

NADORSTER

EINBLICK

STADTTEIL-
MAGAZIN

FEBRUAR 2020

GRATIS ZUM
MITNEHMEN!

GUTSCHEINE

im Innenteil von:

Apotheke Fröhlich
Willers
Lichthaus Kuck

**JEDEN
SONNTAG
KAFFEE+
KUCHEN
GRATIS**

Ab 18 Jahren · Ausweispflicht
Suchtrisiko · Beratung unter: www.bzga.de
www.spielbanken-niedersachsen.de

DIE SPIELBANK.
BAD ZWISCHENNAH



BESUCHEN SIE UNS AUF FACEBOOK ODER AUF WWW.NADORSTER-EINBLICK.DE · WWW.MANGOBLAU.DE

- IRGENDWANN -
ist jetzt!

Jetzt starten und
150€
STARTGUTHABEN
sichern!*



*FÜR ALLE, DIE UNS NOCH NICHT KENNEN, WIEDEREINSTEIGER UND MITGLIEDER
ANDERER FITNESSCLUBS BEI ABSCHLUSS EINER 24-MONATS-MITGLIEDERSCHAFT

FELIX-WANKEL-STR. 1 | 26125 OLDENBURG | WWW.INJOY-OLDENBURG.DE | 0441 - 97 28 610

DAS ANGEBOT IST BIS
ZUM 29.02.2020 GÜLTIG



INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELNESSCLUBS

AKTIONSPREISE IM FEBRUAR

BINDULIN Porzellankitt Kittfix 5,5 g

Weißer Porzellankleber
auch für Keramik, Steingut,
Fliesen und Marmor, wasserfest

statt
€ 4,50 **€ 3,50**



HELLER Power Betonbohrer 6 x 60 / 100 mm

äußerst robuster und bruchfester
Bohrer für Schlagbohrmaschinen,
für alle Aufgaben in Beton und Stein

statt
€ 5,80 **€ 3,-** pro Stück



BÄR Stahlnägel, 2,0 x 30 mm, 100 St., Stahl, gehärtet

mit Linsenkopf und
geschnittener Spitze,
für Beton und Mauerwerk

statt
€ 3,- **€ 2,-**



FISKARS Getriebe Astschere PowerGear X LX 92-S

Leichteres Schneiden bei
weniger Kraftaufwand,
rutschfeste Griffe, für Ast-
durchmesser bis zu 38 mm

statt
€ 49,50 **€ 39,-**

SIKAFLEX 221 PU Dichtstoff 300 ml Kartusche, schwarz

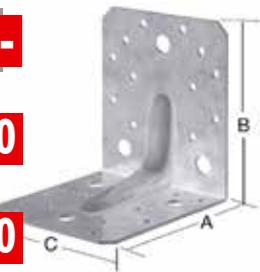
vielseitig anwendbare standfeste
1-Komponenten-Polyurethan-Dichtmasse,
elastisch, geruchsarm,
alterungsbeständig,
überlackierbar

statt
€ 8,- **€ 6,-**



VORMANN Winkelverbinder Diverse Größen (A x B x C):

- 105 x 105 x 90 mm **€ 1,-**
- 90 x 90 x 65 mm **€ 0,60**
- 70 x 70 x 55 mm **€ 0,50**



KLINGSPOR Trennscheiben 125 mm, 10 + 1 Set

für Stahl/Edelstahl,
geringe Gratbildung,
geringe thermische
Belastung

statt
€ 13,- **€ 10,-**



OTTOSEAL S 110 Premium Neutral-Silikon, 310 ml Kartusche

neutral vernetzender 1K-Silicon-Dichtstoff, sehr
gute Witterungs-, Alterungs- und UV-Bestän-
digkeit, hoch abriebfest und schlierenfrei, sehr
gute Haftung auf
vielen Untergründen

statt
€ 8,50 **€ 6,-**

willers

Das Original!

Die genannten Preise sind gültig vom 01.02. bis zum 29.02.2020. Solange der Vorrat reicht.

UMFRAGE ZUM SANIERUNGSGEBIET

IHRE MEINUNG IST GEFRAGT



Sanierungsgebiet Untere Nadorster Straße - Zum aktuellen Stand der Dinge

Die Maßnahmen zur Umsetzung des Sanierungsplanes Untere Nadorster Straße gehen nach der Erstellung der Rahmenplanung (2018/2019) unter Beteiligung der Stadt und des Sanierungsbeirates in die nächste Runde. Für den nun folgenden Wettbewerb wurden je 5 Verkehrs- und 5 Freiraumplanungsbüros zur Teilnahme aufgefordert. Ziel: die Realisierung der beschlossenen Rahmenplanung unter Berücksichtigung der funktionalen, verkehrlichen, städtebaulichen und gestalterischen Ziele.

Das hierfür einberufene Preisgericht entscheidet am 12. Mai über die eingereichten Beiträge. Ein Sitz des Preisgerichtes ist für ein Mitglied des Sanierungsbeirates vorgesehen – Anlass für die Nadorster e.V., in diesem Zuge direkt den Austausch mit den Nadorster Bürgerinnen und Bürgern zu suchen.

Sagen Sie uns Ihre Meinung

Auf der folgenden Seite finden Sie einige Fragen an Sie, was den Stadtteil, seine Vorzüge und etwaige Verbesserungen betrifft, und welche Entwicklungen und Maßnahmen Sie sich ggf. wünschen würden.



Den ausgefüllten Fragebogen bitte raustrennen und in einer der drei Sammelstellen abgeben.

Hier stehen ausgeschilderte Boxen dafür bereit:

- Willers
- Apotheke Fröhlich
- Blumenhaus Sündermann

Machen Sie mit und gewinnen Sie!

Unter allen Teilnehmern der Umfrage werden 3 attraktive Preise in einem Gesamtwert von rund 300 Euro verlost:*

- 1. Preis:** 1 Akkuschauber von Willers
- 2. Preis:** 1 Blumenstrauß vom Blumenhaus Sündermann
- 3. Preis:** 1 Kosmetikartikel aus dem Sortiment von Apotheke Fröhlich

Zusätzlich können Sie einen von 5 Oldenburg-Krimis von Axel Berger gewinnen. Also, machen Sie mit! Es lohnt sich.

Möchten Sie sich direkt zum aktuellen Stand und zu den zukünftigen Entwicklungen informieren?

Dann kommen Sie zur nächsten öffentlichen Sitzung des Sanierungsbeirates. Dieser findet am 25. März 2020 im Technischen Rathaus statt (Industriestraße 1 a, 2. OG, Raum 245).

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Website der Stadt Oldenburg unter <https://bit.ly/38IXPOT> (Text: nad)

Datenschutz/Gewinnspiel: Keine Auszahlung, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Daten werden nur zum Zweck einer evtl. Gewinnbenachrichtigung verarbeitet.

JETZT SIND SIE DRAN: MACHEN SIE MIT!



IHRE MEINUNG IST GEFRAGT!



LIEBE LESERINNEN & LESER,

uns, die **Nadorster Werbegemeinschaft** interessiert, wie Ihnen Nadorst gefällt. Dabei geht es uns darum zu erfahren, was Ihre Wünsche, Anregungen, Bedenken und Sorgen mit und um Nadorst sind. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich die Zeit nehmen den Fragebogen auszufüllen und uns somit ein ehrliches Feedback zu geben. Vielen Dank!

1 Gibt es etwas, dass Ihnen ganz besonders in Nadorst gefällt?

Ja Nein

2 Gibt es Dinge, die Sie in Nadorst vermissen?

Ja Nein

3 Gibt es Orte in Nadorst, die Sie meiden?

Ja Nein

Wenn ja, welche?

4 Wie sehen Sie den Stadtteil Nadorst?

5 Wie könnte man die Lebenssituation in Nadorst verbessern?

6 Was könnte "DIE NADORSTER" Ihrer Meinung nach tun?

7 Würden Sie sich gern stärker in Nadorst engagieren?

8 In welcher Form können Sie sich eine Beteiligung vorstellen?

Adresse nicht vergessen!

Name / E-Mail / Telefon _____



Dürfen wir uns vorstellen?

Wir sind die Neuen bei:

ERFOLGREICHER UMZUG - „DIE SPEICHE“ IST IN DER NADORSTER STRASSE ANGEKOMMEN



Die Nadorster e.V. begrüßen das neue Mitglied:

Einen fröhlichen Blumengruß zum Einstand bekam Hermann Henning von den Nadorster e.V. – der Umzug der „Speiche“ von der Donnerschweer Straße in die neuen Räumlichkeiten an der Nadorster Straße (ehemals PAPA Design) ist im Dezember erfolgt. Jetzt im Februar kann es also richtig losgehen für den (Liege-)Fahrrad-Spezialisten. In den Schaufenstern lässt sich eine Auswahl der Liege-, Lasten- und Trekkingräder bewundern – das weckt schon die Vorfreude auf den Frühling und erste ausgedehnte Radtouren ...



Wir vom Nadorster Einblick sagen ebenfalls: Herzlich willkommen, auf gute Nachbarschaft und eine tolle Zusammenarbeit!

Die Speiche · Nadorster Str. 60 · 26123 Oldenburg
Tel. 0441 841 23 · www.speiche-ol.de (Text: repo, Bild: kat)

SAN HAUSTECHNIK - HAUSTECHNIK NEU GEDACHT



SAN HAUSTECHNIK
SANITÄR · HEIZUNG

Fachwissen & handwerkliches Geschick in perfektem Zusammenspiel – mit Erfahrung aus über 10 Jahren berät Cehan San seit 2017 mit seinem Unternehmen SAN Haustechnik Kunden aus Oldenburg, dem Ammerland, Rastede, Wiefelstede, Bad Zwischenahn, Friedrichsfehn und Petersfehn. Der Meister- und Innungsbetrieb ist ein kompetenter Ansprechpartner in allen Fragen rund um Haustechnik, Sanitär, Reno-

vierungen und Sanierungen. Das Angebot beinhaltet zudem einen stärkeren Schwerpunkt auf regenerative Energien und Smart Home.

Das neue Mitglied werden wir in der folgenden Ausgabe noch ausführlicher vorstellen. Wir vom Nadorster Einblick sagen: Herzlich willkommen bei Die Nadorster e.V.

San Haustechnik

Brombeerweg 30a · 26180 Rastede · Tel. 04402 86 38 777
info@san-haustechnik.de · www.sanhaustechnik.de

(Text: nad)

FLORISTIK MIT TRADITION - BLUMEN LÜSCHEN

Einem weiteren Neumitglied der Werbegemeinschaft konnte Nadorster Einblick-Kundeberaterin Katja Mickelat zum ‚Einstand‘ einen Blumenstrauß und ein Begrüßungspräsent überreichen. Ralph und Birgit Wilken freuten sich über diesen Gruß der Nadorster e.V. In Sachen Floristik, Blumen und Dekoratives ist das Familienunternehmen schon seit 1933 tätig, zunächst als Gärtnerei, seit 1963 mit dem ersten Blumengeschäft. Mittlerweile ist das Fachgeschäft für Floristik auch Nicht-Oldenburgern ein Begriff. Erfahrung, Know-how und Kundenfreundlichkeit – das schätzen die Kunden am Service von Blumen Lüschen.



Blumen Lüschen · Hochheider Weg 262 · 26125 Oldenburg
Tel. 0441 314 80 · www.blumen-lueschen.de

Wir vom Nadorster Einblick sagen: Herzlich willkommen und auf gute Nachbarschaft!

(Text: repo, Bild: kat)

Kurz notiert:

Terminplan 2020

April 2020	Osteraktion der DIE NADORSTER e.V.
22.04.2020	Jahreshauptversammlung
14.05.2020	Stammtisch Spargelesen
12.09.2020	Flohmarkt entlang der Nadorster Straße
08.10.2020	Stammtisch Herbst-Brotzeit

Gewinner aus dem Adventskalender

In der Dezember-Ausgabe des Nadorster Einblicks wurden im alljährlichen Adventskalender viele schöne Aktionen und Preise der Unternehmen geboten. Neben tollen Rabatten und Zugaben gab es mehrere Preise zu gewinnen. Die Türchen 19, 22 und 24 hielten Oldenburg-Krimis und Nadorster-Gutscheine für die Leser/innen bereit. Die Redaktion hat ausgelost und die Gewinner bereits benachrichtigt.

Die Gewinner

Oldenburg Krimi:	Ursula Vogel, Cord Bakenhus und Michael Lange
25 €-Gutschein:	Catja Geissler
50 €-Gutschein:	Sabine von Seggern

(Text: nad)

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 17. Februar 2020

Die Nadorster e.V. trauern um Artur Stanke (1941 – 2020)

Artur Stanke hat mit seinem Unternehmen, der Metzgerei Stanke (ehem. in der Lambertstraße ansässig), den Stadtteil Nadorst nachhaltig geprägt.

Mit großem Engagement hat er sich um die Belange des Oldenburger Handwerks und der Fleischerei-Innung verdient gemacht, insbesondere in der Nachwuchsförderung.

Artur Stanke wird uns als Unternehmer und als Mensch stets in dankbarer Erinnerung bleiben. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.

Die Nadorster e.V. on (Kohl)tour

Auch in diesem Jahr war die Nadorster Werbegemeinschaft wieder in Sachen Grünkohl unterwegs. Die diesjährige Kohlfahrt führte einmal kreuz und quer durch Nadorst – lustige Spielchen und Schnaps mit inbegriffen. Die vergnügliche Tour fand ihren Höhepunkt im Grünkohl-Essen aus der Küche des Gertrudenheims. Trotz Regen, Regen und nochmals Regen waren so viele Teilnehmer wie noch nie dabei. Ein neues Kohlkönigspaar gibt es auch: Rita von Döllen und Rainer Gavelis sind die neuen Majestäten. Sie bekamen das Kohlzepter feierlich von ihren Vorgängern Marlies Mittwollen und Jürgen König überreicht.



Ein großes Dankeschön geht für diese Kohlfahrt an das Orga-Team Marlies & Jürgen, an das ganze Team vom Gertrudenheim für den wie immer herausragend leckeren Grünkohl (aber auch die Kids haben sich über ihre Nudeln mit Tomatensoße sehr gefreut) und Hans-Joachim Neumann vom Blumenhaus Sündermann für die tolle Deko.

(Text: nad, Fotos: axl)

Lustig, lustig, tralalala Der Nikolaus war da!

Am 6. Dezember wird es aufmerksamen Beobachtern nicht entgangen sein, dass ein prominenter Gast auf der Nadorster Straße flanierte. Niemand anderes als der Nikolaus war im Stadtteil unterwegs. Auch vom trüb nieseligen Wetter hat er sich nicht davon abhalten lassen, seine Stutenkerle an Klein und Groß zu verteilen. Erste Station war das Blumenhaus Sündermann, wo die Kinder sich die Leckerei bei ihm abholen konnten – dafür wurde auch brav das eine oder andere Gedicht aufgesagt.



Sage und schreibe 600 Stutenkerle hatte der Nikolaus im Gepäck, die alle verteilt wurden. Im Vergleich zu letztem Jahr (450 Stutenkerle) hatte er also deutlich mehr zu schleppen. Gedankt wurde ihm aus freudestrahlenden Kinderaugen. Ein weiterer Dank geht an dieser Stelle auch an die fleißigen Bäcker von Brockshus, die die Stutenkerle gebacken haben. Diese schöne Aktion soll dieses Jahr im Dezember wiederholt werden – der Nikolaus hat jedenfalls schon zugesagt.

(Text: nad, Fotos: Bent Hertema)

BÜRO · SCHULE · BUCH · SCHENKEN · SCHREIBEN · MALEN



SO VIEL! SO NAH!

SKRIBO Dirk Lehnert

Famila-Gelände · Scheideweg 100
Ecke Kreyenstr. · 26127 Oldenburg
Tel. 9330067

SOZIALES ENGAGEMENT IN NADORST DEN ALLTAG MITGESTALTEN

EIN VORTRÄGLICHES WEIHNACHTSGESCHENK - NACHTRÄGLICH BERICHTET

Nachbarn der Eschstraße spenden 1200 € an TrostReich e.V.
Mit der Aktion rund um den Straßenflohmarkt an der Eschstraße unterstützte die Nachbarschaft im letzten Jahr den Oldenburger Verein TrostReich e.V.

Am 1. September 2019 kamen auf dem Straßenflohmarkt in der Eschstraße 1200 Euro zusammen und konnten am 11. Dezember 2019 an den Verein TrostReich überreicht werden – ein neuer Rekord!



v.l.: Esther Heetderks, Maren Schleiff, Hille Ballin (TrostReich), Renke Schütte, Anne Grotelüschen, Fred Epding (TrostReich), Frauke Rykena

„Uns war es wichtig, kurz vor Weihnachten noch einmal auf die so wertvolle Arbeit von TrostReich aufmerksam zu machen. Gerade dann brauchen trauernde Menschen viel Unterstützung“, erklärt Renke Schütte von der Gemeinschaft bei der Übergabe. TrostReich bietet Kindern und Jugendlichen, die einen nahestehenden Menschen durch Tod verloren haben, Begleitung auf ihrem eigenen Trauerweg.

Hille Ballin vom Vorstand des Vereins: „Wir freuen uns sehr über diese wundervolle Überraschung – und auch dass unser Verein in Oldenburg immer mehr an Bekanntheit gewinnt und vielleicht auch auf diese Weise betroffene Familien von uns erfahren. Dass unser Angebot für die Familien kostenlos ist, verdanken wir Spendern wie Ihnen!“

Der jährliche Flohmarkt der Nachbarn in der Eschstraße ist inzwischen ein nachgefragter Termin im September. Kleine und große Besucher sowie die Nachbarschaft schätzen die fröhliche Atmosphäre. Die von den Nachbarn bereitgestellten Speisen und Getränke werden gegen eine Spende ausgeteilt. Mit der Idee „Zahl, was es Dir wert ist“ für den von der Nachbarschaft gestifteten Kuchen sind 2019 die Spendeneinnahmen im Vergleich zu den Jahren davor stetig gestiegen.

(Text: TrostReich e.V., Foto: Carsten Lienemann)

Förderei freut sich über Alltagsgegenstände für Aktionen
Im Gertrudenheim – speziell in der Förderei – laufen die Planungen zu vielen Bastelvorhaben auf Hochtouren. Zur Vorbereitung der vielfältigen Aktionen wollen die Beschäftigten in der Förderei mit Alltagsgegenständen krea(k)tiv werden.

Die Förderei sucht deshalb:

- Wolle und Wollgarne
- Baumwollgarn und Baumwollstoffe
- Kleiderbügel
- Weckgläser (groß) und Flaschen mit Verschluss
- Tontöpfe
- Wachtuch/Tischdecken

Für die kleine interne Disco freuen sich Mitarbeiter und Teilnehmer sehr über Schlager-CDs. Großes Interesse besteht aktuell auch in der Beschäftigung an Puzzeln (30 bis 40 Teile) und verschiedenen Murmelbahnen.

Wer sich von den aufgeführten Dingen trennen möchte, kann sich darüber freuen, dass sie in der Förderei wunsch-erfüllend weiterverwendet oder -verarbeitet werden.

Wochentags können diese Dinge in der Förderei zwischen 9:00 Uhr und 16:00 Uhr abgegeben werden. Alternativ melden Sie sich bitte unter Tel. 98057 201. (Text: Gertrudenheim)

OLDENBURG • WESER-EMS-HALLE, So. 19.04.20

Loriot

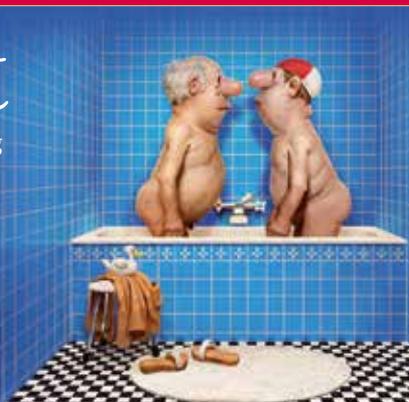
Der große Loriot-Nachmittag



„Urkomisch und meisterhaft auf den Punkt gebracht – zum Tränen lachen!“

DIE WELT

15:00 Uhr



DIE GROSSE HEINZ ERHARDT SHOW

Das Musical über den unvergessenen Schelm



„Eine vergnügliche Hommage an den Komiker und seinen einzigartigen Humor.“

(Hamburger Morgenpost)

20 Uhr

Beste Tickets JETZT bei allen bekannten VVK-Stellen und [eventim.de](https://www.eventim.de)

» NEUES MITGLIED DER « WERBEGEMEINSCHAFT

NEU! EMS-TRAINING JETZT AUCH IN NADORST!

Zum Einstand am neuen Standort in der Nadorster Str. 110 und zur neuen Mitgliedschaft in der Werbegemeinschaft gab es einen bunten Blumengruß von „Die Nadorster e.V.“

Bodystreet ist Marktführer des EMS-Trainings in Deutschland. Dabei werden die Muskeln mithilfe eines leichten Reizstroms so stimuliert, dass der muskelaufbauende Trainingseffekt vervielfacht wird, bereits 20 Minuten Training pro Woche reichen. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel erreichen wollen. EMS-Training ist ein klassisches Personal Training. Maximal zwei Personen werden während der 20-minütigen Trainingseinheit individuell von einem Trainer betreut. Kunden von Bodystreet schätzen neben dem geringen Zeitaufwand und der persönlichen Betreuung vor allem die schnell spürbaren Erfolge: "Durch EMS wird nicht nur die Muskulatur trainiert und aufgebaut. Mit gestiegenem Muskelanteil erhöht sich der Stoffwechsel und damit der Grundverbrauch. In Kombination mit der richtigen Ernährung kann dies schnell zu einer signifikanten Reduzierung des Ganzkörperfettanteils führen", erklärt Anja Voortmann, die als Franchisepartnerin die Standorte in Oldenburg betreibt.



Interesse? Dann schauen Sie doch mal vorbei und lassen sich kompetent und fachkundig beraten. **Übrigens:** Bei Bodystreet können Sie auch bei einem Probetraining reinschnuppern.

Wir vom Nadorster Einblick sagen: Herzlich willkommen! Wir wünschen viel Erfolg in den neuen Räumen und viele neue begeisterte Kunden.

BODY STREET · Nadorster Str. 110 · 26123 Oldenburg
oldenburg-nadorst@bodystreet.com · Tel. 0441 98 48 42 40
www.bodystreet.com *(Quelle und Foto: Bodystreet)*

FLÖTENTEICH WIRD SPORT- UND GESUNDHEITSBAD

Im November letzten Jahres wurde der Bau eines Sport- und Gesundheitsbades im Rat einstimmig beschlossen. Somit wird das bestehende Freibad am Flötenteich durch ein umfassendes Angebot für Gesundheitsvorsorge und Sport erweitert. Das Bad wird somit ganzjährig nutzbar.

Der Bau sieht u.a. folgende Elemente vor:

- Ein wettkampftaugliches Sportbecken mit 9 Bahnen á 25 Meter mit Hubboden zur Flexibilisierung der Beckenhöhe und einer Verbreiterung der Wasserfläche
- Ein Lehrschwimmbekken, ein Kursbecken, ein Eltern-Kind-Becken und ein Außenbecken
- Ein Bewegungs-/Gesundheitsbecken, eine Sauna und ein Physiotherapiebereich
- Gastronomie
- Camping-Service-Gebäude

Beauftragt mit der Planung des Neubaus wird der Bäderbetrieb der Stadt Oldenburg. Der Auftrag umfasst die Erstellung eines Konzeptes zur Nutzung regenerativer Energien.

Auf einen Ausbau des Flötenteich Bades haben viele Stadteilbewohner sicherlich schon lange gewartet. Der Ratsbeschluss wird sicherlich viel positives Echo hervorrufen.

(Quelle: Bürgerverein Nadorst-Bürgeresch)



Fünf gute Gründe...

... Ihre Wärmekonzepte und/oder Ihren Bodezimmertraum bei uns Wirklichkeit werden zu lassen.

Meisterliche Beratung: Wir planen Ihre Wünsche mit Sorgfalt, gestalten mit Stil, koordinieren mit Umsicht und führen technisch einwandfrei aus.

Profi-Leistungen aus einer Hand: Wir nehmen die gesamte Abwicklung in unsere Hand – ein Ansprechpartner – ein Wort.

Große Fachausstellungen unserer Großhändler: Hier erleben Sie kreative Bad- und Heizungslösungen für jeden Bedarf.

Kreativitäts-Plus: Funktionell und harmonisch in den Wohnbereich integriert – lassen Sie sich von uns inspirieren.

Chefgarantie: Ihr Auftrag ist für uns erst dann erfolgreich abgeschlossen, wenn Sie als Kunde zufrieden sind.

Sanitär - Heizung - Solar

Klaus Weber GmbH

Bad- und Heizungskonzepte aus einer Hand

Eschstraße 40
Telefon 0441 - 88 0 22
info@klaus-weber-gmbh.de

26123 Oldenburg
Telefax 0441 - 88 59 256
www.klaus-weber-gmbh.de



DIE NEUE JUGENDHERBERGE



VFL UND JFV FEIERN NEUJAHRSEMPFANG

Fußballabteilung des VfL und Jugendförderverein Nordwest luden in die neue Jugendherberge ein. Am 16. Januar trafen sich Vereinsmitglieder, Freunde und Förderer der Vereine und Fußballinteressierte im Restaurant „Schirrmann's“ zum Neujahrsempfang des VfL (Abteilung Fußball) und des JFV. Nach Grußworten von Rainer Bartels (Präsident VfL), OB Jürgen Krogmann, Stefan Köner (Vors. JFV) und Michael Plätzer (Vors. Fußballabteilung VfL) gab es einen prominenten Beitrag von Ex-Bundesliga-Keeper Frank Rost, der u.a. über seine Profizeit bei Werder Bremen, dem HSV und Schalke 04 sprach. Anschließend wurde ein von CEWE gespendeter Liegestuhl unter den Anwesenden versteigert. Der Erlös fließt in die Jugendarbeit. Den Abschluss und Ausklang bildete ein zwangloser Austausch bei einem leckeren Grünkohl- und vegetarischen Buffet.

(Text: repo, Fotos: Georg Krone)



(Foto: v.l.: Rainer Bartels, Frank Rost, Jürgen Krogmann, Stefan Köner)

LESERBRIEF

Uns erreichte diese Leserreaktion anlässlich der Eröffnung der neuen Jugendherberge und des Berichtes im Nadorster Einblick „Modernste Jugendherberge im Nordwesten setzt Maßstäbe für Aufenthaltsqualität“ (Ausgabe 12/2019).

„Einfach GRANDIOS: Die neue Jugendherberge in Oldenburg

Mit der der neuen Jugendherberge steht eine imposante Stätte zur Förderung und zur Pflege nationaler und internationaler Kontakte zur Verfügung. Die moderne Architektur und Gestaltung präsentieren sich quasi wie das Vermächtnis des Gründers: Richard Schirrmann war es, der 1909 die Idee hatte, „ein Netz von einfachen Unterkünften in der Natur als Begegnungsstätten für junge Menschen einzurichten“. In Fortsetzung und Weiterentwicklung dieser Ursprungsidee ist jetzt in Oldenburg eine in jeder Hinsicht zukunftsweisende Einrichtung für interkulturelle Begegnungen gebaut worden. Gemäß Anliegen und Engagement der Leitung der neuen Jugendherberge ist eine gleichsam symbiotische Einrichtung für weltoffenes und zugleich lernendes Miteinander entstanden. Den Ausführenden des Projektes, der GSG Oldenburg, seinem Geschäftsführer Stefan Köner sowie dem Bau- und Planungsstab ist mit dem grandiosen Neubau der Jugendherberge ein in die Zukunft gerichteter außergewöhnlich attraktiver Treffpunkt und Ruhepol für junge und ältere Gäste gelungen. Es ist eine Achtung gebietende Begegnungsstätte entstanden, in der sinnstiftende zwischenmenschliche Schlüsselfunktionen gelebt werden.“

Dietrich Mischok

Der Nadorster Einblick freut sich über Ihre Meinung!

Leserbriefe schicken Sie an info@nadorster-einblick.de oder: Nadorster Einblick, Wiefelsteder Str. 19, 26127 OL.

Hinweis der Redaktion: Leserbriefe stellen die Meinung des Absenders und nicht die der Redaktion dar. Es gibt keinen Anspruch auf Veröffentlichung. Zu Leserbriefen wird keine Korrespondenz geführt. Kürzungen sind der Redaktion vorbehalten. Es werden nur vollständig ausgefüllte Einsendungen berücksichtigt. Absenderdaten werden nicht gespeichert.

(Text: repo)

Immobilien als Geldanlage

ConMedio – Ihr Vermögensberater in den Regionen Oldenburg, Bremerhaven, Hannover und Münster



„Wer hohe Türme bauen will, muss lange beim Fundament verweilen.“

Anton Bruckner

ConMedio
Finanzplanungs & Vermögensmanagement GmbH

www.conmedio.de
Nadorster Straße 134 · 26123 Oldenburg
Tel. (04 41) 570 25-0 · Fax -20 · info@conmedio.de

café · bar · bistro
Schirrmann's
Oldenburg

TÄGLICH
WECHSELNDE
MITTAGSTISCH
FÜR 7,50 EURO!

IM SCHIRRMANN'S
TRIFFT SICH DIE WELT!

Lassen Sie sich vom café · bar · bistro der neuen Jugendherberge Oldenburg überraschen.

Ab sofort erwartet Sie ein gastronomisches Highlight: das Schirrmann's. Gäste aus Oldenburg und umzu sind herzlich willkommen!

Die Küche ist ein spannender Crossover aus „international“ und „regional“ – und spannt von der klassischen Wanderstulle über japanische Ramen bis zur Poké Bowl einen weiten kulinarischen Bogen. Das Schirrmann's liegt citynah und in direkter Nachbarschaft des Bahnhofs.

Schirrmann's

Straßburger Straße 6 · 26123 Oldenburg · www.schirrmanns.de · [f/schirrmanns](https://www.facebook.com/schirrmanns)

Betrieben von
DJH Gemeinsam Arbeiten gemeinnützige GmbH
Woltmershauser Allee 8 · 28199 Bremen

Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de



Nataraja
Yoga

Alles, was das Yoga  begehrt.

Mama Baby Aerialyoga · Ayurveda Ernährung
Yoga nach dem Prinzip der Spiraldynamik
Kinder Aerialyoga



Andrea Chapus · Nataraja Yoga · in Ofenerdiek
Termine + Infos unter Tel. 0441 93 54 30 9 oder 0176 32 88 53 58
www.nataraja-yoga.de

SPEZIALISTEN NADORSTER

KINESIOLOGIE & ENTSPANNUNG MIT

NICOLE ROHLFS - LEBEN IN BEW

Beratung und Begleitung bei Schwangerschaft, Schlaf und Eltern-Kind-Beziehungen

Nicole Rohlfs ist Sozialpädagogin und Kinesiologin – in ihrer eigenen Praxis in der Bürgerstraße bietet sie u.a. Eltern und ihren Kindern, Eltern und ihren (auch noch ungeborenen) Säuglingen, Paaren und Familien in unterschiedlichen Kursen, Seminaren und Sitzungen Beratung und Begleitung in verschiedenen (Lebens-)Phasen und bei besonderen Herausforderungen an. Diese Begleitung kann schon im Mutterleib stattfinden.

Craniosacrale Balance in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Für Ungeborene mit ihrem hochsensiblen Nervensystem ist es wichtig, dass die Mütter ausgeglichen und entspannt sein können. Doch gerade in dieser herausfordernden Zeit können Übelkeit, innere Unruhe oder Ängste ebenso häufig auftreten wie z. B. Muskelverspannungen oder -schmerzen. Eine Craniosacrale Balance unterstützt werdende Mütter in jeder Phase der Schwangerschaft dabei, sich seelisch und körperlich zu entspannen und das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Wenn die Energie wieder leichter fließen kann, kommen Nervensystem, Organe, Muskeln und Zellen wieder in ein harmonisches Gleichgewicht. Dies schafft eine Basis für ausgeglichene Babys und eine gute Mutter-Kind-Beziehung. Craniosacrale Balancen unterstützen Mütter auch nach schwierigen Geburten, diese Belastungen sowohl psychisch als auch physisch zu bewältigen und zu innerer Harmonie und neuer Energie zu finden.



Babymassage

Eine Babymassage stärkt die Beziehung von Eltern und Kind. Sie ist liebevolle Kontaktaufnahme, Entspannung, Lernerlebnis mit allen Sinnen und fördert das körperliche, seelische und geistige Wachstum. In kleinen Gruppen (3-4 Babys) wird Eltern die Massage mit ihrem Baby nähergebracht, wie sie als Kommunikationsmittel und als Grund-



**GUTES HÖREN
ZUM NULLTARIF –
SIE BEZAHLEN KEINEN CENT DAZU!***

Wir halten eine Vielzahl an Hörgeräten für Sie bereit! Hörgeräte im tollen Design inkl. neuester, digitaler Technik.

* Gilt für Mitglieder gesetzlicher Krankenkassen mit Leistungsanspruch und gültiger ohenärztlicher Verordnung. Zuzüglich der gesetzlichen Zuzahlung in Höhe von 10 Euro pro Hörgerät.

KOMMEN SIE JETZT ZUM KOSTENLOSEN HÖRTEST!

Hörgeräte
Hahm
Ihr Meisterbetrieb für gutes Hören...



5x in Oldenburg!
Filiale Nadorst
Nadorster Str. 306 · Oldenburg
Tel.: 0441 / 340 44 09

Der Hörspezialist in Ihrer Nähe · www.hoergeraete-hahm.com · 

AUS DER WERBEGEMEINSCHAFT



Nicole Rohlfs

Leben in Bewegung – Körper in Balance

WEGUNG - KÖRPER IN BALANCE

stein für eine lebenslange Entspannungsfähigkeit fungieren kann.

Die Kurse finden montags und freitags zu verschiedenen Uhrzeiten am Vormittag statt. Mehr Infos dazu finden Sie unter www.kinesiologie-rohlfs.de/babymassage-kurs

Schlafberatung

Alle Eltern werden diese Herausforderung kennen: Das Kind schläft nicht oder nicht durch, hat unruhige Phasen in der Nacht, womöglich auch Ängste, die nicht aufgelöst werden können ... Für Kinder aber auch Erwachsene (die ganz anders schlafen als Babys und Kinder) bietet Nicole Rohlfs eine professionelle Schlafberatung an. Die Beratung berücksichtigt Themen wie u.a. Schlafrhythmus und -bedarf, natürliche Schlafentwicklung, günstige Schlafbedingungen, die Bedeutung von Körperkontakt u.a. Auch die individuelle Familiensituation und die Bedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder werden mit einbezogen.

Erziehungsberatung

Familienkonstellationen bestehen heutzutage in vielfältigen Formen. Sei es in der Erwartung des ersten Kindes, dem Eintritt des Kindes in die Pubertät, sei es in Partnerschaft oder getrennt lebend, in Patchwork-Konstellation oder in anderen: Oft ist im Gemenge von unterschiedlichen Bedürfnissen und Wünschen, Interessen, Beruf, Schule und Freizeit nur ein kleiner Tipp von einer fachkundigen, neutralen Person nötig, um wieder in Harmonie zu kommen. Manchmal braucht es aber auch mehr. Eltern, die an ihre persönlichen Grenzen stoßen oder andere oder allgemeine Fragen zum Thema Elternschaft haben, können sich bei Nicole Rohlfs professionell pädagogisch beraten lassen. Diese Erziehungsberatung kann auch ‚to go‘ erfolgen, also in lockerer Atmosphäre, bei einem Spaziergang oder in den eigenen vier Wänden.

KINESIOLOGIE & ENTSPANNUNG

Nicole Rohlfs

Bürgerstraße 38 · 26123 Oldenburg
Telefonische Anmeldung erbeten.

www.kinesiologie-rohlfs.de

 [kinesiologie.rohlfs](https://www.facebook.com/kinesiologie.rohlfs)

(Quelle: Nicole Rohlfs, Text: repo, Foto: www.freepik.com)



Nicole Rohlfs

Leben in Bewegung – Körper in Balance

Angebote:

- » Hypnose
- » Craniosacrale Begleitung
- » Entspannt abnehmen
- » Leichtes Lernen
- » Babymassage (Kurs)
- » Energetische Gesichtsmassage
- » Fußreflexzonenmassage
- » Kinesiologie
- » Beratung

Nicole Rohlfs

Bürgerstraße 38 • 26123 Oldenburg

E-Mail: info@kinesiologie-rohlfs.de

Telefon: 0176 41264126 • Handy: 0176 41264126

www.kinesiologie-rohlfs.de



KRISTIN KATTELMANN

KOSMETIK - MASSAGE - WELLNESS

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag.



Donnerschweer Str. 204 · 26123 Oldenburg
Tel. 0441 361 372 92 · www.kristinkattelmann.de



HURTIGRUTEN
Die schönste Seereise der Welt

skandinavientrips 🇩🇪 🇫🇮 🇸🇪 🇩🇰 🇳🇴
Donnerschweer Str. 33
26123 Oldenburg 0441/8000 78 38
www.skandinavientrips.de
"Mit Sicherheit besondere Erlebnisse"

Foto: Hurtigruten

VEREINE

VERLOSUNGEN

Sonntag, 19.04.2020, 20:00 Uhr
Weser-Ems-Halle Oldenburg

DIE GROßE HEINZ-ERHARDT-SHOW

Das Musical über den unvergessenen Schelm auf großer Deutschland-Tour



Die schönsten Gedichte und Balladen des Kalauer-Genies werden gekonnt zusammengefügt und in einem Guss in Szene gesetzt. Ob Ritter Fips oder König Erl, ob Made oder Kuh, selbst die sauren Zitronen und der G-Sketch werden zum Besten gegeben. Den Zuschauern wird ein Feuerwerk des Wortwitzes geboten, ein Musical voller komischer Erinnerungen an den drolligen Ausnahme-Humoristen. Lassen Sie sich in die Welt des Heinz Erhardt entführen, Sie werden aus dem Lachen nicht herauskommen. Versprochen! Tickets bei allen VVK-Stellen bereits ab 35 Euro.

(Text Wolff-Concerts: Bildnachweis: Erbenngemeinschaft Heinz Erhardt)

Sonntag, 19.04.2020, 15:00 Uhr
Weser-Ems-Halle Oldenburg

LORIoT - "DIE ENTE BLEIBT DRAUßEN"

Absurd und urkomisch - seine unvergesslichen Sketche live auf großer Deutschland-Tour



Loriot – wer kennt nicht seine Zitate wie: „Die Ente bleibt draußen“, „ein Klavier, ein Klavier“ oder „Das Ei ist hart“. Ein „Ach was“ bringt einen ebenso zum Lachen wie „Sie haben da was!“ Ob die legendäre Ente in der Badewanne oder das schiefe Bild an der Wand – wir laden Sie zu einem unvergesslichen Abend ein.

Lassen Sie sich von einem hochkarätig besetzten Ensemble in die Welt von Loriot entführen. Sie dürfen sich entspannt zurücklehnen und lachend genießen. Versprochen! Tickets bei allen VVK-Stellen bereits ab 35 Euro.

(Text Wolff-Concerts: Karikatur-Darstellung Loriot: Samson Goetze)

Schreiben Sie uns bis zum 20. Februar 2020 eine E-Mail an info@nadorster-einblick.de oder eine Postkarte, für welche Veranstaltung Sie Karten gewinnen möchten, an die Redaktion Nadorster Einblick, Wiefelstedter Straße 19, 26127 Oldenburg. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Auszahlung möglich. Bitte Ihre Anschrift und Telefonnummer nicht vergessen.




DA LUIGI
Cucina tipica

Nadorster Straße 112 • 26123 Oldenburg
Telefon 0441-883760 • info@ristorante-daluigi.de
www.ristorante-daluigi.de

3-Gänge-Monatsmenü

Genießen Sie unser neues
3-Gänge-Monatsmenü inkl.
Apertif für 34,90€ p.P.

Das Angebot ist nicht mit anderen
Rabatten und Aktionen kombinierbar.



& FREITIPPS ZEIT

**GUT
SCHEINE**
GÜLTIG IM FEBRUAR
2020

Ab dem 12. Januar 2020, sonntags **RUNTER VOM SOFA, REIN IN DIE HALLE - OPEN SUN- DAY BRINGT KINDER IN BEWEGUNG**

Ab dem 12. Januar 2020 findet jeden Sonntag der „Open Sunday“ in der Grundschule Nadorst am Eßkamp statt. Der Open Sunday – die offene Sporthalle Nadorst – ist ein kostenloses Angebot für alle Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren, egal, welche Schule sie besuchen. Alle sind herzlich willkommen, in der Zeit von 13:30 Uhr bis 16:30 Uhr zum Spielen und Bewegen in die Sporthalle Nadorst zu kommen. Der Open Sunday läuft in diesem Winter bis zum 22. März. 2020. Die Kinder können ohne Anmeldung und Eltern den Open Sunday besuchen. Sie müssen lediglich Sportsachen mitbringen. Betreut

werden sie von einem Team von qualifizierten Coaches, bestehend aus Schülern und Schülerinnen aus den Jahrgängen 9 - 12 der IGS Flöteiteich. In der Pause gibt es kostenlos Obst und Wasser, Rückzugsmöglichkeiten für zwischendrin bietet eine Mal- und Bastecke. Der Open Sunday ist ein Kooperationsprojekt der IGS Flöteiteich und Zirkusschule Seifenblase. Gefördert wird das Projekt mit Mitteln des Landessportbundes.

Mehr Infos: <https://bit.ly/2FWyVZS>

IGS Flöteiteich

Hochheider Weg 169, 26125 Oldenburg
Tel. 0441 9319821
info@igs-floeteiteich.de
www.igs-floeteiteich.de

(Quelle: IGS Flöteiteich)

Neuer Termin am 8. Februar 2020 **MITGLIEDERVERSAMMLUNG DES BÜRGERVEREIN NADORST-BÜRGERESCH**

Zur 65. ordentlichen Mitgliederversammlung hat der Bürgerverein Nadorst-Bürgeresch am Samstag, 8. Februar, um 14:00 Uhr in den Gemeindesaal der Ohmsteder Kirche (Butjadinger Str. 59) eingeladen. Im Anschluss an die Versammlung wird der Ohmster "Plattdütsche Vereen" in der Aula der Grundschule Ohmstede, Rennplatzstraße 182, die plattdutsche Komödie „De (un) heemlichen Dickmaker“ von Bernd Kietzke vorführen. Gäste sind willkommen. Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 34149 oder per E-Mail an ernst.aumann@ewetel.net. Für die Bewirtung sorgt der Ohmster Plattdütsche Vereen.

(Text: Bürgerverein Nadorst-Bürgeresch)

Samstag, 8. Februar 2020, 10:00 - 18:00 Uhr **LESEFORUM OLDENBURG**

Für die Autorinnen und Autoren des Leseforums Oldenburg ein gelungener Jahresauftakt. Der seit einem Jahr bestehende Verein wurde beim familia Center Wechloy zum „Verein des Monats“ gekürt.

Am 8. Februar präsentiert sich der Verein in der Zeit von 10:00 – 18:00 Uhr im familia Center in Wechloy mit interessantem Pro-

gramm: Kurzlesungen, Infostand und einer Mitmach-Aktion, bei der es Buchpreise zu gewinnen gibt. Wir vom Nadorster Einblick gratulieren zu dieser verdienten Auszeichnung! (Text: repo)

Dienstag, 11. Februar 2020, 19:00 Uhr

AUTORENLESUNG

Ann-Marie Keil liest aus ihrem Lyrikband „Tiefe Gefühle – von heiter bis wolzig“. Immer am 2. Dienstag im Monat stellt eine Autorin oder ein Autor aus dem Leseforum Oldenburg sein Werk in einer Lesung vor. Die Lesungen finden im Mephisto, Artillerieweg 56, statt. Weiteres unter www.leseforum-oldenburg.de

(Text: repo)

Termin im Februar

BÜRGERVEREIN ETZHORN

Freitag, 7. Februar, 19:30 Uhr, Grundschule Etzhorn: Plattdütscher Theaterabend des Ohmster Plattdütsche Vereen e.V.: „De (un) heemlichen Dickmaker“, Komödie in drei Akten von Wolfgang Binder, plattdutsche Fassung von Wolfgang Binder.

Kartenvorverkauf ab Januar im Salon Monika Andrae. Vorverkauf 7,00 Euro, Abendkasse 8,00 Euro. Zu Beginn des Theaterabends findet die Gartenprämierung 2019 statt.

(Text: Bürgerverein Etzhorn)

Vom 1. bis 29.02.2020
Gutschein
einen
Notizblock
Nur ein Gutschein pro Kunde, solange der Vorrat reicht!



Lombard
**Apotheker
Fröhlich**
Nadorster Str. 97 · 26123 Oldenburg
Telefon 0441-81342

GÜLTIG IM FEBRUAR 2020
**Gutschein über
1 Lichttest**
Wir überprüfen Ihre Beleuchtungssituation und zeigen Stromfresser und Einsparmöglichkeiten auf!
Beratungen für Energiesparlampen und LED!



**Lichthaus
Kuck**
Cornelia Kuck
Nadorster Str. 75
26123 Oldenburg
Telefon 0441 - 38 03 83 81
Telefax 0441-38 03 83 92
E-Mail info@lichthaus-kuck.de

**DIESER
HIER IST
BESSER!**



METABO Bit-Box 32-1lg. NUR €12,-!

willers
Das Original!

gültig bis 29.02.20, solange Vorrat reicht!

Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg
Tel. 04 41 / 88 30 66 | Fax 04 41 / 8 71 24
www.willers24.de | silicenter

Anwaltskanzlei Zimmermann

Stephanie Zimmermann
Rechtsanwältin

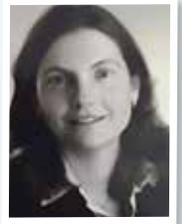
Nadorster Straße 125-127
26123 Oldenburg
Tel.: 0441-8853575
info@ak-zimmermann.de



www.ak-zimmermann.de

RECHTS-TIPP VON STEPHANIE ZIMMERMANN

Änderungen bei Bußgeldern im Straßenverkehr



Auch im neuen Jahr müssen sich Verkehrsteilnehmer auf Neues einstellen. Hier ein kurzer Überblick zu den wichtigsten Änderungen im Bußgeldrecht: Für Parken auf Geh-, Rad- oder Radschnellwegen wird ein Bußgeld in Höhe von 55 € fällig werden. Wer andere Verkehrsteilnehmer dabei zudem noch behindert, muss 70 € bezahlen, einen Punkt in Flensburg gibt es obendrauf. Parken in Feuerwehrezufahrten, auf Behindertenparkplätzen und Stellplätzen für E-Autos kostet genauso wie die Behinderung von Rettungsfahrzeugen künftig 70 € (1 Punkt), Parken in 2. Reihe 55 € bzw. „mit Behinderung, Gefährdung oder Sachbeschädigung“ bis zu 100 € und 1 Punkt. Fahrzeuge über 3,5 Tonnen dürfen innerorts beim Rechtsabbiegen nur noch im Schrittempo (maximal 11 km/h) abbiegen, ansonsten wird ein Bußgeld von 70 € fällig (1 Punkt). Wer keine Rettungsgasse bildet oder diese unerlaubt nutzt, muss künftig mit einer Geldbuße von bis zu 320 € rechnen, zuzüglich eines Fahrverbotes von einem Monat und zwei Punkten in Flensburg.

(Rechtstipp präsentiert von Rechtsanwältin Stephanie Zimmermann, Anwaltskanzlei Zimmermann, Nadorster Str. 125-127)

**Glas- u. Gebäudereinigung
Hausmeister-Service**

Die Heinzelmännchen

Mini-Dienstleistungen für den kleinen Geldbeutel
Kleinstreparaturen, Aufbauhilfe, u.ä.

Nadorster Str. 198 · 26123 OL
Tel. 0441 - 1 66 59
www.heinzelmännchen-ol.de

Platz für Ihren persönlichen QR-Code

KFZ - Meisterbetrieb RIEGER GmbH

Ihr Meisterbetrieb
in Metjendorf



Karl - Fischer Str. 8 26215 Metjendorf
Tel: 0441/84929 · Fax: 0441/883285 Mo-Fr von 8-18 Uhr, Sa. 9-14 Uhr
www.meisterbetrieb-rieger.de

KNIGGE-TIPP VON RALF BEYER

Höflichkeit und Freundlichkeit sind wieder in Mode gekommen – aber ganz offensichtlich nur im persönlichen vis à vis. Oft muss man erleben, wie im geschriebenen Wort diese Werte der Anonymität zum Opfer gefallen sind. Als besonders unangenehm empfinde ich die Kommunikationsebene auf eBay, bzw. eBay-Kleinanzeigen. Anstatt eines freundlichen „Guten Tag“ beginnt der Satz mit „Was ist der letzte Preis?“. Oftmals wird – ohne den Zustand der zu verkaufenden Ware zu kennen – nur der halbe Preis angeboten. Ich bin glücklich, dass dieses Niveau in den alltäglichen Geschäften keinen Einzug erhalten hat. Es ist doch nicht schwer, erst eine Anrede und dann etwas zur Ware zu schreiben. Ob diese Ignoranten des gepflegten Umgangs sich ihre Worte hinterher nochmal durchlesen und sich dann schämen? Bevor ich mich in Zukunft herumärgere, verkaufe ich lieber unter Marktwert im Bekanntenkreis oder trage sie zum Verschenkemarkt.



Also, Ihr lieben Beteiligten des digitalen Online-Marktes: haltet Euch doch an die sozialen Grundkompetenzen, die wir unserer Jugend doch immer abverlangen. In diesem Sinne wünsche ich Euch / Ihnen einen schönen Tag!

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

BEYER
Die ADTV-Tanzschule

WIR KÖNNEN MEHR ALS
NUR GESELLSCHAFTSTANZ

- Line Dance
- Boogie-Woogie
- Discofox
- Rock'n'Roll
- Salsa
- Hip-Hop
- Seniorentanz

Besuchen Sie uns auch auf Facebook:
www.facebook.com/tanzschulebeyer

ADTV-Tanzschule Beyer
Tel. 0441 88 30 55 · Hansa-Ring 48 · 26133 Oldenburg
tanzen@ts-beyer.de · www.ts-beyer.de

GESUNDHEITS-TIPP VON PETRA EBERLEI

Neuer Schwung dank Sport

Wer kennt das nicht? Trotz ausreichenden Schlafensums fühlt man sich ab und an nicht komplett erholt. Müdigkeit ist ein Phänomen, das häufig von alltäglichem Stress begünstigt wird. Um die trägen Lebensgeister wieder zu erwecken, ist Fitnesstraining optimal. Damit das Gähnen nicht zum ständigen Begleiter wird, sollte man seinem Kreislauf im wahrsten Sinne auf die Sprünge helfen. Das geht am einfachsten mit einem Besuch im Studio, denn das Auspowern an Geräten oder im Cardioreich hilft dabei, die Müdigkeit abzuschütteln. Auch Kursangebote eignen sich hervorragend, um das Beste aus sich herauszuholen. Eine erfrischende Dusche im Anschluss macht die kleine Auszeit dann perfekt. Zusätzlich sollte man auf eine sinnvolle Ernährung achten. So können Kohlenhydrate die Müdigkeitserscheinungen verstärken, da das Verdauen einen großen Teil der Energie erfordert. Wer stattdessen proteinreiches Essen zu sich nimmt, fördert einen aktiven Lebensstil und verbessert damit seine sportliche Leistungsfähigkeit.



Fazit: Zu wenig sportliche Betätigung ist ein Faktor, der Müdigkeit im Körper begünstigt. Zu viel des Guten kann jedoch ebenfalls zur Erschöpfung führen. Hier gilt es, wie so oft im Leben, ein gesundes Mittelmaß zu finden. Zwei bis drei Studiogänge pro Woche sind empfehlenswert. Unter fachlicher Anleitung eines Trainers können Sie sicher sein, dass Sie das richtige Pensum und Programm finden, jetzt heißt es nur noch: dranbleiben und Spaß haben!

(Quelle + Foto: Petra Eberlei, Leitung Trainingsbereich im INJOY Oldenburg, Text leicht gekürzt)

STEUER-TIPP VON HARALD TROST

Dienstfahrrad

Kauft der Arbeitgeber ein Fahrrad oder ein E-Bike, das verkehrsrechtlich nicht als Kraftfahrzeug eingestuft wird, und überlässt es seinem Angestellten zur Nutzung, so ist die private Nutzung seit dem 01.01.2019 steuerfrei, wenn das Bike zusätzlich zum bisherigen Arbeitslohn zur Verfügung gestellt wird. Ein E-Bike (Pedelec) gilt bis zu einer Höchstgeschwindigkeit von 25 km/h nicht als Kfz und ist dem normalen Bike gleichgestellt.

(Von Dipl.-Kfm. Harald Trost, Steuerberater in der Nadorster Str. 134)



Impressum: Der NADORSTER EINBLICK erscheint monatlich bei der Mangoblaue GmbH – Oldenburg, und wird kostenlos im Stadtteil Nadorst vertrieben. Impressum: V.i.S.d.P. und Herausgeber: Mangoblaue GmbH, Axel Berger, Marlies Mittwollen (in Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft: „Die Nadorster e.V.“), Wiefelsteder Str. 19, 26127 Oldenburg, Tel. 30410210. Verantwortlich für Redaktion: Axel Berger (V.i.S.d.P.), Satz: Mangoblaue GmbH, Redaktionelle Mitarbeiter: Axel Berger (axl), Die Nadorster (nad), Renée Repotente (repo). Druck: Rautenberg-Druck, Leer, Auflage: 15.000 / Vertrieb: Beta Media / Verbreitungsgebiet: Stadtteil Nadorst, Donnerschwee, Etzhorn (Oldb.), Bildnachweis: Titelbild: unsplash.com, eigene Bilder / www.freepik.com, Mechthild Oetjen (Der Kl. Nadorster). Erscheinungstermin: Anfang des Monats, Redaktionsschluss: der 10. eines Monats, Mediadaten: www.nadorster-einblick.de, 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 2019. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2020 liegen bei der Mangoblaue GmbH.

Bepanthen® Augen- und Nasensalbe

10 g



statt 6,97 €
jetzt
3,98 €

SIE SPAREN 42 %

Dolo-Dobendan®

36 Lutschtabletten



statt 12,97 €
jetzt
7,98 €

SIE SPAREN 38 %

CETIRIZIN AL 10 mg

50 Fta.



statt 6,97 €
jetzt
3,98 €

SIE SPAREN 42 %

orthomol immun

30 Beutel Granulat



statt 57,98 €
jetzt
39,98 €

SIE SPAREN 31 %

isla® Pastillen versch. Sorten

je 30 Stck.



statt 5,47 €
jetzt
2,98 €

SIE SPAREN 45 %

Kamistad® Gel

20 g



statt 14,99 €
jetzt
7,98 €

SIE SPAREN 46 %

Ciclopoli gegen Nagelpilz

6,6 ml



statt 43,90 €
jetzt
26,98 €

SIE SPAREN 38 %

100 ml = 408,79 €

Olivenöl Intensivcreme

50 ml



statt 14,78 €
jetzt
10,98 €

SIE SPAREN 25 %

100 ml = 21,96 €

Sidroga® Salbeiblätter Tee

20 Beutel



statt 2,98 €
jetzt
1,98 €

SIE SPAREN 33 %

WELEDA Mandel Gesichtscreme

30 ml



statt 12,48 €
jetzt
8,98 €

SIE SPAREN 28 %

100 ml = 29,93 €