

# Immer wieder sonntags

Die Kneipp Freunde aus Salzgitter-Bad haben das **Wanderprogramm** für 2025 gestartet

**Salzgitter.** Die Kneipp-Freunde aus Salzgitter-Bad sind wieder auf Tour. Zum Start war Börnecke das Ziel, das Wanderführer Klaus-Dieter Blumenberg und seine Gruppe ansteuerten. Sie sind meist an einem Sonntag im Monat und dazu öfter feiertags in der näheren oder weiteren Umgebung unterwegs. Jede Tour misst so um die neun bis zehn Kilometer, ist auf etwa zweieinhalb bis drei Stunden ausgelegt und lässt sich gut bewältigen. Wer mitkommen möchte, kann sich an Klaus-Dieter Blumenberg wenden unter Tel. (05341) 38184.

Die nächste Wanderung steht am 13. April an, sie führt nach Hildesheim auf den Galgenberg (Brockenblick, Sternwarte, Bismackturn). Treffpunkt ist wie sonst auch um 9.30 Uhr auf dem SMAG Parkplatz. Dort starten die Teilnehmenden mit Autos, eine Mitfahrgelegenheit ist in der Regel immer möglich.

Am 1. Mai heißt das Ziel Hoppenstedt und dort der Bismackturn Osterwieck. Es folgt am 25.



Start in Börnecke: Die Kneipp-Freunde Salzgitter-Bad sind 2025 an einigen Sonntag in der Region unterwegs.

FOTO: K. BLUMENBERG

Mai eine Wanderung in St. Andreasberg (Wiesenblüte, Jordanshöhe, Glockenberg, Kurpark). Nach Langenstein (Gedenkstätte Konzentrationslager, Steintisch, Diptamblüte) geht es am 22. Juni und nach Wolfsburg zum Brunnen-Wanderweg mit Start am Stadion der Frauen-Bundesliga am 13. Juli.

Die Östliche Heide (Betzhorn, Schafaußenstall, Lönsstein, Heiliger Hain) hat Klaus-Dieter Blumenberg am 10. August auf dem Zettel. Königslutter (Alter Steinbruch Muschelkalk, Steinskulptur Till Eulenspiegel, Kaiserdom, Lutterspring) folgt am 31. August und Blankenburg (Teufelsmauer, Gewittergrotte, Hamburger Wap-

pen) am 21. September. Die Wanderung am Tag der Einheit am 3. Oktober führt rund um Braunlage (Start Cafe Tenne, Blueberry Hill). Zum Abschluss der Saison fahren die Kneipp-Freunde am 19. Oktober nach Goslar (Schützenplatz, Klusfelsen, Kluskapelle, Ruine Stiftskirche St. Peter, Oker, Paradiesweg, Segelflugplatz).

## Dekorationen für das Osterfest

Salzgitters Kunst- und Kreativschule hat für das zweite Quartal ein neues Programm aufgelegt

**Salzgitter.** Kaum ist das neue Programm der Kunst- und Kreativschule (KuK) der Stadt in ihrem Online-Webshop eingestellt, schon sind die meisten Angebote ausgebucht. Wer noch einen Kurs buchen will, muss schnell sein, bis auf einige wenige Workshops sind schon viele voll belegt. Freie Plätze gibt es noch für die „Osterhasengirlan-

de“, die am Samstag, 5. April, von 14 bis 15.30 Uhr im KuK-Atelier in der Alten Feuerwache in Leberstedt auf dem Programm steht. Der KuK richtet sich an Kinder von sieben bis neun Jahren. Aus Papier werden Hasen ausgeschnitten und damit ein kreatives Deko-Objekt gefertigt, das zuhause aufgehängt werden kann. Die Teilnahme kostet

5 Euro. Eine eher ungewöhnliche Osterdeko entsteht beim Workshop „Knopfstereibild“ am Donnerstag, 10. April, von 15 bis 16.30 Uhr. Dabei werden Bilder mit Oster-Motiven aus bunten Knöpfen gefertigt. Der Workshop richtet sich an Kinder von sechs bis acht Jahre (Teilnahme 5 Euro). Weitere Termine finden sich unter

[www.unser-ferienprogramm.de/kuk-salzgitter](http://www.unser-ferienprogramm.de/kuk-salzgitter). Wobei das mit dem Ferienprogramm nicht wörtlich zu nehmen ist. Es handelt sich um eine Internetseite, auf der die Kunstschule ihre Kurse ganzjährig anbietet. Dort können sich Interessierte online anmelden. Wer noch Fragen hat, kann sie an die E-Mail-Adresse [kuk@stadt.salzgitter.de](mailto:kuk@stadt.salzgitter.de) senden.

## Mentaltraining im Herrenhaus

Gesundheitsförderung: Die Volkshochschule Salzgitter bietet einen Bildungsurlaub an

**Salzgitter.** Die Volkshochschule (VHS) der Stadt Salzgitter hat freie Plätze in ihrem Kurs „Mentaltraining - ein Beitrag zur Gesundheitsprävention für den beruflichen Alltag“ im Mai, der als Bildungsurlaub anerkannt ist. Dieser Lehrgang fördert den Aufbau von Wissen zur Gesundheitsprävention, insbesondere den Zusammenhang zwischen Stress und körperlichen Beschwerden wie Kopf-, Schulter- oder Rückenschmerzen. Die Erkenntnis darüber soll dazu beitragen, das Risiko für stressbedingte Krankheiten und damit Tage der Arbeitsunfähigkeit zu minimieren.

Die Teilnehmenden beschäftigen sich unter anderem mit



Hilft gegen den Stress und seine Folgen: Die VHS bietet im Herrenhaus in Salzgitter-Bad im Mai ein Mentaltraining zur Gesundheitsprävention an.

FOTO: SZ-PAR/K

Erscheinungsformen von Stress aber auch mit den Grundlagen des Mentaltrainings (Geschich-

te, aktueller Forschungsstand sowie neurologisches Grundwissen). Der Unterricht läuft von Montag, 4. Mai, bis Freitag, 9. Mai, jeweils von 9 bis 16.30 Uhr im Kniestedter Herrenhaus in Salzgitter-Bad. Die Teilnahme kostet 173 Euro. Anmeldeschluss ist der 31. März 2025, der gilt auch für Berufstätige, die ihren Anspruch auf Bildungsurlaub nutzen möchten.

Die Teilnehmenden sollten bequeme Kleidung tragen und warme Socken mitbringen. Anmeldungen sind ausschließlich schriftlich möglich unter anderem per E-Mail an [vhs@stadt.salzgitter.de](mailto:vhs@stadt.salzgitter.de).

Wer Fragen hat, kann sich in der Volkshochschule melden unter Telefon (05341) 839-3604.

## Braunschweig wird zum Hotspot für BMW-Fans

**Salzgitter.** Dieser Termin dürfte alle interessieren, „die Bezin im Blut haben“. So formuliert die Block Am Ring Gruppe das Ereignis am Samstag, 29. März. An dem Tag will sie Braunschweig „zum Hotspot für BMW-Fans und Autoliebhaber“ machen. Von 10 bis 15 Uhr wird „eine Vielzahl an außergewöhnlichen Fahrzeugen präsentiert“. Allerlei BMW-Modelle und hochmotorisierte M-Sportwagen sind zu sehen. Spezielle Angebote für Fahrzeuge, Teile und Service ergänzen das Programm. Die Besucher und Besucherinnen erwartet neben den von BMW M Performance Parts umgebauten Autos auch ein vom BMW-Veredeler „Zettl“ umgebauter M3 Touring mit einem ganz besonderen Innenraum. Für diejenigen, die das Rennstrecken-Gefühl selbst einmal erleben wollen, steht ein TCR Fahrsimulator bereit. Ein weiterer Höhepunkt dürfte der Auto-Contest werden, an dem jeder Gast mit einem BMW teilnehmen kann. Die Community entscheidet über die sozialen Medien, welches Fahrzeug gewinnt und einen Preis mit nach Hause nimmt. Die Block am Ring Gruppe verspricht „automobile Faszination hautnah“.

## Spielefest im Mütterzentrum

**Salzgitter.** Zum zweiten Mal steigt ein großes Spielefest im Mütterzentrum in Salzgitter-Bad. In Kooperation mit dem Verein Norddeutsche Spielkultur erwartet die Gäste am Sonntag, 30. März, von 14 bis 18 Uhr. Geplant ist ein bunter Nachmittag voller Spaß und Unterhaltung mit mehr als 200 Brett-, Karten- und Würfelspielen für Kinder und Erwachsene. Das Spielefest bietet zahlreiche unterschiedliche Bereiche, mitunter auch bisher unbekannte Spiele. Mit dabei sind Experten und Expertinnen aus dem Verein, die den Teilnehmenden mit Rat und Tat zur Seite stehen. Höhepunkt dürfte wie im letzten Jahr das Turnier mit dem lustigen Kartenspiel DRECKSAU werden, das mit kleinen Sachpreisen lockt.

## Frühstücken in der Dreifaltigkeit

**Salzgitter.** Ein offener Frühstückstreff beginnt am Donnerstag, 27. März, um 9.30 Uhr im Gemeindesaal der Hl. Dreifaltigkeit (Kirchenge-meinde Trinitatis) in Salzgitter-Bad. Alle sind willkommen zum gemeinsamen Essen und zum Gedankenaustausch.