

# Besser schlafen, besser leben

Alles für den erholsamen Schlaf auf der neuen Gesundheitsmesse – vom 16. bis 18. Februar

**HANNOVER.** Mit dem Thema Schlafgesundheit beschäftigt sich die neue Gesundheitsmesse „besser schlafen“ vom 16. bis 18. Februar 2024 auf dem Messegelände in Hannover. Eines der Highlights der Schau ist der Besuch der Medizinjournalistin und „Visite“-Moderatorin Vera Cordes am Messesamstag. In ihrem Vortrag „Schmerzen, Krämpfe, Herzprobleme – Bewegung bringt den Schlaf zurück“ betont sie die Bedeutung eines aktiven Lebensstils für den Schlaf.

Gut 43 Prozent der Deutschen haben Schlafprobleme (Quelle: statista). Dabei stehen neben dem Schlaf auch die richtige Bewegung und die gesunde Ernährung im Fokus. Die Messe richtet sich mit einem Mix aus Vortragsprogrammen, Workshops und Ausstellung an das Fachpublikum und die breite Öffentlichkeit.

Im Themenbereich Schlafmedizin finden die Besucher Hilfe bei therapiebedürftigen Schlafstörungen. Die ausstellenden Unternehmen präsentieren ihre Produkte zur Verbesserung von Ein- und Durchschlafproblemen. Im

Themenbereich Schlafumgebung finden die Messebesucher alles rund ums Bett und einer optimierten Schlafumgebung. Insbesondere am Messesamstag können Besucher innovative Praktiken zur Förderung der Schlafgesundheit von Mitarbeitenden kennen lernen. Schlafmangel wird mit einer Reihe an Krankheitsbildern und Ursachen für Frühberentungen in Verbindung gebracht, so Schlaf Forscher Dr. Hans-Günter Weeß.

Schlafcoach Markus Kamps zeigt zudem, wie eine ergonomische Schlafumgebung zu einem gesunden Rücken beitragen kann. Hannover 96-Mannschaftsarzt Prof. Hauke Mommsen wird die zunehmende Bedeutung der Schlafoptimierung im Leistungssport aufzeigen. Auch zum Thema Schnarchen werden auf der Messe innovative Lösungen vorgestellt.

Men's Health Fitness Director Nico Airone stellt zudem eine effektive Morgen- und Abendroutine vor und übt diese mit dem Publikum ein. Prävention von Schlafproblemen bei Kindern, die Vermeidung von Fehlkäufen beim Bettenkauf oder bewährte Entspannungstechniken sind ebenfalls Thema.

Im Ausstellungsbereich sehen die Besucher hochwertige Betten, Matratzen, Kissen und Bettwaren. Auch digitale Helfer, Gadgets, Apps und Schlafanalyseprodukte liegen im Trend. Am Sonntag, 18. Februar, wendet sich die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin in einem Patientenforum direkt an Schlafsuchende, beantwortet Fragen und gibt erste Hilfestellungen zu ihren Problematiken. **TOW**



Im Ausstellungsbereich finden die Besucher eine große Auswahl an hochwertigen Betten, Matratzen, Kissen und Bettwaren. Foto: Deutsche Messe



## Open Sunday im TKH

Flowmarkt und Kinderbewegungslandschaft, Fitness Special und **TAG DER OFFENEN TÜR** im Studio

**HANNOVER.** Vier Gewinn im TKH, an morgigen Sonntag, 11. Februar von 11 bis 15 Uhr, finden der große Kinder- und Frauenkleiderflohmarkt, der Tag der offenen Tür im TKH-Studio, ein kostenloses Fitnessspecial sowie eine Kinderbewegungslandschaft für 1 bis 5 Jährige in den Turnhallen von Hannovers aktivsten Sportverein in der Maschstraße direkt hinter dem Theater am Aegi statt. Das TKH Studio öffnet seine Pforten ab 10 Uhr und bietet kostenfreie Probetrainings an. Das I-Tüpfelchen ist ein Fitnessspecial mit Afrodance, Jumpingfitness und Dance Fitness, hierzu ist eine Platzreservierung in der TKH App notwendig.

► **Flohmarkt mit Fashion und Stylemode mit Kinder- und Frauenkleidung**

Mehr als 50 Stände verkaufen tolle Secondhandkleidung für Frauen und Kinder in der historischen Turnhalle sowie dem Ballettsaal. Neben der Fashion und Stylemode gibt auch viele Dinge rund um das Kind. Im TKH Bistro kommt dann auch die Gemein-

schaft nicht zu kurz, denn es werden selbstgemachte Waffeln und Co. zu Gunsten der Kinderturnabteilung verkauft.

► **Bewegungslandschaft für Kids von 1 bis 5 Jahren**

Wer an diesem Sonntag seine Kinder mitbringen möchte findet in den Fechtsälen des Sportzentrums eine tolle Bewegungslandschaft mit Airtrack, Matten, kleinen Kästen und weiteren Bewegungsanregungen. Dies ist die kleine Variante von Lucky's Spielzeit oder den Elternkindturnen. Der TKH bietet nahezu täglich Kinderturnstunden in der List, Südstadt oder Kirchrode an. Im KönigsKlubb in der Oststadt starten im Februar neue PeKiP und Baby#s in Bewegung Kurse.

► **Tag der offenen Tür im TKH Studio**

Das Gesundheitsstudio im TKH öffnet seine Pforten und bietet kostenfreie Probetrainings an. Egal ob es um Kraft oder Ausdauer, Gesundheit und Rehabilitation oder Leistung und Körperbildung geht. Die rund

600 m² Trainingsfläche beinhaltet viele neue Geräte von Hammer Strength oder LifeFitness. Die ausgebildeten Trainer\*innen des Verein erstellen passgenaue Trainingspläne und geben tiefe Einblicke in die Welt der Trainingswissenschaften. Im Angebot gibt es eine Körperanalyse, Massagen, Ernährungscoaching, T-Rena, Personaltraining und einfach normales Training.

► **Fitnessspecial ab 13 Uhr**

Drei kostenlose Fitnessspecial beginnen ab 13 Uhr, jeweils für eine Stunde. Zunächst startet der Kurs Dance Fitness mit Afrobeats. Danach geht es weiter mit dem neuen Angebot Afro Dance und abschließend kommt das Highlight Jumping Fitness. Hierzu ist eine Anmeldung zur Platzreservierung in der TKH App Klubb-Haus notwendig. Aktuell finden im TKH über 100 Fitness aber auch Yoga Kurse die Woche statt, zumeist in der Südstadt.

► **Weitere Informationen zu allen Themen gibt es unter [www.turn-klubb.de](http://www.turn-klubb.de)**

# Leinespatzen feiern 70. Geburtstag

Prunksitzung im ausverkauften Bürgerhaus ein Erfolg

**HANNOVER.** Seit 70 Jahren verbreiten „Die Leinespatzen“ als 1. Große Karnevalsgesellschaft Rot-Weiß-Hannover alljährlich die Magie des närrischen Treibens: „Gemeinsam lachen, tanzen und feiern – das ist der Geist, der unser Vereinshaus belebt. Genauso wichtig sind uns aber auch das soziale Engagement und unsere Auftritte in den Seniorenzentren der Region. Das Alles wollen wir noch viele Jahre weitermachen“, sagt Andreas Borchard, Präsident der Leinespatzen.

Am vergangenen Sonabend schunkelten und feierten die Karnevalisten mit 350 Gästen den 70. Geburtstag des Vereins im ausverkauften Bürgerhaus Misburg. Ein besonderes Grußwort richtete Niedersachsens Ministerpräsident Stephan Weil während der Sitzung an das Publikum; er zeigte sich begeistert von der Jugendarbeit der Leinespatzen und betonte die wichtige gesellschaftliche Stellung des ehrenamtlichen Engagements der Leinespatzen.

Anlässlich ihrer Prunksitzung im Misburger Bürgerhaus zeichneten die Leinespatzen den Musikcomedian Thorsten Hitschfeld mit dem 47. Sonderorden „Der Goldene Spatz“ aus. Die launige Laudatio hielt sein Vorgänger, der Direktor des Erlebnis-Zoo Hannover Andreas Casdorff. „Er macht sich seit vielen Jahren für den Erhalt und

die Verbreitung des karnevalistischen Brauchtums stark und ist seit Jahren ein beliebter Gast bei unseren Veranstaltungen“, lobte ihn Andreas Borchard.

Zum Programm gehörte auch der Auftritt der herausragenden Tanzmariechen Celina Freigang (21), Marion Krix (16) und Rosalie Freigang (13) sowie der Prinzenhrehgarde der Leinespatzen. Das Leinetal-Trio, das Schlager-Duo Zweierlive und der Misburger Lokalmatador Ron Paulik verwandelten das Bürgerhaus sodann mit Stimmungsliedern und Schlagerkrachern in eine Partyzone. Abgerundet wurde das kurzweilige Programm von dem aus Hannover stammenden Bauchredner, Jan Mattheis. Noch bis in den frühen Morgen feierten und tanzten die Gäste ausgelassen zu fetzigen Beats von DJ Torben Abel.

► **Am heutigen Sonabend, 10. Februar, nehmen die Leinespatzen mit einem Festwagen und einer Fußgruppe am Karnevalsumzug durch Hannover teil (Offizieller Start: um 13.11 Uhr vor dem hannoverschen Rathaus). Am morgigen Sonntag, 11. Februar, steigt dann in Kooperation mit der Gemeinschaft Kirchröder Kaufleute der Kinderkarneval am Tiertgarten, um 15.11 Uhr im Hotel Leonardo. Kinder haben freien Eintritt.**



Andreas Borchard setzt Thorsten Hitschfeld feierlich die Narrenkappe auf, auch Stephan Weil (rechts) ist mit dabei. Foto: Thomas Schirmacher

## STELLENMARKT

Schauen Sie doch mal vorbei und reservieren Sie sich Plätze für unseren „Schnupper-Tag“ am 24.02.2024, Beginn: 10 Uhr

**Job mit sicherer Zukunft gesucht? Komplette förderbar durch öffentliche Träger!**

**Fahrlehrer (m/w/d)** werden überall gesucht. Wir bilden Sie aus und vermitteln Ihnen auf Wunsch einen Arbeitsplatz. Günstige Unterkunft vorhanden.

**seela** Verkehrsfachschule

Petzvalstraße 40 • 38104 Braunschweig  
Telefon: 0531-37003-172  
Info: [info@fahrlehrer-akademie-seela.de](mailto:info@fahrlehrer-akademie-seela.de)  
[www.fahrlehrer-akademie-seela.de](http://www.fahrlehrer-akademie-seela.de)

Für ein Objekt in Hannover (Pelikanviertel) 30177 suchen wir zuverlässiges Reinigungspersonal (m/w/d). AZ: Mo-Fr 3,0 Std. täglich Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Herr Fazel, 015223/8457051

Reinigungskräfte m/w/d gesucht Hannover - Podbielskistr. AZ: Mo-Fr. ab 15:00 Uhr - Mini-Job Tel. Bewerbung: 0171/3016548 Hans Schulz Gebäudereinigung GmbH

**Dein Job in Hannover & Region**

**lokalboten.de**

**#1 für Zustelljobs**

**Die besten Zustelljobs in deiner Region**

Ganz egal ob Vollzeit, Teilzeit oder als Minijob.

Wähle aus den besten Zustelljobs deiner Region den aus, der zu dir passt! Jetzt auf [lokalboten.de](http://lokalboten.de)

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

**Schülerjob gesucht?**

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

Mail: [bewerbungen@zustell-logistik.de](mailto:bewerbungen@zustell-logistik.de)  
Hotline: 0800 1234 399 (kostenfrei)

Auf Wunsch, schneller Kontakt über WhatsApp

**Freie Gebiete:**

- Anderten
- List
- Vahrenwald
- Hainholz
- Linden-Nord
- Badenstedt
- Mühlenberg

**hallo wochenende**

**Etabl. Partnervermittlung** sucht für diese Region freiberufl. Außendienstmitarbeiter (m/w/d) gerne mit Branchenerfahrung  
Tel. 08 00 - 1 92 92 91  
[www.partner-direkt.de](http://www.partner-direkt.de)

**Fahrer/in** als Springer/Vertretungskraft zum Ausliefern unserer Frischemenüs gesucht. Mo-Fr. Zur Urlaubs- und Krankheitsvertretung. FS Kl. B. stephan.kulz@vitesca.de  
0 80 08 48 37 22

**AUTOMATENBEFÜLLER** Lagerist (m/w/d) auf Mini Job Basis oder in Teilzeit gesucht. 3 Tage Dienst in der Woche von 7-11 Uhr. Bewerbung bitte an: [job@aqualaatzium.de](mailto:job@aqualaatzium.de)  
**aqualaatzium Freizeit GmbH**  
Hildesheimer Str. 118, 30880 Laatzen

Zur Verstärkung unseres Logistikteams in Hannover Anderten-Misburg suchen wir ab sofort einen

**Mitarbeiter (m/w/d) in der Logistik in Teilzeit (20-24h/Woche)**

Zuverlässigkeit, Gewissenhaftigkeit und handwerkliches Geschick bringen Sie mit. Ihr Aufgaben sind Verpackungs- und Umpackarbeiten sowie einfache Konfektions- und Montagstätigkeiten. Kurze Bewerbung bitte an Arnold Jäger Holding GmbH, z.Hd. Herr Eck, Lohweg 1, 30559 Hannover oder [recruiting@jaegergroup.com](mailto:recruiting@jaegergroup.com)

**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.

► **STELLENGESUCHE ALLGEMEIN**

Maler sucht Arbeit, auch am Wochenende. ☎ (01 76) 40705700

Maler sucht Arbeit, Fenster- u. Türen streichen. ☎ (01 76) 40705700

► **STELLENANGEBOTE HAUSPERSONAL**

Raumpflegerin, Samstag, 11-15h für Büro. ☎ 612101

zuverl. Putzhilfe in H-Bothfeld 14-tägig 4 Stunden gesucht. 01525 / 7937025

► **STELLENGESUCHE HAUSPERSONAL**

Erfahrener Fensterputzer sucht Arbeit priv. Haushalt, Büro. ☎ 0177/1477987

Firma für Treppenhausreinigung gesucht ☎ (0 51 05) 40 90

► **STELLENANGEBOTE MINIJOBBS**

Studentin (m/d/w) für die Betreuung unserer 9-jährigen Tochter im Stadtteil Bult an 1 bis 3 Tagen je Woche gesucht (für Hausaufgaben u. Spielen etc.). Sie sollten kinderlieb und zuverlässig sein. ☎ 0 51 1 - 80 60 54 20

► **STELLENGESUCHE MINIJOBBS**

Sissy sucht Arbeit auf Pferdehof etc. ☎ (01 62) 5 72 42 61

► **AUSBILDUNGSPLATZ ANGEBOTE**

**UMSCHULUNG**

zur/zum **Start: 28.02.2024**

**Sozialversicherungs fachangestellte/n**

**HAW** VORSPRUNG DURCH BILDUNG  
Förderung mit Bildungsgutschein durch Arbeitsagentur / Jobcenter / DRV u.a.  
[www.haw-weiterbildung.de](http://www.haw-weiterbildung.de)

**UMSCHULUNG in VOLLZEIT**

zum / zur **Start: 28.02.2024**

**Kaufmann / Kauffrau im Gesundheitswesen (IHK)**

**HAW** VORSPRUNG DURCH BILDUNG  
Förderung mit Bildungsgutschein durch Arbeitsagentur / Jobcenter / DRV u.a.  
[www.haw-weiterbildung.de](http://www.haw-weiterbildung.de)

**Fachkraft Handel (IHK)**

zum / zur **Start: 15.04.2024**

**Kassenpass mit IHK-Zertifikat**

**HAW** VORSPRUNG DURCH BILDUNG  
Förderung mit Bildungsgutschein durch Arbeitsagentur / Jobcenter / DRV u.a.  
[www.haw-weiterbildung.de](http://www.haw-weiterbildung.de)

► **PFLEGE, BETREUUNG GESUCHE**

Suche Pflegekraft/Helferin für ältere Dame im gehobenen Haushalt für Nachtwache (ca. 10 Nächte im Monat), von 20 Uhr bis 8 Uhr morgens ☎ (01 51) 41 81 18 73

**Achtung Stellensuchende**

Legen Sie Bewerbungen keine Originalzeugnisse oder andere wichtige Papiere bei, deren Verlust oft unersetzlich ist.

Für verlorenegegangene Einsendungen können wir keinerlei Haftung übernehmen.

**Ihre Anzeigenabteilung**

**hallo wochenende**

erscheint jeden Sonnabend/Sonntag

**MADSACK Medien Hannover GmbH & Co. KG**  
August-Madsack-Straße 1  
30559 Hannover  
[www.wochenblaetter.de](http://www.wochenblaetter.de)  
E-Mail: [info@wochenblaetter.de](mailto:info@wochenblaetter.de)

**Redaktionsleitung:** Christian Käufer  
E-Mail: [redaktion@wochenblaetter.de](mailto: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](http://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 aufgegebenen Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr.

**Erscheinungsweise:**  
wöchentlich sonnabends, gemeldete verteilte Auflage lt. ADA: 305.245 Exemplare (Quart. IV/2022)  
Es gilt die Preisinformation Nr. 84 ab 01.01.2024

**ADA**  
Auflagenkontrolle der Anzeigenblätter  
BVDA  
Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werberbotaufkleber mit dem Zusatzhinweis » bitte keine kostenlosen Zeitungen « an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-Briefkasten.de](http://www.werbung-im-Briefkasten.de)