Monatsmagazin kostenlos zum Mitnehmen!

Wir wünschen ein frohes neues Jahr!

DAS Magazin

Ausgabe Nr. 92 | Februar 2017

SG Hoya, SG Br.-Vilsen, SG Thedinghausen, SG Schwaförden, und Städte Bassum, Syke, Sulingen

Bensemann's
AFFINGHAUSEN
Jeden Samstag PARTY - NACHT
mit DJs aus Bremen, Hannover, Hamburg und Oldenburg
LIVE! SA. 18.02.
CHRIS CRONAUER
StereoAct NR. 1 - 2,2 Mil. Views auf YouTube usw.
Infos: Facebook.com/Bensemanns ... SMS... Radiowerbung
www.bensemanns.de Sulinger Str. 5 • 27257 Affinghausen

AUCH SAMSTAGS!
HU
montags, mittwochs und freitags
Sondertermine nach Absprache (z. B. samstags)
Mo.: 8.30 Uhr TÜV Nord
Mi.: 11.30 Uhr DEKRA
Fr.: 9.30 Uhr DEKRA
DEKRA TÜV NORD
Axel Gerken
Meisterwerkstatt
Kfz-Handel – Mietwagen
Fahrzeugaufbereitung/ Lackinstandsetzung
Service rund ums Auto!
Kleinenborstel Heide 2 a • 27327 Martfeld
www.gerken-kfz.de • info@gerken-kfz.de
Verkauf 0 42 52 / 9 11 98 98
Werkstatt 0 42 52 / 9 38 56 74
Mobil 0172/7 08 59 21

Purzelbaum
Heilpädagogische Frühförderung

- Entwicklungsförderung- und Begleitung Ihres Kindes
- Eltern- u. Erziehungsberatung
- Kostenlose Entwicklungsüberprüfung

.....weil uns die positive Entwicklung von Kindern am Herzen liegt!

Ihr Michael Werring und Team!
Praxis Bassum, Hoher Weg 21, Tel. 04241/8209288
Praxis Br.-Vilsen, Bahnhofstraße 3, Tel. 04252/9019827
Praxis Vechta, Oyther Straße 89, Tel. 04441/1598325
Kontakt@ff-purzelbaum.de - www.ff-purzelbaum.de
Mobil: 0173 - 7474005

Fasten trotz Job - das geht

Körper und Seele eine Auszeit gönnen und trotzdem leistungsfähig bleiben

(djd). Im Frühjahr zu fasten und Körper und Seele von innen zu reinigen, ist für viele Menschen eine faszinierende Vorstellung. Doch in den meisten Fällen hapert es an der Umsetzung. Ein kompletter Nahrungsverzicht über mehrere Tage ist anstrengend und lässt sich oft nicht mit einem stressigen Job vereinbaren. Es gibt allerdings Alternativen, Körper und Seele eine Auszeit zu gönnen und trotzdem leistungsfähig zu bleiben. Heilpraktikerin Mathilde Füssel-Wittwer aus Oberstaufen beispielsweise kennt eine Methode, die sich im Alltag gut bewährt hat.

Eine Woche genügt

„Ich rate Berufstätigen zu einer Woche Obstfasten“, sagt die versierte Heilpraktikerin. „Das Gehirn erhält dabei nach wie vor Glucose, also Zucker, man bleibt leistungsfähig.“ Damit lässt sich die Fastenkur problemlos in den Alltag der meisten Menschen integrieren. Lediglich Diabetiker und Personen mit Fructose-Intoleranz sollten auf Varianten wie Basenfasten mit Salat und Gemüse ausweichen. Für einen sanften Start rät die Expertin dazu, an einem Wochenende zu beginnen, um sich in Ruhe einzustimmen und langsam an die stark reduzierte Nahrungszufuhr zu gewöhnen. Um einer möglichen Überlastung des Stoffwechsels in Folge einer Übersäuerung vorzubeugen, sollte man auf basische Mineralstoffe zurückgreifen. Unter www.basica.de gibt es mehr Informationen, auch zum Thema „Fastenkrise“.

Fastenkrise vermeiden

Aufgrund des vermehrten Fettabbaus haben Fastende in den ersten Tagen häufig mit Beschwerden zu kämpfen. „Der Blutdruck sinkt, man fühlt sich schlapp und unkonzentriert, entwickelt Kopfschmerzen, manchmal schwellen auch die Gelenke an“, beschreibt Mathilde Füssel-Witwer ihre Erfahrungen. Diese Übersäuerungseffekte ließen sich mit der begleitenden Einnahme von basischen Mineralstoffen ausgleichen. „Sie schwächen die Fastenkrise ganz deutlich ab, meinen Patienten geht es damit immer gut“, betont die Stoffwechsel-Expertin. Geeignet sind gut verträgliche Basenpräparate wie Basica aus der Apotheke. Ergänzend sollte man jeden Tag eine halbe Stunde an die frische Luft gehen.

Foto: djd/Basica

Für dich, mein Schatz!

Zum Valentinstag kommen Geschenke gut an, die man gemeinsam genießen kann

(djd). Glücklich kann sich schätzen, wer seinen Menschen fürs Leben schon gefunden hat. Doch in der Hektik des Alltags machen viele sich dieses Glück nur noch selten bewusst. Wie gut, dass es Anlässe wie den Valentinstag gibt, an denen man sich ganz bewusst zeigt, wie gern man sich hat. Ein liebevoll ausgewähltes Geschenk kommt von Herzen und bringt auf besondere Art die Liebe zum Partner zum Ausdruck.

Besonders geeignet sind Geschenke, die zu einem gemeinsamen Erlebnis werden.

Zeit für zwei

Ein Wellness-Wochenende ist beispielsweise ein Präsent, das man dann gemeinsam genießen kann. So entstehen Erinnerungen, die zu lebenslangen Begleitern werden können. Es ist schön, wenn man sich noch nach Jahren an den Begrüßungscocktail im Hotel erinnert.

„Viele Cocktails sind so einfach zu mixen, dass man sie zu Hause dann wieder zubereiten kann, etwa am nächsten Valentinstag“, meint Angelika Wiesgen-Pick, Geschäftsführerin des Bundesverbandes der Deutschen Spirituosen-Industrie und Importeure e. V. (BSI).

Für den „Northern Kiss“ beispielsweise werden vier Zentiliter Vanillelikör, zwei Zentiliter weißer Pfefferminzlikör und vier Zentiliter Sahne mit Eiswürfeln im Shaker gemixt und in eine Cocktailschale geseiht. Am Valentinstag ist eine rote Cocktailkirsche die perfekte Dekoration für diesen feinen Drink. Mehr Cocktailrezepte stehen unter Ratgeberzentrale.de.

Gemeinsames Erlebnis, feiner Genuss

Ein Cocktail-Kurs für künftige Hobby-Barmixer kann eine andere gute Geschenkidee zum Valentinstag sein, auch dabei werden das gemeinsame Erlebnis und der feine Genuss miteinander verbunden.

Im Kurs lernt man, einen Tequila stilecht zu servieren, dass Wodka eigentlich aus Polen stammt und wie man einen Cosmopolitan mixt:

Vier Zentiliter Wodka, anderthalb Zentiliter Orangenlikör, vier Zentiliter Cranberrysaft und einen Zentiliter Limettensaft mit Eiswürfeln in den Shaker geben und kräftig schütteln.

Dann in ein gekühltes Cocktailglas geben und mit einer Spirale aus einer Limettenschale garnieren.

Fotos: djd/BSI/Getty

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jetzt ist das neue Jahr schon wieder einen Monat alt.

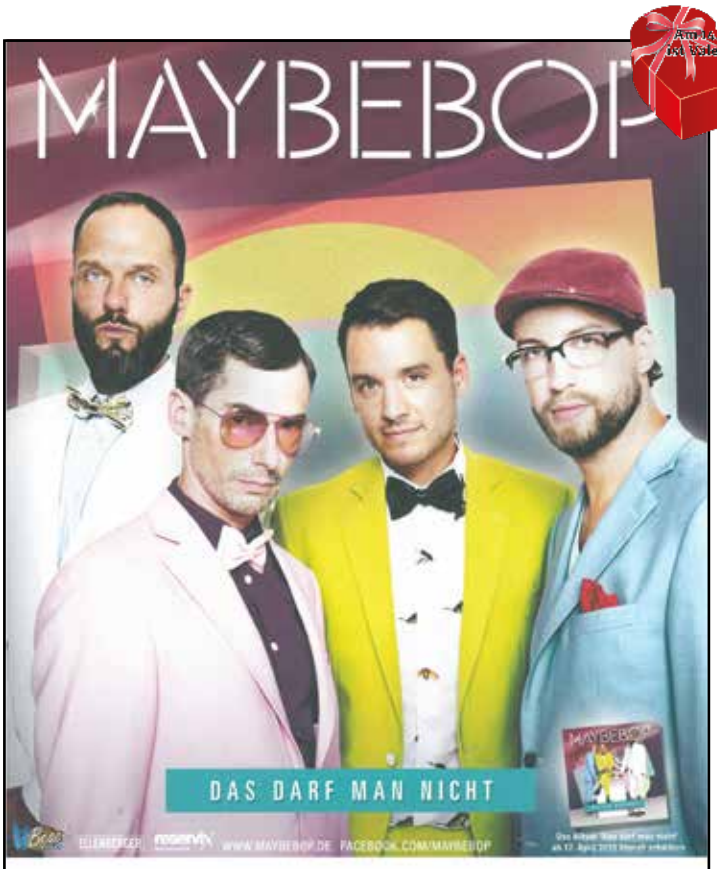
Impressum
Herausgeber: Firma Sommer
Marketing u. Eventservice GmbH
Geschäftsführer: Michael Sommer
Verlag: Am Gaswerk 4
27305 Bruchhausen-Vilsen
Telefon: 04252-9380202
Internet:
www.das-magazin-online.de
Email:
info@das-magazin-online.de
Fotos & Texte:
Saskia Sommer; Heidi Sommer, Wikipedia; djd. Michael Sommer, Fotolia; frei;
Titelbild: foto-burk.de
Ausgabe: 92 | Februar 2017
Erscheinung: monatlich, kostenlos, kein Anspruch auf Erhalt
Anzeigen:
Heidi Sommer, Saskia Sommer
Für unverlangt eingesandte:
Manuskripte, Bilder, Bücher und sonstige Unterlagen wird keine Gewähr übernommen. Rücksendung erfolgt nur, wenn ausreichend Porto beiliegt. Es besteht kein Anspruch auf Veröffentlichung Für gewerbliche Anzeigen wird keine Haftung übernommen, insbesondere bei Druckfehlern o.ä. Nachdruck, Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeisung in elektronischen Anlagen, Mikroverfilmung o.ä. ist nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung von der Firma Sommer und mit Quellenangabe gestattet.
Vertrieb: Mario Sommer, Simon Sommer, AB - André Beier,
Auslagestelleninfo:
www.das-magazin-online.de

Wir freuen uns, dass Sie wieder unser Magazin in der Hand halten. Tolle Infos für Jung und Alt, ausgewählte Veranstaltungshinweise, sowie ein Gewinnspiel finden Sie wieder in dieser Ausgabe.

Viel Spaß beim Lesen!

DAS Magazin-Team

Bitte berücksichtigen unserer Anzeigenkunden in dieser Ausgabe!



18. Februar 2017
20:00 Uhr MENSA • Auf der Loge 9 - Br.-Vilsen
Karten: 18,00 – 24,00 €

Karten: TourismusService Br.-Vilsen, Bahnhof 2
Tel: 04252 93 00 50 und Vorverkaufsstellen von Nordwest Ticket Tel: 0421-363636
Veranstalter: Kultur und Kunstverein der Samtgemeinde Br.-Vilsen,
Geschäftsstelle: TourismusService, Bahnhof 2, Br.-Vilsen,

Überflieger dank Körpersprache und Rhetorik

Beruf/Karriere: Überzeugendes Auftreten als Türöffner zu nachhaltigem Erfolg

(djd). Ob Vorstellungsgespräch, Präsentation oder die Rede vor einem größeren Auditorium: In vielen beruflichen Situationen sind „Türöffner“ nötig, um seine Gesprächspartner zu erreichen und für sich einzunehmen. Ein überzeugendes Auftreten im Beruf lässt sich erlernen, allein in Deutschland ist der Markt für entsprechendes Coaching fast unüberschaubar. Das Dilemma: Bei den meisten Angeboten wird entweder eine Optimierung der Körpersprache oder eine Verfeinerung der Rhetorik vermittelt.

Das Wie ist so wichtig wie das Was

Managementtrainer Peter A. Worel geht deshalb einen ganz anderen Weg: Für ihn haben Körpersprache und Rhetorik die gleiche Bedeutung. Erst die Kombination aus beidem verhilft zu nachhaltigem beruflichen Erfolg. Der Coach vermittelt seinen Seminarteilnehmern je nach Bedarf Grundwissen bis hin zu Profitipps und zeigt ihnen, wie sie Rhetorik, Etikette und Körpersprache der Persönlichkeit entsprechend und je nach Situation passend kombinieren können, ohne wie „dressierte Affen“ zu wirken. „Das Auftreten insgesamt soll stimmig sein, der persönliche Stil und damit die Wirkung auf andere Menschen lassen sich verfeinern“, so Worel, der selbst aus der Praxis kommt und mehr als zehn Jahre als Führungskraft einer Großbank tätig war. Angeboten werden firmeninterne Seminare, individuelle Coachings und intensives Einzeltraining. Unter www.die-stilwelt.de gibt es weitere Informationen und regelmäßige Newsletter mit wertvollen Anregungen.

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance

Sobald Menschen zusammenkommen, vollzieht sich in deren Gehirn stets ein typischer Prozess: In Bruchteilen einer Sekunde wird entschieden, ob einem jemand sympathisch ist oder nicht. „Überzeugendes Auftreten gelingt nur dann, wenn jemand stimmig auftritt und zugleich die Rollenerwartungen des Gegenübers in der Situation berücksichtigt und erfüllt“, so Peter A. Worel. Denn nur dann werde im Unterbewusstsein des Gesprächspartners das Signal in Richtung Kompetenz und Vertrauen auf Grün gestellt. Mit diesem Wissen lassen sich überzeugende Auftritte bewusst und zielgerichtet trainieren.

Foto: djd/die-stilwelt.de/thx

STUBBENFRÄSEN weser | aller
sönkeeggers
im ganzen Norden
Fachbetrieb für flächendeckende und punktuelle Wurzelentfernungen
Niederfeld 3, 27305 Bruchhausen-Vilsen
Telefon 0151 / 419 25 292
eMail: info@stubbenfraesen-weser-aller.de
Internet: www.stubbenfraesen-weser-aller.de

König Lear spielt im Syke Theater

Do, 09.02.2017, 20:00 Uhr

Als der alternde König Lear sein Reich unter seinen drei Töchtern aufteilen will, um fortan den Rest seines Lebens als Gast ohne Regierungsverantwortung bei ihnen zu verbringen, stellt er sie auf eine „Liebesprobe“ - die Initialzündung seines Niedergangs in den Wahnsinn.

Im Lear geht es um das NICHTS. Um das Gefühl des NICHTS, der Vergeblichkeit, wie geht Lear damit um, als das Konstrukt seiner selbst als König zusammenbricht?

Mit Einführung um 19:30 Uhr im Foyer. Karten gibt es im Bürgerservice der Stadt Syke.

Vortragsreihe in der „Tagespflege Martfeld“

Mit einer regelmäßigen Vortragsreihe möchten das „Seniorenhaus und die Tagespflege Martfeld“ zusammen mit dem „ambulanten Pflegedienst Beneke“ zu unterschiedlichen Themen „rund um die Pflege“ informieren.

Es wird zu dem jeweiligen Thema Informationsmaterial mitgegeben; auch für einen kleinen Imbiss und Getränke ist gesorgt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Vorträge sind mit anschließender Diskussion und Beantwortung von Fragen auf eine Dauer von etwa 1½ Stunden ausgelegt.

Die Informationsabende finden immer am vierten Dienstag des jeweiligen Monats in den Räumen der „Tagespflege Martfeld“, Am Seniorenheim 10 in 27327 Martfeld, statt.

Thema am Folgetermin Dienstag, den 28. Februar um 19.00 Uhr:

Pflegeversicherung:

Das ändert sich ab 2017 im ambulanten und stationären Bereich: Chancen und Risiken bei der Umstellung auf Pflegegrade mit Darstellung der finanziellen Konsequenzen (es werden detailliert ausgearbeitete Beispiele an alle Zuhörer verteilt) zusätzlich:

Der Hausnotruf

Allgemeine Informationen zum Hausnotrufgerät der Johanniter vorgetragen durch den Fachberater Herr Könnecke.

Im Rahmen des Vortrages wird auch ein Hausnotruf-Gerät vorgeführt. Dabei werden Funktionsweise, Handhabung und Installation gezeigt und alle Fragen zu Kosten, Kostenübernahme durch Pflegeversicherung, usw. ausführlich und verständlich erläutert. Einen „Hausnotruf“, so Herr Könnecke, „kann sich jeder einrichten lassen, unabhängig von einer Pflegestufe, auch ohne einen ambulanten Pflegedienst und auch unabhängig vom Alter“. Bei vielen Senioren kann die Kombination von Hausnotruf und ambulanten Pflegedienst dazu beitragen, länger zu Hause wohnen zu können.

Vorschläge zu weiteren Themen werden von Herrn Jörn Beneke (Geschäftsführer) gerne entgegen genommen. Viele neue Themen werden sich wahrscheinlich auch im Rahmen der Gespräche entwickeln.

Eingeladen zu den Informationsabenden sind Alle, die Fragen „rund um die Pflege“ haben. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich, ein kurzer Anruf (Tel. 04271 / 9550-11) oder eine EMail (joern.beneke@seniorenhaus-am-park.de) helfen aber, den Abend zu planen. Dabei können auch gerne besondere Themenwünsche vorab geäußert werden.

Beneke Service GmbH
Dienstleistungen für Ihr Wohl

Essen auf Rädern
Am Seniorenheim 10 · 27327 Martfeld
04255-9838831 9838819
www.seniorenhaus-beneke.de
info@seniorenhaus-beneke.de
Essen auf Rädern • Catering • Hauswirtschaft

Liebevolle Pflege bei Ihnen Zuhause
Ab 1. Mai 2014 profesionelle Pflege in gewohnter Umgebung.
Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!
Ambulanter Pflegedienst BENEKE
Am Seniorenheim 10
27327 Martfeld
Telefon (04255) 9838855
Fax (04255) 9838859
Mobil (0151) 14638281
www.pflegedienst-beneke.de

DAS Magazin online lesen und Auslagestellenverzeichniss auf:
www.das-magazin-online.de

Uhlhorn's Gasthof
Gutbürgerliche Küche · Bierstube & Kaffeegarten
Alte Heerstraße 23 • 27330 Asendorf
Tel. 04253/410 | E-Mail: gerd.uhlhorn@t-online.de

Termine 2017

2.Sonntag im Monat • ab 09:30 Uhr
Frühstücks-Büffet
12.02.; 12.03.; 09.04.; 11.06.; 09.07.;
13.08.; 10.09.; 08.10.; 12.11.; 10.12.

So., 16.04. • ab 10:30 Uhr
Osterbrunch

ab 27.04. - 15.06. • -jeden Donnerstag-
ab 19:00 Uhr Spargel „satt“ vom Büffet

So., 14.05. • ab 09:30 Uhr
Muttertags-Brunch

Do., 25.05. • ab 09:30 Uhr
Vatertags - Frühstücks-Büffet
ab 18:00 Uhr Spargel „satt“ vom Büffet

So., 04.06. • ab 12:00 Uhr
großes Spargel-Büffet

So., 18.06. • ab 14:30 Uhr
großes Kuchen-Büffet zum Erdbeer-Markt

Do., 29.06. + 03.08. • ab 19:00 Uhr
Grill-Büffet

Sechs Fragen fürs erste Date

Partnersuche: Was man nach dem ersten Kennenlernen wissen sollte

(djd). Einige Mails gingen hin und her, vermutlich hat man auch schon einmal telefoniert, aber dann erst wird es ernst: Das erste Date steht bevor. Es ist immer besonders aufregend und spannend. Wie sieht der potenzielle Partner „in echt“ aus und kommt er für eine Beziehung wirklich in Frage? „Offenheit und Zuhören sind die wichtigsten Voraussetzungen, um einen realistischen Eindruck zu bekommen“, rät Psychoanalytikerin Dr. Katharina Ohana. Vieles offenbare das Gegenüber auch, ohne es direkt auszusprechen. Ohana ist Beziehungsexpertin bei LoveScout24, Deutschlands Partnerportal Nr. 1. Dies sollten Singles nach dem ersten Date wissen:

1. Kann ich mir eine Beziehung mit dem anderen vorstellen? Wer die Frage mit Ja oder Vielleicht beantwortet, muss sich keine Sorgen machen - einfach drauf losflirten und schauen, wie es weitergeht. Wer jedoch Nein sagt, sollte sich die Zeit sparen - daraus wird nichts mehr.

2. Will mich mein Gegenüber wiedersehen? „Wir wollen ein positives Signal vom anderen bekommen“, weiß Katharina Ohana. Deshalb lieber gleich die Notbremse ziehen, wenn der andere kein Interesse hat oder herumdruckst. Dabei sollte man aber immer ehrlich und höflich bleiben - und es niemals persönlich nehmen. So wie uns nicht alle gefallen, ist es auch umgekehrt einfach möglich, nicht von jedem gemocht zu werden.

3. Wie lang war die längste Beziehung des anderen? Bei Teenies und Twens sind häufigere Partnerwechsel unproblematisch - sie müssen noch Erfahrungen sammeln und sich selbst finden. Kritisch wird es ab 30: „Jeder, der in diesem Alter seinen Lebenspartner sucht, sollte sich schon mal mindestens ein Jahr auf eine Beziehung eingelassen haben“, rät Katharina Ohana.

4. Was macht mein Date beruflich? Der Job macht den Großteil unseres täglichen Lebens aus. Wer nicht darüber reden möchte, ist entweder unzufrieden mit seinem Beruf oder hat etwas zu verschweigen. Da sich die meisten Menschen entscheidend über ihre Arbeit definieren, kann man hier auf jeden Fall viel über den anderen erfahren.

5. Wie steht mein Date zum Thema Familie? Wenn man selbst Familie möchte, ist das definitiv ein Thema fürs erste Date. Denn wenn beide vollkommen unterschiedliche Vorstellungen von der Familienplanung haben, wird es schwierig mit der gemeinsamen Zukunft. Vor allem aber sagt die Antwort auf diese Frage viel über Geselligkeit und Prioritäten des anderen aus.

6. Datet mein Gegenüber parallel zu mir andere? Wenn sich bei einem Datingportal mehrere interessante Kandidaten auf einmal melden, kann es schnell zu Überschneidungen kommen. Aber Vorsicht: „Wer sich möglichst viele Türen offenhält, ist möglicherweise nicht an echten Begegnungen, sondern an der Perfektion seines Lebens durch den anderen interessiert“, meint Katharina Ohana. Doch es gehe bei der Partnersuche nicht darum, den perfekten, sondern den passenden Partner zu finden - Ecken und Kanten sollten erwünscht sein.

Foto: djd/LoveScout24/thx

„Konflikt als Chance“

Mediatives Know how für erfolgreiches Handeln bei Konflikten im Wirtschaftsleben

Do, 16.02.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

In der täglichen Arbeit und in geschäftlichen Beziehungen lassen sich Konflikte infolge unterschiedlicher Interessen, Forderungen oder Meinungen häufig nicht vermeiden. Diese können aber zugleich eine Chance für konstruktive Lösungen sein.
Die Mediation als Mittel zur beiderseitig einvernehmlichen Beilegung von Streitereien ermöglicht:

- Prävention von Konflikten
- Klarheit in der Beratung
- Souveränität in Verhandlungen
- Handling in eskalierenden Situationen
- Effizientes Konfliktmanagement.

Auf diese Weise kann jede Konfliktpartei ihr Gesicht wahren. Der Umgang miteinander kann weniger belastet fortgeführt werden. Auch gibt die Mediation einen größeren Spielraum bei der Verständigung, da sie nicht an formale Prozessanträge gebunden ist. Kosten für Gerichtsverfahren werden eingespart.
„Wie eine professionale Mediation bei Konfrontationen und Unstimmigkeiten in Geschäftsbeziehungen und am Arbeitsplatz hilft, soll in einer Abendveranstaltung für Unternehmen in Bassum vorgestellt werden“, erläutert Landrat Cord Bockhop. Dazu stellt die Referentin Prof. Dr. Christina Lenz mediative Techniken vor, um Auseinandersetzungen im beruflichen Alltag gelassener anzugehen und hilfreiche Lösungsansätze mit Blick auf die Zukunft zu finden. Frau Prof. Dr. Christina Lenz ist Lehrstuhlinhaberin für Recht & Betriebswirtschaft, Verhandlung und Mediation, Wirtschaftsmediatorin und Lehrtrainerin BMWA. Die Wirtschaftsförderungsgesellschaft des Landkreises Diepholz lädt in enger Kooperation mit den Kreissparkassen und Volksbanken im Landkreis Diepholz und den kreisangehörigen Städten und Gemeinden die Unternehmen der Region zu dieser Veranstaltung ein.
Das Seminar findet am 16.02.2017 um 19.00 Uhr in der Volksbank, Bremer Straße 28, 27211 Bassum, statt.
Die Teilnahme ist kostenlos. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich.
Für weitere Fragen und Anmeldungen steht Horst Schmidt von der Wirtschaftsförderung des Landkreises Diepholz unter Telefon 05441/976-1453, per Telefax 05441/976-1768 oder per E-Mail wirtschaft@diepholz.de gerne zur Verfügung.

Die Wunderübung

„Eines würde mich schon interessieren. (Pause.) Warum trennen Sie sich eigentlich nicht?“

Joana und Valentin haben sich eigentlich nichts mehr zu sagen, ihre Beziehung ist am Tiefpunkt angelangt. Die Stimmung im Therapieraum des Paartherapeuten - eisig. Aber Joana hat eine ganze Menge über Valentin zu sagen, und der muss sich verteidigen und schießt treffsicher zurück. Doch da Joana immer schon vorher weiß, was ihr Ehemann sagen will, sorgt sie mit einem Redeschwall dafür, dass er oft gar nicht erst zu Wort kommt.

Köstlich, feinfühlend ironisch und fast zärtlich, aber auf jeden Fall mit viel Sympathie, führt uns Daniel Glattauer wieder einmal ins Labyrinth zwischenmenschlicher Beziehungen.

Termin ist der 21.02.2017 um 20:00 Uhr im Syker Theater
Karten gibt es ab 20 € im Bürgerbüro der Stadt Syke!

Wir sind dann mal weg

Senioren sind gern auf Achse, sollten dabei aber auf ihre Beine achtgeben

(djd). Kaum beginnt der Ruhestand, unternehmen viele Senioren endlich die Reisen und Ausflüge, für die sie bisher immer zu wenig Zeit hatten. Solange es ihnen gesundheitlich möglich ist, wollen sie das Leben genießen und die Welt kennenlernen. Doch nicht nur die große weite Welt, sondern auch die eigene Heimat bietet zwischen Nordsee und Alpen interessante Ziele.

Foto1: djd/Ofa Bamberg/thx

Viele davon sind auf Kurzreisen mit Bus oder Bahn bestens zu erreichen. Manchmal ist allerdings ein wenig Sitzfleisch erforderlich. Da sind die Beine gelegentlich schwer und geschwollen, wenn man am Ziel ist. Steht dann noch ein ausgiebiger Spaziergang oder eine interessante Stadtführung auf dem Programm, kann es auch für fitte Senioren anstrengend werden.

Dem Anschwellen der Beine, Knöchel und Füße vorbeugen

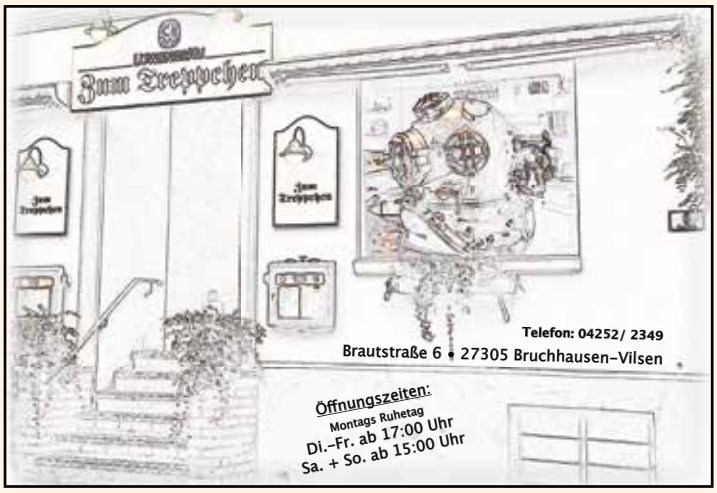
So angenehm wie möglich kann man das Unterwegssein beispielsweise mit Reise- und Vitalstrümpfen etwa aus der Reihe „Gilofa 2000“ gestalten, die dem Anschwellen der Beine, Knöchel und Füße vorbeugen. Zur Auswahl stehen Modelle mit Baumwolle und mit Mikrofaser. Und wer sich auch während der Reise zwischendurch am liebsten die Beine eincremen würde, weil die trockene Haut kribbelt und juckt, kann diese Strümpfe auch mit feuchtigkeitsspendender Aloe Vera erhalten. Dank Nanotechnologie ist es möglich, die wertvollen Extrakte der Pflanze direkt in die Textilfasern zu verankern. Beim Tragen wird die Haut dann automatisch mit diesen Wirkstoffen gepflegt. Viel trinken und die Beine pflegen Für den gesamten Organismus ist es wichtig, genug zu trinken - und zwar im Sommer wie im Winter. Ohne Wasserflasche sollte man daher in kein Verkehrsmittel einsteigen. Alternativen sind Kräutertees oder Saftschorlen. Wer sich nicht sicher ist, ob seine tägliche Trinkmenge ausreicht, notiert sich einfach jedes Getränk, das er zu sich nimmt und trinkt am Abend die fehlende Menge. Auch seinen Beinen sollte man am Ende des Tages noch etwas Gutes tun. Eine Massage mit einer schnell einziehenden, aber reichhaltigen Körperlotion kann eine Wohltat sein. Dabei sollte man sanft von den Füßen in Richtung Herz streichen. Nachts schwören viele auf Venenkissen, um die Beine höher als den Rumpf zu lagern. Für unterwegs gibt es die Kissen als aufblasbare Variante.

Foto: djd/Ofa Bamberg/corbis

Fällen und Schneiden - aber sicher!

Der Februar ist perfekt für den Baumschnitt“, meint Friedrich Schmädeke aus Schweringen. Der Garten- und Landschaftsbauer erläutert: „Nur im Notfall sollte man Bäume im Saft schneiden - deswegen kommen eigentlich nur der Winter und das frühe Frühjahr für Fällarbeiten oder den regelmäßigen Rückschnitt in Frage.“ Und auf genau diese Arbeiten hat sich sein Team spezialisiert. Neben dem Ausschneiden von Totholz oder dem Rückschnitt von zu hohen Trieben sind es diese präzisen Schnitte, die dafür sorgen, dass Bäume lange gesund bleiben können. Dabei unterscheiden sich Buchen, Lärchen oder Erlen je nach Standort.„Wir schauen uns jeden Baum ganz genau an“, erläutert Schmädeke und weist auf das Risiko von morschen Ästen und Stämmen hin - schließlich stehen viele Bäume im öffentlichen Raum und können eine Gefahr für Menschen und Sachwerte darstellen. Für diesen Zweck bietet er rechtssichere Baumgutachten an, die den Zustand von Stamm und Ästen dokumentieren. Sollen Bäume gefällt werden, kommen die Spezialisten zum Einsatz: „Überhänger, morsches Holz oder enge Bebauung erfordern Millimeterarbeit“, weiß Schmädeke und weist auf den Einsatz seines Hubsteigers hin, mit dessen Hilfe Kronen von oben heruntergeschnitten werden. Falls Freileitungen, weicher Boden oder zu enge Tordurchfahrten auch das verhindern, schlägt die Stunde des Kletter-Spezialisten. „Unser Sebastian hat alle Scheine und jahrelange Erfahrung“, erläutert Schmädeke. Angeseilt und mit alpinem Geschirr gesichert, klettert er auch in scheinbar „unmögliche“ Problem-Bäume und sägt oder fällt dann „von oben“. Den Baumschnitt besenrein abzufahren und auf Wunsch auch die Stubben zu fräsen, ist für den Gartenbauer aus Schweringen selbstverständlich. Für Kaminbesitzer fügt Friedrich Schmädeke hinzu: „Gerne sägen und hacken wir das Holz auch kaminfertig - bloß trocknen können wir es nicht“ und zwinkert.

Restaurant
IPIROS
Hauptstraße 48
27318 Hoyerhagen
Tel.: (0 42 51) 4 00
FAX (0 42 51) 67 14 44
www.beim-griechen.de
Öffnungszeiten: Di.–Sa. 17.30 Uhr –23.30 Uhr • So.- und Feiertage 12.00 Uhr –14.30 Uhr und 17.30 – 23.30 Uhr • Montag Ruhetag
Kegelbahn



Esszimmer
Bar · Restaurant · Lounge
Bahnhofstr. 62 · 27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel.: 0 42 52 / 93 80 184 · www.esszimmer.de.com
Öffnungszeiten:
Sonntag - Dienstag & Donnerstag: 17.30 - 23.00 Uhr
Freitag & Samstag: 18.00 - 02.00 Uhr
Montags Ruhetag

Uhlhorn's Gasthof
Gutbürgerliche Küche · Bierstube & Kaffeegarten
Alte Heerstraße 23 • 27330 Asendorf
Tel. 04253/410
Öffnungszeiten: Mo.,Do.–Fr. ab 17:00 Uhr | So.: ab 11:00 Uhr
Di. u. Mi. Ruhetag
Bistro Filou
Versuch's mal mit Gemütlichkeit

Borcherdings
Catering - & Eventservice
Astrid und Ralf Borcherding
27305 Bruchhausen-Vilsen
Telefon: 0 42 52 / 91 34 51 Mobil: 0160 / 6 98 05 91
E-Mail: info@borcherdings-grillservice.de
www.borcherdings-grillservice.de

Ambiente

Das Lokal im Sportzentrum in Schwarme

Gerne richten wir auch Ihre Feier aus!

...eine gute Grundlage für den Tag schaffen!

Kohlessen • Spargelessen • Konfirmationen
Geburstage • Grillfeste
Weihnachtsfeiern und vieles mehr!

Di.–Fr. ab 17.00 Uhr | Sa.+ So. ab 13.00 Uhr
Mühlenweg 14 – 27327 Schwarme | 04258/9840511

Schloßstübchen

Sky Sportsbar

Unser Angebot:
- Dienstag bis Freitags Mittagstisch (wir liefern auch frei Haus)
- Fußball- und Sportevents live im TV
- Frühstücksbuffet an jedem 2. Sonntag im Monat oder auf Anfrage

Weihnachtsschlemmerbuffet 19,50 € p.P.
an beiden Festtagen ab 12:00 Uhr

Super-Silvesterbuffet 21,00 € p.P.
mit vielen Überraschungen

Schloßstraße 13 27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel. 0 42 52 / 32 31

Öffnungszeiten:
Montags Ruhetag | Dienstag bis Donnerstag 11:30 - 14:00 Uhr und ab 17:00 Uhr
Freitags ab 11:30 Uhr durchgehend geöffnet!
Samstags ab 15:00 Uhr durchgehend geöffnet!
Sonntags und Feiertage ab 11:30 Uhr durchgehend geöffnet!

Steimke's Landhotel

...wie zuhause

www.steimkes-landhotel.de
Hannoversche Straße 45 | 27330 Graue (Asendorf) | Telefon (05022) 943 843

Restaurant * Saal * Hotel * Catering * Blockhaus * Biergarten

Landcafé Wechold

Mo + Di.: 07:00 bis 12:00 Uhr
Mi - Sa.: 07:00 bis 12:00 Uhr + 14:00 bis 18:00 Uhr
So. 09:00 bis 18:00 Uhr

Inh. Waltraud Budelmann

Wechold 115, Hilgermissen
Tel.: 04251 9831958

Landgasthaus Lindenhof

• Restaurant • Saal • Sky-Sport • Events •

Deblinghausen 22 • 31595 Steyerberg
Geöffnet: Mittwoch bis Freitag täglich ab 16:00 Uhr
Samstags ab ab 15:00 Uhr | Sonntags ab 12:00 Uhr

Theatertermine
Sa., 11.02. mit Schnitzel-Buffet
Sa., 18.02. mit Thai/Deutsch Büffet
So., 19.02. mit Kaffee&Kuchen Buffet
So., 05.03. mit Frühstücks-Brunch

Kartenbestellung & Platzreservierung:
Heike Sandmann unter 05763-941497

Landhaus Wachendorf

Hotel
Restaurant
Gesellschaftshaus

Engeler Str. 29
27305 Bruchhausen-Vilsen
Telefon: 04247-993 oder 970 32 22
www.landhaus-wachendorf.de

Forsthaus Heiligenberg

Heiligenberg 3 | Bruchhausen-Vilsen
www.forsthaus-heiligenberg.de
Telefon: 04252 932 00

ABELING&CLASEN

TOILETTENWAGEN-MIETSERVICE

VIP TOILETTEN
...FÜR DEN GEHOBENEN ANSPRUCH
FÜR JEDEN ANLASS... ZU JEDER ZEIT...

TEL.: 0175-18 81 800
WWW.ABELING-CLASEN.DE

Auf hoher See tanzen und flirten

Tanzkreuzfahrten erfreuen sich bei Paaren und Singles wachsender Beliebtheit

(djd). Sommer, Sonne, Flirten: Für fast jeden vierten Bundesbürger ist der Urlaub die beliebteste Gelegenheit, andere Menschen kennenzulernen. Damit liegen die Ferien bei den Flirtoptionen auf Rang zwei hinter dem Ausgehen und weit vor dem Einkauf im Supermarkt - hier flirten gerade einmal acht Prozent der Deutschen. Das ergab eine repräsentative TNS-Emnid-Umfrage im Auftrag der Zeitschrift „Joy".

Und wie könnte man im Urlaub lockerer und entspannter andere Leute treffen als beim Tanzen? Nicht ohne Grund erfreuen sich Tanzreisen deshalb nicht nur bei Paaren, sondern vor allem auch bei Singles großer Beliebtheit. „Alleinreisende können beispielsweise bei einer Tanzkreuzfahrt in ungezwungener Atmosphäre ihrem Level entsprechend Tanzen lernen mit Menschen, die sich für das gleiche schöne Hobby interessieren", betont Nadja Schlemm, Geschäftsführerin des Münchner Spezialreiseveranstalters Royaldance.

Schwerpunkt auf Gesellschaftstänzen

Beim Tanzen lässt sich das Flirten fast gar nicht vermeiden - bei kaum einer anderen Sportart gibt es soviel Körperkontakt zum Partner. Der Schwerpunkt bei den Kursen auf hoher See liegt auf den Gesellschaftstänzen wie Standard und Latein etwa mit Cha Cha, Walzer oder Tango, es sind aber zusätzlich auch immer aktuelle Modetänze wie Discofox und Salsa mit seinen heißen Rhythmen oder Themenworkshops mit dabei. Abends finden dann Tanzevents und -parties statt, bei denen die Tänzerinnen und Tänzer ihr frisch erworbenes Können erproben. An Bord genießt man zudem die kulinarischen Köstlichkeiten, die Abendshows, das Freizeitprogramm, den Swimmingpool und zahlreiche Sportmöglichkeiten. Eine breite Auswahl an Tanzreisen findet man beispielsweise unter www.tanzkreuzfahrten.de, Informationen gibt es auch unter Telefon 089-55269480.

Tanzkreuzfahrt ins Mittelmeer

Ins westliche Mittelmeer entführt etwa das Tanzschiff „Fascinosa" mit seinen großzügigen Sälen vom 21. bis zum 28. Mai 2017 die Tanzbegeisterten. Im mediterranen Frühling geht es von der ligurischen Hafenstadt Savona aus zunächst nach Neapel und dann hinüber auf die Insel Capri. Die nächsten Stationen sind Palermo auf Sizilien und die Partyinsel Ibiza - hier wird bis zum nächsten Morgen gefeiert und getanzt. Von Ibiza aus sind es nur wenige Seemeilen nach Palma de Mallorca, letzte Station der Tanzreise ist die Hafenmetropole Barcelona.

Alle Informationen gibt es unter www.tanzkreuzfahrten.de oder unter Telefon 089-55269480.

Foto: djd/Royaldance Tanzreisen

„A Broadway Night"

Die Musicalshow in Syke und Diepholz

Die Oldenburger Stage Akademie und die Kreismusikschule des Landkreises Diepholz präsentieren gemeinsam zwei ganz besondere Musicalnächte. Über 70 Darstellerinnen und Darsteller bringen am 24.02.17 im Theater in Syke sowie am 25.02. im Theater in Diepholz „A Broadway Night" auf die großen Bühnen. „Das Publikum darf sich auf einen Abend voller Musical, Pop und Dance freuen", sagt Markus Sobota, Regisseur dieser einzigartigen Revue. Das Besondere an dieser Show ist die enge Zusammenarbeit der jungen Akteure mit professionellen Musicaldarstellern. Musicalklassiker aus „Elisabeth", „Grease" und „Les Misérables" sowie Ausschnitte aus den neusten Musicals wie „Nonnsens" oder „Catch me if you can" werden eindrucksvoll miteinander verbunden. Karten für die Show sind ab sofort über Nordwest-Ticket und in allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich. Weitere Infos gibt es auch bei der Kreismusikschule Diepholz unter Tel.: 04242-9764143

Toyota C-HR Style Hybrid mit stufenlosem Automatikgetriebe, 1,8-l-VVT-i, 72 kW (98 PS) und Elektromotor, 53 kW (72 PS) Systemleistung 90 kW (122 PS). **Kraftstoffverbrauch innerorts/außerorts/kombiniert 3,5/4,1/3,9 l/100 km, CO_2-Emissionen kombiniert 87 g/km.**

[1] **Unser Finanzierungsangebot**[2] für den Toyota C-HR Style Hybrid mit stufenlosem Automatikgetriebe, 1,8-l-VVT-i, 72 kW (98 PS) und Elektromotor, 53 kW (72 PS) Systemleistung 90 kW (122 PS).: Hauspreis: 30.445 €, abzüglich Aktionsrabatt: 1.450 €, Anzahlung: 8.500,- €, einmalige Schlussrate: 13.046,40 €, **Nettodarlehensbetrag: 20.961 €**, Gesamtbetrag: 22.305,40 €, Vertragslaufzeit: 48 Monate, **gebundener Sollzins: 1,97%, effektiver Jahreszins: 1,99%,** 47 mtl. Raten à 197 €.

[2] Ein unverbindliches Angebot der **Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln. Gilt bei Anfrage und Genehmigung bis zum 31.03.2017**. Das Finanzierungsangebot entspricht dem Beispiel nach §6a Abs. 4 PAngV. Unser Autohaus vermittelt ausschließlich Darlehensverträge der Toyota Kreditbank GmbH.

NOBBE AUTOHAUS

Ferdinand Nobbe GmbH
Berliner Str. 85
27232 Sulingen
04271-95350
www.nobbe-gmbh.de

Urlaub für Menschen mit Handicap

Barrierefreies Hotel als idealer Ausgangspunkt für die Erkundung Brandenburgs

(djd). Barrierefreiheit sorgt heute in vielen öffentlichen und privaten Einrichtungen dafür, dass diese auch von Menschen mit körperlichen Einschränkungen genutzt werden können.
Das Haus Rheinsberg in Brandenburg geht noch einen Schritt weiter:

Deutschlands größtes barrierefreies Hotel richtet sein gesamtes Angebot konsequent an Gäste mit körperlichen Einschränkungen aus - und das auf komfortablem 4-Sterne-Niveau.

Vom romantischen Städtchen Rheinsberg aus, auf direktem Weg zwischen Hamburg und Berlin gelegen, kann man dann die Mark Brandenburg erkunden, die wohl niemand so eindrucksvoll beschrieben hat wie einst Theodor Fontane.

An alles gedacht

Zum Full-Service-Programm des Hauses gehört etwa der bequeme Start von der eigenen Haustür aus: Die auch für größere Rollstühle geeigneten Urlaubsbusse befördern Gäste aus ganz Deutschland von der Wohnung direkt zum Hotel. Ein Tagungsbereich gehört im Haus Rheinsberg ebenso zur Ausstattung wie Schwimmbad, Sauna und Kegelbahn.

In der Multifunktionshalle finden Sportveranstaltungen wie Rollstuhlrugby, Rollstuhltischtennis oder auch Rollstuhltanz statt.

Das hauseigene Restaurant serviert hochwertige regionale Küche, die auch besondere Diätwünsche berücksichtigt. Wer zusätzliche Hilfsmittel benötigt, findet ebenfalls ein breites Angebot.

Weitere Informationen gibt es unter www.hausrheinsberg.de.

Pferdekutschen
und Schloss Rheinsberg

Auf den Spuren Theodor Fontanes lassen sich vom Hotel aus die historischen Wege der Region entdecken - dafür eignen sich beispielsweise speziell umgebaute Pferdekutschen, buchbar sind sie unter www.pension-leuchtturm.rheinsberg.de.
Das unter Denkmalschutz stehende Schloss Rheinsberg wiederum lockt mit zahlreichen Veranstaltungen der Musikakademie oder der Kammeroper Rheinsberg. Eine lange Tradition besitzt auch der Rheinsberger Töpfermarkt:
Er zieht in jedem Herbst fast 100 Aussteller sowie 25.000 Besucher aus ganz Deutschland an und bindet dabei die Museen der Stadt ein - alle Veranstaltungsorte sind barrierefrei zugänglich.

Fotos: djd/www.hausrheinsberg.de

Februar 2017

Donnerstag 09

15:00 - 17:30 Uhr
Sicherheitstipps (nicht nur) für Senioren
Thöles Land-gut-Hotel, Bücken

20:00 Uhr
König Lear
Syker Theater

Mittwoch 15

19:30 - 21:00 Uhr
Ein Smartphone für mein Kind? - Die ganze Welt im Rechteck
Ev. Familienzentrum Hoya

Donnerstag 16

19:00 - 21:00 Uhr
„Konflikt als Chance" - Mediatives Know how für erfolgreiches Handeln bei Konflikten im Wirtschaftsleben
Volksbank Bassum

Freitag 17

19:30 - 21:00 Uhr
Vortrag: Kuba - karibische Trauminsel im Wandel
Alte Bürgermeisterei, Sulingen

Samstag 18

20:00 Uhr
Konzert mit Maybebop
Mensa Bruchhausen-Vilsen

Dienstag 21

20:00 Uhr
Die Wunderübung
Syker Theater

Freitag 24

20:00 Uhr
A Broadway Night
Syker Theater

Samstag 25

ab 19:00 Uhr
Rieder Karneval
Heinz-Schreiber-Sporthalle Riede

Sonntag 26

17:00 Uhr
Divan of Song: Korea - ein westöstlicher Liederabend
Schloss Erbhof Tiedinghausen

Ok dat noch

VON WILHELM KAPPELMANN aus Bassum

An´n söövten September 1997 weern veer Deerten bi´n „Petermoor“ weglopen un keken sik Bassum an. Dat Schoop, de Zeeg, dat Hangebuukswien un de Pageluun kemen tohant bi de Iesdeel in de Sulinger Stroot an un setten sik buten an en groten Disch. Jedereen söchte sik `n överbasigen Iesbeker mit Slackermaschü ut. As se em harrn füllen se dor foorts överher. Dat Swien keek verwunnert mit grote lüchten Ogen, as dat Ies op´n Disch keem. Keen beten köörsch over smachtig weer he in eensenweg an´n slubbern, knöchen un grünsen. Von dat kole Ies kreeg he Kusenkellen, dat güng over kotthannich vörbi. Och Kott, de Sabber leep, dat drüpp´e orrig ut sien Slickermuulsnuten rut, he zapste un gluupste un keek swienplietsch ut. As eerste harr he den Beker wegneiht. Szüh! He wieste sogor Lachen, harr kene depen Runzeln mehr in sien Swiensgesicht. Dat goothartige Schoop seet glücklich an´n Disch, en tofreden Grienen güng von dat Schoopgesicht ut. De spiddelige Zeeg gnudder´e un weer mit ehr Sinns wiet weg. Amangs harr se jüst doröver nodacht, wat se lest mit´n Zegenbock beleevt harr. Dit Beleevnis güng ehr nich mehr ut´n Sinn, - en Stück ut de Dullkist. De Pageluun harr sien Rad stootsch un kröönsch opsloon. He wüß jüst so goot, dat he dormit basig utseeg, dorüm droog he de Nees so hooch. Wohrhaftig kunn he sik op disse Schöönheit wat inbillen. Wunnerboor un utermoten schöön füllen de Sünnstrohlen dörch de Steertfeddern, heel kunterbunte Kringel spelen op de runne witte Dischschiev.

Liekeveel, se harrn keen sitten Oors. Harrn dat bannig hille, se müssen opstahn, wullen wat beleven. As se `n poor Treed güngen, weer dat ok al passeert: dat Swien pedd´e in en Lock op´e Stroot; mit dat rechte Achterbeen knick´e he üm. He harr sik de Poot verwrickt un kunn nich mehr uppedden. En Barg Leges keem op em to, dat harr he nich verdeent. De Stenen, dat Plooster von de Stroot harrn se nuhenne al to´n drüdden mol upbört un nee mookt – `ne snooksche Sook mit de Ploosteree. De veer Mackers kemen övereen: wi goht in´t „Bassumer Kreiskrankenhaus“ (1). Dat Swien, suurmuulsch an´n snaueln un lohmen, geev lüttsch bi, se humpeln hen. Op `ne Anhööchte leeg de Karkhoff mit´n hogen Tuun ümto. Jem överkeem `n egen Geföhl, de harr wat an sik. In´n Krankenhuus müssen se eerstigmol töven. Dat Swien, mit sien woterigen Ogen, leeg op sien sunne linke Siet langs in´n Gang vör jem un stöhn´e luur. He weer to beduurn, dat kunn een leed doon. Dat geev en Upregen, over blots `n Ogenblick, do worr dat Swien behannelt. Man goot, bi´t swömmen vördemst spölen sik sien Poten püük rein, de Dokter bruuk‘e se nich mehr mit de Heidböst afschroppen. De Poot worr dörchlücht. He harr Swien hatt, broken weer nix - blots verstuukt. De Dokter möök dicke Salv dorup un `ne ornlich stramme Binnen ümto, de seet akkeroot wiß. Dat Swien keem mit wille Ogen un strüven Bossen, hibbelig un puterrot bi´n Dokter rut un kunn wedder rejell uppedden.

De Deerten segen grote Bökenbööm, bi´n Krankenhuus (2), op´n Karkhoff un bi´n Stift. Disse dartig Meter hogen olen echten „Blutbuchen“ harr wen molins, dat is över hunnertföfftig Johr her, to‘r glieken Tiet plannt. De swart-roden Bläder farvt sik in´n Harvst, se segen al bruun-root ut. De Veer möken sik op´n Patt un zockeln wieder.

(1) Jetzt „St. Ansgar Klinikverbund GmbH“ im Landkreis Diepholz. Vier Standorte: Bassum, Diepholz, Sulingen und Twistringen.

(2) Die Blutbuche wurde am 29. März 2001 gefällt. Dort steht jetzt ein Ärztehaus, das Gesundheitszentrum.

Anmarken: Ut mien Bassum-Märken „Dor luur man op“

Liebe Leser,

liebe Leserinnen,

auf Grund der großen Teilnahme an unseren Gewinnspielen haben wir noch mal „Atemnot“ am 09.03.für Euch rausgesucht!

Senden Sie uns einfach bis zum 28.02. eine Nachricht an:

info@das-magazin-online.de

Viel Glück!

Bis nächsten Monat!
Ihr Magazin-Team

bremen eins präsentiert

Bremen erleben!

BEAT-CLUB

DIE SHOW

12.04. - 22.04.

50 Jahre Musikgeschichte

FRITZ BREMEN Bühne & Bar

Herdentorsteinweg 39 | 28195 Bremen

Karten an allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter **www.fritz-bremen.de • www.nordwest-ticket.de • www.eventim.de**