ISSN 2197-5450

November | Dezember 2016

SCHWACHHAUSEN

Das Magazin fü emens lebendige Mitte

echt SCHWACHHAUSEN MAGAZIN lebendig

BEI OLYMPIA DABEI

Bremer Gymnastinnen waren in Rio am Start

GENUSS AUS DEM ORIENT

Evrim Arslan ist Köchin mit Herz & Seele

ANITA CREMER

Die neue Direktorin des Courtyard by Marriott

perfect-smile-for-you.de

Kiefergelenks-beschwerden?

Institut für Zahnästhetik
Dentaldiagnostik
Exzellente Zahnkorrekturen
für mehr Lebensfreude & Wohlbefinden

Perfect smile for you
Institut für Zahnästhetik
Zahntechnisches und funktionsdiagnostisches Informationszentrum
Rufen Sie Zahntechnikermeister Hubert Pogrzeba direkt an
und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin
Tel: (0421) 430 58 223
Crüsemannallee 69 | 28213 Bremen

Herzlich willkommen!

Anneli-Sofia Räcker und Susanne im Sande
KETAAKETI – Gesellschaft zur Unterstützung der Grund-Schul-Bildung bedürftiger Kinder in Nepal und deren Eltern e.V.

Liebe Leserinnen und Leser,

tobende Schulkinder und anfangs noch etwas scheu lächelnde Frauen, die mithilfe unserer Mikrofinanzierung vor sechs Monaten eine Existenz gründen konnten, empfangen unseren schlammverkrusteten Jeep am Eingang eines der Erdbebendörfer im Himalaya-Gebiet. Sie berichten stolz über ihre Erfolge in der Ziegenzucht und Schneiderei und den Schulbesuch ihrer Kinder. Auf unserer diesjährigen Projektreise in Nepal sehen wir nach wie vor viel Zerstörung durch die Erdbeben im Jahr 2015, aber auch Hoffnung gebenden Wiederaufbau, der langsam startet.

Wir sind KETAAKETI – Gesellschaft zur Unterstützung der Grund-Schul-Bildung bedürftiger Kinder in Nepal und deren Eltern e. V. Seit 2007 unterstützen wir in Kooperation mit unseren nepalesischen Partnern SPOWC ca. 10.000 ärmste Kinder in 32 Schulprojekten und über 300 Schülerfamilien durch Mikrofinanzierung zur Existenzgründung. Kleinste Beträge (1 Euro pro Schulkind, pro Monat, 100 Euro für eine Existenzgründung) können in Nepal viel bewirken. Wir finanzieren nicht komplett Kinder, Schulen und Eltern, sondern unterstützen die Nepali in ihrem eigenen Einsatz. Motivation und gelebte Eigenleistung sind dadurch riesig! Unser neues Modell der Entwicklungszusammenarbeit arbeitet nach den Prinzipien: Selbstverständlichkeit des Teilens, Partnerschaft auf Augenhöhe und Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung. 2008 erhielt KETAAKETI hierfür eine UNESCO-Auszeichnung für Nachhaltigkeit.

100% der Spenden gehen nach Nepal durch ein spezielles Arbeitsteilungs- und Finanzierungsmodell. In Schwachhausen trifft sich regelmäßig die Regionalgruppe Bremen zur „Netzwerkarbeit und Ideenbörse“. Machen Sie mit, wir brauchen Sie! Jede Ihrer Stunden ist uns wertvoll! Weitere Informationen erhalten Sie unter www.ketaaketi.de / info@ketaaketi.de.

Wenn Sie mehr über unsere aktuelle Projektreise erfahren wollen, freuen wir uns auf Sie in unseren Bildvorträgen am 2. Dezember um 20 Uhr im Haus der Wissenschaft und am 13. Januar um 20 Uhr in der Villa Ichon.

Herzliche Grüße

A.-S. Räcker

S. im Sande

Ihre
Anneli-Sofia Räcker
(Initiatorin und 1. Vorsitzende) und
Susanne im Sande (stellv. Vorsitzende
und Leitung Regionalgruppe Bremen)

PERSÖNLICHKEITEN

Anita Cremer ist die neue Direktorin des Courtyard by Marriott

IN RIO AM START

Zwei Bremer Gymnastinnen haben es geschafft und waren bei den Olympischen Spielen dabei

ANNA METZ

Eine Astronautin für und aus Bremen. Die 30-jährige Systemingenieurin hat sich bei dem Projekt „Die Astronautin“ beworben, welches im Jahr 2020 die erste deutsche Frau auf die Raumstation ISS entsendet.

FRISCH GEMISCHTES

06 Aktuell, informativ, erlebnisreich: das bunte Leben im Stadtteil

EINE ASTRONAUTIN FÜR BREMEN

30 Anna Metz möchte sich ihren Kindheitstraum erfüllen und mit dem Projekt „Die Astronautin“ als erste deutsche Frau zur Raumstation ISS

BEI OLYMPIA DABEI

38 Die Bremerinnen Natalie Hermann und Julia Stavickaja konnten „olympische Luft“ bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro einatmen

PERSÖNLICHKEITEN AUS SCHWACHHAUSEN

46 Anita Cremer ist die neue Direktorin des Courtyard by Marriott. Ständiges Weiterentwickeln und nach Verbesserung streben gehört zu ihren Grundsätzen.

DIE FREIWILLIGEN-AGENTUR BREMEN

52 Von Doppeldenkern und anderen Freiwilligen

MEZE BY EVRIM

56 Ein Stückchen Orient in Schwachhausen. In ihrem Nachbarschaftsrestaurant zaubert Evrim Arslan mit ihrem Team montags bis freitags kleine kreative Köstlichkeiten.

THEATER BREMEN

62 Il barbiere di Sivigla
Komische Oper in zwei Akten
von Gioacchino Rossini

EVRIM ARSLAN

Unter dem Namen „Meze by Evrim“ verwöhnt sie seit letztem Jahr die Schwachhauser Nachbarschaft mit ihren kreativen Köstlichkeiten

56

MYTHOS HAWAII

Bremer Triathlet war beim 40. Ironman auf Hawaii dabei und erzählt seine ganz persönlichen Erlebnisse

66

KUNSTHALLE BREMEN

63 - Weihnachts-Shopping und Kunst Kinder ins Museum, Eltern in die City

AOK KINDERTAG

64 Spiel und Spaß für die Kleinsten bei Bremen 1860 am 4. Dezember

IRONMAN HAWAII

66 Der Triathlet Bernd Rennies mit einem Erlebnisbericht vom „40. Ironman“ auf Hawaii

NEWS VON BREMEN 1860

69 Immer in Bewegung

UNTERWEGS IM STADTTEIL

72 Menschen in Schwachhausen

IMPRESSUM

74 Wer, was und wann

Wegen Umbau & Sortimentswechsel

Designerklassiker und mehr für das Badezimmer
Bad- und Wohnmöbel stark reduziert!!!

Wir freuen uns auf Sie ...

osmers in horn
BÄDER · WÄRME · WOHNEN

Horner Heerstr. 2 · 28359 Bremen
Tel.: (0421) 23 47 47 · www.osmers-horn.de
Di.-Fr. 13 bis 18 Uhr · Sa. 10 bis 14 Uhr
Montags Ruhetag

Kundenparkplätze direkt am Haus

Candlelight-Shopping in der Wachmannstraße

Zu einem abendlichen Einkaufsbummel bei Fackelschein und Kerzenlicht lädt die Wachmannstraße am Donnerstag, den 17. November von 18 bis 22 Uhr ein. Beim Candlelight-Shopping können die Besucher in stimmungsvoller Atmosphäre einkaufen, bummeln und ein tolles Programm erleben.

Neben vielen Aktionen in den Fachgeschäften wird der Wachmannstraßenverein die Straße mit Fackeln illuminieren. Auf dem Benqueplatz wird es ab 19 Uhr Livemusik geben. Die Wachmannstraße wird Lieder zum Mitsingen präsentieren. Als musikalischen Höhepunkt werden die Beathovens mit Rockmusik und Oldies für tolle Stimmung bis in den späten Abend sorgen.

Für das leibliche Wohl wird auch wieder bestens gesorgt sein. Viele kulinarische Angebote an verschiedenen Orten in der Straße sowie im großen Zelt auf dem Benqueplatz werden die Gaumen der zahlreichen Besucher erfreuen. Bei articolo wird es leckere Wachmannstraßenwürstchen geben, deren Verkaufserlös dem Wachmannstraßenverein zugutekommt. So kann man gut gestärkt in den vielen individuellen Geschäften nach schönen Dingen Ausschau halten, mit Anwohnern oder anderen Besuchern bei Glühwein, Bier und Wein ins Gespräch kommen und einen schönen Abend verbringen.

»»» **diewachmannstrasse.de**

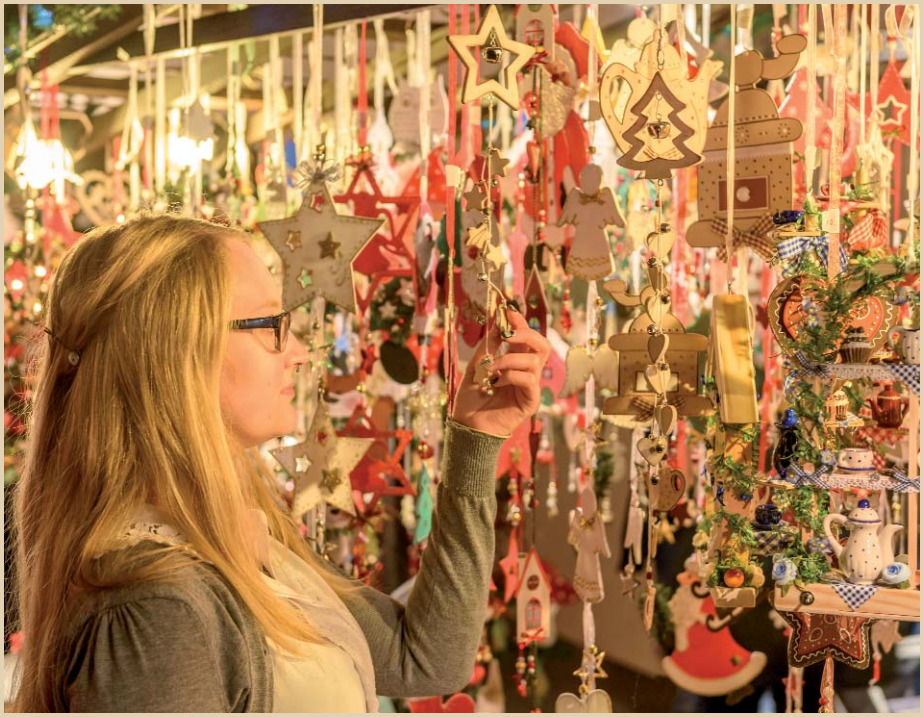
Weihnachtskonzert des Ökumenischen Gymnasiums

Am 7. Dezember um 20 Uhr in der St. Ansgarii Kirche Bremen

Über 140 Schüler aus den Klassenstufen sieben bis zwölf des Ökumenischen Gymnasiums in Oberneuland haben sich wieder einmal intensiv vorbereitet, um am 7. Dezember um 20 Uhr in St. Ansgarii in der Schwachhauser Heerstraße 40 ein stimmungsvolles Weihnachtskonzert zu geben. Unter der Leitung von Gabriela Stefes und Barbara Dreier steht in diesem Jahr die „Missa in aeternum" – eine gemischte Messe bestehend aus den Messesätzen der vergangenen Weihnachtskonzerte im Zentrum. Hinzu kommen weihnachtliche und romantische Chorsätze, das Doppelkonzert in g-Moll für zwei Celli und Streicher von Antonio Vivaldi und die Titelmelodie aus dem Film „3 Nüsse für Aschenbrödel". Der Eintritt zu dem Konzert ist frei, die Spenden gehen an Not leidende Kinder in Bremen und umzu.

»»» **oegym.de**

Über 140 Kinder und Jugendliche sind in den Chören und dem Orchester des Benefizkonzertes vertreten (Foto: Klaus-Peter Zapf)



Auf der „Christmas & more“ bleiben keine Weihnachtswünsche offen (Fotos: Oliver Saul)

Gut vorbereitet für das Fest der Feste

Weihnachten, Whisky & tolle Torten

In den Supermärkten sind sie schon zu haben – Schoko-Weihnachtsmänner und Marzipankartoffeln … wer die nahe Vorweihnachtszeit ohne Geschenkejagd genießen möchte, kommt am Wochenende vor dem 1. Advent in die Messe Bremen. Von Freitag bis Sonntag, 18. bis 20. November, bieten die rund 150 Aussteller der Christmas & more in Halle 6 und 7 alles fürs Weihnachtsfest.

Verlosung! Gewinnen Sie 5 x 2 Karten für die „Christmas & More“. Einfach eine E-Mail bis zum 15. November an gewinnen@schwachhausen-magazin.de Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Was wäre Weihnachten ohne Plätzchen? Für alle, die ihre Lieben mit einem winterlichen Tortentraum oder kunstvoll verzierten Keksen überraschen wollen, findet erstmals im Rahmen der Christmas & more die KUCHENLIEBE in Halle 6 statt. Rund 25 Aussteller versorgen Backfeen mit Ideen und Produkten zum Modellieren, Dekorieren und Genießen. Interessierte schauen Profis über die Schulter und üben sich in vorab buchbaren Workshops etwa im Verzieren von Cup Cakes. Ambitionierte Hobbybäcker treten beim Tortenwettbewerb an. Anmeldungen unter http://kuchenliebe-bremen.de/Wettbewerb sind noch möglich.

Die Christmas & more will auch Fans von Single Malt oder Blend, Scotch, Irish Whiskey und Bourbon glücklich machen. Die bernsteinfarbenen Genüsse sind beim BOTTLE MARKET in Halle 7 zu entdecken. Zudem präsentieren die rund 50 Aussteller Accessoires, Reiseideen und Leckereien sowie gute Zigarren. Es gibt Vorträge, Tanz, Musik und bereits buchbare Tastings. Die Christmas & more sowie die KUCHENLIEBE sind am Freitag von 14 bis 20 Uhr geöffnet, am Sonnabend und Sonntag von 11 bis 18 Uhr. Der BOTTLE MARKET öffnet am Freitag und Samstag jeweils zwei Stunden länger. Der Eintritt kostet 9 Euro, ermäßigt 7,50 Euro. Das Ticket gilt für alle drei Messen.

»»» **christmas-more.de**

Christvesper um 1670 in der St. Ansgarii Kirche

In einer Zusammenstellung groß besetzter, teils mehrchöriger Werke stimmt das Vokalensemble capella ansgarii auf das bevorstehende Weihnachtsfest ein. Die gut 40-minütige Weihnachtshistorie von Heinrich Schütz (SWV 435) steht dabei im Zentrum dieses Konzertes am Sonntag, den 4. Dezember um 17 Uhr in der St. Ansgarii Kirche. Sie wird gerahmt von Psalm- und Choralbearbeitungen, sowie einer Magnificatsvertonung von Michael Praetorius.

Ausführende: Anne Richter und Karin Gyllenhammar, Sopran | Nina Böhlke und Till Schumann, Alt | Benjamin Kirchner und Enrico Busia, Tenor | Julian Redlin, Bass Amy Shen und Siv Thomassen, Violine | Julia Fritz und Barbara Heindlmeier, Zink/Blockflöte | Jenny Westman und Anja Engelberg, Viola da Gamba | Christian Heim, Violone | Detlef Reimers, Andreas Neuhaus und Tural Ismayilov, Posaune | Alexander Kolomiets, Dulzian | Simon Linné, Chitarrone | Johannes Rake, Cembalo | Johannes Liedbergius, Orgel und der Leitung von Kai Niko Henke.

Die Karten zu 20 Euro (ermäßigt 12 Euro) gibt es an allen NWT-Verkaufsstellen sowie telefonisch unter (0421) 36 36 36 oder (0441) 99 88 77 66 und unter www.nordwest-ticket.de. Restkarten sind an der Abendkasse ab 16.15 Uhr erhältlich.

»»» **ansgarii.de**

Wissen & Spaß unterm Weihnachtsbaum

Kann man Abenteuer, Wissen und Spaß zu Weihnachten verschenken? Die Antwort lautet: ja! Mit Gutscheinen für das Universum® Bremen beschert man den Lieben eine aufregende Reise durch die Themen Technik, Mensch und Natur. Am 10. Dezember startet zudem eine spannende Sonderausstellung, die anhand ungewöhnlicher Porträts die Vielfältigkeit unserer Gesellschaft verdeutlicht: Ein Rollstuhlfahrer, der trotz Einschränkungen seinem Traumberuf des Handwerkers nachgeht oder ein kleinwüchsiger Schauspieler, für den die Bühne die Welt bedeutet. Sie alle und noch viele mehr erzählen in der Sonderausstellung „Lieblingsräume – so vielfältig wie wir“ ihre Geschichten.

»»» **universum-bremen.de**

Käsegenuss pur

im Findorffer Käsekontor

Wer in Bremen den besonderen Genuss und ausführliche kompetente Beratung sucht, wird seit Anfang Juni in der Hemmstraße 180 im benachbarten Stadtteil Findorff fündig. Dort hat Katrin Grosch ihr Findorffer Käsekontor mit großem Erfolg eröffnet. „Als von der Käseakademie zertifizierte Fromelière und Mitglied im Verband für handwerkliche Milchverarbeitung liegt es mir besonders am Herzen, das Wissen um Käse und die besonderen Geschmackserlebnisse, die Käse in all seinen Variationen bereiten kann, zu vermitteln."

Käse-Expertin Katrin Grosch

Im Findorffer Käsekontor hält die Fachfrau eine Auswahl von bis zu 200 handwerklich und traditionell hergestellten Käsesorten bereit. Ein Großteil ihrer Produkte stammt dabei aus zertifizierten Biobetrieben, ist ursprungsgeschützt und wird in traditionellen Hof- und Dorfkäsereien, Klöstern und Alpbetrieben in der Region, Deutschland und Europa hergestellt. Spezialisiert auf Rohmilchkäse, der das volle Aromenspektrum und den wahren Geschmack bietet, möchte Katrin Grosch ihre Kunden einladen, mit allen Sinnen zu schmecken, zu riechen, zu fühlen und den vielfältigen Facetten der Käse nachzuspüren.

Das Findorffer Käsekontor bietet Käse aus der Milch von Ziege, Schaf, Büffeln und natürlich Kuh. Das Sortiment wird durch hausgemachte Frischkäsezubereitungen und herzhaftes Gebäck abgerundet. Die Fromelière führt und empfiehlt außerdem begleitende europäische Weine und Portweine, zum Käse passende Senfe, Fruchtsaucen, Knabbereien und natürlich französische Baguettes.

„Selbstverständlich bereite ich außerdem Präsentkörbe, Käseplatten und Käsetorten für Ihre Firmen- und Familienfeiern vor. Außerdem finden Sie im Findorffer Käsekontor auch alles, was Sie für das Zubereiten und die ansprechende Präsentation von kalten und warmen Käsespeisen brauchen: Fonduetöpfe und Raclettegeräte, Holzbretter und Käsemesser, Servietten und Kerzen."

Das Findorffer Käsekontor hat montags und dienstags sowie donnerstags und freitags von 9 bis 18.30 Uhr, mittwochs von 14 bis 18.30 Uhr und samstags von 7.30 bis 14 Uhr geöffnet. Es ist unter (0421) 69 50 38 78 sowie per E-Mail unter info@findorffer-kaesekontor.de zu erreichen.

»»» **findorffer-käsekontor.de**

Bollwinkel GmbH
FAHRZEUG-REPARATUR-ZENTRUM

ALLES AUS EINER HAND

Vom Kleinwagen bis zum Wohnmobil

- Unfall-Reparatur
- Lackierung
- Inspektion nach Herstellervorgaben
- Fahrzeugpflege
- Glasreparatur

Kleiner Ort 13
28357 Bremen
Horn-Lehe
0421-696778-0

Karosserie Fachbetrieb · Autolackier Fachbetrieb · Caravan Fachbetrieb · BOSCH Service

www.bollwinkel.de

Stimmungsvolle Klänge in der St.-Ansgarii-Kirche

Adventskonzert des Bremer Polizeichores

Wie in der Vergangenheit, so richtet der Polizeichor Bremen auch in diesem Jahr wieder ein stimmungsvolles Adventskonzert aus. Am 27. November beginnt um 15.30 Uhr in der Kirche der St.-Ansgarii-Gemeinde in der Schwachhauser Heerstraße 40 der festliche Reigen. Neben dem gastgebenden Chor sind wie in jedem Jahr die Damen vom Frauenchor beim Polizeichor Bremen dabei. Der Kartenvorverkauf beginnt Anfang November. Karten gibt es bei allen Sängern der beteiligten Chöre sowie beim Vorsitzenden des Polizeichores, Walter Krause, unter der Rufnummer (0421) 47 24 97.

DRK-Weihnachtsmarkt

Der Weihnachtsmarkt des DRK-Landesverbandes Bremen hat eine lange Tradition. In diesem Jahr findet er zum 37. Mal statt. Markttage sind in diesem Jahr – und das ist neu – Freitag, 18. November, und Sonnabend, 19. November. Die rund 90 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des DRK-Landesverbandes laden alle Bremerinnen und Bremer herzlich ein, am Freitag zwischen 11 und 19 Uhr und am Sonnabend von 10 bis 18 Uhr in der Unteren Rathaushalle zu stöbern, zu kaufen und zu naschen.

„Jeder Euro zählt, ob man sich dafür ein Kleidungsstück, ein spannendes Buch oder eine selbst gemachte Marmelade kauft, oder ihn auch für eines unserer 5.000 Tombolalose ausgibt", hofft Sabine Victor auf einen regen Besuch der Unteren Rathaushalle. Dort erwartet die Weihnachtsmarktbummler nicht nur die Erbsensuppe des DRK-Kreisverbandes, sondern vor allem eine weihnachtlich geschmückte Untere Rathaushalle mit zahllosen Angeboten. Die Sachspenden der Bremer Bürger sowie Kuriositäten, schöne Dinge sowie Selbstgebasteltes und Selbstgebackenes werden traditionell an elf thematisch unterschiedlichen Marktständen verkauft. Als Angebot Nummer 12 zählt die Tombola, die mit einem Lospreis von einem Euro die Chance auf attraktive Gewinne eröffnet. Rund 50 Bremer Unternehmen, Gastronomen und Kultureinrichtungen haben dafür tolle Preise gespendet.

Mit dem Erlös aus Basar und Tombola werden die Ehrenamtlichen des DRK-Landesverbandes erneut mehrere ehrenamtliche und soziale Projekte, ausschließlich im Land Bremen, unterstützen. Die zahlreichen Sachspenden von Bremer Privatleuten und Unternehmen bilden dafür den Grundstock. Jetzt kommt es auf die stöber- und kauflustigen Bremerinnen und Bremer an, diese Sachspenden in Geld zu verwandeln, das dann den sozial schwächer gestellten Bremern zugutekommen soll.

»»» drk-lv-bremen.de/aktuelles

MKV-FUNKSYSTEME
Inh. Manfred Kücker
ABUS Security Tech Germany
Funk-Alarmanlagen
Video-Überwachungsanlagen
Haferwende 23, 28357 Bremen
Tel.: 0421 / 35 20 75, www.mkv-funksysteme.de

Alltagsbegleitung und persönliche Betreuung für Senioren zu Hause
Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich
Unsere Leistungen für Sie in Bremen:
• Betreuung zu Hause
• Hilfen im Haushalt
• Entlastung pflegender Angehöriger
• Begleitungsdienste
• Grundpflege
• Demenzbetreuung
0421 430 376-28 rund um die Uhr
bremen@homeinstead.de
Senioren- und Familienbetreuung Hendricks GmbH & Co. KG
Kurfürstenallee 35a · 28211 Bremen
Home Instead Seniorenbetreuung
Zuhause umsorgt
www.homeinstead.de

COURTYARD
Marriott
BREMEN

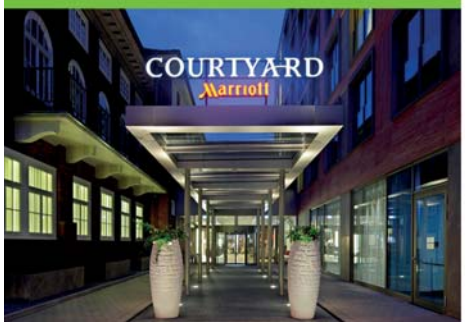
COURTYARD BY MARRIOTT® BREMEN
THEODOR-HEUSS-ALLEE 2
28215 BREMEN
WWW.LLOYDS-BREMEN.DE

SILVESTER CLUB NIGHT
MIT STAR-DJ FRANK KOOPMANN

Wir feiern die Silvesternacht stilvoll und ausgelassen im COURTYARD BY MARRIOTT® BREMEN und begießen das neue Jahr mit großartiger musikalischer Unterhaltung durch Deutschlands besten DJ, Frank Koopmann mit einer stimmungsvollen Mischung aus aktuellen Charts, Discoklassikern sowie Soul & Funk, begleitet von Live Acts, die den Abend zur stimmungsvollsten Party des Jahres machen.

Die wunderschön designte Lobby wird in ein Ensemble von Bars umgewandelt, in deren Herzstück der Puls der Party schlägt. Tanzen bis in die Morgenstunden, partygerechte Barsnacks und prickelnde Drinks erwarten Sie. Ein Mitternachtssnack, ein Toast aufs Neue Jahr und ein 2017 begrüßendes Feuerwerk sind im Preis mit inbegriffen.

JETZT SCHNELL TICKETS SICHERN
VORVERKAUF UNTER: TEL.: 0421.69.640.0 ODER SALES.BREMEN@BAUM-HOTELS.DE



MESSE BREMEN
BREMEN ERLEBEN!

Christmas & more

18.–20. November

Halle 6+7 | MESSE BREMEN

+ KUCHENLIEBE
+ BOTTLE MARKET

1 Ticket = 3 Messen!

Fr. 14-20 Uhr
Sa.+So. 11-18 Uhr

christmas-more.de

THE GRAND FINAL

Silvester in den „Goldenen Sälen" des ATLANTIC Grand Hotel

Ein aufregendes und spannendes Jahr neigt sich langsam dem Ende entgegen. Bereits im fünften Jahr begeisterte das ATLANTIC Grand Hotel mit der beliebten Veranstaltungsreihe THE GRAND TERRACE und präsentiert mit einem außergewöhnlichen Event auch in diesem Jahr einen ganz besonderen Abschluss und Jahreswechsel.

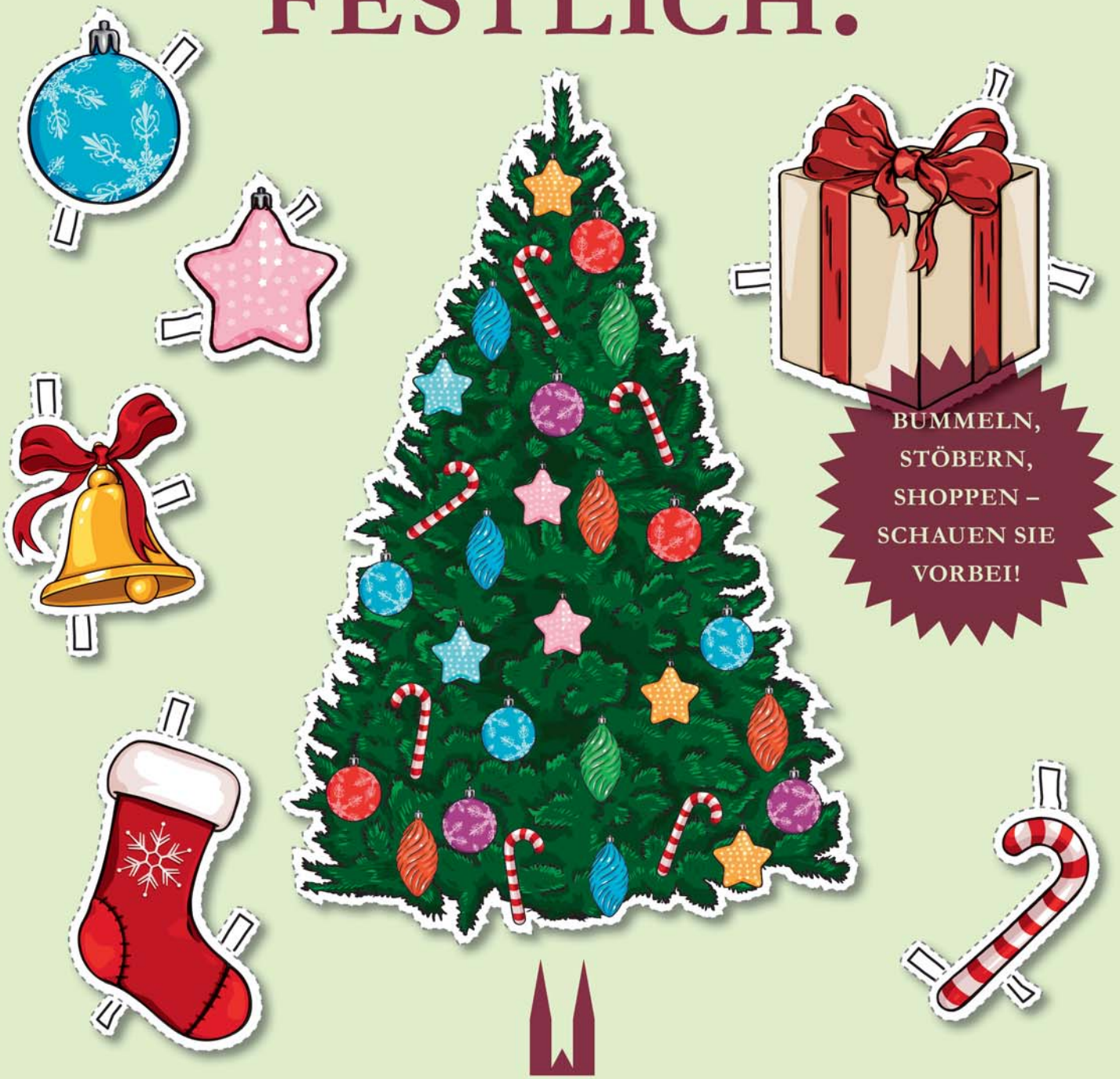
Mit THE GRAND FINAL vereint das ATLANTIC GRAND HOTEL erneut unbeschwerte Leichtigkeit, exklusiven Charme und eine edle Location mit historisch anmutendem Charakter. Eine einzigartige Silvesterparty direkt in der Bremer Innenstadt steht bevor. In den wunderschönen „Goldenen Sälen" in der Böttcherstraße kann zu der Musik von den beliebten Bremer DJs Jan Helmerding und DJ Choco ins neue Jahr getanzt und gefeiert werden. Eine zusätzliche zweite Area wird von keinem Geringeren als unserem Resident Sebastian LPC (Houserocker) hinter den Decks in ein ganz besonderes Flair getaucht. Seine Mischung aus deepen chilligen Grooves und Ibiza Flair schaffen stets ein prickelndes Pendant zur tanzeinladenden Main-Area. Und wer es etwas ruhiger mag, findet überall ein Plätzchen, um sich vom letzten Tanz zu erholen.

Für den Genuss stehen erfrischende Drinks bereit, eine besondere Deko sowie anmutige Lichtinstallationen veredeln dieses außergewöhnliche Event – ein fantastischer Jahreswechsel steht bevor. THE GRAND FINAL - in exklusiver Atmosphäre und besonderer Location feiern und tanzen.

Aufgrund der großen Nachfrage wird um eine rechtzeitige Kartenvorbestellung empfohlen. Der Eintritt kostet 37 Euro pro Person, inkl. 1 Glas Champagner. Einlass ist ab 21 Uhr. Der Kartenvorverkauf findet an allen bekannten Vorverkaufsstellen von CTS Eventim & BTZ sowie im ATLANTIC Grand Hotel statt.

»»»atlantic-hotels.de

BESONDERS FESTLICH.



DOMSHOF PASSAGE

DAS BESONDERE FINDEN

BRASILHAUS

BUTLERS ▪ CONFISERIE DOMSHOF ▪ DEUTSCHE BANK ▪ DIE PLATINSCHMIEDE
GÖRTZ ▪ GRAF COX ▪ HALLHUBER ▪ I•O – CASA DEL CAFFÈ ▪ LACOSTE
M. NIEMEYER CIGARREN ▪ MAI-MAI ▪ PETER HORN TECHNIK UND DESIGN
TEE-HANDELS-KONTOR BREMEN ▪ TEICHERT'S ▪ TENTER'S BACKHAUS
VAN LAACK ▪ WOLFORD ▪ WWW.DOMSHOF-PASSAGE.DE

Adventsprogramm in der Berliner Freiheit

Auch in diesem Jahr bietet das Einkaufszentrum Berliner Freiheit in der Vahr wieder interessante und spannende Aktionen (nicht nur) für Kinder an. Am Donnerstag, 1. Dezember, sowie Donnerstag, 15. Dezember, bietet Korbmachermeister Steffen Kolbe jeweils von 14 Uhr bis 16 Uhr an, mit ihm Körbe zu flechten.

An den Sonnabenden 3., 10. und 17. Dezember, jeweils von 11 Uhr bis 14 Uhr wird auch in diesem Jahr Portrait-Zeichner Ulrich Maas alle Interessierten auf Papier verewigen. Wer dies lieber als Portrait-Foto auf einer Weihnachtskarte tun möchte, kann am Sonnabend, 3. Dezember, von 10 Uhr bis 16 Uhr die Fotobox „Frohes Fest“ nutzen. Valentinos nostalgisches Kasperletheater gastiert von Montag, 5. Dezember, bis Sonnabend, 10. Dezember, jeweils um 15 Uhr, 16 Uhr und 17 Uhr mit Kaspers großen und kleinen Abenteuern. Auch die beliebten Bastel- und Back-Aktionen finden wieder statt: Am Mittwoch, 7. Dezember, von 15 Uhr bis 18 Uhr heißt es „Kinder backen Kekse mit Tenter's Backhaus“ und am Mittwoch, 14. Dezember, werden von 15 Uhr bis 18 Uhr Knusperhäuschen bei und mit der Landbäckerei Tönjes gebastelt. Neu im Programm ist der wandelnde Weihnachtsbaum Engelbert, der am Sonnabend, 17. Dezember von 10 Uhr bis 16 Uhr Groß und Klein mit seiner Handpuppe Engel Tanja entzücken wird. Die ganze Adventszeit über bis einschließlich Freitag, 23. Dezember stimmt zudem der Weihnachtsmarkt mit Ständen unterschiedlicher Kunsthandwerker auf die Festtage ein. Die Teilnahme an allen Aktionen ist kostenlos.

»»» **berliner-freiheit.de**

Adventsbasar der Freien Waldorfschulen Bremen

Am Samstag, den 26. November findet der traditionelle Adventsbasar der Waldorfschulen Touler Straße und Osterholz statt. In der Freien Waldorfschule Bremen Touler Straße öffnen sich die Türen von 11 Uhr bis 17 Uhr.

Angeboten werden Holzspielzeug, Blumenkinder und Zwerge, Edelsteine, Lebkuchenhäuschen und Weihnachtsschmuck – alles Eigenproduktionen. Das Wiener Café lädt zu Sahnetorte bei Livemusik ein und die Konzerte im Kerzenschein versprechen vorweihnachtliche Stimmung. Gamal Ragab, Werklehrer an der Schule, ist beeindruckt von dem Einsatz: „Es handelt sich um eine großartige Gemeinschaftsleistung der Eltern, Lehrer und Schüler der Waldorfschulen Bremen Osterholz und der Touler Straße. Schon seit vielen Monaten haben die Eltern gestrickt, genäht, aufwendige Sterne gefaltet und in den letzten Tagen das Essen für die zahlreichen Cafés vorbereitet.“ Das Besondere: Für Kinder gibt es viele Mitmachangebote. Begehrt sind Aktivitäten wie „Schiffchenschwimmen“, „Weihnachtsgärtlein“ aus Naturmaterialien erstellen oder Drusen knacken.

Wer noch keinen Adventskranz hat, kann ihn im Gartenhaus erwerben oder selbst binden. Einblicke in die Schule gibt es nicht nur an den Infoständen. Die russische Teestube bietet Gelegenheit, bei Leckereien und Tee aus dem Samowar von den Schülern über ihre Klassenfahrt nach Russland zu erfahren.

»»» **freie-waldorfschule-bremen.de**

Medizin mit Zeit und Kompetenz

Mit Stoßwellen gezielt Triggerpunkte behandeln

Dr. Michael Fakharani
Citypraxis Bremen für Orthopädie + Schmerztherapie

Sögestraße 11, Eingang Unser Lieben Frauen Kirchhof 20, 28195 Bremen
Tel. (0421) 43 60 50 40, nur telef. Anmeldung, Praxis für Privat- und Selbstzahler
www.fakharani.de

PERSÖNLICHES

SVEN LEONARD DÖHLE
Ortsjugendleiter der THW-Jugend Schwachhausen-Horn

ICH LEBE GERNE IN BREMEN, WEIL ...
die Bremer eine spezielle Art haben, die mir gefällt und ich mag die Stadt einfach. Wir haben viel Grün und man kommt schnell ans Wasser.

GUT FÜR BREMEN WÄRE ...
mehr Geld für Bildung und es wäre sinnvoll, wenn die Schüler nur bis maximal 16 Uhr Schule hätten.

MEIN LIEBLINGSPLATZ IN SCHWACHHAUSEN IST ...
in Schwachhausen bin ich gerne am Stadtwaldsee/Unisee bzw. im Bürgerpark und Stadtwald.

DAS WÜRDE ICH IN SCHWACHHAUSEN VERÄNDERN ...
ich kann nicht sagen, was ich in Schwachhausen verändern würde.

DAS GEFÄLLT MIR AN MEINER ARBEIT ...
ich habe selber mit zehn Jahren beim THW in der Jugend angefangen. Mir macht es einfach Spaß, mit Jugendlichen technisch zu arbeiten.

SO FANGE ICH DEN TAG GERNE AN ...
mit einer Tasse Tee.

MOMENTAN LESE ICH ...
Fachbücher für mein Studium.

SO HALTE ICH MICH FIT ...
wenn ich neben dem THW noch Zeit finde, spiele ich Basketball.

HIERFÜR SETZE ICH MICH EIN ...
ich bin beim THW sehr aktiv und auch in der Jugend bei uns im Ortsverband.

EIN GUTES ZITAT ...
„Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklich sein ist der Weg.“ (Buddha)

DIESE STADT MÖCHTE ICH GERNE ERLEBEN, WEIL ...
es gibt nicht direkt eine Stadt, die ich gerne erleben möchte. Ich würde gerne mal nach Schottland und die Landschaft sowie die Menschen dort kennenlernen.

HIERBEI KANN ICH RICHTIG GUT ENTSPANNEN ...
beim Musik hören kann ich gut entspannen oder beim Radfahren.

LECKER IST ...
vieles ist sehr lecker! Besonders gerne esse ich einen bunten Salat aus Rucola, Tomaten, Gurken, Paprika, Zwiebeln und ein bisschen Geflügelfleisch.

DAS BESTE FÜR IHRE AUGEN

BRAND & SILLER
AUGENOPTIK

Lassen Sie sich verzaubern
von vielen Trendmarken wie z.B.

nine
Lunor eyewear
LINDBERG
götti SWITZERLAND
FENDI ROMA

Schwachhauser Heerstraße 194 · 28213 Bremen
Tel. 04 21 / 21 04 19 · info@augenoptik-brand-siller.de
www.augenoptik-brand-siller.de

Ausstellung Walter Ruffler „Tiere - uns nah und so fern“

Unter dem Titel „Tiere - uns nah und so fern" findet im „Brunnenhof“ des St. Joseph-Stifts eine Ausstellung mit Arbeiten des Bremer Künstlers Walter Ruffler statt. Die Ausstellung umfasst 20 Acrylbilder mit Tiermotiven und 40 Skulpturen aus unterschiedlichen Materialien wie Ton, Gips, Beton, Speckstein, Alabaster, Ytong, Holz und Papier.

Die Kunstausstellungen im St. Joseph-Stift sollen den Heilungsprozess unterstützen. Der Künstler hofft, dass die expressiven in kräftigen Farben gemalten Bilder dies bewirken, und dass die Skulpturen aus verschiedenen Materialien Impulse geben, das eigene kreative Potenzial zu entdecken. Der Titel der Ausstellung „Tiere – uns nah und so fern“ soll darüber hinaus auf die Beziehung zwischen Menschen und Tieren hinweisen, die sehr komplex ist und sich auf unterschiedlichen Ebenen realisiert.
Die Ausstellung läuft bis zum 24. November.

Ludwig von Kapff eröffnet „Ludwig's Weinbar“ in der Wachmannstraße

Seit Anfang September 2016 können sich Bremer Weinfreunde in entspannter (Wein-)Baratmosphäre von der Qualität des Ludwig von Kapff-Sortiments überzeugen. Im vorderen Teil der beliebten Bobby Lane Bar in der Wachmannstraße 47 ist eine stilvolle kleine Weinbar namens Ludwig's Weinbar entstanden, die das bewährte Getränkeangebot des Bobby Lane um eine große Auswahl hochwertiger Weine und kleiner, feiner Speisen bereichert.

LUDWIG'S WEINBAR
Mit Kompetenz, Herzlichkeit und einer Prise französischen Charmes präsentieren Gastgeber Marco Schmitz und sein Team Gourmands und Gourmets ein ausgesuchtes Weinsortiment zu fairen Preisen und eine Auswahl feiner weinbegleitender Speisen in lockerem, gemütlichem Ambiente.

BOBBY LANE BAR
Das Bobby Lane beherbergt Bremens größte Spirituosenauswahl und das Beste, was die Barkultur zu bieten hat. Der Schwerpunkt der individuell gemixten Drinks liegt auf erlesenen Gin- und Rumsorten. Die charmante Barmanagerin Tatjana Rettig und ihr Team präsentieren stets die neuesten Trends und Kreationen aus der Welt der Spirituosen und Cocktails.

»»» **ludwigs-weinbar.de**

Stadtwerder: Wohnen in bester Lage!

Moderne Mietwohnungen mit Blick auf die Weser

Der Stadtwerder, die idyllische Halbinsel im Herzen der Stadt, hat sich mittlerweile zu einem der attraktivsten Standorte Bremens entwickelt. Direkt zwischen Weser und Werdersee gelegen und nur einen Katzensprung von der City entfernt, bietet die besondere Lage ruhiges Wohnen im Grünen und die Nähe zur Bremer Innenstadt. Ideal für alle, die in ihrem urbanen Lebensstil nicht auf Natur verzichten möchten. Aufgeteilt auf zwei Häuser bietet genau hier die GEWOBA moderne Mietwohnungen an.

Am Fuße des ehemaligen Bremer Wasserwerks, der „Umgedrehten Kommode“, ist das erste Gebäude mit 34 Wohnungen bereits fertiggestellt. Der Startschuss für den Bau eines zweiten Gebäudes mit 33 Wohnungen erfolgt demnächst. Hier entstehen zusätzlich eine vom Deutschen Roten Kreuz betriebene Kindertagesstätte und – mit der Bremer Heimstiftung als Träger – eine Tagespflegestätte sowie betreute Wohnangebote für Senioren.

Die fertiggestellten Zwei- bis Vier-Zimmer-Wohnungen verfügen über Wohnflächen zwischen 60 und 140 Quadratmetern. Nach Süden sowie Richtung Weser ausgerichtete Terrassen und Loggien sorgen für offene und lichtdurchflutete Räume. Auch die rund 2,70 Meter hohen Decken verleihen den Wohnungen viel Großzügigkeit. Alle Wohnungen sind mit einer Fußbodenheizung und hochwertigen Bodenbelägen ausgestattet. Bodengleiche Duschen und die schwellenlose Erschließung der Wohnräume inklusive der Balkone bieten einen hohen Wohnkomfort für alle Altersgruppen. Zusätzlich ist jede Etage barrierefrei über einen eigenen Aufzug zu erreichen. Jede Wohnung verfügt über einen PKW-Tiefgaragenstellplatz und für den umweltbewussten Autofahrer hat die GEWOBA zwei Ladestationen für E-Cars eingeplant.

Zusätzlich wurde bei der Erstellung der Gebäude ein besonderer Fokus auf die Energieeffizienz gelegt. Mit einem Endenergiebedarf von circa 19 Kilowattstunden pro Quadratmeter und Jahr unterschreitet der Wert die Vorgaben der Energieeinsparverordnung (EnEV) um mindestens 30 Prozent.

Doch nicht nur die moderne Ausstattung der Wohnungen punktet. Attraktiv gestaltete Grünanlagen sowie Spielflächen laden ’Jung und Alt‘ zum Entspannen und Spielen sowie zum nachbarschaftlichen Austausch ein. Zu einem lebendigen Mittelpunkt für alle Bewohner soll sich die Kindertagesstätte entwickeln, die auf dem zweiten Baufeld entsteht. Den etwa 30 Kleinkindern stehen dann über 200 Quadratmeter im Innenbereich sowie weitere Flächen im Außenbereich zum Spielen zur Verfügung.

„Die ersten Mieter sind bereits Anfang des Jahres in die fertiggestellten Wohnungen eingezogen und sind begeistert. Mit der Nähe zur Innenstadt, der Schlachte oder dem Ostertor-Viertel ist man direkt im Geschehen, während die umgebende Weserlandschaft für Natur und Erholung sorgt“, fasst die GEWOBA-Vermieterin, Janine Meyer, die Vorzüge des Neubaus an der Weser zusammen.

Kontakt:

Weitere Informationen zur Vermietung und Besichtigungstermine erhalten Interessierte bei der GEWOBA, Janine Meyer, Tel. (0421) 36 72 - 513 oder unter der E-Mail-Adresse jameyer@gewoba.de.

Harald Rüssel

Süßes aus der Landküche

Wie lange ist es her, dass du einen Milchreis, Apfelstrudel oder eine luftige Biskuitrolle gegessen hast? Wecken diese Gerichte Erinnerungen an deine Kindheit? An die Tage, als noch ohne

© Neuer Umschau Buchverlag

Hightech und Schnickschnack in der Küche gezaubert wurde und die Bäckerei um die Ecke das beste Gebäck und die leckersten Kuchen hatte? Oder kennst du das alles nur aus Erzählungen?

Ganz egal, jetzt treten wir mit kalten und warmen Desserts, einfachen Kuchen und üppigen Festtagstorten, Eis, Sorbet oder feinem Kaffeegebäck die würdige Nachfolge der guten alten süßen Landküche an. Ob du schnell einen Pharisäer servieren, spontan einen Rührkuchen mit Apfel backen oder viel Zeit und Liebe in Profiteroles mit einer beerigen Creme Chantilly stecken willst: Allein diese große Dessertklassiker-Auswahl macht glücklich – die süßen Ergebnisse umso mehr!

160 Seiten
21 x 23 cm
Softcover
ISBN: 978-3-86528-686-4

19,95 Euro

»»» **umschau-verlag.de**

Verlosung!
2 x
„Süßes aus der Landküche“
Einfach eine E-Mail bis zum 30. November an: gewinnen@schwachhausen-magazin.de
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Dem Himmel nahe - Gongkonzert unter goldener Sternenkuppel mit Dr. Ulrich Görlitz

Auch in diesem Jahr verspricht Ulrich Görlitz mit seinen unvergleichlichen Klangkaskaden die Osterholzer Friedhofskapelle am 20. November um 15 Uhr in einen riesigen Klangkörper zu verwandeln. Mit seinen Gongs, die einen Durchmesser von bis zu 1,50 Meter haben, erzeugt der Meister der meditativen Musik einen Klangstrom, der im Wechselspiel mit der Energie des Ortes zu einem einzigartigen Erlebnis führt. Ruhig und getragen, machtvoll und bezaubernd.

Die Gongkonzerte in der denkmalgeschützten und liebevoll restaurierten Kapelle an deren Kuppel fast 2000 Sterne aus Blattgold funkeln, sind seit einigen Jahren ein Geheimtipp für alle Freundinnen und Freunde der meditativen Musik. Der Eintrittspreis beträgt 12 Euro, ermäßigt 10 Euro. Die Karten sind an der Veranstaltungskasse erhältlich.

Privatpflege zu Hause

Betreuung und Pflege in der vertrauten Umgebung zu Hause für einen selbstbestimmten Tag

- Stundenweise Betreuung / Tagesbetreuung
- 24-Stunden-Betreuung
- Betreuung bei Demenz
- Hilfe im Haushalt / Alltagsbegleitung
- Häusliche Nachtbereitschaft
- Grundpflege
- Freizeit- / Reisebegleitung

Privatpflege zu Hause
Selbstbestimmt leben

Privatpflege zu Hause Ralf Seyfert e.K.
28209 Bremen - Parkallee 117
Tel. 0421 – 34 75 670
27726 Worpswede - Vor Weyerdeelen 35
Tel. 04792 – 98 78 643
www.privatpflegezuhause.de

Industrial Stills – Die Ästhetik des Funktionalen

Ausstellung in der Galerie Corona Unger

Wolfgang Sümmermann sucht für seine Fotografien Bauten mit industrieller Vergangenheit. Ihre Nutzungsgeschichte wird in einer Vielzahl von Details ablesbar: in fleckigen Böden, abgenutzten Wandsockeln oder nachträglich verlegten Elektroleitungen. Nicht Effizienz oder Funktionalität sprechen aus seinen Aufnahmen, sondern akzentuierte Farbe, Lichtstimmung und die gealterte Materialität von Oberflächen. Wolfgang Sümmermann fotografiert Räume, die anonym und zugleich individuell wirken – menschenleer, doch voller Spuren von Leben, Arbeit und Produktivität.

Das Nebeneinander von Bricolagen – Wandverkleidungen, Beschriftungen oder technische Gerätschaften – kontrastiert mit der Stille der Aufnahmen. Sie „schweigen" in formaler Reduktion und Erhabenheit als eine jeweils in hohem Maße ästhetische Imaginationsfläche. Wolfgang Sümmermanns Fotografie unterwandert konventionelle Auffassungen modernistischer Gestaltung und bewegt sich mit unverstellter Wahrnehmung der Wirklichkeit im Spannungsfeld von Authentizität und Zeitlosigkeit, Objektivität und Inszenierung.

Wolfgang Sümmermann, geb. 1938 in Cammin / Pommern, lebt und arbeitet in Achim. Nach einem Chemiestudium widmete er sich intensiv der Fotografie. Seine Werke wurden in den Kunstvereinen Ebersberg und Wasserburg / Inn gezeigt sowie im Kloster Irsee und Schloss Weikertsham, Wasserburg. Außerdem waren sie u. a. in den Galerien Lichtblick, Köln und Scheel, Sylt zu sehen sowie in der Deutschen Fotografischen Gesellschaft, Deichtorhallen Hamburg.
Die Ausstellung geht bis zum 4. Dezember.

»»» **galerie-corona-unger.de**

Übersee-Museum: „Amerika“

Neue Ausstellung seit dem 5. November im Übersee-Museum Bremen

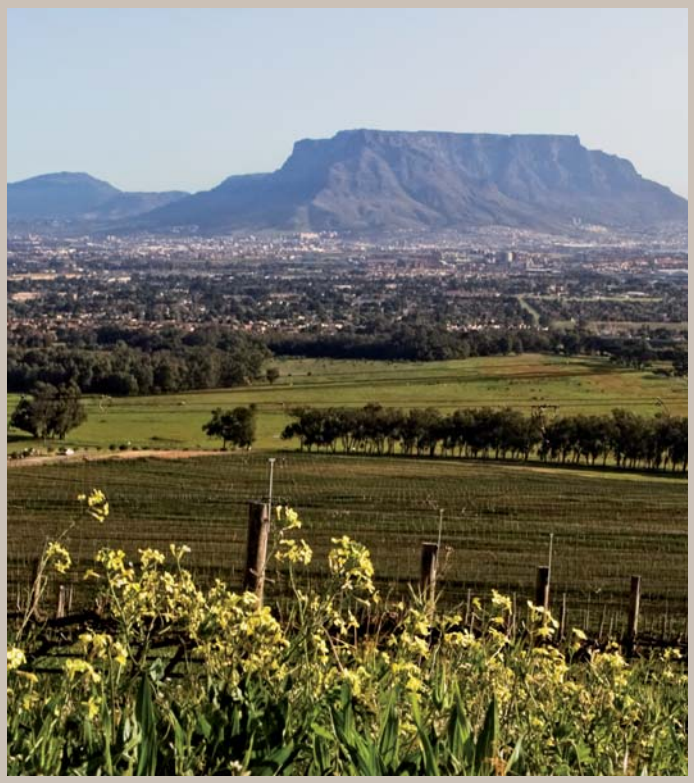
Menschen und ihre persönlichen Geschichten stehen im Mittelpunkt der neuen Ausstellung „Amerika“, die seit dem 5. November im Übersee-Museum Bremen zu sehen ist. Sie zeigt den heutigen Doppelkontinent als das Ergebnis einer langen Einwanderungsgeschichte und als Ort vielfältiger Kultur- und Naturräume. Acht Filmporträts spinnen den roten Faden der Ausstellung durch die vier Schwerpunktthemen Einwanderung, Religion, Politik & Gesellschaft sowie Welthandel. Typisch für das Übersee-Museum: Völker-, Natur- und Handelskunde werden für einen ganzheitlichen Blick auf die Themen verwoben. Zu den Höhepunkten gehören ein lebensgroßer Bison, prächtige Karnevalskostüme aus Bolivien, die Tierwelt am Amazonas oder ein reich gedeckter Thanksgiving-Tisch. Und endlich ist auch wieder der präkolumbische Goldschatz aus der Sammlung des Übersee-Museums zu sehen.

Die Ausstellung „Amerika“ schließt den Reigen der neugestalteten Kontinent-Ausstellungen im Übersee-Museum vorerst ab. Damit können die Besucher erstmals seit dem Jahr 2001 wieder auf Museumsweltreise über alle fernen Kontinente gehen.

»»»**uebersee-museum.de**

Tee & Confiserie Hüttich
Gerold-Janssen-Str. 4
28359 Bremen
Tel.: 0421-24418030
- über 60 Sorten loser Tee
- Trüffel / Schokoladen-Hohlfiguren
- Ratskeller Wein / Glühwein
- Präsentkörbe frei bestückbar
- Martinshof Produkte
- Gourmet Berner Likör
- Weihnachtskalender / Weihnachtsconfiserie
AKTION · NOVEMBER 2016
10%
auf losen TEE

Kleintierpraxis
Dr. Tanja Kruse
Wir sind für Sie da!
Mühlenfeldstr. 31
28355 Bremen
Tel.: (0421) 27 65 890
Fax: (0421) 27 65 899
www.kleintierpraxis-kruse.de
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9-12 Uhr
Mo., Mi., Fr.: 15-18 Uhr
Do.: 17-19 Uhr



Weine aus Südafrika haben im Bremer Wein-Outlet Tradition

Im Jahre 1991 gründeten drei etablierte Weingüter aus Südafrika gemeinsam die Kapwein Import 1991 GmbH mit Sitz in München. Nach einigen Jahren verkaufte der Hauptgesellschafter und Leiter des deutschen Vertriebs sein Weingut in Stellenbosch, woraufhin ein Bremer Weinkaufmann und Importeur die Firma übernahm und deren Sitz 1995 nach Bremen verlegte. Aufgrund des international stetig wachsenden Sortiments schien der Name Kapwein jedoch nicht mehr passend und wirkte eher irritierend. Lange Zeit wurde nach einem geeigneten Namen gesucht und so erfolgte im Herbst 2013 die Umbenennung der Kapwein Import 1991 GmbH in Bremer Wein-Outlet GmbH. Seit März 2014 betreibt das Bremer Wein-Outlet einen Verkaufsladen direkt im Importlager mit einem umfangreichen internationalen Sortiment.

Die Kunden können von der langjährigen Erfahrung und zuverlässigen Zusammenarbeit mit renommierten Weingütern profitieren, denn hier sind nicht nur Klassiker wie Amarone oder Prosecco vertreten, sondern auch echte Spezialitäten wie Eiswein aus Rheinhessen, hoch prämierter Shiraz aus Australien, typischer Pinotage aus Südafrika oder deutscher Grauburgunder. Natürlich haben die Kunden auch die Möglichkeit, eine wechselnde Auswahl an Weinen vor Ort zu probieren.

Am 25. und 26. November findet im Bremer Wein-Outlet das beliebte Weinfest statt, wo traditionell die südafrikanische Grillspezialität „Bourewurst“ gereicht wird.

Das Bremer Wein-Outlet in der Julius-Faucher-Straße 32 in 28307 Bremen ist Dienstag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr und Samstag von 10 bis 14 Uhr geöffnet.

»»» **bremer-wein-outlet.com**

new perspectives in Bremen Ausstellung in der GALERIE PLUS

Wie oft fordern wir den Perspektivwechsel? Meist meinen wir damit, einen Sachverhalt aus größerer Ferne oder aus einem anderen Winkel zu betrachten, ihn gewissermaßen mit den Augen eines Anderen oder vom gegenüberliegenden Standpunkt aus zu sehen.

Was aber, wenn sich die Perspektive so verändert, dass man selbst die alltäglichste Situation nicht mehr begreifen kann? Was, wenn uns die uns vertrautesten Dinge buchstäblich aus einer Sicht vorgeführt werden, aus der wir sie noch nie gesehen haben? Gibt's das? Kann das sein? Es kann! Michael H. Rohde gelingt genau dies!

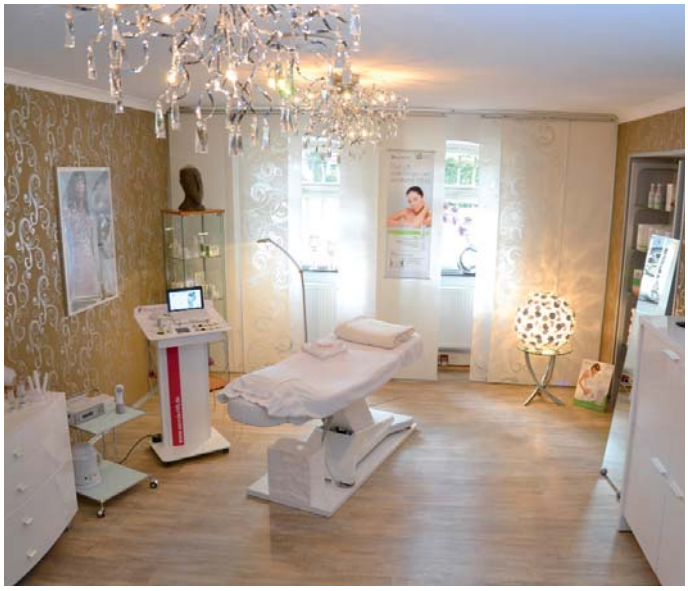
Es handelt sich jedoch nicht um ein Spektakel, um der Sucht nach ständig Neuem etwas noch neueres, noch verrückteres hinzuzufügen! Die von Michael H. Rohde entwickelte Welt ist Fotorealität und Konstrukt zugleich. Es ist unsere Realität, der wir hier begegnen – und dennoch absolut synthetisch, konstruiert, komponiert und subjektiv zugleich. Michael H. Rohde ist ein Bild-Erfinder, ein Maler, der mit der Kamera malt.

Es wird uns eine wiedererkennbare Welt gezeigt, die jedoch aus den Fugen geraten zu sein scheint. Sie wird bedrohlich, klaustrophobisch, beklemmend und es entsteht ein Sog, der uns unaufhaltsam in die Bilder hineinzieht. Es bedarf sicherlich besonderer Umstände, die einen derart radikalen Blickwechsel möglich machten oder sogar fordern. So kann die Erfahrung der zeitweiligen Obdachlosigkeit des Künstlers unter Umständen dazu geführt haben, einen Blick von unten und gewissermaßen „ohne Dach", einen Blick FROM BELOW in das fotografische Medium zu überführen. Diese Transformation ist atemberaubend! Führt sie uns doch vor Augen, dass hinter jedem Blick die Erfahrung eines Blickenden liegt.

In der GALERIE PLUS (powered by STILPLUS OPTIC) sind Bilder aus der Reihe FROM BELOW von Michael H. Rohde zu sehen.

Die Ausstellung läuft bis zum 14. Januar 2017.

GALERIE PLUS
Powered by STILPLUS OPTIC
Unser Lieben Frauen Kirchhof 9
28195 Bremen
0421 3649393



Ein glatter Erfolg

Schönheit für Frau und Mann

Im Studio Skin Konzept bieten Sylvia Karsch und Kirsten Anneken in einem schönen Ambiente die apparative Kosmetik an.

Mit der Myotonologie wird die Gesichtsmuskulatur gefestigt. Durch das Mesoverfahren lassen sich Pflegeprodukte wie Hyaluron, Collagen, Aloe Vera und Ginkgo bis in die tieferen Hautschichten transportieren. Die Microdermabrasion/Diamond Peel ist ein sanftes Peeling für die Tiefenreinigung der Haut, eine sehr effektive Behandlung bei Akne, Narben und Unreinheiten.
Die gefragteste Anwendung – das apparative Micro Needling – regt die Zellerneuerung, die Neubildung von Collagen, von Elastin und Hyaluronsäure an. Dies sind genau die Bestandteile, welche für Glätte und Straffheit der Haut verantwortlich sind.

Wer neugierig geworden ist, kann das Herbstangebot für Neukunden nutzen: eine Reinigung, Enzympeeling und Ultraschall mit Aloe Vera für 29 Euro zum Kennenlernen. Die beliebten Weihnachtsgutscheine gibt es wieder zu einem Preisnachlass, so zahlt man zum Beispiel für einen Gutscheinwert von 60 Euro nur 55 Euro.

Weitere Informationen erhält man bei Skin Konzept, Parkallee 48, 28209 Bremen, Telefon (0421) 20 80 83 11 oder unter

»»»**skin-konzept.de**

Schöne Wäsche

Schöne Wäsche
feine Dessous
ANNELIESE BÖHLING
LEHER HEERSTRASSE 2a
28359 BREMEN
TEL: 0421 23 65 23

Leher Heerstr. 2a
28359 Bremen
Tel: 0421/ 23 65 23

Mail: schoene-waesche@gmx.net
eBay: http://stores.ebay.de/schoene-waesche-dessous

WIR SORGEN FÜR EINEN

SAUBEREN AUFTRITT

Hirsch Fußwegreinigung & Winterdienst
Immer für Sie da.

Seit fast 50 Jahren stellt das Unternehmen Hirsch Hausbesitzern oder Mietern seine freundlichen und kompetenten Mitarbeiter zur Seite: Gehwegreinigung und Winterdienst sind Tätigkeiten, die gern abgegeben werden, wenn etwa die Zeit oder die Kraft fehlen, diese selbst in die Hand zu nehmen.

Von uns werden Gehwege und Einfahrten von Hand oder mit leichten – und leisen – Maschinen von Schmutz, Laub und Unkraut befreit. Auch im Winter wird bei Schneefall schnell, vollständig und zuverlässig für eine eisfreie Zuwegung gesorgt.

Für weitere Auskünfte rufen Sie uns an unter 0421-165 20 215 oder schreiben Sie eine E-Mail an fusswegreinigung@hirsch-gmbh.com

Hirsch Bremer Reinigung
und Recycling GmbH
Funkschneise 13
28309 Bremen

HIRSCH

Pflegeunterstützung und Haushaltshilfe für Senioren

24 Stunden Betreuung zu Hause

- ✓ Wir sind vor Ort für Sie da
- ✓ Wir vermitteln Ihnen qualifizierte, Deutsch sprechende Betreuungskräfte aus Polen, Litauen und Ungarn
- ✓ Wir gehen auf Ihre individuelle Situation ein

Tel.: 0421 / 222 88 64
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Obernstr. 56
28195 Bremen
www.curaacasa.de

cura a casa 24 Stunden Betreuung

Omer Klein Trio

am 17. November um 20 Uhr im Sendesaal Bremen

Omer Klein, häufig und gern gesehener Gast im Sendesaal, wächst in Israel auf und gilt in seinem Heimatland als „One of the most fascinating artists that have emerged from this country in the last decade" (City Mouse, Tel Aviv)

Er studiert am New England Conservatory in Boston bei Danilo Perez sowie in New York unter Fred Hersch. In New York wird er sehr bald zu einem viel beachteten und angesehenen Mitglied der dortigen Jazzszene und spielt als Bandleader an so prestigeträchtigen Orten wie The Blue Note und Jazz At Lincoln Center. Heute lebt Klein in Deutschland, wurde mehrfach für Showcases bei der jazzahead! ausgewählt, tourt weltweit und ist daneben ein begehrter Dozent für Master Classes seines Fachs.

Sein neues Trio mit mit Bassist Haggai Cohen-Milo und dem jungen Schlagzeuger Amir Bresler gastiert bereits zum dritten Mal im Sendesaal. Beide Musiker stammen wie er aus Israel. Mit Cohen-Milo, der heute in New York lebt, verbindet ihn eine lange musikalische Geschichte und Freundschaft. Amir Bresler kennen die beiden Musiker schon aus ihrer Schulzeit in Tel Aviv, wo Bresler heute noch lebt. Diese tiefe Verbundenheit gepaart mit der sprühenden Kreativität der einzelnen Musiker sind in jedem der Stücke zu spüren. Mit FEARLESS FRIDAY, dem aktuellen Programm und Album, spielen sich Omer Klein und sein neues Trio sicher nach oben in die Top-Liga des Jazz!

Karten zum Preis von 20 Euro / ermäßigt 12 Euro gibt es unter www.sendesaal-bremen.de, als telefonische Vorbestellung unter (0421) 33 00 56 67 oder an der Abendkasse.

»»» **sendesaal-bremen.de**

Die Saunasaison hat begonnen!

Entspannen und Wohlfühlen in den Bremer Bädern

Passend zu den herbstlichen Temperaturen hat nun auch in den Bremer Bädern die Saunasaison begonnen. Die Möglichkeit zu Saunieren bietet sich im Südbad, Westbad, Hallenbad Huchting und im Freizeitbad Vegesack. Neu in dieser Saison sind die Thementage. An diesen Tagen gibt es thematische Aufgusszeremonien, besondere Anwendungen sowie kleine Snacks. Die Thementage „Goldener Herbst“ finden am 12. November 2016 im Südbad und am 29. November 2016 im Freizeitbad Vegesack statt. Die Teilnehmer können sich an diesen Tagen auf eine Banjazeremonie mit Birkenzweigen, auf eine Teezeremonie und auf ein herbstliches Ambiente in den Saunen einstellen. Im Hallenbad Huchting und Südbad wird es darüber hinaus ab 20.45 Uhr auch noch ein FKK-Schwimmen geben. Weiter geht es mit den „Winterzauber“-Thementagen im Dezember.

Verlosung!
Gewinnen Sie 2x „2 für 1“-Gutscheine für die Saunen der Bremer Bäder.
. Einfach eine E-Mail bis zum 30. November angewinnen @schwachhausen-magazin.de
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Die Saunen in den Bremer Bädern bieten unter anderem ein orientalisches Dampfbad, eine Infrarot-Sole-Sauna und eine Dachterrasse (Südbad), ein Sanarium, Salionarium und Fußbäder (Westbad), eine Biosauna, Blockhaussauna im Außenbereich und ein Dampfbad (Hallenbad Huchting) sowie eine Finnische Sauna, Erlebnisduschen und Tauchbecken (Freizeitbad Vegesack). Weitere Informationen sowie eine Übersicht der Öffnungszeiten gibt es auf der Internetseite der Bädergesellschaft.

»»» **bremer-baeder.de**

Wir sind für Sie jetzt im Mühlenviertel

Und freuen uns auf Ihren Besuch ...

BABOR INSTITUT | MÜHLEN-VIERTEL

Inhaberin: Suzana Wetzel
Gerold-Janssen-Staße 2, 28359 Bremen
Tel. (0421) 24679366

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 10:00-18:00 Uhr
Samstag 10:00-14:00 Uhr

EINFACH

BESSER LESEN

Für Bremerinnen & Bremer
Überall & kostenlos in Bremen

WWW.BREMISSIMA.DE

Für Druckfehler keine Haftung.
PAYBACK
28359 Bremen
Gerold-Janssen-Str. 2
REWE
Daniel Petrat oHG
DEIN MARKT
IM MÜHLENVIERTEL!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Fabian Broecker
Partner-Assistent
Daniel Petrat,
Partnerkaufmann
Mathias Janßen
Partner-Assistent
AUS DEINER
REGION...
Für Sie geöffnet: Montag - Freitag von 7 bis 24 Uhr Samstag von 7 bis 23.30 Uhr
REWE DEIN MARKT

BREMEN
ERLEBEN!
hanse BAU
20. – 22.
Januar
2017
BREMER ALTBAUTAGE
Forum energiesparendes Bauen + Modernisieren
MESSE BREMEN
hansebau-bremen.de
Alles fürs Bauen
und Wohnen:
Hausbau
Sanierung
Einrichtung
Finanzierung
Immobilien
Sicherheit
Gartengestaltung
Energieversorgung
Veranstalter
MESSE BREMEN
Medienpartner
WESER KURIER
bremen eins

Rollerhof-Turnbeutel: Spendenaktion zugunsten von Löwenherz

Aufgrund der großen Nachfrage verkauft der Rollerhof derzeit seinen Rollerhof-Turnbeutel zum Preis von 4 Euro. Vom 24. Oktober bis zum 24. Dezember wird der gesamte Erlös an das Kinderhospitz LÖWENHERZ gespendet.

So bekommt man nicht nur einen tollen Turnbeutel, sondern tut auch noch etwas Gutes!

Erhältlich sind die Rollerhof-Turnbeutel in Bremen in der Bismarckstraße 250 und in Langwedel in der Marienstraße 2.

»»» **der-rollerhof.de**

Wir machen mit! Und verlosen 2 x Rollenhof-Turnbeutel! Einfach eine E-Mail bis zum 30. November angewinnen @schwachhausen-magazin.de Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

ERFOLGREICHE GESCHÄFTE UND UNTERNEHMEN

Home Instead

Senioren- & Familienbetreuung Hendricks

Pflegedienstleiterin Beate Grewe und Geschäftsführer Thomas Hendricks

Wenn das Alter der eigenen Eltern zum Thema wird, wissen viele Menschen oftmals nicht, wie sie mit der Situation umgehen sollen. Auf einmal müssen Dinge wie Betreuung und Pflege innerhalb der Familie oder mit externer Hilfe geregelt werden.

Seit Juni 2016 bietet Home Instead seine Betreuungs- und Entlastungsleistungen für Senioren und pflegende Angehörige auch in Bremen an. Thomas Hendricks und sein Team möchten mehr als eine gute Unterstützung in der Betreuung und Pflege sein. Hier wird ganz individuell auf die jeweilige persönliche und familiäre Situation eingegangen, und es werden die Unterstützungs- und Entlastungsservices angeboten, die benötigt werden. Von wenigen Einsätzen pro Woche bis zur stundenintensiven Betreuung über mehrere Tage oder sogar Wochen – mit einfühlsamen und geschulten Betreuungskräften stellt sich das Team, welches über eine hohe fachliche Kompetenz verfügt, ganz in den Dienst der persönlichen Wünsche und individuellen Anforderungen.
Das Serviceangebot von Home Instead Senioren- und Familienbetreuung umfasst die Betreuung zu Hause, die Begleitung außer Haus, die Haushaltshilfe sowie die Grundpflege. Die Demenzbetreuung sowie die Entlastung pflegender Angehöriger runden das Leistungsspektrum ab. Eine Kostenübernahme durch alle Pflegekassen ist möglich. Als Diplom-Ökonom blickt Geschäftsführer Thomas Hendricks auf langjährige Führungs-, Management- und Projekterfahrungen im Handel zurück. „Ich habe mich dabei immer mit den Bedürfnissen von Menschen aktiv auseinandergesetzt. Das macht es mir leicht, mich auch in ganz unterschiedliche Lebenssituationen einzufühlen und die daraus entstehenden Wünsche zu erkennen. Wir haben alle im Unternehmen ein gemeinsames Ziel für unsere Arbeit: individuelle Lösungen für Menschen anzubieten, die ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben im eigenen Zuhause führen wollen."
Dabei versteht sich Home Instead nicht nur als ideale Ergänzung zu klassischen ambulanten Pflegediensten. Denn Home Instead bietet mehr als eine qualitätsgesicherte Versorgung. Das Team von Thomas Hendricks steht vielmehr für eine individuelle Betreuung zu Hause, bei der geschulte Betreuungskräfte sich fürsorglich um die ihnen anvertrauten Menschen kümmern – ganz nach ihren Bedürfnissen und Wünschen.

Für Fragen rund um das Thema Senioren- und Familienbetreuung steht das Team rund um die Uhr unter bremen@homeinstaed.de oder unter (0421) 430 376 28 zur Verfügung.
www.homeinstead.de

Schöne Wäsche

Fachgeschäft für Lingerie

Co-Inhaberin Tina Böhling (rechts) mit ihrer Mitarbeiterin Natalie

Ein exklusives Fachgeschäft für Lingerie findet man in der Leher Heerstraße 2a. Erst kürzlich haben Inhaberin Anneliese Böhling und ihre Tochter Tina Böhling die Wäscheboutique komplett modernisiert. Der kleine Laden ist nach dem Umbau noch übersichtlicher und auch extravaganter geworden und verstärkt somit das Einkauferlebnis für die Kunden.

Das Fachgeschäft verfügt über ein ausgewähltes und hochwertiges Sortiment. Dazu gehören Dessous, Tag- und Nachtwäsche sowie Bademoden mit dazu passenden Schuhen, Taschen, Pareos von führenden Herstellern wie z. B. Fürstenberg, Bleyle, Marie Jo, Prima Donna, Lejaby, Watercult u. a. Ebenso findet man aber auch traditionelle Wäsche wie Miederhosen, Unterkleider und vieles andere. „In unserem Geschäft legen wir sehr viel Wert auf Qualität sowie auf individuelle Kundenbetreuung. Unsere Geschäftsphilosophie ist, für jedes Alter und für jede Größe etwas zu haben. Daher verfügen wir über ein breit gefächertes Sortiment", erklärt die Inhaberin. „Ebenso wichtig ist für mich und mein Team, dass der Kunde in einer harmonischen Atmosphäre fachmännisch und individuell beraten wird und in aller Ruhe ohne Einkaufshektik Neues entdecken und ausprobieren kann. Für unsere Kunden soll das Einkaufen ein Spaßerlebnis sein", betont Anneliese Böhling.

Ein Must-have für die kalte Jahreszeit sind kuschelige Bademäntel in der Farbe „taupe" mit Rosenoptik. Als Homewear für gemütliche Winterabende liegen Leggins mit ausgefallenem Blütenmuster und dazu passende Sweats voll im Trend. Ein Highlight unter vielen anderen ist die Dessousserie „Touch Me" von Prima Donna TWIST. Das sind luxuriöse BH-Sets, die es in vielen Variationen gibt und die den Dessousliebhaber dahinschmelzen lassen. Aktuell gibt es im November einen Rabatt von 10% auf die neue Ware. Die Öffnungszeiten von „Schöne Wäsche" sind Montag bis Freitag von 9.30 bis 13 und 15 bis 18 Uhr sowie am Samstag von 10 bis 13 Uhr. Telefonisch ist die Wäscheboutique unter der Rufnummer (0421) 23 65 23 zu erreichen.

Um die Kunden auch außerhalb des Einzugsbereiches zu erreichen, gibt es zusätzlich einen Onlineshop bei ebay. Auf der Facebook-Seite kann man sich über die Verkaufspalette informieren und die aktuellen Angebote erfahren.

www.stores.ebay.de/schoene-waesche-dessous
www.facebook.com/schoenewaeschebremen/

8034
Ø2

Eine Astronautin für und aus Schwachhausen: Anna Metz

Einmal das große Ganze sehen

TEXT & FOTOS | LENA KUHMANN, NASA

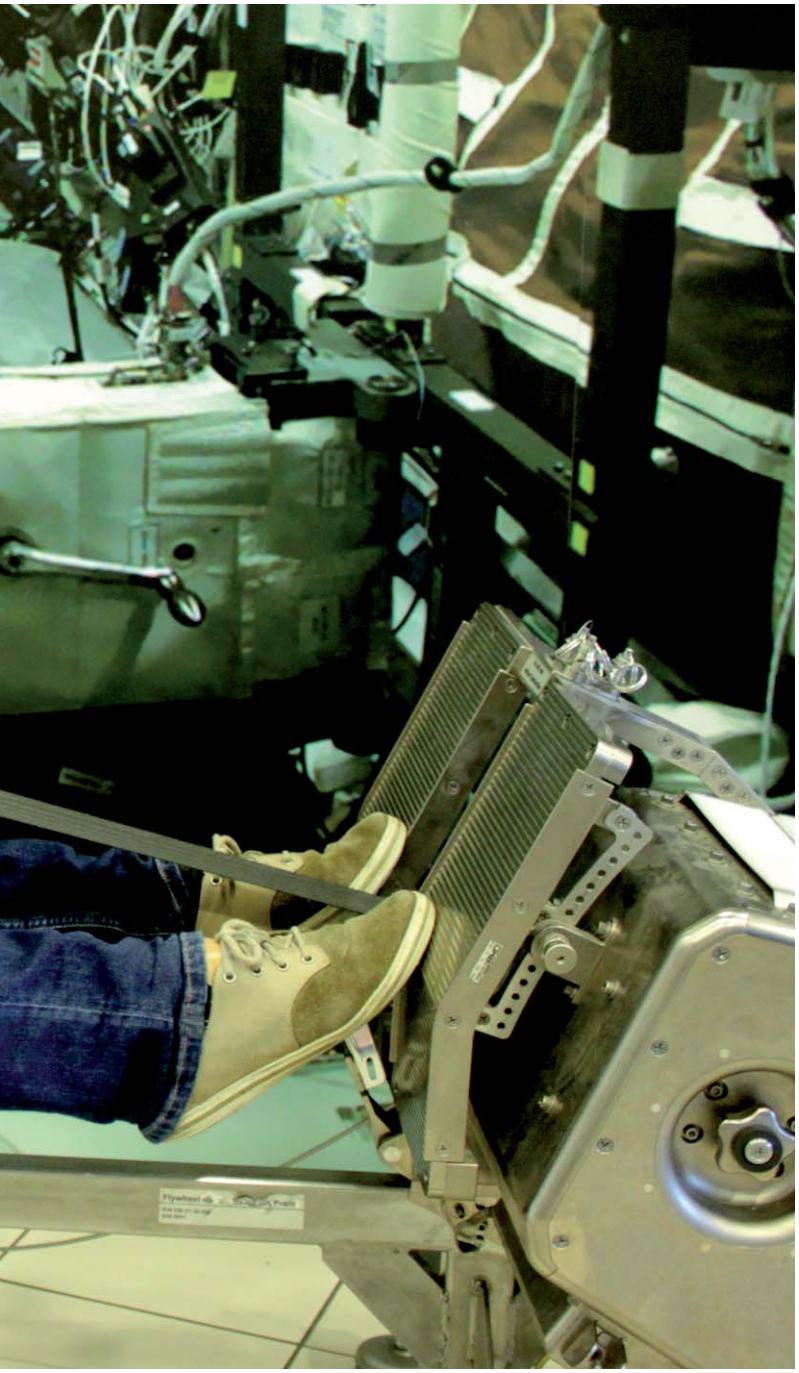
Anna Metz macht sich mit dem Flywheel vertraut, mit dem sie im All ihre Fitness trainieren könnte

Anna Metz strahlt, als sie von ihrem Kindheitstraum erzählt und schiebt sich dabei eine ihrer dunkelblonden Haarsträhnen hinters Ohr. „Schon als ich klein war, wollte ich unbedingt Astronautin werden, habe ständig am Himmel die Sterne angeguckt." Ihre Augen leuchten, wenn sie sich an ihre Kindheit zurückerinnert, in der sie ihrer Familie und ihren Freunden immer wieder von ihrem Traum erzählt hat. Heute hat die 30-jährige Systemingenieurin ihren Traum nicht aufgegeben, im Gegenteil. Immer wieder hat sie nach dem Ende ihres Studiums 2011 eine Möglichkeit gesucht, ins All zu kommen. Dass sie diese Möglichkeit nun vielleicht bekommen kann, verdankt sie dem Projekt „Die Astronautin", welches im Jahr 2020 die erste deutsche Frau auf die Raumstation ISS entsendet. Elf Tage an Bord, so ist der Plan.

Finanziert wird das Projekt, welches von der Diplom-Ingenieurin für Luft- und Raumfahrt Claudia Kessler ins Leben gerufen wurde, durch privatwirtschaftliche Sponsoren. Knapp 400 Bewerber hatte das Projekt zu Beginn – 86 von ihnen sind noch übrig, darunter auch Anna Metz. Sie bereitet sich derzeit schon auf ihren nächsten Eignungstest vor, der vom Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR) durchgeführt wird.

„Ich habe meine Leidenschaft zum Beruf gemacht."

In ihrem beruflichen Alltag hat die gebürtige Bremerin ihren Kindheitstraum, soweit es auf der Erde möglich ist, verwirklicht. Das Maschinenbau-Studium mit Schwerpunkt Luft-und Raumfahrttechnik an der Uni Bremen hat dabei einen wichtigen Grundstein gelegt. Ihr Arbeitgeber



OHB unterstütze sie und die anderen drei Bewerberinnen des Unternehmens vollkommen. „Ich habe hier meine Leidenschaft zum Beruf gemacht.“ Jeden Tag kommt sie so dem Kosmos während ihrer Arbeit nahe, wenn sie in ihrem Büro an den Satelliten in weiter Ferne arbeitet und auch die neue Mars-Mission mit plant. Doch die Sehnsucht, irgendwann einmal, solange es möglich wäre, ins All zu fliegen, kann auch ihr Beruf nicht stillen. „Einmal das große Ganze sehen, das ist mein absoluter Traum!“

Rückhalt bei Freunden und Familie

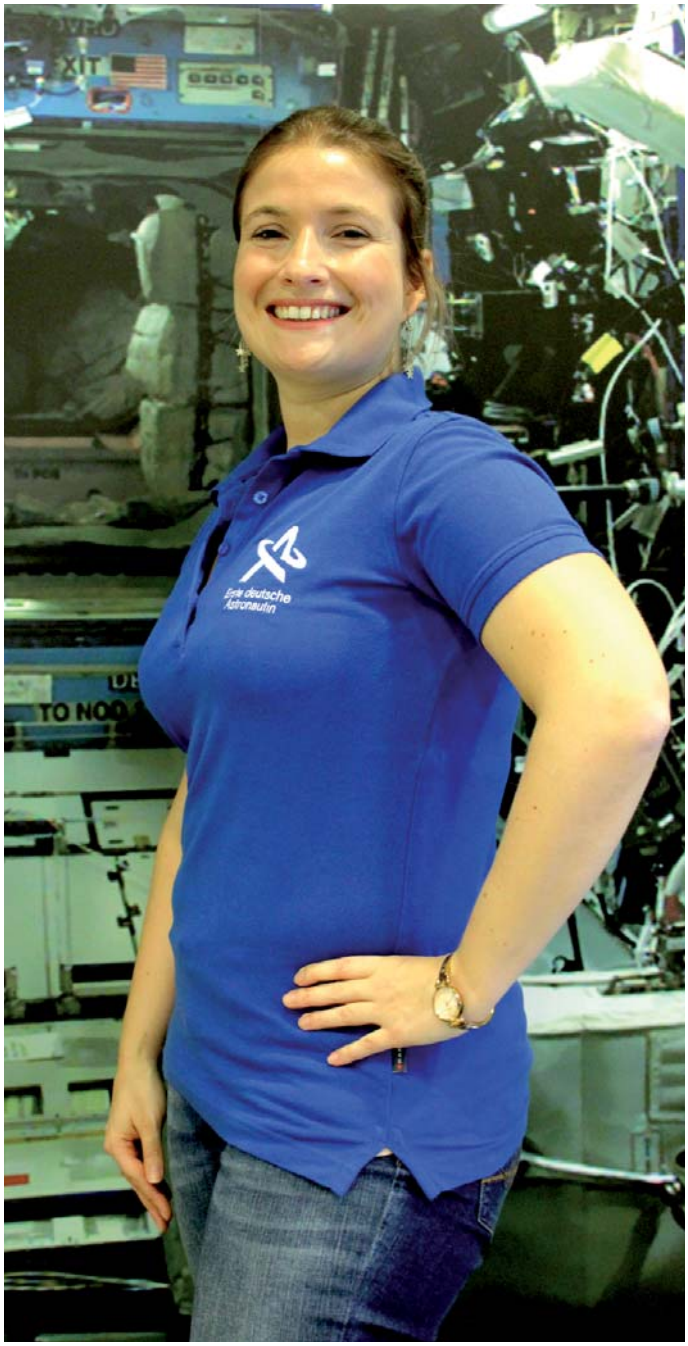
Umso schöner, dass es ihr Freund war, der sie auf das Projekt „Die Astronautin“ aufmerksam gemacht hat: „Ich habe von ihm irgendwann eine E-

TYLÖ®
Sauna · Dampfbad · Dampfdusche · Infrarot

Klaus Schlenker GmbH
TYLÖ | saunafreizeit
Gottlieb-Daimler-Str. 30-34 · 28816 Stuhr
Tel. (0421) 87761-0 info@tylo.de www.tylo.de

Der Weg zu Ihrem Traumbad
PLANUNG & AUSFÜHRUNG

Katja Schmidtmeyer
Diplom-Architektin
Jochen Schmidtmeyer
Installateur, Hzgb.-Meister
schmidtmeyer
HEIZUNG UND BAD
Emanuelstraße 2 - 4, 28213 Bremen · Telefon: 0421 23 69 93
info@schmidtmeyer-bremen.de · www.schmidtmeyer-bremen.de



Einmal das große Ganze sehen – die Erde von oben – das ist seit jeher der Kindheitstraum von Anna Metz

Mail auf meinem Dienstrechner gehabt mit einem Link zum Projekt. Er meinte, ich sollte mich dort sofort bewerben.“ Den Rückhalt für ihr Vorhaben gibt der Schwachhauserin aber nicht nur ihr Freund. Auch Freunde und Familie unterstützen sie uneingeschränkt. „Meine Mami ist natürlich trotzdem ein bisschen ängstlich, warum ich mich denn direkt auf eine Rakete setzen muss, aber sie findet es trotzdem toll, dass ich meinen Kindheitstraum leben möchte.“

So machen ihr auch die in den Tests unter anderem geforderten Kriterien Intelligenz, Fitness und Teamgeist wenig Angst. Teamgeist, den müsse sie täglich auf der Arbeit haben, denn ohne ihn würden die Projekte gar nicht funktionieren: „Ich arbeite so viel mit unterschiedlichen Firmen zusammen, ob national oder international. Da muss man einfach zusammenarbeiten.“ Zudem habe sie früher Hockey gespielt und wer einmal einen

Drei der vier Bewerberinnen für das Projekt „Die Astronautin“ von OHB: Aurélie Bressollette (links), Anna Metz (Mitte), Ariane Wyen (rechts)

Mannschaftssport ausgeübt habe, wisse, was Teamgeist bedeute. Schließlich müsse man am Ende, wenn ihr Traum wahr werden würde, auf der ISS ja auch im Team arbeiten. Die allgemeine Fitness trainiert Metz mehrmals die Woche: „Ich gehe viel laufen, habe in den letzten Monaten mein Pensum gesteigert und achte dabei vor allem auf einen guten Pulsbereich. Außerdem gehe ich regelmäßig ins Fitnessstudio.“ Hin und wieder gehe ihr Freund zusammen mit ihr joggen, „aber der ist 1,84 m groß und ich...“, lacht die ca. 1,60 m große Bremerin. Beim Stichwort Intelligenz bleibt Metz ganz gelassen: „Ich lerne, so gut ich kann und bereite mich bestmöglich mit IQ-Tests und allem Möglichen vor, was mir helfen könnte. Am Ende sieht man dann, ob es reicht.“

Ein Stück Pionierarbeit leisten

Und auch, wenn es nicht klappen sollte, will sie nicht aufgeben: „Sollte es noch einmal die Möglichkeit geben, dass die ESA eine Astronautin sucht und ich noch nicht zu alt sein sollte, werde ich mich auf jeden Fall, wenn es dieses Mal nicht klappt, wieder bewerben.“ Schließlich möchte Metz vor allem eines: „Ein Stück Pionierarbeit leisten, denn so viele Frauen waren vor mir noch nicht im All.“ Gerade im Hinblick auf ihre Arbeit an der neuen Mars-Mission könnte sie damit viele Daten über Frauen im All sammeln und so einen wichtigen Beitrag leisten – als erste Deutsche im All.

Ihr Verkaufsleiter **Andreas Grisar** empfiehlt:

Zwei, die sich auskennen!
No. 1 von 60 Dienstwagen

Ihr Serviceberater **Ralf Thiers** berät Sie umfassend

z.B. **Golf 7 Lounge** TSI Benziner, 81kw (110 PS), EZ: 12/2105 10294 km, weiss, Schiebedach, Climatronic, Alufelgen, Sitzheizung, Einparkhilfe, Multifunktionslenkrad
Dt. Neupreis: 27.609 Euro
jetzt nur 20.495 Euro

Audi Service

100 JAHRE

z.B. wenn Ihr Fahrzeug durch denTÜV muss und Reparaturen anstehen!

Jonny Hilker
... bei uns ist jeder Kunde König!

Jonny Hilker GmbH, Haferwende 43, 28357 Bremen, Tel. (0421) 204585, www.jonny-hilker.de

FÜNF STERNE FÜR SIE!

...Highlight-Immobilien für Sie – in Schwachhausen,
in der Überseestadt und dem Stephanitor an der Weser.
Wir freuen uns auf Sie und Ihre Wünsche.

VILLA FOCKE

– Perfekt in Schwachhausen –

COMING SOON

– Wohnpark in Schwachhausen –

STEPHANITOR

– Wunderbar an der Weser –

PORTUS

– Überseestadt begeistert –

MISSLER PARK

– Schwachhausen in Bestlage –

Unterlagen und Informationstermine:

BÜRO BREMEN
Domshof 21 · 28195 Bremen

Monika Warszinski · T 0421 | 173 93-33
m.warszinski@robertcspies.de

Petra Frischkorn · T 0421 | 173 93-53
p.frischkorn@ robertcspies.de

www.robertcspies.de

REGIO-SPONSOR

ROBERT C. SPIES
IMMOBILIENBERATER SEIT 1919

Bremer Gymnastinnen bei den Olympischen Spielen

TEXT | MATTHIAS WIATREK

Die Bremerinnen Natalie Hermann und Julia Stavickaja (rechts) konnten „olympische Luft“ bei den Olympischen Spielen in Rio de Janeiro einatmen

Olympische Spiele – für die meisten Leistungssportler bleibt dies ein unerreichbares Ziel. Nur ganz wenige Aktive kommen in ihrer Sportart ganz nach oben. Zwei junge Bremerinnen haben es geschafft und gingen im August in Rio de Janeiro an den Start.

In der Rhythmischen Sportgymnastik zählt Bremen seit vielen Jahren zu den Hochburgen in Deutschland. Die Gymnastinnen des Bundesstützpunktes an der Badgasteiner Straße zeichnen sich im In- und Ausland regelmäßig durch ihre hochklassigen Leistungen aus. Zwei von ihnen haben nun den Sprung in die Weltspitze geschafft. Julia Stavickaja (18) und Natalie Hermann (17), die beide ihre sportliche Heimat bei Bremen 1860 haben, trainieren seit Sommer 2014 in der deutschen Nationalgruppe. Hierfür wechselten sie seinerzeit von Bremen an das Nationalmannschaftszentrum Schmiden (bei Stuttgart). Aufgrund der großen Entfernung ein nicht ganz einfacher Schritt für einen jungen Menschen, aber in der Rhythmischen Sportgymnastik eine Notwendigkeit. Anders als z. B. im Fußball muss das Nationalteam ständig gemeinsam trainieren, um die notwendige Sicherheit in den Gruppenübungen zu bekommen.

Klassische Chinesische Medizin
Akupunktur, Chinesische Kräutertherapie, Tuina, QiGong, Schröpfen, Ernährungslehre
Osteopathie (Faszientherapie nach Typaldos)
Naturheilverfahren (Plasmatherapie uvm)

Praxis für
Chinesische Medizin &
integrative Naturheilverfahren

Dr. med. Jens Meyer
Rita-Bardenheuer-Str. 22
28213 Bremen
Tel. 04 21 - 40 89 58 44
www.klassische-Medizin.de

Julia bei der Abschlussfeier im Maracana-Stadion

Nach dem Wechsel folgten zwei Jahre intensiver Vorbereitung auf das große Ziel. Aufgrund ihres Alters durfte Natalie Hermann zunächst nicht international starten, Julia Stavickaja griff dagegen sehr schnell ins Geschehen ein und überzeugte bei der Weltmeisterschaft 2014 in Izmir mit einer sehr guten Leistung. Platz 9 im Mehrkampf und Platz 7 im Keulenfinale stimmten optimistisch, bei der Heim-WM 2015 in Stuttgart die Olympiaqualifikation gleich im ersten Anlauf zu sichern. Ein anspruchsvolles Ziel, das am Ende nur knapp verfehlt wurde. Der zehnte Platz, bei dem Julia Stavickaja nach ihrer zwischenzeitlich an der Sportbetonten Schule Ronzelenstraße erfolgreich bestandenen Abiturprüfung erneut im Team stand, sicherte der Gruppe allerdings die Chance für die zweite Olympiaqualifikation beim „Olympic Test Event“ im April 2016. Natalie Hermann, nun endlich auch startberechtigt, konnte ihre Fähigkeiten derweil bei den ersten European Games in Baku (Aserbaidschan) unter Beweis stellen und empfahl sich als wertvolle Verstärkung des Nationalteams.

Mit einer eindrucksvollen Leistung gewann die deutsche Nationalgruppe das Test Event und sicherte sich das Olympiaticket, wobei erstmals beide Bremer Gymnastinnen gemeinsam zur Stammformation gehörten. Für Julia Stavickaja und Natalie Hermann wurde der Traum von den Olympischen Spielen wahr. Zuletzt stand 1996 mit Luise Stäblein in Atlanta (USA) eine Bremer Gymnastin im olympischen Wettkampf.

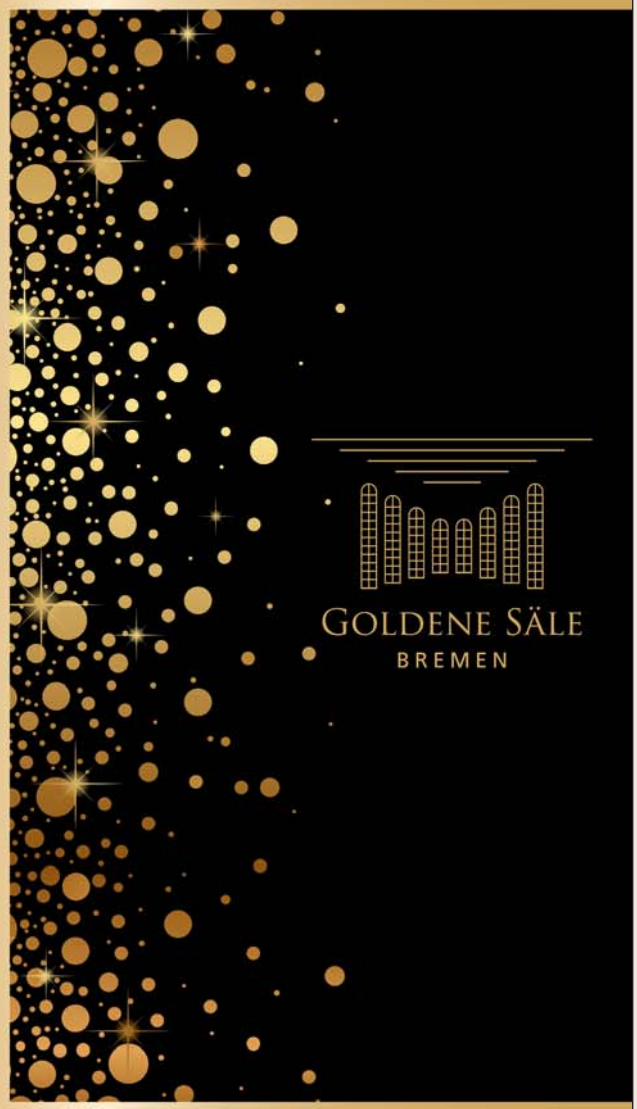
ÜBERSEE
MUSEUM
BREMEN
www.uebersee-museum.de
Bahnhofsplatz 13 | 28195 Bremen
SCHOOL BUS
EMERGENCY DOOR
0281
STOP ON SIGNAL
Amerika
ab 5. November 2016
BREMEN
ERLEBEN!

Dass es für die deutsche Gruppe in Rio nicht einfach werden würde, stand von vornherein fest. Die Medaillenränge im Gruppenwettkampf sind schon seit Langem außer Reichweite, zu dominierend sind die Gruppen aus Osteuropa rund um den Abonnementsieger Russland, dem sich aus dem Westen höchstens noch Spanien oder Italien entgegenstellen können. Mit zwei stabil und sicher geturnten Übungen hätte es am 20. August in Rio trotzdem für den Finaleinzug der besten acht Gruppen reichen können, allerdings zeigten die deutschen Gymnastinnen Nerven und blieben nicht ganz fehlerfrei. Am Ende belegte die Nationalgruppe wie schon bei den Olympischen Spielen 2012 in London den zehnten Platz. Der Titel ging in einer sehr spannenden Finalentscheidung erneut an Russland, gefolgt von Spanien und Bulgarien. Ein Ergebnis, mit dem alle Beteiligten zufrieden sein können. Zuhause im Bremer RSG-Bundes stützpunkt drückten die Gymnastinnen und Trainerinnen dem deutschen Team die Daumen, für den Internet-Livestream wurde kurzerhand sogar das Trainingsprogramm unterbrochen und gemeinsam ferngesehen.

Nach der Rückkehr aus Rio im „Siegerflieger“ der Lufthansa und dem eindrucksvollen Empfang des deutschen Olympiateams in Frankfurt trennen sich nun die sportlichen Wege von Natalie Hermann und Julia Stavickaja. Natalie, die weiterhin in Schmiden zur Schule geht, setzt ihre Leistungssportkarriere im Nationalmannschaftszentrum fort und wird beim Neuaufbau der Nationalgruppe für das Fernziel Tokio 2020 mit ihren Erfahrungen eine wichtige Unterstützung sein. Erste große Aufgabe der neu zusammengestellten Gruppe wird die WM 2017 in Italien. Julia ist nach Bremen zurückgekehrt und beginnt ein Jurastudium. So ganz ohne den Sport geht es für sie aber natürlich auch nicht. Julia wird der Rhythmischen Sportgymnastik in ihrem Heimatverein Bremen 1860 weiterhin aktiv verbunden sein und noch ein oder zwei Jahre lang im Einzel starten.

Im Verein arbeiten bereits jüngere Gymnastinnen mit großem Engagement daran, später einmal in die Fußstapfen von Julia Stavickaja und Natalie Hermann zu treten. Die Juniorengruppe kämpft um die Qualifikation für den deutschen Startplatz bei der Junioren-Europameisterschaft 2017 in Budapest. 2013 sicherte sich zuletzt eine Bremer Juniorengruppe diese große sportliche Aufgabe. Für ihren zwölften Platz in Wien erhielten die Gymnastinnen und ihre Trainerinnen damals viel Anerkennung. Für eine Juniorengymnastin war die JEM-Gruppe 2013 quasi der Startschuss einer olympischen Karriere: Natalie Hermann, die damals ihre ersten internationalen Wettkämpfe turnte.

www.atlantic-hotels.de



THE GRAND FINAL

Silvester im Herzen Bremens

Ab 21.00 Uhr haben Sie die Gelegenheit im Goldenen Saal mit den bekannten DJs Jan Helmerding und Choco ins neue Jahr zu tanzen. DJ Sebastian LPC sorgt für den ‚THE GRAND TERRACE‘-Sound in eleganter Loungeatmosphäre im Scotland Saal.

Eintritt pro Person: 37,– EUR
inklusive einem Glas Champagner

Kartenvorverkauf:
ATLANTIC Grand Hotel, CTS Eventim und BTZ

ATLANTIC Grand Hotel Bremen GmbH
Bredenstraße 2 · 28195 Bremen
Tel. 0421/620 62-0 · Fax: -500
grandhotel@atlantic-hotels.de

ATLANTIC
GRAND HOTEL Bremen

Festliche Sternstunden.

Made by Dorint

Park Hotel
Bremen

Mit dem 1. Advent läuten wir die Vorweihnachtszeit im **Dorint Park Hotel Bremen** ein. Ein knisterndes Kaminfeuer, sanfte Pianoklänge und ein prachtvoller Weihnachtsbaum mit der stolzen Höhe von 7 Metern erfüllen die Kuppelhalle und kreieren eine besinnliche Weihnachtsatmosphäre, die zum Innehalten, Entschleunigen und Genießen einlädt – wir freuen uns auf Sie!

Adventsbrunch deluxe

an den Adventssonntagen von 11.00 bis 14.30 Uhr in der Kuppelhalle
Gourmet-Brunch-Buffet inklusive eines Glases Champagner zur Begrüßung sowie Wasser, Heiß- und Softgetränke
Kinder bis 6 Jahre speisen gratis, Kinder von 7 bis 12 Jahren 25 €

pro Person **69 €**

Weihnachtliche Teatime

ab dem 1. Advent täglich ab 15.00 Uhr in der Kuppelhalle
Edle Teesorten, englische Köstlichkeiten und traditionelles Weihnachtsgebäck (süß und herzhaft) aus der hauseigenen Patisserie

pro Person **29 €**

Festliches 4-Gänge-Weihnachtsmenü

Samstag, 24. bis Montag, 26. Dezember 2016
12.00 bis 14.30 Uhr sowie 18.00 bis 22.00 Uhr

pro Person **85 €**

Silvestergala „A walk in the Park"

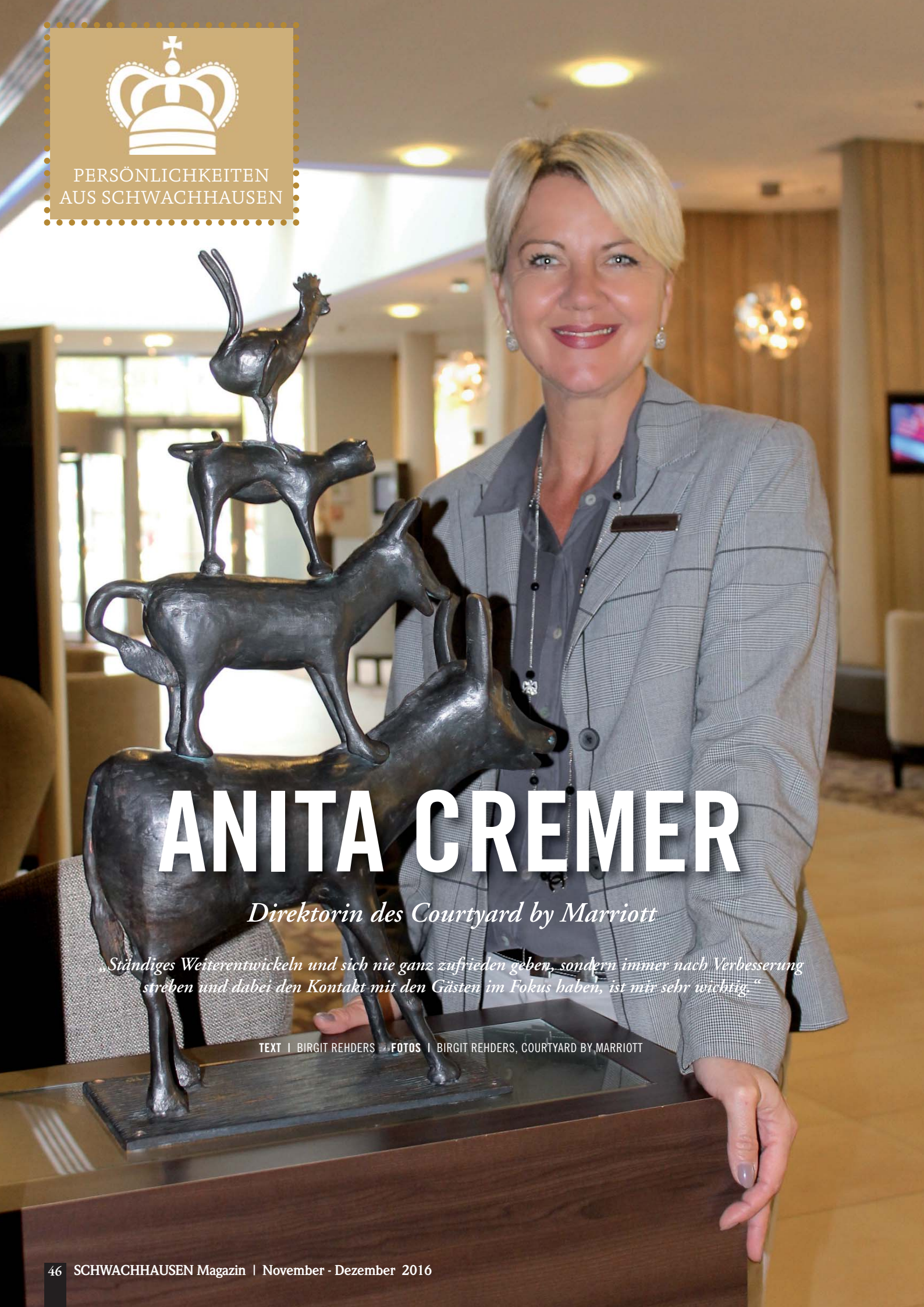
Samstag, 31. Dezember 2016
Champagner-Empfang in der Kuppelhalle, Silvestergala mit Live-Musik und Party mit DJs, Mitternachtsimbiss sowie ein spektakuläres Höhenfeuerwerk

- „Für Silvester-Flaneure" — pro Person **79 €**
- „Für Buffet-Liebhaber" inklusive **Gala-Dinnerbuffet** im Ballsaal — pro Person **159 €**
- „Für Menü-Genießer" inklusive **delikates 6-Gänge-Menü** im Park Restaurant — pro Person ab **179 €**

Dorint · Park Hotel · Bremen
Im Bürgerpark · 28209 Bremen · Deutschland
Reservierung unter Tel.: +49 421 3408-0 · bankett.bremen@dorint.com
dorint.com/bremen

Ein Angebot der Dorint Hotel in Bremen Betriebs GmbH · Aachener Straße 1051 · 50858 Köln

Sie werden wiederkommen.



PERSÖNLICHKEITEN
AUS SCHWACHHAUSEN

ANITA CREMER

Direktorin des Courtyard by Marriott

„Ständiges Weiterentwickeln und sich nie ganz zufrieden geben, sondern immer nach Verbesserung streben und dabei den Kontakt mit den Gästen im Fokus haben, ist mir sehr wichtig."

TEXT | BIRGIT REHDERS **FOTOS** | BIRGIT REHDERS, COURTYARD BY MARRIOTT

FRAU CREMER, SIE SIND SEIT APRIL DIE NEUE DIREKTORIN DES COURTYARD BY MARRIOTT UND HABEN RUND 30 JAHRE LANG NICHT IN BREMEN GELEBT. WIE FÜHLT ES SICH AN, WIEDER IN BREMEN/ SCHWACHHAUSEN ZU SEIN?

Ich habe auch in der Ferne immer ein großes Heimatgefühl und Bezug zu meiner Stadt gehabt. Freunde und Familie haben mich auf meinem Weg und bei meinen zahlreichen Stationen mit vielen Besuchen begleitet. Durch Geschäftsreisen und Urlaube konnte ich aber auch mehrmals im Jahr Zeit in Bremen verbringen. Es fühlt sich sehr gut an, wieder in Bremen fest zu sein und die Vorzüge unserer Stadt nun zu leben.

WIE KAM ES DAZU, DASS SIE WIEDER NACH BREMEN ZURÜCKGEKEHRT SIND?

Die Nähe zu Bremen und auch das Gefühl, das Bremen meine Heimat ist, war immer da. Nach vielen aufregenden Orten, an denen ich gelebt habe, stellte sich die Frage, wo es noch mal hingehen sollte und ich kam zu dem Schluss, dass es an der Zeit ist, nach Hause zurückzukehren. Der Kreis sollte sich nun schließen.

HABEN SIE IN ALL DEN JAHREN, DIE SIE NICHT IN BREMEN WAREN, ETWAS VERMISST?

Obwohl ich es oft geschafft habe, für viele Feiern und Gelegenheiten, die einem im Kreise der Freunde und Familie wichtig sind, nach Bremen zu fliegen, konnte ich es nicht immer einrichten, hier zu sein, auch wenn es mir wichtig war. Gewisse Speisen und Naschereien bekam ich immer per Päckchen oder mitgebracht. Gebrannte Mandeln, Schmalzgebäck und Grünkohl. Lakritz, Leberwurststullen und Fleischsalat blieben manchmal auf der Strecke, aber manchmal bekam ich diese sogar im Ausland, wie z. B. Labskaus! Eigentlich musste ich nicht viel vermissen.

SIE HABEN IN VIELEN HOTELS RUND UM DIE WELT GEARBEITET. WELCHES WAREN IHRE STATIONEN?

Dubai, Malediven, Türkei, Kapstadt, Genf, Abu Dhabi, Sizilien, London und Zürich mit Geschäftsreisen weltweit, von Asien nach Südamerika.

WELCHE ERFAHRUNGEN, DIE SIE IM AUSLAND GESAMMELT HABEN, BRINGEN SIE IN IHREN NEUEN JOB ALS DIREKTORIN DES COURTYARD BY MARRIOTT EIN?

Kommunikation mit allen Mitarbeitern. Interesse und Gespräche, die einem viele Situationen nahebringen, aus denen man lernen kann, woran es fehlt. Man muss sich, wie in jeder neuen Stadt, in die Stadt einbringen und Veranstaltungen wahrnehmen, bei denen man neue Leute kennenlernt. Ebenso sollte man mit dem Rhythmus einer Stadt gehen und öffentlich sein, ‚das Gesicht seines Produktes sein'. Zum Glück kenne ich viele Bremer Gepflogenheiten und Traditionen.

WAS MACHT DAS COURTYARD BY MARRIOTT FÜR SIE SO BESONDERS?

Ich mag die klare Linie im Hotel, das Design und die Einrichtung innerhalb eines denkmalgeschützten Norddeutschen Lloyds. Das Hotel hat Charme und Seele und ein besonderes Merkmal sind junge und dynamische Mitarbei-

ter, die auch viel Führung benötigen, was mir sehr viel Spaß macht. Das Hotel hat sehr viel Potenzial, um Bremens Lieblingshotel zu werden, denn man fühlt sich wohl, wenn man sich bei uns aufhält und erlebt eine große Flexibilität, Einsatzbereitschaft und Leidenschaft durch unser Team.

WIE SIEHT IHR ALLTAG ALS HOTELDIREKTORIN AUS?

Ich beginne mit Unterschriften, die im Haus verteilt werden, meistens Rechnungen, gehe meine Zahlen des Tages und Vortages durch und schaue mir die Wochen- und Monatsauslastung an, welche ich dann mit Reservierung, Verkauf und Revenue durchspreche. Ich mache Rundgänge durch das Restaurant und die Küche zu Frühstückszeiten. Dann bereite ich mein Morgenmeeting mit den Abteilungsleitern vor, welches jeden Morgen stattfindet. An jedem Tag der Woche habe ich ein Meeting mit je einem Abteilungsleiter und dann verteilt auf den Tag verschiedene ständig wechselnde Termine mit Kunden. Gerne begrüße ich Tagungs- und Stammgäste und checke im Vorfeld auch schon mal die Vorbereitungen für Kaffeepausen oder was so anfällt.

Ich habe einige Veränderungen angefangen, deren Umsetzung im Moment immer wieder meine Zeit in Anspruch nehmen, weil wir viele Konzepte und Trainingsabläufe besprechen.

WELCHE STRATEGISCHE AUSRICHTUNG VERFOLGEN SIE FÜR DAS COURTYARD BY MARRIOTT?

Wir müssen eine klare Linie fahren, was Raten und Angebote sowie unser Restaurant- und Barkonzept angeht.

WIE VERÄNDERT SICH DIE HOTELLERIE, GIBT ES WELTWEIT ETWAS, WAS SIE BEEINDRUCKT ODER AUCH INSPIRIERT?

In Bremen sind wir nicht so stark dem Zuwachs von Hotelgruppen unterworfen. Es besteht eine recht geordnete Welt zwischen uns 4- und 5-Sterne-Häusern, wobei ich schon gerne mehr mit den Hoteliers zusammenkommen würde und strebe an, einen General Managers Tisch anzufragen. Der Leistungsdruck ist eventuell weniger hoch als in Metropolen.

In Bremen sehen wir eher Veränderungen abschwächender Natur (Streichung von Ryan Air-Flügen, Schließung von Firmenstandorten etc.). Generell ist die direkte Fluganbindung schwach, sodass andere Ziele, die direkt angeflogen werden, attraktiver sind.

WAS SIND FÜR SIE DIE WICHTIGSTEN MERKMALE FÜR EIN GUT GEFÜHRTES HOTEL?

Abgesehen natürlich von Sauberkeit und Qualität in allem, was man anbietet, sind wichtige Merkmale die Mitarbeiterzufriedenheit, die sich in der Zufriedenheit der Gäste widerspiegelt. Weiterhin sind Struktur, Kontinuität, Kreativität sowie Offenheit für Veränderungen, wenn sie notwendig sind, wichtig. Die Sichtbarkeit des Managements ist in meinen Augen sehr wichtig und ich merke, wie Gäste dieses positiv kommentieren. Gäste wünschen einen Kontakt zum Management und begrüßen es, wenn man sich Zeit für Gespräche nimmt.

Viel Charme und Seele hat das Courtyard by Marriott für Anita Cremer: „Ich mag die klare Linie im Hotel, das Design und die Einrichtung innerhalb eines denkmalgeschützten Norddeutschen Lloyds."

Wir dürfen nicht vergessen, dass wir in einem ‚peoples business' sind: Auch wenn die Administration und unsere E-Mail-Bewältigung wichtig sind, ist der Umgang und der Kontakt mit unseren Gästen wichtiger. Die Präsenz im Hotel von mir und meinen Mitarbeitern und Managern ist mir wichtig.

Auch ständiges Weiterentwickeln, was Service und Gästevorlieben angeht. Sich nie ganz zufriedengeben, sondern immer nach Verbesserung streben. Wachsamkeit gegenüber Kunden und Angestellten. Auf dem Laufenden sein bei allem, was im Hotel geschieht.

SIE BRINGEN EINE JAHRELANGE HOTELERFAHRUNG MIT. WIE HABEN SICH DIE GÄSTE IN DEN LETZTEN JAHREN VERÄNDERT?

Eine attraktive Leistung sind Bonuspunkte, Meilen sammeln und Kundenbindungsprogramme. Wir sind mit Marriott da sehr gut aufgestellt.

Fenster
Haustüren
Treppen
Einbaumöbel

Holz und mehr ...

Durch unser gut ausgebildetes Personal und den modernen Maschinenpark können alle auszuführenden Leistungen in hoher Qualität und zudem noch kostengünstig ausgeführt werden.

Überzeugen Sie sich doch in einem persönlichen Gespräch von der Vielfältigkeit und der Qualität unserer Arbeiten.

B.Voß GmbH
Bau- & Möbeltischlerei
Haferwende 42 • 28357 Bremen
Tel: (0421) 276 80 33
Mail: tischlerei-voss-gmbh@t-online.de
www.tischlerei-voss-gmbh.de

Der Kunde hat die Wahl und bevorzugt in Hotels zu gehen, in denen er wiedererkannt wird.

Obwohl wir in den letzten Jahren einen drastischen Anstieg an Buchungen über Onlineanbieter erlebt haben, ist der Trend doch auch zum direkten persönlichen Buchungskontakt erkennbar. Wir begrüßen das und ermutigen unsere Gäste, bei uns direkt zu buchen.

WAS HAT DAS COURTYARD BY MARRIOTT IN ZUKUNFT GEPLANT?

Uns in Bremen mehr aufzustellen, unseren Namen bekannter machen. Dazu gehören gut überlegte Veranstaltungen, die an festen Zeitpunkten im Jahr stattfinden und so (hoffentlich) zum festen Vermerk im gesellschaftlichen Kalender werden. Das schließt auch eine kulinarische Kreativität mit ein. Für Silvester haben wir eine Club Night mit DJ Frank Koopmann geplant. Unsere Lobby wird wunderschön designt sein und in ein Ensemble von Bars umgewandelt, in deren Herzstück der Puls der Party schlagen wird. Stilvoll feiern und bis in die Morgenstunden tanzen mit partygerechten Bar-Snacks und prickelnden Drinks. Die Tickets zum Preis von 25 Euro sind ab sofort unter der Telefonnummer (0421) 696 400 oder sales.bremen@baum-hotels.de

WELCHES IST IHR PERSÖNLICHES LIEBLINGSHOTEL?

Das ist nicht so einfach zu beantworten, da ich einige Lieblingshotels und die meistens im Ausland habe, wo ich mich lange aufgehalten habe. Als Urlaubshotels sind es die One&Only Resorts mit meinen Favoriten das Royal Mirage in Dubai oder das O&O auf den Malediven. Ich bevorzuge kleinere Boutique-Hotels, wie es sie z.B. zuhauf in Südafrika gibt. Da ich unsere Küsten nicht so gut kenne, muss ich hier aufholen.

WOBEI FINDEN SIE EINEN AUSGLEICH ZUM BERUFLICHEN ALLTAG? WOBEI ENTSPANNEN SIE?

Gerne in geselliger Runde bei einem Glas Wein, aber auch gerne zu Hause oder beim Pilates. Oder wozu ich mich öfter aufraffen müsste, beim Laufen.

WAS GENIESSEN SIE BESONDERS IN BREMEN UND INSBESONDERE IN SCHWACHHAUSEN, WO SIE LEBEN?

Die Nähe zu allem. Die schönen Straßen, wie die, in der ich wohne, die Wachmannstraße zum Bummeln und dann auf ein Getränk nebenan. Die Überschaubarkeit der Stadt und kleine feine Adressen, wie Schmidt Grashoff zum Beispiel. Es ist schön, so nah an Familie und Freunden zu leben und mitten in der Stadt Grün und Wasser zu haben. Ich empfinde die Lebensqualität in Bremen als hoch im Vergleich zu Großstädten, was Verkehr, Preise und Erreichbarkeit betrifft. Und ich mag die Verbundenheit der Bremer zu ihrer Stadt und ihrem Fußballverein – das ist einzigartig!

BAUMPFLEGE WESERLAND
- Baumpflege
- Problemfällung mit Seilklettertechnik
- Baumsicherung
- Wurzelentfernung
- Baumkontrolle / Gutachten
- Gehölzschnitt
0421-1687248 04293-7896390
www.baumpflege-weserland.de

elements

BAD / HEIZUNG / ENERGIE

DER EINFACHSTE WEG ZUM NEUEN BAD

HIER BERÄT DAS FACH-HANDWERK

- DIE **ERLEBNISAUSSTELLUNG** RUND UM DIE MODERNE **HAUSTECHNIK. BERATUNG** UND **VERKAUF** BIS HIN ZUM **KOMPLETTSERVICE** VON **PROFIS** AUS DEM **FACHHANDWERK.**

- 28325 **BREMEN**
  TENEVERSTRASSE 3
  T +49 421 427 682-0
  MO-FR 9.00-18.00 UHR
  SA 9.00-16.00 UHR

- 27568 **BREMERHAVEN**
  RUDLOFFSTR. 124
  T +49 471 9473852
  MO-FR 9.00-18.00 UHR
  SA 9.00-14.00 UHR

- 26123 **OLDENBURG**
  DONNERSCHWEER STR. 400
  T +49 441 9329415
  MO-FR 9.00-18.00 UHR
  SA 9.00-13.00 UHR

- **ELEMENTS-SHOW.DE**
  BADAUSSTELLUNG UND MEHR

- 28816 **STUHR-SECKENHAUSEN**
  WULFHOOPER STR. 1-5
  T +49 421 8998-319
  MO-FR 9.00-18.00 UHR
  SA 9.00-16.00 UHR

- 49811 **LINGEN**
  SCHILLERSTR. 2
  T +49 591 9128819
  MO-FR 9.00-18.00 UHR
  SA 9.00-13.00 UHR

- 49377 **VECHTA**
  GUTENBERGSTRASSE 6
  T +49 4441 89119-20
  MO-FR 9.00-18.00 UHR
  SA 9.00-14.00 UHR

Ganz vertieft in Mathe mit Unterstützung der „Doppeldenker“

Von Doppeldenkern und anderen Freiwilligen

Die Freiwilligen-Agentur Bremen (FAB)

TEXT | ANKE JUCKENHÖFEL **FOTOS** | SUSANNE FRERICHS

Die Freiwilligen-Agentur Bremen (FAB) wurde bereits Anfang der neunziger Jahre gegründet und war bundesweit die erste Freiwilligen-Agentur. Sie kümmert sich zusammen mit den Jugendfreiwilligendiensten (JFD) und unter dem Dach des Sozialen Friedensdienstes Bremen e. V. (sfd) um die politischen, kulturellen und organisatorischen Belange des bürgerschaftlichen Engagements in der Stadt. Birgitt Pfeiffer ist seit 2006 mit dabei, seit 2007 als Leiterin. Im Gespräch mit ihr erfahre ich viel über die unzähligen Engagementmöglichkeiten in unserer Stadt, aber auch über die tiefe Bedeutung der Freiwilligenarbeit für alle Beteiligten. Dabei betont sie: „Bürgerengagement ist ein Bürgerrecht, keine Bürgerpflicht!“ Beide Seiten profitieren von der Freiwilligenarbeit – die Organisationen, Vereine, Institutionen, Initiativen und vor allem die Menschen, denen diese Arbeit zugutekommt.

„Im Grunde genommen ist es ein perfekter Deal: Die Engagierten empfinden Freude an dem, was sie tun - für sich und für anderen. Und wer Unterstützung braucht, kann sie finden.“

Für jeden die richtige Aufgabe

Kann hier jeder eine Aufgabe finden? „Ja, es gibt so viele Möglichkeiten, da ist sicher für jeden etwas dabei. Aber man muss sich Zeit nehmen, das Projekt oder die Organisation gut kennenzulernen. Es ist wichtig, die richtige Tätigkeit am richtigen Ort und der eigenen Qualifikation entsprechend zu finden.“ Die Engagementquote in Bremen ist beachtlich und liegt bei ungefähr 40%. Dabei stehen an erster Stelle die Berufstätigen, dann junge Menschen bis 25 Jahre und Rentner. Birgitt Pfeiffer ergänzt: „Gerade die Jugend ist wahnsinnig engagiert! Dabei engagieren sich besser Gebildete mehr, es gibt eine leichte ‚Mittelschichtsneigung’. Und Engagement wird auch vorgelebt. Die Berufstätigen engagieren sich häufig in Schulen und Vereinen, in den Sozialbereichen gibt es einen größeren Anteil an älteren Menschen.“ Was sind momentan die beliebtesten Bereiche? „Bei unseren Engagementprojekten sind es vor allem die Sozialbereiche, sehr stark natürlich die Flüchtlingsarbeit, und die Bildungsthemen“, so Birgitt Pfeiffer.

Viele Möglichkeiten des Engagements

Arbeit gibt es viel: In den eigenen Engagementprojekten der FAB, aber auch in den vielen Gesuchen gemeinnütziger Einrichtungen, Verbände, Vereine, öffentlicher Einrichtungen und Organisationen, die von der FAB vermittelt werden. Allein in der Engagementbörse auf der FAB-Homepage finden sich über 400 davon: Von Handwerkern über Besucher bei älteren Menschen und Fahrern bis zu Köchen gibt es unterschiedlichste Möglichkeiten. „Das Angebot an Planung und Gestaltung ist ein wenig dünn, das dürfte ruhig etwas mehr werden“, sagt Birgitt Pfeiffer. Wer etwas Resonanz bei der Suche braucht, ist am Beratungsstand in der Zentralbibliothek Am Wall (Montag bis Freitag, 16 bis 18 Uhr, Samstag 11 bis 13 Uhr) herzlich willkommen.

Selbst ein Engagementprojekt

Die Freiwilligen-Agentur Bremen wird neben den sechs Hauptamtlichen von circa 50 freiwilligen Kolleginnen und Kollegen unterstützt, ist quasi selbst ein Engagementprojekt. Dabei grenzt Birgitt Pfeiffer ganz bewusst vom Begriff „Helfer“ ab: „Unsere Freiwilligen leisten Arbeit, und wir möchten auch Mitgestaltung von ihnen. Sie besitzen viel Know-how, das wir gerne nutzen.“ Alle Hauptamtlichen sind Teilzeitbeschäftigte, auch Birgitt Pfeiffer als Leiterin. In der übrigen Zeit berät und unterstützt sie Vereine und Organisationen in ganz Deutschland zum Thema Freiwilligenmanagement. Die 47-Jährige weiß, wovon sie spricht. Zahlen, Fakten, Inhalte sprudeln nur so aus ihr heraus. Studiert hat sie Sozialarbeit, vor zehn Jahren wurde sie von einer Mentorin, die sie schon seit der Studienzeit begleitete, auf die Freiwilligen-Agentur Bremen aufmerksam gemacht. Und das passte: zunächst in einer Projektstelle und nach einem Jahr als Leiterin. Ganz wichtig bei all ihrem Tun ist ihr: „Bürger-Engagement bedeutet für mich auch, Grenzen zwischen Arm und Reich zu überwinden, Brücken zu bauen.“

Engagement in den Grundschulen

Die größte Veranstaltung der Freiwilligen-Agentur Bremen ist die Freiwilligenbörse AKTIVOLI, wo sich über 65 Organisationen mit ihren Engagementmöglichkeiten präsentieren. Dann sind da die eigenen Engagementprojekte wie „Balu und Du“, einem Mentorenprojekt, das Kinder im Grundschulalter fördert. Natürlich auch die „Ankommenspatenschaften“ für Geflüchtete, der „Day of Caring“, ein Personalentwicklungsprojekt für Unternehmen, und weitere.

Aber es gibt auch die „Doppeldenker“ und „Lesezeit“: Hier finden sich besonders viele Engagierte aus Schwachhausen. Beide Projekte finden in Grundschulen statt, in denen Freiwillige der FAB Grundschüler beim Kennenlernen und Erlernen der Mathematik (Doppeldenker) oder als Lesehelferin oder Lesehelfer beim Lesenlernen unterstützen. Ungefähr 300 Lesehelferinnen und Lesehelfer sind es, dazu circa 80 Doppeldenker – doch der Bedarf ist fast doppelt so groß! Dabei sind es eher Schulen in der Vahr, Gröpelingen, Oslebshausen oder Walle, wo die Freiwilligen im Einsatz sind. Birgitt Pfeiffer erzählt: „Sowohl die Doppeldenker als auch die Lesehelferinnen und Lesehelfer werden uns von den Schulen geradezu aus den Händen gerissen, sie werden dringend benötigt. Wir führen die Freiwilligen Schritt für Schritt an die Aufgabe heran, auch die Scheu vor Mathe versuchen wir zu nehmen. Dann gibt es eine Hospitationsphase an den jeweiligen Schulen und in den Klassen – und meist sind unsere Engagierten danach ganz beseelt, weil sie merken, dass sie viel bewirken können! Die Aufmerksamkeit, die diese Kinder so bekommen, ist für sie von unschätzbarem Wert, das kennen sie oft nicht oder nicht in dieser Form. ‚Da kommt jemand nur für mich’ – dieses Wissen lässt die Kinder innerlich wachsen.“

Die nächste Informationsveranstaltung zu den Projekten „Lesezeit“ und „Doppeldenker“ findet am 30. Januar 2017 um 10 Uhr im Dammweg 18 statt, die FAB freut sich über zahlreiche Interessierte! Ein Engagement bei der Freiwilligen-Agentur Bremen ist auf vielfältige Weise möglich: natürlich zunächst als Engagierter oder als Organisation mit Engagementangebot, aber auch als Freundin oder Freund des Vereins, als Vereins- oder Fördermitglied oder als Spender.

www.freiwilligen-agentur-bremen.de

Die Hauptamtlichen der FAB von links nach rechts: Birgitt Pfeiffer, Klaus Wöhlke, Caya Viertel, Claudia Fantz, Frank Mayer. Es fehlen: Benjamin Moldenhauer, Konrad Kreutzer

IM NORDEN SIND WIR [FAST] ÜBERALL.

VON BREMEN BIS ZUR NORDSEEKÜSTE –
BOBRINK IST AN SIEBEN STANDORTEN IHR KOMPETENTER PARTNER.

BOBRINK GRUPPE
IHR FAIRER PARTNER

Bremen-Vahr
Bobrink & Co. GmbH
BMW Vertragshändler,
BMW i Agent, Mini Service
Telefon (0421) 43646-0

Bremen-Nord
Autohaus Minke GmbH
BMW und
Mini Vertragshändler
Telefon (0421) 660560

Bremen-Horn
Bobrink-Carstream GmbH
Hyundai Vertragshändler
Telefon (0421) 699138-0

Osterholz-Scharmbeck
Autohaus Minke OHZ GmbH
BMW Vertragshändler
Telefon (04791) 964060

Bremerhaven-Nord
Bobrink GmbH
BMW Vertragshändler,
BMW Motorrad
Telefon (0471) 98280-0

Bremerhaven-Süd
Bobrink GmbH
BMW und Mini
Vewrtragshändler,
Hyundai Service Partner
Telefon (0471)90084-0

Cuxhaven
Bobrink GmbH
BMW Vertragshändler,
Hyundai Vertragshändler
Telefon (04721) 7450-0

BMW Motorrad
MINI
HYUNDAI

bobrink.de

Ihre Leidenschaft für die türkische Küche hat Evrim Arslan von ihrer Mutter. Schon früh probierte sie sich in der Küche aus und kreierte eigene Gerichte

Ein Stückchen Orient in Schwachhausen

Meze by Evrim

TEXT | INSA LOHMANN **FOTOS** | BERND KUSBER

Von meinem letzten Türkei-Urlaub sind mir vor allem zwei Dinge besonders in Erinnerung geblieben: das Essen und die herzliche Gastfreundschaft. Schon in der Schulzeit gab es bei meinen türkischen Freunden immer jede Menge von beidem. Auch Evrim Arslans Leidenschaft gehört der türkischen Küche. Unter dem Namen „Meze by Evrim“ verwöhnt sie seit letztem Jahr die Schwachhauser Nachbarschaft mit ihren kleinen kreativen Köstlichkeiten – und die Fangemeinde in der Hollerallee 33 wird von Tag zu Tag größer.

„Möchtest du was trinken“, fragt mich Evrim Arslan. Mit einer wärmenden Tasse Tee sitzen wir an diesem kühlen Herbsttag am Fenster ihres Geschäfts und plaudern. Bereits um halb zwölf kommen die ersten Gäste und fragen, was es heute Leckeres gibt. Im Mittelpunkt des Schwachhauser Ladens steht eine große Vitrine, in der man die vielen Köstlichkeiten bestaunen kann, die Arslan und ihr vierköpfiges Team täglich zaubern. Die Schüsseln sind gefüllt mit Bulgursalat mit Erdnüssen, Humus, weißen Bohnen in pikanter Tomatensoße, Kichererbsensalat, gefüllten Weinblättern oder Fetacreme – je nach Vorliebe und Hunger kann man sich die verschiedenen Meze selbst zusammenstellen und direkt vor Ort genießen oder einfach mitnehmen. Neben der großen Auswahl an

Im Mittelpunkt bei „Meze by Evrim“ stehen die namensgebenden Meze: kleine Köstlichkeiten - als Hauptgericht oder für zwischendurch

Im Sommer 2015 eröffnete Evrim Arslan in der Hollerallee ein kleines Nachbarschaftsrestaurant, wo sie leckere Meze verkauft

Meze gibt es regelmäßig wechselnde Mittagsgerichte wie würzige Köfte in Paprika-Tomatensoße, Kartoffel-Kokos-Curry-Suppe oder Minzpilaw mit Grillgemüse und Erdnusschutney.

INSPIRATION AUS DEM URLAUB

Evrim Arslan ist nicht nur Köchin mit Herz und Seele, sondern auch eine erfahrene Gastronomin: Seit mehreren Jahren bekocht sie bereits die hungrigen Gäste der Weser Kurier-Cafeteria. Doch die Bremerin wollte mehr. „Nach zweieinhalb Jahren Cafeteria wollte ich noch mal was anderes starten“, erzählt sie. Als sie 2014 an die Hollerallee zog, fiel ihr ein leer stehendes Geschäft ins Auge – da kam ihr die Idee eines Nachbarschaftsrestaurants. Arslan baute den Laden nach ihren Vorstellungen um, verpasste den Räumlichkeiten mit viel Liebe zum Detail einen neuen Anstrich und eröffnete letztes Jahr im Sommer ihr eigenes Meze-Geschäft. Montags bis freitags ist für Laufkundschaft geöffnet, am Wochenende konzentriert sich die Gastronomin auf Catering-Anfragen.

Ein Stückchen Orient in Schwachhausen. In ihrem Nachbarschaftsrestaurant zaubert Evrim Arslan mit ihrem Team montags bis freitags kleine kreative Köstlichkeiten

Die Türkin ist zwar in Bremen geboren und aufgewachsen, doch die Vorliebe für türkisches Essen und Kochen hat sie von ihrer Mutter. Mit ihrer Zwillingsschwester hat sie sich schon früh in der Küche ausprobiert und eigene Gerichte kreiert. Die türkische Küche hat sich hauptsächlich aus Einflüssen des Mittelmeerraums, des Orients und Indien entwickelt. Insbesondere Meze haben in der Türkei und in anderen südlichen Ländern eine lange Tradition. Die zweifache Mutter verbindet Meze vor allem mit Urlaub in der Türkei oder in Griechenland. Dort holt sich die Gastronomin auch häufig Anregungen für eigene Rezepte, die sie dann in ihrem Geschäft in Schwachhausen mit ungewöhnlichen Gewürzen oder Kräutern verfeinert.

VORLIEBE FÜRS EXPERIMENTIEREN

Evrim Arlsan orientiert sich viel an den Grundlagen der türkischen Küche, doch sie experimentiert auch mit Vorliebe. So gibt sie beispielsweise gerne ein bisschen Zimt mit in die Tomatensoße und schafft damit ein ganz neues Geschmackserlebnis. Oder sie kombiniert Blumenkohl-Auberginen-Salat mit Süßkartoffeln – „eher untypisch für die türkische Küche“, sagt Arslan. Und den Kunden gefällt es: Aus der anfänglichen Laufkundschaft

ist eine Stammkundschaft geworden. Auch die türkischen Gäste finden Gefallen an den kreativen Zusammenstellungen der leidenschaftlichen Köchin und erkundigen sich bei Evrim Arslan, was die besondere Note ihrer Gerichte ausmache – doch manches bleibt ihr Geheimnis.

„Meze by Evrim“ zeigt, dass orientalische Küche eben mehr ist als nur Döner und Falafel. Das ist auch dem multikulturellen Küchenteam zu verdanken, mit dem Evrim Arslan zusammenarbeitet. Die Mitarbeiterinnen, die aus unterschiedlichen Herkunftsländern wie Sri Lanka, Madagaskar oder der östlichen Türkei kommen, bringen immer wieder frischen Wind in die Schwachhauser Küche. Das wissen auch Gäste aus anderen Stadtteilen zu schätzen, die zunehmend zu Evrim Arslan kommen, um bei türkischer Gastfreundschaft Meze, Fruchtbrot oder einen türkischen Mokka zu genießen. „Es macht viel Spaß hier in Schwachhausen mit den Leuten“, sagt die Herzblutköchin, die mir zum Abschied noch ein paar der köstlichen Meze für Zuhause einpackt.

Meze by Evrim, Hollerallee 33, 28209 Bremen, Tel.: (01520) 32 43 151, Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10 bis 19 Uhr

www.meze-by-evrim.de

Je nach Vorliebe und Hunger kann man sich die verschiedenen Meze wie beispielsweise Humus, Fetacreme, Kichererbsensalat, weiße Bohnen in pikanter Tomatensoße, Bulgursalat mit Erdnüssen und noch vieles mehr zusammenstellen und direkt vor Ort genießen oder einfach mitnehmen.

40 JAHRE
HORNER APOTHEKE
Ihrer Gesundheit zuliebe
modern - servicefreundlich - preiswert

Sebastian Köhler e.K.
Horner Heerstr. 35
28359 Bremen

Mo.-Fr. von 8.00 bis 19 Uhr
Sa. von 8.30 bis 14 Uhr

Tel. 0800 - 20 366 10 (kostenfrei)
Fax 0421 - 20 366 40

mail@hornerapotheke.de
www.hornerapotheke.de

Kevin Gillwald, Charles Hyde-Blake (Verkaufsleiter), Franziska Wehlers, Christopher Quäling, Viktor Bolok (Vermietungsleiter), Florian Kattau, Kpt. Heinrich Behrmann (Inhaber)

ÜBER UNS HB HB IMMOBILIEN

Heinrich **B**ehrmann in der **H**ansestadt **B**remen

Seit über 25 Jahren sind wir Ihr erfolgreicher und kompetenter Partner für den Verkauf und die Vermietung von Immobilien in Bremen und Umgebung.

Kommen Sie für ein erstes unverbindliches Gespräch gerne in unser Büro in der Schwachhauser Heerstraße 54a. Parkmöglichkeiten sind ausreichend vorhanden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

HB-HB-FIRMENGEBÄUDE IN SCHWACHHAUSEN

EXZELLENTER SERVICE

- SCHNELLER VERKAUF
- EXZELLENTER PREIS
- ZUFRIEDENE KUNDEN
- 25 JAHRE ERFAHRUNG
- MEHRSPRACHIG
- STETS ERREICHBAR

Schwachhauser Heerstraße 54a
28209 Bremen

www.hb-hb-immobilien.de
behrmann@hb-hb-immobilien.de

RUFEN SIE AN: 0421 16 50 60

THEATER BREMEN

IL BARBIERE DI SIVIGLIA

Komische Oper in zwei Akten von Gioacchino Rossini
nach der Komödie Le Barbier de Séville ou La Précaution

Verlosung!
2 x 2 Karten für „Il barbiere di Siviglia“
am Fr., 9. Dezember um 19.30 Uhr
Einfach eine E-Mail bis
zum 30. November an:
gewinnen@schwachhausen-magazin.de
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Es sind erst die Fehler, die ein System entlarven – die Schraube, die locker sitzt, eine Feder, die unkontrolliert zurückschnellt, plötzlich auftretende Automatismen oder Momente der Trägheit. Die Komödie baut auf solche Fehler; in ihrem politischen, sozialen oder spielerischen Räderwerk folgt sie ganz eigenen Gesetzen und Regeln. Sie steht nicht für das alltägliche Leben, ist höchstens eine Illusion davon. Ihr Ursprung aber liegt in der menschlichen Sphäre des Lebens: im Spiel des Kindes, im menschlichen Versagen, in der scheinbaren Unüberwindbarkeit des trägen Körpers. Auch Il barbiere di Siviglia zeigt eine Gesellschaft, die aus dem Tritt gekommen ist, in der die Mechanik des Systems – und damit vor allem die Musik Rossinis – unerbittlich weiterrattert, während einige bei ihrer Suche nach Liebe oder Geld auf der Strecke bleiben, dem Tempo erliegen. Und das, obwohl diese Welt kein Erstarren duldet.

Rossinis Komische Oper Il barbiere di Siviglia ist dem Prinzip des Spiels verpflichtet: Der Graf Almaviva versucht, sich in unterschiedlichen Rollen – mal als betrunkener Soldat, mal als falscher Musiklehrer – seiner Geliebten Rosina anzunähern. Sein Gegenspieler ist Rosinas Vormund Bartolo, der an ihr Geld herankommen und sie daher selbst zur Frau nehmen will. Einer, der sich ebenfalls vom Geld leiten lässt und das Spiel zu lenken weiß, ist der gerissene Barbier Figaro. Er führt den Grafen schließlich ans Ziel. Ob Rosina sich allerdings in der Rolle des Spielballs-aller-männlichen-Bedürfnisse gefällt, wird nicht hinterfragt, denn am Ende steht das geforderte glückliche Ende. „Warum? Weil ich jetzt vor mir einen automatisch funktionierenden Mechanismus habe. Das ist kein Leben mehr, das ist Automatismus, der im Leben sitzt und seine Stelle einnimmt.“ (Henri Bergson)

Michael Talke inszeniert Gioacchino Rossinis Komische Oper „Il barbiere di Siviglia“. Damit übernimmt der Regisseur nach „L’elisir d’amore“ und „Rigoletto“ erneut einen italienischen Opern-Klassiker. Die musikalische Leitung hat Olof Boman, der nach Vivaldis „Orlando furioso“, Händels „Oreste“ und Donizettis „Maria Stuarda“ bereits zum vierten Mal in Bremen dirigiert. Als Rosina ist die Sopranistin Nerita Pokvytyte, Hyojong Kim als Graf, als Bösewicht Bartolo Patrick Zielke und in seiner ersten großen Rolle als Barbier das neue Ensemblemitglied der Bariton Birger Radde zu erleben.

Vorstellungen:
Sonntag, 13. November um 15.30 Uhr, Dienstag, 15. November, Donnerstag, 17. November, Samstag, 26. November, Freitag, 2. Dezember und Freitag, 9. Dezember jeweils um 19.30 Uhr sowie am Montag, 26. Dezember um 18 Uhr und am Mittwoch, 28. Dezember um 19.30 Uhr im Theater am Goetheplatz

www.theaterbremen.de

KUNST HALLE BREMEN

Weihnachts-Shopping und Kunst – Kinder ins Museum, Eltern in die City an den Adventssamstagen im Dezember von 11 bis 15 Uhr

Gemütlich Flanieren, in Ruhe Shoppen oder die nötigsten Wochenendeinkäufe erledigen – das können Eltern tun und die Kinder müssen sich nicht langweilen, sondern erleben in der Zwischenzeit die Kunsthalle Bremen und schaffen ihre eigenen Kunstwerke: Das neue Angebot „Kunst trotz Shopping“ bietet Kindern einen unterhaltsamen und kreativen Samstagnachmittag im Atelier und in den Ausstellungen der Kunsthalle.

Die Eltern können währenddessen in der City unterwegs sein, oder bleiben, wenn ihnen doch eher der Sinn nach Kunst steht, einfach dabei. Ab sechs Jahren können Kinder eigenständig, museumspädagogisch betreut, große Kunst kennenlernen und sich selbst als Künstler versuchen: Zwischen 11 und 15 Uhr bietet die Kunsthalle Bremen eine Kreativstation und regelmäßige Erkundungstouren durch die Ausstellungen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Selbstverständlich sind auch die Eltern dabei herzlich willkommen – am Anfang, am Ende oder auch die ganze Zeit. Kleinere Kinder sind natürlich gerne mit dabei und werden von einem Elternteil begleitet.

Samstag, 3. Dezember
Samstag, 10. Dezember
Samstag, 17. Dezember

Die Kosten pro Kind betragen 20 Euro bzw. 15 Euro bei einer Familienmitgliedschaft im Kunstverein (Geschwisterkinder: 15 bzw. 10 Euro bei Familienmitgliedschaft im Kunstverein).
Eine erwachsene Begleitperson hat freien Eintritt.

www.kunsthalle-bremen.de

Kinder führen Familien für alle ab 5 Jahren am 20. November und 18. Dezember von 11 bis 12 Uhr

Carla, Fynn-Luca, Julius, Ngan und Paula stellen ihre Lieblingskunstwerke vor. Sie vermitteln Inhalte und Aussagen dazu so, wie es ihrem Erfahrungshintergrund und ihrem Alter entspricht. Sie nehmen die Gäste mit ins Kunstwerk und entwickeln ein Gespräch. Während der Führung begegnen sich alle Kinder auf Augenhöhe, die Erwachsenen erleben in den Führungen die Kunst aus der Sicht der Kinder. Am Ende jeder Führung entstehen vor den Originalen eigene Kunstwerke.

Neujahr-Familienworkshop am Sonntag, 1. Januar von 13 bis 15 Uhr

2017 führt der Neujahrsspaziergang in die Kunsthalle: Was wurde an den Weihnachtstagen unternommen? Gab es schon den Schlittschuhlauf im Blockland oder in der Eislaufhalle? Ein weihnachtliches Wettrennen im Regen? Oder einen Winterausflug zum Tiergehege im Bürgerpark? Auf den Spuren Max Liebermanns kann man in diesem Familienworkshop eigene impressionistische Bilder vom Freizeitvergnügen von heute malen. Anmeldungen bitte telefonisch bis 20. Dezember unter (0421) - 32908 330

Kosten: Eintritt (Familienticket: 26 Euro)

AOK-KINDERTAG BEI BREMEN 1860

Am 4. Dezember ist es wieder soweit: der AOK-Kindertag bei Bremen 1860. Mit dabei sind dann auch der 1860-Hase Michi Möhrchen, AOK-Drachenkind Jolinchen und Sportlehrer Arne Truhart-Tschorn. Das Schwachhausen Magazin hat sich mit den Dreien zum Interview getroffen.

Arne, auf was können sich die Kinder denn freuen?

Arne: Wir wollen den 2. Advent feiern, singen, die zweite Kerze anzünden und uns auf Weihnachten einstimmen. Der Eintritt ist wie immer frei. Alle sind willkommen. Natürlich kann in den Sporthallen auch toll getobt werden. Wir wollen viel Spaß haben.

Ab wann geht es denn los, Michi?

Michi Möhrchen: Die Kinder können mit ihren Eltern ab 14.30 Uhr kommen. Die Sause geht bis 17.30 Uhr. Am besten sportliche Sachen anziehen, damit man schön spielen kann. Übrigens, für die Kinderwagen ist wieder gesorgt. Die können kostenlos in einem überdachten Zelt unter Aufsicht geparkt werden.

Wie alt sollten denn die Kinder sein, Jolinchen?

Jolinchen: Nicht älter als sechs Jahre. Die Kinder können wunderbar in dem Kinderbewegungszentrum an den vielen Geräten und Rutschen toben. Es gibt auch einen Bobbycar-Parcours. Auch für die ganz Kleinen haben wir eine Extrahalle. Dort können sie gefahrlos auf weichen Matten über Hindernisse krabbeln und mit ihren Eltern spielen.

Arne, was passiert noch auf dem AOK-Kindertag?

Arne: Es gibt mehrere Vorführungen von Sportgruppen. Die üben jetzt schon fleißig, um den Kindern ihre Kunststücke zu zeigen. Außerdem probe ich schon meine Lieder, die ich auf der Bühne live mit meiner Gitarre singen werde. Am Ende der Veranstaltung gibt es dann für jedes Kind noch eine süße Überraschung.

Michi Möhrchen, an was sollten die Eltern denken?

Michi Möhrchen: Gute Laune mitbringen und wenn´s geht das Auto zu Hause lassen. Wir haben zu wenig Parkplätze.

Arne Truhart-Tschorn und Michi Möhrchen und Jolinchen freuen sich auf den AOK-Kindertag am 4. Dezember bei Bremen 1860

Für die Eltern gibt es übrigens eine Cafeteria. Dort können sie bei Kaffee und Kuchen entspannen.

Jolinchen, sag mal zum Schluss, warum macht die AOK mit 1860 eigentlichen diesen Kindertag?

Jolinchen: Wir finden es gut, wenn sich Kinder viel bewegen. Je früher, desto besser. Schön ist es auch, wenn sie mit ihrer Familie gemeinsam Sport treiben. Die AOK macht ja nicht nur den Kindertag bei 1860, sondern unterstützt auch die Ferienprogramme. Sport, verbunden mit Bewegung und Spaß, ist uns wichtig.

WESERKIND
SCHÖNE ZÄHNE. SCHÖNES LÄCHELN.

Zahnarztpraxis Weserkind
Fehmi Eke, Zahnarzt · M.Sc. Impantology

Hollerallee 3 · 28209 Bremen
Tel. (0421) 34 23 23
www.weserkind.com

Mythos Hawaii

DER MUMUKU UND DER SCHWEINEHUND – EIN KLEINER REISEBERICHT ZUM IRONMAN HAWAII 2016

Es war ein langer Weg nach Kona auf Hawaii, wo alljährlich die besten Triathleten der Welt ihre Meisterschaften austragen. Der 40. Ironman Hawaii ist beendet und wird mir, aber auch allen anderen Teilnehmern noch lange in Erinnerung bleiben.

Aber der Reihe nach:
Alle, die beim Ironman auf Hawaii starten möchten, müssen sich irgendwo auf der Welt bei einer Ironman-Veranstaltung qualifizieren: Sie müssen ihre Altersklasse gewinnen, um damit einen der begehrten Slots zu bekommen. Ich hatte im letzten Oktober in Barcelona in meiner Altersklasse gesiegt und damit die Startberechtigung für Hawaii erhalten. Mit diesem Ziel ging es in die Saison 2016. Über die Teilnahme an der Winterlaufserie, einigen Trainingslagern und der Tour Transalp, einem 7-tägigen Radrennen durch die Alpen, bereitete ich mich auf diesen großen Tag vor. Dazu kamen ca. 20 Stunden pro Woche 350 km auf dem Rad, zwei bis drei Schwimmeinheiten und 70 bis 80 Laufkilometer. Neben dem spezifischen Training sind natürlich Gymnastikeinheiten und ein Athletiktraining wichtig. Da ist es gut, dass Bremen 1860 und das therafit alles bieten, was ein Triathlet braucht.

So vorbereitet flog ich am 28. September mit meiner Frau Gabriele und meinem jüngsten Sohn Lüder von Frankfurt nach San Francisco und weiter nach Kona/Hawaii. Wir hatten uns der Reisegruppe von Hannes Hawaii Tours angeschlossen und waren vom Service begeistert. Für alle hatte er ein Rundum-sorglos-Paket geschnürt, das von der Begrüßung am Flughafen mit Leis, Ananas und gekühltem Erdinger bis zum Shuttleservice sowie dem Trainings- und Begleitprogramm reichte. Wir waren im „Royal Kona Ressort“ in Start- und Zielnähe untergebracht. Die Kulisse des Hotels erinnerte an einen Hollywoodfilm und nicht jeden Tag frühstückt man mit direktem Blick auf die Ironman-Schwimmstrecke im Pazifik.

Die Erschöpfung ins Gesicht geschrieben:
Bernd Rennies beim Zieleinlauf des „Ironman“ auf Hawaii

Die frühe Anreise, zehn Tage vor dem Wettkampf, war zur Akklimatisierung gedacht. So verbrachte ich die Tage mit leichtem Training auf den Originalstrecken und erkundete mit der Familie die Gegend. Dabei genossen wir die einzigartige Atmosphäre, die in den Tagen vor dem Ironman auf der Insel herrscht. Das Angebot an Triathlonartikeln, sinnvollem und unsinnigem Zubehör und an neuen Rädern war schier unerschöpflich. Nach und nach trafen die Stars der Szene ein und man konnte sie bei Interviews, beim Training oder abends in den Restaurants treffen.

Wettkampfbesprechung, Briefing, Nudelparty und die letzten Vorbereitungen beendeten diese Phase. Am Vortag des Wettkampfs wurden die Räder abgegeben und in die Wechselzone gestellt. Am 8. Oktober, morgens um 6.30 Uhr war nach einem hawaiianischen Gebet der Start der Profis und 25 Minuten später dröhnte der Schuss einer alten Kanone für die Agegrouper und das Rennen begann.

Ich war rechtzeitig an die Startlinie geschwommen und schwamm in der Mitte der ca. 1600 männlichen Starter los. Es zeigte sich schnell, dass das ein Fehler war, denn in diesem Bereich war mir das Tempo etwas zu langsam und es gab weder eine Möglichkeit zum Überholen noch zum Ausweichen auf eine andere Strecke. Also, ruhig bleiben. So kam ich nach 1:22 Stunden aus dem Wasser, gut 10 Minuten später als geplant. Nachdem ich Radschuhe an, den Helm auf und die Startnummer umgebunden hatte, nahm ich das Rad in der riesigen Wechselzone auf und machte mich auf den Weg, das Feld von hinten aufzurollen. Die Temperaturen waren noch erträglich, der Wind nur mäßig und so fand ich schnell meinen Rhythmus und konnte mein Tempo fahren. Die ersten beiden Stunden absolvierte ich mit einem Schnitt von 39 Stundenkilometer und war damit wieder in meinem Zeitrahmen. Als ich mich dem Wendepunkt in Hawi näherte, veränderten sich die äußeren Bedingungen. Der Wind, der gefürchtete Mumuku, wurde stärker und wechselte häufig seine Richtung. Die Temperaturen stiegen bis auf 40 Grad und mein Körper verlangte ständig nach Flüssigkeit. Drei Viertel der Radstrecke führen über einen Highway, der an der Küste entlang die Orte Kona und Hawi verbindet. Die Strecke weist insgesamt 1700 Höhenmeter auf, windet sich durch endlose Lavafelder und kein Baum oder Strauch spendet Schatten. Als ich den U-Turn in Hawi passierte, meldete sich mein innerer Schweinehund, es kann auch die innere Stimme der Vernunft gewesen sein und sagte mir: „Die Pflicht hast du mit der Quali erfüllt, dies ist hier die Kür." So verabschiedete ich mich zu diesem Zeitpunkt von meinem Ziel, einen Medaillenplatz zu erreichen, nahm den Druck heraus und beendete nach 5:40 Stunden den Radsplitt. Als ich auf die Laufstrecke wechselte, wählte ich von Beginn an eine niedrige Intensität und achtete auf ein gleichmäßiges Tempo. Es war ein tolles Erlebnis, durch die Menschenmassen über den berühmten Alii Drive zu laufen. Die ersten 15 Kilometer führen in einer Schleife durch Kona, danach geht es wieder auf den Highway Richtung Hawi zum Wendepunkt am gefürchteten Energy Lab am Flughafen. Dieses ist der heißeste Punkt auf der Strecke. Die Läufer müssen hier hinunter zum Wendepunkt direkt am Wasser und eine anstrengende Steigung hinauf, um nach Kona zurückzulaufen. In der Abenddämmerung lief ich durch die von Menschenmassen gesäumten Straßen zum Ziel und hörte nach 11 Stunden, 41 Minuten und 42 Sekunden die Worte von Mike Reilly (the Voice of Ironman): „You are an Ironman!"

Die letzten Schritte bei einem Ironman-Rennen dauern nur wenige Sekunden, es ist jedoch ein unvergesslicher Moment. Stolz, glücklich und etwas erschöpft verpflegte ich mich und freute mich auf die After-Race-Partys: Frühschoppen bei Hannes Hawaii Tours mit Weißwurst und Erdinger und das Abschlussbankett mit Siegerehrung. Mit nachdrücklichen Erinnerungen traten wir am Mittwoch, dem 12. Oktober, die Heimreise an. Der lange Rückflug mit dem 12-stündigen Zeitversatz war eigentlich das Anstrengendste der gesamten Reise.

Nach dem Rennen ist vor dem Rennen. Obwohl der Wettkampf nicht wie geplant verlief, kann hieraus ein nächster Erfolg entstehen. So habe ich mich jetzt für eine erneute Qualifikation in Kopenhagen angemeldet und möchte 2017 wieder in der Kailua Bay an der Startlinie stehen. Frei nach dem Ironman-Motto: Anything is possible! Damit das klappt, habe ich einem alten hawaiianischen Brauch folgend die Lei bei unserer Abreise ins Meer geworfen und hoffe, dass die Prophezeiung, dass man zurückkehrt, eintrifft.

Bernd Rennies

Wir helfen Ihnen im Trauerfall
und bei der Bestattungsvorsorge
Vertrauen Sie unserer
langjährigen Erfahrung

Tel. 21 20 47
Tag und Nacht

Beerdigungs-Institut
Bohlken und Engelhardt
AM RIENSBERG
Friedhofstraße 16 · 28213 Bremen
www.bohlken-engelhardt.de

PROMEDICA PLUS

Betreuungs- und
Pflegekräfte aus Osteuropa

Immer an Ihrer Seite:
Herzlich. Kompetent.
Engagiert.

Beratung und Information:
Tel. 0421 - 8977 8871

PROMEDICA PLUS Bremen-Ost
Andreas Nagel
Parkstrasse 123 | 28209 Bremen
bremen-ost@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/bremen-ost

Mit wanderlustigen 1860ern durch Deutschland

Es gibt Schlimmeres, als für eine Inspiration schuldig gesprochen zu werden. Vor mehr als 60 Jahren baute der damalige Jugendwart von Bremen 1860 Peter Schlee eine Jugendgruppe von 60 bis 70 Mädchen und Jungen auf, mit denen er nicht nur im Verein turnte, sondern die er an den Wochenenden auf Fahrradtouren oder Wanderungen mitnahm. Daraus entwickelten sich jahrzehntelange Freundschaften und weitere Gruppen, in denen sich die heutigen Senioren auf den Wanderweg machen.

Der Wanderungen hat er viele nicht nur mitgemacht, sondern auch organisiert, erzählt Faustballer Helmut Schäfer und packt eine Karte aus. Deutschland entfaltet sich und wirkt seltsam bunt. Mit Farbstift hat Helmut Schäfer die Herbstwanderungen der vergangenen 16 Jahre eingezeichnet und die Jahreszahlen dazu geschrieben. „Die hängt bei mir an der Wand“, erzählt er. Den Hunsrück, den Harz, die Fränkische Schweiz, das Sauerland, die Rhön – unzählige Gegenden sind sie schon abgewandert. Los ging es mit dem 168 Kilometer langen Rennsteig in Thüringen vor 16 Jahren.

Damals waren sie zu sechst. „Dann wurden es immer mehr“, sagt Helmut Schäfer. Inzwischen reisen etwa 14 bis 16 Männer aus der damaligen Jugendgruppe regelmäßig mit. Erst im September waren sie zusammen auf Zingst und in den Hansestädten der Ostsee. War er auch schuld an ihrer Entstehung, läuft der Urvater der Gruppe, Peter Schlee, bei den Herbsttouren leider nicht mit.

Zwischen der Sportjugend aus den Fünfziger- und Sechzigerjahren und den heutigen Wanderern liegt noch ein weiterer Schritt: Irgendwann begann die volljährige Jugend damit, eigene Kohl-und-Pinkel-Fahrten zu organisieren. Vom 28. Januar 1959 datiert der erste Eintrag ins heilige Buch dieser Fahrten. Aus anfangs acht Männern wurden 20. Die Kohlwanderungen in der zweiten Januarwoche waren gern mal 30 Kilometer lang. Höhepunkte waren die 40., zweieinhalbtägige Tour in den Harz und die 50. in die Lüneburger Heide. Doch mit den Jahren wurden sie immer kürzer. Im Jahr 2000 schlug Helmut Schäfer seinen Sportkameraden die Herbstwanderungen vor. Die Idee fand Anklang. Im Gepäck haben die Wanderer immer zwei bis drei Gitarren und ein nach ihrem Kameraden Achim Rieke konzipiertes Liederbuch. Damit unterhalten sie nicht nur sich gegenseitig, sondern auch alle anderen in den Herbergen und Lokalen, in denen sie rasten.

Und damit nicht nur der Körper, sondern auch der Kopf ein bisschen Arbeit bekommt, gibt es immer viel zu sehen und zu erfahren im Herbst. Von der Wartburg bis zur Loreley, vom Deutschen Eck bis zum Meeresmuseum in Stralsund – unzählige Burgen, Schlösser, Ruinen, Klöster, Altstädte und Museen haben die Wanderer besucht. Inzwischen wird manchmal mehr besichtigt als gewandert; 168 Kilometer schaffen die Senioren nicht mehr in einer Woche. Die Geselligkeit ist geblieben, und die Lust am Aufbruch auch. Bei der nächsten Herbstwanderung erkunden die Wanderer die Gegend um Coburg.

Neue Gesichter können sich stets dazugesellen. Wer Kontakt möchte, geht einfach freitags um 18 Uhr zu den Faustballern in Halle 1.

Der Meister läuft stets vorweg

Eigentlich ging es gar nicht um ihn. Als der Geschäftsführer von Bremen 1860, Horst Neumann, 1986 bei Susanne Kimbel, einer aktiven Judo-Wettkämpferin, anrief, wollte er sie dazu bewegen, im Verein eine Judoabteilung aufzubauen. Sie hatte kein Interesse daran und schlug stattdessen vor, dass Wolfgang Albers, ihr späterer Ehemann, Taekwondo anbieten könnte. Horst Neumann ging darauf ein und so gab Wolfgang Albers am 1. November 1986 die erste Trainingsstunde für Kinder: Es war ein Freitagnachmittag und der Andrang war so groß, dass er wenig später eine zweite Gruppe aufmachte. Dann noch eine und noch eine. Zwei Jahre später folgte er der Nachfrage und bot eine Anfängergruppe für Erwachsene an. Gleich beim ersten Mal standen 50 Leute in der Halle. Das war ihm für eine Gruppe zu viel. „Dann hab ich ein hammerhartes Training durchgezogen“, erzählt er, in der Hoffnung, dass einige danach nicht wiederkommen. Beim nächsten Mal waren 60 Leute da. Der Plan ging also nach hinten los.

Als der Verein 1992 seine Kunstturnhalle baute, war auch Platz für ein Café eingeplant, das allerdings noch ein wenig warten musste. Wolfgang Albers überzeugte Horst Neumann, den Raum zwischenzeitlich als Trainingsraum nutzen zu können, richtete ihn mit Judomatten ein – und gab ihn nicht wieder her.

In den Anfangsjahren war der damalige Lehramtsstudent Albers nicht nur auf der Judomatte, sondern auch beim Kinderturnen zu finden. Er half wochenweise aus und jagte die Kleinen über selbst gebaute Parcours zum Klettern und Hangeln. Die Eltern, die bis dahin nur Raimund Michels sanfte Gitarrenklänge gewohnt waren, waren schockiert vom Haudegen; die Kinder fanden es toll. Viele von ihnen wechselten vom Kinderturnen zum Taekwondo, als sie das Einstiegsalter von acht Jahren erreicht hatten. In den Hochzeiten zählte die Taekwondo-Abteilung 600 Mitglieder. Über 70 von ihnen führten Wolfgang und Susanne Albers zum schwarzen Gürtel.

An sechs Tagen in der Woche können sie das tun. Das Erfolgsrezept heißt Authentizität. Wolfgang (7. Dan) und Susanne Albers (5. Dan) machen die Übungen mit, machen vor, zeigen, wie es geht, geben nicht nur Anweisungen vom Mattenrand aus. Und sie heißen jeden willkommen. „Man muss die Fähigkeit haben, die verschiedenen Menschen zu lieben“, sagt Wolfgang Albers. Zu vielen seiner Schützlinge kann er eine Geschichte erzählen. Dabei kommt es ihm gar nicht mal auf die Sportlichkeit an. „Wichtig ist mir, dass jeder an seine Grenzen geht“, sagt er. Nur mit Disziplin, auch ohne Talent, kann man viel erreichen. Wer sich anstrengt, kommt auch weiter.

Volle Leistung in dreieinhalb Minuten

Immer wieder im täglichen Vereinsbetrieb zeigt sich, wie wichtig die Nachwuchsarbeit ist. Durch die ständige Förderung von jungen Menschen im Sport kommt stets was nach: Wettkämpfer, Trainer, Übungsleiter der nächsten Generation. Ganz aktuell wird das bei der Gruppe „Affinity“ im Modern Dance deutlich. Als sie zwölf Jahre alt war, kam Francisca Andersen zu Yasmin Michels ins Training, übernahm das später und gibt nun ihrerseits an Jüngere ab. Der stete Aufbau aus den eigenen Reihen bringt Erfolge: Zum fünften Mal schon trat die Gruppe bei der „Show der Besten“ in der Universität an – und wieder landete sie auf dem Treppchen. Deshalb durfte sie ihr Können im Oktober im Theater am Goetheplatz gleich noch einmal zeigen.

Als 17-Jährige übernahm Francisca Andersen unter Aufsicht das Training, weil Yasmin Michels verletzungsbedingt ausfiel. Sie kam auch nicht wieder und Franci Andersen blieb Trainerin für acht Jahre. Die Gruppe, die eigentlich aus zwei, dem Alter nach getrennten Formationen besteht, vereint in ihren Choreografien Elemente aus verschiedenen Tanzstilen, wie dem Hip Hop oder Jazz Dance. Für den Auftritt in der „Show der Besten“, die alle zwei Jahre ausgerichtet wird, tanzten die Teilnehmerinnen beider Gruppen zusammen. Ein halbes Jahr vor dem großen Tag begann das Training an der Choreografie; einen Monat vor der Show haben sich beide Gruppen zusammengetan und aufeinander abgestimmt. In etwa dreieinhalb Minuten Auftritt musste alles rein, was die Mädchen können.
Lampenfieber? „Kurz davor ist man nervös, aber während des Auftritts legt sich das“, erzählt Arzu Dere. Zusammen mit ihrer besten Freundin Ricarda Kochems hat sie nach dem Auftritt das Trainerinnenamt von Francisca Andersen übernommen. Die beiden 17-Jährigen waren zur Show noch als Tänzerinnen dabei. Acht neue Mädchen galt es zu integrieren. Geklappt hat es, denn mit dem dritten Platz müssen sich die Tänzerinnen nicht verstecken. Dabei sei die Konkurrenz richtig stark gewesen, erzählen die Trainerinnen.

Die Show ist nicht auf bestimmte Tanzstile beschränkt. So ziemlich jede Richtung kann mitmachen. Jede Affinity-Gruppe für sich trainiert nur einmal die Woche. Um alle Tänzerinnen aufeinander abzustimmen, gab es kurz vor der Show noch einen dritten Trainingstermin. Zu Profis macht das die Mädchen noch nicht. Umso stolzer sind sie auf das Ergebnis, sagt Ricarda Kochems.

Die Musik, die Synchronität der Gruppenmitglieder, die Kreativität bei der Kostümwahl, die Ausstrahlung – vieles stimmte. Dabei sind sie ganz ohne Erwartungen in den Wettbewerb gegangen, erzählen die beiden neuen Trainerinnen. Der Spaß stand im Vordergrund. Und davon hatten sie so viel, dass sie 2018 wieder mitmachen möchten.

BREMEN 1860
Baumschulenweg 8-10
28213 Bremen
Tel. (0421) 21 18 60
www.bremen1860.de

„Die beiden sind mit einem besonderen tänzerischen Talent gesegnet. Sie sind schon immer sehr begabt gewesen und durch das jahrelange Training sind sie zu tollen Tänzerinnen geworden. Daher habe ich auch keine Bedenken, meine Aufgabe an die beiden abzugeben“, sagt Francisca Andersen.

Herzlich willkommen im CURANUM Seniorenstift Im Weidedamm!

Unser Angebot für Sie:

- Betreutes Wohnen
- Vollstationäre- und Kurzzeitpflege
- Vielfältiges Veranstaltungsangebot
- Alles unter einem Dach: Yoga, Friseur, Maniküre & Pediküre
- Direkt am Fleet, nahe des Bürgerparks

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

CURANUM
Gute Pflege hat ein Zuhause.

CURANUM Seniorenstift Im Weidedamm
Ricarda-Huch-Str. 1 • 28215 Bremen • Tel.: 0421/3788-0
www.curanum-seniorenstift-bremen.de
www.curanum.de

Mara Illmer macht bei floral Design mit vielen stimmungsvollen Dekorationen Lust auf die Advents- und Weihnachtszeit

Auf dem Weg zur Uni kauft Lydia Macziek noch schnell etwas ein

Der Postbote Jens Bredemeier trägt gutgelaunt Briefe in seinem Revier aus

Von einem Besuch des Riensberger Friedhofs kommt Karla Schmidtmeyer

Gerade nach Schwachhausen gezogen erkundet Alissa Campen nun die Einkaufsmöglichkeiten

Bei Emma´s Silver & more blitzt und funkelt es, nicht nur zur Weihnachtszeit, verrät Ulla Meyer

Bei Dana und Dirk Steilen gibt es köstlichen Kaffee an ihrem mobilen coffee-bike oder am neuen Standort in der H.-H.-Meier-Allee 42

Ursula Dopatka vor ihrem Quittenbaum, dessen Früchte für leckeren Quittenlikör verwendet werden

Hannelore Scherer hat in der Buchhandlung Melchers nach einem Geschenk gestöbert

Die Skisaison geht los. Alles was man dafür braucht, gibt es bei Michael Hesse vom Golf-Ski-Tennis-Treff in der Schwachhauser Heerstrasse

Lust auf Kino? Karten gibt es bei Sonja vom Gondel-Team

Reichlich Lektüre für lange Herbstabende findet sich bei Renate Zwick im gleichnamigen Kiosk in der Friedhofstrasse 7

Katja und Heinz Jochen Schmidtmeyer bieten mit ihrem Unternehmen kompetent und fröhlich anspruchsvolle Lösungen für Heizung und Bad an

Die Redaktionsleitung des SCHWACHHAUSEN Magazins

WIR SCHREIBEN FÜR SIE - UND FREUEN UNS AUF IHRE NACHRICHTEN!

IMPRESSUM

Herausgeber
Lars Hendrik Vogel

Verlag
VOGEL & CREW Mediaconsulting
Mühlenweg 9, 28355 Bremen
Tel. (0421) 200 75 90
info@schwachhausen-magazin.de

Chefredakteur
Lars Hendrik Vogel [LHV] V.i.S.d.P.
lh.vogel@schwachhausen-magazin.de

Redaktionsleitung
Birgit Rehders
b.rehders@schwachhausen-magazin.de

Redaktion & Autoren
Cynthia Hoedoro [CH]
Anke Juckenhöfel [AJ]
Insa Lohmann [IL]
Lena Kuhmann [LK]
Annette Rauber [AR]
Birgit Rehders [BR]
Ira Scheidig [IS]
Silke Stapenhorst [SiS]

Titelfoto
Lars Hendrik Vogel

Media- & Anzeigenberatung
Lars Hendrik Vogel
lh.vogel@schwachhausen-magazin.de
Tania Melms
t.melms@schwachhausen-magazin.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste
Nr. 01/2017

Gestaltung & Druckvorstufe
VOGEL & CREW Mediaconsulting

Druck
Druckerei Girzig+Gottschalk GmbH
28309 Bremen

Erscheinungsweise
alle zwei Monate
kostenlose Abgabe in Fachgeschäften, öffentlichen Einrichtungen usw.

Rechte
Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Dateien und Datenträger. Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Leserbriefen bleiben vorbehalten. Zuschriften und Bilder können ohne ausdrückliche Vorbehalte veröffentlicht werden.
Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit Genehmigung und Quellenangabe gestattet. Sämtliche Rechte der Vervielfältigung liegen beim Verlag.

ISSN 2197-5450

www.schwachhausen-magazin.de

Das nächste SCHWACHHAUSEN Magazin erscheint am 19. Januar 2017

la prairie SWITZERLAND

ESTÉE LAUDER

SHISEIDO

LANCÔME PARIS

CLARINS

PERRIS

ANNEMARIE BÖRLIND NATURAL BEAUTY

Kanebo INTERNATIONAL

LA MER

RITUALS...

sisley PARIS

CHANEL

UND VIELE WEITERE MARKEN

Beauty
wie noch nie!

la prairie SWITZERLAND

Caviar-Lifting Special

Intensive, luxuriöse Festigung und Straffung für ein seideneweiches Hautgefühl.

90 Minuten ~~160,-~~ 99,-

Schwachhausen Magazin-16/11

Terminvereinbarung unter Tel.: 0 42 97-3 64 76 oder dodenhof.de

Mit dem größten Vergnügen!

dodenhof

dodenhof Posthausen KG
Mo.–Sa., 9.30–20 Uhr | dodenhof.de | Die ShoppingWelt

AUSWAHL
DER WESERPARK. BREMENS ERSTE SHOPPING-ADRESSE.
walbusch
TOMMY HILFIGER
HALLHUBER
MANGO
LASCANA
It's a woman's world
ZARA
weserpark.de

WESERPARK