

DAS Magazin

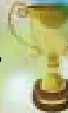
März 2025 | Ausgabe Nr. 180

Verteilgebiet: Stadt Bassum, Samtgemeinde Bruchhausen-Vilsen, Hoya, SG Schwaförden, Gemeinde Stuhr, Sulingen, Stadt Syke, Twistringen, Gemeinde Harpstedt, Gemeinde Weyhe

**Das Abenteuer ruft!
Hol Dir schon jetzt Dein Ticket
für die aktuelle Saison
vom 05. April bis
2. November 2025!**

Kegel Olympiade

Kämpft um den Wanderpokal
und Sachgewinne!
Für Freunde - Firmen - Vereine
5er Teams - keine Doppelbelegung
Gruppenstartgeld: 25 € | Meldeschluss Mi. 09.04.25
Anmeldung unter: 04241-2628



Samstag
12.04.25
Start 15 Uhr

Gasthaus Freye
Osterbinde 6
27211 Bassum

Im Anschluss Siegerehrung und Party
für alle Gäste die Lust zum feiern haben!
-Eintritt frei-



27211 Bassum | Telefon: 04241-2307
www.hoekerei-dietelmann.de



Produktion basen | 2025 Bassum
www.hoekerei-dietelmann.de

ROCK NIGHT in Bassum **LIVE!**



Gonna Be Loud
& DJ Mario



Sa. 22.03.25
Gasthaus Freye

Osterbinde 6 • 27211 Bassum
Einlass: 19:30 Uhr | Beginn: 20:00 Uhr
Ende: 02:00 Uhr | VVK 9 € - AK: 12 €
Karten bei Papier & Tinte und im Gasthaus Freye



WOLFGANG SCHMIDT
27211 Bassum



27211 Bassum



TANKSTELLE
AUFSTIEG: WWW.WANDERHALLE.de

Liebe Leserinnen
und Leser, viel Spaß mit dieser
Ausgabe von DAS Magazin!

Impressum

Herausgeber: Firma Sommer
Werbemanagement & Event
Inh. Michael Sommer
Verlag: Rostocker Strae 25
27211 Bassum
Telefon: 04241-9700227
Internet: www.das-magazin-online.de
Email: info@das-magazin-online.de

Redaktion: Saskia Sommer,
Michael Sommer

Fotos & Texte:

djd, Fotolia; frei;
Titelbild: Heide Park Soltau
Ausgabe Mrz 2025 | Nr. 180
Erscheinung: ca. bis zum
6. des Monats, kostenlos,
kein Anspruch auf Erhalt

Anzeigen:

Heidi Sommer, Saskia Sommer

Fr unverlangt eingesandte:

Manuskripte, Bilder,
Bcher und sonstige Unterlagen
wird keine Gewehr bernommen.
Rcksendung erfolgt nur, wenn aus-
reichend Porto beiliegt. Es besteht
kein Anspruch auf Verffentlichung
Fr gewerbliche Anzeigen
wird keine Haftung bernom-
men, insbesondere bei Druck-
fehlern o.. Nachdruck,
Vervielfltigung, bersetzung,
Einspeisung in elektronischen
Anlagen, Mikroverfilmung o..
ist nur mit vorheriger
schriftlicher Genehmigung
von der Firma Sommer und
mit Quellenangabe gestattet.

Vertrieb: Team Sommer
www.ich-werbe-hier.de
Ausgestellteninfo unter:
www.das-magazin-online.de

Berücksichtigen bitte bei
Ihren Freizeitaktivitäten
und Einkäufen unsere
Anzeigenkunden!
Vielen Dank!

Der Friseur
für die ganze Familie

le figaro
STEPHANIE
CORDES

Bremer Straße 25 • 27211 Bassum
Tel. 04241 - 971771

Termine: Di. - Sa. nach Vereinbarung!

Auto Service Hadelers

**Wir suchen:
KFZ-Mechaniker/in
und Auszubildene**



- Tag & Nacht Abschleppdienst
- Reparaturen aller Fabrikate
- Unfallinstandsetzung
- Werktags täglich: Abgasuntersuchung + TÜV
 - Autogasumrüstung für PKW
 - Mietwagen • Autoteile - Shop
- An- & Verkauf von Gebrauchtwagen

Tel.: 04241-1222 | FAX: 04241-5553
Bremer Strasse 77, 27211 Bassum
E-Mail: Hadelers-Bassum@t-online.de

Flohmärkte am 15.03.25 in Ihrer Region

Ristedt.
Vorsortierter
Kinderflohmarkt
14:00 - 17:00 Uhr
Sporthalle des TSV Ris-
tedt Alte Schulstraße
28857 Syke
Großzügige Halle mit
beidseitig begehbaren Ver-
kaufstischen.
Für eure Kinderwagen ste-
hen überdachte Parkplätze
bereit, da diese nicht mit in
die Halle genommen wer-
den dürfen.



Kleidung nach Größen
sortiert 44 - 176, Schu-
he, Spiele, Puzzle, Spiel-
sachen, Babyzubehör zu
günstigen Preisen zu er-
werben. Mit Expresskas-
sen (max. 10 Teile)
Für das leibliche Wohl
wird mit Kuchen, Waffeln
sowie Heiß- und Kaltge-
tränken gesorgt.

Weyhe.
14:00 - 17:00 Uhr
KGS Kirchweyhe, Haupt-
str. 99, 28844 Weyhe
Frauenflohmarkt Zweite
Liebe in der KGS Kirch-
weyhe: Nachhaltig shop-
pen und Schule unterstüt-
zenDer Förderkreis der
KGS Kirchweyhe veran-



staltet erstmalig ein neues
Event: Am 15.03.2025 lädt
der Frauenflohmarkt Zwei-
te Liebe modebegeister-
te Frauen ein, nachhaltig
Schnäppchen zu ergattern,
Platz im eigenen Kleider-
schrank zu schaffen und
gleichzeitig die Schule zu
unterstützen.

Was macht den Frauen-
flohmarkt so besonders?
Hier verkaufen die Teil-
nehmerinnen ihre Klei-
dung, Accessoires und
Schuhe nicht selbst an ei-
nem Stand. Stattdessen
übernimmt das Flohmarkt-
Team die komplette Orga-
nisation und den Verkauf.
Verkäuferinnen geben ihre
gut erhaltenen Artikel im
Voraus ab, und das Team
kümmert sich um die Prä-
sentation und den Verkauf
– vorsortiert, übersichtlich
und professionell. Für das
Rahmenprogramm sorgt
die Schülervvertretung mit
einem eigenen Stand.
Details zur Veranstaltung:
Nachhaltig und stilvoll
shoppen
Der Frauenflohmarkt
Zweite Liebe bietet eine
breite Auswahl an hoch-
wertiger Secondhand-Mo-
de für jede Gelegenheit –

von eleganter Abendmode
über trendige Freizeit- und
Sportkleidung bis hin zu
stilvollen Accessoires. Das
Event kombiniert die Freu-
de am Stöbern mit dem gu-
ten Gewissen, nachhaltige
Mode zu unterstützen.
„Mit diesem Flohmarkt
schaffen wir eine Win-
Win-Situation,“ erklärt
Nils Lange, der Vorsitzen-
de des Förderkreises. „Ver-
käuferinnen können ihren
Kleiderschrank aufräu-
men, Käuferinnen finden
nachhaltige Schnäppchen,
und gleichzeitig profitie-
ren die Schülerinnen und
Schüler von den Erlösen.“



SUCHST DU NOCH ODER CHECKST DU'S SCHON?

NABU Siegel-Check
Die kostenlose App mit Fotoerkennung.
Für alle, die ökologisch einkaufen wollen!

Jetzt downloaden:
www.NABU.de/siegel-check

Frühlingsflohmarkt Bassum

Verkaufszeit
8 - 15 Uhr
Getränke & Imbiss

Privatflohmarkt
Kunsthandwerk
Keine Neuware!

Sa. 15.03.2025

Indoor mit
beheizter Halle

NWDSB
EVENTHALLE

Lange Straße 68-70 | 27211 Bassum

ÜBER 120 AUSSTELLER FREUEN SICH AUF IHREN BESUCH!

Sinnvoll für das Schulzeugnis belohnen

Wie Eltern die Anstrengung ihres Kindes passend würdigen können

DJD). Erbringt ein Schulkind über ein gesamtes Halbjahr hinweg konstant gute Leistungen, spiegelt sich dies in einem positiven Zeugnis wider – ein Erfolg, den viele Eltern gern zum Anlass nehmen, um Sohn oder Tochter zu belohnen. Doch welche Art der Anerkennung ist angemessen, und in welchem Rahmen sollte diese sich bewegen?

Ausflug oder Geld?

Gerade vor den Zeugnissen wird in Elterngruppen heftig über die passende Belohnung von schulischen Leistungen debattiert. Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag des Nachhilfeeinstituts Studienkreis sind 60 Prozent der Eltern gewillt, ihr Kind für gute Noten zu belohnen. 36 Prozent der Eltern machten beim letzten Zeugnis dafür mit dem Nachwuchs einen Ausflug oder gingen auswärts essen. 20 Prozent verteilen ein Geldgeschenk. 40 Prozent der Eltern jedoch lehnten eine extra Belohnung zum Zeugnis strikt ab. Bei knapp der Hälfte der Schulkinder öffneten außerdem Tanten, Onkel und Großeltern ihre Geldbörsen, dabei gaben sie eher kleinere Geldbeträge bis 20 Euro.

Geld ist nicht immer eine nachhaltige Belohnung. Thomas Momotow vom Studienkreis hält Belohnungen für gute Leistungen grundsätzlich für sinnvoll – vorausgesetzt, sie bleiben in einem angemessenen Rahmen. „Aus meiner Sicht ist es zuerst einmal wichtig, dass sich Eltern regelmäßig mit ihren Kindern über Ziele und schulische Wünsche austauschen. Werden diese am Ende im Zeugnis erreicht, darf die Anstrengung auch belohnt werden“, sagt der Lern-Experte. Vor rein finanziellen Anreizen für jede gute Note rät der Familienvater allerdings ab. Denn: „Kontinuierliches Interesse an den schulischen Leistungen des Kindes zusammen mit lobenden Worten steigern die Lernmotivation deutlich nachhaltiger als ein einmaliger Bonus. Eltern zeigen so, dass sie die besonderen Anstrengungen der Kinder wahrnehmen und würdigen sie angemessen.“ Die positiven Effekte von kontinuierlichem Interesse bestätigen auch entwicklungspsychologische Studien. Eine Belohnung mit Süßigkeiten oder Geld dagegen löse dagegen im kindlichen Gehirn nur ei-



Foto: DJD/Studienkreis

ne kurzzeitige Dopaminausschüttung aus.

Strafen sind tabu

Doch was tun, wenn das Zeugnis einmal nicht so gut ausfällt? Von Strafen für schlechte Noten raten Pädagogen gänzlich ab.

Denn eine Fünf oder Sechs ist ohnehin ein frustrierendes Erlebnis, und diese negative Erfahrung noch zu verstärken, sei nicht sinnvoll. Bei einem miesen Zwischenzeugnis sei es wichtiger, gemeinsam nach Ursachen und Lösungen zu suchen, so die Fachleute. Auch neue Notenziele könne man dabei formulieren – idealerweise im Austausch mit den Lehrkräften. Diese aktive Auseinandersetzung fördert die Einsicht bei den Kindern und macht das Lernen wieder sinnhaft.



Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?

Wir übernehmen das gern für Sie!

Objektbewertung durch einen Sachverständigen!

Tel.: 0 42 41-921 800

www.immobilien-schaefer.de



Jetzt wechseln!

Zur AOK wechseln?

Jederzeit möglich.

Sie können ihre Krankenkassen jederzeit wechseln und sind nicht an Zeiträume wie z. B. den Januar gebunden! Sichern Sie sich jetzt starke Mehrleistungen*, Gesundheitskurse und innovative Bonus- und Wahltarife für Ihre Gesundheit.

*So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80 %, bis zu 500 Euro im Jahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen.



Jetzt informieren und direkt wechseln!

AOK Niedersachsen.
Die Gesundheitskasse.



KURZTRIP 2025 AB 51€

FRÜH BUCHEN - WENIGER ZAHLEN!

JETZT AUF HEIDE-PARK.DE

Das Alter genießen

So schützen Sie Ihr Vermögen bestmöglich

(DJD). Gerade einmal etwas mehr als ein Viertel der Deutschen ab 45 Jahren hat bereits konkrete Schritte unternommen, um das eigene Vermögen vor Verlusten zu schützen. Das geht aus einer Befragung der R+V Versicherung in Kooperation mit dem Marktforschungsinstitut Mentefactum von Dezember 2023 hervor. Dabei wollen wir im Alter doch alle das Gleiche: würdevoll und ohne finanzielle Sorgen leben. Wir zeigen, wie der Weg dorthin gelingen kann.

Konzerte, Kino,
Krankheit

Ob Kinobesuche, Konzerte oder das Abendessen im Lieblingsrestaurant mit Freunden: Für die gesellschaftliche Teilhabe ist das eigene Vermögen das wichtigste Hab und Gut. Solange man arbeitet, ist für all die Freizeit-Aktivitäten in der Regel auch genügend Geld vorhanden. „Sobald die Menschen jedoch in Rente gehen und die ersten Rentenzahlungen eintreffen, merken viele, dass sie Abstriche machen müssen“, sagt Jürgen Steiger, Vorsorgeexperte bei der R+V Versicherung. Deswegen sei es wichtig, das eigene Vermögen so gut es geht weiter aufzubauen und rechtzeitig abzuschichern. Denn im Alter können größere unvorhergesehene Krankheits- oder Pflegeausgaben hinzukommen, die die ei-

genen finanziellen Mittel schnell erschöpfen.

Die richtige
Absicherung finden

Es gibt viele Möglichkeiten, das eigene Vermögen aufzubauen und abzusichern, wie ein Blick auf die Angebote unter www.ruv.de/finanzplan zeigt. Ein Großteil der in der oben genannten Studie

Befragten sieht beispielsweise Immobilien und Gold als sicheres Investment an. Ebenfalls beliebt sind Fest- und Tagesgeldanlagen. Versicherungsprodukte und andere sichere Alternativen sind weit weniger bekannt. Kein Wunder: Etwas mehr als zwei Fünftel der Befragten fühlt sich trotz vorhandenem Bewusstsein über die aktuelle Situa-

tion schlecht über geeignete Maßnahmen zur Absicherung des eigenen Vermögens informiert - unter anderem, weil die Flut von Produkten und Empfehlungen sie überfordert und weil es ihnen schwerfällt, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Individuelle Lösungen
Licht ins Dunkel kann

hier eine gute ganzheitliche Beratung bringen, die ausgehend von der eigenen Situation passende Lösungen anbietet. Denn die Antwort auf die Frage, wie man das eigene Vermögen am besten aufbaut und durch geeignete Maßnahmen schützt, ist laut Steiger für jede Person eine andere. „Die Lösungen müssen zum eigenen Bedarf passen“, sagt der

vielfalt: erleben. bewahren.

Willkommen im artenreichsten Wildpark
Deutschlands



JETZT NEU
DER BAUMWIPFELPFAD
HEIDE-HIMMEL
DIREKT AM WILDPARK

- + über 1.200 Tiere
- + ganzjährig geöffnet
- + 2x täglich Greifvogel-Flugshow
- + tolle Spielplätze + Zooschule
- + Restaurants & Kioske



Rezepttipp: Mit Spaß und einem guten Plan zur bewussteren Ernährung

(DJD). Viele Menschen in Deutschland starten traditionell mit guten Vorsätzen ins neue Jahr – doch ebenso traditionell scheitern mit 85 Prozent die allermeisten von ihnen bereits nach wenigen Wochen. Warum fällt es vielen so schwer, Pläne beispielsweise für eine bessere und ausgewogene Ernährung in die Tat umsetzen? Oft mangelt es an Motivation und Selbstdisziplin (59 Prozent), auch Zeitmangel und Stress (36 Prozent) wurden in einer repräsentativen YouGov-Umfrage für iglo häufig als Grund genannt. Gefragt sind daher eine kluge Strategie sowie die richtigen Tipps und Tricks, um selbstgesteckte Ziele einfach und langfristig erreichen zu können. Mehr Gemüse-Genuss

auf den Speiseplan: „Ein Ziel ohne Plan bleibt oft nur ein Wunsch“, sagt Dr. Veronica Zapp, renommierte Life Coachin. „Kleine machbare Schritte sorgen dafür, dass wir langfristig dranbleiben. Ganz wichtig: Nicht nur verbissen das Ziel vor Augen haben, sondern den Weg dorthin genießen. Veränderung darf Spaß machen.“ Auch Unterstützung und Motivation aus dem eigenen Umfeld kann nach ihren Worten dabei helfen, besser am Ball zu bleiben und einen gesünderen Lifestyle zu pflegen. Genau hier setzt iglo mit der Kampagne „Mach's dir leicht“ an und unterstützt mit Rezeptideen und Inspirationen bei der dauerhaften Ernährungsumstellung. Einfache, ausgewogene und unkomplizierte Ge-

richte, die sich in den Alltag integrieren lassen und schnell einen Stamplatz auf dem Speiseplan erobern dürften, helfen auf diesem Weg. Dabei ist der Trend zu einer vermehrt pflanzlichen Ernährung ungebrochen – aber weniger mit Fleischersatz-Produkten, sondern vielmehr mit abwechslungsreichen und ausgewogenen Gerichten auf Gemüsebasis.

Rezeptidee: Orzoto mit Erbsen- und Karotten-Rahm

(Quelle: www.iglo.de)

Zutaten für zwei Portionen:
 - 2 EL Margarine
 - 2 EL iglo Zwiebel-Duo
 - 2 EL iglo Knoblauch-Duo
 - 250 g Orzo Nudeln
 - 400-500 ml Gemüsebrühe

- Saft von einer halben Zitrone
 - Halbe Packung iglo Erbsen & Karotten in Rahm
 - 3 EL veganer Parmesan
 - Salz, Pfeffer
 - Frisches Basilikum

Zubereitung: Die Margarine in einem Topf erwärmen. iglo Zwiebel Duo und iglo Knoblauch Duo hinzugeben und andünsten. Die Orzo-Nudeln dazugeben und drei bis fünf Minuten braten. Mit der Hälfte der Gemüsebrühe aufgießen und fünf Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln die Flüssigkeit aufgesogen haben. Die restliche Brühe hinzugeben und die iglo Erbsen & Karotten in Rahm einrühren. Weitere sechs bis sieben Minuten köcheln lassen.

Gastronomie vor Ort



Restaurant & Wohnzimmer
Tante Hedda
 Engelbergplatz 1
 27505 Bruchhausen-Vilsen
 Tel.: 04252 / 76 00 275
 www.tante-hedda.de

Essen aus der guten alten Zeit von unseren westfälische Wädel- und Ammerländer Samstag & Sonntag Frühstück ab 09.00Uhr



Restaurant IPIROS
 Hauptstraße 48
 27318 Hoyerhagen
 Tel.: (0 42 51) 4 00
 FAX (0 42 51) 67 14 44
 www.ipiros-hoyerhagen.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



Taxi Bassum GmbH
 24 Stunden
 einsteigen, wohlfühlen, ankommen !!!
 Bassum 04241-1515
 Syke 04242-5560

Gasthaus Freye
 Wohlfühlgastronomie

- Hochzeiten
- Geburtstage
- Konfirmationen
- Veranstaltungen
- Firmenfeiern
- Kegelbahn
- Tagungen
- Saisonale Gerichte
- Spargel - Kohl - Wild

Osterbinde 6 - 27211 Bassum - Osterbinde
 Telefon: 04241 / 2628
 www.gasthaus-freye-bassum.de

...buchen und besuchen!

Ferienwohnung Meeresrauschen
 zu vermieten in HOOKSIEL



25% Rabatt auf jede Buchung! Gültig bis 31.12.2025

Bei Buchungsanfragen, scan me 



Eis Café da Angelo

Inh.
 Cono Genova Angelo
 Bahnhofstr. 36
 27305 Br.-Vilsen
 Tel. 04252/1478

80er Party Bassum
 Sa. 08.11.25

Einlass: **19:00 Uhr** mit DJ Öli (ALADIN)
 Ende ca. 2:00 Uhr

Gasthaus Freye
 Osterbinde 6 • 27211 Bassum
 Karten: 6 € VVK bei Papier & Tinte und im Gasthaus Freye (10 € AK)



Der Hosenprofi

Alle Längen & Größen



www.jeans-wolf.de
 ...mehr als nur Hosen!

Gewerbegbiet:
27313 Dörverden-Hülse

Telefon (04239) 681

19. Tag der offenen Töpferei

Töpferei Reinhardt öffnet auch seine Tore!

Bruchhausen-Vilsen. Um die 500 Töpfer und Keramiker aus ganz Deutschland laden am 9. und 10. März 2024 jeweils von 10 bis 18 Uhr unter dem bekannten Motto „SCHAUEN, ANFASSEN, STAUNEN“ zum 19. „Tag der offenen Töpferei“ in ihre Werkstätten und Ateliers ein.

Im Mittelpunkt des 19. „Tag der offenen Töpferei“ stehen Begegnung und Austausch. Die Besucher sind herzlich willkommen, sich von der Qualität und der Schönheit handgearbeiteter keramischer Produkte überzeugen und begeistern zu lassen und ein uraltes, brandaktuelles Handwerk kennenzulernen. Auf dem Programm stehen Klassiker wie Führungen durch Werkstätten



Foto: marcelkessler

und Ateliers oder Vorführungen an der Drehscheibe. Ob Geschirr zum täglichen Gebrauch, künstlerisch gedrehte oder gebaute Gefäße für Haus und Garten, exklusiver Schmuck oder experimentell modellier-

te Skulpturen – handgearbeitete Keramik liegt im Trend. Ihr Facettenreichtum, ihre Wertigkeit und Nachhaltigkeit begeistert. Sie verschönert unseren Alltag. Und so ist der „Tag der offenen Töpferei“ für immer mehr Menschen ein

fester Termin, den sie nicht verpassen wollen und Auftakt in ein neues Keramikjahr.

was: 19. Tag der offenen Töpferei
wann: Samstag, 9. März und Sonntag, 10. März 2024
jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr
wo: deutschlandweit
wer: um die 500 Töpfer, Keramiker, Designer und Künstler
Wer am 2. Märzwochenende in seiner Region, seinem Bundesland oder in ganz Deutschland auf „Keramiktour“ gehen will, informiert sich bitte unter: www.tag-der-offenen-toepferei.de Die Seite gibt Auskunft über die Standorte der Teilnehmer, und ihre Angebote. Weitere Informationen auch auf FB.

Entspannt ins Traumland

Gute Nacht: Clevere Maßnahmen gegen anhaltende Schlafstörungen

(DJD). Die Nacht dehnt sich endlos, aber der Schlaf will sich nicht einstellen. Sekunden werden zu Minuten, Minuten zu Stunden, bis man endlich in einen unruhigen Schlummer fällt und am nächsten Morgen wie gerädert wieder aufsteht. Rund 43 Prozent der Menschen in Deutschland kämpfen laut Statista mit Einschlaf- und Durchschlafproblemen, die weit mehr sind als nur eine lästige Störung – sie greifen Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität direkt an. „Langfristig erhöht sich zum Beispiel das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen oder Diabetes“, weiß Ernährungswissenschaftlerin Dr. Tanja Werner. Was Menschen wachhält: Typische Ursachen für an-

haltende Schlafstörungen sind Ängste, Sorgen sowie der vielfach herausfordernde heutige Lebensstil mit oft unregelmäßigen Schlafzeiten, langer Bildschirmarbeit und ständiger Erreichbarkeit. Die Schlafhygiene bleibt auf der Strecke, und das Gefühl, nie richtig ausgeruht zu sein, macht sich breit. Umso größer ist der Wunsch nach Abhilfe. Rat wird dann überwiegend in der Apotheke gesucht. Hier kann etwa das neue Magnesium Diasporal Pro Depot Einschlafen und Erholen eine sinnvolle Unterstützung bieten. Die Kombination von Magnesium mit Melatonin und B-Vitaminen, die sich sinnvoll ergänzen, kann dazu beitragen, besser einzuschlafen. Dabei sorgt die patentierte 2-Phasen-

Tablette für eine Sofort- und Langzeitfreisetzung. Magnesium für die Entspannung. „Ein Magnesiummangel wirkt sich nachgewiesenermaßen negativ auf unsere Schlafarchitektur und -qualität aus“, erklärt Dr. Werner. Denn das Mineral sei sehr wichtig für die muskuläre und nervliche Entspannung. „Eine Studie konnte zeigen, dass eine Magnesiumeinnahme über acht Wochen maßgeblich die Schlafqualität erhöht hat“, so die Expertin weiter. Dazu unterstützt Melatonin unseren Körper dabei, schneller einzuschlafen. Weitere Infos hierzu auch unter www.diasporal.com. Schlafgewohnheiten optimieren: Zusätzlich

sollten Betroffene einige Anpassungen in ihre Schlafgewohnheiten integrieren. Neben bekannten Maßnahmen wie regelmäßigen Zubettgehzeiten und einer kühlen, ruhigen und dunklen Umgebung können Atemtechniken hilfreich sein – etwa die 4-7-8-Methode (vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden Luft halten, acht Sekunden ausatmen). Manche Betroffene haben auch mit dem Hören von „weißem Rauschen“ per Smartphone oder Kopfhörer gute Erfahrung gemacht. Diesem Geräusch – beispielsweise über Streaming oder eine App zu empfangen – wird eine beruhigende Wirkung zugeschrieben und es kann Umgebungsgeräusche neutralisieren.

Tag der offenen Töpferei

tag-der-offenen-toepferei.de



8./9. März 2025
10-18 Uhr

Töpferei Monika Reinhardt



Wir sind dabei!

BEDACHUNGEN_{GmbH}
WOLFGANG SCHMIDT

Inh. Till Stubbmann
Zimmerer- & Dachdeckermeister
Hindenburgstraße 16a
27211 Bassum

Telefon: 04241/ 2429
Mail: info@schmidt-bedachung-gmbh.de

NABU: Ökosystem Meer unter Druck

Hannover – Gefährlicher Temperaturanstieg, gigantischer Offshore-Windkraftausbau und sauerstoffarme Todeszonen - Die Nordsee gerät in den letzten Jahren immer häufiger in die Schlagzeilen. Der Mensch weitet seine Aktivitäten immer weiter aus: Im 20. Jahrhundert waren es hauptsächlich Schiffrouten, Öl- und Gasförderung sowie Fischerei, die das Meeresökosystem gefährdeten. Seit einigen Jahren belastet nun auch die Energiewirtschaft mit Offshore-Windkraft-Feldern und der damit verbundenen Infrastruktur das sensible System. Umso wichtiger ist es daher, Zonen zu schaffen, in denen sich die marinen Ökosysteme mit ihrer Flora und Fauna un-

gestört entwickeln können. Ungestört heißt auch: Fischerei-freie Zonen. Bisherige Regulierungsmaßnahmen reichen nicht aus. Stefanie Eilers, Sprecherin des Landesfachausschusses Meeresschutz im NABU verdeutlicht: „Die bisherigen Maßnahmen zur Regulierung der Fischerei sind offensichtlich nicht ausreichend, um den von den europäischen Umweltrichtlinien und internationalen Konventionen geforderten günstigen Erhaltungszustand der Meeresökosysteme und ihrer charakteristischen Arten wiederherzustellen. Noch immer ist die Beifang-Menge größer als die Menge an Zielfischarten, noch immer sterben Schweinswale in den

Stellnetzen, noch immer wird der Meeresboden bei der Jagd nach Krabben und Plattfischen aufgewirbelt und der sensible Lebensraum massiv gestört.“ Die mangelhafte Umsetzung von FFH- und Vogelschutzrichtlinie (Natura 2000), Wasserrahmenrichtlinie und Meeresstrategierahmenrichtlinie war ein wesentlicher Grund dafür, dass die EU im vergangenen Jahr die Verordnung zur Wiederherstellung der Natur (Nature Restoration Law) erlassen hat, die nun unmittelbar geltendes Recht ist. Der NABU fordert, dass im Rahmen des aufzustellenden nationalen Wiederherstellungsplans endlich die seit langem vom Naturschutz ange-mahnten fischereifreien

Zonen festgesetzt werden. Warum sind die fischereifreien Zonen wichtig? Dazu Dr. Olaf v. Drachenfels vom Landesvorstand: „Strukturreiche Biotope und artenreiche Lebensgemeinschaften können sich nur ohne grundberührende Fischerei auf dem Meeresgrund entwickeln. Diese wurden in den vergangenen Jahrzehnten fast flächendeckend zerstört. Es muss alles dafür getan werden, dass sich die erloschene Vorkommen von sublitoralen Seegraswiesen, Riffen des Sandröhrenwurms (Sabellaria, Sandkoralle) sowie Bänke der Europäischen Auster und der Miesmuschel wieder entwickeln können. In fischereifreien Zonen können sich die

NABU fordert Ausweisung fischereifreier Zonen in der Nordsee

Fischpopulationen ungestört vermehren und von dort aus auch wieder die weiterhin genutzten Meeresbereiche besiedeln.

- Fischereifreie Zonen sind wichtige Referenzflächen für die Forschung. Nur durch den wissenschaftlichen Vergleich genutzter und langjährig ungenutzter Zonen lassen sich zuverlässige Daten über die Auswirkung verschiedener Nutzungsformen gewinnen. Das ist bisher nicht möglich.“ Daher fordert der NABU:
- Ausweisung von 75% der Meeresflächen im Nationalpark Wattenmeer als nutzungs-freie Bereiche – ohne Fi-

scherei auf Krabben, Muscheln und Fische – gemäß den IUCN-Kriterien für einen Nationalpark.

- Ausweisung von 30% der gesamten Nordsee als fischereifreie Zonen, vorrangig in den Natura 2000-Gebieten. Besonderes Augenmerk ist dabei auf die Meeresgebiete zu legen, die für die Fortpflanzung der Schweinswale, die Nahrungssuche von Seevögeln und für die Erhaltung und Wiederherstellung besonders empfindlicher Strukturen und Lebensgemeinschaften des Meeresgrundes von vorrangiger Bedeutung sind.

Die erforderliche starke

Reduzierung der Küstenfischerei bedarf eines sozialverträglichen Konzeptes, das in Abstimmung mit den Fischereibetrieben entwickelt werden sollte. Wünschenswert wäre, wenn die Schiffe weiterhin ausfahren – künftig aber vorrangig zur Erfüllung anderer Aufgaben wie Naturerleben für Touristen, Umweltbeobachtung und „Fishing for Litter“.

Landesfachausschuss (LFA) Meeresschutz
Der Landesfachausschuss (LFA) Meeresschutz des NABU Niedersachsen bündelt wertvolles Fachwissen, um an der niedersächsischen Küste aktiv gegen die negativen Ein-

flüsse auf das Wattenmeer vorzugehen. Mit Stefanie Eilers als Sprecherin des LFA informiert er, organisiert Veranstaltungen, erstellt Handlungsleitfäden und initiiert Projekte - gegen Erdgasbohrungen am Wattenmeer, Verklappung von Hafenschlick und das Einleiten von Schadstoffen. So setzt er sich nicht nur zum Schutz wichtiger Lebensräume wie Salzwiesen und Dünen-Vegetation ein, sondern mischt sich mit seiner Expertise auch in eine Vielzahl von Nutzungskonflikten mit beispielsweise Tourismus, Fischerei und Energiegewinnung ein.



STUBBENFRÄSEN wesen | aller
sönke eggers

im ganzen Norden

**Fachbetrieb für flächendeckende
und punktuelle Wurzelentfernungen**

Nedderheide 3 • 28857 Wachendorf

Telefon 0151 / 419 25 292

eMail: info@stubbenfraesen-weser-aller.de

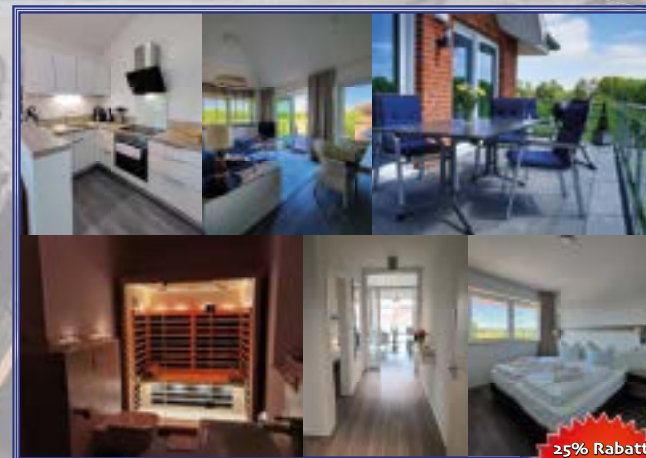
Internet: www.stubbenfraesen-weser-aller.de

Ferienwohnung Meeresrauschen

Penthouse-Wohnung in Hooksiel



- ca. 73 qm Wohnfläche
- barrierefrei mit Fahrstuhl
- PKW-Stellplatz direkt am Haus
- Hund herzlich willkommen!
- Besondere Innenausstattung: Infrarot-Wärmekabine
- Fahrrad-Einstellplätze im Nebengebäude (Ladestation für E-Bikes vorhanden)



Die FeWo ist in der Nähe vom Meerwasser-Hallenbad und liegt am Stadtkern von Hooksiel.

Strandentfernung: ca. 2,5 km

Bei Buchungsanfragen, scan me



**25% Rabatt
auf jede
Buchung!
Gültig bis
31.12.2025**

Mit der Brockenbande zum Druidenstein

Familienfreundliche Wandertouren im Oberharz am Brocken

(DJD). Auf unternehmungslustige Kinder warten oben im Harz spannende Abenteuer, wenn sie mit der neuen Rätsel-App und der „Brockenbande“ auf Tour gehen: Vier kleine Comic-Helden nehmen sie mit zu familienfreundlichen Entdeckungstouren, auf denen sie Geheimnisse lüften und Rätsel lösen können. Zum Beispiel im Oberharzer Ortsteil Trautenstein mit seiner uralten Fachwerkkirche und dem mystischen Druidenstein: Was passierte hier im Jahre 1607? Fiel die Kirchenglocke aus dem Turm? Vernichtete ein verheerendes Feuer einen Großteil der Häuser? Oder kam der deutsche Kaiser zu Besuch? Der richtigen Antwort kommen die Kinder vor Ort mit Hilfe der App auf die Spur. Dieser Rundweg um Trautenstein ist mit fünf Kilometern schon die längste von vier Entdeckungstouren mit der Brockenbande unter dem Motto „Das Erbe der Raben“. Die kürzeste ist mit gut drei Kilometern nur in einer Stunde zu schaffen.

Kindgerechte Rundwege Die Wege zu Entdeckungen und Erfolgserlebnissen sind nicht weit. Sie führen zu Aussichtspunk-



Foto: DJD/Stadt Oberharz am Brocken/Jan Reichel

ten mit Brockenblick, tiefen Schluchten, versteckten Bergdörfern oder tosenden Gebirgsbächen. Schon drei der Rundtouren mit der Brockenbande reichen aus, um mit dem richtigen Gespür das Lösungswort zu finden. Wer das Rätsel löst, erhält eine Urkunde und eine Überraschung in einer der Tourist-Informationen in Elbingerode, Elend, Hasselfelde oder den Rübeländer Tropfsteinhöhlen. Dort gibt es auch ein kostenloses Rätselheft zum Brockenbanden-Abenteuer „Das Erbe der Raben“. Unter www.oberharzinfo.de sind die Brockenbande, die Rätsel-App und viele Tipps für Familien zu finden. Die Ferienregion Oberharz am Brocken liegt gut erreichbar im Westen von Sachsen-Anhalt, aber

abseits der touristischen Hauptorte. Hier gibt es viele ruhige Ferienwohnungen und -häuser, familienfreundliche Wanderungen und Ausflugsziele.

Stauseen und Bergbäche

Zu jeder Jahreszeit lässt sich im Oberharz die Wanderlust wecken, wenn Naturerlebnisse auf steilen Klippen oder in Höhlen, Entdeckungen in alten Burgruinen oder Bergwerkes Trautenstein mit seiner uralten Fachwerkkirche und dem mystischen Druidenstein: Was passierte hier im Jahre 1607? Fiel die Kirchenglocke aus dem Turm? Vernichtete ein verheerendes Feuer einen Großteil der Häuser? Oder kam der deutsche Kaiser zu Besuch? Der richtigen Antwort kommen die Kinder vor Ort mit Hilfe der App auf die Spur. Dieser Rundweg um Trautenstein ist mit fünf Kilometern schon die längste von vier Entdeckungstouren mit der Brockenbande unter dem Motto „Das Erbe der Raben“. Die kürzeste ist mit gut drei Kilometern nur in einer Stunde zu schaffen.

det sich eine Stempelstelle und der Blick reicht übers Wasser hinweg bis zum Wurmberg und zum Brocken. Dagegen führt die familienfreundliche Wanderung durchs wildromantische Elendstal am plätschernden Bachlauf der Kalten Bode von Schierke nach Elend. Die Kinder können am Wegesrand nach Tierspuren und Tannenzapfen suchen, auf Baumstämmen balancieren, Staudämme bauen oder kleine Flöße zu Wasser lassen.

Foto: DJD/Jan Reichel



Frauensporttag

Weitere Infos und Anmeldung:

www.ksb-diepholz.de/frauensporttag/

Barrien. In Zusammenarbeit mit dem LandesSport-Bund Niedersachsen und den umliegenden Vereinen der Stadt Syke laden wir am Samstag, den 29. März 2025 zum Frauensporttag nach Barrien ein. Vorgestellt werden unterschiedliche Sport- und Bewegungsangebote von entspannend bis dynamisch, für alle Frauen ab 16 Jahren und für alle Frauen mit und ohne Migrationshintergrund. Alle Angebote laden zum Ausprobieren und Kennenlernen ein, egal ob als Neueinsteigerin, Sportmuffel oder bereits Aktive. Es kann wieder aus verschiedenen tollen Angeboten, Indoor und Outdoor, u.a. Drums Alive, Wassergymnastik, Yoga, Tennis & Padel, Zumba und Jumping Fitness, gewählt werden. Es gibt entspannende und dynamische Kurse für Fortgeschrittene und Einsteiger, für Alt und Jung – es ist also für jeden was dabei!

Eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht notwendig. Wir bieten vier Praxis-Phasen (09:00-15:30 Uhr) mit Indoor-, Outdoor- und Wasser-Angeboten an. In jeder Phase kann ein Wunschkurs gewählt werden. Alle Inte-

ressierten können unabhängig vom sportlichen Leistungsvermögen und Mobilität das passende Sportangebot finden. Daher gibt es Kurse mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen.

Die Teilnahmegebühr

für die Veranstaltung beträgt 15,00€. Hierin sind Sportangebote, ein Mittagssnack, Kaffee und Kuchen sowie Getränke enthalten. Die Teilnahme an der Veranstaltung wird für die Verlängerung der ÜL-C-Breitensportlizenz

mit 5 LE anerkannt. (Bitte bedenkt, dass es sich hierbei um keine Fortbildung handelt, sondern nur einen Sporttag zum Ausprobieren und Kennenlernen der einzelnen Sportarten.)

**FRAUENS
SPORT
TAG**

Sei dabei!
Der sportliche
Erlebnistag für
alle Frauen ab
16 Jahren

**Samstag, 29. März | 09:00-15:30 Uhr
in Syke** In den Räumlichkeiten des TSV Barrien

Ein Tag voller sportlicher & entspannender Angebote zum Ausprobieren, Kennenlernen & Mitmachen – egal ob Neueinsteigerin oder bereits sportliche Aktive.

Die Teilnehmerinnen können zwischen diversen Sport- und Bewegungsangeboten. Indoor, Outdoor und im Wasser, der umliegenden Sportvereine wählen. Die Teilnahmegebühr (inkl. Mittagssnack, Kaffee, Kuchen und Getränken) beträgt 15,00€ pro Person. Eine Vereinsmitgliedschaft ist keine Voraussetzung.

Anmeldung & Kontakt:
KSB Diepholz e.V.
Vera Tebelmann
info@ksb-diepholz.de
04247-971303

Anmeldung via QR-Code, online unter www.ksb-diepholz.de oder via Flyer (beim Rathaus Syke & umliegenden Vereinen) bis zum 24. März 2025!

Sponsoren: KreisSportbund Diepholz e.V., LandesSport-Bund Niedersachsen e.V., SYKE, AOK, TSV BARRIEN, TUS, VILSA, avacon, familia, MG, etc.

Von der Zuckerrübe zum Kristallzucker oder Werksführung am Hochofen

Die Freizeitregion Braunschweiger Land bietet kontrastreiche Erlebnisse

(DJD). Von Gifhorn in der Südheide bis in das nördliche Harzvorland erstreckt sich die Freizeitregion Braunschweiger Land. Für Kurzurlauber, Familien und Aktivreisende gibt es viel zu erleben.

Stahlgießern über die Schulter schauen

Unvergessliche Einblicke hinter die Kulissen versprechen Werksführungen, die bei vollem Betrieb stattfinden: Im Hüttenwerk Salzgitter können alle ab 16 Jahren den Stahlgießern bei der Arbeit am Hochofen zuschauen. Eine Werktour bei Volkswagen in Wolfsburg zeigt die Schritte der Fahrzeugproduktion, hier können Kinder ab zehn Jahren dabei sein. Bei Nordzucker in Schladen kann man den Weg von der Zuckerrübe zum Kristallzucker verfolgen. Und in Braunschweig zeigen Forschende einige der genauesten Atomuhren der Welt.

Auf zwei Rädern durch die Region

Für alle Aktivurlauber, die länger bleiben oder gerne wiederkommen, empfiehlt sich die neue „Rundtour

Braunschweiger Land“: Der Fernradweg verbindet in acht Etappen die facettenreiche Natur zwischen dem Höhenzug Elm-Lappwald, Harz und Heide. An der Strecke laden historische Fachwerkstädte wie Helmstedt, Hornburg oder Goslar zum Bummeln ein, weitere beschilderte Wege und Themenrouten schließen sich an – auch für Wanderer.

Von der Steinzeit bis zur Industriekultur

Es war eine Sensation, als im ehemaligen Tagebau Schöningen die ältesten vollständig erhaltenen Jagdwaffen der Welt ausgegraben wurden: Die Schöninger Speere

werden nun im futuristisch anmutenden Forschungsmuseum Schöningen gezeigt und im gläsernen Labor anschaulich erklärt. Die Kulturregion Braunschweiger Land hält Dutzende Museen und Sehenswürdigkeiten bereit: Dazu gehören die Kaiserpfalz Werla mit dem größ-

ten archäologischen Park Norddeutschlands, der Kaiserdom in Königslutter als bedeutendes Denkmal der Romanik, aber auch der Industriepark Ilseder Hütte mit dem markanten Kugelwasserturm, einer der größten Zeugen der Industriekultur in Niedersachsen.



POLARLICHT
Kälte | Klima | Lüftung

JETZT BEWERBEN!
**DEIN COOLER START
IN DIE ZUKUNFT!**

Wir bilden aus zur/zum:
► **Mechatroniker/in für
Kälte- und Klimaanlagentechnik**

Polarlicht GmbH | 27211 Bassum
T 04241 69070 | www.polarlicht-gmbh.de

Stadt Bassum stellt das neue Gästeführungsprogramm 2025 vor



Bassum. Das Bassumer Gästeführungsprogramm hat für dieses Jahr wieder ein vielfältiges Programm für Bassum und seine Ortschaften zusammengestellt. Lassen Sie sich mitnehmen zu spannenden, inspirierenden und geselligen Entdeckungstouren zu Fuß und mit dem Fahrrad.

Den Programmflyer können Sie auf bassum.de herunterladen. Er liegt aber auch im Bürgerservice und an verschiedenen öffentlichen Stellen aus. Gerne schicken wir Ihnen das Programm auch per Post zu.

Entdecken Sie mit uns z.B.:

- historische Gebäude
- interessante Geschichte
- alte Sagen

- unberührte Natur
- verträumte Dörfer
- archäologisches,
- Kunst uvm.

Das besondere Geschenk - Gutschein für eine Führung: Vielleicht suchen Sie auch noch ein Geschenk oder eine Unternehmung für das nächste Betriebs- oder Familienfest. Bei Interesse melden Sie sich gerne bei der Stadt Bassum oder bei der Leiterin des Gästeführungs-teams, Ingrid Skripalle.

Gerne stellt das Team auch Führungen nach Ihren Wünschen zusammen. Informationen unter:
Telefon: 04241-6088482
E-Mail: ingrid.skripalle@gmail.com

www.bassum.de

- Mittwoch, 26. März 2025
- **Betriebsbesichtigung
Eisenwerk Bassum**

Das Eisenwerk Bassum (EWB) entwickelt und produziert an drei verschiedenen Standorten sichere und qualitativ hochwertige Lager- und Transportbehälter für leicht- und mittel-radioaktive Stoffe sowie zugehöriges Stahl- und Anlagenbauequipment.

Als Fachbetrieb für die Blechverarbeitung ist das Eisenwerk ebenso spezialisiert auf das Lasern, Abkanten und Schweißen von Blechen. Hierbei wird genau nach Kundenwunsch gearbeitet. Verlässlich und professionell trägt der Betrieb schon seit Jahren in der Zusammenarbeit mit der Industrie und der öffentlichen Hand langfristig und konsequent zur sicheren Entsorgung und Lagerung von radioaktiven Abfällen und Reststoffen bei. Dieses und viele andere interessante Dinge werden uns Mitarbeiter der Firma im Rahmen einer Betriebsbesichtigung erläutern.

Anmeldung:	bis Fr., 21.03.25 bei der Stadt Bassum, Tel. 04241 84-0
Kosten:	4 € pro Person
Treffpunkt:	15.00 Uhr, Hinterm Bahnhof 1, (Halle 8, Anmeldung)
Infos bei:	Gästeführerin Christa Skubowius, Tel. 04241 1740

- Sonntag, 30. März 2025
- **Ein Rundgang mit dem Stadtknecht**

Im mittelalterlichen Gewand wird der Gästeführer Harald Bode die Teilnehmerinnen und Teilnehmer entlang historischer Sehenswürdigkeiten auf eine Zeitreise durch Bassum führen. Die Historie der Freudenburg und des Stiftshügels sind Schwerpunkte der Führung. In unterhaltsamer Art und Weise wird der „Stadtknecht“ humorvolle und ernstzunehmende Einblicke in die bewegte Vergangenheit und heutige Nutzung einzelner historischer Örtlichkeiten geben. Der Rundgang über 3,5 km dauert ca. 2 Stunden.



Ein Fest der Liebe

Tipps zur Hochzeit: Den schönsten Tag im Leben mit Fotoideen verschönern

(DJD). Die Liebe zueinander sichtbar machen und mit allen Verwandten sowie guten Freunden zelebrieren: Die Hochzeitsfeier soll als schönster Tag des Lebens in Erinnerung bleiben. Damit dies gelingt, kommt es auf eine sorgfältige Planung an. Von der Wahl der Location über das Motto des Festes bis hin zu Einladungen und mehr ist vieles zu bedenken. Liebevoll entworfene Einladungskarten, harmonische Tischdekorationen und kleine Foto-Kunstwerke machen bereits die Vorbereitungen zu einem Vergnügen.

Eindruck machen mit der Einladung

Von der „Save the Date“-Karte über die Einladung bis hin zur Danksagung sorgt eine schöne Papeterie für den roten Faden und unterstreicht das Thema der Hochzeit. Kreativ gestaltete Tisch- und Menükarten, natürlich im selben Design, verschönern die Tischdekoration. Auch ein passendes Willkommensschild, Fotoetiketten oder ein individuell gestaltetes Gästebuch sind Extras für die

Hochzeitpapeterie, die sich etwa unter www.cewe.de unkompliziert gestalten lassen. Wenn erst einmal feststeht, welcher Herzensmensch Trauzeugin oder Trauzeuge werden soll, überlegen Braut und Bräutigam: Wie kann ich die Person fragen und vielleicht mit einem persönlichen Geschenk überraschen? Eine originelle Idee ist eine selbst gestaltete Flasche, gefüllt mit dem Lieblingsgetränk oder einem selbst zubereiteten Holunderblütensirup.

Zu etwas ganz Besonderem wird sie durch ein Foto-Etikett mit einer liebevollen Botschaft: „Für die beste Freundin – und bald die beste Trauzeugin?“



Geldgeschenk mit Überraschungsmoment

Viele Brautpaare wünschen sich eine monetäre Aufmerksamkeit. Eine



hübsche Alternative zum klassischen Umschlag ist etwa das neue Foto-Geldgeschenk von Cewe: Die Scheine werden in ein selbst gestaltetes Poster im Rahmen integriert, kombiniert mit einer besonderen Erinnerung. Das Set enthält neben einem eleganten schwarzen Holzrahmen einen gefalteten Posterbogen, der sich individuell gestalten lässt. Auch ein Puzzle, versehen mit einem Foto der Liebenden, sorgt für viel Auf-

merksamkeit. Mit schönen Designs entsteht so beispielsweise ein Gutscheinpuzzle, etwa für ein gemeinsames Wochenende zu zweit.

Lebenslange

Freude verschenken

An den Hochzeitstag voller Lachen, Glück und Liebe im Kreise von Freunden und Familie denkt man immer wieder gern zurück. Mit den schönsten und bewegendsten Aufnahmen sorgt ein Fotobuch dafür, dass dieses Fest unvergessen bleibt. Tipp: Eine einklappbare Panoramaseite bietet besonders viel Platz für unvergessliche Erinnerungen. Sie ist beidseitig bedruckbar und lässt sich beliebig platzieren. Raum für weitere Andenken wie die Einladungskarte bietet eine Erinnerungstasche auf der hinteren Innenseite des Einbands.

Der Werbeprofi aus Ihrer Region!

Der Werbeprofi aus Ihrer Region!

SOMMER
WerbeManagement & Event - Bassum

www.sommer-werbung.de | Tel. 04241 - 97 00 227

Plakatwerbung • Flyerverteilung • Promotion
Bauzaunwerbung • Verlag „DAS Magazin“
Grafik • Druck • Eventservice von A - Z

Ihr Fahrrad-Spezialist in Bassum

Reparatur • Beratung • Verkauf

Weitere Infos
& Öffnungszeiten
Scan me:



Inh. Maren Brand



Harpstedter Straße 1b • 27211 Bassum

Unsere Hanteln

25 Übungen aus dem AlltagsTrainingsProgramm (ATP)

Bewegung aktiv
Mehrfachkontrolliert zur alltäglichen Bewegung, Gleichgewicht und Koordination.

Enthält 25 Übungen

Bewegungspraktik kostenlos erhältlich in teilnehmender Hausarztpraxen und Apotheken

ATP-Kursangebote unter www.lebter-werden-in-balance.de

BZgA
PKV

ANDRE CLASSIC

BOHNER

MONSTERS OF COVER ROCK

Karten VVK:



WEISSGLUT
A TRIBUTE TO RAMMSTEIN



27.09.'25 BASSUM

Alte Sporthalle, Am Schützenplatz • 27211 Bassum | Einlass ab 16:00 Uhr

**Tickets: „Papier und Tinte“ in Bassum,
bei Eventim oder unter 04241-9700227**

JETZT KARTEN SICHERN!