Januar 2024

STADTMAGAZIN BREMEN

Eigenheim gestalten

Messeduo: Hansebau und Altbautage

Für die ganze Familie

Podcast des Universum Bremen

Weniger ist mehr

Gute Vorsätze für ein gesünderes Leben

Sixdays Bremen mit neuer Botschafterin Franziska Brauße und viel Programm

Es geht wieder rund!

TQ STUDIOS

Willkommen

70 % VERKAUFT - JETZT AUCH ZUR MIETE

Offene Beratung vor Ort

Mi 16-18 Uhr & jeden 1. So im Monat 12-14 Uhr | Am Tabakquartier 24, Bremen oder nach individueller Vereinbarung

Urban, grün, am Puls der Zeit: So sieht Wohnqualität aus!

1. barrierefreie 1- bis 4-Zimmer-Wohnungen
2. Echtholzparkett & Fußbodenheizung
3. stilvolle Bäder
4. mind. 1 Balkon / Terrasse / tlw. eigener Garten
5. bodentiefe Fenster
6. zusätzlicher Abstellraum im Keller
7. Bremens schnellstes Internet (bis zu 10 Gbit/s möglich)
8. Lift & optionaler Tiefgaragen-Stellplatz
9. CO2-neutrale & fossilfreie Wärmeversorgung

JETZT INFORMIEREN!

0421–30 80 68 91
www.tq-studios.com

Bauherr & Vertrieb:
JUSTUS GROSSE REAL ESTATE

EIN BAUPROJEKT IM TABAK QUARTIER WOLTMERSHAUSEN.

Da war doch was …

Neues Jahr – neue gute Vorsätze: Vielleicht kommen Ihnen ja einige Ihrer vor wenigen Tagen verfassten Ziele bekannt vor, vielleicht ja sogar aus den vorherigen Jahren? Ich habe mir jedenfalls keine neuen Vorsätze vorgenommen, ich sollte zunächst die alten abarbeiten. Einen führe ich aber konstant weiter: anderen dabei zusehen, wie sie mehr Sport treiben. Aber Spaß beiseite, das Rauchen zu quittieren, sich gesünder zu ernähren und mehr in Bewegung zu kommen, all das ist immer eine gute Sache.

Volontär und Podcaster Max Stascheit

Foto: K. Wiede

Zum Stichwort Bewegung passen die Bremer Sixdays ganz besonders gut. In der ÖVB-Arena wird endlich wieder kräftig in die Pedale getreten. Eine Neuheit in diesem Jahr ist die Verkürzung auf vier Tage, am spannenden Sportevent mit musikalischen Showhighlights wird sich jedoch nichts ändern. Wir sprachen mit Geschäftsführer Erik Weispfennig und Projektleiter Mario Roggow über die Neuausrichtung der Sixdays, das Rahmenprogramm und darüber, was Radsportfans erwarten dürfen. Das ganze Interview hören Sie zudem in der neuen Folge unseres Podcasts STADTMAX (siehe unten).

Im hohen Alter noch auf der Bühne zu stehen und musikalisch die Menschen zu begeistern ist die Passion des Chors Heaven Can Wait. Dieser setzt sich aus Musiker:innen mit dem Mindestalter 70 Jahre zusammen. Wir haben Chormitglied Wolf von Matzenau interviewt, der von der heilsamen Wirkung des Singens berichtet.

Im Rahmen unserer Reihe „Podcasts aus Bremen“, in der wir Produktionen aus der Hansestadt vorstellen, geht es diesmal ins Universum. Dessen Format „Wunder dich schlau“ erklärt spannende und skurrile Naturphänomene in einfacher Sprache für die ganze Familie. Nach dem Hören sind alle garantiert schlauer als vorher – und sich weiter zu bilden, kann ja auch ein schöner Plan sein.

Apropos, noch einmal zurück zu den guten Vorsätzen: In unserer Rubrik „Gesundheit“ stellen wir neue und ungewöhnliche Trends vor und geben Tipps, wie Neujahrziele auch tatsächlich umgesetzt werden können. Außerdem gibt es wie gewohnt Veranstaltungstipps aus und um Bremen, spannende Kolumnen, Rezepte und Gewinnspiele.

Wir wünschen einen guten Start ins neue Jahr, viel Erfolg beim Umsetzen Ihrer Vorsätze und jede Menge Spaß beim Lesen dieser ersten Ausgabe im neuen Jahr.

Hören Sie auch in unseren Podcast STADTMAX rein, den Sie über diesen QR-Code aufrufen können.

Mit uns in besten Händen!

Sie möchten verkaufen… wir suchen Immobilien aller Art in Bremen u. Umland… Werteinschätzung für Sie kostenlos!

Eine marktgerechte Bewertung ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Vermittlung.

Wir verfügen über das Know-how und langjährige Erfahrung, kompetent und seriös erledigen wir für Sie die gesamte Abwicklung, vom ersten Kontakt bis zur notariellen Beurkundung des Kaufvertrages und darüber hinaus bleiben wir selbstverständlich ihr Ansprechpartner, lernen Sie uns kennen!

BASSE Immobilien OHG

28277 Bremen • Tel. 0421-614421/-87189063

Mobil: 0173 2404099 / 0177 3381293

info@basse-immobilien.de

www.basse-immobilien.de

IMPRESSUM

STADTMAGAZIN
BREMEN

Herausgeber & Verlag:
WESER-KURIER Mediengruppe
Magazinverlag Bremen GmbH
Martinistraße 43, 28195 Bremen

Telefon 04 21 / 36 71-49 90
E-Mail info@stadtmagazin-bremen.de

Redaktion: Martin Märtens (V.i.S.d.P.), Kristina Wiede, Christina Ivanda, Max Stascheit, Svenja Conrad

Autor:innen: Jean-Julien Beer, Dirk Böhling, Matthias Höllings, Temi Tesfay, Werner Schwarz

Grafik/Layout: B.O. Beckmann

Lektorat: Kerstin Radtke

Anzeigen: Volker Schleich (verantwortlich), Anja Höpfner, Anne Zeidler, Dieter Kück, Per-Uwe Baad

Anzeigenannahme: Tel 04 21 / 36 71-20 55 und -49 85

Druck: Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG, Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel

Urheberrechte: Der Nachdruck von Beiträgen ist nur mit Genehmigung des Verlages und mit Quellenangabe gestattet.

Titelbild: Stefan Hillen

Abonnement: € 30,– für 12 Ausgaben (inkl. MwSt. und Versand)

Verwendung personenbezogener Daten

Wenn Sie freiwillig an einem Gewinnspiel teilnehmen wollen, erheben und verarbeiten wir auf der Grundlage des Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO (berechtigtes Interesse) die hierzu von Ihnen zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten in dem Umfang, den die Teilnahme an dem Gewinnspiel erfordert. Berechtigtes Interesse unsererseits ist die effiziente Durchführung der Aktion.
Sofern wir die Aktion mit Kooperationspartnern durchführen, übermitteln wir Ihre Daten auch zweckgebunden an diese. Nach der Gewinnspielteilnahme werden wir, nach Übermittlung der Daten der Gewinner an den Veranstalter, Ihre diesbezüglichen Daten löschen. Das Mindestalter zur Teilnahme an Gewinnspielen beträgt 18 Jahre.
Weitere Informationen finden Sie unter:
www.stadtmagazin-bremen.de/datenschutz.

Kunsthandwerk in der City: (Con)temporary Crafts Studio 16

Ausprobiert: Walking-Football 22

Fotos: Unsplash / M. Stascheit

REISESERVICE
WOHLFAHRT
mit Reiseleitung von der Abfahrt bis zur Rückkehr

- Aalen – Limes Thermen 22. – 27.02.2024
- Graal-Müritz – Winterwellness 28.02. – 03.03.24
- Kamelienblüte am Lago Maggiore 21. – 29.03.24
- Ital. Blumenriviera + Cote d´Azur 14. – 22.04.24

Information und Buchung unter 04264 - 83 74 555 sowie unter www.reiseservice-wohlfahrt.de

TITELSTORY

Sixdays: Vier Tage lang geht es rund 12
Umfangreiches Sport- und Entertainmentprogramm

LOKALES

Programm für die ganze Familie 11
Der Wissenschaftspodcast des Universum Bremen

BOULEVARD

Ally Pally, Mehl und Milch 18
Unterwegs auf Bremens Boulevards

GESUNDHEIT

Weniger ist mehr 20
Gute Vorsätze für ein gesünderes Leben im neuen Jahr

WOHNEN UND LEBEN

Eigenheim gestalten 26
Messeduo: Hansebau und Altbautage

BILDUNG

Rekordzahlen im Referendariat 35
Vereinfachtes Bewerbungsverfahren zeigt Wirkung

KONZERTE

Urvater des Deutschrock 38
Achim Reichel & Band gehen wieder auf Tour

Musik kennt keine Altersgrenze 40
Ü70-Chor Heaven Can Wait gastiert im Metropol Theater

THEATER

„Kuku“: In Nachtwäsche und Sakko 47
Neue Clownerie-Version mit Anatoli Akerman

RUBRIKEN

Editorial 3
Impressum 3
Kolumnen 6, 10 und 19
Rätsel 50

METROPOL THEATER BREMEN

präsentiert:

03.02.24 - 20:00h
Das Phantom der Oper

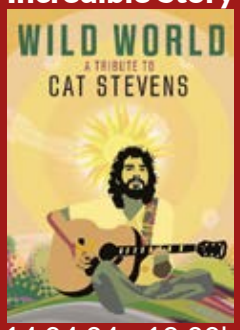
15.02.24 - 20:00h
Fleetwood Mac: The Incredible Story

18.02.24 - 18:00h
Cornamusa - World of Pipe Rock and Irish Dance

02.03.24 - 15:00h
Robinson Junior Das Familienmusical

29.03.24 - 19:30h
The Simon & Garfunkel Story

07.04.24 - 14:00 & 17:30h
Die Schule der magischen Tiere



14.04.24 - 19:00h
Wild World
A Tribute to Cat Stevens

03.05.24 - 20:00h
God save the Queen

04.05.24 - 19:00h
Heaven Can Wait

03. - 07.07.24
Drachen und sagenhafte Tierwesen

Vielfalt, Service & gute Unterhaltung!

04.01.2024 - 19:30h **SHADOWLAND**	04.02.2024 - 15:00h **Nussknacker – Ballett**	06.03.2024 - 20:00h **BoneyM – The Show**	20.03.2024 - 20:00h **AnNa R. – König:in Tour 2024**	13.04.2024 - 20:00h **Simply The Best**
10.01.2024 - 20:00h **Schwanensee – Ballett**	04.02.2024 - 19:30h **Schwanensee – Ballett**	07.03.2024 - 20:00h **Biyon Kattilathu**	22.03.2024 - 19:00h **Schneewittchen – Ballett**	18.04.2024 - 20:00h **Kaya Yanar**
11. - 12.01.2024 **Oliver Pocher**	10.02.2024 - 20:00h **ABBA Today**	09.03.2024 - 20:00h **Loreena McKennitt**	23.03.2024 - 20:00h **FALCO – Das Musical**	19. - 21.04.2024 **Rock of Ages**
13.01.2024 - 20:00h **Pasión de Buena Vista**	11.02.2024 - 15:00h **Aladin – Das Musical**	10.03.2024 - 19:00h **VIDA!**	27.03.2024 - 20:00h **Maite Kelly**	26.04.2024 - 20:00h **Haschimitenfürst – der Bobcast**
16. - 21.01.2024 **STOMP**	16.02.2024 - 20:00h **Dr. Leon Windscheid**	13.03.2024 - 17:00h **Bibi & Tina**	28.03.2024 - 20:00h **Murphy's Celtic Legacy**	27.04.2024 - 20:00h **Die Udo Jürgens Story**
22.01.2024 - 20:00h **One Night of Tina**	17.02.2024 - 19:00h **Schund & Asche**	15.03.2024 - 20:00h **Achim Reichel & Band**	04.04.2024 - 20:00h **Steffen Henssler**	28.04.2024 - 20:00h **RebellComedy – KULT**
25.01.2024 - 20:00h **Michael Mittermeier**	28.02.2024 - 20:00h **Heinz Erhardt Projekt**	16.03.2024 - 20:00h **Özcan Cosar - Jackpot**	06.04.2024 - 20:00h **Kinan Al**	30.04. - 02.05.2024 **Shen Yun 2024**
26. - 28.01.2024 **Footloose – Das Musical**	01.03.2024 - 20:00h **This is THE GREATEST SHOW!**	17.03.2024 - 15:00h **Der Herr der Ringe**	06.04.2024 - 20:00h **ELVIS – Das Musical**	**und viele mehr ...**
02.02.2024 - 20:00h **FOREVER QUEEN**	02.03.2024 - 22:45h **JuniorSenior Party**	17.03.2024 - 19:00h **The M. of Hans Zimmer & Others**	10. - 11.04.2024 **Max Raabe & Palast Orchester**	

Tickets versandkostenfrei:
metropol-theater-bremen.de

METROPOL THEATER BREMEN

BABY-BOOMER-BÖHLING

Hurra, wir leben noch!

Wie haben unsere Eltern das eigentlich geschafft? Dass Tochter oder Sohn allein den Weg in die Grundschule gefunden haben – geschenkt. Dass dieselben nach der Schule wieder allein nach Hause kamen und sich das Mittagessen vielleicht selbst warm machen mussten, weil beide Eltern arbeiteten – okay. Sogar die Tatsache, dass sich der Nachwuchs selbstständig darum gekümmert hat, die Schultasche zu packen und die Hausaufgaben zu erledigen – kein Thema. Aber was danach passierte, wäre heute bei den meisten Erziehungsberechtigten die reinste Horrorvorstellung.

Da verlassen die Kinderchen doch tatsächlich ohne Aufsicht das heimische Nest, um die Freundin oder den Freund drei bis sechs Straßen weiter zu besuchen. Danach erlauben sich die beiden Kleinen allen Ernstes ganz unbegleitet einen gemeinsamen Ausflug auf den Spielplatz oder sonst wohin und wenn es ganz schlimm kommt, wird sogar durch den Wald gestromert. Ja, und als ob das alles nicht schon schlimm genug wäre, weiß tatsächlich kein Elternteil wo die Kinder sind oder was sie tun – und das Ganze ohne Mobiltelefon.

Das Einzige, woran sich Mama und Papa klammern konnten, war eine vereinbarte Uhrzeit, wann man wieder zu Hause zu sein hatte. Und das Unvorstellbare dabei war: Es hat funktioniert. Die Kinder waren zum Abendbrot zurück und die Eltern haben nicht einmal gefragt, wo sie denn gewesen sind. Zugegeben, das würde ich heute aus der Elternperspektive vielleicht auch nicht mitmachen. Doch damit nicht genug: Die Gefahren, denen wir Baby-Boomer-Kinder ausgesetzt waren, lauerten überall! Während der Autofahrt, als wir auf der Rückbank quer liegend mit Wolldecke wegschlummerten, weil es noch keine Anschnallgurte gab. Im Restaurant, als wir mit den Eltern Schnitzel aßen und am Nebentisch die Skatrunde um die Wette rauchte. Oder als wir mit dem Fahrrad ohne Helm und im Sommer auch gerne barfuß über Stock und Stein sausten. Heute undenkbar – aber damals üblich. Wer hingefallen war und sich die Knie aufgeschlagen hatte, hörte nicht selten den Spruch: „Wird Zeit, dass du lernst, wie man eine Schleife bindet!“ Und wer sich im ehrlichen Zweikampf mit dem Jungen aus der Parallelklasse blaue Flecken geholt hatte, zeigte sie nicht ohne Stolz mit den Worten: „Aber Burkhard hat mehr!“ Bei Beulen, Schrammen und Kratzern gab es statt Kur und Massage ein Pflaster, dazu ein Glas gelbe Brause und ein ermutigendes „Ist nicht so schlimm!“ – das war's.

Natürlich haben sich die Zeiten geändert und die Gesellschaft hat sich weiterentwickelt, natürlich sehen wir heute ab und zu genauer hin, was die Kinder tun. Aber muss Papa deshalb gleich zum Bodyguard und Mama zum Personal Trainer mutieren? „Mehr Bullerbü – weniger Alcatraz!“, möchte ich da laut rufen und denke dabei an diesen kleinen, aber feinen Spruch, von dem ich leider nicht weiß, wer ihn einmal erfunden hat: „Kinder, die nichts dürfen, werden Erwachsene, die nichts können!“

Dirk Böhling, Jahrgang 1964, ist Schauspieler, Regisseur, Moderator und Autor. Im STADTMAGAZIN wirft er einen Blick auf seine Generation – und auf Bremen.

Foto: Jens Hagens

Bezaubernde Beleuchtungen

Der 39. „Bremer Karneval“ sorgt für Lichtblicke in der dunklen Jahreszeit: Am Samstag, 13. Januar, verwandeln sich die Bremer Altstadt, das Schnoorviertel und die Unser Lieben Frauen Kirche unter dem Motto „Das kleine Lichtertreiben“ in ein Meer aus Illuminationen und Farben. Begleitet von sphärischen Klängen, ziehen Masken- und Stelzenfiguren das Publikum von 17.30 bis 21.30 Uhr in ihren Bann, während zeitgleich die Häuserfassaden im Rahmen von „Lichter der City“ bunt beleuchtet werden. (SM)

Modeflohmarkt „Woman“

Die beliebte Kleiderbörse startet in die neue Runde

„Ein voller Kleiderschrank und dennoch findet sich nichts Passendes zum Anziehen“ – dieses verbreitete Dilemma war auch Initiatorin Claudia Siegel (Foto) gut bekannt, doch kurzerhand rief sie im Jahr 2004 die Kleiderbörse „Woman“ ins Leben. Die Idee: Frauen verkaufen ihre noch gut erhaltenen, aber nicht mehr getragenen Kleider, Hosen, Schuhe und Accessoires zu günstigen Preisen an neue Besitzer:innen. Das einfache Prinzip „Frauen verkaufen an Frauen“ hat inzwischen ein festes Stammpublikum gefunden und startet pünktlich zum Jahresanfang in eine neue Runde: So können Anfang Januar Besucher:innen von 11 bis 16 Uhr erneut durch die rund 300 Tische und 200 Kleiderständer in der Messehalle 5 stöbern. Umkleidekabinen und Spiegel stehen natürlich zur Verfügung. (SM)

Foto: Woman

Sonntag, 7. Januar, Messehalle 5, 11 bis 16 Uhr

Ausgezeichnetes Engagement im Bremer Sport

Johannes Oberlies ist im Dezember zum Bremer „Vereinshelden" 2023 gewählt worden

Die Sparkassen-Finanzgruppe hat deutschlandweit nach ehrenamtlichen „Vereinsheld:innen" gesucht, die mit ihrer Einsatzbereitschaft maßgeblich zu optimalen Trainingsbedingungen und einem engen Gemeinschaftszusammenhalt beitragen. Alle bundesweit 16 Vereinsheldinnen und -helden wurden am 5. Dezember 2023, dem offiziellen „Tag des Ehrenamts", bekanntgegeben und in vielen Orten ausgezeichnet.

Zum Vereinshelden in Bremen wurde Johannes Oberlies gewählt, der sich aufgrund seines außergewöhnlichen Engagements gemeinsam mit seinem Verein, dem Bremer Hockey-Club e.V., über eine Fördersumme von 2500 Euro freuen darf. Insgesamt hatten 6672 Vereinsmitglieder und Fans bis zum 27. November ihre Stimme für Johannes Oberlies abgegeben und sich damit für sein außergewöhnliches Engagement bedankt. Der Bremer gehört außerdem zu den drei glücklichen Landesgewinner:innen, die per Auslosung zusätzlich eine Reise zur „Fan Zone" von Team Deutschland während der Olympischen Spiele 2024 und eine Erhöhung der Fördersumme auf 5000 Euro gewonnen haben.

Die Auszeichnung ist nicht nur ein großes Dankeschön an Johannes Oberlies, sondern auch ein Zeichen der Wertschätzung gegenüber allen Nominierten. Die enorme Resonanz auf die Aktion zeigt, dass ehrenamtliches Engagement nicht als Selbstverständlichkeit wahrgenommen wird – und dass es ohne diesen Einsatz nicht geht. Im Jahr vor den Olympischen und Paralympischen Spielen in Paris soll mit dieser Aktion der Stellenwert des Ehrenamtes besonders betont werden. Jede und jeder dieser Vereinsheldinnen und -helden ist für den Verein unverzichtbar, leistet einen wichtigen Beitrag für die Gesellschaft und trägt mit der ehrenamtlichen Arbeit dazu bei, dass Sportlerinnen und Sportler immer wieder große Momente erleben können, ob in der Kreisliga oder in Paris 2024. Ein mehr als verdienter Gewinn für eine wichtige Sache – herzlichen Glückwunsch! (SM)

Foto: Sparkasse Bremen AG

Weil's um mehr als Geld geht.

Nachwuchstalente, Breitensport, Höchstleistungen auf internationalem Niveau – wir fördern zahlreiche Sporteinrichtungen der Stadt.
www.sparkasse-bremen.de

Stark. Fair. Hanseatisch.

Die Sparkasse Bremen

Kreative Ideen gefordert

„Bremer Jugendpreis" zum Thema Menschenrechte

75 Jahre Grundgesetz, 35 Jahre Kinderrechte – 2024 ist ein wichtiges Jahr für Demokratie, Menschenrechte und Gleichberechtigung. Die Organisator:innen des „Bremer Jugendpreises" möchten diese Anlässe nutzen, um an die Wichtigkeit der Menschenwürde zu appellieren, und lädt junge Menschen dazu ein, kreative Ideen für ein gutes Miteinander zu entwickeln. Aufgrund der aktuellen Geschehnisse in Nahost sind auch Beiträge gefragt, die sich mit Antisemitismus und Fremdenfeindlichkeit auseinandersetzen.

Foto: Christina Kuhaupt

Der von der Landeszentrale für politische Bildung Bremen veranstaltete Wettbewerb „Dem Hass keine Chance" um den Jugendpreis des Bremer Senates wird seit 1989 alljährlich veranstaltet. Der inhaltlich sehr freie Rahmen reicht von der Auseinandersetzung mit historischen Themen über aktuelle oder anhaltende Probleme bis hin zu den Zukunftswünschen der Menschen.

Wer gewinnt, entscheidet eine Jury. Bis zu 1500 Euro werden für einzelne Projekte vergeben. Einsendeschluss ist der 31. März. (SM)

Weitere Infos unter www.landeszentrale-bremen.de.

Kultur schneller finden

Neue App für Kulturangebote in der Hansestadt

Bremen und Bremerhaven haben viel zu bieten. Die Angebote an sich und daraus das Richtige für sich selbst zu finden, ist mit der neuen App „Kulturfinder Bremen und Bremerhaven" ganz einfach.

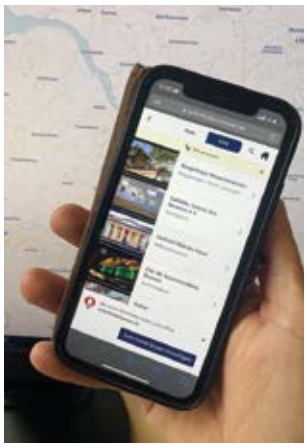


Foto: Christina Ivanda

Mit einem Klick ist die Navigation per Karten-App oder in Kürze auch über die ÖPNV-Fahrplanauskunft des VBN möglich. Zu jeder Institution gibt es ein Foto, eine Beschreibung, die Adresse und weitere Angebote wie Öffnungszeiten, Links zur Webseite und sozialen Netzwerken sowie Zusatzangeboten wie 360-Grad-Führungen oder Audioguides. Alles lässt sich gezielt filtern, zum Beispiel nach Museen, Bühnen, Musik, Literatur, Angeboten für Familien und Kinder oder für Menschen mit Behinderungen. Zudem können die Angebote in der Nähe des eigenen Standortes angezeigt werden. (SM)

Der „Kulturfinder Bremen und Bremerhaven" steht für alle Betriebssysteme und Endgeräte unter www.kulturfinder.bremen.de auf Deutsch und Englisch zur Verfügung.

Schilling bleibt Direktorin

DSM-Stiftungsrat entscheidet einstimmig

Ruth Schilling bleibt die geschäftsführende Direktorin des Deutschen Schifffahrtsmuseums (DSM) / Leibniz-Institut für Maritime Geschichte. Das hat der Stiftungsrat, das Aufsichtsgremium des Museums, einstimmig entschieden.

Foto: Helena Grebe

Unter dem Motto „Vom Meer aus die Welt begreifen", möchte die 47-jährige Professorin die Weiterentwicklung des Museums vorantreiben. Schilling dazu: „Ob Meeresspiegelanstieg, Warenumschlag, Tourismus oder geostrategische Interessen: Wir leben in einer Zeit, in der die Meere eine immer größere Bedeutung für unser Leben erlangen. Warum das so ist und wie es dazu kam – das machen wir in unseren Ausstellungen deutlich, denn anhand von Schiffen und ihrer Geschichte lassen sich all diese Themen prägnant und breitenwirksam darstellen."

Schilling arbeitet seit 2014 am DSM. Die Historikerin leitete zuvor die beiden dort angesiedelten wissenschaftlichen Programmbereiche. Als leitende Kuratorin verantwortete sie zudem bereits große Projekte wie die Neugestaltung der Kogge-Halle und mehrere erfolgreiche Sonderausstellungen. Von Beginn an war und ist ihre Position mit einer Professur im Fach Geschichtswissenschaften an der Universität Bremen verbunden. (SM)

CITY UP TRADE

ANSCHUBFINANZIERUNG FÜR DEIN BUSINESS IN BREMEN

BREMEN
MOIN ZUKUNFT!

www.cityuptrade-bremen.de

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen

Zukunftsfähige
Innenstädte und Zentren

WFB WIRTSCHAFTS FÖRDERUNG BREMEN
GEMEINSAM PERSPEKTIVEN SCHAFFEN

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

AUS DEM HERZEN DER RAUTE

Werders Wintermärchen

Viele Werder-Fans wünschen sich ein verspätetes Weihnachtsgeschenk – nämlich einen neuen Spieler für die zweite Saisonhälfte. Im Januar dürfen die Vereine wieder transferieren, um ihre Kader zu verstärken. Trotz finanzieller Schwierigkeiten würde auch Werder gerne die eine oder andere Personalie umsetzen.

Geht es nach den Fans, dann müsste so ein neuer Werder-Profi gar nicht teuer sein. Er müsste auch keinen bekannten Namen tragen. Er müsste die Mannschaft einfach nur besser machen und ein guter Typ sein. So war das früher oft, wenn die Bremer Spieler holten. Man wusste kaum etwas von ihnen, aber sie wurden schnell zu Erfolgsgaranten. Das war bei Wynton Rufer so, bei Claudio Pizarro, auch bei Andreas Herzog, Frank Neubarth oder Johan Micoud.

Foto: F. T. Koch

Jean-Julien Beer, Jahrgang 1977, liebt den Fußball. Er war viele Jahre Chefredakteur des Fachmagazins „Kicker" und ist heute Chefreporter des „WESER-KURIER". In seiner Kolumne wirft er einen Blick hinter die Kulissen des SV Werder.

Ein besonderer Wintertransfer gelang Werder im Januar 1987. Der damalige Trainer Otto Rehhagel nennt es heute noch seinen „größten Coup", und das will was heißen bei seiner Vita. Dieser Coup trug den Namen Rune Bratseth. Rune wer? Das fragten sich nicht nur die Fans, sondern auch die Mitspieler in Bremen. Der lange Norweger, 1,93 Meter groß, hatte bis dahin nur in seiner Heimat gespielt. Auf 83 Spiele für Rosenborg Trondheim kam er zwischen 1983 und 1986, bevor er im winterlichen Bremen zu einem Probetraining auftauchte. Rehhagel hatte einen Tipp bekommen und lud Bratseth zum Training ein. Noch heute erzählen sich die ehemaligen Mitspieler gerne, dass Bratseth in den ersten Wochen bei Werder fußballerisch nicht mithalten konnte, er war limitiert im Umgang mit dem Ball und längst nicht der große Spieler, zu dem er dann wurde. Aber: Er war ein toller Sportler. Bei einem Lauf im Bürgerpark gleich am ersten Tag überrundete er so manchen Bremer Profi. Seine Entwicklung danach: rasant, spektakulär, sensationell. Kein anderer Spieler lernte so schnell dazu. In 230 Spielen für Werder wurde er zur Legende, gewann zwischen 1987 und 1994 die großen Titel: Meister, Pokalsieger und Europapokalsieger.

Foto: nordphoto

Die Ablöse betrug nur 200.000 Mark. Ein Schnäppchen, eines der besten der Vereinsgeschichte. So ein Wintermärchen würden die Fans gerne noch einmal erleben …

Panini-Sammelalbum zum 125. Werder-Jubiläum

Klebechronik und Nachschlagewerk für Fans des Fußballvereins / 44 Seiten mit Platz für 252 Sticker

„Tausche Horst-Dieter Höttges gegen Johan Micoud. Suche Pico, biete Pizza" – so oder so ähnlich klingt es bald rund um das Stadion, in Kneipen, Büros und Kantinen, auf den Schulhöfen oder zu Hause am Frühstückstisch. Denn zum 125. Geburtstag des SV Werder Bremen erscheint ein original Panini-Sammelalbum nur über den Verein.

44 Seiten mit Platz für 252 original Panini-Sticker zeigen Werder mit all seinen Facetten: von der Vereinsgründung 1899 über die Titel und Triumphe, unvergessene Spiele und Spielerpersönlichkeiten, Fanaktionen und besondere Trikots bis hin zu den aktuellen Bundesligateams der Männer und Frauen. Die Erfolge im Breitensport sind im Album ebenso gewürdigt wie die enge Verbindung des SV Werder mit der Stadt und den Menschen in der Region. Detailreiche Texte erklären jedes Bild und machen das Album zu einem echten Nachschlagewerk – ein Sammelspaß für die ganze Werder-Familie.

Das Album entstand in enger Zusammenarbeit von SV Werder Bremen und Stadionsprecher Arnd Zeigler, der die redaktionellen Sammelseiten mit viel Liebe zur Raute zusammengestellt hat. (SM)

VERLOSUNG

Wir verlosen fünf Panini-Sammelalben inklusive Sticker unter www.stadtmagazin-bremen.de.

AUF DIE OHREN! PODCASTS AUS BREMEN

„Es gibt keine dummen Fragen!“

„Wunder dich schlau“ / Der Wissenschaftspodcast des Universum Bremen beantwortet Kinderfragen zu erstaunlichen Naturphänomenen in verständlicher Sprache für die ganze Familie.

Foto: SC

Wie entsteht Schneeregen? Weshalb können wir Musik nur hören, aber nicht sehen? Wieso regnet es aus Wolken? Und warum können Hasen eigentlich so gut hüpfen? Vieles in unserem Leben wirkt auf den ersten Blick wie ein Wunder – und lässt sich doch wissenschaftlich erklären. Antworten darauf, warum die Dinge so sind, wie sie sind, gibt der Wissenschaftspodcast „Wunder dich schlau“ des Universum Bremen.

Die einmal im Monat neu erscheinenden Folgen richten sich an Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren – aber auch wissbegierige Eltern sind hinterher garantiert schlauer als vorher. In jeder Folge erklärt das Podcast-Team um Gesprächspartner Peer Gahmert, Biologin Christine Schorr und Geowissenschaftler Tobias Wolff auf anschauliche Weise jeweils ein wissenschaftliches Phänomen. Im Gespräch verraten sie, wer bei ihnen die Fragen stellt und was bei einem Podcast für Kinder besonders zu beachten ist.

Wie ist die Idee zu einem Kinderpodcast aus dem Universum entstanden?

Tobias Wolff: Das Projekt hat sich während der Pandemie im Kommunikationsteam entwickelt, obwohl wir die Idee, einen Podcast für Kinder zu produzieren, schon früher hatten. Kinder stellen einfach immer so tolle, im ersten Moment einfach klingende Fragen, die es oftmals wirklich in sich haben und tatsächlich nicht so leicht zu beantworten sind. Gestartet sind wir im März 2021 vor dem Hintergrund, aus der Ausstellung heraus Themen aufzugreifen und sie auditiv aufzuarbeiten.

Christine Schorr: Der Zeitpunkt war günstig, weil wir während Corona gerne einen Kanal nach außen aufbauen wollten. Wir haben unsere Besucher:innen vermisst, das Kinderlachen und die Dynamik in unseren Ausstellungen. So haben wir nach alternativen Wegen gesucht, trotzdem in den Kontakt zu kommen – da hat der Podcast dann wunderbar gepasst.

Bisher wurden mehr als 30 Folgen zu ganz unterschiedlichen Themen veröffentlicht. Wer denkt sich all die Fragen aus?

Wolff: Unsere kleinen Besucher und Besucherinnen. Per E-Mail oder per WhatsApp, aber auch vor Ort bei uns im Universum können Fragen eingereicht werden, die wir im Team sichten und entsprechend untereinander aufteilen. Mein Spezialgebiet sind unter anderem das Wetter, das Klima, unser Planet, Erdbeben und Vulkanismus, während Christine die Expertin rund um Tiere und Natur- und Umweltfragen ist.

Schorr: Das Konzept, dass die Kinder selbst die Fragen stellen dürfen, war uns von Anfang an besonders wichtig. Wir wollen nicht nur wissenschaftliche Antworten geben, sondern Kinder dazu ermutigen, sich zu trauen und neugierig zu sein. Es gibt keine dummen Fragen – das zu vermitteln ist uns ein essenzieller pädagogischer Vermittlungsaspekt. Fragen sind unser schärftes Schwert und Kinder sollten ohne Hemmungen aufwachsen, diese auch zu stellen.

Haben Sie auf alle Fragen eine Antwort oder müssen auch Sie sich manchmal schlau machen?

Wolff: Den größten Teil beantworten wir im Team. Wir alle haben einen wissenschaftlichen Background und arbeiten schon lange im Science Center, aber natürlich erfordert die eine oder andere Frage auch das Wissen von externen Expert:innen. Beispielsweise hatten wir mal die Frage, ob und wie Zeitreisen möglich sind. Da erfordert es dann schon spezielles Fachwissen! (lacht)

Schorr: Eine Physikerin aus Oldenburg hat das Thema dann ganz toll kindgerecht erklärt. Aber auch verschiedene Expertinnen und Experten von der Universität Bremen, der Botanika, dem Olbers-Planetarium, dem Leibniz-Zentrum für Marine Tropenforschung (ZMT) oder dem Zentrum für angewandte Raumfahrttechnologie und Mikrogravitation (ZARM) waren bei uns im Podcast schon zu Gast.

Was ist das Besondere bei der Produktion eines Podcasts speziell für Kinder?

Wolff: Generell müssen wir uns nicht scheuen, wissenschaftliche Zusammenhänge anzusprechen. Kinder verstehen schnell Zusammenhänge, können sie verknüpfen und aufnehmen wie ein Schwamm. Dennoch versuchen wir, mit Fremdwörtern zu sparen oder Begriffe kindgerecht zu umschreiben.

Schorr: Peer leistet da gute Arbeit beim Stellen der Fragen und beim Nachhaken. Er begibt sich in die Rolle eines Kindes und bohrt immer wieder nach. Und ich selbst stelle mir immer vor, dass ich meiner Mutter ein wissenschaftliches Thema erkläre (lacht). Das hilft beim Veranschaulichen und beim Herunterbrechen von mitunter komplexen Zusammenhängen, sodass auch Nichtwissenschaftler:innen gut folgen können. Außerdem haben wir auf unserer Website noch ein Glossar, in dem viele Fachwörter erklärt werden.

Das Interview führte Svenja Conrad.

„Wunder dich schlau“
Hier geht's zu den Folgen:

Bei den Sixdays Bremen dabei: Nils Politt, Franziska Brauße und Robert Förstemann (v. l. n. r.). Fotos: ESN/Arne Mill

Bahnradsport der Spitzenklasse

Nach dreijähriger Pause: Die 57. Sixdays Bremen in der ÖVB-Arena / Verkürztes Event von sechs auf vier Tage

Die Vorfreude bei den Verantwortlichen und Besuchenden auf die Sixdays Bremen ist riesig. Das diesjährige Event, das sich erstmals in verkürzter Form an vier Tagen abspielt, kehrt nach drei Jahren endlich in die ÖVB-Arena zurück. Sportlich betrachtet gibt es ein Programm der Extraklasse mit Weltmeistern, Europameistern und einer Olympiasiegerin.

Männerwettbewerb

Schon früh gelang dem Geschäftsführer Erik Weispfennig die Verpflichtung der ersten Rennfahrer. Und das sind keine Geringeren als die aktuellen Weltmeister im Madison (Zweier-Mannschaftsfahren): Das Publikum darf sich auf Yoeri Havik und Jan-Willem van Schip freuen. Die Niederländer reisen eigens für die Sixdays früher von der Europameisterschaft im eigenen Land ab und verzichten auf die Möglichkeit, weitere Titel zu holen.

Einen ähnlichen Plan haben die Deutschen Roger Kluge und Theo Reinhardt. Die Doppel-Weltmeister von 2018 und 2019 und amtierenden Europameister wollen sich im Nachbarland den dritten EM-Titel in Folge sichern und direkt im Anschluss im Stadthallenoval glänzen. Auch der letztmalige Sieger von 2020 tritt an und will seinen Titel auf der mit 166 Metern kürzesten Bahn im Renngeschehen verteidigen. Doch anstelle seines damaligen Teamkollegen Kenny De Ketele begibt sich Nils Politt dieses Mal mit einem anderen Belgier an seiner Seite auf das Oval: Lindsay De Vylder. Der Belgier wurde gerade in Rotterdam Zweiter. Insgesamt gehen zwölf Teams mit 24 Fahrern an den Start.

Frauenwettbewerb

Auch die neue offizielle Botschafterin der Veranstaltung Franziska Brauße wird live zu erleben sein. Die mehrfache Welt- und Europameisterin ist zudem Olympiasiegerin mit dem Bahnrad-Vierer 2021 in Weltrekordzeit. Am Finaltag wird sie in die Pedale treten und einige Kolleginnen mitbringen. „Ich freue mich, dass wir trotz der EM die Möglichkeit haben, bei den Sixdays Bremen anzutreten. Eine solch hohe Flexibilität des Veranstalters ist nicht alltäglich," sagt sie. Die Frauenrennen werden am Montag in den Disziplinen Scratch, Derny, Punkte- und Ausscheidungsfahren ausgetragen – alle Sportlerinnen gehen bei diesen Disziplin einzeln an den Start.

Sprinterwettbewerbe

Das Sprinterfeld besteht aus sechs Fahrer:innen, die täglich in den Wettbewerben Sprint, Keirin und Rundenrekordfahren in gemischten Teams antreten. Robert Förstemann fährt dabei im Team mit Alessa Pröpster (GER), amtierende U23-Europameisterin im Sprint. Das Duo trifft unter anderem auf Sprintweltmeisterin Kimberly Kalee aus den Niederlanden. Mit ihr im Team: Matthew Rotherham (UK).

„Andy-Kappes-Cup"

Der „Andy-Kappes-Cup" ist ein Nachwuchsrennen für Fahrer unter 19 Jahren. Die Fahrer müssen sich an drei Tagen auf dem Oval bewähren: Am Samstag beim Kidsday starten die zwölf Teams in die Sixdays, am Montagvormittag beim „Tag der Schulen" bestreiten sie ihr abschließendes Finale über 45 Minuten.

Vier statt sechs Tage

„Die Komprimierung auf vier Tage war schon im Konzept für 2023 angedacht. Damit liegen wir im Trend. Wir haben die Zeit genutzt, arbeiten voller Tatendrang weiter und fiebern dem Startschuss entgegen", sagt Erik Weispfennig. Es werde vier Tage Vollgas mit Spitzensport und hochkarätigen Showacts geben. Wer also einen Tag Urlaub nimmt, kann ein tolles verlängertes Wochenende komplett bei den Sixdays Bremen erleben. (SM)

Die Sixdays finden von Freitag bis Montag, 12. bis 15. Januar, in der ÖVB-Arena statt. Weitere Infos: www.sixdays.de

VERLOSUNG

Wir verlosen 5 × 2 Tickets für Sonntag, 14. Januar, sowie 10 × 2 Tickets für Montag, 15. Januar, auf unserer Homepage unter www.stadtmagazin-bremen.de.

„Wir werden eine großartige Veranstaltung auf die Bahn bringen“

Sixdays Bremen vom 12. bis 15. Januar in der ÖVB-Arena

Nach der dreijährigen, coronabedingten Zwangspause kehren die Sixdays 2024 in die ÖVB-Arena zurück. Im Gespräch erklären Geschäftsführer Erik Weispfennig und Projektleiter Mario Roggow, was sie sich vom Event erhoffen.

Wie groß ist die Aufregung, dass die Sixdays wieder starten?
Mario Roggow: Auf der einen Seite dachte ich kürzlich noch, dass wir im Hinblick auf den baldigen Start noch sehr viel schaffen müssen. Auf der anderen Seite ist es ein schönes Gefühl, denn wir haben in den vergangenen Jahren nicht untätig rumgesessen, sondern haben jedes Rennen geplant – um es am Ende dann doch leider wieder absagen zu müssen. Mittlerweile kann ich aber schon die Holzbahn riechen.
Erik Weispfennig: Wir freuen uns auf jeden Fall, aber wie Mario sagt, gibt es noch einiges zu tun. Aber endlich ist es greifbar.

Gibt es das Aufbauteam der Bahn noch?
Weispfennig: Ja, das gibt es noch. Das Team hat in den letzten Jahren international Bahnen aufgebaut, die waren überall unterwegs, von Südamerika bis nach Ozeanien. Man kann sagen, dass sie echte Vielflieger und gut in Übung sind. Die Bahn wird rechtzeitig und korrekt eingebaut werden.

Die Sixdays dauern in diesem Jahr nur noch vier Tage. Wie kam es zu der Entscheidung?
Roggow: Diese Entscheidung basiert auf unterschiedlichen Dingen: Der Radsport erlebt weltweit eine Verknappung, Events finden kürzer statt, manchmal sogar an einem Tag – alles für die Fernsehtauglichkeit. Viele Menschen kamen zu uns und erklärten, dass sie nicht alle sechs Tage am Stück beim Event dabei sein können. Radsportfans, die das komplette Rennen sehen wollten mussten dafür mindestens drei Tage Urlaub nehmen. Jetzt starten wir freitags und enden montags, dann kann mit nur einem Tag Urlaub alles mitgenommen werden. Das Feedback auf diese Entscheidung ist positiv, auch seitens der Hotels. Der Kartenverkauf läuft sehr gut.
Weispfennig: Das ist der aktuelle Trend: Insgesamt gibt es nur noch zwei Sechstagerennen, die wirklich sechs Tage andauern, das spricht für sich. Die Leute freuen sich, dass es wieder losgeht, viele haben lange gewartet. Es gibt natürlich auch kritische Stimmen, die auf Tradition pochen. Der Sport bleibt aber der Gleiche.

Geschäftsführer Erik Weispfennig (vorne) und Projektleiter Mario Roggow. Fotos: ESN/A. Mill

Früher hieß es immer, dass das Einzige, was beim Sechstagerennen stören würde, die Rennfahrer seien. Vor Corona war es daher Ihr Bestreben, einen Imagewechsel einzuläuten.
Weispfenning: Ich glaube, dass uns das auch gelungen ist. Wir legen dennoch viel Wert auf den Sport, der bei uns klar im Fokus steht. Und wir haben auch registriert, dass die Leute wieder vermehrt zu uns in die Halle gekommen sind, um diesen Spitzensport hautnah zu erleben. Und das, obwohl die Regeln anfangs nicht immer ganz einfach zu verstehen sind. Meine Empfehlung: Einfach in die Halle gehen und das Event selbst erleben – die Faszination ist sofort da. Die Reaktionen auf die Geschwindigkeit, die Akrobatik und das Feeling in der Halle erfreuen uns immer wieder.
Roggow: Aber es wird auch weiterhin die große Show geben. Vanessa Mai schießt an und gibt ein Konzert, Klaus und Klaus kehren zu den Sixdays zurück, Stereoact feuern ein Hitfeuerwerk ab. Spätestens, wenn Ben Zucker nach Abschluss des Rennens auf die Bühne kommt und seine Show spielt, weiß ich, dass wir es geschafft haben.

Die Bremer Bahn ist nur 166 Meter lang. Erfordert das seitens der Fahrenden besondere Übung?
Weispfenning: Klar, da müssen Profis am Werk sein. Natürlich gab es auch mal einen Sturz, zum Beispiel wie der von Robert Förstemann, das sieht dann spektakulär aus. Zum Glück ist aber noch nie etwas Ernsthaftes passiert. Gerade in Bremen ist die Bahn recht heikel, denn internationaler Standard sind 250 Meter, der Unterschied ist selbst für Profis spürbar und fordernd. In der Kurve herrschen zudem einige starke G-Kräfte. Mit über 70 Kilometern auf dem Rad spürt man das vor allem in den Armen.

Was sind Ihre diesjährigen Highlights?
Roggow: Zunächst das spannende Fahrer:innenteam. Aber auch im Musikbereich wird es extrem vielseitig. Als Highlight-Moment habe ich mir vor Wochen noch Ben Zuckers Abschluss am Montag ausgemalt, denn dann hat alles funktioniert. Mittlerweile ist es der Anschuss, also wenn das Rennen ganz offiziell beginnt, dem ich derzeit besonders entgegenfiebere.
Weispfennig: Da kann ich Mario zustimmen, wir haben qualitativ noch eine Schippe draufgelegt, haben im Frauen- und im Sprintbereich Europameister:innen und deutsche Meister:innen am Start. Im Showbereich sind Klaus und Klaus eine Bremer Tradition, die einfach dazugehört.

Wer wird das Ganze moderieren?
Roggow: Jürgen Rasper wird wieder als DJ für Stimmung sorgen. Als Moderatorentrio haben wir in diesem Jahr Matthias Adrians und Felix Gerhard, die das Renngeschehen laufend kommentieren und außerdem Markus Rudolf, der aus der Halle berichtet sowie Interviews an der Bahn führen wird. Die Sixdays sind endlich zurück und wir freuen uns, wenn viele Menschen dabei sind. Wir werden eine großartige Veranstaltung auf die Bahn bringen.

Zuletzt hatten Sie an sechs Tagen 60.000 Besucher:innen. Womit rechnen Sie für die neue Ausgabe?
Roggow: Unser Ziel ist es, die gleiche Zahl zu erreichen – obwohl wir zwei Tage weniger Zeit haben! (MÄR)

Das ganze Interview hören Sie in der aktuellen Podcast-Ausgabe des STADTMAX

Eintritt frei

„Kidsday" bei den Sixdays

Der „Kidsday" ist traditionell fest in Kinderhand. Am Samstag, 13. Januar, von 11.45 bis 15.45 Uhr erlebt der Nachwuchs in der ÖVB-Arena neben den Radsportprofis und Maskottchen Speedy aktuelle Stars aus Fernsehen und Internet hautnah. So sind unter anderem die „The Voice Kids"-Gewinnerin Georgia Balke ebenso wie Sänger und Kung-Fu-Weltmeister Maurice Fuchs sowie die Influencerin Sina Marie live vor Ort zu erleben.

Foto: R. Scheitz

Auf der Bahn liefern sich derweil die Radsportprofis und Nachwuchsfahrer spannende Duelle, abseits der Rennstrecke sorgen Mitmachaktionen der Tanzschule Renz, der Fahrradparcours des ADFC und ein BMX-Workshop für erwachsene Action. (SM)

Kostenlose Karten für den „Kidsday" gibt es bei Ticketmaster.de sowie im Pressehaus Bremen, in den regionalen Zeitungshäusern des WESER-KURIER, den Filialen der Sparkasse Bremen und den hkk-Geschäftsstellen.

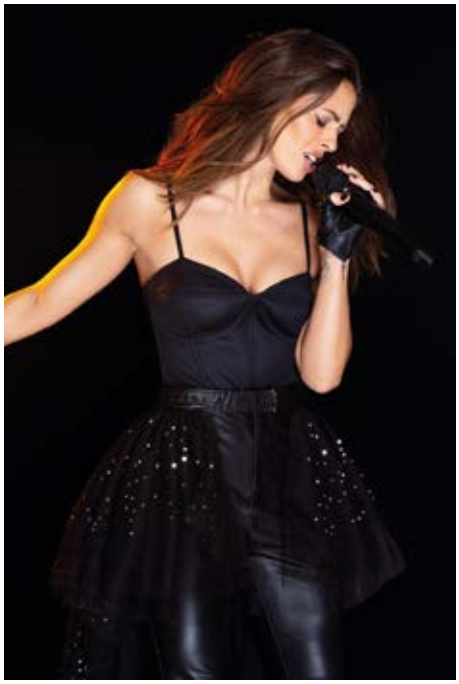
„Tag der Schulen"

Sport und Talkrunden

Am „Tag der Schulen" können Lehrer:innen und ihre Schüler:innen unterschiedliche Sportwettbewerbe in den Logen und auf den Rängen der ÖVB-Arena echte Wettkampfatmosphäre genießen, unter anderem das Finale des Andy-Kappes-Cup.

In den Rennpausen gibt es drei hochkarätige Talkrunden zu den Themen „Motivation und Leistung in der Schule und im Sport in Bezug auf Leistungsdruck", „Sportliche Vorbilder und ihre Wirkung auf Kinder und Jugendliche" sowie „Sport als Sprungbrett für verschiedene Karrieremöglichkeiten". Die Talkrunden werden von hochkarätigen Gästen aus verschiedenen Bereichen geleitet, darunter auch Olympiasieger, Weltmeister und Europameister. (SM)

Montag, 15. Januar, von 9.30 bis 12.15 Uhr, Einlass ist ab 9 Uhr. Die Teilnahme am „Tag der Schulen" ist kostenfrei. Anmeldung telefonisch unter 0421 / 35 05 341 oder per E-Mail an schaardt@sixdays.de.



Bei den Sixdays zu erleben: Vanessa Mai (oben links), Ben Zucker (oben rechts), Stereoact (unten links) sowie Klaus & Klaus.

Fotos: A. Janeva, M. Schröder, M. Curtis, C. Eisenmenger

Von Mai bis Zucker

Viele Stars im Showprogramm der diesjährigen Sixdays

Die diesjährige Startschützin der Sixdays Bremen ist Vanessa Mai. Die Schlagersängerin, Moderatorin und Schauspielerin aus Backnang bei Stuttgart gibt am Freitagabend, 12. Januar, den Startschuss für die 57. Auflage des Kultevents. Anschließend will die 31-Jährige mit einem kleinen Konzert für Stimmung rund um das 166 Meter lange Oval sorgen.

Beste Unterhaltung garantieren auch „Stereoact". Das DJ-Duo aus dem Erzgebirge wurde 2016 mit dem Remix des Kerstin-Ott-Schlagers „Die immer lacht" bekannt und brachte zuletzt im Mai 2023 einen erfolgreichen Remix des Roger-Whittaker-Hits „Ein bisschen Aroma" von 1986 heraus.

Hinter Vanessa Mai liegen bewegte Monate: Nach mehreren erfolgreichen Albumveröffentlichungen lief im Oktober 2022 die dreiteilige ARD-Doku-Serie „Mai Time Is Now", die Einblicke in das berufliche und private Leben Mais zwischen den Jahren 2018 bis 2022 gewährte. Kurz darauf folgte die Autobiografie „I Do It Mai Way". Ende März 2023 kam ihr neues Album „Hotel Tropicana" heraus, im Mai zierte sie das Cover der deutschen Ausgabe der Zeitschrift „Glamour", im Juni hatte Mai einen Gastauftritt in der Telenovela „Sturm der Liebe" und kürzlich erschien ihre Single „Geiles Life" mit einem Sample von „The Rhythm of the Night" aus dem Jahr 1993.

Projektleiter Mario Roggow ist zufrieden mit dem vielfältigen Showprogramm und sagt: „Wir freuen uns, dass wir weitere klangvolle Namen überzeugen konnten, das Comeback der Sixdays Bremen, präsentiert von Haake Beck, mitzugestalten. Unser Programm wird immer bunter – weiter geht's am Kultsonntag mit Klaus und Klaus, dem ‚Tag der Schulen' am Montag und dem großen Finale am selben Abend mit Ben Zucker." (SM)

Radsport-Superstar

Franziska Brauße ist Sixdays-Botschafterin

Foto: ESN / S.Hillen

Mit der diesjährigen Sixdays-Botschafterin Franziska Brauße kommt ein echter Superstar des Radsports nach Bremen. Sie holte mit dem Bahnrad-Vierer 2021 olympisches Gold in Weltrekordzeit, sie ist mehrfache Welt- und Europameisterin – doch im Gespräch kommt sie ganz natürlich und bodenständig rüber. Starallüren sind der 25-Jährigen fremd.

Die Sixdays-Macher gewannen die Trägerin des „Silbernen Lorbeerblattes“ nicht zuletzt deshalb für die Rolle als Botschafterin, weil die am Fuße der Schwäbischen Alb geborene Brauße mit Bremen viel Positives verknüpft: „Ich war während des Übergangs von den Juniorinnen zu den Frauen in Bremen und hatte zu der Zeit erste Erfolge auf Bahn und Straße“, sagt Franziska Brauße. „Dazu kommt, dass ich hier im Rahmen der Neuauflage der Sixdays so herzlich aufgenommen worden bin.“ Die Stimmung im Team und bei den Organisatoren sei sehr gut.

Seit 2016 gibt es bei dem Event die Tradition der Botschafter-Persönlichkeit. Brauße ist nach Denise Schindler 2019 die zweite Frau in diesem Amt. Sie wird trotz vorheriger Europameisterschaftsteilnahme im niederländischen Apeldoorn direkt nach Bremen kommen – nicht nur als Botschafterin, sondern um am Finaltag auf dem Holzoval ebenfalls in die Pedale zu treten. „Franzi“ Brauße war bei früheren Sixdays bereits dabei und kennt die spezielle Bremer Bahn bestens.

„Ich freue mich total auf die Sixdays. Vorher bei der EM geht es allerdings auch um die Olympiaqualifikation“, sagt sie. „Ehrgeizig bin ich definitiv auch bei den Sixdays, aber ohne den ganz großen Leistungsdruck steigt der Spaßfaktor nochmal stärker an.“ Sie werde es „total genießen, die kurze und damit echt schnelle Bahn in Bremen zu fahren“. Das gelte auch für das ganze Drumherum und das Wiedersehen mit vielen guten Bekannten. (SM)

Fotos: Pablo Ocqueteau, CCS

Wo das Herz des Kunsthandwerks schlägt

(Con)temporary Crafts Studio: Ein Ort für Design, Start-ups und Manufaktur in der City

Es wird getöpfert, gewerkelt und gestaunt: In den Räumlichkeiten in der Carl-Ronning-Straße 2 in der Bremer Innenstadt haben sich Kreative versammelt. Dort hatte die WFB Wirtschaftsförderung Bremen GmbH eine leerstehende Fläche ausgeschrieben, für die im Rahmen des Projekts „City Space" ein besonderes Konzept gesucht wurde. Durchgesetzt hat sich das (Con)temporary Crafts Studio (CCS), das diese Fläche für zwei Jahre mietfrei bespielt.

Bis Ende März 2025 erhalten Aussteller:innen, Designer:innen und Handwerkskünstler:innen einen niedrigschwelligen Zugang zur Bremer Innenstadt, um ihre Produkte und Dienstleistungen zu präsentieren und zu verkaufen, ohne sich eine eigene Ladenfläche leisten zu müssen.

Schönes und Nützliches

Dort können Interessierte den Macherinnen und Machern bei der Herstellung über die Schulter schauen. „Wir möchten hier den Produzentinnen und Produzenten eine Bühne bieten", sagt Ramón Beytía (großes Foto rechte Seite) über das neue Projekt. Das CCS bietet nicht nur Raum für internationale Projekte, sondern auch für Bremer Akteur:innen. Gearbeitet wird mit wechselnden Themenschwerpunkten wie Keramik, Wolle, Holz, Papier, Glas, Schmuck und Textilien. Auch Kulinariksowie Musik und Akustik spielen im CCS eine Rolle.

Gemeinsam mit Teresa Rieger, Pablo Ocqueteau und Philine von Düszeln hat er das Konzept für das Studio entworfen. Die Idee: Eine Plattform für Design, Nachhaltigkeit und Kunsthandwerk, Kreativität und Materialität schaffen – verbunden mit einer Werkstatt, einer gläsernen Manufaktur, Ausstellungs-, Workshop- und Ver-

Das CCS-Team (v. l. n. r.): Philine von Düszeln, Pablo Ocqueteau, Teresa Rieger und Ramón Beytía.

Fotos: WFB / Jan Rathke, Philine von Düszeln, Unsplash

anstaltungsflächen, einer kleinen Bühne, einem Schaufenster und einem Café. „Es ist toll, dass wir uns durch die Förderung an diesem Standort ausprobieren können", sagt Philine von Düszeln, die mit ihrem Label „Schutt & Asche" einen festen Werkstattplatz bei CCS hat.

Neben der Gründerin des Keramiklabels haben Ramón Beytía, Pablo Ocqueteau und Philine von Düszeln eine feste Werkstatt in den Räumlichkeiten der Bremer Innenstadt, in der sie an ihren innovativen Soundsystemen „Mapu Speakers" aus Keramik arbeiten. „Man kann uns ganz konkret beim Schrauben der Lautsprecher zuschauen", sagt Ramón Beytía. „Durch den Einblick lernt man das Produkt mehr zu schätzen", sagt er.

Wechselnde Gäste

Zudem gibt es einen dritten Werkstattplatz, der jeweils für einen Zeitraum zwischen zwei Wochen und drei Monaten kostenlos von so genannten „Residency-Gästen" genutzt werden kann. Diese können die Ergebnisse ihrer Arbeit am Ende ihres Aufenthaltes in einer Ausstellung präsentieren. Das Obergeschoss kann auch von Interessierten genutzt werden, zum Beispiel für Handwerks-Workshops, kleine Veranstaltungen und Konzerte. Um den Bremerinnen und Bremern den Umgang mit verschiedenen Materialien näherzubringen, veranstalten die Kunsthandwerkerinnen und -handwerker regelmäßig Workshops, in denen die Teilnehmenden zum Beispiel gemeinsam töpfern, upcyceln, sticken oder mit Bananenfasern arbeiten. Die Betreiber:innen laden bewusst dazu ein, mitzumachen, um den fächerübergreifenden Austausch zu fördern und um den Menschen hinter den Produkten eine Plattform zu bieten.

Plattform findet Anklang

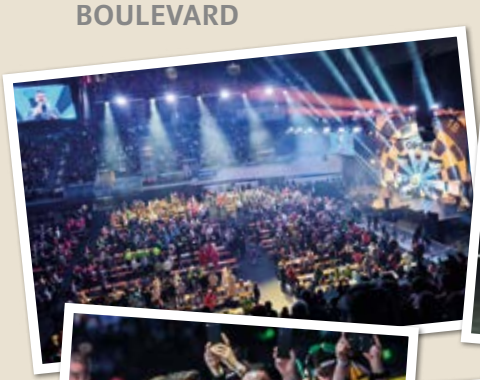
Mit ihren Ideen möchten sie die Bremer Innenstadt begeistern: „Wir freuen uns, dass Bremen uns die Möglichkeit dafür gibt", sagt Pablo Ocqueteau. Vor 17 Jahren besuchte der gebürtige Chilene erstmals die Hansestadt und war gleich angetan: „Ich bin ein Bremen-Fan", sagt er. Für ihn also der perfekte Standort, um hier etwas Kreatives auf die Beine zu stellen.

Und das Konzept des (Con)temporary Crafts Studio, neue Wege für alte Traditionen zu entdecken, die Menschen und Herstellungsprozesse hinter den Produkten hervorzuheben und Materialien gemeinsam zu erkunden, kommt gut an: „Wir kriegen tolles Feedback", sagt Philine von Düszeln. „Die Leute freuen sich, dass es so etwas wie das CCS in der Innenstadt gibt", ergänzt Ramón Beytía. (SM)

Stickerei Workshop

Im Januar ist der Stickereikünstler Santo Cielo aus Uruguay zu Gast im (Con)temporary Crafts Studio mit zwei speziellen halbtägigen Workshops. Das erste Zeitfenster eröffnet den Teilnehmenden die Möglichkeit, kleine florale Motive zu sticken. Die so entstehenden Blumen können anschließend als Anhänger – zum Beispiel an einer Kette – getragen werden. Der zweite Workshop trägt den Titel „Unter dem Meer: Einführung in die Stickerei". Der Profi zeigt darin die Grundlagen des Kunsthandwerks auf. (SM)

13. Januar, 10 – 14 und 15.30 – 19.30 Uhr.
Infos zum Künstler Santo Cielo und Tickets für die Workshops unter:
www.santocielo.cc/workshops/

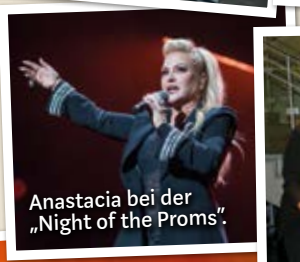


GOP-Direktor Philipp Peiniger (links) mit den 1.000.000sten Gästen, dem Ehepaar Nolte.

Ben Zucker (links) mit AVMT-Geschäftsführer Jens Wiegandt zu Gast bei Hot Shot Records.

Gerwyn Price bei der Darts Gala.

Bürgermeister Dr. Andreas Bovenschulte war im Service im Einsatz.



Anastacia bei der „Night of the Proms".

Team, Veranstalter und Interpreten der „Night Of The Proms" freuen sich über den „Sold-Out-Award".

Ailton mit Yedda Garcia, Miss Bad Zwischenahn, bei „Dein Festmahl".

Geschenke für die Bedürftigen.

Steve Lukather (links) und Joseph Williams von Toto.

Fotos: M. Märtens (3), M. Meister (6), F.T. Koch, M. Stascheit, Metropoltheater

Ally Pally, Mehl und Milch

Unterwegs auf Bremens Boulevards

Ein Abend für Bedürftige

280 Kilogramm Entenkeulen, 255 Kilogramm Kartoffelklöße und 220 Kilogramm Rotkohl – rund 1000 Bedürftige und obdachlose Menschen wurden kürzlich bei „Dein Festmahl" bewirtet. Neben Bürgermeister Dr. Andreas Bovenschulte gehörten auch Ailton, Peter Freudenthaler und Roncalli-Clown Gensi zu den Prominenten, die sich entweder auf der Bühne oder im Service engagierten. Zudem boten Ärzt:innen, ein Zahnarzt, Tierärzt:innen, Friseur:innen und ein Impfteam ihre Dienstleistungen kostenlos an.

Belohnte Treue

Seit der Eröffnung im September 2013 wurden rund 3700 Vorstellungen im GOP Varieté-Theater Bremen gespielt. Das Ehepaar Nolte sind die 1.000.000sten Gäste. Beide sind GOP-Fans der ersten Stunde, wie sie im Gespräch mit Direktor Philipp Peiniger erzählen. „Hier ist das ehrlich gemachte Show", beschreibt Andree Nolte seine Faszination und seine Frau Jolanta ergänzt: „Es ist die Mischung aus Comedy, Akrobatik und Musik. Wir verbringen hier gerne ein paar schöne Stunden mit Freunden." Was das GOP für sie so besonders macht: „Es ist eine Mannschaftsleistung", so Andree Nolte. „Es fängt an der Garderobe an, geht über den Service und dann die Show. Wir wissen, dass wir hier einen schönen Abend erleben!" Auch wenn beide schon viele Shows im GOP gesehen haben, langweilig wird es ihnen nicht: „Jede Show ist anders und auch jeder Künstler hat seine eigene Art, da ist Jonglage nicht gleich Jonglage". Die Noltes wollen wiederkommen – und das nicht nur wegen des neuen Spielzeitabos, das sie zur Feier des Tages vom GOP erhalten haben. Damit können sie alle sechs Produktionen im Jahr 2024 an ihren jeweiligen Wunschterminen genießen. „Wir bleiben dem GOP zweifelsohne treu, das Gesamtpaket stimmt einfach", fasst Andree Nolte zusammen.

Bremen macht den Ally Pally

Es ist schon erstaunlich, wie viele Bremerinnen und Bremer offenbar noch im Besitz ihrer Ballonseidetrainingsanzüge aus den 1980er-Jahren sind. Was kleidungstechnisch wie ein Bad-Taste-Festival anmutete, bei dem unter anderem Super Mario auf eine wandelnde Allesklebertube sowie Nonnen auf Wikinger und Weihnachtsmänner trafen, entpuppte sich tatsächlich als Spitzensport der Extraklasse. Bei den „Bremen Darts Open" waren Superstars der Szene, wie die Ex-Weltmeister Gerwyn Price und Michael van Gerwen ebenso zu Gast wie die deutsche WM-Hoffnung Martin Schindler. Während vom 15. Dezember bis zum 3. Januar die Weltmeisterschaft im legendären „Ally Pally" (Alexandra Palace) in London ausgetragen wird, peilten die Pfeilspezialisten ihre Ziele in der Hansestadt schon einmal an. Die mehr als 8000 Dartsfans in der ÖVB-Arena sorgten jedenfalls für eine feuchtfröhliche Stimmung, auch wenn bestimmt nicht alle den Ausgang des Finals genau mitbekommen haben dürften – Gerwyn Price besiegte Michael van Gerwen mit 4:2. Die Stimmung war jedenfalls phänomenal. So lag der „Ally Pally" für einen Abend im Dezember auf der Bremer Bürgerweide.

Die Nacht der Stars

Seit Jahren gastiert die „Night Of The Proms" an einem Sonntagabend im Dezember auf der Bürgerweide. Und seit Jahren erfreut sich die Show äußerst großer Beliebtheit. Bemerkenswert: Ein Großteil der Tickets wird bereits direkt nach dem Konzert für die Show im kommenden Jahr gekauft – ohne zu wissen, wer da auf der Bühne stehen wird. Bei der Show Mitte Dezember 2023 waren das Toto, Anastacia, James Morrison, Aura Dione und Camouflage, die ihre größten Hits gemeinsam mit dem Antwerp Philharmonic Orchestra und dem Chor unter der Leitung von Alexandra Arrieche präsentieren. Der Klassiksolist 2023 hieß Nathan Chan. Es wurde getanzt geschunkelt und gerockt – eigentlich war alles wie immer. Und doch fehlte erstmals

Der Cast der „Weihnachtsbäckerei" backstage mit Rolf Zuckowski (oben, 4. v. l.).

die NOTP-Hymne „Music", bis zu seinem Tod 2021 regelmäßig von John Miles intoniert und im letzten Jahr von dessen Sohn gesungen. Bleibt abzuwarten, was die Veranstalter sich diesbezüglich einfallen lassen. Spätestens am 15. Dezember wissen wir mehr – dann gastiert die „Night Of The Proms" erneut in Bremen.

Zwischen Mehl und Milch

„In der Weihnachtsbäckerei, gibt es manche Leckerei, zwischen Mehl und Milch, macht so mancher Knilch, eine riesengroße Kleckerei" – spätestens, wenn diese Zeilen erklingen, ist das Fest der Feste nicht mehr weit. Rolf Zuckowski hat dieses Lied und sogar ein Musical rund um diesen Song geschrieben. Das wurde Mitte Dezember im Metropol Theater aufgeführt, und im Grunde hätten die Darsteller:innen auf der Bühne jeden Song nur kurz ansingen müssen, um den Rest hätte sich das Publikum gekümmert. Und so zeigte sich der Autor Rolf Zuckowski ob der Bremer Stimmgewalt sichtlich beeindruckt, als er nach Vorstellungsende auf die Bühne kam. So mancher Gast wollte anschließend übrigens umgehend Kekse backen …

Schlager im Rockreich

Im vergangenen Sommer brachte er bereits die Seebühne zum Kochen: Bevor er im kommenden Sommer dorthin zurückkehrt, stattete Ben Zucker der Hansestadt einen Zwischenbesuch ab. Allerdings kam der Schlagerrocker nicht in eine der einschlägig bekannten Locations, sondern im Rahmen seiner Promotour in den Plattenladen Hot Shot Records in der Innenstadt. Dort, wo eigentlich Rock, Metal und Indie ein Zuhause haben, stellte er sein aktuelles Album „Heute nicht!" vor und nahm sich Zeit für Autogramme und Selfies. Die Fans freuten sich und der Absatz an Schlageralben dürfte zumindest für einen Tag in der Knochenhauerstraße ungewöhnlich hoch gewesen sein. (MÄR)

MATTHIAS HÖLLINGS – TYPISCH BREMEN

Hätten Sie es gewusst?

Foto: Horst Baraczewski

Wir schreiben das Jahr 1254. Alles beginnt mit der Geburt des venezianischen Händlers Marco Polo, der Jahre später durch die Aufzeichnungen seiner Chinareise bekannt wird. Ob Marco Polo wirklich das große Land hinter der hohen Mauer erreicht hat oder nicht, darüber streiten sich bis heute die Gelehrten. In seinen Aufzeichnungen soll er jedenfalls unter anderem eine bläuliche Katze erwähnen, die persische Diplomaten als Gastgeschenk vor Ort in China überreicht haben. Als 1291 seine Rückreise nach Venedig beginnt, hat Marco Polo neben viel Rohseide und Edelsteinen angeblich auch diese Perserkatze und zusätzlich einen indischen Tiger im Gepäck. Den Tiger beschreibt er in seinem Reisetagebuch als Löwen, da er damals keine Tiger kannte. Ab da verliert sich die Spur der beiden Tiere. Erst einige hundert Jahre später soll im italienischen Antoniter-Kloster in Mailand eine Schriftrolle gefunden worden sein, in der von einem königlichen Tiger die Rede ist. Die Grundfarbe seines Fells wird als ein leuchtendes Rot-Gelbbraun beschrieben, mit breiten, schwarzen Streifen und einem weißen Bauch. In dieser Schriftrolle aus dem Jahre 1700 wird weiter erwähnt, dass je nach Sonnenstand und Lichteinfall das Fell des zahmen Tigers im Klosterinnenhof bläulichrot erschien. Das Tier wurde als ruhig, zurückhaltend und mit mäßig ausgeprägtem Freiheitsdrang beschrieben. Es sei daher sehr gut auch ohne Freilauf zu halten.

Am 14. April 1907 wird außerdem im Rahmen eines Radrennens in Mailand / San Remo über ein entlaufenes blau-rotes Tigerbaby berichtet. Einer der damals 33 teilnehmenden Rennfahrer soll, knapp in Führung liegend, am Straßenrand gestoppt haben, um das Tier nicht unter die Räder kommen zu lassen. Der Fahrer verschenkte damit zwar seinen sicheren Rennsieg, gewann mit dieser Aktion aber die Herzen des Publikums.

Danach verliert sich die Spur des Tieres – bis vor einigen Jahren: Zu Ehren der damaligen Rettungsaktion nehmen die Veranstalter der „Sixdays Bremen" 2013 diesen „Renn-Tiger" als Vorlage für ihr Maskottchen in ihr Team auf. Der Zeitzeuge und heutige Leiter der diesjährigen Sixdays, Mario Roggow, erinnert sich: „Viele Sportvereine haben ihr eigenes Maskottchen. Die Sixdays hatten das nicht. Das wollte ich ändern." Roggow wendet sich an eine Firma für Maskottchen, die ihm in Anlehnung an die Bremer Stadtmusikanten eine Skizze mit einem grauen Eselskopf schickt, den sie „Didi Drahtesel" nennen. Protest kommt vom damaligen und heutigen sportlichen Leiter Erik Weißpfennig: „Ein Esel gilt als störrisch, langsam oder er bleibt einfach stehen. Das passt überhaupt nicht zum Tempo der Fahrer bei den Sixdays." Roggow vergibt den Auftrag daraufhin an den Emder Grafiker Robert Sgrai, der für das dortige „Otto-Huus" arbeitet und für die Sold-Out-Awards der ÖVB-Arena verantwortlich ist. „Er benötigte nur eine Woche und unser Tiger-Maskottchen war geboren," erinnert sich Roggow.

Matthias Höllings wirft in seiner Kolumne einen Blick auf Personen und Ereignisse, die irgendwie typisch für die Hansestadt sind – wenn man sie denn so kennt wie er.

Speedy stammt also nicht aus China oder Mailand, sondern wurde in Ostfriesland geboren. Hätten Sie's gewusst? Wenn er vom 12. bis zum 15. Januar dann wieder bei den Sixdays herumtigert, muss kein Fahrer überraschend für ihn stoppen – Speedy ist nicht zu übersehen.

Weniger ist mehr

Gute Vorsätze für ein gesünderes Leben im neuen Jahr

Mit dem Rauchen aufhören, mehr Sport treiben oder die Finger vom Alkohol lassen: Gute Vorsätze sind schnell gefasst, oftmals aber ebenso schnell wieder vergessen. Schon der chinesische Philosoph Konfuzius sagte: „Am Baum der guten Vorsätze gibt es viele Blüten, aber wenig Früchte." Unser Tipp: Nicht zu viel vornehmen – kleine Schritte zu gehen bringt oftmals mehr, als alle Ziele auf einmal umsetzen zu wollen. Wir stellen neue und beliebte Neujahrstrends vor und geben Ratschläge, wie gute Vorsätze in die Tat umgesetzt werden können.

Der „Veganuary"

2014 wurde in Großbritannien der „Veganuary" eingeführt, zusammengesetzt aus vegan und dem englischen Wort january. Der Aktionsmonat soll eine vegane Ernährung ohne tierische Produkte fördern. Diese wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus: Veganer:innen leiden laut Studien seltener an Herzerkrankungen und Diabetes. Wer nicht gänzlich auf Fleisch, Käse und Co. verzichten mag, kann seinen wöchentlichen Konsum zum Beispiel auf einen Tag reduzieren oder auf nachhaltigere Bioprodukte zurückgreifen. Auch so können die negativen Auswirkungen bei der Herstellung von Tierprodukten auf das Klima und der allgemein zu hohe Fleischkonsum reduziert werden, jeder kleine Schritt zählt.

„Dry January"

Weniger Alkohol wirkt sich ebenfalls positiv auf die Gesundheit aus, denn er enthält viele Kalorien und verschlechtert den Fettstoffwechsel. Der „trockene Januar" oder „Dry January" erfreut sich daher wachsender Beliebtheit. Der Vorläufer dieser Bewegung stammt übrigens aus Finnland: Dort gab es bereits im Jahr 1942 den „Sober January". Tee, Schorlen oder alkoholfreie Cocktails können eine gesündere Alternative sein, ebenso alkoholfreies Bier oder Wein und Gin ohne „Umdrehungen". Die Vorteile ohne Alkohol: Kein Kater am nachfolgenden Tag, neugewonnenes Wohlbefinden und sogar ein geringeres Verlangen nach einer Zigarette.

„Sugarfree-Trend"

Der „Sugarfree-Trend" stammt von gesundheitsbewussten Menschen – zu viel Zucker belastet den Körper. Depressionen und

Foto: Unsplash

Schlafstörungen können von übermäßigem Verzehr ausgelöst werden. Um weniger (oder keinen) Zucker zu essen, sollten Fertiggerichte vom Speiseplan verschwinden und durch frische Zutaten ersetzt werden. Gemüse, Fisch und Eier können hingegen beinahe ohne Reue auf dem Einkaufszettel landen. Zudem sind Oliven- oder Nussöle eine gute Ergänzung. Aber Vorsicht: Selbst gesunde Lebensmittel sollten mit Bedacht genossen werden, denn auch Obst enthält Zucker. Zuckerarme Früchte wie Erdbeeren oder Himbeeren fördern die Kollagenproduktion der Haut und schützen vor Schäden.

Man(n) lässt den Bart stehen

Gut für die Haut ist es übrigens, die Haare wachsen zu lassen. Barthaar schützt die Haut vor direktem Sonnenlicht und bildet folglich einen natürlichen Schutz vor UV-Strahlen. Bartwuchs soll sogar hygienischer und antibakterieller als frischrasierte Haut sein, da sich dort mehr antibiotikaresistente Keime befinden. Ein Oberlippenbart fungiert somit als eine Art Filter – er hält Pollen und Allergene davon ab, in die Atemwege zu geraten. Wichtig: Bartträger sollten ihn natürlich regelmäßig waschen, um ebenjene Stoffe zu entfernen.

Das weibliche Pendant: Der „Januhairy"

Beim Trend „Januhairy" geht es darum, dass sich Frauen die Achsel-, Bein-, Gesichts- oder Schamhaare wachsen lassen. Die Idee stammt von einer Studentin aus England, die sich für eine Performance die Körperhaare wachsen ließ. Vorteil: Es spart den Aufwand der Rasur und eingewachsene Haare werden vermieden. Zudem sammeln teilnehmende Aktivistinnen im „Januhairy" Geld für die Wohltätigkeitsorganisation „Body Gossip" und pflanzen Bäume gegen den Klimawandel.

Falls nicht alle Vorsätze sofort gelingen, ist es ratsam, sich selbst Zeit zu geben oder sich Unterstützung von Freund:innen und der Familie zu holen. Dann trägt Konfuzius' Baum der Vorsätze auch Früchte. (MS)

ONLINETIPP

Hilfe, Unterstützung und Motivation für das Durchhalten von guten Vorsätzen gibt es unter anderem auf www.hellobetter.de.

Fotos: Unsplash, Privat

In kleinen Schritten

Claudia Bloch gibt Tipps für den Start ins regelmäßige Training

Claudia Bloch ist Fitnesscoach und Mentaltrainerin sowie Inhaberin des Gesundheitsstudios AVANT fitness. 1986 wurde sie als erfolgreiche Tennisspielerin zur Bremer Sportlerin des Jahres gewählt und ist gern in den Bergen unterwegs.

Mit dem Training zu beginnen ist der erste Schritt auf dem Weg zu einem gesünderen Körper und Geist. Dabei ist der erste Schritt in Richtung Trainingsroutine bekannterweise der schwierigste Part. Oft steht der sogenannte innere „Schweinehund" im Weg, den es vorab zu besänftigen gilt. Dann erst kann das regelmäßige Training zu einem Spaziergang werden, weiß die ehemalige Leistungssportlerin Claudia Bloch. Im Folgenden gibt sie Ratschläge, wie das neue Jahr aktiv beginnen kann.

▶ Ein klares Ziel formulieren

Wohin soll die Reise gehen? Diese Frage sollte im Vorfeld beantwortet und das Training entsprechend angepasst werden. Denn die angepeilten Ziele können sehr unterschiedlich sein: Übergewicht reduzieren, die Kondition stärken oder die aktuelle Fitness erhalten sind Absichten, die umzusetzen ganz unterschiedliche Übungen bedürfen.

▶ Profi hinzuziehen: Los geht's!

Nicht jeder Mensch mag ins Fitnessstudio gehen, um dort zu trainieren. Eine Alternative ist das Training zu Hause. Um sicherzustellen, für das eigene Ziel die passenden Übungen richtig auszuführen, empfiehlt sich eine Trainingsberatung mit einem erfahrenen Coach. Ein Handbuch mit den Übungen und Beispieltrainings bietet für Anfänger:innen die nötige Orientierung in Bezug auf Trainingszeiten und -umfänge. Auch hilft ein Coach, im Vorfeld zu klären, wie fit man eigentlich ist.

▶ Kleine Erfolge feiern

Ganz wichtig: Nicht zu viel vornehmen! Wer längere Zeit keinen Sport getrieben hat, riskiert mit anspruchsvollen Trainingseinheiten seine Gesundheit und Motivation. Stattdessen: Lieber kleine Etappenziele setzen und diese bei Erreichen feiern. Das hält bei Laune!

▶ Sich in Achtsamkeit üben

Zum Einstieg ist ein zusätzliches Ziel, den richtigen Trainingskontext für sich zu finden. Sind eher Kurse in Gruppen mein Ding oder doch das klassische Gerätetraining? Können technische Hilfsmittel wie zum Beispiel Fitnesstracker mich zusätzlich motivieren? Herauszufinden, welchen Weg man einschlagen möchte und dabei auf sich selbst zu achten, ist von enormer Bedeutung. (KW)

Fotos: Max Stascheit

„Ich freue mich jetzt schon auf nächsten Montag!“

Ausprobiert: Walking-Football in der Werder Halle / Spaß, Gesellschaft und Gesundheit stehen an oberster Stelle

Als ich mich mit ehemaligen Mitspielern darüber unterhalte, dass ich mich für unsere Serie „Ausprobiert“ für das Walking-Football-Training bei den „Oold Steerns“ von Werder Bremen angemeldet habe, ließ der Spott nicht lange auf sich warten. „Das dürfte dir und deiner Spielweise ja entgegenkommen“ und „Hast du die Sportart damals nicht selbst erfunden?“, musste ich mir anhören. Ich habe jahrelang Fußball gespielt, zuletzt als Trainer die Spiele meines Sohnes begleitet – der Ballsport spielt in meinem Leben seit jeher eine große Rolle. Zudem besitze ich seit langer Zeit eine Werder-Dauerkarte. Walking-Football, oder „Gehfußball“, kannte ich bis dato allerdings noch nicht. So schwer kann das ja nicht sein, wenn es vornehmlich die über 60-Jährigen spielen, dachte ich mir. Und mal wieder lag ich nicht ganz richtig.

Als ich die Halle an der Hemelinger Straße betrete, ist diese bereits gut gefüllt. Auf dem Spielfeld wird trainiert, eine Trillerpfeife ertönt – langsam geht hier aber niemand. Und schon werden wir von Trainer Kalle Christiansen begrüßt. Ob wir hier richtig beim Gehfußball sind, möchte ich wissen. „Gehfußball finde ich persönlich ein wenig unglücklich“, erklärt der Trainer. „Wir bewegen uns schon ein bisschen mehr als nur dem Ball hinterherzugehen.“ Das Gelächter der Anwesenden ist groß.

Walking-Football, oder Gehfußball, ist altersgerechtes und gesundheitsförderndes Fußballspielen. Ziel ist es, im Alter länger am aktiven Sport teilhaben zu können. Mögliche Spielorte sind Fußballfelder oder Hallen. Wem es aufgrund von Verletzungen oder aus Altersgründen nicht mehr möglich ist, klassischen Fußball zu spielen, für den ist Walking-Football eine gute Alternative. Die noch junge Sportart wurde 2011 vom FC Chesterfield Community Trust in Großbritannien initiiert und hat bis heute in zahlreichen Ländern Anhänger:innen gefunden. Im Oktober 2016 wurde Walking-Football über WERDER BEWEGT – LEBENSLANG in Kooperation mit dem „European Football for Development Network“ (EFDN) und dem „European Legends Programme Walking Football“ beim SV Werder Bremen ins Leben gerufen.

Sport Lounge munte

MIT GUTEN VORSÄTZEN IN DAS NEUE JAHR

SPORT IN BREMEN (AKTIV IN BREMEN UND UMZU)

Warum Sport?

- Muskelaufbau
- gesundheitliche Aspekte, medizinische Gründe
- Gewichtsreduktion
- Geselligkeit, Kommunikation, soziale Kontakte
- Urlaub (Radfahren, Klettern, Paddeln, Wandern etc.)

ERLEBNISTOUR

- *3.500 m² Fläche*
- *Zertifizierte Gesundheitsberatung*
- *Laufschule*
- *Vikomotorisches Training*
- *Rehabilitationssport*
- *Wellness & Sauna*

Jetzt kostenlose Erlebnistour sichern! 0421 / 202444

SPORT LOUNGE MUNTE GMBH
ZUR MUNTE 23-25, 28213 BREMEN
SPORTLOUNGE@SPORTLOUNGE-MUNTE.DE

Ran an die guten Vorsätze!

Ziele erreichen mit der Sportlounge Munte

Foto: Sportlounge Munte

Neues Jahr, neue Vorsätze – aber schnell wieder alte Gewohnheiten? Die Sportlounge Munte hilft dabei, gesetzte Ziele auch umzusetzen. Getreu dem Motto „Gemeinsam mehr erreichen“ stehen erfahrene Trainer:innen mit Rat und Tat zur Seite. Egal, ob Gewicht verlieren, Muskeln aufbauen oder einfach nur aktiver werden: Die Sportlounge Munte ist ein innovativer Ort, der Fitness, Entspannung und Gemeinschaft miteinander verbindet.

Mit modernster Ausstattung und einem breiten Angebot an Fitnesskursen und -geräten bietet das Fitnessstudio die perfekte Umgebung für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Der Wellnessbereich lädt mit einer Sauna sowie Massageangeboten zum Entspannen und Regenerieren ein. Darüber hinaus legt die Sportlounge Munte großen Wert auf Gemeinschaft und Zusammenhalt. Regelmäßig finden Events und Workshops statt, bei denen Sportler:innen Gleichgesinnte treffen und sich gegenseitig motivieren können. (SM)

Weitere Infos: www.sportlounge-munte.de

„Bei uns steht der Spaß an oberster Stelle. Außerdem die Gesundheit und soziale Komponente. Leistungssportler sind wir hier alle nicht, aber wir machen das Beste daraus und spielen einfach. Wir haben auch Mitspieler aus den Bereichen Krebs- oder Herzgruppen“, sagt Kalle Christiansen und reicht mir ein blaues Trikot. „Ganz ohne Schiedsrichter geht es aber auch nicht“, meint er. „Wir halten uns an die Regeln, auch wenn diese noch nicht überall einheitlich sind.“

Laufen oder Rennen ist untersagt

Ein einheitliches Regelwerk gibt derzeit nämlich noch nicht. In den einzelnen Ländern herrschen bislang verschiedene Herangehensweisen, eine Regelvereinheitlichung wird angestrebt. Die oberste Regel des Spiels ist jedoch überall gleich: Laufen oder Rennen ist untersagt, ob mit oder ohne Ball. Ein Fuß muss immer auf dem Boden sein. Zudem darf der Ball nicht über Hüfthöhe gespielt werden, Kopfbälle sind, ebenso wie Grätschen oder intensiver Körperkontakt, verboten. Ein klassisches Abseits gibt es nicht, dafür fliegende Wechsel. Ein weiterer Unterschied zum regulären Fußball: Die Tore sind lediglich drei Meter breit und einen Meter hoch. Die Spieldauer beträgt hierzulande 60 Minuten, gespielt wird in zehnminütigen Runden, dann wird gewechselt.

Langsam wird die Puste knapp

Es ist so weit, ich soll aufs Spielfeld. Nach dem Anstoß folgt ein energetisches Match beider Teams, der Ball wird alles andere als langsam über den Hallenboden und durch die Luft geschossen. Enger Körperkontakt lässt sich nicht immer ausschließen, ich muss mich teilweise zurückhalten und bin dennoch schon ziemlich bald aus der Puste. Nach einigem Ballwechsel fällt das erste Tor – die Spielerkollegen, die auf dem Zuschauerrang auf ihr Einwechseln warten, jubeln. Als jemand nach einem misslungenen Schuss zu Boden fällt, wird das Match sofort unterbrochen, die anderen eilen hilfsbereit zur Seite. Kameradschaft

wird beim Spielen großgeschrieben. Es fällt mir schwer, mich aufs bloße Gehen zu konzentrieren, als ich einen Ball weiterspielen will, ertönt ein Pfiff. Ungläubig gucke ich zum Schiedsrichter. „Du hast den Ball zu hoch gespielt!“ Auch das noch. Langsam wird die Puste immer knapper. Meine Mitspieler hingegen zeigen noch keinerlei Ermüdungserscheinungen. Ich führe das auf deren regelmäßiges Training zurück, wundere mich aber trotzdem. Wir gewinnen das Spiel 1:0 dank eines Tores unseres Ältesten: Eberhard ist 84, Kapitän der Truppe und denkt nicht ans Aufhören. Ich bin jedenfalls froh, dass das Spiel vorbei ist, und versuche erst einmal, wieder Luft zu bekommen.

„Die meisten sind von Anfang an dabei“, freut sich der Trainer. „Die Gesellschaft tut uns allen gut, wir halten zusammen.“ Der Gesundheitsaspekt steht bei den „Oold Steerns“ über allem. Mitspieler Kurt Brinkmann erzählt beispielsweise: „Ich habe eine künstliche Hüfte und konnte mich nicht gut bewegen. Nach dem ersten Training war das wie weggeblasen.“ Ein anderer Mitspieler spricht mich beim Verlassen der Halle an. Er leide seit Jahren an Parkinson, doch das Spielen habe ihm neuen Lebensmut gegeben, seine Gesundheit merklich verbessert. „Ich freue mich bereits jetzt auf den nächsten Montag“, erklärt er mit einem freudigen Glanz in den Augen.

Wie bereits erwähnt darf der Spaß bei den „alten Sternen“ natürlich nicht zu kurz kommen: „Unsere Auswärtsturniere und das gemeinsame Zusammensein sind wie eine große Klassenfahrt“, erklärt Hartmut Lührig. „Ob an Spielorten wie Bremen, Holland oder Mallorca – es geht um das Vergnügen und den Austausch. Ich möchte es nicht mehr missen.“ Fazit: Beim Walking-Football wird definitiv Sport getrieben, aber Spaß und Gesundheit stehen im Vordergrund. Eines ist klar: Ich komme wieder. Spätestens in acht Jahren, wenn ich 60 bin … (MÄR)

Walking-Football ist speziell für fußballbegeisterte Frauen und Männer ab 60 Jahren. Trainiert wird immer montags, in der Sommersaison (April bis September) von 14 bis 16 Uhr auf Platz 13 A und in der Wintersaison (Oktober bis März) von 13 bis 15 Uhr in der Werder Sporthalle Hemelinger Straße. Weitere Infos: www.werder.de/der-svw/mitgliedschaft/60plus/walking-football

FIT UND GESUND INS NEUE JAHR

Jetzt für unsere Aqua-Kurse anmelden! Wir bieten Ihnen auch im neuen Jahr zahlreiche Möglichkeiten für Bewegung und Entspannung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

→ www.bremer-baeder.de

Temis Töpfe

Temi Tesfay bezeichnet sich selbst als absoluten Food-Junkie. 2016 rief er seinen Blog „Ein Bisschen Bremen" ins Leben und veröffentlicht darin seine Erfahrungen mit den Restaurants der Hansestadt. Im STADTMAGAZIN Bremen verrät er jeden Monat eines seiner Lieblingsrezepte, das er zuvor mit hiesigen Köch:innen zubereitet hat.

Veganer Grünkohl

Von Mayapapaya

Zum Jahresanfang ist es wieder so weit: Der Trend des „Veganuarys" veranlasst viele Bremer und Bremerinnen dazu, einen fleisch- und tierproduktfreien Monat auszuprobieren. Die Idee, sich im ersten Monat des Jahres rein vegan (oder zumindest vegetarisch) zu ernähren, ist nicht nur ökologisch sinnvoll, sondern vor allem auch ein riesiger Marketingerfolg. Aus der schlichten Frage heraus, ob ich es durchhalten würde und welche neuen Perspektiven auf Essen ich eventuell bekommen würde, habe ich im letzten Jahr das erste Mal mitgemacht und war begeistert. Mit Blick darauf, dass es nun wieder so weit ist, möchte ich euch eine einfache Abwandlung des bremischen Winterklassikers empfehlen, dessen Rezept mir Florian Stromburg aus dem Mayapapaya verraten hat.

Zutaten

- 250 g Margarine
- 200 g rote Zwiebeln
- 1800 g (Tiefkühl-)Grünkohl
- 1 l Wasser
- 100 g Quinoa
- 200 g Tofu
- 5 g Orangenpfeffer
- 12 g Spareribs-Gewürzsalz
- 5 g Paprika, geräuchert
- 15 g Zucker
- 35 g Senf
- 35 g Gemüsebrühe
- 300 g gekochte Biokartoffeln in Würfeln, am besten mit Schale

Zubereitung

1. In einem Topf die Margarine und Zwiebeln anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig werden. Als nächstes den Grünkohl hinzugeben und circa 700 Gramm Wasser aufgießen. Die Zutaten im Topf circa 20 Minuten kochen lassen.
2. Den Quinoa in den Topf streuen und bei mittlerer Hitze mitkochen. Den geräucherten Tofu in Würfel von ein mal ein Zentimeter schneiden und mit dem Orangenpfeffer, dem Spareribs-Gewürzsalz (alternativ schmeckt auch Rauchsalz oder BBQ-Rub), der geräucherten Paprika und dem Zucker vermengen.
3. Den angemachten Tofu zusammen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Die gekochten Kartoffeln ergänzen und alles mit Senf, Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken. Das restliche Wasser nur bei Wunsch und Bedarf verwenden, je nachdem, wie flüssig oder fest der Kohl sein soll.

„Rotkaeppchen" startet durch

Neueröffnung des Traditions-Restaurants im Herzen des Viertels

Der Bremer Jung, fleißige Viertelbesucher und erfahrene Gastronom Bekim Dervishaj hat vor Kurzem das traditionsreiche Restaurants „Rotkaeppchen" übernommen. Entworfen von Architektin Ute Kastens zog der rote Klinkerkomplex schon während der Bauphase die Blicke auf sich. Rund fünf Jahre nach dem Abriss des alten „Rotkaeppchens" sitzen die Gäste jetzt im modernen Ambiente und verfolgen durch bodentiefe Fenster das Geschehen an der Ecke Am Dobben/Humboldtstraße. Innen wie außen gibt es jeweils rund 80 Plätze. Besonders angenehm ist die entspannte Innenraumakustik. „Selbst im voll besetzten Restaurant ist der Geräuschpegel moderat. Das war mir sehr wichtig", sagt der gelernte Industriekaufmann Dervishaj. Schon in seiner Jugend war der 47-Jährige im Gastrobetrieb unterwegs und betreibt seit Jahren erfolgreich die beiden Renoirs in Lesum und der Überseestadt.

Das Rotkaeppchen-Team (v.l.n.r.) Barkeeper Lukas Chaplin, Besitzer Bekim Dervishaj und Küchenchef Ravi Chaudri. Foto: WS

Auch kulinarisch hat der Vollblutgastronom alles im Griff und ein modernes mediterranes Speisenangebot konzipiert, das durch wechselnde saisonale Gerichte ergänzt wird. Dervishaj und sein Küchenchef Ravi Chaudri servieren den Bremern und Bremerinnen unter anderem Spaghetti mit Miesmuscheln, Pasta mit Gorgonzola, einen Tuna-Burger und einen vegetarischen Gemüse-Feta-Spieß. Der Chefkoch empfiehlt besonders die Currybowl und das Waldpilzrisotto. „Aber wir widmen uns natürlich auch den Bremer Traditionsgerichten wie Grünkohl mit Pinkel," ergänzt Bekim Dervishaj.

Übrigens wird der Besitzer auch immer wieder selbst in der Küche stehen, denn er hat eine anspruchsvolle Vorgabe an seine kulinarischen Künste: „Wie schon im Renoir will ich jedes Gericht auf der Karte auch selber kochen können." (WS)

Weitere Infos: www.rotkaeppchen-bremen.de

Honda Jazz Hybrid: Vorbildliche Sicherheit

Das neude Modell roll äußerst sparsam und leise durch Stadt und über Land

Fotos: WS

Auf 20 Jahre Hybridgeschichte kann Honda mittlerweile zurückblicken – diese Erfahrung spüren Fahrer:innen bei der Verfeinerung des Antriebssystems förmlich auf jedem Kilometer. Der „Jazz“ war 2020 zudem das erste Honda-Modell, das in ganz Europa exklusiv mit fortschrittlichem Hybridantrieb angeboten wurde. Damit erfüllte Honda sein Ziel, sein gesamtes Modellportfolio in Europa zu elektrifizieren.

Auch der neue Honda „Jazz Hybrid“ überzeugt mit hervorragender Leistung, einer geschmeidigen Beschleunigung sowie einem dynamischen und harmonischen Fahrerlebnis. Geblieben sind die bekannten Erfolgskomponenten: Viel Platz auf verhältnismäßig kleiner Fläche. Deutlich verbessert wurde die Effizienz: Die Gesamtleistung ist von 80 kW/109 PS auf 90 kW/122 PS gestiegen. Während der Elektromotor um 10 kW zugelegt hat, verzeichnet der Benziner ein Plus von 72 kW/98 PS auf 79 kW/107 PS. Trotz der höheren Leistung produziert das Hybridsystem im Jazz CO_2-Emissionen von nur 102 g/km (kombiniert, WLTP) bei einem Kraftstoffverbrauch von 4,5 l/100 km (kombiniert, WLTP). Der Fahreindruck des rund vier Meter langen „Jazz“ überzeugt ebenfalls auf ganzer Linie. Die von Honda entwickelten Elektromotoren zeichnen sich durch hohe Drehzahlen, geringes Gewicht, kompakte Größe sowie hohe Effizienz und Leistungsdichte aus.

Top in puncto Sicherheit

In puncto Sicherheit muss sich der „Jazz“ vor keinem Mitbewerber verstecken. Zu den wichtigsten Assistenzsystemen zählt das Kollisionswarnsystem mit aktivem Bremseingriff und Fußgängererkennung. Es bremst automatisch, wenn der „Jazz“ in die Fahrbahn eines anderen Fahrzeugs gerät oder diese kreuzt. Es erkennt auch Fußgänger und Fahrradfahrer bei Nacht, wenn keine Straßenbeleuchtung vorhanden ist. Das gibt dem Fahrer gerade in der dunklen Jahreszeit ein gutes Sicherheitsgefühl. Der aktive Spurhalteassistent hält das Fahrzeug bei Geschwindigkeiten ab 72 km/h auf ein- und mehrspurigen Straßen in der Mitte der Spur und bietet Lenkunterstützung, wenn es die Fahrbahn zu verlassen droht. Ein Toter-Winkel-Assistent, eine Verkehrszeichenerkennung, ein Geschwindigkeitsbegrenzer und ein Lichtsensor, der automatisch zwischen Fern- und Abblendlicht wechselt, unterstützen den Fahrer ebenfalls. Es kann manuell eingestellt werden, wie viele Informationen zu den Fahrerassistenzsystemen auf dem 7-Zoll-LCD-Display in der Instrumententafel angezeigt werden sollen.

Platzsparendes Raumwunder

Auf den neu modellierten straffen Sitzen reisen Passagiere nicht nur entspannt, sie können in dem „Kleinwagen“ auch erstaunlich viel Gepäck verstauen. Das Volumen kann dank der „Magic Seats“ von 304 Liter bis auf 1205 Liter vergrößert werden. Trotz dieses sehr üppigen Raumangebots begnügt sich der „Jazz Hybrid“ mit nur vier bis fünf Litern Benzin; bei längeren Stadt- und Landfahrten taucht sogar die Drei vor dem Komma auf. Bis zu 1000 Kilometer Reichweite sind mit dem leise rollenden Hybrid problemlos möglich. Preislich beginnt der Einstieg bei 26.800 Euro. (WS)

Bauerland 6, 28259 Bremen
58 00 19
Siegfried Buhl
Lack • Karosserie • Mechanik
Autolackier- und Karosseriefachbetrieb GmbH
Mechanik · Smart-Repair · Elektronik · Reifenwechsel
TÜV und AU m. Einlagerung · Unfallreparatur · Abholservice
Glasreparatur · Ersatzwagen · Schadensabwicklung
Fahrzeuglackierung · Dellendrücken ohne Lack

VOLVO
Volvo Recharge.
Entdecke unsere neue Produktlinie für reine Elektro- und Plug-in Hybrid-Fahrzeuge.
Jetzt Probefahrt im vollelektrischen Volvo XC40 Recharge vereinbaren.
AUTOHAUS MERTEN
Ihr Volvo Partner in Delmenhorst.
Autohaus Merten GmbH
Reinersweg 31
27751 Delmenhorst
Tel: 04221 978866
info@autohausmerten.de
www.autohausmerten.de

Neue Impulse fürs Eigenheim

Messeduo hanseBAU & Bremer Altbautage mit Themenschwerpunkten Garten, Sanieren und Tiny Houses

Das Messeduo hanseBAU & Bremer Altbautage, Nordwestdeutschlands größte Baufachausstellung mit über 400 Ausstellenden, findet zum Jahresbeginn in drei Hallen der Messe Bremen statt. Die hanseBAU ist erste Anlaufstelle für alle, die einen Neubau planen, ihre Wohnung oder ihr Haus sanieren möchten oder Heim und Garten in einen besonderen Wohlfühlort verwandeln wollen. Mehr als 50 Gewerke der Baubranche von A wie Alternative Energien über D wie Dachdeckerei bis hin zu Z wie Zimmerei sind vertreten.

„Auf der hanseBAU sind so viele Fachleute versammelt, dass die Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit haben, Anbieter, Dienstleistungen und Angebote direkt zu vergleichen und sich eine Vielzahl an Fachmeinungen gebündelt an einem Ort einzuholen. Zudem können auf der Messe auch direkt Beratungstermine vereinbart werden“, sagt Sven Rapke, Projektleiter der hanseBAU.

Sonderschauen und Vorträge

Ein zentrales Thema in diesem Jahr ist die energetische Dämmung. Die Sonderschau „clever dämmen!“ in Halle 7 zeigt die große Bandbreite an Maßnahmen und Produkten, um Energie zu sparen. Und wer auch zukünftig sein Eigenheim effizient und bezahlbar beheizen möchte, ist beim Messeduo an der richtigen Adresse. Unternehmen für Photovoltaik, Solarthermie und

Foto: M3B/O. Saul

Wärmepumpen bringen Licht ins Dickicht der Heizalternativen.

„Viele Haus- und Wohnungsbesitzer sind verunsichert, welche Schritte im Zeichen des Energiesparens die richtigen sind. Bei der hanseBAU und den Bremer Altbautagen können Besucherinnen und Besucher durch die große Anzahl an Anbietern die Lösungen finden, die zu ihnen passt“, sagt Rapke.

Neue Impulse bietet ebenfalls die Sonderschau Garten. Zu finden sind Ideen und Anregungen, wie dem heimischen Garten eine ganz persönliche Note gegeben werden kann und sich dieser in eine Oase zum Durchatmen verwandelt. Lust auf Gestaltung macht der Ausstellungsbereich Wohn-Design. Zahlreiche Handwerksbetriebe, Designer und Raumausstatter präsentieren Möbel, Wanddekorationen, Accessoires und Bodenbeläge und zeigen, was in den eigenen vier Wänden möglich ist.

Minimalistische Wohnräume

Besucherinnen und Besucher, die es an anderer Stelle etwas kleiner und übersichtlicher mögen, werden im Tiny Village fündig. Zehn dieser durchdacht geplanten Minihäuser werden zu sehen sein und stellen unter Beweis, wie attraktiv das Leben auf engstem Raum sein kann.

Die vielfältigen Ausstellungsthemen werden durch ein breit gefächertes Vortragsprogramm abgerundet. In rund 130 Vorträgen geben die Expert:innen unter anderem Tipps zur energetischen Sanierung, zur Schimmelbeseitigung und zeigen auf, welche Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten es aktuell gibt. (SM)

Freitag bis Sonntag, 19. bis 21. Januar, jeweils von 10 bis 18 Uhr, in den Hallen 5, 6 und 7 der Messe Bremen. Weitere Informationen: www.hansebau-bremen.de

Individuelle Lösungen finden

Heizen, Dämmen und Solarenergie: Bremer Altbautage informieren zu aktuellen Sanierungsthemen

Foto: Bremer Altbautage

Ob die Anschaffung einer Wärmepumpe, einer Photovoltaikanlage oder Maßnahmen an der Gebäudedämmung – wer sein Eigenheim sanieren und auf neue Technik setzen möchte, kann sich im Januar auf den Bremer Altbautagen von unabhängigen Expert:innen und lokalen Handwerksbetrieben beraten lassen. Die Messe findet parallel zur hanseBAU statt. Ausrichterin ist die gemeinnützige Klimaschutzagentur energiekonsens, die mit einer Sonderschau Einblicke in das Thema „clever dämmen!" gibt.

„Die Themen Heizen, Dämmen und Solarenergie sind in aller Munde – nicht erst seit der Diskussion um die Erneuerung des Gebäudeenergiegesetzes in diesem Jahr", bestätigt Martin Grocholl, Geschäftsführer der gemeinnützigen Klimaschutzagentur und Ausrichter der Veranstaltung. „Die Bremer Altbautage bieten die Möglichkeit sowohl mit unabhängigen Beratungsinstitutionen als auch mit umsetzenden Betrieben aus der Region individuelle Lösungen für den eigenen Altbau zu finden."

Fachkundige Beratung und informatives Programm

Wie in den vergangenen Jahren stehen die unabhängig beratenden Partner des Netzwerks Bremer Modernisieren für alle Fragen der energetischen Sanierung, zu erneuerbaren Energien sowie Fördermöglichkeiten im Land Bremen in Halle 7 zur Verfügung. Auch das Netzwerk Energie Experten ist mit einem Gemeinschaftsstand vertreten und gibt fachkundige Beratung zu lohnenswerten Effizienzmaßnahmen am eigenen Haus.

Neben den unterschiedlichen Ständen erwartet die Besucher:innen der Bremer Altbautage ein buntes Programm mit insgesamt 36 Vorträgen zu Modernisierungsthemen wie „Förderprogramme effektiv nutzen", „Multitalent Dachbegrünung" oder „Warm und trocken – Keine Chance für Schimmel". Zusätzlich veranschaulichen Bauvorführungen auf der Praxisbühne Themen wie „Einblasdämmung und Innendämmung".

Sonderausstellung „clever dämmen!"

Gut gedämmte Häuser haben einen geringeren Wärmeverlust. Konkret heißt das: Jede energetische Sanierung spart Heizkosten, erhöht den Wohnkomfort und schützt vor Schimmel. Zugleich hilft mehr Dämmung, die Gebäudetechnik effizienter zu betreiben, zum Beispiel beim Heizen mit Wärmepumpen.

Die Sonderausstellung „clever dämmen!" der gemeinnützigen Klimaschutzagentur energiekonsens zeigt anhand von Modellen die verschiedenen Dämmstoffe und deren Einsatzmöglichkeiten auf. Denn kurz gesagt: Den einen richtigen Dämmstoff gibt es nicht. Zu komplex ist die Bewertung und zu unterschiedlich sind die Gegebenheiten, um allgemeingültige Aussagen treffen zu können. Die Energieberater:innen und Fachexpert:innen der Dämmvisite führen im Auftrag für energiekonsens eine Vor-Ort-Beratung der Gebäudehülle durch – zugunsten von Haus und Klima. (SM)

Weitere Infos: www.bremer-altbautage.de

Vielfalt an Gestaltungselementen

DIE FENSTER & TÜREN WELT AUF DER HANSEBAU: MIT TIPPS UND TRENDS FÜR DAS EIGENE ZUHAUSE

Aktuelle Trends und ansprechende Inspirationen für ein schönes Zuhause bietet die modern gestaltete Ausstellung der Fenster & Türen Welt in Stuhr-Groß Mackenstedt. Auf rund 650 Quadratmetern werden Fenster, Haus- und Innentüren zusammen mit Bodenbelägen in ansprechender Optik präsentiert. Die ausgestellten Produkte stehen für moderne Funktionalität, gleichzeitig haben sie sich zuletzt immer mehr als Gestaltungselement etabliert. Zu den Neuheiten zählen moderne Stahl-Designtüren im Loft-Style. Die individuell planbaren Designertüren aus Stahl und Glas können als bewährte Drehtür, als raumsparende Schiebetür oder als imposante Raumteiler eingesetzt werden. Die ganzheitlichen Elemente verbinden eine moderne Optik mit hochwertigen Materialien und bieten so ein besonderes Wohnerlebnis. Der besondere Look eignet sich sowohl für private Wohnbereiche als auch für Büro- und Gewerbeflächen.

Stylische Loft-Türen aus Stahl bieten in offenen Wohnräumen vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. Foto: Alexander Fanslau

Alles im Griff

Unter dem Motto „Minimalismus trifft Innovation“ zeigt sich smart2lock von Griffwerk als innovative, intelligente Schließtechnik. Diese ist im Griff integriert und sorgt mit nur einem Klick für Privatsphäre. Alle Türgriffe lassen sich komfortabel mit einer Hand verriegeln und öffnen. Kurz angeklickt, aktiviert sich die im Griff integrierte Mechanik. So innovativ die Technik, so außergewöhnlich die Optik: Da die Schließmechanik im Griff integriert ist, wird keine Schlüsselrosette mehr benötigt. So reduziert sich die Anzahl der optischen Elemente, und nichts stört das minimalistische Gesamtbild.

Dämmen und sparen

Auch das Thema Energie sparen steht bei der Fenster & Türen Welt nach wie vor oben auf der Agenda. „Aufgrund der Erhöhungen der Energiepreise ist es für uns selbstverständlich, Hausbesitzer über mögliche Energiesparpotenziale informieren zu können“, sagt Verkaufsleiter Holger Corßen. Sein Tipp für eine energetische Sanierung: „Wärmedämmende Energiesparfenster sorgen für Energie- und Kosteneinsparungen, steigern gleichzeitig den Wert der Immobilie und leisten einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz. Weitere Pluspunkte sind ein verbesserter Schall- und Einbruchschutz.“ Allen Hausbesitzern rät der Verkaufsleiter, im Zuge einer Altbausanierung einen erfahrenen Energieberater zu Rate zu ziehen. Nur so können Probleme bei der Dämmung und Luftdurchlässigkeit vermieden werden. „Unsere Fachberater können die Wünsche des Eigentümers mit der Substanz des Hauses abgleichen, konkrete Sanierungsempfehlungen erteilen und auf staatliche Förderprogramme aufmerksam machen“, so Corßen.

smart2lock mit intelligenter Schließtechnik. Foto: Griffwerk

Bei der Auswahl der passenden Fenster, Türen und Bodenbeläge steht den Kunden ein kompetentes Team mit technischem Know-how und Erfahrung zur Seite, das sich verlässlich von der Beratung über die detaillierte Planung mit Aufmaß bis hin zur Lieferung und Montage kümmert.

Die Fenster & Türen Welt ist vom 19. bis zum 21. Januar auf der hanseBau in der Halle 5 am Stand C20 vertreten. Weitere Infos: www.futw.de.

Dynamischer Stromtarif sorgt für günstige Preise

DER REGIONALE HANDWERKSBETRIEB 1KOMMA5° BREMEN BERÄT AUF DER HANSEBAU ZU ENERGIEMANAGEMENT

1KOMMA5° Bremen installiert seit 10 Jahren als regionaler Handwerksbetrieb Photovoltaikanlagen, Solarstromspeicher, Wallboxen und Wärmepumpen. Seit 2023 bietet 1KOMMA5° deutschlandweit zusätzlich einen neuartigen und eigens entwickelten dynamischen Stromtarif „Dynamic Pulse" mit einer Strompreisgarantie an. Der Tarif wird in Kombination mit dem kostenlosen Energiemanagement-System Heartbeat und einem Smart Meter angeboten. Die firmeneigene Software steuert angeschlossene und mit dem System kompatible Wärmepumpen, Wallboxen für Elektroautos und Stromspeicher flexibel. So kann nicht nur der Solarstrom vom eigenen Dach genutzt werden, das System ist direkt mit der Strombörse verknüpft und die Kund:innen profitieren von niedrigen sowie negativen Strompreisen.

Technisch wird es so möglich, sämtliche mit dem Energiemanager Heartbeat verbundenen Verbraucher flexibel zu steuern, sodass diese kostenlosen Strom aus dem Netz abspeichern können. Außerdem wird das Stromnetz entlastet und verhindert, dass beispielsweise Windkraftanlagen in Spitzen abgeschaltet werden müssen.

Hans-Jürgen Dost, Geschäftsführer der regionalen Partner von 1KOMMA5° in Bremen, Bremerhaven und Oldenburg : „Wenn flexible Verbraucher dem Takt von Sonne und Wind folgen, wird die Nutzung von Wärmepumpen und Elektroautos günstiger statt teurer. Außerdem leistet jede:r einzelne einen wichtigen Beitrag dazu, dass die Energiewende klappt. Vernetzte Stromspeicher puffern die Schwankungen am Strommarkt ab, die durch die Volatilität der Erneuerbaren Energien entstehen. Wir lösen also zwei Probleme gleichzeitig. Unsere Vision: ‚Living on wind and sunlight forever for free!'"

Wer mehr zum Thema Energiemanagement erfahren möchte kann 1KOMMA5° Bremen auf der hanseBAU am Stand 5 C40 besuchen und sich beraten lassen. Außerdem werden regelmäßig Infoabende angeboten. Weitere Infos: www.1k5-bremen.de

Hans-Jürgen Dost, Geschäftsführer der regionalen Partner von 1KOMMA5° in Bremen, Bremerhaven und Oldenburg. Foto: 1KOMMA5°

Einrichtungsvielfalt zum Wohlfühlen

„DAS AUSSTELLUNGSHAUS“ HILFT, DIE PASSENDEN TÜREN UND BÖDEN FÜR DIE EIGENEN VIER WÄNDE ZU FINDEN

Foto: M. Konietzko

Die passenden Türen und Böden gehören zu einem charismatischen Altbau ebenso dazu, wie zu einem modernen Neubau, damit Räume ihre volle Wirkung entfalten können. Dabei fällt die Entscheidung für das eigene Zuhause oft nicht leicht, denn es müssen viele Faktoren berücksichtigt werden.

„Das Ausstellungshaus“ in Bremen hat es sich mit der Präsentation von 200 Türen und mehr als 400 Bodenmustern zur Aufgabe gemacht, als Anlaufstelle für Bau- und Renovierwillige ein umfangreiches Servicekonzept anzubieten. Von der Planung bis zur Realisierung der Projekte steht das geschulte Team den Kundinnen und Kunden bei den wichtigen Entscheidungen der Produktwahl mit Beratung, Inspiration und Fachkenntnis zur Seite.

Für jeden Stil die passende Tür

Von klassischen Weißlacktüren über ausgewählte Designtür-Modelle bis hin zu Landhauselementen und Glastürmodellen, sind sämtliche Stilrichtungen zu finden. Ganz nach den individuellen Wünschen der Kundinnen und Kunden geht das Team des „Ausstellungshauses“ auf die jeweiligen Einbausituationen und Geschmäcker ein, um die perfekte Tür zu finden. Auch bei der Erstellung einer individuellen Tür sind den Vorstellungen keine Grenzen gesetzt. So ist es beispielsweise möglich, aus einer Auswahl von Griffen, Bändern und Gläsern zu wählen, um eine individuell kreierte Tür für das Zuhause oder das Büro anfertigen zu lassen.

Foto: GRAUTHOFF

Böden für den Wohlfühlfaktor

Was der richtige Boden für einen Raum ausmacht, wird vor Ort in der lichtdurchfluteten Ausstellung auf 500 Quadratmetern Fläche vorgeführt: Dort werden die Musterböden in ihrer Natürlichkeit gezeigt und geben somit eine präzise Darstellung der Oberflächenstrukturen und Farbgebungen.

Bei der Entscheidung, ob es Landhausdielen für ein gemütliches Ambiente oder Parkett und helle Töne im frisch-nordischen Stil werden sollen, helfen die erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, das passende Produkt zu finden. Mithilfe von transportablen Mustertafeln können Kundinnen und Kunden ausprobieren, zu welcher Tür der ausgewählte Boden am besten passt und haben den direkten Vergleich vor Augen. So erhalten sie einen Eindruck davon, wie das Endergebnis in den eigenen vier Wänden aussehen könnte. Zudem klärt das Team über die möglichen Verlegvarianten und die passenden Unterböden zum Schallschutz auf.

Das „PlusPartner Programm“

Neben den ausführlichen und fachkundigen Beratungen in Großhandelsqualität überzeugt „Das Ausstellungshaus“ ebenfalls mit dem sogenannten „PlusPartner Programm“, das sich vor allem durch Kooperationen mit ausgewählten Handwerksbetrieben auszeichnet, welche die hochwertigen Produkte verkaufen und direkt einbauen. Auf diese Weise haben Kundinnen und Kunden den Vorteil, von der Planung bis zur Umsetzung zu Hause von Profis aus Handwerk und Handel begleitet zu werden.

Auf der Website besteht die Möglichkeit, bereits vorab einen Blick auf die „PlusPartner“-Handwerksbetriebe zu werfen und einen passenden Anbieter in der Nähe zu finden. Nach der Eingabe des Standortes werden direkt sämtliche Betriebe in unmittelbarer Umgebung angezeigt.

Einen Beratungstermin können Interessierte ganz einfach online unter www.dasausstellungshaus.de in der Rubrik „Standorte“ mit der ausgewählten Stadt über das Onlineformular vereinbaren.

Ob Türen oder Böden, aus Holz oder anderen Materialien: Die Möglichkeiten für die individuelle Einrichtung sind geradezu grenzenlos.

Um Ihr perfektes Zuhause zu kreieren, lassen Sie sich in unseren Ausstellungsräumen inspirieren und informieren: Neben vielen guten Ideen bieten wir eine kompetente Beratung und die Vermittlung versierter Fachkräfte für eine fachgerechte Realisierung.

Wir bieten für jeden Wohnstil die passenden Innentüren oder Böden. Bleibt eigentlich nur noch eine Frage offen: Sind Sie offen für das perfekte Zuhause?

Enno Roggemann GmbH & Co. KG
Ahrensstraße 4
28197 Bremen

Telefon 0421 5185 - 66
Telefax 0421 5185 - 864

Öffnungszeiten:
Mo.-Do. 9.00 – 18.00 Uhr
Freitag 9.00 – 17.00 Uhr
Samstag 9.30 – 14.00 Uhr

Jetzt scannen und
Beratungsgespräch sichern!

Eigentum fördern – aber wie?

Netzwerk „Bremer Modernisieren” berät zu allen im Land Bremen abrufbaren Förderprogrammen

Eine zeitaufwendige Recherche zu geplanten Modernisierungen des Eigenheims, viele Wege und dennoch unsicher? Kein Problem. Bei der HanseBAU und den Bremer Altbautagen informieren die Ausstellenden rund um die verschiedenen Gewerke, die für Interessierte und Immobilienbesitzende von Bedeutung sein können. Ein fester Bestandteil ist auch der Treffpunkt „Bremer Modernisieren“. Am Gemeinschaftsstand können Besucherinnen und Besucher sich informieren.

Auch die Bremer Förderlotsen, ein wichtiges Instrument rund um die Förderung im Bereich Bau, Kauf und Modernisierung von Miet- und Kaufobjekten, beraten Messeteilnehmende umfassend und neutral. Alles aus einer Hand, schnell, unkompliziert und kostenfrei. (SM)

Bei den Bremer Förderlotsen erfahren Interessierte allerhand Wissenswertes zu den Themen:

- Eckdaten aller Förderprogramme im Bereich Bau, Kauf oder Modernisierung
- Unterstützung bei der Auswahl richtiger Förderprogramme
- Informationen zu Fachberatungsstellen und
- Informationen zur Antragsstellung

Weitere Infos zur Wohnraumförderung: www.bab-bremen.de

Die Kunst des Einrichtens

Katja Schulze und ihr Team gestalten Lebensräume

Foto: Agentur Brandfisher

Die meisten Menschen haben eine Vorstellung davon, welches Gefühl sie in ihren eigenen vier Wänden erleben möchten. Doch die Umsetzung dieser Vorstellungen bleibt oft eine Herausforderung. Hier kommt die Raumausstattung ins Spiel – ein solides Handwerk, das vom Polstern über das Nähen von Gardinen bis hin zum Tapezieren und Verlegen von Böden reicht.

Eine, die ihr Handwerk versteht, ist Katja Schulze. Sie und ihr Team planen und visualisieren mit einem breiten Spektrum an Fähigkeiten Ideen für Räumlichkeiten, sodass Kund:innen bereits vor der Umsetzung ihres Projekts einen klaren Blick auf ihren neuen Wohntraum haben. Die Leistungen reichen dabei von maßgefertigten Schränken über exklusive Polstermöbel bis hin zur perfekten Lichtinszenierung. „Wir sind Ihr Partner, wenn Sie keine Lust haben, durch zig Möbelhäuser zu tingeln und sich führen lassen möchten“, erklärt Katja Schulze. Die Raumausstatterin begleitet ihre Kund:innen durch den gesamten Prozess der Inneneinrichtung. Denn Wohnen ist nicht nur Möbel arrangieren, sondern die Kunst, den eigenen Lebensraum zu gestalten. (SM)

Infos: www.katja-schulze.de

Undichte Fenster?

Dichtungstipps vom Profi

Müssen jetzt neue Fenster und Türen her? Diese Frage stellen sich viele Betroffene. Nein, natürlich nicht! Diese Maßnahme hilft vor allem denen, die sie unbedingt verkaufen wollen. Ausschlaggebend ist selbstverständlich und grundsätzlich der Zustand der alten. Fenster und Türen trotzen über viele Jahrzehnte Wind und Wetter. Schließlich wurden sie, wie das Gebäude selbst, für ein Leben gebaut.

Ihre hochsensiblen Dichtungen sorgen für ein ausgewogenes Raumklima. Solange sie intakt sind, verhindern sie nicht nur unangenehme Zugluft, sondern auch, dass sich aggressiver Schmutz und Feuchtigkeit in den Ritzen festsetzt und zu Fäulnisbildung führt. Machen sich Abnutzungserscheinungen bemerkbar, sollte man die Gummis zügig durch neue passende ersetzen.

Mit professioneller Beratung der Dollex-Experten ist die richtige Dichtung im Handumdrehen gefunden und das Abdichten auch für ungeübte Laien machbar. Angesichts der unzähligen Dichtungen, die der Markt bereit hält, gibt es nur wenige Spezialist:innen, die sich mit diesem Thema so gut auskennen, wie das Dollex-Team.

Die Dichtungsexperten sind in diesem Jahr wieder auf der HanseBau und freuen sich in Halle 7 auf Ihren Besuch. Wer möchte, kann gerne ein kleines Muster seiner alten Fenster- oder Türdichtung mitbringen und möglicherweise schon ein Muster zum Testen mit nach Hause nehmen. (SM)

Mehr Infos unter www.dollex.de oder 0421 / 37 94 166-0.

Fachausstellung für Holzwerkstoffe

Türen, Bodenbeläge und mehr: Hansa Holz Wilhelm Krüger GmbH

Fotos: Hansa Holz

Ob Bauschnittholz, Hobelware, Holz für den Garten, Plattenwerkstoffe oder nachhaltige Holzfaser-Dämmung: Die Hansa Holz Wilhelm Krüger GmbH auf dem ehemaligen AG-Weser-Gelände ist Ansprechpartnerin und Bezugsquelle für Handel, Handwerk, Bau- und Verpackungsindustrie sowie die Schifffahrt und Endkund:innen.

Seit einigen Monaten gibt es auf dem Firmengelände unweit der Waterfront zusätzlich zum Fabrikverkauf für Holzwerkstoffe auch eine Fachausstellung, die für Handwerksfirmen, Architekt:innen, Bauherr:innen und Endkund:innen täglich von 9 bis 16 Uhr geöffnet ist. Hier ist das gesamtes Sortiment für den Innenausbau zu finden.

Den Interessierten werden verschiedenste Hersteller:innen und Dekore präsentiert. Wer nach Türen für den Eingangs- und Innenbereich, nach Bodenbelägen und nach Materialien für Fassade und Terrasse sucht, findet hier eine große Auswahl. Im Bodenbereich sind zum Beispiel Eichenparkett und Vinyl momentan sehr beliebt.

Für den Ausstellungsbesuch können individuelle Termine für eine intensive Beratung vereinbart werden. Wer nach einem schönen Bodenbelag sucht, kann vorab schon den digitalen Bodenplaner auf Hansa Holz Website nutzen. (SM)

Mehr Infos unter www.hansaholz.de

Hansa Holz

Holzimport · Holzhandlung · Hobelwerk
Abbundtechnik · Holzrahmenbau

Exklusives Ambiente und erstklassige Auswahl an Türen, Design-, Vinyl- und Parkettböden.

Mit einer revolutionären, digitalen Boden und Türen Ausstellung inspiriert Hansa Holz am Standort Bremen zukünftig Kunden mit einer außergewöhnlichen Produktpräsentation. Auf großen Bildschirmen und auf Tablets können Sie sich die Wirkung ausgesuchter Böden und Türen in einer virtuellen Raumumgebung vor Augen führen und fundierte Entscheidungen treffen, was Formate und Design angeht.

Mehr Infos zu unserer neuen Ausstellung und **Online Termin planen:**

www.hansaholz.de

ANZEIGE

Experten für Balkonkraftwerke

mySolarFuture: Spezialisiert auf hocheffiziente Stecker-Solaranlagen aus Bremen

Foto: Jan Rathke

Die Energie-Experten Merlin Varol und Maurice Hott (Foto v. r. n. l.) von mySolarFuture sind die Spezialisten für hocheffiziente Stecker-Solaranlagen aus Bremen. Das Unternehmen bietet mit einem Rundum-sorglos-Paket ein attraktives Komplettangebot aus Premiumkomponenten, fachgerechter Installation und Inbetriebnahme.

Die Anlagen sind eine effiziente Lösung zur Senkung der Stromkosten und leisten durch die Einsparung von CO_2 einen erheblichen Beitrag zum Klimaschutz. Im Vergleich zu klassischen PV-Anlagen auf Einfamilienhäusern sind Stecker-Solaranlagen klein, kostengünstig und unbürokratisch anzumelden.

Damit sind sie nicht nur ideal für Orte mit begrenztem Platzangebot wie kleine Dachflächen, Garagen, Carports sowie an Balkonen, sondern stellen auch für große Dachflächen eine kosteneffiziente Alternative zu herkömmlichen Solarlösungen dar.

Energiewende 2.0

Auch der Staat hat die wichtige Rolle dieser Steckdosen-Solaranlagen für die Energiewende erkannt und vereinfacht ab 2024 deren Nutzung. Seit dem von der Bundesregierung neu veröffentlichten „Solarpaket 1“ dürfen Stecker-Solaranlagen nun aus vier Modulen und einem Batteriespeicher bestehen. „Damit entfernen wir uns vom Balkonkraftwerk und verfolgen mit den Stecker-Solaranlagen das Funktionsprinzip einer herkömmlichen Photovoltaik-Anlage, nur eben deutlich kostengünstiger mit 20 bis 25 Prozent der Investitionskosten“, so Varol.

Infos zu den Stecker-Solaranlagen unter www.mysolarfuture.de und vor Ort an der Ingolstädter Straße 1-3 in Bremen. Einfach den QR-Code scannen, anrufen unter 0421/83 57 01 81, oder Sie besuchen uns auf der Hansebau, Halle 7 Stand D13.

Rekordzahlen im Referendariat

Vereinfachtes Bewerbungsverfahren zeigt Wirkung

Foto: J. Pixabay

Für das Land Bremen stehen die Chancen gut, dem Lehrkräftemangel in absehbarer Zukunft etwas entgegensetzen zu können. 269 angehende Lehrkräfte haben sich für ein Referendariat ab 1. Februar 2024 in Bremen entschieden und ihr Kommen fest zugesagt. Das ist die bisher höchste Zahl an Bewerbungen, die beim Landesinstitut für Schule (LIS) für den Schuldienst eingingen. Bisher bildete das LIS halbjährlich knapp 180 Referendarinnen und Referendare je Einstellungstermin im Februar und August aus.

Die Senatorin für Kinder und Bildung, Sascha Karolin Aulepp, sieht diese Rekordzahl auch als Hinweis darauf, dass die Bemühungen ihres Hauses in der Gewinnung neuer Lehrkräfte Erfolg zeigen. So wurde erst kürzlich das Bewerbungsverfahren vereinfacht. „Wir freuen uns über jede einzelne neue Referendarin und jeden neuen Referendar, die beziehungsweise der an unseren Schulen tatkräftig mitanpacken kann. Das LIS arbeitet bereits mit Hochdruck daran, den neuen Referendarinnen und Referendaren Lehrpersonal und Räume bereitzustellen. Denn wir wollen alle diese angehenden Lehrerinnen und Lehrer gut auf ihren Schuldienst vorbereiten. Und wir bauen auf den ‚Klebeeffekt' – es zeigt sich immer wieder, dass Referendarinnen und Referendare auch nach der schulpraktischen Ausbildung als Lehrkräfte in ihrer Schule bleiben", so Senatorin Aulepp. (SM)

Jugendmesse

Einblicke auf Augenhöhe

Foto: FR

„Find your match" heißt es Anfang März im Weserstadion. Zwei Tage lang haben interessierte Besucher:innen die Möglichkeit, sich über mehr als 200 verschiedene Ausbildungsberufe und noch mehr (duale) Studienmöglichkeiten zu informieren. Dabei stehen die Azubis und Studierenden Rede und Antwort und bieten den Interessierten auf Augenhöhe einen Einblick in ihre Arbeitswelt. (SM)

Freitag und Samstag, 1. und 2. März, Weserstadion

Erster Arbeitsmarkt für alle

Agentur „selbstverständlich Arbeit"

Wer mit einer Beeinträchtigung lebt, landet oft in einer Werkstatt. Der Martinsclub hat sich dieses Themas angenommen und eine Vermittlungsagentur namens „selbstverständlich Arbeit" gegründet. Das Ziel: Die Berufswelt inklusiv machen, also Menschen mit einer Beeinträchtigung auf den allgemeinen Arbeitsmarkt zu vermitteln. Unternehmen können über die Agentur Personal suchen, Menschen mit Beeinträchtigung Arbeitsplätze – so werden beide Seiten zusammengebracht. (SM)

Infos: www.martinsclub.de

arbeitnehmerkammer.de

WEIL DU RECHTE HAST

beraten wir Dich rechtsverbindlich, wenn es im Job Probleme gibt.

Wir sind auf Deiner Seite.

Arbeitnehmerkammer Bremen

„Beschäftigung lohnt sich immer!“

Anhebung des Bürgergeldes: Die Arbeitnehmerkammer Bremen räumt auf mit Vorurteilen

Zum 1. Januar 2024 tritt eine Erhöhung des Bürgergeldes um durchschnittlich rund zwölf Prozent in Kraft. Mehr als fünf Millionen Empfänger:innen beziehen dann monatlich mehr Geld. Wegen der aktuellen Haushaltskrise ist nun eine Diskussion neu aufgeflammt, ob die zusätzlichen Sozialausgaben tragbar sind. Die Debatte dreht sich zudem um die Frage, ob so Arbeitsanreize geschmälert würden. Dr. Magnus Brosig von der Arbeitnehmerkammer Bremen verneint das im Interview. Denn wer einer Beschäftigung nachgehe, habe deutlich mehr im Portemonnaie.

Herr Brosig, immer wieder wird darüber debattiert, ob Arbeit sich lohnt. Wie groß ist denn der Unterschied zwischen dem, was man mit dem Mindestlohn verdient und dem, was man durchs Bürgergeld bekommt?

Magnus Brosig: Zunächst einmal: Wenn jetzt behauptet wird, es würden zunehmend Menschen vom Job ins Bürgergeld wechseln, stimmt das einfach nicht. Diese Zahlen sind in diesem Jahr sogar noch weiter zurückgegangen. Für solch ein Verhalten gibt es auch gar keinen Anlass, denn sozialversicherungspflichtige Beschäftigung lohnt sich immer. Man ist dadurch in den Arbeitsmarkt eingebunden, hat hoffentlich Chancen auf berufliche Entwicklung, erwirbt Rentenansprüche und hat nicht zuletzt jeden Monat weit mehr auf dem Konto als jemand, der nicht arbeitet und nur Bürgergeld bezieht.

Können Sie das bitte an einem Beispiel konkret vorrechnen?

Ein Single, der in der Stadt Bremen wohnt, Vollzeit arbeitet und zum Mindestlohn von 12,41 Euro aktuell etwa 2.050 Euro brutto verdient, erhält etwa 1.500 Euro netto und kann in einer typischen Mietwohnung zusätzlich knapp 40 Euro Wohngeld bekommen. Insgesamt kommt er also auf etwa 1.540 Euro. Nichtarbeit brächte hingegen nur etwa 1.060 Euro Bürgergeld, vom dem auch noch die Miete bestritten werden müsste. Und absehbar drohen ihm da ja noch staatliche Sanktionen.

Wie sieht das bei Familien aus?

Wenn ein Ehepartner als Alleinverdienender den gleichen Lohn für eine Familie mit zwei kleinen Kindern erzielt – netto sind das dann etwa 1.640 Euro –, kommt er mit Kindergeld, Kinderzuschlag und Wohngeld auf ungefähr 3.350 Euro Nettoeinkommen pro Monat. Das sind rund 730 Euro mehr als das, was diese Familie ohne Arbeit an Bürgergeld inklusive Unterkunftskosten wie Wohnung und Heizung erhalten würde. Natürlich muss man all die Leistungen dann auch beantragen, aber sie stehen einem ja zu. Und auch das Bürgergeld kommt keineswegs automatisch.

Sind die Sozialleistungen zu hoch oder die Mindestlöhne zu niedrig?

Die Sozialleistungen in der Grundsicherung – etwa das Bürgergeld – sind keineswegs zu hoch. Um den Betroffenen wirklich eine angemessene Teilhabe zu ermöglichen, müssten sie bei fairer Berechnung sogar merklich erhöht werden, wie es beispielsweise der Paritätische Wohlfahrtsverband regelmäßig vorrechnet. In jedem Fall zu niedrig ist aber auch der gesetzliche Mindestlohn, und das fast schon traditionell. Die Anhebung auf zwölf Euro pro Stunde war eine überfällige Ausnahme, wird aber durch die geringen Erhöhungen um insgesamt 82 Cent bis 2025 wieder konterkariert. Um das von der EU vorgegebene Ziel von 60 Prozent des mittleren Einkommens zu erreichen, müsste der Mindestlohn jetzt schon bei etwa 13,50 Euro liegen, im nächsten Jahr noch einmal 75 Cent höher. Und natürlich gilt: Ein Mindestlohn ist immer nur die untere Schwelle des gerade noch Erträglichen, kein Gütesiegel. Für wirklich gute Löhne müssen wir dringend die Tarifbindung stärken, die im Land Bremen zwar etwas über dem bundesweiten Durchschnitt liegt, mit 56 Prozent aber auch hier viel zu niedrig ist.

Warum kursieren so viele unterschiedliche Zahlen in der Debatte um den Lohnabstand?

Das System von Abgaben und Sozialleistungen ist sehr kompliziert, und durch die unterschiedlichen Wohnkosten in den Kommunen bekommt man für Modellrechnungen von Ort zu Ort verschiedene Ergebnisse. Diese Berechnungen hängen dann natürlich auch davon ab, was man genau zugrunde legt, welche Wochenarbeitszeit, welche Familienkonstellation, welche Wohnungsgröße und so weiter. Und weil sich die meisten Werte im Sozialrecht regelmäßig ändern, ist das, was heute noch stimmt, spätestens im kommenden Jahr schon wieder veraltet. Außerdem ist es wichtig, dass wirklich alle Posten, zum Beispiel auch der Kinderzuschlag, berücksichtigt werden, weil man sonst Äpfel mit Birnen vergleicht.

Dr. Magnus Brosig, Referent für Sozialversicherungs- und Steuerpolitik. Foto: Stefan Schmidbauer

Was gar nicht geht, aber teilweise trotzdem gemacht wird, ist ein Vergleich des vollen Bürgergeldes für eine Familie mit dem bloßen Nettolohn eines Alleinverdieners. Mit solch schiefen Rechnungen kommt man dann schnell zum Fehlschluss, dass sich Arbeit nicht lohnt, obwohl das mit der Realität nichts zu tun hat.

Was muss sich aus Sicht der Arbeitnehmerkammer konkret ändern?

Damit die Debatte vom Kopf auf die Füße gestellt wird, brauchen wir zunächst angemessenere Löhne. Dann müssen wir sicherstellen, dass die Sozialleistungen nicht weiter viel zu niedrig sind. Das gilt nicht nur für die Regelsätze für Erwachsene, sondern auch für die geplante Kindergrundsicherung, die nach derzeitigem Stand deutlich niedriger ausfallen wird als notwendig. Aber: Maßnahmen wie eine Kindergrundsicherung können dazu dienen, das Gesamtsystem zu verschlanken. Es gibt aktuell einfach ein ziemliches Nebenher von Leistungen, das kaum noch jemand versteht. Ansprüche werden deshalb oft gar nicht geltend gemacht, und selbst dann kann es je nach Konstellation absurderweise sogar dazu kommen, dass sich ein etwas höherer Lohn netto gar nicht wirklich bemerkbar macht. Gegenüber der Nichtarbeit lohnt sich Beschäftigung sehr, aber bei Mehrarbeit ist das nicht immer ganz so klar. Das muss der Gesetzgeber angehen. (SM)

Interessen und Talente erkennen

BERUFSINFOTAG DES NORDIC CAMPUS AM 15. UND 16. FEBRUAR / MEHR ALS 30 VERSCHIEDENE BERUFSANGEBOTE

Mit dem Radlader durch einen aufgebauten Parcours fahren, einen 3D-Drucker bedienen, Zahnmodelle bearbeiten, Pfannkuchen backen oder eine Runde Badminton spielen – das ist nur ein Teil der zahlreichen Angebote am Berufsinfotag des Nordic CAMPUS.

Am 15. und 16. Februar ist es soweit: Der Nordic CAMPUS lädt alle Schulen, Institutionen und Familien ein, um sich vor Ort ein genaues Bild von den aktuellen Ausbildungs- und Unterbringungsangeboten zu machen. Die Mitarbeitenden und Auszubildenden stellen ihre mit modernster Technik ausgestatteten Arbeitsplätze, wie beispielsweise in der IT, im Holz- und Metallbereich oder in der Zahntechnik vor. Die Veranstaltung, die insbesondere Schüler:innen mit Förderbedarf aus den Abschlussklassen und ihren Eltern die Möglichkeit bietet, sich über das vielfältige Ausbildungsangebot zu informieren, findet in Präsenz und Digital statt. Insbesondere die vielfältigen Mitmachaktionen bieten die einmalige Chance, die eigenen Interessen und Talente zu erkennen und auf die Probe zu stellen.

Darüber hinaus geben die Mitarbeitenden einen Überblick über das umfangreiche Unterstützungs-, Freizeit- und Wohnangebot. Mehr als 600 Jugendliche mit Handicap machen derzeit eine Ausbildung auf dem Nordic CAMPUS. Jedes Jahr absolvieren zwischen 120 und 130 junge Erwachsene dort ihre Ausbildung in über 30 unterschiedlichen Berufen. Die Quote erfolgreicher Abschlüsse liegt aktuell bei etwa 98 Prozent. Junge Menschen mit Handicap bereiten sich so auf

Foto: NORDIC Campus

das Erwerbsleben vor und erhalten bis zu einem Jahr nach ihrem erfolgreichen Abschluss weitere Unterstützung des Nordic CAMPUS für ihren wichtigen Schritt in Richtung eines selbstbestimmten Lebens.

Weitere Infos zum Berufsinfotag des Nordic CAMPUS und zur Anmeldung unter www.nordic-campus.de.

Musik am Wiener Hof

Konzert des Ensemble Weser-Renaissance

Fotos: Foppe Schut / Björn Kommerell

Hille Perl (links) und die Sopranistin Jessica Jans begleiten das Ensemble Weser-Renaissance im Januar.

Das Ensemble Weser Renaissance gibt am 11. Januar unter dem Titel „Con Lagrime“ Werke von Philippe de Monte (1521 bis 1603) zum Besten. Für die diesjährige Konzertreihe liegt der Fokus auf dem Wiener Hof, der Zeit der Habsburger Kaiser und ihre Musik.

Im Januar erklingen Werke aus den sogenannten Madrigalbüchern von 1567 und 1570; einer Zeit, in der sich der habsburgische Kaiserhof in Wien befand. Das Madrigal ist ursprünglich eine in Italien entstandene Gedichtform, die als Textgrundlage für eine Komposition diente. Diese Singgedichte waren besonders in Italien des 16. und 17. Jahrhunderts zuerst als mehrstimmige Chorkomposition, dann auch als instrumental begleitetes Sologesangsstück sehr beliebt. Philippe de Monte komponierte von 1554 bis 1603 mehr als 1200 Madrigale, die in 34 Büchern bei den angesehensten venezianischen Verlagen erschienen sind. Er ist damit der produktivste Komponist in der Geschichte dieser Gattung.

Das Ensemble Weser-Renaissance musiziert unter der Mitwirkung von Hille Perl (Viola da gamba) und der Sopranistin Jessica Jans, die Leitung hat Manfred Cordes. Es gehört zu den international renommierten Ensembles für die Musik des 16. und 17. Jahrhunderts, im Mittelpunkt der Arbeit steht das Repertoire von Josquin Desprez und Dieterich Buxtehude. (SM)

Donnerstag, 11. Januar, Unser Lieben Frauen Kirche, 20 Uhr.
Weitere Infos: www.weser-renaissance-bremen.de

Urvater des Deutschrock

Achim Reichel und Band gehen wieder auf Tour

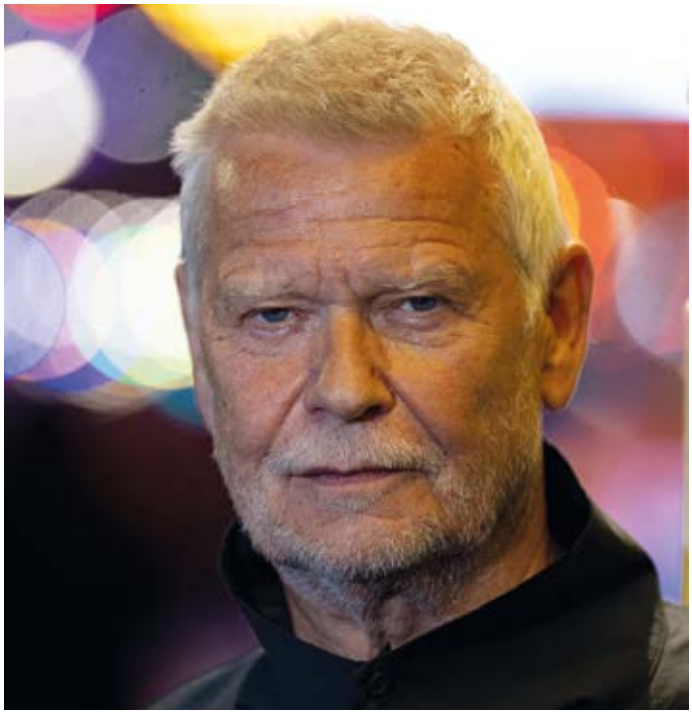


Foto: Hinrich Frank

Drei Jahrzehnte nachdem Achim Reichel mit „Aloha Heja He“ in Deutschland Goldstatus erreichte, wurde der Klassiker in China zum ersten deutschsprachigen Nummer-Eins-Hit und machte den Musiker zu einem TikTok-Phänomen.

Reichel wird im Januar 80 und veröffentlicht zu diesem Anlass eine Live-Doppel-CD mit seiner Neuversion des Hildegard-Knef-Songs „Aber schön war es doch“. Um das gebührend zu feiern, kommt er im März mit dem Programm „Schön war es doch“ mit einem Querschnitt seiner Kreativität ins Metropol Theater: Von Shanty-Rock über Dichter-Balladen bis hin zu einer Vielzahl selbst verfasster Pophits. „Ich bin für die Musik geboren worden, anders ist es nicht zu erklären, warum mir die Freude daran noch immer nicht vergangen ist“, sagt der Vollblutkünstler. (SM)

Freitag, 15. März, Metropol Theater, 20 Uhr

VERLOSUNG

Wir verlosen 2 × 2 Tickets unter www.stadtmagazin-bremen.de.

STADTMAGAZIN BREMEN PRÄSENTIERT:

Foto: Steve McNicholas

Klingender Schrott

„Stomp" macht rhythmisch halt in Bremen

Die Show ist ein Phänomen: Zurück auf Tour sorgt „Stomp" erneut für staunende Augen, klingelnde Ohren und erschöpfte Lachmuskeln. Mit Schrottteilen und Rhythmusgefühl ausgestattet, loten die Bühnencharaktere zuvor unbekannte Klangtiefen aus und sind dabei neugierig und verspielt. Ob Streichholzschachteln, Besen oder Spülbecken – Dinge des Alltags werden zu singendem Müll und sinfonischem Schrott.

Das englische Wort „to stomp" bedeutet mit dem Fuß aufstampfen, und diesen Aspekt integrieren die Künstler mit allerlei Alltagsgegenständen in ihre Shows. Mit Humor und jeder Menge Taktgefühl entlocken insgesamt acht eigenwillige Performer diversen Alltagsgegenständen unerwartete Klänge. Neben dem unermüdlichen Ideenreichtum der beiden „Stomp"-Erfinder Luke Cresswell und Steve McNicholas liegt der Erfolg auch an den Menschen, die auf der Bühne stehen. „Die Performer, die zu uns stoßen, bringen ihre Kultur mit, ihre Art zu stehen, ihre Art zu schauen, ihre Art sich zu bewegen", so Cresswell.

Was vor mehr als 30 Jahren in den Straßen Großbritanniens begann, ist zu einem weltweit erfolgreichen Klangphänomen geworden. Mehr als 15 Millionen Menschen haben sich schon von der hohen Kunst des Fingerschnippens, Besenschwingens und Mülltonnengeklappers begeistern lassen. Nun ist „Stomp" wieder in Deutschland und gastiert auch im Metropol Theater. (SM)

Mittwoch, 28. Februar, Metropol Theater, 20 Uhr

VERLOSUNG

Wir verlosen 3 × 2 Tickets unter www.stadtmagazin-bremen.de.

Von Krieg und Frieden

Schostakowitschs Cellokonzert mit Kian Soltani

Foto: Marco Borggreve

Zu Beginn des neuen Jahres laden der österreichische Cellist und das NDR-Elbphilharmonie-Orchester zu einem „Meisterkonzert" in die Bremer Glocke: Auf dem Programm steht unter anderem Dmitri Schostakowitschs bekanntes Violoncellokonzert Nr. 1 in Es-Dur – in dem sechs Jahre nach Stalins Tod komponierten Werk stehen die Freude an der noch ungewohnten Freiheit und die Erinnerung an das Grauen von Krieg und Terror schmerzlich nah beieinander.

Thematisch dazu passend wählte Dirigentin Karina Canellakis die beiden anderen Werke des Abends: Benjamin Brittens „Sinfonia da Requiem" betet um einen Frieden, auf den in ihrem Entstehungsjahr 1940 wohl niemand mehr hoffen konnte, während Ludwig van Beethovens „Siebte Sinfonie" mit tänzerischen Rhythmen die Befreiung Europas von der Herrschaft Napoleons feiert. (SM)

Freitag, 12. Januar, Die Glocke, 20 Uhr

Fotos: Stefan Malzkorn

Musik kennt keine Altersgrenze

Der Ü70-Casting-Chor Heaven Can Wait geht auf große Tour

Der Hamburger Chor Heaven Can Wait kommt mit seiner Jubiläumsshow und damit zum zweiten Mal nach Bremen ins Metropol Theater. Die Musiker:innen der 70-plus-Generation singen und performen Lieder, die auch ihre eigenen Enkelkinder hören: von Jan Delay über Fettes Brot bis zu Deichkind und vielen anderen. Dieser amüsante musikalische Kontrast macht die Show dabei zu einem verbindenden Erlebnis für mehrere Generationen. Derzeit ist der Chor aber auch wegen eines anderen Projekts in aller Munde: Ein eigener Dokumentarfilm feierte im Herbst Premiere und geht nun bundesweit auf Kinotour.

Spaß und Vermittelbarkeit

Der Idee, einen Chor aus Menschen über 70 zu bestücken, ging ein Casting voraus: Im Vorfeld war es Chorleiter Jan Christof Scheibe in erster Linie wichtig, dass der Gesang stimmt – obgleich dieser nicht ausschließlich im Fokus steht, sondern zusammen mit der Präsentation und dem Auftreten der einzelnen Musiker:innen. Scheibe wählte für die Auftritte Songs aus, die zum Chor passen. Das Ziel: Spaß und Vermittelbarkeit der Lieder. „Mit einem Lächeln auf der Bühne zu stehen, ist beim konzentrierten Singen nicht ganz einfach“, erklärt Chormitglied Wolf von Matzenau.

Dabei stellt er heraus, dass es deutlich spürbar ist, mit dem Publikum einen Dialog entstehen zu lassen. Oftmals sitzen im Publikum ihm zufolge drei Generationen: Menschen im Alter der Chormitglieder, deren erwachsene Kinder und Enkelkinder. „Die Menschen nehmen aus unseren Konzerten immer etwas mit, stets passend zu ihren Lebenssituationen. Wir bekommen unterschiedliche Reaktionen, von Glück bis Nachdenklichkeit. Unser Chor bewegt etwas Zentrales, das die Menschen beschäftigt“, so von Matzenau.

Die Songtexte behandeln die kleinen und großen Fragen des Lebens, die auch das Publikum bewegen. Der Chor will zeigen, dass Menschen auch im Alter aktiv sein können, nicht nur zu Hause mit der Decke auf dem Schoß im Sessel sitzen müssen. „Wir haben Menschen im Chor, die im Krieg aufgewachsen sind und eine Lebensgeschichte mit sich tragen, die mit Respekt vom Publikum wahrgenommen wird“, erklärt Wolf von Matzenau stolz.

Um auch im Alter weiterhin lange singen zu können, muss sich jedes Chormitglied präzise und sauber in die Gruppe einfügen: Da die Stimme im Alter schwächer wird, sollte daher regelmäßig trainiert werden, wobei die stattfindenden Konzerte zusätzlich beim Halten der Töne helfen.

Ein Film als Aufwind

Im kommenden Jahr tritt der Chor unter anderem beim Stadtpark Open Air in Hamburg auf, viele weitere Konzerte sind bereits jetzt ausverkauft. Der im letzten Herbst erschienene Dokumentarfilm hat zudem einen großen Popularitätsschub gegeben, die dafür anstehende Kinotour wurde im Vorfeld mit viel Lob angepriesen. Auch die Hansestadt Bremen steht auf dem Konzertplan des 30-köpfigen Chors. „Wir würden uns wünschen, dass wir in Bremen viele Menschen begeistern, ein ausverkauftes Haus wäre großartig. Wir freuen uns sehr auf die Wesermetropole“, so von Matzenau abschließend. (KW)

Samstag, 4. Mai, Metropol Theater, 19 Uhr

Eigenständige Popmusik

Anna R. geht erstmals auf Solotournee

Mit dem Duo Rosenstolz wurde sie bekannt, und auch ihre Nachfolgeprojekte Gleis 8 sowie Silly sind vielen ein Begriff. Seit Anfang 2023 begibt sich Andrea Neuenhofen alias Anna R. erstmals auf Solopfade und damit auf neues Terrain. Musikalisch ist ihre Handschrift und ihre unvergleichliche Stimme sofort wiederzuerkennen.

Foto: Mike Auerbach

Eigenständige Popmusik mit der Frechheit des Chansons und starken Texten – das ist das musikalische Konzept ihres neuen Albums „König:in“. In den 13 Songs stellt sie ihr Verhältnis zu Liebe, Gesellschaft, Politik und Feminismus ausführlicher dar. Wer sich das live anhören möchte, bekommt nächstes Frühjahr die Gelegenheit im Metropol Theater. (SM)

Mittwoch, 20. März, Metropol Theater, 20 Uhr

Klaviersdelikte

Bodo Wartke singt, rappt und liest Gedichte im Pier 2

Foto: N. Martensen

Mit seinem vierten Klavierkabarettprogramm beweist Bodo Wartke einmal mehr seine vielfältigen Qualitäten als Entertainer am Flügel. Ob er Liebeslieder singt, rappt, Gedichte rezitiert, Samba tanzt oder mehrere Instrumente gleichzeitig spielt: sein facettenreiches Klavierkabarett in Reimkultur ist unterhaltsam, mitreißend und immer auf den Punkt. Mit augenzwinkernder Leichtigkeit führt der Sprachjongleur das Publikum singend durch den Abend und erzählt seine Geschichten, die sich in einem rauschenden Bilderbogen entfalten. (SM)

Freitag, 26. Januar, Pier 2, 20 Uhr

Tickets: (01806) 57 00 70 | www.kaenguruh.de känguruh production

Irische Tanzsensation

Murphy's Celtic Legacy: Das Vermächtnis geht weiter

Die Magie der grünen Insel und die außergewöhnliche Darbietung des traditionellen Irish Dance – das bietet „Murphys Celtic Legacy". Die Show erzählt die Geschichte zweier irischer Volksstämme in einem Land, das einst friedlich und harmonisch war, längst aber zu einem von Gier getriebenen Territorium geworden ist, in dem niemand seinem Nächsten trauen kann. Korrupte Tyrannen setzen auf Furcht und Einschüchterung, um andere zur Unterwerfung zu zwingen. Entmutigt und gebrochen flüchten die Anführer der Murphys, Cahil und Aiobhean, mit ihrem Clan in Richtung einer unbekannten, aber hoffentlich besseren Zukunft …

Foto: FR

Die hochkarätig besetzte Produktion des englisch-irischen Tanzprofis Chris Hannon hat dank der erstklassigen Choreografie und der mitreißenden Musik weltweit Rekorde gebrochen, zahllose Standing Ovations erhalten und Konzertsäle von Europa bis Nordamerika gefüllt. Im März gastiert das berühmte Tanz- und Musikspektakel in Bremen und bringt damit ein Stück Irland in die Hansestadt. (SM)

Donnerstag, 28. März, Metropol Theater, 20 Uhr

Foto: Das Heinz Ehrhadt Projekt

Kaum eine Person vor oder nach Heinz Erhardt beherrschte wie er die Feinheiten der komischen und oft auch musikalischen Kommunikation mit dem Publikum, um es zu amüsieren und zu zerstreuen. Noch heute vergnügen die Sketche, Filme, Lieder und wortwitzigen Gedichte des „Onkels der Nation".

Aus seinem Nachlass und anlässlich Erhardts 100. Geburtstag gibt es unter dem Motto „Augen auf und durch" einen musikalischen Abend in Bremen. Interpretiert vom Hamburger Soul-Sänger Stefan Gwildis sowie von den Schauspieler:innen Annette Frier, Fritzi Haberlandt und Dietmar Bär wird beste Unterhaltung versprochen – wie bei Heinz Erhardt eindeutig zweideutig. (SM)

Mittwoch, 28. Februar, Metropol Theater, 20 Uhr

Foto: Nico Moser

Rockige Hymnen

„Rock of Ages" weckt Nostalgie

Es ist eine Zeitreise zurück zu den größten Rockhymnen aller Zeiten: „Rock of Ages" spielt im Los Angeles der 1980er-Jahre im legendären Club „Bourbon Room". Dort trifft das Kleinstadtmädchen Sherrie auf den Großstadtjungen Drew – die Lovestory zwischen der Kellnerin und dem Barkeeper droht jedoch zu scheitern, noch bevor sie richtig begonnen hat. Die Stadt will auf dem Sunset Strip aufräumen und die Existenz des Clubs ist bedroht. Ein Benefizkonzert der Rockband „Arsenal" soll Geld in die Kasse des Clubbetreibers spülen. Doch mit dem Auftritt des Leadsängers Stacee Jaxx nimmt das Unheil seinen Lauf. „Rock of Ages" ist eine rockige Hommage, Musical und Parodie in einem und macht im März im Bremer Metropol Theater halt. (SM)

Mittwoch, 28. Februar, Metropol Theater, 20 Uhr

Humorvolle Unglückszahl

Michael Mittermeiers neues Programm #13

Foto: Olaf Heine

Nachdem Michael Mittermeier das Programm-Dutzend vollgemacht hat, schlägt jetzt nun „#13“. Angeblich soll diese Zahl Unglück bringen, aber das ist bei ihm nur die Vorstufe von Humor – gleichzeitig für viele eine Glückszahl. Doch was ist gut und was ist böse? Für manche ist Gott der beste Komiker der Welt, die anderen sagen, der Teufel habe die Funny Bones.

Mittermeiers aktuelles Programm ist gedacht für diejenigen, die gern mal im Flugzeug in Reihe 13 sitzen oder im Hotel im 13. Stock die Minibar aus dem Fenster werfen. Für die sogenannten Triskaidekaphobiker sei übrigens ein sicherer Platz reserviert – außer freitags. „#13“ ist angeblich Mittermeiers persönlichstes Programm. Warum, das erzählt er live auf der Bühne. (SM)

Donnerstag, 25. Januar, Metropol Theater, 20 Uhr

Foto: Jermey Daniel

Rasante Tanzeinlagen

„Footloose – Das Musical” im Metropol Theater

In „Footloose – Das Musical“ treffen Tanznummern auf einen oscarnominierten Soundtrack in einer Geschichte voll Nostalgie. Kulthits wie „Holding Out For A Hero“, „Almost Paradise“ und der Titelsong „Footloose“ lassen das Lebensgefühl der 1980er-Jahre aufleben. Im Frühjahr geht das Musical auf große Tournee durch Deutschland und gastiert auch in der Hansestadt Bremen. (SM)

Freitag, 26. Januar, Metropol Theater, 20 Uhr

Heavy-Metal-Hörspiel

„L. B. Steel"-Abenteuer mit fulminanter Liveshow

Foto: Steffi Behrmann

Mit den deutschen Stimmen von Al Pacino, Arnold Schwarzenegger und Willem Dafoe wird das „L. B. Steel"-Abenteuer zum ganz besonderen Hörspielerlebnis. Im Hörspiel „L. B. Steel und der heilige Taucher" stößt das Ermittlertrio Brigade Steelforce auf ein mysteriöses Testament. In einer musikalischen Schnitzeljagd begeben sie sich auf die Suche nach dem legendären „Schwert des Heavy Metals". Ihnen bleibt nicht viel Zeit, denn ihr Widersacher will das Schwert zerstören, und so steht die Zukunft des gesamten Metals auf dem Spiel. (SM)

Donnerstag, 14. März, Kulturbahnhof Vegesack, 20 Uhr

Festlicher Zirkus

Letzte Vorstellungen: Roncallis Weihnachtsshow

Foto: Circus Roncalli

Der Circus Roncalli präsentiert zum ersten Mal in Bremen seinen Weihnachtszirkus – ein zauberhaftes Spektakel für die Großen und Kleinen. Die Zirkusfamilie wartet auf mit einem komplett neuen Programm: Internationale Künstler und Künstlerinnen entführen das Publikum in eine Welt der Magie und der Unterhaltung. (SM)

Bis Sonntag, 7. Januar, Bürgerweide, Spielzeiten: www.roncalli.de

Foto: Holiday on Ice

Weltklasse auf dem Eis

„Holiday On Ice" mit Jubiläumsshow in der ÖVB-Arena

Eine abenteuerliche Liebesgeschichte über das Überwinden von Grenzen, das Finden von Liebe und die Macht der menschlichen Verbindung im Zusammenspiel mit Weltklasse-Eiskunstlauf – das alles bietet die neue Produktion „No Limits" der erfolgreichen Show „Holiday On Ice". Darüber hinaus feiert sie mit der aktuellen Revue ihr bemerkenswertes 80-jähriges Bestehen.

Die Eiskunstläufer:innen entfesseln auf und über der Bühne mit anspruchsvollen Sprüngen, außergewöhnlichen Ensemble-Performances und waghalsigen Stunts eine wahre Symphonie der Bewegung. Dabei vereint die neue Show klassische Elemente mit modernen Videoprojektionen und einem anspruchsvollen Lichtkonzept.

„‚Holiday On Ice' genießt ein beeindruckendes internationales Renommee und schafft jedes Jahr in Zusammenarbeit mit etablierten Kreativen eine neue Welt auf dem Eis. Innovation ist unser Antrieb, um eine anspruchsvolle Generation von Zuschauer:innen zu begeistern", betont Produzent Peter O'Keeffe. (SM)

Donnerstag bis Sonntag, 22. bis 25. Februar, ÖVB-Arena. Weitere Infos und Tickets: www.oevb-arena.de

Feuriges Spanien

Die erste Show des neuen Jahres im GOP: „Sentimientos"

Foto: GOP Varieté-Theater

Das GOP Varieté-Theater Bremen nimmt das Publikum mit auf einen Kurztrip nach Spanien: In der Show „Sentimientos" vereint ein ausschließlich spanisches Ensemble leidenschaftliche Poesie und feurige Akrobatik. Südländisches Temperament trifft in der Show auf zeitgenössische Darbietung. Unter anderem bietet das Duo „Los Machos" eine Kombination aus Comedy und musikalischer Unterhaltung. Die Musiker Carlos Chavez und Miguel Sotelo spielen mit Interpretationen bekannter Songs sowie mit Eigenkompositionen aus Jazz, Salsa und Flamenco. Einen Flamenco 2.0 wiederum performt Beatriz Corral Grimaldo in ihrer Aerial-Silks-Darbietung, das ist Luftakrobatik par excellence.

Artist Antonio Vargas Montiel lässt im wahrsten Sinne des Wortes seine eigene Welt auf dem Kopf stehen: Der Handstandkünstler zeigt Zirkusartistik verbunden mit Flamenco-Tanzkunst. Außerdem schafft es Künstler Shyno, sich auf einem rollenden Brett zu halten und dabei halsbrecherische Moves zu zeigen. Diese Fusion erfordert Körperbeherrschung und macht die Performance dieses Bewegungskünstlers einzigartig. (SM)

Freitag, 19 Januar, bis Sonntag, 3. März, GOP Varieté-Theater Bremen. Weitere Infos zu den Spielzeiten: www.variete.de

Genuss für Augen und Ohren

Classico Ballett Napoli zeigt „Schneewittchen"

Foto: FR

Seit ihrer Ersterscheinung im Jahre 1812 bleibt das Märchen „Schneewittchen" der Brüder Grimm bis heute eine Inspirationsquelle für die schönen Künste – dank zeitloser Themen wie Schönheit, Macht, Neid, Eifersucht, Tod und die große Liebe, die am Ende die Guten rettet und die Bösen besiegt.

Das berühmte italienische Ensemble Classico Ballett Napoli aus Italien tanzt die romantische Story passend zu der zeitgenössischen Musik von den drei bekanntesten Romantikern des 19. Jahrhunderts: Johann Strauß, Edward Grieg und Robert Schumann. Für das Publikum bedeutet das ein Genuss nicht nur für die Augen, sondern auch für die Ohren. (SM)

Freitag, 22. März, Metropol Theater, 19 Uhr

VERLOSUNG

Wir verlosen 3 × 2 Tickets für die Ballettaufführung von „Schneewittchen" im Metropol Theater unter www.stadtmagazin-bremen.de.

Foto: Boulevardtheater Bremen

Langzeiterinnerungen und Gedächtnislücken

Weitere Vorstellungen von „Diese eine Nacht" und „Die Fete endet nie" am Boulevardtheater Bremen

Im neuen Jahr präsentiert das Boulevardtheater Bremen Zusatzvorstellungen seiner derzeit beliebtesten Repertoireproduktionen: Noch bis 7. Januar folgen weitere Vorstellungen der Komödie „Diese eine Nacht", ehe die musikalische Komödie „Die Fete endet nie" ab 12. Januar zurückkehrt.

Die Komödie „Diese eine Nacht" beginnt als Alltagsbeschreibung zweier Ehen, so wie sie fast jeder kennt. Als dann aber eine ausgelassene Party, in denen die Figuren unter anderem als Asterix, Obelix und Cleopatra auftreten, aus dem Ruder läuft und keiner mehr weiß, was wirklich in dieser einen Nacht passiert ist, gibt es eine Turbulenz nach der anderen, und kaum eine urkomische Peinlichkeit bleibt den fünf Protagonist:innen erspart.

Darauffolgend gibt das Ensemble weitere Vorstellungen der musikalischen Komödie „Die Fete endet nie" zum besten. Mit live gesungenen und von der Theaterband begleiteten Songs der 80er Jahre wie „Dreams are my reality", „Forever young", „Pretty woman", „Do you really want to hurt me" wird „Die Fete endet nie" selbst zu einer Fete, die eigentlich niemals enden dürfte, und die Ende der letzter Spielsaison für Begeisterungsstürme sorgte. (SM)

Weitere Infos und Tickets: www.boulevardtheater-bremen.de

„Lawinengespür"

Lesung von Paula Schweers im Falstaff

Die in Bremen geborene Autorin Paula Schweers liest im Januar im Rahmen der „Satzwende"-Lesereihe aus ihrem Debütroman „Lawinengespür". Umgeben von schlecht laufenden Berghotels und ordentlich bepflanzten Vorgärten wachsen die Halbgeschwister Nora und Leo in einem bayerischen Dorf auf. An den zu guten Tagen löst Nora der Mutter Schmerztabletten in Wellnesswasser mit Pfirsichgeschmack auf, wischt Wimperntusche aus ihrem Gesicht. Leo zertrümmert Fenster und Erwartungen, dealt auf dem Schulhof. Als ihr Elternhaus in Flammen aufgeht, verschwindet Leo spurlos.

Foto: Juan Hernandez

Zehn Jahre später steht Nora in Berlin als junge Geologin kurz vor ihrem Durchbruch. Sie weiß nicht, dass Leo sich nahe Moskau eine prekäre Existenz aufgebaut hat: Mit den europäischen Sanktionen nach der Krim-Annexion und der Zuspitzung im Donbass floriert der Schwarzmarkt, Leo treibt per Anhalter durchs Land und schmuggelt westliche Waren. Während seine Schwester versucht, alles unter Kontrolle zu behalten, hat Leo alle Bindungen gekappt, lebt ein freies, schutzloses Leben. Doch beide eint ein besonderes Talent: die Vorahnung von Katastrophen, ihr „Lawinengespür". Und so nehmen beide das beginnende Beben wahr – ein Unheil naht.

Paula Schweers studierte Literarisches Schreiben am Literaturinstitut in Leipzig sowie Europäische Kulturgeschichte und Politikwissenschaften in Frankfurt. Inzwischen arbeitet sie unter anderem beim „Arte-Magazin" und schreibt für „Zeit Online" sowie „Galore". (SM)

Dienstag, 16. Januar, Falstaff, 20 Uhr

„KuKu“: In Nachtwäsche und Sakko

Neue Clownerie-Version mit Anatoli Akerman und Christoph Schiele im Theater am Leibnizplatz

Der eine ist ein Vogel und hat ein Haus – genauer gesagt: eine überdimensionale Kuckucksuhr – aus der er gerne mit einem vergnügten „KuKu“ heraustritt. Der andere hat einen Vogel, der in einer Kuckucksuhr wohnt, und der die Angewohnheit hat, seinem Besitzer die Tür vor der Nase zuzuschlagen. In dem Stück „KuKu“ umschleichen sich die beiden in einem Mit- und Gegeneinander in Nachtwäsche und Sakko. Auf der Suche nach Erfüllung belauern und umgarnen sie sich, umarmen und überlisten einander und sitzen letztendlich im selben Zug immer wiederkehrender Routine.

Der gebürtige Ukrainer Anatoli Akerman begann seine Laufbahn als Pantomime schon als Siebenjähriger. Er ist Starclown des Circus Roncalli, gastierte mit dem Cirque du Soleil in Las Vegas sowie in Tokio und brillierte in Tim Burtons Neuinterpretation des Disney-Klassikers „Dumbo“. Der Ausnahmekünstler lebt zur Zeit in seiner Wahlheimat Graz.

Foto: Anatoli Akerman

Christoph Schieles erste Berührung mit der Clownerie liegt exakt 20 Jahre zurück, seitdem brennt er für diese besondere Kunstform. Er studierte an der École internationale de Théâtre Lassaad in Belgien und schließt 2021 die neue Zirkusform „Magie Nouvelle“ am Centre National des Arts du Cirque in Frankreich ab. In Kooperation mit dem Cirque Noël Graz entwickeln die beiden kongenialen Darsteller eine neue Version von Akermans Stück „KuKu“. (SM)

Donnerstag und Freitag, 18. und 19. Januar, Theater am Leibnizplatz. Aufführungszeiten und weitere Infos unter www.shakespeare-company.com.

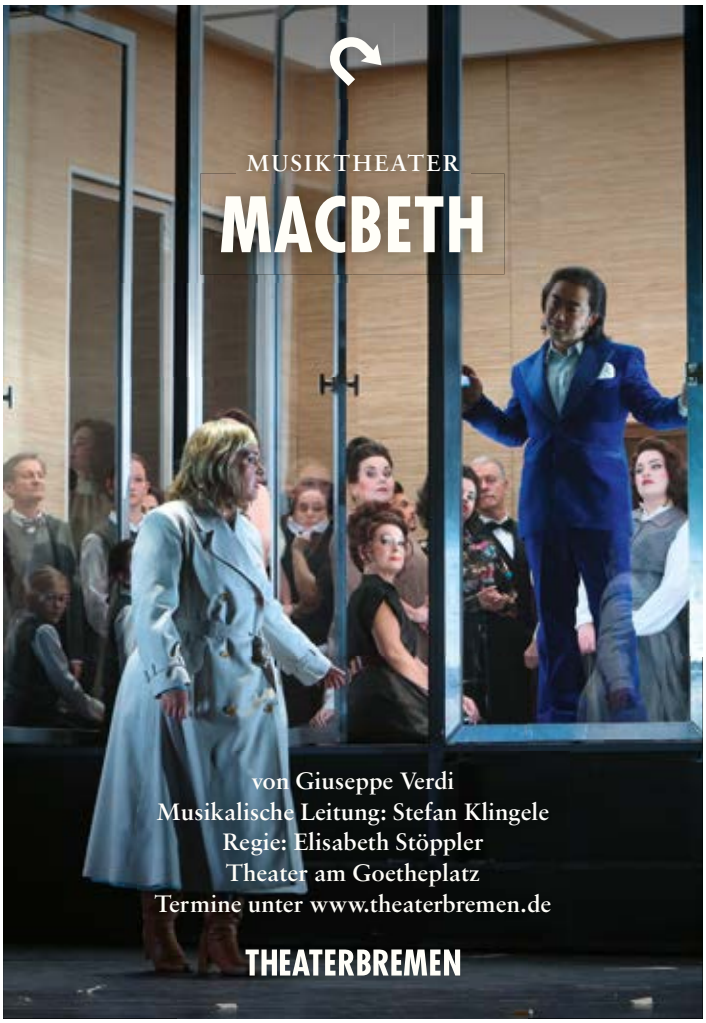
Getanztes Happening

„Fools At Work” im Theater Bremen

Foto: Jörg Landsberg

In seiner neuen Arbeit „Fools At Work“ verwandelt Hauschoreograf Samir Akika die Bühne in einen Laufsteg der Sehnsüchte und Eitelkeiten. Ein roter Teppich wird zur Spielfläche für acht Tänzer:innen, die gemeinsam einen Blick auf das Selbstverständnis künstlerischer Arbeit werfen. Ist Kunst eine Ware und wie bestimmt sich ihr Wert? „Fools At Work“ verstrickt Performer:innen und Publikum gleichermaßen in ein Spiel zwischen Begehren und Konsum. Inspiriert von Konzeptkunst und Fashion Shows durchbrechen Akika und die Tänzer:innen von Unusual Symptoms die Hierarchien von Hoch- und Subkultur und vermischen performative Experimente, künstlerischen Aktivismus und die eskapistischen Freuden des Spätkapitalismus zu einem getanzten Happening über den Wert der Kunst. (SM)

Premiere am Samstag, 20. Januar, Kleines Haus, 20 Uhr



Schaufensterausstellung

Collagen von Michael Augustin in Schwachhausen

Fotos: RaumKunst / Jenny Augustin

Der Bremer Schriftsteller und Miniaturenspezialist Michael Augustin ist mit seinen neuesten Büchern und Collagen zu Gast bei Krämer RaumKunst. Der gebürtige Lübecker schreibt Gedichte, Minidramen und Kurzprosa sowie Lyrik für Kinder. Seine Collagen, Zeichnungen und visuellen Gedichte wurden weltweit publiziert. Augustin arbeitete jahrelang bei Radio Bremen als Hörfunkredakteur und hat sich dabei unter anderem als Direktor des internationalen Festivals „Poetry on the Road" mit der Präsentation von Lyrik aus aller Welt befasst.

Im Januar hängen seine Collagen noch im Schaufenster des Ladengeschäfts an der Ecke von Elsasser Straße und Graf-Moltke-Straße. Hier sind sie gut sichtbar und stilvoll in Szene gesetzt worden. (SM)

Krämer RaumKunst, Graf-Moltke-Straße 44

Magische Schatten

Fantastische Welten im „kek Kindermuseum"

Das „kek Kindermuseum" lädt zur neuen Mitmachausstellung „Gestatten, ich bin dein Schatten!" ins Hafenmuseum Bremen im Speicher XI ein. Der eigene Schatten hat seit jeher in den Bann gezogen. In den verschiedenen Stationen der Ausstellung wird der Schatten als Spielpartner erlebbar. In den neuen kek-Räumem im Hafenmuseum soll die kulturgeschichtliche Bedeutung des Schattens betrachtet werden, sowie seine aktuelle Bedeutung in der Kunst, Literatur, Film, Musik und darstellenden Kunst. An den verschiedenen Stationen können Schattenporträts erstellt, Silhouettenfilme betrachtet oder Schattenspielfiguren erschaffen werden. Außerdem gibt es Schattenmemory, Schattentheaterbühnen mit eigenem Körperschatten oder Handschatten. (SM)

Foto: kek Kindermuseum

Bis Sonntag, 18. Februar, kek Kindermuseum

Zeit und Gefühle

„I Love Ancient Baby" von Jala Wahid

Die Einzelausstellung „I Love Ancient Baby" von Jala Wahid zeigt in einer emotionalen und verführerischen Inszenierung von Form, Material und Raum eine gleichnamige neue Videoarbeit und eine Reihe neuer Skulpturen.

Ausgangspunkt der Austellung ist die Idee, dass Zeit und Gefühle zyklisch sind, dass Menschen der Neuzeit die gleichen Ängste und Sehnsüchte haben wie die alten Zivilisationen vor Jahrtausenden und dass Artefakte mit diesen Gefühlen aufgeladen sind. Museumsfotografien, für Soldaten im Irakkrieg produzierte Spielkarten, Skulpturen, Wandmalerei oder Beleuchtung entwickelt die Künstlerin mit Techniken der Gegenüberstellung und Montage zu einer Erzählung von Objekten und Menschen, die verloren und gefunden werden. Geschichte, Verlust und Wiederentdeckung überlagern sich. (SM)

Bis Sonntag, 17. März, Gesellschaft für Aktuelle Kunst

Foto: Franziska von den Driesch

Museumsaktionstage im Haus Riensberg

Focke-Museum: Angebote trotz großem Umbau

Fotos: Martin Luther

Seit dem 20. November sind das Haupthaus und das Schaumagazin des Focke-Museums wegen Bauarbeiten und der Neukonzeption der Sammlungsausstellung geschlossen. Erst im Jahr 2026 wird das Bremer Landesmuseum für Kunst und Kulturgeschichte seine Hauptausstellungsgalerie mit vergrößerter Präsentationsfläche und einer neuen Sammlungsausstellung zur Stadtgeschichte wiedereröffnen. Besucht werden kann das Museum im Stadtteil Schwachhausen aber weiterhin: Geöffnet haben das Haus Riensberg, der Eichenhof mit der archäologischen Sammlung, die Mühle Oberneuland, das Haus Mittelsbüren und die Tarmstedter Scheune.

Auch für Schulklassen bietet das Museum weiterhin spannende Vermittlungsangebote an. Ende Januar finden außerdem die „Hereinspaziert. Aktionstage im Haus Riensberg und der Wissenswerkstatt Archäologie“ statt – bei einem abwechslungsreichen Programm für Jung und Alt können Besucher:innen die vielfältigen Sammlungen zur Wohnkultur und Glaskunst sowie zur Ur- und Frühgeschichte entdecken. (SM)

Samstag und Sonntag, 27. und 28. Januar, 10 bis 17 Uhr. Der Eintritt beträgt 4 Euro, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren haben freien Eintritt. Weitere Infos: www.focke-museum.de

Party in der Kunsthalle

Studierende organisieren erneut den „Kunstrausch“

Foto: F. T. Koch

Zum siebten Mal geraten Jugendliche, junge Erwachsene und die gesamte Kunsthalle in den „Kunstrausch“. Die große Party ist in der Bremer Kulturlandschaft zu einer festen Größe geworden. Dieses Mal trifft der „Kunstrausch“ auf die Sonderausstellung „Geburtstagsgäste. Monet bis van Gogh“.

Neben Musik-Acts finden bis in die Nacht Vermittlungsaktionen und andere Angebote statt. Der „Kunstrausch“ ist eine Kooperation der Kunsthalle Bremen und der Universität Bremen, welche Studierenden aus dem Fachbereich 9 im Rahmen eines Seminars organisieren und von Mitarbeiter:innen der Kunsthalle geleitet wird. (SM)

Freitag, 26. Januar, Kunsthalle Bremen, 20 bis 2 Uhr

Wo oder was bin ich? Ein Rätsel in Bildern

Neues Jahr, neues Rätsel: Frisch ins Jahr 2024 gestartet, präsentiert sich unser Bilderrätsel in diesem Monat als Glücksbringer. Nicht nur das Bleigießen und Kleeblätter sorgen für Fortunas Gunst, auch in Bremen selbst gibt es einige Glücksbringer. Erkennen Sie alle Orte oder Wahrzeichen? Dann schicken Sie uns das gesuchte Lösungswort bis zum 15. Januar per E-Mail mit dem Betreff „Neujahr" und Ihren vollständigen Kontaktdaten an die Adresse verlosung@stadtmagazin-bremen.de.

Fotos: Max Stascheit (3), Zisch

1 | 7 | | 9 | | | | | | 2 | | | | | | 3 |

2 | | 8 | | | | | 4 | | | |

3 | | | | | | 6 | | | | |

4 | 11 | | 5 | | | 10 | | | 1 | | | | |

Lösungsbegriff:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Auflösung Bilderrätsel Dezember:
1. ADVENTSSINGEN
2. BLEIGIESSEN
3. KEKSE BACKEN
4. TISCHFEUERWERK

Lösung: KLABEN

Wir verlosen 2 × 2 Karten für „Schwanensee" am 4. Februar im Metropol Theater

Foto: MTB

MUNDART

An der Weser sagt man …

… Koppien

„Koppien" heißt Kopfschmerzen und kommt von dem Plattdeutschen „Pien" für Schmerz.

„Koppien" könnten vielleicht bei einigen unserer Leser:innen nach der Silvestersause auftreten: Das neue Jahr mit Bowle und Sekt zu feiern, kann für einen dicken „Kopp" sorgen. Solang man am nächsten Morgen nicht „schietenduun", also stockbesoffen, erwacht, hilft ein ausgiebiger Spaziergang an der Weser, um den Kopf wieder frei zu kriegen. In diesem Sinne, einen guten Start ins neue Jahr.

„Schnackst du BREMISCH?" ist ein Buch für alle, die die Speckflagge im Herzen tragen. Erschienen im Bremer Tageszeitungen AG Verlag, 168 Seiten, 12,90 Euro. Erhältlich online unter www.stadtmagazin-bremen.de/shopartikel.

So preiswert und perfekt kann das nur die Nr. 1 im Bremer Land:[1]

Coole Betonoptik mit grifflosen Fronten.
Moderne Menschen bevorzugen schlichtes Design und hohe Funktionalität. Voilà: intelligente Planung, variable Stauraumlösungen, modernste Geräte — alles pflegeleicht und komfortabel. Gerne machen wir Ihnen Lust auf smarte Features, Multifunktionsgeräte, Lichtkonzepte, vernetzte Geräte und mehr!

BOSCH Markengeräte inklusive:
Kühlschrank KIR21NSE0 | EEK* E von A-G
Backofen HBF133BA0 | EEK* A
Geschirrspüler SMV41D10EU | EEK* E von A-G
Haube Bosch DWB94BC50 | EEK* D
Kochstelle Bosch PKE61RAA2E

* Energieeffizienzklassen der E-Geräte: Backöfen, Einbauherde und Abzugshauben Skala A+++ bis D, Geschirrspüler, Kühl- und Gefrierschränke Skala A bis G.
**Angebot gültig bis 30.01.2024. Alle Preise ohne Armatur, Beleuchtung, Zubehör, Nischenverkleidungen und Dekoration.

Termin-Hotline auch für Heimberatung: 0162.2499202

Bremen · Hans-Bredow-Str. 36
Brinkum-Nord · Carl-Zeiss-Str. 14
Delmenhorst · Annenheider Str. 141
www.kt-fachmarkt.de |

küchen treff
Der Fachmarkt
25 Jahre

[1]Bezogen auf die Gesamtfläche unserer drei Standorte im Bremer Land. Küchentreff - Der Fachmarkt GmbH · Carl-Zeiss-Str. 14 · 28816 Stuhr

dodenhof Posthausen KG 28869 Posthausen dodenhof.de

Von Ja bis Z

ALLES FÜR DEN SCHÖNSTEN TAG

Taucht ein in eine Welt voller Ideen und Trends.
Bei zauberhafter Atmosphäre und kompetenter Beratung
begleiten wir euch auf dem Weg zu eurem schönsten Tag.

HOCHZEITSMESSE
am 20.01.2024

MIT MODENSCHAUEN
um 11:30 und 15:00 Uhr

Mit Beteiligung zahlreicher
Partner aus der Welt der
Hochzeitsplanung

Mehr Infos unter:
shoppingwelt.dodenhof.de/event/hochzeitsmesse

JETZT WUNSCHTERMIN VEREINBAREN UNTER
dodenhof.de/terminvereinbarung

ODER QR-CODE SCANNEN UND PER WHATSAPP KONTAKTIEREN

LUXUAR FASHION · WHITE One · Herve Paris · Ladybird · LILLY · TRÈS CHIC BRIDAL WEAR · PRONOVIAS · MODECA DUTCH DESIGN

dodenhof

Denn es ist deine Welt.