

by NADORSTER EINBLICK

*Frisch durch
den Frühling*

Tipps für Freizeit & Kultur
Schönes für Haus & Garten

Events & Termine

Unsere Empfehlungen
zum Frühlingsstart

Gutscheine von:

Lamberti Apotheke,
Lichthaus Kuck & FullEvent



3

AUSGABE MÄRZ 2024 | LESEN SIE ALLE AUSGABEN ONLINE AUF: WWW.OYJO.COM

NORD
CONCEPT
GMBH

Jetzt anrufen!

0441 - 98 481 671
info@nordconcept.de

August-Wilhelm-Kühnholz-Straße 11
26135 Oldenburg

www.nordconcept.de

DEINE SOLARSPEZIALISTEN AUS OLDENBURG

Endlich Unabhängig mit deiner eigenen Solaranlage!



AKTION! Jetzt Coupon ausschneiden, einlösen und
1000€ Prämie beim Kauf deiner Solaranlage sichern!





WIR SEHEN UNS – IN GANZ OLDENBURG!

NEU AB APRIL 2024 – DAS

OLDENBURG MAGAZIN

HELLO AGAIN!

Vieles neu macht der April: Nach 15 Jahren Nadorster Einblick und HUGO Journal wird es Zeit für etwas Neues.

Das heißt, dass wir zukünftig mit dem Oldenburg Magazin ein Medium für alle Stadtteile und für ganz Oldenburg haben werden. Und so verabschieden wir uns mit einem lachenden und einem weinenden Auge: Es war eine schöne Zeit mit unseren beiden Zeitungen; wir haben so viel gelernt und dabei so viele tolle Menschen und Unternehmen kennenlernen dürfen, die immer noch an unserer Seite sind.

Daher freuen wir uns umso mehr auf das, was mit dem neuen Magazin kommen wird und darauf, dass die Leserinnen und Leser und all die treuen Weggefährtinnen und -gefährten uns hoffentlich weiter erhalten bleiben werden.

Wir lesen uns – Ihre/Eure
Marlies König-Berger &
Axel Berger

HIER GIBT ES
SCHON MAL
EINEN
EXKLUSIVEN
SNEAK PEAK

SIE MÖCHTEN EINE ANZEIGE
SCHALTEN? 0441 97212223

ZU DEN MEDIADATEN



SIE WOLLEN DAS OLDENBURG-
MAGAZIN AUSLEGEN?
WIR FREUEN UNS,
VON IHNEN ZU HÖREN:
INFO@MANGOBLAU-MEDIEN.DE

FREUEN SIE SICH AUF DEN APRIL
– WIR SEHEN UNS IN OLDENBURG!

Es tut sich was – ab diesem Frühjahr gehen wir mit unserem neuen Projekt an den Start! Wer es noch nicht mitbekommen hat, erfährt es jetzt und hier ganz offiziell: Es wird ein neues Magazin für Oldenburg geben. Das Oldenburg Magazin. Simple as that. Ein Magazin für alle Stadtteile, Unternehmen, Institutionen und Vereine in Oldenburg.

WAS DÜRFEN SIE ERWARTEN:

- ♥ Wie immer mit viel Liebe & noch mehr Herzblut gestaltet
- ♥ Wie immer mit richtig guten Geschichten über Menschen, die hier leben und arbeiten, die ihre Liebe zu Oldenburg mit den Leserinnen und Lesern teilen
- ♥ Wie immer mit Porträts über kluge und innovative Köpfe, über Unternehmen, die Oldenburg voranbringen
- ♥ Wie immer mit Hidden Heroes: Menschen, Vereine und Organisationen, die durch ihren Einsatz die Welt in Oldenburg ein Stück besser machen
- ♥ Wie immer mit News, Veranstaltungen, Freizeit & Kultur



WO GIBT ES DAS NEUE OLDENBURG MAGAZIN?

In ausgewählten Auslage-
stellen in ganz Oldenburg
und Umzu:

GASTROMOMIE & KANTINEN

GASTRONOMIE IN GANZ OLDENBURG,
RASTEDE UND BAD ZWISCHENAHN,
BETRIEBS-KANTINEN (Z.B. EWE-
KANTINE)

FREIZEIT- UND KULTUR- EINRICHTUNGEN

OLANTIS HUNTEBAD, BTB, LANDES-
BIBLIOTHEK, OTB, KULTURETAGE, OL-
DENBURGISCHES STAATSTHEATER,
THEATER WREDE, WESER-EMS-HAL-
LEN, KINO, TANZSCHULE BEYER, LIFE
FITNESS, LADY FITNESS, OLDENBURG-
INFO IM LAPPAN UVM.

EINZELHANDEL

AKTIV IRMA, REWE, FAMILA CENTER
WECHLOY, EDEKA, FAMILA EINKAUF-
LAND, FLEISCHEREI MEERPOHL,
COMBI, BLUMEN OSTMANN, OLDEN-
BURGER WOHNGARTEN, MÖBEL
BUSS, BLUMENHAUS SÜNDERMANN,
MACH HEITER RASTEDE, AUSSTELL-
WERK, GETRÄNKE BRUNS, RAST-
EDER WOHNGARTEN, BUDEL JUNG,
STADT-FLEISCHEREI BARTSCH, AQUA-
DESIGN, ZOO & CO. WECHLOY, MÖBEL
WEIRAUCH, RAUM AUSSTATTER STÖHR
UND JANSSEN, WILLERS, BRILLEN-
SCHMIEDE TUMA, BZN, RE/MAX, ZWEI-
RAD BEILKEN, HAPPY SHOPS, DENNS
BIOMARKT, LICHTHAUS KUCK UVM.

BILDUNGSSTÄTTEN

UNI OLDENBURG, EV. FAMILIEN-BIL-
DUNGSSTÄTTE OLDENBURG, JADE
HOCHSCHULE, BBS 3 OLDENBURG,
VHS OLDENBURG, IHK, HKK UVM.

DIENTSTLEISTER

HANDWERKS BETRIEBE, BANKEN,
MANGOBLAU, AUTOHÄUSER UVM.

GESUNDHEIT

HÖRAKUSTIK DREIKLANG, DIEK-
APOTHEKE, APOTHEKE FRÖHLICH,
UVM.

WARTEZIMMER & - ZONEN

VERTEILUNG ÜBER SCHMIDTS LESE-
MAPPEN UND LESEKREIS DAHEIM,
FRISEURE, ÄRZTE, ÖFFENTLICHE EIN-
RICHTUNGEN UVM.

...UND VIELE,
VIELE MEHR!



Neuigkeiten aus der Werbegemeinschaft!



Neues Mitglied bei Die Nadorster e.V.: Vodafone Geschäftskundenbetreuung Nord

"Wir kümmern uns um Ihre IT – Sie sich um Ihr Business." Mit diesem Fokus kümmert sich das Team von Herrn Tolan und Herrn Abraham im neuen Standort des Vodafone Business Büro Geschäftskundenbetreuung in der Edewecker Landstr. 80. Das Vodafone Business Team von Herrn Tolan und Herrn Abraham vernetzt Oldenburg, Bremen und die Landkreise Ammerland, Friesland & Weser-Ems und steht für ihre Bestandskunden sowie die Neukunden in allen Fragen zum Thema Sicherheit ihrer Smartphones & Tablets (Schutz vor Cyberangriffen), Microsoft 365, Sonderkonditionen für Mobilfunk/Daten Tarife im Rahmenvertrag, Business Cabel Internet & Phone und RingCentral zur Verfügung.

So können sich die Kunden voll und ganz auf ihr Kerngeschäft konzentrieren – die Kommunikationstechnik und -technologie kommt von den Vodafone Profis. Gerade in der heutigen Zeit stehen vor allem viele kleine Unternehmen vor der Herausforderung, auf dem neuesten Stand der IT zu bleiben. Hier ist das Vodafone Team genau der richtige Ansprechpartner. Herr Tolan und Herr Abraham freuen sich auf viele interessierte Besucher und Kundenanfragen. Schreiben Sie uns gerne unter: sascha.abraham@vodafone-geschaeftskunden.de oder rufen Sie uns gerne unter 0441- 200 90 870 an.

(Text: Vodafone Geschäftskundenbetreuung Nord, Fotos: Katja Mickelat)

Gutschein über
20%* RABATT

auf einen Artikel Ihrer Wahl aus dem Sortiment der nicht verschreibungspflichtigen Arzneimittel oder aus dem Selbstbedienungssortiment. Gilt nicht für Aktionsangebote, keine Doppelrabattierung.

*Nur 1 Gutschein und 1 Artikel pro Person. Keine Taler und Kundenrabatt.

**Aktionszeitraum:
04.03.2024 -09.03.2024**

Nadorster Straße 97
26123 Oldenburg
Telefon 0441 81342
www.lamberti-apotheke-froehlich.de

Es ist so schwer, einen lieben Menschen zu verlieren; es ist wohltuend, so viel Anteilnahme zu empfangen.

Dafür danken wir von Herzen. Danke für das tröstende Wort, gesprochen oder geschrieben; für einen Händedruck, wenn Worte fehlten; für alle Zeichen der Liebe und Freundschaft; für ein stilles Gebet.

Ich danke allen, die mir und meiner Familie in der schweren Zeit des Abschieds von meinem geliebten Mann, Schuhmachermeister Heinrich Hasenheit, beigestanden haben. Eure Worte, eure Gebete, eure Blumen- und Spenden haben uns sehr berührt.

In tiefer Dankbarkeit
Emmy Hasenheit



Lustig & lecker: Die Nadorster auf Kohltour

Am 10. Februar fanden sich Vorstand, Mitglieder und Gäste von Die Nadorster e.V. zu ihrer jährlichen Grünkohltour zusammen. Da durften neben einem ausgiebigen Spaziergang die klassischen Grünkohltourspiele natürlich nicht fehlen. Für das leibliche Wohl sorgte in diesem Jahr das Gertrudenheim. **Ein besonderes Lob und großes Dankeschön geht dabei an die Küchenfee für den äußerst leckeren Grünkohl (auch in der vegetarischen Variante) und für den tollen Service.**

(Text und Fotos: Die Nadorster e.V.)

Save the Date!

Am Samstag,
30. März sind
die Osterhasen
in Nadorst
unterwegs!



Zur Stadtteilentwicklung: Weitere Gespräche im März

Der Dialog geht weiter: Am 5. März wird es weitere konstruktive Gespräche zwischen der Werbegemeinschaft, allen Parteien, dem ADFC, dem Quartiersmanagement und Anwohnern geben, um die Themen Protected Bike Lane, Radwegverschränkungen und zum städtebaulichen Konzept Untere Nadorster Straße zu diskutieren.

Die Veranstalter und Teilnehmenden freuen sich auf einen regen Austausch, um zu einer guten Lösung und einer planbaren Zukunft zu kommen.

(Text: Die Nadorster e.V.)

Begleitung im Andersland wörheide

Kostenfreie
Kursreihe
für Zugehörige
von Menschen
mit Demenz



Diese Kursreihe wurde speziell zur Unterstützung pflegender Zugehöriger von Menschen mit Demenz entwickelt. Die Kursreihe hat die Zielsetzung, dass Teilnehmerinnen und Teilnehmer (unabhängig von ihrer Kasenzugehörigkeit) durch Informationen und praktische Tipps im Umgang und im Austausch mit anderen Betroffenen, besser mit ihrer Situation zurecht kommen. Das Kursprogramm beinhaltet Themen, die für das Verständnis von Demenz wesentlich sind.

Informationstermin:
der Kursreihe

07.03.2024 um 19 Uhr

Gertrudenheim Oldenburg
Friesenstraße 27
26121 Oldenburg

tel.:0441/980570

Begleitung im Andersland

Die Kursreihe beinhaltet unter anderem Themen wie:

- Informationen zum Verlauf der Demenz
- Tipps im Umgang
- Regelungen der Pflegeversicherung
- Entlastungsmöglichkeiten

Mehr Informationen zur Kursreihe „Begleitung im Andersland“ finden Sie auf woerheide.de

Gemeinsam
für Familien

Das Wochenende vom 5. bis zum 7. April 2024 wird ein ganz besonderes, denn die gemeinnützige Gesellschaft Flugkraft und der VfB Oldenburg laden Familien mit an Krebs erkrankten Familienmitgliedern ein, um in Oldenburg eine schöne Zeit zu verbringen.

Untergebracht sind die Familien in der Jugendherberge Oldenburg zentral gelegen in der Nähe von Bahnhof und Innenstadt. Dort werden die Familien in großzügigen Zimmern mit eigenem Bad inklusive Halbpension untergebracht. Die Jugendherberge bietet jede Menge Platz und moderne Gruppenräume zur Begegnung.

Den Familien wird ein buntes Rahmenprogramm geboten, welches zum Kennenlernen, Austauschen und Entspannen Gelegenheit bietet.

Ein Höhepunkt an diesem Wochenende wird der Besuch des Marschwegstadions sein. Dort spielt der VfB Oldenburg in der Regionalliga Nord. Die Kinder haben die Möglichkeit mit den Spielern vom VfB Oldenburg und dem Bremer SV ins Stadion einzulaufen.

Ein Projekt dieses tolle Projekt ganz einfach unterstützen:
Spendenkonto: FLUGKRAFT gemeinnützige Gesellschaft mbH
Betreff: VfB Oldenburg Wochenende
IBAN: DE7128550000150696441
BIC: BRLADE21LER

IMPRESSUM

Das OYJO! by Nadorster Einblick erscheint monatlich bei der Mangoblaue Medien GmbH – Oldenburg und wird kostenlos vertrieben.

V.i.S.d.P. und Herausgeber:

Mangoblaue Medien GmbH
Axel Berger, Marlies König-Berger
(in Zusammenarbeit mit der Werbegemeinschaft: „Die Nadorster e.V.“),
Jörnweg 7, 26215 Metjendorf
Tel. 0441 – 97 21 22 23,
E-Mail: info@nadorster-einblick.de,
Gerichtsstand: Oldenburg (Oldb.)

Verantwortlich für Redaktion:

Axel Berger (V.i.S.d.P.)

Redaktionelle Mitarbeit:

Axel Berger, Renée Repontente,
Katja Mickelat

Satz & Layout:

Mangoblaue Medien GmbH,
Nadine Schwengels
Marlies König-Berger,
Sophie Hehlert

Druck:

MegaDruck.de Produktions-
und Vertriebs GmbH,
Am Haferkamp 4, 26655 Westerstede

Vertrieb:

Deutsche Post, Einkauf aktuell
Verbreitungsgebiet:
Stadtteil Nadorst (Oldb.),
Donnerschwee, Bürgerfelde, Etzhorn

Erscheinungstermin:

Anfang des Monats

Redaktionsschluss:

Mitte des Vormonats

Bildnachweis:

Mangoblaue GmbH, www.freepik.de

Titelbild: www.freepik.de

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 2023. Anzeigenvorlagen unterliegen dem Urheberrecht. Abdruck und Weiterverbreitung sämtlicher Inhalte nur nach Genehmigung. Alle © 2023 liegen bei der Firma Mangoblaue Medien GmbH.

Neues aus Nadorst



Gaben mit einem symbolischen ersten Spatenstich den Startschuss für den Bad-Neubau am Flöteiteich: (von links) Arber Binaku, Stephan Mix, Christian Kreuzhermes, Jürgen Krogmann, Dr. Julia Figura, Jan Brandes und Jens Hackbart.

Eine Schippe drauflegen: Erster Spatenstich für Sport- und Gesundheitsbad

Großprojekt am Flöteiteich nimmt Fahrt auf – Schwimmhalle soll im Herbst 2025 fertig sein Mit dem symbolischen ersten Spatenstich begannen am Freitag, 9. Februar, die Bauarbeiten für das neue Sport- und Gesundheitsbad am Flöteiteich.

Finanzdezernentin Dr. Julia Figura hob das nachhaltige Energiekonzept hervor: „Wir setzen auf ressourcenschonende Wärme- und Stromversorgung und erneuerbare Energien. Auf diese Weise schaffen wir eines der ersten nahezu CO2-neutralen Kombibäder in ganz Deutschland.“ „Das neue Ganzjahresbad wird 355 Tage im Jahr im Betrieb sein, das alte Freibad am Flöteiteich war es im Schnitt nur 93 Tage im Jahr“, verdeutlichte Figura, „trotzdem wird der Bezug von Fremdenergie künftig für den neuen Schwimmbadkomplex nach derzeitigen Prognosen nur etwa ein Viertel des bisherigen Gesamtbedarfes für das Freibad betragen.“ Das Ganzjahresbad tritt an die Stelle des aus den 1960er Jahren stammenden Freibads, das stark sanierungsbedürftig gewesen war und hohe Energiekosten verursacht hatte. Die Fertigstellung des neuen Sport- und Gesundheitsbades am Flöteiteich wird von vielen Beteiligten sehnsüchtig erwartet, da es in der Stadt Oldenburg seit vielen Jahren nur wenige frei verfügbare Wasserflächen für die Schwimmbildung und für Wasserangebote im Gesundheits-

sektor gibt. Der Bedarf ist deutlich größer als das Angebot. Das neue Bad im Stadtnorden soll diese Lücke schließen. Am Standort Flöteiteich entsteht nun ein Hallenbad mit neun Bahnen à 25 Metern und einem versenkbaren Steg in der Mitte, zwei Kurs- beziehungsweise Lehrschwimmbecken, einem Gesundheitsbad mit Solewasser, einem Physiotherapie-Angebot sowie Gastronomie. Ergänzt wird das Kombi-Bad durch einen Freibadbereich.

(Quelle: Stadt Oldenburg, Foto: Sascha Stüber)



Schönes und Dekoratives in der City Center Gallery

Am ehemaligen Standort der Telefon Box in der Nadorster Straße gibt es seit Neuestem in der City Center Gallery schöne Dinge für die eigenen vier Wände. Schauen Sie doch mal vorbei, hier gibt es zu einer ausgiebigen Stöber-Tour auch einen netten Plausch mit den Inhabern, Frau Hemrin Othmau und Herrn Niddal Ibrahim. Telefonisch erreichbar ist die City Center Gallery unter 015202168953.

(Text: Renée Repotente, Foto: Katja Mickelat)

BESCHTE! kommt nach Nadorst



BESCHTE! Burger, Fritten & Co. heißt es bald an der Nadorster Straße 159 b. In den ehemaligen Räumen von Karo Einfach entsteht in Kürze der zweite Standort vom BESCHTE! Im Schützenweg steht der Laden für Restaurant, Bar und Kaffee und ist vor allem Burger-Liebhaber*innen in Oldenburg ein Begriff. Der erste Standort wird weiterhin bestehen bleiben und sieben Tage in der Woche für seine Gäste geöffnet sein.

In Nadorst wird es dann die beliebtesten Burger vom Schützenweg, Pommes und viele überraschende Speisen und Snacks geben. Noch ist der Umbau in vollen Zügen. Die Inneneinrichtung wird u.a. von PUUURO mitgestaltet und umgesetzt. Eröffnung wird voraussichtlich Anfang März sein.

Wir sagen schon jetzt: Herzlich willkommen im Quartier! Wir sind schon sehr gespannt auf die neue Location!

Alle News und Insights zu dem Umbau finden Sie auf dem Beschte Instagram-Kanal:



(Quelle: BESCHTE!, Text: Renée Repotente)

Zahnherzen – zahnmedizinische Versorgung für herzkrankte Kinder

Das Projekt, das vom Verein Zahnputzfuchs e.V. unterstützt wird, wurde von Zahnärztinnen ins Leben gerufen, die schon seit Längerem mit herzkranken Kindern arbeiten oder selbst ein schwer herzkrankes Kind zu Hause haben. Sie möchten mit Beteiligung von Kinderkardiologen, niedergelassenen Zahnärztinnen und -ärzten und Zahnkliniken betroffene Familien in der Prävention von Anfang an zu begleiten und aufzuklären. Ziel ist es, Eltern und Kinder über die Risiken einer unzureichenden Mundhygiene zu informieren. Frühzeitige Prophylaxeimpulse von Geburt an können Karies und andere Zahnerkrankungen verhindern. (Quelle: Dr. Katharina Wernicke)

HÖRAKUSTIK DREI KLING

Kompetent Unabhängig
Persönlich



Ihr inhabergeführter
Hörakustiker in
Oldenburg!



Schauen Sie bei uns vorbei,
wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Hauptstraße 50
26122 Oldenburg
0441 36173300
eversten@hoerakustik-dreiklang.de

Nadorster Str. 108
26123 Oldenburg
0441 36173303
nadorst@hoerakustik-dreiklang.de

Mo.-Fr. 9.00 - 13.00 Uhr & 14.00 - 18.00 Uhr
Parkplätze jeweils hinter dem Geschäft vorhanden

www.hoerakustik-dreiklang.de

Hier bereitet noch ein echter italienischer Chef-Koch die feinsten Speisen für Sie zu.

Denken Sie rechtzeitig an eine Reservierung für die ostartage!

DA LUIGI
Cucina tipica

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

Wir sind ostersonntag & ostermontag am Mittag und am Abend für Sie da!

ASIA SPEZIALITÄTEN
M.C WOK

WIR SIND FÜR SIE DA!

Öffnungszeiten:
Di. - Sa.: 11:00 - 15:00 Uhr
und 17:00 - 22:00 Uhr
So. und Feiertage: 12:00 - 22:00 Uhr
Mo.: Ruhetag (außer an Feiertagen)

Gute Qualität · Schnell · Gesund · Preiswert · Frische Zubereitung

Nadorster Straße 18 · www.mc-wok.com
Telefon 04 41-98 33 55 3



Neues aus Donnerschwee

Tinnitus Selbsthilfegruppe

In Oldenburg gründet sich eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Tinnitus. Bei den regelmäßigen Treffen können Betroffene sich mit Mitbetroffenen austauschen, um sich gegenseitig zu unterstützen, Rat einzuholen, gemeinsam medizinische Themen zu besprechen oder Entspannungsübungen durchzuführen. Bei Bedarf oder Wunsch können außerdem auch Freizeitaktivitäten wie Wanderungen oder Ausflüge gemeinsam organisiert werden.

Interessiert? Dann melden Sie sich bei der:

Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen, Lindenstraße 12a, 26123 Oldenburg, Telefon: 0441 884848, info@bekos-oldenburg.de

Bürozeiten: Di, Do, Fr: 9:00 – 12:00 Uhr, Mo u. Mi: 15:00 – 19:00 Uhr

(Quelle: BeKoS Oldenburg, Foto: freepik.com)

CI-Café Oldenburg – nächstes Treffen am 6. März

Menschen mit einem Cochlea-Implantat (CI) können sich regelmäßig in der Selbsthilfegruppe CI-Café austauschen. Auch diejenigen, die eine Implantation erwägen und Erfahrungswerte einholen möchten, sind herzlich willkommen. Das nächste Treffen findet am 6.3.24 um 15 Uhr im Scheideweg 145 statt. Ansprechpartnerin und Anmeldung über Petra Leuning. Weitere Informationen über die Selbsthilfekontaktstelle BeKoS unter 0441-884848 oder info@bekos-oldenburg.de

(Text: BeKoS)

Oldenburger Volksbank unterstützt Vereine mit 146.138 Euro

Die Volksbank unterstützte im Jahr 2023 insgesamt 98 Vereine aus dem Geschäftsgebiet Oldenburg, Ammerland, Quakenbrück und Brake mit einer Gesamtsumme von 146.138 Euro. Im Rahmen von zwei feierlichen Veranstaltungen konnten kürzlich Vertreterinnen und Vertreter von 46 Vereinen aus der Region symbolische Spendenschecks für die Auszahlung des zweiten Halbjahres entgegennehmen. Die Auszahlungen für das erste Halbjahr fanden bereits im September statt, sodass diese Vereine ihre Vorhaben schon umsetzen konnten.

„Gerade in der heute sehr schnelllebigen Zeit ist Engagement für unsere Gesellschaft wichtiger denn je. Durch die ehrenamtliche Arbeit der Vereine wird das Miteinander der Menschen gefördert“, betonten die Volksbank-Vorstände Matthias Osterhues und Thorsten Schwengels. Ausdrücklich dankten sie allen Ehrenamtlichen für ihr Engagement. Das Geld stammt aus dem VR-Gewinnsparen, welches unter dem Motto „helfen - sparen - gewinnen“ steht. Hier fallen neben den Gewinnen (Geld, Reisen, Autos) und Sparsummen die sogenannten Reinerträge an – Gelder, die gemeinnützigen und kulturellen Einrichtungen und Projekten zugutekommen. Vereine können Anträge für die Reinerträge über die Homepage der Volksbank und in allen Volksbank-Filialen stellen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter oldenburger.volksbank.de/reinertraege

(Text: Oldenburger Volksbank)

MUZ - Mut und Zwang

Die bereits bestehende Gruppe für Menschen mit Zwangserkrankungen in Oldenburg hat noch Plätze für weitere Teilnehmer*innen. Ziele der Gruppe sind, Austausch in einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten, gute Selbstfürsorge erhalten; lernen mit der Erkrankung zu leben, neue Umgangsformen entwickeln; gemeinsam Mut für neue Schritte erlangen. Wer sich für diese Gruppe entscheidet sollte Kontinuität einplanen, Eigenverantwortlichkeit übernehmen / entwickeln und ein gewisses Engagement unter Berücksichtigung der individuellen Gegebenheiten mitbringen. Interessierte wenden sich bitte an BeKoS; 0441 884848; info@bekos-oldenburg.de

(Quelle: BeKoS Oldenburg)

Nicht schwarzsehen, sondern besser mit **Schwarz** sehen!

HARLEY-DAVIDSON
PERFORMANCE EYEWEAR BY WILEY X

Harley-Davidson
WILEY X

chopper-brillen.de

BY BRILLEN SCHWARZ

Großer Kuhlenweg 21A · 26125 Oldenburg · 0441 2488085 · www.brillen-schwarz.de



FRISCH DURCH DEN

Frühling



GEMEINSAM AUFRÄUMEN: FRÜHJAHRSPUTZAKTION IN OLDENBURG

Der Abfallwirtschaftsbetrieb Stadt Oldenburg (AWB) plant für dieses Jahr zum 23. Mal die gemeinschaftliche Müllsammelaktion „Oldenburg räumt auf“. Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger können sich daran am Samstag, 9. März 2024, aktiv beteiligen. Bereits einen Tag vorher, am Freitag, 8. März 2024, sind die Oldenburger Schülerinnen und Schüler fleißig und beteiligen sich erneut am Stadtputztag. Der AWB koordiniert die Aktion in Zusammenarbeit mit den Bürgervereinen sowie weiteren Gruppen, Vereinen, Firmen, Institutionen und Nachbarschaften.

Wie kann ich mitmachen?

Anmelden können sich sowohl Vereine oder Gruppen als auch Einzelpersonen ab sofort und bis einschließlich Donnerstag, 22. Februar 2024, online unter www.oldenburg.de/awb. Einige Tage nach der online Anmeldung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine E-Mail mit ihrem Abholdatum und ihrer Abholnummer. Wer noch keine Sammelgruppe hat, kann sich für den Sammeltag einem Bürger- oder Heimatverein anschließen. Eine Liste der Bürgervereine finden Sie unter www.astob.de. Der AWB weist

ausdrücklich darauf hin, dass die Sammlerinnen und Sammler ihre Aktionen in eigener Regie und auf eigene Verantwortung durchführen. Angemeldete Teilnehmende erhalten vom AWB Abfallsammlsäcke, Handschuhe und Warnwesten. Die Materialien können am Abholdtag unter Nennung der Abholnummer im Servicebüro des Abfallwirtschaftsbetriebes abgeholt werden.

Langjährige Partner weiter mit im Boot

Die LzO als langjähriger Partner der Sammelaktion hat wieder ihre Unterstützung zugesagt und stellt für jedes gesammelte Kilogramm Abfall 10 Cent zur Verfügung. Der gesammelte Betrag wird an zwei soziale Einrichtungen in Oldenburg überreicht.

Abschlussfeier auf dem Betriebsgelände

Um 13 Uhr beginnt die Abschlussfeier auf dem Betriebsgelände in der Wehdestraße 70, zu der alle fleißigen Sammlerinnen und Sammler herzlich eingeladen sind.

(Text: AWB, Stadt Oldenburg, Foto: freepik.com)

SPARNISCH FÜR ANFÄNGER, LEKTION 1:

AAAHH!*

* So einfach geht's.

Sparen mit der LzO Vorteilswelt ist gar nicht schwer: Das Einzige, was Sie dafür brauchen, ist Ihre Sparkassen-Card – und eine Minute Zeit, um Ihr persönliches Vorteilskonto einzurichten. Also, jetzt freischalten und jeden Monat bares Geld sparen!



Mehr erfahren:
lzo.com/vorteilswelt

Unsere Nähe bringt Sie weiter.



... weil ich hier zuhause bin!

Oldenburg räumt auf! • Samstag, 9. März 2024



Infos: 0441 235-2000 oder www.oldenburg-raeumt-auf.de



FRISCH DURCH DEN Frühling*

GESUND, STRESSFREI UND
UMWELTFREUNDLICH –

MIT DEM RAD ZUR ARBEIT FAHREN

Wenn das Wetter im Frühling besser wird, lässt man in Oldenburg das Auto umso lieber stehen. Ein Tipp, um gut gelaunt und motiviert in den Tag zu starten: mit dem Rad zur Arbeit fahren. Fahrradfahren fördert die körperliche und geistige Fitness, reduziert Stress und beugt Krankheiten vor. Auch steigert es die Leistungsfähigkeit, schont die Umwelt und vermeidet Staus und Parkplatzsuche. Immer mehr Arbeitnehmende nutzen die Vorteile eines Dienstfahrrad-Leasings durch den Arbeitgeber. Sie können grundsätzlich alle Arten von Fahrrädern und E-Bikes leasen, die Ihnen gefallen und zu Ihrem Bedarf passen. Hierzu zählen beispielsweise Leasing Modelle wie Citybikes, Trekkingbikes, Mountainbikes, Rennräder, Lastenräder, Pedelecs oder auch E-Cargo-Bikes.



BERATUNGSTERMIN
ONLINE BUCHEN:

Tipp: Das Team von Zweirad Beilken in der Weißenmoorstraße 249 kann Sie hierzu bestens beraten. Einfach mal vorbeischaun und in der großen Auswahl der aktuellen Modelle stöbern.



(Text: Renée Repotente)

FREIZEITGRUPPE FÜR FRAUEN 60+

In Oldenburg gibt es eine Selbsthilfegruppe für Frauen ab 60, die Verstärkung sucht. Im Mittelpunkt steht die gemeinsame Freizeitgestaltung, wie z.B. gemeinsame Kino- oder Theaterbesuche. Die Gruppe bietet zudem die Möglichkeit sich gegenseitig mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Weitere Infos bei der BeKoS unter 0441-884848 oder info@bekos-oldenburg.de.

(Quelle: BeKoS)

REZEPTTIPP: SÜSSE HÄSCHEN ZU OSTERN

Zutaten: 300 g Mehl | 1 Päckchen Backpulver | 1/2 TL Salz
40 g Zucker | 1 Päckchen Bourbon Vanillezucker | 1 Ei
125 g Magerquark | 60 ml Milch | 50 ml Öl geschmacksneutral

So wird's gemacht: Den Ofen auf 170°C vorheizen (Ober- und Unterhitze). Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die trockenen Zutaten vermischen. Öl, Ei, Quark und Milch dazugeben. Mit den Knethaken des Rührgeräts verkneten, im Anschluss mit den Händen kneten. Falls er zu klebrig ist, etwas Mehl dazugeben. Den Teig in acht Portionen teilen. Etwas übrig lassen, um damit die Schwänzchen der Hasen zu formen. Auf einer bemehlten Fläche die Teigstücke zu Rollen formen und dann die Hasen formen. Vor dem Backen mit Milch bestreichen und dann im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis sie eine schöne Farbe angenommen haben.

(Quelle: carttode.de)

EINGELOGGT! OLDENBURG STARTET IN DIE ZWEITE RUNDE DIGITALE TEILHABE FÜR NEUGIERIGE VON ALT BIS JUNG

Vom 11. bis 17. März 2024 veranstalten die Stadt Oldenburg und die Körber-Stiftung nach dem erfolgreichen Auftakt im vergangenen Jahr nun zum zweiten Mal die Themenwoche rund um Digitalisierung in unserer Stadt. Die Eingelogg!-Woche lädt Neugierige von Alt bis Jung dazu ein, ihre Begeisterung für das Bloggen, Surfen im Internet, Eintauchen in virtuelle Welten aber auch das Programmieren zu entdecken. Ziel ist es, vor allem ältere Nutzer:innen an den Möglichkeiten der Digitalisierung teilhaben zu lassen. Eingelogg! bringt Menschen zusammen und fördert mit praxisorientierten Mitmach-Angeboten das Verständnis für eine zunehmend digitalisierte Welt. Initiativen, Verbände sowie Akteurinnen und Akteure aus Oldenburg zeigen gemeinsam, welche digitalen Angebote und Projekte kostenfrei für aktiv Nutzenden – und die, die es noch werden wollen – zur Verfügung stehen. Mit diesem breiten Angebot sollen auch ältere Menschen erreicht werden, die bisher keinen oder nur wenig Zugang zur digitalen Welt haben. Praktische Workshops, spannende Mitmachangebote, interessante Ausstellungen und Vorträge – das Programm kann auf der offiziellen Website www.oldenburg.eingelogg.net eingesehen werden.

Die Auftaktveranstaltung findet am 10. März von 16:00 bis 18:00 Uhr im Computermuseum statt. Die Themenwoche startet mit einem Blick in die digitale Vergangenheit, durch die Entwicklung des Computers und auf die Gegenwart und Zukunft. Bei Rückfragen helfen Pia Weber-Kohlenbach und Katharina Meiners von der Stadt Oldenburg unter 0441 235-4756 oder per E-Mail an Pia.Weber-Kohlenbach@stadt-oldenburg.de oder katharina.meiners@stadt-oldenburg.de weiter.

(Quelle: Stadt Oldenburg)

Lassen Sie den Frühling in Ihr Zuhause einziehen!

Ihr Fachgeschäft für Blumen und Pflanzen in Oldenburg - Ohmstede



Hochheider Weg 262 · 26125 Oldenburg/Ohmstede
Tel. 0441 31480 · Mobil 01738513388 · www.blumen-lueschen.de



Die neue Frühjahrs-kollektion ist da!

Schuhe für Damen, Herren und Kinder stehen für Sie bereit!

Parkplatz vor dem Haus!

Schuhhaus Schürhoff
Inh. B. Köhler
Donnerschwer Straße 162
26123 Oldenburg
Tel. 0441/81428

Deine Stimme macht dich zum kommunikativen **Multigenie**?

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

Du kümmerst dich, du löst Probleme und du findest raus!
Dann bewirb dich jetzt!

www.olvb.de/multigenie

Oldenburger Volksbank

Renault care service
Autos zum Leben – ein Leben lang

Anti-Allergenfilter für Mehrkosten i. H. v. nur 29€!

Weil niemand Ihren Renault besser kennt als Renault

*Im Vergleich zu einem Aktivkohlefilter. Das Angebot gilt nicht für die Renault Modelle Twingo I und II, Modus, Clio I bis III, Trafic, Master, Koleos I und II sowie Alaskan.

AUTOHAUS
GERDES
MIT SICHERHEIT BESSER

2x in Oldenburgs Norden

Bürgerbuschweg 67 · 26127 OL · Tel. 30666
Wilhelmshav. Heerstr. 325 · 26125 OL · Tel. 30667
www.autohaus-gerdes.de · info@autohaus-gerdes.de

AHORN Camp

Stoffhalle

Auf 700 m² Verkaufsfläche



Neue Frühlingstoffe
sind eingetroffen!

Öffnungszeiten von Mo. – Fr. 9:30 – 18:00 Uhr • Sa. 9:30 – 14:00 Uhr
Nadorster Straße 228 • 26123 Oldenburg • Tel. 04 41 - 3 84 40 16
Direkt an der Ausfahrt Nadorst gegenüber dem TÜV-Nord.

FRISCH DURCH DEN Frühling

FRÜHLINGSFARBEN 2024

DAS SIND DIE BELIEBTESTEN FARBTÖNE
IN MODE & BEAUTY

Peach Fuzz: Ein pastelliges Orange, das Mitgefühl und Zwischenmenschlichkeit symbolisiert. Es passt gut zu anderen warmen Farben wie Braun, Rosa oder Gelb.

Türkis: Ein lebendiger Ton, der an klare Frühlingstage erinnert und die Augen zum Strahlen bringt. Er lässt sich schön mit Weiß, Schwarz oder Hellblau kombinieren.

Flieder: Die Trendfarbe mit dem Namen „Burned Lilac“ ist ein rauchiger, hübscher Lavendelton, der eine zeitlose Eleganz ausstrahlt. Er Lila macht sofort gute Laune und verleiht Outfits eine Extraportion Leichtigkeit und Frische.

Salbeigrün: Eine edle und dezente Farbe, die Ruhe und Gelassenheit ausstrahlt. Sie erinnert an die Schönheit der Natur und harmonisiert mit Creme- und Beige-Tönen.

Hellgelb: Eine fröhliche und sonnige Farbe, die Optimismus und Lebensfreude vermittelt. Sie wirkt besonders frisch mit Weiß, Grau oder Mintgrün.

Weiß: Eine klassische und elegante Farbe, die Reinheit und Klarheit repräsentiert. Sie ist vielseitig einsetzbar und kann mit allen anderen Farben gemischt werden.

(Text: Renée Repotente, Quelle: Harpers Bazar, Cosmopolitan, Ajoure)



Gesundheitstipp von Petra Eberlei UNSER RAD(T) DES ERFOLGES

Der Frühling kommt und viele Menschen starten (wieder) mit ihrem Fitnessprogramm. Der Ehrgeiz ist geweckt und die guten Vorsätze gefasst. Doch schnell verfliegt der erste Schwung, wenn sich der Erfolg nicht einstellt. Und das ist wirklich schade, denn Training kann viel Spaß machen und sehr bald schon die eigene Fitness und Lebensqualität spürbar verbessern. Wir haben zur Orientierung und Unterstützung aller, die ihre Figur verbessern, ihre Beschwerden lindern oder ihre Gesundheit schützen und stärken wollen, das „Rad(t) des Erfolges“ entwickelt. Dieses Konzept umfasst die vier wichtigsten Bausteine für Ihren perfekten Fitness-Start und einen langfristigen Trainingserfolg:

1. Training mit Herz: Der wichtigste Erfolgsfaktor ist und bleibt das Training. Dem Fitnessneuling empfehlen wir elektronisches Zirkeltraining, der „geführte“ Bewegungen bei optimaler Belastung ermöglicht. Dieses Ganzkörpertraining ist sicher, einfach und zeitsparend. In Kombination mit einem Muskellängentraining (Flex-Beweglichkeitskonzept) verbessern Sie Ihre Haltung, entlasten die Gelenke und formen den Körper. Den wichtigsten Muskel – unser Herz – sollte man zusätzlich zweimal alle 7-10 Tage für min. 30 Minuten belasten. Das entsprechende Programm erstellt Ihnen das Trainerteam vom Life Fitness.

2. Nährstoffe: Du bist, was du isst: Die richtigen Trainingsreize können allerdings nur dann erfolgreich umgesetzt werden, wenn Ihr Körper über die geeigneten Nährstoffe verfügt. Trinken Sie dafür mindestens 2 Liter Wasser pro Tag und versorgen Sie Ihre Muskeln mit ausreichend Proteinen. Eine ausgewogene vitalstoffreiche Ernährung entsprechend Ihres Trainingsziels empfehlen wir Ihnen gerne.

3. Regeneration macht Spaß: Nun hat Ihr Körper die „richtigen“ Trainingsimpulse und Nährstoffe bekommen und braucht nur noch ausreichend Ruhe. Denn in den Regenerationsphasen erholt sich die Muskulatur und entwickelt sich. Achten Sie deswegen auf Ihren Schlaf und reduzieren Sie Ihren Stresslevel, so harmonisiert sich der Säure-Basenhaushalt. Unsere gezielten Kurs- und Wellnessangebote können Ihnen dabei helfen.

4. Motivation: Gemeinsam stark sein: Auf dem Weg zu Ihren Zielen unterstützt Sie ein einmaliges Coachingkonzept. Mit regelmäßigen Diagnostik- und Erfolgsterminen, täglichen Coachingzeiten und digitalen Trainingshilfen bieten wir jedem unserer Gäste die notwendige Portion Motivation. Starten Sie doch gemeinsam mit uns in einen starken Frühling und lassen Sie Ihr Fitnessrad „richtig rund“ laufen!

(Quelle & Foto: Petra Eberlei, Leitung Trainingsbereich im LIFE FITNESS)

40 JAHRE Seit 1983 Ihr Service-Partner.

Wir bieten Ihnen persönlichen, individuellen, günstigen und flexiblen Service rund um Ihr Auto!

Service SEAT Service SKODA Service CUPRA Service Nutzfahrzeuge Service

HOPPE & OPPOTSCH GMBH
Gut Rehorn 2 • 26180 Rastede • Tel. 04402 7222
www.hoppe-oppotsch.de

GESUND & SCHÖN medical beauty

Kosmetik trifft auf Medizin.

Schönheit auf höchstem Niveau.

Das Institut an neuer Adresse: ab 01.04.2024 Alexanderstr. 125 (Ecke Melkbrink) 26121 OL

Wir bereiten uns auf unseren großen Umzug vor – und Sie genießen satte Rabatte ab 22.02. aus unserer Lageräumung!
www.gesund-u-schoen.de

bis ca. Ende März:
Nadorster Straße 77
26123 Oldenburg
+49 (0) 441 8 79 64
+49 (0) 151 51191710*
info@gesund-u-schoen.de
*als WhatsApp Nachricht zur Terminvereinbarung

ab ca. Ende März /April:
Alexanderstr. 125
26121 Oldenburg

Mach heiter
WOHNEN • MODE • GENUSS

Wir feiern unser
Einführungs
gemeinsam mit euch!
1. & 2. März 2024
Freitag 10:00 bis 18:00 Uhr
Samstag 10:00 bis 16:00 Uhr
Bahnhofstraße 2e 26180 Rastede
www.mach-heiter.de

20% Rabatt
auf Ihr Lieblingsteil
als Dankeschön für eure Treue und Unterstützung und ein Jahr Mach heiter!

KAFFEE und KUCHEN

JEDEN SONNTAG

Wir spendieren Ihnen eine Tasse Kaffee oder Tee und ein Stück Kuchen*.

*Solange der Vorrat reicht.

Sonntags ab 14:00 Uhr

facebook spielbank-bad-zwischenahn.de karriere-spielbank.de

DIE SPIELBANK.
BAD ZWISCHENNAHN

Ab 21 Jahren • Ausweispflicht • Glücksspiel kann süchtig machen • Hilfe unter: www.check-dein-spiel.de



Du machst dein Team stärker? Wir deine Zukunft sicher.



Für unsere REWE Märkte in Oldenburg Donnerschwee, Eversten und Schlosshöfe suchen wir ab sofort

Verkäufer (m/w/d)

- **Molkereiprodukte** in Voll- und Teilzeit
- **Frischetheke** in Voll- und Teilzeit
- **mit Kassiertätigkeit** in Voll- und Teilzeit

Auch als Quereinsteiger sind Sie bei uns herzlich willkommen – wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Ansprechperson: Herr Karl-Heinz Janzen
Online unter: rewe.de/karriere
Per Mail an: bewerbung@rewe-group.com
Per Post an: REWE Markt Janzen oHG
 Donnerschwee Str. 210
 26123 Oldenburg



*Weitere Infos unter rewe.de/karriere

OBSTBAUMSCHNITTKURS AM 16. MÄRZ

Gerd Lampel vom Bürgerverein Etzhorn bietet einen Kurs für interessierte Obst- und Gartenfreunde und -freundinnen an, die unter fachkundiger Anleitung erfahren, wie man Apfelbäume schneidet, damit sie optisch gut aussehen und einen möglichst guten Ertrag erbringen. Die Veranstaltung ist zweigeteilt. Im ersten Teil stehen ältere Bäume für Pflege- und Erhaltungsschnitt im Vordergrund. Im zweiten Teil geht es um die Entwicklung der Baumkronen bei Jungbäumen. Treffpunkt: 9:00 Uhr beim Hellmskamp 60 (gegenüber SV Eintracht) bei Dieter Kregel. Die Teilnehmenden begeben sich anschließend eigenständig zum 2. Teil zu der Obstwiese, von Bodelschwing-Str. 50, zu Thorsten Pollak, wo von 11:20 bis 13:30 Uhr der zweite Teil stattfindet. Ab 12:00 Uhr werden Grillwürste angeboten. Anmeldungen unter Telefon 39354, der Kurs ist kostenfrei. Die Anmelder erhalten eine kleine Programmübersicht.

(Quelle: Bürgerverein Etzhorn)

KONZERT UND LESUNG MIT DEM SIEGLINDE HEILIG ENSEMBLE UND THEO GERDES

Die Tage werden wieder länger, die Natur erwacht. Es beginnt zu grünen und zu blühen. Der Frühling hält endlich Einzug. Das Sieglinde Heilig Ensemble und Theo Gerdes wollen am Donnerstag, 21. März im Heinrich Kunst Haus mit einer besonderen Veranstaltung den schon sehnsuchtsvoll erwarteten Lenz willkommen heißen. Frühlingslieder und Frühlingsgedichte, kleine Musikstücke und Frühlingsgeschichten stehen auf dem abwechslungsreichen Programm im Heinrich Kunst Haus (Sandweg 22). Die Veranstaltung beginnt um 19:30 Uhr. Karten gibt es für 7 Euro an der Abendkasse, die ab 19:00 Uhr geöffnet ist.

(Text: Verein Begegnungsstätte Heinrich Kunst e.V.)

VEREIN BIETET „KÜNSTLERISCHES VOR OSTERN“

„Künstlerisches vor Ostern“ ist der Titel einer Ausstellung, die am Sonntag, 10. März in der Zeit von 11:00 bis 17:00 Uhr im Heinrich Kunst Haus (Sandweg 22) zu sehen ist. Neben vielen filigran gestalteten Ostereiern sind auch verschiedene Töpferarbeiten sowie gedrechselte Holzkunstarbeiten, fantasievolle Osterkarten, Naturfloristik, Filzobjekte, Papierarbeiten und anderes Kunsthandwerk zu sehen. Dabei kann man vor Ort auch einigen Künstlerinnen und Künstlern bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen, die auch gerne handwerkliche Tricks und Tipps weitergeben. Der Eintritt zu dieser vom Verein Begegnungsstätte Heinrich Kunst e.V. organisierten Ausstellung ist frei.



Auch für das leibliche Wohl mit Kaffee, Tee und Kuchen wird wieder gesorgt sein.

(Text: Verein Begegnungsstätte Heinrich Kunst e.V.)

DER SOMMER STEHT VOR DER TÜR & MIT IHM DIE LANG ERSEHENTE GARTENZEIT.



Was gibt es Schöneres, als entspannte Stunden im Freien zu verbringen, die Sonne zu genießen und die frische Luft zu erleben? Damit Sie diese Momente in vollen

Zügen auskosten können, laden wir Sie herzlich ein, den Saisonstart der Gartenmöbel- und Strandkorb Saison bei uns zu feiern. Am 09.03.2023 (09:00 - 16:00 Uhr) und 10.03.2023 (12:00 - 17:00 Uhr) öffnen wir unsere Türen für ein verkaufsoffenes Wochenende, bei dem wir Ihnen eine exquisite Auswahl an Gartenmöbeln und Strandkörben präsentieren. Egal, ob Sie einen eleganten Loungebereich für gesellige Abende suchen oder einen komfortablen Ort zum Entspannen am Strand, bei uns werden Sie fündig. Neben der breiten Auswahl an exklusiven Gartenmöbeln und Strandkörben bieten wir Ihnen während unserer verkaufsoffenen Wochenenden auch besondere Angebote und attraktive Rabatte. Sie haben die Möglichkeit, hochwertige Produkte zu unschlagbaren Preisen zu erwerben.

Wir freuen uns darauf, Sie bei unserem verkaufsoffenen Gartenmöbel- und Strandkorbwochenende begrüßen zu dürfen und Ihnen dabei zu helfen, Ihren Garten in eine Wohlfühlzone zu verwandeln!

(Text & Foto: de Vries)

PREMIERE DES NIEDERDEUTSCHEN SCHAUSPIELS: „DE VÖRNAAM“

De Vörnaam / Der Vorname von Matthieu Delaporte & Alexandre de la Pattellière, deutsch von Georg Holzer, niederdeutsch von Kerstin Stöltzing. Premiere: Sonntag, 03.03.2024, 18.30 Uhr, Kleines Haus Ein Ehepaar lädt zu einem netten Abend unter Freund:innen ein. Zu Gast ist unter anderem Vincent mit seiner schwangeren Frau Anna. Um ein bisschen Schwung in den Abend zu bringen, enthüllt er den fassungslosen Gästen den geplanten Vornamen seines noch ungeborenen Sohnes: Adolf. Die Debatte um die Frage, ob man sein Kind nach Hitler benennen darf, führt dazu, dass das bisher so gemütliche Treffen aus dem Ruder läuft. Mit Lust und Niveau werden Wortgefechte ausgetragen, die in dem Moment ihren Höhepunkt finden, als Vincents Mutter Françoise in einer Weise ins Spiel kommt, die sich niemand hat träumen lassen.

Wortwitz und Dialoge in der besten Tradition der französischen kritischen Gesellschaftskomödie werden in den norddeutschen Raum übertragen und treiben atemlos eine Handlung voran, die bei aller Komik auch manchen ahnungsvollen Blick in die Abgründe der Figuren erlaubt. Im Anschluss an die Vorstellung gibt es zusätzlich einen Premierenempfang im Foyer.

(Quelle: Niederdeutsches Schauspiel)

deVries **deVries WERKSVERKAUF**
GARTENMÖBEL & STRANDKÖRBE

ZUM SAISONSTART

Verkaufsoffenes Wochenende

SAMSTAG 09.03.
9 - 16 Uhr
SONNTAG 10.03.
12 - 17 Uhr



Schultze-Fimmen-Straße 2 • 26689 Apen | Augustfehn II
Tel. 04489 - 404 73 02 • www.deVries-home.de

Frohes Eiersuchen
wünscht Stöhr & Janßen!

Raumausstattung Stöhr & Janßen
Nadorster Straße 303, 26125 Oldenburg
Tel. 0441.3 19 15
info@raumausstattung-stoehr-janssen.de
www.raumausstattung-stoehr-janssen.de



Stöja
RAUMAUSSTATTUNG

AKTION! Wir zahlen deine Stromrechnung bis zur Fertigstellung deiner Solaranlage.

Endlich Unabhängig mit deiner eigenen Solaranlage

Gelieferter Strom wird immer teurer. Das liegt an Steuern, Abgaben, Umlagen und Entgelten. Deine Solaranlage produziert quasi kostenlos Strom auf deinem Dach.

Nur bei uns: Garantiertes All-Inclusive Festpreis ohne versteckte Kosten

30 Jahre Garantie auf Wechselrichter und Speicher. Bis zu 30 Jahre auf deine Solarmodule.

Alles aus einer Hand vom Meisterbetrieb mit über 15 Jahren Erfahrung im Solarmarkt.

Jetzt anrufen!

0441 - 98 481 671



Nordconcept GmbH
August-Wilhelm-Kühnholz-Str. 11, 26135 Oldenburg
Ritterstraße 1 (Showroom), 26122 Oldenburg



9. MÄRZ 2024 | 10:00 – 16:00 UHR
AKTIONSTAG „MISSION BAD“

Am 9. März 2024 findet der Aktionstag „Mission Bad“ im **elements** in Oldenburg-Wechloy (Pophankenweg 34, 26129 Oldenburg) statt. Auch wir sind vor Ort und stehen Ihnen für Fragen und Inspirationen zur Seite. Tragen Sie sich den Termin im Kalender ein und kommen Sie vorbei.

WIR SIND UMGEZOGEN!

Baumschulenweg 14a | 26127 OL
☎ 0441 - 233 65 789
✉ info@san-haustechnik.de
🌐 www.san-haustechnik.de





FÜHRUNG DURCH DIE ST.-ULRICHS-KIRCHE

Vor über 950 Jahren wurde die St.-Ulrichs-Kirche mit der Krypta, dem ältesten erhaltenen Kirchenraum Nordwestdeutschlands, unter dem Chorraum erbaut. Erfahren Sie mehr bei einer öffentlichen Führung durch die St.-Ulrichs-Kirche am Sonntag, den 3. März 2024, in der Zeit von 14:00 bis 15:00 Uhr. Die Veranstaltung dauert etwa eine Stunde und kostet fünf Euro für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 15 Jahren. Kinder und Jugendliche haben freien Eintritt.

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich bis zum 1. März, 12:00 Uhr unter 04402 8638550 oder info@residenzort-rastede.de. www.rastede-touristik.de. (Quelle und Foto: Residenzort Rastede GmbH)



ÖFFNUNGSZEITEN:
Dienstag bis Sonntag, 17–23 Uhr
Montag Ruhetag

RESERVIERUNG:
www.das-phoenix.de

PHÖNIX BAR & RESTAURANT
Ehnerstr. 15 / 26121 Oldenburg
Tel.: 0441 / 21215333



Ferienzeit =
nautimo-Zeit

BADEERLEBNIS, SPORTACTION
UND SAUNAWELT MIT SPA
BEI JEDEM WETTER

Genießen Sie
Köstlichkeiten in
unseren drei
Restaurants



Erlebnisbad & Sauna-Paradies
in Wilhelmshaven



DEUTSCHER SAUNA-BUND

NAUTIMO.DE

Events & TERMINE

ERLEBEN SIE DEN ENGLISCHEN LANDSCHAFTSPARK RUND UM DAS RASTEDER SCHLOSS

Am Sonntag, dem 24. März, findet von 14:00 bis 16:00 Uhr eine Führung durch den Rasteder Schlosspark statt. Erkunden Sie bei einem Spaziergang mit unserer Gästeführerin den Schlosspark mit seinen besonderen Bäumen, Teichen und weitläufigen Wegen. Erfahren Sie dabei vieles über die Geschichte des Parks. Die Führung kostet für Teilnehmende ab 15 Jahren pro Person 8,00 €. Für Kinder bis einschließlich 14 Jahre ist die Führung kostenlos. Bezahlung in bar vor Ort. **Eine telefonische Anmeldung bei der Residenzort Rastede GmbH ist erforderlich bis Freitag, den 22. März, 12:00 Uhr, per Telefon 04402 8638550 oder per E-Mail an info@residenzort-rastede.de. Die Führung ist auch für Gruppen zum Wunschtermin buchbar!** (Text: Residenzort Rastede GmbH)



**DAS ERLEBNISBAD UND SAUNAPARADIES
NAUTIMO IN WILHELMSHAVEN**

Vier Wasserbereiche mit Sportbecken, Kinder- und Erlebnisbecken, eine Sprunganlage, zwei Röhren-Wasserrutschen, sieben Saunatypen, zahlreiche Spa-Angebote und unzählige Ruhemöglichkeiten zum Entspannen. So lautet die Kurzbeschreibung der Vielfalt, die alle Wasserratten, Sportler und Ruhesuchende beim Besuch des nautimo in der Friedenstraße in Wilhelmshaven erwartet. Wohnmobilisten finden auf dem nautimo-eigenen Wohnmobilplatz dazu auch noch 26 Luxus-Stellplätze. Das größte Indoor-Erlebnisbad- und Saunaparadies an der westlichen Nordseeküste im mediterranen Stil vereint Freizeitbad, Saunalandschaft und Wellness-Oase. Auf insgesamt

7500 Quadratmetern laden Wasser, Action und eine stilvolle vielfältige Saunalandschaft die ganze Familie zu einem Besuch ein. Sowohl in der Sauna als auch im Bad gibt es unterschiedliche Restaurantbereiche. Ebenso das im Foyer angesiedelte Bistro genießt einen überregional guten Ruf, vor allem bei den Wohnmobilisten.

Besuchen Sie unsere Website www.nautimo.de für mehr Informationen!

(Texte & Foto: nautimo)



TAUCHGANG DURCH DIE ZEIT

In der Erlebnisausstellung SAURIER - GIGANTEN DER MEERE erwarten euch gigantische Meeressäurier aus den Ozeanen vergangener Zeiten. Anhand von mehr als 500 originaler Fossilien erhaltet ihr im URZEITMEER-MUSEUM spannende Einblicke in die Entstehung des Lebens.

Erlebt im AQUARIUM die Wunderwelten der Meere und entdeckt schillernde Fischschwärme, verspielte Seehunde, Haie und viele weitere Meeresbewohner. Besonderes Highlight ist die Neueröffnung des Lebensraums „Nordsee“ im Frühjahr 2024, mit vielen Tieren aus dem Meer vor unserer Haustür, darunter Katzenhaie, Plattfische, Hummer und Krake. Doch auch über der Wasseroberfläche erwarten euch atemberaubende Lebewesen: In der Tropenhalle sind die Faultiere los! Alle Informationen zu eurem Besuch, wie Öffnungszeiten und Eintrittspreise, findet ihr auf unserer Webseite aquarium-wilhelmshaven.de.

AQUARIUM WILHELMSHAVEN

Südstrand 123 | 26382 Wilhelmshaven | Tel.: 04421 500170

anfrage@aquarium-wilhelmshaven.de

www.aquarium-wilhelmshaven.de (Text & Foto: Aquarium WHV)

350 TAGE IM JAHR KINDERSPASS IN FRIESOYTHE

Das aquaferrum in Friesoythe ist mit seinem Wasser- & Wellnessbereich ideal für einen Familienausflug oder Kindergeburtstag. Denn hier ist eine neue Wasserspielattraktion entstanden. Mit zwei kleinen 15-Meter-Rutschen und einer 4-Meter-Rutsche, Spritzkanonen, Wasserfall oder einem Eimer, der sich langsam füllt und dann kippt, gibt es für Kinder im Alter von 2 bis 12 Jahren insgesamt 14 Wasserspiele zum Toben und Planschen zur Auswahl.

Entworfen hat die Kindererlebniswelt die holländische Firma Watergames and more, die zurzeit in einem der größten Bäder Europas, dem Tropical Island, die größte Doppelrutsche Deutschlands baut. Maskottchen „Ferry“ passt mit dem Badepersonal auf, dass keine Unfälle passieren.

Ab März hat das großzügige beheizte Außenbecken wieder geöffnet - genießen Sie die frische Luft und am Abend den sternklaren Himmel! Mehr über die Öffnungszeiten und die günstigen Eintrittspreise gibt es auf www.aquaferrum.de

(Text: aquaferrum wasser & wellness)

NEU

Urzeit | Nordsee | Südsee | Antarktis | Regenwald | Korallenriff

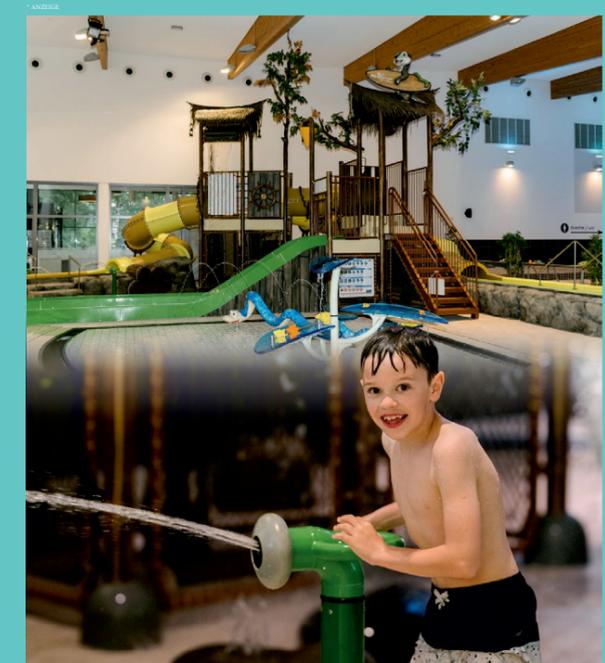
Aquarium WILHELMSHAVEN

NEUERÖFFNUNG
NORDSEE



INKLUSIVE ERLEBNISAUSSTELLUNG:
SAURIER - GIGANTEN DER MEERE
URZEITMEER-MUSEUM

SAURIER - GIGANTEN DER MEERE | URZEITMEER-MUSEUM | AQUARIUM
SÜDSTRAND 123 IN WILHELMSHAVEN | AQUARIUM-WILHELMSHAVEN.DE



aquaferrum

für die ganze familie

Thüler Straße 28a · 26169 Friesoythe · Tel.: 0 44 91 / 7 84 78-0



FULLSERVICE-WERBEAGENTUR
MIT ÜBER 20 KREATIVKÖPFEN FÜR JEDEN BEREICH!



Konzeption • Grafikdesign • Druckstücke aller Art • Zeitungen/Magazine
Websites • Shopsysteme • Social-Media und Contenterstellung
360°-Rundgänge • Multimediahalle • Video- und Drohnenaufnahmen
Fotografie • KI-Manager-Ausbildung • Social-Media-Schulungen

www.mangoblau.de

Events & TERMINE



2. Jazz Open Air
„SWEDISH NIGHTS“
AM 12. & 13. JULI
2024

Nach dem Erfolg unseres neu aufgelegten Jazz Open Air im vergangenen Jahr, wird es in diesem Jahr das 2. Jazz Open Air geben. Frei nach dem Motto „Swedish Nights“ haben auch in diesem Jahr wieder angesagte Künstler des europäischen

Jazz zugesagt. Auf den Freiflächen des Veranstaltungshaus Kultur Hinterm Feld bieten wir ein exzellentes Open Air Erlebnis im gewohnten Ambiente. Wir bieten Ihnen zwei Ticketkategorien an und Sie können ganz entspannt einen von 300 Sitzplätzen direkt vor der Bühne buchen oder zum Mitswingen einen Stehplatz hinter der Bestuhlung. Ab 17:00 Uhr haben Sie an beiden Tagen die Möglichkeit an mehreren Ständen verschiedene Speisen und Getränke, ganz nach Art des Hauses zu erhalten.

TICKETS GIBT
ES HIER:



(Quelle und Foto: Kultur hinterm Feld)



KONZERT:
„REMEDY DRIVE“ (USA)

8. März 2024, EG Oldenburg, Ziegelhofstr. 29, Einlass 19:00 Uhr, Beginn 20:00 Uhr. Eintritt frei. Remedy Drive ist eine Pop-Rock-Band aus Nebraska/USA, die seit 25 Jahren auf den Bühnen dieser Welt zuhause ist. Sie sind Experten darin, großartige Rocksongs mit melodischer, gefühlsbetonter Musik zu einem stimmigen Gesamtpaket zu verweben. Ihr Song "Daylight" wurde in dem Film "The Perfect Summer" verwendet, während "Hope" in einem Werbespot für die Olympischen Winterspiele 2009 verwendet wurde. "Stand Up" wurde im Trailer für den Film "Chasing Mavericks" mit Gerard Butler in der Hauptrolle genutzt und auch an Spieltagen im Stadion der Green Bay Packers gespielt.

(Quelle und Foto: Rock The North e.V.)

20 Jahre Oldenburger Liegeradgruppe
Liegeräder testen
und was die Welt noch alles so braucht!

9., 10., 16. und 17. März 2024

Wer sind Flevonauten und wo kommen die Velomobile her?
Was hat Schokolade mit Liegerädern zu tun?
Hier gibt es ein Back to Back, ein Duo und einen Knicklenker?

Mittsommertour, Mitte von Niedersachsen, Mai-Tour, TandemTreff,
SamstagnachmittagKaffeeundKuchenausfahrt, Großes Oldenburger
Liegeradtreffen, OldenburgerBerlinerTour, HPBoat und was ist das alles?

Die Ausstellung hat immer am Wochenende auf und jeder der vier
Öffnungstage hat einen Schwerpunkt.

09. März: SanaKaffeeundKuchenausfahrt – Kaffee, Tee und Kuchen
10. März: Die Lielaso aus Bremen ist zu Gast!
16. März: Velomobiltreffen im Nordwesten!
17. März: Frühstücksausfahrt, für Kaffee und Tee ist gesorgt!

zu Gast im Franks
„Ehemalig Tankstelle Kaiserstraße Oldenburg“
Weitere Informationen: oldenburger-liegeradgruppe.de



„EINES TAGES WERDE
ICH BERÜHMT SEIN“
Stadtteilbibliothek Ofenerdiek lädt
zur Lesung mit Inge Mercktrup ein

Die Oldenburger Schriftstellerin Inge Mercktrup stellt am 5. März 2024 um 16:00 Uhr ihren Kunstroman „Eines Tages werde ich berühmt sein – Die Oldenburger Malerin Emma Ritter und die Brücke-Künstler in Dangast“ vor. Darin begleitet sie die expressionistische Malerin Emma Ritter bei ihren Begegnungen mit verschiedenen Brücke-Künstlern. Der Eintritt beträgt 5 Euro, für Mitglieder des Fördervereins der Stadtteilbibliothek Ofenerdiek 3 Euro. Anmeldungen sind erforderlich und werden vom Team der Stadtteilbibliothek vor Ort und per Telefon unter 0441 602877 während der regulären Öffnungszeiten montags, mittwochs und freitags oder per Mail an stadtteilbibliothek.ofenerdiek@stadt-oldenburg.de entgegengenommen.



(Quelle und Foto: Stadt Oldenburg)

Unsere besten Handwerker

Frühjahr-Check RUND UMS HAUS

Der Winter war nur teilweise kalt, dafür gab es jede Menge Regen und Sturm. Das sind schon gute Gründe, um im Frühjahr, wenn es endlich wieder etwas wärmer ist, das Haus gründlich nach Mängeln abzusuchen. Dieser Check-up im Frühling beugt schweren Bau-schäden vor und man spart sich später große und teure Reparaturen. Energie sparen, Geld sparen, Wert steigern, Umwelt schonen.

Die erste große Kontrolle sollte dem Dach gehören. Diese schwierige Aufgabe gibt man am besten an Experten ab, damit man nicht selbst auf das steile Dach steigen muss. Ein besonderes Augenmerk sollte auf die Ziegel gelegt werden, welche beschädigt und eventuell ausgetauscht werden müssen, außerdem sollte auf lockere Schneefanggitter geachtet werden und auf undichte Stellen,

Schon kleine Wartungsarbeiten haben eine große Wirkung. Etwas Schmieröl oder ein neuer Anstrich halten die Fenster fit fürs Jahr. Auch Regenrinnen und Fallrohre müssen nach Herbstlaub oder anderen Dingen untersucht werden, die das Abfließen behindern. Nach einem kalten Winter kann es zu Frostschäden in Leitungen kommen, die überprüft und gegebenenfalls repariert werden müssen. Nicht zuletzt sollte auch ein Abstecher in den Heizungskeller gemacht werden, um möglichen Schäden vorzubeugen.

Bei einem alten Haus kann es auch von Vorteil sein, notwendige Reparaturen an der Fassade oder dem Dach mit einer energetischen Sanierung zu verbinden. Auch dafür ist gerade das Frühjahr perfekt. Eine Wärmedämmung bietet sich demnach bei einer Fassadensanierung genauso wie bei einer Erneuerung der Dacheindeckung an. Auf lange Sicht spart man dadurch mehr Geld und man hat nur einmal die Arbeit.

durch die eventuell Wasser eindringen kann. Beim frühjährlichen Fensterputzen sollte man den Blick etwas schweifen lassen und auch die Fassade und die Abdichtungen der Fenster in Augenschein nehmen.

Gibt es Risse, abblätternde Anstriche, oder wenn Eisblumen im Fenster waren, ist auf jeden Fall eine Modernisierung ratsam.

Tipp: Selbst machen spart vielleicht Geld, doch eine Überprüfung des Daches, genauso wie das Befreien der Dachrinnen von Herbstlaub sollte man aus Sicherheitsgründen lieber einer Firma überlassen, die die nötigen Schutzmaßnahmen vornehmen kann.

(Quelle: energie-fachberater.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 - 6812 764

24-STD. NOTDIENST

Freie Werkstatt Service

HIRO

HIRO Oldenburg
Langenweg 20
26125 Oldenburg
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 | ☎ 0441/8 49 29 | Fax 0441/88 32 85
www.meisterbetrieb-rieger.de | ☎ Mo - Fr von 7:30 - 17:00 Uhr | GTÜ täglich

Backtipp: OSTERNESTER

Zutaten für ca. 8 Stück:

50 ml lauwarme Milch	60 g Butter
12 g Hefe	60 g Quark
250 g Mehl	2 Eier
60 g Zucker	8 ausgeblasene Eier
1 Prise Salz	1 Eigelb + etwas Milch
1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone	etwas Hagelzucker

Zubereitung: Hefe in die Milch bröckeln und unter Rühren darin auflösen. Mehl, Milch-Hefe-Mix, Zucker, Salz, Zitronenschale, Butter, Quark und zwei Eier in eine Schüssel geben. Mit den Knethaken des Mixers zu einem glatten Teig verrühren. Hefeteig abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Backofen vorheizen (180 °C Ober- und Unterhitze). Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit den Händen nochmal kräftig durchkneten und in 8 gleichgroße Stücke teilen. Daraus ca. 40 cm lange Stränge formen, zu kleinen Kränzen flechten und diese anschließend auf das Backblech setzen.

Die ausgeblasenen Eier bis zur Mitte mit Öl bepinseln und in die Teigkränze setzen. Sie sorgen dafür, dass die Osternester beim Backen ihre Form behalten. Eigelb mit 1-2 EL Milch verquirlen und jedes Nest damit bepinseln. Nester mit Hagelzucker bestreuen und anschließend für weitere 30 Minuten gehen lassen.

Osternester im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldgelb backen. Auskühlen lassen. Die ausgeblasenen Eier entfernen und durch gekochte, gefärbte Ostereier ersetzen.

(Text & Foto: lecker.de)

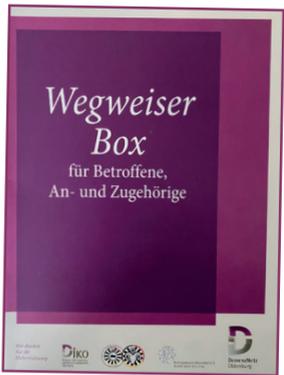
Viel Spaß beim backen!

Wegweiser-Box für Menschen mit einer diagnostizierten Demenz

Seit Dezember letzten Jahres werden von den Mitarbeiterinnen der Demenz-Informations- und Koordinationsstelle Oldenburg (DIKO) Kathrin Kroppach und Renate Gerdes Wegweiser-Boxen, die an Menschen mit einer diagnostizierten Demenz und ihre An- und Zugehörigen gerichtet ist, persönlich an Arztpraxen in und um Oldenburg verteilt. Die Info-Box gibt erste wichtige Informationen an die Hand wie z. B. eine Aufklärung über das Krankheitsbild, niedrigschwellige Informationen oder auch Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige. Enthalten sind verschiedene Ratgeber, beispielsweise der Wegweiser Demenz oder auch Info-Materialien der Alzheimer Gesellschaften in Deutschland sowie wichtige Telefonnummern. Die Wegweiser-Box soll durch die Haus- und Fachärzt:innen in Oldenburg und Umgebung ausgehändigt werden und soll als erster Rettungsanker für Betroffene und ihre Angehörigen dienen.

Sollten Arztpraxen noch keine Wegweiser-Box erhalten haben, dann kann diese kostenlos Dank einer Förderung von dem Round Table 14 und dem Round Table 45 an das DemenzNetz Oldenburg in der DIKO in der Alexanderstr. 189 in Oldenburg (Telefon 0441 7706 6857) abgeholt werden.

(Quelle und Foto: DIKO)



Du bist nicht allein.

HILFE TELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN

08000 116 016

anonym + kostenfrei +
24 h + mehrsprachig
Online-Beratung:
www.hilfetelefon.de

Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben

März-Gutscheine

Bitte die Gutscheine beim Einlösen mitbringen.

Gutschein für einen EINKAUFSSBEUTEL

Lamberti **Apotheken Fröhlich**

Nadorster Str. 97 · Oldenburg · Tel. 0441-81342

Nur ein Gutschein pro Kunde, solange der Vorrat reicht! Gültig vom 1. bis 31.03.2024.

GÜLTIG IM MÄRZ 2024

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

10,- € RABATTCOUPON

Hüpfburgen, Spielmodule, Fun Food, uvm.

www.huepfburgen-oldenburg.de

Coupon ausschließlich auf Mietmaterial einlösbar. Gültig bis 31.12.2024. Barauszahlung nicht möglich.

Full Event

- Event
- Promotion
- Marketing

www.fullevent.de

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder fragen Sie in Ihrer Apotheke. Für die dargestellten Produkte gelten keine gesetzlichen Einheitspreise. Für Druckfehler und Irrtümer keine Haftung. Keine Taler und kein Kundenrabatt.

Kneipp Arnika Salbe S

100 g

statt 7,48 €
jetzt
4,98 €



SIE SPAREN 33 %

ThermaCare® WÄRMEUMSCHLÄGE S-XL

6 Stück

statt 34,48 €
jetzt
24,98 €



SIE SPAREN 27 %

Loceryl® Nagellack

3 ml

statt 37,49 €
jetzt
22,98 €



SIE SPAREN 38 % 100 ml = 766,00 €

FEMANNOSE® N

14 Beutel

statt 22,95 €
jetzt
13,98 €



SIE SPAREN 39 %

IbuHEXAL® akut 400 mg

20 Fta.

Dauertiefpreis
2,98 €



**Ladival® Allergische Haut
LSF 50+**

200 ml

statt 21,98 €
jetzt
14,98 €



SIE SPAREN 31 % 100 ml = 7,49 €

Allegra® Allergietabletten

20 Tabletten

statt 11,97 €
jetzt
4,98 €



SIE SPAREN 58 %

Kamistad® Gel

10 g

statt 13,32 €
jetzt
6,98 €



SIE SPAREN 47 %

OYONO® NACHTINTENS

24 Tabletten

statt 15,90 €
jetzt
9,98 €



SIE SPAREN 37 %

elmex® gelée

25 g

statt 14,99 €
jetzt
7,98 €



SIE SPAREN 46 %