen** wieder um Punkte. Der Tabellenelfte mit 17 Punkten auf dem Konto kann am Samstag, 21. November, um 14 Uhr bei der SG von 1874 drei wertvolle Zähler für den Klassenerhalt einsammeln und den Vorsprung auf die unteren Ränge wieder vergrößern. Die SG aus der Landeshauptstadt hat bislang nur drei Punkte eingesammelt.

▶ Bezirksliga 2: Was für ein Dämpfer: Gleich mit 0:4 hat der **SV Germania Grasdorf** bei Niedersachsen Döhren verloren. Die deutliche Pleite beim direkten Kontrahenten um die vorderen Plätze bedeutet, dass die Germania nun zunächst auf Platz sechs abgerutscht ist und acht Punkte Rückstand auf die Ramlinger auf Rang eins hat. Allerdings haben die Grasdorfer noch ein Spiel weniger absolviert. Am Samstag folgt um 14 Uhr das nächste Auswärtsspiel: Es geht zum Vorletzten OSV Hannover II. Ein Erfolgserlebnis feierte die Reserve vom **SC Hemmingen-Westerfeld**. Mit dem 3:1 gegen die TSV Burgdorf vergrößerte die Zweitvertretung den Abstand zu den Abstiegsrängen. Am Sonntag geht es für den SC II um 14 Uhr an der Hohen Bünte gegen den SC Wedemark.



Es kann nur besser werden: SC Hemmingen-Westerfelds Trainer Tim Hoffmann ist nach der Niederlage beim Letzten weiter in einer Ergebniskrise.



Laufen hinterher: Der SV Germania Grasdorf verliert deutlich bei Niedersachsen Döhren. Fotos (2): Dennis Michelmann

▶ Bezirksliga 3: Es ist spannend an der Tabellenspitze. Die **SV Arnum** liegt nach dem 4:1 bei TB Hilligsfeld nur einen Punkt hinter Spitzenreiter VfL Bückeburg. Weiter geht es am Samstag um 14 Uhr beim formstarken FC Springe.

▶ Kreisliga: Der Tabellenführer marschiert unbeeindruckt weiter vorweg: Der **TSV Pattensen II** fertigte den TuS Seelze 6:0 ab. Am Sonntag geht es an der Schützenallee um 14 Uhr gegen den TSV Wennigsen weiter. In der Spielklasse fielen am vergangenen Wochenende einige Spiele witterungsbedingt aus. Davon betroffen war auch die **SpVg Hüpede-Oerie**. Am Sonntag soll es gegen den VSV Hohenbostel gehen. Anpfiff an der Oerier Straße ist um 14 Uhr.

Die **SpVg Laatzen** ist nach spielfrei am Sonntag um 13.30 Uhr bei der SG 05 Ronnenberg gefordert. Ein Ausrutscher beim Drittletzten ist nicht eingeplant. Bereits am Freitagabend (Ergebnisse lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor) spielten der **BSV Gleidingen** beim TSV Barsinghausen II und der **Koldinger SV** gegen den SV Degersen. Beide Teams hatten zuletzt Niederlagen einstecken müssen – die Gleidinger mit 0:6 in Wettbergen, die Koldinger mit 0:2 gegen Goltern. RED



Bald Schluss in Hannover: Recken-Torwart Simon Gade verlängert seinen Vertrag nicht über den Sommer 2027 hinaus. Foto: Florian Petrow

Recken müssen Torhüter Simon Gade ziehen lassen

Däne zieht zum Saisonende zurück in seine Heimat

HANNOVER. Nach vier Spielzeiten verlässt Simon Gade die Recken. Der 29-jährige Däne verlängert seinen Vertrag bei der TSV Hannover-Burgdorf nicht und kehrt im Sommer 2027 in seine Heimat zurück. Dort will er wieder in der höchsten dänischen Liga, der Håndboldligaen, spielen.

Gade wechselte 2023 von Aalborg Håndbold nach Hannover und wagte damit erstmals den Schritt ins Ausland. Seit der Verpflichtung von Joel Birlehm im Sommer 2024 bildet er mit ihm das Torhüter-Duo der Recken.

„Ich möchte mich einfach für die vier guten Jahre und die Möglichkeit, in der Bundesliga spielen zu dürfen, beim Verein bedanken“, sagt Gade. Seine Zeit in Hannover sei allerdings noch nicht vorbei: „Ich werde weiterhin alles für den Verein und die Mannschaft geben und hoffe auf einen guten gemeinsamen Abschluss.“

Sportlicher Leiter Sven-Sören Christophersen würdigt Gades Einsatz: „Simon hat sich in den vergangenen Jahren immer in den Dienst der Mannschaft gestellt und war sowohl auf als auch neben dem Spielfeld ein geschätzter Teil unseres Teams.“ Cheftrainer Juan Carlos Pastor hebt Gades Charakter und Professionalität hervor. Bis zum letzten Tag werde der Torhüter dem Team helfen, die gemeinsamen Ziele zu erreichen. In der Bundesliga bestritt Gade bislang 108 Partien für Hannover und parierte dabei mehr als 550 Würfe. Hinzu kommen Einsätze im DHB-Pokal und in der EHF European League. In der laufenden Saison stand er an allen elf bisherigen Spieltagen im Aufgebot. Dabei wehrte er 60 Würfe ab und erreichte eine Paradenquote von mehr als 31 Prozent. RED



STANZE GARTENCENTER
Karoline-Herschel-Str.1
30966 Hemmingen
Tel.: 0511 420 380

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. – Fr. 09.00. – 20.00 Uhr
Sa. 09.00 – 20.00 Uhr
So. 12.00 – 16.00 Uhr*

Direkt im Gewerbepark Hemmingen an der B3 (Kreuz Hemmingen/K221). Nur ca. 10 Minuten von der Haltestelle Berliner Straße entfernt (Linie 13).

stanze-gartencenter.de @stanzegartencenter

Änderungen in Form, Farbe und Dekor vorbehalten. Es handelt sich ausschließlich um Abholangebote. Diese Anzeige ist ab Erscheinungsdatum 7 Tage lang gültig. Abgaben in handelsüblichen Mengen. Bild-, Produkt- und Farbabweichungen sowie Preisirrtum vorbehalten. Alle Preise in Euro. Nur solange der Vorrat reicht! *Verkauf an Sonn- & Feiertagen gemäß § 4 Abs. 1 Nr. 4a NLöffVZG. Geöffnet 12 bis 16 Uhr (Beratung & Verkauf 13–16 Uhr). Bistro Fenzini ab 12 Uhr geöffnet.

Gutschein
Bis zu 15 %* Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!
ohne Greencard* 10 % Rabatt
mit Greencard* 15 % Rabatt
*Gültig bis 27.11.2026. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagserzeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. **Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

36776902_002625



32053101_002626

Im Internet finden Sie uns unter: www.wochenblaetter.de hallo wochenende

Studie warnt vor wachsender Belastung mit Ewigkeitschemikalien

RÜCKSTÄNDE AUCH IM TRINKWASSER: Forscher haben Blutproben von mehr als 100 Menschen aus Europa untersucht. Dabei fanden sie in allen Fällen Spuren sogenannter PFAS-Verbindungen – einmal sogar auf Rekordniveau.

VON SVEN CHRISTIAN SCHULZ / RND

Eine neue Studie der Freien Universität Amsterdam warnt vor einer Zunahme potenziell gefährlicher Industriesubstanzen im menschlichen Körper. Die Forscher untersuchten Blutproben von mehr als 100 Freiwilligen auf sogenannte Ewigkeitschemikalien. Viele der sogenannten per- und polyfluorierten Alkylverbindungen (PFAS) bauen sich in der Umwelt kaum oder nur über ausgedehnte Zeiträume ab.

In allen Proben fanden sich Spuren von vier langlebigen PFAS. Die Analyse, die eine Grünen-Europaabgeordnete beauftragt hatte, wurde in Brüssel veröffentlicht und liegt dem RedaktionsNetzwerk Deutschland (RND) vor.

Die nachgewiesenen PFAS-Konzentrationen lagen in etwa auf dem Niveau anderer Untersuchungen der Allgemeinbevölkerung. Besonders auffällig war jedoch die Verbindung Trifluoressigsäure (TFA): Sie kam bei allen Teilnehmenden vor, und ihr Medianwert lag vier- bis fünfmal höher als bei allen vier langlebigen PFAS zusammen. Laut Studie war es der bislang höchste beim Menschen ermittelte Wert.

TFA gelangt über Industrieabwässer, Kältemittel, bestimmte Arzneimittel und den Abbau von Pestiziden in die Atmosphäre und den Wasserkreislauf. Zudem reichert sich die Substanz in Böden an und kann so auch in Lebensmittel gelangen. Die Europäische Chemikalienagentur stuft TFA als fortpflanzungsgefährdend ein.

„Die Studienergebnisse zeigen die alarmierende, flächendeckende Belastung europäischer Bürgerinnen und Bürger mit PFAS“, sagte die EU-Umweltpolitikerin Jutta Paulus (Grüne) dem RND. „Gesundheitsschädliche Ewigkeitschemikalien haben in Kochgeschirr, Trinkwasser und Kleidung nichts zu suchen.“ Die Verursacher müssten für die Sanierung von Böden und Gewässern zur Kasse gebeten werden.



Angesichts der steigenden TFA-Konzentrationen in Trinkwasser und Lebensmitteln halten die Studienautoren eine engmaschige Überwachung für nötig. Symbolfoto: Boom Photography / Pexels, STOCK4B-RF

Bei 27 der 110 Teilnehmenden lag die Summe der vier besonders relevanten langlebigen PFAS über dem von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit angesetzten sicheren Wert. Bei Männern mit zunehmendem Alter stiegen sie deutlich. Höhere Konzentrationen fanden sich zudem bei Menschen, die häufig Fisch, Meeresfrüchte oder Fleisch aßen.

Gesundheitliche Folgen lassen sich aus den Daten zwar nicht unmittelbar ableiten. Besonders relevant ist die Belastung aber für Frauen im gebärfähigen Alter, weil PFAS die Entwicklung des Immunsystems ungeborener Kinder beeinträchtigen kann.

Angesichts der steigenden TFA-Konzentrationen in Trinkwasser und Lebensmitteln halten die Studienautoren eine engmaschige Überwachung für nötig – ebenso wie weitere Untersuchungen, um zu klären, über welche Produkte TFA in den Körper gelangt und welche Risiken davon ausgehen.

ANZEIGE

Cholesterinsenker

Warum machen sie uns **MÜDE** und **ERSCHÖPFT?**



Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben Muskelbeschwerden? Das steckt dahinter ...

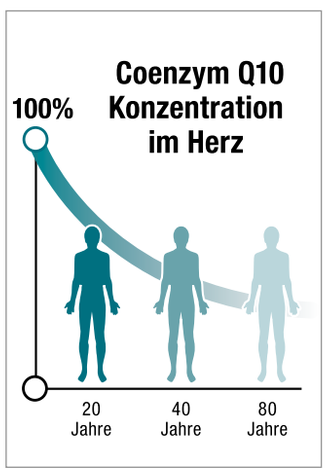
Fast acht Million Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Aber woran liegt das?

ZU WENIG COENZYM Q10!

Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.

ZUSÄTZLICHER ABBAU

Die Grundproblematik: Auch mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten, die Cholesterinsenker verschrieben bekommen, trifft es also gleich doppelt. Immer mehr Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen.



In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis. Nicht zuletzt deshalb ist Coenzym Q10 eines der meistgekauften Nahrungsergänzungsmittel überhaupt.

SINNVOLLE ERGÄNZUNG

Kunden der Apotheke vor Ort vertrauen hier vor allem auf das meistverkaufte Produkt Dr. Böhm Coenzym Q10.* Nur eine Kapsel davon liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Ärzte wie auch Apotheker unter anderem durch folgende Punkte:

• Bioverfügbarkeit
Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln von Dr. Böhm® in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

• Höchste Qualität nach Arzneimittelstandards
Wie alle anderen Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statin-Therapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

*Absatz stationäre Apotheke Coenzym Q10; Insight Health DE seit 06/2026

FRAGE an den Experten



Dr. Christine Kiesel Allgemeinmedizinerin

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln liegt die überzeugendste Studienlage eindeutig für Ubichinon vor.

Achten Sie beim Produktvergleich auf diesen wichtigen Unterschied.

PRODUKT-TIPP
DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter:
PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €

31255801_002626

Aylux Sonnenschutzsysteme neu in Hemmingen

ANZEIGE

NEUER SHOWROOM: Individuelle Lösungen für Terrassendächer, Markisen, Pergolen und Carports

HEMMINGEN. Von Hannover nach Hemmingen: AYLUX Sonnenschutzsysteme hat einen neuen Standort eröffnet. Ab sofort begrüßt das Unternehmen seine Kunden auf dem Gelände von „LUDWIG – draußen & drinnen wohnen“, Max-von-Laue-Straße 21. Im neuen Showroom präsentiert AYLUX Lösungen für das Wohnen im Freien: individuell geplante Terrassenüberdachungen, Markisen, Pergolen, Glasschiebeelemente und hochwertige Carports. Mit bundesweit 18 Standorten gehört AYLUX zu den erfahrenen Sonnenschutzanbietern. In Hemmingen ist das Unternehmen Teil eines vielseitigen Angebots rund um Wohnen, Einrichten und Wellness – gemeinsam mit LUDWIG, Grillfürst, Whirlpool & Living und Garpa.

Die Terrasse ist längst mehr als eine Fläche vor dem Haus: Sie wird zum zweiten Wohnzimmer, zum Treffpunkt für Familie und Freunde oder zum persönlichen Rückzugsort. Terrassenüberdachungen schaffen geschützte Freiräume und verlängern die Gartensaison. Ergänzende Beschattungssysteme sorgen an sonnigen Tagen für angenehmen Schatten. Glasschiebe- und Sichtschutzelemente schützen vor Wind und Witterung, ohne den offenen Charakter und den natürlichen Lichteinfall wesentlich einzuschränken. So lässt sich die Terrasse bei wechselndem Wetter flexibel nutzen. Individuell geplante Carports verbinden Wetterschutz mit ansprechender Architektur.

Bei allen Produkten stehen Qualität, zeitgemäßes Design und langlebige Konstruktionen im Mittelpunkt – Made in Germany. Eine große Auswahl an Farben eröffnet zusätzliche Möglichkeiten, den Außenbereich harmonisch auf die Architektur des Hauses abzustimmen.

Da jedes Zuhause eigene Voraussetzungen mitbringt, setzt AYLUX auf individuelle Konzepte statt auf Lösungen von der Stange. Von der ersten Idee über die detaillierte Planung bis zur professionellen Montage begleitet das Team seine Kunden und berücksichtigt persönliche Wünsche ebenso wie bauliche Gegebenheiten.

In der neuen Ausstellung können Besucher die Produkte entdecken und sich persönlich beraten lassen.

AYLUX Hannover GmbH – Showroom Hemmingen
Max-von-Laue-Straße 21
30966 Hemmingen
Telefon: (0511) 49532236
Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag:
10 bis 18 Uhr
Samstag: 10 bis 16 Uhr



Individuelle Überdachungslösungen machen den Garten bei jedem Wetter zum Aufenthaltsbereich. Fotos: Aylux



Aylux: Von der persönlichen Beratung bis zur professionellen Montage bietet das Team den Rundum-Service.

Weihnachtsmarkt in Rethen

LAATZEN. Die Arbeitsgemeinschaft Rethener Vereine veranstaltet am Sonnabend, 28. November, von 15 bis 20 Uhr den traditionellen Weihnachtsmarkt in Rethen. Das Marktgeschehen erstreckt sich über die Thiestraße und den kleinen Schulhof der Grundschule Rethen.

Krippenspiel an drei Tagen

HEMMINGEN. Der Förderverein Kapelle Harkenbleck lädt zum 38. Harkenblecker Krippenspiel ein. Die Aufführungen finden am Dienstag, 1. Dezember, Donnerstag, 3. Dezember, und Freitag, 4. Dezember, jeweils ab 18 Uhr auf Schiefers Hof statt. Das Krippenspiel steht unter dem Motto „Kinder für Kinder“. Im Anschluss an die Aufführungen werden warme Getränke und Würstchen verkauft. Eigene Becher sind aus Umweltschutzgründen willkommen. Eintrittskarten kosten für Erwachsene 3,50 Euro und für Kinder 1 Euro. Der Vorverkauf erfolgt bei Schreibgut(h) in Arnum.

ANZEIGE

Weihnachtswelten XXL – Winterzauber bei Stanze



Zu den Attraktionen zählt Rudi, ein sprechendes Rentier, das auf Knopfdruck Geschichten erzählt. Foto: Stanze Gartencenter

HEMMINGEN. Über 5.000 m² Weihnachtszauber erwarten die ganze Familie: Auch 2026 verwandelt sich das Stanze Gartencenter in eine funkelnde Erlebniswelt mit neu inszenierten Themenwelten. Unzählige Lichter, festliche Dekorationen und liebevoll gestaltete Weihnachtslandschaften laden zum Staunen und Entdecken ein.

Highlights für Groß und Klein: Rudi, das sprechende Rentier, erzählt spannende Geschichten. Sein himmlischer Weihnachtsschlitten lädt zu kostenlosen Erinnerungsfotos ein. Hannovers größter Weihnachtsmann beeindruckt mit über sechs Metern Höhe. Ein besonderes Highlight ist die LuVille Miniatur-Winterwelt, die mit über 400 Stunden Gestaltungsarbeit, beleuchteten Häuschen, beweglichen Szenen und unzähligen Details begeistert. Für gemütliche Pausen sorgen das Weihnachtscafé und die Grillhütte mit Leckereien, Glühwein, Kakao und Kinderpunsch. Ein Weihnachtsausflug voller Magie, Genuss und Inspiration!



▶ STELLENMARKT

▶ STELLENANGEBOTE

▶ WEITERE BERUFSFELDER

Dein Job in Hannover & Region

lokalboten.de
#1 für Zustelljobs

Freie Stellen in

- Laatzen
- Pattensen
- Hemmingen

Heute eingestellt, morgen zugestellt

Egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob.
Wähle aus den besten Zustelljobs deiner Region den aus, der zu dir passt!

jetzt.bewerben@lokalboten.de
Hotline: 0800 1234 399
(kostenfrei)

30778001_002626

Arbeitslos?
Führerscheinförderung zum LKW- oder Busfahrer durch die Agentur für Arbeit oderdas JobCentermöglich.Wir vermitteln Ihnen kostenlos einen Arbeitsplatz.
www.bzvjanik.de ☎(01 70) 3 12 89 93 oder ☎(0 50 41) 77 66 46

IHRE SPENDE LEBT WEITER
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter:
missio-hilft.de/testament
missio

Schülerjob gesucht?
Komm zu uns!
Zeitung austragen & Geld verdienen

bewerben und arbeiten bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH

freie Gebiete:
Grasdorf
Ingeln-Oesselse
Hemmingen
Arnum
Reden
Harkenbleck
Schulenburg

einfach bewerben:
online, telefonisch
(0800 1234 399)
oder über **WhatsApp**

hallo wochenende LAATZEN

31554501_002626

▶ HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Putzhilfe gesucht, Laatzen Mitte. ☎ 0511/89930299

Gartenhilfe mit Entsorgung gesucht, Laatzen Mitte. ☎ 0511/89930299

▶ MINI– UND NEBENJOBS

Mitarbeiter*in für Buchhaltung Zuverlässige Unterstützung für unsere Buchhaltung auf Minijob-Basis gesucht. tritec GmbH, 30165 Hannover E-Mail: nolden@tritec-klima.de ☎ (0511) 353 19 586

▶ STELLENGESUCHE

▶ STELLENGESUCHE

Erfahrener Fensterputzer Suche Arbeit in privaten Haushalten. TEL .0177-1477987

Altenpflegerin mit Herz und Erfahrung sucht neue Aufgabe in der 24 Std.-Seniorenbetreuung ☎ 015 901 489 862

Maler Handwerker Bodenleger Sucht Arbeit 01784480398

▶ IMMOBILIENMARKT

▶ IMMOBILIENKAUF– GESUCHE

▶ HÄUSER

Eigentumswohnung in Großburgwedel
Neubau - zentrumsnah
EG barrierearm mit ca. 110 m² + sep. Gästezimmer mit Bad 22 m², inkl. Grdst.-Anteil ca. 448 m², Aufzug, PV-Anlage, Pflasterarbeiten, Hausanschlüsse Vermessung.
KP **ab 598.550,- €**
NURDA® Ihr Haus. Einzigartig wie Sie 50 Jahre Qualität + Erfahrung
05139 996624 · nurdahaus.de

32123701_002626

▶ GRUNDSTÜCKE

SUCHE HAUS
EFH / MFH, auch sanierungsbedürftig und älter oder zum Abreißen.
☎0176/86099868

SUCHE BAUMÖGLICHKEIT ab 400qm. Abschnitt vom Garten, Abrisshaus, 2. Reihe, Resthof, o.ä. ☎0176-15416372

▶ REISEMARKT

▶ REISEMARKT DEUTSCHLAND

▶ NIEDERSACHSEN

Wietzen bei Nienburg Weser, gemütliches FH wartet auf Gäste, ab 20€/Tag pro Person. ☎ 05022/222



▶ KRAFTFAHRZEUGMARKT

▶ KFZ ANGEBOTE

▶ ALLGEMEINE PLATZIERUNG

Roller, Mopeds, Motorräder, Aufsitzmäher gesucht. Auch defekt. 05121/2068883

▶ MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

▶ WOHNMOBILE / –WAGEN

Wohnmobil (Kastenwagen), 145PS, 90Tkm, TÜV 02/28, mit Vorzelt u. SAT-Anlage, 18.700€ VB ☎ 01575/6539754

▶ KFZ GESUCHE

▶ WOHNMOBILE / –WAGEN

Wir kaufen Wohnmobile+Wohnwagen ☎ 03944-3 61 60, www.wm-aw.de Fa.



Schnell. Effizient.
Herzlich.
Gemeinsame Nothilfe, die von Herzen kommt.
Aktion-Deutschland-Hilft.de
Aktion Deutschland Hilft 25 Jahre
Bündnis der Hilfsorganisationen

▶ VERSCHIEDENES

▶ VERSCHIEDENES

Sammler sucht Musikinstrumente aller Art, Puppen, Schallpl., Pelze, Nähm., Zinn, Goldrand-Porzellan, Bestecke, Radios, Uhren, Bilder, Möbel, Militaria, Teppiche, Kleidung, u.v.m. ☎ (0157) 54 54 26 44

32287001_002626

Sie haben die Wahl

– Es gibt kleinformatige Wochenblätter, aber auch großformatige Wochenblätter

– Es gibt billige Wochenblätter, aber auch preiswerte Wochenblätter

Wir haben Format, ein vernünftiges Preis-Leistungs-verhältnis und eine kontrollierte Auflage

Was wollen Sie mehr?

hallo wochenende **LESERREISEN**
Musik & Kultur 2026/2027









Kunstreise „CORREGGIO. BERÜHREND MENSCHLICH“

Ihr Reisepreis ab € 219 pro Person im DZ

Sonderausstellung Gemäldegalerie Alte Meister Dresden

Reisetermine 2-Tage-Reise/ÜF:
Do. 10.12. - FR. 11.12.2026 | So. 13.12. - Mo. 14.12.2026

Antonio Allegri, genannt Correggio (1489 – 1534), zählt zu den einflussreichsten Malern der Kunstgeschichte – ebenbürtig neben Leonardo, Michelangelo, Raffael und Tizian. Und doch ist der in Parma und der umgebenden Region wirkende Künstler heute weit weniger bekannt als seine großen Zeitgenossen. Die Dresdner Ausstellung macht diese Lücke sichtbar und schließt sie zugleich: Als erste Überblicksschau zum Gesamtwerk Correggios außerhalb Italiens vereint sie hochkarätige internationale Leihgaben mit dem weltweit einzigartigen Bestand seiner Tafelgemälde in der Gemäldegalerie Alte Meister. Anlass und Ausgangspunkt der Schau ist zudem die kürzlich abgeschlossene Restaurierung seiner „Madonna des heiligen Sebastian“. Im Mittelpunkt der Ausstellung steht das, was Correggios Malerei bis heute so besonders macht: seine unvergleichliche Fähigkeit, Gefühl sichtbar zu machen. Sein virtuoser Umgang mit Licht, seine heiterlebendigen Figuren und sein origineller Blick auf religiöse wie erotische Bildthemen machen ihn zu einem der bedeutendsten Wegbereiter der europäischen Malerei.

Leistungen:
- ✓ **Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover**
- ✓ **1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Maritim Hotel Dresden******
- ✓ **VIP-Eintritt & Führung (60 Min.) durch die Correggio-Ausstellung in der Gemäldegalerie Alte Meister Dresden um 13.45 Uhr am Tag 1**
- ✓ **Besuch beim Striezelmarkt in Dresden**

Extrakosten pro Person: Einzelzimmerzuschlag ..... € 50
City-Tax vor Ort zahlbar

Anna Netrebko im Rosengarten Mannheim

Ihr Reisepreis ab € 399 p. P. im DZ inkl. PG 5

& Museumsbesuch „Die Blauen Reiterinnen“

Reisetermin 2-Tage-Reise/ÜF:
Do. 21.01. - Fr. 22.01.2027

Weltstar-Sopranistin Anna Netrebko kommt für ein exklusives Konzert nach Mannheim. Die Primadonna assoluta wird zusammen mit dem Tenor Brian Jagde und dem Bariton George Petean Arien, Duette und Terzette aus den Opern von Giuseppe Verdi, Giacomo Puccini, Umberto Giordano, Francesco Cilea und Ruggero Leoncavallo singen. Sie teilen sich die Bühne mit der Philharmonie Baden-Baden unter der Leitung von Marco Armiliato. Das Publikum erwartet ein Konzertabend der Extraklasse mit der Ikone der Oper, Anna Netrebko, und ihrer einzigartigen Interpretation der schönsten Stücke der italienischen Oper aus der Romantik und dem Verismo. Künstlerische Virtuosität verschmelzen mit intensiven Emotionen und sorgen für ein unvergessliches Klassikerlebnis. Ein weiteres Highlight ist der Besuch der „Die Blauen Reiterinnen“ im Museum Wiesbaden unter der Schirmherrschaft von Iris Berben, bei einer Führung durch die Sonderausstellung!

Leistungen:
- ✓ **Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover**
- ✓ **1 Übernachtung mit Frühstücksbuffet im Dorint Hotel Mannheim******
- ✓ **Eintrittskarte Konzertsaal Rosengarten Mannheim Konzertabend Anna Netrebko um 20.00 Uhr in PG 5**
- ✓ **VIP Eintritt & Führung 60 Min. Ausstellung „Die Blauen Reiterinnen“ im Museum Wiesbaden am Tag 2 um 11.00 Uhr**

Extrakosten pro Person: DZ zur Alleinbenutzung EZ-Zuschlag ..... € 60
Aufpreis Eintrittskarte..... PG 4 € 30 / PG 3 € 60 / PG 2 € 90 / PG 1 € 110
City-Tax vor Ort zahlbar

BUCHUNG UND BERATUNG (Montag – Freitag 9.00 – 16.00 Uhr): Pülm Reisen GmbH // Kennwort: 3061 // Tel.: (0 53 84) 9 60 60

Irrtümer und Druckfehler vorbehalten. Alle Angebote solange der Vorrat reicht, inkl. MwSt. sowie exkl. kommunaler Abgaben. Veranstalter: Pülm Reisen GmbH, www.puelmreisen.de

3758701_002626

Rätselspaß am Wochenende



MARKTPLATZ

Waffen-Sammler mit Erwerbsberechtigung sucht: Schreckschuss, Luft & Vorderlader, Deko & Salut, Karabiner, Bajonette usw. ☎ 0176 96 45 42 33

MARKTPLATZ

Ankauf von Briefmarken und Münzen. Alles anbieten. ☎ 0151 2970 6817

MÖBEL / HAUSRAT

!!Seriöser Ankauf!!
Pelze, Krüge Römergläser, Handtasch., Porzellan, Damenbekleidung, Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Münzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bücher
☎01636248911 Frau Kahl auch Sa/So
30772201_002626

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

Sammler sucht gebrauchte
HiFi-Stereo-Geräte und Schallplatten. ☎0170/3610367

SCHMUCK & UHREN

Sammler Sucht:Bernstein, Koralle,
Granatschmuck☎0571 / 78468322

! Suche Uhren aller Art 01605319258!

GARTEN

Gartenpflege aller Art, Baum- und Heckenschnitt. ☎ (0162) 8982409

Gartenpfl./Heckenschn.0172 1790101

KUNST– UND SAMMLERMARKT

Grosser Herbstankauf !!!
Abendgarderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Krempel und Kunst
zum fairen Preis ☎ (0152) 15 23 78 11
32216001_002626

www.allesweg24.de
Der Fachbetrieb für Entrümpelung und Haushaltsauflösung mit Wertverrechnung. ☎ (0511) 499495

aktasderpacktdas.de☎0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechng

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung
☎ 0160/97739654
32215201_002626

Treppen-, Balkone-, Terrassenfliesenverlegung ☎ 0160/977 396 54

HOBBY UND FREIZEIT

Suche Flipperautomaten aus den 60/70/80/90er Jahren. Zustand egal, gerne alles anbieten. 015233602679 mgm809@gmx.de

Ankauf Modelleisenbahn
alle Spuren☎ 0151 1795 7706

DIENSTLEISTUNGEN

www.ihr-helferchen.de
Die faire Haushaltsauflösung & Entrümpelung. Vom Keller bis Dach. Mit fairer Wertverr. Wir arbeiten gründlich, besenrein & diskr. ☎ 0511/12271851

Dachdeckerarbeiten aller Art
30% Herbstrabatt, Dachrinnenarbeiten, Flachdacharbeiten, Kellerabdichtung
☎ 0176/47570462
32326701_002626

Dachsanierung frei, Garage, Carport, Dachrinnen, Isolierungen, Reparatur, Fassaden/Verkleidung(0157) 33370799

Gartenarbeiten und Entsorgung aller Art. 30% Rabatt ☎ (01 51) 64 34 69 48

Hecken/Baumschnitt,Gartenpflege
zum FP.-10% Rabatt ☎0176 23608987
32216001_002626

Baumfällung, -schnitt, Gartenpflege
Firma J. Schröter ☎ 0177 / 249 26 40

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

MOBILER FRISÖRDIENST ☎6063333

Entrümp. & Kleintrans. 0163 9134970
30063501_002626

Gartenpfl. 35% Rabatt, 0172/1593860

Umzüge, Entr.,Transp. 0511/71657401

TIERMARKT

4 Katzenkinder suchen ein liebevolles Zuhause, gerne mit Freigang. Geboren am 17.06.26, alles sind schwarz/weiß. ☎0162/9401898

Mit dem Nachlass Gutes tun

Bestellen Sie kostenfrei den Testament-Ratgeber „Mein CARE-Paket für die Zukunft“:

0228 97563-25
vererben@care.de

www.care.de/vererben

care wirkt. weltweit.

Im Internet finden Sie uns unter:
www.wochenblaetter.de
hallo wochenende

Wenn das Nötigste fehlt.

Sie können das Blatt wenden.

Spenden unter:
caritas-international.de

caritas international

BEKANNTSCHAFTS–ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN

Für mich Anna-Maria, 65 J., ist es nicht so leicht als Witwe ganz allein. Bin eine hübsche, gepflegte Frau, Naturliebhaberin u. Autofahrerin. Sehne mich so sehr nach einem Mann zum Liebhaben u. Verwöhnen. Rufen Sie üb. PV an, wenn Sie auch hier aus der Gegend sind u. alles andere kriegen wir beide schon hin. Tel. 0176-34498341

Ursel, 76 J., nicht so anspruchsvoll, gute Köchin, mit schöner fraul. Figur u. großem Herz, doch als Witwe leider ganz allein. Meine Sehnsucht nach einem lieben Mann wächst von Tag zu Tag. Ich würde Sie zuhause besuchen od. Sie kommen zu mir. PV
Tel. 0162-7939564

DISKRETE TREFFS

Welche junge Lady 65+ sehnt sich nach ungezwungener Nähe und Zärtlichkeit und vielleicht mehr? secretdreams69@web.de

Was wäre Ihr letztes Geschenk an die Welt?



Mein Erbe tut Gutes.

Das Prinzip Apfelbaum

www.mein-erbe-tut-gutes.de · (030) 29 77 24 36
Eine Initiative gemeinnütziger Organisationen in Deutschland.



Bestimmen Sie selbst, was aus Ihrem Erbe wird. Bestellen Sie kostenlos und unverbindlich unseren **Testament-Ratgeber**.

Ihr Ansprechpartner: Ralf Wagner
030 279 099 785
testament@aktiongegendenhunger.de
www.aktiongegendenhunger.de/testament

AKTION GEGEN DEN HUNGER





Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Hänsel und Gretel
Diverse Termine: Opernhaus

Cody Stone - The Magic Show
17. Dezember 2026: die hinterbuehne

B.B. & The Blues Shacks
17. Dezember 2026: Jazz Club Hannover

Barock 1 | Barock.
18. Dezember 2026: Herrenhausen | Galerie

Weihnachtscircus Hannover
Diverse Termine: Schützenplatz

Alex Mofa Gang
19. Dezember 2026: Musikzentrum

Hannover 96 - 1. FC Kaiserslautern
20. Dezember 2026: H. von Heiden Arena

TUTANCHAMUN
Diverse Termine: Alte Druckerei

Vor Ort für Sie da:

In den HAZ & NP Geschäftsstellen

Hannover, Lange Laube 10

Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2

Burgdorf, Marktstraße 16

HAZ Tickets by Laporte NP

tickets.haz.de | Barrierefreier Schwerbehinderten-Service unter: service@haz-ticketshop.de

30701101_002626

hallo wochenende
erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

MADSACK Medien Hannover GmbH & Co. KG

August-Madsack-Straße 1
30559 Hannover

www.wochenblaetter.de
E-Mail: info@wochenblaetter.de

Redaktionsleitung:

Thorsten Schirmer
E-Mail: redaktion@wochenblaetter.de

hallo Wochenende erscheint in Teilen in Kooperation mit HAZ und NP

Fließtextanzeigen-Annahme:

Tel.: 0800/1 544 233*
*kostenlose Servicenummer

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

Carsten Winkler

Zustellung:

WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH August-Madsack-Straße 1, 30559 Hannover, Unter www.wochenblaetter.de können Sie uns ganz einfach mit zwei Klicks melden, wenn Sie die Zeitung nicht bekommen haben.

Druck:

Druckzentrum Niedersachsen Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg

Leserbriefe:

Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor.

Alle vom Verlag gefertigten Entwürfe und Anzeigen sowie alle redaktionellen Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Die Übernahme und Verwendung bedarf der schriftlichen Zustimmung.

Für die Richtigkeit telefonisch aufgegebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

Erscheinungsweise:
wöchentlich sonnabends,
Es gilt die Preisinformation Nr. 85
ab 01.01.2026

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis » bitte keine kostenlosen Zeitungen« an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de
37788001_002625

Das Beste am guten Morgen: Entdecken Sie unsere guten Seiten!
Lokales · Sport Einkaufstipps
hallo wochenende

NUR 6 TAGE SPAREN

Mo. 23.11.2026 – Sa. 28.11.2026

Mo.	Di.	Mi.	Do.	BLACK FRIDAY Fr.	Sa.
23 NOVEMBER bis 19 Uhr	24 NOVEMBER bis 19 Uhr	25 NOVEMBER bis 19 Uhr	26 NOVEMBER bis 19 Uhr	27 NOVEMBER bis 20 Uhr	28 NOVEMBER bis 18 Uhr

MOONLIGHT SHOPPING

Fr. 27.11.2026 bis 20 Uhr

TEMPUR FACHBERATUNG
FR. 27.11. + SA. 28.11.

Stressless FACHBERATUNG
FR. 27.11.

MÖBEL HEINRICH
BAD NENNDORF

clevva
VON MÖBEL HEINRICH

BLACKWEEK
BEI MÖBEL HEINRICH & CLEVVA

MÖBEL + KÜCHEN

100% KAUFEN

55%[1] ZAHLEN

+



2 TEILE 1 PREIS

HIGHLIGHT

PFANNEN-SET,
Ø ca. 18 & 28 cm, Edelstahl mit keramischer Antihaftversiegelung.
0964 1135

SOFORT VERFÜGBAR
69.99 ~~119.99~~* BLACKDEAL

KI-GENERIERT

ZUSÄTZLICH

HAUSHALTSWAREN • DEKO-ARTI
HEIMTEXTILIEN • LEUCHTEN
BLACKDEAL
20% EXTRA[2] EINKAUFSGUTSCHEIN
0996 1045

+

MÖBEL + KÜCHEN
BLACKDEAL
BIS ZU 1000 €[3] EINKAUFSGUTSCHEIN
0996 3000/3001

+

MÖBEL + KÜCHEN
BLACKDEAL
10% EXTRA[4] AUF SALE-ARTIKEL
0996 1106

Alle Angebote gültig bis 28.11.2026. Gilt nur für Neuaufträge **I 1) 100% kaufen & nur 55% zahlen:** Nachlass ist bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. **I 2) 20% Faso:** Gilt auf alle Haushaltswaren, Deko-Artikel, Heimtextilien und Leuchten. Gilt auch auf Sale-Artikel, ausgenommen Werbeware. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. 0996 1045 **I 3) Einkaufsgutscheine:** Erhalten Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von bis zu 1000 € für Ihren nächsten Einkauf in Ihrer Filiale. Gilt nicht auf Werbeware. Keine Auszahlung möglich. Die Ausstellung des Gutscheins setzt eine Anzahlung in Höhe des Gutscheinbetrags voraus. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. 0996 3000/3001 **I 4) 10% Sale-Artikel:** Auf bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Letzte-Chance Artikel, die in unserer Ausstellung gekennzeichnet sind. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. 0996 1106 **I** Ohne Deko. **I** *) Listenpreis **I** Alle Preise in Euro.

BAD NENNDORF
Auf dem Wachtlande 2
31542 Bad Nenndorf
Tel.: 05723 947 - 0
nenndorf@moebel-heinrich.de

ÜBER 40.000 M² • 500 M VON DER A2

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag - Freitag: 10.00 – 19.00 Uhr
Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

MÖBEL HEINRICH BAD NENNDORF
wurde auf Google mit 4,5 ★ bewertet.
Stand: 13.11.2026, 2925 Rezensionen

CLEVVA BAD NENNDORF
wurde auf Google mit 4,5 ★ bewertet.
Stand: 13.11.2026, 418 Rezensionen

Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de

Folgen Sie uns:

MÖBEL HEINRICH · clevva VON MÖBEL HEINRICH

20351701_002626