

NADORSTER

STADTTEIL-
MAGAZIN

JULI 2019

EINBLICK

GRATIS ZUM
MITNEHMEN!

**JEDEN
SONNTAG
KAFFEE+
KUCHEN
GRATIS**

DIE SPIELBANK.
BAD ZWISCHENAHN



GUTSCHEINE IM INNENTEIL VON:

Apotheke Fröhlich, Willers, Lichthaus Kuck, Da Luigi, Meerpohl

MADE
WITH LOVE BY

MANGOBLAU

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

SOMMERFITNESS    **2019**

8 WOCHEN ALLE KURSE

ODER **4 WOCHEN** FITNESS & KURSE

ODER **2 WOCHEN** INKL. ABNEHM-
PROGRAMM

FÜR JE
22€*



**FLY
& TRY**

*FÜR ALLE DIE UNS NOCH NICHT KENNEN, WIEDEREINSTEIGER UND MITGLIEDER ANDERER FITNESSCLUBS.
FELIX-WANKEL-STR. 1 | 26125 OLDENBURG | WWW.INJOY-OLDENBURG.DE | 0441 - 97 28 610

DAS ANGEBOT IST GÜLTIG
BIS ZUM 31.07.2019



Fühl Dich **NEU**

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

EGAL FÜR WELCHE SCHULFORM
Schulbuchbestellungen aller Schulformen/aller Art

10% Rabatt auf Schulbedarf!
(Außer auf alle Buchformen, gültig vom 26.06.-30.08.2019)

BÜRO · SCHULE · BUCH · SCHENKEN · SCHREIBEN · MALEN



SO VIEL! SO NAH!

SKRIBO Dirk Lehnert
Familia-Gelände · Scheideweg 100
Ecke Kreyenstr. · 26127 Oldenburg
Tel. 9330067

REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DIE NÄCHSTE AUSGABE IST DER 17. JUNI 2019

Fünf gute Gründe...

... Ihre Wärmekonzepte und/oder Ihren Badezimmertraum 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 26123 Oldenburg
Telefon 0441 - 88 0 22 Telefax 0441 - 88 59 256
info@klaus-weber-gmbh.de www.klaus-weber-gmbh.de

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.“), Wiefelstede 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), Svenja Krause (sk); Druck: Rautenberg-Druck, Leer, Auflage: 8.000 / Vertrieb: CitiPost / Verbreitungsgebiet: Stadtteil Nadorst (Oldb.), Bildnachweis: Titelbild: freepik.com, eigene Bilder / www.fotolia.com, Nadorst (Oldb.), 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 April 2016. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2018 liegen bei der Mangoblaue GmbH.

KURZ + KNACKIG

INTEGRATIONSLOTSEN FÜR OLDENBURG GESUCHT

Nächster Kurs startet im September - Anmeldung ab sofort. Das Amt für Zuwanderung und Integration der Stadt Oldenburg bietet ab Mitte September die nächste Schulung zur Integrationslotsin bzw. zum Integrationslotsen an. Der kostenfreie Kurs zeigt interessierten Einwohner*innen, in welchen Bereichen Geflüchtete sowie Migrant*innen in Oldenburg Unterstützung benötigen. Die Referentinnen und Referenten der Schulung informieren die Teilnehmenden über verschiedenste Themen, die Ehrenamtlichen bei ihrem Engagement begegnen können. So werden beispielsweise Schulungstermine zum Ausländer- und Asylrecht, zur interkulturellen Sensibilisierung oder zum Thema Traumatisierung angeboten. Außerdem stehen Besuche in der Maryam Moschee, beim Yezidischen Forum und bei einem Sprachkursträger auf dem Programm. Die Schulung findet einmal in der Woche mittwochabends oder samstagsvormittags statt und endet Ende November mit einer Zertifikatsübergabe. Anmeldungen sind ab sofort bei Claudia Wronna, Amt für Zuwanderung und Integration, unter Telefon 0441 235-2466 oder per E-Mail an claudia.wronna@stadt.oldenburg.de möglich.

(Quelle: Stadt Oldenburg)

IN OLDENBURG GRENZEN ÜBERWINDEN

Zum dritten Mal in der knapp 20-jährigen Geschichte der Oldenburger Model United Nations (OLMUN) besucht eine Delegation mit Schülerinnen und Schülern aus dem Oldenburger Partnerkreis Mateh Asher mit ihren Lehrkräften Oldenburg. Der Delegation gehören 13 Schülerinnen und Schüler der jüdischen Cabri Manor High School, der OFEK School sowie der arabischen Schule al-Shaykh Danun an. Im Vorfeld hat die Stadt Oldenburg am Montag, 17. Juni, die Gäste aus Israel im Alten Rathaus empfangen. Bürgermeisterin Petra Averbek begrüßte die Delegation und ihre Oldenburger Gastgeberinnen und Gastgeber.

Die Cabri Manor High School ist Partnerschule des Alten Gymnasiums Oldenburg. Die jüdischen und arabischen Schülerinnen und Schüler haben sich gemeinsam in einem „Peace Club“ auf den Besuch der OLMUN vorbereitet. Das Motto der OLMUN lautet „Off to a new beginning – Moving beyond borders“ („Auf zu einem Neuanfang – Über Grenzen hinweg“). Dazu passe der Besuch der Delegation perfekt, betonte Petra Averbek. „Wir müssen zusammenkommen und die Perspektiven des anderen verstehen, um Konflikte zu lösen und Lösungen für internationale oder globale Herausforderungen zu finden“, so die Bürgermeisterin. In diesem Sinne wünschte sie den Gästen inspirierende Tage auf der Konferenz und in Oldenburg. (Quelle: Stadt Oldenburg)

WILLKOMMEN...



SUMMER IN THE CITY - NADORST IN SOMMERLAUNE

Vorfreude überall – der Sommer ist da, die großen Ferien stehen vor der Tür. Wer im Büro sitzt, wirft immer öfter einen sehnsüchtigen Blick nach draußen, denn dort will man wirklich sein, wenn die Temperaturen steigen, die Natur in voller Blüte steht und der Sommer an jeder Ecke lacht. In Nadorst kann man herrlich vom quirligen Pferdemarkt durch die kühle Ruhe des Gertrudenkirchhofs spazieren und dann zum Schaufensterbummel entlang der Nadorster Straße aufbrechen. In vielen Geschäften sieht man jetzt liebevolle bis ausgefallene Schaufensterdekorationen, von der neuesten Werkzeug-Schau bis zu trendigen Sommerfarben in Mode und Beauty. Und als Erfrischung für zwischendurch – ein Eis in der Lieblingseisdiele! Der Sommer beginnt in Nadorst gleich vor der Haustür – Urlaub zu Hause ist so am allerschönsten!

Wir wünschen Ihnen fabelhafte Ferien und sommerliches Lesevergnügen mit der neuen Ausgabe!

(Text: repo)



@www.mechthild-oetjen.de

Der Kleine Nadorster wird gezeichnet von Mechthild Oetjen.



RENÉE REPOTENTE
REDAKTION MANGOBLAU

NADORSTER KÖPFE

NAME:

RENÉE REPOTENTE

VERHALTEN SIE SICH IHRES ALTERS ANGEMESSEN?

GUTE FRAGE - DARÜBER HABE ICH BISHER NIE ERNSTHAFT NACHGEDACHT. ALSO DANN WAHRSCHEINLICH NICHT :)

WO FÜHLEN SIE SICH ZUHAUSE UND WARUM?

BEI MEINER FAMILIE UND MENSCHEN, DIE MIR AM HERZEN LIEGEN. ZUHAUSE VERBINDE ICH WENIGER MIT EINEM ORT, SONDERN MEHR MIT ZWISCHENMENSCHLICHEN BEZIEHUNGEN.

WIE ENTSPANNEN SIE SICH?

LESEN, KINO, REISEN UND KOCHEN - UND GERNE MAL IN DER SAUNA. DAS GANZ KLASSISCHE PROGRAMM ALSO ;)

WOFÜR SIND SIE DANKBAR?

FÜR MEINE FAMILIE UND DAS PRIVILEG, IMMER ALLE FREIHEITEN GEHABT ZU HABEN, UM DIE DINGE TUN ZU KÖNNEN, DIE ICH LIEBE.

WENN SIE EINE MILLION IM LOTTO GEWINNEN WÜRDEN, WAS WÜRDEN SIE ALS ALLERERSTES TUN?

ICH WÜRD ZUALLERERST FÜR DREI TAGE IN SCHOCKSTARRE FALLEN. DANN WÜRD ICH RICHTIG GUT ESSEN GEHEN UND MIR DABEI ÜBERLEGEN, WAS ICH MIT DEM GELD TUN KÖNNTE.

WAS WÜRDEN SIE AUCH FÜR VIEL GELD NICHT TUN?

FÜR IRGEND EINE FORM VON WAFFEN- ODER RÜSTUNGSINDUSTRIE ARBEITEN.

FINDEN SIE SICH SELBST LUSTIG? WARUM?

ICH KANN WOHL IN MANCHEN SITUATIONEN GANZ LUSTIG SEIN (ZUMINDEST BEHAUPTEN DAS EINIGE MENSCHEN, DIE MICH KENNEN), WAHRSCHEINLICH WEIL ICH VIELES NICHT SO ERNST NEHME. ICH SELBST FINDE MICH EHER MITTELMÄßIG LUSTIG.

WAS KÖNNEN SIE NUR MIT HUMOR ERTRAGEN?

ÜBERMÄßIG ERNSTHAFTE GESPRÄCHE.

WENN SIE EINE STADT WÄREN, WELCHE WÄRE DAS UND WARUM?

ICH WÄRE GERN LISSABON - DIREKT AM WASSER, MIT VIEL GESCHICHTEN(N), UNAUFRINGLICH UND DOCH EINPRÄGSAM, DIE RICHTIGE MISCHUNG AUS LEBENDIGKEIT UND MELANCHOLIE, AROMEN UND KLÄNGEN.

WELCHER MENSCH KOMMT IHNEN IN DEN SINN, WENN SIE DAS WORT ERFOLGREICH HÖREN? WARUM?

EIN BESTIMMTER MENSCH KOMMT MIR DABEI NICHT IN DEN SINN. EHER ALL DIEJENIGEN, DIE ES SCHAFFEN, IHREN ALLTAG UND IHR LEBEN TROTZ SCHWIERIGER UMSTÄNDE ZU MEISTERN: MENSCHEN, DIE IHR HEIMATLAND VERLASSEN MUSSTEN, UM WOANDERS NEU ANFANGEN ZU MÜSSEN, ALLEINERZIEHENDE, MENSCHEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN, MENSCHEN, DIE SICH JEDEN TAG AUFS NEUE DEN VERSCHIEDENSTEN HERAUSFORDERUNGEN STELLEN MÜSSEN - UND DIE SIE JEDEN TAG MEISTERN.

Seit dem 27. Juni im Casablanca

They shall not grow old

Anlässlich des 100. Jahrestages der Unterzeichnung des Versailler Friedensvertrages:

In Originalversion mit deutschen Untertiteln wird der Film „They shall not grow old“ von "Herr der Ringe"-Regisseur Peter Jackson ab dem 27. Juni 2019 im Kino gezeigt. Für diesen beeindruckenden Dokumentarfilm über den Ersten Weltkrieg wurden aus Hunderten Stunden Filmmaterial historische Aufnahmen nachträglich coloriert und vertont. Der Film gibt u.a. Einblicke in Kriegsvorbereitungen und in das Leben der an der Front stationierten Soldaten.

(Text: repo, Quelle: Casablanca)



5. bis 7. Juli 2019

food&feel Festival

Dieses Jahr findet zum zweiten Mal das food&feel Festival an der Oldenburger Hafepromenade statt. Die Besucher können sich auf Foodtrucks und Marktstände mit Ausstellern rund um das Thema Food & Lifestyle freuen. Angefangen bei besonderen kulinarischen Köstlichkeiten, bis zu Möbeln im dänischen Design und Vintage Fahrrädern erwartet die Besucher ein bunter Mix aus unterschiedlichsten Marktständen.

Die Hafepromenade lädt nicht nur zum Flanieren, sondern auch zum Mitmachen ein. Es wird auch unterschiedliche Workshops geben. Auch für die Kinder werden einige Mitmachaktionen angeboten.

(Quelle: www.oldenburg-tourismus.de)



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



17. bis 28. Juli 2019

Oldenburger Kultursommer

Der Oldenburger Kultursommer, auch liebevoll "KuSo" genannt, wird in diesem Jahr 41 und hat viele Fans. Denn etwa 100 Einzelveranstaltungen, Kinoabende, Theateraufführungen, Konzerte und Tanzfestivals erfreuen sie an vielen Plätzen der Innenstadt. Er ist eine Animation zum Entspannen, zum Spaß haben und Musikgenießen an gewöhnlichen und ungewöhnlichen Orten.

Auf der Schlossplatzbühne liefern viele nationale und internationale Bands und Musiker beste Unterhaltung. Eine musikalische Reise über verschiedene Kontinente steht in den Startlöchern. Los geht es in Afrika! Mit dem Schlossplatz-Auftritt von Les Amazones D'Afrique beginnt am Mittwoch, 17. Juli, der Oldenburger Kultursommer, der am 28. Juli endet.

Die großen Literaten im Schlossgarten sind ein weiteres Highlight im Kultursommer-Kalender. Und hier geht es in diesem Jahr kulinarisch zu. Gotthold Ephraim Lessing lädt zu einem Theaterdinner an eine reich gedeckte Tafel im Küchengarten ein. Zum besonderen Poetendinner geben sich auch Johann Wolfgang von Goethe, Francois Villon, Berthold Brecht und Else Lasse Schüler die Ehre. Und nach einem reichhaltigen Mahl soll man sich bewegen. Musikanten spielen zum Tanze auf und werden diesen kulinarischen Theaterabend unvergesslich machen.

Auch an die Jüngsten wurde wieder gedacht: An den Nachmittagen sorgt ein buntes Kinderprogramm mit Mitmachaktionen für Spiel, Spaß und Spannung.

(Quelle: www.oldenburg-tourismus.de)

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

**Glas- u. Gebäudereinigung
Hausmeister-Service**
Die Heinzelmannchen
Mini-Dienstleistungen für den kleinen Geldbeutel
Kleinstreparaturen, Aufbauhilfe, u.ä.
Nadorster Str. 198 · 26123 OL
Tel. 0441 - 1 66 59
www.heinzelmannchen-ol.de

Platz für Ihren persönlichen QR-Code

FREITIPPS ZEIT

29. & 30. Juni 2019

2 große Feste im Oldenburger Norden!

Am letzten Wochenende vor den großen Ferien ist im Oldenburger Norden richtig was los. Nicht nur in Nadorst, wo am 29. Juni von 11 bis 15 Uhr das Stadtteilefest am Flötenteich stattfindet. Schon am direkt darauffolgenden Sonntag, 30. Juni, geht es auf dem Hugo-Straßenfest von 10 bis 17 Uhr in Ofenerdiek (inkl. verkaufsoffenem Sonntag von 12:00 bis 17:00 Uhr) munter weiter. Für Groß & Klein ist auf beiden Veranstaltungen richtig was dabei. Für das leibliche Wohl ist gesorgt! (Text: nad)

5. bis 19. Juli

Das Mega Hüpfburgen-Festival startet erstmalig 2019 in Oldenburg

Lust auf Spiel & Spaß für die ganze Familie und einen tollen Start in die diesjährigen Sommerferien? Dann haben wir einen super Veranstaltungshinweis für Sie - das Mega Hüpfburgen-Festival 2019. Erstmals veranstalten wir, die Full Event Gruppe, vom 5. – 19. Juli ein bisher noch nicht dagewesenes Event, bei dem Klein & Groß gleichermaßen auf ihre Kosten kommen!

Eine große Auswahl an Hüpfburgen, darunter auch einige Riesenhüpfburgen wie die Fußball-Arena, die Big Wave Riesenrutsche oder das Piratenschiff lassen Kinderherzen an diesen Tagen höherschlagen. Unsere interaktiven Spielmodule fordern zudem das Teamplay, die Schnelligkeit und das Gleichgewicht an abwechslungsreichen Stationen. Insgesamt werden mehr als 40 Attraktionen in der August-Hanken-Straße 55 für Sie bereitstehen. Wir freuen uns über Ihren Besuch und wünschen viel Spaß!

Neben unserem Eventservice für Feiern aller Art bieten wir Ihnen Eventequipment, Hüpfburgen und Spielmodule zur Vermietung an. Eine große Auswahl der Möglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage unter www.fullevent.de und www.huepfburgen-oldenburg.de



(Text und Foto: Full Event)

GUTSCHEINE
GÜLTIG IM JULI
2019

Vom 1. bis 31.07.2019

Gutschein

über ein

Lemon Erfrischungstuch



Nur ein Gutschein pro Kunde,
solange der Vorrat reicht!



Nadorster Str. 97 · 26123 Oldenburg
Telefon 0441-81342

GÜLTIG IM JULI 2019

**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

Hol Dir den Sommer!

GUTSCHEIN

über eine Kugel Eis (nach Wahl)
vom Eiscafé Sardegna

Gutschein gilt nur im Eiscafé Sardegna, Nadorster Str. 174, 01,
gültig bis 31.07.2019, nur ein Gutschein pro Person



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

RALPH HESEDING FRISEURE

REINE KOPFSACHE

Frischer Sommerlook gefällig?

Friseurmeister Ralph Heseding zeigt hier eine perfekte Kombination von Haarverlängerung mit einem kühlen Blondton als Farbkorrektur. Insgesamt 95 Strähnen mit einer Haarlänge von 45 cm wurden eingebracht, was zusätzlich zu der Verlängerung auch eine Verdichtung der Haare bewirkt. Mit der innovativen Ultrasonic-Technik werden im Vergleich zum Klassik-System die Verbindungsstellen durch Ultraschall aktiviert. Schallwellen dringen in die Bondings ein und verändern deren Struktur so, dass sich Eigenhaar und Extensions verbinden. Die extrem schonende Methode ist sowohl für das Haar als auch für die Kopfhaut besonders gut verträglich. Die Bondings sind nach der Einarbeitung kaum mehr spürbar. Mit der neuesten Generation, der Ultrasonic Touch, sind Bondings noch schneller und schonender möglich.

Nähere Informationen erhalten Sie im Salon, Hochheiderweg 12, 26123 Oldenburg. Seit 2018 empfangen Ralph Heseding und sein Team ihre Kunden auch in ihrer zweiten Filiale am Melkbrink (bei Löschau). Weitere Informationen auf www.ralph-h.de. Termin? Wählen Sie 0441 40 58 571.



(Text: repo, Quelle: Great Lengths)

NUR DAS WICHTIGSTE KANN MIT!

Einen tollen und erholsamen Urlaub wünschen wir!



Für alle Facebook Freunde:



Schickt uns einen
Urlaubsgruß!

Nordsee, Ostsee, Mallorca,

Berge, Balkonien ... wo auch immer Ihr seid!

Wir freuen uns über jeden Gruß
per Bild oder Text!

willers

Das Original!

OLDENBURGER HERZ VON ST. PAULI SCHLÄGT FÜR DIE KLINIKCLOWNS NORDWEST

Am 13. Juli findet zum inzwischen dritten Mal das Kleinfeldturnier des Oldenburger St Pauli-Fanclubs „St. Pauliatrie Oldenburg“ auf dem Gelände des FC Ohmstede in der Rennplatzstraße statt. Einlass ist wie in den Vorjahren wieder ab 13:00 Uhr und Anpfiff um 14:00 Uhr.

In diesem Jahr schlägt das Oldenburger „Herz von St Pauli“ für die Klinikclowns Nordwest (www.klinikclowns-nordwest.de). Alle Erlöse des Turniers werden ihnen nach dem Turnier zukommen.

Besucher*innen gegen Spende noch schöner zu machen. Kulinarisch wird es neben selbstgemachten Salaten, Bratwurst vom Grill und Kuchen wieder südländische Spezialitäten geben, eine Oldenburger Kaffeerösterei wird fair gehandelten Kaffee direkt vom Erzeuger und Kaffeelimonade ausschenken, ein Craftbeer-Brauer aus den Niederlanden wird ebenso wie das Vereinsheim des FC Ohmstede mit Kaltgetränken für Erfrischung sorgen.

Nach der Siegerehrung wird dann noch auf der „After-Show Party“ mit den DJs Traugott und Ben Cartwright ausgelassen bis in die Nacht gefeiert.

Die Organisatoren möchten die Veranstaltung künftig nachhaltiger gestalten und werden, sobald Restbestände an Papptellern und Plastikbesteck verbraucht sind, auf normale Teller und Bestecke umstellen. Das bedeutet aber natürlich ein erhebliches Mehr an Arbeit. Es werden also noch freiwillige Helfer gesucht!

Die Veranstalter freuen sich auf viele Besucher und einen Tag voll Freude, Spaß, Solidarität und Herz. Auf dass die Sonne am Himmel und in den Herzen aller scheint!



Wie in den Vorjahren werden 10 Mannschaften um den Turniersieg kämpfen. Dabei stehen Spaß und Fairness sowie die Freude am Fußball im Vordergrund.

Zudem wird es ein buntes Rahmenprogramm mit Kinderschminken, Kletterwand, einer Hüpfburg und diversen Spielen geben sowie die Möglichkeit, selbst Fußball zu spielen bzw. auf die Torwand zu schießen, was den Kindern sicherlich große Freude bereiten wird. Zudem sind wieder Friseure vor Ort, um die schönen Köpfe der

(Text: Ulf Tränkle, Fotos: St. Pauliatrie)

ASIA SPEZIALITÄTEN



M.C. WOK

Wir wünschen allen tolle Sommerferien und eine schöne Urlaubszeit!

Gute Qualität · Schnell · Gesund · Preiswert · Frische Zubereitung

Nadorster Straße 18 · www.mc-wok.com
Telefon 04 41-98 33 553



2 für 1
 1 Pommes kaufen,
 eine gratis dazu!

Nach dem Ausflug genau das Richtige!
 Nadorster Straße 159 b · Telefon: 8008805
www.karoeinfach.de Gültig ab sofort bis 31.7.2019!
 Nur ein Gutschein pro Person.

Steuern?
 Wir machen das.

VLH.

Daniela Schürmann
 Beratungsstellenleiterin
 Banater Weg 12
 26127 Oldenburg
 ☎ 0441 361 583 92
daniela.schuermann@vlh.de

NEU
 in Ihrer Nähe.



Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
 LOHNSTEUERHILFEVEREIN

www.vlh.de Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Ihn direkten Draht zu unseren Kundenberaterin Katja Mickelat

Bei Fragen oder für eine Terminvereinbarung erreichen Sie Katja Mickelat per E-Mail an katja.mickelat@mangoblau.de und mobil unter Tel. 0179 9056923.



SOMMERLICHER F

OLDENBURGER BIKE & INLINER-NIGHTS

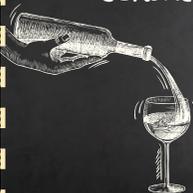
Die Initiative „Unser Oldenburg“ und „Oldenburger Skater e.V.“ lädt alle Radfahrenden, Inlineskater und Skateboarder herzlich zu ihren Nachttouren in und um Oldenburg ein.

Die Oldenburger Bike & Inliner-Nights fördern neben dem Bewusstsein für einen umweltfreundlichen Verkehr auch die Freude im Miteinander bei gemeinsamer Bewegung und Austausch. Ein Anliegen der Veranstalter ist, friedlich Ziele wie mehr Verkehrssicherheit, Förderung des Radverkehrs und besser ausgebaute öffentliche Verkehrsmittel zu vertreten.

Die diesjährigen Termine für Juli bis September sind die Route 4 in den Stadtwesten am 3. Juli um 20:00 Uhr, Route 5 in den Stadtsüden am 7. August um 20:00 Uhr, Route 6 in der Stadtmitte am 4. September um 19:00 Uhr und die Route 7 als XXL-Extra-Tour am 22.9. um 15:00 Uhr. Start- und Zielpunkt ist jeweils der Julius-Mosen-Platz in Oldenburg. Die Strecken sind immer zwischen 15 und 20 Kilometern lang, ausgenommen die XXL-Tour mit einer Länge von 35 Kilometern. Das Team vom Nadorster Einblick wünscht allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen viel Spaß.

(Text: repo)

Genießen Sie die schönen Sommerabende in unserem Sommergarten bei einem schönen Glas Wein.




DA LUIGI
 cucina tipica



Nadorster Straße 112 • 26123 Oldenburg
 Telefon: 0441 88 37 60

5,00€
 geschenkt!

Bei Vorlage dieser Anzeige erhalten Sie im Juli 2019 5,00€ Rabatt auf eine Flasche Wein.

Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

FERIEN-SPAß

IN OLDENBURG UND UMZU



STADTGÄRTEN

Ein Sommer ohne die Stadtgärten? In Oldenburg undenkbar!

Seit Jahren sorgen die prachtvollen Garten-Kompositionen im Sommer für eine entspannte und fröhliche Atmosphäre in der Oldenburger Innenstadt. Über einen Zeitraum von drei Monaten locken zahlreiche Aktionen Besucherinnen und Besucher und Gäste in die blühende Innenstadt. Das Motto der Stadtgärten 2019 könnte kaum passender sein: „Garten pur!“ Neu dabei ist in diesem Jahr das Diakonie-Projekt Querbeet, das einen eigenen Garten beisteuert.

(Quelle: www.aldenburg.de)



HOBBYKUNST AUF DEM PFERDEMARKT

Kunst und Kulinarisches gibt es am 18. August 2019 auf dem Pferdemarkt: Bereits zum dritten Mal findet der Markt „Hobbykunst auf dem Pferdemarkt“ statt und präsentiert Hobby-Handwerker, Kunsthandwerker und Bauernmarktanbieter. Die Veranstaltung steht für farbenfrohe und kreative Vielfalt, die für jeden Geschmack etwas bietet. Mit einem Stand teilnehmen kann jeder, der sich dazu berufen fühlt. Einen begehrten Standplatz sichern sollte man bald, spätestens jedoch bis zum 11. August unter www.ci-products.de.

(Text: *repo*)



Lösungen für mehr Lebensqualität

TERMINE ZUM THEMA „ESSEN LIEBEN LERNEN“

Mi., 10.07.: Entscheidung treffen - woher kommt Dein Essen?
Di., 16.07.: „Schmau“ mal wieder!
Mi., 24.07.: Warum isst Du so, wie du isst? Was beeinflusst dich?
Mi., 31.07.: Bist Du ausreichend genährt oder schon zu viel?

Patricia und Rainer Flieshardt
Tel. 0441 93 50 405 • pur.flieshardt@web.de
Termine nach Absprache



Nataraja
Yoga

Partner/in oder Yogalehrer/in
& Räumlichkeiten in Ofenerdieck gesucht!

Erholt durch den Sommer mit Aerial (Flow) Yoga!

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

WIR LADEN SIE EIN ZUM SOMMERHÖRCHECK

WIR BIETEN:

- Kostenloser Hörtest
- Überprüfen und Reinigen Ihrer Hörgeräte
- Feineinstellung und Optimierung

UNSER ANGEBOT:

- 2 Päckchen Hörgeräte-Batterien zum Preis von einem*

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihre Hörexperten

* Aktion gilt bis zum 31.07.2019 im Amplifon Fachgeschäft Oldenburg, keine Barauszahlung möglich, nicht mit anderen Aktionen kombinierbar, ein Coupon pro Person einlösbar



Nadorster Straße 190
26123 Oldenburg
Tel.: 0441 - 800 19 30
oldenburg@amplifon.com
Mo. - Fr. 09:00 - 13:00 Uhr
und 14:00 - 18:00 Uhr

amplifon
Die Hörexperten



QUALITÄT
TRADITION
& HANDWERKSKUNST
SEIT 1903

meerpohl

MARKT SPEZIALITÄTEN

10%-AKTION AUF DEN WOCHENMÄRKTEN!
EINLÖSBAR GEGEN VORLAGE DIESES ABSCHNITTS AUF UNSEREN
WOCHENMARKTSTÄNDEN VOM 29. JUNI BIS 6. JULI 2019!

DI, DO, SA: PFERDEMARKT (OL), RATHAUSMARKT (OL)
FREITAGS: KLINGENBERGPLATZ (OL)

MEERPOHL MARKT SPEZIALITÄTEN
Alexanderstraße 370 | 26127 Oldenburg
0441 - 63 63 2 | www.meerpohl.de

Der frühe Vogel ...

NEUE OPTIK FÜR KRAMERMARKTSWAGEN DER WERBEGEMEINSCHAFT

Kramermarktsumzug 2019: die Nadorster e.V. sind wieder mit von der Partie - mit einem völlig neu gestalteten Wagen. Denn früh übt sich, wer ein tolles Ergebnis präsentieren will.



Zum 412. Kramermarkt wird der Festwagen der Nadorster e.V. in einer völlig neuen Optik erstrahlen. Die Vorbereitungen und Umbaumaßnahmen laufen bereits auf Hochtouren.



Das Team Mittwollen / König ist schon fleißig am Ausmessen und Planen. Auf den Fotos erkennt man bereits die von Uwe Timmermann geplante neue Dachkonstruktion, die mit Sicherheit für noch mehr Aufmerksamkeit als in den letzten Jahren sorgen wird.

Man darf gespannt sein, was sich die Nadorster in diesem Jahr wieder Cooles ausdenken werden! Am 28. September 2019 wissen wir mehr ...

(Text und Fotos: nad)

Hier ist doch was im Busch

VORSTAND DER WERBEGEMEINSCHAFT HECKT WAS AUS

Die Nadorster e.V. planen irgendwas. Das kann man auf den Fotos gut erkennen. Was genau, wird aber noch nicht verraten, da man zunächst prüfen muss, ob alle technischen Voraussetzungen gegeben sind. Doch sollte es funktionieren, kann man mit Sicherheit davon ausgehen, dass es die Straßen verschönern wird.



(Text und)

Jetzt schon vormerken:

FLOHMARKT ENTLANG DER NADORSTER STRASSE

Am 14. September findet wieder der alljährliche Flohmarkt an der Nadorster Straße statt. Alle Mitglieder der Nadorster Werbegemeinschaft freuen sich schon auf einen tollen und spaßigen Tag mit Ihnen!



(Text: nad, Foto: kat)

SANIERUNGSGEBIET UNTERE NADORSTER STRASSE - ES GEHT VORAN!

Am 5. Juni 2019 fand die nächste Sanierungsbeiratssitzung im Technischen Rathaus statt. Es war die erste Sitzung nach Verabschiedung der Rahmenplanung durch den Rat der Stadt Oldenburg.

Nun stehen alle Zeichen auf „Go“!

Zum Stand der Dinge: Aktuell wurden 6 Anträge für Projekte im Rahmen der Städtebauförderung bewilligt, 5 sind in der Durchführung, eines ist bereits abgeschlossen. Weitere Anträge sind gestellt. An dieser Stelle seien noch mal alle Bauherren aufgerufen, sich über die vielfältigen Fördermöglichkeiten zu informieren. Hier gilt es, bares Geld zu sparen!

Mehr auf: www.oldenburg.de – **Stichwort:** Sanierungsgebiet Untere Nadorster Straße

Aber wie geht es jetzt weiter? Geplant ist nun, dass im Rahmen eines Wettbewerbs demnächst Verkehrs- und Freiraumplaner aufgefordert werden, ihre Pläne, Ideen und Vorschläge für das Sanierungsgebiet einzureichen. Anfang 2020 wird dann eine Jury, zu denen u.a. auch Mitglieder des Sanierungsbeirats gehören werden, entscheiden, welches Konzept den Zuschlag bekommt. Man darf gespannt sein, was sich die kreativen Köpfe Tolles für die Untere Nadorster Straße einfallen lassen werden, um Verkehr, Freizeit, Wohnen und Gewerbe sinnvoll miteinander zu verbinden.

Ein interessanter Vortrag über die Zulässigkeit von Spielhallen, Wettvermittlungsstellen und Prostitution rundete schließlich die Sitzung ab und brachte in manchen Punkten Licht ins Dunkel, was die Häufung von bestimmten Etablissements im Sanierungsgebiet betrifft.

Am 17. Juli findet ab 19 Uhr im Technischen Rathaus (Industriestraße 1a, 2. Obergeschoss, Raum 245) die nächste Sitzung des Sanierungsbeirates statt. Interessierte Bürger und Bürgerinnen sind herzlich willkommen.



PS: Randbemerkung aus der Redaktion. An dieser Stelle darf auch einmal ausdrücklich die Arbeit der Verwaltungsvertreter gewürdigt werden. Auch wenn man ja gerne mal über „die Behörden“ meckert, hier muss gelobt werden. Das Team Frau Brüning-Mader, Herr Schnitker und Frau Dopp macht wirklich gute Arbeit, ist stets sehr gut informiert, gut vorbereitet und bemüht, die Fragen und vielschichtigen Anliegen der Bürger und Bürgerinnen und der Beiratsmitglieder zu beantworten bzw. zu berücksichtigen. So wünscht man sich Bürgerbeteiligung.

(Text und Foto: nad)

Erfolgreicher Abschluss nach vielen Jahren:

OLDENBURGER RAT VERABSCHIEDET KONZEPT FÜR SUCHT- UND OBDACHLOSENHILFE - DIE NADORSTER E.V. SIND SEHR ZUFRIEDEN

Nach vielen Jahren Hin und Her geht es nun endlich voran – und aus Sicht der Nadorster Werbegemeinschaft auch in die richtige Richtung. Die Nadorster begrüßen, dass der Rat der Stadt Oldenburg am 27. Mai dem Vorschlag der Verwaltung und dem von einem Fachkomitee ausgearbeiteten Konzept gefolgt ist und ihm zugestimmt hat. Teile des Vorstandes waren extra vor Ort, um der mit Spannung erwarteten Entscheidung des Rates beizuwohnen. Über alle Fraktionen hinweg gab es nur lobende Worte für das unter der Koordination von Sozialdezernentin Dagmar Sachse ausgearbeitete Konzept. Nun darf mit der Umsetzung begonnen werden. Ein gutes Zeichen in Zeiten von zunehmender sozialer Un-

gleichheit und steigenden Armuts-, Obdachlosen- & Drogenzahlen.

Fazit: Durch die neuen zusätzlichen Standorte und eine bessere Verteilung derselben sowie eine bessere Ausstattung bzw. Aufwertung der Einrichtungen wird sich nun hoffentlich für alle beteiligten bzw. betroffenen Parteien eine Win-Win-Situation ergeben. Auch, und das war das Ziel der Kaufmannschaft, für die Anwohner und die Geschäfte entlang der Nadorster Straße! Also eine Win-Win-Win-Situation. So darf es sein!

(Text: nad)

Den

NADORSTER EINBLICK

Berichtet

Naturschutz für zu Hause **NABU BIETET WILDPFLANZEN-SAATGUT AN**

Jede/r kann seinen Teil zum Artenschutz beitragen: Die Oldenburger Geschäftsstelle des Naturschutzbundes bietet Saatgut für Blühflächen und artenreiche Wiesen an. Mit dieser Aktion können die Oldenburger in ihrem eigenen Garten aktiv etwas gegen das Insektensterben tun. Jede (auch noch so kleine) Fläche zählt!



Die regional erzeugten und an das nordwestdeutsche Tiefland angepassten Mischungen gibt es in 100g-Tüten für etwa 100 qm oder abgewogen als lose Ware (eigene Behälter können gern mitgebracht werden).

Das Saatgut ist zu den Öffnungszeiten der Nabu-Geschäftsstelle, Schlosswall 15, immer montags bis donnerstags in der Zeit von 15:00 bis 17:00 Uhr erhältlich.

(Quelle: NABU Oldenburg, Foto: www.freepik.com)

**Zusammen genießen
macht mehr Spaß!**

Bei McDonald's® 5x in Oldenburg und in
Bad Zwischenahn, Pastor-Schulze-Straße 4
www.mcdonalds-oldenburg.de

© 2019 McDonald's

Tauchertreff im Test **MANGOBLAU GOES SUP AM BORNHORSTER SEE**

Wir von Mangoblau tun ja so einiges für ein gutes Betriebsklima. Unser nächstes Firmen-Event führt – ganz sommerliche – aufs Wasser. Wer arbeiten kann, kann auch sporteln! Also rauf auf die Bretter und raus auf den Bornhorster See zum Standup Paddling, kurz SUP. Wenn das Wetter mitspielt, schaffen wir vielleicht schon eine See-Umrandung. Beim Tauchertreff Dekostop, der diesen Kurs anbietet, sind wir auf jeden Fall in allerbesten Händen. Bleiben Sie gespannt – wir berichten live und in Farbe.



(Marlies Mittwollen und Campari beim Stand-Up-Paddling 2018)

Paddeln mit Agenturhund Campari erst mal lieber im Sitzen.

Haben Sie auch Interesse, diese Trendsportart einmal auszuprobieren? Der Tauchertreff bietet auch Schnupperkurse an – mehr Infos gibt es auf www.tauchertreff24.de. Das gesamte Team freut sich auf Sie!

(Text: repo, Foto: axl)

FIT FÜR FACEBOOK
BETREUUNG • BERATUNG • SCHULUNG

Mit digitaler Werbung die richtigen Personen mit der richtigen Werbebotschaft zum richtigen Zeitpunkt erreichen – auf Facebook!

Wir erstellen oder pflegen Ihre Businessseite auf Facebook & platzieren Ihr Unternehmen optimal. Sie möchten das selber machen? Kein Problem - wir schulen Sie gerne!

AGENTUR FÜR
MEDIEN, GESTALTUNG
& TEXT

Mangoblau

WWW.MANGOBLAU.DE

WIEFELSTEDER STR. 19 | TEL 0441 304 102 10 | WWW.MANGOBLAU.DE |

Den NADORSTER EINBLICK

Berichtet

Einkaufen in Oldenburg KLIMAFREUNDLICH EINKAUFEN - AUF DEM WOCHENMARKT

Es muss nicht immer der Supermarkt sein – gerade in Oldenburg gibt es mit den Wochenmärkten in den verschiedenen Stadtteilen echte Alternativen. Am Wochenende z.B. über den Wochenmarkt auf dem Pferdemarkt zu schlendern, Freunde und Bekannte zum Kaffee und einen Plausch zu treffen, ist für viele Oldenburger ein wichtiges Stück Lebensqualität. Dazu kann man Lebensmittel und Produkte von regionalen Anbietern und dann noch plastikfrei kaufen – ein wichtiger Beitrag für Umwelt und Klima!



Viele Oldenburger Unternehmen sind eine feste Größe auf den Wochenmärkten, wie jetzt auch die Fleischerei Meerpohl, die mit ihren Fleischspezialitäten und wöchentlich wechselnden Angeboten vertreten sind. Der Familienbetrieb mit über 100 Jahren Tradition steht für exzellente Qualität und beste Beratung.



Marktzeiten / Pferdemarkt:
Dienstags 7:00 - 13:30 Uhr
Donnerstags 7:00 - 13:30 Uhr
Samstags 7:00 - 14:00 Uhr

(Text: repo, Fotos: Meerpohl)

AUS ALT MACH NEU!

Glasflaschen mit neuem Anstrich



Leere Weinflaschen können Sie im Handumdrehen zu tollen Vasen umfunktionieren. Zunächst sollten Sie Klebstoffrückstände und Etikettenreste entfernen. Die Flaschen müssen trocken und fettfrei sein, dann sind sie bereit für die Farbdusche. Mit Sprühlack in matted

Weiß und Glitterspray verziert, wirken die Flaschen wunderbar frühlingshaft. Um beide Farbflächen sauber voneinander abzutrennen, kleben Sie die Ränder mit Kreppband ab. Denken Sie auch daran, beim Sprühen Zeitungspapier oder Karton unterzulegen.

(Quelle und Foto: www.houzz.de Callwey)

Stadt-Fleischerei Bartsch-Kundenbetreuerin + VHS-Dozentin Babet Rohde gibt Tipps!



Na mal Lust auf USA Food? Dann mal los:

SLOPPY JOE (AMERIKANISCHER HACKFLEISCH-BURGER)

Zutaten:

Pflanzenöl, 500 g Rinderhacktes, 2 Karotten (in Würfel geschnitten), 150 g Sellerie (in Würfel geschnitten), 2 Zwiebeln (in Würfel geschnitten), 2 Paprikaschoten (rot, in Würfel geschnitten), 1 EL Apfelessig, 40 ml Wasser, 200 ml passierte Tomaten, 50 g Tomatenmark, 1 EL brauner Zucker, Salz, Pfeffer, Worcestersauce, Muskatnuss, Cayennepfeffer, Nelkenpulver, 4 Burger Brötchen

Zubereitung:

Das Gemüse in einer Pfanne (Topf) anbraten. Das Gemüse aus dem Topf nehmen und nun das Rinderhackfleisch darin anbraten. Wenn die Röststoffe sich entwickelt haben, das Gemüse wieder hinzugeben. Nun die restlichen Zutaten hinzugeben und sanft mit den Gewürzen abschmecken. Ca. 20-30 Minuten kochen lassen. Die Hackfleischsauce wird auf einem lauwarmen Hamburger Brötchen serviert. Auf Wunsch einfach noch je eine Scheibe Cheddar Käse darauf legen!

Viel Spaß beim Nachkochen!

Mit kulinarischen Grüßen,
Ihre Frau Rohde
www.Frau-Rohde-Kocht.de



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
Finanzplanung & Vermögensmanagement GmbH

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

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

Fahrverbot bei länger zurück- liegendem Verkehrsverstoß

Das OLG Hamm hatte die Frage zu entscheiden, ob bei länger zurückliegenden Verkehrsordnungswidrigkeiten, die mit einem Fahrverbot belegt sind, z.B. Rotlichtverstoß über 1 Sekunde oder erhebliche Geschwindigkeitsüberschreitungen, ein Fahrverbot noch gerechtfertigt ist.



Dazu hat es Folgendes ausgeführt:

Der erzieherische Sinn und Zweck des Fahrverbots kann jedenfalls dann zweifelhaft sein, wenn der zu ahndende Verkehrsverstoß deutlich mehr als zwei Jahre zurückliegt. Dabei ist grundsätzlich auf den Zeitraum zwischen Tat und letzter tatrichterlicher Entscheidung abzustellen. Allerdings handelt es sich bei der Zweijahresfrist nicht um eine starre Grenze. (Beschluss des OLG Hamm vom 29.03.2019, Az.: 4 RBs 62/19)

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

KNIGGE-TIPP VON RALF BEYER

E-Mail-Höflichkeit

Das Versenden von E-Mails ist in der heutigen Zeit so selbstverständlich wie das Atmen. E-Mails versenden geht super schnell. Leider erwarten die Absender auch immer, dass man mindestens sofort antwortet – das geht aber nicht immer. Oftmals muss man sich als Empfänger beschimpfen lassen, warum denn nicht sofort geantwortet wurde. Auch hier sollte man durchaus 1 – 2 Werktage mal in Kauf nehmen, denn E-Mail-Bearbeitende haben meistens noch mehrere Aufgaben, die im Laufe eines Arbeitstages abgearbeitet werden müssen.



Es gibt auch einen „kleinen E-Mail-Knigge“. Dazu gehört unter anderem das aussagekräftige Ausfüllen der Betreffzeile, eine höfliche Anrede, eine freundliche Grußformel am Ende der E-Mail sowie das Beachten der Groß- und Kleinschreibung, sowie die richtige Zeichensetzung. Dadurch lassen sich oftmals Missverständnisse vermeiden, was wiederum dazu führt, dass die E-Mail schneller bearbeitet werden kann...

Also, einfach mal die Richtlinien für einen höflichen und freundlichen Brief zugrundelegen, dann sollte es klappen.

Ihr Ralf Beyer

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

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



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

Energie kommt, Cellulite geht - Wie das Zuckfrei-Experiment gelingt

Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie durch zuckerfreie Ernährung große Wirkung erzielen können. Unsere Empfehlung vorab: Nehmen sie sich einen festen Zeitraum vor und sehen Sie es als Challenge an. Dieses Experiment ist nicht leicht, kann aber – gerade jetzt mit Beginn der Sommerzeit – sehenswerte Ergebnisse hervorbringen: Gewichtabnahme, bessere Haut, mehr Energie.



Tipp 1: Zeit beim Einkaufen

Nehmen Sie die Inhaltsstoffe genau unter die Lupe und meiden Sie auch andere industrielle Süßungsmittel wie beispielsweise Fructose, Glucose, Lactose oder Maltose.

Tipp 2: Versteckte entlarven

Produkte, in denen sich sehr gerne Zucker versteckt, sind u.a. Brot, Tiefkühlprodukte, Fast Food, Softdrinks, Soßen, Wurst- und Käseaufschnitt, Alkohol, Fruchtojoghurt und Eis.

Tipp 3: Anders Essen genießen

Die Geschmacksnerven beginnen sich schon nach 2 bis 3 Wochen zu regenerieren, gleichzeitig entgiftet Ihr Körper.

Tipp 4: Fitness zur Unterstützung

Unterstützen Sie den erweckten Stoffwechsel mit einer Portion Bewegung. Wenn Sie noch keinen Sport gefunden haben, wäre jetzt Fitnesstraining eine optimale Möglichkeit.

Tipp 5: Erfolge langfristig „festigen“

Schon ein regelmäßiges Muskeltraining von 1-2 mal pro Woche sorgt für Nachhaltigkeit des Experiments. Mit den Ernährungsprogrammen „Myline Express“ (2 Wo.) oder „Myline Intense“ (8 Wo.) können Sie zusätzliche Unterstützung bei uns im INJOY erfahren.

*(Quelle + Foto: Petra Eberlei,
Leitung Trainingsbereich im INJOY Oldenburg,
Felix-Wankel-Str. 1, 26125 Oldenburg)*

STEUER-TIPP VON HARALD TROST

Neue Abgabefristen für Steuererklärungen ab 2018

Für Steuerpflichtige, die eine Steuererklärung abzugeben haben, gelten ab dem Veranlagungszeitraum 2018 großzügigere Abgabefristen. Statt wie bisher bis Ende Mai müssen die Steuererklärungen für 2018 erst bis spätestens 31.07.2019 beim Finanzamt eingereicht werden. Sofern Steuererklärungen durch Angehörige der steuerberatenden Berufe erstellt werden, verlängert sich die Abgabefrist grundsätzlich auf spätestens Ende Februar des übernächsten Jahres, also für 2018 bis Ende Februar 2020. Mit der Verlängerung der Abgabefristen wurden auch die Zuschläge bei verspäteter Abgabe einer Jahressteuererklärung neu geregelt. Wer seine Steuererklärung für 2018 erst im März 2020 oder danach abgibt, erhält automatisch einen Verspätungszuschlag.

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



VERANSTALTUNGS-TIPP VON NICOLE ROHLFS

Unterstützung für Schlaganfallpatienten – Craniosacrale Begleitung

Für Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben, sind Hilfe und Unterstützung sehr wichtig. Viele Termine bestimmen den Alltag der Angehörigen, die natürlich gerne helfen und den Patienten unterstützen möchten. In diesem Workshop geht es um Craniosacrale Begleitung, damit man für zu Hause eine gute Unterstützungsmöglichkeit hat. Hierbei handelt es sich um eine tiefgreifende und sanfte Körperarbeit, die ihren Ursprung in der Osteopathie hat. Mit der Craniosacralen Begleitung kann man Disharmonien im Körper wieder ins Gleichgewicht bringen. Diese Methode wirkt u.a. direkt auf das Nervensystem, wodurch eine tiefe körperliche Entspannung erreicht wird. Der Workshop vermittelt neben weiteren Informationen auch viele praktische Anleitungen.

Zeit: 5. Juli, 16:00 - 18:30 Uhr

Ort: Praxis für Kinesiologie, Entspannung und mehr, Bürgerstraße 38. Anmeldung unter 0176-41364136. Begrenzte Teilnehmerzahl. Kostenbeitrag: 45 Euro p.P.

(Text: Nicole Rohlfs)

ANALYSE-TIPP VON THURID HEDEMANN

Kurzanalyse der Zehen

Am 6. und 22. Juli (jeweils um 18:30 Uhr) und den darauffolgenden Sonntagen (jeweils von 15:00 bis 18:00 Uhr) kann man sich noch für eine kurze Analyse der Zehen anmelden.

Ort: La Danza, Johannisstr. 33. **Kosten:** 15 Euro. Anmeldung erbeten.



(Quelle und Foto: VV-Vitality)

Schadensregulierung
mit Ihrer Versicherung

**GLASEREI
FRÖLJE**

**DETLEF FRÖLJE
GLASERMEISTER**

Deelweg 19b
26121 Oldenburg
Tel. 0441-380 384 33
Fax 0441-380 384 34
info@glaserei-froelje.de
www.glaserei-froelje.de



NOTDIENST - TELEFON:
0175 - 6812764

24-STD. NOTDIENST

**HARALD
TROST**

DIPL.-KAUFMANN
& STEUERBERATER

Nadorster Straße 134
26123 Oldenburg

Tel. 04 41-80 00 78 92
Fax 04 41-80 00 78 93

info@steuerberater-trost.de
www.steuerberater-trost.de

Lamberti

Apotheke Fröhlich



KNÜLLERPREISE I M J U L I

Gültig vom 1. bis 31. Juli 2019

Apothekerin Beate Fröhlich · Nadorster Str. 97 · 26123 Oldenburg · Tel. (04 41) 8 13 42

FeniHydrocort® Creme 0,5%

15 g



statt 8,46 €
jetzt
4,98 €

SIE SPAREN 41 %

ANTI BRUMM® Forte

150 ml



statt 17,25 €
jetzt
12,98 €

SIE SPAREN FAST 25 % 100 ml = 8,65 €

NUROFEN® 200 mg

12 Schmelztabletten



statt 8,78 €
jetzt
4,98 €

SIE SPAREN 43 %

WELEDA Körperlotion versch. Sorten

je 200 ml



statt 12,98 €
jetzt
9,98 €

SIE SPAREN 23 % 100 ml = 4,99 €

SUPERPEP® Reise-Kaugummi

20 Stck.



statt 10,75 €
jetzt
6,98 €

SIE SPAREN 35 %

PENCIVIR Lippenherpes Creme 2 Sorten

je 2 g



statt 9,67 €
jetzt
5,98 €

SIE SPAREN 39 %

Eucerin® Shampoo 2 versch. Sorten Empfindliche Kopfhaut Hypersensible Kopfhaut

je 250 ml



statt 10,98 €
jetzt
7,98 €

SIE SPAREN 27 % 100 ml = 3,19 €

Compeed® Blasenpflaster 3 versch. Sorten

statt 6,48 €
jetzt
4,98 €



SIE SPAREN 23 %

Übrigens: Wir messen auch Ihren Blutdruck!