

Bewegung beim DRK

HEMMINGEN. Der DRK-Ortsverein Hemmingen bietet in den kommenden Wochen mehrere regelmäßige Bewegungsangebote für ältere Menschen an. Die Veranstaltungen finden im Bürgersaal des Rathauses sowie im Gemeindesaal der Trinitatiskirche statt. Dienstags steht von 9.30 bis 10.30 Uhr Gymnastik auf dem Programm, freitags wird von 11 bis 12 Uhr Qi Gong angeboten. Beide Kurse werden im Bürgersaal durchgeführt. Darüber hinaus lädt das DRK donnerstags von 9.30 bis 10.30 Uhr zum „Tanzspaß am Markttag“ in den Gemeindesaal ein. Das Angebot verbindet den Besuch des Wochenmarktes mit gemeinsamer Bewegung. Informationen zur Gymnastik und zum Qi Gong erteilt Britta Hoge unter (0511) 76 08 313 oder per E-Mail an brittahoge.mut@gmail.com. Für den „Tanzspaß am Markttag“ ist Carolin Birkholz unter 0152/23506355 oder per E-Mail an carolin_139@hotmail.nl erreichbar.

Zaubershow mit Alexander Merk

HEMMINGEN. Was ist wahr, was Illusion? In seinem Programm „Wie ich nicht Zauberer wurde“ nimmt Alexander Merk, deutscher Meister der Zauberkunst, die Zuschauer mit auf eine humorvolle und magische Reise. Er ist am Freitag, 5. Juni, 20 Uhr zu Gast im Hemminger Kulturzentrum Bauhof, Dorfstraße 53. Der Eintritt kostet 27 Euro, ermäßigt sind es 23 Euro.



Alexander Merk
Foto: JEAN-FERRY | PHOTOGRAPHY

Von Nachtigall und Neonlicht

Die **SOMMERNÄCHTE IM GARTENTHEATER** verwandeln Herrenhausen in Hannovers schönste Open-Air-Bühne

HANNOVER. Ende Juli beginnt im Gartentheater in den Herrenhäuser Gärten wieder jene Zeit des Jahres, in der sich Musik, Literatur und Kino unter freiem Himmel begegnen. Die „Sommer-nächte im Gartentheater“ zählen längst zu den festen Kulturreihen des hannoverschen Sommers. Vom Freitag, 31. Juli, bis Sonntag, 23. August, reicht das Programm diesmal von elektronischen Klangexperimenten über Poetry Slam bis zum Arthouse-Kino unter Sternenhimmel. Seit Dienstag läuft der Vorverkauf.

Das Programm setzt in diesem Jahr besonders stark auf Vielfalt und atmosphärische Kontraste. Statt großer Mainstream-Namen dominieren Künstlerinnen und Künstler, die zwischen Genres arbeiten oder neue Bühnenformate ausprobieren. Elektronische Klangflächen treffen auf klassische Streicher, Balkan Brass auf Pop und Jazz, Indie-Pop auf Rap-Einflüsse, dazu kommen Poetry Slams, eine Sonnenaufgangslesung und Open-Air-Kinoabende. „Wer Lust hat, Neues zu entdecken und sich mitreißen zu lassen, ist hier genau richtig“, sagt Programmleiterin Hannah Luttermann mit Blick auf das diesjährige Line-up.

Den Start am Freitag, 31. Juli, macht das elfköpfige Kollektiv „Searching for Home“. Die Band verbindet Jazz, Funk, Indie-Rock, Klassik und Weltmusik zu einem vielschichtigen Sound, der gleichermaßen improvisatorisch wie tanzbar wirkt. Dass die Reihe damit beginnt, ist auch programmatisch gemeint: Die Grenzen zwischen den Sparten sollen bewusst verschwimmen.



Sommer-nächte im Gartentheater Herrenhausen: Der Vorverkauf hat begonnen.Foto: Christian Wyrwa

Besonders sichtbar wird das am Sonnabend, 1. August, bei der ersten „Una Noche Latina“ im Gartentheater. Gemeinsam mit der Salsa del Alma Dance Academy und kargah holen die Veranstalter lateinamerikanische Tanzkultur nach Herrenhausen. Vor dem eigentlichen Abendprogramm gibt es einen Einführungskurs in Salsa, Bachata und Merengue, später folgen DJ-Sets, Live-Musik und Showtanz. Das historische Gartentheater wird dabei nicht nur Konzertort, sondern Tanzfläche.

Auch die elektronische Musik bekommt in diesem Jahr viel Raum. Das hannoversche Duo pølaroit entwickelt gemeinsam mit dem Canea Quartett am Sonntag, 2. August, eine Mischung aus Neoklassik und

elektronischen Klangflächen. Zwischen Streichquartett und Clubästhetik entsteht ein Konzertformat, das eher auf Atmosphäre als auf klare Genrezuordnung setzt. Wenige Tage später folgt mit der „Herrenhausen Klubnacht“ erneut eine Bühne für die junge elektronische Szene Hannovers. Vier Acts bewegen sich dort zwischen House, Soul, Garage, Breakbeats und Underground-Electro.

Internationaler wird es am Donnerstag, 6. August, mit dem Balkan Paradise Orchestra aus Barcelona. Die zehn Musikerinnen verbinden Balkan Brass mit Pop, Jazz und elektronischer Musik. Die Formation entstand ursprünglich als Straßenmusikprojekt und tritt inzwischen europaweit auf Festivals auf. Ihr

Auftritt in Herrenhausen ist Teil des Projekts „Sirup – Mehrsprachige Konzertreihe mit Female* Acts“.

Mit OTTOLIEN steht am Sonnabend, 8. August, zudem ein Heimspiel an: Das hannoversche Brüderduo verbindet Indie-Pop mit Rap-Elementen, komplexen Wortbildern und popkulturellen Referenzen. Nach Festivalauftritten beim Reeperbahn Festival oder Southside spielen sie nun ihr erstes großes Open Air in der Heimatstadt.

Neben Musik setzen die Sommer-nächte erneut stark auf Sprache und Literatur. Besonders atmosphärisch dürfte die Lesung „Zwischen Nachtigall und Lerche“ am Sonntag, 9. August, werden: Bereits um fünf Uhr morgens öffnet der Große

Garten für eine literarische Morgendämmerung mit Schauspieler Justin Hübeler und Musikerin Brosie. Während langsam die Sonne über den Garten steigt, treffen Lyrik, Gitarrenklänge und Vogelstimmen aufeinander.

Neu im Programm ist die „Lange Nacht der Lüttje Lage“. Die Kultglosse der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung feiert in diesem Jahr ihr 30-jähriges Bestehen und zieht nun erstmals ins Gartentheater. Rund ein Dutzend Redakteurinnen und Redakteure lesen am Mittwoch, 12. August, ihre liebsten Texte über die kleinen Absurditäten des Alltags.

Die beiden Poetry-Slam-Abende gehören ohnehin seit Jahren zu den publikumsstärks-

ten Veranstaltungen der Reihe. Beim „Best of Slam!“ treten Poetinnen und Poeten aus Deutschland und der Schweiz gegeneinander an, einen Tag später folgt mit „Team Players!“ die Duo-Variante des Formats. Beide Abende setzen auf Tempo, Sprachwitz und unmittelbare Publikumsreaktionen – ein deutlicher Kontrast zur ruhigen Gartenkulisse.

Zum Abschluss verwandelt sich das Gartentheater wieder in ein Freiluftkino. Gezeigt werden aktuelle internationale Produktionen, darunter Fatih Akins Drama „Amrum“, Jim Jarmuschs Episodenfilm „Father Mother Sister Brother“ sowie die dänische Krimikomödie „Therapie für Wikinger“ mit Mads Mikkelsen und Nikolaj Lie Kaas. Inhaltlich reicht das Spektrum von Familiengeschichten über Gesellschaftsatiren bis zu melancholischen Roadmovies.

Die besondere Atmosphäre bleibt dabei fast wichtiger als jedes einzelne Genre. „Der Blick über den Großen Garten in Abendstimmung, dazu der betörende Duft der Sommerblumen“, sagt Gartendirektorin Anke Seegert, verleihe dem Gartentheater „einen ganz eigenen Zauber“.

Tickets für die Sommer-nächte gibt es online sowie an den bekannten Vorverkaufsstellen. Die Eintrittskarten berechtigen bereits zwei Stunden vor Veranstaltungsbeginn zum Besuch des Großen Gartens. Wer mag, kann den Abend also schon mit einem Picknick unter Lindensäumen beginnen, bevor im Gartentheater die Lichter angehen. **RHR**

▣ gartentheater-herrenhausen.de

Medizin

ANZEIGE

Gefesselt von Arthrose? So bekommen Sie Finger- und Handgelenksarthrose in den Griff!

Unsere Hände sind ein wertvolles Werkzeug. Doch wenn sich die Fesseln der Finger- und Handgelenksarthrose um diese Gelenke legen, können alltägliche Handlungen wie das Schließen einer Flasche, das Knöpfen einer Jacke oder geliebte Hobbys zu schmerzhaften Herausforderungen werden. Doch es gibt Hoffnung!

Die Finger sind unsere feinen Instrumente, mit denen wir greifen, tippen, schreiben und zupacken. Doch wenn im Alltag selbst das Öffnen eines Marmeladenglases oder das Haare kämmen Schmerzen bereitet oder das Auswringen eines Putzlappens nicht mehr ohne Beschwerden geht, dann kann das Betroffene sehr stark einschränken. Arthrose in den Fingergelenken befällt in der Regel die beiden Endgelenke der Finger sowie das Grundgelenk des Daumens. Finger- und Handgelenksarthrose kann sich in Form von Schmerzen, Steifheit, Schwellungen und einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke äußern. Diese



Symptome treten auf, wenn sich der schützende Knorpel allmählich abnutzt, sodass schließlich die blanken Knochen ungeschützt aneinanderreiben. Dies führt dann zu starken Schmerzen und Entzündungen.

Ein Lichtblick der Hoffnung: der Wirkstoff Viscum album
Trotz der emotionalen Belastung gibt es Hoffnung für Menschen, die unter Finger- und Handgelenksarthrose leiden. Denn: Forscher fanden

heraus, dass ein natürlicher Wirkstoff, der sich unabhängig davon in der komplementären Krebstherapie als erfolgreich erwiesen hat, auch bei Arthrose wirksam helfen kann! Dabei handelt es sich um ei-

nen Wirkstoff namens Viscum album, der aus der Weißbeeren Mistel gewonnen wird. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten vor allem deswegen bei Arthrose, da er sowohl schmerzlindernd als auch entzündungshemmend wirkt.¹ Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen ist in Deutschland ein rezeptfreies Arzneimittel erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält (Rubaxx Arthro, Apotheke). Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus, da keinerlei Neben- oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
(PZN 15617516)
www.rubaxx.de

Stark gegen den Schmerz, sanft zum Körper!

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml



RubaXX®