

B Stadtteilmagazin

kostenfrei
zum Mitnehmen

Bothfeld

...und mehr: Isernhagen Süd, Lahe, Groß-Buchholz, Vahrenheide und List



Foto: privat/Archiv



Auch als E-Paper unter

www.bothfeld-magazin.de

*Apothekennotdienste
auf Seite 12*

Erscheint 6 x im Jahr

*Über 70 Veranstaltungstipps
aus Ihrem Stadtteil!*

Ausgabe 4 Jan./Feb. 2024

Ferienhits 2024 für Kinder und Jugendliche2
Neujahrsgruß Bezirksbürgermeister Dr. Waraich3
Umfassende Fördermöglichkeiten für 20244
Trends der neuen Brautmode5
„Tag des offenen Unterrichts“ an der freien Waldorfschule6
Kleidersammlung für die Stiftung Bethel der7
Sichere Straßen und Wege im Winter8
Freies Gymnasium Hannover:9
Die Seele des Bordeaux-Weins entdecken10
Steuererklärung vom Profi:11
Gürtelrose: Irrtümer rund um die Nervenerkrankung12
Arthrose und Schlaf – eine komplexe Beziehung13
Kopfschmerzen und Migräne nehmen zu14
Termine Januar 202415
Termine Januar + Februar 202416
Termine Februar 202417
Termine Februar + März 202418
Termine März 202419
ITA Reisecenter punktet mit internationalen Mitarbeitern20
Winterschlussverkauf bei Leder La Martine22
Modehaus Wiemer – Eintauchen in die Welt stilvoller Wäsche23
„Fühl & Tanz Studio“ bringt Kids mit Tanz in Schwung!24
Viele gute Gründe für die GBK-Mitgliedschaft25
Kennt Sie uns schon? Der „ZeitRaum“ in Groß-Buchholz26
Neue Kurse für Tanzbegeisterte in 202426
Hallensport OSV Hannover (Sport45plus)27
Der Marathon Hannover am 14. April27
Bauanträge ab sofort digital28
Sanieren – Renovieren – Einrichten28
Schnelle Selbsthilfe bei Wasser im Keller29
Haus - Garten - Bauen - Wohnen -29
ADAC: Die häufigsten Bußgelder im Winter30
Urnenbegräbnis im Friedwald31

Ferienhits 2024 für Kinder und Jugendliche

Hannover (PM). Das neue Ferienprogramm des Jugend-Ferien-Service Hannover ist da. Eltern ihre Kinder ab sechs Jahren für unterschiedlichste Ferienfreizeiten anmelden. Ob fünf Tage oder zwei Wochen, ob rund um Hannover oder weiter weg – ein buntes Programm, spannende Ferienerlebnisse und eine aufregende Zeit sind garantiert.

Osterferien 2024 - Sportlich geht es los in den Osterferien: Die Schneesportfreizeit in Wagrain (Österreich) ist für viele das Highlight des Jahres. Pferdeliebhaber hingegen kommen mit auf den Reiterhof und verbringen eine ganze Woche mit den großen Vierbeinern.

Sommerferien 2024 - Auch in den Sommerferien ist einiges los. 18 Freizeiten warten auf Reiselustige. Ganz neu im Programm ist eine Wasserspaßfreizeit in der Finnhütte in Wernigsen. Im Naturbad können die ersten Schwimmszüge gelernt werden. Die Ponytrecks starten in diesem Jahr zum 50. Mal auf ihre Fahrt durch die Heide. Im Sommercamp kann man zwischen fünf Freizeiten wählen, neben einer internationalen Ball-

sportfreizeit sind auch die Wattwagenfahrt oder die Suche nach Wattwürmern in der Nordsee im Angebot. Wer mag, verbringt Ferientage beim Segeln oder Surfen am Steinhuder Meer.

Herbstferien 2024 - Im Herbst lockt der Eisenberg mit einem Kidscamp – aktiv für Klimaschutz oder die Finnhütte mit einer Naturfreizeit im Deister.

Alle Informationen zu den genannten und vielen weiteren Angeboten sind auch online unter www.ferienboerse-hannover.de. Das Platzangebot ist begrenzt, wer mitfahren möchte, sollte sich schnell anmelden.

FerienCard-Vorverkauf - Ab dem 13. Mai 2024 startet außerdem der FerienCard-Vorverkauf. Mit der Karte können Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 15 Jahre aufregende Ferien in Hannover verbringen mit mehr als 500 Tages- und Wochenaktionen in der Stadt und Region und freier Eintritt in vielen hannoverschen Bädern. Die Karte kostet elf Euro, für HannoverAktivPass-Inhaber ist sie kostenfrei. Weitere Infos gibt es demnächst unter www.die-feriencard-hannover.de.

TELEFONVERZEICHNIS - WICHTIGE RUFNUMMERN

Bürgerservice & Sicherheit:

Bürgeramt Sahlkamp
Elmstr. 15, 30657 Hannover
0511/ 684 8465

Schiedsmann Karl Asbrock
karl.asbrock@schiedsmann.de
0171- 53 64 987

Polizeikommissariat Lahe
Podbielskistr. 395, 30659 Hannover
0511/1 0933 15

Beratung, Hilfe, Selbsthilfegruppen:

Jugendhilfeteam Nord-Ost
Roschersburg 2, 30657 Hannover
0511/168 452 32

Business for Kids e.V.
Gollstr. 31, 30559 Hannover
www.business-for-kids.de

Freizeit- und kulturelle Einrichtungen:

Kulturtreff Bothfeld
Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 Hannover
0511/ 647 62 62

Jugend-Sport-Zentrum Buchholz
Podbielskistr. 299, 30655 Hannover
0511/16 84 81 93

Stadtbibliothek Bothfeld
Hintzehof 9, 30659 Hannover
0511/16 84 82 55

Kom. Seniorenservice Hannover
Elmstr. 15, 30657 Hannover
0511/60 40 6 41

Kom. Seniorenservice Hannover
Plauener Str. 23 a, 30179 Hannover
0511/63 34 15

Bürgerverein Isernhagen-Süd e.V.
Große Heide 9A, 30657 Hannover
www.buergerverein-isernhagen-sued.de

Blaues Krokodil
Pasemannweg 8, 30659 Hannover
0511/649 05 50

Blaues Kreuz Hannover e. V.
Sutelstr. 20, 30659 Hannover
0171-344 23 29

Kulturtreff-Roderbruch
Rotekreuzstr. 19, 30627 Hannover
0511 - 549 81 80

Kulturtreff Vahrenheide
Wartburgstr. 10, 30179 Hannover
0511 – 67 18 12

DGB-Jugendtreff
Prinz-Albrecht-Ring 12, 30657 Hannover
0511/646 11 69

Kirchen:

St.-Nathanael-Gemeinde ev.-luth.
Hartenbrakenstr. 27, 30659 Hannover
0511/ 65 12 29

St.-Nicolai-Gemeinde ev.-luth.
Sutelstraße 20, 30659 Hannover
0511/6 49 76 77

Kath. Pfarrgemeinde Heilige Geist
Niggemannweg 18, 30659 Hannover
0511 - 65 21 01

Kirchengemeinde Matthias-Kirche ev.-luth.
Groß-Buchholzer Str. 8, 30655 Hannover
0511 / 547 65 95

Kath. Pfarrgemeinde St. Franziskus
Dresdener Str. 29, 30179 Hannover
05 11/ 63 29 35

Kath. Pfarrgemeinde Cella Sankt Benedikt
Voßstr. 36, 30161 Hannover, 05 11/ 96 28 80

Kath. Pfarrgemeinde St. Martin
Nußriede 21, 30627 Hannover, 05 11/ 95 59 90

Lister Kirchengemeinde ev.-luth.
Wöhlerstr. 13, 30163 Hannover
0511/ 69 34 48

St. Philippus-Kirchengemeinde ev.-luth.
Große Heide 17, 30657 Hannover
0511/65 07 54

Titus-Epiphanius-Kirchengemeinde ev.-luth.
Epiphanius: Hägewiesen 117, 30657 Hannover, 0511 90 89 71
Titus: Weimarer Allee 60, 30179 Hannover. 0511 63 26 09

B Stadtteilmagazin Bothfeld

1. Jahrgang

Ausgabe 4 Jan./Feb. 2024

Auch als E-Paper unter

www.bothfeld-magazin.de



Neujahrsgrußwort des Bezirksbürgermeister Dr. Waraich

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger

auch das Jahr 2023 war kein einfacher Lebensabschnitt für uns. Die entfernten und weniger entfernten Kriege, Katastrophen und Konflikte dieser Welt haben Einfluss auf die Bundesrepublik und damit auf unser persönliches Leben und Zusammenleben. Wir haben die Corona-Pandemie, die umfassenden Einschränkungen hinter uns gelassen und mussten anschließend mit weiteren Herausforderungen klarkommen: galoppierende Inflation, Energie-, Klima- und Migrationskrise, zunehmende Polarisierung in der Gesellschaft. Einiges konnten wir in den letzten Monaten abschütteln, anderes abschwächen und doch müssen wir mit manch belastender Hypothek ins neue Jahr starten.

Stützen unserer Gesellschaft, wozu ich auch die zahlreichen verantwortungsvollen Gewerbetreibenden im Bezirk zähle, tragen in den einzelnen Stadtteilen zu einer guten Lebensqualität bei und lösen Probleme. Dahinter stehen regelmäßig - und öfters als man denkt - Ehrenamtliche, bei denen ich mich ebenfalls für Ihr Engagement bedanken möchte. Dieser starke gesellschaftliche Zusammenhalt ist ein Bollwerk gegen Krisen und Hetze. Wir werden Sie alle auch im Jahr 2024 brauchen.

Ich wünsche Ihnen ein frohes neues Jahr und freue mich, wenn wir uns bei Gelegenheit über die Herausforderungen im Bezirk unterhalten können. Vielleicht schauen Sie bei einer unseren Bezirksratsitzungen vorbei bei oder kontaktieren mich hierzu?

Ihr

Dr. Wjihat Waraich

Bezirksbürgermeister Bothfeld-Vahrenheide



Foto: "Blickpunkt Photodesign, Bodeker"

Es freut mich, dass ich zu Jahresbeginn auch Optimismus verbreiten darf. Zum einen bin ich davon beeindruckt, wie gut der Zusammenhalt uns durch die o.g. Krisen führt. Ob wir die gutbesuchten Stadtteilstände nehmen - von denen manche, wie der Bothfelder Herbst- oder Weihnachtsmarkt sogar überregionale Bekanntheit haben - oder die zahlreichen Initiativen im Stadtbezirk, die sich für ein gutes Zusammenleben engagieren. Was wäre das für ein tristes Leben ohne religiösen Gemeinden, Sportvereine, Verbänden, Interessengemeinschaft und anderen Institutionen, die sich regelmäßig für das Gemeinwohl einsetzen? Diese wichtigen

BRÜSEWITZ-WEGENER BESTATTUNGEN

Ihr Familienbetrieb in Hannover seit 1983

TAG & NACHT

0511 - 60 43 222

*Trauer ist
liebevoller Erinnerung*

Wenden Sie sich im Trauerfall vertrauensvoll an uns

BRÜSEWITZ-WEGENER
BESTATTUNGEN E.K.

Podbielskistr. 380
30659 Hannover

kontakt@bestattunghannover.de www.bestattunghannover.de

Enercity-Fonds Pro-Klima:

Umfassende Fördermöglichkeiten für 2024

Region Hannover (PM). Für das Jahr 2024 fokussiert Pro-Klima im Zusammenspiel mit der Bundesförderung für Effiziente Gebäude weiterhin die Energiewende im Heizungsbereich. Dabei steht der Anschluss an erneuerbar versorgte Wärmenetze und Heizungsanlagen wie Wärmepumpen im Fokus. Das Förderbudget für das Jahr 2024 sieht mehr als 4,8 Millionen Euro vor. Rund 3,4 Millionen Euro davon sind für die Breitenförderung vorgesehen.

„Wir freuen uns, dass wir seit über 25 Jahren ein bundesweit einmaliges, wirkungsvolles Werkzeug zur Umsetzung der Klimaneutralität in der Landeshauptstadt Hannover verfügen“ sagt Ratsherr und Pro-Klima-Kuratoriums vorsitzender Dr. Bala S. Ramani. Positiv ist auch, dass Pro-Klima im kommenden Jahr über 1,3 Millionen Euro Sonderbudget und Fördermittel aufgrund von Ratsbeschlüssen der Landeshauptstadt Hannover einplanen kann.

Weiterhin ist vorgesehen, u.a. gemeinnützige Vereine bzw. Institutionen beim Energiesparen oder dem Ausbau von Photovoltaikanlagen besonders zu unterstützen. Zudem wurde ein Förderbonus initiiert, der die gleichzeitige Umsetzung von Gebäudedämmung und Wärmepumpe bei einer Hausmodernisierung besonders belohnt.

Frank-Peter Ahlers, Leiter der Umweltzentrums der Handwerkskammer Hannover und Beiratsvorsitzender von Pro-Klima, begrüßt den neuen Förderbonus; „Das setzt interessante Anreize und zeigt, dass wir die Energiewende ganzheitlich denken. Erst wenn Energieeffizienz und erneuerbare Erzeugung zusammenkommen, werden die Klimaschutzziele erreichbar sein.“

Aktuelle Infos zur Pro-Klima-Förderung 2024 und Onlineantragstellung möglich unter: www.proklima-hannover.de/foerderung

Die Kleinkunst-Bühne - Hannover

Im Saal der Gaststätte „Zur Eiche“




Silberstr. 13 - 30655 Hannover
www.die-kleinkunstbuehne.de



Ihre Adresse für Familienfeiern, Messegäste, Vereine und die gute deutsche Küche

**Außerhausveranstaltung,
Buffet & Catering**



Ruko / "Zur Eiche"

Gaststättenbetriebs GmbH
Silberstraße 13
30655 Hannover (Buchholz)



*Wir möchten,
dass Sie sich
wohlfühlen!*



Tel. (0511) 7590001 | info@ruko-gastro.de | www.ruko-gastro.de

Öffnungszeiten
Mittwoch–Freitag: 16:00 Uhr–23:00 Uhr
Samstag–Sonntag: 11:00 Uhr–23:00 Uhr

Restaurantküche
Mittwoch–Freitag: 16:00 Uhr–21:00 Uhr
Samstag–Sonntag: 11:30 Uhr–14:30 Uhr
16:30 Uhr–21:00 Uhr



Würfeleis in der Thermobox

BESTELL-HOTLINE
0511/7590002

*Traumhaft schöne Braut- und Abendmode
von Wundervoll Braut in Isernhagen*

Trends der neuen Brautmode

Hannover (akz-o). Atemberaubende Princess- und A-Linien-Silhouetten mit feinen Spitzen, in zarten Farbkombinationen, mit verspieltem Tüll und Organza-Röcken sind kennzeichnend für die Brautmoden-Kollektion für das Jahr 2024. Die bezaubernden Kreationen lassen die „Braut“ wundervoll strahlen. Dabei setzen die Schöpfer auf neue transparente Optiken und bestickte Korsagen.

Weiche Baumwollspitzen, in Mix mit fließenden Chiffonqualitäten unterstreichen den Charme und natürlichen Look. Materialien wie Chantilly-Spitzen, Crêpe, Chiffon, Soft-Tüll und Pünktchen Tüll in Verbindung mit einer gewünschten Transparenz betonen den Look der neuen Kollektion. 2024 verschmilzt Boho, Vintage, Romantik, Princess Look in einer leichten und luftigen Aussage.

Weiblich und verführerisch

Exklusive transparente und leichte Spitzen wirken, in Korsagen und Tops eingesetzt, weiblich und verführerisch. Diese Verarbeitung zieht die Blicke auf diese aufwendigen Oberteile und Ihre Trägerin. Akzente setzen hier zusätzlich tiefe Rückenausschnitte und aufregende Dekolletés. Dabei sind Tattoo Spitzen und hauchzarter und skinfarbener Tüll beinahe ein „Muss“. Neu sind geschmeidige Spitzen, die farbig mit pudrigen Tönen unterlegt werden. Farben wie Blush, Light Rum pink, Baby Pink und Light Skin sind ideal, um das Kleid und Ihre Trägerin von der Masse abzuheben. Die leichte Eleganz, das reduzierte Design spielen hier ideal zusammen.

Charme der Vergangenheit und Nostalgie

Boho und Vintage sind weiterhin ein großes Thema bei vielen Bräuten. Der Wunsch nach dem Charme der Vergangenheit und Nostalgie eignet sich hervorragend um den schönsten Tag der Liebe zu zelebrieren. Besonders wichtig sind hier weiche, fließende Silhouetten. Angesagt ist 2024 auch der „Pure and clean“ Trend. Schlichte edle Satin oder Mikado Qualitäten treffen auf puristisch, schnitttechnisch ausgefeilte Modelle. Tascheneingriffe lassen die Kleider lässig wirken. Beinschlitz unterstreichen zusätz-

lich eine sexy und junge Intention. Trend sind auch **standesamtliche Hochzeiten**, im kleineren Rahmen für jedes Budget erhältlich.

Bei Wundervoll Braut in der Dieselstraße 25, Isernhagen NB finden Frauen, vor allem mit Figur eine schöne Auswahl an traumhaften Hochzeits- und Abendkleidern, die ihre Kurven perfekt in Szene setzen – sei es glamourös oder schlicht, klassisch-elegant, romantisch verspielt oder im Boho-Stil. Die Auswahl namhafter Designer und Maßanfertigungen reicht von Konfektionsgröße 42 bis 64+. Als besonderen Service bietet Wundervoll exklusive Termine an.



Stil kennt keine Größe

Wunder  *oll*

Braut- & Abendmode bis Größe 64+

Niedersachsen's größtes Fachgeschäft für Curvy Braut- & Abendmode

Wundervoll Braut · Inh. Sabine Gries · Dieselstr. 25
30916 Isernhagen/bei Hannover · 0511/569 675 16

www.wundervoll-braut.de



„Tag des offenen Unterrichts“ an der Freien Waldorfschule Bothfeld

Bothfeld (PM). Am Mittwoch, den 6. März 2024 öffnet die Freie Waldorfschule Bothfeld die Türen ihrer Klassenzimmer. Alle, die sich für Waldorfpädagogik interessieren und ein alternatives Beschulungsangebot suchen, sind herzlich eingeladen. Die Veranstaltung beginnt um 9.00 Uhr. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Die Freie Waldorfschule Bothfeld ist eine staatlich anerkannte Schule in freier Trägerschaft mit einem integrierten Förderzweig. Alle Schüler lernen von der 1. bis zur 12. Klasse gemeinsam in einem festen Klassenverband. Mit dem Förderschulzweig wird inklusiv gearbeitet. Neben der Vermittlung einer soliden Grundbildung steht die Ausbildung sozialer Kompetenzen, wie Toleranz, Teamfähigkeit, Eigenständigkeit, Kommunikationsfähigkeit und

Handlungsbereitschaft im Zentrum. Die Architektur der Schule vermittelt mit ihrem dörflichen Charakter eine familiäre und unterstützende Atmosphäre. Das vielfältig gestaltete Gelände lädt zum Entdecken, Spielen und Lernen ein. Am Ende der Schulzeit können alle Abschlüsse erreicht werden, die es auch an den öffentlichen Schulen gibt:

- Hauptschulabschluss
- Realschulabschluss
- schulischer Teil der Fachhochschulreife
- 13.Schuljahr: Abitur (Zentralabitur)

Kontakt: Freie Waldorfschule Bothfeld, Weidkampshaide 17, 30659 Hannover,



Herzlich
willkommen!

Tag des offenen Unterrichts

Am Mittwoch,
6. März 2024,
9:00 Uhr

Unsere Schule öffnet ihre Klassentüren!

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich für Waldorfpädagogik interessieren und unser Schulleben einmal hautnah erleben möchten.

Tag des
offenen
Unterrichts

Programm

Mittwoch, 6. März 2024

- 9:00 Uhr
Begrüßung und Einführung in der Mensa
Sie erhalten erste Informationen zur Waldorfpädagogik, dem Lehrplan, der Unterrichtsorganisation, dem Inklusionskonzept und den Abschlüssen.
- 10:10–10:55 Uhr
Unterrichtsbesuche
Unterrichtsbesuche in verschiedenen Jahrgangsstufen. Sie besuchen in kleinen Gruppen unterschiedliche Unterrichte.
- 11:00–11:45 Uhr
Gesprächsangebote
Lehrer, Eltern und Schüler beantworten gern ihre individuellen Fragen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Anmeldung unbedingt erforderlich:
per E-Mail an info@waldorfschule-bothfeld.de
oder unter Telefon (05 11) 647 59-0

Freie Waldorfschule Bothfeld
Weidkampshaide 17, 30659 Hannover
www.waldorfschule-bothfeld.de

(Bitte beachten Sie, dass wir für die Aufnahme in einigen Klassen nur Wartelisten anbieten können.)



Kleidersammlung für die Stiftung Bethel der Ev.-luth. St. Nicolaigemeinde

Bothfeld (PM). Einmal jährlich, sammelt die St. Nicolai Kirchengemeinde gebrauchte, gute Kleidung und vieles mehr für die Bethel-Stiftung. Über 4.500 Kirchengemeinden in ganz Deutschland tragen mit diesen Sammlungen dazu bei, dass in Bethel bei Bielefeld viel Gutes mit den Kleidern bewirkt werden kann. Die diesjährige Sammlung findet am Dienstag, den **12. März 2024** von 08.00 bis 18.00 Uhr

im Gemeindehaus der St. Nicolai in der Sutelstr. 20, 30659 Hannover/Bothfeld statt. Angenommen werden:

- Gut erhaltene Kleidung
- Wäsche
- Schuhe
- Federbetten
- Handtaschen
- Plüschtiere

Wenn Sie Näheres über die Sammlung und die Verwendung Ihrer gespendeten Sachen finden Sie auf der Internetseite www.st-nicolai-bothfeld.de unter der sogenannten "Brockensammlung Bethel".



Mitglied im Bestatterverband
Niedersachsen e. V.

Behling BESTATTUNGEN

125 Jahre Vertrauen durch Kompetenz
-wenn Sie uns brauchen, haben wir Zeit!

ERD-, FEUER-, SEE- UND WALDBESTATTUNGEN

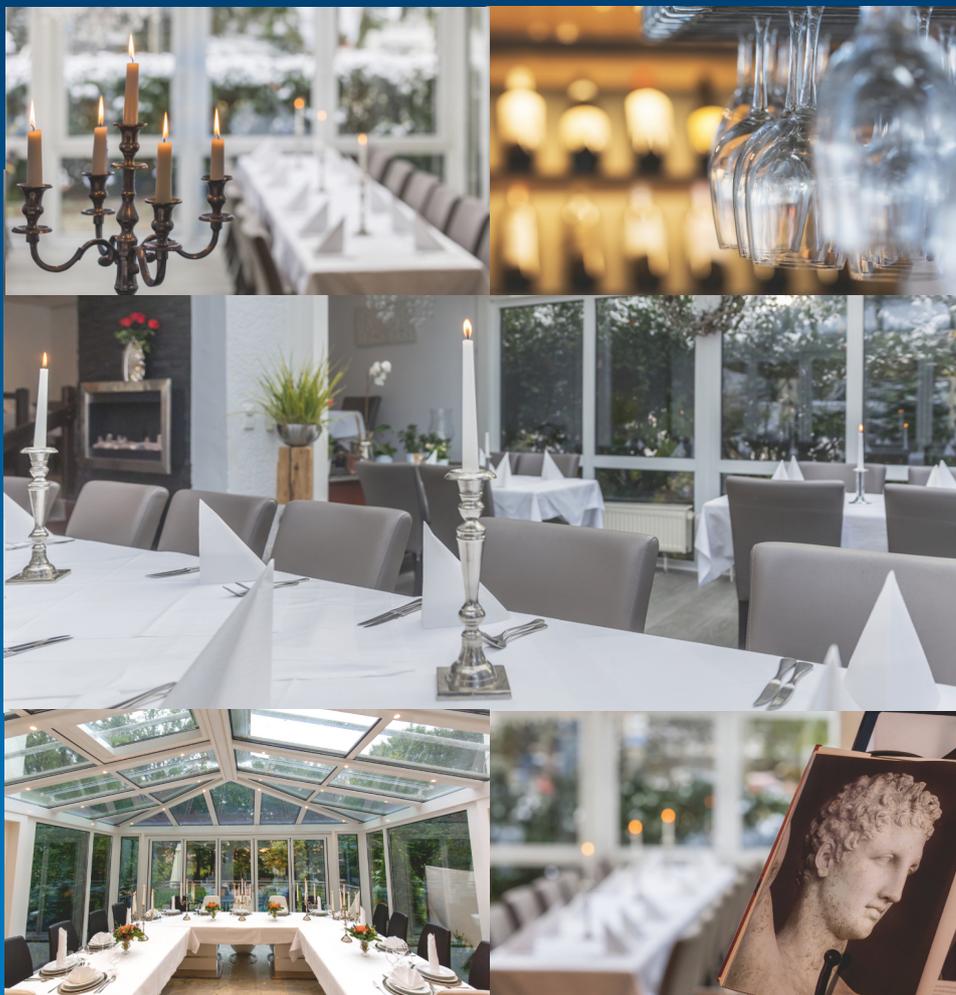
BERATUNG IM TRAUERHAUS - VORSORGE - EIGENE TRAUERHALLE

30659 Hannover-Buchholz
Sutelstr. 69

30629 Hannover-Misburg
Waldstraße 12

Telefon **0511-6478014**

e-mail: ab@behling-bestattungen.de - www.behling-bestattungen.de



Ihre Feier im
stilvollem Ambiente

Unsere Räume sind bestens geeignet für:

- Hochzeiten
- Taufen
- Geburtstage
- Firmenfeiern
- Jubiläen
- Weihnachtsfeiern
- Trauerfeiern
- Konfirmationen/Kommunionen

RESTAURANT

ZEUS

Birkenweg 4/Ecke Prüßentrift
30657 Hannover • (0511/657 63
www.zeus-hannover.de



Folgen Sie uns auch auf
Facebook und Instagram



Eigentümer sind für Gehwege am eigenem Grundstück verantwortlich

Hannover (PM). Der Zweckverband Abfallwirtschaft Region Hannover (aha) räumt öffentliche Straßen, Wege und Zufahrten. Eigentümer sind für Gehwege am eigenem Grundstück verantwortlich. Damit die Straßen, Wege und Zufahrten auch in der kalten Jahreszeit sicher bleiben, informiert aha über die Grundlagen des Winterdienstes und die Pflichten der Stadtbewohner.

Darum kümmert sich aha - Wenn es die Wetterlage erfordert, wird in Hannover wochentags von 7 bis 22 Uhr und an Sams-, Sonn- und Feiertagen von 8 bis 22 Uhr von der Stadtreinigung Hannover geräumt und gestreut. Die nächtliche Rufbereitschaft wird tagsüber um weitere 100 Mitarbeiter verstärkt, so dass bis zu 240 Beschäftigte mit über 200 Winterdienstfahrzeugen für sichere Straßenverhältnisse sorgen. Die niedersächsischen Landesstraßenmeistereien sind für die überörtlichen Landes- und Bundesstraßen verantwortlich, im innerstädtischen Bereich ist die jeweilige Kommune zuständig. Im Stadtgebiet Hannover ist dies die Stadtreinigung bei aha. Die Straßenreinigung von aha streut 400 Kilometer Fahrbahn, 50 Kilometer öffentliche Gehwege, 250 Kilometer Radwege, 3.800 Kilometer Fußgängerüberwege und 690 Behindertenparkplätze. Zusätzlich werden 2.000 Kilometer Nebenstraßen geräumt und gestreut.

Kontrolle bereits in der Nacht - In den Wintermonaten beobachtet aha regelmäßig die verschiedenen Wetterdienste. Zusätzlich nutzt aha auch die Informationen von neun Glättemeldeanlagen im

Stadtgebiet. Die Anlagen wurden nach umfassenden thermographischen Vermessungen des Straßennetzes an den kältesten und einsatzkritischsten Punkten im Einsatzgebiet aufgestellt. Sensoren melden die Werte per Handynet. Somit kann der Winterdienst sich ein genaues Bild machen, wann die Streufahrzeuge auf Tour geschickt werden müssen. Wenn Schnee- oder Eisglätte vorhergesagt wird, kontrollieren Mitarbeiter bereits nachts Straßen und Fußgängerüberwege. Wenn der Winterdienst ausrücken muss, verständigen sie die Rufbereitschaft. Innerhalb von 30 Minuten nehmen diese ihren Dienst auf und beginnen dann mit dem Räumen und Streuen. Die Rufbereitschaft beginnt ab ca. Ende Oktober und endet in der Regel Ende März.

Räum- und Streupflicht auf Gehwegen - Hauseigentümer müssen grundstückseigene und angrenzende öffentliche Gehwege grundsätzlich selbst von Schnee und Eis befreien. Gehwege dürfen nur mit abstumpfenden Stoffen (Sand, Splitt) gestreut werden. Die Verwendung auftauender Stoffe, wie Salz, ist nur auf Treppen und Rampen gestattet. Nicht erlaubt ist die Verwendung von Chemikalien. **Gut zu wissen:** Im Stadtgebiet bietet aha den Bürgern rund 1.000 Streusandkisten, die regelmäßig mit Sand aufgefüllt werden. Wer dennoch eine leere Kiste vorfindet, kann dies dem aha-Service unter +49 800 999 11 99 kostenlos mitteilen. Eine Liste aller Streusandkisten gibt es unter: www.aha-region.de.

Immobilien-Profi-Tipp

LONGHI
IMMO/CONSULT

Verkäufer scheitern beim Kaufpreis!

Der Angebotspreis ist entscheidend für den gesamten Verlauf der Vermarktung. Der erste Schritt ist das Hinzuziehen eines Experten. Verlassen Sie sich auf keinen Fall auf grobe Schätzungen von selbsternannten Experten, ohne diese durch Vorlage von Daten zu untermauern. Vollständige Daten dienen einer professionellen Ermittlung des Wertes und sorgen für eine optimale Grundlage für den späteren Verkauf.



**JETZT EXPERTEN-IMMOBILIEN-
BEWERTUNG ANFORDERN!**

Kostenfrei
im Wert von
595,- €

LONGHI
IMMO/CONSULT

www.longhi-immobilien.de
 0511- 590 24 85
 info@longhi-immobilien.de

Herr Daniele Longhi | gepr. Immobilienfachwirt (IHK)



Freies Gymnasium Hannover:

Viertklässler lernen im Vorbereitungskurs das Gymnasium kennen

Hannover (PM). Unter der Trägerschaft der Freies Gymnasium Hannover gGmbH befinden sich am Prinz-Albrecht-Ring 59 + 61 in Hannover-Bothfeld gleich zwei Schulformen, die Primarschule FGH und das Freie Gymnasium Hannover. Das Freie Gymnasium Hannover wurde 1999 gegründet und ist eine staatlich anerkannte Ersatzschule in freier Trägerschaft. 2013 wurde die Primarschule FGH als staatlich genehmigte Grundschule unter der gleichen Trägerschaft dazu gegründet. Das private Gymnasium legt besonderen Wert auf den Übergang von Klasse 4 zur gymnasialen Klasse 5. Die Schülerinnen und Schüler werden in den ersten Monaten eng von den Klassenleitungen begleitet und in den gymnasialen Schulalltag eingeführt.

Ab Donnerstag, 08.02.2024 findet wöchentlich von 14.30 Uhr - 16.00 Uhr ein Vorbereitungskurs für Viertklässler zur Vorbereitung auf ausgesuchte Fächer der gymnasialen Klasse 5 statt. Anmeldungen und Nachfragen unter 0511-60 48 00 00 möglich. Ziel ist es dabei, die Kinder an die Anforderungen des Gymnasiums heranzuführen.



Außenansicht des Freien Gymnasium Hannover im Prinz-Albrecht-Ring 59 + 61 in Bothfeld

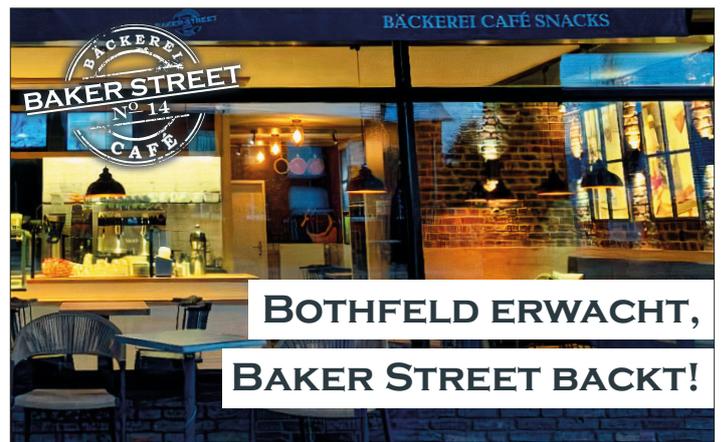
Beide Schulen bilden zusammen eine Gemeinschaft mit familiärer Atmosphäre und einem kompetenten und engagierten Kollegium, das schulübergreifend Hand in Hand arbeitet. Kinder und Eltern können die Vorzüge beider Ganztagschulen mit kleinen Klassen und der individuellen Begleitung in kleinen Lerngruppen erleben. Neben dem regulären Unterricht werden auch Mittagessen, verschiedene Aktivitäten im Nachmittagsbereich sowie eine volle Unterrichtsversorgung angeboten.

SAVE THE DATE: Am „Tag der offenen Tür“ am 08.02.2024 besteht die Gelegenheit, die Primarschule FGH, eine Schule mit besonderer pädagogischer Bedeutung, und das Freie Gymnasium Hannover direkt vor Ort persönlich kennen zu lernen!

Wer die Schulen schon vor dem „Tag der offenen Tür“ kennen lernen möchte, findet auf den Webseiten www.freies-gymnasium-hannover.de und www.primarschule-fgh.de weitere Informationen. Eine direkte Kontaktaufnahme ist natürlich ebenfalls möglich:

Primarschule 05 11 - 60 45 407, info@primarschule-fgh.de,

Gymnasium 05 11 - 60 48 00 00, info@freies-gymnasium-hannover.de



Mit Herz und Hand für Bothfeld –
Jetzt mit doppeltem Team für doppelten Genuss!
Entdecken Sie die Magie des Handwerks und die Wärme der Gemeinschaft in Ihrer Baker Street.
Werden Sie Teil unserer Geschichte.

NOCH LÄNGER FÜR SIE DA:

Montag bis Freitag 7-17 Uhr

Samstag 7-12 Uhr

Sonntag 7-14 Uhr



Baker Street • Sutelstraße 17A • 30659 Hannover
www.bakerstreet-hannover.de

FREIES GYMNASIUM HANNOVER

08.02.2024 Tag der offenen Tür

Wann:

Primarschule: 9:00 Uhr – 11:30 Uhr und 14:30 Uhr – 16:00 Uhr
Gymnasium: 14:30 Uhr – 16:00 Uhr

Wo:

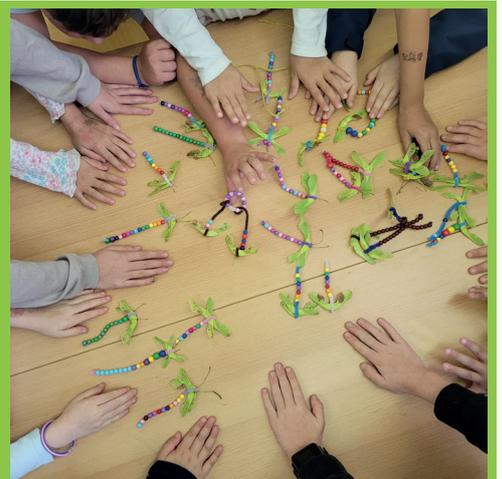
Primarschule: Roschersburg 6, 30657 Hannover
Gymnasium: Prinz-Albrecht-Ring 59+61, 30657 Hannover

Weitere Informationen:

www.primarschule-fgh.de, www.freies-gymnasium-hannover.de

Kontakt:

info@freies-gymnasium-hannover.de und 0511-60480000



mexikanischer Maisfladen			Hauptstadt von Kanada	sehr kleiner Bach	Kfz-Z. Emmendingen	ein Längenmaß (Abk.)	chem. Zeichen für Selen		lateinisch: Luft	italienische Tonsilbe	Flächenmaß	Fremdwortteil: drei		Segelschiffart			franz. Männername	Frauenname									
		3							Spur der Wasserstraßen																		
Sicherheitseinrichtung im Zug			poetisch: für alle Zeiten									nur gedacht			5												
poetisch: Nadelwald					<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 10px;"> <h2 style="margin: 0;">Steuern? Wir machen das.</h2> <h3 style="margin: 0;">VLH.</h3> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>Rolf Blum Beratungsstellenleiter Walsroder Str. 162 30853 Langenhagen Rolf.Blum@vlh.de</p> <p>☎ 0511/8 66 77 01</p> <p>www.vlh.de</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;">  <p>Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. LOHNSTEUERHILFEVEREIN</p> </div> </div> <p style="font-size: small; text-align: center;">Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.</p> </div>										Skatausdruck		Stäbchenspiel										
russischer Zarenname				Grundnahrungsmittel											israel. Staatsmann † 1995	Sänger der 60er (Billy) †											
bibischer König		Abk.: Mittelalter													Polizei-sonder-einheit (Kw.)		4										
Sprung beim Eislauf				6											Angeh. e. westslaw. Volkes	angeboren, natürlich (lat.)											
Mai-länder Opernhaus	franzö-sischer Lyriker †	franzö-sisches Akzentzeichen		Abk.: ad acta	<div style="background-color: #ffff00; padding: 5px;"> <p>www.vlh.de Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.</p> </div>																						
			2	Kurden-organisation (Abk.)											dt. Farbfernseh-system (Abk.)	Frauen-name		niederl. Stadt (Den ...)	span. Insel-gruppe (Kw.)		„heilig“ in span. Städte-namen	engli-sche Musik-richtung	ind. Politiker und Literat				Fluss durch Gerona (Span.)
italie-nisch, span.: See		Straße im alten Rom (Via ...)																ein Binde-wort					chem. Zeichen für Alu-minium	ägypti-scher Sonnen-gott			Musik-note
	1			be-stimmter Artikel (4. Fall)																	Angeh. e. mittel-amerik. Volkes						
Erspar-nisse											end-loses Gerede																

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Lösung, unterstreichen Sie jeden **zweiten** Buchstaben: SATLATPOKESLB



NIKA KINDERWELT

Wir denken Kinder



Ihr Babyfachmarkt



im von Bothfeld

Prinz-Albrecht-Ring 4 - 6 · 30657 Hannover

www.nika-kinderwelt.de

Folgen Sie uns auch auf:

Die Seele des Bordeaux-Weins entdecken

Bothfeld (djd-k). Wein und Bordeaux, das gehört untrennbar zusammen. Im weltweit größten zusammenhängenden Weinanbaugebiet steht bis heute die Qualität im Fokus: Vom Anbau bis zur Weinlese nutzen Winzer handwerkliche Methoden. Ebenso wichtig sind Fachwissen und Erfahrung, denn der exakte Zeitpunkt der Lese garantiert die natürliche Frische der Trauben. Seit genau 90 Jahren zählt etwa Mouton Cadet zu den beliebtesten Rotweinen aus der Region - und entwickelt sich mit seinem Jubiläumsjahrgang erneut weiter. Die Balance aus aromatischer Frucht, hauchzarten Röstnoten und sanftem, elegantem Tannin entspricht der Vorliebe für fruchtigere, frische und angenehm zugängliche Weine. Der Tropfen ist im Fachhandel, in ausgesuchten Supermärkten oder beispielsweise unter www.lvz.de erhältlich.



Eine Region lebt von und mit dem Wein: Bordeaux gilt als das weltweit größte zusammenhängende Weinanbaugebiet.

Steuererklärung vom Profi: Fünf Gründe für die VLH

SCHON GEWUSST?

Hannover (PR). Die meisten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, aber auch viele Rentnerinnen und Rentner müssen eine Steuererklärung abgeben – oder sollten es tun, weil sie eine Erstattung erwarten können. Warum es sich lohnt, das Deutschlands größtem Lohnsteuerhilfeverein, die Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. (VLH), übernehmen zu lassen.

• **Professionalität und Erfahrung.** Seit fast 50 Jahren unterstützen Beraterinnen und Berater der VLH ihre Mitglieder kompetent bei allen Fragen der Einkommensteuer. Mehr als die Hälfte aller VLH-Beratungsstellenleiterinnen und -leiter sind zertifiziert, teilzertifiziert oder haben einen Fachkundenachweis erbracht. Alle VLH-Beraterinnen und -Berater absolvieren zudem über die VLH-eigene Schulungs-Akademie fortwährend Weiterbildungen, um stets auf dem neuesten Stand zu bleiben.

• **Persönliche Beratung in Ihrer Nähe.** Die VLH unterhält rund 3.000 Beratungsstellen in ganz Deutschland. Geleitet werden sie von gut 2.700 Beratungsstellenleiterinnen und Beratungsstellenleiter, die das ganze Jahr für ihre Mitglieder im Einsatz sind. Und das zu einem jährlichen Mitgliedsbeitrag, der sich nach Ihren Einnahmen richtet.

• **Mehr Zeit (und Geld) für die schönen Dinge des Lebens.** Wer seine Steuererklärung selbst macht, muss nicht nur alle Unterlagen mühsam sichten und ordnen. Es gilt auch, den Mantelbogen sowie die diversen Anlagen der Steuererklärung richtig auszufüllen. Als Mitglied der VLH sparen Sie sich diese Arbeit – und können sicher sein, nicht durch (kleine oder große) Ungenauigkeiten eine Menge Geld zu verschenken: Im Durchschnitt holen wir für jedes Mitglied pro Jahr rund 1.000 Euro vom Finanzamt zurück.

• **Klageschutz: Ihr Steuerbescheid entspricht nicht Ihren Erwartungen?** Ihre Beraterin oder Ihr Berater prüft für Sie die Zahlen und legt bei Bedarf Einspruch ein. Bleibt das Finanzamt bei seiner Einschätzung, prüfen wir zudem die Erfolgsaussichten einer Klage vor dem Finanzgericht. Erscheint ein Rechtsstreit lohnend, vertritt Sie die VLH auch im gerichtlichen Verfahren – wenn es sein muss, sogar bis vor Deutschlands höchstem Finanzgericht, dem Bundesfinanzhof (BFH). Auf Sie als Mitglied kommen dadurch keine zusätzlichen Kosten zu. Ihr Jahresbeitrag deckt auch die Kosten einer möglichen Klage ab.

• **Umfassender Service, fairer Beitrag.** Um alle Leistungen der VLH in Anspruch zu nehmen, zahlen Mitglieder der VLH nur den Jahresbeitrag für den Verein. Dessen Höhe ist abhängig von den Jahreseinnahmen und beginnt bei 39 Euro.

Übrigens: Die VLH erstellt nicht nur die Steuererklärungen für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie Rentnerinnen und Rentner – auch Studierende, Beamte, Vermieterinnen und Vermieter sowie Pensionäre sind herzlich willkommen.

Sie haben noch Fragen? Rolf Blum leitet die VLH-Beratungsstelle in der Walsroder Strasse 163, 30853 Langenhagen und steht Ihnen mit seinem Team gerne Montags, Dienstags und Donnerstags von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr und von 15:00 bis 17:00 Uhr zur Verfügung – entweder vor Ort oder telefonisch unter 0511/8 66 77 01 oder via E-Mail: Rolf.Blum@vlh.de.

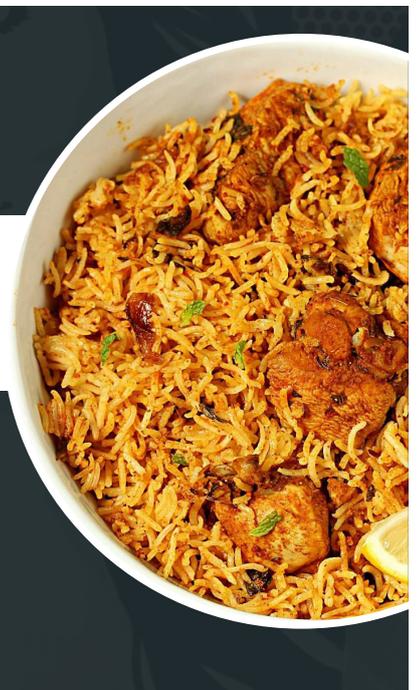
H`Vin



Brunch

Wir begrüßen Sie mit einem
Frühstücks-Brunch
ausgewogen und reichhaltig
Sonntags von 09:30-14:00 Uhr

Kreative Kurdische Speisen Tapas-Burger-Pide



4 Freunde 4 Weine

Jeden Donnerstag

Wenn 4 Freunde zusammenkommen
und 4 Weine trinken, gibt es einen
Antipastiteller auf's Haus!

Carl-Loges-Straße 8, 30657 Hannover, Haltestelle: Kurze-Kamp-Straße
Tel: 0511/6045222, E-Mail: info@hvin.de, Internet: www.hvin.de
Öffnungszeiten: Dienstag - Freitag ab 16:00 Uhr, Samstag & Sonntag ab 10:00 Uhr, Montag Ruhetag

Januar 2024

Mi	17.01.	5
Do	18.01.	6
Fr	19.01.	7
Sa	20.01.	8
So	21.01.	9
Mo	22.01.	10
Di	23.01.	11
Mi	24.01.	12
Do	25.01.	14
Fr	26.01.	15
Sa	27.01.	16
So	28.01.	17
Mo	29.01.	18
Di	30.01.	19
Mi	31.01.	20

Februar 2024

Do	01.02.	21
Fr	02.02.	22
Sa	03.02.	23
So	04.02.	24
Mo	05.02.	25
Di	06.02.	26
Mi	07.02.	27
Do	08.02.	28
Fr	09.02.	29
Sa	10.02.	30
So	11.02.	31
Mo	12.02.	32
Di	13.02.	33
Mi	14.02.	34
Do	15.02.	35
Fr	16.02.	36
Sa	17.02.	37
So	18.02.	1
Mo	19.02.	2
Di	20.02.	3
Mi	21.02.	4
Do	22.02.	5
Fr	23.02.	6
Sa	24.02.	7
So	25.02.	8
Mo	26.02.	9
Di	27.02.	8
Mi	28.02.	7
Do	29.02.	8

März 2024

Fr	01.03.	9
Sa	02.03.	10
So	03.03.	11
Mo	04.03.	12
Di	05.03.	14
Mi	06.03.	15
Do	07.03.	16
Fr	08.03.	17
Sa	09.03.	18
So	10.03.	19
Mo	11.03.	20
Di	12.03.	21
Mi	13.03.	22
Do	14.03.	23
Fr	15.03.	24
Sa	16.03.	25
So	17.03.	26
Mo	18.03.	27
Di	19.03.	28
Mi	20.03.	29
Do	21.03.	30
Fr	22.03.	31
Sa	23.03.	32
So	24.03.	33
Mo	25.03.	34
Di	26.03.	35
Mi	27.03.	36
Do	28.03.	37
Fr	29.03.	23
Sa	30.03.	24
So	31.03.	25



„Golden Kaki Milk“: Wärmt von innen und tut einfach gut



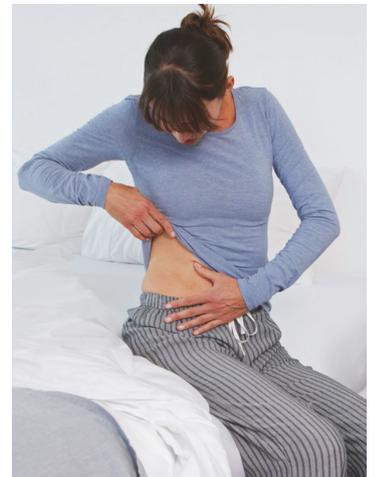
Saunieren kann Muskelverspannungen lösen und Stress abbauen. Zudem fördert die Wärme die Freisetzung von Endorphinen, den körpereigenen Glückshormonen: "Sauna macht glücklich"

Adressen und Gruppen der Apotheken

- Gruppe 1** Apotheke in der Lister Passage, Lister Meile 86, 30161 H. Neue Apotheke Mittelfeld, Lehrter Platz 3, 30519 H.
- Gruppe 2** Lotus-Apotheke, Geibelstr. 31, am Stephansplatz, 30173 H. Annen-Apotheke, An der Lutherkirche 19, 30167 H.
- Gruppe 3** Burg-Apotheke, Waldstr.1, 30629 H. Apotheke zur Kugel, Bödekerstr. 69, 30161 H.
- Gruppe 4** Apotheke am Heidering, Heidering 2, 30625 H. Luisen-Apotheke, H-Mitte, Theaterstraße 14, 30159 H.
- Gruppe 5** Ginkgo-Apotheke, Kopernikusstr.5, 30167 H. Leine Apotheke im HBF, Ernst-August-Platz 1, 30159 H.
- Gruppe 6** Libra-Apotheke, Bothfelder Str. 33, 30916 Isern. easy-Apotheke Raschplatz, Rundestr. 5, 30161 H.
- Gruppe 7** Noltmeyer-Apotheke, Podbielskistr. 315, 30659 H.
- Gruppe 8** Sophien-Apotheke, Adolf-Emmelmann-Str. 5, 30659 H. Lentz-Apotheke, Kirchröder Str. 89/90, 30625 H.
- Gruppe 9** Michaelis-Apotheke, Stresemannallee 2, 30173 H.
- Gruppe 10** Sahlkamp-Apotheke, Elmstr. 14, 30657 H. Flora-Apotheke, Friesenstr. 24a, 30161 H.
- Gruppe 11** Apotheke Vahrenheide, Vahrenheider Markt 13, 30179 H. Buchner-Apotheke, Roderbruchmarkt 20, 30627 H.
- Gruppe 12** Kleefelder Apotheke, Kirchröder Str. 105, 30625 H.
- Gruppe 14** Geibel-Apotheke, Geibelstr. 54, 30173 H.
- Gruppe 15** Arlberg-Apotheke, Pumpstr. 6, 30559 H. Nibelungen-Apotheke, Lutherstr. 59, 30171 H.
- Gruppe 16** Nord-Apotheke, Vahrenwalder Str. 71, 30165 H.
- Gruppe 17** Erlen-Apotheke, Bothfelder Str. 21, 30916 Isern. Marien-Apotheke, Marienstr. 55, 30171 H.

Gürtelrose: Irrtümer rund um die Nervenerkrankung

Bothfeld (djd). Eine Umfrage von GSK deckt verbreitete Irrtümer über die Gürtelrose auf, vor allem hinsichtlich der "Ansteckung". Die drei häufigsten Irrtümer beziehen sich auf: - Ansteckung durch einen an Gürtelrose Erkrankten (55 Prozent), - Ansteckung durch einen an Windpocken Erkrankten (50 Prozent), - Immunität nach einer Gürtelrose (39 Prozent). Richtig ist: Die Nervenerkrankung Gürtelrose wird durch eine Reaktivierung des Varizella-Zoster-Virus verursacht, das bei der Erstinfektion – meist im Kindesalter – Windpocken auslöst und danach im Körper verbleibt. Begünstigt wird sie durch ein im Alter schwächer werdendes Immunsystem, Diabetes, Rheuma, aber auch Stress und Grunderkrankungen. Die Gürtelrose, an der jeder dritte Erwachsene im Lauf seines Lebens erkrankt, hat als häufigste Komplikation die Post-Zoster-Neuralgie, die über Wochen, Monate oder Jahre Nervenschmerzen verursachen kann. Sie entsteht bei bis zu 30 Prozent der Betroffenen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt allen ab 60 Jahren eine Schutzimpfung gegen Gürtelrose sowie allen ab 50 mit Grunderkrankung. Weitere Infos: [de.gsk.com/de-de](https://www.de.gsk.com/de-de).



- Gruppe 18** Dr. Mohi-Apotheke, Vahrenwalder Str. 140, 30165 H.
- Gruppe 19** Lister Apotheke, Ferdinand-Wallbrecht-Str. 40, 30163 H. Greif-Apotheke, Berckhusenstr. 17, 30625 H.
- Gruppe 20** Friedenstal-Apotheke, Hannoversche Str. 102, 30627 H.
- Gruppe 21** Melanchthon-Apotheke, Melanchthonstr. 46, 30165 H.
- Gruppe 22** Apotheke am Klingerplatz, Guerickestr. 2, 30655 H.
- Gruppe 23** Wiesen-Apotheke, Holzwassen 84A, 30179 H. Wald-Apotheke, Waldstr. 13, 30629 H.
- Gruppe 24** Löns-Apotheke, Lister Meile 64, 30161 H.
- Gruppe 25** Vital-Apotheke, Misburg, Buchholzer Str. 10, 30629 H.
- Gruppe 26** Tiergarten-Apotheke, Tiergartenstr. 95, 30559 H.
- Gruppe 27** Kronen-Apotheke, Gerhardstr. 2, 30167 H. Hindenburg-Apotheke, Seelhorstr. 32, 30175 H.
- Gruppe 28** Apotheke am Kronsberg, Bemeroder Rathausplatz 8, 30539 H.
- Gruppe 29** Waldheim-Apotheke, Liebrecht-Str. 58, 30519 H.
- Gruppe 30** Quendel-Apotheke, Schierholzstr. 120, 30655 H.
- Gruppe 31** Apotheke am A2-Center, Opelstr. 3 - 5, 30916 Isern.
- Gruppe 32** Apotheke am Fasanenkrug, Burgwedeler Str. 31, 30657 H. Wilhelm-Apotheke, Marienstr. 70, 30171 H.
- Gruppe 33** Wilhelm-Raabe-Apotheke, Raabestr. 4, 30177 H.
- Gruppe 34** Diana-Apotheke, Burgwedeler Str. 10, 30657 H. Hölty-Apotheke, Hildesheimer Str. 17, 30169 H.
- Gruppe 35** Delfin-Apotheke, Lister Meile 81, 30161 H.
- Gruppe 36** Kosmos-Apotheke, Läuferweg 25 A, 30655 H. Mediohaus-Apotheke, Celler Str. 79, 30161 H.
- Gruppe 37** Sutel-Apotheke, Sutelstr. 54b, 30659 H. Sonnen-Apotheke, Lister Meile 13, 30161 H.

- Änderungen u.V., weitere Apotheken der jeweiligen Gruppen finden Sie im Internet -

Arthrose und Schlaf – eine komplexe Beziehung



Bothfeld (PR). Arthrose, die weltweit häufigste Gelenkerkrankung, betrifft allein in Deutschland fünf Millionen Menschen. Früher lag der Fokus der Behandlung hauptsächlich auf der Symptomlinderung, doch heute wird Arthrose als eine biopsychosoziale Erkrankung betrachtet.

Schlafstörungen sind bei über zwei Dritteln der Arthrose-Patienten weit verbreitet und beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich. Ein tiefgehendes Verständnis der „Schmerz-Schlaf-Beziehung“ zeigt, dass im Tiefschlaf Schmerzen gedämpft werden, während Schlafmangel die Schmerzwahrnehmung verstärkt. Diese Wechselwirkung beeinflusst nicht nur Stoffwechsel und Immunsystem, sondern auch die psychische Gesundheit.

Forscher haben herausgefunden, dass die Schmerzempfindlichkeit nachts ihren Höhepunkt erreicht und linear mit Schlafmangel ansteigt. Diese Verbindung kann Ängste und Depressionen verstärken. Ein gesunder Schlaf wirkt dagegen nicht nur schmerzlindernd, sondern fördert auch körperliche Aktivität. Bewegung spielt eine entscheidende Rolle in der Arthrose-Therapie, da Gelenke regelmäßige Belastung benötigen.

Schlaftracker und Schlaftagebücher sind wertvolle Werkzeuge zur Schlafoptimierung. Sie ermöglichen die Analyse von Verhaltensmustern und deren Auswirkungen auf die Schlafqualität. Die Erkenntnisse daraus können genutzt werden, um den Schlaf langfristig zu verbessern. Die komplexe Verbindung zwischen Arthrose, Schlaf und psychischem Wohlbefinden unterstreicht die Bedeutung eines ganzheitlichen Therapieansatzes. Osteopathie kann dabei eine unterstützende Rolle spielen, wie Osteopath Dirk Breitenbach erläutert: „Mit sanften vegetativ senkenden osteopathischen Maßnahmen, kombiniert mit Hypnose, Entspannungskursen und Resilienz-Therapie, können wir einen besseren Schlaf fördern.“

Interesse an regelmäßigen Tipps und neuen Entwicklungen rund um Ihre Gesundheitsthemen?

Dann abonnieren Sie unseren Newsletter, der Sie mit wertvollen Informationen rund um Physiotherapie und Osteopathie versorgt:



TherapieZeitRaum

Osteopathie & Naturheilkunde & Physiotherapie
Dirk Breitenbach



Tägliche Akutsprechstunde

Sie haben jetzt akute Beschwerden. Rufen Sie gleich an, damit Sie ohne Wartezeit schnelle Hilfe bekommen.

Sie können sich täglich bis 13 Uhr für die Akutsprechstunde ab 14 Uhr in der TherapieZeit anmelden.

TherapieRaum
→ Physiotherapie

Klein-Buchholzer Kirchweg 40
30659 Hannover

Tel.: (0511) 640 57 73

TherapieZeit
→ Osteopathie + Naturheilkunde

Klein-Buchholzer Kirchweg 30
30659 Hannover

Tel.: (0511) 700 52 69 0

Die Gesundheit ist Ihr wichtigstes und teuerstes Gut!

Unser kompetentes Team wird durch seine langjährige Erfahrung Ihre Gesundheit erhalten und verbessern!

www.hannover-osteopathie.de

Hannover (djd). Durchgemacht hat wohl jeder schon mal die eine oder andere Art von Kopfweh: Spannungskopfschmerzen und Migräne gehören zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Rund 58 Prozent der Frauen und 44 Prozent der Männer leiden darunter. Wie es ihnen damit geht, was ihre Beschwerden auslöst und was sie zur Linderung tun, zeigen die Ergebnisse des Thomapyrin Kopfschmerz- & Migräne-Reports 2023 – einer Befragung von über 3.200 Betroffenen. Durch den Vergleich der Daten mit denen aus dem Pandemiejahr 2021 lassen sich zudem aktuelle Trends erkennen.

Die Beschwerden nehmen zu - Dabei zeigt sich, dass sowohl Kopfschmerzen als auch Migräne zugenommen haben. 2023

haben 38 Prozent mehrmals im Monat Kopfschmerzen, 2021 waren es noch 34 Prozent. Jeder Zehnte leidet mehrmals wöchentlich, 2021 nur acht Prozent. Bei vier Prozent schmerzt der Kopf fast täglich (2021: zwei Prozent).

In puncto Migräne sieht es ähnlich aus: Fast jeder Vierte berichtet von mehreren Attacken pro Monat, sechs Prozent leiden mehrmals die Woche und ein Prozent fast täglich. 2021 sah das noch so aus: 16 monatlich, drei wöchentlich und ein Prozent fast täglich. Die drei häufigsten Auslöser sind Stress, Wetterfühligkeit und schlechter Schlaf.

Beide Kopfschmerzarten beeinträchtigen den Alltag enorm und schränken sie in ihrer Leistung, Aktivität und Lebensfreude ein. Umso wichtiger ist es, im Akutfall schnelle Abhilfe zu finden. Wichtig ist ihnen zudem eine gute Verträglichkeit.

Bewährt haben sich hier coffeinhaltige Schmerzmittelkombinationen wie in Thomapyrin. Denn Coffein besitzt wirkverstärkende und wirkbeschleunigende Effekte, die sowohl bei Spannungskopfschmerz als auch bei Migräne gleichermaßen greifen können.

Tipps zur Vorbeugung - Neben einer zielgerichteten Behandlung sollte man jedoch auch die Prävention nicht vernachlässigen. Unter www.kopfschmerzen.de gibt es dazu viele hilfreiche Tipps. So ist der Abbau von Stress ein wichtiger Punkt.

Weiterhin sind genügend Schlaf und Ruhe wichtig. Auch regelmäßiger Ausdauersport kann vorbeugend guttun. Und schließlich sollte man immer auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme achten.

*Herzlich willkommen in unserer
Praxis für energetisches Heilen
Hartmann & Blum*



**Reiki
EMDR
Systemische
Lösungsarbeit**



Rolf Blum & Christine Hartmann | www.reiki-home.de
info@reiki-home.de | Tel. 0511/64 69 88 61



**DEINE STADT. DEINE LIEBLINGSLÄDEN.
LIVE & ONLINE.**

**WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG
LANDESHAUPTSTADT HANNOVER**

Do., 18.01.: Rollortanz - jeden Donnerstags von 10 - 11 Uhr. Leitung: Renate Rohde, Ort: Stadtteiltreff Sahlkamp, Elmstr. 15, 30657 H.

Do., 18.01.: Wochenmarkt Sahlkamp Donnerstags von 14 - 18 Uhr, Sahlkampmarkt, 30657 H.

Do., 18.01.: Senientreff Heilige Geist jeden 1. und 3. Donnerstag Am 1. Donnerstag um 14.30 Uhr mit einem Gottesdienst, danach Klönschnack bei Kaffee, Tee und Gebäck. Am 3. Donnerstag um 14.30 Uhr unmittelbar die Kaffeerunde, u.a. Singen, Musik und Quiz. Ort: Pfarrheim Heilige Geist, Niggemannweg 18, 30659 H.,

Do., 18.01.: Bilderbuchkino Jeden Donnerstag um 15:30 Uhr. Für Kinder ab 4 Jahren in der Stadt-/Schulbibliothek Bothfeld, Hintzehofer 9, 30659 H.

Fr., 19.01.: Wochenmarkt List, Freitags von 8 - 13 Uhr, Klopstockstr., 30177 H.



Fr., 19.01.: Bauernmarkt Bothfeld Freitags von 14 - 18 Uhr im Einkaufspark Klein-Buchholz, Sutelstr. 7A, 30659 H.

Fr., 19.01.: Wochenmarkt Groß-Buchholz, Freitags von 14 - 18 Uhr, Bussestr. 1, 30655 H.

Fr., 19.01.: Wochenmarkt Groß-Buchholz, Freitags von 14 - 18 Uhr, Roderbruchmarkt, 30627 H.

So., 21.01.: Familiengottesdienst musikalisch gestaltet durch Band Feuer & Flamme Ort: Pfarrheim Heilige Geist, Niggemannweg 18, 30659 H., Zeit: 10.30 Uhr

So., 21.01.: Musikalisches Sonntagscafé Der kommunale Seniorenservice (KSH) öffnet jeden 3. Sonntag im Monat von 15 bis

17 Uhr sein "musikalisches Sonntagscafé". Mit dem Angebot können Sie bei Kaffee und Kuchen gemütliche Stunden mit wechselnder Musikbegleitung erleben. Teilnahme ohne Anmeldung möglich. Ort: Seniorenbegegnungsstätte, Plauener Str. 23, 30179 H.



Mo., 22.01.: Trauer-Café jeden 1. und 3. Montag im Monat. Infos unter 0511/700 36 735 oder saz@spats-hannover.de Ort: Senioren-Aktiv-Zentrum (SAZ), Elmstr. 17a, 30657 H., Zeit: 10 - 11 Uhr

Mo., 22.01.: Blutspende in der MHH-Blutspendezentrale von 14 - 19 Uhr - Gebäude K3, Carl-Neubergstr. 1, 30625 H.

Di., 23.01.: Wochenmarkt Groß-Buchholz Dienstags von 14 - 18 Uhr, Roderbruchmarkt, 30627 H.

Di., 23.01.: Seniorenkreis St. Franziskus Jeden Dienstag von 15 bis 17 Uhr im Pfarrheim. Nach dem Kaffeetrinken beginnt der Nachmittag mit Programm-Vorträgen, Gymnastik, Quiz, Musik und Gesang. Infos unter Tel.: 0511/ 63 29 35 Ort: St. Franziskus, Dresdener Str. 29, 30179 H.,

Di., 23.01.: Kaffeezeit mit Klönschnack Eine Möglichkeit, neue Menschen und alte Bekannte im Stadtteil zu treffen und Zeit bei Kaffee/Tee und Kuchen zu verbringen. Ein kleines Überraschungsangebot wird auch nicht fehlen. Anmeldung unter: www.kulturtreffbothfeld.de Ort: Kulturtreff Bothfeld, Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 H., Zeit: 15 Uhr

Di., 23.01.: Kinderkirche in St. Nicolai - Mit Rabe und Maus auf Entdeckungsreise Für Kinder von 0 bis 6 Jahren und ihre (Groß-)Eltern und Paten. Ort: St. Nicolai-Kirche, Sutelstr., 30659 H., Zeit: 17 Uhr

Mi., 24.01.: Wochenmarkt List Mittwochs von 8 - 13 Uhr, Moltkeplatz, 30163 H.

Mi., 24.01.: Wochenmarkt Bothfeld Mittwochs von 14 - 18 Uhr, Kurze Kampstr./Niggemannweg, 30659 H.

Mi., 24.01.: Klöntreff jeden Mittwoch gemütliches Beisammensein für alle bei Kaffee und Kuchen, inklusiv, barrierefrei. Ort: „ZeitRaum“ Läuferweg 20, 30655 H. www.dabei-sein.com, Zeit: 15 Uhr

Mi., 24.01.: Inklusiver Chor jeden 2. + 4. Mittwoch im Monat unter professioneller Leitung von Silas Bredemeier. Jeder ist herzlich willkommen. Ort: „ZeitRaum“ Läuferweg 20, 30655 H., Zeit: 17 Uhr

BESTATTUNGSHAUS BRACHLOW

Weltweite
Bestattungen



**Ihr vertrauter Bestatter
seit über 30 Jahren**

**Ihr einfühlsames Bestattungshaus
spendet Trost in schweren Stunden.**

**Wir sind da, wo Sie uns brauchen
- auf jedem Friedhof in Hannover -
Deutschland und weltweit.**

Tag & Nacht erreichbar (0511) 646 83 227



Laher-Feld-Str. 25 • 30659 Hannover

Direkt am Laher Friedhof • www.brachlow-bestattungen.de

Sa., 27.01.: Hanno(ver)nascht! List/ Oststadt - Kulinarischer Stadtteilbummel
Entdecken Sie bei einem genüsslichen Bummel durch die charmante List traditionelle Lokale, urige Cafés und lokale Gastronomie. Serviert mit spannenden Geschichten zwischen Lister Platz, Eilenriede und Lister Meile, verleihen leckere Köstlichkeiten verschiedener Gastronomen dieser Tour die



richtige Würze. Weitere Termine: 24.02. + 02.03. **Treffpunkt:** Lister Platz (U-Bahn Haltestelle oben), **Anmeldung erforderlich:** www.visit-hannover.de, Infos Tel.: 0511-123 45 333, E-Mail: staedtereise@hannover-tourismus.de **Preis:** 36 €, **Zeit:** 11 - 14 Uhr

So., 28.01.: Matinée mit Frühstück - mit Martin Schwarz

Der jeweils letzte Sonntag im Monat startet im ZeitRaum musikalisch und lecker. Wechselnde Künstler treten auf und für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt. Dieses Mal der Gitarrist und Bassist Martin Schwarz. Eintritt frei. **Das Frühstück kostet 10 € und beginnt um 10 Uhr**, um Anmeldung wird ge-



**DJ für Feiern & Events aller Art
Eventservice** in Kooperation mit
Haunt Entertainment

DJ SAHE - Sascha Hermes
Tel.: 0160-557 40 65





beten. **Ort:** „ZeitRaum“ Läuferweg 20, 30655 H., **Zeit:** 11 Uhr

Die., 30.01.: Schulfest & Projektpräsentation der Herschelschule

Die Projektgruppen der 3 BNE-Projektstage (Bildung für nachhaltige Entwicklung), stellen ihre Ergebnisse vor, es gibt ein buntes Rahmenprogramm und Getränke und Essen zum Verkauf. **Ort:** Herschelschule, Großer Kolonnenweg 37, 30179 H., **Zeit:** 15 - 18 Uhr

Di., 30.01.: Doppelkopf

alle zwei Wochen. Neue Mitspieler sind gern gesehen! **Ort:** „ZeitRaum“ Läuferweg 20, 30655 H., **Zeit:** 16 Uhr

Mi., 31.01.: Bezirksratsitzung Bothfeld-Vahrenheide

Öffentliche Sitzung **Zeit:** 18 Uhr **Ort:** Kulturtreff Vahrenheide, Wartburgstr. 10, 30179 H.

Fr., 02.02.: Bingo-Nachmittag

Verbringen Sie den Nachmittag auf unterhaltsame Art und in netter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen **Ort:** „ZeitRaum“ Läuferweg 20, 30655 H., **Zeit:** 15 Uhr

Sa., 03.02.: Prunksitzung KG Blau-Gelb Buchholz

Die KG Blau-Gelb feiert ihre 58. große Prunksitzung. Wie immer gibt es einen Kostümwettbewerb. **Ort:** Pfarrheim Maria Frieden, Stilleweg 12, 30655 H. **Tickets:** bei Klaus Grieb (kgriess@gmx.de) oder über kgblaugelb@gmx.de **Preise:** 16 €, **Zeit:** 19.33 Uhr

Sa., 03.02.: Tango Café mit Tanz-Schnupperstunde

Das argentinische Tanzpaar Liliana Espinosa und Germán Cassano lädt ein zu einer Schnupperstunde ein. **Zeit:** 14 – 15 Uhr **Kosten:** 5,-€ p.P. // **Tango Café ab 15 Uhr:** Anschließend können Sie sich mit weiteren Tango Interessierten bei Kaffee und Kuchen



austauschen und erste Tanzerfahrungen umsetzen. **Eintritt:** 5,-€ p.P. **Ort:** Stadtteilzentrum Lister Turm, Walderseestr. 100, 30177 H., **Infos unter:** 0511/168 42 402 oder per Mail an Stadtteilzentrum-Lister-Turm@Hannover-Stadt.de

So., 04.02.: Schreibwerkstatt „Texte weiterdenken“

Oft entstehen interessante und überraschende Texte. Und es lohnt sich, darüber nachzudenken, wie es weitergehen könnte: Wo stecken die besten Formulierungen? Ist die Idee spannend aber der Aufbau nicht stimmig? In Kooperation mit den Autor:innenzentrum Hannover werden die Texte genauer angesehen und Ideen fürs Weiter-schreiben gesammelt. **Preis:** 10 €, **Infos und Anmeldung unter:** www.kulturtreffbothfeld.de **Ort:** Kulturtreff Bothfeld, Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 H., **Zeit:** 15 Uhr



Mo., 05.02.: Blutspende in der MHH-Blutspendezentrale von 14 - 19 Uhr - Gebäude K3, Carl-Neubergstr. 1, 30625 H.

Di., 06.02.: Stiftungsvortrag: „Klein aber agil- evangelische Kirche in Polen

voinPastorin Anja- Désirée Lippuner **Ort:** St. Nathanael-Gemeinde, Hartenbrakenstr. 27, 30659 H., **Zeit:** 19.30 Uhr

Mi., 07.02.: Sprachcafé Sahlkamp

Sich kennenlernen und miteinander reden. Herzlich willkommen sind alle, die ihr Deutsch im Alltag verbessern möchten und alle, die anderen die deutsche Sprache näherbringen möchten. **Jeden 1. und 3. Mittwoch von 15 – 17 Uhr.** **Ort:** Stadtteiltreff Sahlkamp Elmstraße 15, H.

Mi., 07.02.: Strich für Strich - Ein Bild für Dich - Familienkurs

Du kannst nicht malen? Prima, das brauchst

Termine Februar 2024

Du in diesem Kurs (07., 14. + 21.02.) auch gar nicht! Hier entstehen aus Punkten, Strichen und Kreisen tolle Muster und eure eigenen kleine Kunstwerke. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist gleichzeitig eine einfache Methode, um zu Ruhe und Entspannung zu finden. **Anmeldungen** unter 0511/ 168 424 02 oder Mail an: Stadtteilzentrum-Lister-Turm@Hannover-Stadt.de, **Ort:** Lister Turm, Walderseestr. 100, 30177 H., **Zeit:** 16.30 - 18.00 Uhr, **Preis:** 36 €/ pro (Groß-)Eltern-Kind-Paar

Fr., 09.02.: Musik und Anekdoten

Klassische Gitarrenmusik und Begebenheiten aus dem spannenden Alltag eines Bothfelders. Stücke von Tarrega, Bach, Barrios und Mertz wechseln sich ab mit Anekdoten und pointierten Betrachtungen aus dem täglichen Leben. Es spielt Dieter Schmidt und es liest Ingolf Dumke. **Eintritt frei**, Spende erbeten. **Anmeldung** unter: www.kulturtreffbothfeld.de **Ort:** Kulturtreff Bothfeld, Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 H., **Zeit:** 19 Uhr

Fr., 09.02.: Nicolaibühne -

Theateraufführung in der St. Nicolai-Kirche, Sutelstr., 30659 H., um 19.30 Uhr

Sa., 10.02.: Dia-Vortrag Vogelparks

Kunst und Kultur in gemütlicher Atmosphäre. **Ort:** „ZeitRaum“ Läuferweg 20, 30655 H., **Zeit:** 17 Uhr

Sa., 10.02. + So. 11.02.: Nicolaibühne -

Theateraufführung in der St. Nicolai-Kirche, Sutelstr., 30659 H., Jeweils um 15.30 Uhr

Sa., 10.02.: Kräuter-Café

Jeden 2. Samstag des Monats ab 15:00 Uhr am Rondell der Matthäuskirche. Immer wieder gemütlich mit netten Gesprächen. Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Alle sind herzlich eingeladen. **Ort:** Matthäuskirche, Wöhlerstr. 13, 30163 H.



Mo., 12.02.: Vernissage Ausstellung "Argó"

Die Künstlerin aus Groß-Buchholz zeigt eine Auswahl ihrer Werke. **Ort:** „ZeitRaum“ Läuferweg 20, 30655 H., **Zeit:** 17 Uhr

Mo., 12.02.: Blutspende in der MHH-Blutspendezentrale von 14 - 19 Uhr - Gebäude K3, Carl-Neubergstr. 1, 30625 H.

Di., 13.02.: Fastnachts-Frühstück

Wer verkleidet kommt, erhält eine Überraschung. **Ort:** „ZeitRaum“ Läuferweg 20, 30655 H., **Zeit:** 10 Uhr, **Kosten:** 10 €, bitte anmelden.

Di., 13.02.: Kaffeezeit mit Klönschnack

Infos/Anmeldung: www.kulturtreffbothfeld.de **Ort:** Kulturtreff Bothfeld, Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 H., **Zeit:** 15 Uhr

Mi., 14.02.: Frühlingsblumengruß der GBK zum Valentinstag

Ort: im Einkaufspark Klein-Buchholz vor Edeka Wucherpennig, Adolf-Emmelmann-Str. 5, 30659 H., **Zeit:** 14 - 17 Uhr



Do., 15.02.: Bürgermeister-Sprechstunde mit Bezirksbürgermeister Dr. Wjihat Waraich, **Zeit:** 17 Uhr, **Ort:** Kulturtreff Vahrenheide, Wartburgstr. 10, 30179 H.

Die unvergesslichste Nacht des Jahres

LADIES ONLY

ONE LAST NIGHT

GIRLS JUST WANNA HAVE FUN

DIE EXKLUSIVE UND GLAMOURÖSE VERANSTALTUNG NUR FÜR FRAUEN

Freitag 08.03.2024

20:00 Uhr

Cavallo Königliche Reithalle, Hannover

Moderation: Nathalie Tineo/ Gesang: Kieron
 Dj: Aleksey /Artist: Hularock
 Djane: Marisha.Music / Schlagzeug: Trommellichter
 Djembé: Habama Brothers und die Night Boys

www.One-Last-Night.de

Eintritt ab 21 Jahren und nur für Frauen

Alle genannten Termine ohne Gewähr/unter Vorbehalt

Fr., 16.02.: inklusives Basteln

Jeden 3. Freitag im Monat Basteln für alle mit Rita. Schöne Projekte, die Spaß machen. Ein kleiner Betrag für Material wird erhoben. **Ort:** „ZeitRaum“ Läuferweg 20, 30655 H., **Zeit:** 15 Uhr

Sa., 17.02.: List'n Up - Der Poetry Slam

Die Poesieschlacht, bei der Poeten erste Schritte gehen. Egal ob Haltung, Humor oder Emotion, ob Lyrik, Storytelling oder Stand Up. Hauptsache jede Zeile stammt aus der eigenen Feder. Sechs Minuten haben die Auftretenden, um eine willkürliche Jury von sich zu überzeugen. Denn es geht um nichts weniger als den heißbegehrten Startplatz beim "The Finest"-Slam im Brauhaus Club. **Anmeldungen** unter 0511/ 168 424 02 oder Mail an: Stadtteilzentrum-Lister-Turm@Hannover-Stadt.de, **Ort:** Lister Turm, Walderseestr. 100, 30177 H., **Zeit:** 19 Uhr

So., 18.02.: Abendgottesdienst Taizé

Ort: Matthäuskirche, Wöhlerstr. 13, 30163 H., **Zeit:** 18 Uhr

So., 18.02.: Musikalisches Sonntagscafé

jedem dritten Sonntag im Monat von 15 bis 17 Uhr **Ort:** Begegnungsstätte für Senioren, Plauener Str. 23 A., 30179 H.

Mo., 19.02.: Blutspende in der MHH-Blutspendezentrale von 14 - 19 Uhr

- Gebäude K3, Carl-Neubergstr. 1, 30625 H.

Mi., 21.02.: Tablequiz

Ob Kunst, Kultur, Kulinarisches oder Länderkunde: beim Table-Quiz können Sie in lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß Ihr Wissen zum Thema Nordeuropa testen. Gespielt wird in Tisch-Teams, die sich vor Ort finden und gegeneinander in 3-4 Runden á 8 Fragen antreten. Raten Sie mit! **Infos und Anmeldung unter:** www.kulturtreffbothfeld.de **Ort:** Kul-

turtreff Bothfeld, Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 H., **Zeit:** 19 Uhr, **Preis:** 5 €

So., 25.02.: Matinée mit Frühstück

- mit Duo "Genna & Jesse" mit Folk, Blues und Jazz. Eintritt frei. **Das Frühstück kostet 10 € und beginnt um 10 Uhr,** um Anmeldung wird gebeten. **Ort:** „ZeitRaum“ Läuferweg 20, 30655 H., **Zeit:** 11 Uhr

Mo., 26.02.: Blutspende in der MHH-Blutspendezentrale von 14 - 19 Uhr

- Gebäude K3, Carl-Neubergstr. 1, 30625 H.

Di., 27.02.: La Nuit – Musikalisch durch die Nacht

Das Duo Sguardo a Due (Flötistin Anna-Denise Rheinländer und Pianistin Alvyda Zdaneviciute) nimmt Sie mit auf eine musikalische Reise von Schubert über Debussy bis zu Boulangier und Piazzolla erwartet Sie ein vielfältiges Programm. Natürlich darf auch Mozarts „Eine kleine Nachtmusik“ nicht fehlen. **Eintritt:** 7 €, **Infos und Anmeldung unter:** www.kulturtreffbothfeld.de **Ort:** Kulturtreff Bothfeld, Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 H., **Zeit:** 19 Uhr

Mi., 28.02.: Kreativ verpacken und verschenken mit Furoshiki

Yao Neumann stellt die nachhaltige japanische Verpackungskunst mit Tüchern vor. Sie können mehrere Tücher selbst gestalten und lernen, eigene Geschenke damit zu verpacken. **Preis:** 15 €, inkl. Material, **Infos und Anmeldung unter:** www.kulturtreffbothfeld.de **Ort:** Kulturtreff Bothfeld, Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 H., **Zeit:** 17 Uhr

Fr., 01.03.: Malwerkstatt mit "Argó"

An dieser inklusiven Malwerkstatt kann jeder teilnehmen. Die ausstellende Künstlerin "Argó" wird den Workshop leiten. **Anmeldung erbeten.** **Ort:** „ZeitRaum“ Läuferweg 20, 30655 H., **Zeit:** 15 Uhr

Sa., 02.03.: Workshop Hardanger-Stickerei

Hardanger ist eine traditionelle Sticktechnik aus Norwegen. Der Workshop richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Material kann vor Ort erstanden oder selbst mitgebracht werden. **Preis:** 18 €, zzgl. Material, **Infos und Anmeldung unter:** www.kulturtreffbothfeld.de

de Ort: Kulturtreff Bothfeld, Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 H., **Zeit:** 11 - 15 Uhr

Sa., 02.03.: Kinder Secondhandbasar

Mit einer reichhaltigen Auswahl an Kleidung, Spielzeug und vielen Dingen rund ums Kind. Schwangeren-Vorverkauf: 11:00 bis 12:00 Uhr (bitte Mutterpass mitbringen) **Anmeldungen** für den Verkauf am 12. + 13.02.2024 unter www.bothfelder-kinderbasar.de **Ort:** St. Nathanael-Gemeinde, Hartenbrakenstr. 27, 30659 H., **Zeit:** 13.30 - 15.30 Uhr



So., 03.03.: Alfred Rose - Schöpfer synagogaler Gesänge

Alfred Rose war 36 Jahre lang, seit 1883, für die jüdische Gemeinde Hannover tätig. Als Leiter des Synagogenchores und Komponist wirkte er mit an der Gestaltung der Gottesdienste. Zugleich machte er sich einen Namen als Musikpädagoge und Herausgeber der weit verbreiteten Klavierschule Bisping-Rose. Der Norddeutsche Synagokalchor wird Kompositionen von Alfred Rose vortragen. **Ort:** Markuskirche, An der Markuskirche 2, 30163 H., **Zeit:** 18 Uhr, **Eintritt** frei

Mo., 04.03.: Hans im Glück | Kindertheater

Das Theater Feuer und Flamme aus Braunschweig präsentiert das beliebte Märchen "Hans im Glück". Empfohlen für Kinder ab 4 Jahren bis zur 3. Schulklasse. **Anmeldungen** unter 0511/ 168 424 02 oder Mail an: Stadtteilzentrum-Lister-Turm@Hannover-Stadt.de, **Ort:** Lister Turm, Walderseestr. 100, 30177 H., **Zeit:** 10.30 Uhr, **Preis:** 5 €

Di., 05.03.: Kaffeezeit mit Klönschnack

Infos und Anmeldung unter: www.kulturtreffbothfeld.de **Ort:** Kulturtreff Bothfeld, Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 H., **Zeit:** 15 Uhr

Alle genannten Termine ohne Gewähr/unter Vorbehalt



Termine März 2024

Mi., 06.03.: Tag des offenen Unterrichts
In der Waldorfschule Bothfeld von 08.00 - 13.00 Uhr, Weidkampshaide 17, 30659 H., Anmeldung unter 0511/64759-0

Mi., 06.03.: Bezirksratsitzung
Bothfeld-Vahrenheide

Öffentliche Sitzung **Zeit:** 18 Uhr **Ort:** Stadtteiltreff Sahlkamp, Elmstr. 15, 30657 H.

Do., 07.03.: Poetry Slam zur Europawahl | 50 Jahre STZ Lister Turm

Anlässlich der Europawahl 2024 lädt das STZ alle Sprach- und Poesiebegeisterten zum Poetry Slam ein. Poetry Slam ist eine moderne Dichterschlacht. Den Textformen sind keine Grenzen gesetzt und am Ende entscheiden Sie. **Anmeldung** unter 0511/ 168 424 02 oder Mail an: Stadtteilzentrum-Lister-Turm@Hannover-Stadt.de, **Ort:** Lister Turm, Walderseestr. 100, 30177 H., **Zeit:** 19 Uhr



Fr., 08.03.: Frauen-Schlemmerfrühstück
Anlässlich des internationalen Frauentages. **Kosten:** 10 € inkl. Orangensaft und Kaffeespezialität, Anmeldung erbeten. **Ort:** „ZeitRaum“ Läuferweg 20, 30655 H., **Zeit:** 10 Uhr

Fr., 08.03.: Hans im Glück | Kindertheater
Das Theater Feuer und Flamme aus Braun-

schweig präsentiert das bekannte und beliebte Märchen "Hans im Glück". **Infos und Anmeldung unter:** www.kulturtreffbothfeld.de **Ort:** Kulturtreff Bothfeld, Klein-Buchholzer Kirchweg 9, 30659 H., **Zeit:** 10.30 Uhr, **Preis:** 5 €

Sa. 09.03.: Chorkonzert "Nordstadtlichter"
Ein frischer Name, neue Lieder, neuer Schwung! Der Chor 'Knapp Daneben' nennt sich nun stolz 'Nordstadtlichter'. Gegründet im Jahr 1993 kann der Chor auf eine lange Tradition zurückblicken. **Infos/Tickets** unter 0511/ 168 424 02 oder Mail an: Stadtteilzentrum-Lister-Turm@Hannover-Stadt.de, **Ort:** Lister Turm, Walderseestr. 100, 30177 H., **Zeit:** 19 Uhr, **Preis:** 9,50 €

So., 10.03.: 13. Stiftungsjubiläums
St. Nathanael Stiftung

Gottesdienst anlässlich des 13. jährigen Jubiläums der unselbstständigen St. Nathanael Stiftung mit kleinem Empfang und um 13 Uhr Orgelkonzert mit Jens-Peter Enk, Kirchenmusikdirektor Wuppertal, **Ort:** St. Nathanael-Gemeinde, Hartenbrakenstr. 27, 30659 H., **Zeit:** 10 Uhr

Die., 12.03.: Bethel-Sammlung 2024

Kleidersammlung (weitere Infos siehe Seite 7) für die Stiftung Bethel. **Ort:** St. Nicolai-Kirche, Sutelstr. 20, 30659 H., **Zeit:** 8 - 18 Uhr

Sa., 16.03.: St. Patrick's Day

Schon zum 3. Mal feiert „ZeitRaum“ den St. Patrick's Day mit Live Musik, Steptanz und irischer Fröhlichkeit. Eintritt frei. Jeder ist willkommen, gerne in grün **Ort:** „ZeitRaum“ Läuferweg 20, 30655 H., **Zeit:** 18 Uhr

So., 17.03.: Musikalisches Sonntagscafé
jedem dritten Sonntag im Monat von 15 bis 17 Uhr **Ort:** Begegnungsstätte für Senioren, Plauener Str. 23 A., 30179 H.

Mo., 18.03. - Fr. 22.03.: Wild im Wald | Osterferien 2024

Zusammen erkunden wir die Eilenriede und erforschen den Wald mit Spiel und Spaß. Ab 6 Jahren, **Anmeldung ab 01.02.** unter 0511/168 424 02 oder Mail an: Stadtteilzentrum-Lister-Turm@Hannover-Stadt.de, **Ort:** Lister Turm, Walderseestr. 100, 30177 H., **Zeit:** täglich von 09 - 14 Uhr, **Preis:** 30 €

So., 24.03.: Die total verrückte Eiersuche

Familienangebot ab 5 Jahren: Wo sind nur die ganzen Eier versteckt, die der Osterhase verschenken möchte? Jemand hat sie geklaut und in der Eilenriede versteckt. Könnt ihr uns helfen, mit Hilfe der Koordinaten die verschwundenen Eier wiederfinden? **Anmeldung ab 01.02.** unter 0511/ 168 424 02 oder Mail an: Stadtteilzentrum-Lister-Turm@Hannover-Stadt.de, **Ort:** Lister Turm, Walderseestr. 100, 30177 H., **Zeit:** je um 10-13 Uhr & 14-17 Uhr, **Preis:** Kinder: 7 €, Erw. 9,50 €



Alle genannten Termine ohne Gewähr/unter Vorbehalt

Spitzt die Lauscher!

Wir sind wieder für Sie da!



Hotel Der Föhrenhof

OSTERBRUNCH

am 31. März und 01. April



MUTTERTAGSBRUNCH

am 12. Mai

11.30 Uhr bis 14.30 Uhr

Für 49 € pro Person

Genießen Sie einen vielfältigen Brunch in persönlicher Atmosphäre.

Best Western Hotel Der Föhrenhof | Kirchhorster Straße 22 | 30659 Hannover



Jetzt reservieren:

0511

61540

Scan for more



Multikulturelles Team kann mehrsprachig beraten

ITA Reisecenter punktet mit internationalen Mitarbeitern

Bothfeld (PR). Das ITA Reisecenter in Hannover Bothfeld zeichnet sich durch seinen erstklassigen Rundum-Service aus, der durch ein hochqualifiziertes und mehrsprachiges Team bereitgestellt wird. Neben Deutsch und Englisch gibt es eine bunte Mischung anderer Sprachen, die das Team versteht. Die Büroleiterin, Fani Evangelopoulou, beherrscht auch Griechisch, wodurch sich Kunden in ihrer Muttersprache beraten lassen können. Reiseberaterin Grace Kollmann bringt nicht nur ihre Fachkenntnisse ein, sondern bietet auch

Beratung auf Spanisch und Tagalog, einem philippinischen Dialekt. Diese Vielseitigkeit versetzt das ITA



Neue Mitarbeiterin bei ITA: Tatiana Bellingradt

Reisecenter in die Lage, eine breite Palette von Reisebedürfnissen abzudecken und Kunden aus verschiedenen kulturellen Hintergründen bei ihren Urlaubswünschen zu unterstützen.

Tatiana Bellingradt, die neue Reiseberaterin im ITA Team, erweitert das Angebot des Reisecenters neuerdings, indem sie Reiseberatungen auf Russisch zusichert. Diese Mehrsprachigkeit ermöglicht es dem ITA Reisecenter, eine noch größere Bandbreite an Kunden anzusprechen und individuelle Bedürfnisse in verschiedenen Sprachen zu erfüllen.

Die Internationalität des Teams spiegelt sich in der globalen Ausrichtung des ITA Reisecenters wider, das eine umfassende und kulturell sensible Reiseberatung erlaubt. Kunden können sich darauf verlassen, dass sie in ihrer bevorzugten Sprache kompetent und freundlich betreut werden, was das ITA Reisecenter zu einer herausragenden Anlaufstelle für Urlaubsberatung in Hannover Bothfeld macht.



Exclusive Arbeiten aus eigener Meisterwerkstatt.



Große Auswahl an Uhren,
Schmuckkollektionen,
Accessoires
Internationale Trends.

goldgräber

Goldschmiede-, Uhrmachermeister und Juwelier
seit 1997

Am Ortfelde 65
30916 Isernhagen NB
Tel. (0511) 77 10 22
Di.+Fr. 9 -18 Uhr

Sutelstraße 5
30659 Hannover
Tel. (0511) 646 82 751
Mo.-Sa. 9 -19 Uhr

**Messerschmidt
Juwelier**
CCL, Marktplatz 5
30853 Langenhagen
Tel. (0511) 777 313
Mo. -Sa. 9.30 -19 Uhr

www.gold-graeber.de



noën
JEWELLERY



noën
JEWELLERY

Zertifiziertes
Perlenfachgeschäft.

[hannoversche-volksbank.de/
einfach-mitglied-werden](https://hannoversche-volksbank.de/einfach-mitglied-werden)

Jetzt Mitglied
werden und
profitieren.



**Nicht eine,
sondern meine Bank.**

**Morgen
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Unsere Mitglieder sind Teilhaber unserer Bank. Und bestimmen den Geschäftskurs demokratisch mit. So handeln wir immer im Interesse unserer Mitglieder. Und genau das macht uns so stark.



**Hannoversche
Volksbank**

Winterschlussverkauf bei Leder La Martine

Bothfeld (MH). Inmitten der winterlichen Jahreszeit bietet Leder La Martine ihren Kunden jetzt die Gelegenheit, ihre exquisiten Handtaschen zu unschlagbaren Preisen zu ergattern. Der Winterschlussverkauf ist im vollem Gange und Schnäppchenjäger können sich auf attraktive Rabatte und Sonderangebote freuen. Auf ausge-

wählte Damenhandtaschen erhalten Sie Preisnachlässe zwischen 20 und 50 Prozent.



Das exklusive Lederwaren-Fachgeschäft, das sich im Herzen vom Einkaufspark Klein-Buchholz befindet, ist bekannt für eine erstklassige Auswahl an Lederprodukten und Reisegepäck, die Stil, Eleganz, Qualität und Langlebigkeit vereinen. Ob Sie nach einer zeitlosen Handtasche suchen, nach einer eleganten Clutch, praktischen Shoppingbags oder stilvollen Gürteltaschen mit Tauschgurten, um Ihr jeweiliges Tages-Outfit zu vervollkommen - die Auswahl hält für jeden Modebegeisterten etwas bereit. Darunter sind auch viele bekannte Marken vertreten, wie Picard, Guess, Joop, Abro, Zwei, Aunts & Uncles, Strellson, Vaude, Deuter, Chesterfield und viele mehr. Die qualitativ hochwertigen Taschen bei Leder La Martine sind nicht nur ein Statement in Sachen Mode, sondern auch in Stil und Qualität.

Aber auch für Ihren nächsten Urlaub, Ausflug oder Geschäftsreise bietet Leder La Martine ein umfangreiches und modernes Sortiment an Reisegepäck an, wie Rucksäcke, Reisetaschen, Businessstrolleys sowie Reisetrolleys und Koffer in Hartschale und Weichgepäck, von führenden Marken wie Samsonite, American Tourister, TITAN, Travelite an.



Darüber hinaus auch Einkaufskörbe, Einkaufstrolleys unter anderem von Reisetel, Sporttaschen in verschiedenen Größen, Badetaschen, Kofferwaagen, Kofferschlösser, Koffergrurte und Kinderrucksäcke.

BRASSERIE RENDEZVOUS

Bistro. Café. Restaurant.

Rendezvous Special's

GILDE TIME Mo-Sa von 16.00-19.00 Uhr
jedes GILDE RATSHELLER 0,4 l 3,30

Montags: ab 16.00 Uhr
CURRYWURST TIME
Currywurst mit Pommes Frites 8,50

Dienstags: ab 16.00 Uhr
SCHNITZEL TIME
jedes Schnitzel aus der Karte
mit Pommes Frites und Salatbeilage 12,50

Mittwochs: ab 16.00 Uhr
BURGER TIME
jeder Burger aus der Karte 9,90

Donnerstags: ab 16.00 Uhr
TAPAS 4=3
4 Tapas bestellen, nur 3 bezahlen (die 4. Tapa ist gratis)

Freitags: ab 16.00 Uhr
SUFLAKI TIME
mit Pommes Frites und Krautsalat 12,90

Samstags: ab 16.00 Uhr
FLAMMKUCHEN TIME
jeder Flammkuchen aus der Karte 8,50

Adolf-Emmelmann-Str. 7 ♦ Einkaufspark Klein-Buchholz
30659 Hannover ♦ Fon: 0511/640 43 30
Montag - Samstag ab 9.00 ♦ Sonn- & Feiertags geschlossen

www.brasserie-rendezvous.de

Großer

Saison-Räumungs-
Verkauf

BIG SALE

LEDER

LA MARTINE

auf über 1.000
hochwertige Taschen

TASCHEN GEPÄCK ACCESSOIRES

20% 30%

40%

50%

Rabatt*

*nur gültig auf gekennzeichnete Taschen, Ware ist vom Umtausch ausgeschlossen, nur solange der Vorrat reicht

Adolf-Emmelmann-Str. 8, 30659 Hannover, Mo. - Sa. 9 - 19 Uhr

Modehaus Wiemer – Eintauchen in die Welt stilvoller Wäsche

Bothfeld (JP). Tradition, Bodenständigkeit, Beständigkeit und persönliche kompetente Beratung sind die Eckpfeiler der Firmenphilosophie des Modehauses Wiemer. Die sorgfältige Auswahl hochwertiger Damenmode, darunter renommierte Marken wie Karin Glasmacher, Brax



und Toni Dress, steht dabei für Qualität und das Besondere. Die Ursprünge reichen zurück bis ins Jahr 1948, als das Unternehmen mit einem kleinen Verkaufsstand für Wolle und Kurzwaren begann. Bis heute spielt das Modehaus Wiemer eine bedeutende Rolle im Bereich schöner Dessous, Bademode, Miederwaren und Strumpfmode.

Seit Anfang 2023 führt die langjährige Mitarbeiterin Jutta Linn das Geschäft und setzt dabei auf

Kontinuität und Tradition. Das Unternehmen steht für beste Qualität, nachhaltige Strickmode für Frauen und die Freude an langer, tragbarer sowie gut kombinierbarer Mode. Diese Grundsätze prägen das Modehaus Wiemer seit drei Generationen und machen es zu einer festen Größe im Bereich anspruchsvoller Damenmode. Im Sortiment von Woll Wiemer finden Sie eine Vielzahl hochwertiger Hosen, Pullover, Shirts und Tuniken, beispielsweise von der Trendmarke Brax.

Hier können Sie sicher sein, dass Sie stets eine gute Figur machen und den aktuellen Modetrends gerecht werden. Die Auswahl reicht von sportlich für die Freizeit bis elegant für den geselligen Abend oder das passende Büro-Outfit.

Neben Strickmode bietet das Modehaus Wiemer auch eine umfangreiche Auswahl an Bademode, Sportunterwäsche, Miederwaren und exquisiten

Dessous, um das vielfältige Angebot abzurunden. Tauchen Sie ein in die Welt stilvoller Wäsche bei Modehaus Wiemer – wo Qualität, Tradition und modische Raffinesse Hand in Hand gehen.



Modehaus Wiemer
w i e m e r best basics and more...

KARIN GLASMACHER
BRAX FEEL GOOD
Anita SINCE 1886
HOPSACK®
TONI
SCHIESSER NATURLICH. ZEITGEIST. SEIT 1876.
Triumph
mey

Wir machen dem Winter Beine...mit knallhart reduzierten Preisen!

Gültig auf gekennzeichnete Ware, solange der Vorrat reicht

CAFE Y BAR
BOTHFELD

SUTELSTR. 5, 30659 HANNOVER
Mo.-Fr. 9 - 22 UHR, Sa. + So. 10 - 22 UHR, ☎ 0511/54 302 502

im Einkaufspark Klein-Buchholz
Adolf-Emmelmann-Str. 5 · 30659 Hannover
Telefon: 0511/ 640 63 81 · Mo. - Sa. 9 - 19 Uhr



+++ **Einkaufen im Herzen von Bothfeld** +++

Im Einkaufspark Klein-Buchholz finden Sie alle Dinge des täglichen Bedarfs. Neben Lebensmitteln, Büchern, Geschenken, Dekorationsbedarf, Bekleidung, Lederwaren, Schuhe, Schmuck und diversen Dienstleistungen befindet sich im Einkaufspark zudem ein Ärztehaus, eine Tanzschule und seit neuestem Indoor-Golf. Kostenlose Parkplätze stehen ausreichend zur Verfügung, ebenso E-Ladesäulen, eine Tiefgarage mit Fahrstuhl und zahlreiche Fahrradstellplätze.

Schauen Sie sich um – Sie werden von der bunt gemischten Vielfalt unseres Angebotes im Einkaufspark überrascht sein. Viel Freude dabei wünscht Ihnen Ihr Center Management Adolf Emmelmann GmbH & Co.KG

"Fühl & Tanz Studio" bringt Kids mit Tanz, Moves und Beats in Schwung!

Bothfeld (JP). Lasst die Tanzparty beginnen! Im „Fühl & Tanz Studio“ wird nicht nur getanzt, sondern auch das volle Programm für die Entwicklung der Kids zwischen 4 und 16 Jahren geboten. Hier geht es um mehr als nur die Choreografie – Motorik, Rhythmusgefühl und Koordination. Vor allem das Selbstbewusstsein steht hier im Fokus. „Weil du hier du selbst sein kannst“ ist das Motto von Lisa Schade im Fühl & Tanz Studio.

In energiegeladenen Dance-Sessions erleben die Kids ein vielseitiges Programm, das Elemente aus Kindertanz, HipHop und freiem Tanz vereint. Von den ersten Schritten bis zu eigenen Choreografien zu Musik, die man fühlt – Lisa Schade weiß, wie man den Nachwuchs zum Strahlen bringt.

Die Kinder-Tanzkurse finden dienstags ab 16:00 Uhr und mittwochs ab 15:30 Uhr statt. Hier geht es nicht Leistungsbeurteilung oder Vorkenntnisse, sondern um die pure Freude an der Bewegung, die Vielfalt der

Sinne und die nachhaltige Stärkung des Selbstbewusstseins. Im Fokus: Spaß am Tanzen im Tanzstudio "Fühl & Tanz".

Aber nicht nur die Kids sollen sich in den Tanzrausch stürzen! Auch tanzfreudige Erwachsene haben hier ihren Platz mit Angeboten wie dem "Mama-Kind-Tanz-Workout" in dem nicht nur die körperliche Aktivität gefördert wird, sondern auch die Bindung zwischen Mama und Kind gestärkt wird.

Den kompletten Kursplan und weitere Details finden Sie unter: www.fuehlundtanz.de.



LISA SCHADE

Weil du hier du selbst sein kannst ♡

Fühl & Tanz

Adolf-Emmelmann-Str. 7 · 30659 Hannover/Bothfeld

www.fuehlundtanz.de

BauernMarkt



Wir sind Erzeuger

Bäuerliche Betriebe aus der Region bieten Ihnen Produkte direkt vom Hof von hoher Qualität mit Herkunftsnachweis

Jeden Samstag 8 - 13 Uhr

Bauernmarkt
List/auf dem
Moltkeplatz

Jeden Freitag 14 - 18 Uhr

Bauernmarkt
Einkaufspark
Klein-Buchholz

An der Sutelstraße



www.bauernmarkt-hannover.de

Viele gute Gründe für die GBK-Mitgliedschaft

Bothfeld (BW). Ob Voll- oder Fördermitglied, also Unternehmer/Kaufmann, Freiberufler oder Stadtteil-Bewohner – alle profitieren seit bereits mehr als 27 Jahren von der GBK e. V. (Gemeinschaft Bothfelder Kaufleute e.V.)

Vom Stadtteilspaziergang mit Besuch bei GBK-Mitgliedern bis zum Bothfelder Herbstmarkt, von der Gewerbeschau mit verkaufsoffenem Sonntag bis hin zum Weihnachtsmarkt – die GBK e. V. stellt jedes Jahr ein buntes Veranstaltungsprogramm auf die Beine. Im Verein engagieren sich vor allem Ehrenamtliche zum Wohle des Stadtteils.

So hat sich Bothfeld im Laufe der Jahre zu einem Stadtteil mit Herz, Tradition, sehr guter Wohnqualität und starker Wirtschaft entwickelt.

Durch das ehrenamtliche Engagement konnten bereits mehr als 100 000 Euro an Kitas, Schulen, Vereine und öffentliche Einrichtungen gespendet werden. Neben den monatlichen Mitgliedsbeiträgen bekommt die GBK e. V. noch finanzielle Unterstützung

von der hannoverschen Wirtschaftsförderung für selbst entwickelte Projekte. Trotz der geringen Mitgliedsbeiträge bietet der Verein viele, teils kostenfreie Vorteile und Leistungen für seine zahlreichen Mitglieder und auch Bürger.

- **Unternehmens-, Vereins- und Organisations-Darstellung durch Teilnahmen auf Veranstaltungen, Messen, Gewerbeschauen**
- **Print-, Banner- und Online-Darstellungen**
- **kostenlose Präsentation auf Job-, und Lehrstellen-Börsen der GBK oder des Forums Hannover Nordost**
- **hohe Stadtteilidentifikation durch Stadtteilfeste, Gewerbeschauen, verkaufsoffene Sonntage und andere Veranstaltungen**
- **Kostenlose Netzwerk-Frühstücke für GBK-Mitglieder**
- **kostenlose Betriebsbesichtigungen für GBK-Mitglieder, Bürger, Schulen und Kitas**
- **Weiterbildung durch Workshops, Seminare und Vorträge kostenlos für Mitglieder**
- **Gewerbesicherung durch laufende Kontrolle der Infrastruktur-Veränderungen in Bothfeld und Umgebung**
- **Kostenloser Verleih von Event- und Betriebstechnik für GBK-Mitglieder**

- **kostenloser Verleih vom Vereins-Mobil an GBK-Mitglieder**
- **kostenlose Nutzung von GBK-Betriebsmitteln und Technik für Büro und Betriebsabläufe, z. B. Fotokopien, Laminieren, Transportmittel u.v.m.**
- **kostenlose Teilnahme der Mitglieder an Netzwerkveranstaltungen für Entscheider aus Wirtschaft, Kultur und Politik**
- **kostenlose Nutzung/Teilnahme über GBK e. V. und Forum HNO e. V. der ATA-Börse**
- **als GBK-Mitglied günstige Beratung, Hilfen, Empfehlungen in allen Unternehmens- u. wirtschaftlichen Fragen bis hin zur Rechtsberatung durch Steuer-, Wirtschafts-, Personalberater und Rechtsanwälte aus dem Mitgliedskreis**
- **Sicherung der Nahversorgung auf möglichst 100-Meter-Versorgungsziele durch Immobilien- und Branchen-Management**
- **kostenlose Mediation durch den GBK-Vorstand/Vertreter zwischen Unternehmen/Mitgliedern und deren Kunden Mitgliedschaft**

Weitere Informationen über den Verein, Mitglieder und Veranstaltungen der GBK finden Sie unter: www.bothfeld-und-mehr.de

G

Terminplan 2024

der Gemeinschaft

Bothfelder Kaufleute e.V.



Bothfeld-und-mehr.de

14. Februar	<i>Bunte Frühlingsboten zum Valentinstag im Einkaufspark Klein-Buchholz</i>
28. März	<i>Ostereier-Aktion im Einkaufspark Klein-Buchholz</i>
14. April	<i>Hotspot 1 - ADAC Marathon Hannover mit dem Forum Hannover NordOst e.V.</i>
17. August	<i>NKR-Entenrennen um 15 Uhr am Maschsee-Nordufer</i>
21. September	<i>27. Bothfelder Herbstmarkt</i>
22. September	<i>Jazz & Kunst</i>
07. Dezember	<i>25. Bothfelder Weihnachtsmarkt rund um die St. Nicolai-Kirche</i>

www.bothfeld-und-mehr.de

GBK e.V. | Sutelstr. 53 | 30659 Hannover
Tel.: 0511/647 77 48 | gbk@bothfeld-und-mehr.de







Wir sind dabei!



Alle genannten Termine unter Vorbehalt und ohne Gewähr

Stadtteilmagazin 25

Neue Kurse für Tanzbegeisterte in 2024

Bothfeld (PM). Die neuen Tanz-Kurse des TuS Bothfeld 04 sollen Kenntnisse in lateinamerikanischen und Standardtänzen, darunter auch Discofox und Salsa, vermitteln. Es werden einfache Grundschritte eingeübt, die auf kleinen Tanzflächen getanzt werden können. Damit können Sie sich ganz sicher auf jede Tanzfläche wagen, verspricht Trainerin Bettina Fuhrmann.

Aktuelle Kurszeiträume:

Tanzkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger

19.01. – 08.03.2024

Tanzkurs für Wiedereinsteiger mit Schwerpunkt

„Tanzfolgen und Figuren“

15.03. – 24.05.2024

Die Trainingszeiten sind jeweils Freitags von 17:30 bis 18:30 Uhr, Anzahl der Einheiten: jeweils 8 Einheiten á 60 min, Kursleitung: Tanzsporttrainerin für Breitensport Bettina Fuhrmann. Der Trainingsort ist im Sportkindergarten, Prinz-Albrecht-Ring 2, 30657 Hannover. Die Teilnahmegebühr beträgt je Tanzkurs 20 EUR für Mitglieder und 50 EUR für Nicht-Mitglieder (jeweils pro Person). Der Ansprechpartner für weitere Infos und Anmeldung ist Hans Dreyer, Tel.: 0511/ 657

75, E-Mail: tanzen@tus-bothfeld.de. Eine Online-Anmeldung ist unter www.tus-bothfeld.de möglich.

Neben den Sportangeboten für Mitglieder des TuS Bothfeld 04 bietet der Verein eine Vielzahl an Kursen an, die auch für Nicht-Mitglieder offen sind, beispielsweise Rücken-Aktiv, Funktionstraining, Yoga oder Gesundheits-Kochkurse.



- Anzeige -

Kennen Sie uns schon? Der „ZeitRaum“ in Groß-Buchholz

Das gibt es nur im **ZeitRaum**
BEGEGNUNG

Ein Ort für Ihre Zeit.

Wir sind eine inklusive Begegnungsstätte für Besucher mit und ohne Beeinträchtigung, in der die Gäste ein vielfältiges Angebot an Kultur, Freizeit und Austausch erleben.

Läuferweg 20, 30655 Hannover, Tel.: 0511 / 45913178
www.dabei-sein.com, eMail: zeitraum@dabei-sein.com

Groß-Buchholz (PR). Es gab auch früher schon eine Begegnungsmöglichkeit im Läuferweg: Im früheren Alten- und Pflegeheim am Läuferweg gab es das beliebte Café Sonnenblume, das vielen Alteingesessenen in guter Erinnerung sein dürfte. Seit Januar 2022 werden

ner und herzlicher Atmosphäre einzukehren, einen Kaffee zu genießen und die vielfältigen kulturellen Angebote zu nutzen. Dafür sorgt Michaela Heuer, Heilpädagogin und Leitung der Begegnungsstätte: „Inklusion wird hier gelebt - unser Angebot ist so gestaltet,



dass alle Menschen daran teilnehmen können, wenn sie es möchten. Jeder soll sich willkommen fühlen und Teilhabe erleben können.

die Räumlichkeiten durch die Sozialgenossenschaft Aktiv DabeiSein betrieben. Der „ZeitRaum“ ist ein Ort der Begegnung – freundlich, offen, barrierefrei und inklusiv. Alle Menschen aus dem Stadtteil haben dort die Möglichkeit, in schö-

Das steht bei uns absolut im Vordergrund.“

Der „ZeitRaum“ hat montags bis freitags in der Zeit von 10 – 17 Uhr geöffnet. Veranstaltungen am Wochenende werden bekanntgegeben, unter anderem hier im Bothfeld-Magazin.

Bothfeld (PM). Der Hallensport des OSV Hannover richtet sich als Gesundheitssport an Sportler der Altersgruppe 45plus. Ziel ist es, durch eine regelmäßige Teilnahme am Sport das allgemeine Wohlbefinden zu erhalten oder sogar zu verbessern. Die Trainingsgruppen werden durch zertifizierte Übungsleiter betreut. Das Sportangebot wird durch regelmäßige, gemeinsame gesellige Aktivitäten um den Sport herum ergänzt. Das Angebot umfasst derzeit drei Gruppen, die alle in der Sporthalle der Grundschule Gartenheimstraße stattfinden:

Montags, 19.00-21.00 Uhr, Männer: Gymnastik (Dehnung, Kräftigung, Ausdauer) und Volleyball. Es besteht darüber hinaus die Möglichkeit von 18.00-19.00 Uhr Prellball zu spielen.

Montags, 18.00-19.30 Uhr, Frauen: Gymnastik (Dehnung, Kräftigung, Ausdauer)

Dienstags, 18.00–19.15 Uhr, Rückenschule, Frauen und Männer. Willkommen ist jeder, der Spaß am Sport und am geselligen Miteinander ohne Leistungsdruck hat. Schnuppern zum Kennlernen ist jederzeit möglich. **Kontakt:** Frank Dölle, 0176/518 59 59 5, E-Mail: f.doelle@osvhannover.de

+++Neugründung Ü32+++ WIR SUCHEN DICH!+++

Du hast Spaß am Fussball und bist zwischen 32 und 99 Jahre alt? Du hast Lust dich einem komplett neuen Team anzuschließen? Dann melde dich einfach und mach mit! Wir bauen eine neue Mannschaft auf. Jeder fängt bei Null an. Lass uns gemeinsam starten!

Kontakt:

Marcel Nitschke, 01522/170 94 86, marcelnitschke86@gmail.com

WANN: Trainingszeiten Die. + Do. 20.00 - 21.30 Uhr

WQ: Oststädter Sportverein e.V., Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover

Vom Marathon bis zum Kinderlauf: Der Marathon Hannover am 14. April

Hannover (MH). Der ADAC Marathon Hannover ist eine der bedeutendsten Laufveranstaltungen in Deutschland und lockt jedes Jahr erneut tausende Läufer und begeisterte Zuschauer in die niedersächsische Landeshauptstadt. Die Veranstaltung bietet nicht nur eine herausfordernde Laufstrecke, sondern auch eine einzigartige Atmosphäre, die Läufer aus der ganzen Welt anzieht.

Der mittlerweile 32. Hannover Marathon findet in diesem Jahr am 14. April statt. Der Hannover Marathon zieht nicht nur erfahrene

Marathonläufer an, sondern bietet auch Gelegenheit für Hobbyläufer und Einsteiger, sich sportlich zu betätigen. Neben dem klassischen Marathon werden auch Staffelwettbewerbe und kürzere Distanzen angeboten, um möglichst vielen Laufbegeisterten die Teilnahme zu ermöglichen. Auch ein fester Bestandteil des sportlichen Wochenendes ist der Familientag, ein Tag vor dem großen Laufevent. Schüler, Kinder und Eltern-Kinderlauf bieten am 13. April wieder ein buntes Rahmenprogramm mit viel Spass und Aktionen für

100 Jahre

OSV

Oststädter Sportverein von 1923 e.V.

Das sind wir...

- mit 4 Herrenmannschaften und 19 Jugendmannschaften setzen wir auf eine starke Kinder- & Jugendarbeit.

Das bieten wir...

- lebendigen Breitensport mit bereits mehr als 580 Mitgliedern
- einen aktiven Beitrag zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
- Spaß und Freude am Sport

Unser starkes Aushängeschild...

- die 1. Herrenmannschaft in der Landesliga

Weitere Infos auf www.osvhannover.org

sponsored by



Oststadtstadion
Carl-Loges-Str. 12
30657 Hannover-Bothfeld



Bauanträge ab sofort digital

Elektronisches Baugenehmigungsverfahren

Region Hannover (PM). Die Bauordnung im Fachbereich Planen und Stadtentwicklung der Landeshauptstadt Hannover hat das virtuelle Bauamt am 20. Dezember 2023 in Betrieb genommen. Unter **ebgv.hannover-stadt.de** können ab sofort Bauanträge digital eingereicht werden. Seit dem 1. Januar 2024 ist dies nach den gesetzlichen Vorgaben der Niedersächsischen Bauordnung sogar verpflichtend, eine Antragstellung in Papierform ist nicht mehr möglich. Das Einloggen in das virtuelle Bauamt geschieht dabei entsprechend den gesetzlichen Vorgaben über ein Nutzerkonto bei BundID, dem bundesweiten Nutzerkonto für Online-Anträge.

Weiterer Schritt zur digitalen Verwaltung - Zur Einführung des digitalen Baugenehmigungsverfahrens erklärt Stadtbaurat Thomas Vielhaber: „Wir freuen uns, die Verwaltungsdienstleistung der Bauantragstellung, die bei uns mehrere tausend Verfahren pro Jahr ausmacht, volldigital zur Verfügung stellen zu können. Dies erleichtert die Antragstellung und spart unnötige Fahr- und Postwege und auch Ressourcen durch das eingesparte Papier. Das digitale Baugen-

ehmigungsverfahren ist somit einfacher und nachhaltiger. Mit Einführung dieses digitalen Verfahrens wurde eine besonders komplexe, durch viele unterschiedliche Antragsarten, vielfältige Nachweise und großformatige Pläne gekennzeichnete, Verwaltungsleistung digitalisiert, sodass ein weiterer bedeutender Schritt hin zur digitalen Verwaltung gegangen wurde.“

Effizientere Wege - Der Fachbereichsleiter des Fachbereichs Planen und Stadtentwicklung, Thorsten Warnecke, ergänzt: „Uns war bei der Einführung des digitalen Baugenehmigungsverfahrens besonders wichtig, die Anträge nicht nur digital entgegennehmen zu können, sondern sie auch volldigital bis zur abschließenden Bescheidung weiter bearbeiten zu können. So entfallen bei der Beteiligung anderer Behörden in der Antragsbearbeitung unnötige Postwege und unsere Sachbearbeiter können sich ganz auf die inhaltliche Bearbeitung der Bauanträge konzentrieren.“

Verbesserte Eingabe mit Erklärvideo - Der Bereichsleiter Bauordnung, Simon Biederbeck, führt weiter aus: „Die Zusammenführung unterschiedlicher EDV-technischer Systeme war herausfordernd, auch, weil einige Softwareanbieter erst sehr spät erforderliche Anpassungen ihrer Software vorgenommen haben. Wir freuen uns aber, nunmehr eine eigens von uns angepasste Eingabemaske zur Bauantragstellung entwickelt zu haben, bei der die erforderlichen Informationen nicht nur gezielt abgefragt, sondern über entsprechende Hinweise und elektronische Info-Buttons auch weiterführende Erklärungen gegeben werden, sodass Unvollständigkeiten und Formfehler bei Bauanträge durch diese digitale Unterstützung minimiert werden. Zudem stellt die Bauordnung den Bauantragstellenden auch ein Erklärvideo zur Verfügung, welches die Funktionsweise des virtuellen Bauamtes digital erklärt.“

Akteneinsicht binnen 48 Stunden - Bereits seit mehreren Jahren wird auf Grundlage eines weiteren Digitalisierungsprojektes in der Bauordnung die Akteneinsicht ausschließlich digital durchgeführt. Hierzu werden alle 100.000 Bauakten im sogenannten Scan-on-demand-Verfahren digitalisiert. Die Akten stehen so innerhalb von 48 Stunden digital zur Verfügung. Mit Bildung der Task-Force für Digitalisierung ist die Landeshauptstadt Hannover sind bereits mehr als 80 von 270 Verwaltungsleistungen digital verfügbar.

BOELSCHKE GLAS- UND BAUELEMENTE



Fenster, Haustüren & Innentüren • Ganzglaskonstruktionen
Rollläden • Vordächer / Überdachungen • Wintergärten
Markisen / Sonnenschutz • Spiegel • Balkonverglasungen
Insektenschutz • Garagentore • Reparaturarbeiten

Telefon (0511) 6 49 74 72
www.boelsche-glas.de • info@boelsche-glas.de

Folgen Sie uns auch auf



90 Jahre Erfahrung. Alles aus einer Hand.



Tischlerei ▲

Türen · Fenster · Innenausbau · Wintergärten · Vertäfelungen
Holzeinbauten · Möbel Reparaturen · Trennwände · Raumteiler

Dachdeckerei ▲

Eindeckungen u. Abdichtungen · Neueindeckungen · Wärmeschutz
Bauklempnerei · Reparaturen Fassadenverkleidungen · Balkon- u.
Terrassensanierungen · Gerüstbau · Veluxfenster · Gründächer
Schiefverkleidungen · Zink- u. Kupferarbeiten · Metalldächer ·
Dachrinnen- u. Fallrohrenerueuerungen · Dachrinnenreinigung
Isolierungen · Solar- u. Photovoltaikanlagen

Zimmerei ▲

Dachstühle · Innenausbau · Fachwerk · Dacherker u. -gauben
Reparaturen · Sanierungen Instandsetzungen · Dachkonstruktionen
Sanierungen · Dachgeschossausbau u. -umbauten
Holzschalungen · Zäune · Carports

Globke GmbH & Co. KG Podbielskistraße 358 · 30659 Hannover · Tel. 0511/650 757 · info@globke.net

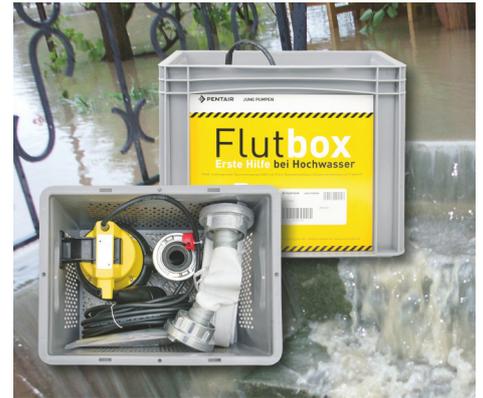
Schnelle Selbsthilfe bei Wasser im Keller

Region Hannover (trd/bnp/akz-o). Starkregen oder überlaufende Abwasserkanäle können jederzeit und überall zu überfluteten Kellern führen. Die Feuerwehr kann nicht allen Betroffenen gleichzeitig helfen. Schnelle Hilfe ist dann gefragt, denn je kürzer das Wasser im Keller verbleibt oder gar nicht erst hereinkommt, desto geringer fallen die Folgeschäden aus. Wasser kann auf zwei Arten in Keller und Untergeschosse eindringen. Bei Starkregen oder Hochwasser kann es über Kellerfenster, -türen und -treppen in Gebäude hineinlaufen oder Abwasser gelangt über einen Rückstau im Kanal in den Keller. Das passiert, wenn das Gebäude keine Rückstausicherung hat und Abwasser aus einem überfüllten Abwasserkanal in das Gebäude zurückgedrückt wird. Dann sprudelt es im Keller aus Toiletten, Duschen und Abflüssen. Starkregenereignisse nehmen zu und treten unverhofft auf, daher sollten sich Hausbesitzer und -besitzerinnen frühzeitig mit dem Thema Überflutungs- und Rückstauschutz befassen und Vorsorge treffen.

Die Flutbox aus dem Hause Jung Pumpen hat sich über Jahre im Hochwassereinsatz im privaten sowie gewerblichen Einsatz bewährt. Die Box beinhaltet eine leistungsstarke Tauchpumpe sowie einen Feuerwehrschauch und ist in wenigen Minuten einsatzbereit. Bei Wassereintrich wird die Box in den überfluteten Bereich gestellt, die Pumpe mit dem beiliegenden Feuerwehrschauch verbunden und sofort in Betrieb genommen. Es gibt zwei Varianten: So können 11,5 bzw. 28 Kubikmeter Wasser in der Stunde aus dem

Keller gepumpt werden. Mehr Informationen sind auf der Internetseite des Herstellers (www.flutbox.com) zu finden.

Sicher gegen Rückstau aus dem Kanal - Wer verhindern möchte, dass bei extremen Regenmengen das Abwasser aus einem überfüllten Abwasserkanal über den Hausanschluss in den Keller zurückgedrückt wird, der sollte sich zusätzlich um eine Rückstausicherung kümmern. Eine sichere Lösung ist die Installation einer Abwasserhebeanlage (beispielsweise einer Compli-Hebeanlage der Abwasserprofis aus Nordrhein-Westfalen). Ist diese fachgerecht mit Rückstauschleife installiert, kann kein Wasser mehr aus dem Kanal zurückfließen. Der Vorteil gegenüber einem Rückstauverschluss ist, dass Toiletten, Waschmaschinen, Spülmaschinen usw. auch bei überfülltem Kanal weiterhin genutzt werden können. Die Hebeanlage drückt das Abwasser nach draußen.



Die Flutbox ist ein bewährtes Erste-Hilfe-Set bei Überflutung, sie besteht aus einer stabilen Kunststoffbox, einer leistungsstarken Tauchpumpe und einem Feuerwehrschauch.

Foto: Pentair Jung Pumpen/TRD Bauen und Wohnen/akz-o

BERATUNG • FERTIGUNG • MONTAGE

MÜLLER 75 Jahre
1948-2023
SCHORNSTEINBAU

- Schornsteinabbruch und Schornsteinerneuerung mit patentierten Hebescheren und eigenem Autokran
- Schornsteinverrohrungen aller Art
- Historische Schornsteine
- Verputzen von Schornsteinen
- Sturm- und Blitzschadenbeseitigung
- Drohneneinsatz

MÜLLER Schornsteinbau GmbH

Verwaltung: Enniskillener Str. 111 33647 Bielefeld Tel. 0521 404260-0	Produktion: Fabrikstr. 41 33659 Bielefeld Tel. 0521 404260-0	Niederlassung: Vahrenwalder Str. 269a 30179 Hannover Tel. 0511 9666833
---	--	--

www.mueller-schornsteinbau.de

Genug Sonne gehabt?

UNSERE LEISTUNGEN FÜR SIE:
Sonnen- und Sichtschutz • Markisen
Insektenschutz • textile Dekoration Beratung
Planung • Lieferung • Montage

Plisseefach
GmbH & Co. KG

Hannovers Fachgeschäft für Sonnenschutz und Fensterdeko

plisseefach.de • Tel.: 0511 / 37 57 52
Groß Buchholzer Kirchweg 42 • 30655 Hannover

ADAC: Die häufigsten Bußgelder im Winter

Bothfeld (mid/ak-o). Im Winter gibt es beim Autofahren einiges zu beachten, um Bußgelder zu vermeiden. Der ADAC gibt Tipps. Das Auto muss vor dem Start vollständig von Eis und Schnee befreit sein. Nur ein Guckloch frei zu kratzen, reicht nicht. Hat man nicht die komplette Rundumsicht, kann es nicht nur gefährlich werden, es droht auch ein Bußgeld von zehn Euro. Auch das Dach und Motorhaube müssen vom Schnee befreit sein, sonst wird es durch herab-

fallenden Schnee während der Fahrt vor allem für den Folgeverkehr gefährlich. Hier wird ein Bußgeld von 25 Euro fällig. Übrigens: Ist das Kennzeichen nicht gut lesbar, droht ein Bußgeld von fünf Euro.

Das Warmlaufenlassen des Motors ist zwar beliebt, aber verboten. Es ist nicht nur schlecht für die Umwelt, sondern führt auch zu einem Bußgeld wegen unnötigen Lärms und vermeidbaren Belastungen für die Umwelt in Höhe von bis zu 80 Euro.

In Deutschland gibt es zwar keine generelle Winterreifenpflicht, aber eine situative: Sobald die Straßenverhältnisse winterlich sind, müssen Winterreifen aufgezogen sein. Führt man ohne sie und wird dabei erwischt, drohen ein Bußgeld von 60 Euro sowie ein Punkt in Flensburg. Auch der Halter kann dann mit 75 Euro plus Punkt belangt werden.



Im Winter können die Straßen durch Schnee und Frost schnell glatt und unberechenbar werden.

Grundsätzlich: Den Sicht- und Wetterverhältnissen angepasst fahren insbesondere im Winter. Denn die Straßen können schnell glatt und unberechenbar werden. Daher vorausschauend und vorsichtig fahren, Geschwindigkeit anpassen und einen größeren Abstand zum Vorausfahrenden einhalten. Ansonsten kann ein Bußgeld von 100 Euro sowie ein Punkt in Flensburg drohen.

Kommt es zusätzlich zu Sach- oder Personenschäden, können sich die genannten Bußgelder nicht nur erhöhen, gegebenenfalls begeht man je nach Einzelfall auch eine Straftat. ADAC Tipp: Will man ein Gefühl für die Straßenverhältnisse bekommen, lohnt sich ein kurzer Bremstest. Im Winter außerdem lieber ein bisschen mehr Fahrtzeit einplanen.

Ford Vertragspartner seit 1966
Reparatur aller Fabrikate · Karosserie-Spezial-Betrieb

Unfallinstandsetzung/Lack für alle Fabrikate

Auto//Familienbetrieb
Koehler seit 1952
 immer für Sie da ...

Ihr Andreas Köhler

Am Ortfelde 50 · 30916 Isernhagen NB
 Tel.: (0511) 72675-0 · Fax (0511) 72675-55
 info@auto-koehler.net · www.ford-koehler.de

M. P. HOCH 2

Maren Hermes Media Print
 Werbe- und Redaktionservice
 Verlag Werbeagentur Adwords-Kampagnen
Stadtteilmagazin Bothfeld
 01. Jahrgang // Ausgabe Nr. 4 - 2024 // Heft 4: Jan.-Mär. 2024

Herausgeber, Redaktion + Anzeigenverkauf:
 Maren Hermes (MH)
 Tel.: 0 51 39 - 97 900 94
 hermes@bothfeld-magazin.de

Anzeigenverkauf, PR's und Fotos:
 Jörg Palm
 Tel.: 0171/47 00 229
 verlag@bothfeld-magazin.de

Förderer/Mitinitiator:
 Gemeinschaft Bothfelder Kaufleute e.V.
 + Wirtschaftsförderung Hannover

Impressum
 Am Mühlenfeld 3e
 30938 Burgwedel
 Tel.: 0 51 39 - 97 900 94

Anzeigenvorlagen:
 verlag@bothfeld-magazin.de

E-Paper:
 www.bothfeld-magazin.de

Landeshauptstadt **Hannover** **WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG**

Vervielfältigungen und Nachdruck der von uns kreativ gestalteten Anzeigen (Design), Texte und Fotos sind nur mit Genehmigung des Verlages und gegen Lizenzgebühr möglich. Bei Rechtsverletzungen werden wir nach § 97 UrhG eine entsprechende Entschädigung verlangen. MPhoch2 kann für die Vollständigkeit und korrekte Wiedergabe der angelieferten Inhalte keine Gewähr übernehmen. Anzeigenschluss für nächste Ausgabe: 05.03.2024; Auslagenverteilung siehe www.bothfeld-magazin.de, Druckerei: Hohmann Druck. Fotos: Maren Hermes, Manfred Petrak, Jörg Palm, Kunden, Vereine und Verbände, GBK. Weitere Fotos + Vektoren: freepik, Pixabay.

In eigener Sache: Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in unseren Texten die männliche Form. Gemeint sind jedoch immer alle Geschlechter.

Südstadt Zoo | Vahrenheide | Groß-Buchholz

musikschulen
 music.collegehannover

Die Musikschule für Groß & Klein
3x in Ihrer Nähe!

Infos und Anmeldungen unter
 ☎ 0511/700 311-30
 www.musiccollege-hannover.de

Wie teuer eine Bestattung wird, hängt von vielen Faktoren ab

Urnenbegräbnis im Friedwald: Das muss man zu den Kosten wissen

Bothfeld (djd). Die Bestattung einer geliebten Person ist eine höchst individuelle Sache – auch was die Kosten betrifft. Bei einer Aeternitas-Umfrage gaben beispielsweise 34 Prozent der Befragten in Deutschland an, dass sie für die letzte Ruhe des Verstorbenen zwischen 2.000 und 4.000 Euro ausgeben würden. Ein Prozent der Befragten war hingegen bereit, mehr als 10.000 Euro zu bezahlen. Was eine Beerdigung genau kostet, hängt von vielen Faktoren ab. Ein Überblick über mögliche Posten am Beispiel Waldbestattung.

Bestatter und Grabkosten

Ohne Bestattungsunternehmen gibt es in Deutschland keine Beerdigung. Der Bestatter übernimmt unter anderem die Abholung des Verstorbenen, Versorgung und Bettung im Sarg, Überführung zum Krematorium und dann zur letzten Ruhestätte. Die Kosten sind direkt beim ausgewählten Anbieter zu erfragen. Für Urnenbeisetzungen, inzwischen die häufigste Form der Bestattung, ist die Kremierung Voraussetzung. Dessen Kosten werden oft über das gewählte Bestattungshaus abgerechnet. Wie hoch die Ausgaben für ein Urnengrab an sich ausfallen, hängt ebenfalls vom Individualfall ab. Beim Anbieter FriedWald beispielsweise kauft man entweder Grabrechte für eine Einzelruhestätte, das ist der Platz für die Urne unter einem selbst ausgesuchten Baum; oder alternativ für einen ganzen Baum, unter dem mehrere Familienmitglieder oder Freunde beerdigt werden können. Unter www.friedwald.de finden Interessierte eine konkrete Kostenaufstellung. Die Grabrechte für einen einzelnen Platz kann man ab 590 Euro erwerben, die für einen Baum ab 2.890 Euro. In beiden Fällen ist im Preis das Nutzungsrecht, der Eintrag im Baumregister sowie eine Urkunde als Grabnachweis enthalten. Die Beisetzungskosten in Bestattungswäldern von FriedWald betragen aktuell 450 Euro.

Zusätzliche Ausgaben

Weitere Kosten entstehen für die Trauerfeier, Todesanzeigen in der Zeitung und die Trauerkarten, die an Verwandte und Bekannte verschickt werden. Als letztes sollte man sich über die späteren Kosten

für die Grabpflege informieren. Bei einer Baumbestattung in einem Friedhofswald entfällt die klassische Grabdekoration, anders als auf einem kirchlichen oder städtischen Friedhof, komplett. Im Frühling und Sommer zieren dichtes grünes Blätterwerk, samtiges Moos und zarte Wildblumen das Grab. Im Herbst hingegen ist es raschelndes, buntes Laub und im Winter die Schneedecke. Die Bäume jedoch können mit einer Namenstafel zum Andenken versehen werden. Hierfür fallen zwischen 30 und 125 Euro an.

In Gedenken an *Franz Stühlmeyer*



* 03.08.1952 † 14.10.2023

Wir haben Abschied genommen von einem liebenswerten Menschen.

Wir sind sehr dankbar für all die mitfühlenden Worte und Zeichen der Anteilnahme.

Mit stillen Grüßen *Bärbel Laumen* und Familie

BRÜSEWITZ-WEGENER

BESTATTUNGEN

Ihr Familienbetrieb in Hannover seit 1983

TAG & NACHT

0511 - 60 43 222

Spuren im Sand vergehen

Spuren im Herzen bleiben

Wenden Sie sich im Trauerfall vertrauensvoll an uns

**BRÜSEWITZ-WEGENER
BESTATTUNGEN E.K.**

**Podbielskistr. 380
30659 Hannover**

kontakt@bestattunghannover.de www.bestattunghannover.de



Urnenbeisetzungen sind in Deutschland die häufigsten Bestattungsarten. Foto: djd/Friedwald

Ihr Einkaufspark im ♥ von Bothfeld



Einkaufspark
Klein-Buchholz

Montag bis Samstag von 9 bis 19 Uhr
für Sie geöffnet

Adolf-Emmelmann-Straße | Hannover- Bothfeld

www.einkaufspark.info

Haltstelle Noltemeyerbrücke | 3,7,9

