

hallo HANNOVER SÜD
wochenende



ALT GEGEN NEU - POLSTERTAUSCH BEI MULTIPOLSTER

SOFA TAUSCH PRÄMIE

ERHALTEN SIE JETZT BIS ZU

2500.-*

FÜR IHR ALTES SOFA

NUR FÜR KURZE ZEIT! GRATIS ALTMÖBELENTSORGUNG* BEIM KAUF EINES NEUEN SOFAS!

Ausgenommen in der Werbung angebotene Ware.

NEU ERÖFFNUNG BETTENSTUDIO

ZUR ERÖFFNUNG UNSERES BETTENSTUDIOS 10%* ERÖFFNUNGS-RABATT AUF DIE MARKE MULTIDREAM

ECKKOMBINATION
in Stoff, Stellmaß ca. 223 x 332 cm.
Inklusive 5x Kopfteilverstellung.
Ohne weitere Funktionen und Kissen.

1939.-
999.-
WERBEPREIS**

JETZT ONLINE ENTDECKEN

Motorischer Sitzvorzug und Sitztiefenverstellung gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen **1599.-****

MP-05-26_B Seite 1
*/**Erklärung siehe Seite 2

Der Polsterspezialist
MULTIPOLSTER®

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de

35845701_002625

ALT GEGEN NEU - POLSTERTAUSCH BEI MULTIPOLSTER



JETZT ONLINE ENTDECKEN

~~1999.-~~
799.-
WERBEPREIS**

SCHLAFSOFA
in Stoff, ca. 198 cm breit. Liegefläche ca. 140 x 190 cm. Inklusive Schlaffunktion durch umklappbare Rückenlehne und Sitzfläche. Matratze Höhe ca. 13 cm.



~~2749.-~~
1299.-
WERBEPREIS**

ECKKOMBINATION in Cord, Stellmaß ca. 199 x 305 cm. Inklusive 3x Schwenkrücken und Nierenkissen. Ohne weitere Funktionen und weitere Kissen. Rücken echt.

Klappbare Armlehnen, Stauraum- und Bettfunktion gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive gezeigter Funktionen **1799.-****



1x motorische Relaxfunktion und motorische Verstellung im Canapé und Tischfunktion gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive gezeigter Funktionen und Kopfstützen **2999.-****



~~2991.-~~
1599.-
WERBEPREIS**

WOHNLANDSCHAFT in Stoff, Stellmaß ca. 173 x 321 x 203 cm. Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

Individuelle **Planungsvielfalt**

SOFA TAUSCH PRÄMIE

ERHALTEN SIE JETZT BIS ZU

2500.-*

FÜR IHR ALTES SOFA

Ausgenommen in der Werbung angebotene Ware.



~~2905.-~~
1295.-
WERBEPREIS**

~~1678.-~~
795.-
WERBEPREIS**

Vollmotorische Relaxfunktion rechts und links gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen **3199.-****

TRAPEZSOFA
in Stoff, ca. 218 cm breit. Inklusive Funktionstisch. Ohne USB/Steckdose. Ohne weitere Funktionen und Kissen.

SOFA
in Stoff, ca. 156 cm breit. Ohne Funktionen und Kissen.

RELAXSESSEL
in Stoff, ca. 77 cm breit. Inklusive manuelle Verstellung. ~~1998.-~~ Werbepreis **999.-****

NUR FÜR KURZE ZEIT!

GRATIS ALTMÖBELENTSORGUNG*

BEIM KAUF EINES NEUEN SOFAS!

Alle Preise sind Werbe-/Aktionspreise, gelten für die abgebildete Farbe/Bezug/Formation und verstehen sich als Abholpreise ohne Dekoration und Kissen. Alle gezeigten Alternativen sind zum individuellen Preis erhältlich. Alle Maße sind ca.-Maße. Technische Änderungen, Farbabweichungen und Irrtümer vorbehalten. hueper.de

*Beim Neukauf wird die Aktionsprämie sofort, abhängig vom Kaufvertragswert, in Abzug gebracht. Beim Kauf ab € 1000.- gibt es € 250.- geschenkt; ab € 2000.- € 500.-; ab € 3000.- € 750.-; ab € 4000.- € 1000.-; ab € 6000.- € 1500.-; ab € 8000.- € 2000.-; ab € 10000.- gibt es sogar € 2500.- geschenkt. Der Eröffnungsrabatt auf die Marke Multidream zur Eröffnung unseres Bettenstudios wird nach Abzug der Aktionsprämie abgezogen. Ausgenommen von unseren Rabattaktionen sind alle Artikel, die in unseren Prospekten oder Anzeigen beworben werden, sowie mit TOP PREIS und Dauertiefpreis ausgezeichnete Artikel. Weiterhin ausgenommen sind bereits reduzierte Ausstellungsstücke und Modelle der Marke VON WILMOWSKY und KOINOR. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Nachlässen oder Aktionen kombinierbar. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. (Aktion wird gegebenenfalls verlängert.) **Die in unseren Prospekten und Anzeigen stehenden Preise sind Endpreise die alle Rabatte und Aktionsvorteile bereits beinhalten. Der Streichpreis entspricht unserem Listenpreis. Gültig bis 26.02.2026

Der Polsterspezialist

MULTIPOLSTER®

Hannover Isernhagen Opelstraße 22, Gewerbegebiet Altwarmbüchen-Möbelmeile •
Braunschweig Frankfurter Straße 232, A391-Abfahrt BS-Gartenstadt

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de

Multipolster GmbH & Co. Handels KG, 09217 Burgstädt

HERZLICH WILLKOMMEN beim TESTSIEGER!

9 JAHRE IN FOLGE

DEUTSCHLAND TEST

VON KUNDEN EMPFOHLEN
HÖCHSTE WEITEREMPFEHLUNG
MULTIPOLSTER

FOCUS MONEY

UMFRAGE

FOCUS 32/25 | DEUTSCHLANDTEST.DE

Veröffentlicht in FOCUS-MONEY (Heft 32/2025)

35845901_002625

möbel staude
Die Besten im Norden
Deine Stadt Dein Möbel Staude
37899901_002625

hallo HANNOVER SÜD
wochenende

EPHESUS
Wir kaufen Ihr GOLD.
sofort BARGELD!
Georgsplatz 3A
30519 Hannover
ephesus.de
0511-3631177
36759001_002625

5 ❖ 32. Jahrgang · 31. Januar 2026 www.wochenblaetter.de

Wechsel in die 5. Klasse

HANNOVER. Die Landeshauptstadt Hannover lädt zum digitalen Elternabend ein: Die Veranstaltung „(K)eine Entscheidung fürs Leben – Wechsel in die 5. Klasse – wie geht das?“ findet am Montag, 23. Februar, von 19 bis 21 Uhr statt und richtet sich an Eltern von Kindern, die im Sommer 2026 auf eine weiterführende Schule wechseln. Fragen können vorab per E-Mail an Uebergang@hannover-stadt.de gesendet werden.

Eine Beratungshotline ist zudem am Montag, 23. Februar, von 9 bis 12 Uhr unter Telefon (0511) 16 83 10 61 erreichbar. **RED**

Anmeldung: e-government.hannover-stadt.de/anmeldung_informationsabend

Selbsthilfegruppe ICD-Tragende

HANNOVER. In Hannover soll eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit einem implantierten Defibrillator gegründet werden. Das Angebot richtet sich an Träger eines Implantierten Cardioverter Defibrillators (ICD) sowie an deren Angehörige. Die Implantation bedeutet für viele Betroffene einen tiefgreifenden Einschnitt in den Alltag. Die geplante Gruppe möchte einen geschützten Rahmen für Austausch bieten, entlasten, Mut machen und Wege aufzeigen, mit der veränderten Lebenssituation umzugehen. **RED**

Informationen und Anmeldung bei der KIBIS unter Telefon (0511) 66 65 67 oder unter kibis-hannover.de.



Auf vier Pfoten durch die Kälte

Seite 5

Foto: Aneta Hartmannova / Pexels

Poetry-Wettstreit in 16 Etappen

Slam 2026: Hannover wird wieder Live-Literatur-Hauptstadt

HANNOVER. Ein Publikum von 10.000 Menschen und 200 Teilnehmende werden erwartet. Sie kommen aus sieben Ländern: Deutschland, Österreich und der Schweiz sowie deutschsprachigen Enklaven in Italien, Belgien, Luxemburg und Liechtenstein. Sie sind die besten in der Kunst Slam-Poetry, und sie messen sich vom 23. bis 26. September beim Slam 2026, den deutschsprachigen Meisterschaften.

Hannover gilt als eine der Poetry-Slam-Hauptstädte Deutschlands. Unter anderem deswegen gab es nach 2017 den zweiten Zuschlag als Austragungsort für die Veranstaltung, die wahlweise „ein riesiges Klassentreffen der Szene und ein Feuerwerk aus Leidenschaft“ (Dichterin Antonia Josefa) oder auch „ein gewaltiges Branchentreffen“ sei, so Mit-Veranstalter Henning Chadde.

81 Dichterinnen und Dichter, die sich zum Teil noch in lokalen Vorentscheiden qualifizieren müssen, werden sich in neun Vorrunden miteinander messen, die jeweils besten drei in drei Halbfinalen und einem Finale. Hinzu kommen Teammeisterschaften. 16 Veranstaltungen sind es insgesamt im Rahmen des Dichterwettstreits.

Festivalzentrum und Austragungsort der Vorrunden wird das Kulturzentrum Faust. Die Halbfinale finden am 24. und 25. September ebenda sowie im Kulturzentrum Pavillon und in der Orangerie statt, die beiden Finalrunden im Theater am Aegi und nicht, wie beim vorigen Mal, im Opernhaus.

200.000 Euro beträgt der ungefähre Etat, finanziert über Eintrittsgeld und Förderinstitutionen wie der Stadt. Kulturdezernentin Eva Bender (SPD) sieht denn auch in der Veranstaltung einen weiteren Beleg dafür, dass Hannover „in ganz vielen Bereichen in Superlativen unterwegs ist“.

Sichtbar wird der Slam 2026 schon vor dem eigentlichen Wettbewerb, zum einen durch eine Eröffnungsgala am 20. September im Pavillon, aber auch schon viel früher: Stadt, Stadtteilquartiere und der Veranstalter Live Literatur Hannover e.V. planen bereits für die Monate April, Mai und Juni ein umfangreiches Vorprogramm.



Das Team und Fördernde der Poetry-Slam-Meisterschaften 2026. Foto: Momen Mostafa

So soll es eine literarische Parade durch das innerstädtische Kulturdreieck geben, mit Veranstaltungen in den Quartieren, einem „Queer-Slam“ in der Schwulen Sau und einem Open-Air-Slam im Ihmepark. Die exakten Termine werden später bekanntgegeben. „Wir werden dafür sorgen, dass Hannover schön bunt ist“, verspricht Mit-veranstalter Jörg Smotlacha.

Der Vorverkauf für den Wettbewerb hat bereits begonnen. Karten kosten bei unterschiedlichen Anbietern 10 bis 35 Euro.

Bericht zum Waldzustand

HANNOVER. Der Der Zustand des Stadtwaldes in Hannover bleibt angespannt. Das geht aus dem jetzt vorgelegten Waldzustandsbericht 2025 der Landeshauptstadt Hannover hervor. Das Jahr 2025 war erneut deutlich zu warm und – anders als die beiden Vorjahre – zu trocken. Zwar wirkten die niederschlagsreichen Winter 2023 und 2024 noch nach, die anhaltende Frühjahrstrockenheit von Februar bis Juni belastete die Bäume jedoch spürbar. Die mittlere Kronenverlichtung aller Baumarten stieg leicht um 0,7 Prozentpunkte auf 37,7 Prozent. Der Anteil stark geschädigter Bäume liegt nun bei 7,9 Prozent. Besonders betroffen sind einzelne Laubbaumarten wie die Hainbuche.

Erfreulicher fällt die Entwicklung bei der Buche aus. Trotz weiterhin hoher Schäden in älteren Beständen verbesserte sich ihr Zustand: Die untersuchten Buchen trugen im Durchschnitt rund sechs Prozent mehr Laub als im Vorjahr. Der Anteil stark geschädigter Bäume sank von 16,9 auf 10,2 Prozent.

Ein wesentlicher Belastungsfaktor ist das hohe Alter des Stadtwaldes. Rund 96 Prozent der untersuchten Bäume sind älter als 60 Jahre und damit weniger anpassungsfähig gegenüber Hitze und Trockenheit. Seit 2021 erhebt die Stadt systematisch Daten, um gezielte Maßnahmen zur Klimaanpassung umzusetzen. Geplant sind unter anderem die Förderung klimaangepasster Baumarten, die Unterstützung der Naturverjüngung sowie die Entsiegelung von Wegen, insbesondere in der Eilenriede.

Kompletter Bericht auf: hannover.de/stadtwälder

GOLDANKAUF
GOLDSCHMIDT
www.goldundsilberankauf.de
999er Gold 134,58 €/g
999er Silber 2,10 €/g
750er Gold 100,94 €/g
925er Silber 1,94 €/g
585er Gold 78,73 €/g
333er Gold 44,82 €/g
versilbertes Besteck 40 €/kg
Zinn 16,00 €/kg
Zahngold 85.42 €/g
Stand 27.01.26
Lister Meile 50 · 30161 Hannover
0511/328269
4677401_002626

ABC Wäschedienst GmbH
am besten clean
Wäscherei, Reinigung und Mangelservice
Service und Hygiene rund um die Wäsche ...
• Textilreinigung / chem. Reinigung
• Mangelwäsche in 24 Std.
• Bettdecken / Kopfkissen
• Business-Hemden, handgeb.
• Tisch- und Bettwäsche
• Zelte, Planen, Schlafsäcke etc.
• Imprägnierungen
• Gardinen, Vorhänge
• Kittel und Berufsbekleidung
ABC Wäschedienst GmbH
Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 6 – 14 Uhr
Am Listholze 87 (direkt neben CleanCar)
30177 Hannover
Tel. 0511-71 74 67
37875701_002625

Hans Beger Stiftung
Bauchspeicheldrüsenkrebs
Unterstützen Sie Forschung!
www.pankreasstiftung.de

MÖBEL HEINRICH clewa VON MÖBEL HEINRICH
MOONLIGHT SHOPPING
Freitag, 06.02.2026
bis 21 Uhr geöffnet!
in Bad Nenndorf
Fr 6 bis 21 Uhr
Sa 7 bis 18 Uhr
HAUPTSPONSOR DER LAGA '26 LANDES GARTENSCHAU BAD NENNDORF
35154501_002625

EPHESUS
est. 1995
Wir kaufen Ihr GOLD.
sofort BARGELD!
Bis zu 75€ pro 1 Gramm ZAHNGOLD!
Zahngold
Mit 100%-iger Sicherheit durch exzellente und transparente Goldanalyse mit unserem neuen „x-rate“ Goldanalyse-Gerät.
Georgsplatz 3A
30519 Hannover
ephesus.de
0511-3631177
GOLD & SILBER · SCHMUCK · SILBER & TAFELSILBER · ZAHNGOLD
INDUSTRIESCHEIDGUT · GOLDBARREN · GOLDMÜNZEN · PALLADIUM · PLATIN
36844001_002625

BERG&TAL OUTDOOR OUTLET
50% AUF FAST ALLES
ENDSPURT FÜR DEN WSV
DIE PREISE PURZELN
WEITER!
EKZ Altwarmbüchen
Opelstr. 36-40 · 30916 Isernhagen-Altwarmbüchen
Mo., Di., Do., Fr. 10:00 – 18:00 Uhr
Mi. 10:00 – 15:00 Uhr, Sa. 10:00 – 14:00 Uhr
5134501_002626

ABF
Abenteuer. Bewegung. Freizeit.
Jetzt Tickets sichern und sparen!
Promotioncode: ABF26-HALLO
Hier geht die Reise los!
11.–15.02.2026
Messe Hannover
abf-hannover.de
33474301_002625

WINTER-COUPON
Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen!
15%
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 28.02.26
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 Hannover
Misburg · Waldstraße 1
Kronsrode · Kattenbrookstrift 163
online: www.LeineApotheke.de
Code „WINTER“.
5404701_002626

LOKAL SHOPPEN ZAHLT SICH AUS!
Gültigkeit: Januar/Februar 2026
PINC Apotheken
-15 % RABATT*
*auf Ihren nächsten Einkauf und bei Vorlage des Coupons, ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel. Zuzahlungen, Rezepturen, Bücher, Gutscheine, Dienstleistungen, Botendienste und unsere Sonderangebote. Code in einer der PINC-Apotheken vorzeigen.
WWW.PINC-APOTHEKEN.DE
ROSEN APOTHEKE · EUROPA-APOTHEKE · SONNEN APOTHEKE · Die Ernst-August-Apotheke by Dr. Trettin®
37538401_002625

Eine Zeitung für alle! hallo wochenende

Dr. Mohi deine Apotheke
20%
*Gilt nicht bei bereits reduzierten Artikeln. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel, Zuzahlungen und Rezeptanteile.
Gegen Abgabe dieses Coupons erhalten Sie 20% Rabatt auf Ihren gesamten Einkauf!
Gültig bis 13.02.2026
Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.
Apotheke im Marktkauf
Vahrenwalder Straße 140 · 30165 Hannover
Apotheke am Ring
Isernhagener Straße 109 · 30163 Hannover
3136001_002626

Elektromobile & Wartungsservice

• Vertragspartner vieler Krankenkassen
• bis 15 km/h schnell
• Reichweite bis 60 km
• Ausstellung und Probefahrt
• verschiedene Größen und Ausführungen
• Vermietung
• Neu- und Gebrauchtfahrzeuge
• Parkplätze vorhanden
Kostenloser Akku-Check
Alt gegen Neu Rabatt !!!
Sanitätshäuser Stephan Stöppel
Völgerstraße 6 · 30519 Hannover · Telefon 95 90 56-0
Wallensteinstraße 15 · 30459 Hannover · Telefon 30 05 67-2
31508901_002625

jetzt allzeithoch
OHNE Termin verkaufen
JUWELIER COHRS
Machen Sie Ihr Gold zu Geld! Bei uns zum Höchstpreis verkaufen.
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
4667401_002626



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

Wir suchen Verkäufer (m/w/d)
Wir suchen Verstärkung!
Heimann
Fleischerei • Partyservice
Oesselse · Weidenstraße 6 · Tel.: 0 51 02 / 32 24
fleischerei-heimann@t-online.de
Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr · Mi.: 8 - 12.30 Uhr · Samstag: 7 - 12 Uhr
36438801_002625

TAG DER OFFENEN TÜR
07. Februar / 10 –14 Uhr
14. Februar / 10 –14 Uhr
Wilhelmstraße 2, 30171 Hannover
ROSS SCHULE
BERND BLINDOW GRUPPE
Berufliches Gymnasium
• Sozialpädagogik
• Gestaltungs- und Medientechnik
• Informationstechnik
Fachoberschule (Einstieg in Klasse 11 oder 12)
• Sozialpädagogik
• Gesundheit und Pflege
• Gestaltung
• Wirtschaft
Ausbildung I Studium
• Technische Assistenz in: Biologie (BTA) / Pharmazie (PTA)*
• Physiotherapie* • Logopädie*
* schulgeldfrei
DIPLOMA Hochschule: Duales Studium Soziale Arbeit, Kindheits- oder Heilpädagogik
Studienberatung vor Ort
mehr Infos auf ROSS-SCHULE.DE
35267301_002625

UNSER PRODUKT DES MONATS FEBRUAR
Teraske
Ortho Reha Sanitätshäuser

Body Band Protect nur 13,- €
2,5 m lang, inklusive Tasche
extra reißfest
in vier Stärken erhältlich
Übungsanleitungen liegen bei
10% Rabatt auf unser BLACKROLL®-Sortiment vor Ort!
Dream-Team für mehr Fitness:
Body Band und BLACKROLL®!
Unser DreamTeam: Body Band und BLACKROLL® haben viel mehr gemeinsam als das B: Sie sind ideale, handliche Trainings- und Massagegeräte für zuhause und beide kommen mit anschaulichen, leicht umzusetzenden Trainingsanleitungen!
Das kompakte Body Band ist immer dabei, um Bewegungsmangel vorzubeugen und Verspannungen zu lockern. Die BLACKROLL® aus Hartschaum dient zur Selbstmassage der Faszien und hilft, Verspannungen zu lösen, den Stoffwechsel anzuregen und die Regenerationszeit der Muskeln zu verkürzen.
Beim Kauf eines Body Band Protect mit Tasche gibt es 10% Rabatt auf unser BLACKROLL®-Sortiment vor Ort!
Nur im Freiverkauf zur Selbstabholung, solange der Vorrat reicht.
Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne!
Leinstraße 33 30159 Hannover Tel.: (0511) 30 10 50
Rundestraße 5 30161 Hannover Tel.: (0511) 388 833 43
Falkenstraße 1 30449 Hannover Tel.: (0511) 44 21 77
Vahrenwalder Str. 62 30165 Hannover Tel.: (0511) 31 76 53
Ziegelstr. 9 30519 Hannover Tel.: (0511) 83 17 09
11 x in der Region Hannover
www.teraske.de
36242001_002625

Am Fahren im Freien führt kein Weg vorbei

RAUF AUFS RAD UND AB IN DIE NATUR: Das Motto gilt auch in der kalten Jahreszeit.

Profis empfehlen, im Winter das Radtraining draußen fortzusetzen – Ihre Tipps sind auch für Freizeitradler interessant.



„Es gibt kein schlechtes Wetter": Wer bei Schnee und Eis mit dem Fahrrad unterwegs ist, sollte sich an den Tipps der Radprofis orientieren – unter anderem bei der Ausrüstung. Foto: Sebastian Kahnert/dpa

Wenn es kalt und nass ist, kostet das Radfahren Überwindung. „Viele Hobbyathleten machen eine lange Pause und holen das Fahrrad erst wieder raus, wenn die Vögel zwitschern", weiß Tim Böhme, Bundestrainer Bildung beim Radsportverband German Cycling. Um das Leistungsniveau der Vorsaison halbwegs zu erhalten, sollte aber unbedingt weitertrainiert werden. „Das Wintertraining ist entscheidend für deine Leistungsfähigkeit im Sommer. In den kalten Monaten baust du deine Form auf und legst die Grundlagen für das gesamte Rennradjahr", sagt Rennradprofi Toni Palzer.

Das Wintertraining beginnt bereits im Herbst und dauert bis in den März hinein. Wie sollte es aufgebaut sein? Worauf ist zu achten? Warum ist es sinnvoll, weiterhin draußen zu fahren? Hier einige Tipps, die auch Freizeitradler beherzigen können:

Warum ist Training draußen sinnvoll?

Radtraining im Freien fühle sich im Vergleich zum Fahren auf der Rolle „echter" an, sagt Frank Moesgaard, Vizepräsident Breiten- und Freizeitsport beim Radsportverband Niedersachsen. Es sei besonders abwechslungsreich und gut in der Gruppe möglich. Außerdem können auf profilierten Strecken verschiedene Intensitäten trainiert werden. „Für das Grundlagentraining gibt es keine Alternative zur Straße – längere Touren über zweieinhalb Stunden fahre ich auch über die Wintermonate nur draußen", betont Palzer.

Hinzu komme der gesundheitliche Aspekt, sagt Thomas Geisler vom Pressedienst Fahrrad: „Die Temperaturschwankungen stärken das Immunsystem und verringern die Kälteempfindlichkeit." Außerdem sei die klare Winterluft frei von Pollen und fördere die Sauerstoffversorgung. Spätherbst und Winter bieten außerdem einzigartige Naturschauspiele wie Nebelschwaden über Seen oder Raureif auf den Bäumen.

Wie sollte im Winter im Freien trainiert werden?

Die Umfänge könnten im Vergleich zur Wettkampfsaison auf bis zu 50 Prozent reduziert werden, erklärt Böhme. Vor allem sollte die Grundlagenausdauer trainiert werden. In niedrigen Pulsbereichen werde die Fettverbrennung angeregt, ergänzt Moesgaard. Im Wintertraining kann auch Motorunterstützung sinnvoll sein. Denn damit bleiben Radfahrerinnen und Radfahrer auch an Anstiegen und gegen den Wind im niedrigen Pulsbereich, ohne deutlich an Tempo zu verlieren und stark ins Schwitzen zu kommen.

Palzer unternimmt bis weit ins neue Jahr hinein vor allem lange und gemütliche Ausfahrten. „Im Anschluss steht ein- bis zweimal pro Woche ein Intervallprogramm auf dem Plan." Etwa ein Fünftel des Wintertrainings sollte aus intensiveren Einheiten bestehen. „Wer möchte, kann ein- bis zweimal in der Woche Spitzen setzen", empfiehlt Moesgaard. Das passiere an Anstiegen oder beim Fahren gegen den Wind quasi von selbst. „Wer das alles macht, wird ein wunderbares Frühjahr haben", verspricht Böhme.

Beim Training im Freien muss allerdings Rücksicht auf die Straßenverhältnisse genommen werden. Besonders tückisch seien Holzbrücken und nasses Laub, warnt Moesgaard. Auch Rollsplit erhöhe die Sturzgefahr, fügt Böhme hinzu. In diesen Fällen sei eine besonders vorsichtige Fahrweise geboten. Um Kälte und Wind nicht so sehr ausgesetzt zu sein, empfiehlt sich geschütztes Gelände mit Hügeln und Wäldern. Lange, steile Anstiege sollten eher vermieden werden, weil beim Bergauffahren der Körper ins Schwitzen kommt. Bergab kühlen die Fahrerin oder der Fahrer dann schnell aus. Ist die Luft sehr kalt, sollte verhalten gefahren werden, weil tiefes Einatmen durch den Mund die Atemwege belastet. Bei der Nasenatmung wird hingegen die Luft angefeuchtet und erwärmt.

Welche Ausrüstung ist zu empfehlen?

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung", sagt Böhme. Wichtig sei eine gute Wärmeregulation. Er empfiehlt deshalb das sogenannte Zwiebelschalenprinzip. Das heißt: Mehrere Lagen Kleidung werden übereinander getragen. Wird es zu warm, können einzelne Schichten ausgezogen werden. Am Körper sollte Kleidung getragen werden, die Feuchtigkeit abtransportiert. Die Jacke sollte wind- und wasserdicht sein.

Besonders wichtig ist es, die Extremitäten zu schützen: Moesgard empfiehlt, entweder zwei Paar Handschuhe übereinander zu ziehen oder sogenannte Hummerhandschuhe mit drei Fingern zu tragen. Überschuhe sowie Fell- und Heizsohlen halten die Füße dauerhaft warm. Den Hals schützt ein Buff, unterm Helm sollte eine Mütze aufgesetzt werden. Für gute Sichtbarkeit sorgten Ansteckblichter vorn und hinten am Rad sowie helle, reflektierende Kleidung, erklärt Böhme: „Meine Neonweste hat mir schon oft das Leben gerettet."

Oft unterschätzt würden im Wintertraining der Kalorienverbrauch und der Flüssigkeitsverlust, sagt Moesgaard. Empfehlenswert seien heiße Getränke aus einer Thermosflasche. „Außerdem sollte man immer Energy-Riegel dabeihaben, je länger die Ausfahrt dauert, desto mehr." Zur Ausstattung an sonnigen Tagen empfiehlt sich eine Sonnenbrille oder eine selbst tönende Brille. Fettcreme im Gesicht schützt vor starker Kälte. Um einen besonders guten Grip zu haben, sollten etwas breitere Reifen mit stärkerem Profil aufgezogen werden. Wird in der Gruppe gefahren, verhindern Schutzbleche, dass die nachfolgenden Fahrerinnen und Fahrer Nässe und Schmutz abbekommen.

Muss es immer das Rennrad sein?

Nein, sagt Moesgaard. Alternativ könne auch ein Gravelbike oder Crosser genutzt werden. Ein gutes Treckingrad komme ebenfalls infrage. Wer im Gelände unterwegs ist, schult Radbeherrschung, Geschicklichkeit und Fahrtechnik. Hier ist eine elektronische Schaltung besonders sinnvoll, weil die Gänge schnell gewechselt werden müssen. Sehr präzise und geschmeidig arbeiten zum Beispiel Pinion-Schaltgetriebe. Abwechslung bieten auch Mountainbikes. Anders als beim Rennrad sei bei der Fahrt damit der ganze Körper in Bewegung, erklärt Böhme. Das betrifft unter anderem den Rumpf, der stabilisiert wird und nicht so schnell auskühlt.

Den inneren Schweinehund zu überwinden und aufs Rad zu steigen, ist im Winter besonders schwierig. Oft helfe es, sich mit anderen zu verabreden, sagt Frank Moesgaard, Vizepräsident Breiten- und Freizeitsport beim Radsportverband Niedersachsen. In der Gruppe zu fahren, mache Spaß und lasse die Zeit schnell vergehen. Bei intensiven Einheiten können sich die Sportlerinnenund Sportler außerdem gegenseitig pushen. Moesgaard motiviert es auch, an Winterchallenges teilzunehmen, in denen Kilometergesammelt werden. Ein Motivationstrick von ihm ist es, sich Zwischenziele zu setzen, zum Beispiel eine Einkehr ins Café. Dann ist die Strecke nicht mehr 60 Kilometer, sondern zweimal 30 Kilometer lang. Wenn all das nicht hilft, bleibt immer noch dieRolle beziehungsweise der Smarttrainier. Für Ablenkung sorgen Programme wie Zwift, in denen unterschiedliche Landschaften simuliert werden oder sogar virtuelle Rennen gefahren werden können.

Königin der Langstrecken

Queer-Einsteiger-Serie: Andreas Folkers alias Dragqueen „Dr. Heidi Hoe" läuft Marathon

Andreas Folkers verkleidet sich gern hübsch bunt. Als Frau. Der Marathonläufer ist eine Dragqueen – vielleicht die einzige Hannovers, so genau weiß man das nicht. Nur wenige wagen, ihr Anderssein ganz offen zu zeigen. Der Lister hat damit kein Problem. Er tritt sogar als Königin auf und will anderen Mut machen: zu laufen und sich zu trauen, Farbe zu bekennen. Ein Problem hat der 40-Jährige allerdings: „Die Schminke würde unweigerlich spätestens nach 500 Metern verlaufen. Da muss ich mir noch etwas einfallen lassen."

Im Herbst ist „Dr. Heidi Hoe", so lautet sein Künstlername, in drei Wochen drei Marathons gelaufen. Berlin, Köln, München. Kein Thema normalerweise, doch der topfitte Diplom-Geograf war bei einer Einheit in Hannover umgeknickt. Inzwischen steht die Diagnose fest, mit einem dreifachen Bänderriss am Knöchel muss Folkers länger pausieren und wird den ADAC Marathon in Hannover (12. April) verpassen. „Das ist bitter, aber dann feuern wir eben an", sagt er. Am Duve-Brunnen in der Calenberger Neustadt wird es einen Hotspot der queeren Community geben – und Folkers kann sich als Dragqueen herausputzen.

Sportlich war der gebürtige Emsländer schon immer. Und dass er anders ist, ließ man ihn früh wissen. „Das waren die üblichen dummen Sprüche, heute würde man es wohl Mobbing nennen", so Folkers, „aber ich hab mein Ding gemacht." Folkers spielte Theater und wäre gern an die Schauspielschule gegangen, entschied sich jedoch für ein Studium der Bodenkunde und Archäologie. „Das bereue ich eigentlich", sagt der Mann, dessen Marathon-Bestzeit bei ausgezeichneten 3:30,10 Stunden steht.



Andreas Folkers ist „Heidi Hoe": Er läuft Marathons und tritt als Dragqueen auf Foto: privat

Folkers arbeitet in Jever am Schlosspark, er pendelt. Fürs Theater bleibt wenig Zeit, dennoch betritt er gelegentlich als „Dr. Heidi Hoe" die Bühne. In der Schwulen Sau oder im Checkpoint Untenrum (Aidshilfe und Beratungsstelle) ist er beim Lipsynching zu erleben, der durchtrainierte Mann bewegt also die Lippen zur Musik. Gern zu Songs von Queen, deren „I want to break free" bezeichnet er als Erweckung: „Das war die Geburt der Heidi."

Folkers verehrt Heidi Klum, der englische Begriff Hoe lässt sich sehr frei mit Schlampe übersetzen – fertig war der Künstlername. An seiner Doktorarbeit (es geht um die Rekonstruktion eines kaiserzeitlichen Fundplatzes in der Wesermarsch) schreibt er noch.

Mit seinem Ehemann zog Folkers nach Hannover, inzwischen ist er geschieden. In der Großstadt sei er nach der Trennung aufgeblüht. Gelaufen ist er anfangs bei einer Gruppe des SLS Leinebagger, dem ersten schwul-lesbischen Sportverein Niedersachsens oder beim Park Run (immer samstags um 9 Uhr) im Georgengarten. „Das ist grandios, besonders für Anfänger. Man kann schließlich nicht sofort einen Marathon laufen, auch wenn das in sozialen Medien oft suggeriert wird", sagt Folkers, der gerade seinen neuen Partner Daniel fürs Laufen begeistert. Sein Verein heißt „Gaymeinsam für Hannover" und hat etwa 50 Mitglieder.

Künftig will sich Andreas alias Heidi an größeren Distanzen versuchen und seine Marathon-Bestzeit toppen. Kraftsport und Training für den Rumpf gehören dazu. Als Dragqueen (früher: Transvestit) auf die Strecke zu gehen, fände Folkers zwar toll. Wichtiger ist ihm jedoch, mit dieser Kunstfigur eine Botschaft für Vielfalt zu senden. „Drag zu sein, ist politisch. Wir sind eine wachsende Community", betont Andreas Folkers. Dass der Weg zur gesellschaftlichen Akzeptanz noch weit ist, weiter sicher als jeder Marathon, ficht ihn nicht an: „Hass und Hetze nehmen leider wieder zu. Dagegen müssen wir alle etwas tun."

ABF 2026: Alle wichtigen Infos zur Freizeitmesse

Die **AUSSTELLUNG BEGINNT AM 11. FEBRUAR**.

Sie ist Treffpunkt für Reisefreunde, Campingfans, Freizeitsportler und Fahrradbegeisterte.

HANNOVER. Treffpunkt für Reisefreunde, Campingfans und Freizeitsportler: Die Freizeitmesse ABF 2026 öffnet am Mittwoch, 11. Februar, ihre Tore auf dem Messegelände Hannover. Gezeigt werden die neuesten Trends rund um Reisen, Mobilität und Freizeit.

WELCHE AUSSTELLER GIBT ES?

In sechs Messehallen dreht sich alles um Reisen und Freizeit. Gezeigt werden neue Trends, Produkte und Dienstleistungen in insgesamt fünf Themenwelten. Die einzelnen Themenwelten heißen: Reisen & Urlaub, Vanlife, Caravaning & Camping, Fahrrad & Mobilität sowie Outdoor & Fitness.

Im Bereich Automobil können Besucher einige Automarken begutachten und sogar Probefahren. Unter den Marken finden sich beispielsweise Audi, BMW, Jeep, Kia, Seat, Skoda und viele mehr.

Im Bereich Reisen & Urlaub finden die Besucher ein großes Angebot an nationalen und internationalen Zielen – von der Camping- bis zur Fernreise, vom Wanderurlaub bis zur Kreuzfahrt. Präsentiert werden etwa deutsche Urlaubsregionen wie die Nordsee, Lüneburger Heide und der Harz. Das Reise-Special in der Halle 19 ist in diesem Jahr dem Thema Asien gewidmet, mit Infos zu Destinationen, konkreten Reiseangeboten und kulinarischen Einblicken. Auch der Gemeinschaftsstand Nordische Länder ist wieder da und stellt einige ganz besondere Reiseziele in Skandinavien und im Baltikum vor. Dort gibt es auch Kulinarisches wie Hot-Dogs, Soft-Eis und Lakritze aus Dänemark oder finnisches Craft Bier.

WOHNMOBILE, CARAVANS – WELCHE TRENDS WERDEN GEZEIGT?

Rund 100 Hersteller präsentieren im Bereich Caravaning & Camping in drei Hallen Caravan- und Wohnmobilmodelle, Zelte und Zubehör. Im Bereich Vanlife werden liebevoll ausgebaute Kastenwagen und neue Van-Modelle vorgeführt. Zum Selbstausbau des eigenen Vans bieten die kostenlosen Vanlife-Workshops Tipps für Einsteiger. Experten helfen bei der Planung und Umsetzung des eigenen Fahrzeugausbaus. Hier findet sich auch ein großer Stand-up-Paddling-Pool. Interessierte können sich gleich im Stand-up-Paddling ausprobieren und beraten lassen.

Zudem gibt es in diesem Jahr ein ganz besonderes Highlight: Bei der „Vanlife@Night“ am Abend des 13. Februar können sich alle Vanlife-Fans und die, die es noch werden wollen, zusammenfinden und austauschen. Special Guest des Abends ist Musiker Gregor Meyle, der ein rund 60-minütiges Unplugged-Konzert spielt. Wer zur Vanlife-Nacht möchte, braucht kein gesondertes Ticket kaufen, der Eintritt ist im ABF-Ticket enthalten.



Vanlife, Camping und Caravaning: Auch in diesem Jahr werden auf der ABF Wohnmobile und Vans vorgestellt. Foto: Deutsche Messe/Henning Scheffen



So Lässt sich Urlauben: Manuel Lemke von der Firma Busbastler zeigte 2025 diesen liebevollen Innenausbau. Foto: Christian Behrens

Weiter groß ist das Angebot im Fahrradbereich, in dem alle aktuellen Modelle vom E-Bike bis zum Lastenrad zu besichtigen sind. Besucherinnen und Besucher können alle Räder in der Halle ausprobieren. Außerdem zahlen alle, die am „Fahrradsonntag“ (15. Februar) mit dem Rad zur Messe kommen, nur 9 Euro Eintritt (nur online verfügbar, Einfahrt dann über West 4).

Im Bereich Aktiv & Fit sind alle Sportbegeisterten richtig. Sie können sich nur über Sportgeräte und -bekleidung sowie diverse Fitnessgeräte informieren. Erstmals gibt es am ABF-Mittwoch, 11. Februar, ein Tischtennisturnier, den ABF TT-Cup in der Fitness-Arena. Es richtet sich an Spielerinnen und Spieler aller Stärken, die Teilnahme ist kostenlos. Die Anmeldung ist über die Webseite der Messe möglich, das Turnier dauert von 11 bis 17 Uhr.

Am Samstag, 14. Februar, findet zudem der ABF-Run statt. Es gibt eine Kinderstrecke über 1000 Meter sowie eine Langstrecke mit 10,5 Kilometern.

WELCHE AKTIVITÄTEN GIBT ES FÜR KINDER?

Ein Besuch der Messe lohnt sich auch mit Kindern. In Halle 26 gibt es eine Teststrecke für Lauf- und Kinderräder. Zudem wartet auf die jüngsten Besucher die Kletterstation sowie eine Lego-Fan-Ausstellung im Bereich Reisen & Urlaub.



In der Themenwelt Fahrrad & Mobilität lassen sich zahlreiche Fahrradtypen ausprobieren. Foto: Deutsche Messe/Henning Scheffen

WO GIBT ES SPEISEN UND GETRÄNKE?

Wer eine Pause vom ganzen Trubel braucht, findet auf dem Food Court im Bereich Reisen & Urlaub diverse Stände, an denen nationale und internationale Spezialitäten und Getränke angeboten werden. Das kulinarische Angebot gibt es in den Hallen 19 und 20.

IST DER EINTRITT ZUR BENACHBARTEN BAUMESSE B.I.G. KOSTENLOS?

Auch für Hobbygärtner und Heimwerker hat die ABF ein großes Angebot: Bauen, Renovieren, Sanieren, Einrichten und Garten – das sind die Themen der kleineren Baumesse B.I.G. mit mehr als 150 Ausstellern in den Hallen 22 und 23. Geboten werden unter anderem Vorträge des Forums „Wohnen & Energie“. Höchst aktuell sind die Angebote der Klimaschutzagentur der Region Hannover, die mit Fachleuten vor Ort sein wird. Außerdem finden alle Garten-Freunde Rat im Garten-Forum. Mit dem ABF-Ticket kann man die B.I.G. kostenlos besuchen.

WANN IST DIE MESSE GEÖFFNET UND WAS KOSTET DER EINTRITT?

Die Freizeitmesse ABF inklusive Baumesse B.I.G. ist von Mittwoch bis Sonntag, 11. bis 15. Februar, täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

Tagestickets von Mittwoch bis Freitag kosten an der Tageskasse 15 Euro, ermäßigt (Schüler, Studenten, Azubis, Arbeitslose) 14 Euro. Am Wochenende kosten die Tagestickets jeweils 2 Euro mehr. Es gibt ein Junior-Tagesticket (6 bis 17 Jahre) für 10 Euro. Das Nachmittagsticket (Mittwoch, Donnerstag oder Freitag ab 14 Uhr) ist für 14 Euro zu haben. Wer online kauft, spart bei jedem Ticket jeweils 2 Euro.

Auf vier Pfoten gut durch den Winter

Wenn Hunde und Katzen im Schnee toben, drohen Verletzungen und Unterkühlung. Einfache Maßnahmen halten sie fit und gesund.

Schnee, Eis und frostige Temperaturen: Für Haustiere kann der Winter zur Herausforderung werden. Frieren, erhöhte Verletzungsgefahr und gesteigerter Energiebedarf setzen Hunden und Katzen zu.

Beim Toben im Schnee behält man seinen Hund am besten im Auge. Zu viel Schnee sollte er nämlich nicht fressen. Das kann die Magenschleimhaut reizen und zu Symptomen wie Erbrechen, Durchfall, vermehrtem Speichelfluss oder Fieber führen. „Zittert der Hund, hat er eine gekrümmte Körperhaltung oder winselt er, dann friert er“, so Diplom-Biologin Sabrina Karl von Vier Pfoten. Dann geht es am besten auf direktem Wege zurück ins Warme. Was dann hilft: schneller laufen. Denn das kurbelt die Wärmeproduktion im Körper an. Generell macht es in der kalten Jahreszeit Sinn, die Gassirunden kürzer zu halten, aber dafür öfter am Tag zu gehen.

Der Zentralverband der Heimtierbranche (ZZF) empfiehlt zudem, im Winter die Ernährung etwas anzupassen. Hunde verbrauchen jetzt mehr Energie, um ihre Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Das Futter sollte daher reich an gut verdaulichen Proteinen und hochwertigen Fetten sein.



Ein erhöhter Energiebedarf sorgt dafür, dass viele Tiere im Winter mehr Futter benötigen: Hochwertige Proteine und Fette unterstützen die Gesundheit. Foto: Benjamin Nolte/dpa-tmn

Festgefrorene Schneeklumpen, scharfe Eiskanten und Streusplit können Hundepfoten in Mitleidenschaft ziehen und zu Rissen in der Hornhaut führen oder zwischen den Zehen scheuern. Eine fettreiche Pfotenpflege kann davor schützen. Nach der Gassirunde sollten die Pfoten gründlich gewaschen und abgetrocknet werden, empfiehlt Heimtier-Expertin Sabrina Karl.

Katzen kuscheln sich im Winter lieber drinnen ein, andere ziehen trotz Schnee und Kälte durch ihr Revier. Doch ist das für die Samtpfoten tatsächlich gut? „Ein vitaler, gesunder Freigänger kann ohne Bedenken selbst bei klirrender Kälte im Freien streunen“, so ZZF-Fachreferentin Selina Schlierenkamp. Ein dichtes Winterfell schützt zwar vor Wind und Nässe. Wer keine Katzenklappe hat, sollte aber sicherstellen, dass das ausgesperrte Tier Zugang zu einem Unterschlupf hat, der trocken und frei von Zugluft ist. Kitten und Katzensenioren bleiben besser drinnen.

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

NordHannoverscher PflegeService Care Management
Stefan Walter
Unabhängiger Pflegeberater
0511 / 37382260
Walsroder Straße 184 • 30853 Langenhagen
Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI für Pflegegeldempfänger.
37688901_002625

Wurst-Basar
BREGENKOHLMENÜ
HEISS MACHEN & GENIESSEN
1 Schlauch Grünkohl, 2 Bregenwürstchen, 2 Scheiben Kasselerrücken & 1 Pkg. Salzkartoffeln
Für 2 Pers. 12,99
% SONDERANGEBOTE %
gültig vom 02.02. – 07.02.2026
Nacken frisch oder Kasseler ohne Knochen 100g 0,79 mit Knochen 100g 0,69
Suppenfleisch Brust oder Schamm 100g 1,29
Cordon bleu vom Schweinerücken 100g 1,29
Backofen-Schweinefilets „Hubertus“ vom Strohschwein 100g 1,59
Schmorfleisch oder Gulasch 100g 1,89
Gutsleberwurst 100g 1,69
weitere Angebote finden Sie unter www.wurst-basar.de
5394001_002626

Fleischerei B. Zimmermann GmbH - gleich 2x in Ihrer Nähe
Raabestr. 1/Podbielskistraße Hannover/List Tel.: 0511-52 55 60 (ehemals Fleischerei Reich)
Marktstraße 17 Burgdorf Tel.: 05136-22 28
vom 02.02. bis 07.02.2026
Montag bis Mittwoch:
Schweinegeschnetzeltes „Waidmanns Art“ mit Steinpilzen, angebratenem Speck ... kg 13,90 €
Frische Kalbsleber – solange der Vorrat reicht ... 100 g 1,59 €
Zimmermanns Schlemmer-Tüte Tüte nur 12,50 €
- 400 g Gehacktes 1/2 + 1/2
- 2 Krakauer Würstchen passend für Pfanne oder Eintopf
- 400 g Geschnetzeltes „Waidmanns Art“
von Montag bis Samstag
vom Becklinger Strohschwein magere Schweinekoteletts ... 100 g 0,79 €
Kennen Sie schon? Rauchenden zum Eintopf oder auch roh genießen ... 100 g 1,23 €
feines Sauerfleisch, dazu hausgemachte Remoulade: Heidjer oder Hausmacher Sauerfleisch ... 100 g 1,69 €
Fertig für den Ofen: Grünkohl-Bratkartoffel-Auflauf mit Mettenden ... 450 g 5,99 €
Ab Dienstag aus unserer Feinkostküche
gesunde Rohkost: Möhrensalat oder Krautsalat ... 100 g 0,89 €
Suppe im Becher: Pastinakensuppe ... Becher 4,75 €
Dessert! Oreo Schichtdessert ... Becher 2,65 €
Donnerstag bis Samstag
würzige Stadtbratwurst vom Strohschwein ... 100 g 1,49 €
zarter Rinderschmorbraten in feiner Sauce – Schale für 2 Personen ... 700-g-Schale 18,90 €
3133001_002626

Die Nr. 1 am Wochenende! hallo wochenende

MIX Markt
Gültig: Montag 02.02. - Samstag 07.02.2026*
Schweinenacken ohne Knochen 1 kg 5.50
Schweinelachse 1 kg 5.50
Schälrippen vom Schwein 1 kg 3.99
Hackfleisch vom Schwein 1 kg 3.79
Frische Hähnchen-Unterschenkel 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 4.29
Frisches Hähnchen-Filet 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Ausz. 9.50
Frische Putenhälse 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 2.29
Putenoberkeule ohne Haut und Knochen 1 kg, Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 9.99
Frischer Afrikanischer Wels 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung 6.99
Frische Meeräsche 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung 6.99
Frischer Lachs 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung 14,-
Frische Spiegel-/Schuppenkarpfen je 1 kg, Fanggebiet: laut Auszeichnung 5.99
Teigtaschen „Pelmeni Ukrainskie“ Geflügelfleischfüllung 750 g Btl, 1 kg = 3,72 2.79
Teigtaschen „Bigmeni“ mit Schweine-, Rindfleisch- & Butterfüllung, 1 kg Pack 5.50
Geräucherte Brühwurst versch. Sorten 300/320 g Pack, 1 kg = 12,47/12,64/10,97/11,97 3.29 3.79 3.59 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
37630001_002625



500 Stimmen GESUCHT

für das POP - GOSPEL - ROCK Projekt

Ein Aufruf an alle, die das Singen lieben:

500 Stimmen auf der Bühne – ein unvergessliches Erlebnis.

Das singOUT-Mass-Choir-Projekt von Silas Edwin ruft wieder alle auf: Sei dabei, mit 500 weiteren Stimmen auf der Bühne. Ab sofort werden aus Hannover und Umgebung wieder Sänger jeden Alters gesucht, die mitmachen und die Begeisterung weitergeben möchten. singOUT garantiert ein unvergessliches Erlebnis mit viel Spaß, Musik und vielen Emotionen. Von Gospel bis hin zu Pop und weiteren Musikrichtung; der Mass-Choir erhält durch die Stimmgewalt der 500 Sänger ein ganz besonderes Klangvolumen.

Los geht es in Hannover mit dem Eingangsworkshop am 13. Juni '26. Danach wird 1x monatl. geprobt und sich 6 Monate lang auf den großen Auftritt vorbereitet: dem singOUT-Konzert im Kupelsaal Hannover, am 06. März '27. Dort präsentieren die 500 Stimmen mit Solisten und Band, eine Musikexplosion der Extraklasse.

Mitmachen können alle, die Freude am Singen haben sowie die Dynamik eines Mass-Choirs erleben möchten. Sei dabei !

Anmeldung und weitere Info:
www.singout-projekt.de

4031701_002626

Die Luft von Berlin, die Straßen von Paris

Der Opernball bekommt einen Stargast: Katherine Mehling singt und moderiert am 13. und 14. Februar in der Staatsoper Hannover – und wird dort auch künftig eine wichtige Rolle spielen.

HANNOVER. Beim hannoverschen Opernball ist traditionell das Opernhaus selbst der Star, das sehr aufwendig und detailverliebt passend zum jeweiligen Motto des Abends ausgestattet wird. Das wird auch in diesem Jahr so sein, wenn der Titel eines berühmten Chansons von Édith Piaf die Richtung vorgibt: „Padam!" steht am 13. und 14. Februar für den Charme, die Schönheit und den Esprit der französischen Hauptstadt Paris.

Zusätzlich hat Opernintendant Bodo Busse für seinen ersten Ball als Hausherr aber auch noch einen Stargast engagiert: Die Schauspielerin und Sängerin Katharine Mehrling wird nicht nur im Konzertteil mit dem Staatsorchester auftreten, sondern den Abend auch gemeinsam mit dem Intendanten moderieren.

Mehrling und Busse haben in der Vergangenheit schon öfter zusammengearbeitet, unter anderem bei einem Piaf-Abend am Theater in Saarbrücken. Auch in Hannover war die Sängerin schon bei einem Programm der NDR Radiophilharmonie zu Ehren der französischen Chansonnière zu erleben. Ihr großer Auftritt beim Opernball ist auch ein Vorgeschmack auf Kommendes: In der nächsten Spielzeit wird sie bei einer Neuproduktion an der Staatsoper eine Hauptrolle übernehmen.

Geboren 1975 in Hanau, hat Mehrling zunächst einen recht bunten Karriereweg absolviert: Noch als Teenager wurde sie von Ralph Siegel unter Vertrag genommen und trat unter dem Künstlernamen Cassy 1987 beim Vorentscheid zum Eurovision Song Contest an. Später studierte sie Schauspiel und Gesang in London und am berühmten Lee Strasberg Theatre Institute in New York.

Es folgte eine durchaus erfolgreiche Zeit als Schauspielerin (unter anderem war sie 2008 am Kinofilm „Operation Walküre" mit Tom Cruise beteiligt) und als Musicaldarstellerin. Als Durchbruch erwies sich aber die Zusammenarbeit mit Regisseur Barrie Kosky an der Komischen Oper in Berlin. Vor allem mit Programmen mit Musik von Kurt Weill wurde Mehrling zu einer der populärsten Sängerinnen der Stadt. Kosky sagte über Mehrling, sie singe Weill mit einer Stimme, die „die Luft von Berlin, die Straßen von Paris und die Einsamkeit des New Yorker Exils" in sich aufnehme. Sie habe „eine der sensationellsten Stimmen der Welt".

Die vertiefende Zusammenarbeit mit einem Star wie Mehrling beginnt nun beim Opernball. Intendant Busse setzt ansonsten auf Kontinuität: „Zum Glück gibt es für den Ball seit Langem eine planerische Tradition, eine Matrix, die wir jetzt neu füllen konnten", sagt er. Der hannoversche Opernball sei „schließlich nicht irgendein Ball – das ist auch eine große Theaterperformance", so Busse. Ihm sei schnell klar geworden, dass er dabei weiter mit dem Team um Regisseur Felix Schrödinger und Ausstatter Pascal Seibicke weiterarbeiten will, das die Bälle der vergangenen Jahre gestaltet hat.

Das Motto „Padam!" beziehe sich zwar direkt auf Piaf, der Abend sei aber gedacht als „eine Promenade durch die Geschichte und die verschiedenen Quartiere von Paris". Es wird natürlich einen Eiffelturm geben – in welcher Form, will Busse aber nicht verraten. „Das Team blickt liebevoll ironisch auf die Klischees von Paris", sagt er. Dazu gehört wohl, dass es eine Guillotine geben wird, aber auch eine Montgolfière, einen Nachbau des ersten Heißluftballons.

Der Opernball sei für das gesamte Haus eine große Anstrengung, aber auch eine große Freude, sagt der Intendant. „Es gibt eine hohe Identifikation in allen Gewerken: Wenn vom Ball die Rede ist, kriegen alle Leute hier leuchtende Augen." Die Werkstätten seien stolz auf das, was sie hier leisten. „Der Ball ist auch eine Leistungsschau des Hauses und der Werkstätten", so Busse. Alle Seitenfoyers mit ihren vielen Nischen werden nach einem bestimmten Thema ausgestattet. „Es wird ein voller Abend mit vielen Menschen", prophezeit Busse. Man werde viel laufen müssen – aber Flanieren passe ja zu Paris.



Erfolg als Sängerin und Schauspielerin: Katharine Mehrling hat schon mit Schauspieler Tom Cruise zusammengearbeitet.
Foto: Jan Windszus

Restkarten für den Opernball gibt es unter www.staatsoper-hannover.de und unter Telefon (0511) 99 99 11 11

- Anzeige -

Fast ein Jahrhundert Wohnkultur – Möbel Staude blickt auf Tradition und Zukunft

Seit fast 100 Jahren steht der Name Möbel Staude für gutes Wohnen in Hannover. Gegründet im Jahr 1928 von Hermann Staude, hat sich das Unternehmen von Beginn an durch ein feines Gespür für Einrichtung, Qualität und Zeitgeist ausgezeichnet. Was als klassisches Einrichtungshaus begann, ist heute eine feste Institution – und das letzte große familiengeführte Möbelhaus in Hannover und Region.

Der Blick zurück zeigt: Zeitloser Stil ist kein Zufall, sondern das Ergebnis von Erfahrung, Haltung und der Bereitschaft, sich immer wieder weiterzuentwickeln. Genau dieser Anspruch prägt Möbel Staude bis heute. Helmut Staude, Enkel des Firmengründers, führt das Unternehmen gemeinsam mit seinen Söhnen Alexander und Marc – als gleichberechtigte Partner und mit echter Familienatmosphäre. Entscheidungen werden gemeinsam getroffen, Erfahrung und neue Impulse gehen Hand in Hand. Davon profitieren Kunden ebenso wie Mitarbeiter.

Ein sichtbares Zeichen dieser Weiterentwicklung ist der vor zwei Jahren eröffnete Concept Store – der Design-Ableger von Möbel Staude in Hannover. Hier trifft internationale Designkompetenz auf kuratierte Auswahl: ikonische Klassiker ebenso wie spannende Entdeckungen junger Designerlabels. Der Concept Store versteht sich als Inspirationsort für alle, die Einrichtung als Ausdruck von Persönlichkeit begreifen. Persönliche Wohnideen werden von ausgebildeten Innenarchitektinnen in Zusammenarbeit mit renommierten Herstellern wie COR, Walter Knoll oder Thonet ganz individuell nach Kundenwunsch umgesetzt.

Drei Werte stehen dagegen schon immer im Mittelpunkt: Tradition bewahren, Innovation leben und den Charakter eines echten Fachgeschäfts erhalten. Möbel Staude verbindet die Sicherheit und Seriosität eines gewachsenen Unternehmens mit frischen Ideen und einem klaren Blick nach vorn. Die tiefe Verbundenheit mit Hannover bringt das Haus nicht nur im Claim „Wir sind Hannover!" zum Ausdruck, sondern auch durch kontinuierliches soziales Engagement, etwa bei Charity-Aktionen wie der Aktion Sonnenstrahl oder langjährigen Partnerschaften mit Hannover 96, dem TUS Vinnhorst, vielen kleinen Vereinen sowie Kindergärten und Schulen. Die besten Preise werden garantiert, indem Möbel Staude als Mitglied des größten deutschen Einkaufsverbands die besten Einkaufspreise bei Herstellern sichern kann und diese auch an die Kunden weitergibt.



Ein zentraler Bestandteil der Erfolgsgeschichte ist Küchen Staude. Das Küchencenter steht seit Jahrzehnten für individuelle Planung, handwerkliche Präzision und langlebige Qualität. Statt Lösungen von der Stange setzt Küchen Staude auf persönliche Beratung, durchdachte Konzepte und Küchen, die sich konsequent am Alltag der Menschen orientieren. Moderne Technik, hochwertige Materialien und zeitloses Design verbinden sich hier mit der Erfahrung eines gewachsenen Familienunternehmens – von der ersten Idee bis zur finalen Umsetzung. Damit ist Küchen Staude weit mehr als ein Küchenstudio: Es ist Ausdruck derselben Haltung, die Möbel Staude seit fast einem Jahrhundert prägt. Und das nicht nur für Privatpersonen, sondern auch im Objektbereich: Auch der Immobilienwirtschaft steht Staude seit vielen Jahren mit großer Fachexpertise zur Seite.

So zeigt sich: Bei Möbel Staude wird die Verbindung von klassischen Werten und moderner Wohnkultur täglich gelebt. Das war vor 98 Jahren so – und ist es heute mehr denn je. Anlass genug, das Jubiläum gemeinsam mit den Kunden zu feiern: mit attraktiven Jubiläumsangeboten von stilvollen Accessoires über Sofas bis hin zu Küchen. Ein Dankeschön an Hannover – und ein Ausblick auf alles, was noch kommt.

5333201_002626

Eine verzauberte Kutsche fürs Kleine Fest

Der künstlerische Leiter Desimo gibt einen weiteren Programmpunkt bekannt – und den Ausverkauf des zweiten Veranstaltungstages

HANNOVER. Es ist eine weitere Erfolgsmeldung beim neuen Kleinen Fest im Großen Garten: Auch der zweite Samstag des Veranstaltungsreigens, der 11. Juli, ist ausverkauft. Damit gibt es nur noch Tickets für die verbliebenen elf Tage des Kleinkunstfestivals zwischen dem 2. und 16. Juli. „Das ist toll", freut sich der neue künstlerische Leiter Detlef Simon alias Desimo.

Mehr als ein Drittel der Karten sind schon weg – zu einem Zeitpunkt, an dem in den Vorjahren der Kartenvorverkauf noch nicht einmal begonnen hatte. Desimos Entscheidung, dessen Start in die Vorweihnachtszeit vorzuverlegen, trägt offenbar Früchte. Besonders begehrt ist außerdem der neu eingeführte Familientag: Am Dienstag, 7. Juli, beginnt das Programm bereits um 16 Uhr, also zwei Stunden früher als sonst.

Der erfolgreich angelaufene Vorverkauf ist umso bemerkenswerter, als vom Programm erst wenig bekannt ist. Das soll erst im März vorgestellt werden. Einen Act lässt sich Desimo aber entlocken: Über die Wege des großen Gartens wird eine verzauberte Kutsche fahren, ein historisches Mobil, das Ende des 19. Jahrhunderts in Dresden gebaut und sorgsam umgebaut und restauriert wurde und von fliegenden Einhörnern gezogen wird.

Dahinter steckt die Gruppe Italento. Sie war mit einem weiteren mobilen Act – einer Ballerina auf einem fahrbaren Klavier – oft beim alten Kleinen Fest unter der Leitung von dessen Erfinder Harald Böhlmann zu Gast und wurde als spektakulärer Hingucker wahrgenommen. Desimo erinnert sich an „magische Momente" aus jener Zeit. Vor allem aber freut er sich über eines: „Unser Plakat wird im Garten lebendig." Das zeigt in diesem Jahr eine zauberische blaue Stunde unter anderem mit einer von Einhörnern gezogenen Kutsche und einem Walkact der Gruppe Art Tremondo, der auch schon für die Fest-Ausgabe 2026 bestätigt ist. Illustrator Claus Dorsch wird in einem Zelt Zeichnungen für Besuchende anfertigen.



Über die Wege des großen Gartens wird beim Kleinen Fest eine verzauberte Kutsche fahren
Foto Mauro Grassi

Info: Karten für das Kleine Fest kosten 37 Euro, ermäßigt 17 Euro; Kinder bis einschließlich elf Jahre zahlen keinen Eintritt. 300 Karten werden für die Abendkasse jedes Veranstaltungstages zurückgehalten. Die Montage des Veranstaltungsmarathons bleiben spielfrei.

Mehr „Sport im Park"

Die kostenlosen Angebote in Hannovers Grünanlagen sollen das ganze Jahr über stattfinden.

HANNOVER. Der Erfolg ist riesig: Zehntausende Menschen zieht es jeden Sommer in Hannovers Grünanlagen, um am städtischen Programm „Sport im Park" teilzunehmen. Sie verausgaben sich bei Fitnesskursen, finden Ruhe beim Yoga und lernen neue Sportarten wie Lacrosse und Mixed Martial Arts kennen. Das Angebot umfasst 1900 Kurse, alle umsonst und draußen, geleitet von Trainerinnen und Trainern, die meist in Sportvereinen tätig sind. Das Programm dehnt die Stadt jetzt nach einem Beschluss im Sportausschuss aufs ganze Jahr aus.

Die Initiative kommt aus der SPD. „Auf diese Weise können wir viele Menschen ermuntern, Sport zu treiben", sagt SPD-Sportpolitiker Andreas Pieper. Grundsätzlich können sich Grüne und CDU mit der Idee anfreunden. Die Grünen betonen aber, dass in der dunklen Jahreszeit bei Sportkursen im Park auf die Sicherheit von Frauen geachtet werden müsse. Zudem müsse der Vereinssport Vorrang haben, sollten „Sport im Park"-Kurse im Winter in Turnhallen stattfinden.

Tatsächlich stellt sich die Frage, ob ein von der Stadt bezahltes, ganzjähriges Sportprogramm den Vereinen allzu viel Konkurrenz machen könnte. Die SPD winkt ab, will aber auch nicht, dass städtische Turnhallen für „Sport im Park" in Anspruch genommen werden. Das bedeutet: „Sport im Park" bleibt ein Outdoor-Programm. „Das Angebot richtet sich an Menschen, die nicht Mitglieder in Vereinen sind, weil sie die Kosten scheuen oder sich nicht binden wollen", sagt der Sportpolitiker Pieper. Und Vereinsmitglieder, die zusätzlich an „Sport im Park" teilnehmen, träten nicht gleich aus ihrem Verein aus.

Klar ist auch, dass im tiefsten Winter kaum meditative Yoga-Stunden im Georgengarten stattfinden können. Die Idee aus der Politik ist eher, bereits im frühen Frühjahr Outdoor-Kurse anzubieten und das Programm bis in den späten Herbst laufen zu lassen. „Wir wollen der Stadt freie Hand lassen, wie sie unseren Wunsch nach einem Ganzjahresangebot umsetzt", sagt Pieper. Denkbar seien auch Laufgruppen im Winter. Am Ende gehe es auch darum, Treffpunkte und soziale Nähe zu schaffen.



Bewegung auf der Wiese: Die Kurse des Programms „Sport im Park" sind sehr beliebt.
Foto: Nancy Heusel

Aus der Sportverwaltung ist zu hören, dass man ohnehin daran arbeite, „Sport im Park" auszuweiten, weil das Programm so erfolgreich sei. „Wir müssen klug und mit Augenmaß vorgehen", heißt es weiter. Fraglich sei, ob Vereinstrainer im Winterhalbjahr ein zusätzliches Angebot neben dem Vereinstraining stemmen können.

Die kostenlosen Angebote in Hannovers Grünanlagen sollen das ganze Jahr über stattfinden.



3131001_002626

Raus aus dem Mittagstief

Nach dem Mittagessen geht nichts mehr?
Das sogenannte **FRESSKOMA** kennen viele Menschen, doch es gibt wirksame Wege, der Müdigkeit vorzubeugen.

VON LAURA BEIGEL

BERLIN. Plötzlich ist die Energie weg. Am Vormittag lief noch alles wie am Schnürchen, eine Aufgabe nach der anderen konnte man abarbeiten. Dann das Mittagessen in der Betriebskantine, und zurück am Schreibtisch fällt auf einmal jeder Arbeitsschritt schwer. Man kann sich nicht mehr konzentrieren, sitzt satt und schläfrig vor dem Computer.

Postprandiale Müdigkeit nennen Fachleute das. Laien dürften eher die Begriffe Mittagstief und Fress- oder Suppenkoma etwas sagen. Etwa jeder Zweite erlebt regelmäßig diese Müdigkeit nach dem Essen, die für einige Stunden anhalten kann, hat eine Studie aus den USA 2007 ergeben. Doch wie kommt sie zustande – und was hilft dagegen?

Es gibt mehrere Theorien, wie es zu dem Mittagstief kommt. Abschließend geklärt ist die genaue Ursache aber nicht. Vermutlich sind es mehrere Faktoren, die zusammenwirken. Dazu gehört etwa das Essen. Was und wie wir essen, hat Einfluss auf unseren Energiehaushalt. Vor allem Essen mit vielen Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten steht im Verdacht, müde zu machen. Denn es erhöht den Anteil von Tryptophan im Blut. Aus der Aminosäure kann der Körper das Hormon Serotonin bilden, das schlaffördernd wirkt.

Lebensmittel, die reich an einfachen Kohlenhydraten wie Weißmehl und Zucker sind, sorgen zudem dafür, dass der Blutzuckerspiegel rasch steigt. Die Bauchspeicheldrüse stellt Insulin her, damit die Zellen den Zucker aufnehmen können. Doch genauso schnell wie der Blutzuckerspiegel gestiegen ist, sinkt er auch wieder, was müde machen kann.

Eine andere Theorie sieht eine veränderte Blutzirkulation als Auslöser für das Mittagstief. Wenn der Körper Nahrung verdaut, benötigt der Verdauungstrakt mehr Blut. Das Blut fließt nach dem Essen hin zu Magen, Darm und Leber – und weg vom Gehirn. Es erhält kurzfristig weniger Sauerstoff, was zu verminderter Konzentrationsfähigkeit, Müdigkeit und Abgeschlagenheit führen kann.

Am weitverbreitetsten ist unter Fachleuten die Ansicht, dass die innere Uhr beim Mittagstief eine Rolle spielt. Demnach ist das „Suppenkoma" ein natürliches Tief, das in der Mittagszeit auftritt – unabhängig davon, was man gegessen hat. Es könnte sogar ein bis heute bestehender Urinstinkt des Menschen sein: Einige Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gehen davon aus, dass diese Ruhephase nach dem Essen früher nötig gewesen ist, um Kraft für die nächste anstehende Jagd oder Suche nach Nahrung zu sammeln.

Doch wie kann man dem Mittagstief vorbeugen, um weiterhin produktiv zu sein? So verlockend die Tasse Kaffee ist, um sich von der Müdigkeit zu befreien: Am besten ist es, Koffein zu meiden. Denn: „Wenn wir das Mittagstief mit Koffein bekämpfen, benötigt unser Körper mit der Zeit immer mehr Koffein, um die gleiche Wirkung zu erzielen", gab Verhaltens- und Schlafexperte Anthony Reffi schon 2022 in einem Beitrag der gemeinnützigen US-Gesundheitsorganisation Henry Ford Health zu bedenken. Ein hoher Kaffeekonsum am Nachmittag kann zudem den Schlaf am Abend stören.

Manchmal kann schon ein Spaziergang an der frischen Luft das Mittagstief vertreiben. Die Bewegung steigert die körperliche Fitness, gleichzeitig tankt man Sonnenlicht. Dieses kann die Produktion des Schlafhormons Melatonin im Körper hemmen.

„Um den Effekt zu steigern, lohnt es sich, immer wieder kurze, schnelle Phasen während des Spazierengehens einzulegen und im Büro auf dem Weg zurück zum Schreibtisch die Treppe dem Aufzug vorzuziehen", erklärt die Krankenkasse AOK. „Am Schreibtisch können Sie sich außerdem immer wieder recken und strecken."

Wer die Möglichkeit hat, an seinem Arbeitsplatz ein kurzes Nickerchen zu machen, kann auch so dem Mittagstief entgegenwirken. Studien haben gezeigt, dass ein solcher Powernap dabei helfen kann, neue Kraft zu tanken. Bis zu 30 Minuten Schlaf sind ideal. Länger sollte die Pause nicht sein, sonst kann sich die Müdigkeit noch verstärken. In Japan gehört das Nickerchen am Arbeitsplatz („Inemuri") inzwischen zum guten Ton.



Was und wie wir essen, hat Einfluss auf unseren Energiehaushalt.
Symbolfoto: T. Nikolic / Pexels

Wichtig ist es außerdem, für eine gute Schlafqualität in der Nacht zu sorgen. Wer nachts schlecht oder zu kurz schläft, riskiert, dass sich das Mittagstief am Tag verstärkt. „Der individuelle Schlafbedarf ist sehr unterschiedlich und verändert sich im Laufe des Lebens", sagte Schlafexperte Reffi. Allgemein empfohlen sind für Erwachsene sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Kinder und Jugendliche benötigen mehr Schlaf, Ältere kommen auch mit weniger als neun Stunden aus.

Auch mit der richtigen Ernährung lässt sich einem Mittagstief vorbeugen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt etwa, statt eines großen Mittagsessens lieber kleine Zwischenmahlzeiten zu essen. „Verteilen Sie kleinere Mahlzeiten aus Obst, fettarmen Milchprodukten oder dünn belegten Broten über den Tag", erklärt die Fachgesellschaft auf ihrer Internetseite. „Das erhält die Konzentrationsfähigkeit, belastet Verdauungsorgane und Kreislauf wenig und vermeidet Heißhunger."

Tritt die Müdigkeit nicht nur nach dem Mittagessen auf, sondern hält den Tag über an, sollte sie ärztlich abgeklärt werden – verschiedene Ursachen sind möglich.

Mein Testament für das Deutsche Krebsforschungszentrum. Denn ich möchte etwas hinterlassen.
www.dkfz.de/testament
dkfz.
DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT

Allzeithoch:
Feingold 140,00 €/g
750 Gold 103,80 €/g
585 Gold 80,96 €/g
333 Gold 46,09 €/g
Zahngold 87,40 €/g
Silber 2,80 €/g
Versilbert 40,00 €/kg
Zinn 16,00 €/kg
Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069
5055101_002626

- Anzeige -

Stift zum Kennenlernen

Aus guter Tradition laden wir Sie wieder herzlich zu unseren vierteljährlichen, öffentlichen Führungen zu uns in das Stift in den Kreipeweg 11 (Haltestelle Beekestraße / Linien 3,7,13 &17) ein. Machen Sie sich an diesem Tag selbst ein Bild und informieren Sie sich über die verschiedenen Wohnformen und Möglichkeiten des seniorengerechten, barrierefreien Wohnens im Alter. Bringen Sie Ihre Fragen zum Pflegebereich und zu unseren Stiftswohnungen mit. Gerne sind wir bereit darauf einzugehen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei uns!

Wir möchten Sie bitten, sich bis zum 13.02.2026 unter der Telefonnummer 05 11 / 123 58-0 oder per E-Mail rezeption-ricklingen@jose.johanniter.de anzumelden.

Der nächste Termin „Stift zum Kennenlernen" ist am 17.02.2026 um 10.30 Uhr sowie um 14.00 Uhr

Im Anschluss an den Termin am Nachmittag haben Sie bei uns im Hause zwischen 15.30 und 17.00 Uhr die Möglichkeit, sich vom ambulanten Hospizdienst der Johanniter zu den Themen
- Angebote des ambulanten Besuchs- und Hospizdienst
- Möglichkeiten der Hospiz- und Palliativversorgung in Hannover
- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

beraten zu lassen.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an der Rezeption Bescheid, ob Sie diesen Service auch nutzen möchten.
2998401_002626



5408401_002626

70 Prozent der Deutschen leiden unter Hämorrhoiden!

Spezielle Arzneitropfen helfen einfach und diskret

Wenn es am Po brennt, juckt oder nässt, sind häufig Hämorrhoiden die Ursache. Rezeptfreie Arzneitropfen bekämpfen das Problem von innen: Lindaven (Apotheke).



Was viele nicht wissen: jeder hat Hämorrhoiden! Hämorrhoiden sind Gefäßpolster, die zusammen mit den Schließmuskeln den Darmausgang abdichten. Vergrößern sich die Hämorrhoiden dauerhaft, weil sich Blut in ihnen staut, sprechen Mediziner von Hämorrhoidalleiden. Ursache hierfür kann zum Beispiel regelmäßiges, zu starkes Pressen beim Toilettengang sein. Sind die Hämorrhoiden vergrößert, reibt der Stuhl daran. Dies kann zu Entzündungen führen, die sich z. B. durch Brennen, Juckreiz und Nässen bemerkbar machen.

Hämorrhoiden anders behandeln

Viele Betroffene behandeln ihr Hämorrhoidalleiden nur mit Salben. Doch es gibt ein Arzneimittel namens Lindaven (Apotheke, rezeptfrei), das einfach mit einem halben Glas Wasser oral eingenommen wird und die Beschwerden dort bekämpft, wo sie entstehen: im Körperinneren. Die einzigartigen Arzneitropfen enthalten fünf spezielle Wirkstoffe, die sich bei der ganzheitlichen Behandlung von Hämorrhoiden bewährt haben. So kann z. B. der Wirkstoff Hamamelis virginiana Entzündungen hemmen. Außerdem trägt er dazu bei, dass sich die Blutgefäße wieder zusammenziehen, wodurch die Vergrößerung der Hämorrhoiden zurückgehen kann. Zudem behandelt Lindaven auch die Begleiterscheinungen von Hämorrhoiden: Es enthält u. a. Sulfur, welches laut Arzneimittelbild erfolgreich bei heftigem Brennen und Jucken eingesetzt wird.

Für Ihre Apotheke:
Lindaven
(PZN 14264889)



www.lindaven.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden

LINDAVEN. Wirkstoffe: Aesculus hippocastanum Dil. D3, Collinsonia canadensis Dil. D3, Hamamelis virginiana Dil. D2, Lycopodium clavatum Dil. D5, Sulfur Dil. D5. Homöopathisches Arzneimittel bei Hämorrhoiden. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit oder in Kombination sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.
3920101_002626

Thema: Rheumatische Schmerzen

Schmerzen auf Schritt und Tritt?

So bleiben Sie beweglich und aktiv



Während der nasskalten Tage im Winter leiden viele unter verstärkten rheumatischen Gelenkschmerzen, die zum täglichen Begleiter werden. Damit sich Betroffene bestmöglich bewegen können, empfehlen unsere Experten ein natürliches Schmerzgel, das hilft – und zwar jeden Tag!

Schmerzen auf Schritt und Tritt, steife und „eingerostete" Gelenke – wenn der Winter einzieht, packt viele Menschen das eisige Grauen. Denn häufig leiden sie dann vermehrt an Gelenkschmerzen. Die Folge: Sie bewegen sich weniger. Doch genau das ist falsch. Bewegung ist wichtig – ganz nach dem Motto: Wer rastet, der rostet. Schmerzexperten empfehlen daher ein natürliches Schmerzgel der Qualitätsmarke Rubaxx, mit dem Betroffene ihre rheumatischen Schmerzen lindern können.

Natürlich wirksam und gut verträglich

Der natürliche Arzneistoff in Rubaxx mit dem Namen Rhus toxicodendron wirkt schmerzlindernd. So bekämpft das Gel rheumatische Schmerzen und Folgen von Verletzungen oder Überanstrengungen. Was Anwender besonders schätzen: Das Rubaxx Schmerzgel ist gut verträglich und kann somit auch bei wiederkehrenden Schmerzen, z. B. bei chronischen Verlaufsformen, angewendet werden. Das Gel wird ein- bis zweimal täglich auf den zu behandelnden schmerzhaften Stellen aufgetragen.

Überzeugen auch Sie sich vom natürlichen Rubaxx Schmerzgel – rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Schmerzgel
(PZN 18709526)



www.rubaxx.de

RubaXX®

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing



Das GlasBlasSing-Trio bringt Flaschen und mehr zum Klingen
Foto: Yves Sucksdorff

Bauchgesänge und klingende Gläser

Desimos Spezialclub im Februar: Comedy, Musik und Kabarett

HANNOVER. Desimos Spezialclub startet mit einem vielfältigen Programm in den Februar. Den Auftakt bildet am Montag, 2. Februar, die Mix-Show im Apollo, Limmerstraße 50. Um 17.30 Uhr und 20.15 Uhr stehen Comedy, Kabarett und Musik mit wechselnden Überraschungsgästen auf dem Programm, das von Stand-up-Comedian Christian Schulte-Loh moderiert wird. Der Eintritt kostet 26,50 Euro, ermäßigt 23,80 Euro.

Am Dienstag, 3. Februar, 20.15 Uhr, gastiert Lennart Schilgen mit seinem Programm „Verklärungsbedarf" im Apollo. Der Liedermacher und Kabarettist verbindet Gesang, Wortkunst und hintergründigen Humor. In seinen Stücken geht es um Selbsttäuschungen, unbequeme Wahrheiten und das Scheitern an den großen und kleinen Fragen des Alltags. Musikalisch bewegt sich Schilgen zwischen Pop, Protestlied und Parodie. Der Eintritt beträgt 26 Euro, ermäßigt 23 Euro.

Mit Flaschenmusik und Comedy kehrt am Dienstag, 17. Februar, 20.15 Uhr, das Trio GlasBlasSing zurück. In „Happy Hour" widmen sich die Musiker den Sonnenseiten des Lebens und erzeugen ihre Klänge ausschließlich auf Flaschen und Trinkgefäßen. Humorvolle Texte und musikalische Experimente prägen den Abend. Karten kosten 26 Euro, ermäßigt 23 Euro.

Am Montag, 23. Februar, 20.15 Uhr, präsentiert Murzarella ihr „Best Of Bauchgesänge". Die Künstlerin kombiniert Bauchreden, Gesang und Comedy zu einer Music-Puppet-Show, in der mehrere Puppen mit eigenen Stimmen und musikalischen Stilen auftreten. Alles ist live gesungen. Der Eintritt liegt bei 26 Euro, ermäßigt 23 Euro.

Den Abschluss des Monats bildet am Dienstag, 24. Februar, 20.15 Uhr, das Kabarettduo „Das Geld liegt auf der Fensterbank, Marie" mit dem Programm „Glorreich Versieben". Der Abend ist bereits ausverkauft. In musikalischem Kabarett und pointierten Dialogen widmet sich das Duo dem ambitionierten Scheitern im Alltag und an gesellschaftlichen Ansprüchen.

Vorverkauf: spezialclub.de

Gemeinsam auf der Schulbank

Mit **SCHULBEGLEITUNGEN** unterstützen die Johanniter Kinder mit besonderen Bedürfnissen



Bei der Schulbegleitung soll die Selbstständigkeit der Kinder gefördert werden.
Foto: AdobeStock

Ihre Aufgaben sind so unterschiedlich wie die Mädchen und Jungen, die sie auf ihrem Weg begleiten. Manche Kinder benötigen in der Schule Hilfe aufgrund eines körperlichen Handicaps, andere sind geistig eingeschränkt, manchen fehlt es an sozialen Verhaltensregeln, anderen machen überbordende Emotionen das Lernen schwer. Eines aber haben sie laut UN-Konvention alle gemeinsam: das Recht auf schulische Teilhabe und das Recht auf Hilfe, wenn die Schule diese nicht leisten kann.

Vor allem an den Grundschulen gehören Schulbegleiterinnen und Schulbegleiter an der Seite einzelner Kinder inzwischen längst zum Alltag. Der Bedarf dieser Unterstützung steigt seit Jahren. Die pädagogischen Fachkräfte orientieren sich dabei an den Bedürfnissen und der Entwicklung des einzelnen Kindes. Eine Begleitung erfolgt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig wie möglich." Denn das Ziel ist es, die Selbstständigkeit des Kindes langfristig zu fördern.

Auch die Johanniter in Hannover bieten Schulbegleitungen für Kinder an. „Schon seit 15 Jahren sind wir im Bereich der Ganztagsschulbetreuung aktiv und spüren dort tagtäglich den Bedarf. Unsere Mitarbeitenden verfügen über viel Erfahrung und eine hohe Expertise", sagt Julia Beuermann, Fachbereichsleiterin für Ganztagsschulen, Schulplanung und Pädagogik. Zudem passe die Dienstleistung zu den Werten der Hilfsorganisation: „Wir nehmen Kinder als einzigartige Persönlichkeiten an."

Für eine Schulbegleitung braucht es zunächst eine fachärztliche Diagnose und die Zustimmung der Schule, dann beantragen die Eltern beim zuständigen Jugend- oder Sozialamt die Integrationshilfe für ihr Kind. Liegt die Zusage vor, wird in enger Abstimmung mit der Familie eine geeignete Begleitung gesucht, die dem Kind durch gezielte Einzelbetreuung bei der Bewältigung der Aufgaben in der Schule hilft, aber auch bei alltäglichen Herausforderungen unterstützt. „Das Match muss passen", sagt Julia Beuermann, „denn eine Schulbegleitung währt so lange, wie das Kind Hilfe braucht, häufig geht das über Jahre."

An acht Schulen in Hannover, an denen die Johanniter bereits die Ganztagsschulbetreuung leisten, bieten sie auch Schulbegleitungen an. Künftig wird diese Dienstleistung auf Familien mit Kindern an anderen Schulen ausgeweitet, aktuell suchen die Johanniter dafür nach pädagogischen Fachkräften (Erzieherinnen, Kindheitspädagogen, Heilerziehungspflegerinnen, Sozialpädagogische Assistenten mit einem Jahr Berufserfahrung…). Sie alle werden Teil eines großen Teams, bei den Johannitern ist niemand auf sich allein gestellt. Supervision und pädagogische Beratungsangebote sind gesetzt, neue Kolleginnen und Kollegen werden zunächst selbst begleitet und bekommen verlässliche Ansprechpartner. Julia Beuermann sagt: „Unser größter Wunsch ist Beständigkeit. Die wünschen wir uns für unsere Arbeit und sind natürlich bestrebt, sie auch zu bieten."

Wer sich für eine Schulbegleitung durch die Johanniter-Unfall-Hilfe oder eine Anstellung in diesem Bereich interessiert, findet hier Informationen: johanniter.de/schulbegleitung Das Team um Julia Beuermann ist erreichbar per Mail schulbegleitung.hannover@johanniter.de oder telefonisch unter 0800-5885888.

JOHANNITER

www.johanniter.de/hannover Telefon KundenServiceCenter: 0800 / 0 01 92 14 (kostenfrei)

TIERGARTEN AUKTIONEN HANNOVER
Heben Sie Ihre verborgenen Schätze!
Briefmarken und Münzen
Kunst und Antiquitäten
Experten-Schätzungen (auch vor Ort)
Online- und Saalauktionen
Tiergarten Auktionen Hannover GmbH
Telefon: 0511-35351102
www.tiergarten-auktionen-hannover.de
36264501_002625



BIRKENSTOCK
STOCK-SCHUHE
GEORGSTR. 48 | 30159 Hannover
37528801_002625

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

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++
OPHIRUM Deutschlands größter Filialist
GOLDFUXX
REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!
GOLDFUXX BRAUNSCHWEIG Wendenstr. 57 38100 Braunschweig
OPHIRUM MAGDEBURG Breiter Weg 213 39104 Magdeburg
GOLDFUXX BREMEN Fedelhören 12 28203 Bremen
WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN
HANNOVER CALENBERGER ESPLANADE I-8
Bundesweit 42 Standorte
Qualitätsbarren & -münzen
Schnelle & professionelle Abwicklung
Anonymer Goldkauf
Beste Preise für Ihr Altgold
www.ophirum.de
3117602_002626

30 Jahre Goldschmiede Ephesus

ANZEIGE

Tradition und Handwerkskunst in Hannovers City

In dem Atelier am Georgsplatz, mitten in der City, wird seit Jahrzehnten durchschmelzen, walzen, sägen, feilen und hämmern edler Metalle schöner Schmuck hergestellt – im Zeichen lebendiger Handwerkskunst. Erst Herbert, dann Andreas Bitter haben - zuletzt in diesen Räumen - mehr als 65 Jahre lang exklusive Schmuckstücke angefertigt. Vor drei Jahren hat Murat Demirel dort eine dritte Dependance seiner Rintelner Goldschmiede eröffnet. Die Kundschaft schätzt seine 30-jährige Erfahrung am Markt.

Mit Goldschmiedin Philina Hartmann und Goldschmiedemeisterin Dagmar Weingarten hat sich im Atelier personell nicht viel verändert. Sie setzen Ideen und Kundenwünsche in Sachen Schmuckgestaltung um und legen den Fokus auf die Fertigung individueller Schmuckstücke mit persönlicher Note. Der schöpferische Prozess, in dem ein Schmuckstück langsam Gestalt annimmt – vom ersten Kundengespräch bis zur Abholung des fertigen Werks – fasziniert.

„Wir beraten gern bei der Umarbeitung von Familienschmuck, wobei oft emotionale Werte eine Rolle spielen", sagt Goldschmiedemeisterin Dagmar Weingarten. So entstehen in der Werkstatt immer neue Lieblingsstücke – Erinnerungen werden in moderner Form bewahrt.

Erwähnenswert sind auch die ohne Kundenauftrag gestalteten Schmuckstücke, die es in der Goldschmiede Ephesus zu bewundern gibt. Dabei ergänzen sich die Goldschmiede in ihren Vorlieben: auf der einen Seite klare, gradlinige Formen oder auch geschwungene, weiche Linien. Auf der anderen Seite organische Formen und verspielte Motive. Ob Ring, Kettenanhänger oder Ohrschmuck: Eine Leidenschaft zu Opalen lässt sich an vielen Unikaten ablesen. „Bei uns gibt es keine Massenware, sondern exklusive Einzelanfertigungen, die wir mit viel Liebe zum Detail im eigenen Atelier fertigen", sagt Inhaber Murat Demirel.



Werte schaffen: Die faszinierenden Schmuckstücke überdauern Generationen.
Foto: Tanja Niestroj

TRAURINGE SELBER SCHMIEDEN

Die Hochzeit soll einzigartig und unvergesslich sein, die Trauringe Zeichen unendlicher Liebe. „Wir bieten einen Trauring-Schmiedekurs für Paare und fertigen gemeinsam Ringe, die exakt auf die Träger abgestimmt sind", sagt Philina Hartmann. Sie berät kompetent und ausführlich, vermisst und gibt professionelle Anleitung beim Umgang mit Material und Werkzeug. Schritt für Schritt entstehen so sehr persönliche Eheringe, die eine Verbindung ganz besonderer Art darstellen.

In der Goldschmiede Ephesus können sich heiratswillige Paare zudem ausgiebig zu Trauringen und Verlobungsringen namhafter Hersteller beraten lassen.

GOLD ALS WERTANLAGE

Murat Demirel hat sich für seinen Familienbetrieb die persönliche Beratung und den guten Service auf die Fahnen geschrieben. Auch das zeichnet die Goldschmiede Ephesus aus: Sohn Hüseyin steht als Gemmologe und Edelsteingutachter hinter dem Unternehmen.

„Gold und andere Edelmetalle, egal in welcher Form, sind ein Vermögenswert", sagt Murat Demirel, der seinen Kunden zum Kauf von Goldbarren rät. Die diskrete Beratung und der zuverlässige An- und Verkauf von Gold erfolgt fair und transparent mit hochsensibler, moderner Technik.

Gold- und Silberschmiede Ephesus
Georgsplatz 3A
30159 Hannover
info@ephesus.de



Murat Demirel ist mit seiner Goldschmiede seit 30 Jahren auf Erfolgskurs. Foto: Tanja Niestroj

UNSER SERVICE
Unsere Reparatur-Dienstleistungen
Reparatur und Restauration von:
Schäden durch Haustierbisse, Schäden an Kanten und Fransen, umgeknickte Spannkanten, Risse und Bruchstellen, Löcher sowie Mottenfraß und morsche Stellen.
Weitere Dienstleistungen:
Kanten neu erfassen, neue Fransen einziehen, Fusseln entfernen, Klopfen und Entsandung, Teppiche verschmälern und verkürzen.
Wir bieten Ihnen als Spezial-Service an:
Fleckenentfernung und Reparatur von Löchern
Beseitigung von Wasser- oder Brandschäden
Aufbereitung von Haustierbissen- und Gerüchen
Fransen-Ergänzungen und Anknüpfungen
Restauration alter und antiker Stücke
Verkleinerung von Teppichen (auf Wunsch)
Freie Abholung und Anlieferung (bis zu 100 km)
Wir bringen schnellstmöglich Ihren Teppich kostenlos wieder zurück.
„TEPPICHE HALTEN LÄNGER, WENN SIE REGELMÄßIG GEWASCHEN WERDEN."
Neue Teppich-Fransen
Fachmännische Reparatur bzw.Befestigung von Fransen.
Lederband gegen Einrollen
Einnähen o. komplette Erneuerung vom Lederband.
Teppich-Hand-Wäsche
Bio Wäsche - Nach Rückgabe leuchten Ihre Teppiche wie neu.
Eine Sonderbehandlung sollte bei häuslichem Gebrauch alle 3 Jahre in Form eine umfassenden Wäsche geschehen.
Denn der unvermeindbare Hausstaub setzt sich in seiner feinsten Form im Teppichfundament fest und beschleunigt die Abnutzung Ihres Teppichs durch die sogenannten „Schmirgelpapier-Effekt".
Teppichwäscherei Klinik
Öffnungszeiten:
Mo-Sa.: 10.00 - 18.00 Uhr
Teppich - Klinik
Teppichwäsche- und Reparatur nach alter persischer Tradition
SONDERAKTION
7 Tage gültig
30% Rabatt auf Teppichwäsche oder Teppich Reparatur
AKTION 3 Teppiche waschen nur 2 zahlen!
50,-€ Gutschein
TEPPICH - KLINIK
LANGE FELDSTR. 58 - 30926 SEELZE/LETTER
TEL.: 0511 - 10 59 28 81
Kostenloser Abhol- und Bringservice bis zu 100km
5401501_002626



NEUE SONDERPOSTEN EINGETROFFEN

stadler

Deutschlands größte Rad-Auswahl

PRE SEASON SALE

bis zu 60%

KETTLER ALU-RAD E-Bike

MULTIFUNKTIONSRAD 26“

Quadriga Cargoline 11

- leistungsstarkes Universalrad für City, Lastentransport und Familie
- geeignet für 2 Kinder, dabei kompakt und wendig
- Bosch CX Cargomotor für souveräne Kraftentfaltung in allen Lagen
- präzise 11 Gang Deore Schaltung mit großer 11-51 Cassette
- Teleskopsattelstütze, Doppelständer und Rahmenschloß
- Komfortausstattung mit Variolenker und Kiox-Display
- 180 kg zul. Gesamtgewicht

Best.-Nr.: 134729

3007€ SPAREN



Optionaler Relingträger und 2er Sitzbank nur
UVP 359.80 188€

BOSCH
Cargo Line Cruise
Mit bis zu 400 % Unterstützung
625 Wh
erweiterbar auf 1125 Wh

UVP 4999€
1992€

BULLS

GRAVELBIKE Daily Grinder 2 28“

- Gravel-Rahmen mit zahlreichen Aufnahmen bestens für Bikepacking Abenteuer und den Alltag gerüstet
- 20 Gang Shimano GRX Schaltung
- Shimano Scheibenbremsen
- Straßenausstattung & Lichtanlage mit Nabendynamo
- Stabiler System-gepäckträger

Best-Nr.:
132856

307€ SPAREN



Bestens für Bike-packing und Alltag gerüstet

UVP 1599€
1292€

BULLS

MTB Sharptail RL 27.5 + 29“

- **vom Lenker blockierbare Federgabel**
- eleganter Hydroform-Alurahmen mit extra Beinfreiheit
- leichtgängige 24 Gang Shimano Schaltung
- hydraulische Scheibenbremsen
- komfortabler Sportsattel

Best.-Nr.:
126683 grün
126688 grau

394€ SPAREN



UVP 949€
555€



SCOTT E-Bike

LEICHT-E-BIKE 28“

Passage 30

- neuer sprintstarker Bosch SX Sportmotor mit 600 Watt Spitzenleistung
- optimierte Rahmenkonstruktion für niedriges Gesamtgewicht
- stylisch-aufgeräumtes Cockpit mit Farbdisplay
- moderne, wartungsarme Shimano Cues-Schaltung
- perfekt für alltägliche Aufgaben

Best-Nr.:
133083 Trapez
133079 Herren

1007€ SPAREN



Neu & Superleicht
BOSCH
SX 60 Nm Drehmoment
400 Wh

Besonders niedriges Gewicht

UVP 3499€
2492€

HANNOVER Hanomag Gelände Zweirad-Center Stadler Hannover GmbH

Göttinger Straße 16, 30449 Hannover **Mo - Fr 10:00 bis 19:30 Uhr, Sa 10:00 bis 19:00 Uhr**

Irrtümer, Druckfehler, Preisänderungen und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Teilweise keine Originalabbildungen. Angebote nur solange der Vorrat reicht. ** ehemalige UVP *** Preis entspricht unserem Markteinführungspreis der aktuellen Saison 1) Kaufpreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag; Gebundener Sollzinssatz (jährl.) 0,0 %; effektiver Jahreszins 0,0 %; Beispiel: Finanzierungsbetrag 1.000,- Euro. 10 Monate 100,- €. Gesamtbetrag bei einer Laufzeit von 10 Monaten: 1.000,- €. Angaben zugleich repräsentatives Beispiel i. S. d. § 17 Abs. 4 PangV. Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber BNP Paribas S.A. Niederlassung Deutschland, Standort München: Schwanthalerstr. 31, 80366 München. In Österreich erfolgt die Vermittlung für die BNP Paribas Personal Finance S.A. Niederlassung Österreich

Im Winterquartier

In unseren Gärten tummeln sich zahlreiche Tierarten. In der kalten Jahreszeit sind sie allerdings selten zu sehen, die einen schlafen, die anderen ruhen. Was ist da draußen los – und **WANN IST MENSCHLICHE HILFE WILLKOMMEN?**



Ruhe ist angesagt: Jedes Tier hat seine eigene Überwinterungsstrategie.
Foto: IMAGO/Wolfgang Bayer / Avalon

Die kalte Jahreszeit ist für die meisten einheimischen Tiere kein Problem – sie haben Überlebensstrategien. Einige gehen in den Winterschlaf, andere in die Winterruhe und wieder andere bleiben rund ums Jahr aktiv. Manche von ihnen sind dankbar über etwas menschliche Hilfe.

Wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, wollen nicht nur wir Menschen uns am liebsten unter der Bettdecke verkriechen. Auch für viele Tiere heißt es: Ab ins Winterquartier! Gartenbewohner wie Igel, Haselmaus und Siebenschläfer legen sich in der kalten Jahreszeit zur Ruhe und halten Winterschlaf. Eichhörnchen hingegen sieht man auch bei Schnee und Kälte durch den Garten flitzen, und auch der eine oder andere neue Maulwurfshügel taucht auf. Jede Tierart hat ihre ganz eigene Überwinterungsstrategie.

DIESE TIERE HALTEN WINTERSCHLAF

- Marienkäfer: In Gruppen von bis zu 100 Tieren überwintern Marienkäfer eng aneinander gekuschelt unter Steinen, Laub und Moos. Sie reichern ihre Körperflüssigkeiten mit Glycerin als natürlichem Frostschutzmittel an. Das sorgt dafür, dass sie bei Kälte nicht platzen.
- Igel: Sie fressen sich im Herbst große Fettpolster an und ziehen sich zusammengerollt in einem mit Laub und Gras ausgestopften Bau zurück.
- Bienen: Wildbienen überwintern in hohlen Pflanzenstängeln und altem Gehölz.
- Frösche: Frösche und Kröten vergraben sich im Schlamm oder suchen sich ein Erdloch.
- Haselmäuse: Graben sich in kleineren Gruppen in Laub oder lockerem Boden ein. Manche nutzen auch Baumhöhlen oder Nistkästen.
- Fledermäuse: Auch wenn die meisten Arten grundsätzlich Winterschlaf halten, wachen sie zwischendurch auf, um ihre Position zu ändern oder Darm und Blase zu entleeren. Fressen tun sie in der Regel nicht. Andere Arten hingegen finden Unterschlupf in kleinsten Lücken in Dächern und Dachböden, aber auch in alten, dicken Bäumen mit natürlichen Baumhöhlen oder in Brennholzstapeln und gehen nachts auf die Jagd nach Insekten.
- Hummeln: Sie suchen sich Erdlöcher im Halbschatten, direkte Sonneneinstrahlung würde Hummeln zu früh wecken.
- Ohrenkneifer: Sie legen sich in einem hängenden Unterschlupf zur Ruhe. Überwintern gerne in alten Blumentöpfen.
- Schmetterlinge: Bleiben an geschützten Orten wie Baumhöhlen oder einer Nische im Holzschuppen. Viele sterben aber auch, während Raupen und Puppen überleben.
- Wespen: Die meisten sterben. Es überlebt nur die Wespenkönigin.
- Siebenschläfer: Länger als ein halbes Jahr halten sie ausgedehnten Winterschlaf. Üblicherweise überwintern sie in Erdhöhlen unter Bäumen, weichen wegen zunehmenden Wohnraummangels aber auch auf Schuppen, Garagen oder Nistkästen aus.
- Schnecken: Sie haben ausgeklügelte Überwinterungstechniken. Unter Laub versteckt oder in Erde eingegraben sind sie durch eine hohe Salzkonzentration im Blut geschützt (ähnlich zum Frostschutz im Auto). Gegen Austrocknung produzieren sie eine Schleimschicht um ihren ganzen Körper, wie eine Art Frischhaltefolie. Weinbergschnecken verschließen ihr Gehäuse mit einem Deckel aus besonders kalkreichem Schleim.

SO KÖNNEN SIE HELFEN

Nicht alle Tiere fallen in den langen Wintermonaten in einen Dauertiefschlaf – Regenwürmer etwa. Aber als wechselwarme Tiere sind sie von ihrer Umgebungstemperatur abhängig: Je kälter es wird, desto stärker verlangsamen sie ihren Stoffwechsel. Bei starker Kälte graben sie sich tiefer in den Boden und verfallen in eine Ruhestarre. Dabei rollen sie sich klein zusammen, um sich zu wärmen – oftmals in Gruppen, um die Körperwärme noch besser nutzen zu können.

Andere Tierarten müssen auch bei großer Kälte ausreichend Nahrung finden. Maulwürfe legen sich zusätzlich zu ihrer unterirdischen Nistkammer eine Vorratskammer an, in der sie im Herbst Nahrung sammeln. Eichhörnchen füllen im Herbst ebenfalls fleißig ihre „Vorratskammern" – bis zu 10.000 Zapfen, Bucheckern, Walnüsse und Haselnüsse lagern meist in kleinen Erdmulden. Doch ist der Boden steinhart gefroren, nutzt das herbstliche Sammelfieber nichts. Tierfreunde können helfen, indem sie Futterstellen anbieten: Dafür eignen sich etwa spezielle Futtersilos aus dem Fachhandel, die nicht täglich neu befüllt werden müssen.

Für ihre Winterruhe sind Eichhörnchen auf einen warmen Bau angewiesen. Dazu bauen sie sich einen Kobel, ein aus Zweigen und Blättern gebildetes Nest. Künstliche Nisthilfen aus Holz – geräumig und mit großem Eingangsloch versehen – werden von den Nagern ebenfalls angenommen.

UNORDNUNG HIEFT

Am meisten hilft den Tieren beim Überwintern tatsächlich ein wenig Unordnung. Das bedeutet: Tote Äste bleiben liegen, verblühte Stauden werden erst im Frühjahr zurückgeschnitten. Denn in den hohlen Pflanzenstängeln und dem alten Gehölz überwintern etwa gefährdete Wildbienen. Unter Laub und Moos suchen sich Marienkäfer im Herbst ein geschütztes Plätzchen. Igeln hilft ein Haufen aus totem Holz, Reisig und Laub in einer ruhigen Gartenecke.

Was Gartenfreunde sonst noch tun können: Ein mit etwas Holzwolle versehener Blumentopf, der umgedreht und fast vollständig eingegraben wird, kann einer Hummelkönigin als Überwinterungsplätzchen dienen. Für Nützlinge wie Florfliegen gibt es sogenannte Insektenhotels. Diese im Frühjahr und Sommer praktischen Nisthilfen sollten auch in der kalten Jahreszeit draußen bleiben, sie dienen dann als Winterquartier. Wichtig: Das Insektenhotel sollte nach Süden hin ausgerichtet sein, und Regenwasser muss ablaufen können.



Als Geschäftsführerin verantwortet Kathrin Battermann künftig die strategische und operative Steuerung des VfL Eintracht Hannover.
Foto: Martina Jahn

VfL Eintracht Hannover stellt Geschäftsführung neu auf

Kathrin Battermann übernimmt die Führungsrolle von Mareike Wietler

HANNOVER. Nach dem angekündigten Ausscheiden von Mareike Wietler zum 28. Februar übernimmt Kathrin Battermann bereits zum 1. Februar die Geschäftsführung des VfL Eintracht Hannover. Die Übergabe erfolgt gestaffelt und in enger Abstimmung mit dem Präsidium, so soll Kontinuität in laufenden Themen sowie eine strukturierte Einarbeitung sichergestellt werden.

Als Geschäftsführerin verantwortet Kathrin Battermann künftig die strategische und operative Steuerung des Vereins. Zu ihren Aufgaben gehören die Weiterentwicklung interner Strukturen, die wirtschaftliche Ausrichtung sowie die Koordination der Bereiche Kommunikation, Sponsoring und Öffentlichkeitsarbeit. Ziel sei es, bestehende Zuständigkeiten weiter zu schärfen, Entscheidungsprozesse transparent abzubilden und verlässliche Rahmenbedingungen für die Arbeit der Sportabteilungen nachhaltig zu sichern.

„Wir freuen uns darauf, diese Aufgaben gemeinsam anzugehen und die Weiterentwicklung des Vereins konstruktiv voranzubringen."

Thomas Behling,
Präsident des
VfL Eintracht Hannover

Ein besonderes Augenmerk gelte größeren Investitionsvorhaben im Rahmen der sogenannten „Sportmilliarde", mit denen der Verein in seine sportliche und bauliche Entwicklung investieren wolle. „Der VfL Eintracht Hannover steht vor wichtigen Entwicklungsschritten. Wir freuen uns darauf, diese Aufgaben gemeinsam anzugehen und die Weiterentwicklung des Vereins konstruktiv voranzubringen", sagt Thomas Behling, Präsident des VfL Eintracht Hannover.

Kathrin Battermann (51) verfügt über langjährige Erfahrung in Organisation, Kommunikation und wirtschaftlicher Steuerung. Beruflich wie persönlich ist sie seit vielen Jahren in Hannover verankert. Die studierte Sportmanagerin war zuletzt Mediaberaterin bei Antenne Niedersachsen. Zuvor leitete sie das Marketing und den Vertrieb im GOP Varieté Hannover. Battermann ist nicht nur bestens vernetzt, sie bringt auch Erfahrungen aus dem leistungsorientierten Volleyball bis zur 2. Bundesliga sowie aus ehrenamtlichem Engagement im Sport und Ehrenamt mit.

Das Präsidium dankt Mareike Wietler für ihr großes persönliches Engagement und ihre wertvolle Arbeit in den vergangenen zehn Jahren. Sie habe den Verein in einer anspruchsvollen Phase begleitet und wichtige Grundlagen für die weitere Entwicklung gelegt.



4806401_002626

ANZEIGE

Exklusive Familienfeiern – jetzt als Kennenlernangebot 2026

Das **FORA HOTEL HANNOVER BY MERCURE** bietet vielfältige Möglichkeiten und Rundum-Service für unvergessliche Anlässe

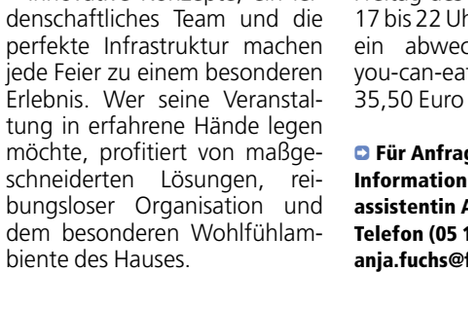
Nach umfassender Renovierung präsentiert sich das Fora Hotel Hannover by Mercure als eine der ersten Adressen Hannovers für Familienfeste jeder Größenordnung. Die frisch modernisierten Räumlichkeiten begeistern mit zeitgemäßem Design, moderner Ausstattung und flexibler Raumgestaltung – optimal für Feiern von 10 bis 250 Personen. Ob Hochzeit, Geburtstag, Jubiläum, Taufe oder Trauerfeier – das Hotel bietet den idealen Rahmen für jedes Ereignis.

Das Team rund um Hoteldirektor Florian Stühmer, Küchenchef Christian Wehrkamp und Serviceleiterin Sina Kosman versteht es, individuelle Wünsche professionell umzusetzen und legt Wert auf persönliche Betreuung – von der ersten Beratung bis zum Abschluss der Feier.

Die kulinarische Vielfalt steht im Mittelpunkt des Angebots. Von traditioneller Hausmannskost bis zu internationalen Spezialitäten ist alles möglich; Menüs und Buffets werden in enger Abstimmung mit den Gastgebern individuell zusammengestellt. Dabei bleibt kein Wunsch offen, egal ob rustikales Familienbuffet oder ein mehrgängiges Gourmetmenü – die Küche zeigt sich stets flexibel und kreativ.

EXKLUSIVES KENNENLERNANGEBOT FÜR 2026

Um den Anspruch als Top-Adresse für private Feiern zu unterstreichen, hat Hoteldirektor Florian Stühmer für das gesamte Jahr 2026 ein einmaliges Kennenlernangebot zusammengestellt: Das neue Rundum-Sorglos-Paket überzeugt durch einen transparenten All-in-One-Preis ab 89 Euro pro Person und bietet sämtliche Leistungen aus einer Hand. Neben der Nutzung eines Eventraums für bis zu 250 Personen umfasst das Paket ein individuell abgestimmtes Buffet oder Menü, eine sechs Stunden gültige Getränkepauschale mit Bier, Wein, Softgetränken und Filterkaffee sowie die persönliche Betreuung durch einen festen Ansprechpartner. Darüber hinaus unterstützt das Team bei der Vermittlung von Musik, Dekoration, Technik und weiterem Event-Equipment.



Ein starkes Team für jede Feier: Serviceleiterin Sina Kosman (von rechts), Küchenchef Christian Wehrkamp und Hoteldirektor Florian Stühmer.
Fotos: Ramin Faridi

Innovative Konzepte, ein leidenschaftliches Team und die perfekte Infrastruktur machen jede Feier zu einem besonderen Erlebnis. Wer seine Veranstaltung in erfahrene Hände legen möchte, profitiert von maßgeschneiderten Lösungen, reibungsloser Organisation und dem besonderen Wohlfühlambiente des Hauses.

HIGHLIGHTS IM FRÜHJAHR UND SOMMER

Rechtzeitig zum Beginn der Open Air-Saison ab Mai wird auch die neu gestaltete Terrasse präsentiert: „Mit drei modernen Wintergärten und großen Sonnenschirmen können unsere Gäste dann auch bei wechselhaftem Wetter oder kühlen Temperaturen ungestört feiern und dabei den freien Blick auf den Himmel genießen", betont Hoteldirektor Stühmer.

Zeitgleich wird als weiteres Highlight die Outdoor-Küche unter dem Grillpavillon eröffnet, denn von Mai bis August lädt das Fora Hotel Hannover by Mercure zum beliebten „Grill & Chill" ein: Jeden Dienstag sowie am letzten Freitag des Monats, jeweils von 17 bis 22 Uhr, erwartet die Gäste ein abwechslungsreiches All-you-can-eat-Grillbuffet für 35,50 Euro pro Person.

Für Anfragen und weitere Informationen steht Bankettassistentin Anja Fuchs unter Telefon (05 11) 670 66 50 oder anja.fuchs@fora.de zur Verfügung.

Oliver Kalkofe blickt zurück

HANNOVER. Oliver Kalkofe ist mit seiner Buch-Tour „Nie war es früher schöner als jetzt“ im Theater am Aegi zu Gast. Am Sonnabend, 31. Januar, ab 20 Uhr geht der Komiker der Frage nach, ob die Vergangenheit tatsächlich besser war oder ob Erinnerungen vieles verklären. Mit scharfem Witz und satirischer Zuspitzung blickt Kalkofe auf die eigene Jugend und die Boomer-Jahre zurück – auf modische Fehlgriffe, beengte Urlaubsfahrten und eine Zeit mit nur wenigen Fernsehprogrammen. Dabei verbindet er persönliche Anekdoten mit einem kritischen Blick auf gesellschaftliche Entwicklungen und den Wandel bis in die Gegenwart. Entstanden ist ein humorvoller Abend, der Nostalgie hinterfragt und Generationen miteinander ins Gespräch bringt. Karten gibt es ab 30,30 Euro im Vorverkauf. **RED**



Oliver Kalkofe auf Zeitreise.
Foto: Jan Kopetzky

FILM-TIPP

Mit **„No Other Choice“** ist im Kino am Raschplatz ein neuer Film von Park Chan-wook zu sehen. Der südkoreanische Regisseur, bekannt durch Werke wie „Oldboy“ und „Die Frau im Nebel“, erzählt eine schwarze Thrillerkomödie über Abstiegsangst, Erfolgsdruck und moralische Grenzverschiebungen. Der Film wurde mehrfach ausgezeichnet (unter anderem auf dem Toronto International Film Festival und von der New York Times) und für zahlreiche Filmpreise wie die Golden Globes nominiert.
Im Mittelpunkt steht ein erfolgreicher Familienvater, der nach der Übernahme seines Unternehmens plötzlich seinen gut bezahlten Job verliert. Was zunächst wie eine klassische Geschichte über Arbeitslosigkeit beginnt, entwickelt sich zu einer bitterbösen Allegorie auf eine Leistungsgesellschaft, in der Sicherheit, Status und Besitz um jeden Preis verteidigt werden. Während Bewerbungen scheitern und der soziale Abstieg näher rückt, fasst der Mann einen ebenso drastischen wie verstörenden Entschluss: Er will seine Konkurrenz auf dem Arbeitsmarkt ein für alle Mal ausschalten. Park Chan-wook verbindet diese Handlung mit schwarzem Humor, präziser Inszenierung und einem scharfen Blick auf den Hyperkapitalismus im modernen Südkorea.
Die Vorpremiere von „No Other Choice“ (FSK 16) findet am Mittwoch, 4. Februar, ab 20.15 Uhr im Kino am Raschplatz statt.

Vorverkauf: kinoamraschplatz.de

The Chambers – Die Virtuosen aus Köln sind zurück in Hannover

Veranstaltungstipp der ***magaScene*** im Februar

HANNOVER. Am Sonntag, 8. Februar habt Ihr ab 17 Uhr die Möglichkeit, eines der spannendsten und besten Ensembles zu erleben, das Klassisches und Modernes in seiner einzigartigen Art kombiniert. The Chambers spielen dann in der Markuskirche in Hannover.

Ihr müsst keine Weltreise unternehmen, um dieses Klassikkonzert eines Weltklasse-Orchesters zu hören. Die vom russischen Meisterviolinisten Artiom Kononov handverlesenen Musiker, die aus verschiedensten Ländern stammend heute alle in Köln ansässig sind, treten seit dem Jahr 2015 unter dem Namen „The Chambers – die Virtuosen aus Köln“ auf. Der Kontrast zwischen virtuos gespielten klassischen Originalwerken, Hits aus Film- und Popmusik sowie eigenen Arrangements von Werken, die ursprünglich für sinfonische Besetzung komponiert wurden, ist das Markenzeichen des Kammerensembles. Kononovs Arrangements gestatten dem einzelnen Musiker, sein Können zur vollen Entfaltung zu bringen - in einen brillant gespielten, harmonischen Zusammenklang dieses einzigartigen, kleinen Orchesters.

Die Panflöte, virtuos gespielt vom Rumänen Ion Malcoci, verleiht den Konzerten eine zauberhafte Klangfarbe, besonderen Charakter und unverwechselbaren Sound. Neben der musikalischen Leitung als Konzertmeister besticht Kononov durch seine furiosen Interpretationen im Violinenspiel. Die geniale Abwechslung innerhalb der einzelnen Werke und die ungewöhnliche Zusammenstellung der Programme vereinen sich zu einem musikalischen Feuerwerk klassischer Kompositionen, das den Zuhörer erstaunen lässt.

Neben klassischer Musik von Vivaldi, Verdi, Rimski-Korsakow und Tschaikowsky begeistern eigene Arrangements etwa von Queen, den Beatles oder Ennio Morricone. Diese werden zu einem virtuosen Gesamtvortrag und bieten einen unverwechselbaren Hörgenuss. The Chambers haben es sich zur Aufgabe gemacht, den musikalischen Horizont des gängigen klassischen Vortrages mit Elementen der Weltmusik zu erweitern - wobei die raffinierten, eigenen Arrangements auch bei fachlich versierten Zuhörern Aufsehen erregen. Die Förderung des Deutschen Musikrates und der Initiative Neustart Kultur bestätigt die besondere öffentliche Anerkennung der ausgezeichneten Qualität dieses Ensembles. Tickets gibt es bei allen bekannten Vorverkaufsstellen und im Netz. **GSS**



The Chambers spielen am 8. Februar in der Markuskirche.
Foto: mcs

Mehr Infos zum Orchester finden sich hier: www.the-chambers.de

Stadtmagazin für Hannover magaScene

Viele weitere, spannende Neuigkeiten aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Auslegestellen in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.



Närrischer Kostümverkauf

HANNOVER. Die Lindener Narren öffnen ihr Kostüm- und Requisitenarchiv und laden zum Kostümverkauf am Sonntag, 1. Februar, ab 11.11 Uhr, in ihre Narrhalla, Konrad-Hänisch-Straße 3b, ein. Zum Verkauf stehen unter anderem handgefertigte Unikate, Schautanzkostüme sowie Garde- und Mariechenuniformen für Kinder und Erwachsene. Ergänzt wird das Angebot durch Hüte, Gürtel, Federboas, Stoffe und Dekorationsartikel. **RED**

The Guilt beim Ruby Tuesday

HANNOVER. Riot-Grrrl-Elektropunk aus Malmö beim Ruby Tuesday: The Guilt mischen am Dienstag, 3. Februar, ab 21.15 Uhr das Café Glocksee, Glockseestraße 35,auf. Die Band besteht aus Emma Anitchka, die Gesang und Maschinen übernimmt, sowie Lizzy an Gitarre und Bass. Gemeinsam verbinden sie rohe Punkenergie mit elektronischen Elementen und setzen auf eine kompromisslose Bühnenpräsenz. Musikalisch bewegt sich The Guilt zwischen Elektroclash, Body-Punk und düsteren Popzitaten. Der Eintritt ist frei, Einlass ist ab 20 Uhr und ab 18 Jahren. **RED**

Yoga in der Kunstgalerie

HANNOVER. In der Städtischen Galerie KUBUS, Theodor-Lessing-Platz 2, findet während der laufenden Ausstellung mittwochs ein Yogakurs mit Barbara Kolbe statt. Die nächste Einheit beginnt am 4. Februar um 18 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos. Spenden unterstützen das Homeless Care-Projekt des Tibet-Zentrums Hannover. Matten und Decken sind vorhanden, einfach vorbei kommen oder anmelden unter kubus@hannover-stadt.de. **RED**

Spiel mit Gegensätzen

HANNOVER. Kunst zwischen Anziehung und Irritation: Die Ausstellung „Things with Feelings“ ist vom 31. Januar bis 22. März bei Feinkunst e.V. zu sehen. Präsentiert werden zwei künstlerische Positionen, die das Unbehagen im Vertrauten sichtbar machen und mit instabilen Körpern sowie widersprüchlichen Oberflächen arbeiten.

Lea Gocht zeigt hybride Stoffwesen, die einen weiblich gelesenen Körper mit katzenähnlichen Elementen verbinden. Mit breitem Grinsen und starren Augen richten sich die Figuren direkt an den Betrachter. Ihre Arbeiten kreisen um die Krisen der Gegenwart und deren Auswirkungen auf das Individuum. Manuel Cornelius überträgt digitale Produktlogiken in Skulpturen aus Agar-Gelee. Die Objekte wirken zunächst makellos und technoid, offenbaren jedoch schnell ihre organische Fragilität und ihre Neigung zum Zerfall. Während Gochts Arbeiten nach innen verweisen, lenken Cornelius' Skulpturen den Blick auf Transformation und Vergänglichkeit. Gemeinsam entsteht ein spannungsreiches Geflecht, das zwischen Anziehung und Unbehagen changiert und Fragen nach Körperlichkeit, Materialität und Transformation aufwirft. Die Ausstellung ist dienstags bis sonntags jeweils von 14 bis 18 Uhr in den Räumen von Feinkunst e.V., Roscherstraße 5 in Hannover, geöffnet. Der Eintritt ist frei. **RED**



Manuel Cornelius: „JetH (Boolean Agar)“, 2021.
Foto: feinkunst e.V.

Hannover-Krimi auf der Bühne

HANNOVER. Im Ballhof Zwei feiert die Kriminalgeschichte „Die Frau mit den vier Armen“ nach dem Roman von Jakob Nolte ihre Uraufführung. Das Stück ist als „Tatort Hannover“ angelegt und führt das Publikum in einen Mordfall, der am Ufer der Ihme beginnt und sich durch verschiedene Schauplätze der Stadt zieht – vom Ihmepark über die Burgerläden Lindens bis zur Staatsoper.

Im Mittelpunkt der Handlung steht der Tod eines jungen Mannes, der mit Inlineskates an den Füßen aufgefunden wird. Kommissarin Rita Aitzinger und ihr Kollege Ilia Schuster ermitteln in einem Fall voller Rätsel, Obduktionsberichte und Verhöre. Zusätzliche Spannung entsteht durch eine Journalistin, die offenbar mehr über den Mord weiß als die Polizei selbst. Eine zentrale Rolle spielt dabei ein Popsong, den das Opfer in Dauerschleife gehört haben soll. Was zunächst wie ein klassischer Kriminalfall wirkt, entwickelt sich zu einer Auseinandersetzung mit Einsamkeit, Sehnsucht und der Suche nach Glück. Jakob Nolte zeichnet dabei ein ungewöhnliches, mitunter skurriles Bild von Hannover und verbindet düstere Themen mit feinem Humor. Inszeniert wird das Stück von Albrecht Schroeder, der für seine Arbeiten zur Gegenwartsdramatik bekannt ist und sich immer wieder mit den Abgründen menschlichen Handelns beschäftigt.

Die nächsten Aufführungen sind am Mittwoch, 4. Februar, ab 19.30 Uhr, am Sonntag, 22. Februar, ab 19 Uhr, sowie am Mittwoch, 25. Februar, ab 19.30 Uhr im Ballhof Zwei, Knochenhauerstraße 28, zu sehen. **R/HR**



Niedersachsen-Noir: Krimi „Die Frau mit den vier Armen“ im Ballhof Zwei.
Foto: Tobias Kruse / Ostkreuz

Vortrag im Landesmuseum

HANNOVER. Wie es um den Zustand der Böden in Deutschland steht, ist Thema eines Vortrags im Landesmuseum Hannover. Am Donnerstag, 19. Februar, ab 19 Uhr referiert Dr. Volker Hennings über die Bedeutung von Böden als Lebensraum und Ernährungsgrundlage sowie über ihre landwirtschaftliche Leistungsfähigkeit. Im Mittelpunkt steht das Müncheberger Soil Quality Rating, ein Verfahren zur Bewertung des Ertragspotentials von Böden, das auch klimatische Standortfaktoren berücksichtigt. Anhand von Beispielen aus Wissenschaft und Politik zeigt Hennings, wie diese Methode zur Einschätzung und kartografischen Darstellung genutzt wird. Der Referent arbeitet bei der Bundesanstalt für Geowissenschaften und Rohstoffe. Der Vortrag findet im Vortragssaal des Landesmuseums, Willy-Brandt-Allee 5, statt. Der Eintritt ist frei, Spenden gern gesehen. **RED**



Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Bücherfrühling - Anneke Lubkowitz
12. Februar 2026: An der Marktkirche

Pettersson & Findus
Diverse Termine: Schützenplatz

Opernball 2026
Diverse Termine: Staatsoper Hannover

Hannover-Burgdorf - HSG Wetzlar
14. Februar 2026: ZAG-Arena

Marie Séférian Quartett
14. Februar 2026: Jazz Club Hannover

GlasBlasSing - Happy Hour
17. Februar 2026: Apollokino

Jason Derulo
20. Februar 2026: ZAG-Arena

Schwanensee
21. Februar 2026: Theater am Aegi

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

3055001_002626

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
Es gibt Menschen, die es gut mit Ihnen meinen. Von denen bekommen Sie jetzt stärkenden Rückenwind und vieles regelt sich zu Ihrer Zufriedenheit.

STIER 21.4.–20.5.
Bevor jemand eine Sachlage falsch wiedergibt, sollten Sie aus dem Schatten treten und für Klärung sorgen. Sie werden die richtigen Worte finden.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Der Wunsch, Grundlegendes in Ihrem Leben zu verändern, wirkt sich positiv auf viele Lebensbereiche aus. Herausforderungen sind willkommen.

KREBS 22.6.–22.7.
Sie mögen die Abwechslung, aber wenn zu viel Neues auf Sie zukommt, dann fühlen Sie sich gestresst. Es kommt darauf an, das Mittelmaß zu finden.

LÖWE 23.7.–23.8.
Diese Zeit dürfte problematisch werden. Da hat sich jemand etwas in den Kopf gesetzt, das nicht ganz mit Ihren Vorstellungen zu vereinbaren ist.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Eine schicksalhafte Begegnung erweckt ungeahnte Gefühle und gibt Ihrem Leben eine neue Bedeutung. Finanzielle Vorschläge mit Skepsis betrachten!

WAAGE 24.9.–23.10.
Mitteilungen aus weiter Ferne kommen ganz überraschend auf Sie zu und bewirken eine Reihe von Veränderungen in Ihrem künftigen Alltagsgeschehen.

SKORPION 24.10.–22.11.
Viel guter Wille und eine gesunde Erwartungshaltung gegenüber sich selbst: Mit der Kombination werden Sie selbst weit gesteckte Ziele erreichen.

SCHUTZE 23.11.–21.12.
Versuchen Sie, eine aufgeschobene Sache endlich zu erledigen. Das nimmt eine große Last von Ihrer Seele und gibt neuen Schwung für andere Dinge.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Was Ihnen spontan über die Lippen kommt, könnte nicht bei jedem Anklang finden. Seien Sie auf jeden Fall sehr vorsichtig mit dem, was Sie sagen.

WASSERMANN 21.1.–19.2.
Rein zufällig werden Sie jetzt auf jemanden treffen, mit dem Sie einmal viel verbunden hat. Eine Beziehungskrise sollte das aber nicht auslösen.

FISCHE 20.2.–20.3.
Sie müssen sich damit abfinden, dass eine geplante Sache nun doch noch zurückgestellt werden muss. Aber das Warten wird sich schließlich lohnen.

APOTHEKEN

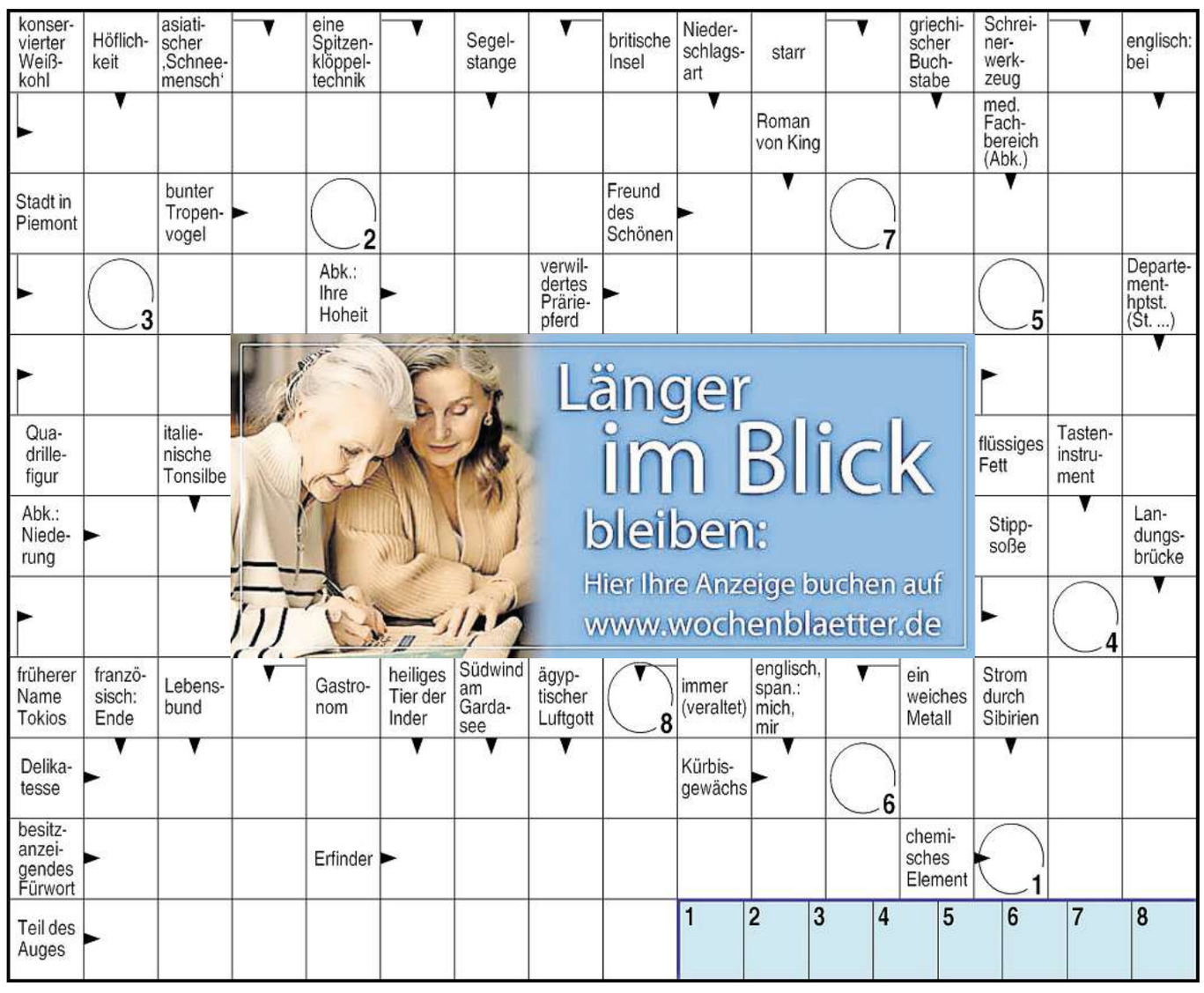
SAMSTAG 8.30 BIS SONNTAG 8.30 UHR:

Apotheke zur Kugel,
Tel. 669944, Bödekerstr. 69
Helios-Apotheke,
Tel. 407363, Geveker Kamp 58
Leine-Apotheke Misburg,
Tel. 580900, Waldstr. 1
Rosen-Apotheke,
Tel. 327274, Lavesstr. 6

SONNTAG 8.30 BIS MONTAG 8.30 UHR:

Apotheke am Heidering,
Tel. 76835601, Am Heidering 2
Luisen-Apotheke am Opernhaus, Tel. 12370790, Theaterstr. 14
Löwen-Apotheke,
Tel. 485558, Richard-Lattorf-Str. 19

Rätselspaß am Wochenende



LEBENSHILFE

Drogenberatungsstelle	70 14 60
Drogenberatung Neues Land	33 61 17 30
Alkohol- u. Medikamentenabhängige	70 03 10 90
Anonyme Alkoholiker	9 80 55 14
Hannöversche Aids-Hilfe	(07 00) 44 53 35 11
Telefonseelsorge	(08 00) 1 11 01 11
Epilepsie-Beratung	8 56 50 25
Selbsthilfegruppen (Kontaktstelle)	66 65 67
Krisenberatung Mädchenhaus zwei 13	3 00 58 72
Frauenhaus Hannover	66 44 77
Frauen- und Kinderschutzhaus	69 86 46
Sorgentelefon Kinder und Jugendliche	(08 00) 1 11 03 33
Hörgeschädigtenberatung	8 38 65 32
Sehgeschädigtenberatung	5 10 42 18

NOTDIENSTE

Stadt Hannover:

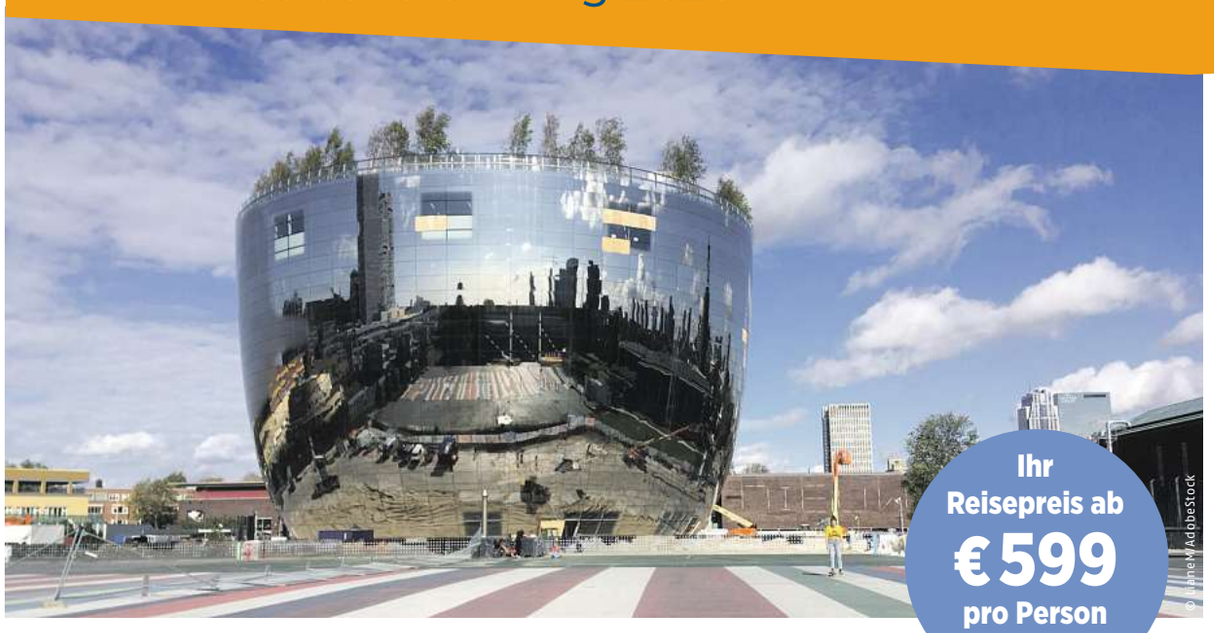
Allgemeiner Notruf (Polizei)	110
Feuerwehr	112
Rettungsleitstelle Krankentransport	1 92 22
Gift-Notrufzentrale	(05 51) 1 92 40
Notfallsprechstunde (Zentrum)	11 61 17
Notfallsprechstunde (Nordstadt)	1 23 83 43
Kinderärztliche Notfallambulanz	81 15 33 00
Augenarzt	31 40 44
Zahnärztlicher Notdienst	31 10 31
Zahnärztl. Notdienst (alle Kassen)	6 42 48 08
Privatärztlicher Notdienst*	1 92 57
Privatärztl. Akutdienst*	(0 18 05) 30 45 05
Privatzahnärztl. Notdienst*	8 38 73 03
Zahnschmerz-Notdienst	2 61 42 10
Schwangere in Not	(08 00) 6 05 00 40
Notruf für vergewaltigte Frauen	33 21 12
Tierärztlicher Notdienst	65 51 18 21

*Keine Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen

TECHNISCHE NOTDIENSTE

Pannenhilfe des ADAC	(0 18 02) 22 22 22
Pannenhilfe des ACE	(0 18 02) 34 35 36
Pannenhilfe des AvD	(08 00) 9 90 99 09
Deutsche Telekom	(08 00) 3 30 20 00
Stadtwerke (Gas)	4 30 41 11
Stadtwerke (Strom)	4 30 31 11
Stadtwerke (Wasser)	4 30 51 11
Stadtwerke (Fernwärme)	4 30 32 11
Stadtwerke (Straßenbeleuchtung)	4 30 31 12
Installateure, Heizung, Sanitär	84 10 10
Elektro-Notdienst	1 31 66 91

hallo wochenende LESERREISEN
Saisoneröffnung 2026



Kunst & Kultur Rotterdam

Blick hinter die Kulissen Museum Boijmans Van Beunigen

Reisetermin 4-Tage-Sonderreise/HP/ÜF: Do. 19.02. - So. 22.02.2026

Sie wohnen im Hilton Hotel Rotterdam*** - das moderne und erstklassige Hotel liegt mitten in der größten Hafenstadt Europas in Rotterdam. Die Innenstadt mit vielen Bars, Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten ist bequem zu Fuß erreichbar. Die Zimmer sind ausgestattet mit Bad oder Dusche, WC, Klimaanlage, Telefon, TV, Minibar, Föhn und WLAN.**

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ 3 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im 5-Sterne HILTON Hotel in Rotterdam
✓ Aufenthalt in Dordrecht
✓ Stadtrundfahrt Rotterdam
✓ Rotterdamer Hafenrundfahrt 75 Min.
✓ Museumsbesuch „Hinter den Kulissen" inklusive Eintritt Depot Bojmans Van Beuningen in der Schüssel
✓ Auffahrt auf den Euromast Rotterdam
✓ Örtliche Fremdenverkehrsabgabe
✓ Ausflug nach Delft

Extrakosten pro Person:
Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 165
Abendessen im Hotel Tag 1 ..... € 52
Eintritt Porzellanmanufaktur Royal Delft ..... € 13
Taxitransfer ab/bis Haustür zubuchbar!



Ostseezauber Boltenhagen

mit Timmendorf, Travemünde & Insel Poel

Reisetermin 5-Tage-Sonderreise/HP: Mo. 16.03. - Fr. 20.03.2026

URLAUB MIT MEERBLICK AM WEISSEN OSTSEESTRAND! Die Region zählt zu den schönsten Küstenstreifen der Ostsee. Einen traumhaft schönen Urlaub bietet das Ostseebad Boltenhagen. 5 km Strand, Steilküste, kristallklares Wasser und der Blick von der Seebrücke machen das Ostseebad einzigartig. Flanieren Sie an der Marina oder über die gepflegte Promenade oder verweilen an einem der schönen Plätze. Der Landstreifen besticht mit weißem Sandstrand, klarem Wasser und ursprünglicher Natur.

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
✓ 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel Lindner Boltenhagen**** Superior Zimmer mit Meerblick
✓ 4 x 3-Gang-Abendessen im Hotel
✓ Kostenfreie Nutzung des 1.000 qm Wellnessbereich mit Hallenbad, Sauna, Biosauna, Dampfbad & Fitnessraum
✓ Stadtführung in Lübeck
✓ Ausflug Timmendorf & Travemünde mit Reiseleitung
✓ Rundfahrt Wismar & Insel Poel mit Reiseleitung

Extrakosten pro Person:
Zuschlag Einzelzimmer Meerblick ..... € 140
Kurtaxe ist 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

37863001_002625

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

BAU– / PROJEKTLEITER, ARCHITEKT

Werde Teil unseres Teams in der Region Hannover!

BL Wasserbau

Baustellenpersonal
Monteure
LKW-Fahrer - gerne mit Kranerfahrung
Vergütung ab 18€/Std. + Extras
Du bist pflichtbewusst und zuverlässig!

Dann bewirb dich jetzt! info@bl-wasserbau.de
BL Wasserbau GmbH, Schopsdorfer Heidestr. 14, 39391 Genthin OT Schopsdorf

5295101_002626

WEITERE BERUFSFELDER

Schülerjob gesucht?

Jetzt Zeitungen austragen und Geld verdienen bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH

Einfach online, telefonisch (0800 1234 399) oder über **WhatsApp bewerben** und den **QR-Code scannen**:



Freie Gebiete:
- Groß Buchholz
- Bothfeld
- Misburg

hallo wochenende

4460901_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

Reinigungsservice
Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine(n) Mitarbeiter (m/w/d) für unser Gästehaus und Tagungszentrum in Garbsen. Voll- oder Teilzeit.
HWK PSG mbH ☎ 05131/9910-145 / bewerbung@hwk-psg.de

Produktionshelfer m,w,d
Anzulernende Tätigkeiten, Maschinen bedienen, Kommissionieren etc.
Fa.team@work,Tel 0511-22066360. www. teamatwork-hannover.de

AUS– UND WEITER–BILDUNG

Freundliches Praxisteam sucht ab 01.08.26 eine engagierte, zuverlässige Auszubildende (m/w/d). Bewerbungen bitte an ✉ info@dr-benzer.de

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Bin Schüler, 16 J., suche Job nachmittags, ab ca. 16 Uhr, z.B. Regale Aus-/Einräumen etc. ☎0152/26802112

MINI– UND NEBENJOBS

Mitarbeiter Fußwegreinigung / Winterdienst Vollzeit, Teilzeit oder Minijob feste Tour in Hannover, FS erforderlich, deutsch o. russischsprachig Pook 0511-555033

STELLENGESUCHE

STELLENGESUCHE

Erfahrener Fensterputzer su Arbeit im Privathaushalt.Tel,0177 1477987

Maler sucht Arbeit. ☎0157-33254341



Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENKAUF– GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Pärchen sucht eine Wohnung, ein Reihenhaus, oder MFH mit 3–4 Wohnungen, von privat zur Altersvorsorge. Renovierungs- oder Sanierungsbedarf, auch Wasserschaden kein Problem. Wir möchten das Objekt nach unseren Vorstellungen gestalten. Schneller, fairer Kauf möglich. Tel.: 015560339007

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

MIETGESUCHE

WOHNUNGEN

Junges Paar sucht Zuhause



Leonie (30) & Jonas (31) suchen ab sofort 2–3-Zi.-Whg. in Hannover. Beide berufstätig, ruhig und zuverlässig, Nichtraucher und ohne Haustiere. Wir wünschen uns ein schönes Zuhause für lange Zeit. Über Hinweise oder einen Kontakt freuen wir uns sehr!

Tel. / Whatsapp: 01786328719

4979801_000126

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,
können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben.

Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

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:
Christian Kaufer
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:
Patrick Bludau

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

37790101_002625

MARKTPLATZ

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

Großer Kellerflohmarkt
10 Meter der unterschiedlichsten Dinge
Sa (31.1.) & So (1.2.) 10-15 Uhr
Kommt vorbei in die **Tresckowstr. 10**
Näheres unter ☎ 016099875357

Einbauküchenzeile, h.-grau, 3,65m x0,60m, inkl. Elektrot., sehr gute Qualität, wegen Umzug abzugeben. NP lt. Rechnung : 7.000€ für 3.500€. ☎ 0511/37464337

!!Achtung Seriöser Ankauf!! Pelze, Handtasch., Porzellan, Damenbekl., Näh-Schreibma., Schmuck, Zinn, Münzen, Möbel, Bleikristall, Schallpl., Bücher, Krüge ☎01636248911 Frau Kahl

Kaufe Omas Geschirr, Möbel Gläser 0511/4581945 oder 0162/8624379

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

Kaufe Flohmarkt Artikel 01709978319

BEKLEIDUNG

Hochzeitskleid Gr. 36/38, preis 200€, ☎0511/826208 (AB)

TV / FOTO / PHONO / ELEKTRONIK

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

SCHMUCK & UHREN

! Suche Uhren aller Art 01605319258!

GARTEN

Baumfällung,-schnitt,-pflege,Roden von Hecken, Wurzelfräsen usw. inkl. Entsorgung, 20 Jahre Erfahrung, wir erledigen das ! Firma J.Schröter Tel.01772492640 gerne auch Whatsapp

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

Gartenpflege, Heckenschnitt, Baum-fällungen ☎0172 1790101

KUNST– UND SAMMLERMARKT

!Achtung Großer Ankauf!
Abendgaderobe, Pelze, Leder, Trachten, Kristall, Porzellan, Silber, Zinn, Bernstein, Möbel, Kunst u. Krempel
zum fairen Preis ☎ (0152) 15 23 78 11

Stop! Nichts wegwerfen, zahle fair für Trödel & Krempel ☎ (0163) 8 30 97 83

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung
☎ 0160/97739654
5025601_002626

HOBBY UND FREIZEIT

Suche alte Videospiele/Konsolen zB Nintendo, Sega, Playstation, Atari, xbox u.ä. Zubehör, Controller, Zeitschriften, Werbemittel... ☎ 04236 808994

GESUNDHEIT / WELLNESS / ERHOLUNG

Neu Podologin für zu Hause 64694357

DIENSTLEISTUNGEN

Dachdecker bietet an Flachdachsanierung, Carport, Dachreparatur, Terrasse anbauen/neu bauen, Dachrinnenreparatur u. -Erneuerung, Gartenhaus, Holz streichen, Fassade 0176/42559229 Matthias Dachdecker

Für Senioren bequemes Renovieren. Wir gestalten Ihre Wohnung, räumen aus u. ein, hinterlassen ein saub. Heim. Malerbetrieb Gebr. Maikowski GbR, www.seniorenmaler.de (0511)-314441

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

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

Dachdeckerarbeiten aller Art, Dachrinnenarbeiten, 30% Rabattaktion Firma U. Meinhardt ☎ (0178) 7887220
4582201_002626

aktasderpacktdas.de☎0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechng

Maler hat Termine frei, Frühjahrsangebot. ☎01766/1760103

Hecken/Baumschnitt,Gartenpflege zum FP.-10% Rabatt ☎0176 23608987
5024501_002626

Gartenarb. Inkl. Ents. 051027370745

Gartenar. Inkl. Ents. 0511/96774765

Dachdecker ☎ 0511/44497279

Entrümp. & Kleintrans. (0163)9134970
38200101_002625

Umzüge, Entr.,Transp. 0511/71657401

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

WOHNMOBILE / –WAGEN

Privat sucht Wohnwagen od. Wohnmobil, auch reparaturbedürftig ☎ 0163/4331488

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

Bei Anzeigen, die unter Chiffre erscheinen,
können wir über Auftraggeber keine Auskunft geben. Die Geheimhaltung des Auftraggebers ist jeweils verpflichtender Bestandteil des Anzeigen-Auftrages bei Chiffre-Anzeigen.

BEKANNTSCHAFTS– ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN

Anneliese, 73 J., mit schöner weibl. Figur, nicht ortsgeb. Ich koche liebend gerne, halte den Haushalt gut in Schuss, mag Musik u. abends würde ich gerne mit Ihnen fernsehen. Zum Alleinsein bin ich nicht geboren u. die Einsamkeit bedrückt mich. Sie könnten doch einfach üb.PV anrufen, vllt. bin ich die Frau, die Sie suchen 0162-7939564

Vera, 66 J., mit toller Figur, viel Herz u. Humor, prima Hausfrau u. Köchin. Habe das Alleinsein satt u. suche e. bodenständ. Mann. Sitzt Du abends auch alleine vor dem Fernseher? Dann sollten wir das ab jetzt zus. tun, ruf einfach üb. PV an. Tel. 0176-43646934

ER SUCHT SIE

Witwer; 80/ 78kg, 1.82 groß, möchte gerne eine liebevolle Sie, ca. 65 +/-, für ein freundschaftliches Verhältnis kennenlernen, wenn die Chemie stimmt auch mehr. ☎ 0152/07875055

95% meiner Socken sind Single und die heulen auch nicht.Netter Er/51/1,88/schl. su. nette Schlanke.Sie für Beziehung☎015772069261

Suche Sie, für Freundschaft plus, auf Augenhöhe, bin in den Sechz.,groß, schlank,gutaussehend, zuverl.,WhatsApp 015253408784

KONTAKTBÖRSE / EROTIK

Gerda (67) privat ☎0162-3589010

REISE / TOURISTIK

WEITERE ANGEBOTE

SKAN-CLUB 60 plus — 8-TAGE-SENIORENREISEN

ZAUBERHAFTER HARZ
Morada HOTEL ALEXISBAD
- An- und Abreise im Fernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice sowie 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- **Galabuffet sowie Harzer Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- **„All-inclusive-Angebot"** (bis Rückreise 19.04.2026, außer Ostern)
- **Kostenlose Nutzung der Selketalbahn** (ab Anreise 10.05.2026)
- **1 Hexentrunk** (nur 05.07.2026)
- **Kostenlose Nutzung des Hallenbades** u.v.m.

01.03., 29.03. (9 Tage, Ostern), 06.04. (7 Tage), 12.04., 10.05., 07.06., 05.07.2026

ab € **655,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension — **BETT & BIKE**

Kein EZ-Zuschlag! Zuschlag für Doppelzimmer-Alleinbenutzung: ab € 100,– • **Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,– pro Person!** (außer Sonderreisen) • **Keine Parkgebühren!**

6-Tage-SONDERREISEN ab € 379,–

Kirschblüte	Walpurgis
12.04.–17.04.26	26.04.–01.05.26

GOLDENE OSTSEEKÜSTE
Morada HOTEL ARENDSEE in KÜHLUNGSBORN
- An- und Abreise im Fernreisebus mit WC und Getränke-Selfservice sowie 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (Frühstück und Abendessen)
- **Galabuffet sowie Mecklenburgisches Spezialitätenbuffet** (im Rahmen der Halbpension)
- **NEU! Tischwein zum Galabuffet *** (außer Ostern)
- **NEU! 1 × kostenlose Nutzung der Sauna *** (außer Ostern)
- Unterhaltungs- und Filmabende
- Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m.

** ab Anreise 22.02 bis Rückreise 26.04.2026*

22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03. (9 Tage, Ostern), 06.04. (7 Tage), 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 17.05., 14.06.2026

ab € **635,–** pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension

Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,– p. P.! Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,–

Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: 0800-123 19 19 (täglich von 8 bis 18 Uhr)

Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel — www.seniorenreisen.de

5070601_002626

REISEMARKT

REISEMARKT DEUTSCHLAND

OSTSEE

Morada RESORT KÜHLUNGSBORN
5 oder 7 × Übernachtung inkl. Halbpension, 1 × MORADA-Express (nach Verfügbarkeit), 1 × Tageskarte KÜBOMARE u.v.m.

6 Tage ab € 413,–	8 Tage ab € 581,–
25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03.2026	25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03., 29.03.2026

OSTERN
03.04.–06.04.2026
3 × Übernachtung inkl. Halbpension, Fahrt mit der Dampflok „Molli" u.v.m.
pro Person im Doppelzimmer ab € 440,–

HIMMELFAHRT
14.05.–17.05.2026
3 × Übernachtung inkl. Halbpension, 1 × Ausflug mit dem MORADA-Express u.v.m.
pro Person im Doppelzimmer ab € 404,–

MINI-KREUZFAHRT-ABENTEUER
Reisezeitraum: 04.02.–07.06.2026
3 × Übernachtung inkl. 2 × Halbpension, Mini-Kreuzfahrt mit der „Scandlines" nach Dänemark (auf den Spuren der „Olsenbande") u.v.m.
pro Person im Doppelzimmer ab € 249,–

StormyBAR mit Meerblick neu renoviert!

Freecall: 0800/123 12 12, wochentags von 8–18 Uhr, sa/so von 9–18 Uhr · kuehlungsborn@morada.de

Hoteladresse: Hafenstraße 2, 18225 Kühlungsborn
Anbieter: SKAN-TOURS Touristik International GmbH Gehrenkamp 1, 38550 Isenbüttel · www.morada.de

4949101_002626





34559301_002625

MOONLIGHT SHOPPING

MÖBEL HEINRICH BAD NENNDORF

clevva VON MÖBEL HEINRICH

Fr. 06.02.2026 • bis 21 Uhr geöffnet!

in Bad Nenndorf

Fr 6 bis 21 Uhr + Sa 7 bis 18 Uhr

HAUPTSPONSOR DER LAGA '26 LANDES GARTENSCHAU BAD NENNDORF







GROSSE NEUERÖFFNUNG UNSERER MARKENSTUDIOS

SCHLAFEN

Serta · TEMPUR · RUF BETTEN – Perfektion der Sinne

WOHNEN & SPEISEN

Kave Home · nilla · Musterring

KÜCHE

BORA · Miele · nolte neo.

EXKLUSIV NUR AN DIESEM WOCHENENDE FR. 06.02. UND SA. 07.02.2026

MÖBEL + KÜCHEN

Bis zu **45%** [1] **SPAREN!**

+ **KOSTENLOSE LIEFERUNG** [2]

+

AB 1000€ EINKAUFSWERT — **100€** [3] EINKAUFSGUTSCHEIN MÖBEL & KÜCHEN

AB 2000€ EINKAUFSWERT — **200€** [3] EINKAUFSGUTSCHEIN MÖBEL & KÜCHEN

AB 3000€ EINKAUFSWERT — **300€** [3] EINKAUFSGUTSCHEIN MÖBEL & KÜCHEN

AB 4000€ EINKAUFSWERT — **400€** [3] EINKAUFSGUTSCHEIN MÖBEL & KÜCHEN

AB 5000€ EINKAUFSWERT — **500€** [3] EINKAUFSGUTSCHEIN MÖBEL & KÜCHEN

GUTSCHEIN — **20%** [4] AUF Haushaltswaren • Deko-Artikel Heimtextilien • Leuchten

Gültig am Fr. 06.02. und Sa. 07.02.2026 I 1) Dauertiefpreise: Gilt auf alle Möbel und Küchen. Bereits im Verkaufspreis berücksichtigt. **I 2) Kostenlose Lieferung:** Ab einem Lieferwert von 1000 € liefern wir Ihre Bestellung zu Ihnen nach Hause bis zum gewünschten Aufstellungsort, ausgenommen die Lieferung von reduzierten Ausstellungsstücken. **I 3) Einkaufsgutscheine:** Erhalten Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von bis zu 500 € 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. **I 4) 20%-Gutschein:** Gilt auf alle Artikel in den Abteilungen Haushaltswaren, Deko-Artikel, Heimtextilien und Leuchten. Gilt auch auf Sale-Artikel, ausgenommen Werbeware. Gilt nur für Neuaufträge. Keine Kombination mit weiteren Nachlässen. Nur ein Gutschein pro Einkauf einlösbar. 0996 1045.

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: 26.01.2026, 2654 Rezensionen

CLEVVA BAD NENNDORF wurde auf Google mit 4,5 ★ bewertet. Stand: 26.01.2026, 392 Rezensionen

Weitere Infos unter **www.moebelheinrich.de**

Folgen Sie uns:

MÖBEL HEINRICH · clevva VON MÖBEL HEINRICH

35154601_002625