



Kleine Menschen, große Hilfe

Dem Sprachheilkindergarten „Wirbelwind“ in Lebenstedt **fehlen Fachkräfte**

Salzgitter. 2025 ist im Grunde ein besonderes Jahr für den Sprachheilkindergarten „Wirbelwind“ in Lebenstedt. Die Einrichtung für Mädchen und Jungen mit Sprachstörungen feiert Jubiläum, im März 1975 öffnete der Paritätische erstmals die Türen. Doch die Sorge über die Entwicklung auf dem Arbeitsmarkt überlagert ein wenig die Freude über das Erreichte. „Die Lage bei den Bewerbungen ist weniger als dünn“, so Leiterin Alina Falk.

40 Plätze hat der Sprachheilkindergarten, eine teilstationäre Maßnahme der Eingliederungshilfe. Es könnten noch mehr sein, denn der Bedarf ist größer. Die Mädchen und Jungen kommen aus ganz Salzgitter, um betreut und therapiert zu werden. Doch dazu sind ausreichend Logopäden und Logopädinnen nötig, die

es heutzutage viel zu selten gibt, sagt Alina Falk. Noch stärker als in anderen Branchen macht sich bei ihr der Fachkräftemangel bemerkbar.

Die Zahl der Logopädie-Schulen ist überschaubar. Hildesheim, Magdeburg und Oldenburg sind die nächsten Stationen, doch für den Sprachheilkindergarten ist es schwierig, sich gegen Kliniken oder Praxen durchzusetzen. Der Paritätische kann im „Wirbelwind“ nur Teilzeitstellen (mit bis zu 35 Stunden) bieten. Das ist oft nicht das, was viele Berufsanfänger suchen. Und ausschließlich mit Kindern zu arbeiten, ist auch nicht jedermanns Sache.

Alina Falk dreht die Argumente um. „Wir haben tolle Arbeitszeiten, alles ist gut planbar“, findet sie und lobt die familiäre und freundliche Atmosphäre in



So geht das F: Sprachtherapeutin Barbara Savoia übt die Buchstaben mit der fünfjährigen Lilly.

FOTO: RWE

ihrem Haus. Sie lässt nichts unversucht, junge Menschen aufmerksam zu machen auf den Beruf als Sprachtherapeut oder -therapeutin sowie auf den

Sprachheilkindergarten, in dem Fachleute unterschiedlicher Richtungen zusammenarbeiten. Um Erfolg zu haben, ist nicht nur Sprachtherapie nötig, sondern

auch Ergotherapie, Psychologie und Heilpädagogik. Die Leiterin legt großen Wert auf eine ganzheitliche Betrachtung.

Ob Aussprache, Sprachverständnis oder Hörvermögen, die Störungen können sehr unterschiedlich sein, entsprechend vielseitig sind die Übungen, was unter anderem Sprachheilpädagogin Barbara Savoia zu schätzen weiß. Sie war lange Zeit in einer Praxis tätig, seit 14 Jahren arbeitet sie im „Wirbelwind“ und will nicht mehr zurück. Die Sitzungen mit den Kindern mögen manchmal anstrengend sein, aber das nimmt sie gerne in Kauf für das Gefühl, einem kleinen Menschen eine große Hilfe zu sein.

Wer mehr über die Arbeit im „Wirbelwind“ wissen möchte, schreibt an shg-salzgitter@paritaetischer-bs.de

trinkgut

GM Willeke GmbH
Gültig vom 27.01. – 01.02.25
Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr

**Am Pfingstanger 8 • SALZGITTER-BAD
Berliner Str. 142 • SZ-LEBENSTEDT**

Wolters Pilsener
Kasten = 24 x 0,33 l
(1 l = € 1,39)
zzgl. € 3,42
Pfand

10.99



Maisel's Weisse
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l
(1 l = € 1,50)
zzgl. € 3,10
Pfand

14.99

Bad Pyrmonter Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 0,75 l
(1 l = € 0,61)
zzgl. € 3,30
Pfand

5.49
Glasflaschen

Extaler Mineralwasser
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,37)
zzgl. € 4,50
Pfand

4.49



Beck's Bier
versch. Sorten
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,10/1,39)
zzgl. € 3,10/3,42
Pfand

10.99

funny-frisch Chipsfrisch
versch. Sorten
150 g Beutel
(1 kg = € 7,40)

1.11

Sinalco Limonaden
versch. Sorten
Kasten = 12 x 1 l
(1 l = € 0,71)
zzgl. € 3,30
Pfand

8.49



BONUSKARTE
5 Kästen kaufen =
6. Kasten GRATIS*
*zzgl. Pfand

König Pilsener o. Alkoholfrei
Kasten = 20 x 0,5 l/24 x 0,33 l
(1 l = € 1,10/1,39)
zzgl. € 3,10/3,42
Pfand

10.99

100 Extra-Punkte
PAYBACK



Jägermeister Kräuterlikör o. Scharf
35% Vol. / 33% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15,70)

10.99

Absolut Vodka
versch. Sorten
20% - 40% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 15,70)

10.99

Aperol Aperitif Bitter
11% Vol.
0,7 l Flasche
(1 l = € 13,56)

9.49



Vorteilspreis 8.99 €
mit der trinkgut App (1 l = € 12,84)

Grand Sud Weine
versch. Sorten
1 l Flasche

2.99

Kann KI die Psychotherapie erweitern?

Manche Menschen überbrücken monatelanges Warten auf Therapieplätze, indem sie sich einer **Künstlichen Intelligenz** anvertrauen

VON RND NEWSROOM

„ChatGPT ist besser als mein Therapeut.“ Der Nutzer „Mike2800“ scheint selbst kaum glauben zu können, was er da auf der Social-Media-Plattform Reddit teilt. Er habe dem Bot ChatGPT eine Frage geschickt, schreibt er, „in der ich detailliert auf einige sehr persönliche Probleme eingegangen bin, mit denen ich zu kämpfen habe“. Und ergänzt: „ChatGPT hat auf meine gesamte Frage geantwortet. Es hat nicht nur einen Satz herausgepickt und sich darauf konzentriert. Nicht einmal ein menschlicher Therapeut schafft das“, findet Mike2800.

In Deutschland sind rund 20 Millionen Menschen von einer psychischen Erkrankung betroffen und die Wartelisten für Behandlungsplätze sind lang – zumindest bei Therapeutinnen und Therapeuten mit Kassensitz. Die Standardversion von ChatGPT hingegen ist kostenlos verwendbar und niedrigschwellig. Bequem aus dem eigenen Bett heraus ist der Bot jederzeit verfügbar. Die einzigen Kriterien: ein Account und eine Internetverbindung. Zumindest Mike2800 findet, dass die Künstliche Intelligenz (KI) ihm besser zuhören kann als sein Therapeut – aber kann ChatGPT das überforderte Gesundheitssystem wirklich entlasten? Als Erweiterung einer Psychotherapie oder um die Wartezeit zu überbrücken?

ChatGPT wird gemeinhin als das Aushängeschild für KI angesehen. Die meisten Personen in Deutschland zwischen 16 und 40 haben ChatGPT bereits mindestens einmal genutzt, das ergab eine Befragung der Internationalen Hochschule (IU) im vergangenen Jahr. Der Bot basiert auf einem

leistungsfähigen Sprachmodell und kann sich mit Nutzenden unterhalten. Aber nicht nur das: Bei einer Studie aus Israel schnitt ChatGPT auch beim Thema „Emotionales Bewusstsein“ gut ab – sogar deutlich besser als seine menschlichen Mitstreiter. ChatGPT erreichte beinahe die höchstmögliche Punktzahl bei der Aufgabe, sich emotional in andere Personen hineinzuversetzen und Empathie zu zeigen. „ChatGPT zeigte in allen Testskalen eine signifikant höhere Leistung im Vergleich zu den Normwerten der Allgemeinbevölkerung“, schreiben die Forscherinnen und Forscher. „Es kann emotionale Zustände auf tiefgreifende und multidimensionale Weise reflektieren.“

Wer ChatGPT fragt, ob es sich mit Klinischer Psychologie auskennt, bekommt eine selbstbewusste Antwort von der KI: „Ich habe ein umfassendes Verständnis von Konzepten der Klinischen Psychologie und Psychotherapie“, schreibt ChatGPT über sich selbst. „Ich kann dir also bei Themen wie verschiedenen psychischen Störungen, Therapieverfahren, therapeutischen Techniken und den Grundsätzen der klinischen Psychologie helfen.“ Zum Schluss betont die KI aber: „Ich bin kein Ersatz für einen menschlichen Therapeuten, aber ich kann Informationen und Orientierung bieten, die hilfreich sein können.“

Auch die Bundespsychotherapeutenkammer (BptK) hebt hervor, dass die KI keine Therapeutin ersetzen kann. „ChatGPT verfügt nicht über das klinische Wissen und die klinische Erfahrung“ einer Psychotherapeutin oder eines Psychotherapeuten, „um Beschwerden oder Symptome, die dem Chatbot geschildert werden, angemessen zu beurteilen“, erläutert



Seit November 2022 können Nutzer per ChatGPT kostenlos zu fast jedem erdenklichen Thema interagieren, Fragen stellen oder Texte verfassen lassen. FOTO: YUBOMYR (LOU) REVERCHUK / UNSPLASH / SYMBOLFOTO

tert die Präsidentin der BptK, Andrea Benecke. Ebenso könne die KI nicht abschätzen, wann sich eine Person in einer psychischen Notlage befindet. Schildere eine Nutzerin oder ein Nutzer „beispielsweise Suizidgedanken, kann man sich nicht darauf verlassen, dass ChatGPT diese erkennt und auf adäquate Hilfsangebote verweist“, so Benecke. Dadurch könne die KI eine „Gefährdung der Patientensicherheit“ darstellen.

Manche Reddit-Nutzer wie „Mxnxhkinz“ überbrücken mit ChatGPT die Zeit, bis sie eine Behandlung bei einer menschlichen Therapeutin starten. „Ich weiß, dass KI die Therapie nicht ersetzen sollte“, schreibt Mxnxhkinz. „Ich warte darauf, mehr Geld zu verdienen, um eine echte Therapie zu machen. Aber ich habe ChatGPT Dinge gesagt, die ich meinem Therapeuten oder meinen Freunden nie erzählen würde, weil es mir zu peinlich ist.“ Es scheint, als wäre es für manche Personen niedrigschwelliger, der KI ihre Probleme anzuvertrauen. Denn ChatGPT hat keine Gefühle und reagiert weniger wertend, als ein Mensch es vielleicht tun würde.

Doch auch in diesem Fall eigne sich ChatGPT nicht, sagt die Psy-

chologin Andrea Benecke. „Um die Wartezeit [...] zu überbrücken, gibt es bessere Alternativen. Dazu gehören beispielsweise Selbsthilfegruppen oder digitale Gesundheitsanwendungen, deren Wirksamkeit nachgewiesen wurde.“

In manchen Situationen könne ChatGPT jedoch eine Psychotherapie unterstützen, sagt Benecke. „Beispielsweise, um bei der Ausformulierung von Therapieplänen zu helfen.“ Dennoch sollte ein Therapeut diesen Plan anschließend Korrektur lesen, meint die Präsidentin der BptK. „Zur Behandlung psychischer Beschwerden oder Erkrankungen sollte ChatGPT nicht direkt von Patient*innen genutzt werden.“

Und was, wenn sich eine Person mittels ChatGPT keine Erweiterung der Psychotherapie, sondern mehr Einsicht in ihr eigenes Leben und ihre Psyche wünscht? „Ich nutze [ChatGPT] wahrscheinlich eher als Lebensberatung“, schreibt No-Maybe-6460 auf Reddit. „Es ist so hilfreich, es als Denkkollege zu haben. Ich habe Menschen in meinem Leben dafür, aber manchmal möchte ich einfach im Grunde ein interaktives Tagebuch.“

Hier sieht Andrea Benecke eine Gefahr: ChatGPT bezieht seine Informationen für die Antworten aus dem Internet – und dort finde sich auch viel Desinformation rund um psychische Beschwerden. „Es besteht die Gefahr, dass die Informationen, die ChatGPT zur Verfügung stellt, negative Vorurteile sowie diskriminierende und stigmatisierende Annahmen replizieren“, so Benecke. „Das halte ich nicht für hilfreich für Menschen, die mehr über ihre eigene Psyche herausfinden wollen.“ ChatGPT unterläuft Fehler; manchmal offensichtliche, manchmal subtile. Das wissen der Bot und seine Entwickler selbst. Ganz klein, unter dem Eingabefeld im Chat mit der KI steht: „ChatGPT kann Fehler machen. Überprüfe wichtige Informationen.“

Und dennoch, so beschreiben es manche Nutzenden: Unabhängig von der Antwort der KI tue es gut, von ihr gehört zu werden. „Ich habe jahrelang ein Tagebuch auf Google Drive geführt und kürzlich einige Einträge aus Spaß in ChatGPT hochgeladen“, kommentiert die Userin meangrnfreakmaschine auf Reddit. „Verdammt, ich habe mich noch nie so verstanden und gehört gefühlt.“

ChatGPT ist ein Chatbot, der vom US-amerikanischen Unternehmen OpenAI entwickelt wurde. Seit November 2022 ist ChatGPT öffentlich zugänglich. Nutzerinnen und Nutzer können kostenlos zu fast jedem erdenklichen Thema interagieren, Fragen stellen oder Texte verfassen lassen.

Finden Sie sich in einer Krise oder sorgen sich um einen Mitmenschen und brauchen Hilfe? Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr kostenlos Hilfe in Krisensituationen: Tel. (0800) 1110111 oder (0800) 1110222. Im Internet: telefonseelsorge.de

Teils nass, windig!

Vorhersage

Ziemlich abwechslungsreich sieht es für das Wochenende aus. Die Regenschauer am Sonntag klingen bald ab. Auch darüber hinaus bzw. in der nächsten Woche machen sich zeitweise Wetterfronten bemerkbar. Lichtblicke gibt es zumindest zwischendurch. Windig, mild!

Biowetter

Viele Menschen berichten von Kopfschmerzen oder Migräne, wenn der Luftdruck fällt. Auch sonst kann sich das Wetter bei sensiblen Menschen negativ auf das Allgemeinbefinden auswirken. Bewegung an der frischen Luft regt den Organismus an!

Bauernregel

Am Tage Pauli Bekehr – der halbe Winter hin, der halbe Winter her. (25.1.)

Das Wochenwetter wird präsentiert von

Europas Pick-up Nr. 1*



Jetzt Lagerfahrzeuge zu Top-Konditionen sichern!

FORD RANGER
Das Original

Anhängelast bis 3500 kg!

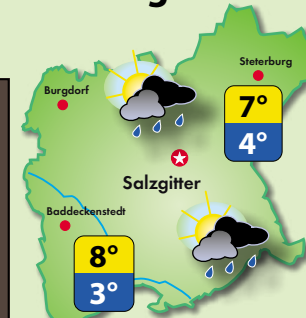


PISKE Der Ford-Store
GmbH von Wolfenbüttel

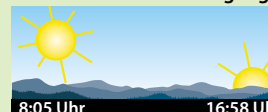
Ahlumer Straße 86 · 38302 Wolfenbüttel · Tel. 0 53 31 / 9 70 20

* Meistverkaufter Pick-up gemäß Zulassungen der nationalen Behörden (z.B. KBA).
Quelle: IHS Markit, Stand 12/22.

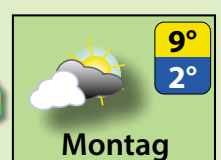
Sonntag



Sonne: Auf- und Untergang



Neumond: 29.01.2025



Kröten und Molche wollen wieder über die Straße

Die Stadt sucht Ehrenamtliche zum Einsatz bei der **Amphibienwanderung**

Salzgitter. Die Untere Naturschutzbehörde der Stadt hat mit den Vorbereitungen für die diesjährige Amphibienwanderung begonnen und sucht neue Helfer mit Herz für die Amphibien, denn einige der treuen Sammlerinnen und Sammler haben ihre Unterstützung nicht zugesagt oder möchten sich nach vielen Jahren zur Ruhe setzen. Daher werden noch dringend Ehrenamtliche besonders für die Wanderstrecken in Alenhagen und an der Bundesstraße 248 nördlich von Barum benötigt, die das Sammeln der Kröten und Molche in den Abendstunden übernehmen möchten.

Anhand von einfachen Bestimmungshilfen können die Einsatzkräfte innerhalb kurzer Zeit lernen, die Tiere zu unterscheiden. Eine kleine Unterrichtung, auch in die Gegebenheiten der jeweiligen Sammelstrecke, erfolgt durch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Naturschutzbehörde oder auch durch erfahrene Sammlerinnen und Sammler vor Ort. Die erforderlichen Utensilien wie Eimer und Handschuhe werden zur Verfügung gestellt.

Je nach Witterung ist das Sammeln voraussichtlich von Ende Februar bis in den April hinein, immer nach Einbruch der Dunkelheit, erforderlich. Der Einsatz erfolgt in der Regel an einem bestimmten Wochentag, der mit dem restlichen Sammelteam an den einzelnen Wanderstrecken abgestimmt wird.

Sobald die im Frühjahr schon vertrauten, grünen Amphibienschutzzäune aufgestellt sind, werden dann an zahlreichen

über das gesamte Stadtgebiet verteilten Laichwanderstrecken wieder fleißige ehrenamtliche Helfende zum allabendlichen Einsammeln der Kröten, Frösche und Molche unterwegs sein. Die Tiere laufen im Bereich der betreuten Wanderstrecken an den Fangzäunen entlang und fallen in dort eingegrabene Eimer. Aus diesen Eimern müssen sie herausgenommen, nach Möglichkeit bestimmt, erfasst und in Transporteimer umgesetzt werden, um sie auf der anderen Straßenseite wieder auszusetzen. Wer helfen möchte, kann sich melden bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Unteren Naturschutzbehörde unter Telefon (05341) 839-3695 oder 839-3206.



Einsatz am Straßenrand: Die Untere Naturschutzbehörde freut sich über jede helfende Hand beim Sammeln der Amphibien. FOTO: STADT SALZGITTER

Ratsfraktion Die Linke
Joachim-Campe-Str. 6-8
38226 Salzgitter Tel.: 839-3276

Die Linke

Erfolgreich beim Haushalt 2025/2026

Die Ratsfraktion „Die Linke“ hat sich mit anderen erfolgreich für folgende Haushaltsanträge eingesetzt. Diese sind:

- ▶ Die Verlängerung des Sozialtickets um weitere zwei Jahre (bis Dezember 2027).
- ▶ Aufstockung der Mittel für den Kita-Einstieg mittels Spiel- und Lerngruppen.
- ▶ Erhöhung des Zuschusses für Mittagessen auf 1,50 €.
- ▶ Ein zusätzliches Budget für „Verbrauchsmaterial“ an allen 15 Grundschulen.

Abgelehnt wurde leider unter anderem:

- ▶ Die Prüfung ob das Sozialticket als Deutschlandticket angeboten werden kann.
- ▶ Anhebung des Zuschusses zur Suchtprävention an Schulen.
- ▶ Erhöhung der Vergnügungssteuer auf Glücksspielgeräte.
- ▶ Begrenzung der Kosten für einen Skaterpark auf eine Million €.

5402801_002425

Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon?

- über 25 Jahre Erfahrung
- 10 Jahre Gewährleistung
- TÜV-zertifiziert
- qualifiziertes Fachpersonal
- Festpreis- & Sauberkeitsgarantie



innotech GmbH
sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke



Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de

Tel. 05139/27 82 60

20 %
Rabatt auf alle
Abschlüsse bis
08.02.2025



33779601_002624

Entdecken Sie unsere guten Seiten: Lokales · Sport · Unterhaltung

hallo
wochenende

Jetzt unverbindlich
informieren!
Tel 05341 9022940
salzgitter@advita.de

Betreutes Wohnen im advita Haus Salzgitter

advita Haus Salzgitter
Albert-Schweitzer-Straße 70
38226 Salzgitter | www.advita.de

advita
PFLEGE

Es muss nicht immer gleich das Pflegeheim sein!

Betreutes Wohnen als perfekte Alternative

Viele Menschen wissen nicht, dass **Betreutes Wohnen** eine gute Alternative zu einem Pflegeheim sein kann. Vielfach kann man sogar günstiger wohnen, ohne auf Sicherheit verzichten zu müssen.

Wichtig dabei: Die Versorgung muss 24h am Tag möglich sein, damit im Falle eines Falles jemand da ist.

Moderne 1-Zimmer-Apart-

ments im Betreuten Wohnen gibt es jetzt auch in Salzgitter. Im advita Haus können ältere Menschen sehr selbständig in den eigenen vier Wänden wohnen, rund um die Uhr ist Hilfe vor Ort, wenn sie benötigt wird. »Die Menschen fühlen sich im Betreuten Wohnen häufig wohler, weil sie ihr eigenes Reich haben, ihre eigenen Möbel,

ihre eigene Wohnung«, sagt Sabine Winkler, die Kundenbetreuerin im advita Haus und ergänzt »Für ein unverbindliches Beratungsgespräch stehe ich gerne zur Verfügung«.

Mehr Informationen unter:
advita Haus Salzgitter
Telefon: 05341 9022940
E-Mail: salzgitter@advita.de
www.advita.de

4160201_002425

Aufregend und nachhaltig

Kabarettistin **Tina Teubner** kommt am 8. Februar in die Kniestedter Kirche

Salzgitter. Auf Einladung der Kleinkunstbühne gastiert die „begnadete Komikerin und überirdische Musikerin“ Tina Teubner am Samstag, 8. Februar, um 20 Uhr in der Kniestedter Kirche. Sie gilt als „Kernkompetenz auf dem Gebiet des autoritären Liebesliedes“, hat die Erzie-

hung ihres Mannes erfolgreich abgeschlossen und sucht nach neuen Herausforderungen. „Wenn Du mich verlässt, komm ich mit“ lautet ihr Programm.

Die Grenzen zwischen privat und politisch sind bei der Kabarettistin nicht mehr aufrecht zu erhalten. Die Welt brennt und Ti-

na Teubner scheucht „mit ihrer rasiermesserscharfen Intelligenz, ihrem unwiderstehlichen Humor und ihrer weltumfassenden Herzenswärme“ das Publikum auf. Nicht kratzen, waschen, lautet ihre Devise, und sie erinnert an Tolstoi. „Alle wollen die Welt verändern, niemand sich selbst.“

Angekündigt wird ein Theaterabend mit großem Ziel. Du gehst anders raus, als Du reingekommen bist. „Tina Teubner war, ist und bleibt die aufregendste, nachhaltigste und unterhaltsamste Frau der deutschen Kleinkunstszene“, schreibt die Presse. Und die Kleinkunstbüh-

ne verspricht, dass zwei Stunden mit ihr so schön sind wie die erste Liebe und so wirksam wie zwei Jahre Couch. Karten gibt es für 20 Euro in der Buchhandlung Lesesezeichen in Salzgitter-Bad oder bei Young Ticket Event in Lebenstedt. An der Abendkasse kosten sie 23 Euro.

Anrufen und gewinnen

hallo Salzgitter und die Kleinkunstbühne verlosen an diesem Wochenende dreimal zwei Tickets für Tina Teubner am Samstag, 8. Februar 2025, um 20 Uhr in der Kni-ki in Salzgitter-Bad. Wählen Sie einfach die Hotline (0137) 988082705 und

folgen Sie der Ansage. Alle Anrufe, die am 25. und 26. Januar 2025 eingehen, nehmen teil. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz. Mobilfunktarife können abweichen.

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ 116 016

- anonym
- kostenfrei
- 24/7 erreichbar
- mehrsprachig
- Online-Beratung: www.hilfetelefon.de



Wenn Du mich verlässt, komme ich mit: Kabarettistin Tina Teubner stellt ihr neues Programm in Salzgitter-Bad vor. FOTO: JENS SCHNEIDER

„Endpräse“ an der Ostfalia

Salzgitter. Bereits zum 15. Mal zeigen die Studierenden des Mediendesigns auch in diesem Jahr die Resultate ihres kreativen Schaffens und präsentieren sie in der „Endpräse“ am Campus Salzgitter der Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften. Im Gebäude C erhalten Interessierte bei der Ausstellung mit dem Namen „Reflexionen“ einen Einblick etwa 70 studentische Arbeiten aus allen Semestern des Bachelors und Mas-

ters, darunter Animationen, Filme, Games, interaktive Designs, Kampagnen, Editorials, Illustrationen und freie kreative Umsetzungen. Am Samstag, 25. Januar beginnen die Ausstellung, die Führungen sowie die Informationsveranstaltungen für Studieninteressierte ab 14 Uhr. Ab 18 Uhr steht die Verleihung der StudiZuStudi-Preise an, gestiftet von der B12-Gruppe. Am Sonntag, 26. Januar, ist die Ausstellung von 14 bis 18 Uhr geöffnet.

Zeit für mich!

ERHOLUNG



**JETZT
BESTELLEN!
KATALOG
2025**

*Bis zum 28.02.
Frühbucherangebote
sichern & sparen!*

Kaiserbad Heringsdorf

Urlaub auf der Sonneninsel Usedom

8 Tage Busreise vom 28.05.-04.06. | 29.09.-06.10.

► 4* Hotel in TOP-Lage ► 2000 Sonnenstunden pro Jahr ► Zwölf Kilometer lange Strandpromenade
► 7 x Ü/HP im 4* Hotel Villa Esplanade & Aurora
► Unbegrenzt Wohlfühlstunden in der angrenzenden Wellness-Oase „Shehrazade“ ► „Zeit für mich!“: Genießen Sie Ihren Urlaub auf der Insel Usedom

ab € 1159,-

Ostseebad Binz auf Rügen

Erholsam, aktiv und erlebnisreich

8 Tage Busreise vom 20.05.-27.05. | 15.09.-22.09.

URLAUB UND ERLEBNIS! ► Badeort mit viel Programm
► Ihr Bus bleibt vor Ort ► 1 Tischgetränk zum Abendessen inklusive
► 7 x Ü/F im 3*+ IFA Ferienpark Rügen im Komfortzimmer/Appartement ► 7 x warm-kaltes Abendbuffet
► täglich 1 Tischgetränk zum Abendessen ► Benutzung des Erlebnisbades ► Gästeunterhaltung, z. B. Musikabend oder Lesung ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflug Kap und Kreide inkl. Schifffahrt, Rundfahrt Südrügen, Ausflug Insel Hidden-see inkl. Schifffahrt

ab € 759,-

Erholungsurlaub in Graal-Müritz

Erholung an der Mecklenburgischen Ostseeküste

8 Tage Busreise vom 03.06.-10.06.

Ein Lieblingshotel unserer Reisegäste!
► Täglich Happy Hour und Kaffeekeatsch im Hotel
► Spa- und Wellnessangebote im Hotel buchbar
► 7 x Ü/HP im 4* IFA Hotel in Graal-Müritz ► Schwimmbad- und Saunanutzung, Fitnessraum ► Wassergymnastik
► Leinbademäntel ► „Zeit für mich!“: Genießen Sie Ihren Urlaub und nutzen Sie die zahlreichen Möglichkeiten zur Urlaubsgestaltung

ab € 1319,-

Kühlungsborn

Ostseurlaub im Seebad mit Flair

8 Tage Busreise vom 28.05.-04.06. | 14.09.-21.09.

► Meerblick und weißer Sandstrand an einer der längsten Uferpromenaden Deutschlands
► 7 x Ü/F im 4* Hotel Edison in Kühlungsborn ► „Zeit für mich!“: Genießen Sie Ihren Urlaub im Ostseebad Kühlungsborn ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): 7 x Abendessen im Hotel (2-Gang-Menü)

ab € 999,-

ZWISCHEN WIND & WELLEN - Mee(hr) für mich



Erholung in Warnemünde

Urlaub in exklusiver Atmosphäre

7 oder 8 Tage Busreise vom 15.06.-22.06. | 05.09.-11.09.

ERHOLUNG AM MEER! ► Luxus-Urlaub im Hotel Neptun am breitesten Strand Mecklenburgs ► Alle Zimmer mit Meerblick
► 6/7 Ü/HP im 5* Hotel Neptun in Warnemünde ► Kofferservice ► Nutzung des NEPTUN SPA mit Schwimmbad, Sauna etc. ► Leihbademantel und Handtuchservice ► DER SCHMIDT Reisebegleitung ► „Zeit für mich!“: Genießen Sie Ihren Urlaub im Seebad Warnemünde und erholen Sie sich gut

ab € 1479,-

Ostseurlaub in Travemünde

Strandleben und Seebadtradition

6 Tage Busreise vom 18.05.-23.05. | 07.09.-12.09.

ENTSPANNT GENIESSEN! ► Halbpension inklusive
► Neu im Programm: Hotel aja Travemünde
► 5 x Ü/HP im Hotel aja Travemünde ► Nutzung des Schwimm-, Sauna-, Ruhe- und Fitnessbereichs ► „Zeit für mich!“: Genießen Sie den Komfort Ihres Urlaubshotels, das Flair des Seebades und die erholsame Ostseeluft

ab € 899,-

Timmendorfer Strand

Erholung in der Lübecker Bucht

7 Tage Busreise vom 14.05.-20.05. | 24.08.-30.08. | 19.10.-25.10.

ERHOLUNG PUR! ► Gemütliches 4* Hotel nahe der Seeschlösschenbrücke ► Shopping-Erlebnis am Meer in Timmendorfer Strand
► 6 x Ü/F im 4* Country Hotel in Timmendorfer Strand ► Nutzung des Wellnessbereichs ► „Zeit für mich!“: Genießen Sie den Komfort Ihres Urlaubshotels, das Flair des Seebades und die erholsame Ostseeluft ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): 6 x Abendessen im Hotel (3-Gang-Menü)

ab € 629,-

Sonneninsel Fehmarn

Urlaub und Erholung an der Ostsee

8 Tage Busreise vom 20.05.-27.05. | 10.09.-17.09.

► Hotel mit toller Lage am Strand ► Halbpension inklusive
► 7 x Ü/HP im 3* Hotel IFA Fehmarn ► 1 x frisch gebackene Waffeln und Kaffee ► täglich je 2 Stunden Eintritt in die Badewelt Fehmarn und das Meerwasser-Wellenbad ► „Zeit für mich!“: Entdecken Sie Fehmarn und genießen Sie das Inselfeeling

ab € 1059,-

KLEINE AUSZEIT - Deutschland neu entdecken

Ostern im Herzen des Riesengebirges

5 Tage Busreise vom 18.04.-22.04.

KURZREISE ZU OSTERN ► Perfekte Mischung aus Erholung und kulturellen Erlebnissen ► Reise in eine der schönsten Naturlandschaften Europas
► 4 x Ü/HP im 4* Hotel Pinia in Spindelmühle
► 1 x Begrüßungsgetränk ► 1 x Tanzabend im Hotel ► Alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung
► Eintritt und Führung Glasfabrik und Museum mit Bierverkostung in Harrachov ► Seilbahnfahrt zur Schneekoppe ► Nutzung des Schwimmbads im Hotel

ab € 629,-

Ostfriesland und Ammerland

Rhododendronblüte und mehr

5 Tage Busreise vom 23.04.-27.04.

► Blütenroute des Nordens ► Ausflug an die Nordsee: Erholung pur
► 4 x Ü/HP im 3*+ Hotel und Gästehaus Auerhahn in Sande ► 1 x Begrüßungsgetränk ► 1 x Ostfriesische Teezeremonie ► Ausflug Wilhelmshaven und Nordseeküste ► Hafenrundfahrt Wilhelmshaven ► Ausflug Blütenroute des Nordens inkl. Eintritt Torf- und Siedlungsmuseum und Rhododendronpark ► Ausflug nach Emden und Krummhörn-Greetsiel ► Stadtführung in Oldenburg

ab € 709,-

Helgoland

Urlaub auf Deutschlands Hochseeinsel

5 Tage Busreise vom 21.05.-25.05. | 25.08.-29.08.

► Schiffsüberfahrt bis zum Anleger ohne Ausboten ► Gepäcktransfer von Cuxhaven zum Hotel inklusive ► Hotel nahe des Zentrums
► 4 x Ü/HP im Mittelklassehotel Conradi auf Helgoland ► Schiffsreise von Cuxhaven nach Helgoland und zurück ► Gepäcktransfer ab Cuxhaven bis zum Hotel und zurück ► Reisebegleitung vom Hafen in Cuxhaven bis zum Hotel ► Inselführung

ab € 799,-

Nordfriesischer Inselzauber

Dagebüll, Föhr, Sylt und Hallig Hooge

5 Tage Busreise vom 29.06.-03.07. | 09.08.-13.08.

INSELERLEBNIS UND NORDSEEKÜSTE!
► Inklusive Besuch der Insel Sylt mit Inselrundfahrt und Freizeit ► Planwagenfahrt auf Hallig Hooge
► 4 x Ü/HP im 3* Hotel Neuwarft Dagebüll ► Tagesausflug Insel Sylt mit Syltshuttle Niebüll-Westerland und Fährüberfahrt List/Sylt - Rømø, Inselrundfahrt ► Tagesausflug Hallig Hooge mit Fährüberfahrt ab/bis Schüttsiel und Planwagenfahrt ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzkosten): Tagesausflug Föhr inkl. Rundfahrt

ab € 789,-

Reisen mit DER SCHMIDT

Unsere Leistungen:

- Fahrt im modernen Reisebus
- DER SCHMIDT-Taxi-Service von der Haustür zum Abfahrtsort & zurück*
- DER SCHMIDT Bus zum Bus Service**
- Preis gültig bei Eigenanreise zum Zustiegsort

Für alle Reisen **bis 4 Tage / *ab 5 Tage Reisedauer und teilweise mit Zuschlag (außer Sonderreisen).

Bodensee mit Insel Mainau

Rund um das Schwäbische Meer

6 Tage Busreise vom 25.05.-30.05. | 19.09.-24.09.

TÄGLICH NEUE ERLEBNISSE ► Besuch der Insel Reichenau und der Blumeninsel Mainau ► Alle Tagesausflüge mit ortskundiger Reiseleitung ► Badisches Dünnele-Essen inklusive!
► 5 x Ü/HP im Hotel Am Kellhof Hilzingen inkl. 1 x badischen Dünnele-Essen inkl. Getränke
► Umfangreiches Ausflugsprogramm mit Reiseleitung ► Stadtpaziergänge in Meersburg, Appenzell, Friedrichshafen und Konstanz uvm.

ab € 919,-

Schwarzwald und Elsass

Traditionen und Naturerlebnisse

6 Tage Busreise vom 02.06.-07.09. | 27.07.-01.08.

ERLEBNISSE INKLUSIVE! ► Schwarzwald-Traditionen ► Zaubhafte Landschaft ► Romantische Städte ► Ortskundige Reiseleitung
► 5 x Ü/HP im 3*+ Hotel Gasthof Schiele in Kenzingen ► Schwarzwaldrundfahrt ► Ausflug Elässische Weinstraße mit Colmar und Riquewihr ► Ausflug Titisee - Schluchsee - St. Blasien ► Ausflug Freiburg und Kaiserstuhl ► Präsentation: Herstellung einer Schwarzwälder Kirschtorte mit anschließendem Verzehr

ab € 839,-

Alpenflair in Garmisch

Traumhafter Urlaub am Fuß der Zugspitze

6 Tage Busreise vom 22.06.-27.06.

MODERN UND BESONDERE! ► Wohlfühlurlaub mit Wellness im aja ► Vielfältige Freizeitmöglichkeiten
► 5 x Ü/HP im aja Garmisch-Partenkirchen ► Nutzung des Schwimm-, Sauna-, Ruhe- und Fitnessbereichs ► Ortsführung in Garmisch-Partenkirchen ► Ausflug Oberammergau und Kloster Ettal ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzk.): Ausflug Bayerische Königsschlösser

ab € 939,-

Vom Tegernsee zum Achensee

Bad Wiessee und die bayerischen Alpen

8 Tage Busreise vom 01.06.-08.06.

ALPENERLEBNISSE IN HERRLICHER LANDSCHAFT
► Tegernsee Card mit vielen Leistungen inkl.
► Alle Ausflüge im Reisepreis enthalten ► Möglichkeiten zum Wandern
► 7 x Ü/HP im 4* Hotel Rex in Bad Wiessee ► 1 x Schmankerl-Abend im Rahmen der HP mit Musikunterhaltung ► Halbtagesausflug nach Bad Tölz ► Tegernseerundfahrt ► Fahrt mit der Seilbahn auf den Wallberg und zurück uvm.

ab € 1479,-

Chiemsee und Berchtesgader Land

6 Tage Busreise vom 15.06.-20.06.

BERGERHOLUNG AM SEE! ► Hotel in direkter Seelage ► Viele Freizeitmöglichkeiten ► Halbpension inkl.
► 5 x Ü/HP im Hotel Luitpold am See in Prien ► „Zeit für mich!“: Genießen Sie Ihren Urlaub in Prien am Chiemsee in vollen Zügen ► DAS GÖNN' ICH MIR (Zusatzkosten): Ausflug Bayrischzell mit Wendelstein, Alpenrundfahrt mit Kangerlebnis, Königsee und Berchtesgaden inkl. Schifffahrt

ab € 999,-

Demokratie besser verstehen

Salzgitters **Stadtbibliothek** startet erste Projekte an Grundschulen und weiterführenden Schulen

Salzgitter. Demokratiebildung hat sich Salzgitters Stadtbibliothek auf die Fahne geschrieben und an mehreren Schulen mehrere Projekte umgesetzt. So ging das Team mit Situationstheater im Klassenzimmer und einer interaktiven Buchlesung neue Wege, um in vier neunten Klassen die Leseförderung und das Verständnis für demokratische Prozesse in einem Projekt zu verknüpfen.

Unter dem Titel „START?klar!MACH!bar – Demokratie besser verstehen mit der Stadtbibliothek“ gastierte der Schauspieler Ronald Schöber mit dem Stück „Out! – Gefangen im Netz“ in vier Schulen. Es geht um Mobbing und eine Geschichte, wie Dinge mit fatalen Folgen aus dem Ruder laufen können. Im Anschluss gab es lebhaft Debatten unter den Jugendlichen mit dem Darsteller.

Ein weiterer Baustein der Projektwoche war die als Mitmachlesung konzipierte Vorstellung des Buches „Im Dschungel wird gewählt“. In mehr als zehn



Laden ein zum Mitmachen: Das Team der Stadtbibliothek aus Dr. Hendrik Stehlik, Barbara Henning und Sylvia Fiedler startete ein neues Projekt zur Demokratiebildung an Schulen.

FOTO: STADT SALZGITTER / RUDI KARLICZEK

Grundschulklassen wurde gemeinsam mit Kindern vierter Klassen rund um die Geschichte gelesen, gepuzzelt, diskutiert und gewählt.

Maßgeblich entwickelt wurde das Projekt von Dr. Henrik Stehlik aus dem Veranstaltungsteam der Stadtbibliothek. Auslöser

war der Kinderreport 2024 des Deutschen Kinderhilfswerkes. Darin wurde festgestellt, dass das Vertrauen bei jungen Menschen in den Erhalt der Demokratie in Deutschland erschreckend gering sei und Demokratiebildung daher ein aktuelles Thema sei.

„Die ausnahmslos positiven Rückmeldungen haben uns gezeigt, dass dieses Projekt wichtig ist. Die Kinder sowie die Lehrerinnen und Lehrern haben viel für den Unterricht und Alltag mitgenommen. Das Projektteam war von dem Engagement in den Klassen beeindruckt“,

sagt die Leiterin der Stadtbibliothek, Sylvia Fiedler. „Diese Begeisterung bestätigt, dass wir die richtigen Themen im Sinne unseres Bildungsauftrages als Bibliothek in geeigneter Form aufgegriffen und bearbeitet haben.“

„Bibliotheken sind Orte, die Wissen, Bildung und Kultur vermitteln, und daher prädestiniert, mit ihren Mitteln und Möglichkeiten sowie geeigneten Methoden, Demokratieverständnis bei Kindern und Jugendlichen zu wecken und zu fördern.“, betont Barbara Henning, stellvertretende Leiterin der Stadtbibliothek. Gefördert wurde die Projektwoche durch die Bibliotheksgesellschaft Salzgitter. Das Projekt der Stadtbibliothek zum besseren Demokratie-Verstehen geht weiter und soll weitere Bausteine erhalten. Interessierte Grundschulen können sich zunächst für den Baustein „Im Dschungel wird gewählt“ melden per E-Mail an barbara.henning@stadt.salzgitter.de oder unter Tel. (05341) 839 3612.

Für alles, was kommt

AOK

Jetzt zu starken Mehrleistungen wechseln.

Profitieren Sie von bis zu 500 Euro* für z. B. 2x professionelle Zahnreinigung, Osteopathie, Reiseschutzimpfungen, alternative Heilmethoden und Zusatzleistungen in der Schwangerschaft.

* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten zu 80%, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.

Bis zu
500 €
für Mehrleistungen*



Jetzt scannen
und Ansprechperson
kennenlernen.

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.

NEUERÖFFNUNG

Auf **500m²**
Ausstellungsfläche
B-Ware,
Ausstellungsstücke
und **Sonderposten**



Jetzt scannen und
TERMIN buchen!

Betten 
Outlet
by Das neue Bett

Samstag
25.01.2025

bis zu

50%
auf Alles

Kissen EMMA Original
Nur solange der Vorrat reicht!



- Höhenverstellbarer Aufbau
- Elastischer Memoryschaum
- Bezug abnehmbar und waschbar

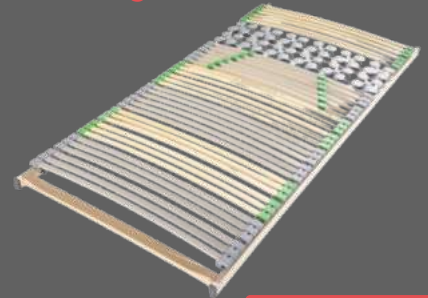
49,-

59,- UVP 40x80

Matratzen
140x200

ab **199,-**

Lattenrost Futura
Nur solange der Vorrat reicht!



- Tellersystem im Schulterbereich
- Härtegradverstellung im Lendenwirbelbereich
- Schmale und Elastische Birkenholzlisten

199,-

299,- UVP 140x200

Auf **500m²**
Ausstellungsfläche
40 Boxspringbetten!



Jetzt scannen und
TERMIN buchen!


BOXSPRINGstore
by Das neue Bett

Ergonomisch
und **individuell**
auf Ihren Körper
angepasste
Boxspringbetten

ERÖFFNUNGSANGEBOTE

Boxspringbett Bella



- Boxen Bonell
- Taschenfederkernmatratzen, wendbar mit zwei Festigkeiten
- Topper Schaum
- Stoff Cord creme

1299,-

1699,- UVP 180x200

Motor-Boxspringbett Austin



- Motorboxen Bonell
- Taschenfederkernmatratzen, H2/H3
- Split-Topper Schaum
- Stoff wählbar

2499,-

2998,- UVP 180x200

Willkommen in **Lengede**

5525601_002425

Gesundheit braucht MUSKELN
Kraftvoll ins neue Jahr!

Die bundesweite Initiative für mehr Lebensqualität in jedem Alter.

7 TAGE GRATIS oder
jetzt starten und
bis zu 154 € sparen.*

Jetzt anmelden unter
05344 / 920 990
oder einfach QR-Code scannen!

*Angebot gültig bei Abschluss einer 24-monatigen Mitgliedschaft bis 31.03.2025

INJOY Lengede
Marie-Curie-Str. 3 | www.injoy-lengede.de

in Kooperation mit
Experten Allianz – FIT
Forschungsinstitut für Training in der Prävention

Fühl Dich **NEU**
INJOY LENGEDÉ

3010301_002425

Beachtliche Erfolge im Sport

Die Gemeinde ehrt **52 Jugendliche** des SV Lengede

Lengede. „Die Gemeinde Lengede hat dem Sportverein einen Besuch abgestattet, um erfolgreiche junge Sportler und Sportlerinnen auszuzeichnen. „Ehrgeiz, Teamgeist und Engagement prägen den Nachwuchssport“, hob Bürgermeisterin Maren Wegener an dem Abend hervor. Sie würdigte die Leistungen und Erfolge der Jugendlichen gemeinsam mit Ortsbürgermeisterin Monika Herbst und Wilhelm Sieverling, Ausschussvorsitzender für Sport und Freizeit.

Insgesamt 52 Mädchen und Jungen des SV Lengede standen auf der Liste, wurden geehrt für ihre besonderen sportlichen Leistungen im Badminton, Fußball und in der



Besondere Leitungen: Bürgermeisterin Maren Wegener ehrt gemeinsam mit Ortsbürgermeisterin Monika Herbst und dem Ausschussvorsitzenden Wilhelm Sieverling die jungen Aktiven des SV Lengede.

FOTO: SV LENGEDÉ

Leichtathletik im Jahr 2024. „Die jungen Sportlerinnen und Sportler haben, ob als Einzelsieger oder mit der Mannschaft, jeweils beachtliche

Erfolge in ihren Sportarten erzielt“, betonte die Bürgermeisterin Wegener bei der Übergabe der Urkunden an die jungen Gäste.

„Eine gesicherte Infrastruktur in allen Lebensbereichen“

Bürgermeisterin: Die Gemeinde steckt 2025 insgesamt elf Millionen Euro in ihre Zukunft

Lengede. Die Bürgermeisterin der Gemeinde Lengede, Maren Wegener, ist mit großer Zuversicht ins neue Jahr gestartet. In ihrem Grußwort für 2025 verspricht sie den Einwohnern und Einwohnerinnen „fortwährend für unsere liebens- und lebenswerte Gemeinde mit einer gesicherten Infrastruktur in allen Lebensbereichen“ zu arbeiten. Sie stellt auf der Internetseite eine grobe Auswahl der vielen Projekte vor, „die wir in diesem Jahr umsetzen werden“.

Finanzielle Grundlage ist der Doppelhaushalt, den der Rat erstmalig aufgestellt hat und der für 2025 ein Gesamtvolumen von 35.956.000 Euro enthält. Allein für Baumaßnahmen sind laut Maren Wegener mehr als elf Millionen Euro eingeplant. Es geht um „die Verbesserung der Verkehrssicherheit, Ausbau der Infrastruktur sowie Weiterentwicklung der Wirtschaftsförderung“.

So sind 400.000 nötig, um den Um- und Ausbau der Kläranlage abzuschließen, die laut Maren Wegener mittlerweile „unter neuesten ökonomischen und ökologischen Bedingungen“ arbeitet. Außerdem wird der Klärschlammagerplatz im Rahmen der Nachhaltigkeit mit einer Photovoltaikanlage für etwa 320.000 Euro ausgestattet.

Im Rahmen des Brand- und Katastrophenschutzes wird die Erweiterung des Feuerwehrgerätehauses in Barbecke fortgeführt (500.000 Euro). Für den Straßenausbaubau im Neubaugebiet „Broistedt Ost“ sind 80.000 Euro angesetzt, für die Kanalisation im Gebiet „Neuer Weg Nord“ in Woltwiesche 750.000 Euro. Auch der Radweg zwischen Barbecke und Woltwiesche wird angestrebt. 350.000 Euro sind für die letzten barrierefreien Bushaltestellen veranschlagt. Der Unternehmenspark Lengede-Broistedt wird erweitert, für Erschließungsarbeiten und die Kanalisation sind insgesamt 3,6 Mil-

lionen Euro reserviert.

Die Gemeinde hat vor drei Jahren einen Schulplatzbedarfsplan bis zum Schuljahr 2027/2028 vorgelegt, der eine Erweiterung der Schulgebäude anmahnt. Die Grundschule Woltwiesche erhält 2025 zwei zusätzliche Klassenräume, einen Fahrstuhl und eine neue Heizung. Drei Millionen Euro stehen bereit. Die Grundschule Lengede soll ebenfalls zwei weitere Klassenräume und einen Fahrstuhl erhalten. Die Planungen dafür starten 2025 wie auch für eine neue Heizungsanlage in der Grundschule Broistedt.

„Seit 2016 investieren wir kontinuierlich in den Bereich der frühkindlichen Bildung“, so Maren Wegener. Dank des Kita-Bedarfsplanes stünden ausreichend Plätze zur Verfügung. Die Ausstattung der 14 gemeindlichen Kindertageseinrichtungen bedarf immer wieder einiger Ergänzungen oder Ersatzbeschaffungen. Dafür sind in diesem Jahr etwa 170.000 Euro vorgesehen. Außerdem werden die Arbeiten am inklusiven Kinderspielplatz und an der Skateanlage abgeschlossen.

Die Gemeinde Lengede will sich auch 2025 nachhaltig für die Zukunft aufstellen und den beschlossenen Strategieprozess fortführen. Zu den Maßnahmen zählt der geplante Schulwald in Broistedt (30.000 Euro). Für weitere nachhaltige Projekte sind 20.000 Euro eingeplant.

Eine Sonderveröffentlichung von Hallo Wochenende

hallo
wochenende

Wir sind Ihr Ansprechpartner in Sachen **Sonnenernergie**

Photovoltaik für 99€ mtl.
verschiedene und individuelle
Finanzierungsmöglichkeiten

Power Solar · Sierscher Weg 21 · 38239 Salzgitter
Mobil: +49 155 10224192, Email: info@power-solar24.de

4900601_002425

Unsere Reisevielfalt 2025!

**Unser Sommerkatalog
ist da!**
Kostenlos anfordern
unter:
0531 - 250 99 30



Die "Grand Tour" der Schweiz

8 Tage

Schweizer Berg- und Seenrausch

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Übernachtung in Zug ✓ 2 x Übernachtung in Täsch ✓ 2 x Übernachtung im Raum Laax - Flims ✓ 7 x Frühstücksbuffet ✓ 7 x Abendessen ✓ Ortstaxen ✓ Stadtführung in Luzern ✓ Pilatusbahn von Alpnachstad zum Pilatus-Kulm und zurück nach Kriens ✓ Rigi Bahnen von Arth-Goldau zum Rigi-Kulm und zurück nach Vitznau ✓ Schifffahrt auf dem Vierwaldstätter See von Vitznau nach Luzern ✓ Bahnfahrt mit der Golden Pass Line Luzern - Interlaken - Montreux ✓ Zahnradbahn Täsch - Zermatt - Täsch ✓ Bahnfahrt im Glacier-Express von Brig nach Chur (2. Klasse) ✓ Stadtführung in Chur ✓ Bahnfahrt im Bernina-Express von Tirano nach Tiefencastel (2. Klasse) ✓ durchgehende Reisebegleitung

22.08.-29.08.25

ab **1.899,- €**



Bahnerlebnisse Glacier- und Bernina-Express

6 Tage

Eine spektakuläre Reise durch atemberaubende Natur

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 5 x Ü/HP im ***Hotel Post in Sargans im DZ ✓ Fahrt mit dem Glacier-Express von Chur nach Andermatt (2. Klasse) ✓ Ausflüge Luzern ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ Ausflüge zubuchbar: Appenzel und Schifffahrt Walensee; Schifffahrt Vierwaldstättersee; Bernina-Express Chur-Poschiavo (2. Klasse)

16.05.-21.05./27.06.-02.07./25.07.-30.07./26.09.-01.10.25

ab **849,- €**



Das ist ja der Gipfel

6 Tage

Matterhorn - Eiger, Mönch und Jungfrau - Mont-Blanc-Massiv

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 5 x Ü/HP im ***Hotel Le Chamois in Le Diablerets im DZ ✓ 1 x Bahnfahrt von Les Diablerets nach Aigle (ca. 55 Min.) ✓ 1 x Zahnradbahnfahrt Täsch - Zermatt - Täsch (2. Klasse) ✓ 1 x Zahnradbahnfahrt Wilderswil - Schynige Platte - Wilderswil ✓ 1 x Eintritt Alpengarten ✓ 1 x Bahnfahrt Mont-Blanc Express von Martigny nach Le Châtelard-Frontière oder retour (2. Klasse) ✓ Ortstaxe ✓ durchgehende Reisebegleitung

25.08.-30.08.25

ab **1.029,- €**



Das pure Baltikum

9 Tage

Mittelalter - Barock - Jugendstil

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 7 x Ü/HP in guten Mittelklassehotels ✓ 1 x Ü/F an Bord der Tallink Silja-Line Tallinn-Stockholm ✓ 1 x Abendbuffet inkl. Getränken (Bier, Wein, Softdrinks, Kaffee) ✓ Fährüberfahrten Klaipeda-Neringa-Klaipeda ✓ Fährüberfahrt Rödby-Puttgarden ✓ Fahrt über Öresundbrücke ✓ Stadtführungen Posen, Vilnius, Klaipeda, Riga und Tallinn ✓ Besichtigung & Führung Berg der Kreuze ✓ Ausflüge Kurische Nehrung mit den Wanderdünen, Hexenberg und dem Dorf Nidden ✓ Ortstaxen ✓ durchgehende Reiseleitung ab Grenze Polen/Baltikum bis Tallinn ✓ durchgehende Reisebegleitung

09.08.-17.08.25

ab **1.369,- €**



Das Beste von Wien

5 Tage

Wien, Wien, nur Du allein...

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 4 x Ü/F im ****Best Western Plus Hotel Amedia Wien im DZ ✓ 3 x Abendessen (Restaurant, Heuriger, Prater) ✓ Eintritte und Führungen Schloss Schönbrunn, Stephansdom, Zentralfriedhof ✓ Stadtführungen Wien ✓ 1 x Kaffee und Kuchen im Kaffeehaus ✓ 1 x Fahrt mit dem Riesenrad ✓ 1 x Würstchenstandbesuch Naschmarkt inkl. 1 Käsekrainer ✓ alle Ausflüge mit Reiseleitung ✓ durchgehende Reisebegleitung

12.05.-16.05./04.08.-08.08./20.09.-24.09.25

ab **819,- €**



Venedig hautnah

6 Tage

Wohnen Sie im Herzen der Lagunenstadt

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Ü/HP im DZ im Raum Brennerpass ✓ 3 x Ü/F im ****Hotel All'Angelo in Venedig im DZ ✓ Stadtführung Verona ✓ 1 x Taxi-Bootsfahrt Tronchetto - Anlegestelle nahe des Hotels und zurück ✓ Stadtführung Venedig ✓ Stadtführung Padua ✓ durchgehende Reisebegleitung

17.03.-22.03./17.11.-22.11.25

ab **799,- €**



Rom - die Ewige Stadt

7 Tage

Eine dreitausendjährige Geschichte

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Ü/F im DZ im Zillertal/Tirol ✓ 4 x Ü/F im ***Hotel Villa Margherita in Ladispoli im DZ ✓ 1 x Mittagessen (statt des Abendessens am 4. Tag) ✓ 5 x Abendessen ✓ 1/2 l Wasser und 1/4 l Wein zum Abendessen im Hotel Villa Margherita ✓ Stadtführung Klassisches Rom ✓ Ausflüge zum Vatikan ✓ Stadtführung Antikes Rom ✓ Lichterfahrt in Rom ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ Ausflüge zubuchbar: Albaner Berge inkl. Weinprobe

08.05.-14.05./11.09.-17.09./16.10.-22.10.25

ab **739,- €**



Paris je t'aime

4 Tage

Kurzurlaub in der Hauptstadt der „Grande Nation“

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Ü/F im ***Campanile Nogent-Sur-Marne im DZ ✓ Ortstaxe Paris ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ Ausflüge zubuchbar: Stadtrundfahrt Paris; Montmartrebummel; abendliche Rundfahrt mit Bootsfahrt; Versailles mit Schloss inkl. Führung & Eintritt

27.03.-30.03./18.04.-21.04./01.05.-04.05./29.05.-01.06./06.06.-09.06./07.08.-10.08.25 und weitere Termine

ab **299,- €**



London - Zu Besuch bei den Royals

5 Tage

Tradition und Gegensätze

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Fährüberfahrt Calais - Dover und zurück ✓ 4 x Übernachtung im ****Radisson Hotel and Conference Center Heathrow im DZ ✓ 4 x englisches Frühstücksbuffet ✓ große Stadtrundfahrt London ✓ Ausflüge Tower of London inkl. Eintritt ✓ Besichtigung House of Parliament ✓ Schifffahrt auf der Themse von Westminster zum Tower Pier ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ Ausflüge zubuchbar: Kensington Palace und Hyde Park

29.05.-02.06./07.08.-11.08./02.10.-06.10.25 Reisepass erforderlich

ab **799,- €**

Buchung und Beratung unter 0531 - 250 99 30

www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH

Ernst-Böhme-Straße 17 b, 38112 Braunschweig

Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.

*Sie erhalten 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis, wenn Sie bis 4 Monate vor Reisebeginn buchen. Für Hochseekreuzfahrten gelten separate Ermäßigungen.





Tulpenblüte Holland

Kurzurlaub unter Windmühlen

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Ü/F im ****Novotel Rotterdam Schiedam im DZ ✓ 2 x HP am 10. & 12.04. (Nur Termin 10.04.-13.04.) ✓ 1 x HP am 24.04. (Nur Termin 24.04.-27.04.) ✓ Ausflug Keukenhof (inkl. Eintritt) ✓ Eintritt und Führung Tulip Experience ✓ 1 x Kaffeetrinken bei Tulip Experience ✓ Besuch Blumenkorso (Nur Termin 10.04.-13.04.) ✓ Ausflug Den Haag ✓ Hafenrundfahrt Rotterdam (Nur Termin 24.04.-27.04.) ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ City-Tax Rotterdam

10.04.-13.04./24.04.-27.04.25

ab **635,- €**



Tulpen, Grachten und ein Hausboot

Auf zu Klompen, Käse und Blumenzauber

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 3 x Ü/F an Bord der ***MS Olympia ✓ 1 x mehrgängiges Abendessen ✓ Kaffee und Tee nach dem Abendessen ✓ täglich Mitternachtssnack ✓ Begrüßungs- und Abschiedsempfang ✓ Unterhaltung durch Bordmusiker am Abend ✓ Dinnercruise Richtung Hoek van Holland (ca. 18:00 - 21:00 Uhr) am 2. Abend ✓ Dinnercruise Richtung Dordrecht (ca. 18:00 - 21:00 Uhr) am 3. Abend ✓ Eintritt Keukenhof ✓ Stadtführung Rotterdam ✓ Stadtführung Den Haag und Scheveningen ✓ Stadtführung Gouda ✓ durchgehende Reisebegleitung

15.04.-18.04.25 (Hauptdeck ausgebucht)

Oberdeck ab **775,- €**



Malerisches Flandern

Mechelen - Gent - Brügge - Antwerpen

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 4 x Ü/F im ****Novotel Mechelen im DZ ✓ 1 x Abendessen im Hotel ✓ Stadtrundgang Mechelen ✓ Ausflüge mit Reiseleitung: Gent; Brügge und Nordseeküste; Antwerpen und Brüssel ✓ Grachtenfahrt in Gent inkl. 1 Glas Sekt ✓ durchgehende Reisebegleitung

15.05.-19.05./17.08.-21.08.25

ab **699,- €**



Zur Lavendelblüte in die Provence

Land der Farben und des Lichts

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Ü/HP in Besançon im DZ ✓ 1 x Ü/HP in Mulhouse im DZ ✓ 5 x Ü/HP im Hôtel Kyriad Orange in Orange im DZ ✓ 1 x Abendessen als 3-Gang-Menü beim Stierzüchter inkl. Apéritif (i.R.d.HP) ✓ Stadtführung Orange ✓ Ausflug Saint Remy de Provence, Les Baux de Provence und Aix-en-Provence ✓ Ausflug Avignon, Pont du Gard und Nîmes ✓ Eintritt Pont du Gard ✓ Stadtführung Nîmes ✓ Ausflug Lavendel - Ardecheschlucht ✓ Besuch eines Lavendelmuseums inkl. Eintritt ✓ Weinprobe ✓ Ausflug Camargue ✓ Besuch eines Stierzüchters inkl. Planwagenfahrt in der Camargue ✓ qualifizierte örtliche Reiseleitung vom 2. - 7. Reisetag ✓ durchgehende Reisebegleitung

29.05.-05.06./12.06.-19.06./06.07.-13.07.25

ab **1.159,- €**



Elsass - Vogesen

Gaumenfreuden und Landschaftserlebnisse

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 4 x Ü/HP im ***Hotel Ochsen in Kehl/Kork im DZ ✓ Stadtführung Straßburg ✓ Stadtführung Colmar ✓ Weinprobe in Riquewihr ✓ alle Ausflüge mit örtlicher Reiseleitung ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ Ausflug zubuchbar: Vogesenrundfahrt

29.05.-02.06./19.06.-23.06./14.08.-28.08.

11.09.-15.09./02.10.-06.10.25

ab **499,- €**



Normandie & Bretagne

Frankreichs malerischer Nordwesten

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 6 x Ü/HP in Hotels der guten Mittelklasse im DZ (davon 4 x im Ibis Style Dinan) ✓ durchgehende Reiseleitung vom 2. - 6. Tag ✓ Rundreise über Rouen, Honfleur, St. Malo, Mont St. Michel, Vannes, Carnac, Rennes, Dinan ✓ Kurtaxe ✓ durchgehende Reisebegleitung

24.04.-30.04./21.08.-27.08./18.09.-24.09.25

ab **1.099,- €**



Limone am Gardasee

Ein Juwel unter den Alpenseen

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 5 x Ü/HP im ****Hotel Garda Bellevue (oder vergleichbar) im DZ ✓ 1 x landestypisches Abendessen (i.R.d.HP) ✓ Begrüßungsdrink ✓ freie Nutzung des Außenpools ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ Ausflüge zubuchbar: Gardaseeküstenfahrt; Venedig; Panoramaschiffahrt nördlicher Gardasee; Seen-Fahrt inkl. Weinprobe (halbtags)

01.04.-06.04./13.04.-18.04./28.04.-03.05./12.05.-17.05./26.05.-31.05./09.06.-14.06. und viele weitere Termine

ab **549,- €**



Amalfiküste - Capri & Sorrent

Italiens malerischstes Fleckchen

✓ Fahrt im Luxusreisebus bzw. *****superior Royal-Luxusbus* (10.06.-18.06.) ✓ 2 x Ü/HP im DZ im Raum Gardasee ✓ 6 x Ü/F im ***Hotel degli Ulivi in Gragnano im DZ ✓ 5 x 3-Gang-Abendmenü ✓ Willkommensgetränk in Gragnano ✓ 1 x Abschiedsgaladinner mit Live-Musik und Tanz ✓ Abschiedstorte und Sekt ✓ Ausflüge: Pompeji - Salerno; Neapel; Sorrent - Castellammare; Vesuvius - Amalfiküste ✓ Schifffahrt Amalfi - Salerno ✓ Eintritt Vesuvius ✓ Kopfhörer für alle Ausflüge ✓ alle Ausflüge mit Reiseleitung ✓ durchgehende Reisebegleitung

05.05.-13.05./10.06.-18.06.*/10.09.-18.09./07.10.-15.10.25

ab **1.079,- €**



Toskana, Florenz & Pisa

Am Meer wohnen - Toskana erleben!

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung/HP im DZ im Raum Südtirol / Trento ✓ 5 x Ü/HP im ***Hotel dei Tigli in Lidi di Camaiore an der Versiliaküste im DZ ✓ Besichtigung einer "Fattoria" inkl. Fahrt mit einem Traktor, Abendessen mit Wein, Wasser und Kaffee ✓ Ausflug Siena und San Gimignano mit Reiseleitung ✓ Stadtführungen Florenz, Pisa und Lucca ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ Ausflug zubuchbar: Insel Elba

20.04.-27.04./25.05.-01.06./07.09.-14.09.25

ab **999,- €**



Minikreuzfahrt nach Schweden

Erlebnistour auf See

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung in der gebuchten Kategorie an Bord der TT-Line ✓ 2 x Frühstücksbuffet an Bord ✓ 2 x großes Abendbuffet an Bord inkl. einem Tischgetränk (Bier, Wein, Softdrinks, Kaffee/ Tee) ✓ Stadtführung Lübeck ✓ Ausflug Kopenhagen und Malmö mit Reiseleitung ✓ Fahrt über die Öresundbrücke ✓ Stadtrundfahrt Hamburg

08.05.-10.05./06.06.-08.06./23.07.-25.07./12.09.-14.09./17.10.-19.10.25

ab **389,- €**



ABBA & Meer

Ein Konzert wie kein anderes!

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Seereisen Hoek van Holland - Harwich - Hoek van Holland ✓ 2 x Übernachtung an Bord der Stena Line ✓ 2 x Frühstück an Bord ✓ 2 x 2-Gang-Abendessen an Bord ✓ 1 x Dancefloor Ticket ABBA Voyage Konzert ✓ Stadtrundfahrt London mit Reiseleitung ✓ durchgehende Reisebegleitung

02.05.-04.05./01.08.-03.08./26.09.-28.09.25

ab **689,- €**



Traumstraßen Norwegens

Fantastische Routen - der Weg ist das Ziel!

✓ Fahrt im *****superior Royal-Luxusbus ✓ 1 x Ü/HP in Nordjütland ✓ Fährüberfahrt Hirtshals - Kristiansand ✓ 1 x Frühstück auf der Fähre von Hirtshals nach Kristiansand ✓ 7 x Ü/HP in guten, skandinavischen Mittelklassehotels in Norwegen ✓ Fährüberfahrt mit der Stena Line von Göteborg nach Kiel ✓ 1 x Ü/HP auf der Fähre ✓ Getränke zum Abendessen auf der Fähre ✓ Stadtführungen Stavanger, Bergen, Ålesund, Oslo und Kiel ✓ Fahrt über die Adlerstraße und die Atlantikstraße ✓ Schifffahrten Sognefjord und Geirangerfjord ✓ Eintritt Gletschermuseum in Fjærland ✓ Fahrt mit der Flämbahn ✓ alle innernorwegischen Fährüberfahrten ✓ durchgehende Reisebegleitung

23.06.-02.07./22.08.-31.08.25

ab **2.099,- €**

FUHRMANN
MUNDSTOCK
Mein Reiseprofi

2% Frühbucherrabatt* • Haustürabholung zubuchbar!





Liebliche Blumenriviera und einmalige Cote d'Azur 8 Tage
Eine der schönsten Küsten der Welt entdecken
 ✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Ü/HP im Raum Schwarzwald im DZ ✓ 5 x Ü/HP im ****Hotel Del Golfo in Finale Ligure an der Riviera im DZ ✓ Begrüßungsgetränk ✓ Ausflug Sanremo und Dolceacqua ✓ reichhaltiger Imbiss mit ligurischen Spezialitäten und Wein/Wasser ✓ Ausflug Monaco und Monte-Carlo ✓ Ausflug Noli und Finalborgo ✓ Ausflug Nizza und Cannes ✓ alle Ausflüge mit Reiseleitung ✓ durchgehende Reisebegleitung
 16.03.-23.03./07.06.-14.06./19.10.-26.10.25 ab **859,- €**



FC Bayern München gegen Eintracht Frankfurt 3 Tage
Zu Gast in der Allianz Arena - DAS Fußballhighlight
 ✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Übernachtung im ****Holiday Inn München ✓ Stadtrundfahrt München ✓ Brauereibesichtigung in München inkl. Bierprobe oder z.B. Umrundung von zwei Bieren ✓ 1 x Eintrittskarte Sitzplatz Kategorie 4 bzw. Kategorie 3 (Mischkontingent) für das Bundesliga-Spiel in der Allianz-Arena in München
 22.02.-24.02.25 ab **499,- €**



Traumreise Korfu und Ionische Inseln 13 Tage
Mediterrane Lebensart und atemberaubende Landschaften entdecken
 ✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Ü/HP in Südtirol/Gardasee ✓ 1 x Ü/HP im ****Maritim Hotel in Ulm ✓ Fährpassage Ancona - Igoumenitsa und Patras - Venedig ✓ 3 x Ü/HP an Bord der Fähren ✓ 7 x Ü/HP in ausgesuchten Hotels in Griechenland ✓ 1 x Abendessen in einer Taverne in Patras ✓ gesamte Rundreise lt. Programm mit deutschsprachiger Reiseleitung ab Igoumenitsa / bis Patras ✓ Fährüberfahrten: Igoumenitsa - Korfu - Igoumenitsa; Lefkada - Kefalonia; Kefalonia - Zakynthos; Zakynthos - Kyllini ✓ Begrüßungsgetränk in Griechenland ✓ Besuch eines Weingutes inkl. Weinprobe mit Häppchen in Robota ✓ Besuch eines Olivenmuseums in Pantokrator ✓ durchgehende Reisebegleitung
 03.05.-15.05.25 ab **2.249,- €**



André Rieu in Maastricht 3 Tage
Ein unvergesslicher Abend
 ✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Ü/F im ****Holiday Inn Hotel Hasselt im DZ ✓ 1 x Abendessen am Anreisetag ✓ Stadtführung Hasselt ✓ Bootsfahrt auf der Maas ✓ Eintrittskarte Konzert André Rieu in Maastricht PK3 (PK2 zubuchbar) ✓ durchgehende Reisebegleitung
 16.07.-18.07.25 ab **689,- €**



Dresden - Semperoper 3 Tage
Genießen Sie Ihren Opernabend im Elbflorenz
 ✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Ü/F im ****Hotel im zentralen Stadtgebiet in Dresden im DZ ✓ 1 x Abendessen im Hotel ✓ Stadtführung Dresden ✓ Eintrittskarte Semperoper PK 5 (PK 1-PK 4 zubuchbar; März "Die Hochzeit des Figaro", Juni "Die Zauberflöte") ✓ Eintritt und Audio-Guide Führung Historisches Grünes Gewölbe ✓ Führung Semperoper ✓ Eintritt und Führung Schloss Moritzburg ✓ Bettensteuer Dresden ✓ Zubuchbar: Konzert Zwinger inkl. 3-Gang-Menü im Erlebnisrestaurant
 28.03.-30.03./05.06.-07.06.25 ab **539,- €**



Musical Bochum - STARLIGHT EXPRESS 2 Tage
Das rasanteste Musical im Universum
 ✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 1 x Ü/F im ****Mercure Hotel Bochum City im DZ ✓ 1 x Frühstücksbuffet ✓ Aufenthalt am CentrO Oberhausen ✓ Transfer zum Musical-Theater und zurück ✓ Stadtrundfahrt Essen ✓ Eintrittskarte Starlight Express PK4 (PK3-PK1 zubuchbar)
 19.04.-20.04./07.06.-08.06./05.07.-06.07./18.10.-19.10.25 ab **268,- €**



Schönheiten Kroatiens 10 Tage
Bezaubernde Adriaküste, historische Vielfalt und eindrucksvolle Natur
 ✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 2 x Zwischenübernachtung im DZ ✓ 7 x Übernachtung in Kroatien und Bosnien-Herzegowina im DZ ✓ 9 x Halbpension ✓ Eintritt Krka-Wasserfälle ✓ Eintritt Plitvice Seen ✓ Stadtführung Dubrovnik ✓ Stadtführung Split ✓ Personenfähre Orebic - Korcula ✓ Kurtaxe in Kroatien ✓ gesamte Rundreise laut Verlauf ✓ durchgehende Reiseleitung vom 2.-9. Tag ✓ durchgehende Reisebegleitung
 02.06.-11.06./01.09.-10.09.25 ab **1.499,- €**



Andalusien - Lebensfreude pur! 16 Tage
Urlaub an der Traumküste Andalusiens
 ✓ Fahrt im ****superior Royal-Luxusbus ✓ 1 x Ü/HP in Dijon ✓ 2 x Ü/HP an der Costa Brava ✓ 1 x Ü/HP in Alicante ✓ 7 x Ü/HP im ****Monarque Fuengirola Park in Fuengirola ✓ 2 x Ü/HP im Raum Madrid ✓ 1 x Ü/HP in Bordeaux ✓ 1 x Ü/HP in Paris ✓ Stadtrundfahrt Barcelona ✓ Stadtrundfahrt Madrid ✓ Audio System bei den Ausflügen ✓ durchgehende Reisebegleitung ✓ Ausflüge zubuchbar: Gibraltar; Granada und Alhambra, Sevilla mit Stadtführung; Ronda und die Weißen Dörfer
 26.04.-11.05./27.09.-12.10.25 ab **1.899,- €**



Romantisches Südengland 7 Tage
Auf den Spuren der Rosamunde Pilcher
 ✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 6 x Ü/HP in guten Mittelklassehotels im DZ ✓ Fährüberfahrten Calais-Dover-Calais ✓ Ausflüge laut Reiseverlauf ✓ Reiseleitung vom 2. bis 6. Tag ✓ Stadtrundfahrt London ✓ Eintrittsgelder: Abbotsbury Subtropical, Gardens und Kathedrale in Wells ✓ durchgehende Reisebegleitung
 15.05.-21.05.25/07.07.-13.07.25 Reisepass erforderlich ab **1.329,- €**



Traumreise Irland 10 Tage
Den grünen Smaragd entdecken
 ✓ Fahrt im ****superior Royal-Luxusbus ✓ Fährüberfahrt Calais - Dover ✓ Fährüberfahrt mit P&O Ferries Hull - Rotterdam/Zeebrugge ✓ 1 x Ü/HP an Bord der P&O Ferries ✓ 8 x Ü/HP im DZ ✓ gesamte Rundreise laut Reiseverlauf ✓ Fährüberfahrt mit Stena Line von Fishguard nach Rosslare ✓ Fährüberfahrt mit Stena Line von Dublin nach Holyhead ✓ Ausflüge mit Reiseleitung: Ring of Kerry; Dingle; Connemara ✓ großes Eintrittspaket mit Bantry House und Gardens, Muckross House, Gallarus Oratory, Bunratty Castle & Folkpark, Eintritt Cliffs of Moher, Kylemore Abbey ✓ Besuch des Kilbeggan Whiskey Distillery inkl. Probe ✓ Stadtrundfahrt Dublin ✓ durchgehende Reisebegleitung
 07.07.-16.07.25 Reisepass erforderlich ab **2.399,- €**



Schottische Highlands & Isle of Skye 9 Tage
Erleben Sie Schottland „Pur“
 ✓ Fahrt im ****superior Royal-Luxusbus ✓ Fährüberfahrt Rotterdam-Hull und zurück ✓ 2 x Ü/HP an Bord der P&O bzw. DFDS Ferries ✓ 6 x Ü/HP in Schottland ✓ Stadtführungen York, Glasgow und Edinburgh ✓ Ausflug Isle of Skye ✓ Fährüberfahrt von Mallaig nach Armadale ✓ Besuch Whisky-Destillerie inkl. Eintritt und Verkostung ✓ qualifizierte Reiseleitung 3.-7. Tag ✓ gesamte Rundreise lt. Reiseverlauf ✓ durchgehende Reisebegleitung
 10.05.-18.05./10.08.-18.08.25 Reisepass erforderlich ab **1.899,- €**



Kent - der Garten Englands 5 Tage
Bunt & blumig wie ein Bilderbuch
 ✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ 4 x Ü/HP im ****Ashford International Hotel & Spa in Ashford im DZ ✓ Fährüberfahrten mit DFDS von Calais nach Dover und zurück ✓ alle Ausflüge lt. Programm ✓ Eintritt Royal Pavilion ✓ Eintritt Hever Castle & Garden ✓ Eintritt Chartwell ✓ Eintritt Leeds Castle ✓ Eintritt Sissinghurst Castle ✓ durchgehende Reisebegleitung
 26.07.-30.07.25 Reisepass erforderlich ab **1.079,- €**

Wir ziehen um!!!
Neue Adresse ab 01.02.2025:

Buchung und Beratung unter 0531 - 250 99 30
www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock international GmbH, Ernst-Böhme-Str. 17 b, 38112 Braunschweig
 Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.

*Sie erhalten 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis, wenn Sie bis 4 Monate vor Reisebeginn buchen. Für Hochseekreuzfahrten gelten separate Ermäßigungen.

FUHRMANN
MUNDSTOCK
Mein Reiseprofil



Cruise Days und einmal Nordkap und zurück - VASCO DA GAMA

15 Tage

Hamburg - Bergen - Svartisen - Svolvær - Honningsvåg - Harstad - Nordfjordeid - Stavanger - Kiel

✓ Transfer zum/vom Schiff ✓ Gepäckservice bei Ein- & Ausschiffung ✓ 14 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Teilnahme an der großen Cruise Days Auslaufparade ✓ Kreuzfahrt gemäß Routenverlauf ✓ Vollpension an Bord ✓ Deutschsprachiger Service ✓ Bordeigene Shows, Live-Musik & landeskundliche Vorträge an Bord ✓ Nutzung des Fitnessbereichs, der Swimmingpools, der Außensportplätze und des Wellnessbereichs mit Sauna ✓ Alle Hafen- und Passagiergebühren

AB-PREISE PRO PERSON NIC-VDGHNA

12.09.-26.09.25

Innen		Außen		Balkon	
Doppel	Einzel	Doppel	Einzel	Doppel	Einzel
2.799,- €	3.309,- €	3.649,- €	4.329,- €	5.379,- €	6.409,- €



Typisch Ostsee! - VASCO DA GAMA

11 Tage

Kiel - Danzig/Gdingen - Stockholm - Visby - Kalmar - Rönne/Bornholm - Kopenhagen - Kiel

✓ Transfer zum/vom Schiff ✓ Gepäckservice bei Ein- & Ausschiffung ✓ 10 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Kreuzfahrt gemäß Routenverlauf ✓ Vollpension an Bord ✓ Deutschsprachiger Service ✓ Bordeigene Shows, Live-Musik & landeskundliche Vorträge an Bord ✓ Nutzung des Fitnessbereichs, der Swimmingpools, der Außensportplätze und des Wellnessbereichs mit Sauna ✓ Alle Hafen- und Passagiergebühren

AB-PREISE PRO PERSON NIC-VDGKA

26.09.-06.10.25

Innen		Außen		Balkon	
Doppel	Einzel	Doppel	Einzel	Doppel	Einzel
2.019,- €	2.375,- €	2.629,- €	3.105,- €	3.839,- €	4.560,- €



Höhepunkte Norwegens & Islands - VASCO DA GAMA

19 Tage

Kiel - Stavanger - Bergen - Lerwick - Heimaey - Reykjavik - Grundarfjörður - Ísafjörður - Akureyri - Seyðisfjörður - Mandal - Hamburg

✓ Transfer zum/vom Schiff ✓ Gepäckservice bei Ein- & Ausschiffung ✓ 18 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Kreuzfahrt gemäß Routenverlauf ✓ Vollpension an Bord ✓ Deutschsprachiger Service ✓ Bordeigene Shows, Live-Musik & landeskundliche Vorträge an Bord ✓ Nutzung des Fitnessbereichs, der Swimmingpools, der Außensportplätze und des Wellnessbereichs mit Sauna ✓ Alle Hafen- und Passagiergebühren

AB-PREISE PRO PERSON NIC-VDGKA

20.10.-07.11.25

Innen		Außen		Balkon	
Doppel	Einzel	Doppel	Einzel	Doppel	Einzel
3.285,- €	3.745,- €	4.065,- €	4.645,- €	6.015,- €	6.659,- €



Gesamter Reiseverlauf hier

Nur buchbar bis 14.03.25!

Weihnachten und Silvester - Mein Schiff 3

25 Tage

Bremerhaven - Madeira - Kanarische Inseln - Kapverdische Inseln - Lissabon - La Coruña - Bremerhaven

✓ Transfer zum/vom Schiff ✓ 24 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Teilnahme an Bordveranstaltungen und Nutzung der Schiffeinrichtungen ✓ Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung ✓ Alle Hafensteuern und Gebühren ✓ Vielfältige Auswahl an A-la-carte- und Buffetrestaurants ✓ Über 100 Markengetränke & Cocktails ✓ Große Auswahl an Tee-, Kaffee- und Konditoreispezialitäten ✓ Eisspezialitäten ✓ Kostenfreie Nutzung der Sauna- und Fitnessbereiche ✓ Vielfältige Sportkurse ✓ Deutschsprachige Gästebetreuung

AB-PREISE PRO PERSON TUI-25659

14.12.25-07.01.26

Innen		Außen		Balkon	
Doppel	Einzel	Doppel	Einzel	Doppel	Einzel
3.969,- €	7.349,- €	4.339,- €	8.049,- €	5.119,- €	9.529,- €



Gesamter Reiseverlauf hier

Winterliches Norwegen - Mein Schiff 3

15 Tage

Bremerhaven - Alesund - Tromsø - Honningsvåg - Narvik - Bergen - Bremerhaven

✓ Transfer zum/vom Schiff ✓ 14 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Teilnahme an Bordveranstaltungen und Nutzung der Schiffeinrichtung ✓ Gepäcktransport bei Ein- und Ausschiffung ✓ Alle Hafensteuern und Gebühren ✓ Vielfältige Auswahl an A-la-carte- und Buffet-Restaurants ✓ Über 100 Markengetränke & Cocktails ✓ Große Auswahl an Tee-, Kaffee- & Konditoreispezialitäten ✓ Eisspezialitäten ✓ Kostenfreie Nutzung der Sauna- & Fitnessbereiche ✓ Vielfältige Sportkurse ✓ Trinkgelder im Reisepreis inbegriffen ✓ Reisebegleitung an Bord ab 24 Personen

AB-PREISE PRO PERSON TUI-25660

16.11.-30.11.25

Innen		Außen		Balkon	
Doppel	Einzel	Doppel	Einzel	Doppel	Einzel
2.519,- €	4.359,- €	2.739,- €	4.759,- €	3.039,- €	5.299,- €



Gesamter Reiseverlauf hier

Entspannen in Warnemünde & Schärengärten der Ostsee mit AIDamar

15 Tage

Stockholm - Kemi - Oulu - Riga - Klaipeda - Gdingen/Danzig - Karlskrona

✓ Transfer bis/ab Warnemünde ✓ 2 x Übernachtung im 4* aja Resort Warnemünde inkl. Halbpension & Kurtaxe ✓ 12 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Kreuzfahrt laut Reiseverlauf (Änderungen vorbehalten) ✓ Teilnahme an Bordveranstaltungen ✓ Nutzung der Schiffeinrichtungen ✓ Bordsprache Deutsch ✓ Alle Hafensteuern und Gebühren ✓ Vollpension an Bord ✓ Tischgetränke zu den Mahlzeiten (Softdrinks, Bier, Tischwein) ✓ Nutzung der Body und Soul Sportanlagen ✓ Gepäckservice bei Ein- und Ausschiffung ✓ Trinkgeld/Serviceentgelt ✓ Tägl. 2 Flaschen Mineralwasser pro Kabine ✓ 250 MB Datenvolumen pro Kabine

AB-PREISE PRO PERSON AIDA-MASDO

08.09.-22.09.25

PREMIUM Innen		PREMIUM Außen		PREMIUM Balkon	
Doppel	Einzel	Doppel	Einzel	Doppel	Einzel
2.429,- €	4.079,- €	3.049,- €	5.139,- €	3.479,- €	5.849,- €



Schnupperkreuzfahrt von Magdeburg nach Berlin mit der MS Johannes Brahms

4 Tage

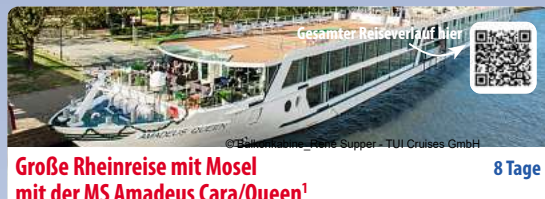
Magdeburg - Brandenburg - Potsdam - Berlin

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf ✓ Kofferservice an/von Bord ✓ 3 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Begrüßungsgetränk ✓ 3 x Frühstücksbuffet ✓ 2 x mehrgängiges Mittags- und Abendmenü mit Menüwahl ✓ 1 x Kapitän-Dinner inkl. Begrüßungscocktail ✓ je nach Tagesprogramm täglich Kaffee-/Tee mit Kuchen und Mitternachtssnack ✓ Stadtrundfahrt Berlin ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord ✓ Tanzabend an Bord ✓ alle Schiffsfahrtsgebühren ✓ durchgehende Reisebegleitung während der gesamten Flussreise

AB-PREISE P.P. IN DER DOPPELKABINE

11.06.-14.06.25

Hauptdeck achtern	Hauptdeck	Oberdeck
699,- €	779,- €	899,- €



Große Rheinreise mit Mosel mit der MS Amadeus Cara/Queen

8 Tage

Basel - Straßburg - Speyer - Mannheim - Rudesheim - Koblenz - Cochem - Köln - Amsterdam

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf ✓ Kofferservice an/von Bord ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Vollpension an Bord (Frühstücksbuffet, mehrgängiges Mittags- und Abendmenü) ✓ Kaffee und Tee nach dem Mittag- und Abendessen an Bord ✓ Tee- und Kaffeestation rund um die Uhr ✓ Nachmittags- und Mitternachtssnack ✓ Begrüßungscocktail, Willkommensdinner und Kapitän-Galadinner ✓ Benutzung der Bordeinrichtungen ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord ✓ Reiseleitung an Bord des Schiffes ✓ Audio-System bei allen Ausflügen ✓ Leihfahrräder an Bord ✓ Busbegleitung während der Flussreise ✓ alle Hafengebühren, Ein- und Ausschiffungsgebühren ✓ Haustürabholung ✓ Ausflugspaket zubuchbar

AB-PREISE P.P. IN DER DOPPELKABINE 04.07.-11.07./11.09.-18.09.25

Hauptdeck	Mitteldeck	Oberdeck
1.799,- €	2.199,- €	2.359,- €



Malerische Momente an Havel und Elbe mit der MS Sans Souci

8 Tage

Berlin - Potsdam - Brandenburg - Rathenow - Havelberg - Dömitz - Geesthacht - Hamburg - Rendsburg - Kiel

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf ✓ Kofferservice an/von Bord ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Vollpension an Bord (Frühstück, Mittag- und Abendessen, Nachmittagskaffee und -tee mit Kuchen) ✓ Begrüßungsgetränk an Bord & festliches Galadinner ✓ Vormittagsbouillon an "Flusstagen" ✓ Begrüßungs- und Abschiedsgetränk ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord ✓ Tanzabend an Bord ✓ Stadtrundfahrt Berlin ✓ Rundfahrt "Die Förde von Kiel bis Laboe" mit Reiseleitung ✓ durchgehende Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise ✓ Hafen- und Schleusengebühren ✓ Haustürabholung ✓ Ausflugspaket zubuchbar

AB-PREISE P.P. IN DER DOPPELKABINE

31.07.-07.08.25

Hauptdeck achtern	Hauptdeck	Oberdeck
1.799,- €	2.049,- €	2.349,- €



Die schöne blaue Donau "alles inklusive" mit der MS SE-MANON

8 Tage

Passau - Krems - Budapest - Bratislava - Melk - Passau

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf ✓ Kofferservice an/von Bord ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ All-Inclusive-Verpflegung an Bord (7 x Frühstück, 6 x 4-Gang-Mittagessen, 6 x Nachmittagskaffee/-tee mit Gebäck, 6 x 4-Gang-Abendessen, 1 x 5-Gang Gala-Dinner, 7 x kleiner Mitternachtssnack) ✓ Getränkepaket an Bord: Hauswein, Bier vom Fass, alkoholfreies Bier, Softdrinks, Säfte, Kaffee/Tee und Mineralwasser von 10:00 Uhr bis 22:00 Uhr ✓ 1 x Willkommens-Sekt ✓ Stadtführung und Marillenverkostung in Krems ✓ Stadtrundfahrten: Wien; Budapest ✓ Budapest bei Nacht ✓ Fahrt in die Puszta „Csáda“ ✓ Stadtführung Bratislava ✓ Eintritt und Führung Stift Melk ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord ✓ Bordreiseleitung ✓ alle Schiffsfahrtsgebühren ✓ Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise ✓ Haustürabholung

AB-PREISE P.P. IN DER DOPPELKABINE

26.05.-02.06./02.06.-09.06./16.06.-23.06.25

Hauptdeck	Mitteldeck	Oberdeck
1.839,- €	2.319,- €	2.549,- €



Malerisches Südfrankreich mit dem Luxusschiff MS AMADEUS PROVENCE

8 Tage

Lyon - Mâcon - Chalon s. S. - Tournus - Lyon - Avignon - Arles - Chateaufort du Rhône - Le Pouzin - Lyon

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf ✓ Kofferservice an/von Bord ✓ Begrüßungscocktail ✓ 7 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ Gourmet-Vollpension bestehend aus: Frühstückster- Frühstück, Frühstücksbuffet, leichtes Mittagsbuffet, mehrgängiges Mittag- & Abendessen mit Menüwahl ✓ Nachmittags- und -kaffee ✓ Kaffee und Tee nach den Mahlzeiten ✓ Mitternachtssnack ✓ 1 x Willkommensdinner (i.R.d.VP) ✓ 1 x Kapitän-Galadinner (i.R.d.VP) ✓ Benutzung der Bordeinrichtungen ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord ✓ Reiseleitung an Bord des Schiffes ✓ Busbegleitung während der gesamten Flussreise ✓ Alle Hafentaxen, Schleusen-, Ein- und Ausschiffungsgebühren ✓ Haustürabholung ✓ Ausflugspaket zubuchbar

AB-PREISE P.P. IN DER DOPPELKABINE

13.08.-20.08.25

Hauptdeck	Mitteldeck	Oberdeck
1.599,- €	2.299,- €	2.499,- €



Vom IJsselmeer bis zur Nordsee mit der MS ELEGANT LADY

7 Tage

Düsseldorf - Zutphen - Kampen - Oudeschild/Texel - Harlingen - Stavoren - Enkhuizen - Amsterdam - Düsseldorf

✓ Fahrt im Luxusreisebus ✓ Flusskreuzfahrt laut Reiseverlauf ✓ Kofferservice an/von Bord ✓ 6 x Übernachtung in der gebuchten Kabine ✓ 6 x Frühstücksbuffet ✓ 5 x 4-Gang-Mittagessen ✓ 5 x Nachmittagskaffee/-tee mit Gebäck ✓ 5 x 4-Gang-Abendessen ✓ 1 x Kapitän-Abschiedsdinner ✓ 6 x kleiner Mitternachtssnack ✓ Getränkepaket an Bord (Tafelwein weiß und rot, alkoholfreie Getränke wie Coca Cola, Limonade, Säfte, Mineralwasser, Tee und Kaffee von der Station im Foyer) von 08:00 Uhr bis 24:00 Uhr ✓ 1 x Kapitän-Abschiedscocktail ✓ Unterhaltungsprogramm an Bord ✓ alle Schiffsfahrtsgebühren ✓ durchgehende Reise- und Busbegleitung während der gesamten Flussreise ✓ Haustürabholung ✓ Ausflugspaket zubuchbar

AB-PREISE P.P. IN DER DOPPELKABINE

27.07.-02.08.25

Hauptdeck achtern	Hauptdeck	Oberdeck
1.199,- €	1.479,- €	1.729,- €

Wir ziehen um!!!
Neue Adresse ab 01.02.2025:

Buchung und Beratung unter 0531 - 250 99 30

www.fumu-reisen.de • info@fumu-reisen.de

Veranstalter: Reisepartner Fuhrmann Mundstock International GmbH, Ernst-Böhme-Str. 17 B, 38112 Braunschweig
Es gelten die AGB des Reiseveranstalters. Druckfehler vorbehalten.

*Sie erhalten 2% Preisnachlass auf den Reisegrundpreis, wenn Sie bis 4 Monate vor Reisebeginn buchen. Für Hochseerkreuzfahrten gelten separate Ermäßigungen.

FUHRMANN
MUNDSTOCK
Mein Reiseprofil

Wilde Stauden sind das Ziel

Die Kreisgruppe Salzgitter beteiligt sich an der BUND-Mitmachaktion „**Mehr Arten im Garten**“

Salzgitter. Der Landesverband im Bund für Umelt und Naturschutz (BUND) sucht ab sofort Aktive in Salzgitter, die heimische Stauden zu Hause aufziehen. Im Frühling können die jungen Pflanzen in den eigenen Garten eingesetzt und gegen andere Stauden getauscht werden. Die Teilnehmenden des Wildstaudennetzwerkes erhalten dazu kostenlose Anzuchtsets mit praktischen Anleitungen von der Umweltorganisation.

Verbraucher und Verbraucherinnen finden in Geschäften häufig Saatgut oder junge Pflanzen, die zwar als „bienenfreundlich“ angeboten werden, doch häufig keinen Nutzen für Wildbienen bringen, erklärt Felix Teubler, stellvertretender Vorsitzender der BUND Kreisgruppe Salzgitter. „Meist sind es Sorten nicht heimischer Pflanzenarten. Diese Pflanzen werden oftmals in torfhaltigen Substraten gezogen, mit Pflanzenschutzmitteln behandelt und über große Distanzen transportiert.“

Das Projekt „Mehr Arten im Garten“ des BUND Niedersachsen



Aufruf zur Teilnahme: Die BUND Kreisgruppe Salzgitter startet die Mitmachaktion "Mehr Arten im Garten" FOTO: K. KUTTIG

sen soll die Artenvielfalt stärken. „Wir vermehren ausschließlich Stauden, die für heimische Wildbienenarten attraktiv sind, um ihren Lebensraum zu verbessern. Wildbienen stehen hier beispielhaft für viele gefährdete Insektenarten in Niedersachsen“, so Felix Teubler. Heimische Wildstauden stellen demnach eine umweltfreundliche und kostengünstige Alternativen

soll die Artenvielfalt stärken. „Wir vermehren ausschließlich Stauden, die für heimische Wildbienenarten attraktiv sind, um ihren Lebensraum zu verbessern. Wildbienen stehen hier beispielhaft für viele gefährdete Insektenarten in Niedersachsen“, so Felix Teubler. Heimische Wildstauden stellen demnach eine umweltfreundliche und kostengünstige Alternativen

Um diese Pflanzen zu verbreiten, baut der BUND in insgesamt acht Regionen in Niedersachsen Wildstaudennetzwerke auf. Die Mitglieder erhalten „regio-zertifiziertes Saatgut“, das sie in Pflanzschalen zuhause anziehen. Die vorgezogenen Stauden können im eigenen Garten eingepflanzt, untereinander ge-

tauscht oder an Interessierte weitergegeben werden. Der Überschuss an Stauden wird laut BUND „sinnstiftend für regionale Projekte eingesetzt oder in der freien Landschaft genutzt“.

Interessierte Gartenfreund und -freundinnen erhalten die kostenlosen Aufzuchtsets für bis zu 48 junge Pflanzen über die BUND Kreisgruppe Salzgitter, die bis zu 30 Interessierte in das Programm aufnehmen kann. Die Anmeldung zur Teilnahme ist bis zum 8. Februar möglich. Es gibt keine Voraussetzungen zum Garten. „Von Vorteil sind sonnige, überdachte Bereiche für die Anzucht“, schreibt Felix Teubler auf Anfrage der Redaktion. Es gebe bei der Pflanzenanzucht aber auch heimische Arten für halbschattige Bereiche, die in entsprechenden Gartenecken gepflanzt werden könnten. Für weitere Auskünfte steht Felix Teubler per E-Mail an die Adressen felix.teubler@bund-salzgitter.net oder info@bund-salzgitter.net zur Verfügung.

Nähere Informationen zum Projekt: <https://bund-niedersachsen.de/arten-im-garten>

Telefonaktion zum Daddeln ohne Grenzen

Salzgitter. Das bringt wohl alle Eltern an die Grenze. Durchschnittlich 204 Minuten daddeln zwölf- bis 19-jährige Jugendliche an jedem Wochentag an Handy & Co. Das sind allerdings selbst geschätzte Werte. Über die reale Zeit, die sie in der digitalen Welt verbringen, lässt sich nur spekulieren. Geringer dürfte sie vermutlich nicht sein. Hallo Salzgitter und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bieten kommende Woche eine Telefonaktion dazu an.

Oft ist es schwierig, mit den jungen Leuten darüber zu sprechen. Sollte man deshalb das Daddeln tolerieren? Wieviel Medienzeit am Smartphone, Computer oder an der Konsole ist für welches Alter in Ordnung? Wie interveniert man geschickt? Was tun, wenn Abmachungen umgangen werden? Ab wann droht Abhängigkeit? Wie macht sie sich bemerkbar? Alle Fragen zum Thema werden anonym während der Telefonaktion am Montag, 27. Januar, von 12 bis 14 Uhr von einem BZgA-Expertenteam beantwortet. Hallo-Leser erreichen die Fachleute unter Tel. (0221) 892031. Das Ergebnis lesen Sie in der nächsten Ausgabe.

Bei Blähungen, Völlegefühl und Magenkrämpfen: Bauch und Magen schnell entspannen

„Essen macht mir überhaupt keinen Spaß mehr – danach hab' ich nur Probleme!“ Wer hat das nicht schon selbst erlebt? Dabei ist es überhaupt nicht nötig, nach dem Essen unter Magenkrämpfen zu leiden oder verschämt Blähungen zu unterdrücken. Dank GASTEO Magen-Tropfen kehrt die Freude am Genuss zurück.

EINZIGARTIGE HEILPFLANZEN-KOMBINATION

Einzigartig und so nur in GASTEO

Magen-Tropfen, sorgen sechs clever kombinierte natürliche Wirkstoffe für eine deutlich spürbare, schnelle „Erste Magen- und Verdauungshilfe“. Bitterstoffe aus Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel steigern rasch die Speichelproduktion und stoßen im Magen-Darm-Trakt die Produktion von Gallensaft und Magensäure an.^{1,2} Dank Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel sowie Kamillenblüten entspannen Magen und Darm.



Und da ist es wieder: Das gute Bauchgefühl.

ÜBERALL UND JEDERZEIT - SOFORT BEREIT

Vorbereitung ist alles – auch für unterwegs! Gut, dass GASTEO Magen-

Tropfen im praktischen Dosierfläschchen in jede Tasche passen und nach dem ersten Gebrauch noch ganze zwölf Monate verwendbar bleiben. Damit Essen jederzeit und überall ein Genuss bleibt.

Blähungen? Völlegefühl? Magenkrämpfe?

GASTEO®
hilft Deiner Verdauung über den Berg

Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!

PZN 10738439, AVP 10,89 €

¹ Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30). E6260 E6269; ² Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190.

GASTEO® Flüssigkeit zum Einnehmen. **Wirkstoffe:** Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Enthält 40 Vol.-% Alkohol.** (Stand: 11/2022). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden

Ein Ergebnis zum Abheben

Die Punkband „**nullbock**“ erspielt 10.831 Euro für die gute Sache

Salzgitter. Noch einmal fünfstellig. Mit ihrer vorerst letzten „Weihnachtsgans“ hat die Punkrockband „nullbock“ aus Salzgitter nicht nur ihr 20. Benefizkonzert gefeiert, sondern auch ein nach eigenen Worten ein „beeindruckendes Ergebnis“ erzielt. Am Ende stand ein Rekorderlös unter dem Strich. 10.380,90 Euro kamen bei dem Festival in der Forelle zusammen, damit hat die Band in den letzten 20 Jahren mehr als 100.000 Euro für wohltätige Zwecke gesammelt.

Den Überschuss aus dem Konzert haben vier Musiker nun an drei Herzensprojekte und Einrichtungen verteilt, die sich für soziale Belange einsetzen. Dazu gehört die Wärmestube, die 1.380 Euro erhielt. Sie kümmert sich um Obdachlose und bietet eine warme Mahlzeit an. „Schon oft bedacht und so enorm wichtig“, findet Adrian Polewka.

Die Neugründung des Wunscheambulanz durch die Johanner und den Verein „Wir helfen



Heben ab vor Freude: Adrian Polewka, Peter Moryc, Andre Bormann und Damian Polewka erspielten bei ihrem Benefizkonzert fast 10.381 Euro für die gute Sache.

FOTO: SZ-PARK

Kindern“ ist für nullbock „eine so tolle Idee“, dass diese sofort mit 4.500 Euro bedacht wurde. „Die Erfüllung eines letzten Wunsches und Schaffung schöner Erinnerungen, auch für die Familien, ist fast das Schönste, was man geben kann“, ergänzte

Dami Polewka.

Als dritte Institution fließen 4.500 Euro an die Deutsche Knochenmarkspender-Datei. Die geschieht aus aktuellem Anlass, weil André Bormanns Mutter an Leukämie erkrankt ist. Die Band nutzte das Festival, um

mögliche Knochenmarkspender zu finden. 56 Gäste ließen sich über eine Speichelprobe in der Datei registrieren. „Ich bedanke mich zutiefst und bin froh über die ganze Hilfe, um einen Spender für einen leukämiekranken Menschen zu finden“, so Andre Bormann. „Wir sind überwältigt von der Unterstützung aus der Stadt“, sagte der Bassist der Band. Es sei großartig zu sehen, wie Musik die Menschen zusammenbringe und gleichzeitig „einen positiven Einfluss auf unsere Stadt hat“.

Das Konzert sollte nicht nur ein musikalisches Highlight setzen, sondern auch ein Zeichen der Solidarität und für den Einsatz für die Gemeinschaft. Die Böcke haben zwar ihren Abschied angekündigt, doch ganz ohne „Weihnachtsgans“ wollen sie wohl auch nicht bleiben. „Vielleicht gibt es ja doch noch eine Fortsetzung nach einer kleinen Pause“, lassen sie in einer Pressemitteilung das endgültige Ende offen.

Literarisches im WoWieTreff

Salzgitter. Unter dem Themenschwerpunkt „(Jahres-)Vorsätze“ präsentiert die Stadtbibliothek Salzgitter am Dienstag, 28. Januar, um 14.30 Uhr eine weitere Ausgabe der Veranstaltungsreihe „Lesen und Lecker“ im WoWieTreff in der Lessingstraße 17a in Lebenstedt. Sylvia Fiedler, die Leiterin der Bibliothek, wählt die Geschichten aus. Kleine Knabereien runden den Nachmittag kulinarisch ab. Der Eintritt ist frei. Anmeldung unter Tel. (05341) 4093524.

Reha-Nachsorge im Thermalsolbad

Salzgitter. Seit Anfang 2025 können Patienten und Patientinnen nach einem Reha-Aufenthalt ihr Training im Thermalsolbad Salzgitter-Bad weiterführen. Es hat die Zulassung der Deutschen Rentenversicherung erhalten: T-RENA ist verordnungspflichtig, steht für trainingstherapeutische Reha-Nachsorge und ist ein gerätegestütztes Trainingsangebot nach einer stationären oder ambulanten Rehan. Termine können unter Tel. (05341) 30980 oder am Empfang des Thermalsolbads vereinbart werden.

ES GEHT WIEDER LOS

Günstige Angebote aus unserer Ausstellung

Halbkassetten-Markise mit Funkmotor und LED-Beleuchtung

Gestell: anthrazit, Tuch: mittelgrau oder khaki € 1460,-
Breite: 400 cm, Ausfall: 300 cm € 1980,-
Breite: 500 cm, Ausfall: 300 cm

Vollkassetten-Markise mit Funkmotor

Gestell: weiß, Tuch: bordeaux/beige € 1380,-
Breite: 400 cm, Ausfall: 300 cm

Halbkassetten-Markise mit Funkmotor

Gestell: anthrazit, Tuch: gelb/orange € 1390,-
Breite: 400 cm, Ausfall: 300 cm

Offene Gelenkarmmarkise

Gestell: anthrazit, Tuch: grau gestreift € 652,-
Breite: 300 cm, Ausfall: 200 cm

Abholpreise, Lieferung und Montage möglich.



Vorhänge und Gardinen

- sorgen für ein gemütliches Raumgefühl
- schützen vor ungewollten Einblicken
- helfen Wärmeverlust an Fenster, Türen oder Treppen zu verhindern und so Heizkosten zu sparen
- verbessern der Raumakustik

**20%
Sonderabbatt
auf unsere
Lagerware
20%**

- In unserer Näherei fertigen wir Fensterdekorationen, Kissenhüllen usw. nach Ihren Wünschen
- Nutzen Sie unseren Aufmaßservice

Abholpreise, Lieferung und Montage möglich.



Stolze

**75
Stolze
Jahre**

Ottostraße 5 · 38259 Bad Salzgitter · Marktstraße 2
Tel. 0 53 41- 3 99 99 + 8 76 72 55

Autohaus Holzberg GmbH

Hamburger Str. 23, 38114 Braunschweig, Telefon 0531 38818-0, www.holzberg.seat.de



**Musik
in meinen
Ohren.**

SEAT Leon Sportstourer

Ab 129 € mtl.¹

Lease & Smile.

SEAT Leon Sportstourer Style 1.5 TSI, 110 kW (150 PS): Kraftstoffverbrauch (kombiniert): 5,8 l/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert): 130 g/km; CO₂-Klasse: D-E

¹ Ein PrivatLeasing-Angebot der SEAT Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen GmbH, Gifhorn Straße 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Abschluss des Leasingvertrags nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Zzgl. Zulassungskosten. Bonität vorausgesetzt. Wird der Vertrag im Fernabsatz geschlossen, besteht ein Widerrufsrecht für Verbraucher. Angebot gültig für Privatkunden bis 28.03.2025. Solange der Vorrat reicht. Weitere Informationen bei uns im Autohaus und unter www.seat.de/leon. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

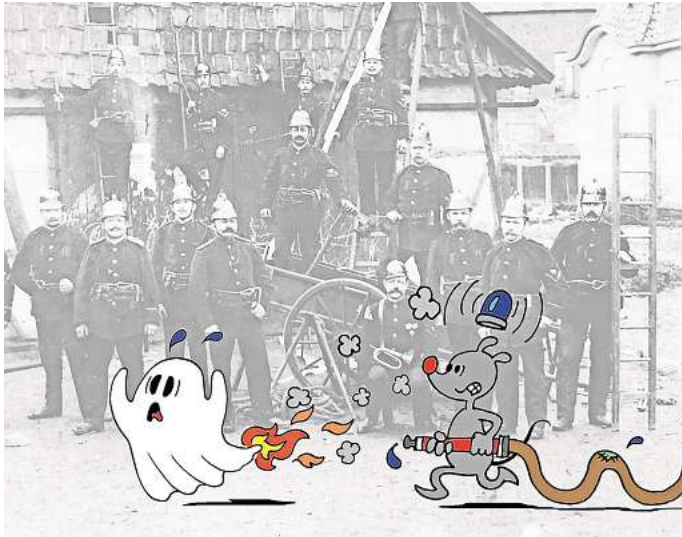
Gilt für den SEAT Leon Sportstourer Style 1.5 TSI, 110 kW (150 PS); Fahrzeugpreis inkl. Überführungskosten: 35.005,00 €; Leasing-Sonderzahlung: 1.000,00 €; 24 Leasingraten à 129,00 €; Laufzeit: 24 Monate; jährliche Fahrleistung: 10.000 km.

Das Feuer und seine Tücken

Die Mitmachausstellung „**Wer rennt, wenn's brennt?**“ ist ab 1. Februar im Museum in Salder zu sehen

Salzgitter. Die Mitmachausstellung „Wer rennt, wenn's brennt?“ für Kinder wird vom Samstag, 1. Februar bis Sonntag, 11. Mai im Städtischen Museum Schloss Salder zu sehen sein. Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Berufsfeuerwehr der Stadt und den Freiwilligen Feuerwehren in Salzgitter. Die Ausstellung wurde konzipiert vom Stadt- und Industriemuseum Rüsselsheim. Die Salzgitter-Aspekte wurden vom Museum erarbeitet.

Das Feuer ist „ein guter Diener und ein schlechter Herr“, heißt es. Wird es kontrolliert, so liefert es Wärme, Licht und Behaglichkeit, dient beim Kochen und Backen. Doch wehe, wenn das Feuer einmal außer Kontrolle gerät. Dann drohen Brände und Zerstörung. In der Mitmachausstellung können Kinder der uralten Beziehung der Menschen zum Feuer nachspüren und dabei erfahren, warum es so wichtig war und ist, es zu haben, aber es noch viel wichtiger ist, es zu beherrschen. Wis-



Eine Collage aus dem Museum: Dort ist ab 1. Februar die Mitmachausstellung „Wer rennt, wenn's brennt?“ zu sehen.

FOTO: STADT SALZGITTER

sen, Fitness und Teamwork sind gefragt an den Stationen.

Informationen zur Geschichte der Feuerwehren im Salzgitter-Gebiet sollen nicht fehlen. Zu bestimmten Terminen werden echte Feuerwehrmänner und Feuerwehrfrauen vor Ort

sein, um über ihre Arbeit zu informieren. Termine werden auf der Internetseite des Museums bekannt gegeben. Schließlich macht ein Blick hinter die Kulissen mit der Arbeitsweise der Feuerwehr und ihren vielfältigen Aufgaben bekannt.

Faszinierende Vielfalt der Musik

Das Trio Risonante stellt sein Programm „Gassenhauer“ im Fürstensaal im Schloss Salder vor

Salzgitter. Drei junge Künstler gastieren am Sonntag, 2. Februar, um 17 Uhr im Fürstensaal Schloss Salder. Das Trio Risonante aus Adam Ambarzumjan (Klarinette), Constantin Heise (Violoncello) und Jonas Haffner (Klavier) präsentiert mit „Gassenhauer“ ein vielseitiges Konzertprogramm, das das Publikum auf eine klangliche Reise durch verschiedene Epochen und Stilrichtungen der klassischen Musik mitnimmt.

Das Hauptwerk ist Beethovens „Gassenhauer-Trio“. Neben romantisch-expressionistischen Elementen in Zemlinskys Trio sind auch rhapsodisch-impressionistische Klänge (von Debussy) sowie eine zeitgenössische Interpretation eines Mozart-Adagios von Arvo Pärt zu hören. Außerdem begegnen die Gäste Schumanns fiktiven Charakteren Florestan und Eusebius. Dieses Konzert reflektiert die Entwicklung der Musik und ihrer Ausdrucksformen über die Jahrhunderte hinweg und bietet

einen faszinierenden Einblick in ihre Vielfalt.

Das Trio Risonante erhielt zuletzt im Rahmen des Deutschen Musikwettbewerbs 2023 ein Stipendium, verbunden mit der Aufnahme in die Konzertförderung Deutscher Musikwettbewerb 2024/25. Der Auftritt wird unterstützt durch die Konzertförderung Deutscher Musikwettbewerb des Deutschen Musikrates und die GVL.



„Gassenhauer“ im Fürstensaal: Jonas Haffner, Constantin Heise und Adam Ambarzumjan bilden das Trio Risonante.

FOTO: NICK KONSTANTIN OTTO

ANZEIGE

Verstopfung bei Erwachsenen & Kindern



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen, und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Dieses Problem kennen viele. So können Sie gegensteuern.

Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden: Fast

ein Fünftel aller Deutschen ist zumindest gelegentlich davon betroffen. Auf der Toilette geht dann oft gar nichts mehr. Und wenn doch, verursacht der harte Stuhl Schmerzen oder es bleibt das ständige Gefühl einer nicht vollständigen Darmentleerung zurück. Doch was kann man tun, damit es gar nicht so weit kommt?

Harter Stuhl – ein Problem für die ganze Familie

Die Vorstufe einer Verstopfung ist in der Regel harter Stuhl. Auslöser dafür sind etwa eine ballaststoffarme Ernährung, aber auch Stress sowie ein mehrmaliges Aufschieben des Toilettengangs. Gerade Kinder sind hier häufig betroffen – denn einerseits halten sie den Stuhl-

gang häufiger zurück (z. B. aufgrund von Scham in der Schule) und andererseits bevorzugen sie häufig ballaststoffarme Lebensmittel. In jedem Fall lautet die Empfehlung: Früh handeln, sodass es gar nicht erst zur Verstopfung kommt.

Als schnelle und praktikable Lösung empfehlen medizinische Leitlinien die Einnahme von Ballaststoff-Präparaten. Geprüfte Qualitätsprodukte finden sie in der Apotheke. Studien belegen, dass in diesem Zusammenhang vor allem eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoff-Arten den bestmöglichen Effekt bringt.*

Pflanzliche Innovation aus der Apotheke

Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv enthält eine Kombination 5 verschiedener pflanzlicher Ballaststoffe. Diese sorgt (etwa durch die darin enthaltenen Flohsamen) für eine rasche Anregung der Darmtätigkeit sowie eine regelmäßige und angenehme Darmentlee-

rung. Besonders jüngeren Betroffenen kommt zugute, dass das pflanzliche Getränk durch seinen fruchtigen Geschmack gerne getrunken wird.

*Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16.

Tipp bei hartem Stuhl

Dr. Böhm® Darm aktiv

PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

NEU

- ✓ Angenehm weicher Stuhl¹
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)

¹Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

Wasserstoffleitung: Arbeiten starten

Die **Gasunie** kann mit den Vorbereitungen auf der Strecke Peine-Salzgitter loslegen



Die Vorarbeiten starten: Von Peine bis Salzgitter ist eine 80 Zentimeter dicke und 23 Kilometer lange Wasserstoffleitung geplant.

Foto: Gasunie

Salzgitter. Die Gasunie Deutschland Transport Services GmbH (Gasunie) kann mit den Vorarbeiten für die Energietransportleitung (ETL) 186 von Peine nach Salzgitter beginnen. Das Landesamt für Bergbau, Energie und Geologie (LBEG), welches das dafür nötige Planfeststellungsverfahren führt, hat dafür jetzt eine Duldungsanordnung als Allgemeinverfügung erlassen. Geplant ist eine Leitung mit 80 Zentimetern Durchmesser, teilt das Unternehmen mit.

Durch die Genehmigung müssen die Eigentümerinnen und Eigentümer und sonstige Nutzungsberechtigte der betroffenen Flächen laut Paragraph 44 Abs. 1 des Energiewirtschaftsgesetzes (EnWG) dem Unternehmen die nötigen Vorarbeiten gestatten. Diese können unter anderem Baugrunduntersuchungen, Untersuchungen von Grund- und Oberflächengewässern, bodenkundliche Kartierungen oder geophysikalische Messungen sein.

Die Gasunie ist ein Fernleitungsnetzbetreiber im Sinne des EnWG. Für den Transport von Wasserstoff plant das Unternehmen den Bau und den Betrieb der ETL 186, die auf etwa 23 Kilometern Länge von Peine über das Gebiet der Gemeinden Vechelde und Lengede nach Salzgitter führen soll. Die Leitung wurde bei der Bundesnetzagentur als Teil des Wasserstoff-Kernnetzes beantragt, da im Raum Salzgitter eine hohe Nachfrage nach Wasserstoff absehbar war. Die Bundesnetzagentur hat dafür ihre Genehmigung am 22. Oktober 2024 erteilt.

Der Anbindepunkt 1 findet sich nördlich der Landesstraße 321, dann verläuft die Strecke zwischen Dungenbeck und Woltorf vorbei an Sierße, passiert Bettmar im Westen und Vechelde im Osten, weiter geht es zwischen Liedingen und

Köchingen, es folgen Bodnstedt und Vallstedt, ehe die unterirdische Trasse nördlich Engelnstedts auf das Stadtgebiet Salzgitters trifft und dann unter der A39 hindurch an der Übergabestation bei der Salzgitter AG endet.

„Ein Raumordnungsverfahren ist für die ETL 186 nicht nötig“, heißt es in einer Pressemitteilung. Das habe der dafür zuständige Regionalverband Großraum Braunschweig (RGB) im Ergebnis seiner Prüfung vom 8. Juni 2023 festgestellt, als die Leitung noch unter der Bezeichnung ETL 184 geplant wurde. Für die jetzige ETL 186 konzentrieren sich die Planungen auf die Korridor-Variante 2a. Für die Leitung dürften laut Schätzung der Gasunie etwa 23 Millionen Euro nötig sein. „Die Kosten werden über die Netzgebühren von den Verbrauchern getragen“, so Pressesprecher Philipp Bergmann Korn auf Nachfrage der Redaktion.

Für das nun zu führende Planfeststellungsverfahren, das auch eine Umweltverträglichkeitsprüfung enthält, muss die Gasunie umfangreiche umweltfachliche Untersuchungen sowie Vorarbeiten für die technische Planung vornehmen. Das erfordert, die betroffenen Flächen und Grundstücke zu betreten. Nähere Informationen über die Arbeiten, insbesondere aber die Listen der betroffenen Flurstücke, können in den Rathäusern der betroffenen Gemeinden eingesehen werden oder finden sich im Internet. Kontakt zur Gasunie kann über das mit der Planung der ETL 186 beauftragte Ingenieurbüro ILF Beratende Ingenieure GmbH mit Sitz in Bremen aufgenommen werden per E-Mail an wegerecht-186@Gasunie.de.

https://www.lbeg.niedersachsen.de/bergbau/genuehmigungsverfahren/aktuelle_planfeststellungsverfahren/.

Hammer

Die Raumstylisten



Wer jetzt unsere Handwerker bucht, bekommt

20% RABATT*

auf das zu verarbeitende Material!

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie **20% Rabatt*** auf das zu verarbeitende Material bei Beauftragung unserer Handwerkerleistung. Gültig bis 01.02.2025



*Gültig vom 25.01.–01.02.2025, nur für einmaligen Neukauf, nicht für bereits bestehende Aufträge. Dieser Rabatt-Coupon ist nicht online einsetzbar und nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Rabatten. Dieser Rabatt-Coupon darf nur einmal und einmalig pro Person und Auftrag eingesetzt werden. Dieser Rabatt-Coupon wird bei einer Retoure nicht erstattet. Keine Barauszahlung möglich. Rabatt gilt nicht für Dienstleistungen und Lieferservice. Produkte der Marke Tretford und die Pyramedus Matratze von Frankenstolz sind von der Aktion ausgenommen. Gilt nur in teilnehmenden Hammer Fachmärkten.

31135 Hildesheim ☎
Siemensstraße 6

38112 Braunschweig ☎
Hansestraße 30

38228 Salzgitter-Lichtenberg ☎
Theodor-Heuss-Straße 65-67

38304 Wolfenbüttel ☎
Am Rehmanger 13

38350 Helmstedt ☎
Magdeburger Berg 7

38444 Wolfsburg ☎
Brandgehaege 5 b

38518 Gifhorn ☎
Hamburger Straße 77

38644 Goslar-Baßgeige ☎
Carl-Zeiß-Straße 6

☎ Niederlassung der Hammer Fachmärkte für Heim-Ausstattung GmbH & Co. KG Nord, Oehrstraße 1, 32457 Porta Westfalica
☎ Betriebs KG der Hammer Fachmärkte für Heim-Ausstattung GmbH & Co. KG, Oehrstraße 1, 32457 Porta Westfalica

Das neue Semester beginnt: VHS - Kursprogramm Frühjahr / Sommer 2025

VHS Thiestraße

47231 Russisch für Anfänger/innen A1
Mi., 05.02. - 11.06.2025, 20:15 - 21:45 Uhr

45064 Italienisch für Anfänger/innen A1
Mo., 10.02. - 23.06.2025, 16:30 - 18:00 Uhr

46325 Türkisch 1 für Anfänger/innen A1
Mo., 10.02. - 16.06.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

13501 Mein Gewicht, meine Mutter und ich
Do., 06.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

16033 Gorillas, Toiletten und Klima retten: Zwei Jahre auf der Überholspur
Di., 18.02.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

13522 Auf den Hund gekommen – artgerechte Ausstattung und Ernährung
Mo., 28.04.2025, 17:00 - 19:15 Uhr

24011 Congas, Rhythmen der Karibik
Sa., 15.02.2025, 14:30 - 17:30 Uhr

27020 Nähkurs für Anfänger/innen
Fr., 21.02.2025 - 21.03.2025, 15:00 - 18:00 Uhr

27187 Sticken leicht gemacht
Sa., 05.04.2025, 10:00 - 13:15 Uhr

31105 Qigong in Thiede
Mi., 12.02. - 02.04.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

32020 Pilates with Props
Mi., 26.02. - 02.04.2025, 18:30 - 19:30 Uhr

31114 Qigong – Entschleunigung
Do., 13.02. - 03.04.2025, 10:30 - 12:00 Uhr

31268 Hatha-Yoga - Pawanmuktasanas
Mi., 26.02. - 02.04.2025, 19:45 - 20:45 Uhr

50150 Clever planen, smart sparen: Dein Start in die Zukunft
Fr., 25.04.2025, 16:00 - 19:00 Uhr
Sa., 26.04.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

51227 PC Campus Digitales Wissen
Mo. - Mi., 24.02. - 26.02.2025, 09:00 - 11:30 Uhr

51210 Umgang mit dem Computer - Teil 1
Mo. - Mi., 03.03. - 05.03.2025, 09:00 - 11:30 Uhr

51237 Entscheidungshilfen beim Kauf eines Smartphones
Mi., 19.02.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

51241 Mein neues Smartphone (Android) nach dem Kauf einrichten
Mi., 26.02. + 12.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

51234 Individuelles Computercoaching
Termine nach Vereinbarung

90050 „Stark auch ohne Muckis“ (5 - 11 Jahre)
Sa. + So., 01. + 02.03.2025, 10:00 - 12:00 Uhr

90110 Yoga für kleine Entdecker (ab 6 Jahren)
So., 02.03.2025, 11:00 - 13:00 Uhr

92027 Französischtraining (7. / 8. Klasse)
Mo., 24.02. - 12.05.2025, 14:30 - 16:00 Uhr

VHS Kniestedter Herrenhaus

41845 Business English A2
Mo., 10.02. - 16.06.2025, 18:45 - 20:15 Uhr

47100 Kroatisch 1 für Anfänger/innen A1
Mi., 26.02. - 25.06.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

48188 Niederländisch 1 für Anfänger/innen A1
Sa. + So., 29./30.03.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

51238 Entscheidungshilfen beim Kauf eines Smartphones
Mi., 12.03.2025, 18:00 - 20:15 Uhr

14021 VHS für alle: Traumhaft lecker
Fr., 28.03. - 23.05.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

25057A Smartphone-Fotografie 1: Von der Theorie zur Praxis
Di., 13.05.2025 - 27.05.2025, 18:00 - 20:30 Uhr

23300 Steinbildhauerei im Garten des Herrenhauses
Fr., 22.08.2025, 15:00 - 19:00 Uhr, Sa., 23.08. + So., 24.08.2025, 10:00 - 17:00 Uhr

60704 Lesen und Schreiben für Erwachsene
Di., 11.02. - 26.08.2025, 09:00 - 11:15 Uhr

31070 Autogenes Training und mehr - Entspannung für Körper und Geist
Mo., 03.03. - 03.04.2025, 16:15 - 17:45 Uhr

33010 Selbstverteidigung für Frauen
Sa. + So., 08. + 09.03.2025, 10:30 - 15:45 Uhr

35020 Ayurvedische Küche
Di., 11.03.2025, 17:00 - 20:45 Uhr

90060 Selbstverteidigung für Kinder und Erwachsene ab 12 Jahren
Mo. + Do., 10.02. - 05.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

90320 Geht nicht, gibt's nicht! – Kochen für Teenies (12 - 16 Jahre)
So., 29.06.2025, 11:00 - 14:00 Uhr

90220 Verwöhnmomente zum Verschenken oder selbst genießen (ab 10 Jahren)
Sa., 08.02.2025, 10:00 - 12:15 Uhr

50525 Jetzt verstehe ich Dich/Sie besser - Kommunikation!
Sa., 08.02.2025, 9:00 - 15:30 Uhr

50515 Einladung zum Glücklichein - das Mentaltraining für Ihren "inneren Schweinehund"
Sa., 15.03.2025, 10:00 - 16:30 Uhr

50815 BU Raus aus dem Hamsterrad – Selbstmanagement im Einklang mit sich und seiner Umwelt
Mo., 24.03. - 28.03.2025, 9:00 - 16:30 Uhr



Online-Kurse zu Hause

80421 Online - Deutsch - für die Pflege / Altenpflege B2 - Teil 2
Di. + Do., 11.02. - 24.06.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

42171 Französisch für Anfänger/innen A1
Mi., 15.02. - 18.06.2025, 16:15 - 17:45 Uhr

18007 KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität
Mi., 12.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

17027 SCHUFA
Mo., 12.05.2025, 20:30 - 22:00 Uhr

50002 Lohn und Gehalt 1 und weitere Xpert Business - Kurse
Di. + Do., 04.03. - 12.06.2025, 18:30 - 20:30 Uhr

50120 Professionell bewerben I – Bewerbungsunterlagen
Sa., 29.03.2025, 13:00 - 16:15 Uhr

50110 Computerschreiben mit 10 Fingern für Jedermann /-frau
Mo., 16.06. - 27.06.2025, 17:30 - 20:00 Uhr

51813 Word Grundlagen
Do., 06.02. - 13.02.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

51817 Excel Grundlagen
Di., 04.03. - 11.03.2025, 18:00 - 21:15 Uhr

51826 Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität
Fr., 07.03.2025, 15:00 - 18:00 Uhr

51810 Zoom Professionelles Auftreten und volle Zoom-Nutzung
Mo., 17.03.2025, 13:30 - 15:00 Uhr

51804 Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt im Alltag und Beruf einsetzen
Mo., 31.03.2025, 15:30 - 17:00 Uhr

90502 Online Bewerbung zur richtigen Ausbildungsstelle (für alle zukünftigen Azubis)
Di., 11.03.2025, 17:00 - 19:00 Uhr

90070 KIDSSAFE-Kinderschutztraining für Schüler/innen (1. - 6. Klasse)
Ab 06.03.2025 Zeit frei wählbar



Vortrag über den Rassismus im Alltag

Salzgitter. Unter dem Titel „Das wird man ja wohl noch sagen dürfen“ lädt der Arbeitskreis Stadtgeschichte für Dienstag, 28. Januar, von 17 bis 19 Uhr zu einem Vortrag der Initiative PRO DEMOKRATIE in die Alte Feuerwache nach Lebenstedt ein. Er geht über Rassismussensibilisierung im Alltag, über die Özcan Irkan spricht. Dem hauptamtlichen Mitarbeiter der Beratungsstelle gegen Rassismus in der Bildung in Salzgitter begegnen im Rahmen seiner Tätigkeit täglich Menschen mit Rassismuserfahrungen. Doch wo beginnt Rassismus eigentlich? Wer darf das entscheiden? Und was kann ich tun, wenn mir Rassismus im Alltag begegnet? Diesen und weiteren Fragen wird an dem Abend nachgegangen. Die Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt. Eine schriftliche Anmeldung im Vereinsbüro ist erforderlich unter anderem per E-Mail an info@gedenkstaette-salzgitter.de.

VHS-Kurs zeigt: So gelingt die Kommunikation

Salzgitter. Die Volkshochschule (VHS) in Salzgitter hat freie Plätze in dem Kurs „Jetzt verstehe ich Dich/Sie besser“ am Samstag, 8. Februar, von 9 bis 15.30 Uhr im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad, in dem die vier Botschaften der Kommunikation und ihre Fallstricke im Mittelpunkt stehen. Die meisten kennen Situationen, in denen Gespräche trotz größter Bemühungen schwierig verlaufen. Die Teilnehmenden erfahren in dem Seminar unter anderem mehr über eine gelingende personenbezogene Kommunikation. Die Teilnahme kostet 46,50 Euro, eine Anmeldung ist erforderlich unter anderem per E-Mail an vhs@stadt.salzgitter.de, die Frist endet am 31. Januar. Wer Fragen hat, kann sich in der Volkshochschule melden unter Telefon (05341) 839-3604.

Prostatakrebs: Gruppe trifft sich

Salzgitter. Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs Salzgitter beginnt am Donnerstag, 30. Januar, um 16 Uhr im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad. Vorgesehen ist ein Live-Vortrag zum Thema: „Schwerbehindertenrecht sowie deren Antragstellung und deren Auswirkung bei Anerkennung eines Grades der Behinderung (GdB), Auswirkung auf Pflegegrad“. Referent ist Detlef Becker, ehrenamtlicher Behindertenbeauftragter der Stadt Langelsheim. Anschließend steht ein Austausch von Informationen und Erfahrungen an. Gäste sind willkommen.

VHS startet mit Puppenspiel

Bauchredner **Tim Becker** kommt am 30. Januar zur Semestereröffnung in die Kulturscheune

Salzgitter. Unter dem Titel „Der mit den Puppen spricht“ lädt die Volkshochschule (VHS) der Stadt zur kabarettistischen Semestereröffnung am Donnerstag, 30. Januar, um 19 Uhr in die Kulturscheune in Lebenstedt (Thiestraße 22) ein. Der Eintritt zur Stand-Up-Comedy mit Tim Becker ist frei, am Ende wird gesammelt. Der Comedian kündigt für den Abend tabu- und gnadenlose Puppengespräche mit hoher Humordichte an, mit zielsicheren Pointen und wiedererkennbaren Macken aus dem Alltag der „ganz“ normalen Menschen.

Seine Truppe erzählt Storys, die Tim Becker im realen Leben aufgeschnappt hat, wobei sein Fokus dabei auf den ansteckend komischen und schrulligen

Eigenheiten der Charaktere liegt. Zielsicher projiziert er die Eigenschaften, Dialekte oder einfach Merkwürdiges auf seine plüschigen Protagonisten. „Der Humor ist alles andere als brav, manchmal bissig und unvergleichlich lustig“, heißt es in der Vorschau. Sein Puppenspiel sei so überzeugend, dass die Zuschauer glatt vergessen, dass der Mann nur eine Puppe vor sich hat.

Mit virtuossem Handwerk präsentiert Tim Becker seit mehr als 15 Jahren die Kunst des Bauchredens. Dabei ruht er sich nie auf irgendwelchen Lorbeeren aus, es sei denn, sie können sprechen. Einige seiner Puppen sind mittlerweile Stars für sich. Interessierte sind zu dieser besonderen Semestereröffnung eingeladen.



Führt gnadenlose Gespräche mit den Puppen: Comedian und Bauchredner Tim Becker eröffnet das Semester an der Volkshochschule Salzgitter.

FOTO: PRIVAT

Das Frühjahrssemester beginnt am 1. Februar mit mehr als 400 Kursen. Auf der Internetseite www.vhs-salzgitter gibt es das

Programm zum herunter laden. Darüber hinaus liegt es in den Volkshochschulen und an vielen öffentlichen Stellen aus.

LICHTKUGELN FINDEN UND GEWINNEN!

20.01. - 14.02.2025

Salzgitter leuchtet

30 Lichtkugeln erhellen die Schaufenster unserer Geschäfte. Bei jeder Kugel findest du ein kuscheliges WEVG-Kissen und einen Lösungsbuchstaben.

Setze die Buchstaben pro Stadtteil richtig zusammen, um drei Lösungswörter und so die Chance auf tolle Sachpreise, Gutscheine und diese 3 Hauptgewinne zu erhalten:

1. Preis | 3 richtige Stadtteil-Lösungen

Candlelight-Dinner für 4 Personen am See (Wert 260,- €)

2. Preis | 2 richtige Stadtteil-Lösungen

Familien-Jahreskarte für das Freibad SZ-Gebhardshagen (2 Erw. max 3 Kinder: Wert 150,- €)

3. Preis | 1 richtige Stadtteil-Lösungen

Gutschein für das Thermalsolbad (Wert 100,- €)

Schick uns die Lösungen bis zum 28.02.2025 per Online-Formular auf www.wevg.com/aktion

Teilnahme ab 18 Jahre

Hier verstecken sich Lichtkugeln mit Buchstaben:

4 in SZ-Gebhardshagen

12 in SZ-Lebenstedt

14 in SZ-Bad



Mehr Tourismus für die Region

Der Startschuss für das Konzept ist gefallen: Die **Bürgerinnen und Bürger können sich beteiligen**

Braunschweig. Mit einer öffentlichen Auftaktveranstaltung hat der Regionalverband für den Großraum Braunschweig (RGB) die Erstellung eines regionalen Naherholungs- und Tourismuskonzepts gestartet. Rund 60 Teilnehmende aus den Kommunen, der Touristikbranche und unterschiedlichsten Institutionen nahmen die Gelegenheit wahr, sich zu informieren und in Workshops zu beteiligen. Aber auch die Bürgerinnen und Bürger der Region haben ab sofort die Möglichkeit, per Online-Fragebogen und Telefonbefragung ihre Erfahrungen und Bedürfnisse einzubringen.

Eine vielfältige Region mit zahlreichen Möglichkeiten, sich zu erholen, zu genießen und aktiv zu sein – diese Attraktivität und die gebotene Lebensqualität sollen mit einem ganzheitlichen Konzept gesteigert und gehoben werden. Dafür hat der RGB die erfahrene Tourismus- und Regionalberatung BTE beauftragt, gemeinsam mit relevanten Partnern der Region eine gemeinsa-

me Strategie und einen Maßnahmenkatalog zu entwickeln.

Das Tourismuskonzept von 2017 ist zwar in 2023 mit neuen Daten aktualisiert worden, doch dabei ist auch offenbar geworden, dass die Welt heute eine andere ist. Ralf Sygusch, Verbandsdirektor, fasst dies in einem Podiumsdialog mit Tana Petzinger vom Regionalverband Ruhr so zusammen: „In Coronazeiten hatte sich das Verhältnis der Menschen zu dem Angebot vor ihrer Haustür verändert: Die Bedeutung von Naherholungsgebieten, Parklandschaften und Outdoor-Aktivitäten bekam ein ganz neues Gewicht.“

Tana Petzinger ergänzte: „Gerade an den Tourismus im eigenen Land werden durch den Klimaschutz und dem Wunsch nach nachhaltigem Reisen völlig neue Anforderungen gestellt. Dem muss sich die Branche auch auf regionaler Ebene stellen.“ Beide sind sich außerdem darüber einig, dass ein solches Konzept wichtige Standortfaktoren stärkt und die kommunalen Planungen dadurch unterstützt werden. Ralf



Anziehungspunkt für Menschen aus Nah und Fern: Der Salzgittersee und die Wasserskianlage gehören zu den Attraktionen in der Region.

FOTO: SZ-PA/RK

Sygusch soll es „nicht ein Papier des Regionalverbands werden, sondern ein Ergebnis aus dem Zusammenspiel vieler Akteure der Tourismusbranche, der Kommunen und auch derjenigen, die ihre Freizeit in der Region verbringen: der Bürgerinnen und Bürger.“

Der Arbeitskreis „Naherholung und Tourismus“ ist maßgeblich an der Ausarbeitung beteiligt. Die hier Aktiven sehen

ebenfalls den engen Zusammenhang mit der Naherholung, die im alten Konzept noch nicht berücksichtigt worden war. Jetzt werden die Synergieeffekte genutzt – im Anschluss wird das Tourismuskonzept ausgiebig diskutiert, da dieses für viele Kommunen die Grundlage für die Beantragung von Landesförderung ist.

Zunächst gibt es eine Analyse der aktuellen Situation. Dabei

kann jedoch nicht jeder Baggersee oder jede Grünanlage berücksichtigt werden, sondern es geht vielmehr um regionalwirksame naherholungs- und tourismusrelevante Standorte, Gebiete oder Wegführungen. Aus dieser Analyse wird unter Berücksichtigung von Trends und aktuellen Zahlen verknüpft mit Impulsen und Wünschen der Tourismusbranche, der Kommunen und der Einwohnerschaft ein strategischer Rahmen entwickelt und mit konkreten, praxisnahen Maßnahmen unterfüttert.

Die Fertigstellung ist für Ende 2025/Anfang 2026 vorgesehen. Bis dahin sind umfangreiche Beteiligungsmöglichkeiten vorgesehen. Zum Start gibt es dafür ab sofort Telefoninterviews mit repräsentativ ausgewählten Bürgerinnen und Bürgern. Außerdem kann jede und jeder bis 15. Februar ein Online-Fragebogen unter <https://survey.lamapoll.de/NuT-GrossraumBraunschweig> ausfüllen. Eine gute Teilnahme soll die qualitative Grundlage für ein wirksames Konzept bilden.

Am 30. März 2025 erwartet Eisenbahnliebhaber ein besonderes Erlebnis:

Der D-Zug 109/110 aus den 70er Jahren fährt von **Braunschweig** nach **Berlin** und verbindet nostalgischen Komfort mit einer Frühlingsreise durch die historische Havelseen-Landschaft. Die Reise im klassischen D-Zug, gezogen von der legendären „Bügelalten-E10“, führt über Helmstedt, Magdeburg, Brandenburg und Potsdam nach Berlin und hält an Sehenswürdigkeiten wie Wannsee, Gesundbrunnen und Schöneeweide.

Ein Highlight der Reise ist die Fahrt im Dampfzug „Else“ im Bahnbetriebswerk Schöneeweide. Nach einer Besichtigung des Bahnbetriebswerks können Gäste eine Rundfahrt über den Berliner Innenring unternehmen. Die Rundfahrt dauert etwa 50 Minuten und bietet zahlreiche Fotomotive.

Zusätzlich können Gäste eine 7-Seen-Schiffahrt ab Wannsee

genießen, die mit der „Neptun“ durch Berlins grünen Südwesten führt. Das historische Schiff, das 1908 gebaut wurde, fährt über idyllische Seen und vorbei an beeindruckenden Sehenswürdigkeiten wie Schloss Babelsberg und der Glienicker Brücke.

Frühbucher können bis zum **28. Februar 2025** von einem Rabatt profitieren. Erleben Sie nostalgische Eisenbahn-Romantik und entdecken Sie Berlin aus einer einzigartigen Perspektive!



Anmeldung unter: <https://www.bahn-nostalgie-reisen.de/d-zug-109-110-berlin>



ANZEIGE

AOK baut Marktführerschaft aus

Der Verwaltungsrat in Niedersachsen beschließt **17,5-Milliarden-Haushalt** für 2025

Salzgitter. Der Verwaltungsrat der AOK Niedersachsen hat für das Jahr 2025 einen Haushalt in Höhe von knapp 13,8 Milliarden Euro in der Krankenversicherung und 3,7 Milliarden in der Pflegeversicherung beschlossen. Der kostendeckende Zusatzbeitrag, den die AOKN in den vergangenen zwei Jahren trotz aller Herausforderungen noch unter GKV-Schnitt halten konnte, wird auf 2,7 Prozent angepasst.

Vorstandsvorsitzender Dr. Jürgen Peter: „Mit diesem wettbewerbsfähigen Beitragssatz und den umfangreichen Mehrleistungen für ihre mehr als 3 Millionen Versicherten wird die AOK Niedersachsen weiter wachsen.“ Mit einem Zugewinn von fast 34.000 Versicherten in diesem Jahr liegt Niedersachsen Marktführer unter den Top 3 der bundesweit 95 Krankenkassen, so Dr. Jürgen Peter. Der Marktanteil in Niedersachsen erhöht sich auf 39,6 Prozent.

Für jeden ihrer Versicherten hat die AOKN dieses Jahr im Schnitt 3.955 Euro bezahlt. Damit erreichen die Leistungsausgaben 2024 einen neuen Höchststand und liegen fast 900 Millionen über dem Vorjahr. Ursächlich sind hier ein inflationsbedingt hoher Anstieg der Kosten sowie beträchtliche Ausgabensteigerungen – allein 247 Millionen Euro mehr für Krankenhausbehandlungen, 170 Millionen mehr für Arzneimittel und zusätzliche 154 Millionen für ärztliche Versorgung.

Diese Ausgabendynamik setzt sich auch 2025 fort. Hier erwartet die AOKN pro Versicherten einen Anstieg auf rund 4.200 Euro. Die Sparpolitik der Bundesregierung und die wiederholten Vermögenszugriffe auf die Kassenreserven haben in der GKV zu einer historisch angespannten Finanzlage geführt, Einnahmen und Ausgaben klaffen immer weiter auseinander.

Lars Niggemeyer, alternierender Verwaltungsratsvorsitzender für die Versichertenseite: „Die Solidargemeinschaft zahlt die Zeche für nicht erbrachte Versprechen aus dem Koalitionsvertrag. Anstatt bei den Beitragszahlern weiter auf Beutezug zu gehen, ist es höchste Zeit, dass Bund und Länder ihrer Finanzierungsverantwortung für versicherungsfremde Leistungen nachkommen.“ Dazu gehören unter anderem ein kostendeckender Bundesbeitrag für die medizinische Versorgung von Bürgergeldbeziehenden, die Absenkung der Mehrwertsteuer für Arzneimittel von 19 auf 7 Prozent und die Finanzierung der Transformation der Krankenhaushauslandschaft aus Steuermitteln von Bund und Ländern.

Die Beitragsgelder der Versicherten und Arbeitgeber dürfen nicht weiter für gesamtgesellschaftliche Aufgaben zweckentfremdet werden, so die dringende Forderung der



Seine Krankenkasse legte um 34.000 Mitglieder zu: Dr. Jürgen Peter ist Vorstandsvorsitzender der AOK Niedersachsen. FOTO: AOK

Selbstverwaltung der AOK Niedersachsen an die Politik. Christoph Meinecke, alternierender Verwaltungsratsvorsitzender für die Arbeitgeberseite: „In Zeiten angespannter Wirtschaftslage und unüber-

sichtlicher Entwicklungen müssen die gesetzliche Sozialversicherung gestärkt und die Kosten gerecht verteilt werden – damit das Vertrauen in den Sozialstaat keinen Schaden nimmt.“

Gesundheit

ANZEIGE

Dieses CBD Gel begeistert Deutschland

Schwere Beine, unbewegliche Schultern, müde Knie: Wenn die Muskeln schlapp machen, fallen selbst alltägliche Dinge wie z. B. längere Spaziergänge, Garten- oder Hausarbeit schwer. Doch inzwischen berichten viele Anwender begeistert vom kosmetischen Rubaxx Cannabis CBD Gel aus der Apotheke.

„Ich habe es angewendet nach langer Gartenarbeit“, schwärmt Georg H. Genau so wie er setzen immer mehr Verbraucher auf das Cannabis Gel aus der Apotheke. Gerade bei beanspruchten Muskeln „tut das Gel einfach gut“, bestätigt auch Heike B. und berichtet über eine Erleichterung nach der Pflege mit dem hochwertigen CBD Gel: „Ich habe mir von Rubaxx sehr viel verspro-

chen und was soll ich sagen: Es ist wunderbar zum Auftragen und ich spüre die Erleichterung jeden Tag!“

Cannabis Gel mit hohem CBD-Gehalt

Rubaxx Cannabis CBD Gel enthält ~900 mg CBD. CBD ist ein vielversprechendes Cannabinoid, das aus der Cannabispflanze gewonnen wird. In einem aufwendigen Herstellungsverfahren wird das wertvolle CBD im Rubaxx Cannabis CBD Gel aufbereitet. Zudem sind Menthol und Minzöl zur Pflege beanspruchter Muskeln enthalten. Anwender sprechen sogar eine klare Kaufempfehlung aus, so auch Marianne W.: „Ich kaufe es auf jeden Fall wieder. Absolut empfehlenswert!“

Höchste Qualität und gezielte Anwendung

Das Rubaxx Cannabis CBD Gel ist dermatologisch getestet und gut verträglich. Verbraucher können das CBD



Gel je nach Bedarf mehrmals täglich auf die Haut auftragen. Das Gel wird ganz einfach an den entsprechenden Stellen, wie beispielsweise an Knie, Rücken, Nacken, Hüfte, Armen, Ellenbogen, Schultern und Handgelenken einmassiert. Der Hersteller produziert das Gel in Deutschland und garantiert höchste Qualitätsstandards.

IN IHRER APOTHEKE ERHÄLTlich

Rubaxx Cannabis CBD Gel
(PZN 18731655)

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Cannabis CBD Gel
(PZN 18731655)

www.rubaxx-cannabis.de



„Ich habe mir von Rubaxx sehr viel versprochen und was soll ich sagen: Es ist wunderbar zum Auftragen. Ich spüre die Erleichterung jeden Tag! Es tut mir einfach gut, dieses Rubaxx Cannabis Gel!“

(Heike B.)

Bildungsurlaube 2025: Kurse für mentale Gesundheit und berufliche Weiterbildung



Help
Hilfe zur Selbsthilfe

www.help-ev.de

Spendenkonto
DE47 3708 0040 0240 0030 00
Commerzbank Köln



misereor
GEMEINSAM GLOBAL GERECHT

STELLENANGEBOTE ALLGEMEIN

Landfleischerei Wolfgang Aust

Wir bieten einen sicheren und krisenfesten Job und suchen für unseren Betrieb einen



Mitarbeiter für Verpackung und Kommissionierung (m/w/d)

in Teilzeit (30 Std. / Woche) mit attraktiven Arbeitszeiten sowie

Verkäufer auf dem Wochenmarkt (m/w/d)

in Teilzeit (21 Std. / Woche) gerne auch Quereinsteiger

Was Du mitbringst:

- Eigenverantwortliches Arbeiten und Zuverlässigkeit
- Sorgsamkeit und Verantwortungsbewusstsein

Nur schriftliche Bewerbungen, gerne per Mail an land@wurst-von-aust.de
Schwerdtfegerstraße 11, 31185 Söhlde

4277901_002425

Schülerjob gesucht?

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

Einfach online oder über WhatsApp bewerben und den QR-Code scannen:



Freie Gebiete:

- Salzgitter Bad
- Ringelheim
- Lebenstedt
- Lengede
- Broistedt
- Thiede
- Üfingen

hallo SALZGITTER
wochenende

INTERMed

Kurierfahrer (m/w/d)

in Teilzeit oder auf 538-€-Basis für unseren KAMED-Standort in Salzgitter, für die Auslieferung von Praxis- und Sprechstundenbedarf gesucht. Die Arbeitszeit ist Dienstag bis Donnerstag, in der Zeit von 7 – 15 Uhr.

Gute Deutschkenntnisse, ein freundliches und gepflegtes Auftreten sowie den Führerschein Klasse B setzen wir voraus. Bewerbungen bitte per E-Mail an bewerbung@intermed.de oder über unsere Karriereseite, unter: www.intermed.de/karriere

ISG Intermed Service GmbH & Co. KG
Frau Fox, Tel. 04152 848-209,
Spandauer Str. 24-26,
21502 Geesthacht



4989401_002425

hallo SALZGITTER
wochenende

erscheint an jedem Sonnabend

Verlag:
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG
31224 Peine, Werderstraße 49
www.hallosalzgitter.de
Geschäftsführer:
Carsten Winkler, Günter Evert
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Carsten Winkler
Redaktion: Roland Weiterer, Melanie Stallmann (verantwortlich)
E-Mail: redaktion@hallosalzgitter.de
Anzeigen-Annahme
Telefon: 0800 1234-906
*kostenlose Servicenummer
Vertrieb:
Verlagshaus Werderstraße 49, 31224 Peine
0800 1234-909
E-Mail: vertrieb@hallosalzgitter.de
Verbreitete Auflage:
Gemäß ADA Meldung für Q3/2024:
59.542 Exemplare
Druck:
Druckzentrum Niedersachsen
Gutenbergstraße 1, 31552 Rodenberg
Gültige Preisliste im Internet:
www.paz.mediadaten.online/anzeigenblaetter
Erfüllungsort und Gerichtsstand ist für das Mahnverfahren und im Verkehr zu Vollkaufleuten Hannover
Leserbriefe:

Anonyme Zuschriften werden nicht veröffentlicht. Jeder Leserbrief muss mit voller Adresse versehen und vom Einsender unterschrieben sein. Die Redaktion behält sich Kürzungen unter Berücksichtigung der presserechtlichen Verantwortung vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Rücksendungen nur, wenn Porto beiliegt.



Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis: „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-Briefkasten.de

33298201_002424

Mein Sterne-Hotel ist hier.
Mein Job gleich nebenan.

Jetzt Job finden unter:
www.jobsfuerniedersachsen.de



▶ ALLGEMEIN ANKAUF

Münzen gesucht, in Gold und Silber ☎ (0 53 03) 922 4 88 (gew.)

Suche von privat Geweihe, Bilder und Bestecke. ☎ 0152/18442823

▶ TIERMARKT VERKAUF

▶ FISCHE & AQUARISTIK

Zierfisch und Pflanzenbörse am 02.02.2025 von 14.00-16.00 in 38642 Goslar, Danzigerstr. 32, Info ☎ 0152-53911615

▶ KONTAKTANZEIGEN

Das 1.Mal in Salzgitter
Nina 29J Natur OW 85C
SPITZENSERVICE DER EXTRAKLASSE
sexnord.net ♥0163 432 6090

H+H ♥
24H
Brandneu in Salzgitter
Männertraum Melanie mega scharf
heiße ZK + Franz. + AV!!
sexnord.net 0178 928 2888

Brandneu in Salzgitter
MIMI 26J
Top Service
heiße Fingerspiele
sexnord.net 0178 928 2875

SOS HUMANITY
Deine Spende rettet Leben!
Spende jetzt für die Seenotrettung!
sos-humanity.org/spenden

▶ VERKAUF PKW

▶ MERCEDES C-KLASSE

Mercedes-Benz, C Klasse CDI
EZ 08/Bj. 2003, 105 kW, 197.000 km, silbermet., ABS, ZV, unfallfrei, Limousine, HU 2026/12, 2.850,- € VB
☎ 0 16 37 37 97 39

▶ ANKAUF PKW

Unfall + Totalschäden – Gebrauchtwagen –
VW, Audi, Opel, Ford, MB, Japaner, Skoda, Busse usw., Bj. 2002 – 2022
ZAHLE HÖCHSTPREISE
☎ (05365) 88 66 F. H. Autohandel

PKW gesucht, auch mit Mängeln. Alles anbieten. ☎ 0172 8415509

▶ AUTOZUBEHÖR VERKAUF

Good Year Sommereifen, 0Km, ohne Felge, 215 / 16 R 17, zu verk. zsm. 100€, ☎ (0 51 71) 2 36 93

▶ ANKAUF KRAFTRÄDER

Kaufe gebr. Motorräder
auch defekt ☎ (05 31) 8789370

▶ CAMPINGFAHRZEUGE VERKAUF

Wohnmobil (Haus) mit Überdach u. Terrasse, direkt am See, mit allem Inventar ☎ (0 51 71) 5 24 79 ☎ (01 76) 57 78 49 29

▶ CAMPINGFAHRZEUGE ANKAUF

Familie sucht Wohnmobil oder Wohnwagen mit oder ohne TÜV, auch zum Herrichten, freue mich über jedes Angebot. ☎ (01 76) 31 33 64 60

Familie sucht Wohnmobil. ☎ (01 63) 4 76 75 45

Wir kaufen Wohnmobile & Wohnwagen ☎ (0 39 44) 3 61 60
www.wm-aw.de, Firma

▶ HANDWERKER

Fliesen & Design
Fachbetrieb für Fliesen-, Platten- und Mosaikverlegearbeiten

Beratung Verlegung Verkauf
• Badsanierung
• Treppen und Balkone
• Natursteine
38518 Gifhorn – Bostelberg 5
Tel. 0 53 71/9 37 68 32
05 31/1 22 88 21
E-Mail: fliesenunddesign@gmx.de

Badsanierung ☎ 0160/977 396 54

▶ BADSANIERUNG

M&A Haustechnik GmbH
Badsanierung mit Fliesen
Sanitär und Heizung von Profis zum Festpreis!
0176/72602141 oder 05371/6721245

▶ DACHDECKER

Dachdeckermeister hat noch Termine frei auch Kleinaufträge.
☎ 0531/37957766

▶ GÄRTNER

Zaun, Rollrasen, Baum-hecken-schnitt, ☎ 0170/7744244

▶ MÖBELTRANSPORTE

PLATE UMZÜGE
Kein Umzug ohne unser Angebot!
Porschestra. 4 · 38112 Braunschweig
Tel.: +49 531 / 4 00 666
info@plate-umzuege.de

C&K Umzugsservice
Umzüge, Entrümpelungen, Renov., Möbelmontagen, Lagerung
☎ (05 31) 38 91 23 55

▶ IMMOBILIENMARKT ANGEBOTE

Mehrfamilienhaus gesucht

Unternehmensberater sucht großes Mehrfam.- oder Wohn-/Geschäftshaus in gut vermietbarer Lage. Provisionsfrei für den EGT. 05172-9644911, ella-henke-immobilien.de

3630201_002425

▶ 1-ZIMMER-EIGENTUMSWOHNUNGEN

Möbliertes 1-Zi-Apartment

SZ-Bad: helle ETW mit 33 m² Wfl., modern möbliert, EBK, Bj.1964, ZH Öl, V:131kwh/(m²a), Kl.E, KP 58.000,-. 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de

3623901_002425

▶ 3-ZIMMER-EIGENTUMSWOHNUNGEN

Thiede: Moderne 3-Zi-Whg

Mit Balkon und Fahrstuhl, 70 m², neue EBK, Stellplatz, Kellerraum, Bj.1972, EH Gas, V:137kwh/(m²a), Kl.E, KP 169.000,-. 0531-39399400, www.ella-henke-immobilien.de

5435901_002425

▶ 4- & MEHR-ZIMMER-EIGENTUMSWOHNUNGEN

Stilvolle 4-Zimmer in SZ-Bad

Sonnige ETW mit Traum-Ausblick, 121 m², großer Balkon, EBK, Grg, Bj.1960, EH Gas, V:180kwh/(m²a), Kl.F, KP 230.000,-. 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de

3623501_002425

▶ IMMOBILIENMARKT GESUCHE

SUCHE HAUS ZUM KAUF

auch sanierungsbedürftig und älter oder zum abreißen.
☎ 01 76 86 09 98 68

▶ EIN- & ZWEIFAMILIENHÄUSER

Haus in Salzgitter gesucht

Supermarktleiter sucht gepfl. 1-Fam.haus oder Haushälfte mit Garten im Raum SZ-Fredenberg, Lichteng. oder Lebenstedt. 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de

3624401_002425

Haus für 2 gesucht

Ehepaar, Ende 30, sucht gemütl. Einfam.haus, Reihenhaus od. Haushälfte bis max. 250.000,- je nach Zustand/Größe. 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de

3625501_002425

Bis ca. 400.000,- gesucht

Marketingleiterin u. ihr Mann suchen schönes Haus oder Bungalow ab 120m². Gern jüngeres Baujahr und mit Grg/Carport. 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de

3627201_002425

Näher bei den Großeltern

Theo und seine Schwester wollen öfter zu Oma und Opa: Familie sucht schönes Haus in Thiede + 10 km, gern mit Garten. 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de

3625101_002425

Haus in Gebhardshagen gesucht

0531-39399400, ella-henke-immobilien.de

3626101_002425

Mehr Platz gesucht ...

5-köpfige Familie sucht solides Haus oder 2-Fam.hs. mit mind. 6 Zimmern und 120m² Wfl., gern auch zum Renovieren. 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de

3626901_002425

Umzug in 2025 ...

Familie aus Dresden sucht EFH, DHH oder RH im Raum Lebenstedt +/- 5 km, mit Garten, zu sofort oder später, mit mind. 4-5 Zi. 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de

3627701_002425

▶ EIGENTUMSWOHNUNGEN

Kapitalanleger sucht

Wohnung zum Kauf mit 2 bis 4 Zimmern, vermietet oder leerstehend, Budget bis ca. 150.000,- je nach Größe/Zustand. 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de

3626001_002425

EG, 1. OG oder mit Aufzug

Solvente, nette Dame sucht helle 2-bis 3-Zi-Wohnung zum Kauf in gepfl. Wohnhaus. 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de

3628101_002425

In SZ-Bad gesucht...

Werkstatteleiter sucht für sich und seine Familie 3- bis 4-Zi-Wohnung zum Kauf mit Balkon od. Terrasse, auch zum Renovieren. 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de

3629101_002425

Gern mit Balkon

Frisch verheiratetes Paar sucht helle Wohnung zum Kauf, ab 70m² und 3 Zimmern. 0531-39399400, ella-henke-immobilien.de

3628901_002425

▶ BAUGRUNDSTÜCKE

SUCHE Baugrundstück

ab 400qm.Abschnitt vom Garten, Abriss, 2. Reihe, Resthof o.ä. ☎ 01 76 15 41 63 72

Was beim Einkaufen zählt
Anzeigenblattleser sind bereits empfänglich für Sonderangebote (73,1% LpA).
Trotzdem legen sie viel Wert auf Markenqualität und Umweltaspekte.
Quelle: Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

■ Werbung in **hallo** wochenende wird von den Lesern als besonders nützlich und informativ bewertet

■ Mit uns erreichen Sie verschiedene Zielgruppen

■ Mit hoher Lokalkompetenz und starkem Nutzwert sind wir ein Sprachrohr für die Menschen in der Region

■ Kontrollierte und zuverlässige Verteilung, Prüfung durch die Weigel GmbH, ein unabhängiges Institut für Qualitätsmanagement

hallo wochenende



WÄRME AUS
NORDDEUTSCHER
LUFT



Jetzt
Förderung
sichern!

Bis **70%**

Die Wärmepumpe – wenn nicht jetzt, wann dann?

Weshalb die Wärmepumpe für Sie die beste Heizlösung für die Zukunft ist und wie so genau jetzt der richtige Zeitpunkt für eine neue Heizungsanlage ist, lesen Sie hier.

Noch sind die besonders attraktiven Förderbedingungen für den Heizungsaustausch bis zu den anstehenden Neuwahlen des Bundestags am 23. Februar 2025 gesichert. Wie sich die Heizungsförderung in Zukunft gestaltet, entscheidet die neue Bundesregierung. Sehr wahr-

scheinlich ist jedoch, dass die derzeit besonders attraktiven Förderbedingungen mit bis zu 70% Förderung ein Ablaufdatum haben. Die Boie Förderexpert:innen errechnen für Sie, mit wie viel Förderung Sie in Ihrem individuellen Fall planen können. Es gibt viele Gründe für eine Wärmepumpe – einer davon ist der Klimaschutz. Die Boie GmbH & Co.KG aus Lübeck hat die Wichtigkeit von nachhaltiger Energieversorgung längst erkannt. Seit 2008 versorgt das durch die KfW zertifizierte Traditionsunternehmen viele Haus-

halte mit Wärme aus norddeutscher Luft. Die Wärmepumpen des Boie Wärmepaketes entlasten die Umwelt nachhaltig und sparen erheblich CO₂. Dafür arbeitet Boie als Premiumpartner mit dem führenden Hersteller Daikin zusammen.

„Die neueste Generation Wärmepumpen sind alle förderungsfähig und ersetzen die alte Öl- oder Erdgasheizung problemlos. Insbesondere die Daikin Wärmepumpe Altherma 3 HHT/HMT/RMT eignen sich ideal für die energetische Sanierung von

Bestandsgebäuden, da sie Vorlauftemperaturen bis zu 70°C realisieren kann.“, empfiehlt Carsten Gamst, Verkaufsleiter bei Boie.

Neubau oder Sanierung? Boie hat die passende Lösung.

Boie bietet Luft-/Wasser-Wärmepumpen speziell für den Neubau-Sektor mit Fußbodenheizung sowie Alternativen für die Umrüstung von Öl- oder Erdgasheizungen. Im Neubau-sektor werden heutzutage nur noch Niedertemperatur-Heizungen mit sehr geringen Vorlauftemperaturen bis 35°C eingesetzt – ideale Bedingungen also für eine Luft-/Wasser-Wärmepumpe auch im Winter. Im Sanierungsfall, zum Beispiel bei alten Öl- oder Erdgasheizungen, besitzen Endkunden meistens Heizkörpersysteme mit Vorlauftemperaturen über 55°C. Hier kommen herkömmliche Wärmepumpen an ihre Leistungsgrenzen – die Daikin System Altherma HHT/HMT mit neuster Verdichter-Technologie jedoch nicht. Lassen Sie sich beraten!

Verlieren Sie keine Zeit und sichern Sie sich noch vor den Neuwahlen 70% Förderung!

Boie ist Ihr Wärmepumpen-Experte und begleitet Sie von der Angebotserstellung bis zur Inbetriebnahme Ihrer neuen Wärmepumpe. Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Beantragung der aktuell geltenden Förderung.

Mehr Infos dazu:
energiewechsel.de

Ansprechpartner:
Sascha Standtke
Tel.: 0162 4080046
Boie GmbH & Co.KG
Wendebrück 11d
38110 Braunschweig-Wenden

Partner



boie-waermepumpe.de

= 70 % Maximale Förderung

Grundförderung und Boni lassen sich kombinieren bis zu einer maximalen Förderung von 70 %.



+30 % Einkommensbonus

Gilt für selbstnutzende Wohneigentümer mit einem Haushaltseinkommen bis 40.000 Euro.

+20 % Geschwindigkeitsbonus

Gilt für selbstnutzende Wohneigentümer, die bis 31.12.2028 auf eine regenerative Heizung umrüsten.

+5 % Innovationsbonus

Gilt bei der Nutzung von Wärmepumpen mit natürlichem Kältemittel sowie Grundwasser- und Erdwärmepumpen.

30 % Grundförderung

