

Auf zur letzten Tanzparty

HANNOVER. Nach rund 35 Jahren erklingen am Sonnabend, 9. März, ab 16 Uhr, in der „Salsa Del Alma Dance Academy“, Lange Laube 23, die letzten Takte Musik bei der beliebten Tanzparty für Paare und Singles. Partymacher Jürgen Mai moderiert ein letztes Mal diese Veranstaltung bevor er in den verdienten Ruhestand geht. Zum Tanzen erklingt Musik, die schon in den Jugendjahren ein „Ohrwurm“ war. Aber auch Evergreens und die besten Hits von heute stehen auf dem Programm. Getanzt werden Gesellschaftstänze wie beispielsweise „Langsamer Walzer“ oder „Rumba“ aber auch offenes Tanzen bei „Rock“ oder „Disco-Fox“. Dadurch finden auch Singles Möglichkeiten zum Tanzen.

Als Stargast wird diesmal der Sänger und Entertainer José Valdes mit seiner „Latin Power Show“ erwartet. Valdes war von 2008 bis 2010 Mitglied bei den Hot Banditz. Außerdem gibt es eine Tanz-Show der Tanzsport-

sparte von „Hannover 96“. Bei den Saalaktionen gibt es wieder schöne Preise zu gewinnen. Moderiert wird die Tanzparty von Ursula Söde und Jürgen Mai.

Karten (11 Euro inkl. Begrüßungsgetränk) können vorbestellt werden unter Telefon (0511) 168-42345 oder direkt erworben werden bei der „Salsa Del Alma Dance Academy“ (Montag bis Freitag 17.30 bis 22 Uhr) und an der Tageskasse.



Stargast ist der Sänger und Entertainer José Valdes mit seiner „Latin Power Show“.

Foto: José Valdes

Was mit der Ehrenamtskarte alles möglich ist

Vom Klosterstollen bis zum Handballspiel: Mit dem Dokument gibt es **RABATTE** bei zahlreichen Anbietern

HANNOVER. Ein Ehrenamt ist für viele auch ohne Anreize von außen eine befriedigende Tätigkeit – doch mit der niedersächsischen Ehrenamtskarte, die das Land Freiwilligen auf Nachfrage ausstellt, sind noch zusätzlich einige Annehmlichkeiten möglich.

Die wohl bekannteste Vergünstigung ist das „Deutschlandticket Ehrenamt“ des Großraum-Verkehrs Hannover (GVH). Mit diesem Fahrschein sind Freiwillige für 30,40 Euro statt 49 Euro im Monat mobil. Andere Rabattaktionen sind weniger bekannt, aber nicht weniger attraktiv. Wir stellen eine Auswahl interessanter Angebote vor.

1380 Meter weit fahren die Metallwagen der Bergwerks-

bahn hinein in den Stollen am Deister: Im Museumsbergwerk Klosterstollen Barsinghausen können Besucher nachempfinden, wie die harte Arbeit der Bergleute gewesen sein muss, die früher Tag für Tag mit schwerem Gerät Kohle aus den Gängen beförderten. Erwachsene Ehrenamtler sparen 20 Prozent und bezahlen somit nur 12 statt 15 Euro Eintritt. Mehr Informationen zum Besucherbergwerk gibt es unter klosterstollen.de.

Auch günstiges Naschen ist mit der Ehrenamtskarte möglich: Bei mehreren Bahlsen-Outlets in Hannover gibt es mit dem Ausweis 10 Prozent Rabatt. Verkauft werden in den Shops nicht nur Bruchware und ganze Kekse,



Mit der Ehrenamtskarte könnten künftig Bürger und Bürgerinnen satte Rabatte bekommen. Foto: Holger Hollemann

sondern auch andere Süßigkeiten wie Fruchtgummi und Chips. Wer zu seinen Keksen noch einen Kaffee genießen möchte, kann bei der Hannoverschen Kaffeemanufaktur – zum Beispiel in der Rösterei und Probierstube an der Marktkirche – vorbeischaun: Auch dort gibt es auf manche Artikel 10 Prozent.

lichen einen Rabatt von 15 Prozent auf den Preis vieler Eintrittskarten an. Am Sonntag, 11. Februar, feiert im Schauspielhaus zum Beispiel eine Bühnenadaptation des Romans „Vor dem Fest“ Premiere, in dem Autor Saša Stanišić das Schicksaal der Bewohner eines von der Zeit überholten, fiktiven Dorfes in der Uckermark beschreibt.

Auch die TSV Hannover-Burgdorf beteiligt sich an den Angeboten der Ehrenamtskarte. Mit einem sogenannten Promocode, der auf dem Freiwilligenserver des Landes Niedersachsen zu finden ist, können Ehrenamtliche im Onlineshop rabattierte Tickets für die Spiele der Recken kaufen. Damit werden die Handballspiele für Karteninhaber 10 Prozent günstiger.

Eine Übersicht über alle Vergünstigungen findet sich auf dem Freiwilligenserver des Landes Niedersachsen unter freiwilligenserver.de. Dort sind für die Region Hannover zurzeit insgesamt 279 Einträge vorhanden. Für Inhaber der Ehrenamtskarte lohnt es sich

also, durch die zahlreichen Angebote von Büchereien, Museen, Kommunen und vielen anderen Anbietern zu stöbern.

Der Antrag auf eine Ehrenamtskarte ist ebenfalls auf der Internetseite freiwilligenserver.de zu finden. Nachdem das Dokument erstellt wurde, musste es bisher ausgedruckt werden. Denn das Formblatt bedarf der Unterschrift eines Vertreters der Organisation, für die man tätig ist. Im Anschluss musste das Schriftstück per Post versendet werden. Inzwischen können sich Organisationen aber direkt für die Freigabe von Anträgen registrieren lassen. So kann der Antrag vollständig digital ablaufen.

Besonders einfach kommen Inhaber der Juleica (Jugendleiter:in Card) an die Ehrenamtskarte. Die Juleica dient als Nachweis der pädagogischen Qualifikation von Ehrenamtlichen in der Jugendarbeit. Wer die notwendige Ausbildung durchlaufen hat, kann die Ehrenamtskarte ohne weitere Nachweise erhalten. Ähnlich ist es für ehrenamtliche Einsatzkräfte von Feuerwehr, Rettungsdienst und Katastrophenschutz. Für sie reicht als Nachweis eine abgeschlossene Grundausbildung.

In anderen Ehrenämtern kommt es auf den Einzelfall an. Berechtigt sind Personen, deren freiwillige Tätigkeit mindestens fünf Stunden in der Woche oder 250 Stunden im Jahr umfasst. Außerdem muss das Ehrenamt seit zwei Jahren oder seit Gründung der jeweiligen Organisation bestehen.

Chiara T.
Freiwilliges Soziales Jahr
Rettungsanleiterin

Arbeiten mit
FREUDE & EINSATZ

Miteinander füreinander da sein. Das macht uns Johanniter aus. Dich ebenso?

Wir suchen engagierte junge Menschen und bieten Praxiserfahrung, Berufsorientierung und coole Teams. Mögliche Dienstorte sind: Hannover, Ronnenberg, Langenhagen, Wunstorf, Schwarmstedt und Landesbergen.

Jetzt bewerben auf
johanniter.de/fsj-hannover

JOHANNITER

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Wie wichtig guter Schlaf ist und was bei Ein- und Durchschlafproblemen wirklich helfen kann



NERVT IHR RÜCKEN AUCH?

Wenn der Rücken nervt, sind oft die Nerven schuld! Essenzielle Nährstoffe können wertvolle Unterstützung leisten. Der Restaxil UMP B-Komplex (Apotheke) vereint eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe. So enthält er z.B. den Vitamin B-Komplex. Besonders hilfreich: Thiamin und Vitamin B12, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Vitamin B9, besser bekannt als Folsäure, spielt hingegen eine Rolle bei der Zellteilung. Zudem ist in Restaxil UMP B-Komplex Calcium enthalten, das zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen beiträgt. Uridinmonophosphat (UMP), ein wichtiger Baustein der Nukleinsäuren, gibt Restaxil UMP B-Komplex seinen Namen.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil UMP B-Komplex
(PZN 16198895)

Restaxil UMP B-Komplex

www.restaxil.de

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.



Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z.T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befördern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan.

Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht (Apotheke, rezeptfrei) enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt

am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen¹. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Tipp für unsere Leser

Jetzt Baldriparan – Stark für die Nacht auf pureSGP.de bestellen und bis zu 10 % sparen!

bis zu **10% sparen**

Baldriparan®

Stark für die Nacht

pureSGP.de

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT: Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82168 Gräfelfing