

# Feuerwerk der Turnkunst live in Hannover

hallo Wochenende verlost **3x2 Eintrittskarten**

VON KATHARINA WINKELMEIER

**Wolfsburg.** Das Feuerwerk der Turnkunst gastiert im Rahmen der VIVA-Tournee am 17. Januar 2026 auch in Hannover. Weltklasse-Artisten bieten Besucherrinnen und Besuchern in der ZAG-Arena turnerische Hochleistungen bei mitreißender Livemusik.

Die Tour stellt das Zusammenspiel von Himmel und Erde in den Mittelpunkt. Mit dabei ist unter anderem die



Das Feuerwerk der Turnkunst kommt nach Hannover.

FOTO: PETER HELLER

bekannt polnische Artistin und Tänzerin Emilia Dawiec, sowie die weltbekannten Quick-Change-Illusionisten Sos & Victoria. Alle Künstlerinnen und Künstler überzeugen mit außergewöhnlichen Darbietungen und beeindruckenden Höchstleistungen in ihrem jeweiligen Fach – ein Besuch lohnt sich daher in jedem Fall.

## So können Sie teilnehmen

Für die Vorstellung am 16. Januar um 19 Uhr in der ZAG Arena verlost hallo Wochenende 3 mal 2 Eintrittskarten. Die Teilnahme an der Verlosung ist ziemlich einfach: Gehen Sie auf unsere Gewinnspielseite und hinterlassen dort Ihre Kontaktdaten. Teilnahmechluss ist der 6. Januar um 23.30 Uhr. Die Gewinner werden ausgelost und im Anschluss benachrichtigt.



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

## Guter Vorsatz: Mehr Leitungswasser trinken

Preiswert, gesund und nachhaltig ins neue Jahr starten

Zum Jahreswechsel wächst der Wunsch, gesünder zu leben. Ein Neujahrsvorsatz wird oft unterschätzt, obwohl er in jedes Budget passt und das Potenzial hat, Körper und Klima gleichermaßen zu entlasten: mehr Leitungswasser trinken.

### Gesund, preiswert und nachhaltig

Alle Jahre wieder fassen wir zum Jahreswechsel gute Vorsätze. Mehr Sport, weniger Süßigkeiten, weniger Rauchen – das sind die Klassiker. Meist tritt schnell Ernüchterung ein und die guten Vor-

sätze sind nach wenigen Wochen gescheitert. Der Vorsatz, mehr Leitungswasser zu trinken, ist dagegen ganz leicht umsetzbar. „2026 öfter den Hahn aufdrehen – das ist gesund, preiswert und nachhaltig und obendrein leicht im Alltag umzusetzen“, erklärt

Dr. Stefan Koch vom Forum Trinkwasser e.V.

### Ausreichend trinken

Wasser übernimmt im Körper lebenswichtige Aufgaben: Es unterstützt den Stoffwechsel, transportiert Nährstoffe, reguliert die Körpertemperatur und hilft dabei, Giftstoffe auszuscheiden. Wer zu wenig trinkt, riskiert Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme, Verstopfung oder sogar Nierensteine. Etwa 1,5 bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken gilt als guter Richtwert, bei Sport oder Hitze entsprechend mehr. Leitungswasser ist ideal: Es enthält keine Kalorien und keinen Zucker, dafür wertvolle Mineralstoffe. Leitungswasser ist in Deutschland das am besten kontrollierte Lebensmittel – strenger kontrolliert als manch abgefülltes Produkt in der Flasche.

Tag 1,5 Liter aus der Leitung trinkt, gibt dafür im Jahr nur etwa zwei Euro aus. Mehr Leitungswasser zu trinken ist außerdem einer der einfachsten Wege, nachhaltiger zu leben. „Die Umweltbilanz von Leitungswasser ist um ein Vielfaches besser als die von Mineralwasser. Jede gefüllte Karaffe spart CO<sub>2</sub>-Emissionen, Plastik und Glas. Denn Abfüllung, Flaschenherstellung, Entsorgung beziehungsweise Recycling sowie Transporte entfallen“, erklärt Stefan Koch.

### Tipps und Tricks

Nicht immer fällt es leicht, genug Wasser zu trinken. Dann können Alltagskniffe helfen: Moderne Systeme ermöglichen es, direkt aus dem Hahn Sprudel, gekühltes oder sogar gefiltertes Wasser zu erhalten. Auch hilfreich ist es, stets eine wiederbefüllbare Flasche dabei zu haben und Apps zur Trink-Erinnerung zu nutzen. Am besten direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken, um die Tagesmenge zu schaffen und hydriert in den Tag zu starten. „Schon kleine Routinen helfen, den guten Vorsatz durchzuhalten“, so Stefan Koch. (djd)

### Sparen und die Umwelt schützen

Wer Leitungswasser trinkt, spart zudem bares Geld. Im Durchschnitt kostet ein Liter in Deutschland nur etwa 0,4 Cent, deutlich weniger als Mineralwasser. Auf's Jahr gerechnet macht das einen großen Unterschied: Wer jeden

Nimm dir 2026 was vor.  
Bring Flaschen weg.  
Klimaschutz beginnt hier. Mit dir.

Mach mit!

müll/trennung-wirkt.de

Eine Initiative der dualen Systeme.