

hallo HANNOVER WEST wochenende



MULTIPOLSTER! ENTDECKEN SIE JETZT AUCH UNSER NEUES BETTENSTUDIO!

ZUSÄTZLICH 10%* ERÖFFNUNGS-RABATT AUF ALLE BETTEN OHNE WENN UND ABER

2165.-
999.-
WERBEPREIS**

ECKKOMBINATION
in Stoff, Stellmaß ca. 296 x 179 cm.
Inklusive 3x Sitztiefenverstellung.
Ohne weitere Funktionen und Kissen.

NUR FÜR KURZE ZEIT!

25%
AUF ALLES!
AUSSER WERBEWARE SIEHE*

MP-09-26_B Seite 1
*/**Erklärung siehe Seite 2

Der Polsterspezialist
MULTIPOLSTER®

Deutschlands größter Polstermöbelspezialist – www.multipolster.de

35846101_002625

MULTIPOLSTER! 100% BERATUNG – 100% SERVICE – 100% POLSTERPROFI



KOPFSTÜTZE in Stoff, verstellbar.
ca. 48 cm breit. ~~145.-~~
Werbepreis je **75.-****

~~2289.-~~
1199.-
WERBEPREIS**

Große **Farb- und Material-auswahl**

ECKKOMBINATION
in Stoff, Stellmaß ca. 306 x 197 cm. Ohne Kopfstützen, Funktionen und Kissen.

2x Sitztiefenverstellung und Querschläferfunktion gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen und 2x Kopfstützen **1970.-****

NUR FÜR KURZE ZEIT!

25%
AUF ALLES!
AUSSER WERBEWARE SIEHE*

JETZT ONLINE **ENTDECKEN**



~~1198.-~~
499.-
WERBEPREIS**

RELAXSESSEL
in Stoff, ca. 77 cm breit.
Inklusive manueller Verstellung.







Motorische Verstellung im Canapé, Stauraum- und Querschläferfunktion gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktionen und 2x Kopfstützen **2999.-****

JETZT ONLINE **ENTDECKEN**

WOHNLANDSCHAFT
in Stoff, Stellmaß ca. 235 x 313 x 167 cm.
Ohne Funktionen und Kissen. Rücken unecht.

~~3145.-~~
1599.-
WERBEPREIS**

Kontrastnaht in Beige

Sitzqualität **Federkern**

Große **Farb- und Material-auswahl**

~~1945.-~~
999.-
WERBEPREIS**

SOFA
in Stoff, ca. 207 cm breit.
Ohne Funktionen und Kissen.



Querschläferfunktion gegen Mehrpreis. Gesamtpreis inklusive oben gezeigter Funktion **1499.-****

~~1048.-~~
je 599.-
WERBEPREIS**

Kontrastnaht in Beige

SESSEL
in Stoff, ca. 91 cm breit.
Ohne Funktionen.

~~1698.-~~
599.-
WERBEPREIS**



JETZT ONLINE **ENTDECKEN**

RELAXSESSEL
Sitz und Rücken in Leder, ca. 76 cm breit.
Inklusive 2-motorischer Verstellung mit Aufstehhilfe.

*Beim Neukauf gewähren wir Ihnen einen Rabatt von 25%. Ausgenommen von dieser Rabattaktion sind alle in unseren Prospekten oder Anzeigen beworbenen sowie mit „TOP PREIS", „Dauertiefpreis" und „Abverkaufspreis" ausgezeichneten Artikel. Weiterhin ausgenommen sind Modelle der Marke VON WILMOWSKY, JOOP! und KOINOR. Gültig nur für Neuaufträge. Nicht mit anderen Nachlässen oder Aktionen kombinierbar. Der Eröffnungsrabatt auf alle Betten zur Eröffnung unseres Bettenstudios wird nach Abzug des Aktionsrabatts abgezogen. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Gültig bis 31.03.2026 (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.

MP-09-26_B Seite 2

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)

35846301_002625

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

möbel staude
Die Besten im Norden
08.03.
VERKAUFSOFFENER SONNTAG
Deine Stadt Dein Möbel Staude
8313301_002626

hallo HANNOVER WEST
wochenende

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

9 ❖ 32. Jahrgang · 28. Februar 2026 www.wochenblaetter.de

Gemeinsames Sonntagsfrühstück

HANNOVER. Im Ernst-Korte-Haus der AWO in Linden beginnt am Sonntag, 1. März, ein gemeinsames Frühstück. Künftig lädt die Begegnungsstätte an jedem ersten Sonntag im Monat von 8.30 bis 11.30 Uhr in die Posthornstraße 27 ein. Teilnehmende bringen eine Kleinigkeit mit. Kaffee, Tee, Brötchen und Butter stehen bereit. Das Angebot ist kostenfrei, Spenden sind willkommen. Lebensmittel sollen originalverpackt sein. Eine Anmeldung ist für die Teilnahme nicht erforderlich. **RED**

Vorsingen beim Knabenchor

HANNOVER. Der Knabenchor Hannover lädt für Sonntag, 1. März, von 11 bis 13 Uhr zum Vorsingen ein. Angesprochen sind Jungen von fünf bis neun Jahren, die ein kurzes Lied vortragen. Ergänzt wird das Vorsingen durch einfache Übungen und das Nachsingen kleiner Melodien. Ältere Bewerber sind ebenfalls willkommen, ab diesem Alter werden Notenkenntnisse erwartet. Ort ist der Campus in der Plüschowstraße 4. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **RED**



Steinzeit-Frauen und düstere Poesie

Seite 7

Foto: Nancy Heusel

Spaziergang auf Steffanis Spuren

HANNOVER. Im Rahmen der 9. Steffani-Festwoche wird am Sonnabend, 28. Februar, ein Rundgang zu Wirkungsstätten des Komponisten in Hannover angeboten. Treffpunkt und Start der Führung ist um 14 Uhr im Eingangsbereich des Neuen Rathauses, Platz der Menschenrechte 1. Dr. Claudia Kaufold und Bernward Kalbhenn führen zur Basilika St. Clemens, die Steffani selbst initiierte und 1718 einweihte. Der Spaziergang beleuchtet Steffanis Einfluss auf Musik, Architektur und Astronomie. Die Teilnahme ist kostenlos. **RED**

Information zu Brückenneubau

HANNOVER. Vorstellung des Planungsstands: Zum Ersatzneubau der Brücken 246, 247 und 249 über den Stichkanal Linden informiert das Wasserstraßen-Neubauamt am Donnerstag, 5. März, ab 18 Uhr im Gymnasium Limmer, Wunstorfer Straße 14.

Verzicht aufs Sonntags-Shopping

City-Händler beantragen einen verkaufsoffenen Sonntag weniger – Termin im März entfällt

HANNOVER. Sonntagsshopping gilt im Einzelhandel eigentlich als Garant für hohe Umsätze und viele Kundenkontakte. Maximal vier verkaufsoffene Sonntage erlaubt der Gesetzgeber pro Jahr für jeden Einkaufsbereich und zugleich maximal fünf pro Kommune.

Hannovers Innenstadt verzichtet dieses Jahr auf einen Termin: Es wird nur drei verkaufsoffene Sonntage geben. Sie liegen am 10. Mai („Blaulichtmeile"), am 6. September („Regionsentdeckertag") und am 8. November („Hannover hilft" mit Martinsumzug).

Normalerweise gibt es im frühen Frühjahr noch einen Termin „Lust aufs Fahrrad". Er hätte wegen der Abstimmung mit anderen verkaufsoffenen Sonntagen in der Stadt nur am 8. März stattfinden können. „Wir haben ihn diesmal gar nicht beantragt", sagt Martin Prenzler von der City-Gemeinschaft. Vom Besucherzuspruch und den Umsätzen her sei der frühe Termin im Jahr ohnehin der unlukrativste gewesen, sagt Prenzler. Auch sei er vielen Fahrradinitiativen und -gruppen eigentlich zu früh gewesen: „Es ist kalt, und manchmal liegt sogar noch Schnee im März."



Viele Besucher kommen zum verkaufsoffenen Sonntag in Hannover. Foto (Archiv): Christian Behrens

Besonders bitter: Der stärkste Publikumsmagnet sei stets die Fahrradwaschanlage des Radstationsbetreibers Step gewesen. Doch nachdem Step vom Paritätischen übernommen wurde, ist nicht nur die Radstation im Fernroder Tunnel geschlossen, sondern sei auch die Anlage in die Region Stuttgart verkauft worden. Sie zurückzumieten hätte einen mittleren vierstelligen Eurobetrag gekostet, „plus Fahrtkosten und Spesen", sagt Prenzler. Das sehr strikte Feiertagsgesetz in Niedersachsen macht zur Auflage für verkaufsoffene Sonntage, dass die Ausrichter inhaltliche Anlässe schaffen, die mehr Menschen anlocken als das Einkaufen selbst. Immer wieder kam es deshalb in der Innenstadt zu Gerichtsverfahren mit der Gewerkschaft Verdi, vereinzelt mussten verkaufsoffene Sonntage abgesagt werden.

Risiko und Aufwand scheinen den Geschäftsleuten zu hoch. „Der frühe Termin diente ohnehin eher dem Stadtmarketing", sagt Prenzler.

Im Vorjahr hatte es ebenfalls nur drei Termine fürs Sonntagsshopping gegeben. Da aber aus anderem Grund: Damals war der Kirchentag in der Stadt und durchkreuzte den Terminplan. In diesem Jahr ist also Auftakt mit der „Blaulichtmeile". Prenzler verspricht: „Die wird in diesem Mai besonders groß und spannend."

Ohne Abzüge:
Feingold 140,00 €/g
750 Gold 103,50 €/g
585 Gold 80,73 €/g
333 Gold 45,95 €/g
Zahngold 87,07 €/g
Silber 2,07 €/g
Versilbert 40,00 €/kg
Zinn 16,00 €/kg
Goldankauf Bott
Bahnhofstr. 12 • 30159 Hannover
0511/37359069
7877401_002626

Seien Sie dabei:
EHF European League
Die Recken
vs.
Kadetten Schaffhausen
Dienstag, 03. März 2026
Anwurf 20:45 Uhr in der Swiss Life Hall
4632801_002626

GoldAnkauf
GoldSchmidt
www.goldundsilberankauf.de
999er Gold 137,93 €/g
999er Silber 1,79 €/g
750er Gold 102,55 €/g
925er Silber 1,66 €/g
585er Gold 79,99 €/g
333er Gold 45,53 €/g
versilbertes Besteck 40 €/kg
Zinn 16,00 €/kg
Zahngold 87,25 €/g
Stand 24.02.2026
Lister Meile 50 · 30161 Hannover
0511/328269
4677901_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

clevia MÖBEL HEINRICH
Verkaufsoffener SONNTAG
1. März 2026 · 12 – 18 Uhr
(Beratung & Verkauf ab 13 Uhr)
FILIALE BAD NENNDORF
Weitere Infos unter
www.moebelheinrich.de
35155401_002625

EPHESUS
Wir kaufen Ihr GOLD.
sofort BARGELD!
Zahngold
Mit 100%-iger Sicherheit durch exzellente und transparente Goldanalyse mit unserem neuen „x-rate" Goldanalyse-Gerät.
Bis zu 75€ pro 1 Gramm ZAHNGOLD!
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
Premiere:
NEUE GROSSE AKTIONSFLÄCHE!
Unsere Aktionsfläche ist vollgepackt mit starken Schnäppchen!
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
8303301_002626

FRÜHLINGS-COUPON
Bitte ausschneiden oder abfotografieren und vorzeigen!
15%
Rabatt auf Ihren gesamten nächsten Einkauf.
Gültig bis 31.03.26
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 „FRÜHLING".
7920401_002626

LOKAL SHOPPEN ZAHLT SICH AUS!
-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.
PINC Apotheken
Gültigkeit: März/April 2026
WWW.PINC-APOTHEKEN.DE
ROSEN APOTHEKE · EUROPA-APOTHEKE · SONNEN APOTHEKE · Die Ernst-August-Apotheke
6758801_002626

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 13.03.2026
Bitte Coupon ausschneiden und mitbringen.
Apotheke im Marktkauf
Vahrenwalder Straße 140 · 30165 Hannover
Apotheke am Ring
Isernhagener Straße 109 · 30163 Hannover
3136001_002626

„Wie ein Straßenhund mit Füßen getreten“

HANNOVERS JUDO-ASS WANDTKE rechnet mit Verband ab – und tritt als Athletensprecher zurück



Seine internationale Karriere ist vorbei: Igor Wandtke ist jetzt auch nicht mehr Athletensprecher. Foto: imago/Laci Perenyi

Dreifacher Olympia-Teilnehmer, Team-Bronze bei den Spielen in Tokio, dreimal WM-Bronze mit der Mannschaft, Team-Europameister 2018, vierfacher Meister – der Hannoveraner Igor Wandtke blickt auf eine große Karriere als Judoka zurück. Mit seiner internationalen Laufbahn ist es jedoch vorbei. Aber nur, weil der Deutsche Judo-Bund (DJB) dafür gesorgt hat. „Mein größter Wunsch war immer, selbstbestimmt zu entscheiden, zu gehen“, sagt der 35-Jährige. „Das wurde mir genommen.“

Wurde ihm seine Meinungsstärke zum Verhängnis? 2021 wurde er zum Athletensprecher des DJB gewählt. Als Teil des Präsidiums beaufsichtigte er unter anderem die Vorstände. Eine verantwortungsvolle Rolle, für die er im Herbst 2024 wiedergewählt wurde.

Damit ist es jetzt vorbei. Wandtke zog nach langem Abwägen die Reißleine und erklärte in einem zweiseitigen Schreiben, das dieser Redaktion vorliegt, seinen sofortigen Rücktritt als Athletensprecher im DJB-Präsidium. Er könne sein Amt „unter den bestehenden Rahmenbedingungen nicht länger im Einklang mit meinen persönlichen Werten sowie meinem Verständnis von Integrität und verantwortungsvoller Interessenvertretung ausüben“.

Im September 2025 wurde Wandtke „ohne vorherige Kommunikation“ mitgeteilt, „dass ich zu keinen weiteren Maßnahmen der Nationalmannschaft eingeladen werde“. Erst auf Nachfrage habe er die „Information erhalten, dass meine Zeit in der Nationalmannschaft beendet ist. Gleichzeitig wurde ich aufgefordert, meinen Platz in der Sportfördergruppe bei der Bundeswehr eigenständig zum Jahresende zu kündigen, obwohl im Jahresplanungsgespräch im März 2025 – auch auf Wunsch des Verbandes – eine Verlängerung ohne Leistungsnachweispflicht bis Oktober 2026 vereinbart worden war“, schreibt Wandtke.

Tatsächlich gab es Anlass, seine sportlichen Leistungen im Jahr 2025 kritisch zu sehen. Obwohl der gebürtige Lübecker auch jetzt noch der beste deutsche Kämpfer in der Klasse bis 73 Kilo ist, hat er im vergangenen Jahr nur sehr wenig gekämpft und den Fokus wie vorgegeben aufs Training gelegt. Entsprechend sind Einzelerfolge ausgeblieben, allerdings bei fast allen männlichen Athleten der Nationalmannschaft. „Es stellt sich die Frage, wieso mich diese Entscheidung als Einzigen trifft und warum nicht früher mit mir dazu kommuniziert wurde. Mir auch die Leistungsnachweispflicht nicht wie anderen mitgeteilt und mir die Möglichkeit gegeben wurde, diese dann noch zu erbringen“, klagt Wandtke im Gespräch mit dieser Redaktion.

Ist er dem DJB zu unbequem geworden? Seit seiner Wahl zum Athletensprecher deckt er kraft seines Amtes intern kritisch strukturelle Missstände sowie individuelles oder kollektives Fehlverhalten auf. Immer wieder sei er jedoch auf Gegenwehr gestoßen, fehlende Einsicht und – selbst bei Übereinstimmung in manchen Punkten – auf ausbleibende Konsequenzen. Außerdem fühlte er sich in seinen Kompetenzen beschnitten.

„Trotz dieser Erfahrungen“ und dem erzwungenen Ende seiner internationalen Karriere „war ich weiterhin bereit, mich für die Interessen der Athletinnen und Athleten einzusetzen und Verbesserungen zu initiieren, damit andere nicht in vergleichbare Situationen geraten“ wie er selbst, schreibt Wandtke. Die jüngsten Entwicklungen führten jedoch dazu, dass sich Kollegen „aufgrund sportpolitischer Rahmenbedingungen gegen eine Fortführung ihrer aktiven Karriere entscheiden oder faktisch aus dem System gedrängt werden“. An seinem eigenen Beispiel habe er erfahren, „welche Auswirkungen mein Verhalten als Athletenvertreter auf meine aktive Karriere im Leistungssport haben kann“. Der Judoka bringt es auf den Punkt: „Ich war ein Betriebsrat ohne Kündigungsschutz.“

Er könne den anderen Judoka „nur eingeschränkt empfehlen, dieses Amt zu übernehmen, sofern sie beabsichtigen, ihre Rolle unabhängig, kritisch und mit der notwendigen Offenheit wahrzunehmen“.

Der DJB nahm den Wandtke-Schritt „mit großem Bedauern“ zur Kenntnis und bedankte sich. Wandtke habe sich „mit hoher fachlicher Kompetenz, klarer Haltung und großem persönlichem Engagement für unseren Verband sowie für die Belange unserer Athletinnen und Athleten eingesetzt“. Die von Wandtke „kritisch angesprochenen Themen und strukturellen Fragestellungen zu den Leistungssportstrukturen haben wir aufgenommen und werden diese weiterverfolgen“, versprach Präsident Thomas Schynol.

Selbst wenn es dazu kommt – Wandtkes Karriere nützt es nichts mehr. Zwar trainiert er noch fast täglich am Olympiastützpunkt. In der Bundesliga kämpft er weiter für Remscheid. „Meine internationale Karriere ist jedoch zwangsläufig beendet.“ Auch die Chance auf einen Abschlusswettbewerb sei ihm verwehrt worden. „Ich wurde vom Verband wie ein Straßenhund mit Füßen getreten. Unwürdiger kann man mit einem Athleten kaum umgehen, als das, was der Verband gerade zu verantworten hat.“

Mit Herz und Leidenschaft

Cheerleaderinnen Volcanos Fire vom BSV Hannovera Gleidingen wollen in den USA auf Platz eins.

Schon das Aufwärmprogramm der Cheerleaderinnen wirkt wie eine einstudierte Choreografie. Eine Anleitung der Trainerinnen ist nicht nötig. Die Mädchen wissen, was zu tun ist. Sie springen über die Weichbodenmatten, dehnen ihre Muskeln und bringen den Kreislauf in Schwung. Zwischendurch blödeln sie ein wenig herum. Doch mit einem Mal werden die Gesichter ernst. Als die Musik einsetzt, herrscht plötzlich volle Konzentration. Dann probt die Gruppe ihre Wettkampf-Kür – die 18 Mädchen fliegen durch die Luft, gehen in einen Spagat oder setzen einen Flic-Flac an den nächsten.

Die Volcanos Fire vom BSV Hannovera Gleidingen stecken mitten in den Vorbereitungen auf die größte Herausforderung ihres Lebens. In den USA treten sie in Ontario (Los Angeles) bei ihrer ersten internationalen Meisterschaft an und messen sich mit Teams aus aller Welt.

Dass es irgendwann auf die größtmögliche internationale Bühne geht, war für die Gruppe lange nicht abzusehen. Bei den ersten beiden Turnierteilnahmen belegten sie den letzten und vorletzten Platz. „Als wir das Ganze hier angefangen haben, war unser einziges Ziel, nicht zu versagen. Das haben wir aber“, sagt Trainerin Azin Meyer. Nach den ersten Misserfolgen wechselten einige Cheerleaderinnen sogar zu etablierteren Teams. „Das hat uns Trainerinnen, aber auch den anderen Mädels ganz schön zugesetzt“, sagt Meyer. Doch die, die geblieben waren, packte der Ehrgeiz. Die Trainingszeit wurde verdoppelt, das Trainerteam aufgestockt. Und nicht nur die Umstände wurden verändert, auch die Dynamik innerhalb des Teams veränderte sich. „Die Mädels haben viel Eigeninitiative gezeigt. Nach dem Schmerz kam die klassische Jetzt-erst-recht-Einstellung“, erklärt Meyer. Das wird auch in der Trainingseinheit deutlich. Bei einer Figur, die nur fünf Cheerleaderinnen üben, fiebern die anderen mit. Als der Salto gelingt, applaudiert das ganze Team. Die Fünfergruppe lächelt stolz.



Gut aufgestellt: Bei ihrer ersten internationalen Meisterschaft wollen die Cheerleaderinnen Platz eins. Foto: Florian Petrow

Bei der dritten Meisterschaftsteilnahme in Lemgo, nur zwei Jahre nach ihrer Gründung, war dann alles anders. Im Dezember 2024 qualifizierten sich die Volcanos als absolute Außenseiter für die internationale Meisterschaft in den USA in der Altersgruppe 10 bis 16 Jahre. Damals noch ohne richtige Cheer-Uniform, nur in Leggings und T-Shirts. Mit einer fehlerfreien Performance zählte das Team aus rund 200 Mannschaften zu den vier besten des Turniers. „Wir haben nie gedacht, dass so etwas dabei herauskommt“, sagt Meyer.

Seitdem die Mannschaft die Reise in die Vereinigten Staaten plant, „ist der Zusammenhalt noch größer geworden“, sagt Trainerin Sonja Förster. „Irgendwann merken die Kinder, was es bedeutet, in einem Team zu sein“, ergänzt Meyer. Die Cheerleaderinnen haben viel Freizeit geopfert, um Geld zusammenzubekommen. Doch die benötigten 35.000 Euro sind zu viel für Kuchenverkauf und Spenden. Ein Fall für die NP-Sportstiftung! Mit 2500 Euro unterstützen wir neben vielen anderen Helfern die Volcanos auf ihrer Reise in die USA.

Bei einer der letzten Trainingseinheiten steht die Kür bereits und wird wieder und wieder trainiert. Trotzdem lassen Meyer und Förster Raum für Veränderungen. „Wir passen nochmal etwas an. Auf der drei schaut ihr nach oben“, ruft Meyer nach einem Durchgang. „Macht das mal intuitiv.“

Vor dem Wettkampf auf internationaler Bühne sind die Cheerleaderinnen aufgeregt. „Wir üben schon sehr lange dafür“, sagt Mina Lauenstein. „Die Vorfreude, in den USA auf der Matte zu stehen, ist riesig. Wir arbeiten alle für das gleiche Ziel.“ Und das ist klar formuliert: „Wir wollen ein ‚Hit Zero‘, eine fehlerfreie Performance“, sagt Meyer. „Und Platz eins.“

Tresoldi glaubt an den 96-Aufstieg

Ehemaliger Hannover-Stürmer zieht erstes Brügge-Fazit und schaut noch 2. Liga

Aus „Alte Liebe“ wurde die Champions-League-Hymne. Aus Gegnern wie Münster, Fürth und Elversberg wurden Bayern München, FC Barcelona oder Arsenal. Und aus anfänglichen 400.000 Euro Marktwert sind mittlerweile 10 Millionen geworden. Das 96-Eigengewächs Nicolo Tresoldi (21) verließ Hannover im vergangenen Sommer, wechselte nach Belgien zum Club Brügge – und schlug dort direkt voll ein. Im Interview mit transfermarkt.de zog Tresoldi eine erste Bilanz.

Rückblick: Nach acht Jahren im Trikot von Hannover 96 entschied sich Tresoldi vergangenen Sommer für einen Wechsel in die 1. belgische Liga nach Brügge. Trotz Gerüchten aus der Bundesliga von Vereinen wie Eintracht Frankfurt und dem Hamburger SV oder seiner italienischen Geburtsstadt Cagliari zog es den deutschen U21-Nationalspieler nicht in eine Top-Liga. „Ich wollte auch heraus aus meiner Komfortzone in Hannover“, sagt er. „Es gab auch Interesse aus Deutschland, aber ich wollte bewusst nochmal neue Reize setzen, neue Strukturen kennenlernen.“

Die Umgewöhnung gelang Tresoldi schnell. Im Ligabetrieb sammelte er in 25 Spielen zehn Scorerpunkte. In der Champions League traf er bereits dreimal – netzte unter anderem beim 3:3 gegen den spanischen Giganten FC Barcelona. „Gegen Barca, Bayern oder Arsenal in der Champions League aufzulaufen, ist schon etwas anderes, als in der 2. Bundesliga zu spielen“, sagt Tresoldi. In seiner letzten Zweitligasaison war der Stürmer zwar Hannovers bester Torschütze, traf aber in 34 Partien „nur“ siebenmal.

„Die Spielweise in der Liga ist von hohem Tempo und vielen Zweikämpfen geprägt. Das macht unheimlichen Spaß – natürlich auch, weil wir eine Mannschaft sind, die nach vorne spielt, viele Chancen kreiert und Tore erzielt“, sagt Tresoldi gegenüber transfermarkt.de über den Spielcharakter in Belgien. Die Liga läuft in Deutschland weitestgehend unter dem Radar. Dennoch machten Vereine wie Club Brügge oder Saint-Gilloise international immer wieder auf sich aufmerksam. Auf nationaler Ebene ist das Leistungsgefälle etwas größer. „Auswärts spielt man ab und zu auf Kunstrasen, das ist etwas, das ich aus der 2. Bundesliga noch nicht kannte“, sagt Tresoldi: „Auch die Stadien sind im Durchschnitt sicherlich etwas kleiner als in Deutschland.“

Die „Mehrkampfanlage“, also die Trainingsplätze von 96, befindet sich direkt am Stadion. Unweit entfernt vom Maschsee. Tresoldis neues Trainingsgelände ist allerdings auch nicht schlecht gelegen – und ebenfalls am Wasser: „In der Nähe vom Strand. Gerade im Sommer war das sehr schön“, sagt er: „Die gesamte Infrastruktur des Vereins ist schon auf dem höchsten Niveau und deutlich über dem Level, das ich aus Hannover kannte. Ich wohne nur vier Minuten vom Trainingsgelände entfernt und habe kurze Wege. Das war in Hannover anders.“

Für den Wechsel kassierte 96 eine Sockelablöse von etwa 7,5 Millionen Euro. Inklusive Boni können es 10 Millionen werden. Das wäre Vereinsrekord. Kontakt nach Hannover hat Tresoldi noch immer, zum Beispiel zu Enzo Leopold oder Kolja Oudenne.

„Ich verfolge jedes Spiel und drücke immer die Daumen. Es freut mich sehr, dass es in den letzten Wochen wieder besser läuft. Am Ende wird Hannover hoffentlich aufsteigen, das wünsche ich nicht nur den Spielern, sondern auch einfach den Fans und dem ganzen Verein“, sagt Tresoldi.



Am Ball in Belgien: Brügges Nicolo Tresoldi (links). Foto: IMAGO/Nico Vereecken

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


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

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

UNSER PRODUKT DES MONATS MÄRZ
Teraske
Ortho Reha Sanitätshäuser



EINFÜHRUNGSPREIS
Compressana Lifestyle Piqué 30
34,50 €*
* Nur im Freiverkauf zur Selbstabholung, solange der Vorrat reicht.
MODERNER LOOK FÜR NEUE PERSPEKTIVEN
Leicht, komfortabel, zuverlässig: Die Lifestyle Piqué 30 von Compressana unterstützen Ihre Beine genau dort, wo sie es im Alltag brauchen. Die Piqué-Struktur lässt Luft optimal zirkulieren und garantiert angenehm weiches Tragegefühl, und die hochwertigen robusten Materialien machen die Strümpfe strapazierfähig. Zeigen Sie Stilbewusstsein mit den ansprechenden Designs unseres Produkts des Monats März!
Klima- und feuchtigkeitsregulierend
Strapazierfähig und langlebig
Atmungsaktiv durch luftdurchlässige Poren
Leicht anzuziehen
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

Ausgetanzt?

Der bundesweite **TREND DES CLUBSTERBENS** trifft auch Hannover. Es geht um Geld, Verdrängung und fehlendes Partypublikum. Doch hoffnungslos ist die Lage nicht.

HANNOVER. Mit seiner Antwort zögert Martin Polomka keine Sekunde. Würde er einem jungen Menschen raten, heute einen Club zu eröffnen? „Nein“, sagt er. „Das ist ein Selbstmordkommando.“ Ihm selbst gehe es gut, betont er, sein Geschäft laufe auch dank Agenturevents stabil. Doch für Neueinsteiger habe sich die Lage verändert. „Das ist keine Branche mit Zukunft“, sagt Polomka, Betreiber des „PaloPalo“, des „RP5 und der „Baggi“ am Raschplatz. „Dann geh lieber ins Casino und setz auf Rot oder Schwarz.“

Seit Jahren ist in Deutschland vom Clubsterben die Rede. Ende 2024 warnte der Interessenverband Clubcommission: Rund der Hälfte der Berliner Clubs droht die Schließung. In Niedersachsen sank die Zahl der Diskotheken laut Statistischem Landesamt in den vergangenen zehn Jahren von 229 auf 148.

HANNOVERS CLUBS: WAS VERLORENGEGANGEN IST

Soweit die abstrakten Statistiken. Doch dahinter stecken teils Abschiede für immer. In Hannover schloss der Technoclub „Pan“, einst als „Men's Factory“ zunächst ein Treffpunkt für schwule Partygänger, Ende Oktober endgültig. Der Grund: benachbarte Neubauten am Engelbosteler Damm. Zuvor verschwanden bereits das „200Ponies“, das „Agostea“ und der „Funpark“. Etablierte Clubs wie die „Baggi“ am Raschplatz oder das „Nate“ in der Goseriede haben ihr Konzept geändert und öffnen nur noch für Events. Die ehemalige „Rockhouse“-Diskothek am Hauptbahnhof wurde zu Escape Rooms umfunktioniert.

„Die Zahlen sind beängstigend“, sagt Polomka. Überrascht ist er vom Negativtrend allerdings nicht. Feiern sei eben ein Luxus geworden, den sich immer weniger Menschen leisten. Steigende Energiekosten, höhere Löhne und Nebenkosten treffen auf Gäste mit schmaleren Budgets. „Eigentlich müssten wir alle Preise senken, aber das ist wirtschaftlich nicht machbar“, erklärt Polomka.

Hinzu kommt ein verändertes Ausgehverhalten, das fast alle Beteiligten beobachten. Studien zeigen, dass junge Menschen zwischen 18 und 27 seltener feiern gehen und weniger Alkohol trinken. Soziologen führen das auf verschiedene Faktoren zurück wie Konkurrenz durch soziale Medien oder wachsendes Gesundheitsbewusstsein. Ist eine ganze Generation partymüde?

Mara Lukes vom „Café Glocksee“ und Gunnar Gessner vom „Musikzentrum“ gehen dieser Frage nach. Beide arbeiten am Nachtkulturnachwuchsprojekt „Enter the Night“. In Workshops entwickeln 16- bis 21-Jährige dort Partys nach ihren Vorstellungen.

Gessner hält die These, dass junge Menschen weniger feiern, für zu simpel. „Ein großer Faktor ist, dass Deutschland älter wird. Die Jahrgänge, die ausgehen, sind kleiner als früher“, sagt er. Lukes sagt: Junge Menschen wollen feiern, aber anders. „Man merkt, dass gerade Jüngere an der Bar eher Softdrinks oder Wasser bestellen“, sagt sie. Bewusster Konsum sei keine Ausnahme mehr. Auch die Sensibilität für Übergriffe und Fehlverhalten im Nachtleben sei gestiegen.

Zudem fehle vielen die Einführung in die Clubkultur. „Die 18- bis 22-Jährigen von heute haben diese Phase verpasst“, erklärt Lukes. Das führe zu weniger Identifikation mit Clubs, weniger Club-Hopping und einer gezielteren Suche nach Events. „Viele orientieren sich an Social Media und wollen bestimmte, größere DJs sehen.“ Diese seien teuer, und Clubabende würden zum seltenen Luxus.

Auch Polomka beobachtet den Wandel. Früher sei man abends zum Raschplatz gezogen, um spontan zu schauen, wo etwas los war. Heute checken Gäste vorab Instagram, folgen DJs und vergleichen Lineups. Stammgäste, die jeden Freitag denselben Club besuchen, gebe es kaum noch.

Die Clubszene erkennt zunehmend, dass Zusammenarbeit nötig ist. Nils Donhauser und Kristin Wolter vom Nachtbüro Hannover, der Koordinationsstelle zwischen Stadtverwaltung und Clubszene, spüren das in ihrer Arbeit. „Als wir anfingen, fragten wir die Beteiligten: Was braucht ihr? Der größte Wunsch war bessere Vernetzung – ob Steintor, Raschplatz oder Linden“, sagt Wolter. Daraus entstand der Nachtrat, ein Gremium aus 23 Aktiven des Nachtlebens. Einen solchen Nachtrat wie in Hannover gibt es sonst nur in Stuttgart und Mannheim.

Eine zentrale Frage in der politischen Debatte: Was ist ein Club? Ein Kulturort? Ein sozio-kultureller Raum für Begegnung und Integration? Oder eine privatwirtschaftliche Vergnügungsstätte? In Hannover gilt Letzteres. Deshalb unterliegen Clubveranstaltungen der Vergnügungssteuer – eine Seltenheit in Deutschland. Die meisten Städte erheben diese Steuer, die auch Spielhallen und Bordelle betrifft, nicht mehr. Hannovers Clubbetreiber, darunter Polomka, fordern vehement ihre Abschaffung.

„Das Thema ist politisch bekannt und wird diskutiert“, sagt Donhauser. Er beobachtet, dass in der Verwaltung das Bewusstsein für die Bedeutung des Nachtlebens wächst. „Sicherheitspolitik, Integration, Wirtschaft und Tourismus – all das greift im Nachtleben ineinander“, betont er.

STADTPLANUNG: CLUBS OFT ÜBERSEHEN

Ein weiteres Problem: Clubs werden bei der Stadtplanung oft ignoriert. „Wenn Clubs und Livemusikstätten nicht als Kulturorte in der Bebauungsplanung berücksichtigt werden, oder sich die Art des Baugebietes ändert und dadurch die Immissionsrichtwerte nicht mehr erfüllt werden können, müssen diese Orte schließen“, erklärt Wolter. Sie wünscht sich ein Agent-of-Change-Prinzip: Wer Wohnungen in der Nähe eines Clubs baut, muss für den Schallschutz sorgen, nicht andersherum. Am Beispiel „Pan“ wurde deutlich, wie es ansonsten zu Verdrängung kommt: Neue Wohnungen entstehen, der Club verschwindet.

Leipzig ist hier weiter. Seit 2022 führt die Stadt Clubs und Livemusikstätten in einem Kulturkataster. Das soll sie schützen und Konflikte bei Bauvorhaben verhindern. „Wir brauchen ein Umdenken zur 24-Stunden-Stadt“, sagt Wolter. „Das Leben hört nicht auf, wenn es dunkel wird.“

Was verliert eine Stadt, wenn ihre Clubs verschwinden? Polomka hat eine klare Antwort: „Das soziale Miteinander.“ Nachtleben sei mehr als Alkohol und Bass. Es bedeute Begegnung, Reibung, Zufall. Zudem seien Clubs wichtige Arbeitgeber für Studierende und Minijobber. Auch Hotels, Kioske und der Tourismus profitieren.

Gessner erinnert sich außerdem an einen Schlüsselmoment während der Corona-Pandemie. „Irgendwann hat die Politik gebettelt, dass wir wieder öffnen“, erzählt er lächelnd. „Weil die Leute draußen gefeiert und alle genervt haben.“ Clubs böten Kontrolle, einen Rahmen, und wirkten dem Unsicherheitsgefühl entgegen, das viele in der Nacht empfinden.



Nachtleben in Not: Hannovers Clubszene schlägt Alarm. Symbobild: Sophia Kembowski/dpa

NEUE CLUBS IN HANNOVER? EINE RARITÄT

Während viele Clubs um ihr Überleben kämpfen, öffnen immer seltener neue – und wenn, sind sie nicht lange da. In der Nordstadt versucht die Crew des ehemaligen „Pan“ den legendären Technoclub Weidendamm als „Club WDM“ zurückzubringen. Betreiber David Heuer will den Nachtbetrieb durch Tagesangebote wie Kultur- und Freizeitveranstaltungen querfinanzieren.

Womöglich stirbt die klassische Diskothek irgendwann aus. Doch es gibt immer noch Menschen, die ihr Glück als Clubbetreiber versuchen – auch wenn es ein Spiel mit hohem Risiko bleibt.



8352501_002626







36773102_002625

Ist Ihr Teppich sauber?



Wir bieten Ihnen einen einmaligen Service für Ihre Teppiche. Angefangen beim An- und Verkauf über die Wäsche und Reparatur bis hin zur Inzahlungnahme. Sie meinen Ihr Teppich ist noch sauber? Oberflächen schon, aber was versteckt sich alles im Flor? Milben, Motteneier, Pflanzensporen, Spuren von Tierkot und Urin, aber vor allem feiner Sand. Diese Dinge bringen Sie nämlich - ohne es zu wollen und zu spüren - immer wieder mit nach Hause. Die Lösung: eine professionelle Teppichwäsche.
Sogar der feien Sand, der tief im Flor fest sitzt und im Inneren wie Schleifpapier den Teppich aufarbeitet, wird restlos entfernt. In einem Zeitraum von 3-5 Jahren können übrigens bis zu 250 Gramm Feinsand pro Quadratmeter zusammenkommen. Wir waschen den Teppich per Hand mit Reinigungsmitteln auf biologischer Basis. Das schont nicht nur den Teppich, sondern auch die Umwelt. Danach wird der Teppich gespannt und getrocknet. Durch „Rückfettung" erhält das Schmuckstück ein Schutzschild gegen Schmutz und Feuchtigkeit. Also tun sie etwas für Ihren Teppich und lassen Sie ihn im alten Glanz erstrahlen. Zögern Sie nicht lange und rufen Sie uns an. Wir kommen kostenlos vorbei.

8345601_002626

PR-Anzeige

Sonderaktion
30% Rabatt
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

kostenloser Abhol- und Bringedienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 5Tage gültig

Restaurieren von Teppichen aller Art
(Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern).
Beseitigung von Wasserschäden

Teppich Klinik
Lange-Feld-Straße 58
30926 Seelze/Letter
Tel.: 0511 - 10 59 28 81

Neue Ideen für Hannovers Image

Kampagne der Tourismusgesellschaft soll die Landeshauptstadt bekannter machen: **„UNBOXING HANNOVER"** startet Mitte März. Der Auftrag kostet 250.000 Euro.

HANNOVER. Selbstverständlich geht es auch um den Keks, der aus Hannover nicht wegzudenken ist. „Hier ist alles in Butter. Sogar die Kekse", lautet einer der Slogans der neuen Imagekampagne für Hannover. Unterlegt ist der Spruch mit einem Bild vom traditionellen Leibniz-Butterkeks auf gelbem Hintergrund. Mit solchen Werbefotos und Sprüchen soll Hannover wieder strahlen, und sich vom Graue-Maus-Image lösen. „Wir packen Hannover wieder auf die Karte", sagt Christian Katz, neuer Chef der Hannover Marketing und Tourismus Gesellschaft (HMTG).

Den einen Stadt-Slogan mit entsprechendem Logo oder Fotomotiv gibt es nicht, sondern viele verschiedene Themen, Bilder und markante Sätze. Zum Auftakt der Kampagne Mitte März will die HMTG neun Motive ausspielen, sei es im Internet oder auf Plakaten im Straßenraum. Insgesamt sind etwa 20 Motive geplant, aber die Zahl könne auch noch erweitert werden, sagt Katz. Im Grunde spielt die neue Imagekampagne mit bekannten Hannover-Themen, etwa der Naherholung (das grüne Hannover), Großveranstaltungen (Maschseefest), Kioskkultur, Sternerestaurants und Herrenhäuser Gärten.

Im Folgenden eine kleine Auswahl der neuen Plakatmotive: Auf einem Foto sieht man das goldene Tor im Großen Garten, dazu der Spruch: „Golden Gate. Haben wir auch. Steht im Garten." Ein anderes Motiv zeigt die Eilenriede aus der Vogelperspektive. Dazu heißt es: „Stadtwald. Größer als der Central Park." Ein weiteres Bild zeigt das nächtliche Hannover von oben mit all seinen Straßen und Bahnlinien. Darauf prangt der Slogan: „Wir drängen uns nicht in den Mittelpunkt. Der sind wir schon."



Neue Impressionen: Christian Katz und Laura Bommert von der Hannover Marketing und Tourismus Gesellschaft präsentieren auf dem Telemoritz die neue Imagekampagne für Hannover. Foto: Florian Petrow

Frisch, ironisch und bodenständig solle das rüberkommen, heißt es vonseiten der HMTG. Oberbürgermeister Belit Onay (Grüne) ist angetan. „Ein positives Image ist auch ein Wirtschaftsfaktor", sagt Onay.

Entwickelt wurde die Kampagne in mehreren Schritten. So hat die HMTG in einer europaweiten Ausschreibung drei Hamburger Agenturen gefunden, die die neue Imageoffensive gestalten: Pahnke GmbH, Brandmeyer Markenberatung und Stadtmanufaktur GmbH. Parallel haben die hannoverschen Tourismusexperten sieben Workshops mit insgesamt 160 Teilnehmern aus Stadtverwaltung, Gastro- und Konzertbranche, Handel und Wirtschaft, Sport und Kultur organisiert, um Ideen und Themen zu sammeln.

Herausgekommen ist „Unboxing Hannover" – so nennen die Werbeprofis ihren Ansatz. Der Begriff kommt aus der jugendlichen, internetaffinen Sprache und bezeichnet ein neugieriges, freudiges Entdecken von Unbekanntem. „Dass viele Menschen kein klares Bild von Hannover haben, ist auch eine Chance", sagt Helge Hummel von der Agentur Pahnke.

250.000 Euro hat die HMTG für den Auftrag ausgegeben. Dass sich die Kosten in Grenzen halten, liege auch daran, sagt HMTG-Chef Katz, dass sich die beauftragten Agenturen nicht alles selbst ausdenken mussten, sondern Inhalte geliefert bekamen, eben durch die Workshops.

Mit der neuen Imagekampagne wolle man verschiedene Gruppen ansprechen, heißt es vonseiten der Agenturen: Zum einen sei das Ziel, Fachkräfte zu überzeugen, dass Hannover ein lebenswerter Ort ist. Zum anderen wolle man Touristen anlocken. Und nicht zuletzt sollen auch die Stadtbewohner einen frischeren Eindruck von ihrer Stadt bekommen. „Nur 37 Prozent der Deutschen verbinden konkrete Vorstellungen mit Hannover", sagt HMTG-Chef Katz. Das wolle man ändern. Hannover sei ein „hidden (verborgener) Champion" und das „hidden" wolle man streichen. Klar sei aber auch, dass der Prozess Jahre dauern werde. „Unboxing Hannover" verstehe er als Plattform, sagt Katz, die stets offen sei für neue Ideen.

- Anzeige -

Frühlingsfest bei Möbel Staude!

Endlich kommt der Frühling! Das ist ein wunderbarer Anlass, um am **06., 07. und 08. März unser großes Aktions-Wochenende mit verkaufsoffenem Sonntag** zu feiern!

Aus diesem Anlass gibt es bis zu 25% Rabatt auf Möbel plus sensationelle 10% Extra-Rabatt. Doch das ist längst nicht alles! Ein buntes Rahmenprogramm macht den verkaufsoffenen Sonntag am 08.03. zu einem Spaß für die ganze Familie!

Am Sonntag warten ganz besondere Aktionen auf Sie: Der **kulinarische Markt** auf unserem Parkplatz bietet für alle Geschmäcker das passende Angebot – von deftiger Erbsensuppe über Schmalzkuchen bis hin zu Likören und ganz besonderen Überraschungen. Lassen Sie sich vom großen Angebot verzaubern!

Der verkaufsoffene Sonntag und die Eröffnung der Gartensaison

Im Möbelhaus erwarten Sie besondere Angebote wie etwa unsere **große Garten-Eröffnung!** Neben besonderen Angeboten und den neuesten Trends erwartet Sie außerdem das **GOP Varieté** mit tollen Aktionen, Rabatten sowie dem Glücksrad.

Ein weiterer Fokus liegt auf Kunst und Kultur: Inspirationen aus Malerei, Fotografie und Grafikdesign laden zum Verweilen ein. Im Concept Store präsentiert das Kunsthaus ARTES ihre abstrakten Werke.



Auch bei Küchen Staude feiern wir den verkaufsoffenen Sonntag: Hier gibt es eine Dunstabzug-Vorführung von Bora und Küchenverkauf zum Meterpreis. Zusätzlich stehen Musterküchen mit bis zu 70% Rabatt zum Abverkauf.

Designliebhaber finden im Concept Store, genau zwischen Möbelhaus und Küchencenter, eine beeindruckende Auswahl an echten Designklassikern und ästhetischen Newcomern. Auch hier gibt es am Aktionswochenende ganz besondere Angebote und Aktionen. Man merkt: In der Meelbaumstraße gibt es zwischen dem 06. und 08.03. eine Menge zu entdecken - da wird garantiert jeder fündig!

Am verkaufsoffenen Sonntag: Frühstück ab 9.00 Uhr, geöffnet ab 10.00 Uhr, Verkauf ab 12.00 Uhr. Möbel Staude, Meelbaumstr. 15, 30165 Hannover

8360001_002626

Entdecken Sie unsere guten Seiten: Lokales · Sport · Einkaufstipps hallo wochenende

Grüne Wege auf Dächern

Auf dem Parkhaus Schmiedestraße startet das Projekt „City Roofwalks"

HANNOVER. Mit dem ersten Spatenstich hat die Umsetzung der sogenannten „City-Roofwalks" auf dem Parkhaus Schmiedestraße begonnen. Das Projekt soll bislang versiegelte Dachflächen in begehbare, begrünte Aufenthaltsräume verwandeln und Klimaanpassung mit neuer Aufenthaltsqualität in der Innenstadt verbinden.

Zum offiziellen Baubeginn kamen unter anderem Sören Bartol, Parlamentarischer Staatssekretär im Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen, Oberbürgermeister Belit Onay sowie Karsten Klaus, Geschäftsführer der hanova Wohnen GmbH, auf dem Oberdeck des Parkhauses zusammen. Der Bund unterstützt das Vorhaben mit 2,7 Millionen Euro.

Die „City Roofwalks" reagieren auf zentrale Herausforderungen moderner Städte. Hohe Versiegelungsgrade, zunehmende Hitzeperioden und vermehrte Starkregenereignisse stellen Kommunen vor wachsende Aufgaben. Begrünte Dächer können zur Abkühlung beitragen, Regenwasser zwischenspeichern und zeitverzögert abgeben. Dadurch wird die Kanalisation entlastet und das Mikroklima verbessert. Zugleich entstehen zusätzliche Aufenthaltsflächen, die neue Perspektiven auf die Innenstadt eröffnen und Stadtleben auf einer weiteren Ebene ermöglichen. In der aktuellen Bauphase entstehen rund 550 Quadratmeter extensive und 1.300 Quadratmeter intensiv begrünte Dachflächen sowie etwa 800 Quadratmeter begehbare Bereiche. Geplant sind zudem Fassadenbegrünungen, Aufenthalts- und Spielflächen sowie barrierefreie Zugänge. Perspektivisch sollen Rundwege mehrere Gebäude miteinander verbinden.



Grüne Aufenthaltsbereiche auf den Dächern der Stadt: So soll es später aussehen. Visualisierung: Rehwaldt Landschaftsarchitekten

Oberbürgermeister Belit Onay sagte, Hannover schaffe grüne Räume dort, wo bisher kaum nutzbare Flächen waren. „So verbinden wir Klimaanpassung, Aufenthaltsqualität und eine lebendige resiliente Innenstadt auf innovative Weise. Hannover nutzt seine Chancen und denkt Stadt neu – nachhaltig, offen und für alle zugänglich ", so Onay.

Bartol war als Fördermittelgeber eigens aus Berlin angereist. Er unterstrich die Bedeutung des Projekts. „Mit den „City Roofwalks" zeigt Hannover, wie Dächer zu einem lebendigen öffentlichen Raum mitten in der Stadt werden können. Das Projekt macht erlebbar, wie Klimaanpassung ganz konkret aussieht: Dächer werden hier zu grünen Oasen, die Regenwasser speichern, Schatten spenden und für ein angenehmeres Mikroklima sorgen", sagte Bartol. „Ich freue mich sehr, dass der Bund dieses Modellprojekt mit 2,7 Millionen Euro unterstützt. Ich hoffe, dass Hannover damit viele andere Städte inspiriert, ihre Dächer als wertvolle Chance und als Schlüssel für urbane Klimaanpassung zu begreifen."

Das Projekt geht aus Hannovers Bewerbung als Kulturhauptstadt hervor und wurde in mehreren Planungsphasen gemeinsam mit der hanova weiterentwickelt. Bundesweit gilt die Kombination aus Parkhausnutzung und hochwertiger Dachbegrünung als bislang einmalig. **RED**



Symbolischer erster Spatenstich für die City Roofwalks (v.l.): Karsten Klaus (Geschäftsführer hanova), Justin Kirchhoff (Fachbereichsleiter Umwelt und Stadtgrün), Anja Ritschel (Wirtschafts- und Umweltdezernentin), Sören Bartol (Parlamentarischer Staatssekretär im Bundesumweltministerium), Belit Onay (Oberbürgermeister). Fotos: LHH

Fünf Jahre ZeitZentrum

HANNOVER. Das ZeitZentrum Zivilcourage feiert im März sein fünfjähriges Bestehen. Aus diesem Anlass lädt die Einrichtung am Sonnabend, 14. März, von 11 bis 16 Uhr zu einem Tag der offenen Tür am Theodor-Lessing-Platz 1a unter dem Titel „demokratie*fest" ein.

Das offizielle Jubiläumsprogramm beginnt um 11 Uhr mit einer Begrüßung durch Oberbürgermeister Belit Onay. Anschließend gibt Dr. Jens Binner, Direktor des ZeitZentrums, unter der Überschrift „5 Jahre. Rückblick und Aussichten" einen Einblick in die Entwicklung der Einrichtung und skizziert Perspektiven für die Zukunft. Es folgt ein Podiumsgespräch zum Thema „Zivilgesellschaft und kommunale Erinnerungskultur – Perspektiven für die Zukunft". Daran beteiligen sich die Bildungs- und Kulturdezernentin Eva Bender, Tchadarou Abdoul von Generation Postmigration, Lisanne Richter von catcallsofhannover, Sebastian Wertmüller vom Netzwerk Erinnerung und Zukunft sowie eine Vertretung des Andersraum. Die Moderation übernimmt Meggy Jackstadt. Musikalische und literarische Beiträge steuern die Sängerin Joy Bogat und die Autorin Ninia LaGrande bei.

Von 12.30 bis 16 Uhr schließen sich interaktive Angebote an. Vorgesehen sind thematische Kurzführungen mit Einblicken in die Arbeit des Hauses, die interaktive Erkundung „Meine Welt", kurze Outdoor-Stadtführungen sowie eine Fotoaktion zum Thema Demokratie. Zudem gibt es ein Glücksrad und Möglichkeiten zum Austausch.

Das ZeitZentrum Zivilcourage ist Lernort zur Geschichte der hannoverschen Stadtgesellschaft in der Zeit des Nationalsozialismus. Darüber hinaus betreut und fördert das Team lokale Erinnerungsprojekte wie die Stolpersteine, städtische Informationstafeln und weitere Erinnerungsorte in Hannover. Auch regelmäßige Publikationen zur historischen Grundlagenforschung gehören zum Angebot. **RED**



3131501_002626



Sex in der Steinzeit

Das **WILHELM-BUSCH-MUSEUM** zeigt gleich vier Ausstellungen von Comic-Künstlerinnen – darunter Werke von Ulli Lust, deren grandioses Buch „Die Frau als Mensch" die Steinzeit aus weiblicher Sicht neu entdeckt

HANNOVER. Die Idee sei ihr gekommen, als sie mit ihrem Enkel in der U-Bahn unterwegs gewesen sei, sagt sie. Das Kind bemerkte die Ritze zwischen Bahnsteigkante und Zug - und inspirierte die Künstlerin Anke Feuchtenberger so zu ihrem Bilderzyklus „Der Spalt".

Eine Schlange kriecht darin bedrohlich aus einer Ritze. Menschen mit stumpfen Blicken sitzen vereinzelt an einem Tisch. Apathische Gesichter, düstere Szenerien. Der Spalt steht hier metaphorisch auch für gesellschaftliche Zerrissenheit und Entfremdung.

Das Wilhelm-Busch-Museum bietet jetzt tiefe Einblicke in den teils surrealen Kosmos von Anke Feuchtenberger, der „Grande Dame unter den Comiczeichnerinnen", wie Museumsdirektorin Eva Jandl-Jörg sagt.



„Die Frau als Mensch": Ulli Lust im Wilhelm-Busch-Museum vor Bildern aus ihrem preisgekrönten Comic-Sachbuch. Foto: Nancy Heusel

DÜSTERE POESIE

Oft umweht eine düstere Poesie die kraftvollen Kohlezeichnungen der Künstlerin, die 1963 in Ost-Berlin geboren wurde. Teils sind ihre Werke autobiografisch geprägt – etwa „Genossin Kuckuck", das die Enge einer Kindheit in der DDR reflektiert. Dabei scheint Unbewusstes ans Licht zu drängen. „Oft habe ich das Gefühl, die Zeichnerin ist klüger als ich", sagte Feuchtenberger bei der Präsentation der Ausstellung „Ich sehe was, was du nicht siehst!".

Mit Geschlechtsrollen, Körperlichkeit und gesellschaftlichen Abgründen beschäftigen sich auch die Werke von Ulli Lust. Wie Anke Feuchtenberger zählt die gebürtige Österreicherin zu den prägenden Comiczeichnerinnen unserer Zeit. Dabei haben beide Künstlerinnen erst mit etwa 30 Jahren die Comickunst für sich entdeckt.

In ihrer Graphic Novel „Heute ist der letzte Tag vom Rest deines Lebens" erzählt Lust, deren Werke das Busch-Museum ebenfalls in einer eigenen Ausstellung zeigt, von einer Reise, die sie als unbedarfte 17-Jährige nach Italien unternahm – und die sie viel über die von Männern dominierte Welt lehrte. Eine Geschichte über Freiheit, Selbstbestimmung und Sexualität.

DIE FRAU IN DER STEINZEIT

Zum Bestseller wurde auch Lusts Werk „Die Frau als Mensch", das 2025 den Deutschen Sachbuchpreis erhielt. Der Band setzt ganz neue Maßstäbe, was den Comic als Medium der Wissenschaftsvermittlung anbelangt: Auf Grundlage archäologischer Erkenntnisse erzählt Lust, die als Professorin für illustrative Gestaltung an der Hochschule Hannover lehrt, die Geschichte der frühen Menschen. Dabei hinterfragt sie die üblichen Klischees von Geschlechterrollen.

Im Nachfolgeband „Die Frau als Mensch – Schamaninnen" geht es ebenfalls um Jagd, Sex und Naturgewalten aus weiblicher Perspektive. Quintessenz: Nicht die (oft männliche) Gewalt, sondern die (oft weibliche) Fähigkeit zur Kooperation sicherten der steinzeitlichen Bevölkerung das Überleben.

Auch zwei weitere, kleinere Ausstellungen nehmen die Welt aus weiblicher Sicht in den Blick: Im Wilhelm-Busch-Kabinett, wo das Museum Werke seines Namenspatrons zeigt, präsentiert Michaela Konrad ihre Plakate im US-Comicstil. Es geht um Konsumkritik und um eine Ethik des Verzichts, um Landleben und Kindheitsszenen. Oft ergeben sich dabei überraschende Berührungspunkte mit den Werken Buschs.

STORYS VON MUTTER UND TOCHTER

Die Comickünstlerin Katharina Greve hat ganz wunderbare, kinderkompatible Mädchengeschichten erschaffen. Ihre „Mutter und Tochter"-Zeichnungen sind die weibliche Antwort auf die berühmten „Vater und Sohn"-Bildergeschichten von e.o. Plauen.

Ihre Comicheldin Prinzessin Petronia, die Mathe liebt und die Farbe Rosa hasst, ist die Cousine des Kleinen Prinzen. Anders als ihr Cousin setzt die rationale Prinzessin allerdings auf Logik statt auf Schwärmereien: „Mit der Lupe sieht man besser als mit dem Herzen." Eine sehr bodenständige Sicht der Dinge.

Das „Deutsche Museum für Karikatur und Zeichenkunst Wilhelm Busch" zeigt die Werke von Ulli Lust und Anke Feuchtenberger bis zum 14. Juni, die von Michaela Konrad bis zum 17. Mai und die von Katharina Greve bis zum 2. August.

MIX Markt

Gültig: Montag 02.03. - Samstag 07.03.2026*

Schweinenacken ohne Knochen 1 kg 5.99
Schweine-Schulter mit Knochen 1 kg 3.79
Halbes Schwein 1 kg 3.99
Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg 4.44
Marinierte Schälrippen vom Schwein 1 kg 3.99
Schweine-Bauch mariniert in Scheiben 1 kg 4.99
Mariniertes Schweinefleisch für Schaschlik 1 kg 6.99
„I Love Pelmeni Beef" Teigtaschenmit Rindfleischfüllung 1 kg Btl. 5.99
„Krasnaja zena" Teigtaschen mit Schweinefleisch-füllung 1 kg Pack 3.99
Schwarz- oder Lachs-Kaviar „Tsarskaya Kaviar" - Imitat aus Fischfond und Alginathülle je 220 g Gl., 1 kg = 10,41 2.29
Saure Sahne 30% Fett 380 g Becher, 1 kg = 6,29 2.39
0,5 L Flasche 1.79
Gärgetränk „Kwas" vom Fass 0,5 L Fl, 1 L = 3,58

Weltfrauentag am 8. März! Wir gratulieren allen unseren Kundinnen.

"SOBRANIE" Sekt versch. Sorten je 0,75 L Fl., 1 L = 17,32 12.99
Rührkuchen mit Honig und Trockenpfaumen „Medowik" 320 g Pack, 1 kg = 15,60 4.99
Torte „Bisquit" oder Sahnefruchttorte „Damskij Kapriz" je 700 g Pack, 1 kg = 15,70 10.99
„Tag und Nacht" Torte 240 g Pack, 1 kg = 19,96 4.79
Schaumzucker-ware „Lanesch" versch. Sorten je 420 g Pack, 1 kg = 8,55 3.59

*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 - 18:00 Mix Markt Hannover Inhaber: Dmitri Kuschlyu Schierholzstr. 128 30655 Hannover

37630501_002625

Entdecken Sie unsere guten Seiten: Lokales · Sport · Einkaufstipps hallo wochenende

WIR RÄUMEN AUF! IHR RÄUMT AB!

*Nur auf ausgewählte Böden bis zum 24.03.2026, online und in den Filialen. Gilt nicht für Sonderbestellungen und ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Eine Rabattierung bereits getätigter Aufträge ist nicht möglich. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen bei sofortiger Mitnahme. Dieses Angebot gilt nicht für Zubehör. Nur solange der Vorrat reicht.

ÜBER 50%* 30% 20% 0% Dämmung & Fußleisten kostenlos
Laminat Vinyl Parkett

Laminat Cortina Eiche (H2716) anstatt 21,99 jetzt nur €/m² 9,99 inklusive PE-Dämmung und Fußleisten
• 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
• Hält starker Nutzung problemlos stand
• Natürlicher Look, der beeindruckt
• Schnelle und einfache Verlegung
• Blauer Engel / Made in Germany

bodomoLAMINAT Cardiff Eiche (8035) Cardiff Eiche natur (8036) anstatt 13,99 jetzt nur €/m² 9,99 inklusive PE-Dämmung und Fußleisten
• 8 mm Stärke | NK 32 | AC4
• Hält Belastungen mühelos stand
• Natürlicher Look im Landhausstil
• Schnelle u. einfache Verlegung
• Blauer Engel
• Made in Germany

bodomoLAMINAT Pune Oak vintage (7508) Luna Oak creme (7509) anstatt 12,99 jetzt nur €/m² 9,99 inklusive PE-Dämmung und Fußleisten
• 7 mm Stärke | NK 31 | AC3
• Hält starker Nutzung stand
• Zeitlose Optik für den Vintage-Style
• Blauer Engel / Made in Germany
• Schnelle u. einfache Verlegung

Bardolino Eiche Grau (H1056)
Unser Verkaufspreis, €/m² 17,99
PE-Dämmung, 2 mm, unser Preis €/m² 0,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. 3,75
Alles zusammen: 22,73
Unser Preis €/m² 17,99
Laminat (H1055) Dekor Bardolino Eiche
• 8 mm Stärke | NK 31 | AC3
• Ideal für alle Wohnbereiche
• Natürlicher Eichenlook für klassische Eleganz
• Schnelle und einfache Verlegung
• Blauer Engel / Made in Germany
Sie zahlen nur €/m² 9,99

Cilo Roof (5856)
Unser Verkaufspreis, €/m² 24,99
Fußleiste passend, unser Preis €/lfm. 5,41
Alles zusammen: 30,40
Unser Preis €/m² 24,99
bodomoKLICK-VINYL (5855) Dekor Cilo Salt
• 4,5 mm Stärke | Nutzschicht: 0,3 mm | NK 31
• Integrierte Dämmung
• Echter Fliesenlook mit matter Oberfläche
• Strapazierfähig und robust
• 100 % Wasserfest und pflegeleicht
Sie zahlen nur €/m² 17,99

Laminat DEPOT
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10 - 19 Uhr · Sa 9 - 18 Uhr

Hannover am A2 Center · Varrelheide 204

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

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

laminatdepot.de
Jetzt 22x · auch in: Aachen, Bielefeld, Bietigheim, Bochum, Dortmund, Duisburg, Erkrath, Essen, Gelsenkirchen, Hamburg, Hamm, Iserlohn, Lippstadt, Mönchengladbach, Mülheim/Ruhr, Paderborn, Porta Westfalica, Solingen, Velbert, Viersen und Wuppertal

15779HAN Laminat-Lager Mitte GmbH · Herforder Str. 158 · 33609 Bielefeld

7663201_002626



Walt Kracht & His Orchestra im Cavallo. Foto: privat

Big-Band-Sounds im Cavallo

Konzert von Walt Kracht & His Orchestra

HANNOVER. Walt Kracht & His Orchestra sind am Sonntag, 15. März, in der Cavallo Königlichen Reithalle, Dragonerstraße 34 in Hannover, zu Gast. Das Konzert steht unter dem Motto „Swing, Hits & Evergreens“ und beginnt um 16 Uhr, Einlass ist ab 15.15 Uhr.

Das Orchester unter der Leitung von Walt Kracht präsentiert ein facettenreiches Programm mit moderner internationaler Tanz- und Unterhaltungsmusik im Big-Band-Sound. Auf dem Programm stehen Melodien und Arrangements aus Musical-, Hit- und Evergreenbereich, kombiniert mit Swing von Glenn Miller, Bert Kaempfert und James Last sowie Titeln aus dem hannoverschen Traditionsbereich.

Walt Kracht & His Orchestra zählen zu den wenigen Tanz- und Unterhaltungsorchestern, die den Stil einer klassischen Big Band pflegen. Die Formation ist seit Jahren im In- und Ausland unterwegs und war Gast bei zahlreichen Rundfunk- und Fernsehanstalten. Gesanglich wird das Programm von Inna Vysotska und Viktor Vysotski gestaltet.

Der Eintritt kostet 29 Euro inklusive einer Tasse Kaffee bei freier Platzwahl. Karten sind im Vorverkauf erhältlich bei Die Perücke, Lister Meile 28, Telefon (0511) 3480809, bei Brillen Stephan, Vahrenwalder Straße 82, Telefon (0511) 669582, sowie bei Juwelier Gold-Graeber, Sutelstraße 5, Telefon (0511) 64682751.

waltkracht.de

Eintauchen. Miterleben. Mitreden.

Der *magaScene* Kultur-Tipp: **FILMFEST SEHPFERDCHEN** vom 8. bis 18. März

Es ist das Festival, das Groß und Klein verbindet: Vom 8. bis 18. März zeigt das Filmfest Sehpferdchen wieder internationale Filme, lädt zu Gesprächen mit Filmschaffenden, präsentiert von Schulklassen gedrehte Patenfilme, hat eine Jugendfilmjury (einzigartig in Hannover) und bietet medienpädagogische Begleitung aller Vorstellungen. Für Kinder ab 4 Jahren, für Schulklassen und Gruppen, für Jugendliche, Familien und für Erwachsene gibt es ein vielfältiges Programm. Schulklassen sowie Kinder- und Jugendgruppen können sich bereits über ein Online-Formular anmelden.

Im Kino im Künstlerhaus (Hannover) und in der Neuen Schauburg (Burgdorf) versammelt das Festival internationale Kinder- und Jugendfilme, die neugierig auf die Welt machen und junge Perspektiven ernst nehmen. In Animations-, Spiel- und Dokumentarfilmen erzählen Kinder und Jugendliche von Freundschaft, Familie, Abschied, Mut und Selbstfindung. Fantasie trifft auf Realität, leise Alltagsgeschichten auf große gesellschaftliche Fragen. Die Filme laden zum Mitfühlen, Nachdenken und Austauschen ein – altersgerecht, vielstimmig und mit einem offenen Blick auf unterschiedliche Kulturen, Lebensweisen und Zukunftsträume. Das Filmfest ist mehr als nur ein Kinobesuch. Für die Vorstellungen vormittags und nachmittags in Hannover werden Filmgespräche mit Moderatoren und teilweise mit Gästen aus der Filmbranche angeboten.

Alle (Kinder und Erwachsene) dürfen fragen, was immer sie von den Profis wissen möchten.



Szene aus „Das geheime Stockwerk“. Foto: Kevin Lee - Amour Fou

Alle dürfen erzählen, was sie beim Schauen der Geschichte empfunden haben. Damit soll ein Austausch zwischen den Generationen angeregt werden. Als Ergänzung zur Kinovorstellung gibt es nicht nur die anschließenden Filmgespräche, sondern auch die Sehpferdchen Filmschule. Mit dem Greenscreen zaubern und den Ton angeln: Hier können Schulklassen ab dem 3. Jahrgang selbst entdecken, was es heißt, einen Film zu drehen.

Am Sonntag, 8. März heißt es um 15 Uhr: „Klappe und Action“ für zehn Tage voller Kino, Spaß und inspirierender Gespräche. Im Kino im Künstlerhaus (Sophienstraße 2) feiert das Team des Filmfestes Sehpferdchen mit Förderern, VIPs und Kinofans die Eröffnung des Filmfestes Sehpferdchen 2026. Schon vor seinem offiziellen Kinostart zeigt das Sehpferdchen den Film „Das geheime Stockwerk“. Hier macht der zwölfjährige Karli eine Zeitreise – mit einem magischen Aufzug in einem alten Hotel. Rundherum wird es ein Überraschungsprogramm geben, aber so viel sei verraten: Auch Regisseur Norbert Lechner und weitere Mitglieder des Casts werden dabei sein, um nach der Filmvorführung Fragen aus dem Publikum zu beantworten. Im Anschluss gibt es in der Literaturetage nebenan die Gelegenheit, bei Getränken und Snacks die Gespräche zu vertiefen.

Das ausführliche Programm gibt es hier: filmfest-sehpferdchen.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.

Der rote Knopf bietet Sicherheit für alle Fälle

Heute starten die Johanniter-Sicherheitswochen. Noch bis zum 5. April kann der Notrufdienst vier Wochen lang kostenlos getestet werden.

HANNOVER. Es geht manchmal so schnell. Ein Stolpern, ein Sturz und auf einmal sind die Arme zu schwach, um von alleine wieder hochzukommen. Wer einen Hausnotruf hat, trägt die Sicherheit mit sich. Dann reicht ein Knopfdruck, um Alarm zu schlagen. Über die Funkverbindung kommt ein Gespräch zustande, die Zentrale informiert einen Einsatzfahrer. Mehr als 16.000 Menschen in der Region Hannover verlassen sich inzwischen auf den Notrufdienst und die schnelle Hilfe der Johanniter.

Viele der Hausnotrufkunden sind um die 80 Jahre alt und leben nach wie vor in ihrem gewohnten Zuhause. Keine Seltenheit ist, dass sie kurz vor der Anschaffung des Gerätes behauptet hatten, sie seien dafür noch zu jung. „Das ist ein grundlegender Denkfehler“, sagt Lars Lühmann, Leiter der Hausnotrufzentrale der Johanniter in Niedersachsen und Bremen: „Ein Notfall kann selbst in der eigenen Wohnung überall und jederzeit eintreten, auch bei jungen Menschen oder bei älteren, die sich noch fit fühlen. Mit zunehmendem Alter steigt natürlich das Risiko, dass man stürzt oder ein internistischer Notfall eintritt wie ein Herzinfarkt. Wenn dann niemand da ist, der es bemerkt und Hilfe holt, kann das schlimme Folgen haben. Einen Hausnotruf abzulehnen mit der Begründung, man sei ja noch fit, ist so, als lehne man eine Feuerversicherung ab, weil das Haus ja gar nicht brennt.“

Auch das Ehepaar Moro aus Uetze bei Hannover war sich nicht sicher, ob sie den bereits installierten Hausnotruf wirklich benötigen. „Ich hatte gerade gekündigt, als es passierte“, erzählt Elke Moro (67). Ihr Mann rutschte während eines epileptischen Anfalls vom Stuhl, sie alleine bekam ihn nicht wieder hoch. Sie drückten den Alarmknopf, eine Viertelstunde später war Hilfe da. „Die junge Frau war so freundlich und kompetent“, erinnert sich Elke Moro. Die Johanniterin kontrollierte zunächst die Vitalparameter und alarmierte dann den Rettungsdienst. Während sie zu dritt auf das Eintreffen des Wagens warteten, konnte sie Gabriele Moro (65) aufhelfen und das aufgeregte Ehepaar beruhigen. „Das war eine so gute Erfahrung, dass ich am nächsten Tag gleich meine Kündigung zurückgezogen habe“, sagt Elke Moro.



Eine Mitarbeiterin des Hausnotrufs zeigt einer Person die Bedienung des Geräts. Foto: Kathrin Leisch

Und dann gibt es noch Einsätze, die sich weder die Hausnotrufkunden, noch die Einsatzfahrenden vorher hätten ausdenken können. Ein Beispiel aus der Region Hannover: Vor einigen Wochen wollte ein älterer Herr seine kaputte Türklinke im Schlafzimmer reparieren. Er montierte sie abends ab und verschob alles weitere auf den nächsten Tag. Am Morgen war allerdings die Tür zugefallen. Zum Glück hatte er den Hausnotruf dabei, so konnte der Einsatzfahrer kommen und ihn aus der misslichen Lage befreien.

Noch bis zum 5. April besteht die Möglichkeit, den Johanniter-Hausnotruf vier Wochen lang gratis zu testen. Das ist eine gute Möglichkeit, sich mit dem Gerät vertraut zu machen. Ob im Heidekreis, in Stadt und Region Hannover oder in den Landkreisen Nienburg und Schaumburg: Die Einsatzzentrale ist rund um die Uhr und das ganze Jahr hindurch erreichbar.

Mehr Infos zu den Sicherheitswochen gibt es unter: www.johanniter.de/hausnotruf-testen oder telefonisch im KundenServiceCenter: unter 0800/0019214 (kostenfrei).

JOHANNITER

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

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

36755201_002625

15.3.2026
SONNTAG | 17.00 Uhr
Theater am Aegi
TICKETS:
HAZ/NP Geschäftsstellen:
Lange Laube 10 in Hannover,
Marktstr. 16 in Burgdorf | Ticketshop
Theater am Aegi, Hannover
www.eventim.de



31030702_002625

Lesung mit Eva Jahnen
"Die Gedanken sind Blei"
Freitag, 13. März 2026



Eva Jahnen



An alle die sich für das Thema psychische Gesundheit interessieren !

Einlass : 17.30 Uhr
Beginn : 18.00 Uhr

Pavillon
mit anschliessender Gesprächsrunde u.a. mit Psychiatrie-Erfahrene Gäste!

Tickets unter:
www.pavillon-hannover.de

Gefördert durch:
AOK
Die Gesundheitskasse.

Veranstalter:
Selbsthilfegruppen Garbsen
Hab Mut, es tut gut! &
Mittendrin - trotz Angst!
www.depressionen-hannover.de

HAB MUT
zeig Gesicht e.V.
Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Vereinsarbeit!



www.habmutzeiggesicht.de

BKK24
Länger besser leben.

3751401_002626

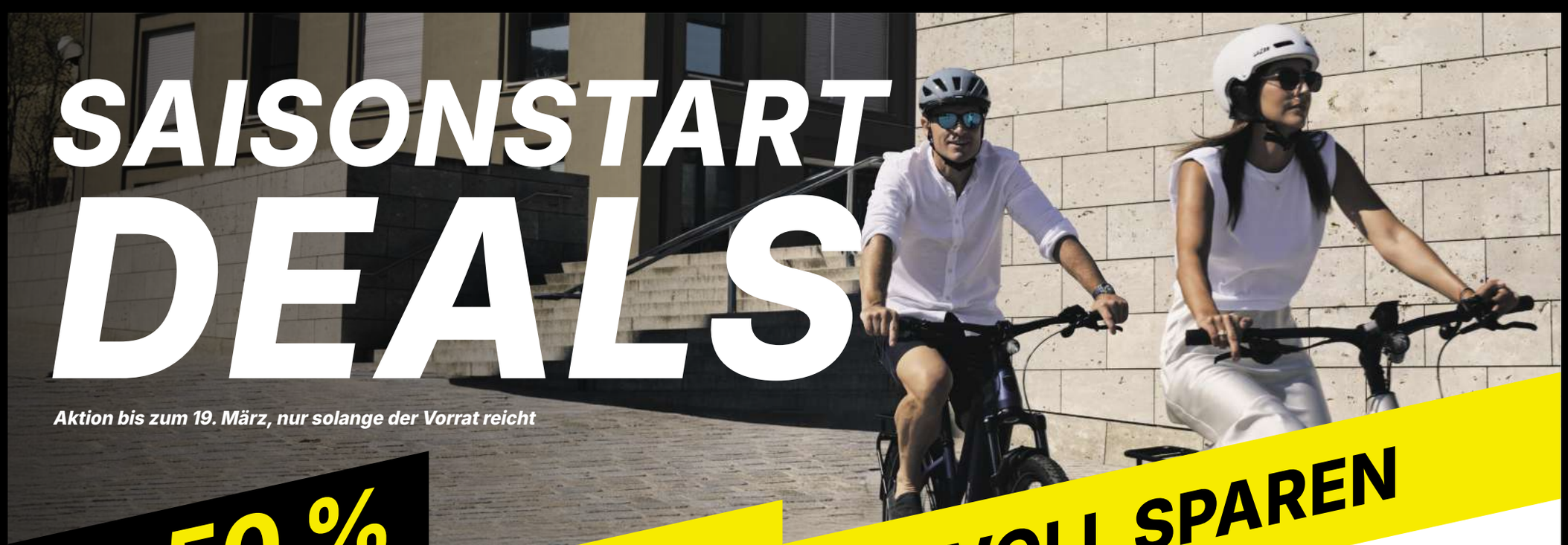
– PR-Anzeige –

Wie fühlt es sich an, wenn die Depression wieder anklopft?

Dieses Gefühl kennt Eva Jahnen, seit sie 13 ist. Allerdings ist das alles gar nicht so leicht zu beschreiben.
In den vielen Jahren, die Eva mittlerweile mit der Diagnose lebt, kann sie heute vieles besser einordnen und auf den Punkt bringen. In ihrem Buch, „Die Gedanken sind Blei“, illustriert und schreibt sie aus ihrem Alltag mit der Erkrankung und gibt ehrliche und offene Einblicke in das Leben mit Depressionen. „Die Gedanken sind Blei“ ist ein Buch, das nicht nur für Menschen mit Depression entstanden ist, sondern es richtet sich an alle, die mehr über den Umgang mit der Erkrankung erfahren möchten. In Ihrer Lesung spricht sie über Symptome, Gefühle und Nicht-Gefühle, über gut gemeinte Ratschläge, Selbsthilfestrategien, Therapiemöglichkeiten und YEAH-Momente. Zu jedem Text finden sich verspielte, ehrliche Illustrationen, die zum Nachdenken oder Schmunzeln anregen.
Eva Jahnens Buch „Die Gedanken sind Blei“ unterstützt Betroffene dabei, mit ihrer Depression umzugehen, und hilft Angehörigen, Erkrankte besser zu verstehen.
Im Anschluss gibt es wieder eine Gesprächsrunde in dieser können gerne Fragen gestellt werden. Moderation übernimmt Andreas Landmann.
Die Lesung wird veranstaltet von den Selbsthilfegruppen aus Garbsen und finanziell möglich gemacht durch die Selbsthilfeprojektförderung der AOK Niedersachsen sowie der BKK24.

Deine Welt der Räder.

stadler



SAISONSTART DEALS

Aktion bis zum 19. März, nur solange der Vorrat reicht

BIS 50 % FRÜH STARTEN

400 € SPAREN UVP 1799 €

1399 €

DYNABIKE

E-Trekkingbike 28"

Soul

Nabenmotor
540 Wh



Eleganter Komfort-Rahmen | kraftvoller Hinterrad-Direktmotor | sauber integrierte Technik | Shimano Scheibenbremsen | Shimano 8 Gang Acera Schaltung | Pannenschutz-Bereifung | Art.-Nr.: 133494

400 € SPAREN UVP 3399 €

2999 €

BULLS

E-Trekkingbike 28"

Cross Lite EVO SX LT

Neu & superleicht
BOSCH
Performance *SX*
60 Nm | 400 Wh



Hocheffizienter Bosch SX Sportmotor | 600 Watt Spitzenleistung + 400 % Unterstützung | geringes Gesamtgewicht und agiles Handling | perfekt für Alltag, City und Shopping | extrem saubere Verarbeitung und cleane Optik | robuste Shimano Cues Schaltung | 21 kg leicht | Art.-Nr.: 133135, 133129, 133132

+500 € WERTGUTSCHEIN

Nach Kauf des Modells Bulls Cross Lite EVO SX LT. Einlösbar für den nächsten Einkauf in jedem Stadler Store.

Pro Einkauf und Person nur ein Gutschein einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatt-Aktionen.

VOLL SPAREN

307 € SPAREN UVP 1399 €

1092 €

BULLS

Gravelbike 28"

Daily Grinder 1



Vollausstattung für Pendeln oder Touring | Aufnahmen für Bikepacking-Abenteuer | Schutzblech & Gepäckträger | 16 Gang Shimano Schaltung | Scheibenbremsen | Naben-dynamo-LED-Lichtanlage | Art.-Nr.: 132846

1807 € SPAREN UVP 4799 €

2992 €

i:SY

E-Kompaktrad 20"

S10 CX Adventure

BOSCH
Performance *CX*
85 Nm | 545 Wh



Das Original | enorm praktisch | fahrstabil | Lenker werkzeuglos verstellbar | 10 Gang Schaltung | Bosch CX Smartsystem | Art.-Nr.: 133539

SCANNEN & DEALS ONLINE SICHERN

zweirad-stadler.de

HANNOVER Hanomag Gelände, Göttinger Straße 16 **Mo - Sa 10:00 - 19:00 Uhr**

22x in Deiner Nähe.

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. Zweirad-Center Stadler Hannover GmbH, Göttinger Straße 16, 30449 Hannover

7160001_002626

Wenn der Körper Äpfel mit Birken verwechselt

KREUZALLERGIEN: Zwei neue Apfelsorten sollen das Leben von Millionen Menschen in Deutschland erleichtern

VON LAURA BEIGEL

BERLIN. „Eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität", das verspricht Werner Dierend Allergikerinnen und Allergikern. Der Leiter des Fachgebiets Obstbau an der Hochschule Osnabrück gehört zu dem Forscherteam, das zwei allergikerfreundliche Apfelsorten gezüchtet hat. „Durch gezielte Kreuzungen und die kontinuierliche Beobachtung der Pflanzen können wir Apfelsorten entwickeln, die in Geschmack, Qualität, Anbau und Widerstandsfähigkeit überzeugen", wird der Forscher in einer Pressemitteilung der Hochschule zitiert.

Mehrere Jahre hat die Entwicklung der allergikerfreundlichen Apfelsorten gedauert. Seit Mitte November letzten Jahres sind sie nun unter dem Namen „Pompur" im Handel erhältlich. Eine Apfelallergie ist gar nicht so selten: Schätzungsweise vier Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen. In den meisten Fällen steckt hinter der Unverträglichkeit eine Kreuzallergie.



Was sind Kreuzallergien – und wie entstehen sie?

„Eine Allergie ist immer eine Fehlfunktion des Immunsystems", sagt Sonja Lämmel, allergologische und gastroenterologische Ernährungstherapeutin vom Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB). „Das heißt, das Immunsystem reagiert mit einer Abwehrreaktion auf eigentlich harmlose Stoffe." Bei einer Kreuzallergie kann das Immunsystem nicht zwischen einem bekannten Allergen und einem strukturell ähnlichen Allergen einer anderen Quelle unterscheiden.

BerlinDer Apfel ist da ein anschauliches Beispiel: Er enthält das Protein Mal d 1, das dem Birkenpollenallergen zum Verwechseln ähnlich sieht. Es kann also bei Birkenpollenallergikerinnen und Birkenpollenallergikern vorkommen, dass der Verzehr eines Apfels eine allergische Reaktion auslöst. Denn das Immunsystem verwechselt in diesem Moment Apfel und Birke miteinander.

Welche Kreuzallergien gibt es?

Eine Apfelallergie bei Birkenpollenallergikerinnen und -allergikern ist nur ein Beispiel einer Kreuzallergie. Fachleute gehen davon aus, dass mehr als die Hälfte der Pollenallergikerinnen und -allergiker auch auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch reagieren.

Die bekanntesten Kreuzallergien sind:

Ernährungstherapeutin Lämmel betont jedoch: „Nicht jede Pollenallergikerin oder jeder Pollenallergiker sollte pauschal auf irgendwelche Lebensmittel verzichten." Denn: Eine Pollenallergie zu haben, bedeutet nicht automatisch, auch eine Kreuzallergie zu entwickeln. Es gebe durchaus Pollenallergikerinnen und -allergiker, die überhaupt keine Probleme mit Lebensmitteln hätten. In Verzicht üben sollte man sich nur dann, wenn sich Symptome zeigen, sagt Lämmel.

Wie äußern sich Kreuzallergien?

Beschwerden bei Kreuzallergien treten in der Regel unmittelbar nach dem Verzehr des Nahrungsmittels auf, das vom Immunsystem fälschlicherweise als Bedrohung eingestuft wird. Die Symptome sind meist mild und lokal begrenzt – vorwiegend im Mundraum.

„Die Lippen kitzeln", so beschreibt es Lämmel. „Man hat ein pelziges Gefühl im Mund, sodass man am liebsten einmal mit der Zahnbürste über die Zunge gehen will, weil alles juckt und empfindlich ist." Genauso können die Atemwege betroffen sein: Die Nase läuft, die Augen jucken oder es entwickelt sich ein Hustenreiz. Manchmal bringt eine Kreuzallergie auch das Magen-Darm-System aus dem Takt. Es kommt zu Bauchschmerzen, Durchfall oder Übelkeit.

Nehmen Kreuzallergien wie Allergien im Allgemeinen zu?

Tatsächlich beobachten Fachleute, dass immer mehr Menschen Kreuzallergien entwickeln. „Das liegt unter anderem daran, dass wir in einer Umwelt leben, die für uns zunehmend allergener wird", sagt Thomas Fuchs, Allergologe von der Universitätsmedizin Göttingen und Pressesprecher des Ärzteverbandes Deutscher Allergologen. Einflüsse sind dabei zum Beispiel Schadstoffe und klimawandelbedingte Trockenheit. „Durch den damit verbundenen Stress produzieren Bäume mehr Blütenpollen, die allergener sind."

Aber auch Zuchtmethoden spielen bei Kreuzallergien eine Rolle. „Wir wollen, dass der Apfel nicht zu sauer ist, dass er nicht braun wird, wenn wir ihn anschneiden, dass er knackig ist und schön aussieht", sagt Lämmel. So entstünden Obstsorten, die weniger Polyphenole enthalten. Das ist deshalb von Nachteil, weil: „Je mehr Polyphenole im Apfel drin sind, desto mehr Schutzsubstanzen enthält er und desto seltener löst der Apfel Allergien aus."

Wie kann ich feststellen, ob ich eine Kreuzallergie habe?

Um Allergien nachzuweisen, greifen Ärztinnen und Ärzte in der Regel auf Sensibilisierungstests zurück. Das kann ein sogenannter Pricktest sein, bei dem ein Tropfen einer Allergenlösung auf die Haut gegeben und die oberste Hautschicht leicht angeritzt wird. Oder auch eine Blutuntersuchung, bei der bestimmte Antikörper (IgE-Antikörper) untersucht werden.

Bei Kreuzallergien gebe es jedoch ein Problem, sagt Lämmel: Die Tests würden zwar Sensibilisierungen anzeigen, hätten aber oft keine klinische Relevanz. „Das heißt, das Immunsystem produziert Antikörper, weil es in dem Moment nicht zwischen Apfel und Birke unterscheiden kann, aber die Reaktion beziehungsweise die Symptome müssen sich nicht zwangsläufig zeigen", erklärt die Expertin. „Wir müssen also über die Ernährung ausprobieren, ob es Probleme gibt oder nicht."

Das Wichtigste sei eine gründliche Anamnese samt individuellem Pollenprofil, sagt Lämmel. Sie hält eine enge Zusammenarbeit zwischen Allergologinnen und Allergologen und Ernährungsfachkräften (am besten mit Expertise im Bereich der Allergologie) dabei für unverzichtbar. Die passenden Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner finden Menschen mit Allergien etwa beim „Allergie-Wegweiser" des DAAB.

Oftmals ist bei der Diagnose von Kreuzallergien vor allem eines gefragt: Geduld. „Schnelle, pauschale Tipps gibt es nicht", sagt die Ernährungstherapeutin. Denn: „Jede Allergikerin und jeder Allergiker ist anders."

Was muss ich bei einer Kreuzallergie beachten?

Erst einmal sei es wichtig, dass Allergikerinnen und Allergiker die Zusammenhänge zwischen einer Pollen- und Kreuzallergie kennen, meint Fuchs. Dass sie also über die möglichen Risiken Bescheid wissen. „Wenn man nicht weiterweiß, sollte man sich an ein Allergiezentrum wenden", empfiehlt der Allergologe.

Grundsätzlich gilt: Wenn man merkt, dass der Mund anfängt zu kribbeln oder der Hals anfängt zu kratzen, sollte man aufhören zu essen. „Trinken Sie erst einmal einen großen Schluck Wasser", rät Lämmel. „Und am besten schreiben Sie sich auf, was Sie gegessen haben." Ein Ernährungssymptom-Tagebuch kann helfen, möglichen Kreuzallergien auf die Schliche zu kommen. Denn eine allergische Reaktion ist immer reproduzierbar – das heißt, sie tritt immer wieder auf, sobald ein bestimmtes Lebensmittel verzehrt wird. „Es ist nicht so, dass man montags auf den Apfel reagiert und dienstags nicht", sagt die Ernährungstherapeutin.

Mithilfe des Tagebuchs lässt sich auch feststellen, ob man Lebensmittel in anderer Zubereitungsform vielleicht besser verträgt. Beim Apfel hilft es vielen Allergikerinnen und Allergikern zum Beispiel, ihn zu kochen oder zu backen. Denn das Protein Mal d 1 ist hitzelabil. Die allergieauslösenden Eigenschaften von Äpfeln werden durch die hohen Temperaturen beim Kochen und Backen zerstört, und das Obst wird somit verträglicher.

So gut die allergikerfreundlichen Äpfel erscheinen mögen, Allergologe Fuchs mahnt dennoch zur Vorsicht. Für ihn sind die neuen Apfelsorten „eine Augenwischerei", denn frei von Mal d 1 sind sie nicht. Somit sollten Allergikerinnen und Allergiker, die schon auf geringe Mengen des Proteins reagieren, auch bei diesen Äpfeln vorsichtig sein. „Fühlen sie sich zu sicher und essen viele Äpfel, kann die Menge am Ende Probleme bereiten", warnt der Experte.

Kann Hyposensibilisierung helfen?

Eine Hyposensibilisierung – von Fachleuten auch als allergenspezifische Immuntherapie bezeichnet – könnte indirekt bei Kreuzallergien helfen. Denn: Die Therapie kann die zugrunde liegende Pollenallergie lindern, was wiederum dazu führen könnte, dass auch die damit verbundenen Kreuzallergie-Symptome abnehmen. „Eine Garantie gibt es dafür aber nicht", betont Fuchs. Nicht bei allen Allergikerinnen und Allergikern helfe eine Hyposensibilisierung in gleichem Maße.

Auch fehlt bislang ein wissenschaftlicher Beleg für die Wirksamkeit. Daher ist die Hyposensibilisierung als Behandlung von Kreuzallergien noch nicht zugelassen.



Kreuzallergie: Es kann bei Birkenpollenallergikern vorkommen, dass der Verzehr eines Apfels eine allergische Reaktion auslöst. Symbolfoto: Jade Sandra / Pexels

Gesundheit ANZEIGE

NEU

Rubaxx CBD Gel PLUS – das Kraft-Upgrade mit über 1000 mg CBD

Innovativer CBD-PLUS-KOMPLEX für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen

Die einen spüren abends die Belastung des Tages in Beinen, Rücken oder Schultern. Die anderen kämpfen mit verspannten oder müden Muskeln nach einseitiger Belastung oder Sport. Eine schnelle und spürbare Versorgung der strapazierten Körperzonen ist dann enorm wichtig. Genau das leistet das neue Rubaxx CBD Gel PLUS mit CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip:



1. Aktivierung der Haut
Menthol ist dafür bekannt, bestimmte Ionenkanäle der Haut, die sogenannten TRPM8, zu aktivieren. Menthol kann außerdem die lokale Mikrozirkulation erhöhen. Durch das Einmassieren des Gels sorgt es so für eine sanfte Steigerung der Durchblutung und eine bessere lokale Verteilung der Inhaltsstoffe.



2. Sofortiger Frische-Effekt
Durch die Stimulierung der Kälte-Rezeptoren in der Haut liefert Menthol ein sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl auf der Haut. Perfekt ergänzt wird der Vorgang durch Minzöl, welches das Frischegefühl intensiviert.

3. Das Plus an CBD
Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS nun **1080 mg reines CBD** und ist damit das **höchstdosierte Gel in deutschen Apotheken.** THC ist dabei vollständig ausgeschlossen, ebenso wie unerwünschte Pflanzenbestandteile.

Neu in der Apotheke
Rubaxx CBD Gel PLUS kombiniert modernste Geltechnologie mit einem intelligenten **CBD-PLUS-KOMPLEX**. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen gelockert und entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden. Das Gel eignet sich insbesondere nach täglicher Anstrengung, einseitigen Belastungen sowie langem Sitzen, Stehen oder Laufen. Ideal für Körperpartien, die sich angespannt oder überlastet anfühlen.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke erhältlich. Sollte es Ihre Apotheke vor Ort noch nicht vorrätig haben, ist es in wenigen Stunden für Sie abholbereit. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx CBD Gel PLUS
(PZN 20136718)
www.rubaxx.de



*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2025 • Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden
6444501_002626

Die Spezialisten für Antikes

Guerickestr. 5 · 30655 Hannover-Buchholz

Öffnungszeiten: Mo.-Sa. von 10.00 - 17.00 Uhr



Inh. E. Cyryl

Die Experten sind vor Ort!

**!Achtung Achtung!
große Winteraktion
nur 6 Tage gültig**

**Sichern Sie sich
jetzt einen Termin
Kostenlose Expertise**

Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag	Ankaufstag
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
2. März	3. März	4. März	5. März	6. März	7. März



Hochwerter Schmuck mit Diamanten
besetzt wird extra geschätzt





Für Pelzmäntel & Jacken bis zu 8.500 €*

WIR SCHÄTZEN IHRE ANTIQUITÄTEN KOSTENLOS

WIR KAUFEN AN:

Wir zahlen bis zu

165,-€
pro Gramm



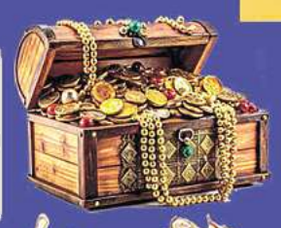
Auch Hausbesuche!

Wenn Sie nicht mobil sind oder größere Mengen an Besteck oder Schmuck haben bieten wir Ihnen im Umkreis von bis zu 50 km auch **kostenlose Hausbesuche** an. Ein Anruf genügt!



Unsere Mitarbeiter weisen sich selbstverständlich aus.
Tel.: 0163/8319119

Wir Schätzen kostenlos alle Art von:
Altgold, Bruchgold, Münzen, Barren, Platin sowie gut erhaltene Ringe, Broschen, Ketten (Armbänder bevorzugt in breiter Form) Colliers, Medaillons, Golduhren - auch defekt, alle Sachen in Verbindung mit Goldschmuck







**ANTIKER KORALLENSCHMUCK,
KORALLENKETTEN, KORALLEN-
SCHNITZEREIEN** (bevorzugt in blutrot),
ZAHNGOLD (mit und ohne Zähne),
PELZMÄNTEL
ANTIKE MÖBEL
SERIÖSER ANKAUF





Gerne prüfen wir Ihren Schmuck auf Echtheit!





Wir kaufen Ihren Schmuck!

Wir kaufen Edel-Uhren aller Art









Wir schätzen Ihre Antiquitäten, Pelze und ihren Schmuck kostenlos und unverbindlich!

wir zahlen bis zu
4,-€
pro Gramm

Silber Rahmen









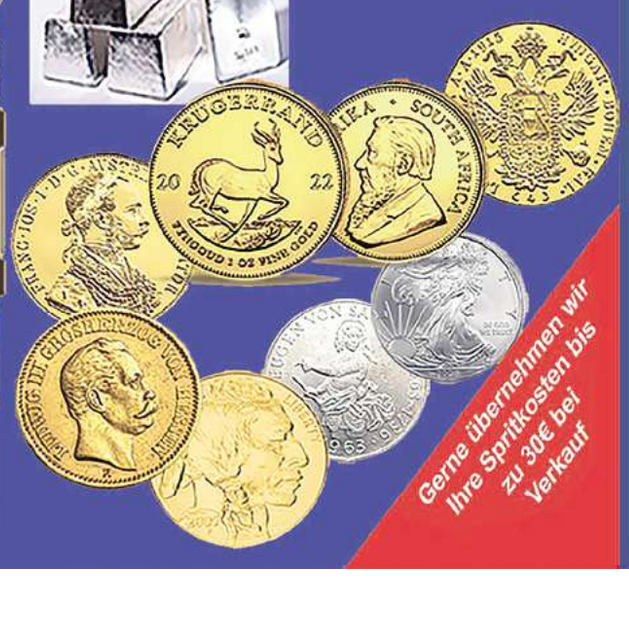












Gerne übernehmen wir Ihre Spritkosten bis zu 30€ bei Verkauf

**Letzter Aufruf für Pelze vor Saisonschluß.
Die Nachfrage in Ost-Europa ist groß.**

*alle Ankäufe nur in Verbindung mit Goldschmuck

Wir schätzen Ihre Antiquitäten, Pelze und Ihren Schmuck kostenlos!

+++ ACHTUNG! +++ JETZT NEU! JETZT NEU! +++ ACHTUNG! +++

Ankauf von Lederjacken und Ledermäntel aus Glatt- oder Wildleder zum Höchstpreis von

bis zu 4.500€



Schätze zu Geld

Für Ledermäntel & Jacken bis zu 4.500 €*

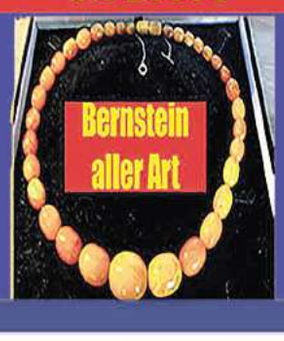


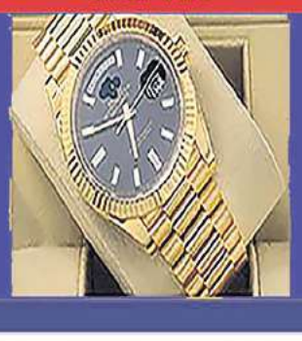
Für Orient- & Seidenteppiche bis zu 7.000 €*





Bernstein bis 2500€ | **Ankauf von Uhren aller Art** | **Wir kaufen auch Modeschmuck**







Pelz- & Goldankauf
Guerickestr. 5
30655 Hannover-Buchholz
Tel. 0163-8319119

7940901_002626

FILM-TIPP

Im Rahmen der Reihe „Goodbye My Lover, Goodbye My Friend“ läuft am Dienstag, 3. März, ab 21 Uhr der Film **„Oslo Stories: Träume“** im Kino im Künstlerhaus, Sophienstraße 2. Gezeigt wird die norwegische Originalfassung mit Untertiteln. Der Film von Dag Johan Haugerud aus dem Jahr 2024 erzählt vom ersten Verliebtsein und der eigenen Wahrnehmungswelt, die sich dabei öffnet. Im Mittelpunkt steht Johanne, die ihre Gefühle aufschreibt. Während ihre Großmutter begeistert reagiert, ist die Mutter entsetzt.
Im Anschluss an die Filmvorführung ist ein Gespräch geplant. Kuratiert und moderiert von Fia Junge und Nicho Hänsel präsentiert die Veranstaltungsreihe Filme, die das Gefühl von Nähe und Distanz erkunden.
Der Eintritt kostet 8 Euro, ermäßigt 5 Euro. Mit HannoverAktiv-Pass beträgt der Preis 2 Euro, unter 18 Jahren ist der Eintritt frei. Kartenreservierung per E-Mail an kokikasse@hannoverstadt.de oder telefonisch unter (0511) 16 84 55 22.

Sir Bradley in der Tonhalle

HANNOVER. Das queerfeministische Kollektiv Sir Bradley ist am Sonntag, 1. März, ab 18 Uhr in der Tonhalle Hannover, Fischerstraße 1A, zu Gast. Die siebenköpfige Band verbindet Modern Jazz, Free, Avantgarde und Indiepop zu einem eigenständigen Sound, den sie „FinalStraightJazz“ nennt. Mit Bass, Klarinette, Saxofon, Posaune, Gesang, Gitarre und Schlagzeug entsteht ein Spannungsfeld aus Improvisation, Groove und rockigen Elementen. Karten kosten im Vorverkauf 15 Euro, ermäßigt 10 Euro, für Schülerinnen und Schüler sowie Studierende 5 Euro. An der Abendkasse beträgt der Eintritt 20 Euro. RED

März voller Pointen

DESIMOS SPEZIALCLUB: Ehe-Comedy, Künstliche Intelligenz und Weltmeister-Magie

HANNOVER. Der März bringt in Desimos Spezialclub im Apollo an der Limmerstraße 50 ein dichtes Programm zwischen Kabarett, Comedy, Musik und Magie.

Zum Auftakt gastieren **Emmi & Willnowsky** am Sonntag, 1. März, ab 18.30 Uhr im Theater am Aegi mit ihrer „30 Jahre Geburtstagsshow – Best of“. Seit drei Jahrzehnten zelebriert das Duo seine ebenso turbulente wie langlebige Bühnenbeziehung. Die Tour 2026 bündelt Höhepunkte aus dreißig Jahren Ehestreit und garstigen Liedern. Die Eintrittspreise sind gestaffelt und betragen 37 Euro, 33,50 Euro und 29,50 Euro zuzüglich Gebühren.

Am Montag, 2. März, jeweils um 17.30 und 20.15 Uhr lädt Desimo zur **Mix-Show** ins Apollo ein. Der Gastgeber stellt dafür handverlesene Künstlerinnen und Künstler zusammen und verbindet unterschiedliche Stilrichtungen zu einem kompakten Abendprogramm. Angekündigt sind unter anderem Pop-Kabarett mit satirischer Note, Klavierkabarett im Klassik-Crossover-Stil sowie Standup mit ungewöhnlichen biografischen Perspektiven. Eine zweite Mix-Show folgt am Montag, 30. März, erneut um 17.30 und 20.15 Uhr. Der Eintritt kostet 26,50 Euro, ermäßigt 23,80 Euro, jeweils zuzüglich Gebühren.

Am Dienstag, 3. März, ab 20.15 Uhr präsentiert **Matthias Brodowy** sein aktuelles Programm „Sachen gibt's“. Nach der Premiere im Theater am Aegi ist der vielfach ausgezeichnete hannoversche Kabarettist nun im Apollo zu erleben. Brodowy widmet sich mit Wortwitz, Musik und philosophischem Blick der Frage nach Wahrheit und Täuschung in Zeiten von Fakenews, digitalen Inszenierungen und immer neuen Schlagzeilen. Zwischen absurden Meldungen und gesellschaftlicher Selbstvergewisserung spannt er einen Bogen, der politische Beobachtung mit musikalischen Elementen verbindet. Der Eintritt beträgt 26 Euro, ermäßigt 23 Euro zuzüglich Gebühren .

Technik und Gesellschaft stehen im Mittelpunkt von „Mensch, Maschine!“ am Dienstag, 10. März, ab 20.15 Uhr im Apollo. **Zukunftsforscher Morell Westermann, Matthias Brodowy und die künstliche Intelligenz Edgar** diskutieren und performen zu Themen wie Algorithmen, digitalen Lebensentwürfen und dem Verhältnis von Mensch und Maschine. Das Bühnenprogramm verbindet Gespräch, Kabarett und musikalische Beiträge zu einer Reflexion über Gegenwart und Zukunft. Auch hier kostet der Eintritt 26 Euro, ermäßigt 23 Euro zuzüglich Gebühren.

Mit „JA SORRY!“ ist **Timo Wopp** am Dienstag, 17. März, ab 20.15 Uhr im Apollo zu Gast. In seiner Zusatzshow bewegt sich der preisgekrönte Standup-Comedian zwischen Selbstironie und gesellschaftlicher Analyse. Er nimmt eigene Widersprüche ebenso ins Visier wie aktuelle Debatten und lotet die Grenzen zwischen Anspruch und Provokation aus. Der Eintritt liegt bei 26 Euro, ermäßigt 23 Euro zuzüglich Gebühren.

Magisch wird es am Montag, 23. März, sowie am Dienstag, 24. März, jeweils ab 20.15 Uhr im Apollo. **Marc Weide** zeigt sein Programm „Magier des Monats“. Der Weltmeister der Zauberkunst in der Sparte Salonmagie verbindet verblüffende Tricks mit schlagfertigem Humor. Die Vorstellung am 23. März ist bereits ausverkauft.

Zum Monatsausklang steht am Dienstag, 31. März, ab 20.15 Uhr Klavierkabarett auf dem Spielplan. **Anne Folger** bringt ihr Programm „Spielversprechend“ auf die Bühne. Die mehrfach ausgezeichnete Entertainerin verbindet Geschichten, eigene Songs und virtuose Kompositionen zu einem Abend zwischen Feinsinn und Humor. Der Eintritt beträgt 26 Euro, ermäßigt 23 Euro zuzüglich Gebühren.

Karten für die Veranstaltungen im Apollo sind im Vorverkauf unter anderem online, bei den bekannten Vorverkaufsstellen sowie direkt im Apollo erhältlich.

Infos und Vorverkauf: spezialclub.de



Bühnen-Geburtstag mit „garstigen Liedern“: Emmi & Willnowsky
Foto: Paul Schimweg



Spielversprechend: Anne Folger. Foto: Ellen Schmauss

Stofftiere bei den Zoo-Docs

HANNOVER. Die Stofftierklinik im Erlebnis-Zoo Hannover, Adenauerallee 3, öffnet am Sonnabend, 28. Februar, von 12 bis 15 Uhr. Kinder können ihre Kuscheltiere in die Sprechstunde bringen. Die Plüsch-Patienten werden aufgenommen, gewogen und untersucht, bei Bedarf auch geröntgt oder per Ultraschall geprüft. Anschließend behandeln die Zoo-Docs die Stofftiere und erklären die einzelnen Schritte. RED

Auszeit in der Bibliothek

HANNOVER. Zu einer achtsamkeitsbasierten Auszeit lädt Anabel Seseke am Sonntag, 1. März, von 12 bis 12.30 Uhr sowie von 13.30 bis 14 Uhr in die Stadtbibliothek, Hildesheimer Straße 12, ein. Im Lessingraum (Raum 258, 2. Obergeschoss) vermittelt die systemische Beraterin und Coach Übungen aus Achtsamkeit, Meditation, Atemarbeit und Entspannung. Die Teilnehmenden lernen in ruhiger Atmosphäre, den Körper bewusster wahrzunehmen und neue Wege im Umgang mit Stress zu finden. Kurze Inputs am Anfang dienen dazu, die Relevanz der Themen langfristig zu erfassen. Die Übungen sind niedrigschwellig, alltagstauglich und für Menschen ohne Vorerfahrung ebenso geeignet wie für Geübte. Der Eintritt ist frei. RED

Chorlegium mit „friedlich“

HANNOVER. Mit dem Programm „friedlich“ betritt das Chorlegium der Goetheschule bewusst Neuland: Erstmals gestaltet das generationenübergreifende Projekt ein Konzert in der Synagoge der Jüdischen Gemeinde Hannover und spricht damit ein neues Publikum an. Die Kooperation mit der Gemeinde versteht sich als Zeichen des Dialogs und des friedlichen Miteinanders. Das Konzert findet am Sonntag, 8. März, um 17 Uhr in der Synagoge, Haeckelstraße 10, statt. Mitwirkende sind neben dem Chorlegium der synagogale Litvan-Chor, das Vokalensemble der Jahrgänge fünf bis sieben sowie ein Politikkurs des 13. Jahrgangs mit poetischen Texten. Ein Klarinettenduo mit Ella Ziegltrum und Kantor André Sitnow ergänzt das Programm. Der Einlass ist nur mit gültigem Personalausweis möglich. Ein weiterer Auftritt folgt am Donnerstag, 19. März, um 12 Uhr in der Gedenkstätte Ahlem, Heisterbergallee 10. Dort gestaltet das Chorlegium den offiziellen Gedenktag für die Zwangsarbeitenden der nationalsozialistischen Zeit musikalisch mit. Für beide Konzerte ist der Eintritt frei, Spenden sind erbeten. RED

Jérémy Gobé – Korallen-Kunst aus Spitze

HANNOVER. Blau schimmert das Licht, textile Strukturen ziehen sich über rauen Beton, als wären sie organisch gewachsen. Mit „Lace is more – Die Kunst mit Spitze Korallen zu retten“ zeigt das Museum für textile Kunst, Borchersstraße 23, ab Sonnabend, 28. Februar, erstmals in Deutschland Werke des französischen Künstlers Jérémy Gobé. Die Ausstellung verbindet fragile Handarbeit mit drängenden Fragen des Umweltschutzes – und verwandelt den ehemaligen Bunker in eine maritime Bildwelt.

Gobé, Jahrgang 1986, zählt zu den international renommierten Vertretern der Environmental Art. Der in Paris lebende Künstler, ausgebildet an den Beaux arts de Nancy sowie an den Arts Décoratifs in Paris, bewegt sich seit Jahren an der Schnittstelle von Kunst, Wissenschaft und gesellschaftlichem Engagement. Als er 2017 die traditionelle Technik des Spitzenklöppelns entdeckte, erkannte er in den ornamentalen Mustern eine verblüffende Nähe zu Korallenstrukturen, mit denen er sich künstlerisch bereits intensiv beschäftigt hatte.

Ein Versuch im Meeresaquarium bestätigte seine Intuition: Korallen siedelten sich an geklöppelter Spitze an, deren Muster ihren natürlichen Formen ähnelte. Aus dieser Beobachtung entwickelte Gobé das Projekt „Corail Artefact“. Seither bringt er Unternehmen, Forschungseinrichtungen, innovative Technologien und Bildungsakteure zusammen. Die textile Struktur wird dabei zum Trägermaterial für neues Wachstum – und zum Sinnbild für die Möglichkeit, Kunst als Impulsgeberin für ökologische Transformation zu begreifen.

Seine Arbeiten, darunter das Werk „Corail Artefact“, erscheinen wie Fundstücke aus der Tiefe. Leuchtend gefärbte Spitze umhüllt skulpturale Formen, überzieht Wände und lässt künstliche Riffe entstehen. Die filigranen Ornamente entfalten im Zusammenspiel mit Licht und Raum eine eigentümliche Spannung zwischen Zartheit und Widerstandskraft. Gobé eröffnet damit einen poetischen Zugang zur Unterwasserwelt und verweist zugleich auf die Fragilität mariner Ökosysteme.

Im Museum für textile Kunst trifft diese „Sea Art“ auf einen Ort mit Geschichte. Der im Zweiten Weltkrieg errichtete Bunker, heute Sitz des Museums, bildet einen bewussten Kontrast zur Feinheit der Installationen. Zwischen meterdicken Wänden entfaltet sich eine Szenerie, die an ein Korallenriff erinnert und die Wahrnehmung des Raumes grundlegend verändert.

Das Museum engagiert sich für einen achtsamen, sozialverträglichen und umweltfreundlichen Umgang mit Kleidung und zeigt in seiner Dauerausstellung „Textile Weltreise“ kostbare Textilien aus aller Welt.

„Lace is more“ ist bis zum 28. Februat 2027 dienstags bis freitags sowie sonntags jeweils von 11 bis 18 Uhr geöffnet. Führungen sind nach telefonischer Anmeldung unter (0511) 5295517 möglich. R/HR

museum-fuer-textile-kunst.de



Der französische Künstler Jérémy Gobé stellt erstmals in Deutschland aus. Foto: Museum für textile Kunst

Nachtwächter-Tour

HANNOVER. Zu einem Theaterspaziergang mit Nachtwächter Melchior lädt Stattreisen Hannover für Sonnabend, 28. Februar, von 19 bis 20.30 Uhr ein. Treffpunkt ist am Beginenturm an der Pferdestraße. Der rund 90-minütige Rundgang trägt den Titel „Von Henkern, Macht und Hellebarden“ und führt durch die abendlichen Gassen der Innenstadt.

Im Mittelpunkt steht die Figur des Nachtwächters Melchior, der aus seiner Perspektive vom Leben und Arbeiten in vergangenen Jahrhunderten berichtet. Thematisiert werden Henkersschicksale, Mörderbanden und Fragen von Macht und Rechtsprechung. Auch die Rolle der Nachtwächterzunft wird beleuchtet: Welche Pflichten hatten die Wächter, wie organisierten sie ihre Arbeit und welchen Gefahren waren sie ausgesetzt? Darüber hinaus widmet sich der Rundgang alltagsgeschichtlichen Aspekten. Melchior berichtet von der Geschichte des Bieres und seiner Bedeutung für das städtische Leben. Ebenso wirft er einen Blick auf das Treiben am Hofe.

Historische Hintergründe verbinden sich mit szenischen Elementen, sodass die Teilnehmer nicht nur Fakten erfahren, sondern Geschichte in erzählerischer Form erleben.

Weitere Termine für die Nachtwächter-Führung sind Sonnabend, 14. März, Sonnabend, 21. März, und Sonnabend, 28. März, jeweils von 19 bis 20.30 Uhr. RED

Tickets zum Preis von 15 Euro sind auf stattreisen-hannover.de online erhältlich.



Melchior führt durch die Stadt und ihre Geschichte. Foto: Stattreisen Hannover



Chorlegium Foto: Martin Hurek



Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

Königreich der Dinosaurier
Diverse Termine: Messegelände Hannover

Birmingham Symphony Orchestra
14. März 2026: Kuppelsaal

Poetry Slam: Macht Worte!
15. März 2026: Staatsoper

Joja Wendt & Axel Zwingenberger
17. März 2026: Pavillon

Thomas Godoj
19. März 2026: Subkultur

Stefan Gwildis
19. März 2026: Theater am Aegi

Jo van Nelsen
20. März 2026: Künstlerhaus Hannover

Knut Richter Swingtett - Let it Swing!
20. März 2026: Jazz Club Hannover

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

5008401_002626

Gesunde Pflanzen, reiche Erträge

Standort, Nährstoffe, Nachbarn im Beet: Wer im Garten sein **EIGENES GEMÜSE ANBAUEN** möchte, sollte jetzt für die neue Saison planen. Dann klappt's auch mit der Ernte.

Noch liegt der Garten im Winterschlaf – doch genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um die neue Saison vorzubereiten. Ein nachhaltiger Gemüsegarten entsteht lange, bevor das erste Samenkorn den Boden berührt. Wer seine Beete vorausschauend plant, wird im Sommer mit gesunden Pflanzen, reichen Erträgen und einer Extraportion gelebter Nachhaltigkeit belohnt.



Wer seine Beete vorausschauend plant, wird im Sommer mit gesunden Pflanzen, reichen Erträgen und einer Extraportion gelebter Nachhaltigkeit belohnt. Foto: IMAGO/Westend61

1. STANDORT WÄHLEN: DIE BASIS FÜR GUTES WACHSTUM

Ein erfolgreicher Gemüsegarten beginnt mit der richtigen Standortwahl. Optimal sind Beete in Süd- oder Westlage, die täglich mindestens sechs Stunden Sonne erhalten. Eine Wasserquelle in der Nähe spart Zeit und lange Wege beim Gießen. Die Beete sollten höchstens 1,20 Meter breit sein, so lassen sie sich bequem von beiden Seiten bearbeiten, ohne den Boden zu betreten und zu verdichten. Natürliche Umrandungen aus Holz, Ziegeln oder Stein schaffen klare Strukturen, schützen vor Erosion und machen Kunststoffeinfassungen überflüssig.

2. GEMÜSE WECHSEL DICH: FRUCHTFOLGE RICHTIG PLANEN

Das Prinzip der Fruchtfolge erhält die Bodenfruchtbarkeit über Jahre hinweg. Dabei rotieren die Pflanzen jährlich je nach Nährstoffbedarf ihren Standort. Starkzehrer wie Tomaten, Kartoffeln, Kohl, Kürbis oder Gurken beanspruchen viele Nährstoffe und kommen im ersten Jahr an die Reihe. Mittelzehrer wie Möhren, Zwiebeln, Rote Bete, Fenchel und Mangold folgen im nächsten Jahr. Schwachzehrer wie Salate, Radieschen, Bohnen, Erbsen oder Kräuter begnügen sich im dritten Jahr mit den verbliebenen Nährstoffen. Danach sollte das Beet mit Kompost oder Gründüngung versorgt werden – etwa mit Phacelia, Senf oder Klee, die Stickstoff binden und den Boden lockern.

3. AUF GUTE NACHBARSCHAFT: MISCHKULTUR ALS ERFOLGSREZEPT

Nicht alle Pflanzen verstehen sich gut – manche konkurrieren um Licht, Nährstoffe oder Wurzelraum. Eine durchdachte Mischkultur nutzt natürliche Synergien und kombiniert Pflanzen, die sich gegenseitig fördern. Gute Beetnachbarn sind beispielsweise Tomaten und Basilikum: Das Würzkraut hält Schädlinge fern und spendet Schatten für den Boden, der so länger feucht bleibt. Auch blühende Begleiter lohnen sich: Ringelblumen und Sonnenblumen locken Bestäuber an, Tagetes vertreibt Fadenwürmer im Boden. So entsteht ein funktionierendes Mini-Ökosystem, das auf künstlichen Dünger und Pestizide weitgehend verzichten kann und auch noch schön anzusehen ist.

> „Eine durchdachte Mischkultur nutzt natürliche Synergien und kombiniert Pflanzen, die sich gegenseitig fördern."

4. PFLANZPLAN ERSTELLEN: ZEICHNUNG FÜR MEHR ÜBERSICHT

Ein gezeichneter Pflanzplan hilft, den Garten effizient zu nutzen, indem er Mischkulturen und Fruchtfolge berücksichtigt. Markieren Sie dabei, wo Stark-, Mittel- und Schwachzehrer stehen sollen und welche guten Nachbarn zusammensitzen dürfen. Eventuelle Lücken können für schnell wachsende Vorkulturen wie Radieschen genutzt werden. Praktisch ist außerdem eine Terminspalte: Notieren Sie Aussaat-, Pflanz- und Erntezeiten – so behalten Sie den Überblick, etwa beim Vorziehen von Tomaten ab Februar, Auspflanzen ab Mai und Ernten ab Spätsommer. Die wichtigsten Hinweise finden sich auf den Saattütchen.

5. DEN BODEN FIT MACHEN: NÄHRSTOFFKUR PLANEN

Zu guter Letzt sollte auch der Boden bedacht sein. Sollen Starkzehrer angebaut oder ein Beet ganz neu angelegt werden, eignet sich reifer Kompost als Starthilfe: Er fördert das Bodenleben und liefert wichtige Nährstoffe. Wer keinen eigenen Kompost hat, bekommt größere Mengen bei Kompostwerken oder Grüngutsammelstellen; Sackware aus dem Handel ist zwar meist teurer, aber praktisch für Hochbeete. Reifer Kompost ist dunkel, krümelig, riecht angenehm erdig und hat Umgebungstemperatur. Ausgebracht wird er nach dem Frost und sollte danach mindestens zwei Wochen ruhen, sonst droht Verbrennungsgefahr für junge Wurzeln. Hier hilft der Kressetest: Wächst das Kraut auf dem Kompost satt und grün, kann die Aussaat beginnen.

Fördern Sie Ihren Ertrag durch eine clevere Mischkultur. Welche Pflanzen harmonieren – und welche sollten besser nicht nebeneinanderstehen?

Bohnen: Gute Nachbarn sind Mais (Rankhilfe), Kürbis, Erdbeeren, Radieschen (Bodendecker); schlechte Nachbarn: Knoblauch,Zwiebeln und Lauch.

Gurken: Gute Nachbarn sind Bohnen (Nährstoffe), Mais (Rankhilfe), Dill und Sonnenblumen (Bestäuber); schlechte Nachbarn: Kartoffeln sowie stark aromatische Kräuter wie Salbei und Thymian.

Kartoffeln: Gute Nachbarn sind Bohnen, Erbsen(Nährstoffe), Tagetes (Nematodenschutz) und Spinat (Vor- oder Nachkultur); schlechte Nachbarn: Tomaten, Paprika, Kürbis und Gurken.

Kohl: Gute Nachbarn sind Sellerie, Dill, Minze, Salbei und Thymian (Schädlingsabwehr, Beikrautschutz); schlechte Nachbarn: Tomaten und Erdbeeren.

Kürbis: Gute Nachbarn sind Bohnen (Nährstoffe), Mais („Drei Schwestern") und Radieschen (Vorkultur); schlechte Nachbarn: Kartoffeln und Gurken.

Mais: Gute Nachbarn sind Bohnen (Nährstoffe) und Kürbis (Bodendecker); schlechte Nachbarn: Tomaten, Kohl, Zwiebeln und Knoblauch.

Möhren: Gute Nachbarn sind Zwiebel, Lauch, Frühlingszwiebeln, Dill und Rosmarin (Schädlingsabwehr); schlechte Nachbarn: Sellerie und Petersilie.

Salat: Gute Nachbarn sind Radieschen, Kohlrabi,Möhren (Vor- beziehungsweise Nachkultur) und Erdbeeren; ein schlechter Nachbar ist Sellerie.

Tomate: Gute Nachbarn sind Tagetes, Knoblauch, Petersilie und Basilikum (Schädlingsabwehr, Geschmack); schlechte Nachbarn: Kohl, Fenchel, Kartoffeln, Erbsen und Erdbeeren.

Zwiebeln: Gute Nachbarn sind Möhren (Schädlingsabwehr), Salat (Lückenfüller) und Ringelblume (Bestäuber); schlechte Nachbarn: Bohnen, Erbsen und Kohl.

Basis für gesunde Bäume: Ein gezielter Schnitt im Spätwinter hilft auf dem Weg zu süßen Früchten. Foto: Jens-Ulrich Koch/dpa



Süße Früchte von stabilen Kronen

Mit dem richtigen Schnitt starten Obstbäume kräftig in die Saison. Jetzt ist die Zeit für Apfel und Co.

Der Garten ruht noch – doch für Obstbäume beginnt eine wichtige Zeit. Wer jetzt zur Schere greift, legt den Grundstein für gesunde, kräftige Bäume und eine ertragreiche Ernte im kommenden Jahr. Ein gezielter Schnitt im Spätwinter stärkt den Baum, gesundes Fruchtholz kann sich bilden. „Obstbaumschnitt ist auch Pflanzenschutz", so Regina Fischer vom Industrieverband Agrar (IVA). Dadurch lassen sich auch Krankheiten vorbeugen, Früchte entwickeln mehr Geschmack.

Welche Bäume sollten jetzt unbedingt geschnitten werden? Vor allem Kernobst wie Apfel, Quitte und Birne profitieren von einem Rückschnitt. Anders sieht es beim Steinobst aus, das erst im Sommer an der Reihe ist – Kirsche, Pflaume und Pfirsich sind zu empfindlich für einen Winterschnitt.

Der Februar ist als Schnittmonat ideal, da die Bäume noch nicht ausgetrieben haben und starke Fröste meist im Laufe des Monats nachlassen. Steigen die Temperaturen, heilen Schnittwunden besser. Geschnitten wird idealerweise an einem frostfreien Tag – also etwa bei Temperaturen um 5 Grad Celsius. Auch wenn es regnet oder schneit, sollte man lieber nicht schneiden. Im März beginnt die Brutzeit der Vögel und damit auch das Schnittverbot.

Laut Naturschutzbund sollten Obstbäume grundsätzlich luftig geschnitten sein, damit Licht und Luft an jede Stelle des Baumes kommen. So trocknet das Laub nach einem Regenschauer schneller, Früchte reifen besser. Eine gut aufgebaute Krone kann zudem das Obst sicher tragen.

Ein sauberer Schnitt ist wichtig, denn Infektionen sind dann weniger wahrscheinlich. Dafür braucht man ein scharfes Werkzeug. Für Zweige, die etwa daumendick sind, eignen sich gewöhnliche Baumscheren. Für dickere Äste greift man besser zur Astschere.

Junge Bäume: Die Krone sollte aus drei bis vier Leitästen bestehen. Bei einem Rückschnitt werden sie leicht eingekürzt – der Mitteltrieb allerdings nicht so sehr, um den Stamm klar zu verlängern.

Ältere Bäume: Äste, die nach innen wachsen, sich kreuzen oder nach unten hängen, werden abgeschnitten – ebenso wie schnellwüchsige, steil nach oben gerichtete Triebe. Dabei Ast oder Astpartie lieber ganz abschneiden, anstatt viele kleine Schnitte zu machen, das schont den Baum. Angesetzt wird an der verdickten Ansatzstelle des Astes.

Wachsen ältere Bäume nicht mehr so gut oder tragen kleinere Früchte, kann man die Leitäste um etwa ein Drittel einkürzen. So können neue Triebe wachsen. Kleinere Schnittwunden verheilen von selbst. Für größere gibt es spezielle Wundverschlussmittel, die verhindern, dass Krankheitserreger eindringen.

Winterblumen bringen Farbe ins Haus

Anemone, Ranunkel und Mimose sind in der dunklen Jahreszeit willkommen. Fachleute erklären, worauf es in der Vase ankommt.

Draußen im Garten herrscht beschauliche Winterruhe, drinnen in Haus und Wohnung darf es üppig blühen: Winterblumen sorgen für Farbe, Wärme und gute Stimmung in den kalten Monaten. Die Plants & Flowers Foundation Holland gibt einen Überblick, welche Sorten im Winter Hochsaison haben und wie sie in der Vase besonders lange schön bleiben.

ANEMONE

Anemonen begeistern mit zarten Farben von Weiß über Rosa bis hin zu Blau- und Violetttönen. Sie lassen sich gut mit Tulpen kombinieren und brauchen in der Vase ausreichend Platz und kaltes Wasser, damit sie frisch bleiben. Das Wasser sollten Sie am besten alle zwei Tage wechseln.

CYMBIDIE

Ein fester Stiel und große Blüten zeichnen diese Orchideenart aus, die in Farben von Weiß über Gelb und Grün bis hin zu Orange, Rot und Rosa erstrahlt. Sie lässt sich gut mit Tulpen, Anemonen oder Eukalyptus kombinieren. Die auch als Kahnorchidee bezeichnete Pflanze benötigt nicht viel Wasser.

FLIEDER

Flieder ist zwar keine typische Winterblume, allerdings oft bereits im Januar und Februar erhältlich. Er verbreitet einen zarten Duft und kann dank seiner üppigen Blüten auch gut allein in der Vase stehen. Seinen holzigen Stiel schneidet man am besten kreuzweise ein, damit die Pflanze das Wasser besser aufnehmen kann.

MIMOSE

Die Mimose bringt mit ihrem zarten Gelb sofort Sonnenschein in graue Wintertage. Besonders schön wirkt die Blume in Kombination mit weißen Tulpen oder Ranunkeln. Die Zweige werden unten schräg angeschnitten und in warmes Wasser gestellt.



In einer hohen, schmalen Vase wachsen sie am besten: Tulpen. Foto: Gerko Naumann

RANUNKEL

Ranunkeln überzeugen mit ihren vielen Blütenblättern – von sanften Pastelltönen bis hin zu kräftigen oder zweifarbigen Varianten. Sie bevorzugen kühles Wasser, allerdings sollten die Stiele nicht zu tief im Wasser stehen, sonst werden sie weich und schlaff.

TULPE

Sie sind der Klassiker unter den Winterblumen – bereits zum Jahresbeginn gibt es Tulpen überall zu kaufen. In einer hohen, schmalen Vase wachsen sie am besten, erläutern die Fachleute. Nach dem Kauf lässt man sie am besten kurz im Papier ruhen. Tulpen brauchen nur eine kleine Schicht Wasser und in den ersten Stunden keine Schnittblumennahrung.



Foto: © Adobe Stock/WildMedia

Was bleibt? Mein Erbe.
Für unsere Natur.

Erinnern Sie sich noch an das Frühlingslied „Alle Vögel sind schon da"? In Deutschland steht der dort besungene Star auf der Roten Liste der gefährdeten Arten – wie viele weitere heimische Lebewesen, deren Lebensräume schwinden. Es liegt in unserer Hand, ihr Überleben zu sichern und unsere Lebensgrundlage zu erhalten.

Helfen auch Sie mit, den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen, bedrohte Tierarten und ihre Rückzugsgebiete zu schützen, um sie auch noch für nachfolgende Generationen erlebbar zu machen. **Geben Sie eigene Werte weiter: mit einem Testament zu Gunsten der Arbeit der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung.** Wir fördern Natur- und Umweltschutz sowie das Naturerleben – auch für Kinder.

Deshalb setzt sich die Stiftung, ganz im Sinne ihres Gründerpaares (dem legendären Tierfilmer Heinz Sielmann und seiner Frau Inge Sielmann), mit viel Leidenschaft und aller Kraft für die Vielfalt der Natur und ihrer Erhaltung ein.

Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit. Wir beantworten Ihre Fragen und beraten Sie gerne unter 05527 914 419

DZI Spenden-Siegel

www.sielmann-stiftung.de/testament

HOROSKOP

WIDDER 21.3.–20.4.
In einem Gespräch haben Sie die stichhaltigeren Argumente. Arbeiten Sie jetzt besonders gründlich und lassen Sie sich nicht auf halbe Sachen ein.

STIER 21.4.–20.5.
Gestalten Sie Ihren Tätigkeitsbereich wieder etwas attraktiver. Sie haben doch viele gute Ideen, die sich mit Einsatz in die Tat umsetzen ließen.

ZWILLINGE 21.5.–21.6.
Warum glauben Sie, dass Sie keine Anziehungskraft haben? Sie haben einen besonderen Charme. Eine Einladung sollte endlich ausgesprochen werden.

KREBS 22.6.–22.7.
Es muss leider etwas sparsamer gewirtschaftet werden. Bewegen Sie sich im Rahmen Ihres Etats und stellen Sie die größeren Wünsche vorerst zurück.

LÖWE 23.7.–23.8.
Drosseln Sie das Tempo, wenn Sie das Gefühl haben, sich permanent zu verzetteln. Auf diese Weise lassen sich Fehler vermeiden und Nerven schonen.

JUNGFRAU 24.8.–23.9.
Unerwartete Zuneigung wird Ihnen zuteil. Fassen Sie Ihr Glück mit beiden Händen und halten Sie es ganz fest, bevor es Ihnen ein anderer wegnimmt.

WAAGE 24.9.–23.10.
Sie haben ein gutes Gespür für finanzielle Entwicklungen und werden intuitiv das Richtige tun. Das gibt Ihnen Sicherheit für zukünftige Vorhaben.

SKORPION 24.10.–22.11.
Wenn jemand immer wieder auf sein Recht pocht, sollten Sie ihm beweisen, dass es auch anders geht. Begegnen Sie ihm aber dabei mit einem Lächeln.

SCHÜTZE 23.11.–21.12.
Wenn Sie weiterhin so gut bei der Sache sind, brauchen Sie sich um Ihre berufliche Zukunft keine Sorgen zu machen. Es läuft alles ganz nach Plan.

STEINBOCK 22.12.–20.1.
Derzeit müssen Sie mehr Verständnis für Ihre Umwelt aufbringen. Nicht jeder ist so reaktionsschnell wie Sie. Andere brauchen ein bisschen länger.

FISCHE 20.2.–20.3.
Der Alltagsstress wird Ihnen zu schaffen machen. Trotzdem ist Ihr Vorwärtsstreben nicht aufzuhalten. Probieren Sie, Ihren Eifer etwas zu bremsen.

APOTHEKEN

SAMSTAG 8:30 BIS SONNTAG 8:30 UHR

Diana-Apotheke, Tel. 6497121, Burgwedeler Str. 10
Hölty Apotheke, Tel. 854549, Hildesheimer Str. 17
St. Bernward Apotheke, Tel. 839796, Hildesheimer Str. 228
HEMMINGEN-WESTERFELD: Vital-Apotheke Hemmingen, Tel. 4508980, Alfred-Bentz-Str. 1

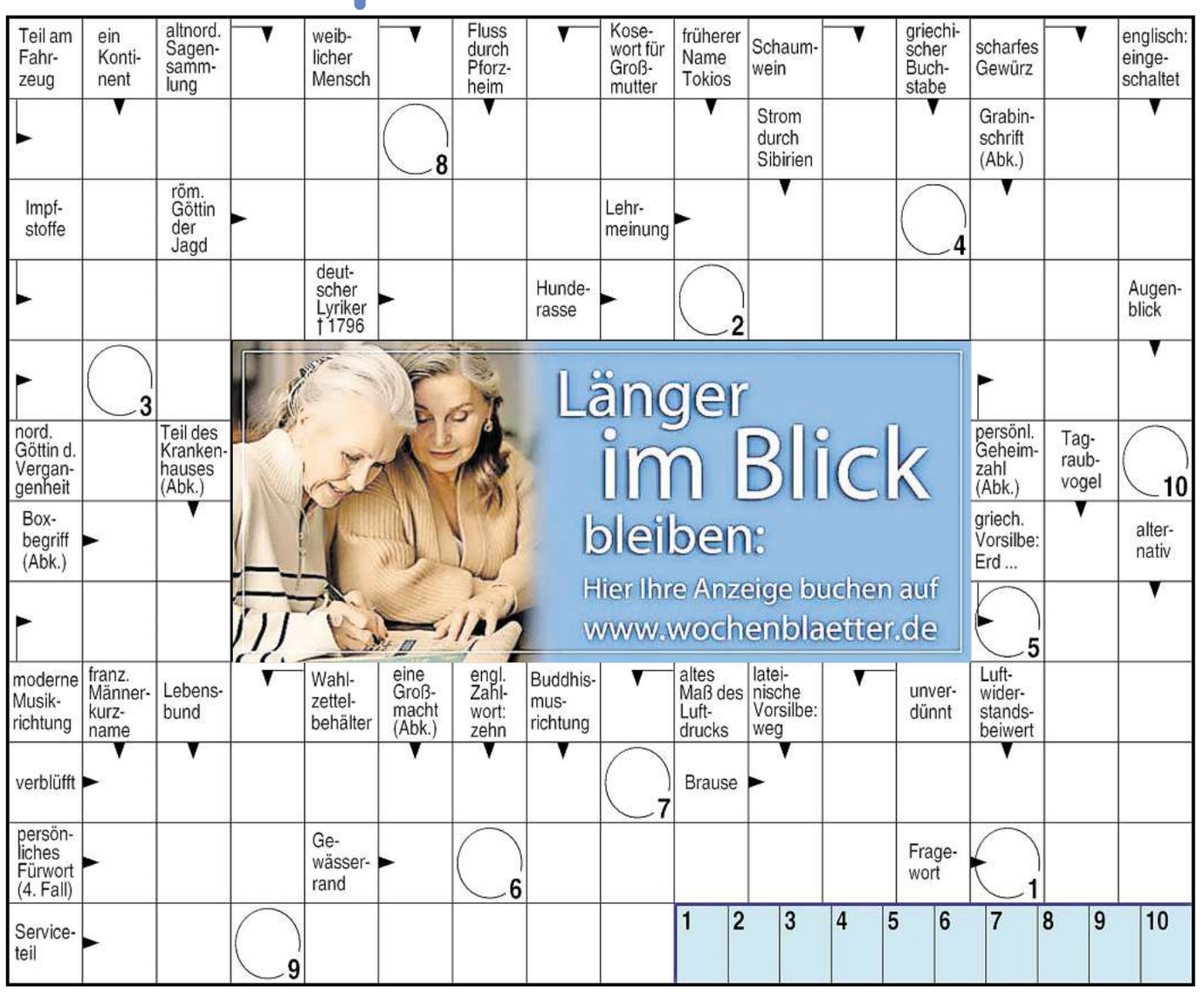
SONNTAG 8:30 BIS MONTAG 8:30 UHR

Delfin Apotheke, Tel. 629615, Lister Meile 81

Greifen-Apotheke, Tel. 521711, Am Tiergarten 4

HEMMINGEN-WESTERFELD: Rats-Apotheke Arnum, Tel. (05101) 2196, Gartenstr. 6

Rätselspaß am Wochenende



Länger im Blick bleiben:
Hier Ihre Anzeige buchen auf
www.wochenblaetter.de

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
Urlaubsreisen 2026



Ostsee-Verwöhnurlaub Boltenhagen
Küstenerlebnis Aussicht Jachthafen & Zimmer mit Meerblick

Reisetermin 5-Tage-Sonderreise/HP:
Do. 02.04. - Mo. 06.04.2026

„Luxus an der Ostsee“! Das Ostseebad Boltenhagen steht für pure Entspannung an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste mit maritimem Flair inmitten einer ursprünglichen Landschaft. Sie wohnen im 4-Sterne Lindner Hotel Boltenhagen. Das Hotel ist direkt mit dem Hafen verbunden und besticht durch seine erstklassige Lage mit Blick auf das Wasser. Alle komfortablen Zimmer sind individuell und geschmackvoll eingerichtet und verfügen über eine Terrasse oder einen Balkon. Ausgewählte Zimmer in Südostrichtung bieten einen atemberaubenden Blick auf die Ostsee oder den Jachthafen.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ 4 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet inkl. Meerblick im Lindner Hotel Boltenhagen****+ ✓ 4 x 3-Gang-Abendmenu mit Meerblick ✓ Ausflug Lübecker Schönheiten mit Stadtführung ✓ Halbt. Ostseebäderfahrt „Timmendorfer Strand & Travemünde“ mit Reiseleitung ✓ Rundfahrt „Wismar & Poel“ mit Reiseleitung ✓ kostenfreie Nutzung des 1000 qm Wellnessbereichs (Hallenbad, Sauna, Biosauna, Dampfbad, Ruheraum)

Extrakosten pro Person:
• Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 160
• Taxiabholung ab/bis Haustür zubuchbar!
• Kurtaxe vor Ort zahlbar!



Rügen – Inselparadies Ostsee
Mit dem rasenden Roland & Arkonabahn über die Sonneninsel

Reisetermin 5-Tage-Reise/HP:
Do. 09.04. - Mo. 13.04.2026

Ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm zeigt Ihnen die Schönheit Rügens! Mit dabei ist die Fahrt mit dem Rasenden Roland, Rügens Kleinbahn, die schönen Seebäder Binz und Sellin, das Kap Arkona sowie die Fürstenresidenz Putbus. Sie wohnen im Parkhotel Rügen**** in Bergen, zentral auf Rügen gelegen, ein idealer Ausgangspunkt für Ausflüge. Das Zentrum von Bergen ist in ca. 5-7 Minuten zu Fuß zu erreichen. Das Haus verfügt über ein Restaurant und eine Bar. Die Zimmer sind mit DU/WC, Flatscreen SAT-TV, Telefon, Minibar, Sitzgruppe und großzügiger Schreibtisch- und Schrankanlage ausgestattet.

Leistungen: ✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover ✓ Taxigutschein (Taxizone 1) ✓ 4 Übernachtungen mit Halbpension im Parkhotel Rügen**** in Bergen ✓ Stadtführung Stralsund ✓ Südrügen-Rundfahrt mit Reiseleitung ✓ Nordrügen - Rundfahrt mit Reiseleitung ✓ Arkonabahnfahrt H/R ✓ Schifffahrt Kreideküste ab/bis Sassnitz 1,5 Std. ✓ Ausflug Putbus & Binz mit Reiseleitung ✓ Fahrt Rasender Roland ab Putbus - Binz ca. 40 Minuten

Extrakosten pro Person:
• Einzelzimmer-Zuschlag bis 10. EZ ..... € 90
• Einzelzimmer-Zuschlag ab 11. Einzelzimmer ..... € 120
• Kurtaxe vor Ort & bei Ausflügen zahlbar!



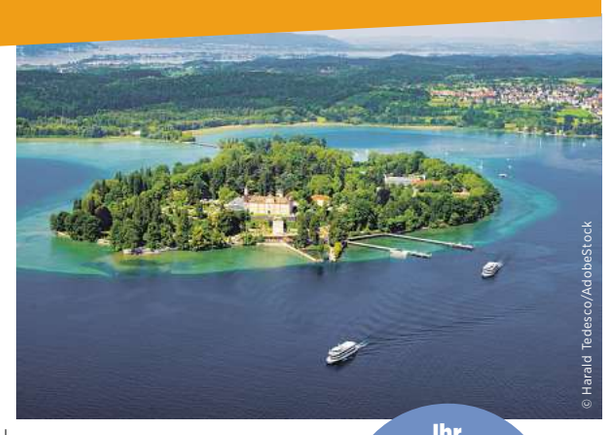
Willkommen in Kühlungsborn
Erholung pur an der Ostsee

Reisetermin 6-Tage-Reise/HP:
So. 12.04. - Fr. 17.04.2026

Herzlich willkommen in Kühlungsborn. Bummeln Sie auf Deutschlands längster Strandpromenade oder über die elegante Ostseeallee. Sie wohnen im Nichtraucher-Hotel Europa Dependance **** nur wenige Schritte vom Strand in Kühlungsborn entfernt. Restaurant mit Terrasse direkt am Meer, Spa-Bereich mit vier Saunen, Kneippbecken und Massageservice. Zimmer mit DU/WC, Farb-TV und Minibar.

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
✓ 5 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet im Hotel Europa Dependance Kühlungsborn****
✓ Begrüßungsgetränk
✓ 5 x Abendessen 90 Min. Genusszeit inklusive ausgewählter Getränke (Tischwein, Bier, Softdrinks und Wasser)
✓ Inklusive Kofferservice am An- und Abreisetag
✓ Kostenfreie Nutzung der Saunalandschaft
✓ Ausflug Bad Doberan
✓ Zugfahrt Molli-Bahn Kühlungsborn - Bad Doberan

Extrakosten pro Person:
• Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 350
• Kurtaxe pro Tag ist vor Ort zu zahlen.



Gast am Bodensee
mit Insel Mainau und Bregenz

Reisetermin 5-Tage-Reise/HP:
So. 19.04. - Do. 23.04.2026

Erlebnisreiche Tage erwarten Sie im Drei-Länder-Eck am Bodensee bei herrlichen Ausflugsfahrten.

Sie wohnen im guten Hotel Zum Schiff*** in Meersburg am Bodensee. Alle Nichtraucherzimmer sind mit DU/WC, Telefon, Handtuchwärmer, Fön, Radio und Zimmersafe ausgestattet.

Leistungen:
✓ Fahrt im Komfortreisebus ab/bis Hannover
✓ Taxigutschein (Taxizone 1)
✓ 4 Übernachtungen mit Abendessen und Frühstücksbuffet im Hotel Zum Schiff***+ in Meersburg am Bodensee
✓ Ausflug Rheinfall und Insel Mainau
✓ Überfahrt Insel Mainau - Meersburg
✓ Ausflug Bregenz und Lindau mit Aufenthalt

Extrakosten pro Person:
• Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 100
• Doppelzimmer zur Alleinbenutzung Einzelzimmer-Zuschlag ..... € 150
• Eintritt Insel Mainau und Fahrt auf den Pfänder vor Ort
• Kurtaxe pro Tag 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
3754201_002626

STELLENMARKT

STELLENANGEBOTE

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

Lagermitarbeiter m/w/d

Du bist Teamfähig, körperlich fit und packst gerne mit an? Dann verstärke unser Team in Garbsen im Lager und bei der Kommissionierung von Blumen. Vollzeit / unbefristet / Montag - Freitag
HBW Nord GmbH ☎ 05131 4878840

HOTEL / GASTRONOMIE

Küchenhilfe (m/w/d)

Für unsere CJD KITA in Kronsrode suchen wir ab dem 01.04.2026 eine Küchen-/ Spülhilfe für 7,5 Std./Woche.
Bewerbungen an annika.step@cjd.de

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.

KAUFMÄNNISCHE BERUFE

Die **DIPLOMA Hochschule** sucht
für ihr Studienzentrum in **Hannover**
ab 01.04.2026

DIPLOMA
Private staatlich anerkannte Hochschule
University of Applied Sciences

Mitarbeitende im Studiensekretariat (m/w/d)
auf Minijobbasis | Einsatz montags und dienstags vormittags sowie nach Vereinbarung

Aufgaben: Betreuung und Beratung von Studierenden sowie allgemeine Verwaltungsaufgaben eines Sekretariats.

Voraussetzungen: Serviceorientiertes Auftreten, selbstständige und strukturierte Arbeitsweise, Flexibilität, Teamfähigkeit sowie sichere MS-Office-Kenntnisse.

Bewerbungen richten Sie bitte per E-Mail an: DIPLOMA Hochschule, Prof. Dr. Andreas Blindow, **bewerbung@diploma.de**

8384201_002626

Für das Schulsekretariat unserer **Berufsfachschulen** in **Hannover** suchen wir **ab 01.04.2026** eine

DR. ROHRBACH SCHULEN

Schulverwaltungskraft (m/w/d)
in Teilzeit (25 – 30 Std./Woche)

Voraussetzungen: Sie verfügen über eine abgeschlossene Ausbildung, sind geübt im Umgang mit Office-Programmen und zeichnen sich durch sichere Ausdrucksweise in Wort und Schrift sowie durch ein freundliches Auftreten aus. Ihre Tätigkeiten umfassen allg. Verwaltungsaufgaben und die Repräsentation unserer Schule nach außen.

Ihre Bewerbung senden Sie bitte per E-Mail an: Schulen Dr. Rohrbach Hannover, Frank Malisius, **bewerbung@rohrbach-schulen.de**

www.rohrbach-schulen.de

8383901_002626

SOZIALE / PÄDAGOGISCHE BERUFE

Englischlehrer (m/w/d)
Lehrbefähigung Sek 2
auf Minijob-Basis
www.pflegecampus-hannover.de
Information 0511 60010430

Politiklehrer (m/w/d)
Lehrbefähigung Sek 2
auf Minijob-Basis
www.pflegecampus-hannover.de
Information 0511 60010430

Religionslehrer (m/w/d)
auf Minijob-Basis
www.pflegecampus-hannover.de
Information 0511 60010430

DaF-DaZ-Dozent/in gesucht
www.pflegecampus-hannover.de
Information 0511 60010430

AUS– UND WEITER–BILDUNG

Ausbildung Pflegehelfer/in
Start 16.04.2026
www.pflegecampus-hannover.de
Information 0511 60010430

Ausbildung zur Betreuungskraft
Start 16.04.2026
www.pflegecampus-hannover.de
Information 0511 60010430

HAUS– UND REINIGUNGSPERSONAL

Glasreiniger/in In Vollzeit für Hannover u. Umland gesucht FS Erforderlich, KFZ wird gestellt nähere Info unter Lucia DLS 0176 /15843622 Oder 0176 / 15843628

Private mobile Wirtschaftspflege
☎ 0171 8615497 ab Montag

MINI– UND NEBENJOBS

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

STELLENGESUCHE

STELLENGESUCHE

Gärtner sucht Arbeit Tel.: 01786532175

Maler Handwerker sucht Arbeit zuverlässig,Pünktlich 01784480398

Erfahrener Fensterputzer su Arbeit im Privathaushalt.Tel,0177 1477987

Maler sucht Arbeit. ☎0157-33254341

WEITERE BERUFSFELDER



7152101_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

Achtung Stellensuchende
Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist. Für verlorengegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.
Ihre Anzeigenabteilung



7950101_002626

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

HÄUSER

ZFH in Neustadt aRbge,zuletzt als EFH bewohnt,insg2Whg,EG,OGVollgeschos s,insg6Zi,2Kü,2Bad,insg137m², Grundst ück466m²mitGarten,Garage,Stellplatz,K eller,Dachboden,DHHBauj1952+62,Gas BrennwertHzg2011,freisofort,KP290.00 0EURvon Privat ☎ 015115301604

Familiennest mit Traumgarten
Moderner Bauhausstil, Wesertalblick, surfen mit 250 MBit/s oder abtauchen im Freibad, 960/220/175 Grund-/ Nutz-/ Wohnfläche, PV/Akku/Wallbox, 6 Zim., 3 Bäder, A2 Rehren in 5min, ☎ 0163/6826597

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

IMMOBILIENKAUF– GESUCHE

EIGENTUMSWOHNUNGEN

Eigentumswohnung oder MFH gesucht von privatem Anleger, vermietet oder Leerstand auch sanierungsbedürftig 05192 137 92 15

Handwerker und Ehefrau suchen 1-3 Zimmer Wohnung in Hannover und Umkreis von Privat ☎ 0511-51535365

ANLAGEOBJEKTE

SUCHE als Anlage Mehrfamilienhaus oder Wohnung zum Kauf in Garbsen +25Km Umkreis ☎ 0172-195 16 46

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

MIETANGEBOTE

MÖBLIERTE ZIMMER / WG

1 Zi. zu vermieten, im Zentrum, nur für Studenten ☎ 0171 86 15 497

GÄRTEN / WOCHENEND– HÄUSER

Grundstück gesucht: Wald/ Acker/ Wiese in der Region Hannover gesucht. Gerne alles anbieten! Tel. 01717048336

MARKTPLATZ

MÖBEL / HAUSRAT

!!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

Moderne Küche, NP: 5.500€ gegen Gebot zu verkaufen. ☎ 71308437

Kaufe altes Silberbesteck, auch versilbert ☎ (0177) 8884144

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

Zaunbau, Baumfällung, Pflasterarb., Rollrasen uvm. ☎0157/52461902

Gartenpflege, Heckenschnitt, Baumfällungen ☎0172 1790101

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

KUNST– UND SAMMLERMARKT

!Achtung Großer Ankauf!

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

Ankauf von Briefmarken, Münzen u. Ansichtskarten zu reellen Preisen. Abwicklung an Ihrem Wohnort. Versandhandel Holsten 05195/972981

BAUEN & WOHNEN / BAUMARKT

Fliesenleger + Badsanierung
☎ 0160/97739654

7850701_002626

HOBBY UND FREIZEIT

Modellbahner suchen Eisenbahn & Zubehör. Anlage oder Sammlung. Auch Modellfahrzeuge usw. 0175-777 44 99

DIENSTLEISTUNGEN

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

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

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

8092501_002626

Erledige Ihre Arbeiten rund ums Haus, Garten-/Pflasterarbeiten sowie Maurer- und Malerarbeiten. 0172/8765266

Dachsanierung 10%, Termine frei, Dachrinnen/Fassaden/Carport/Garagen ,Reparatur, ☎ (0157) 333 707 99

Kessel-Thermenerneuerung, Rep.- u. Wartung ☎ (0511) 5435160 Klimatherm

Vertikutieren, Wurzeln entfernen. Heckenschnitt. ☎ 0160 / 760 95 28

aktasderpacktdas.de☎0511/5347369
Haushaltsauflösung mit Wertanrechng

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

7849601_002626

Gartenar. Inkl. Ents. 0511/96774765

Gartena. z. FP. ☎ 05137/9860390

Umzüge, Entr.,Transp. 0511/71657401

Gartenpflege inkl Ents.017641467766

Dach: Kleinflick & Rinne ☎44497279

Gartenpflege zum FP 0163/7709224

Entrümp. & Kleintrans. (0163)9134970

5506901_002626

KRAFTFAHRZEUGMARKT

KFZ ANGEBOTE

MOTORRÄDER / ZWEIRÄDER

Kaufe Motorräder ☎ (05121) 514583

KFZ GESUCHE

WOHNMOBILE / –WAGEN

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

REISEMARKT

REISEMARKT DEUTSCHLAND

OSTSEE

FeWo, Ostsee, Grömitz, Seeblick, Blk., ohne Tiere, 150m zum Strand, Stellplatz, ☎0152/33987988 o. www.meerblick-groemitz.de

TRAUERANZEIGEN



7830301_000126



8352801_000126

BEKANNTSCHAFTS– ANZEIGEN

BEKANNTSCHAFT

SIE SUCHT IHN

Marianne, 69 J., fit, gepflegt, mit schöner fraul. Figur. Ich fahre sicher Auto u. führe mit Freude meinen Haushalt. Kochen u. Backen sind für mich Herzenssachen, besonders, wenn ich jemanden damit verwöhnen darf. Eine Zeit der Trauer liegt hinter mir, nun wünsche ich mir e. lieben Mann bis etwa 80 J., evtl. mit ähnl. Schicksal. PV Tel. 0176-43632696

Hilda, 76 J., mit viel Liebe im Herzen. Bin e. ordentl. Hausfrau, Natur-/Gartenliebhaberin u. eine souveräne Autofahrerin. In stillen Momenten ist das Alleinsein unerträglich. Ich sehne mich danach, wieder für zwei zu kochen u. Zuneigung zu schenken. Ein ebenso einsamer Witwer bis 85 J. wäre der Richtige für mich. PV Tel. 0176-56848299

Katja, 64 J., jung gebl., hüb. Witwe, mit allen hausfraul. Qualitäten. Bin gerne Frau u. suche e. Mann mit Anstand. Zu zweit könnte man so viel Schönes erleben. Ich würde dafür sorgen, dass es Dir richtig gut geht. Bist Du der Mann, der ohne mich nicht mehr einschlafen möchte? Melde Dich! PV Tel. 0176-34498341

Singlefrau, 44, attraktiv, niveauvoll, sucht seriösen Mann für feste Beziehung. Raum für gemeinsame Zukunft. Zuschriften willkommen. ainagule@gmx.de

Die aktuelle Wochenendzeitung
hallo wochenende

ER SUCHT SIE

Netter Er/50/188/schl. su. schl. Sie für Beziehung auch älter☎015774123304

Er sucht Sie zwischen 50-60 Jahre für eine feste Beziehung. 0152-07143712

VERSCHIEDENES

Haushaltsauflösung, 28.02.26, 11- 16 Uhr, Schulz, Holzwiesen 62, 30179 Hannover Vahrenheide: Möbel, Hausrat, Geschirr, Elektro, Deko, Kleidung, Werkzeuge uvm., alles muss raus. Barzahlung und sofort mitnehmen

Auto- und Modelleisenbahnbörse am 08.03.26 von 11-15 Uhr, Berenbostel, Geschwister-Scholl-Gymnasium, Ludwigstr. 4, 30827 Garbsen

Biete an Betreuung für Senioren, Putzen, Einkauf, Arztbesuche ☎017650997489

8188701_002626

Rentner übernimmt gerne Tätigkeiten im Haushalt, Fahrten, Einkäufe, Arzttermine. ☎ 0152 184 961 08

8376701_002626





Werbung willkommen: 67 % der Leser von Anzeigenblättern (LpA) sehen Anzeigen und Werbung in Wochenblättern als nützlich an, weil man sie noch einmal nachlesen kann.

Die Anzeigenblätter sind eine wichtige Informationsquelle über Einzelhandelsangebote. Dies belegt die Studie „Anzeigenblatt Qualität" des Bundesverbandes Deutscher Anzeigenblätter (BVDA). Denn knapp 57 Prozent der Bevölkerung informieren sich über Produkte des täglichen Bedarfs im lokalen Wochenblatt.

Mehr Infos zur Studie und zum Medium Anzeigenblatt im Internet unter www.bvda.de

Quelle: Studie „Anzeigenblatt Qualität" 2015, Basis: deutschsprachige Wohnbevölkerung (inkl. Ausländern) ab 14 Jahren; Leser = Leser pro Ausgabe (LpA)

VERKAUFSOFFENER SONNTAG

in Bad Nenndorf

01.03.2026 • 12 – 18 Uhr
Beratung & Verkauf ab 13 Uhr

MÖBEL HEINRICH
clevva VON MÖBEL HEINRICH

BESUCHEN SIE UNS
UND SPAREN SIE NUR AN
DIESEM WOCHENENDE

Sa		So
28	+	1
bis 18 Uhr		bis 18 Uhr

EARLY BIRD BONUS
UM 12 UHR DA SEIN LOHNT SICH: DIE ERSTEN **100** BESUCHER*INNEN ERWARTET EINE ÜBERRASCHUNG!

UNSER PROGRAMM BEI MÖBEL HEINRICH



BERATUNG NUR AM SO. 01.03.



BERATUNG NUR AM SO. 01.03.

NEFF cook. create. inspire.
BORA

NEFF & BORA IM EINSATZ .
Der Profikoch bietet Ihnen ein **FANTASTISCHES KOCHERLEBNIS** für kreative Gemüse-Highlights!


NUR AM SO. 01.03.

WEBER LIVE ERLEBEN.
Der Grillprofi zaubert exklusiv für Sie vor der Filiale vielfältige Gerichte **auf dem Weber-Grill!**


NUR AM SO. 01.03.

MÖBEL + KÜCHEN	MÖBEL & KÜCHEN	EINKAUFSGUTSCHEIN
Bis zu **45%** [1] SPAREN!	Bis zu **500€** [3] EINKAUFSGUTSCHEIN	**20%** [4] SPAREN 0996 1045
+ KOSTENLOSE LIEFERUNG [2]	NUR GÜLTIG BIS SO. 01.03.2026	HAUSHALTSWAREN • DEKO-ARTIKEL HEIMTEXTILIEN • LEUCHTEN


POLSTER
In der Supersparwoche
JETZT entdecken!

NEUERÖFFNUNG
unserer Gartenwelt auf über 1.000 m²





HAUPTSPONSOR DER LAGA '26 LANDES GARTENSCHAU BAD NENNDORF

clevva VON MÖBEL HEINRICH
BAD NENNDORF
AUCH BEI CLEVVA VORBEIKOMMEN & RICHTIG SPAREN!

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 3000/3001. **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: 23.02.2026 I 2682 Rezensionen

CLEVVA BAD NENNDORF
wurde auf Google mit 4,5 ★ bewertet.
Stand: 23.02.2026 I 392 Rezensionen

Weitere Infos unter **www.moebelheinrich.de**
Folgen Sie uns:

MÖBEL HEINRICH
clevva VON MÖBEL HEINRICH

35155101_002625