

Eine musikalische Achterbahn

Die siebenköpfige Band **Polkaholix** kommt am 19. Januar nach Lebenstedt

Salzgitter. Echte Männer mit markanten Jahresringen unter den Augen, Kerben in der Seele und Narben auf den Lippen. So beschreibt sich Polkaholix. Die chronischen Off-Beat-Junkies gastieren mit ihrer „Achterbahnfahrt durch Stile und Grooves“ am Freitag, 19. Januar, um 19.30 Uhr in der Kulturscheune in Lebenstedt.

Die Band taucht nach Perlen der Rock- & Popgeschichte, um sie neu zu fassen. Der Glanz ihrer Coverversionen lässt die Originale alt aussehen. Ihre eigenen Songs sind ein Gebräu aus Witz, Ironie und dem tiefen Wissen um das Leben. Seit 2002 ist die Gruppe, bei der alle Herren auch singen, am Start. Sie kennen sich alle bestens und schon seit vielen Jahren. Saxophonist Andreas Wieczorek, Joe Meyer (Akkordeon) und Gitarrist Mario Ferraro sind seit der Gründung auf Polkamission, Chris-



Verspricht eine "Achterbahnfahrt durch die Stile und Grooves": Die Band Polkaholix tritt in der Kulturscheune auf. FOTO: PRIVAT

toph Frenz (Bassgeige) kam 2008 dazu, Schlagzeuger Snorre Schwarz 2011. Posaunist Stephna Böhm heuerte 2013 an, sein Kollege Steffen Zimmer (Trompete) folgte dann 2015.

Das aktuelle Album „Sex & Drugs & Sauerkraut“ ist gleich im Erscheinungsmonat in die

Top20 erhielt überragende Kritiken. Polkaholix bietet eine hinreißende Kombination von Covern und eigenen Songs, mal deutsch, mal englisch gesungen. In einer Mischung aus Kraut-Rock, SurfPunk und PolkaSka genießen die sieben Herren ihr weltmusikalisches Erbe. Tickets

Progressiv die Muskeln entspannen

Salzgitter. Ein neuer Gruppenkurs „Progressive Muskelentspannung“ (PMR) nach Jacobson für psychisch erkrankte Menschen startet am Donnerstag, 25. Januar.

Die leicht erlernbare Entspannungsmethode können psychisch erkrankte Menschen ab Januar gemeinsam in der Gruppe im Gesundheitsamt der Stadt in Salzgitter-Bad ohne Perfektionsdruck einmal wöchentlich kennenlernen und einüben.

Besonders Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen kennen negative Gefühlszustände wie Angst, Nervosität und Stress allzu gut aus ihrem Lebensalltag. In Folge ständiger unangenehmer Emotionen und Sorgen spannt sich automatisch die Muskulatur an, was zum Dauerzustand werden kann. Seelische Schmerzen verstärken sich, und auch körperliche Schmerzsymptome resultieren häufig.

Mit Hilfe des PMR lernen die Teilnehmenden, die einzelnen Muskelgruppen ihres Körpers bewusst anzuspannen und ebenso gezielt wieder zu entspannen. So gelingt es leichter, auf körperlich-geistig-seelischer Ebene locker zu lassen und entspannter zu werden. Start ist am Donnerstag, 25. Januar, von 15.30 bis 17 Uhr in der Arztbibliothek des Gesundheitsamtes in Salzgitter-Bad, Paracelsusstraße 1-9. Der Kurs umfasst acht Wochen und endet am 14. März. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldungen unter der Telefonnummer (05341) 839-2031.

Mitmachen und gewinnen

Der Fachdienst Kultur der Stadt und hallo Salzgitter verlosen fünfmal zwei Tickets für das Konzert mit Polkaholix am Freitag, 19. Januar 2024, um 19.30 Uhr in der Kulturscheune in Lebenstedt. Wählen Sie einfach die Hotline (0137) 988082705 und folgen Sie der Ansage. Alle Anrufe, die am 6. und 7. Januar 2023 eingehen, nehmen teil. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen.

gibt es für 21 Euro auf www.re-servix.de oder für 24 Euro an der Abendkasse. RED

Gültig von Mo. 08.01.2024 bis Sa. 13.01.2024*

MIX Markt

<p>Schweine-Braten aus der Schulter, ohne Knochen, 1 kg 4,99</p> <p>Dicke Rippe vom Schwein, 1 kg 4,99</p> <p>Putenhälse, frisch, 1 kg 2,59</p> <p>Hähnchenflügel frisch, 1 kg 3,59</p> <p>Hähnchenleber/Hähnchenmägen frisch, 1 kg 3,59</p>	<p>Rinder-Hüfte, 1 kg 11,99</p> <p>Gesalzene Heringshappen "K kartoschke" in Öl. Gefangen im Nordostatlantik. 210 g Dose, 1 kg = 8,34 1,75</p> <p>Argentinischer Seehecht "Moreloff", ohne Kopf, ausgenommen, t/g 800 g Pack., 1 kg = 6,19 4,95</p> <p>Pangasius-Steak, mit Haut, glasiert, einzeln entnehmbar, tiefgefroren 800 g Pack., 1 kg = 5,62 4,45</p>	<p>Brühwurst "Wkusnjatina s tshesnokom" nach Krakauer Art mit Knoblauch, geräuchert 500 g St., 1 kg = 7,98 3,99</p> <p>Presswurst mit Knoblauch, schnittfest, gepökelt, mit zugesetztem Wasser, nach polnischer Rezeptur "Salceson z czosnklem" 200 g St., 1 kg = 7,95 1,59</p> <p>Brühwürstchen fein, geräuchert "Kielbasa parowkowa" 100 g, 1 kg = 6,90 0,69</p> <p>Grobe, geräucherte Brühwurst aus Schweine- und Putenfleisch Sojaweiß nach Krakauer Art 570 g Pack., 1 kg = 12,62 7,19</p>	<p>HARMONY DAY Vodka versch. Sorten, 40% vol. 0,5 L Fl., 1 L = 12,78 6,39</p> <p>Teigtaschen mit Schweinefleisch- und Rindfleischfüllung, tiefgefroren "Pelmeni pod wodotschku Sastolnye" 1 kg Pack. 3,99</p> <p>Mit Milchsäure vergorene Gurken "Botschkovije" 830 g Gl., Abtr. 1 kg = 3,95 2,05</p> <p>Geräucherte Sprotten in Pflanzenöl 120 g Dose, 1 kg = 14,59 1,75</p>
--	--	---	---

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Alle Artikel ohne Deko. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt.

Mo - Fr: 09:00 - 19:00
Sa: 09:00 - 18:00
05341 - 2259420

Mix Markt 111, Inh. Olga Reichert
Krühgarten 79, 38228 Salzgitter
Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325

www.mixmarkt.eu
Kostenlose Kundenhotline: 0800 - 325 325 325

Über Photovoltaik und Windkraft

Salzgitter. Aufgrund steigender Strompreise machen sich immer mehr Landwirte Gedanken über eine betriebliche Eigenversorgung. Die Braunschweiger Bezirksstelle der Landwirtschaftskammer Niedersachsen bietet am Donnerstag, 11. Januar, ab 15 Uhr ein Online-Seminar zu dem Thema an. Darin soll es unter anderem um rechtliche Regelungen, die Technik und die Wirtschaftlichkeit gehen. Angesprochen sind landwirtschaftliche Betriebe, die sich mit einer betrieblichen Stromeigenerzeugung über Photovoltaik, Kleinwind oder Batteriespeicher beschäftigen. Die Teilnahme kostet 50 Euro, eine Anmeldung ist zwingend erforderlich. Ansprechpartner Daniel Dönni zu erreichen per E-Mail an daniel.doenni@lwk-niedersachsen.de oder unter Tel. (05371) 94549-11 oder (0151) 7035 2286.