

HUGO

Journal

HERZLICHEN GLÜCK- WUNSCH

5

Wertvolle Gutscheine
für unsere Leser:

Dick Apotheke, Willers
Reformwaren Hauken

August 2017

HUGO-Journal – Jubiläum · Fitness & Lifestyle – Spezial
Veranstaltungen · News & Tipps · Ofenerdiecker Unternehmen – ganz nah dran!



Wir machen (Stadtteil-)Magazine

HUGO-JOURNAL • NADORSTER EINBLICK
DER ALEXANDER • HTU CONSULTING
OLDENBURGER CLASSIC DAYS
AQUADESIGN • DAS AQUARIUM UVM.

Und wann machen wir Ihrer?

August-Highlight: Das HUGO-Journal wird 5!

Der Sommer zeigt sich wie schon im letzten Monat in einer etwas abgespeckteren Form. Das Wetter ist typisch norddeutsch. Das HUGO-Journal ist ebenso abwechslungsreich und präsentiert viele verschiedene Themen, Infos, Veranstaltungen, aktuelle News, Verlosungen und ein Spezial.

Fensterbau Eeten stellt sein neues Team vor. Badkino Oltmanns sowie Edeka Husmann in Metjendorf begrüßen ihre neuen Azubis.

Wir stellen Ihnen zwei Mitglieder aus der Werbegemeinschaft vor: Architekt Jo Heuer und neu dabei: Ergotherapie Katja Gott.

Das Highlight: In diesem Monat wird das HUGO-Journal fünf Jahre alt, wir stellen Ihnen das Team hinter der Zeitung vor, freuen uns über zahlreiche liebe Worte von Kunden und Mitgliedern und präsentieren Ihnen die Werbeagentur Mangoblau GmbH, die das Journal jeden Monat herausbringt. Eine tolle Aktion der Agentur finden Sie ebenfalls auf Seite 3.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

**Ihre Redaktion, Axel Berger, Marlies Mittwollen,
Louisa Sommer und die HUGO Werbegemeinschaft!**

P. S.: Achten Sie unbedingt auf die Beilage im Innenteil von Möbel Weirauch!

**ECHTE MENSCHEN
ECHTE ERFOLGE**

**4 WOCHEN
Fitness & Gesundheit
€ 20,-**

Bitte Termin vereinbaren
(0441) 923 296 333

Für alle die uns noch nicht kennen, Wiedereinsteiger und Mitglieder anderer Fitness-Clubs bei Abschluss eines 24-Monatsabos.
Das Angebot ist bis zum 31. August 2017 gültig.

Felix-Wankel Str. 1 | 26125 Oldenburg | 0441 - 923 296 333

Deutschland
trainiert.
#echt



Fühl Dich NEU

INJOY
www.injoy-oldenburg.de

Unter die Lupe genommen:



Neues Mitglied in der HUGO-Werbegemeinschaft: Katja Gott Ergotherapie

In der Praxis von Katja und Jens-Uwe Gott an der Alexanderstraße 322–328 wird ein breites Behandlungsspektrum angeboten. Ziel der Arbeit ist es, die Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität. Regelmäßige Fort- und Weiterbildungen sind eine Selbstverständlichkeit. Die Praxis ist Mitglied im deutschen Verband der Ergotherapeuten e.V. und die erste und einzige in Oldenburg, die sich auf die Behandlung von geriatrischen und gerontopsychiatrischen Patienten spezialisiert hat. Die Dialektische behaviorale Therapie (DBT) ist eine Behandlungsmöglichkeit, die Katja Gott als Einzige in Oldenburg anbietet.

Wichtiger Punkt einer erfolgreichen Behandlung ist die Kontinuität. Katja Gott legt viel Wert darauf, dass die Therapie zu festen Terminen stattfindet. Um den richtigen Ablauf zu bestimmen, werden zuerst Daten zur Person gesammelt und analysiert. Darauf folgt die Wahl der individuellen Methode. Die Befunderhebung erfolgt ganzheitlich und individuell, die Therapiemethoden werden speziell gewählt. Durch den Einsatz von Evaluationsbögen ist der Therapieverlauf sichtbar und erreichte Fortschritte messbar.

Behandlungsschwerpunkte sind Erwachsene aus den Bereichen: Geriatrie und Gerontopsychiatrie, Psychiatrie, Psychosomatik, Neurologie und Onkologie. In diesen Fachgebieten konzentriert sich Katja Gott auf motorisch-funktionelle Behandlung, neuropsychologisch orientierte Behandlung, psychisch-funktionelle Behandlung und sensomotorische-perzeptive Behandlung. Außerdem bietet Katja Gott auch Hausbesuche an.

Geriatrische Krankheitsbilder sind zum Beispiel: demenzielle Erkrankungen, Altersdepression, degenerative- und rheumatische Erkrankungen des Muskels und Skelettsystems oder Zustände nach Unfallereignissen wie z.B. Frakturen. Die Therapie in diesem Bereich beginnt mit einer ganzheitlichen individuellen Befunderhebung. Diese besteht aus ärztlicher Diagnose, Anamnese und ggf. Rücksprache mit Angehörigen. Es gibt individuelle Methoden, die auf jeden Patienten optimal zugeschnitten sind:

- Personenzentrierte Ansätze (Tom Kitwood u.a.)
- Aktivierung in Anlehnung an Interessen und Hobbys
- Handwerkliche kreative Methode
- Gruppenangebote zu Förderung sozialer Kompetenzen
- Erlernen von Kompensationsstrategien

Bei der Kitwood Methode werden die 5 wesentlichen psychischen Bedürfnisse befriedigt.

- Bedürfnis nach Bindung an eine Person
- Bedürfnis nach Trost
- Bedürfnis nach Identität
- Bedürfnis nach Beschäftigung
- Bedürfnis nach Einbeziehung in eine Gruppe

Jede Person ist laut Kitwood einzigartig. Der Mensch mit Demenz wird gesehen als eine vollwertige Person mit Recht auf Selbstbestimmung, Individualität und (Un-)Zufriedenheit. Eine ernstzunehmende Persönlichkeit, mit Würde, Eigensinn und eigenem Charakter. Eine verletzte und schutzbedürftige Person, die abhängig von der Solidarität anderer Personen sein kann. Der Personenzentrierte Ansatz nach Kitwood ermöglicht es, einen Bezug zur Gefühlswelt der Menschen mit Demenz zu schaffen.

Weitere Behandlungsmöglichkeiten der Praxis sind Gedächtnistraining, Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktionen und das Novafon-Schallwellengerät. Mit diesem Gerät werden Muskelspannungen reguliert, der Stoffwechsel wird angeregt und Schmerzen werden gelindert. Die Ergotherapie wird in der Regel von einem Arzt oder einer Ärztin verordnet. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, die Kosten für eine Behandlung oder das Fortführen der Therapie selbst zu übernehmen, falls diese nicht weiter verschrieben wird. In allen Bereichen berät die Praxis zur Integration in das häusliche und soziale Umfeld sowie die Angehörigenbetreuung.

Service: Nach telefonischer Vereinbarung können auch Termine für Hausbesuche vereinbart werden. Erreichbar ist Ergotherapie Katja Gott in der Alexanderstraße 322–328 unter der Telefonnummer 92379149, Mobil unter 0177 2560909.

Gut zu wissen: Mit den Buslinien 302, 313 und 329 ist die Praxis ganz bequem zu erreichen. **Ausstieg:** Theodor-Pekol-Straße.

Die komplett barrierefreie Praxis bietet außerdem ausreichende Parkmöglichkeiten, auch behindertengerechte. Weitere Informationen gibt es unter: www.katjagott.de

Die HUGO e.V. begrüßt das Team der Katja Gott Ergotherapie in der Werbegemeinschaft und wünscht für die Zukunft alles Gute!

(Text: bri, Flyer Ergotherapie Gott, Foto: Katja Gott)

WERBEN IM EIGENEN STADTEIL

Ihre Ansprechpartnerin für Fragen zu Anzeigen, Unternehmensvorstellungen und Beilagen ist Katja Mickelat. Sie erreichen Frau Mickelat per E-Mail unter: katja.mickelat@mangoblau.de oder telefonisch unter 0179 9056923.

www.glaserei-gassewitz.de | Tel. 0441 / 25919

SHOWERSCHÖN!

mit **SHOWERGUARD** von **creaglas®**

...näher am Kunden!

Glaserei Gassewitz

Glasduschwände.
Rahmenlos. Individuell auf Maß.
Für Durchblick beim Duschen!

Gut zu wissen:

ZWISCHEN BUCHSEITEN UND BILDSCHIRMEN

Stadtbibliothek baut mit WLAN und Apps digitale Angebote aus

Mit der Nutzung digitaler Medien schlagen Büchereien ein neues Kapitel auf – auch in Oldenburg: Ab sofort steht allen Besucherinnen und Besuchern in der Stadtbibliothek Ofenerdiek während der Öffnungszeiten WLAN zur Verfügung. Nach dem Verbinden informiert eine Vorschaltseite über die Nutzung des kostenfreien und unbegrenzten Internetzugangs.

Das WLAN ermöglicht neben dem privaten Surfen auch den Zugriff auf die digitalen Services der Stadtbibliothek: So kann im mobilen Bibliothekskatalog (oldenburg.mobilopac.de) nach Medien recherchiert und die bekannten Benutzerfunktionen wie Reservierungen und Verlängerungen der Medien können angewählt werden. Über die Onleihe-App können E-Books, Hörbücher und Magazine entliehen und in der mobilen Version des Munzingers (m.munzinger.de) fundierte und zitierfähige Hintergrundinformationen über international wichtige Personen, Musik und Länderkunde abgerufen werden. Die ganz neu verfügbare Brockhaus-App liefert verlässliche und allgemeinverständliche Antworten über 300.000 Stichwörtern, die mit Bild-, Audio- und Videodateien multimedial aufbereitet sind. Die Apps sind für Android- und Apple-Geräte in den jeweiligen Stores kostenfrei erhältlich.

„Die aufgeführten Angebote sind natürlich nicht nur mobil, sondern auch am heimischen PC oder WLAN-fähigen Laptop vor Ort aufrufbar. Der Zugang funktioniert bequem und unkompliziert. Einzige Voraussetzung ist ein gültiger Bibliotheksausweis“, erläutert Heike Janssen, Leiterin der Stadtbibliothek.

(Quelle: Stadt Oldenburg)

#OBENDROHNE

Mangoblau inside: Aus dem Alltag einer Werbeagentur

Es war Donnerstag und nicht Freitag, der 13. an dem der Auftrag Luftaufnahmen für die Website eines Kunden gemacht werden sollte. Alles lief nach Plan, dann nahm das Unheil seinen Lauf. Ein Baum, vom Winde verweht, „sprang spontan“ zur Seite und schnappte sich die Drohne unseres Fotografen. Mist. (Und das ist noch das harmloseste Wort, das Oliver Berkhausen entfuhr, als er feststellte, dass das knapp 2000 Euro teure Flugobjekt „verloren“ war). Die Feuerwehr konnte nichts ausrichten. Auch alle anderen Rettungsversuche blieben erfolglos. Wer konnte helfen?

Dank der Kletterer von garden landscape design, die die Drohne heile und unfallfrei aus 20 Metern Höhe geborgen haben, waren wir wieder in der Lage, tolle Luftaufnahmen von Ihrem Unternehmen oder Grundstück zu machen. Fragen Sie an!

Mangoblau sagt Dankeschön für die rettenden Hände und die unkomplizierte wie schnelle Hilfe von HUGO-Mitglied garden landscape design.

Das ist gelebte HUGO e.V.-Werbegemeinschaft!

P.S.: Das super Team von Inhaber Igor Schmidt kann nicht nur Drohnen retten, garden landscape design ist nämlich ein inhabergeführter Meisterbetrieb für Garten- und Landschaftsbau aus Metjendorf. Zu den Kunden der Gartenspezialisten zählen sowohl private Haushalte als auch Auftraggeber aus dem gewerblichen Bereich. Falls Sie mehr erfahren möchten, hier ein paar Stichworte über das Leistungsangebot der Männer mit dem grünen Daumen: Gartenplanung, Pflanzarbeiten, Baumpflege, Natursteinmauern, Terrassen, Be- und Entwässerung, Gartendauerpflege und mehr ...

Noch mehr Infos auf: www.garden-landscape-design.de oder telefonisch unter: 0441 - 59464097

(Text+Fotos: axl)



Thorsten Heyderhoff
Kachelofen- und Luftheizungsbaumeister

Haßfurter Str. 25b
26127 Oldenburg
Tel.: 0441 - 53417

Planen
Bauen
Renovieren

BAU MÜLLER

... das ist mein Ding, ich mach das!

Bauunternehmen
KLAUS-DIETER MÜLLER
Maurermeister

Elritzenweg 64 | 26127 Oldenburg
Tel. 0441/77 80390 | Fax 9608471

Reformwaren Hauken
Das einzige Reformhaus im Stadtnorden & Kosmetikstübchen!

10%
auf alle Naturkost Lebensmittel

ab einem Einkaufswert von 20 €
gültig vom 15. August - 31. August 2017, nicht auf bestehende Angebote, nur 1 Coupon pro Person.

Alexanderstraße 334
Tel. 0441 - 6 17 18
www.reformwaren-hauken.de

die **Praxis**
Fußpflege • Massage • Medical-Wellness

Fußpflege gesucht?
Wir sind die Lösung

Mehr Infos unter:
Tel.: 0441 - 20 09 88 33
www.diepraxis-ofenerdiek.de

Ferienhaus
★★★ Ostwind ...

www.ferien-auf-ruegen.info
kontakt@ferien-auf-ruegen.info

Traumhaus am Yachthafen für 4-6 Personen, Schlafzimmer mit 3 Einzelbetten, Schlafkoje im Spitzboden, Küche mit Spülmaschine, 2 Badezimmer, Sauna und Holzofen

Katja & Andreas Radvan · Tel.: 0 44 82 - 970-15 · Fax: -16 · Mobil: 01 73 - 234 87 48

Service + Zustellung

Sollten Sie Ihr HUGO-Journal einmal nicht bekommen, senden Sie uns bitte eine E-Mail mit Ihrer Straße und der Hausnummer an: info@hugo-journal.de. Namen nicht vergessen!

Bitte achten Sie darauf, dass der Briefkasten auch zu finden ist und nicht mit einem Aufkleber "Keine Werbung einwerfen!" versehen ist. (hugo)

Guter Service, auch in Ihrer Nähe!

Nordwest **CITIPOST**
Einfach. Gut. Geschickt.

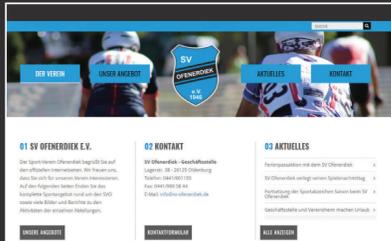
UNSERE SERVICEPOINTS

Kiosk Stefanie Holst Friesenstr. 64	Sicherheitshaus Redelfs Nadorster Str. 192
NewLine Computer GmbH Alexanderstr. 149 B	SKRIBO - Jürgens Scheideweg 100
CITIPOST Nordwest Wilhelmshav. Heerstr. 176	Weitere Servicepoints gesucht! Melden Sie sich gerne bei uns!

Weitere Infos und Leerungszeiten unter www.citipost-nordwest.de

Rechtsanwaltskanzlei
Kim Müller

Ofenerdieker Straße 59a
26125 Oldenburg
Tel. 0441 / 18 19 373
Notruf (24 h) 0176 / 21 74 04 92
www.kim-mueller.de



Gerne zaubern wir auch Ihnen eine **PERFEKTE WEBSEITE!**
 Rufen Sie uns an:
0441 304 102 10
 Weitere Referenzen:
www.mangoblau.de



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Das HUGO-Journal wird diesen Monat fünf Jahre alt. Allem ein Grund zum Anstoßen, Feiern und die Korke knallen zu lassen. Wir nutzen diese Gelegenheit, um uns selber und das Journal zu feiern.

Wer steckt überhaupt hinter den Kulissen? Das verraten wir Ihnen in dieser Ausgabe etwas genauer. Sie lernen die Gesichter hinter der Agentur Mangoblau sowie dem HUGO-Journal kennen. Selbstverständlich zeigen wir Ihnen, was wir sonst noch so in unserem bunten Büro alles treiben.

Was Sie über Mangoblau wissen sollten: Wenn Liebe (die beiden Geschäftsführer haben was miteinander), Kreativität (die beiden und ihr Team haben immer eine gute Idee) und solides Handwerk (über 25 Jahre Erfahrung in Sachen Mediengestaltung, Vertrieb & Marketing) aufeinandertreffen, entsteht eine Agentur, eine Kombination, die anders ist als alles, was Sie bisher in Oldenburg und umzu kannten. Die Agentur Mangoblau. **Anders gesagt:** Willkommen in einer Werbeagentur, einer Druckvorstufe, einem Verlag, einer Consulting-Butze

oder einem Textkontor. Wir könn(ten) all das für Sie sein, Am besten suchen Sie sich das für Sie Passende raus. Sie können nicht viel falsch machen. Mangoblau ist viel (und mehr als Sie denken)...

Was wir können: Viel. Sehr viel sogar. Deswegen einfach mal eine kleine Liste: Internetseiten, Stadtteilmagazine, Flyer, CI-Entwicklung, Logos, Banner, Roll-ups, Prospekte, Texte, Bücher, Logos, Kundenmagazine, Internetprojekte, CMS, Joomla, Plakate, Akzidenzen, Fahrzeugbeschriftung, Buchcover, Anzeigen, Newsletter, SEO, eCommerce-Lösungen, Social Media, Film, Firmenchroniken, Radiowerbung, Events, Kalender, PR, Konzept(ion) und so vieles mehr. Nicht zu vergessen: Das HUGO-Journal.

Durch die unterschiedliche Arbeit haben wir viel Neues kennengelernt, konnten mit so vielen tollen Partnern und Unternehmen zusammenarbeiten und an so vielen großartigen kleinen und großen Projekten kreativ mitwirken und mitgestalten.

Unser Kundenkreis: Mangoblau hat einen breit gestreuten Kundenkreis. Über 120 Agentur-Stammkunden, die wir seit 2011 in mehr oder minder regelmäßiger Betreuung – und die zur Familie gehören! **Unsere Präferenz:** Von der Tanzschule über die Fleischerei oder den Fleischereigröhandeln, den Werkzeug-Einzelhandel, Steuerberater, Personaldienstleister, die Weser-Ems-Hallen, Hundetrainerausbilder bis hin zu Wirtschaftsverbänden, Consulting-Unternehmen, Werbegemeinschaften, Künstlern oder Handwerksbetrieben – Mangoblau hat sie alle – alle haben Mangoblau!

Wir wollen uns dafür einmal herzlich bei unseren ganzen Kunden bedanken. Mit ihren Aufträgen und Projekten ist die Werbeagentur zu dem geworden, was sie bis heute ist – eine Kreativschmiede.

Vielen Dank an alle, und wir sagen: „Auf die nächsten Jahre!“
 (Text: bri, Mangoblau GmbH, Oliver Berkhausen)

Die Mangos



Axel Berger
Geschäftsführung



Marlies Mittwollen
Geschäftsführung



Nicole Schloms
Buchhaltung



Katja Mickelat
Kundenberatung



Louisa Sommer
Mediendesign



Nicole Wöhse
Mediendesign/Social Media



Rainer Gavelis
Webdesign



Karsten Derke
Webdesign



Bent Hertema
Webdesign/Azubi



Oliver Berkhausen
Fotograf



Britta Snater
Praktikant Journalismus



Campari
Liebling von allen

HUGO Journal

Möbel Weirauch:

Seit 5 Jahren gibt es jeden Monat tolle Berichte und Infos aus Ofenerdiek für Ofenerdiek. Dabei immer ganz nah an den Bewohnern und den Gewerbetreibenden. Vielen Dank und auf die nächsten spannenden 5 Jahre.

Atelier Lichtblick:

Liebes HUGO-Journal-TEAM, meine Worte gehen an die schöne Louisa. Es ist immer wieder so toll, mit Dir bei einem netten Plausch zu sitzen und nachher zu lesen, wie wunderbar du meine Worte in einen Text verfasst. Vielen Dank dafür, Tina vom Atelier Lichtblick

Leseforum Oldenburg:

Liebes HUGO-Team, das muss tatsächlich mal gesagt werden: Ihr seid klasse! Das HUGO-Blatt ist frisch und informativ, und ich freue mich auf und über jede neue Ausgabe. Herzlichen Glückwunsch zu 5 Jahren erfolgreicher Arbeit. Bitte macht weiter so. Herzliche Grüße Hanna Seipelt

SV Ofenerdiek:

Wir haben viele Menschen durch Ihre Berichterstattung über unseren Verein erreichen können und hoffen sehr, dass die Zusammenarbeit mit Ihnen weiterhin so erfolgreich ist. Es ist immer eine nette unkomplizierte Korrespondenz mit Ihnen. Vielen Dank und alles Gute zum 5. Geburtstag. Im Namen des Vorstandes SV Ofenerdiek Stefanie Strenge, Pressewartin

Marek Bedachung:

Wir haben vor einigen Jahren unsere Firmen-Flyer bei Mangoblau erstellen lassen. Diese gefallen nicht nur uns, sondern auch unseren Kunden, nach wie vor sehr gut. Gerne erinnere ich mich an das Fotoshooting mit Marlies. Sigrun Meyer.

Salon Frohmüller:

Der HUGO - der gefällt mir so wie er ist! Besonders auch die Rätselrunde wird hier im Salon gerne gelesen - davon ruhig noch mehr! Raphaela Westerholt

INJOY Oldenburg:

"Wir vom INJOY Oldenburg gratulieren allerherzlichst zu diesem kleinen Jubiläum und möchten uns über die fantastische Zusammenarbeit auf diesem Wege freuen. Wir nutzen seit einigen Monaten die unterschiedlichen Möglichkeiten den HUGO-Leserinnen und -Lesern einen Einblick und auch Angebote zu unseren erfolgreichen Fitness- und Wellnessmöglichkeiten zu geben und sind besonders begeistert von der Kreativität und dem Gemeinsinn bei dieser Arbeit. Danke Louisa Sommer, danke Katja Mickelat dafür und danke Marlies Mittwollen und Axel Berger, dass es so ist wie es ist." Euer Andreas Wetzstein und Steffen Augustin

Gesundheitswirtschaft Nordwest e.V.:

Liebe Marlies, bisher dachte ich immer, Ihr seid klasse. Aber mit dem Entwurf für die Regionalkonferenz habt Ihr alles in den Schatten gestellt, was Ihr je für uns gemacht habt. Ich liebe das Layout! 1 Million Dankeschöns sendet Sabine Röseler Geschäftsführerin

Versicherungsmakler Andree Buggel:

Liebe Mangos, herzlichen Glückwunsch zu Eurem 5. Geburtstag. Vielen Dank für 5 Jahre verlässliche Zusammenarbeit, Kreativität und ein vertrauensvolles Miteinander – ich freue mich auf die nächsten 5 Jahre mit Euch. Herzlichst Andree Buggel

MehrFürDich:

Hallo liebes Mangoblau Team, vorab „Herzlichen Glückwunsch“ zum Jubiläum! DANKE, dass es Euch gibt! Ihr habt mit viel Geduld (puuh, wie unschlüssig ich war) MEINE Schrift, mein Logo und meine Farbe gefunden und MehrFürDICH zu meinem MehrFürMICH gemacht. Oft werde ich auf meiner Website angesprochen - DICKES LOB an Euch! Euer Fußabdruck in meinem Leben! Ihr seid ein Accessoire meiner "Jacke". Danke und weiterhin viel Spaß bei allen Projekten. Herzliche Grüße, Britta Hartmann alias "Die Jacke"

Sander+Sohn:

Wir freuen uns, dass Mangoblau das HUGO-Journal toll weiterentwickelt hat und ständig neue Ideen und frischen Wind in die Berichterstattung aus Ofenerdiek bringt. Die Zusammenarbeit ist immer super professionell und gleichzeitig total herzlich! Auch mit unserer von Mangoblau programmierten Internetseite sind wir sehr zufrieden - sowohl, was die Erstellung als auch den Support angeht. Also - weiter so! Jana Sander

LZO:

"Liebes HUGO-Journal! Glückwunsch zum 5-jährigen Erscheinen... Macht weiter mit den informativen und auch lustigen Stadtteilgeschichten & Bildern aus Ofenerdiek." Stefan Klockgeißer HUGO Vorstand & Leiter der LZO-Filiale

YOGA Andrea Chapus:

Gerne komme ich zu Euch und fühle mich gut b(ge)raaten, und gehe froh gelaunt! Macht weiter so! Andrea

Oltmanns Badkino:

Herzlichen Dank an das gesamte Team von Mangoblau! Macht bitte weiter so, super Arbeit und immer ein offenes, freundliches Wort, das schätzen wir an Euch. Vielen Dank an 5 Jahre HUGO-Journal und deren treuen Leser! Ute Landau

Torsten Mix Sicherheitstechnik:

Ich lese den HUGO gern (und werbe auch dort), weil mir der Stadtteilbezug gefällt. Das sind immer insgesamt sehr vielfältige Berichte über Ofenerdiek und umzu.

LBR Lohnsteuerberatungsring:

Nicht nur für das HUGO-Journal, sondern insbesondere auch privat seid ihr eine Bereicherung. Bitte macht weiter so. Ich freue mich schon jetzt auf eine weiterhin sehr gute Zusammenarbeit. Heiko Brandhorst

Radvan Catering & Feine Kost:

"Wir schätzen die Werbeagentur Mangoblau seit vielen Jahren als zuverlässigen und kreativen Partner. Egal, ob es um Werbung, Konzepte, Internet oder Social Media geht – "die Mangos" haben immer eine gute Idee parat. Wir wünschen viel Erfolg für die Zukunft und freuen uns auf eine weiterhin kreative Zusammenarbeit!" Katja Radvan

Fensterbau Eeten:

Herzlichen Glückwunsch! Macht weiter so. Ihr seid einfach spitze, kreativ, hilfsbereit, es macht Spaß, mit euch zu arbeiten! Vielen Dank. Andrea Eeten

Drücken Sie Ihre Liebe auch gerne mit einem "Daumen nach oben" aus.

www.facebook.com/werbeagenturmangoblau

L.MAREK
Geschäftsführer Reiner Meyer

- Flachdachabdichtung
- Ziegeleindeckung
- Rinnenreinigung
- Dachfenstereinbau
- Reparaturarbeiten

Bedachungs GmbH
Am Stadtrand 19 · 26127 Oldenburg · Tel. 0441 / 61996
www.marek-bedachungen.com · buero@marek-bedachungen.com



WARTUNG – REPARATUR – NEUANLAGEN

HILBERT SCHOE
Meisterbetrieb seit 1990
HAUSTECHNIK GmbH

26127 Oldenburg · ☎ 0441-50 22 22 · info@schoe-haustechnik.de

FBSP
FBSP-STEUERBERATUNG GMBH
DIRK FREDEHORST | STEUERBERATER

WIR SPRECHEN KEIN FACH-CHINESISCH.
SONDERN OFENERDIEKISCH!

Weißmoorstraße 228 · 26125 Oldenburg · Tel.: 0441 500150
www.fbsp-steuerberatung.de · E-Mail: info@fbsp-steuer.de

DIE GESCHENKIDEE:



 3 spannende Fälle für das Oldenburger Ermittler-Trio
 Werner Vollmers, Anke Frerichs und Enno Melchert
 Ladenpreis je 9,80€

www.facebook.com/OldenburgKrimis www.axelberger.com
www.oldenburgkrimis.de

Überall im Buchhandel oder bei Sander und Sohn erhältlich.

KNAUPMEIER
Elektrotechnik

Vertragspartner für Sicherheitstechnik

Zertifiziert vom Landeskriminalamt Niedersachsen



Alarmanlage · Videoüberwachung · Brandmeldeanlage · Zutrittskontrolle

Knaupmeier Elektrotechnik GmbH & Co. KG
Bollmannsweg 6 · 26125 Oldenburg · Tel. 0441 / 39388 · Fax 0441 / 391617
Internet: www.knaupmeier.de · Mail: info@knaupmeier.de

MÜLLER, MATISHECK & BROKOP
STEUERBERATER PartG mbB

ALTER EICHENHOF 18 · 26125 OLDENBURG
TELEFON 0441 / 57 00 30
info@stb-in-ol.de

Wissenswertes

Freiwillige vor!

Ortsfeuerwehr Ofenerdiek

Wussten Sie eigentlich, dass die Ortsfeuerwehr in Ofenerdiek eine Stützpunktfeuerwehr ist? Durch die Ausstattung und die Anzahl der Mitglieder hebt sie sich von anderen im Umkreis ab. Die Mitgliederanzahl verteilt sich auf 37 Feuerwehrmänner, eine Feuerwehrfrau und 34 Jungen in der Jugendfeuerwehr.

Beim Einsatz stehen der freiwilligen Feuerwehr ein Löschgruppenfahrzeug, ein Gerätewagen, ein Mannschaftstransportfahrzeug und ein Anhänger für Einsätze bei Unwetter zur Verfügung. Eine Einheit mit hervorragendem Ausbildungsstand, deren Mitglieder gerne ihre Freizeit für die Sicherheit und den Schutz der Oldenburger Bürgerinnen und Bürger opfern.

(Text: bri)

Jugend- und Begegnungshaus

Casa Metjendorf bietet viele Möglichkeiten



In Metjendorf wurde im Dezember 2003 das Jugend- und Begegnungshaus Casa eröffnet! Im CASA gibt es einen offenen Jugendbereich mit Billiard und Kicker – wem das zur Entspannung und Unterhaltung nicht reicht, der kann diverse Spiel ausleihen. Für Gruppenarbeit stehen ein Gruppenraum, ein großer Multifunktionsraum, eine Werkstatt und ein Medienlabor mit vernetzten internetfähigen PCs zur Verfügung.

Die Jugend- und Begegnungsstätte wird nicht nur von Kindern und Jugendlichen aus Metjendorf und Umgebung genutzt, sondern auch von anderen Gruppen. Das Seniorenbüro Metjendorf ist im CASA jeden Dienstagnachmittag von 14.30 bis 17.30 Uhr zur Sprechstunde geöffnet, gleichzeitig lädt das Seniorencafé ältere Bürger zu Tee, Kaffee, Kuchen und diversen Gesellschaftsspielen ein.

Wichtig: Am Sonntag, den 3. September öffnet das Casa seine Türen und lädt alle Generationen ein. Weitere Informationen unter: www.facebook.com/MehrgenerationenhausCASA

(Text Casa Metjendorf, Foto: bri)

Brückenbauwerk OL2 geht weiter voran

Nachdem festgestellt wurde, dass die 69 Meter lange Brücke dem steigenden Verkehrsaufkommen nicht mehr standhält, entschloss man sich zu einem Neubau der Brücke in zwei Bauabschnitten. Die Hälfte des ersten Bauabschnitts ist geschafft. Es geht also voran, und das freut die HUGO Werbegemeinschaft besonders, denn die Alexanderstraße verbindet das Stadtzentrum mit dem schönsten Stadtteil Oldenburgs.

Wichtig: Dieses Jahr findet noch einmal eine Vollsperrung der Alexanderstraße statt.

(Text: bri)

Grundschule Metjendorf

Spielbereich am Spielhügel wird fertiggestellt



Nachdem die vorherigen Geräte den Unfallverhütungsvorschriften nicht mehr genügt haben, wurde der gesamte Platz um den Hügel neugestaltet. Der Schulausschuss hatte sich bereits im Dezember letzten Jahres mit dem Platz befasst, nachdem dort die Dringlichkeit der Reparaturen bekannt wurde. Die Baumaßnahmen kosten die Gemeinde insgesamt rund 30.000 Euro.

Es wurden nun neue Spielgeräte aus Recycling-Kunststoff installiert. Diese sind nahezu unbegrenzt haltbar, splitterfrei, leicht zu reinigen und witterungsbeständig. Der Hügel bekommt eine neue Rutsche und eine neue Rampe. Ein großes Spielgerüst wird daneben installiert, und rechtzeitig zu Beginn des neuen Schuljahres wird der Hügel in neuem Glanz erstrahlen.

(Text+Foto: bri)

65 Medaillen für Etzhorner Schützen bei den Landesmeisterschaften

Viele Stunden wurde intensiv trainiert, aber es hat sich gelohnt. Gleich 29 Gold-, 22 Silber- und 14 Bronzemedallien gehen auf das Konto der Etzhorner Schützen. Die Medaillen verteilen sich auf 42 Aktive des Vereins. Die 29 Goldmedaillen für den Schützenverein Etzhorn bedeuten auch 20 % an den Goldmedaillen des Oldenburger Schützenbundes. Ein toller Erfolg.

Aber damit gaben sich die Etzhorner Aktiven noch nicht zufrieden. 6 neue Landesrekorde werden jetzt neu von Etzhorner Schützen gehalten, eine Rekordeinstellung geht ebenfalls auf ihr Konto. Die erfolgreichsten Medaillengewinnerinnen in den Reihen der Etzhorner Schützen sind Elke Seeliger und Silvia Huesmann. Sie errangen jeweils vier Goldmedaillen, Silvia Huesmann zusätzlich eine Silbermedaille. Klaus Denks konnte eine Einzelgoldmedaille gewinnen und war gleich viermal an der Mannschaftsgoldmedaille beteiligt.

Medaillen sind etwas Besonderes, aber die Freude im Training und im Wettkampf hat bei den Aktiven des Vereins Vorrang. Die gezeigten Leistungen haben jedoch die Vorfreude auf die Deutsche Meisterschaft erhöht. Der Verein kann mit über 40 Teilnehmern rechnen. Das wäre eine Rekordbeteiligung. Aber es gibt auch Wermutstropfen dazu, wenn der Beruf oder die Ausbildung eine Teilnahme nicht zulässt. Es werden noch Gespräche geführt.

Nach einer kurzen Pause bereiten sich die Schützen intensiv auf die Deutschen Meisterschaften vor. Mit über 8500 Aktiven ist die Deutsche Meisterschaft der Schützen die größte Deutsche Meisterschaft im Sport.

(Text: Werner Fredehorst)

Eine Leidenschaft, die verbindet!

Als Treffpunkt für alle Bastel- und Handarbeitsfreunde setzt die HOBBYWELT in Oldenburg den Startschuss für die Kreativsaison 2017. Vom 25. bis 27. August hält die Messe rund ums kreative Gestalten zum dritten Mal Einzug in die Weser-Ems-Hallen Oldenburg und vertraut dabei auf die bewährte Mischung aus liebevoll gestalteten Ausstellungsständen, attraktiven Angeboten und vielen tollen Workshops zum Mitmachen und Ausprobieren.

Branchenprofis bieten aus allen Bereichen das passende Angebot und zeigen verschiedene Stoffe, Wolle und Garne, Perlen und Schmuck, Stickvorlagen, Bastelanleitungen, Schnittmuster, Materialpackungen und vieles mehr. Zusammen ergibt das eine bunte Vielfalt und ausreichend Material für einen ausgiebigen Besuch der HOBBYWELT 2017. Geöffnet ist an allen Tagen in der Zeit von 10 bis 18 Uhr.

Verlosung: 2 x 2 Karten

Das HUGO-Journal verlost 2 x 2 Karten, schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Stichwort „Hobbywelten“ an verlosung@hugo-journal.de, oder eine Postkarte an die Redaktion, Wiefelsteder Straße 19, 26127 Oldenburg. Rechtsweg ist ausgeschlossen! Keine Barauszahlung möglich!

(Text: PM Hobbywelten)

Badkino Oltmanns berichtet:



Eine abgeschlossene Ausbildung im Handwerk bietet viele Möglichkeiten. Wichtig ist jedoch die Auswahl des passenden Ausbildungsbetriebs: Wo man den Wunschberuf nach hohen Qualitätsgrundsätzen erlernen kann, wo Kundenorientierung und Servicestärke großgeschrieben wird und wo durch ein gutes Miteinander aus dem täglichen Lernen und Arbeiten ein Vergnügen wird.

Wir freuen uns sehr, dass Patrick Dill sich für eine Ausbildung zum Anlagenmechaniker SHK in unserem Team entschieden hat. Herzlich willkommen, Patrick, wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!

(Text: Gabi Hauch, Foto: bri)

Das Monopol ist gefallen, Sie haben die Wahl!

Ich Sorge dafür, dass alle **vorgeschriebenen Schornsteinfertigtätigkeiten** in Ihrem Haus pünktlich und zuverlässig durchgeführt werden!

- Abgaswegeüberprüfung
- Kehrarbeiten
- Immissionsschutzmessung
- Rauchwarnmelder

Andre Szach
Freier Schornsteinfegermeister

Lachsweg 10a · 26127 Oldenburg · 0441 9350665
0174 6506366 · andre.szach@ewe.net

HOBBYWELT
Die Messe rund um's kreative Gestalten!

...mit Kunst & Kreativ
BASTELZIRKUS

WESER EMS HALLEN OLDENBURG

25. - 27. Aug. '17 10 - 18 Uhr

Neue Gesichter bei Fensterbau Eeten



Helmut und Andrea Eeten

Die Security



Yvonne Janßen, Astrid Grote und Dominik Gommers

Der Handwerksbetrieb Fensterbau Eeten in der Karl-Fischer-Straße 2 liefert, montiert, repariert und baut Fenster, Türen, Überdachungen, Rollläden, Markisen, Wintergärten, Sonnendächer, Insektenschutz-Systeme u.v.m.

Um alle Kundenwünsche umzusetzen, ziehen hier viele Leute an einem Strang: Helmut Eeten fungiert als Inhaber und Chef des Unternehmens, seine Frau Andrea Eeten erledigt die Buchhaltung und betreut die Kunden, und Astrid Grote kümmert sich ebenfalls um die Kundenbetreuung sowie alle anfallende Büroarbeiten.

Zuständig für den Kundendienst und die anstehenden Montage Aufträge ist Yvonne Janßen. Der jüngste im Team ist Dominik Gommers, Auszubildender zum Rollladen- und Sonnenschutzmechatroniker.

Weitere Informationen über das Team und was das Unternehmen sonst noch alles macht, finden Sie unter: www.eeten-fensterbau.de.

(Text: bri, Fotos: Atelier Lichtblick Studio)

EDEKA Husmann Metjendorf Neue Auszubildende bei EDEKA werden begrüßt



Am 1. August 2017 war es wieder so weit. Die neuen Auszubildenden bei EDEKA Husmann in der Ofenerfelderstraße 1 in Metjendorf wurden begrüßt. In den zwei Husmann Märkten wurden jeweils 3 neue Auszubildende eingestellt. Der zertifizierte Ausbildungsbetrieb bildet Verkäufer/Innen, Einzelhandelskaufleute und integrierte Handelsfachwirte aus. In den Lehrjahren werden die verschiedenen Warenbereiche kennengelernt: Molkereiprodukte (bei Einzelhändlern auch Mopro genannt) Obst und Gemüse, Backwaren, Fleisch und Wurst sowie Käse.

Ein sehr großer Bereich ist auch das Trockensortiment, alles von Hygieneartikeln über Nahrungsmittel bis hin zu Non Food. An der Kasse treten die Auszubildenden in direkten Kontakt mit den Kunden, da heißt es einen guten Eindruck zu hinterlassen. Wenn alle Abteilungen durchlaufen wurden, haben die Auszubildenden eine hochwertige und qualitative Ausbildung bei EDEKA Husmann absolviert.

(Text+Foto: Wolfgang Wittig)

Gutscheine

GUTSCHEIN

über eine **Fußcreme mit Aloe Vera**

(Gültig: 08/2017. Ab einem Einkaufswert von 10€)

...mit **Diek APOTHEKE**

Inhaber Detlef Leibner
Ofenerdieker Str. 32 • Oldenburg
Tel. 0441/38 03 70
www.diek-apotheke.de

Hol Dir den Sommer!

GUTSCHEIN

über eine **Kugel Eis (nach Wahl)** bei **SAN MARCO**

sponsored by **WILLERS Das Original!**

Gutschein gilt nur bei SAN MARCO in der Nadorster Str. 126, Oldenburg
gültig bis 31.08.2017, nur ein Gutschein pro Person

Nadorster Str. 126 • Oldenburg
Tel. 04 41 / 88 30 66 | Fax 04 41 / 8 71 24
www.willers24.de | eigener P

						9	8	
6		4	9	5				
			4	1				2
	2	7					3	5
3								6
5						8	9	
9			4	7				
			2	9	5			3
	4	5						

Sudoku des Monats!

1	6				4	8		
5			7	6				4
					5	6		
		1		8				7
	9							1
2				3		4		
		9	2					
6				7	3			5
		5	8				4	1

Unterwelt, Höhle		Irland in der Landessprache	Abneigung	persönl. Fürwort, 3. Person Singular		Weise, Gewohnheit		Bergstock bei St. Moritz	Initialen von Kolumbus † 1506	Hornzehe vieler Tiere	elektr. Umspanner (Kurzw.)	verwirrt	exakt
dt. Fußballtorwart (Manuel)						stimmend, korrekt			1				
dunkel, düster								Grundschleppnetz der Fischer	4				
Passionspielort in Tirol											6		
												Sporenpflanze	heiter, vergnügt
anhänglich		Krankheitsheuchler											
Windrichtung				5							Produkt aus Sojabohnen	Wassersportler	Begegnung
Hauptstadt Italiens (Ldsspr.)	Scherlein, Spende			Ehemann von Steffi Graf (Nachn.)							Farbe von Blut		
vorderster Teil des Schiffes													ein Papagei
die Stadionwelle: La ...					8						Rhein-Zufluss bei Duisburg		
span. Mehrzahlartikel				Zeichen für Chrom		Vorfahr	Kfz-Z. Libanon	Zeichen für Eisen	akademischer Titel (Kurzw.)				2
verschwommen (Foto)					3				skand. Münze				
Teil der Kopf-front					7			Abon-nentin					

Torsten Mix
Sicherheitstechnik

- Einbruchschutz
- Schließanlagen und Zylinder
- Schlösser und Beschläge
- Alarmanlagen
- Insektenschutz
- Brandschutz: Feuerlöscher, Rauchwarnmelder, Löschdecken, Wartungen von Feuerlöschern
- Sonnenschutzsysteme: Rollläden und Plisse

Zaunkönigweg 37 · Tel. 0441 36115450
info@mix-sicherheitstechnik.de
www.mix-sicherheitstechnik.de

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Im rechten Bild sind 5 Fehler versteckt. Kannst du sie finden?

Schicke uns deine Lösung und ein tolles Foto von dir zu, aus dem du schon immer mal ein Fehlersuchbild erstellen wolltest. Vielleicht erscheint es schon bald in der Ausgabe. Viel Glück!



SCHLARAFFIA®
BOXSPRING

BOXSPRINGBETT, ca. 180 x 200 cm, Kopfteil: Verdi mit Keder, Matratze TFK H2/H3, Stoff: Face anthrazit, BULTEX® Topper gegen Mehrpreis

1.799,- ab

Weirauch
Möbel für mich gemacht

Stiekelkamp 9 + 15 · 26125 Oldenburg

Was genau ist eigentlich BOXSPRING?

Nach wie vor ist das Thema Boxspring im Möbelland in aller Munde, doch was genau ist überhaupt dieses Boxspring? Statt Bettgestell und Lattenrost gibt es einen Boxspring-Unterbau. Also ein Federgehäuse, bestehend aus bepolstertem Rahmengestell mit durchgehenden Federkernen (8-20 cm hoch). Dieser sorgt für den Spring-(gedeferten) Faktor im Unterbau und ersetzt somit den klassischen Lattenrost. An dem Unterbau kann man ein individuelles Kopfteil befestigen.

Das Herzstück des Boxspringbettes ist die Kombination aus Taschenfederkern-Unterbau mit der Tonnentaschenfederkern-Matratze, die mit 500-2000 Federn per lfd. Meter ausgestattet ist. Der auf der Matratze liegende sogenannte Topper aus Viskose oder Kaltschaum sorgt für eine optimale Druckverteilung und ist besonders vorteilhaft für Schmerztherapien (Rücken). Boxspringbetten erlauben so ein angenehmes Einsinken des Körpers in die Matratze. Die Gelenke werden entlastet, und das Umdrehen im Schlaf wird angenehm vereinfacht. Eine große Auswahl komfortabler Boxspringbetten und der neuesten Boxspring-Garnituren finden Sie hier in Ofenerdiek, im Stiekelkamp bei Möbel Weirauch.

Nicht verpassen: Eine große Auswahl an Federholzrahmen und Matratzen jetzt aktuell sensationell reduziert!

(Text: Möbel Weirauch)

Aus der Werbegemeinschaft:

Im Interview: Jo Heuer



Schuhgröße: 44

Was sind Ihre Stärken? Zuhören können.

Wer bügelt Ihre Wäsche? Zum Teil ich selbst.

Wie schätzen Sie sich als Autofahrer/in ein?

Defensiv.

Wohin reisen Sie gerne? Ans Meer.

Wie entspannen Sie sich? Durch Meditation.

Außer Grünkohl esse ich gerne? Eintöpfe.

In welchem Film hätten Sie gerne mitgespielt?

„Was wäre wenn“.

Ihr größter Wunsch? Immerwährende

Ausgeglichenheit.

Ihr Idol oder Vorbild? Kein Spezielles.

Ihre Lieblingslebensweisheit?

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

Welches Tier würden Sie gerne sein? Bär.

Was hören Sie am liebsten?

Mick Hucknall/Simply Red.

Wenn Sie auf einer einsamen Insel wären, was nehmen Sie mit (3 Dinge)? Alles, was mich nicht einsam

sein lässt.

Was lesen Sie im Moment?

Die DIN/Eu-Normen und nach Feierabend

"Blackout".

Was ist Ihre Lieblingsjahreszeit? Im Sommer mag

ich den Winter und im Winter den Sommer.

Was ist Ihre Lieblingsfarbe? Grün.

Was war Ihr schönstes Ereignis in Ihrem

bisherigen Leben? Meine Frau kennengelernt zu

haben und die Geburt meiner Kinder.

Wo kaufen Sie am liebsten ein?

Wo es mir Spaß macht.

(Text: Jo Heuer, Foto: bri)

Britta Hartmanns Blog: „Deine Jacke“

Kennst du das Gefühl? Du schaust nach vorne – siehst aber nur die roten Rücklichter? „Kein Platz“ um auf die Überholspur zu kommen? Keine Möglichkeit um Gas zu geben? Keine Ausfahrt in Sicht, um umzudrehen oder in eine andere Richtung zu fahren?

In einer solchen Situation entwickelt jeder schnell einen Tunnelblick. Bedenke: Das Gesetz des Ausgleichs ist unumstößlich! Es gibt immer und immer wieder eine „Lücke“ um zu überholen oder die Richtung zu ändern. **Wichtig ist:** BEI DIR ZU SEIN! Tief durchatmen, Geduld zu haben, den Blick zu öffnen, und JETZT zu handeln, wenn die Chance da ist. Dir einen tollen, entspannten Tag voller Chancen, Lücken und Möglichkeiten!

www.facebook.com/deineJacke?ref=hl



(Text: Britta Hartmann, Foto: Atelier Lichtblick)

Mitglied in der HUGO-Werbegemeinschaft: Architekt und Bausachverständiger Jo Heuer

Architekt und Bausachverständiger Jo Heuer zog aus dem Karuschenweg 1, 26127 Oldenburg in den Schwarzer Weg 3 in 26215 Metjendorf/Wiefelstede.

Jo Heuer teilt sich die Räumlichkeiten mit dem Architekten Marcus Schleuter. Sie bilden jedoch keine Büro-Gemeinschaft oder Arbeitsgemeinschaft, sondern sie sind zwei eigenständige Architekten. Beide betreuen eigene Projekte, schließen eine Zusammenarbeit aber nicht aus. Sie profitieren gegenseitig voneinander und man steht sich mit Rat und Tat auf fachlicher Ebene zur Seite.



„Ein Sprung ins kalte Wasser“, so Jo Heuer. Denn die beiden kannten sich vorher gar nicht und haben den Versuch gestartet gemeinsame Räumlichkeiten zu nutzen. Im Laufe der letzten Wochen zeigte sich jedoch, dass sie nicht nur die Liebe zum Beruf, sondern auch gemeinsame Interessen teilen.

Jo Heuer ist derzeit schwerpunktmäßig in den Leistungsphasen (LPH) 5-9 der Honorarordnung für Architekten und Ingenieure (HOAI) tätig, während Marcus Schleuter vorwiegend die Bereiche 1-5 von der Entwurfsphase bis hin zur Ausführungsplanung betreut.

Marcus Schleuter kümmert sich im wesentlichen um den Gewerbebau und die Fachplanung für barrierefreies Bauen in der Seniorenpflege. Die Schwerpunkte von Jo Heuer liegen in den Bereichen der Erstellung von Leistungsverzeichnissen (Ausschreibung), dem Vergaberecht, der Baubegleitung (Bauleitung) und der Rechnungsprüfung. Die Ausübung als Gutachter für Schaden und Mängel an und in Gebäuden ist eine weitere Tätigkeit. Auch wer Hilfe bei der Wertermittlung von Grundstücken und Gebäuden braucht kann sich in diesem Fall gerne an ihn wenden.

Zurzeit liegen einige Großprojekte bei Jo Heuer an. Die Sanierung des Kreishauses in Brake (Unterweser) ist ein sehr intensives Vorhaben, das neben der "nationalen" auch eine europaweite Ausschreibung erfordert, und auch die Kernsanierung eines großen ehemals landwirtschaftlichen genutzten Gebäudes und dessen Umbau zu Wohnzwecken werden durch Jo Heuer abgewickelt. Aber auch weitere Projekte wie der Neubau und die Sanierung von Wohnhäusern werden von ihm fachkompetent umgesetzt.

Ein weiteres Mitglied im Unternehmen ist der Bürohund Nala. Sie steht den beiden mit ihren Kompetenzen jederzeit zur Seite. Neben der Arbeit schreibt Jo Heuer kleine Kurzgeschichten und möchte mit seiner Frau gerne das Atelier ausbauen. So kreativ wie er im Beruf ist, so ist er es auch nach Feierabend.

Wichtig: Die Kontaktdaten wie Telefonnummer oder E-Mail-Adresse von Jo Heuer bleiben bestehen. Schwarzer Weg 3, 26215 Metjendorf/Wiefelstede, Telefon: 0441 777 9483, Telefax: 0441 777 9418, E-Mail: mail@jo-heuer.de

(Text+Foto: bri)

Verwaltungsbüro - Ihr direkter Draht zum HUGO e.V.!



Sie haben Fragen zum Handel- & Gewerbeverein Ofenerdiek, möchten Mitglied werden oder benötigen sonstige Informationen? Sigrun Meyer ist Ihre direkte Ansprechpartnerin für alle Fragen zum HUGO e.V.

Sie erreichen Frau Meyer immer dienstags zwischen 9 bis 12 Uhr unter der Telefonnummer 0441 9694630 oder per E-Mail an verwaltung@hugo-ofenerdiek.de.

(Text: hugo, Foto: Lichtblick Fotostudio)



**LACHMANN'S
FISCHKISTE**

Der mobile Fischwagen

- bringt Ihnen frischen Fisch und Feinkost-Spezialitäten bis zu Ihrer Haustür! **Einfach anrufen und Termin vereinbaren:**

Tel. 0170 - 46 46 343

www.lachmanns-fischkiste.de



August

**Reise-
impfberatung**

Wissen ist der beste Schutz!

Telefon: 0441 - 301665

www.rosenapotheke.cc

**Sauber und
entspannt zum
neuen Bad.**



Energiesparend Heizen. Wohlfühlen im Bad.

(04 41) 6 06 60

www.oltmanns24.de



AUTOPARK-JOHNSON
FREIE MEISTERWERKSTATT

PKW / Transporter

Reparatur bis 5,5 Tonnen

Automotive

Elektrik | Elektronik

Benzineinspritzung

Bremsentechnik

Dieseleinspritzung



ausgewählt vom Autofahrer



ausgewählt vom Autofahrer

Wilhelmshavener Heerstr. 305 · Oldb.

Telefon 0441/39061828

www.johnson-kfz.de



**Heizungsbau- und
Sanitärinstallation**

Mellumstr. 7b

26125 Oldenburg

Tel. 0441/935 09 00

Fax 0441/935 09 01

www.roy-umney.de

E-Mail: info@umney-kg.com



Wir freuen
uns auf Ihren
Besuch!

Hairdesigner

Inhaberin Gabriele Johnson

Ofenerdieker Str. 48

26125 Oldenburg

0441/60 81 02



Der SVO informiert:

SV Ofenerdiek, Lagerstr. 38, 26125 Oldenburg, Tel: 60 11 33, www.sv-ofenerdiek.de, info@sv-ofenerdiek.de
Sprechzeiten Vorstand/Geschäftsstelle: Mo. 18:00 - 21:00 Uhr und Do. 10:00 - 12:00 Uhr

Die Leichtathletikabteilung des SV Ofenerdiek



Diese Wettbewerbe dienen den Kursteilnehmern auch zur Überprüfung ihres momentanen Leistungsstandes.

Die Abteilung beteiligte sich dieses Jahr erstmalig an der Ferienpassaktion der Stadt Oldenburg. Drei Termine wurden erfolgreich durchgeführt. Im nächsten Jahr soll die Teilnahme wieder angeboten werden.

Selbstverständlich kommt das gesellige Miteinander bei den Sportlern auch nicht zu kurz, so unternehmen sie zu Pfingsten Fahrradtouren mit den Familienangehörigen, und eine Weihnachtsfeier und Kohlfahrt darf auch nicht fehlen.

Ende Oktober beginnt wieder die Oldenburger Themenlaufserie 2017/2018. Mit Ofenerdiekern beteiligen sich mittlerweile 9 Oldenburger Laufvereine an dieser Serie. Im Abstand von zwei Wochen werden immer sonntags bei dem ausrichtenden Verein verschiedene lange Laufstrecken angeboten.

Zum Jahresabschluss wird zum zweiten Mal ein vereinsinterner Silvesterlauf angeboten.

Weitere Infos bei Wolfgang Krex unter Tel.: 0441 / 60 21 19 oder E-Mail: wolfgang.krex1@ewetel.net.

(Text+Fotos: Stefanie Streng)

Aktuell läuft ein Vorbereitungskurs für einen Halbmarathon, der am 1. Oktober in Bremen startet. An diesem Kurs nehmen 16 LäuferInnen teil. Davon werden 5 Teilnehmer ihren ersten HM bestreiten, die restlichen Teilnehmer sind sogenannte „Wiederholungstäter.“

Zudem nimmt die Abteilung an offiziellen Laufwettbewerben teil, wie beim Friesencross in Schillig und drei AOK Vorbereitungsläufe, in Bremen. Am 13.8. werden beim Wardenburger Sommerlauf, und am 19.8. beim Jever Fun Lauf die 10 Meilen gelaufen. Am 25.8. geht es zum Barßeler Hafenfestlauf und am 9.9. steht der Sparda Lauf in Kreyenbrück an. Der Freimarktslauf in Garrel findet am 16.9. statt.

Ferienpassaktion mit dem SVO – Wettergott spielte mit



Die Leichtathletikabteilung des SV Ofenerdiek beteiligte sich dieses Jahr erstmalig an der Ferienpassaktion der Stadt Oldenburg. Mit insgesamt vier Betreuern wurden an drei Terminen diverse Lauf- und Ballspiele für Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren angeboten. Außerdem konnten die Kinder das Park-Sportabzeichen, bei dem es um Balance, Seilspringen, Walken, Liegestütz, Standweitsprung und Stepping geht, ablegen.

(Text+Fotos: Stefanie Streng)

Fortsetzung der Sportabzeichen Saison beim SV Ofenerdiek

Mit dem Ende der Sommerferien startet der zweite Teil der Sportabzeichen-Saison mit folgenden Terminen: am 16., 23., und 30. August sowie am 6. und 12. September finden auf dem Sportplatz an der Lagerstraße jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr die Abnahmen statt.

Abnahmetermin für den Hochsprung in der Sporthalle am 14. August ist jeweils von 20.00 bis 21.00 Uhr.

Die Radfahrer-Langstrecke wird am 13. August und 10. September um 10.00 Uhr in der Dietrich-Dannemann-Straße in Hundsmühlen gestoppt.

Abnahmetermin für die Radfahrkurzstrecke ist am 5. September in der Gravenstraße jeweils um 18.00 Uhr.

Die Abnahmen für das Schwimmen finden im Flötebach am 12. und 26. August um 9.30 Uhr statt.

Gesucht:

Fußballer

Der SV Ofenerdiek startet mit einer neuen 2008er Mannschaft in die neue Saison. Hierzu werden noch weitere Spieler/innen gesucht. Wir bieten dienstags und donnerstags für etwa eineinhalb Stunden Training mit viel Spaß und Abwechslung.

Weitere Infos bei Sven Lehnhagen unter Tel. 1806051 oder 0162 / 6334124.

Handball-Damen

Die Handball-Damen des SV Ofenerdiek suchen Mitspielerinnen, die Spaß an der Bewegung mit dem Ball und Freude am Gemeinschaftserlebnis haben. Die Mannschaft spielt in der Regionsklasse und möchte den Spielerstamm gerne vergrößern. Training findet jeden Donnerstag (außer in den Sommerferien) von 19.00 bis 20.30 Uhr in der Sporthalle an der Lagerstraße statt. Weitere Infos in der Geschäftsstelle des SV Ofenerdiek, unter SV-Ofenerdiek.de oder bei ralf.janisch@ewetel.net, Tel.: 0160 / 94921564

LEICHTER FAHREN, SCHNELLER STOPPEN. DIE E-BIKE WELTNEUHEIT

Kalkhoff E-BIKE IMPULSE

KALKHOFF IMPULSE C HS

Weltneuheit einzigartig: Pedelec mit Kombination aus Mittelmotor & Rücktrittbremse

Besonders sicher zu fahren: 1 Rücktritt- & 2 Handbremsen

Reichweitenstarker AKKU: 396 Wh Kapazität, Aufladen am Fahrrad oder in der Ladestation

ab 2.199,-

BEILKEN ZWEIRAD

Weißmoorstraße 271
26125 Oldenburg
Telefon 04 41 / 30 24 26
Telefax 04 41 / 30 46 110

www.fahrrad-beilken.de

PROFIWISSEN. salon beckedorf

moderne haarpflege für sie + ihn

Gisela Beckedorf

Montags geschlossen
Di - Fr. 8:00 - 12:00 Uhr
13:30 - 18:00 Uhr
Sa. 7:30 - 13:00 Uhr

Eßkamp 92 • 26127 Oldenburg
Telefon 0441 / 301984

KFZ - Meisterbetrieb RIEGER GmbH

Ihr Meisterbetrieb in Metjendorf

Karl - Fischer Str. 8
Tel: 0441/84929 - Fax: 0441/883285

26215 Metjendorf
Mo-Fr von 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr

www.meisterbetrieb-rieger.de

RALF UHLMANN

Weißmoorstraße 274, 26125 Oldenburg
Tel. 0441/30 40 91 • Fax 0441 / 30 40 92
E-Mail: ralf.uhlmann@oevo.de
www.oeffentlicheoldenburg.de

ÖFFENTLICHE LANDESBRANDKASSE
VERSICHERUNGEN OLDENBURG

Finanzgruppe

Unsere aktuellen Öffnungszeiten: Immer – Überall.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

raiba-oldenburg.de

Raiffeisenbank Oldenburg eG

Expertentipps:

Urlaubszeit = Reisezeit – wichtige Tipps

Jedes Jahr wieder steht der Urlaub vor der Tür, und viele Menschen nutzen die Zeit, um in ferne Länder zu reisen. **Wichtig ist in dem Zusammenhang eine:**

Reiserücktrittversicherung: Bitte denken Sie an eine Reiserücktrittversicherung, wenn Sie teure Reisen buchen – nichts ist ärgerlicher, als eine Reise aus Krankheitsgründen nicht antreten zu können und dann die Reise auch noch bezahlen zu müssen. Grundsätzlich bietet das Reisebüro die Versicherung mit an, Sie können aber auch jeder andere Reise versichern, die Sie nicht im Reisebüro gebucht haben – die entsprechenden Möglichkeiten finden Sie im Internet unter Reiserücktrittversicherungen.

Auslandsreiseversicherung: Hier sind Sie als Reisender versichert. Sollten Sie aufgrund von Krankheit oder Tod in die Heimat geflogen werden müssen, zahlt die Versicherung. Die Kosten für solche Reisen können schnell einige tausend Euro kosten – als Familienversicherung beläuft sich der Beitrag auf knapp 50€/Jahr.

Reisekrankenversicherung: Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, in welchem Urlaubsland welche Regelungen vereinbart sind – gerade die nicht europäischen Länder haben kein Sozialabkommen mit Deutschland, und man muss als Reisender in Vorleistung, meist in bar, gehen. Auch als Privatversichert ist es wichtig, die entsprechenden Ansprechpartner im Ausland zu kennen – je nach Versicherung gibt es vertragliche Regelungen mit medizinischen Organisationen vor Ort.

Reisegepäckversicherung: Bitte prüfen Sie den Wert Ihres Reisegepäcks. Je nach Fluggesellschaft gibt es unterschiedliche Entschädigungsgrenzen. Wertvolle Ausrüstung (Foto, Tauchen) sollte generell separat versichert werden, da dann auch der Diebstahl abgedeckt ist. Wir wünschen Ihnen einen schönen Urlaub, und kommen Sie gesund wieder nach Hause.

(Quelle: www.versicherungsmakler-buggel.de)

Begrüßen oder doch besser nur Grüßen?

Das Personalkarussell hat sich wieder mal gedreht, und in vielen Betrieben haben die Auszubildenden ihren neuen Lebensabschnitt begonnen. Alle, na ja ... die meisten sind bemüht, einen guten Eindruck zu machen und möchten höflich sein. Doch was und wie ist es richtig?

Dazu sei zunächst der Unterschied zwischen Grüßen und Begrüßen definiert: Grüßen bedeutet einfach nur ein lockeres „Hallo“ oder auch ein verklemmtes „Guten Morgen, liebe Kolleginnen und Kollegen“, Begrüßen ist mehr: Hierzu gehört der Körperkontakt. Also, entweder das Händeschütteln, oder wo üblich, auch das in den Arm nehmen und Küsschen rechts-links. Und jetzt kann's ja auch schon losgehen!

Wir kümmern uns NUR um das Grüßen und Begrüßen in Betrieben, bzw. Organisationen mit einer Hierarchie.

Der in der Hierarchie Höherstehende wird immer zuerst begrüßt, d. h. der Geselle begrüßt den Meister, der Meister den Chef, usw.! Der Azubi begrüßt immer alle anderen zuerst, es sei denn, es gibt im Unternehmen einen Praktikanten, dann ist der ganz unten auf der Hierarchie-Leiter.

Der Höhergestellte entscheidet aber IMMER zuerst, wem er die Hand gibt und wem nicht. Darum ist es völlig richtig, wenn der Azubi „Hallo“ sagt, aber nur dann die Hand reicht, wenn der Höhergestellte die Hand zuerst reicht. Auf dem Spielfeld „Firma“ spielt es auch keine Rolle, welche Geschlechterkonstellation sich gegenüberstehen, oder wer der oder die ältere Person ist. Also die Hände immer unter Kontrolle haben und nicht gleich nach vorne preschen.

(Quelle: Ralf Beyer, ADTV-Tanzlehrer & IHK gepr. Trainer für Umgangsformen im Beruf)

Mieteinnahmen und Steuern?

Überlassen Sie gegen Bezahlung Grundstücke, Gebäude oder Gebäudeteile, die Ihnen gehören, fremden Personen, erzielen Sie Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung? Selbstverständlich gilt auch hier der Werbungskostenabzug für die Aufwendungen, die das jeweilige Objekt betreffen. So können Sie die Mieteinnahmen entsprechend reduzieren. Grundsätzlich gilt jedoch erst einmal zu klären, welche Einnahmen zu versteuern sind. Dazu gehören natürlich die eigentliche Miete oder Pacht, die Entgelte für z. B. Keller oder Garagen, die Umlagen für z. B. Strom- und Gaskosten oder Müllentsorgung sowie die Einnahmen für Grund und Boden. Die vom Mieter gezahlte Kautions gehört aber nicht zu den Einnahmen und ist somit nicht, wie die oben aufgeführten Zahlungen, zu versteuern. Sollte der Mieter jedoch trotz Zahlungsaufforderung die Miete nicht zahlen, und der Vermieter greift auf die Kautions zurück, ist die Kautions trotzdem als Einnahme zu versteuern. Sie ist dann in dem Jahr zu berücksichtigen, in dem die Zahlung zugeflossen ist (Zuflussprinzip). Im Gegenzug erfolgt der Abzug von Werbungskosten im Jahr der Zahlung (Abflussprinzip). Das gilt aber nicht bei Anschaffungs- oder Herstellungskosten. Diese sind als Abschreibungen ab dem Jahr der Entstehung zu berücksichtigen. Handelt es sich um Aufwendungen für die Erneuerung von bereits vorhandenen Objekten, sind diese Erhaltungsaufwendungen/ Reparaturkosten im Jahr der Zahlung sofort in voller Höhe als Werbungskosten zu berücksichtigen.

Weitere Werbungskosten sind z. B. Grundsteuer, Müllgebühren, Inseratskosten bei Mietersuche und Schornsteinfegergebühren sowie einige andere Kosten, die im Zusammenhang des Vermietungsobjekts stehen. Nicht zu den Werbungskosten gehört der ersparte Aufwand für den Wert der eigenen Arbeitsleistung. **Tipps:** Selbst bei einer leerstehenden Mietwohnung können Werbungskosten geltend gemacht werden. Das gilt aber generell nur dann, wenn die Wohnung wirklich vermietet werden soll und die Vermietungsabsicht entsprechend dokumentiert werden kann.

(Text: Heiko Brandhorst, Foto: Lichtblick Fotostudio)



Finanztipp von
Andree Buggel



Andree Buggel

Versicherungsmakler

Ehnenweg 9 · 26125 Oldenburg
Tel: 0441 8008630 · Fax: 0441 80086329
Mobil: 0172 420 3814 · info@versicherungsmakler-buggel.de
www.versicherungsmakler-buggel.de

Lohnsteuerberatungsring
Lohnsteuerhilfverein e.V.



Ihr persönlicher Berater

Heiko Brandhorst

Langenweg 170 a
26125 Oldenburg
Telefon 04 41 / 9 60 82 19
Telefax 04 41 / 36 19 40 90
Mobil 01 76 / 23 10 91 52
heiko.brandhorst@ewetel.net

Erfrischende Ideen...

...für Ihren Lebensraum
Bad finden Sie bei uns!

Öffnungszeiten der Ausstellung
Montag-Freitag
9.00-18.00 Uhr
Samstag 9.00-13.00 Uhr

Frieling
SANITÄR · HEIZUNG · STAHL

Langenweg 16-18 · 26125 Oldenburg
Tel. 04 41 - 93 33 031 · Fax 9 33 30 38
www.frieling24.de · E-Mail: oldenburg@frieling24.de

Jeden Sonntag **SCHAUTAG** von 14-17 Uhr



Kniggetipp von
Ralf Beyer

HIRO
DIE EXPERTEN FÜR AUTOS
HIRO Automarkt GmbH · Poppenburger Str. 5 · 26789 Leer
HIRO Oldenburg · Langenweg 20 · 26125 OL · Tel. 04 41/9 55 62-0
www.hiro-automarkt.de



Steuertipp von
Heiko Brandhorst

Häusliche Kranken- und Altenpflege/ Tagespflege Rose-Marie Müller

24-Stunden
Rufbereitschaft:
0441 / 729 77

...zu Mensch

Von Mensch...

Offenerdieker Straße 10 | 26125 Oldenburg
www.pflegedienst-rosemarie-mueller.de

IMPRESSUM Das HUGO-Journal erscheint monatlich bei der Mangoblaue GmbH – Oldenburg, und wird kostenlos im Stadtteil Ofenerdiek und Metjendorf vertrieben. Impressum: V.i.S.d.P. und Herausgeber des HUGO-Journals: Mangoblaue GmbH, Axel Berger, Marlies Mittwollen (in Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft: „HUGO e.V.“), Wiefelsteder Straße 19, 26127 Oldenburg, Tel. 30410216, E-Mail: info@HUGO-Journal.de, Steuernummer: 64/213/01219, USt-ID-Nr.: DE 190914075, Gerichtsstand: Oldenburg (Oldb.), Verantwortlich für Redaktion: Axel Berger (V.i.S.d.P.), Satz/Layout: Mangoblaue GmbH, Redaktionelle Mitarbeiter: Axel Berger (axl), HUGO (hugo), Katja Mickelat (kat), Britta Snater (bri), Louisa Sommer (lou), Druck: Brune-Mettcker Druck- und Verlagsgesellschaft mbH, Parkstraße 8, 26382 Wilhelmshaven, Auflage: 12.500 / Vertrieb: CityPost / Verbreitungsgebiet: Stadtteil Ofenerdiek (Oldb.), Metjendorf, Bildnachweis: Eigene Bilder / www.fotolia.de / Mechthild Oetjen (Sir HUGO) / Titelbild: fotolia@Floydine, Erscheinungstermin: Mitte des Monats, Redaktionsschluss: der 3. eines Monats, Mediadaten unter: www.hugo-journal.de/mediadaten, Anzeigen- & Werbebeilagenberatung: Axel Berger, E-Mail: info@hugo-journal.de, Internet: www.HUGO-Journal.de, Bankverbindung: Konto-Nr.: 90570011 / BLZ 28050100, Haftungsausschluss: Für Angaben im Serviceteil und unverlangt eingesandte Materialien wird keine Haftung übernommen. Fremdgekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Leserbriefe können gekürzt werden. Es gilt die Anzeigenpreisliste von Januar 2015. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2017 liegen bei der Firma Mangoblaue GmbH.



LIFESTYLE & FITNESS

In diesem Spezial informieren wir, wollen inspirieren und unterhalten. Wir bieten wertvolle News sowie tolle Ideen und praktische Tipps für einen verantwortungsbewussten Lebensstil – mit Freude und Vergnügen.

Einfach mal verwöhnen lassen kann man sich im Kosmetik Salon Salhofen in der Weissenmoorstraße 256. Kosmetik und Schönheitsbehandlungen, bei denen man sich wohlfühlt.

MehrFürDich Britta Hartmann über schön und gesund: „Wahre Schönheit kommt von innen“, so hat ein Kosmetikkonzern in den 80ern geworben. Dieser Werbeslogan kann zu 100% auf unsere Faszien umgelegt werden. Was für die Physiotherapeuten zur „alten Schule“ gehört, wird nun im Sport in speziellen Kursen aufgenommen. Das Spannende daran ist, dass dies nicht nur den Körper, sondern auch direkt den Geist, unser Denken und Fühlen positiv beeinflusst. In vielen Fachbüchern werden unsere Faszien als 5. Sinn des Menschen beschrieben. Neben der Schutz-, Halte- und Stützfunktion nehmen unsere Faszien alle Gefühlsregungen auf, speichern sie und werden unmittelbar mit Stress in Zusammenhang gestellt.

Fazit: Ein lockeres und geschmeidiges fasziales Gewebe macht den Körper UND den Geist beweglicher und schöner.

Buchtip: „Die brennenden Hamster“ (Axel Berger/Thorsten Thews). Faszien-Training ist ein unterstützender Weg, aus den kokelnden oder vielleicht sogar schon brennenden Hamstern, fröhliche und sich rundum wohlfühlende Haustiere werden zu lassen.

Bei Edeka werden viele Produkte angeboten, die eine kosmetische Pflege des Körpers zuhause ermöglichen. Sei es eine Gesichtsmaske oder die Zutaten für einen gesunden selbstgemachten Smoothie.

Mit dem Rad in den Urlaub bedeutet Freiheit, Fitness und Lifestyle. Azo in der Weissenmoorstraße 28-32 bietet Fahrradträger-Vermietung an. Mit dem Fahrrad zu McDonald's und dort einen leckeren Fresh Mojito Mint genießen - Lifestyle pur.

Mit Freunden gemütlich auf einen Cocktail treffen. Die Spielbank in Bad Zwischenahn bietet ein Cocktail Package an. Schauen Sie vorbei.

Ganz Wichtig: Zeit für sich zu finden und den Stress hinter sich lassen zu können. Das heißt auch Arbeit abgeben können. **Unser Tipp:** Die Wäsche bei Textilpflege Fasson im Stubbenweg 27 reinigen lassen.

(Text: bri, Fotos: pexels)

„FITNESS – hat auch was mit Glücklich-Sein zu tun“

Im Interview: INJOY:

Für unser Fitness- / LebensArt-Spezial haben wir uns in der Redaktion Gedanken gemacht: Was ist denn Fitness überhaupt? Wozu gibt es Fitnessstudios? Um diesen und anderen Fragen auf den Grund zu gehen haben wir zwei Experten auf dem Gebiet befragt: Andreas Wetzstein und Steffen Augustin (beide aus dem „INJOY-Oldenburg“).

Andreas Wetzstein: Seit über 30 Jahren in der Fitness-Branche und einer der Pioniere im Gesundheitsmarkt Oldenburg. Vor 8 Jahren baute er das „INJOY“ im Stadtnorden – setzt seitdem durch ständige Investitionen immer wieder neue erfolgreiche und innovative Konzepte zum Erfolg der Mitglieder um. Er lebt was er tut – Fitness ist mehr als eine Leidenschaft für ihn.

Steffen Augustin: Kam mit großen Erfahrungen aus einigen Führungspositionen unterschiedlicher Dienstleistungsunternehmen 2012 ins Unternehmen und kümmert sich hier vornehmlich um die Belange der Kunden und managt die Betriebsabläufe. Verheiratet, 2 Kinder – ist immer vor Ort und ansprechbar.

Hier ein Einblick in das sehr interessante Interview:
HUGO: Fitness, Gesundheit, Aktiv-Sein - das begegnet mir oft und ist für viele ganz wichtig. Wann ist denn eigentlich jemand „fit“?

STEFFEN AUGUSTIN: Das beschreiben unsere Mitglieder subjektiv ganz unterschiedlich. Manche möchten schmerzfrei werden, ihre Beweglichkeit verbessern oder erhalten. Andere wünschen sich eine Umfangsreduktion, Straffung oder Muskelaufbau. Zunehmend suchen Menschen Entspannung, ein neues Körperempfinden oder einfach nur das gute Gefühl, etwas für sich zu tun. Insgesamt hat sich das Gesundheitsbewusstsein in den letzten Jahren verändert.

HUGO: Und wie? Ist den Leuten Gesundheit wichtiger geworden?

STEFFEN AUGUSTIN: Nach dem, was ich hier so über die Jahre im Studio wahrnehme: Ja. Früher kamen viele oft wegen spezieller Probleme ins Fitnessstudio. Heute sagen mir immer mehr Gesprächspartner: „Mir geht es gut! Aber ich möchte, dass das auch so bleibt, und ich weiß, dass ich etwas dafür tun muss.“ Die Leute planen und verfolgen ihre Ziele viel langfristiger - sie arbeiten viel bewusster als noch vor einigen Jahren an ihrer Lebensqualität!

HUGO: Und warum geht man dafür ins Fitnessstudio? Ich selbst jogge zum Beispiel am liebsten draußen, im Wald.

ANDREAS WETZSTEIN: Daran ist nichts verkehrt! Damit trainierst du in erster Linie dein Herz-Kreislauf-System. Und was ist mit Deiner Muskulatur? Viele Spüren es: mit zunehmendem Alter schwindet Muskulatur. Aus Zipperlein werden Beschwerden, der Gang zum Orthopäden (Rücken, Knie, Schulter) kann mit einem individuell abgestimmten Muskeltraining häufig vermieden werden. An guten Geräten – unter kompetenter Anleitung - wird unter anderem die stabilisierende Muskulatur trainiert. Im INJOY haben wir den Vorteil, eine ganz Bandbreite von Lösungen zu bieten und dir so bei der Trainingssteuerung (siehe auch Infokasten) zu helfen.

HUGO: Lässt sich Fitness denn überhaupt messen?

ANDREAS WETZSTEIN: Ja, ganz klar. In unserem Eingangsscheck absolvieren unsere Mitglieder 4 Stationen: die Körperanalyse, eine Kraftmessung, den Ausdauerstest und die Gefäßanalyse. Z.B bei der Kraftanalyse lassen sich muskuläre Dysbalancen feststellen. Um den Trainingserfolg und -fortschritt zu überprüfen, wird bei unseren Kunden in regelmäßigen Abständen der Vitalitätscheck wiederholt und das Training entsprechend angepasst.

STEFFEN AUGUSTIN: Und noch etwas anderes: Viele Mitglieder nutzen bei uns zusätzlich den Wellness-Bereich, z.B. unsere Massageangebote, um die Belastungen des Alltags auszugleichen. Andere trainieren ihre Beweglichkeit in Kur-

sen, weil sie die Gruppensituation mögen und sie das motiviert.

HUGO: Das gilt dann wohl für Jugendliche wie für Senioren?

ANDREAS WETZSTEIN: Durch unser breit gefächertes Angebotsspektrum bedienen wir die Ansprüche jeder Altersgruppe, von 16 bis aktuell 91 Jahren. Mich freut es immer am meisten, wenn die Leute erfolgreich werden und sich damit ihre Lebensqualität verbessert. Das Selbstbewusstsein steigt, sie werden leistungsfähiger und zufriedener. **Sieh es mal so:** Fitness – das hat auch mit Sich-Wohlfühlen und Glücklich-Sein zu tun.

HUGO: Danke!

Das Gespräch führte Katja Mickelat vom Mangoblau-Team für den HUGO.

Trainingssteuerung (die Unterstützung des Kunden von seinem Ist-Zustand hin zu seinen Zielen):

Ein klassische Trainingsabfolge über einen längeren Zeitraum könnte z.B. so aussehen:

- Zirkel:** man trainiert chipkartengesteuert an Geräten die großen Muskelgruppen als Grundlage. Ideale Vorbereitung der Strukturen und Gelenke auf Belastung – einfach, sicher & effizient
- Muskeltraining:** parallel oder nach dem Zirkel. Betreut und individuell; in der Regel an Geräten.

Speziallösungen mit themenspezifischen Angeboten zur:

- Bindegewebsstraffung
- Hautbildverbesserung
- Stärkung der Tiefenmuskulatur (z.B. Beckenbodentraining)
- Aktivierung des Fettstoffwechsels
- Verbesserung der Durchblutung durch Gefäßtraining



(Text: kat, INJOY, Fotos: INJOY, bri, pexels)



Azo Anhängerkennzeichen-Service-Online-Shop

Fahrradträger-Vermietung für Ihren Urlaub

2er-Fahrradträger	20.-€/Tag
3er-Fahrradträger	25.-€/Tag
4er-Fahrradträger	35.-€/Tag

*Jeder weitere Tag 1,00 €

Weissenmoorstraße 28-32 · Oldenburg
Tel. 04 41 / 3613 20 20
Geöffnet: Mo.-Fr. 8-18 Uhr · Sa. 8-13 Uhr
www.azo-anhaenger.de

JEDEN FREITAG & SAMSTAG

COCKTAIL PACKAGE

EINTRITT

- + 1 GLÜCKSJETON
- + 1 COCKTAIL

aus der Cocktail-Package-Karte

FÜR NUR 8 €

DIE SPIELBANK. BAD ZWISCHENNAH

Spielbank Bad Zwischenahn
Jagdhaus Eiden am See
Tel. 04403 9380-0
www.spielbank-bad-zwischenahn.de

Kosmetik Konzept

Gib jedem Tag die Chance, der Schönste deines Lebens zu sein

Ästhetik & Vitalität

Helga Salhofen
Staatl. gepr. Kosmetikerin u. med. Fußpflegerin
Ausbildung als Gesundheitsberaterin bei Vitality College,
eines ganzheitlichen natürlichen Gesundheitssystems nach der Lehre von Dr. F.X. Mayr.
Info: W. Salhofen · Weissenmoorstr. 256 · 26125 Oldenburg · Tel. 0441 - 59455 128
info@salhofen.de · www.kosmetik-konzept-salhofen.de

textilpflege fasson

Gepflegte Kleidung macht sympathisch!

real - SB Warenhaus
Stubbenweg 27
26125 Oldenburg
Tel. 302817 · Fax 36168752
E-Mail: geburt-oldenburg@fasson-textilpflege.de
www.textilreinigung-oldenburg.de

E EDEKA

Husmann „Mein Markt“

Oldenburg - Ofenerdiek
Am Stadtrand 14 · Tel.: (04 41) 80 09 78-0
Wiefelstede - Metjendorf
Ofenerfelder Str. 1a · Tel.: (04 41) 20 94 901-0

Seit über 90 Jahren: solide einkaufen beim Fachmann für genußvolles Essen und Trinken. Wir wissen, was gut schmeckt!

WIR MACHEN FÜR SIE INDIVIDUELLE TERASSENDÄCHER FÜR LANGE SOMMERABENDE

Eeten Fensterbau
KUNSTSTOFFFENSTER

Karl-Fischer-Str. 2
26215 Metjendorf
Tel. 390 18 770
www.eeten-fensterbau.de

AXA / DBV Versicherungen
Joachim Mirkes
Ofenerfelder Str. 1b
26215 Wiefelstede
Tel. 0441 13177
joachim.mirkes@axa.de

DBV

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do. 9.00 - 17.00 Uhr
Mi., Fr. 9.00 - 14.00 Uhr

BEYER Die ADTV-Tanzschule
ROLLATOR TANZ
LASSEN SIE IHREN ROLLATOR NICHT HÄNGEN...
... ER TUT ES JA AUCH NICHT!

ADTV-TANZSCHULE BEYER · Tel. 0441 883055
Hansa-Ring 48, 26133 Oldenburg · E-Mail: tanzen@ts-beyer.de
Web: www.ts-beyer.de

WERDEN SIE EINER VON 27 MILLIONEN!*

FACEBOOK-START-PAKET

Immer noch nicht auf Facebook? Dann wird es Zeit, das zu ändern: Mit digitaler Werbung die richtigen Personen mit der richtigen Werbebotschaft zum richtigen Zeitpunkt erreichen. Wir erstellen Ihre individuelle Unternehmensseite bei Facebook und erweitern somit Ihre digitale Präsenz.

NUR 149,95€* ~~STATT 189,95€~~

Sie haben schon eine Seite auf Facebook? Wir bieten auch kontinuierliche Social-Media-Pflege an - schon ab 49,95 € im Monat! Lassen Sie sich unverbindlich von uns beraten.

IHRE SOCIAL-MEDIA-EXPERTEN

Mangoblau GmbH · www.mangoblau.de
Tel. 304 102 15 · socialmedia@mangoblau.de

FACEBOOK-REFERENZ:
www.facebook.com/willers24

Follow us!

*Facebook-Nutzer im Jahr 2016 in Deutschland / **zzgl. MwSt.

Veranstaltungen



18.
Aug.

Grundschule Ohmstede:

Injoy unterstützt mit Preisen das Schulfest

Die Grundschule Ohmstede in der Rennplatzstraße 182 feiert am 18. August 2017 das 25-jährige Bestehen des Ganztagskonzepts in der „GSO“. Es wird mit einem großen Schulfest jubelt. Unter anderem gibt es eine große Tombola. Das INJOY unterstützt die GSO mit einigen Preisen, unter denen es auch eine gratis Premium-Mitgliedschaft zu gewinnen gibt. Mitmachen lohnt sich!

(Quelle: www.injoy-oldenburg.de)



19.
Aug.

Die Thomas-Kirche lädt ein:

Ob Frau, ob Mann – schlägt eure Thesen an

Unter diesem Motto ist die Thomas-Kirchengemeinde bei der „Langen Nacht der Kirchen“ vertreten.

Vor 500 Jahren schlug Martin Luther seine 95 Thesen an die Schlosskirche zu Wittenberg. Machen Sie es wie Martin Luther, schlagen auch Sie Ihrer Thesen an die Kirchentür. Am 19. August von 18.00 Uhr – 23.00 Uhr in der Peterstraße können Sie Ihre Wünsche, Ihre Erwartungen, Ihre Vorschläge anbringen. Kommen Sie, sehen Sie, machen Sie mit, gestalten Sie Ihre Kirche! Auch spannende Aktionen für Jung und Alt warten auf Sie. Als Dank für Ihren Besuch und Ihr mitwirken erhalten Sie den „Befreiungsbrief“ der Thomas-Kirche mit dem XS-kleinen Briefumschlag.

(Text: Eckert Kelch)



23.
Aug.

Heinrich Kunst Haus:

Tag der offenen Tür in der Bibliothek

Am 23. August 2017 öffnet die Bibliothek im Heinrich Kunst Haus im Sandweg 22 ihre Türen. Dank vieler Buchspenden konnte ein großer Bestand an plattdeutscher und regionaler Literatur aufgebaut werden. Von 15 bis 17 Uhr kann man die Bücher vor Ort einsehen und nach Absprache ist auch eine Ausleihe möglich.

(Quelle: Heinrich Kunst Haus)

Der Förderverein lädt ein:

Bücherflohmarkt in der Stadtbibliothek

Am Mittwoch den 23. August findet von 14.30 – 17.00 Uhr in der Stadtbibliothek Ofenerdiek in der Lagerstraße 39 ein Bücherflohmarkt statt. Eingeladen sind alle Bücherwürmer.

(Text: bri, www.oldenburg.de)



9.
Sept.

Kulturzentrum Ofenerdiek:

Esther Filly Ridstyle

Wenn die erfolgreiche Esther Filly auf die Bühne kommt, dann mit einem WOW-Effekt. Wenn sie dann anfängt zu singen, kennt die Begeisterung keine Grenzen mehr. Ester Filly ist ein Genuss für jeden Musik-Fan. Wer beim HUGO-Straßenfest an der Bühne von Dellas vorbeigelaufen ist, kann es nur bestätigen. Gemeinsam mit Komponist, Pianist und Keyboarder Marius Fabritius, auch „Mr. Ridstyle“ genannt, wird Esther Filly am Samstag, den 9. September im Kulturzentrum mit ihren eigenen Ridstyle-Songs – einer Mischung aus Soul, Motown, Blues & Jazz, den Souklassikern der 60er Jahre – und ihrer legendären Amy Winehouse Show einen unvergesslichen und musikalisch abwechslungsreichen Abend auf die Bühne bringen.

Eintritt: 12 Euro im Vorverkauf, 14 Euro an der Abendkasse. Beginn 19.30 Uhr. Einlass 18.30 Uhr.

(Quelle: www.kulturzentrum-ofenerdiek.de)



10.
Sept.

Grundschule Ofenerdiek:

Tag der offenen Tür bei den Hunte Valley Dancers e.V.

Am Sonntag, den 10. September 2017 öffnen die Hunte Valley Dancers für alle Interessierten die Türen. Kennenlernen und mitmachen kann man den Verein von 19.00 bis 21.00 Uhr in der Grundschule Ofenerdiek, Lagerstraße 39.

Das Motto an diesem Tag heißt: Vorbeischauen, mitmachen und Spaß haben. Ein weiterer Termin findet am Sonntag, den 24. September 2017 statt.

(Text: bri, www.huntevalley.de)



10.
Sept.

Kinderkleider- und Spielzeugflohmarkt Herbst/Winter 2017:

Raus mit den zu klein gewordenen Sachen!

Die Freunde und Förderer der Grundschule Metjendorf veranstalten am Sonntag, 10. September 2017 einen Flohmarkt rund ums Kind. Von 11.00 Uhr bis 13.30 Uhr werden an ca. 45 Ständen vorwiegend Kinderkleidung, Spielsachen, Bücher etc. verkauft.

Dazu gibt es einen vom Förderverein organisierten Verkauf von selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und kalten Getränken, dessen Erlös den Schülern zugute kommt.

Möchten Sie einen Standplatz mieten? Dann lassen Sie sich in unseren Emailverteiler eintragen. Wir informieren Sie dann, sobald die Anmeldezeit beginnt. **E-Mail an:**

veranstaltungen@foerdereverein-gs-metjendorf.de

(Text: Dorit Schulz)



Maislabyrinth Sackhofsweg:
Scream Nights 2017
– 5 Years of Fear!

Ab dem 16. September starten wieder die legendären Oldenburger Scream Nights. Schon zum fünften Mal werden die Besucher im Maislabyrinth nach Horrormanier erschreckt. Man durchlebt den persönlichen Albtraum hautnah. In der Dunkelheit muss man sich den furchtbaren Kreaturen und der eigenen Angst stellen. Lust darauf? Der Spaß, Adrenalin und pure Horror kann mit Freunden, Familie und Kollegen ab dem 16. Lebensjahr am 16., 22. und 23. September im Sackhofsweg 46 erlebt werden.

(Text: bri)



Nachbarschaftsflohmarkt
beim ehemaligen Mitglied me&i

Am Sonntag, 20.08. veranstaltet Maria Rennemeier einen Nachbarschafts-Straßenflohmarkt, wo ihre letzten Schätze einen neuen Besitzer suchen. Natürlich wird es nicht nur me&i Sachen geben, mit ihr sind noch 10 weitere Verkäufer mit tollen Sachen dabei. Für alle Schnäppchensucherherzen findet der Flohmarkt bei gutem Wetter in der „Stichstraße“ Südring 49a-f und 51 -51c statt.

Schauen Sie gerne vorbei. Frau Rennemeier freut sich über jeden und sorgt mit Kaffee und Kuchen für Ihr leibliches Wohl.

(Text: Maria Rennemeier)



Kulturzentrum Ofenerdiek:
„ALLES AUSSER IRDISCH“
– Alpar Fendos

Extraterrestrische Puppen-Comedy für junge und alte Erdenbürger. Nachdem die Erde in den „Lonely Planet“-Reiseführern schon lange eine Spitzenposition einnimmt, sind die ersten Außerirdischen jetzt endlich in Mettingen gelandet. Und zwar direkt auf der Bühne von Alpar Fendo. Eigentlich will er die schrecklich nette Space-Familie mit Rat und Tat durch den Behördenschwungelslotzen, schließlich will diese die deutsche Staatsbürgerschaft. Doch mit ihren übersinnlichen Fähigkeiten stellen sie Fendos Verstand immer wieder auf die Probe – und den des Publikums.

Alpar Fendo zieht alle magischen Register, um die Fremden bauchrednerisch auf der Erde willkommen zu heißen und das Publikum mit raffinierten Bauchrednerkunst und magischen Effekten zu begeistern. Mit liebevoll gestalteten Puppen „aus einer fernen Galaxie“ und einer Teleportationsmaschine belebt er witzig und charmant nicht nur die Bühne, sondern beamt sich auch gelegentlich ins Publikum, um die Zuschauer hautnah am Geschehen teilhaben zu lassen.

Zudem verwandelt er sich in die Rolle des Italieners Al Capuccino, der meint, von Außerirdischen schon mal entführt worden zu sein. Bestens gekleidet, gelaunt und frisiert macht er eine Comedy Show mit Bauchreden, Zauberei und Bello Italiano. Forza Italia! Visuelle Stand-Up Comedy, Bauchreden und magischen Elementen.

Eintritt: 14 Euro im Vorverkauf, 16 Euro an der Abendkasse. Einlass ab 18.30 Uhr. Beginn um 19.00 Uhr.

(Quelle: www.kulturzentrum-ofenerdiek.de)



Kulturzentrum Ofenerdiek:
Ü33 Party mit DJ Gary

Am Samstag den 16. September findet die „Saturday“ Night-Party im KO, Weißenmoorstraße 289 statt. DJ Gary bietet musikalische Vielfalt in zeitgemäßer Gastro mit stimmungsvoller Deko.

Eintritt: 8 Euro im Vorverkauf, 8 Euro an der Abendkasse. Beginn und Einlass ab 21.00 Uhr

(Quelle: www.kulturzentrum-ofenerdiek.de)



Stadtteilbibliothek Ofenerdiek:
Büchernachmittag mit Claudia Maria Schneider

Am 27. September findet um 16.00 Uhr in Stadtteilbibliothek Ofenerdiek in der Lagerstraße 39 ein Büchernachmittag statt. Die Kinder können die Welt mit Bildern, Geschichten oder Reimen entdecken.

Bei den Bücherzwergerl lernen die Kleinen den spielerischen Umgang mit Büchern. Das Angebot richtet sich an Zwei bis Dreijährige mit einer Begleitperson. Bei jeder Veranstaltung wird ein Bilderbuch präsentiert und dazu gereimt, geklatscht oder gesungen.

(Quelle: Stadtteilbibliothek Ofenerdiek)

Rezept-Tipp von Britta Snater:

Sommer Hähnchen

4 Hähnchenbrüste, 1 Kugel Mozzarella, ½ Feta (Schafskäse), 2 Tüten Pimentos de Padron/spanische Paprika (ca. 500 g), 1 Mango, Salz, Pfeffer, Paprika, Curry

Hähnchenbrüste würzen und kurz scharf anbraten, Pimentos de Padron hinzu und mit anbraten. Mango schälen, Feta und Mozzarella würfeln. ¾ der geschnittenen Zutaten und die Pimentos de Padron in eine Auflaufform legen. Darauf das Hähnchenlegen und die restlichen Mangos, Feta- und Mozzarrellawürfel hinzugeben und für 15-20 Minuten bei 180 Grad in den Ofen.



(Text+Foto: Britta Snater)

Produkt-Tipp von Sander+Sohn:

LEGO-Ninjabo Movie

Bald ist es so weit:

der LEGO-Ninjabo-Movie kommt in die Kinos. Filmstart ist der 21. September.

Das ist natürlich noch viel zu lange hin! Aber wir schaffen Abhilfe denn bei uns gibt es jetzt schon super tolle LEGO-Artikel aus dem Film! Kommt vorbei und seht selbst!



(Text+Foto: Jana Sander)

Fit für's neue Halbjahr!

BEI UNS:
**„BUCHUMSCHLÄGE
MAGGESCHNEIDERT
MIT COLIBRI“**

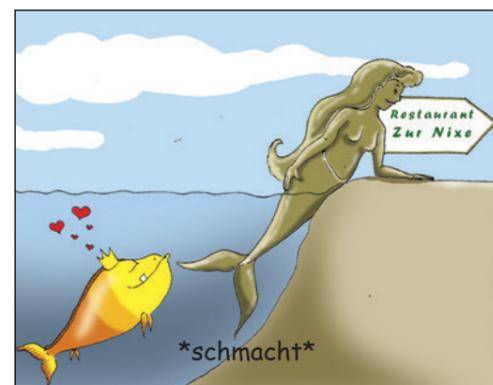
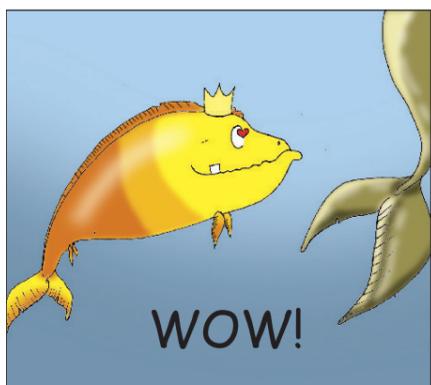
S+S sander+sohn
spielen, schreiben, schenken

Ofenerdieker Straße 40
26125 Oldenburg
Tel. 6 05 39
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9-18.30 Uhr
Sa. 9-14 Uhr

www.sander-sohn.de



Gezeichnet von: Mechthild Oetjen



Imodium® akut

Fast 40 Jahre bewährte, zuverlässige Formel bei akutem Durchfall

Imodium® akut, 12 Hartkapseln*

Anwendungsgebiet: Symptomatische Behandlung akuter Durchfälle für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, sofern keine ursächliche Therapie zur Verfügung steht. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandlung nur unter ärztlicher Verordnung u. Verlaufsbeobachtung. Warnhinweis: Enthält Lactose.

Wirkstoff: Loperamidhydrochlorid.



~~8,98~~
6,59
Sie sparen **26%**

elmex® gelée

Vom Zahnarzt empfohlen. Für starke Zähne.

elmex® gelée, 25 g*

Die wöchentliche Intensivkur mit hochkonzentriertem Aminfluorid. Senkt das Kariesrisiko nachweislich, stärkt den Zahnschmelz, remineralisiert Initialkaries und behandelt überempfindliche Zahnhälse.



~~9,41~~
6,89
Sie sparen **26%**

Tromcardin® complex

Herz im Takt dank Tromcardin® complex

Zur diätetischen Behandlung von Herzerkrankungen, insbesondere Herzrhythmusstörungen, mit Kalium, Magnesium, Vitamin B12, Folsäure, Niacin sowie Coenzym Q10 (diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke, bilanzierte Diät).



~~21,95~~
16,49
Sie sparen **24%**

Multilind® Heilsalbe

Hilft der Haut

Multilind® Heilsalbe mit Nystatin 100 000 I.E./200 mg pro 1 g Paste zur Anwendung auf der Haut, 25 g*

Anwendung bei Entzündungen der Haut und Schleimhaut, durch mechanische Reizung bedingtes Wundsein („Wolf“), rote, juckende und brennende Herde in den Körperfalten, im Gesäß- und Brustbereich und zwischen den Oberschenkeln, z.B. Windeldermatitis.



~~8,00~~
5,89
Sie sparen **26%**

Ofenerdieker Straße 32 | 26125 Oldenburg | Tel. 0441 - 380 370 | www.diek-apotheke.de

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Angebote solange Vorrat reicht. Für die dargestellten Produkte gelten keine gesetzlichen Einheitspreise. Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung.

KFZ - Meisterbetrieb RIEGER GmbH



Kennen Sie unser Räderhotel?

LICHTTEST UND BREMSENHECK KOSTENLOS

- Reifenservice 20,00€
- Einlagerung demontierter Räder 17,00€
- Achsenvermessung inkl. Einstellung..... 62,00€
- Jahresinspektion..... 75,00€

zzgl. Materialkosten für z.B. Scheibenwischerblätter oder Filter

Während Ihrer Wartezeit bieten wir Ihnen in unserer Cafeteria Lavazza Kaffee an.

UNSERE LEISTUNGEN:

- Mechanik
 - Ölwechsel
 - Einstellarbeiten
 - Leihwagenservice
 - Inspektion für alle Fabrikate
 - Lackierungen
 - Unfallschadeninstandsetzung
 - Karosserie
 - Klimaservice
 - HU/AU durch GTÜ
 - Hol- und Bringservice
 - Fehlersuche aller Art
 - Reifenservice mit Einlagerung
 - Achsvermessung
 - Elektrik
- ... und vieles mehr!



RESTAURANT & CAFÉ

SPARTA

GENIEßEN SIE UNSEREN
BIERGARTEN IM SOMMER



TOLLE AKTION:
BITTE AUSSCHNEIDEN UND MITBRINGEN

10€ - Gutschein
auf Ihre Gerichte
im Restaurant Sparta!

Ab zwei Personen einlösbar.
Nicht kombinierbar mit anderen Gutscheinkaktionen.
Gültig vom 15.08. - 30.09.2017

20€ - Gutschein
auf Ihre Gerichte
im Restaurant Sparta!

Ab vier Personen einlösbar.
Nicht kombinierbar mit anderen Gutscheinkaktionen.
Gültig vom 15.08. - 30.09.2017

Reservierungen unter: 0441 20959750 oder 0178 5053210



Alter Postweg 6 · 26215 Wiefelstede · www.restaurant-sparta.com