

Wettbewerb für junge Rockmusik

HANNOVER. Junge Musikerinnen und Musiker aus Niedersachsen können sich noch bis Montag, 5. Oktober, für den Musikwettbewerb Sixpack bewerben. Das vom Rockbüro Hannover und dem MusikZentrum Hannover veranstaltete Finale findet am Sonnabend, 5. Dezember, im MusikZentrum Hannover statt. Eine Jury aus Musikern sowie Vertretern von Konzertagenturen und Medien wählt sechs Bands oder Einzelinterpreten für den Live-Auftritt aus. Der Altersdurchschnitt der Bewerber sollte höchstens 27 Jahre betragen. Für die Bewerbung sind drei Musikstücke, Fotos und Informationen zur

Band erforderlich. Alle ausgewählten Teilnehmenden erhalten einen Probenstag unter Live-Bedingungen auf der Bühne des MusikZentrums, einen Video-Mitschnitt eines Songs vom Wettbewerbsauftritt sowie einen Tag Bandcoaching. Als Hauptpreis werden ein zehntägiger Studioaufenthalt im MusikZentrum und ein Auftritt bei der Fête de la Musique 2027 vergeben. Die beiden besten Auftritte aus der Region Hannover qualifizieren sich zudem für das Semifinale des Wettbewerbs „local heroes“. Bewerbungen können per E-Mail an henning.nienhoff@musikzentrum-hannover.de geschickt werden. **R/HR**

Maik OTHMER
Haustür- und Terrassendachstudio

4.999,00 €
inklusive Montage

Alu-Terrassendach
Maße: 4000 x 3000 mm
inkl. 10 mm Verbundsicherheitsglas in 3 verschiedenen Farben

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter
Bäckerstraße 3A
Sarstedt-Hotteln
Fon 0 50 66 / 90 26-0

Mo bis Fr 9 – 18 Uhr
Samstags 10 – 13 Uhr
www.tischlerei-othmer.de

Folgen Sie uns auf

Sonntags Schautag von 13.00-17.00 Uhr!

KOSTENLOSE INFOVERANSTALTUNG

Wärmepumpe: Was gilt jetzt?

Technik • Förderung • GModG verständlich erklärt.

FREITAG
09.10.2026
17:00 Uhr

WÄRMEPUMPE
Technik & Einsatz
im Bestand

SAMSTAG
10.10.2026
10:00 Uhr

FÖRDERUNG
Aktuelle Zuschüsse
& Möglichkeiten

GModG
Das gilt jetzt für
Eigentümer:innen

EXPERTENWISSEN
Fragen stellen &
Antworten erhalten

Teilnehmerzahl begrenzt!
Anmeldung erforderlich.

JETZT PLATZ SICHERN!
Scannen & kostenlos anmelden.

Lenbachstraße 14a • 30655 Hannover
 (05 11) 6 47 90-83
 www.badundwaermeplus.de

Die Natur aufs Papier bringen

NATURE JOURNALING verbindet Zeichnen, Schreiben und Beobachten – und passt besonders gut in den Herbst.

Ein Notizbuch, ein Bleistift und zehn Minuten Zeit reichen für ein Hobby, das fast überall funktioniert. Beim Nature Journaling werden Beobachtungen draußen mit Skizzen, Wörtern und Zahlen festgehalten. Zeichentalent ist dafür ausdrücklich keine Voraussetzung: Entscheidend sind genaues Hinsehen, Fragenstellen und Dokumentieren.

Der englische Begriff lässt sich zwar mit „Naturtagebuch führen“ übersetzen, trifft die Methode aber etwas genauer. Das „-ing“ betont das Tun: journaling bezeichnet einen fortlaufenden Prozess und nicht in erster Linie das fertige Journal als Ergebnis. Genau darauf kommt es an. Eine Seite darf aus einer krummen Blattskeizze, drei Stichpunkten, einer Temperaturangabe und einer unbeantworteten Frage bestehen. Auch deutschsprachige Angebote verwenden deshalb den etablierten Begriff Nature Journaling.

DER HERBST LIEFERT STÄNDIG NEUE MOTIVE

Für Einsteiger ist der Herbst besonders praktisch, weil sich Veränderungen innerhalb weniger Tage beobachten lassen. Blätter verfärben sich, Früchte und Samen reifen, Pilze erscheinen nach feuchten Tagen und Zugvögel sind unterwegs. Statt einen ganzen Baum zu zeichnen, genügt ein einzelnes Blatt. Datum, Fundort, Wetter und zwei oder drei Farben ergänzen die Skizze.

Spannend wird das Journal durch wiederholte Beobachtungen. Dafür beispielsweise jeden Sonntag 15 Minuten lang denselben Baum betrachten und ein Blatt, die Kronenfarbe oder vorhandene Früchte dokumentieren. Nach vier bis sechs Wochen zeigt das Notizbuch den jahreszeitlichen Wandel. Wer nicht zeichnen möchte, arbeitet mit kleinen Tabellen, Farbfeldern, Größenangaben oder kurzen Beschreibungen.

Auch Fundstücke liefern einfache Übungen. Eine Eichel lässt sich aus zwei Perspektiven skizzieren und anschließend mit dem Lineal vermessen. Bei einem unbekannten Pilz gehören Standort, Größe, Farbe und Form ins Journal; zur Bestimmung sollte man später seriöse Fachliteratur nutzen. Unbekannte Pilze niemals allein aufgrund einer Zeichnung oder App als essbar einstufen.

MIT WENIG MATERIAL ANFANGEN

Für die ersten Ausflüge reichen ein festes Notiz- oder Skizzenbuch im Format A5, Bleistift, Radiergummi und eventuell sechs bis zwölf Buntstifte. Praktisch sind außerdem ein kleines Lineal und ein Anspitzer. Aquarellkas-

Naturbeobachtung und Kreativität: Das Hobby Nature Journaling erfordert weder viel Material noch Talent fürs Zeichnen. Es reicht, mit offenen Augen und Ohren wahrzunehmen und Eindrücke festzuhalten. Symbolfoto: Cottonbro / Pexels

ten, Pinsel oder Fineliner können später dazukommen. Ein günstiges Einsteigerset lässt sich bereits aus Materialien zusammenstellen, die häufig ohnehin zu Hause liegen.

Die erste Übung dauert nur zehn Minuten. Einen Gegenstand auswählen, etwa Blatt, Kastanie oder Hagebutte, und zunächst eine Minute ohne Stift genau betrachten. Danach Umriss und auffällige Details skizzieren. Daneben drei Sätze beginnen: „Ich beobachte ...“, „Ich frage mich ...“ und „Das erinnert mich an ...“. Diese Art von Beobachtungsfragen gehört zu den verbreiteten Grundlagen des Nature Journalings.

Hilfreich ist außerdem, Zahlen einzubauen. Wie viele Zacken besitzt der Blattrand? Wie groß ist die Kastanie? Wie viele Vögel sitzen innerhalb von fünf Minuten am Futterplatz? Solche Angaben nehmen den Druck, ein „schönes Bild“ produzieren zu müssen, und lenken die Aufmerksamkeit auf Details. Nature Journaling verbindet gerade deshalb Zeichnen, Schreiben und naturkundliches Beobachten.

Perfekte Seiten sind nicht das Ziel. Wer im Herbst zweimal pro Woche jeweils 10 bis 15 Minuten dokumentiert, besitzt nach einem Monat bereits acht kleine Naturbeobachtungen. Am ein-

fachsten bleibt die Routine, wenn Notizbuch und Stift fertig in der Jackentasche liegen – dann kann selbst der Weg durch den Park zur nächsten Journaling-Runde werden.

DREI EINFACHE ÜBUNGEN FÜR DEN EINSTIEG

► **Eine Farbpalette sammeln**
Draußen werden fünf unterschiedliche Farbtöne gesucht, etwa von Blättern, Rinde oder Früchten. Im Journal entstehen dazu passende Farbfelder mit Buntstiften oder Aquarellfarben. Daneben lässt sich jeweils notieren, wo die Farbe entdeckt wurde.

► **Eine Geräuschkarte erstellen**
Für etwa zehn Minuten wird ein fester Platz gewählt. Ein Punkt in der Mitte der Seite markiert den eigenen Standort, Geräusche werden rundherum eingetragen. Pfeile können Richtung und Entfernung von Vogelrufen, Wind, Wasser oder anderen Geräuschen zeigen.

► **Ein Quadrat erforschen**
Auf dem Boden wird gedanklich eine Fläche von etwa 50 x 50 Zentimetern abgegrenzt. Zehn Minuten lang werden möglichst viele Details wie Pflanzen, Moose, Steine, Tiere oder Pilze notiert. Zwei besonders auffällige Funde lassen sich anschließend genauer zeichnen. **R/HR**

Gesund + fit bleiben ohne Zeitaufwand

Druckentlastung in Gelenken und sanfte Muskelaktivierung erleben

Hannover, wellbe ist die neueste Generation von Aktivschuhen, beliebt als die Softschuhe mit Trampolineffekt. wellbe konnte bereits vielen Menschen helfen bei Fuß-, Gelenks und Venenproblemen.

wellbe eröffnete jetzt auch in unserer Region einen Shop in Shop im Schuhhaus „Schuh-Knackstedt“ in der Soltauer Straße 2a in Buchholz-Kleefeld.

Softschuhe mit Trampolineffekt energiesparend

Durch den einzigartigen Trampolineffekt der wellbe Softschuhe erleben

Herr Knackstedt und Frau Lick präsentieren die neuen wellbe Softschuhe.

schuhe mit einer sanften Aktivität in der Muskulatur. So können Füße und Gelenke natürlich stabilisiert

werden.

Seine Nutzer treten direkt in eine von uns gemeinsam mit erfahrenen Schuhorthopäden anatomisch perfekt geformten, weichelastischen „Mattensohle“.

Das hat sofortige und langfristige Vorteile: Sofort können der sanftweiche Auftritt den Druck aus den Gelenken nehmen und ab der 2. Woche sich Muskeln sowie Bänder in den

Füßen, Fußgelenken, Knien, Hüften und sogar bis in den Rücken fit trainieren.

Die wellbe Laufsohle massiert und trainiert sofort Ihre Faszien, Ihre Bänder und Fußmuskulatur, passt sich durch die Weichelastizität allen Fußformen natürlich an.

Die sanfte wellbe Fußrolle kann ein Einknicken nach innen verhindern, leitet Sie Schritt für Schritt perfekt und sanft in den nächsten Schritt. Das kommt einem „perfekten Schritt“, wie sich Orthopäden das vorstellen, sehr nahe.

Gutschein
für eine kostenlose Fußdruck- und Körperanalyse
(bei unserem wellbe Experten nur am Eventtag (gilt f. 2 Personen))
Dienstag, 6. Oktober von 10–18 Uhr

Ganz Hannover steht auf Softschuhen mit Trampolineffekt

wellbe erleben: Soltauer Straße 2A

Hannover „Wir als etabliertes Unternehmen Schuh-Knackstedt sind froh, dass wir uns die exklusive wellbe Lizenz für die Region sichern konnten“, heißt es aus der Soltauer Straße 2a in Buchholz-Kleefeld.

Kein anderes Unternehmen in der Region habe so viele verschiedene Modelle der einzigartigen Softschuhe von wellbe sofort lieferbar.

Gezielte Entlastung und Belastung

wellbe hat in den vergangenen sechs Jahren den Gesundheitsschuhmarkt revolutioniert.

Die Laufsohle aller wellbe Modelle bewirkt zusätzlich zu persönlichen orthopädischen Einlagen nicht nur eine gezielte Druckentlastung in den Füßen und Gelenken sondern fördert auch durch seine ausbalancierte Trainingsbelastung der Muskulatur und des Bänderapparates die Therapie seiner Nutzer.

Ganz ohne Zeitaufwand werden auch die Venen verstärkt durchblutet eine

tolle Kombination mit Kompressionsstrümpfen.

Nur am Di., den 6. Oktober vor Ort: Michael Scheike, Ex-Fußballprofi und der wellbe Erfinder

Wir gelten als Profis für Komfortschuhe und modische Schuhe in der Region – sind froh, den wellbe Shop in unserem Hause integriert zu haben.

Mit den Softschuhen von wellbe können wir unseren Kunden noch besser helfen und seine Nutzer können vielen Problemen in Gelenken und Venen vorbeugen.

Wir freuen uns auf Sie auch Sie werden begeistert sein !

wellbe Shop Hannover
Schuh-Knackstedt
Soltauer Straße 2A
30625 Hannover
Tel. 0511 / 576620

wellbe
die Softschuhe

24299101_002626