

NADORSTER

STADTTEIL-
MAGAZIN

MÄRZ 2019

EINBLICK

GRATIS ZUM
MITNEHMEN!

GUTSCHEINE

im Innenteil von:

Apotheke Fröhlich
Willers
Lichthaus Kuck
Full Event

**JEDEN
SONNTAG
KAFFEE+
KUCHEN
GRATIS**

DIE SPIELBANK.
BAD ZWISCHENAHN

MADE
WITH LOVE BY



MANGOBLAU

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

**DER TESTSIEGER
IN IHRER NACHBARSCHAFT**

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

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

BÜRO · SCHULE · BUCH · SCHENKEN · SCHREIBEN · MALEN



SO VIEL! SO NAH!

SKRIBO Dirk Lehnert

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



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

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

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

KURZ + KNACKIG

NEUER SCHORNSTEINFEGER- MEISTER FÜR DEN STADTNORDEN

Jan Bischoff betreut seit dem 1. Februar Nadorst/Donnerschwee

Mit dem neuen Jahr bekommen die Einwohnerinnen und Einwohner im Umfeld der Nadorster Straße in den Stadtteilen Nadorst und Donnerschwee einen neuen Bezirksschornsteinfegermeister. Jan Bischoff betreut seit dem 1. Februar 2019 als bevollmächtigter Bezirksschornsteinfeger den Kehrbezirk mit der Nummer OL-02-07. Dafür erhielt der 38-jährige Ende Januar aus den Händen von Michael Lorenz, Leiter des Bürger- und Ordnungsamtes, die Bestellungsurkunde.

Jan Bischoff ist der Nachfolger von Arno Schmidt, der krankheitsbedingt sein Amt nicht mehr ausüben kann. Anwesend bei der kleinen Feierstunde zur Amtseinführung des neuen Bezirksschornsteinfegers waren Christian Aster, Leiter des Fachdienstes Sicherheit und Ordnung, Michael Deeken als zuständiger Sachbearbeiter und Andreas Kramer, Obermeister der Schornsteinfegerinnung Oldenburg.

Arno Schmidt war seit dem 1. Januar 2015 für den Kehrbezirk bestellt. Sein Nachfolger Jan Bischoff hat sich in einem Bewerbungsverfahren durchgesetzt. Er verfügt über eine Berufserfahrung von 18 Jahren.

(Quelle: Stadt Oldenburg)

WEIHRUCH-MARIEN-TALER WIE SCHMECKT EIGENTLICH KIRCHE?

Dieser Frage ist die St. Marien Gemeinde Oldenburg nachgegangen und hat etwas experimentiert.

Handgemachte Weihrauch-Marien-Taler könnten die Antwort darauf sein. Sie sind aus 100 % fair gehandelter BIO-Herkunftsschokolade aus Peru, beinhalten hochwertiges indisches Weihrauchöl und sind echte Handarbeit. Die Schokolade wird von der Lübecker Firma „Lubeca“ unter strengen Kontrollen in Peru angebaut. Sie trägt sowohl das BIO-Siegel als auch das Fairtrade-Siegel und steht für allerhöchste Qualität! Geschmacklich etwas ganz Neues ist das Innere der Marien-Taler. Sie sind mit indischem Weihrauchöl aromatisiert.

Die "Praline für die Gemeinde" dient zur Finanzierung des Kirchturm-Projektes. So setzt sich auch der Preis für die Marien-Taler zusammen: Eine Packung kostet im Verkauf 9,50 EUR. Vom Verkaufspreis gehen 3,50 EUR direkt in die Spendenkasse für das Kirchturmprojekt. Kaufen können Sie die Taler im Pfarrbüro in der Friesenstraße 15.

(Quelle: www.st-marien-ol.de)

WILLKOMMEN...



OSTERAKTION DER NADORSTER E.V.

So, die ersten zwei Monate des Jahres sind geschafft. Nun geht es ganz langsam auf die nächsten Feiertage zu. Ostern steht schon bald vor der Tür und der Nadorster e.V. hat sich etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Mit Hilfe der Bewohner des Gertrudenheims entstand diese bunten Ostereier, die in den Geschäften der Nadorster Werbegemeinschaft den Kunden die Zeit bis Ostern versüßen sollen. Mehr über die Aktion und tolle Gewinnmöglichkeiten erfahren Sie im nächsten Nadorster Einblick.



In mehreren Teilschritten haben die Bewohner diese Eier aus Pappmaché hergestellt.

So farbenfroh wie die Eier ist auch wohl der bunteste Stadtteil Oldenburgs. In dieser Ausgabe finden Sie wieder Aktionen, Angebote, Neuigkeiten und Veranstaltungen aus ganz Nadorst. Lesen Sie los. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

(Text: bri, Foto: Gertrudenheim)

Impressum: Der NADORSTER EINBLICK erscheint monatlich bei der Mangoblau GmbH – Oldenburg, und wird kostenlos im Stadtteil Nadorst vertrieben. Impressum: V.i.S.d.P. und Herausgeber: Mangoblau 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: Mangoblau GmbH, Redaktionelle Mitarbeiter: Axel Berger (axl), Die Nadorster (nad), Britta Snater (bri), Svenja Krause (sk). Druck: Rautenberg-Druck, Leer, Auflage: 8.000 / Vertrieb: CitiPost / Verbreitungsgebiet: Stadtteil Nadorst (Oldb.), Bildnachweis: Titelbild: unsplash.com Tanalee Youngblood, eigene Bilder / www.fotolia.de, Mechthild Oetjen (Der kl. Nadorster). Erscheinungstermin: Anfang des Monats, Redaktionsschluss: der 10. eines Monats, Mediadaten: www.nadors-ter-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 © 2019 liegen bei der Mangoblau GmbH.

NADORSTER KÖPFE



ANGELA BORRMANN
AUTOHAUS BERNHARD
HARMDIERKS GMBH

NAME:

ANGELA BORRMANN

VERHALTEN SIE SICH IHRES ALTERS ANGEMESSEN?
SELBSTVERSTÄNDLICH ;-)

WO FÜHLEN SIE SICH ZUHAUSE UND WARUM?
NEBEN DEM SCHÖNEM OLDENBURG FÜHLE ICH MICH AN
DER KÜSTE ZU HAUSE.

WIE ENTSPANNEN SIE SICH?
BEI EINER CABRIO-FAHRT IM SONNENUNTERGANG.

WOFÜR SIND SIE DANKBAR?
FÜR EINE GANZE MENGE. UNTER ANDEREM FÜR MEINE ELTERN,
MEINE GESUNDHEIT, MEINEN GLAUBEN UND DAS
TOLLE TEAM UM MICH HERUM.

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

ICH WÜRD EINEIN TEIL SPENDEN UND MEINE FOTO- UND
FILMAUSRÜSTUNG VERVOLLSTÄNDIGEN.

WAS WÜRDEN SIE SELBST FÜR VIEL GELD NICHT TUN?
MEINE FAMILIE UND FREUNDE VERRATEN.

FINDEN SIE SICH SELBST LUSTIG? WARUM?
JA, ICH FINDE ES GUT, WENN MAN ÜBER SICH SELBER LACHEN KANN.

WAS KÖNNEN SIE NUR MIT HUMOR ERTRAGEN?
SCHLECHTES WETTER.

WENN SIE EINE STADT WÄREN, WELCHE WÄRE DAS UND WARUM?
ICH WÄRE EIN KLEINES KÜSTENSTÄDTCHEN, WEIL ICH DAS MEER,
WOLKEN UND DIE SONNE IMMER IM HERZEN TRAGE.

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

MEIN VATER, WARREN BUFFET UND RICK WARREN.

DER KLEINE NADORSTER



©www.mechthild-oetjen.de

» **EHRUNG:** «
HONDA HARMDIERKS ERHÄLT URKUNDE

Am 16. Februar fand im Rahmen des allseits beliebten Honda-Frühstücks die Premiere des neuen CR-V Hybrid statt. An diesem Tag gab es viel zu feiern und so folgte ein Highlight dem nächsten. Neben der Vorstellung des neuen Modells, erhielt die Bernhard Harmdierks GmbH eine Urkunde von der IHK und der Handwerkskammer. Diese wurde von Frau Carola Havekost (IHK-Geschäftsführerin) und Herrn Dieter Meyer (Obermeister der Kraftfahrzeug-Innung) anlässlich des 100-jährigen Jubiläums der Firma überreicht.



(v.l.: Dieter Meyer, Obermeister der Kraftfahrzeug-Innung, Dr. Angela Borrmann, Carola Havekost, IHK-Geschäftsführerin, Carl und Margret Borrmann) (Text: sk, Foto: M. Thomas)



Mit Lederausstattung und Exterieur-Paket
 schon ab **25.990,- €** mit einem
 Preisvorteil* von **3.000,- €**

* Preisvorteil für einen Civic 1.0 VTEC® TURBO Dynamic Limited Edition im Vergleich zur unverbindlichen Preisempfehlung von Honda Deutschland für ein vergleichbar ausgestattetes Fahrzeug. Der Preisvorteil ist auch in Kombination mit Finanzierung oder Leasing möglich. Nicht kombinierbar mit Rabatten für sonderverkaufsberechtigte Kunden. Angebot gültig für Privatkunden bis 31.03.2019. Abbildungen zeigen Sonderausstattung.

Kraftstoffverbrauch Civic Dynamic Limited Edition in l/100 km: innerorts 5,9; außerorts 4,2; kombiniert 4,8. CO₂-Emission in g/km: 110. (Alle Werte nach 1999/94/EG.)

Harmdierks
 Ekernstraße 6 · 26125 Oldenburg · Tel. 0441/3502770

Ihre Begeisterung ist unsere Bestätigung!
Autohaus Bernhard Harmdierks GmbH
 info@harmdierks.de · www.harmdierks.de

FREITIPPS ZEIT

16. März - Sporthalle Grundschule Bürgeresch „Party auf dem Bürgeresch“

Am Samstag, den 16. März findet die „Party auf dem Bürgeresch“ statt. Wie zuvor legt DJ Ismet in der Sporthalle der Grundschule Bürgeresch, Junkerstraße 7 auf.

Kartenvorverkauf:

AusSTELLWERK95, Kranbergstr./Ecke Donnerschweer Str., Café - Restaurant Besünners, Bürgerstraße 52,
Vorverkauf: 5 Euro / **Abendkasse:** 6 Euro (inkl. Begrüßungsgetränk),

Happy Hour von 20:00 bis 21:00 Uhr

Ausrichter: Der Schulverein der Grundschule Bürgeresch ist der Förderverein der Schule und besteht seit 1993. Er fördert die Zusammenarbeit und das Zusammenleben zwischen Eltern, LehrerInnen und SchülerInnen. Er hilft finanziell und unbürokratisch, wo öffentliche Mittel nicht ausreichen oder nicht gewährt werden. Der Verein ist neben Mitgliedsbeiträgen und Spenden ebenso auf Einnahmen aus Cafeterien und der Party auf dem Bürgeresch angewiesen.

(Quelle: Schulverein der Grundschule Bürgeresch, Text gekürzt)

10. März - 10:00 bis 18:00 Uhr Tuchführung Nähtag

Einen Tag für Ihr Hobby, Nähen in Gemeinschaft, Tipps und Tricks austauschen, Inspiration - machen Sie mit beim Nähtag. Kosten: 45,00€ (inkl. Kaffee, Tee, Mittagsimbiss). Information und Anmeldung bei Tuchführung, Nadorster Str. 62, Tel. 0441 83075 oder stoffe@tuchfuehlung-ol.de. (Quelle: Tuchführung, Text gekürzt)

Western Feeling bei Tanzschule Beyer

Cowboystiefel und Hut? Das ist längst nicht mehr das, was den Line Dance ausmacht! Es gibt verschiedene Stile und viele Möglichkeiten im Line Dance. Vom traditionsreichen Catalan Line Dance über den allseits bekannten Country Line Dance bis hin zu Modern Line Dance ist in unseren Kursen alles dabei. Die Musik reicht von Abba über Country bis hin zu Pop. Geeignet ist diese Tanzrichtung für alle, die das Tanzen lieben und sich gern zu unterschiedlichster Musik bewegen. Auch diejenigen, denen das passende Gegenstück für den Paartanz fehlt, finden bei uns Ihren Platz. **Weitere Informationen und Kurse unter:** www.ts-beyer.de

(Quelle: Tanzschule Beyer, Text gekürzt)

GUTSCHEINE IM MÄRZ 2019

Vom 1. bis 31.03.2019

Gutschein über 3 Eier-Färbetabletten



Frohe Ostern!

Nur ein Gutschein pro Kunde, solange der Vorrat reicht!

Lamberti
**Apotheke
Fröhlich**

Nadorster Str. 97 • 26123 Oldenburg
Telefon 0441-81342

GÜLTIG IM MÄRZ 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

4 FÜR 1

4 Schleifkissen (egal welche Art oder Körnung) für nur **€1,00**

Gültig bis 31.03.19, solange Vorrat reicht

willers

Das Original!

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

GUTSCHEIN über 5,00€

ab einem Buchungswert von 50€!



www.huepfburger-oldenburg.de
Gültig: 03/19, ein Gutschein pro Buchung



FULL EVENT

August-Hanken-Str. 55 • 26125 Oldenburg
Tel.: 0441 2170880 • Fax: 0441 2170881
info@fullevent.de

» MAKING OF « OLDENBURGER WOHNGARTEN

Es geht voran. Die Räumlichkeiten des neuen Fachgeschäfts von Löschau nehmen Gestalt an. Der Oldenburger Wohngarten, direkt an der Autobahnabfahrt Etzhorn, wird den Kunden Deko, Blumen & Pflanzen aus der Region anbieten. Nachhaltig, nah am Kunden und eingebunden in ein starkes Konzept. Freuen Sie sich auf ein ganz neues Einkaufserlebnis – typisch Löschau und doch ganz anders!



Jetzt online auf www.oldenburger-wohngarten.de für den Newsletter anmelden und nichts verpassen!

(Text: bri, Fotos: Löschau)

» GETESTET: « DAS WILLERS-DIPLOM SELBST IST DIE FRAU

Regal anbauen? Bild aufhängen? Schraube oder Nagel? Das Team von Willers bereitete alle Informationen rund um Sicherheit, Schlüsseltechnik, Tischlerarbeiten für den Haushalt und alle möglichen Werkzeuge fantastisch vor. An vier verschiedenen Stationen konnte nach Herzenslust und unter fachmännischer Anleitung gehandwerkelt werden. Ein super schöner Abend!



Wussten Sie, dass es sogar Werkzeug für Männer gibt, das man super zur Maniküre verwenden kann? :-)

(Text und Foto: Anett Gavelis)

DER CLOU® DABEI IST:

CLOU® TEAK-REINIGER

CLOU® TEAKÖL

Zur Erst- und Renovierungsbehandlung
farblos, besonders witterungsbeständig, und bakterienigend

mit UV-SCHUTZ
biozidfrei

ES SIEHT AUS WIE

Vorher

Nachher

NEU!

CLOU® Teakholz-Pflegeset - Komplettpaket zur Reinigung und Pflege von rohen und geölten Harthölzern bestehend aus:

- CLOU® Teaköl - macht beständig gegen Wasser und Schmutz, das Holz bekommt einen seidigen Glanz
- CLOU® Teak-Reiniger - entfernt Vergrauungen, Schmutz, Fett und Öl
- Schleifpad, Reinigungsbürste, Pinsel und Gebrauchsanleitung

€35,-

willers

Das Original!

Nadorster Str. 6 | 26123 Oldenburg | Tel. 04 41 / 88 30 66 | Fax 04 41 / 871 24 | www.willers24.de | www.facebook.com/willers24 | www.willers-shop.de

HELLEN GESUCHT

GUTES TUN IM EIGENEN STADTTEIL

Ehrenamt - Engagement macht Freu(n)de

Das Gertrudenheim sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt ehrenamtliche Helfer.

Wir freuen uns über Engagement von jemandem, der/die ...

- ... mit einer Bewohnerin Fahrrad fährt.
- ... mit einer Bewohnerin spazieren geht.
- ... mit einem Bewohner auf dem Gertrudenheimgelände. Dreirad (für Erwachsene) fährt
- ... mit einem Bewohner Bus fährt.
- ... mit einem Bewohner spazieren oder auch einkaufen geht.
- ... gemeinsam mit einer Bewohnerin/einem Bewohner musiziert und/oder singt.
- ... mit einem Bewohner Bus/Zug fährt.

In einer anderen Gruppe freuen wir uns über Begleitung bei ...

- ... einem gemütlichen Kneipenabend oder Besuch der Flänzburch.
- ... einer kleinen Radtour auf unserem Gelände oder Musik machen am Keyboard.
- ... gemeinsamen Kaffeetrinken, quatschen, plaudern, tratschen.
- ... Autofahrten mit lauter Musik, Bus fahren und/oder Kaffee trinken gehen.
- ... Beobachtung von Flugzeugen oder dem Bummeln durch die Stadt.
- ... Aktivitäten, die zum Lachen, Spielen und Bücher anschauen einladen.
- ... Spaziergängen im sportlichen Tempo.

In einer weiteren Gruppe suchen wir für einen Bewohner eine Freizeitbegleitung (etwa 1x im Monat), die Freude am Essen gehen, Kinobesuch, Kaffee trinken oder Spaziergängen hat. Im Beschäftigungsbereich sind wir auf der Suche nach jemanden, der zeigen kann, wie man Paracordarmbänder knotet.

Sie haben Lust, das Gertrudenheim und seine Bewohner zu unterstützen? Dann melden Sie sich telefonisch bei Anett Gavelis unter 0441 980 57 11 oder senden Sie eine E-Mail an: gavelis@gertrudenheim.de



(Quelle: Förderstätte Gertrudenheim, Foto: unsplash.com)

DER FRÜHLING KOMMT

DIE HÜPFBURGEN SAISON BEGINNT!

Im Frühling geht es wieder richtig los für das Team von www.huepfburgen-oldenburg.de. Für wen? Das fragt sich bestimmt der ein oder andere Leser aus unserem Stadtteil.

Full Event stellt sich vor: Wir sind ein Teil der Full Event Gruppe aus Oldenburg. Im Jahr 2016 hat sich die Full Event Gruppe dazu entschieden, den digitalen Wandel auch im Vermietgeschäft von Hüpfburgen und anderem Veranstaltungsequipment zu berücksichtigen. Doch wie finden die Oldenburger unsere Dienstleistungen nun auf schnellem Wege im Internet? Und wie schaffen wir es, das Equipment einfach, informativ und möglichst mit einem Preis versehen zu präsentieren? Das Ergebnis ist unsere Homepage, die heute bereits in der dritten Saison online ist.

Tipp: Ab Juni haben wir auch in diesem Jahr wieder neue Highlights ab Lager verfügbar!

Und wer den Service noch nicht kennt - einfach mit dem Gutschein in dieser Ausgabe eine Hüpfburg oder etwas aus dem Portfolio für die nächste Feier vergünstigt buchen. Egal, ob privat für Familienfest, Geburtstag, Konfirmation und und und, oder gewerblich für das nächste Mitarbeiterfest. Das gesamte Team freut sich auf eure Anfragen und damit auf viele tolle Feste in und um Oldenburg.

(Quelle: Full Event)

It's SPRING-time

Die Grillsaison startet bald:
Wir haben alles für Ihre Feier vor Ort! Egal, ob Helium-Luftballons, Stehtische, Bierzeltbänke oder vieles mehr!

Ab Mal neu in unserem Angebot:
4-Gewinnt-Basketball · Aufblasbare Hüppferde
Einhornhüpfburg · Erweiterung der Ninja Games · Wet & Dry Combo

Hüpfburgen bereits ab 59,- Euro pro Tag!

HÜPFBURGEN OLDENBURG · Tel. (0441) 217 08 80
Hüpfspaß für Groß und Klein bieten wir mit unseren Hüpfburgen - auch für Ihr Event! Viele weitere Angebote finden Sie in unserem Online-Katalog auf www.huepfburgen-oldenburg.de!

Überzeugen Sie sich selbst!

Bei uns wird DIENSTLEISTUNG groß geschrieben!
Veranstaltungsservice - Full-Service-Agentur - Sportmarketing
Planung - Organisation - Durchführung

August-Hanken-Str. 55 · 26125 Oldenburg · www.fullevent.de
Tel.: 0441 2170880 · Fax: 0441 2170881 · info@fullevent.de

Erleben Sie die neue Generation Klangwunder

Gewinnen Sie einen realen Eindruck davon, wie neue Hörgeräte-Technologie Ihr Leben leichter macht: Tragen Sie **Widex Evoke 1 Woche kostenfrei und unverbindlich Probe.** Kommen Sie einfach in unser Fachgeschäft!

Jetzt kostenfrei Probe tragen!



DER HÖRAKUSTIKER

Nadorster Straße 306
26125 Oldenburg
Tel.: 0441 / 340 44 09

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag:
9-13 Uhr + 14:30-18 Uhr
Samstag: 9:30-12 Uhr
Mittwochnachmittags geschlossen



WIDEX EVOKE

7x im Landkreis Oldenburg

Hörgeräte
Hahm

Ihr Meisterbetrieb für gutes Hören...

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

SPEZIALISTEN NADORSTER

BÜRO VAN DÖLLEN

IHR PARTNER RUND

Seit mehr als 50 Jahren ist das Büro van Döllens eine Antwort auf die wichtigsten Belange rund um Immobilien. In gebündelter Kompetenz und als verantwortungsvoller Partner mit Architekturbüro van Döllens, HBG Bauträger GmbH sowie van Döllens Immobilien GmbH für Vermietung und Verkauf und Horst van Döllens Hausverwaltung. Das Sachverständigenbüro van Döllens erstellt Gutachten für Schäden an Gebäuden, von Verkehrswerten und führt Beweissicherungen aus. Gewerbliche Zwischenvermietung und ein Hausmeisterdienst runden Tätigkeitsfeld ab. Die Immobilienfachleute bieten einen Rundum-Service und arbeiten als Nachbarn in der Alexanderstraße und Nelkenstraße in Oldenburg eng zusammen. Dieses Miteinander ermöglicht kurze Wege, in der Kommunikation sowie bei der Umsetzung von Projekten.

Das Architekturbüro und der Bauträger sind für private, gewerbliche und öffentliche Bauherren in Nord- und Mitteldeutschland tätig. Gemeinsam wurden viele Gebäude jeder Größenordnung geplant und erstellt. Das Architekturbüro erbrachte Planung und Bauleitung für u.a. Wohnungs- und Verwaltungsbauten, Werkstätten, Pflegeheime und Kindergärten.

Neue Immobilie an der Nadorster Straße vor Kurzem fertiggestellt

Eines davon ist das Geschäfts- und Praxisgebäude an der Nadorster Straße / Lambertistraße.



Staatlich anerkannte Gütestelle
(nach § 794 Abs.1 Nr.1 ZPO)

KONSENS

...und den Gang vor Gericht können Sie sich sparen.

- kostenfreie Rechtsberatung über unsere Beratungsstelle des Vereins Mediation 2001 e.V.
- umfassende Rechtsberatung bei Konflikten im privaten und geschäftlichen Bereich
- anwaltliche Vertretung in unseren Fachgebieten Familien- und Erbrecht und in angrenzenden Rechtsgebieten
- Mediation in unseren Fachgebieten
- Beratung in Familien- und Erbrecht und bei Mobbing
- Online-Beratung

MEDIATION

info@konsens-oldenburg.de
www.konsens-oldenburg.de

Konsens Anwaltskanzlei, Mediation und Konfliktmanagement
Nadorster Straße 190 · 26123 Oldenburg · Tel: 0441/800 75 18

AUS DER WERBEGEMEINSCHAFT

LEN

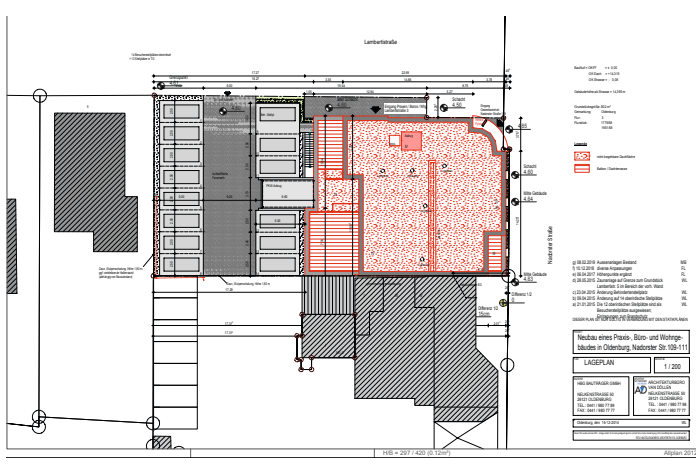
UM DIE IMMOBILIE

Auf dem ehemaligen Gelände der Böttcherei Rose wurde das Gebäude mit dem Namen „Lamberti-Haus“ vor Kurzem fertig gestellt. Das Geschäftshaus mit Laden-, Praxis- und Büroflächen sowie einer Wohnung liegt verkehrsgünstig zwischen Innenstadt und Autobahnanschluss. Alle Etagen sind mit einem rollstuhlgerechten Aufzug verbunden. Außerdem verfügt das dreigeschossige Gebäude über eine Tiefgarage mit 13 Stellplätzen und einem PKW-Aufzug. Für Kunden und Patienten stehen zudem 14 oberirdische Stellplätze zur Verfügung. Das Gebäude wird klimafreundlich mit einer Luft-Wärmepumpe beheizt.

Eine Hausarztpraxis, eine Frauenarztpraxis, eine Werbeagentur und ein Personaldienstleister beziehen die Räumlichkeiten.

Interessant für potentielle Mieter: Die Einheit im Erdgeschoss und eine Fläche im 2. Obergeschoss sind noch frei. Sie haben Interesse? Dann rufen Sie unter 0441 / 34049090 an oder schreiben Sie eine E-Mail an info@buero-van-doellen.de

Das Besondere an dieser Immobilie sind die Anschriften. Die Anschriften? Richtig, denn durch die Lage hat das Gebäude neben zwei unterschiedlichen Straßennamen und Hausnummern noch eine weitere Besonderheit. Durch das Haus verläuft eine Grenze, die dazu führt, dass das Haus auch zwei unterschiedliche Postleitzahlen hat.



Büro van Döllen
Nelkenstr. 50 / Alexanderstraße 37
26121 Oldenburg

(Quelle, Visualisierung und Plan: Büro van Döllen)

Büro van Döllen

Ihr Partner rund um die Immobilie



Nelkenstraße 50
Tel.: 0441 - 9 80 77 24
Fax: 0441 - 9 80 77 77

26121 Oldenburg
info@buero-vaan-doellen.de
www.buero-can-doellen.de

Alexanderstraße 37
Tel.: 0441 - 34 04 90 90
Fax: 0441 - 34 04 90 99

Was wir Ihnen bieten?

Zahnärztin ist nicht gleich Zahnärztin.
Machen Sie sich hier ein Bild von
unserem Leistungsspektrum.

Es ist Zeit für ein
**strahlendes
Lächeln.**
Wir machen es möglich!



Zahnärztin Katharina Wernicke
Nadorster Str. 142 | Tel.: 0441 883077
www.zahnarztpraxis-wernicke.de
Sprechzeiten:
Mo. - Fr.: 8 bis 12 Uhr
Mo., Di., Do.: 15 bis 18 Uhr
und nach Vereinbarung!

KINDERSCHUTZBUND OLDENBURG: NEUES ANGEBOT AB MÄRZ 2019

Am 7. März 2019 um 16:30 Uhr startet ein neues Angebot für Kinder aus Trennungs- und Scheidungsfamilien (T.u.Sch.-Gruppe) beim Kinderschutzbund Oldenburg. Die Gruppe (in diesem Fall für 10 bis 12jährige Mädchen und Jungen) trifft sich über 15 Wochen jeden Donnerstag für 90 Minuten. Weitere Details finden Sie auf der Homepage (www.kinderschutzbund-oldenburg.de). Anmeldungen und Fragen unter tusch@kinderschutzbund-oldenburg.de.

(Quelle: Kinderschutzbund Oldenburg)

ES IST FAST GESCHAFFT: BAUARBEITEN ABGESCHLOSSEN

Neu werden nicht nur die Räumlichkeiten, sondern auch die Gestaltung des Alltags der TeilnehmerInnen sein. Bald können Bewohner des Gertrudenheims die Angebote und Fördermöglichkeiten in den neuen Räumen wahrnehmen. Anett Gavelis (Leitung) und ihr Team planen dort u.a. Angebote und Themen rund um Kreativität, Bewegung und Gesundheitsförderung. Ein Raum für Beschäftigung und Begegnung soll entstehen. Mit sinnstiftenden Auftragsarbeiten werden Angebote zur Teilhabe, Arbeit und Förderung geschaffen. Das Team bietet den Teilnehmern eine ganzheitliche Betreuung im Arbeitsalltag und fördert so das soziale Miteinander.



Weitere Informationen: Stiftung Gertrudenheim Haus Oldenburg, Anett Gavelis (Leitung), Friesenstr. 27, Tel.: 0441 980 570, info@gertrudenheim.de, www.gertrudenheim.de.



(Quelle und Fotos: Gertrudenheim)

EIN STÜCK NÄCHSTENLIEBE - ERFOLGREICHER KEKSVERKAUF

Das Gertrudenheim hat am Valentinstag ein Stück Nächstenliebe in Form von Keksen und Rosen verkauft. In Zusammenarbeit mit den Auszubildenden von Edeka haben Bewohner aus dem Gertrudenheim viele Köstlichkeiten hergestellt. Diese wurden am 14. Februar von 12:00 – 16:00 Uhr im Gertrudenheim an der Friesenstraße 27 und Edeka Husmann an der Ofenerfelder Straße 1a verkauft. Die Einnahmen gingen zugunsten des Gertrudenheims Oldenburg.

(Text: bri)

SICHERHEITSHAUS REDELFS MACHT MITGLIEDSCHAFT MÖGLICH

Auf Seite 11 wird das neue Mitglied PausenBrot vorgestellt. Ein junges Unternehmen an der Nadorster Straße. Damit auch sie Teil der Nadorster Werbegemeinschaft werden konnten, nahmen Andreas und Karina Pieperjohanns das in die Hand. Sie spendierten Felix und Manuel die einjährige Mitgliedschaft. Wie es dazu kam?



Im April zog das Unternehmen an die Nadorster Straße 196. Endlich kam wieder Leben in die Räume. Das dachten sich auch Andreas und Karina vom Sicherheitshaus Redelfs. Da das Geschäft der beiden nur einen Steinwurf von PausenBrot entfernt liegt, wollten sie die neuen Nachbarn begrüßen. Überzeugt von dem Konzept und beeindruckt vom Mut der zwei Jung-Unternehmer wollten sie den beiden ein bisschen unter die Arme greifen. Viele Ideen schwirrten den „alten“ Hasen im Kopf herum, eine davon war die Übernahme des Mitgliedsbeitrags für die Nadorster e.V. So können Felix und Manuel nun alle Vorteile der Werbegemeinschaft nutzen und müssen sich keine Gedanken um den diesjährigen Mitgliedsbeitrag machen. Bei der Begrüßung bedankten sich Felix und Manuel bei Andreas und Karina Pieperjohanns. Hier wurden nicht nur neue Nachbarn gewonnen, es hat sich auch eine Freundschaft entwickelt.

Mehr auf www.pausen-brot.com und www.sicherheits-haus-redelfs.de

(Text und Foto: bri)

Mitgliedern der WERBEGEMEINSCHAFT

berichten

NEU IN DER WERBEGEMEINSCHAFT: PAUSENBROT - FRÜHSTÜCK MACHEN GEHT SO

Frühstück, gilt als die wichtigste Mahlzeit des Tages. Pausenbrot liefert schmackhafte und frische Frühstückboxen. Dahinter steht immer der grüne Gedanke.

Felix und Manuel, das sind die zwei Namen und Gesichter, die hinter dem Unternehmen stecken. Vor ein paar Jahren zum Studieren nach Oldenburg gekommen, stehen sie nun seit dem 11. August hinter der Theke ihres Unternehmens an der Nadorster Straße 196 und beliefern die Oldenburger mit Frühstück. Angeboten werden 6 unterschiedliche Boxen, verschiedene Bowls, Getränke und einige Goodies. Außerdem bieten sie Firmen ein vielseitiges Catering-Angebot. Neben Geschmack und einer tollen Präsentation steht auch hier der grüne Gedanke im Vordergrund.



Sie haben Interesse? Dann erreichen Sie das Team unter 0441 77065344. Oder bestellen Sie ganz einfach Ihre nächste Frühstückbox unter: www.pausen-brot.com

(Text und Foto: bri)

NEU IN DER WERBEGEMEINSCHAFT 2: FRISEUR SALON CORNELIA IRMLER - 2X IN OLDENBURG

Traumhafte Frisuren und Stylingideen, die immer im Einklang mit Ihrer Persönlichkeit stehen - so lautet die Philosophie von Cornelia Irmeler und ihren La Biosthetique Friseursalons. Persönliche Nähe, ehrliche Beratung und Vertrauen stehen an erster Stelle!



Neben ihrem Salon in Ofenerdiek bietet Cornelia Irmeler nun auch die ganze Palette professioneller Friseurleistungen und viele weitere kosmetische Angebote im Eßkamp 92 an. Sie und ihr Team nehmen sich viel Zeit für die Bedürfnisse ihrer Kunden. Neben dem klassischen „Waschen, Schneiden, Föhnen“ werden auch ausgefallenerere Ideen umgesetzt. Die neuesten Frisurentrends, Brautfrisuren, Make-up, Wimpern-Lifting sowie Haarverlängerung und Verdichtung von GREAT LENGTHS sind nur ein Teil der Leistungen. Bei dem Bart-Spezialisten Orhahn kommen auch die männlichen Kunden voll auf ihre Kosten. Das Rundum-Verwöhnpaket der Extraklasse: Rasieren, Frisieren, Bartschneiden, Haarepflegen, Feinschnitt, Ausputzen, Verwöhnen, Entspannen und Wohlfühlen!

Gut zu wissen: Mit Sven hat der Salon auch einen Balayage-spezialisten, dem neuen Haartrend.

„Wir nehmen uns Zeit für die Bedürfnisse unserer Kunden. Der Haarschnitt und die Pflegeprodukte werden individu-

ell auf den Kunden abgestimmt, es wird im Sinne der „La BIOSTHETIQUE“-Philosophie mit hochwertigen Produkten bei der Haar- und Kopfhautpflege gearbeitet.“ Die Friseurmeisterin und ihr Team bringen sich in regelmäßigen Workshops stets auf den neuesten Stand, was Schnitte, Farben und Pflege angeht. „Was mich von den anderen unterscheidet? Ich bin anders! Hier dürfen Sie ganz Sie selbst sein. In meinem Salon genießen Sie ganz in Ruhe das private und familiäre Ambiente eines inhabergeführten Salons und die diskrete Vertrautheit einer individuellen VIP-Betreuung“. Ich nehme mir noch wirklich Zeit für Sie und Ihre Wünsche“, so Cornelia Irmeler.

Mehr erfahren Sie unter: www.cornelia-irmeler.de oder telefonisch: 0441 301984



Inhaberin: Cornelia Irmeler



Bart-Spezialist: Orhahn

Öffnungszeiten:

Dienstags bis freitags: 8:30 - 18:00 Uhr

Samstags: 8:00 - 13:00 Uhr

(Quelle: www.cornelia-irmeler.de, Fotos: Fotostudio Lichtblick, Bent)



Nataraja
Yoga

Einführung in die Meditation
Meditationskurse · Autogenes Training · Mentale Stärke

Entspannt in den Frühling starten!

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



Unter diesem Motto steht unser Spezial, in dem wir Ihnen die besten Tipps und Trends zu den Themen Reisen, Wohlfühlen, Gesundheit und Freizeit geben!

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 | f

REDAKTIONSSCHLUSS
FÜR DIE NÄCHSTE AUSGABE: 15. MÄRZ

SCHNUPPERKURSE BEI ANDREA CHAPUS

Andrea Chapus bietet in Ihrer Praxis für Gesundheit, am Scheideweg 278, Kurse für Körper und Geist an. Am 2. und 16. März bietet sie Aerialyoga Kurse, autogenes Training und Meditations Workshops zum Schnuppern an.

Immobilien als Geldanlage

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

ConMedio
Finanzplanung & Vermögensmanagement GmbH

„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

Was ist eigentlich Aerialyoga?

Aerial Flow Yoga verbindet klassisches Yoga mit Luftakrobatik-Elementen. Die traditionellen Bewegungen werden dabei in hängenden Tüchern aus einem speziellen Tuch/Stoff praktiziert. Durch die Unterstützung der Tücher und der Schwerkraft kann mit einem besonderen Gefühl der Leichtigkeit Yoga praktiziert werden. Eine Aerial Flow Yogastunde bringt folgende 5 Elemente zusammen: Leichtigkeit, Kraft, Flexibilität, Akrobatik und Entspannung.

GO CAMPING
FREIHEIT UND LEBEN WIE MAN MÖCHTE™

Fragen Sie uns - das Team Feldhus heißt Sie willkommen. Ihr Spezialist für Wohnwagen und Reisemobile in Oldenburg.

FREIZEIT MIT FELDHUS
CARAVAN · CAMPING · ZUBEHÖR

26125 Oldenburg Ekenstrasse 4
Tel 0441 - 93 96 00 Fax 0441 - 93 96 025
www.feldhus-camping.de

Frankona Freiko

Haben Sie noch Fragen zu Yoga, Kursen oder Preisen? Gerne können Sie Kontakt aufnehmen, um individuelle Fragen zu klären. Telefon: 93 54 30 9, Mobil: 0176 32 88 53 58, E-Mail: info@nataraja-yoga.de.

Weitere Informationen unter: www.nataraja-yoga.de

(Quelle: www.nataraja-yoga.de)

PUR Leben

Lösungen für mehr Lebensqualität

GUTSCHEIN

Gegen Vorlage dieses Abschnitts erhältst Du eine Vitalstoffmessung mit Auswertung für nur

30,00€ statt 49,00€

Keine Barauszahlung. Gültig bis zum 31.05.19.

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



BLUTDRUCKMESSGERÄT-PRÜFTAG

Am 7. März 2019 findet in der Uhlen Apotheke ein Blutdruckmessgerätprüftag statt. Um die Genauigkeit Ihres Gerätes sicherzustellen, sollten Sie dieses spätestens alle 2 Jahre kontrollieren lassen.

Sie können Ihre Blutdruckmessgeräte am Vortag, den 6. März oder auch am Prüftag selbst noch bis 12:00 Uhr in der Apotheke abgeben.

Die Kosten für die Prüfung eines Gerätes betragen 8 Euro.

(Quelle: www.facebook.com/uhlenapotheke)

TANZSCHULE BEYER: AGILANDO/TANZFIT

AGILANDO hat viel zu bieten für Menschen, die fit, unternehmungsfähig und lebenslustig sind: Eine Kombination aus tänzerischer Gymnastik (keine Bodenübungen) und Solotänzen! Musik, Bewegung und Geselligkeit wird hier großgeschrieben. Der Schwerpunkt liegt auf gesundheitsfördernder Gymnastik und anspruchsvollen Choreographien.

Beim Schweben übers Parkett werden die Gelenke geschmeidig gehalten. Durch Körperspannung und Bewegung kräftigen sich Muskeln und Knochen, eine gute Vorbeugung gegen Osteoporose. Tanzen stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Vor allem aber: Es gibt keine wirksamere Möglichkeit, Demenz entgegen zu wirken als Tanzen! Unbewusst trainiert man beim Tanzen beide Gehirnhälften, die logisch denkende und die kreative. Hierdurch wird das Demenzrisiko um 76 % reduziert. Das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang schult das Gedächtnis. So ist Tanzen Gehirnjogging, ein Mittel gegen das große Vergessen.

Der Einstieg zu diesen Kursen ist jederzeit möglich. Zum AGILANDO kann jeder kommen. Rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie einen kostenlosen Schnuppertermin.

Montag: 16:15 – 17:15 Uhr

Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr

Eine 10er-Karte kostet € 75,00. (Quelle: Tanzschule Beyer)

KERSTIN'S HAARSTUDIO

Nadorster Straße 179
26123 Oldenburg

Tel. (0441) 86157

Öffnungszeiten: (mit und ohne Anmeldung)
Mo – Fr.: 9 – 18 Uhr · Sa.: 8 – 13 Uhr

Best-Ager
Frisuren!




MehrFürDICH!
Britta Hartmann

Fitness zum Relaxen

- » Outdoor Training
- » Faszientraining
- » Ballenlaufkurse



MehrFürDICH · Britta Hartmann
0441 960 20 970 · 0170 812 63 82
info@britta-hartmann.de
www.britta-hartmann.de

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 – 68 12 764

24-STD. NOTDIENST

NADORSTER EINBLICK

WIEFELSTEDER STRASSE 19, 26127 OLDENBURG
INFO@NADORSTER-EINBLICK.DE, TEL.: 30410216


**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


Service
Haus und
Garten


Platz für Ihren
persönlichen
QR-Code

THEMA DER WOCHE

**Wohnen im
Alter**

„Darum kümmere ich mich später“ – in kaum einem Gebiet ist dieser Satz gefährlicher als beim Thema Wohnen. Wer sich früh um diese Fragen kümmert, kann sich später auf einen entspannten neuen Lebensabschnitt freuen. Räumen Sie bereits bekannte Hindernisse in Ihrem Alltag aus dem Weg.

**Rufen Sie uns an – gut beraten in die Zukunft:
Umzug, Sanierung
oder Verkauf.**

van Döllen
IMMOBILIEN

T 0441-34 04 90 90
info@van-doellen.de
www.van-doellen.de/wissenswertes

Axel Berger & Thorsten Thews

Der brennende Hamster

AB SOFORT
überall online und in jeder
Buchhandlung erhältlich!

Auch als Hörbuch
bei Audible!



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 STEFANIE ZIMMERMANN

Sachmangel eines Neuwagens bei irreführender Warnmeldung

Ein Fahrzeug ist nicht frei von Sachmängeln, wenn die Software der Kupplungsüberhitzungsanzeige eine Warnmeldung einblendet, die den Fahrer zum Anhalten auffordert, um die Kupplung abkühlen zu lassen, obwohl dies auch bei Fortsetzung der Fahrt möglich ist. Aufgrund einer Fehlfunktion der Fahrzeugsoftware in Gestalt einer irreführenden Warnmeldung eignet es sich in einem solchen Fall nicht für die gewöhnliche Verwendung und weist nicht die Beschaffenheit auf, die bei Sachen der gleichen Art üblich ist und die der Käufer nach der Art der Sache erwarten kann. An der Beurteilung als Sachmangel ändert es nichts, wenn der Verkäufer dem Käufer mitteilt, es sei nicht notwendig, die irreführende Warnmeldung zu beachten. Dies gilt auch dann, wenn der Verkäufer zugleich der Hersteller des Fahrzeugs ist.

Urteil des BGH vom 24.10.2018, Az.: VIII ZR 66/17

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



Guter Service,
auch in Ihrer Nähe!



UNSERE SERVICEPOINTS

Kiosk Stefanie Holst
Friesenstr. 64

NewLine Computer GmbH
Alexanderstr. 149 B

CITIPOST Nordwest
Wilhelmshav. Heerstr. 176

Sicherheitshaus Redelfs
Nadorster Str. 192

SKRIBO - Jürgens
Scheideweg 100

Weitere Servicepoints gesucht!
Melden Sie sich gerne bei uns!



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

KNIGGE-TIPP VON RALF BEYER

Komplimente machen, aber richtig!

Neben seinem eigenen Namen hört der Mensch gerne mal Komplimente. Es müssen dann aber auch echte Komplimente sein. Wer mit Komplimenten inflationär umgeht, läuft Gefahr unglaublich zu wirken. Aus diesem Grund sollten Sie gezielt Komplimente verteilen. Vor allem sollten sie aber auch präzise formuliert werden, damit der Empfänger das Kompliment auch zuordnen kann und nicht das Gefühl hat, dass es sich um eine Schmeichelei oder einen „Einschleim-Versuch“ handelt. Wichtig ist, dass Sie sich Gedanken um die Kompliment-Empfänger machen. Während sich die eigene Frau oder Freundin über „du siehst heute wirklich sehr hübsch aus“ freut, könnte die Kollegin diesen Kommentar auch schon mal als plumpe Anmache oder gar als Belästigung auffassen. Ebenso gilt es auch als wichtig, wie solche Komplimente von den Empfängern kommentiert werden. Stillschweigen kann auch ganz schnell als Ignoranz angesehen werden. Ein Gegenkompliment wirkt oftmals als Zwang und somit wenig glaubwürdig. Eine Reaktion wie z. B. „Danke schön für diese Anerkennung“ oder „Ich freue mich, dass Sie das sagen“ bereitet dem Kompliment-Versender auch eine große „Rückkopplungs-Freude“.

In diesem Sinne freue ich mich, dass Sie diesen Tipp bis zum Schluss gelesen haben. Dankeschön!

(Quelle: Ralf Beyer, ADTV-Tanzlehrer & IHK gepr.)

Trainer für Umgangsformen im Beruf, Text: leicht gekürzt



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 LEITUNG TRAININGSBEREICH IM INJOY OLDENBURG

Aller Anfang ist schwer ...

Viele Menschen haben das neue Jahr mit ihrem Fitnessprogramm gestartet. Damit dieser „gute Vorsatz“ auch seine richtige Wirkung erzielt, Frustration oder gar Verletzungen vermieden werden, hier ein paar wertvolle Tipps für ein sinnvolles und dauerhaftes Training. Denn Fitness kann richtig Spaß machen, wenn sie diese 5 Fehler vermeiden:



1. Kein Training ohne Warm-up

Ein 5–10 minütiges Aufwärm-Programm aktiviert das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel. Folgen dann Kraftübungen, sollten diese jeweils mit einigen Wiederholungen bei geringem Gewicht gestartet werden.

2. Keine zu großen Sprünge machen

Wer die Belastung langsam steigert, kommt langfristig eher ans Ziel. Schnelle Fortschritte am Anfang verleiten dazu intensiv und zu häufig zu trainieren. Der Muskel braucht seine Regenerationszeit.

3. Schlechte Technik bremst gute Absichten

Viele Einsteiger trainieren mit viel Schwung und zu hohen Gewichten. Damit verfehlen sie die Wirkung auf die Muskulatur, belasten aber Bänder, Sehnen, Gelenke über Gebühr.

4. Richtiges Dehnen zum richtigen Zeitpunkt

Beim Krafttraining werden die Muskeln nach der Belastung gedehnt. Vor allem die Gegenspieler der trainierten Muskeln sollten dann bearbeitet werden. Ideal hierfür sind sog. Beweglichkeitszirkel, wie Flexx oder Five.

5. Klasse statt Masse

Dies betrifft die Ernährung: Achten Sie auf proteinreiche Nahrung, denn diese baut Muskeln auf und formt sie. Viel Fett und Zucker machen manche Trainingsstunde zunichte. **Also:** Besser öfter mal den Trainer fragen, wie Fitness fehlerfrei erfolgreich ist.

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

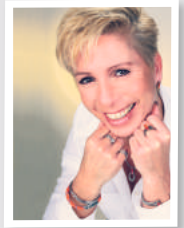
STEUER-TIPP VON HARALD TROST

Sofern ein Elektrofahrzeug im Zeitraum zwischen dem 01.01.2019 und dem 31.12.2021 angeschafft wird, ist zur Berechnung der Privatnutzung nach der s. g. 1 %-Methode nur noch der halbe Bruttolistenpreis bei Neuzulassung anzusetzen. Der Ansatz des halben Bruttolistenpreises für in 2019 bis 2021 angeschaffte Fahrzeuge gilt ebenfalls bei der Fahrtenbuchmethode.



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

WOHLFÜHLTIPP VON BRITTA HARTMANN



Soweit die Füße Dich tragen

Unsere Füße finden oftmals kaum Beachtung, obwohl wir sie täglich gebrauchen. Wir merken erst wie wichtig sie sind, wenn wir eine Blase haben oder ein Nagel eingewachsen ist. Füße sind das Fundament unseres Körpers. Als Kinder laufen wir unbeschwert und meistens barfuß. Später glauben wir, dass ein festes Schuhwerk das Beste für unsere Füße ist, damit Fuß und Gelenke Halt haben und der Stoß gedämmt wird. Dr. Kneipp sieht dies ganz anders – sein Zitat: „Schuhe sind die Särge der Füße“. Laufen ist ein Volkssport geworden. Gerade in den letzten Jahren boomt diese Sportart, der Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Schuhe an und los. Immer wieder hört man von Verletzungen, Problemen mit der Achillessehne, Gelenk-, Knie- und Hüftschmerzen. Die Einheimischen eines „vergessenen Volkes“ den Tarahumara, denen man nachsagt dass sie die besten Läufer der Welt seien, haben ein Geheimnis: sie laufen barfuß oder nur in leichten Sandalen und kennen all diese Beschwerden nicht. Der Unterschied ist bei einer kleinen Übung „hörbar“. Gehen oder laufen Sie mit festem Schuhwerk und halten sie sich dabei die Ohren zu. Hören Sie den dumpfen Schlag? Wir setzen beim Laufen zuerst die Ferse auf. Dieser Stoß wird in den Gelenken kompensiert und je höher das Körpergewicht ist, desto stärker ist die Belastung. Wiederholen Sie diese Übung beim Barfußlaufen und setzen Sie wie die Kinder zuerst den Vorderfuß auf. Es ist „leise“ im Kopf und kein Stoß zu hören und zu fühlen. Dies ist das Laufen über die Muskelkette (fasziales Laufen) im Gegensatz zum Laufen über die Knochenkette (Powerlaufen). Das Laufen über den Vorderfuß gibt dem Körper die Möglichkeit, das komplette fasziale Gewebe einzubeziehen. Gefühlt ist es ein Laufen wie auf Wolken, geschmeidig wie eine Antilope, freies Laufen zum Schonen der Gelenke. Für Läufer und „Nichtläufer“ ein Erfolgserlebnis, denn auch die Kondition und die Geschwindigkeit des Laufens wird sich um einiges verändern. Diesen Laufstil können wir wiederentdecken und lernen – für die komplette Körpergesundheit.

(MehrFürDICH Mind@Body Coaching <i>so Laufen)

AGENTUR FÜR
MEDIEN, GESTALTUNG
& TEXT

Mangoblau GROUP

**HUBRAUM
STATT
SPOILER!**

IHRE KREATIVBUDE

WWW.MANGOBLAU.DE

**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 M Ä R Z

Gültig vom 1. bis 31. März 2019

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

Aciclostad® Creme

2 g



statt 4,57 €
jetzt
1,98 €

SIE SPAREN 56 %

ACC® akut 200

20 Bta.



statt 6,97 €
jetzt
3,98 €

SIE SPAREN 42 %

BELSANA Cotton Kniestrümpfe

statt 19,98 €
jetzt
14,98 €



SIE SPAREN 25 %

Cetirizin HEXAL® bei Allergien

50 Fta.



Dauertiefpreis
6,98 €

Ibu-Lysin HEXAL®

684 mg, 20 Fta.



statt 9,97 €
jetzt
3,98 €

SIE SPAREN 60 %

Loceryl® Nagellack

3 ml



statt 35,97 €
jetzt
24,98 €

SIE SPAREN 30 %

Magnesium Verla® 300 Granulat

50 Beutel



statt 17,49 €
jetzt
12,98 €

SIE SPAREN 25 %

Olivenöl Intensivcreme

50 ml



statt 13,98 €
jetzt
10,98 €

SIE SPAREN 21 %

100 ml = 21,96€

Übrigens: Wir messen auch Ihren Blutdruck!