

# Blühende Oasen an der Neißer Straße

Der WoWieTreff in Lebenstedt kürt die **Sieger im Balkonwettbewerb**

**Salzgitter.** Es gibt blühende Oasen mitten in Lebenstedt. Das ist das Ergebnis des Balkon-Wettbewerbs, zu dem die Wohnbau im Quartier rund um die Neißerstraße aufgerufen hatte. Zahlreiche Haushalte reichten ihre liebevoll gestalteten Balkone und Terrassen in Form von Fotos ein, die eine Jury nach verschiedenen Kriterien bewertete: Außer der optischen Gestaltung wurden auch die Pflege, die Auswahl der Pflanzen und die Kreativität in der Umsetzung berücksichtigt.

Die Vielfalt der eingereichten Werke war beeindruckend – von klassisch bepflanzten Balkonen bis hin zu exotischen Pflanzenarrangements mit nächtlichen Lichteffekten war alles dabei. Auch die Gestaltung selbst reichte von bunten Farbenmeeren bis hin zum minimalistischen und modernen Design. „Wir freuen uns sehr über die große Beteiligung und den farbenfrohen Er-



Blumen für die Sieger: Sonja Nawroth, Andrea Znamiec, Manuela Bros, Gretel Behnke, Gisela Katzmartzyk und Olga Nitenko trafen sich mit Jasmin Schink und Petra Stürmer zur Preisvergabe im WoWieTreff.

FOTO: WOHNBAU

gebnissen unseres Balkonwettbewerbs“, so die Organisatorinnen Sabine Dömer und Petra Stürmer, die den WoWieTreff gemeinsam leiten. „Es ist schön zu sehen, wie

viel Engagement und Kreativität in die Gestaltung der Balkone geflossen ist. Die prämierten Stadtoasen zeigen, dass auch im städtischen Umfeld ein kleines Paradies

entstehen kann. Wir hoffen, dass unser Wettbewerb noch mehr Menschen inspiriert, ihre Balkone zu verschönern.“

Bei der Preisverleihung im

Treff wurden die Anwesenden offiziell geehrt. Gisela Katzmartzyk sicherte sich den ersten Platz und einen Baumarkt-Gutschein im Wert von 75 Euro. Der zweite Preis ging an Michael Koblit, der sich über einen 50-Euro-Gutschein freuen wird – er war zum Termin verhindert. Den dritten Rang belegte Andrea Znamiec, die einen Gutschein im Wert von 25 Euro erhielt. Dazu gab es bunte Blumensträuße.

Beim Treffen im WoWieTreff nutzten die Gäste die Gelegenheit, sich über ihre Balkonprojekte auszutauschen und Tipps zur weiteren Gestaltung zu geben. Mit dieser Aktion will der WoWieTreff nicht nur die Lebensqualität im Quartier fördern, sondern auch das Bewusstsein für Umwelt und Nachhaltigkeit stärken. „Der Erfolg des diesjährigen Wettbewerbs legt nahe, dass es auch in Zukunft ähnliche Aktionen geben wird“, teilt die Wohnbau mit.

## AnzeigenSpezial



**Salzgitter  
LÄUFT**

# Kilometer-Challenge 2024



**FITNESSLAND**

**sportetage**  
im Hause F.W. Roth KG GmbH

# CAMPUS

AM HARZ

**Ihr Bildungsträger für**

**Betriebswirte**

**Maurermeister**

**KFZ Meister**

**Expresskurs Teil 3 u. 4**



**Campus am Harz GmbH**  
Hohenroder Weg 47, 38259 Salzgitter  
info@campus-am-harz.de | 05341 8478480

## Einfach und effektiv

Darum sollte sich jede und jeder an der Kilometer-Challenge beteiligen

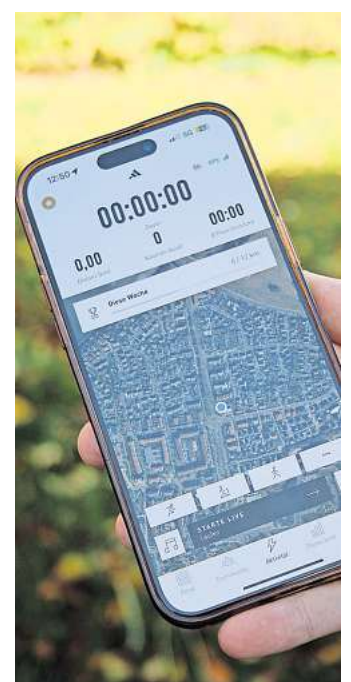
**Salzgitter.** Es gibt einen entscheidenden Grund, sich an der Kilometer-Challenge 2024 zu beteiligen, zu der **hallo Salzgitter** und die WEVG im November einladen: Laufen ist eine der einfachsten und effektivsten Formen der körperlichen Betätigung, die viele gesundheitliche Vorteile bietet. Es ist nicht nur eine hervorragende Möglichkeit, die Ausdauer zu steigern, sondern auch ein effektives Mittel zur Gewichtsregulation. Regelmäßiges Laufen kann helfen, das Risiko chronischer Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Diabetes und Bluthochdruck zu senken.

Darüber hinaus hat Laufen positive Auswirkungen auf die mentale Gesundheit. Es kann Stress abbauen, die Stimmung heben und Symptome von Angst und Depression lindern. Dies

geschieht durch die Ausschüttung von Endorphinen, die oft als Glückshormone bezeichnet werden. Viele Läufer berichten von einem Gefühl der Zufriedenheit und Klarheit nach dem Laufen, das sogenannte „Runner's High“.

Laufen ist auch eine soziale Aktivität. Viele Menschen schließen sich Laufgruppen oder -vereinen an, was nicht nur die Motivation steigert, sondern auch neue Freundschaften fördert. Zudem kann das Laufen in der Natur, sei es im Park oder im Wald, das allgemeine Wohlbefinden steigern und eine willkommene Abwechslung vom Alltag bieten.

Um die gesundheitlichen Vorteile des Laufens optimal zu nutzen, ist es wichtig, auf die richtige Technik und Ausrüstung zu achten. Die Wahl der passenden Laufschuhe kann Verletzungen vorbeugen und den Komfort während des Laufens erhöhen. Ein ausgewogenes Training, das auch Ruhephasen und Dehnübungen umfasst, trägt dazu bei, die Gesundheit langfristig zu fördern. Wer bei der Challenge mitmachen möchte, muss sich



Noch steht alles auf 0: Über eine Fitness-App wie den adidas-Tracker lassen sich die Strecken erfassen. FOTO: RWE

eine App zulegen, die im November alle Strecken erfasst – auch die Spaziergänge oder den Gang in den Keller.



Direkt zur Aktion: Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.