

Mai 2026

STADTMAGAZIN BREMEN

Ab nach draußen

Freizeittipps in der Region

Kulturstreifzug

Lange Nacht der Museen

Alexander Scheer

Erinnerungen an David Bowie

Güngör Cerrah im Interview über Bremens Gastroszene, seine Leidenschaft und Risikofreude

Der Gastrovisionär

STIHL®**STIHL RE 100 Plus Control
Hochdruckreiniger**

- Arbeitsdruck 110 bar
- max. Wasserdurchsatz: 450 l/h
- Nennspannung 220–230 V
- Hochdruckschlauchlänge: 7m
- Gerätgewicht ohne Kabel: 9 kg

249 €

statt 279 €

35 €

CASH
BACK**STIHL MS 162
leichte Einsteiger-Motorsäge**

- Handlich und universell einsetzbar
- Schnittlänge: 30 cm
- Leistung: 1,2 PS (1,6 kW)
- Stihl Antivibrationsssystem
- Transparenter Öltank

179 €

statt 199 €

Aktions-
preis!**STIHL®****Cashback-
Aktion**

Jetzt einreichen unter:
stihl-aktionen.de/100Jahre
Aktionszeitraum:
01.03. – 30.06.2026

**Ab ins
Frühjahr!****STIHL®****STIHL RMA 235
Akku-Rasenmäher**

- inkl. Akku AK 20 + Ladegerät AL 101
- 33 cm Schnittbreite
- Schnitthöhe verstellbar 25 – 65 mm
- 30 Liter Fangkorb
- bis zu 200 m² Flächenleistung

339 €

statt 387 €

35 €

CASH
BACK**STIHL®****STIHL iMow 3
Mähroboter**

- max. 500 m² Flächenleistung
- max. 40% Steigung
- 20 cm Schnittbreite
- inkl. Appsteuerung

629 €

statt 699 €

**STIHL®****STIHL GTA 26
Akku-Gehölzschneider**

- 1,2 kg ohne Akku
- 10 cm Schienenlänge
- Inkl. Akku und Ladegerät
- Nur solange der Vorrat reicht

149 €

statt 169 €

STAVERMANN
Technik rund ums Grün.

Bremen Bergfeldstraße 9 | Tel. 0421 6963840

www.stavermann.de

TITELSTORY

- „Ich liebe es, Gastgeber zu sein“ 10
Gastronom Güngör Cerrah im Interview

LOKALES

- Kultur bis Mitternacht 9
Die Lange Nacht der Museen

FREIZEIT

- Startschuss für die Freiluftsaison 12
Tipps und Ausflugsziele in Bremen und der Region

BOULEVARD

- Promis, Politik und Partys 20
„Angie“ trifft „Bovi“, Filmfest und der Derbysieg

GASTRO

- Küchentalk 26
Interview mit Jens Kommerau vom Restaurant Kränholm
- Genuss, Musik und Magie 29
Streetfood-Festival am Rathausplatz in Delmenhorst

BÜHNE UND EVENTS

- „Wann, wenn nicht jetzt?“ 34
Alexander Scheer als David Bowie in „HEROES“
- Schnoorgeschichten 39
Theaterrevue von Dirk Böhling

RUBRIKEN

- Kolumnen 4, 8, 21 und 32
Rätsel 42
Impressum 42

Mit uns in besten Händen!

Sie möchten verkaufen... wir suchen Immobilien aller Art in Bremen u. Umland... Werteschätzung 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

Ein Frühling zum Genießen

Wenn in Bremen ein neues Restaurant eröffnet, ist das Interesse zunächst erstmal groß. Man möchte wissen, wer dahintersteckt, was auf den Teller kommt – und ob das

wirklich „mal was anderes“ ist. Doch kaum ein Gastronom weiß so genau, wie fein das Gleichgewicht zwischen Neugier und Skepsis in dieser Stadt ist, wie Güngör Cerrah.

Seit Jahren prägt er die Bremer Gastroszene mit Ideen, die ebenso bodenständig wie weltoffen sind. Jetzt hat er mit Isaaks Garden seine persönliche Vision verwirklicht: einen Ort zwischen Fine Dining und und echter Herzlichkeit. In unserer Titelgeschichte erzählt er, warum ihm Leidenschaft wichtiger ist als Wachstum, weshalb er glaubt, dass Bremen manchmal einfach ein bisschen länger braucht und was es mit „ehrlicher Küche“ wirklich auf sich hat.

Während in den Küchen der Stadt also neue Ideen keimen, zeigt sich Bremen auch draußen von seiner schönsten Seite: Die Stadt blüht im wahrsten Sinne des Wortes auf. Die Parks füllen sich, die Lokale und Biergärten laden zum Bleiben ein – und wir haben uns umgesehen, was es an neuen Lieblingsplätzen zu entdecken gibt.

In dieser Ausgabe präsentieren wir die spannendsten Gastroneuheiten der Saison, dazu zahlreiche Freizeittipps für alle, die den Frühling in vollen Zügen genießen möchten. Außerdem steht im Mai ein Highlight im Kalender: die Lange Nacht der Museen, bei der Kunst, Geschichte und Musik bis tief in die Nacht hinein erlebbar werden.

Außerdem haben wir mit Alexander Scheer gesprochen, der mit seinem Bühnenprojekt „HEROES“ nach Bremen kommt – eine leidenschaftliche Hommage an David Bowie, in der Musik, Literatur und Leben verschmelzen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen das gesamte Team des STADTMAGAZIN Bremen.



Christina Ivanda, stellv. Redaktionsleiterin. Foto: Phil Porter



mit Reiseleitung von der Abfahrt bis zur Rückkehr



◆ Saarland mit Luxemburg
08.07. – 12.07.26

◆ Elsass 14.07. – 19.07.26

◆ Dänemark 21.07. – 26.07.26

◆ Kopenhagen 29.07. – 01.08.26

◆ Schweizer Bahnenzauber
16.08. – 22.08.26

◆ Bautzen mit Görlitz
20.09. – 24.09.26

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

BABY-BOOMER-BÖHLING

Jubiläumsausgabe

Es ist Zeit, zurückzuschauen, denn es gibt ein Jubiläum – einen runden Geburtstag! Jawohl, es jährt sich ein Ereignis, das gerade für uns Baby-Boomer eine gewisse Bedeutung hat. Im Mai 1956 fand der erste Grand Prix Eurovision statt, der uns wahre musikalische Perlen hervorbrachte – das Gegenteil übrigens auch. Im selben Jahr wurde auch die erste Fernsehwerbung ausgestrahlt, für Persil und noch ganz ohne Clementine. Das ist 70 Jahre her, aber von diesem Jubiläum soll nicht die Rede sein. Ebenso wenig, wie von den Ereignissen zehn Jahre später, obwohl da auch einiges los war! Vom „Blauen Bock“ mit Heinz Schenk über die Raumschiff-Starts von Enterprise und Orion bis hin zum Wembley-Tor. Alles Dinge, bei denen einige Baby-Boomer dabei waren.

Oder das Jahr 1976: Wir schauten als Kinder auf die RAF-Fahndungsplakate in den Postfilialen und im Mai '76 setzte Ulrike Meinhof ihrem Leben ein Ende. „Dancing Queen“ von ABBA erschien, ebenso das Album „Hotel California“. Im Auto mussten Mama und Papa sich plötzlich anschnallen, und im Kinderfernsehen flog erstmals eine kleine Biene aus einem unbekanntem Land über die Mattscheiben. Dort sah man auch, wie Uli Hoeneß seinen Elfer gegen die Tschechoslowakei vergab.

Apropos Tor: Zehn Jahre später wurde der Werderaner Rudi Völler im Mai Torschütze des Monats und Radio Bremen Vier ging auf Sendung. Auch Kultserien wie „Kir Royal“, „Alf“, „Miami Vice“ und das „Großstadtrevier“ starteten. Ansonsten war 1986 nicht nur für uns Baby-Boomer kein schönes Jahr, das von Tschernobyl und dem Challenger-Unglück geprägt war.

Wieder zehn Jahre später trennten sich Take That, während die Spice Girls durchstarteten. Oliver Bierhoff schoss das Golden Goal und das erste geklonte Schaf bekam den Namen Dolly. Doch auch diese Jahrestage beschreiben nicht das Jubiläum, um das es geht. Auch die Schlagzeilen aus dem Jahr 2006, etwa Bruno der Problembär, der neue Berliner Hauptbahnhof oder der Tod unseres Fernsehhelden Rudi Carrell lassen wir unkommentiert. Nein, das Jubiläum, von dem ich hier schreibe, bezieht sich auf das Jahr 2016, das Brexit-, Trump- und Pokemon-Go-Jahr!

Im Mai dieses Jahres erschien sie nämlich, die erste Baby-Boomer-Kolumne in unserem STADTMAGAZIN BREMEN. Seitdem können Sie sich verlässlich Monat für Monat mit mir an Tri Top, Disco, Bandsalat, Mofa, Engtanz, Tanzstunde, BRAVO oder Bundesjugendspiele erinnern. Heute, 117 Kolumnen, vier Bücher und unzählige Baby-Boomer-Lesungen später, ist es an der Zeit, Danke zu sagen: den wunderbaren Menschen, die dieses Magazin machen und mich mitmachen lassen, und Ihnen, den Leserinnen und Lesern, die für mich das neudeutsche Wort „Feedback“ neu definiert und mit vielen schönen Reaktionen gefüllt haben. Hier ist sie also, die Ausgabe 118 meiner kleinen Zeitreisen zu Orten, an denen wir alle schon mal gewesen sind. Sie können sicher sein, die Erinnerungen gehen mir noch lange nicht aus! Versprochen!

Ihr Baby-Boomer-Böhling



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



Foto: Christina Kulhüft

Blütenmeer und Farbenrausch

Im Mai verwandelt sich der Rhododendron-Park in ein wahres Blütenmeer: Tausende Rhododendren und Azaleen stehen dann in voller Pracht und tauchen die Gartenlandschaft in leuchtende Farben – von zartem Rosa bis zu kräftigem Purpur. Die weitläufige Anlage gehört zu den größten ihrer Art in Europa und ist besonders in dieser Jahreszeit ein beliebtes Ziel für Naturfans. Parallel zur Blütezeit lädt der Park am Samstag, 16. Mai, auf dem Parkplatz am Deliusweg auch zum Botanischen Frühlings-Pflanzenmarkt ein. Zahlreiche Gärtnereien und Züchter:innen bieten von 10 bis 17 Uhr besondere Stauden, Gehölze und Kräuter an. (SM)

Reisedokumente prüfen

Neue flexible Abholmöglichkeiten im BSC-Mitte

Die Sommerferien rücken näher – und wer stressfrei verreisen möchte, sollte frühzeitig seine Reisedokumente prüfen. Das Ablaufdatum steht direkt im Ausweis, zusätzlich erinnert die Behörde rechtzeitig per Schreiben an den bevorstehenden Ablauf. Ab Mitte Mai steht im BSC-Mitte an der Martinistraße zudem eine neue Dokumentenausgabebox bereit. Dort können Ausweise und Pässe flexibel und ohne Termin zu den jeweiligen Öffnungszeiten abgeholt werden. Im BSC-Nord sowie im BSC-Stresemannstraße besteht diese Möglichkeit bereits. Wer kurzfristig einen Termin benötigt, sollte die Online-Buchung mehrmals aufrufen. Neue Termine werden regelmäßig morgens zwischen 7 und 9 Uhr freigeschaltet. (SM)

IN LILIENTHAL UND UMZU FÜR SIE DA!

- Professionelle Zahnreinigung
- Zahnaufhellung (Bleaching)
- Kariesbehandlung ohne Bohren
- Implantate mit 3D-Planung (DVT)
- CEREC-Zahnersatz ohne Abformung



Hauptstraße 67 | 28865 Lilienthal
Telefon: 0 42 98 / 54 04 | www.zahnarztlaack.de

SEEBÜHNE BREMEN

17.07. - 23.08.2026
DAS OPEN-AIR HIGHLIGHT



10.05.2026 - 18:00h
Heaven Can wait



12.05.2026 - 20:00h
Dire Straits



17.05.2026 - 20:00h
Tori Amos



21.05.2026 - 20:00h
Rainbirds



31.10.2026 - 19:30h
Joe Jackson



02.11.2026 - 20:00h
DAD HARMONY

Vielfalt, Service & gute Unterhaltung!

montags
Metropol Jazz Lounge

25.05.2026 - 20:00h
Şivan Perwer

06. - 07.05.2026
Max Raabe & Palast Orchester

29.05.2026 - 20:00h
„HEROES“

08.05.2026 - 20:00h
Stefan Gwildis

30.05.2026 - 16 & 20h
HAZEL BRUGGER

09.05.2026 - 20:00h
greenbeats

04.06.2026 - 20:00h
Dionne Warwick

15.05.2026 - 20:00h
Özcan Cosar

05.06.2026 - 20:00h
Haschimitenfürst

16.05.2026 - 20:00h
TINA

16.06.2026 - 20:00h
Der Schwanensee

23.05.2026 - 20:00h
The Ten Tenors

und viele mehr ...

Tickets versandkostenfrei: metropol-theater-bremen.de



21.07.2026 - 20:00h



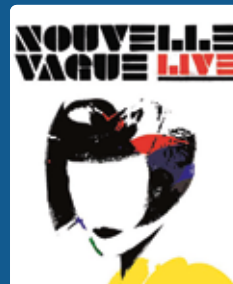
29.07.2026 - 20:00h



31.07.2026 - 20:00h



01.08.2026 - 19:30h



05.08.2026 - 20:00h



21.08.2026 - 20:00h

Das komplette Programm und Tickets: seebuehne-bremen.de

PACKHAUSTHEATER



01. - 10.05.2026
**Schnoor-Geschichten
mit Heini Holtenbeen**



15. - 31.05.2026
„Männer & Frauen“



29.08.2026 - 20:00h
**Instant Impro
Impro.Comedy**

Mehr Informationen & der komplette Spielplan
sowie Tickets versandkostenfrei: packhaus.theater

Mobilität erleben

ANZEIGE

dodenhof wird zum Treffpunkt für Freizeittrends



Foto: Bildplantage 13

Im Mai dreht sich bei dodenhof alles um Mobilität und Freizeit. An drei Wochenenden können Besucher:innen in der Shopping-Welt aktuelle Trends entdecken und ausprobieren. Den Auftakt macht das Bike Festival am 8. und 9. Mai (11 bis 17 Uhr) mit Testmöglichkeiten für E-Bikes, Gravel- und klassische Fahrräder von Marken wie KTM, Haibike oder Scott. Beratung, Gewinnspiele und ein Testparcours runden das Programm ab. Am 16. Mai lädt das „ChromSterne“-Treffen auf dem Parkplatz West mit über 100 Oldtimern ein. Den Abschluss bildet am 29. und 30. Mai (11 bis 19 Uhr) die Caravan Messe mit Wohnmobilen, Campervans und Zubehör. Foodtrucks und Familienaktionen ergänzen das Event.

Weitere Infos: www.shoppingwelt.dodenhof.de/events

Energieschub fürs Lernen

Bildungsinitiative von swb unterstützt Einrichtungen

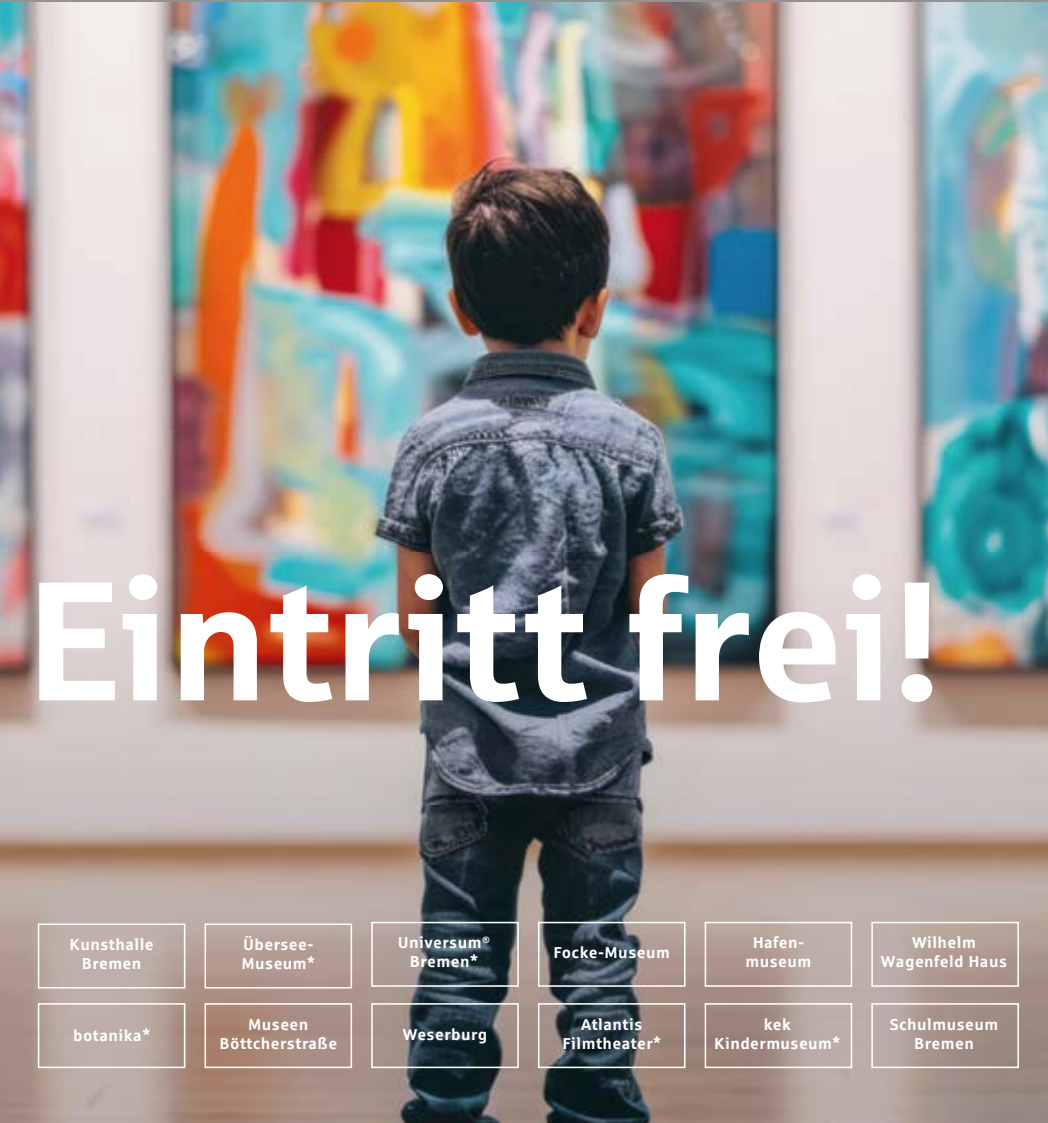
Mit 44.000 Euro hat der Energiedienstleister swb 22 Schulen, Kitas, Hochschulen und außerschulische Lernorte aus Bremen und Bremerhaven bezuschusst. Eine Jury aus Kultur-, Sozial- und Bildungsfachleuten sichtete die Anträge und wählte die Projekte nach Kreativität und pädagogischem Mehrwert aus.

So bringt zum Beispiel die Grundschule an der Lesingstraße mit dem Projekt „Zirkus verbindet Schule und Elternhaus“ Familien gemeinsam in die Manege. Die Schule an der Koblenzer Straße startet eine „Stratosphärenmission“ mit eigenem Ballonflug und Datenanalyse. Im Bremerhavener Schifffahrtsmuseum entsteht das Escape-Game „Rette mich, wer kann!“ rund um Meeresschutz und Recycling.

„Der Bedarf ist groß, die Ideen beeindruckend“, sagt Projektleiter Felix Mahn. Seit 2003 hat die swb Bildungsinitiative mehr als 1000 Vorhaben ermöglicht; neue Bewerbungen sind jährlich bis 1. März möglich. (SM)



Foto: Adobe Stock



Eintritt frei!

An diesen Orten ermöglichen wir regelmäßig allen unter 18 Jahren den KOSTENLOSEN Besuch.



Mehr Infos und Bedingungen^(*) unter: www.sparkasse-bremen.de/vorteile

Stark. Fair. Hanseatisch.

- | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|-------------------|------------------------|
| Kunsthalle Bremen | Übersee-Museum* | Universum® Bremen* | Focke-Museum | Hafen-museum | Wilhelm Wagenfeld Haus |
| botanika* | Museen Böttcherstraße | Weserburg | Atlantis Filmtheater* | kek Kindermuseum* | Schulmuseum Bremen |



Die Sparkasse Bremen

Sammel-Challenge

Bremer Kippen-Marathon geht in die sechste Runde



Foto: DBS

Bremen steht vor einer Herausforderung – die Verschmutzung durch Zigarettenkippen. Doch es gibt eine engagierte Lösung: Der sechste Bremer Kippen-Marathon lädt alle Bremer:innen ein, aktiv zu werden und gleichzeitig ihren Herzensverein zu unterstützen. Vom 17. bis 24. Juni können 20 Sammelstellen in einem sauberen Wettkampf gegeneinander antreten, um so viele Kippen wie möglich aufzulesen. Die Aktion hilft nicht nur dabei, die Umwelt zu schützen und das Stadtbild zu verschönern, sondern auch die Vereinskassen der Bremer Lieblingsvereine zu füllen.

Die Bremer Stadtreinigung (DBS) veranstaltet den Kippen-Marathon, um auf die große Umweltbedrohung durch achtloses Kippenschnippen aufmerksam zu machen. Als Stadt am Wasser hat Bremen eine besondere Verantwortung, da die Kippen durch Wettereinflüsse in die Weser und Nordsee gelangen.

Als Sammelstelle bewerben

Vom 4. bis zum 24. Mai läuft die Bewerbungsphase, in der sich Kippen-Jäger:innen als Sammelstelle zusammentun. Vergeben werden maximal 20 Sammelstellen-Plätze und es wird ausgelost, wenn es mehr Bewerbungen als Plätze gibt. Bei der Bewerbung muss bereits der Verein benannt werden, der das Preisgeld als Spende erhalten soll.

Sammel-Aktionen organisieren

Die Sammelstelle macht Werbung, organisiert gemeinsame Sammel-Aktionen und motiviert Menschen, sich für den von ihr nominierten Verein einzusetzen und so viele Kippen wie möglich zu sammeln. Nur in der Aktionswoche darf gemeinsam oder allein gesammelt werden.

Preisgeld gewinnen

Das Preisgeld richtet sich nach der gesammelten Kippenmenge. Erst bei der Preisverleihung erfahren die Sammelstellen, welchen Platz sie belegt haben und wie viel Geld sie ihren Herzensvereinen spenden können. Die ersten drei Plätze gewinnen 3000, 2000 und 1000 Euro, alle weiteren teilen sich 4000 Euro. Der Bremer Kippen-Marathon erfreut sich jedes Jahr größerer Beliebtheit. Im Jahr 2025 konnten bereits 146 Kilogramm Kippen gesammelt werden. (SM)

Weitere Infos: www.die-bremer-stadtreinigung.de/kippen-marathon

Kippen sammeln, Vereinskasse füllen!



17.–24. Juni 2026
in ganz Bremen!



Jetzt
bewerben!

Die Bremer
Stadtreinigung

Der Bremer Kippen-Marathon der Mission Orange wird unterstützt von:

Medienpartner:



AUS DEM HERZEN DER RAUTE

Ein starker Werder-Tag

Wenn es um gelungene Transfers geht, schwärmen Werder-Fans gerne von früher. Viele Jahre lang gelang den Bremern das, was sie heute nicht oft schaffen: Sie entdeckten Spieler und formten sie zu Stars. Sie setzten weniger Geld ein als die Konkurrenz, machten aber oft gute Geschäfte.

Ein Beispiel ist das, was sich im Frühjahr 2005 in München abspielte. Der FC Bayern wollte Abwehrspieler Valérien Ismaël verkaufen. Der Franzose war auch so ein sensationeller Werder-Einkauf der damaligen Zeit. Ihn hatte Manager Klaus Allofs aus Straßburg geholt. Zunächst war Ismaël nur ausgeliehen, erst nach dem Double-Gewinn 2004 kauften ihn die Bremer und bekamen ihn für weniger als eine Million. Als die Bayern an-



Foto: Jochen Stoss

klopfen, machte sich Allofs mit Werder-Geschäftsführer Manfred Müller auf den Weg nach München. Müller war ein ausgebuffter Verhandler, der nicht aus der Fußballfamilie kam, sondern für Krankenkassen viele Millionenverträge verhandelt hatte. In München nutzte das Duo die Gelegenheit, so erzählt man es sich bei Werder, um mit Torsten Frings zu reden. Dieser hatte in Bremen seinen Durchbruch geschafft und war über Dortmund zu den Bayern gewechselt – für neun Millionen im Sommer 2004. Er wirkte in München aber nicht glücklich.

Die Bremer wussten also, was die Bayern für einen guten Spieler zahlen: neun Millionen. Das war das Ziel, das auch für Ismaël zu bekommen. Die Verhandlungen mit den Bayern-Bossen Uli Hoeneß und Karl-Heinz Rummenigge fanden im Hotel Bayerischer Hof statt. Beim Reingehen bat Müller seinen Kollegen: „Sag kein Wort über unseren Torsten!“

Im Poker um Ismaël einigte man sich tatsächlich auf knapp neun Millionen Ablöse. Erst beim Rausgehen fragte Müller die Bayern-Bosse eher beiläufig: „Was ist denn mit Frings?“ Hoeneß war überrascht und fragte: „Wollt ihr den haben?“ Och, warum nicht? Das war die ganze Zeit der Plan gewesen, um die Werder-Mannschaft stark zu halten. Die Bremer bekamen Frings für nur fünf Millionen. Ein tolles Geschäft, denn Dortmund hatte Werder drei Jahre zuvor 8,5 Millionen für Frings bezahlt. In Bremen wurde der „Lutscher“, wie Frings genannt wird, wieder glücklich: Er blieb sechs Jahre. Der teure Ismaël-Verkauf und die Frings-Rückkehr: Der Tag in München war eine starke Werder-Performance.



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.

Bremen rollt wieder

Happy Skater kündigen ihr erstes Event für 2026 an

Gute Nachrichten für alle Bremer Skater:innen: Nachdem die finanzielle Zukunft der „Skate Night“ zuletzt ungewiss war, haben die Veranstalter nun das Comeback der beliebten Veranstaltung angekündigt: Am 9. Juni rollen die Happy Skater zurück auf die Straße und möchten an die Erfolge der Vergangenheit anknüpfen.



Foto: K. Moebius

Bis zur letzten „Skate Night“ 2024 trafen sich über ein Jahrzehnt lang zwischen Mai und September monatlich 300 bis 2000 In-line-Fans, um gemeinsam durch Bremen zu fahren. Begleitet von Polizei und Ordnungskräften führte die rund 30 Kilometer lange Strecke über eigens abgesperrte Hauptstraßen. Begleitet wurde der Tross regelmäßig von einem Musik-Truck.

Da die Sponsorsuche weiterhin andauert, ist für 2026 zunächst nur eine „Skate Night“ geplant. Weitere Termine seien von Seiten der Veranstaltenden aber wünschenswert. (SM)

Dienstag, 9. Juni. Weitere Details zu Uhrzeit und Ort werden unter www.happyskater.de bekannt gegeben.

Schritt für Schritt ans Ziel

Megamarsch macht Station in Bremen



Foto: K. Moebius

Bereit für eine 50-Kilometer-Challenge in zwölf Stunden? Der Megamarsch kommt nach Bremen und mit ihm eines der beliebtesten Langstrecken-Events Deutschlands. Wer schon einmal teilgenommen hat, weiß was ihn erwartet: eine Mischung aus physischer Höchstleistung, mentaler Stärke und einem einzigartigen Gemeinschaftsgefühl.

In Bremen führt die Route über 50 Kilometer entlang der Weser, durch Felder und auf Abschnitten des Jakobswegs – flach, naturnah und besonders knieschonend. Start- und Zielpunkt ist das Weserstadion. Unterwegs sorgen vier Versorgungsstationen für Energienachschub und Motivation. (SM)

*Samstag, 23. Mai, ab 7.30 Uhr, Weserstadion.
Anmeldung und Infos unter: www.megamarsch.de/bremen*

Kultur bis Mitternacht

Die Lange Nacht der Museen lädt zu einer Reise durch Räume, Zeiten und Sinneswelten ein

Mit nur einem Ticket öffnen sich in der Langen Nacht der Museen Bremen die Türen von über 30 Museen und Ausstellungshäusern. Getreu dem Motto des Bremer Themenjahrs „Phänomenal“ zeigen sie am 30. Mai von 18 Uhr bis Mitternacht auf unterhaltsame Weise, wie viel Wissen zu Kunst, Kultur und Geschichte in ihnen steckt. Mit Ausstellungen, Führungen, Blicken hinter die Kulissen, Musik, Schauspiel, Performances, Experimenten und Mitmachaktionen sind viele überraschende Entdeckungen garantiert.

Im Gerhard-Marcks-Haus sorgt der kolumbianische Choreograf Augusto Jaramillo Pineda mit seinem Ensemble für ein außergewöhnliches Tanztheater-Erlebnis. Zwischen 18 und 23.30 Uhr werden in mehreren Aufführungen Bewegung, Klang und Skulptur zu einer sinnlichen Einheit.

Im Olbers-Planetarium öffnet sich der Blick in die Nacht des Universums: Besucher:innen erleben spannende Sternführungen und erfahren, welche Himmelskörper in dieser Nacht über Bremen funkeln.



Foto: Manja Herrmann

Eine musikalische Entdeckungsreise durch fünf Kontinente erleben Besuchende im Übersee-Museum. Dort lassen Klangkünstler:innen und Musiker:innen ethnologische Sammlungsstücke lebendig werden. Zwischen 19 und 23 Uhr erklingt von traditioneller Trommel über Didgeridoo bis zu elektronischem Sound ein einzigartiges Weltkonzert, das Gäste mit auf eine akustische Expedition nimmt. Fahrten mit

öffentlichen Verkehrsmitteln sind bereits im Eintritt enthalten – sogar mit der Historischen Straßenbahn oder mit Schiff und Fähre auf der Weser. Darüber hinaus verkürzt der ADFC Bremen die Wege zwischen den Häusern der Innenstadt per Rikscha, Tandem oder Lastenrad – barrierefrei und kostenlos.(SM)

Weitere Infos: www.langenachtbremen.de

**lange
nacht
der
museen
bremen**

sa, 30. mai
18 bis 24 Uhr

www.langenachtbremen.de

BREMEN ERLEBEN!

2019

VBN
BSAG
Halöver
FBS
adfc
WESER KURIER
Bremen Zwei

„Ich liebe es, Gastgeber zu sein“

Gastronom Güngör Cerrah über Leidenschaft, Rückschläge und den Mut, sich selbst treu zu bleiben

VON CHRISTINA IVANDA

Seit Jahren steht Güngör Cerrah für eine kreative, bodenständige und zugleich weltoffene Gastronomie in Bremen. In der Markthalle betreibt er das El Brunito, ebenso das Onkel Ba und das hawaiianische Poké-Bowl-Konzept Hoohulu. Mit Isaaks Garden hat er sich gemeinsam mit Gastronom und Freund Ilker Üstüay einen lang gehegten Traum erfüllt: ein Restaurant mit levantinischer Küche, das zwischen Fine Dining und menschlicher Nähe schwebt. Im Gespräch erzählt er, warum er sich immer wieder neu erfindet, wie er Rückschläge verarbeitet und wieso er glaubt, dass die Bremer oft einfach etwas länger brauchen, um Neues zu lieben.

Sie haben in Bremen mit Läden wie Madame Ho, Vivienne Wu und Bobby Lane viele Erlebnisse hinterlassen. Was war damals das Erfolgsrezept?

Güngör Cerrah: Leidenschaft, ganz ehrlich. Ich liebe es, Gastgeber zu sein. Ich genieße die Momente, wenn Gäste lachen, essen, reden – und einfach eine gute Zeit haben. Ich habe nie Gastronomie gemacht, um reich zu werden. Ich wollte, dass Menschen bei uns das Gefühl haben: Hier stimmt alles, das Essen, die Atmosphäre, der Ton. Ich habe mich früh entschieden, dass dies mein Beruf sein soll. Ich mag gutes Essen, auch ganz einfaches, und ich liebe Menschen. Diese Mischung aus Gastgeber sein und Menschen glücklich machen ist bis heute meine Triebfeder. Ohne Leidenschaft geht das gar nicht.

Aber Leidenschaft allein reicht ja nicht ...

Nein, natürlich nicht. Du brauchst ein Konzept, und du musst es zu Ende denken. Und du musst es auch wirklich leben. Viele starten mit guten Ideen, verlieren dann aber die Richtung, weil sie schnell Geld verdienen wollen oder sich von Meinungen anderer verunsichern lassen.

Ich sage immer: Bleib deinem Konzept treu. Lass dich inspirieren, aber übernahm nicht einfach alles. Wenn du ehrlich bleibst, merken die Gäste das.

Wie schätzen Sie Bremen als Standort für die Gastronomie ein?

Bremen ist besonders. Ich liebe diese Stadt, wirklich. Aber sie ist für Gastronomen nicht leicht. Die Menschen hier sind zurückhaltend und ein bisschen skeptisch. Wenn irgendwo etwas Neues aufmacht, kommen viele erst, wenn sich schon rumgesprochen hat, dass es gut ist. In Berlin oder Paris ist das anders. Da gehört es zur Kultur, Neues zu entdecken, auch wenn es noch nicht perfekt ist. In Bremen dagegen sagt man schnell: Dort gehe ich nie wieder hin. Und das finde ich schade. Ein Restaurant ist wie ein Mensch. Es muss sich entwickeln dürfen. Wenn man ihm keine Chance gibt, wird nichts daraus. Ich wünsche mir dahingehend mehr spielerische Neugier in dieser Stadt.

Und trotzdem bleiben Sie Bremen treu.

Ja, Bremen ist meine Stadt. Ich kenne hier jeden Stein, und genau das ist auch meine Stärke. Ich weiß, welche Viertel funktionieren, welche Zielgruppen offen für Neues sind. Und ich habe das Gefühl, dass sich langsam etwas bewegt: junge Leute, viel mehr kulinarisches Interesse, mehr Lust auf Qualität. Das ist schön.

Sie haben schon früh Trends gesetzt. War das Absicht oder Bauchgefühl?

Eher Bauchgefühl. Ich bin neugierig, ich reise gerne und schaue mir an, wie anderswo gegessen und getrunken wird. Als der Gin-Hype noch gar keiner war, hatte ich schon die heute sehr bekannte Marke Fever-Tree Tonic hinter der Bar. Die Leute wollten es damals nicht probieren! Sechs Jahre später war es der Trend schlechthin. Ich habe immer Lust auf Neues. Aber klar: Wenn du zu früh dran bist, kostet dich das Nerven, Geld und Überzeugungsarbeit. Ich habe gelernt,



Frisches Konzept, vertraute Handschrift: Isaaks Garden zeigt, wie Gungör Cerrah heute denkt und kocht. Rückblick: 2010 vor dem Madame Ho an der Schlachte, mit dem er Bremens Gastroszene mitprägte.

Fotos: Friedhard Neumann, F.T. Koch

dass es in Bremen besser ist, manchmal zwei statt fünf Schritte voranzugehen.

Wie hat sich Ihre Arbeitsweise in den vergangenen Jahren verändert?

Ich bin ruhiger geworden. Früher wollte ich vieles gleichzeitig machen und ständig Neues anstoßen. Heute denke ich mehr strategisch. Ich überlege mir: Was will die Stadt, was passt zu mir? Und dann mache ich das mit voller Kraft. Ich mache lieber kleine, besondere Projekte, wie meine Taco-Pop-ups am Körnerwall. Einmal im Monat wird dort alles zur Taquería umgebaut, 50 bis 60 Gäste, familiäre Stimmung, gute Musik, ein großer Tresen und nur vier Stühle. Das ist Erlebnisgastronomie, aber im kleinen Rahmen. Und ich glaube, genau das ist die Zukunft: echte Momente statt oberflächlicher Inszenierung.

Was ist die Idee hinter Isaaks Garden?

Es ist kein klassisches Fine-Dining-Restaurant, sondern ein Ort, an dem ehrliche Küche und echtes Gastgebersein im Mittelpunkt stehen. Ich will meinem Gast nicht imponieren. Bei uns geht es nicht um steife Etikette, sondern um einen Tisch voller Geschichten, Aromen, Überraschungen. Die Zutaten sprechen für sich: das Olivenöl, das Brot, der Burrata, alles kommt von kleinen Produzenten, die ich kenne. Ich will nicht über Qualität reden, ich will sie servieren. Wenn jemand rausgeht und sagt, das war teuer, aber jeden Cent wert, dann habe ich alles richtig gemacht.

Viele Restaurants kämpfen derzeit ums Überleben. Wie gehen Sie mit den steigenden Kosten, Personalmangel und der Zurückhaltung der Gäste um?

Ich würde lügen, wenn ich sage, dass es leicht ist. Die Preise sind hoch, die Leute überlegen zweimal, wofür sie ihr Geld ausgeben. Aber wenn du Qualität lieferst, kommen sie trotzdem. Ich lebe von Vertrauen. Isaaks Garden ist klein, es gibt 40 Plätze. Wenn's voll ist, ist's schön. Wenn mal weniger los ist, stress ich mich nicht. Ich baue langfristig auf Beziehungen. Und beim Personal habe ich gelernt: Lieber warten, bis jemand wirklich passt. Ich will keine Fluktuation. Das Team ist wie eine kleine Familie. Nur wenn es drinnen stimmt, merkt man das draußen.

Sie haben Krisen sehr direkt erlebt. Was haben sie Ihnen beigebracht?

2009 während der Wirtschaftskrise, das war brutal für uns. Wir

hatten damals mit Madame Ho einen Umsatzeinbruch von 80 Prozent, obwohl wir nichts falsch gemacht haben. Dann kam Corona, und wieder fängt man bei null an. Ich hab viel gelernt, vor allem, sofort zu reagieren, nicht erst abzuwarten, ob es besser wird. Und kreativ zu bleiben. Wenn eine Tür zugeht, öffnet eine andere. Aus Krisen entstehen oft neue Ideen. Vielleicht hat mich genau das wach gehalten.

Welche Rolle spielen heutzutage Instagram und Co. für Sie?

Eine große. Früher hat man Zeitungsanzeigen geschaltet, heute erzählt man Geschichten in Echtzeit. Ich poste etwas, und zwei Tage später ruft jemand an und möchte reservieren. Ich mache keine gestellten Fotos. Ich zeige echte Momente aus der Küche, das Team, den Abend. Die Leute spüren, wenn es ehrlich ist. Webseiten? Nur noch für Reservierungen. Aber Social Media ist heute das Schaufenster deiner Küche und deiner Seele als Gastronom. Es zeigt, wer du bist und wofür du stehst.

Was treibt Sie heute jeden Tag an?

Auf jeden Fall Dankbarkeit. Für mein Team, meine Gäste, meine Stadt. Ich habe viele Höhen und Tiefen erlebt.

Erfolg ist nichts ohne Wertschätzung. Ich will, dass meine Mitarbeiter gerne kommen, dass sie stolz sind, hier zu sein. Und dass Gäste merken: Hier steckt Herz drin, keine Routine. Wenn du aufrichtig bist, bekommst du das zurück. Manchmal als Lob, manchmal einfach in Form eines Lächelns. Beides ist unbezahlbar.

Wie geht's weiter? Haben Sie neue Pläne?

Ideen habe ich immer. Aber ich bin vorsichtiger geworden. Ich will lieber Bestehendes gut machen, anstatt ständig Neues zu eröffnen. Ich hab gelernt: Qualität wächst aus Ruhe. Aber natürlich reizt mich vieles – ein Weinbar-Projekt vielleicht, oder etwas ganz Kleines, bei dem man wieder direkt an der Theke steht und kocht. Das kommt, wenn die Zeit reif ist. Ich laufe nicht mehr dem Trend hinterher – ich setze lieber meinen eigenen.

Was wünschen Sie sich für Bremen?

Mehr Mut. Mehr Lust auf Neues. Ich wünsche mir, dass die Menschen hier mehr ausprobieren, bevor sie urteilen. Dass sie auch mal sagen: „War nicht ganz meins, aber spannend.“ Wenn wir so weit sind, dass Neugier das Misstrauen ersetzt, dann blüht diese Stadt gastronomisch richtig auf. Und ich bin sicher, das wird passieren. Es braucht nur ein bisschen Geduld. Und Leidenschaft.

„Social Media ist heute das Schaufenster deiner Küche.“

Der Mai ruft nach draußen

Startschuss für die Freiluftsaison: Überall zieht es die Menschen im Mai hinaus – ins Grüne, ans Wasser, auf die vielen Plätze der Stadt. Jetzt beginnt die Zeit für Liegestühle, Eisbecher und spontane Abende unter freiem Himmel. Die ersten Freibäder öffnen und Open-Air-Veranstaltungen locken mit Musik und Genuss. Bremen zeigt sich von seiner entspannten, lebendigen Seite – perfekt, um Neues auszuprobieren oder einfach den Moment zu genießen. Und weil der Mai so viele Möglichkeiten bietet, stellen wir einige Orte und Ideen vor, die Lust machen auf die ersten warmen Sonnentage.



ANZEIGEN

Pappboote ahoi!

Vegesacker Pappbootregatta im Museumshafen Vegesack

Packende Rennen auf der Weser mit kreativen Schwimmkörpern aus Pappe stehen wieder im Fokus bei der „Pappbootregatta“ am 16. Mai im und am Vegesacker Hafen. Das diesjährige Themenjahr-Motto „Phänomenal 2026. Bremen erleben. Wissen entdecken.“ wird dabei auf spritzig-unterhaltsame Weise umgesetzt: Die Teams haben ihre schwimmenden Kunstwerke nicht nur schwimmtüchtig, sondern auch einfallsreich gestaltet. Das Rahmenprogramm startet um 12 Uhr, unter anderem mit Spielstationen zum Mitmachen und Open Ship im Museumshafen. Moderator Ansgar Langhorst stellt ab 14 Uhr die Teams vor, das Rennen selbst startet um 15 Uhr. Ab 18 Uhr geht es mit den DJs Locki & Hannes bei der Open-Air-Party bis 22 Uhr weiter – umsonst und draußen. Neu: Am Sonntag, den 17. Mai, steht die „Maritime Meile erleben“ auf dem Programm. Ab 11 Uhr gibt es neben Kutterpullwettkämpfen auch eine Genussmeile, Stadtgartenführungen und mehr.

Bei Fragen steht Birgit Benke unter der Rufnummer 0160 / 84 29 956 zur Verfügung. Samstag, 16. Mai, Museumshafen Vegesack. Sonntag, 17. Mai, Stadtgarten Vegesack „Signalstation“. Infos: www.vegesack.de



Start in die Freibadsaison

Bremer Bäder ermöglichen wieder Schwimmen unter freiem Himmel

Mit dem Stadionbad beginnt am 1. Mai die Freibadsaison 2026 – und damit die Zeit für Schwimmen unter freiem Himmel. Ab Mitte Mai öffnen auch die Freibäder Schloßparkbad, Horner Bad und das Freibad Blumenthal. Neue Sport- und Bewegungsflächen im Schloßparkbad und Blumenthal laden zu Beach-Soccer, -Handball und -Volleyball ein. Im Juni dürfen sich Badegäste zudem auf besondere Veranstaltungen freuen, darunter das Azubi-Projekt „Schlag den Azubi“, angelehnt an eine bekannte TV-Show. Außerdem ein Kinderflohmarkt im Horner Bad, ein Familientag im Schloßparkbad und vieles mehr. Pünktlich zum Ferienstart am 1. Juli zieht das Westbad nach – mit modernisiertem Freibadbereich, neuem Hallenbad und einer „Schools Out Party“ am Eröffnungstag.

Weitere Infos: www.bremer-baeder.de



Dance of Northern Lights

Internationaler Feuerwerkswettbewerb 2026 in Hannover: Polarlichter inspirieren Pyrotechnik

Auch nach dem Jubiläumsjahr 2025 erstrahlen die Herrenhäuser Gärten in festlichem Glanz: 2026 geht der Internationale Feuerwerkswettbewerb bereits in seine 34. Saison. Unter dem Motto „Dance of Northern Lights“ treten an fünf Abenden zwischen Mai und September Teams aus dem Norden gegeneinander an. Inspiriert von den Polarlichtern, die zu den eindrucksvollsten Naturphänomenen der Welt zählen, verwandeln sie den Himmel über Herrenhausen in farbenprächtige Inszenierungen. So wie beim Nordlicht Farben, Bewegung und Emotionen zu einem einzigartigen Schauspiel verschmelzen, entsteht auch beim Feuerwerk eine besondere Magie, die das Publikum in ihren Bann zieht.

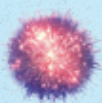
Jede Show beginnt mit einem gemeinsamen Pflichtstück: „Jupiter“ aus der Orchestersuite „Die Planeten“ von Gustav Holst, eingespielt von der NDR Radiophilharmonie. Das Stück besticht durch kraftvolle, fröhliche Rhythmen. Im Anschluss entfalten die Teams in einer 20-minütigen Kür ihre eigenen Geschichten aus Licht, Farbe und Klang – individuell gestaltet und untermauert von selbst gewählter Musik. Ein Rahmenprogramm mit kulinarischen Angeboten, Picknickflächen, Live-Musik, Kleinkunst und einem Kinderprogramm verkürzt die Zeit bis zum festlichen Höhepunkt – dem Feuerwerk. Der Einlass startet um 17:30 Uhr, der Beginn des Feuerwerks ist bei jedem Termin abhängig vom Einbruch der Dunkelheit und somit individuell.



VERLOSUNG

Wir verlosen 2x2 Tickets für die Show am Samstag, 16. Mai, unter www.stadtmagazin-bremen.de

Die Länder und Mottos im Überblick:



Samstag, 16. Mai: Dänemark / Højen & Magic Fyrværkeri ApS – Celestial Emotions

Ein Himmel voller Gefühle: Das dänische Team verbindet die Weite des Kosmos mit der Tiefe menschlicher Emotionen und lässt eine musikalisch choreografierte Reise aus Licht, Klang und leuchtenden Bildern über Herrenhausen entstehen.



Samstag, 30. Mai: Norwegen / Pyroteknikk AS – Between Shadow and Light

Farbspiel der Kontraste: Aus dunkler Intensität wächst Schritt für Schritt strahlende Helligkeit. Eine eindrucksvolle Inszenierung über Wandel und Entwicklung, in der Musik und Pyrotechnik den Weg vom Schatten ins Licht zeichnen.



Samstag, 15. August: Finnland / Suomen Pyrotekniikka – Arctic Colors of Lapland

Magie zwischen Winter und Herbst: Inspiriert von Lapplands Natur entfaltet sich ein Wechselspiel aus kühlen Polarlichtern und warmen Ruska-Farben – ein nordisches Gemälde aus Eisglanz und Herbstleuchten am Himmel über Hannover.



Samstag, 5. September: Schottland / Fireworx Scotland Ltd. – The Dance of Scottish Lights

Im Rhythmus des Nordlichts: Zwischen Tradition und Moderne verschmelzen Dudelsackklänge, ikonische Songs und dynamische Farbchoreografien zu einer Hommage an Schottlands kulturellen Geist.



Samstag, 19. September: Schweden / Göteborgs FyrverkeriFabrik – Sky High

Eine Reise durch die Weiten des Universums: Inspiriert von monumentaler Orchestermusik erhebt sich ein kosmisches Schauspiel aus Planeten, Sternen und strahlenden Himmelsbildern – spektakulär, majestätisch und himmelhoch.

Weitere Infos und Tickets unter: www.feuerwerk-hannover.de



Entspannte Atmosphäre und besondere Filmerlebnisse: Die neue „CineMoments“-Reihe richtet sich an ein älteres Publikum.

Fotos: AH

„CineMoments“: Gemeinsam Kino erleben

Besondere Filme in entspannter Atmosphäre am Nachmittag im CineStar Kristall-Palast Bremen



Mit der Reihe „CineMoments – Senior:innenkino“ lädt das CineStar Kristall-Palast Bremen zu besonderen Filmnachmittagen in entspannter Atmosphäre ein. Jeden letzten Mittwoch im Monat stehen berührende Geschichten, humorvolle Momente und inspirierende Themen auf dem Programm – ideal für alle, die das Kinoerlebnis gern gemeinsam genießen. Denn die Filmreihe richtet sich besonders an ältere Kinogäste, die gern etwas unternehmen und auch das Filmerlebnis

vor der großen Leinwand mit anderen teilen möchten. Die Vorstellungen finden jeden letzten Mittwoch im Monat in einer Nachmittagsvorstellung statt.

Die nächsten Termine stehen bereits fest: Am 29. April ist mit „Ein fast perfekter Antrag“ eine romantische Komödie mit Iris Berben und Heiner Lauterbach über verschlungene Liebeswege und charmant gescheiterte Pläne zu sehen.

Einen Monat später folgt am 27. Mai „Der Salzpfad“, eine Bestsellerverfilmung mit Gillian Anderson und Jason Isaacs in einem stillen Drama über Neubeginn, Mut und Zusammenhalt.

Am 24. Juni steht „Extrawurst“ auf dem Programm, eine pointierte Komödie mit Hape Kerkeling und Christoph Maria Herbst über Toleranz, Vorurteile und Zusammenhalt.

Mehr Infos unter: www.cinestar.de/kino-bremen-kristall-palast

Cine MOMENTS

Unser Seniorenkino –
jeden letzten Mittwoch im Monat

Tickets nur

8€

CINESTAR
CARD

2 EUR online sparen!



27. MAI

CineStar Kristall-Palast
Hans-Bredow-Straße 9
28307 Bremen



24. JUN

CineStar
So macht Kino Spaß.

JETZT BEWERBEN!

✦ KI-generiertes Bild

**100 Jahre
100.000 Euro
für unsere Region.**

Wir machen den Weg frei.

[BremischeVB.de/100](https://www.bremischevb.de/100)

**Bremische Volksbank
Weser - Wümme**



Offene Türen für die Kunst

Kunstschaaffende aus der Neustadt zeigen ihre Werke

Am zweiten Maiwochenende wird die Bremer Neustadt wieder zum großen Atelierquartier. Mehr als 65 Künstler:innen, Kunsthandwerker- und Designer:innen öffnen ihre Werkstätten, Ateliers und kleinen Hinterhöfe für Besucher:innen. Die „Offenen Ateliers Bremen Neustadt“ laden zum Schauen, Staunen und Plaudern ein – und das bereits zum 15. Mal. In 39 Ausstellungsorten zeigen die Teilnehmenden, wie vielfältig Kunst sein kann: von Malerei über Schmuck- und Taschendesign bis zu Buchbinderei, Möbelbau und Fotografie. Sieben neue Orte sind in diesem Jahr erstmals dabei, ebenso wie 15 Kunstschaaffende, die ihre Türen bisher noch nie geöffnet haben. Viele laden zusätzlich Gäste ein oder überraschen mit kleinen Aktionen und Mitmachangeboten.

Samstag und Sonntag, 9. und 10. Mai, Neustadt. Infos: www.offene-ateliers-bremen-neustadt.de



Foto: FR

Hinter den Kulissen des GOP

Azubis laden ein zum Tag der offenen Tür am Pfingstmontag



Foto: GOP

Am Pfingstmontag lädt das GOP Varieté-Theater Bremen zum Tag der offenen Tür ein. Zwischen 11 und 17 Uhr können Besucher:innen das Haus in all seinen Facetten entdecken – vom Foyer über den Varieté-Saal bis hin zur Sonnenterrasse mit Weserblick. Auch das Restaurant Leander und die Eventlocation Adiamo stehen offen. Unter dem Motto „Kommen, gucken, staunen und Spaß haben“ verspricht das Theater einen entspannten Feiertag voller Eindrücke und Überraschungen. Neben kleinen Shows und Mitmachaktionen geben die Künstler der aktuellen Produktion „zweifach magisch“ Kostproben ihres Programms. GOP-Direktor Philipp Peiniger greift selbst zum Kochlöffel und serviert seine berühmte „Premieren-Pasta“, die sonst nur für Ensemble und Team gedacht ist. Für das leibliche Wohl ist also ebenso gesorgt wie für Unterhaltung. Organisiert wird der Tag von den Auszubildenden des Hauses, die zeigen, was sie hinter den Kulissen alles stemmen. Wer Lust hat, das GOP einmal abseits des Abendprogramms kennenzulernen, sollte den Tag also fest einplanen. Der Eintritt ist frei.

Montag, 25. Mai, 11 bis 17 Uhr. Infos: www.variete.de/bremen

Seifenblasen und Seemannsgarn

Beim „Maritimen Familientag“ kommen Jung und Alt auf ihre Kosten

Die Bremer Überseestadt richtet auch dieses Jahr von 11 bis 17 Uhr wieder den „Maritimen Familientag“ aus – mit Shows, Mitmachaktionen und Leckereien für Groß und Klein. Zwischen Speicher XI und BLG-Forum warten am Pfingstsonntag kostenlose Angebote wie Hüpfburg, Megatrampolin, Schminken, Ballonkünstler, Karussell und Fotobox. Dazu gibt's Führungen im Hafendomuseum, Experimente vom Universum Bremen, eine Seifenblasenshow und Kinder-Disco. Für Snacks, Süßes und Erfrischungen ist beim „Maritimen Familientag“ ebenfalls gesorgt.

Sonntag, 24. Mai, 11 bis 17 Uhr, Überseestadt.

Infos: www.ueberseestadt-bremen.de/maritimerefamilientag2026



Foto: WFB/E. Krause

Höhenflüge an der Weser

Das Mega Hüpfburgenland gastiert am Osterdeich

Bremen springt in den Mai: Den ganzen Monat lang verwandelt sich der Osterdeich in ein buntes Paradies aus Luft, Spaß und Bewegung – das Mega Hüpfburgenland ist zurück und feiert zudem noch zehnjähriges Jubiläum. Ob wilde Rutschen, bunte Burgen, abenteuerliche Hindernisparcours oder aufblasbare Tiere in Übergröße: Auf einer riesigen Fläche direkt an der Weser kommt garantiert niemand zu kurz. Betreuungspersonen dürfen sich entspannt zurücklehnen, während die Kinder durch die Luft toben – oder sie können gleich selbst mitmachen. Denn einige Attraktionen sind ausdrücklich für alle Altersgruppen zugelassen. Tipp: Auch Geburtstagsfeiern können im Mega Hüpfburgenland gefeiert werden.

Geöffnet ist montags bis freitags von 14 bis 19 Uhr, samstags, sonntags und an Feiertagen von 11 bis 19 Uhr. Bei Regen und Hitze hat das Mega Hüpfburgenland geschlossen.

1. bis 31. Mai, Osterdeich. Infos: www.mega-huepfburgenland.de



Foto: Mega Hüpfburgenland

Spritziges Vergnügen

Badespaß in der GraftTherme Delmenhorst

Spaß und Action für Groß und Klein: Der großzügige Erlebnissbereich der GraftTherme in Delmenhorst bietet den Gästen ein Paradies voller Bade- und Spaßangebote. Damit eignet sich die GraftTherme bestens für den Ausflug – ganz egal ob in der Woche oder am Wochenende und bei welchem Wetter.

Erlebnissrutschen, ein Strömungskanal, eine Wasserschleiergrotte, Unterwassermassagedüsen, Geysire, ein wasserspeiender Drache, eine kindgerechte Spielzone und vieles mehr sorgen für ein abwechslungsreiches Angebot für die ganze Familie. Eine Besonderheit sind die Kuppeldächer über den Erlebnis- und Sportbecken. Sie sind UV-lichtdurchlässig und lassen sich öffnen. Tipp: Mit der Familienkarte für 25 Euro verbringen bis zu zwei Erwachsene und bis zu drei Kinder derselben Familie einen kompletten Tag im Erlebnissbereich der GraftTherme.

Infos: www.grafttherme.de



Foto: Jens Lehmkuhler/GraftTherme

MEGA HÜPFBURGENLAND

Mit vielen neuen Attraktionen

Hindernisparcours, Riesenrutsche, Wabbelberg, Riesenkletterberg, Schnappy's Krokodil, Torwand uvm.

ERMÄSSIGUNGSKARTE 2 EURO für 1 Kind

Norddeutschlands größtes Hüpfburgenland

BREMEN

Osterdeich / Osterdeichwiesen

Vom 1. Mai	Öffnungszeiten Mo. bis Fr. 14 bis 19 Uhr Sa. + So. + Feiertage 11 bis 19 Uhr Info-Tel.: 0160 93 40 66 54 www.mega-huepfburgenland.de	Vom 31. Mai
-------------------	---	--------------------

DAS MEGA OUTDOOR EVENT

Für Schulen und Kindergärten sowie Kindergeburtstage spezielle Angebotspreise und Öffnungszeiten auf Anfrage!

Der Hüpfburgenverleih
01520 88 93 721
HuepfburgBremen.de

GraftTherme

Entspannung. Erlebnis. Sport.

FAMILIENURLAUB DIREKT UM DIE ECKE

Spaß und Action für Groß und Klein im Wohlfühlbad Delmenhorst

Kommt vorbei!

[f](https://www.facebook.com/grafttherme) [i](https://www.instagram.com/grafttherme) [y](https://www.youtube.com/grafttherme)

www.GraftTherme.de

Sommer frei am Werdersee

Mähboote im Einsatz / Baden und Sport gesichert

Um die starke Ausbreitung der sogenannten Wasserpest einzudämmen und gleichzeitig die vielfältige Nutzung des Werdersees langfristig zu sichern, rücken in Kürze Spezialboote aus, um den rasch wachsenden Pflanzenteppich bis zu dreimal pro Saison zu mähen. Das haben das Umwelt- und das Innenressort jetzt bekanntgegeben.

Demnach sollen Badebucht, Ruderbahn und SUP-Zonen offenbleiben, damit Bremer:innen ihr zentrales Freizeitrevier auch weiterhin ungestört genießen können. Der Fokus liegt auf der Badezone, der Ruderstrecke zwischen Wilhelm-Kaisen- und Deichschart-Brücke sowie im östlichen Abschnitt bis zur Vogelinsel.

Neben den kurzfristig wirksamen Aktionen verfolgt das Konzept auch einen langfristigen Ansatz: Mit gezielten biologischen und mechanischen Maßnahmen soll das ökologische Gleichgewicht des Werdersees stabilisiert werden. Ziel ist es, die Ausbreitung der Wasserpest auf natürliche Weise zu begrenzen und gleichzeitig heimische Wasserpflanzen zu stärken. (SM)

Später ist jetzt

ANZEIGE

Warum Frauen früh an ihre Rente denken sollten



Foto: Freepik

„Rente? Darum kümmere ich mich später.“ Ein Satz, der viele Jahre harmlos klingt – bis später plötzlich da ist. Gerade Frauen trifft das Thema besonders hart: 21 Prozent von ihnen sind im Rentenalter von Altersarmut betroffen. Im Durchschnitt erhalten sie nur 908 Euro Rente, rund 90 Euro weniger als das Existenzminimum.

Die Gründe liegen tief: Teilzeit, Familienzeiten, Pflegearbeit und der anhaltende Gender Pay Gap von etwa 16 Prozent sorgen dafür, dass weniger eingezahlt wird – und das über Jahrzehnte. Hinzu kommt: Frauen leben durchschnittlich vier Jahre länger als Männer, ihr Ersparnis muss also länger reichen.

Frühzeitige Vorsorge ist daher entscheidend. Ein gesunder finanzieller Start bedeutet: erst Schulden abbauen, passende Versicherungen prüfen und Rücklagen bilden. Dann kann Schritt für Schritt Vermögen aufgebaut werden – mit Weitblick, Wissen und einem starken Money Mindset.

Die Inflation lässt Geldwerte schrumpfen, doch wer konsequent spart und investiert, profitiert langfristig vom Zinseszins-effekt. Die VGH InvestRente und weitere Vorsorgelösungen bieten flexible Möglichkeiten, individuell für das Alter vorzusorgen – damit finanzielle Sicherheit kein Zufall bleibt.

Weitere Infos: www.vgh.de/de/altersvorsorge

Für die Tonne? Von wegen!

Kostenloses Abfalltheater für Kinder



Foto: BDS/BREBAU

Ein alter Besenstiel, ein kaputtes T-Shirt und jede Menge gute Ideen – mehr braucht Toni Tonne nicht, um aus vermeintlichem Müll kleine Wunder zu machen. In dem Mitmach-Theater, das Die Bremer Stadtreinigung gemeinsam mit der BREBAU veranstaltet, „Halt! Das brauch ich noch!“ lernen Kinder spielerisch, warum Abfall nicht gleich Abfall ist – und wie Wiederverwertung richtig Spaß machen kann.

Das kostenlose und niedrigschwellige Abfalltheater ist für ein junges Publikum im Alter von fünf bis zehn Jahren, bei dem sie im Kreis ihrer Kita, Schule oder Familie auf unterhaltsame Art und Weise einfaches Wissen über Mülltrennung, Recycling und Ressourcenschutz erlernen. Sing- und Tanzeinlagen der Figuren verpacken die Inhalte in eine spielerische Form und sorgen dafür, dass Wissen über Umweltschutz Spaß macht.

Aus Wegwerfen wird weiterdenken

Im Theaterstück trifft Toni Tonne auf Frau Sauberle, die bei sich zu Hause so richtig ausgemistet hat. Als sie gerade ihren Müll entsorgen will, hält Toni Tonne sie in letzter Sekunde davon ab. Ein Blick genügt und schnell stellt Toni fest: „Halt! Das brauch ich noch!“ Gemeinsam finden sie heraus, ob die Sachen von Frau Sauberle wirklich in den Müll gehören, oder ob man sie vielleicht doch noch für andere Zwecke nutzen kann. Verblüfft schaut Frau Sauberle zu, wie Toni Tonne zum Beispiel aus ihrem alten Besenstiel ein Lenkrad für seinen Roller baut oder aus ihrem kaputten T-Shirt ein tolles Geschenkband zaubert.

Frau Sauberle ist beeindruckt, denn Toni Tonne ist richtiger Recycling-Profi. Er weiß genau, wie der Abfall in Frau Sauberles Wegwerfkiste entsorgt werden muss, damit später daraus etwas Neues entstehen kann. Schnell zeigt sich, dass Frau Sauberle in Sachen Umweltschutz und Wiederverwertung viel von Toni Tonne lernen kann: Was sind Ressourcen? Was bedeutet Recycling? Und warum ist es wichtig, seinen Abfall zu trennen? Toni Tonne erklärt es Frau Sauberle mit einfachen Beispielen. So wird Abfalltrennung und Wiederverwertung für sie plötzlich ganz leicht und in ihrer Wegwerfkiste ist am Ende gar nicht mehr so viel zum Wegwerfen. (SM)

Mittwoch und Donnerstag, 20. und 21. Mai, 16 bis 17 Uhr im Nachbarschaftshaus Helene Kaisen Gröpelingen. Anmeldungen sind über den QR-Code möglich. Infos: www.die-bremer-stadtreinigung.de



Genussvoller Audiowalk

Neuer Rundgang verbindet Sehenswürdigkeiten mit kulinarischen Geschichten

Mit „Moin & Mahlzeit – Altstadt“ erweitert Bremen sein digitales Erlebnisangebot um einen genussorientierten Audiowalk durch die Innenstadt. Der rund 40-minütige Rundgang führt auf 2,6 Kilometern durch sechs Stationen – vom Bremer Ratskeller über die Bonbon-Manufaktur in der Böttcherstraße und die Kaffeerösterei Münchhausen bis zur Konditorei Stecker und zu „Made in Bremen“. Mit einer empfohlenen Gesamtdauer von rund einer Stunde lässt sich die Tour individuell erweitern und im eigenen Tempo erleben.

Der Walk verbindet Sehenswürdigkeiten mit Einblicken in die Bremer Ess- und Gastronomieszene und dauert individuell etwa eine Stunde. Authentische Interviews mit lokalen Akteur:innen verleihen dem Format Lebendigkeit und unterscheiden es von klassischen Audioguides. Selbst Einheimische entdecken Bremen so neu.

Der Audiowalk ist Teil des Angebots „Bremen auf die Ohren“, das die Innenstadt



Foto: Freepik

in sieben Sprachen – darunter Hoch- und Plattdeutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch, Niederländisch und Leichter Sprache – erlebbar macht. Die barrierearme Umsetzung entstand mit Unterstützung des Instituts für niederdeutsche Sprache und der Bremer Lebenshilfe.

Geplant ist außerdem ein Geschichts-Audioguide, der Stolpersteine und Erinnerungsorte thematisiert. Alle Touren sind kostenfrei – ideal für eine individuelle Stadterkundung per Smartphone. (SM)

Weitere Infos: www.bremen.de



CLASSICS AT MERCEDES-BENZ KUNDENCENTER BREMEN

Am Donnerstag, den 28. Mai 2026, wird das Mercedes-Benz Kundencenter Bremen ab 17 Uhr zur Bühne für automobile Klassiker! Seien Sie dabei und entdecken Sie besondere Schätze und tauschen Sie sich mit anderen Fans von Old- und Youngtimern aus. Sie möchten Ihren eigenen Klassiker ins Rampenlicht rücken? Dann sichern Sie sich Ihren Stellplatz über den QR-Code oder unter mb4.me/Classics_at_MB_Bremen. Für Gäste, die ohne Fahrzeug teilnehmen, ist der Eintritt frei. Wir freuen uns darauf, Sie Im Holter Feld 10, 28309 Bremen, willkommen zu heißen!

Mercedes-Benz

140 YEARS OF
INNOVATION



Stadtgeschehen

Mittendrin statt nur dabei: Promis, Politik und Partys



Der renommierte britische Dramatiker David Hare und Redgrave-Enkelin Daisy Bevan, die die Auszeichnung stellvertretend entgegennahm.



Preisträgerin Vanessa Redgrave war auf der Bremer Filmfestpreisverleihung per Videobotschaft zu sehen.



Foto oben: Preisträger Jason Isaacs im Interview. Foto unten: Bürgermeister Andreas Bovenschulte, „MOMENTUM“-Preisträger Jason Isaacs, Festivalleiter Matthias Greving und Turgut Tülü, CEO des Kooperationspartners Constructor Academy (v.l.n.r.).

Stars und Sternchen an der Weser

John Malkovich, Hugh Grant oder Stephen Frears – in den vergangenen Jahren ist es den Macher:innen des Filmfests Bremen immer wieder gelungen, einige Hochkaräter nach Bremen zu locken. In diesem Jahr kam mit Jason Isaacs ein weiterer hinzu. Den meisten dürfte er als Todesser Lucius Malfoy aus den Harry-Potter-Filmen bekannt sein. Dabei lässt sich die darstellerische Bandbreite von Isaacs bei Weitem nicht auf eine Rolle beschränken. Unter anderem verkörperte er den Captain Hook in Peter Pan, Michael Britten („Awake“) sowie Captain Lorca („Star Trek: Discovery“). Beim Filmfest wurde der britische Schauspieler für seine außergewöhnliche Vielseitigkeit und Bandbreite als Charakterdarsteller mit dem „MOMENTUM“-Award geehrt. Den Bremer Filmpreis der Sparkasse Bremen erhielt in diesem Jahr Vanessa Redgrave – die Laudatio hielt der renommierte britische Dramatiker David Hare. Da Redgrave (war per Videobotschaft zu sehen) die Reise nicht antreten konnte, wurde sie von ihrer Enkelin Daisy Bevan vertreten, die die Auszeichnung stellvertretend entgegennahm.

Das 11. Filmfest Bremen ging nach insgesamt fünf Tagen am 19. April zu Ende und konnte mit insgesamt 19.150 Zuschauer:innen einen historischen Publikumsrekord verzeichnen. Man darf gespannt auf 2027 gucken und sich auf weitere Stars und Sternchen an der Weser freuen. (MÄR)

MATTHIAS HÖLLINGS – TYPISCH BREMEN

Super-mega-billig

Benzin und Heizöl werden immer teurer, Lebensmittel auch. Da bleibt kaum noch Geld mehr für den Urlaub. Glücklicherweise fällt mein Blick auf einen Werbeprospekt eines Supermarktes, der unübersehbar mit der Ankündigung wirbt: „Beim Kauf aller unserer App-Artikel sparen Sie diese Woche bis zu 106,26 Euro.“ Na, denke ich so, das ist doch wenigstens mal ein Schnäppchen, das man sich nicht entgehen lassen sollte. Also hole ich sofort mein Handy heraus und klicke auf die Angebote. Da ich noch einen dringenden Termin habe, bleibt keine Zeit mehr, sich die einzelnen Angebote etwas genauer anzusehen. Ich denke positiv und tippe auf alle als supergünstig markierten Artikel. Es muss schnell gehen. Ich will los. Wenn schon sparen, dann aber richtig. Und ab einer Bestellmenge von 75 Euro gibt es auch noch einen 5-Euro-Gutschein. Jetzt noch schnell auf den Button „Lieferservice“ getippt und ab dafür. Lieferung am nächsten Nachmittag.

„Steigt bei Ihnen 'ne Party, oder was wollen Sie mit dem ganzen Zeug?“

Der Lieferwagen fährt vor, der Fahrer klingelt und fragt: „Steigt bei Ihnen 'ne Party, oder was wollen Sie mit dem ganzen Zeug?“ War ich zu übermütig bei der Bestellung? Es sieht wirklich nach einer umfangreichen Party-Grundausstattung aus: Vier verschiedene Kisten Bier, etliche Flaschen Wein, Wodka und sechs Flaschen Beck's. Eigentlich unnötig, denn ich trinke gar keinen Alkohol. Aber es sind auch sieben Liter Cola und sechs Liter Milch dabei. Das sieht alles nach einer Nachbarschaftsfete aus. Und verhungern muss auch niemand: Hühner- und Linseneintopf satt, Fischstäbchen, Käse, Pizza, Milchreis sind genauso mit dabei wie Hähnchenbrust, Schinken, Lachsfilet und Kassler-Koteletts. Als Nachtisch kann ich meinen Gästen Schokoriegel, Erdnuss-Flips, Schoko-Desserts und Pfefferminz-Plätzchen anbieten.

Fete hin oder her, scheinbar hatte ich unbewusst an alles gedacht. Darauf lassen jedenfalls die Frischhaltefolie, die Müllbeutel und 8 x 45 Blatt Haushaltstücher schließen, oder hatte ich das überlesen? Und sogar der 5-Euro-Gutschein ist dabei. Das hat sich doch gelohnt. Der Einkauf beläuft sich auf 462,92 Euro. Als ich dem Fahrer noch 10 Euro Trinkgeld gebe, macht er mich noch auf ein kleines Päckchen mit einem Samsung Galaxy aufmerksam und meint: „Das ist wahrscheinlich für Ihre nächste Bestellung?“ Ich schaue mir meinen gesamten Spontaneinkauf an, überlege, wann die nächste Feier mit den Nachbarn starten kann und verabschiede mich gedanklich aus Kostengründen von meinem geplanten Kurzurlaub. Für gut 100 Euro Ersparnis fast 500 Euro auszugeben ist wohl doch nicht so der Knaller. Schiebe mir leicht genervt eine komplette Tafel Vollmilchschokolade 'rein. Die hatte tatsächlich noch die vollen 100 statt 90 Gramm. So schnell lasse ich mich nicht betuppen ...

Matthias Höllings, ehemaliger Pressesprecher der ÖVB-Arena, wirft in seiner Kolumne einen Blick auf die ältere und jüngere Vergangenheit – und nimmt dabei auch sich selbst schon mal auf die Schippe.



„Derbysieger, Derbysieger, hey, hey!“

Schon Tage zuvor hatte das 110. Nordderby zwischen Werder und dem HSV praktisch ganz Bremen in seinen Bann gezogen. Es knisterte förmlich an allen Ecken und Enden, stecken die Bremer doch mitten im Abstiegskampf der Fußballbundesliga. Waren schon beim Abschlusstraining um die 2000 Fans, war die Unterstützung im Stadion und auch auf dem Weg dorthin am Spieltag schlicht unvorstellbar. Unmittelbar vor Anpfiff sorgte eine riesige, über alle Tribünen gehende Choreo (Foto) für Gänsehaut pur auf den Rängen und auf dem Rasen. Werder gewann am Ende 3:1, und überall auf den Straßen rund ums Stadion und im Viertel war das lautstark intonierte „Derbysieger, Derbysieger, hey, hey!“ zu vernehmen. (MÄR)



Spaziergang statt Wahlkampf

Ihre Popularität ist ungebrochen. Als Angela Merkel Mitte April zu einer Signierstunde und Lesung in Bremen war, bildeten sich bereits im Vorfeld lange Schlangen vor Thalia in der Obernstraße. Circa 400 Fans wollten die Altkanzlerin sehen und sich ihre Biografie „Freiheit“ signieren lassen. Da ließ sich auch Bürgermeister Andreas Bovenschulte nicht lange bitten und lud Frau Merkel auf einen Kaffee ins Rathaus ein. Am Rathaus angekommen, sagte die 71-Jährige: „Ich freue mich immer, in Bremen zu sein. Früher habe ich hier Wahlkampf gemacht, heute kann ich spazieren gehen.“ Ob der Spaziergang tatsächlich stattfand, ist derweil nicht überliefert. (MÄR)

Entdecken. Genießen. Weitersagen.

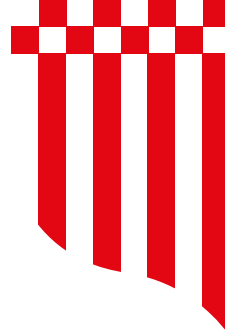


Foto: Freepik



Von Bremen inspiriert, in Bremen produziert – hier wird's typisch norddeutsch. Feine Bremer Spezialitäten mit hanseatischem Charme? Neue Geschmackskombinationen, die überraschen? Spannung bis zur letzten Seite im neuesten Bremer Schmöcker? Die Redaktion zeigt ihre Highlights und Lieblinge der aktuellen Bremer Produktwelt.

Produkthinweise an info@stadtmagazin-bremen.de

Bereit für den Urlaub

Diese Kulturtasche hat Haltung – im wahrsten Sinne des Wortes. Shampoo, Duschgel und andere auslauffreudigen Produktion dürfen hier aufrecht stehen, statt wie sonst im Kofferchaos die Welt zu erkunden. Innen wie außen aus beschichtetem Wachstum, ist sie bereit für jedes Abenteuer – selbst wenn das Shampoo rebelliert. Einfach auswischen, lächeln, weitermachen. Die Kulturtasche wird auf der Rückseite durch eine kleine, aber äußerst durchdachte Öse belüftet. Der nächste, mehrtägige Frühlingsausflug kann also kommen!

Waschtasche aus Wachstum, 27 Euro, erhältlich in der Taschenmanufaktur Pynguin, Horner Straße 92.



Mit Liebe gemacht,
mit Charme verkauft.

WOCHENMÄRKTE
BREMEN

Meine Frische. Meine Vielfalt.
Mein Markt.

wochenmaerkte-bremen.de

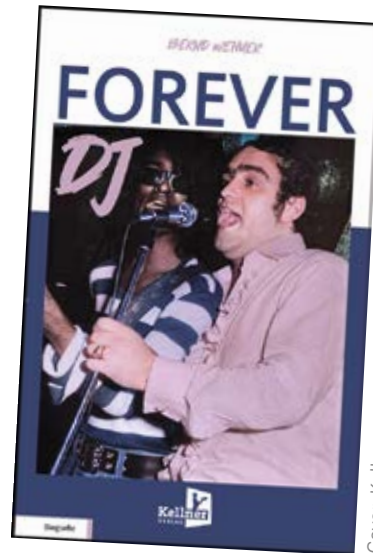


Foto: MIB

Der Sound des Lebens

Zwischen knisternden Radiosignalen, selbstgebastelten Anlagen und den Stimmen einer neuen musikalischen Welt beginnt die Reise eines Jungen, der nur eines wollte: Musik fühlen – und sie mit anderen teilen. Die Musik der Siebzigerjahre – Beat, Soul, Rock 'n' Roll – trifft ihn mitten ins Herz und wird zu seinem sicheren Hafen. Autor Bernd Wehmer beschreibt die Geschichte eines Mannes, der verstanden hat, dass seine Leidenschaft kein Hobby ist, sondern ein Wegweiser. Eine Biografie für Liebhaber:innen der Sounds aus den Siebzigerjahren und für alle, die Geschichten von Menschen lieben, die ihre Träume leben und wahr werden lassen.

„Forever DJ“ von Bernd Wehmer, 120 Farbseiten, 20 Euro, erschienen im Kellner Verlag



Cover: Kellner Verlag

Frühling für die Füße

Sie tragen uns durch das Leben und alle Jahreszeiten: unsere Füße. Passend zum Frühling präsentiert die Bremer Sockenmarke „le ooley“ ihre neue Spring-Collection. Zur Auswahl stehen vier frühlingfrische Motive: Eine gut gefüllte Eiswaffel lädt zum Schlemmen an der Schlachte ein, das knusprige Croissant verspricht ein Frühstück wie in Paris. Die zarte, blaue Schleife als Symbol für den blauen Himmel, der sich im Frühling wie ein Band über unsere Köpfe erhebt. Für die Sportlichen sind zwei Tennisschläger bereit für die nächste Partie.

Paris Spring Trio, 3er-Pack, mittelhohe Luxury-Socken aus Bio-Baumwolle, in den Größen S und M erhältlich, 59,70 Euro, erhältlich unter anderem bei Rosa Pink im Schnoor, sowie bei Gans Glückselig in der Benquestraße



Foto: Le Ooley

Made in Bremen



Das Team des Regionalwaren-Kaufhauses **Made in Bremen** am Domshof empfiehlt Bremer Produkte – dieses Mal mit **Leonie**, Fachverkäuferin bei Made in Bremen.

Produkt des Monats

Die „Gin des Lebens“-Geschenkbox bringt vier Bremer Premium-Gins zusammen und erzählt damit ein Stück hanseatische Spirituosenkultur. Inspiriert von der langen Tradition des Wacholderschnapses in Bremen, lädt hier Kapitän Crusoe zum Gin-Tasting ein. Vier Gins, vier Charaktere, die zeigen, dass Bremen beim Thema Wacholder längst zur internationalen Spitze gehört. Die Reise führt vom ausbalancierten „Hausberg No. 1“ über den „Triple Peak Yellow“, der mit Earl-Grey-Aromen punktet, bis zum rauen „Enthusiast“ mit arktischer Fichtensprossen. Den krönenden Abschluss macht der „Norgin“, der mit echtem Queller den Geschmack der Salzwiesen ins Glas bringt.

„Gin des Lebens“ Geschenkbox (4 x 50 ml Dry Gin), 24,95 Euro, erhältlich bei Made in Bremen, Domshof 11, und online unter: www.madeinbremen.com



Fotos: Made in Bremen

WM Martinshof Bremen
 www.martinshof-bremen.de

City-Shop
 Am Markt 1
 28195 Bremen
 Tel.: (0421) 361-2011

Naschen im Mai...
 Verkostung der Senatskonfitüren im City-Shop

Jubiläums Senatskonfitüre
 50 Jahre | 50 Lat
 Gdańsk | Bremen
 Apfel-Sanddorn-Konfitüre

Unsere Arbeit macht den **Unterschied.**

Hot dir den **AOK-Gesundheitsgutschein!**

Das tut richtig gut

Nutze deinen Heimvorteil und gönn dir zwei kostenfreie Kurse pro Jahr. Von Yoga über Pilates bis Rückenfit mit dem AOK-Gesundheitsgutschein. Nimm dir, was du brauchst.

AOK Bremen/Bremerhaven
 Die Gesundheitskasse.

AOK

„Campus Moves“

Mitmachangebote, Musik und Familienprogramm

Ende Mai lädt die Constructor University in Vegesack zu einem besonderen Ereignis ein: dem inklusiven Sport- und Familienfest „Campus Moves“. Unter dem Motto „Begegnung durch Bewegung“ verwandelt sich das Universitätsgelände in einen offenen Ort für Sport, Spaß und Gemeinschaft. Der Eintritt ist frei, und alle Besucher:innen – mit oder ohne Beeinträchtigung – sind eingeladen, mitzumachen oder einfach zuzuschauen.



Foto: Frank Scheffka

Organisiert wird das Fest vom Martinsclub Bremen e.V., Hoodtraining und der Constructor University. Auf dem Programm stehen vielfältige Bewegungs- und Mitmachangebote: von Fitnesstraining, Calisthenics und Street Workout über Volleyball bis hin zu Wikingerschach. Ergänzt wird das sportliche Angebot durch Tanzvorführungen, Live-Musik, Snacks und Getränke. Finanziell unterstützt wird die Veranstaltung durch eine Spende der AOK. (SM)

Sonntag, 31. Mai, 12 bis 16 Uhr, Constructor University. Weitere Infos: www.martinsclub.de

Für ein aktives Alter

Broschüre: „Älter werden in Bremen 2026/27“



Foto: FR

In Zusammenarbeit mit der Senatorin für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Stadtentwicklung, der Seniorenvertretung Bremen und dem Seniorenbüro Bremen e. V. ist die neue Broschüre „Älter werden in Bremen 2026/27“ erschienen.

Die kostenlose Publikation bietet wichtige Informationen und Adressen für ältere Menschen und ihre Angehörigen – von Pflege- und Betreuungsangeboten über finanzielle Unterstützung bis hin zu Wohnen, Freizeit und Ehrenamt.

Ein Verzeichnis unterstützender Wohnformen hilft bei der passenden Lebensgestaltung im Alter. Die Broschüre ist jetzt kostenlos an über 300 Ausgelegstellen erhältlich, zum Beispiel in Krankenhäusern, bei Krankenkassen, in Bibliotheken, in Rathäusern und in Sozialzentren in ganz Bremen. (SM)

Perspektiven auf dem Fußballplatz

Sportvereine bringen Menschen zusammen – unabhängig von ihrer Herkunft, Sprache und Biografie



Text: Catrin Frerichs, Foto: Jens Lehmkuhler

Der 19-jährige Yankuba Bajo trainiert das Team. Annette Staack vom Sportgarten unterstützt ihn dabei. „KickStart“ ist Teil des Sportgarten-Projekts „Schlüssel für Bremen“ für die Integration junger Geflüchteter.

Yankuba Bajo ist ein Macher. Ein Fußball-Macher, um genau zu sein. Als Trainer steht der 19-Jährige jeden Sonnabendnachmittag auf dem Kleinfeld des Bremer Sportgartens in der Pauliner Marsch. Sein Team besteht aus Jugendlichen und jungen Erwachsenen von 14 bis 21 Jahren. Was sie verbindet, ist nicht nur das Fußballspielen. Die meisten von ihnen haben Fluchterfahrung. Bajo selbst ist vor zwei Jahren als unbegleiteter Minderjähriger nach Bremen gekommen.

Für Annette Staack ist Bajo ein Glücksfall. Im Verein Sportgarten im Ortsteil Peterswerder ist sie für die Integration junger Geflüchteter zuständig und entwickelt unter dem Label „Schlüssel für Bremen“ verschiedene Formate. „Ich wollte schon länger ein offenes, kostenloses Fußballtraining anbieten, aber mir fehlten die Spieler“, erzählt sie. Da kam der Anruf einer Bremer Notunterkunft gerade recht. „Ich habe hier ein paar Jungs, die wollen Fußball spielen“, hieß es. Bajo, wie er genannt wird, war einer von ihnen. Der Gambier trommelte ein paar Mitspieler zusammen, und das war der Beginn von „KickStart“.

Alle kennen die Regeln

Bajos WhatsApp-Gruppe „Annette FC“ hat heute 62 Teilnehmer. Mal kommen nur fünf Leute zum Training, mal sind es 45. „Fußball ist niedrigschwellig. Alle kennen die Regeln. Sie können zusammen spielen, ohne viele Worte“, sagt Annette Staack. In Bremen ist Bajo mittlerweile gut vernetzt –

mit Übergangsunterkünften, Wohnheimen, Vereinen und dem Landessportbund, kurz LSB. Er trainiert beim TS Woltmershausen ein Kinderteam, die Stelle hat ihm der Landessportbund vermittelt. Zudem organisiert er Freundschaftsspiele und die Teilnahme an Turnieren wie dem „Afrika Cup“.

Dem Statistischen Landesamt zufolge lebten 2024 im Land Bremen mehr als 40 Prozent Menschen mit Migrationshintergrund. Sport kann Menschen zusammenbringen, unabhängig von Herkunft, Sprache oder Biografie.

Bereicherung für Sportvereine

„Mitglieder und Übungsleiter mit Migrationshintergrund sind eine Bereicherung für Vereine“, sagt Kirsten Wolf. Sie und ihr Kollege Patrick Pavel sind beim LSB zuständig für „Integration durch Sport (IdS)“, ein Programm des Deutschen Olympischen Sportbundes, das Bremen wie alle Bundesländer eigenverantwortlich umsetzt. Neben „Integration durch Sport“ gibt es auch noch das Landesförderprogramm „Vielfalt im Sportverein“.

Die rund 380 LSB-Mitgliedsvereine und -verbände können Fördermittel beantragen, sich beraten oder Mitglieder qualifizieren lassen. „Wir ermöglichen Anschubfinanzierungen, um die Dinge zum Laufen zu bringen“, so Kirsten Wolf. 22 Projekte wurden im vergangenen Jahr mit IdS-Mitteln direkt gefördert. Voraussetzung ist, dass sie sich an Menschengruppen richten, die unterdurchschnittlich in Vereinen und

Verbänden vertreten sind. Ein guter Einstieg sind Wolf zufolge die sogenannten Mikroprojekte, für die es bis zu 1000 Euro pro Verein und Jahr gibt. Mit dem Geld können Vereine etwa Hallen mieten oder Sportgeräte anschaffen. Die Säulen des IdS-Programms sind elf Stützpunktvereine in Bremen. Qualifizierte Sportlotsinnen und -lotsen helfen dort Neuankommenden, sich zu orientieren.

Bajos Initiative bietet nicht nur ihm selbst eine Perspektive, ehrenamtlich vermittelt er auch junge Spieler in Vereine. Im Oktober 2025 wurde „KickStart“ mit dem Bremer Engagementpreis ausgezeichnet. Im Dezember erhielt Yankuba Bajo den Bürger:innenpreis der Bremer Sparkasse in der Kategorie U21. Diesen Sommer will der junge Mann seine C-Lizenz Breitensport in der Tasche haben. Damit kann er in Sportvereinen Gruppen anleiten.

Weitere Infos:

Kirsten Wolf und Patrick Pavel vom Landessportbund Bremen setzen das bundesweite Programm „Integration durch Sport“ im Land Bremen um. Sie beraten, nehmen Anträge entgegen und helfen dabei, Projekte durchzuführen. Finanziert wird das Programm vom Bundesministerium des Innern und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge. Mehr zu Integration in Sportvereinen: www.lsb-bremen.de

KÜCHEN-TALK

Jens Kommerau

vom Restaurant Kränholm

Seit Kurzem stehen die Zeichen im Kränholm in Bremen-Nord auf Neustart. Gastronom Jens Kommerau hat das Traditionsrestaurant übernommen und ist als Chef de Cuisine vorrangig in der Küche tätig. Beim „Tag der Inspirationen“ stellte er kürzlich seine Ideen und Neuerungen vor.



Foto: Restaurant Kränholm

Wie würden Sie Ihr Restaurant Kränholm in drei Worten beschreiben?

Kunst, Kultur, Kulinarik.

Welche persönliche Geschichte verbindet Sie mit dem Kränholm?

Die Freundschaft zu der Familie Janning, die selbst über Jahre das Kränholm betrieben haben.

Was macht für Sie einen guten Gastgeber aus?

Ein guter Gastgeber hat Kontakt zu seinen Gästen und führt individuelle Absprachen mit ihnen.

Welches Gericht empfehlen Sie Gästen, die zum ersten Mal zu Ihnen kommen?

Gebratene Calamari und Tom-Yum-Suppe (auf meine Art).

Was sind Ihre Pläne für 2026 – was möchten Sie umsetzen?

Wir möchten unseren Gästen zeigen, was Kränholm kann. Wir haben diverse Veranstaltungen, unter anderem mit Gastköchen wie Ross Anthony und Paul Reeves geplant.

Warum sollte sich ein Brautpaar für das Restaurant Kränholm als Hochzeitslocation entscheiden?

Kränholm bietet eine einmalige Lage im Grünen, tolles Essen und einen herzlichen Service.

Auf welches jüngste Gäste-Feedback sind Sie besonders stolz?

Dass Bremen-Nord sich freut, dass Kränholm wieder eine Adresse geworden ist.

Kommende Veranstaltungen: 28. Mai Spargelbuffet; 3. September Bremen kocht zur Eröffnung der Meeresfrüchtesaison mit Gastköchen; 31. Oktober Halloween in der Scheune mit Drei-Gänge-Menü und DJ.

Mehr Infos unter www.kraenholm.de

Da hat was aufgemacht

Neue Lokale, Restaurants und Cafés

Altes Revier in der City

Aus dem Revier ist neuerdings das Alte Revier geworden. Das bewährte Ambiente verspricht weiterhin Gemütlichkeit und passend dazu bieten Gastronom Alexander Kiliđi und sein Team ihren Gästen gutbürgerliche Küche. Auf der Speisekarte stehen unter anderem mediterrane Vorspeisen wie karamelisierten Ziegenkäse und Bruschetta. Hauptgänge mit Lachs und Seehecht sowie Maispoularde, Wiener Schnitzel und Ochsenbäckchen werden mit hausgemachtem Kartoffelsalat oder Kartoffelstampf serviert. (SM)



Foto: C. Kuhaupt

Contrescarpe 1, Mo-So 12-22 Uhr

Medina in Hastedt

Das Medina Holzkohle Grillhaus ist auf Expansionskurs. Nach zwei Jahren in Achim haben die Betreiber jetzt einen weiteren Standort in Hastedt eröffnet. Dort erwarten die Gäste die bewährten orientalischen Gaumenfreuden mit klassischem Döner, Salaten, Suppen, Teigtaschen und Köfte. Traditionelle Desserts stehen ebenfalls auf der Speisekarte. Bei der Auswahl der Zutaten legt das Team gesteigerten Wert auf Regionalität. Das Fleisch stammt aus zertifizierten Halal-Schlachtereien. (SM)



Foto: Agentur Orange

Am Schwarzen Meer/Friedrich-Karl-Straße, Mo-So 8-23 Uhr

Rote Nase im Gete-Viertel

Die traditionsreiche Gaststätte Rote Nase wird wieder von der Inhabersfamilie Hoppe geführt. Ein Blick zurück: Der 1804 geöffnete Gastronomiebetrieb gehörte zu den ersten Szenekneipen der Stadt. Nach umfangreichen Umbauarbeiten möchte Katinka Hoppe zusammen mit Küchenchef Ulrich Spieler das bewährte Restaurantkonzept fortsetzen. So soll die Rote Nase weiter für eine gelungene Kombination aus Geschichte, frischen Ideen und ehrlicher Gastlichkeit stehen. (SM)



Foto: Rote Nase

An der Gete 106, Di-Sa ab 18 Uhr; So 17-21 Uhr

Ein Hauch von Spanien

Don Carlos: Mediterrane Gerichte

Sehr zur Freude der Gäste bleibt das „Don Carlos“ am Ostertorsteinweg seinem Konzept seit 20 Jahren treu. Unter dem Motto „Especialidades Españolas“ können sie sich nach wie vor auf spanischen Genuss mit allen seinen Facetten verlassen.

Die kulinarische Reise durch die verschiedensten Regionen Spaniens beinhaltet unter anderem Paella, Patatas Bravas und Pimientos de Padron. Dazu kann zwischen einer Auswahl an frischen Tapas-Variationen, leckeren Klassikern aus der spanischen Küche, traditionellen Fisch- und Fleischgerichten sowie vegetarischen Speisen und Desserts aus den vielseitigen lokalen Küchen des Landes gewählt werden. Ein kräftiger Rioja, ein eleganter Rosado und ein



Foto: Don Carlos

paar eingelegte Oliven machen das Urlaubsfeeling mitten im Viertel komplett. (SM)

Öffnungszeiten: sonntags bis donnerstags, 16.30 bis 22 Uhr (Küche ab 17 Uhr), Freitag und Samstag, 16.30 bis 23 Uhr (Küche ab 17 Uhr). Montag ist Ruhetag. Weitere Infos: www.don-carlos-bremen.de

Wochenmärkte starten Aktionsprogramm

Europaweite Kampagne „Erlebe Deinen Markt“ von Mai bis Juli im Land Bremen



Fotos: M3B GmbH/Jan Klaassen, KW



Mit dem Tag des Wochenmarktes am Samstag, 16. Mai, startet auf zahlreichen Wochenmärkten im Land Bremen die europaweite Kampagne „Erlebe Deinen Markt“. Bis zum 4. Juli gibt es in Bremen und Bremerhaven ein Aktionsprogramm, das Frische, Regionalität und die besondere Atmosphäre der Märkte sichtbar macht.

Der Tag des Wochenmarktes wird gleich an mehreren Standorten gefeiert: in Bremerhaven-Geestemünde, Walle, Borgfeld und auf dem Findorffmarkt. Dort kommt beispielsweise eine Human Slot Machine zum Einsatz, bei der bekannte Marktkäufer zu persönlichen Glücksbringern werden können.

Während der Kampagne gibt es außerdem auf vielen Märkten Kostproben, Glücksradaktionen, kleine Überraschungen und Angebote für Kinder. Auch der beliebte Minigolf-Cup gehört wieder zum Programm: Er macht an mehreren Standorten Halt und endet am 4. Juli mit dem Finale auf dem Domshof. (SM)

Infos: www.meine-wochenmaerkte.de

Aktionen und Termine:

- ▶ Samstag, 16. Mai, Tag des Wochenmarkts:
Findorff/Neukirchstraße,
Walle/Wartburgplatz,
Borgfeld/Platz zur Linde
- ▶ Freitag, 22. Mai: Schwachhausen/H.-H.-Meier Allee
- ▶ Freitag, 29. Mai:
Huchting/Sodenmatt
- ▶ Samstag, 30. Mai:
Vege sack/Sedanplatz
- ▶ Samstag, 30. Mai: Horn/
Lehe/Robert-Bunsen-Str.
- ▶ Mittwoch, 3. Juni 2026:
Borgfeld/Platz zur Linde
- ▶ Freitag, 5. Juni: Schwachhausen/H.-H.-Meier Allee
- ▶ Freitag, 12. Juni: Arbergen/
Arberger Dorfplatz
- ▶ Mittwoch, 17. Juni:
„Moin Moin Matjes“ auf dem Domshof
- ▶ Samstag, 20. Juni:
Findorff/Neukirchstraße
- ▶ Samstag, 27. Juni:
Vege sack/Sedanplatz
- ▶ Freitag, 3. Juli:
Hastedt/Bei den Drei Pfählen
- ▶ Samstag, 4. Juli:
Domshof & Unser Lieben Frauen Kirchhof



DON CARLOS
Restaurant – Tapasbar
Bremen
Ostertorsteinweg 74/75
Telefon: 0421 - 70 53 56
www.don-carlos-bremen.de

Especialidades Españolas



Täglich
ab 16:30 Uhr
geöffnet

Küche:
Sonntag bis Donnerstag
17 – 22 Uhr
Freitag und Samstag
17 – 23 Uhr
Montag
Ruhetag

Täglich servieren wir
Ihnen wechselnde
Variationen frischer
FISCH-SPEZIALITÄTEN.

Kosten Sie auch
unsere reichhaltige
Auswahl frischer
TAPAS-VARIATIONEN.

**Ein Stück
Spanien
in Bremen!**



Foto: Brotrausch

Genuss, Handwerk und schöne Erlebnisse

Bei der zweiten Manufakturmeile im HAG-QUARTIER präsentieren sich regionale Manufakturen

Bei der zweiten Manufakturmeile am Sonnabend, 9. Mai, von 10 bis 17 Uhr im HAG-QUARTIER am Fabrikufer in der Bremer Überseestadt erwartet die Besucher:innen wieder ein abwechslungsreiches Programm mit regionalen Manufakturen, kulinarischen Highlights und einem entspannten Rahmenprogramm mit Musik und Hüpfburg für die ganze Familie.

Zur Erinnerung: Bei der ersten Manufakturmeile zählten die Veranstaltenden bis zu 1.500 Besuchende, die ins HAG-QUARTIER kamen, um die verschiedenen Manu-

fakturen kennenzulernen, Spezialitäten ausprobierten und die besondere Atmosphäre am Fabrikufer genossen. An diesen Erfolg soll jetzt angeknüpft werden.

Brotbacken live erleben

Die Besuchenden dürfen sich auf frisches Eis von Manke & Coldewey, Kaffee von Lloyd Kaffee für den guten Zweck, Popcorn, Wein, Pizza, Waffeln und viele weitere Spezialitäten freuen. Das Start-up Brotrausch ist ebenfalls dabei und zeigt live, wie ein-

fach Brotbacken sein kann. Ergänzend zu den Vorführungen werden frisches Brot und Aufstriche zum Probieren angeboten.

Historische Führungen

Zum Programm zählen auch Führungen durch den historischen Marmorsaal im HAG-QUARTIER – für alle Interessierten eine willkommene Gelegenheit, um einen besonderen Ort kennenzulernen.

Mehr Infos unter www.manufakturmeile.de

Der grüne Alleskönner

Matcha bringt frischen Schwung in Kaffeekultur

Matcha – der leuchtend grüne Star unter den Tees! Das feine Pulver aus gemahlenem Grüntee gilt als besondere Spezialität und ist längst mehr als nur ein Getränk. Ob im Latte, Smoothie, Dessert oder Müsli – Matcha sorgt für Farbe, zarte Bitternoten und ein kleines Stück Fernweh im Alltag. Spannend: Der Begriff „Matcha“ ist rechtlich gar nicht geschützt, deswegen können Qualität und Geschmack je nach Produkt stark variieren – und das sieht man oft auch am Preis. Kein Wunder also, dass Matcha längst seinen festen Platz in vielen Bremer Cafés gefunden hat – stilvoll, grün und ein bisschen Zen im hektischen Stadtleben. (SM)



Foto: Freepik

Bürgerpark blüht auf

Saisonstart zum 1. Mai mit Ruderboot und Musik

Bremens grüne Oase ist aus dem Winterschlaf erwacht und läutet mit dem Start in den Wonnemonat die Sommersaison ein.

Das bedeutet: Die historische, elektrisch betriebene „Marie“ schippert wieder gemächlich über die Parkgewässer, der Ruderbootverleih am Emmasee und die Minigolfanlage öffnen ihre Pforten.

Ab dem 1. Mai verwandelt sich außerdem die Waldbühne wieder in Bremens gemütlichstes Open-Air-Wohnzimmer und eröffnet die Frühlingschoppensaison mit Live-Musik und kühlen Getränken. Natürlich laden auch die weiteren Gastronomiebetriebe wie das Café Emma am Emmasee, die Meierei und das Dorint Parkhotel zusätzlich zu kulinarischen Genüssen im Bremer Bürgerpark ein. (SM)



Foto: FL

Genuss, Musik und Magie

Streetfood Festival am Rathausplatz

Das beliebte „Streetfood Festival“ kehrt nach Delmenhorst zurück: Ende Mai erwartet die Stadt zahlreiche Gäste aus der gesamten Region auf dem Rathausplatz. Der Eintritt zu diesem Frühlingsausflug, der eine Fusion von Gaumenfreuden und Live-Musik verspricht, ist frei.

Veranstaltet von Boese Events aus Oldenburg in Kooperation mit der Delmenhorster Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH, lockt das Festival erneut mit einer Vielzahl von Food-Anbieter:innen, die sowohl bekannte als auch seltene kulinarische Köstlichkeiten nach Delmenhorst bringen. Ab Freitag stehen an allen drei Tagen insgesamt 20 Food- und Getränke-Trucks bereit, um die Besucher:innen mit besonderen Spezialitäten, Finger Food und Leckereien aus aller Welt zu verwöhnen. Am Freitag öffnet das Street Food Festival um 17 Uhr, an den anderen Tagen um 12 Uhr. Neu dabei ist unter anderem der CheesyMaiz Food Truck, mit verschiedensten Spezialitäten



Foto: FR

aus der persischen Food-Welt, spanische Crunchwraps von Tapas Locas oder auch etwas für den süßen Zahn, wie beispielsweise Berries & Choc oder Churros.

Dieses Jahr wird's außerdem interaktiver und zu gewinnen gibt es auch etwas: Besucher:innen stimmen vor Ort über ihren Lieblings-Foodtruck ab.

An allen drei Tagen sorgen DJ Sebastian Willms, DJ Emil und DJ Toddy sowie am Samstag die Latin-Coverband Vai Ven für musikalische Unterhaltung.

Zum Abschluss können sich am Sonntag Jung und Alt von dem Magier Tim Jantzen verzaubern lassen. Am Sonntag wird DJ Toddy außerdem auch als Moderator im Einsatz sein und ein unterhaltsames Quiz mit den Gästen durchführen. Zu gewinnen gibt es dabei Essens- und Getränkergutscheine für das Streetfood-Festival.

Freitag, 29. Mai, 17 bis 21 Uhr; Samstag, 30. Mai, 12 bis 21 Uhr; Sonntag, 31. Mai, 12 bis 18 Uhr.

STADTWERKEGRUPPE
DELMENHORST

dwfg
Delmenhorster
Wirtschaftsförderungsgesellschaft mbH

BOESE
EVENTS

foodtrucks – livemusik – kids area

STREETFOOD FESTIVAL

29. - 31.05.26

SONNTAG VERKAUFSOFFEN

DELMENHORST, RATHAUSPLATZ

WWW.STREETFOODFESTIVALS.EU

Koffer zu, Kopf aus

Die Arbeitnehmerkammer Bremen erklärt, was Beschäftigte zum Thema Urlaub wissen sollten

Der Sommerurlaub naht – höchste Zeit, die eigene Urlaubsplanung zu checken. Von Genehmigungen über Resturlaub bis hin zu Regelungen bei Krankheit: Wer seine Rechte und Pflichten kennt, kann sich wirklich erholen. Die Arbeitnehmerkammer Bremen fasst zusammen, was Beschäftigte jetzt wissen sollten.

Wie viele Tage Urlaub stehen mir zu?

In jedem Kalenderjahr stehen Ihnen bei einer Sechs-Tage-Woche mindestens 24 Werktage zu (entsprechend 20 Tage bei einer Fünf-Tage-Woche). In Arbeits- oder Tarifverträgen können aber mehr Urlaubstage vereinbart sein.

Was passiert, wenn ich im Urlaub krank werde?

Wenn Sie Ihre Arbeitsunfähigkeit durch ein ärztliches Attest nachweisen, wird die Zeit der Erkrankung nicht auf den Urlaub angerechnet. Die „verlorenen“ Urlaubstage können also nachgeholt werden. Aber: Die durch Krankheit ausgefallenen Urlaubstage dürfen Sie nicht einfach hinten an den Urlaub dranhängen. Die verpassten Urlaubstage müssen Sie noch einmal gesondert beim Arbeitgeber beantragen.

Darf ich im Urlaub arbeiten?

Sie dürfen keiner dem Urlaubszweck widersprechenden Arbeit (also einer, die dem Erwerb dient) im Urlaub nachgehen. Das gilt auch, wenn der Urlaub am Ende des Arbeitsverhältnisses in der Kündigungsfrist gewährt worden ist. Ehrenamtlich dürfen Sie auch im Urlaub arbeiten.

Wer legt den Urlaub fest?

Grundsätzlich legt der Arbeitgeber den Urlaub fest. Dabei muss er jedoch Ihre Urlaubswünsche berücksichtigen. Unter bestimmten Bedingungen kann der Arbeitgeber Ihren Urlaubswunsch aber ablehnen: etwa wenn dringende betriebliche Gründe vorliegen oder



Foto: Freepik

die Urlaubswünsche anderer Kolleg:innen, die unter sozialen Gesichtspunkten den Vorrang verdienen (etwa wegen schulpflichtiger Kinder), Ihrem Urlaubswunsch entgegenstehen. Übrigens: Im Urlaubsjahr müssen mindestens zwölf Werktage (zwei Wochen) zusammenhängend gewährt werden.

Darf der Arbeitgeber Urlaub zurücknehmen oder vorzeitig beenden?

Mit der Festlegung ist auch der Arbeitgeber grundsätzlich gebunden. Bei unvorhergesehenen Ereignissen und Notfällen können Sie jedoch verpflichtet sein, den Urlaub vor Antritt rückgängig zu machen. Ein Rückruf aus dem Urlaub ist hingegen unzulässig. Selbst wenn es zwischen Ihnen und Ihrem Arbeitgeber so vereinbart war, verstößt eine vorzeitige Beendigung durch den Arbeitgeber gegen zwingendes Urlaubsrecht.

Kann ich mir den Urlaub auszahlen lassen?

Grundsätzlich nicht. Nur wenn der Urlaub wegen der Beendigung des Arbeitsverhältnisses nicht mehr in Freizeit genommen werden kann, besteht ein Anspruch auf sogenannte Urlaubsabgeltung. Etwas anderes gilt in Berufszweigen, in denen ein Sozial- beziehungsweise Urlaubskassenverfahren eingerichtet ist. In diesen Fällen kann der Urlaubsanspruch auch beim nächsten Arbeitgeber geltend gemacht werden.

arbeitnehmerkammer.de

WEIL DU RECHTE HAST

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



Wir sind auf Deiner Seite.

Rund ums Wohnen, Bauen und Sanieren

Klima Bau Netzwerk stellt neues Programm vor / Vielseitige Veranstaltungen für Hauseigentümer:innen



Foto: energiekonsens / Katja Thiele

Hauseigentümer:innen, die ihre Immobilie modernisieren wollen, haben von Mai bis Juli 2026 die Möglichkeit, an zahlreichen Veranstaltungen des Klima Bau Netzwerks teilzunehmen. Die unabhängige Bremer Beratungsinitiative – bis Ende letzten Jahres als „Bremer Modernisieren“ bekannt – bietet damit wieder ein facettenreiches Programm rund um zukunftsfähiges Wohnen, Bauen und Sanieren.

Wie vermeide ich Schimmel im Haus? Wie schütze ich mich vor steigenden Öl- und Gaspreisen? Und lohnt sich eine Solaranlage auf dem eigenen Dach? Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten

Interessierte beim Programm des Klima Bau Netzwerks. Die Fachreferent:innen der einzelnen Veranstaltungen vermitteln nicht nur aktuelle Informationen zu unterschiedlichen Modernisierungsthemen wie Schutz vor Starkregen oder altersgerechtes und barrierefreies Wohnen, sondern informieren auch zu individuellen Beratungs- und Fördermöglichkeiten und stehen für persönliche Rückfragen zur Verfügung.

Kostenfreie Orientierungsberatung

Zentrale Anlaufstelle ist das Klima Bau Zentrum in Bremen. Neben zahlreichen Veranstaltungen finden dort kostenfreie

Orientierungsberatungen von energiekonsens statt sowie weitere Beratungsformate der Netzwerkpartner.

Partner des Netzwerks sind die BAB – Die Förderbank, die Bremer Umwelt Beratung, energiekonsens, Haus & Grund Bremen e.V., KomFort e.V. – Beratungsstelle für barrierefreies Bauen und Wohnen, das Präventionszentrum der Polizei Bremen, swb und die Verbraucherzentrale Bremen. Das aktuelle Programm steht zum kostenlosen Download unter Klima Bau Netzwerk – Veranstaltungen bereit oder liegt im Klima Bau Zentrum zur Abholung aus.

Weitere Infos: www.klimabaunetzwerk.de

**klima
bau
netzwerk**

Neutrale Beratung
leicht gemacht.



Fragen rund ums Haus? Wir haben Antworten!

Wir beraten umfassend zur Hausmodernisierung – von der Sanierung und Wärmeversorgung bis zu Fördergeldern, Gründächern, Einbruchschutz und Barrierefreiheit.



Ein Projekt von
energiekonsens

Gefördert durch:

Die Senatorin für Umwelt,
Klima und Wissenschaft



Termine im Überblick
klimabaunetzwerk.de



AUSGEBUDDELT UND AUFGETISCHT

Heiß-kalt erwischt

Die Eisheiligen sind ein fester Termin im Gartenkalender. Auch wenn sie zuletzt seltener eintreten. Der Frühling ist die Zeit der Erwartungen und des Neubeginns. Jetzt können wir die Beete frisch einsäen, die Balkonkästen mit neuen Pflanzen bestücken und von reichen Ernten und überwältigender Blütenpracht träumen. Doch wann



Foto: Pixabay

beginnt er eigentlich, der Frühling?

Es gibt Gartenbesuch, auf den ich grundsätzlich gut verzichten kann. Den der „kalten Sophie“, zum Beispiel. Denn die macht im wahrsten Sinne des Wortes „alles hie“. Seit Jahrhunderten gehören sie und ihre Gefährten Marmertus, Pankrätius, Servatius sowie Bonifatius zu den gefürchteten Eis-

heiligen – einer Reihe an Tagen in der ersten Maihälfte, bei denen die Temperaturen in der Nacht noch einmal unter null Grad Celsius fallen können.

Ein solch frostiger Besuch verhagelt einem nicht nur ordentlich die Kirschernte. Auch für die wärmeliebenden Tomaten, Zucchini, Gurken und Bohnen ist die Begegnung ein Schock, von dem sie sich nicht mehr erholen. Und so sieht es die Bauernregel vor, dass diese empfindlichen Pflanzen je nach Region erst nach dem 13. beziehungsweise 15. Mai dauerhaft draußen bleiben dürfen. Eine Lösung, an die sich auch Hobby-Gärtnerinnen und -Gärtner gerne hielten – egal, ob sie auf dem Balkon oder im Beet ihre Schätze anbauen. Doch inzwischen scheinen die Eisheiligen mehr und mehr ins Reich der Legenden einzugehen. Ihren letzten Besuch datiert der Deutsche Wetterdienst ins Jahr 2020. Auch davor schon zeigten sie uns vermehrt die kalte Schulter – oder mutierten zu „Schweißheiligen“ mit sommerlichen Temperaturen. Was die einen freut, deuten andere als weiteres Zeichen der Klimakrise.

Nichtsdestotrotz bleibt es empfehlenswert, vorgezogene Gewächse und die Lieblinge aus dem Winterquartier langsam an die Außenbedingungen zu gewöhnen. Vor dem finalen Umzug müssen sie abgehärtet sein – nicht gegen die Kälte, sondern gegen die Sonne. Denn auch Pflanzen können bei intensiver Einstrahlung Sonnenbrand bekommen. Und dagegen hilft keine Creme, sondern nur schrittweises Anpassen, bis sich der pflanzeigene UV-Schutz gebildet hat.

Ohne diesen können die Pflanzen schlimmstenfalls eingehen und unser Abenteuer Garten ein jähes Ende finden. Und die Schuld daran könnten wir dann noch nicht mal den Eisheiligen geben.



Melanie Öhlenbach schreibt als ausgebildete Journalistin und Buchautorin am liebsten über die Themen Balkongärtnern und Nachhaltigkeit. Nebenbei unterrichtet sie als Dozentin unter anderem an der Bremer Volkshochschule.

Neue Fenster mit Komfort

Beim Einbau auch an den Sonnenschutz denken

Viele ältere Gebäude haben Fenster, die den heutigen Energiestandards nicht mehr entsprechen. Die Folge sind hohe Wärmeverluste im Winter und überhitzte Räume im Sommer.

Wenn ein Fensteraustausch beschlossen ist, lohnt es sich, die anstehende Modernisierung ganzheitlich zu betrachten. Denn mit relativ geringem Mehraufwand lassen sich zusätzliche Komfort- und Energiesparfunktionen mit einplanen. Besonders sinnvoll ist die Integration von automatisierten Sonnenschutzsystemen. Außenliegende Rollläden und Jalousien schützen in der heißen Jahreszeit zuverlässig vor Überhitzung. Sie halten die energiereichen Sonnenstrahlen draußen und bieten einen präzisen Blend- und Sichtschutz. Manuell betriebene Systeme sind allerdings nicht mehr zeitgemäß. Diese benötigen Strom – eine Verkabelung ist jedoch gerade in Altbauten mit zusätzlichem Aufwand verbunden. Einige Hersteller bieten mittlerweile aber Lösungen an, die per Funk und Solar gesteuert werden und ohne Anschluss an das Stromnetz auskommen. (DJD)



Foto: djid/Somfy

Bauerland 6, 28259 Bremen
58 00 19

Siegfried Buhl
Lack • Karosserie • Mechanik
Autolackier- und Karosseriefachbetrieb GmbH

Mechanik • Smart-Repair • Elektronik
Reifenwechsel m. Einlagerung • TÜV und AU
Unfallreparatur • Abholservice • Glasreparatur
Ersatzwagen • Schadensabwicklung
Fahrzeuglackierung • Dellendrücken ohne Lack

Über 50 Jahre Dienst am Kunden!

Markisen
Rolladen
Insektenschutz
Garagen-Rolltore

Meister-Betrieb seit 1985!

KÖNE
ROLLADEN • MARKISEN • STUDIO
Findorffstr. 40 – 42
28215 Bremen
37 18 37
www.koene.de
Ausstellung: Montags bis freitags 9 – 13 und 14 – 18 Uhr

Ein Hauch Wald für die Terrasse

Holzwerkstoffe: Natürliche Optik mit Langlebigkeit

Foto: djd/www.megawood.com



Der Garten gewinnt für viele als persönlicher Rückzugsort weiter an Bedeutung. Entsprechend steigen auch die Ansprüche an eine natürliche und zugleich pflegeleichte Gestaltung. Klassisches Holz wirkt zwar besonders naturnah, ist jedoch meist pflegeintensiv.

Eine langlebige Alternative bieten moderne Verbundwerkstoffe: Sie sehen aus wie Holz und fühlen sich so an, bieten aber eine größere Widerstandsfähigkeit. Hochwertige Terrassendielen in Eichenoptik beispielsweise schaffen mit ihrer strukturierten Oberfläche ein wohnliches Ambiente im Freien. Gleichzeitig sind sie pflegeleichter als klassische Holzdielen und überzeugen durch Robustheit, UV-Beständigkeit und bleiben auch für Barfußläufer angenehmer. Die Basis bildet ein Materialmix mit hohem Anteil von 75 Prozent Naturfasern aus Restholz. (D)D

ANZEIGE

Begehbare Dusche in 24 Stunden

Karsten Abel von Badelix kümmert sich um alles

Foto: FR



Ein barrierearmes Badezimmer muss kein Großprojekt sein – das zeigt das Beispiel von Andrea Formella. Innerhalb eines Tages wurde ihr Bad so umgestaltet, dass es nun komfortabel und seniorengerecht ist – dank einer nahezu ebenerdigen Dusche. „Ich war überrascht, wie reibungslos das alles funktioniert hat“, sagt sie. Für die Organisation war Karsten Abel verantwortlich. Er kümmerte sich nach einer kostenlosen Vor-Ort-Beratung um sämtliche Abläufe – von der Planung über die Handwerker bis hin zur Antragstellung und Abrechnung mit der Pflegekasse. „Herr Abel hat alles übernommen, ich musste mich um kaum etwas kümmern“, erzählt Formella.

Ein weiterer Pluspunkt: Bereits ab Pflegegrad 1 beteiligt sich die Krankenkasse mit bis zu 4 180 Euro an den Kosten eines barrierearmen Umbaus.

Frau Formella zieht ein klares Fazit: „Ich würde mich jederzeit wieder für Badelix entscheiden.“ Sie spricht eine deutliche Empfehlung aus – und ist sogar bereit, interessierten Kund:innen persönlich von ihren Erfahrungen zu berichten.

Frau Formella zieht ein klares Fazit: „Ich würde mich jederzeit wieder für Badelix entscheiden.“ Sie spricht eine deutliche Empfehlung aus – und ist sogar bereit, interessierten Kund:innen persönlich von ihren Erfahrungen zu berichten.

Weitere Infos erteilt Karsten Abel unter der Rufnummer 015565356259. www.badelix.de

Angebote in Bremen und Umland!

- Schwachhausen renovierte 3 Zi. Wohnung, 74 m²+ 12 m² Balkon + 2 Garagen**
GEG, V, 107,4 kWh, Gas, Bj. 1970, Kl. D. **div. Extras, sehen & einziehen 299.000 €**
- Schwachhausen, gepfl. 3 FH, mit Balkon/Souterrain, W/N 351/358 m²**
GEG, B, 183,9 kWh, Öl, Bj. 1958, Kl. F. **idyll. Stadtgarten 749.000 €**
- Obervieland! Stilv. RH W/N 175 m² / 288 m², idyll. Südgarten, renovieren**
Sie nach Ihren Wünschen GEG, B, 362,7 kWh, Gas, Bj. 1927, Kl. H **249.000 €**
- ANLEGER! Stuh-Brinkum 5 Whng. gesamt 376 m², Balkon, 5 Stellplätze**
EnEV, V, 145kWh, Öl, Bj. 1976 Kl. E **599.000 €**

TIPPGEBERPROVISION FÜR IHRE EMPFEHLUNG!

BASSE 28277 Bremen • Tel. 0421 - 614421
Mobil: 0173 2404099 / 0177 3381293
Immobilien OHG info@basse-immobilien.de

www.basse-immobilien.de

W-K-WINTERHOFF GMBH

BÄDER KÜCHEN TREPPEN BÖDEN



In den Freuen 90 • 28719 Bremen • Tel. 0421 - 64 20 61

(T)räume aus Stein • www.w-k-winterhoff.de

LEICHT BEGEHBARE DUSCHE IN 24 STUNDEN WIR KÜMMERN UNS UM ALLES

✓ Kostenlose Vor-Ort-Beratung

0155-65356259

Rundum-Service

- ✓ Inklusive Antragstellung und direkter Abrechnung mit der Pflegekasse
- ✓ Mit Bauschutt Entsorgung & Endreinigung
- ✓ Umbau wird bis zu 100% gefördert
*ab Pflegegrad 1

Karsten Abel

0155-65356259

Bremen-Heide

MIRJANA

Singer-Songwriterin

Sa., 2. Mai, 20 Uhr, Betty's Black Pearl

Paula Carolina



Foto: Eric Joel Nagel

Indie-Pop mit Punk-Anleihen

So., 3. Mai, 20 Uhr, Modernes

GReeeN

Reggae, Rap und Pop aus Mannheim

Fr., 8. Mai, 20 Uhr, Pier 2

Robert Alan

Comedy

Sa., 9. Mai, 20 Uhr, KITO

Tape Head & Noni

Indie-Pop und Hip-Hop

So., 10. Mai, 19 Uhr, Lila Eule

Wilhelmine

Deutsche Popmusik

Do., 14. Mai, 19 Uhr, Modernes

**The Pioneers & The
Upsessions & Soul Droppers**

Ska aus Jamaika

Fr., 15. Mai, 20 Uhr, Schlachthof

Heisskalt

Post-Hardcore und Rock

Sa., 16. Mai, 20 Uhr, Tower Musikclub

Ray Wilson

Rockmusik

Fr., 22. Mai, 19.30 Uhr, Modernes

Weird Youth



Foto: Doreen Reichmann

Indie-Pop aus Groningen

Sa., 23. Mai, 19.30 Uhr, Die Zentrale

Mirja Boes

Comedy

Do., 28. Mai, 19.30 Uhr, Fritz

„Wann, wenn nicht jetzt? Das ist mein Mantra“

In „HEROES“ bringt Alexander Scheer David Bowie zurück – nicht als Imitation, sondern als lebendige Erinnerung

Mit „HEROES“ bringt der Schauspieler und Musiker einen außergewöhnlichen Bühnenabend auf Deutschland-Tour. Gemeinsam mit seiner Band verwebt Scheer David Bowies Songs mit literarischen Texten – inspiriert von Bowies legendärer Liste der „100 Bücher, die mein Leben geprägt haben“. Was als Experiment am Berliner Ensemble begann, wurde in kürzester Zeit zum gefeierten Publikumserfolg. Jetzt geht „HEROES“ auf Reisen – zum Zehnjährigen von Bowies Tod und fünfzig Jahre nach seiner Berliner Phase. Ein Gespräch über Literatur, Delfine, Christa Wolf – und die Kunst, im Moment zu leben.

Herr Scheer, Sie sind bekannt dafür, sich radikal in Rollen hineinzuwühlen. Wie ist es dieses Mal bei der Bowie-Show?

Alexander Scheer: Anders als im Film bin ich auf der Bühne immer Alexander Scheer. Ich stelle Bowie nicht dar, ich verneige mich vor ihm. Es ist eine Hommage – an ihn, an seine Songs, an Berlin und an seine Liebe zur Literatur.

Der Abend nähert sich Bowies Welt über die Literatur. Wie kam es dazu?

Bowie war ein Schwamm. Er hat sich überall bedient – bei Kunst, Film, Mode, Theater, vor allem aber in der Literatur. Er hat mal eine Liste mit hundert Büchern veröffentlicht, die ihn beeinflusst haben. Als wir mit „HEROES“ anfangen, hab ich die Liste ausgedruckt und mir die Bände antiquarisch besorgt – fast tausend Euro hab ich gelassen. Jetzt reisen die Bücher mit. Wir haben eine richtige kleine Bibliothek dabei.

Haben Sie alle gelesen?

Nein, noch nicht (lacht). Aber ich bin dran. Manchmal schlage ich einfach ein Buch auf, lese ein paar Sätze, und erstaunlicherweise passt der Text immer. Es geht um diesen Moment: wann, wenn nicht jetzt. Christa Wolf schreibt das in „Nachdenken über Christa T.“ – und dieser Satz ist fast wie ein Mantra für mich und für den Abend.

Christa Wolf steht als einzige DDR-Autorin auf Bowies Leseliste. Warum berührt Sie das so?

Weil's sehr persönlich ist. Als wir mit den Proben begannen, hab ich meine Mutter besucht. In ihrem Regal stand die Erstausgabe von „Nachdenken“ über Christa T. – mit der



Foto: Luna Zschamnt

Widmung „Margitta Scheer, Juni 1976“. Ich bin am 1. Juni 1976 geboren. Wahrscheinlich hat sie das Buch gelesen, während sie mich stillte. Ich hab Christa Wolf also mit der Muttermilch aufgesogen. Und im selben Sommer zog Bowie nach Schöneberg. Ich war also ein paar Wochen vorher da. (lacht)

In „HEROES“ erzählen Sie auch, woher die berühmten Delfine im Song stammen.

Ja, das ist eine meiner Lieblingsgeschichten! Die Zeile „I wish I could swim ...“ stammt aus dem Buch „A Grave for a Dolphin“ von Alberto Denti di Pirajno, das auf Deutsch „Das Mädchen auf dem Delfin“ trägt. Eine wilde Sammlung aus Piratengeschichten, Liebe und Magie. Bowie liebte das Buch und hatte sich sogar einen Delfin auf der Wade tätowieren lassen. Als er in Berlin im Studio an „Heroes“ arbeitete, erinnerte er sich daran. So schließt sich der Kreis – und solche Fäden spinnen wir in der Show weiter.

Das klingt nach viel Raum für Improvisation. Wird jeder Abend anders?

Unbedingt. Ich bin kein Freund von Reproduktion. Ich möchte nicht jeden Abend dasselbe runterspulen. Wenn's gut läuft, überrascht man sich selbst. Das Publikum spürt das. In Berlin war's irre, in Hamburg tanzte sogar die Elbphilharmonie. Aber jeder Raum ist anders, jede Akustik, jedes Publikum.

Was fasziniert Sie persönlich an Bowie am meisten?

Sein Mut zur Veränderung. Er hat permanent die Richtung gewechselt. Wenn die Plattenfirma sagte: „Mach doch nochmal die Soulplatte, die lief so gut“, sagte er: „Nee, das kennen wir doch schon.“ Immer wieder Neues auszuprobieren, das ist für mich große Kunst. Und das berührt mich, weil's auch mein Lebensmotto ist: Neugierig bleiben. (KW)

Freitag, 29. Mai, 20 Uhr, Metropol Theater

Tanz auf den Tasten

Jan Lisiecki spielt Programm „World of Dance“



Foto: Ksawery Zamoycki

Jan Lisiecki ist überall ein gern gesehener und vor allem gehörter Gast. Dieses Mal konzentriert er sich in seinem klug gewählten und hochinteressanten Programm auf Tänze aus ganz Europa und Argentinien. In der ersten Konzerthälfte präsentiert er mit Martinu, de Falla, Szymanowski, Schubert, Bartók und Ginastera gleich sechs Komponisten, die alle den Tanz in den Fokus stellen – bevor sich die Tanzform nach der Pause mit Brahms und dem von Lisiecki stets so bezaubernd interpretierten Chopin dann ganz auf den Walzer fokussiert. Ganz auf den Walzer? Nein! Denn neben Walzern von Brahms und Chopin geht es mit Piazzolla, Albéniz und abermals de Falla erneut in fetzige hispanoamerikanische Gefilde, bevor Chopins schwungvolle As-Dur-Polonaise den Abend beschließt. (SM)

Dienstag, 19. Mai, 20 Uhr, Glocke

IHR RECHT – EINFACH ERKLÄRT

Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld – Infos für (werdende) Eltern

Dienstag, 12. Mai 2026, 18 – 19.30 Uhr

Arbeiterkammer in Bremen-Nord
Lindenstraße 8, 28755 Bremen

Anmeldung erforderlich:
nord@arbeiterkammer.de



Arbeiterkammer
Bremen



Skunk Anansie

Auf „The Painful Truth“-Tour im Pier 2

Foto: Rob O'Connor

Als Skunk Anansie 1994 in London gegründet wurde, war die Musikszene im Britpop-Fieber – ein Genre, geprägt von weißen Männern mit Gitarren. Doch Deborah „Skin“ Dyer, Martin „Ace“ Kent, Richard „Cass“ Lewis und Marc Richardson sprengten diese Grenzen von Beginn an. Mit ihrer charismatischen Frontfrau, ihrem politischen Anspruch und ihrer kompromisslosen Energie wurden sie schnell zu einer der prägendsten Stimmen des britischen Rocks. Bereits wenige Wochen nach ihrem ersten Auftritt folgte der Plattenvertrag und 1995 das gefeierte Debütalbum „Paranoid And Sunburnt“.

Nach 26 Jahren kommen Skunk Anansie mit brandneuem Album auf Tour und präsentieren: „The Painful Truth“ (2025). (SM)

Dienstag, 9. Juni, 20 Uhr, Pier 2



VERLOSUNG

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

TOP-EVENTS

11. Amtsgartenkonzert
Sterne der Musik
Fr., 7.8. & Sa., 8.8.2026
Amtsgarten Lilienthal



Wigald Boning

Herr Boning geht baden
Do., 28.5.2026, 20 Uhr
Hamme Forum Ritterhude



Grün-Gold-Club e.V.

Dance Sport Festival 2026
Fr., 26.6. bis So., 28.6.2026
Congress Centrum &
CCB - Hansesaal Bremen



nordwest-ticket.de



Nordwest
TICKET



Foto: FR

Legendäre Gigs

Anfang Juni verwandelt sich das Aladin Bremen in einen außergewöhnlichen Konzertsaal: Bei „Aladin Rock's Alive!“ laufen die größten Rockkonzerte aller Zeiten – originalgetreu, in brillanter HD-Qualität und mit druckvollem Live-Sound. Statt Coverbands oder Tributes steht pure Authentizität im Mittelpunkt: AC/DC, Metallica, Green Day, Billy Talent, Queen, Supertramp und viele weitere Musiklegenden sorgen für ein Erlebnis, das einem echten Festival in nichts nachsteht. Als emotionales Highlight kehren Linkin Park mit Chester Bennington noch einmal in voller Intensität auf die Bühne zurück.

Das Event bietet ein Konzerterlebnis mit ikonischen Performances, gestochen scharfen Bildern und einem Sound, der die Energie und Emotionen der Original-Liveshows spürbar macht – ein Abend voller Gänsehaut und Rockgeschichte. Einen Vorgeschmack gibt es über den oben stehenden QR-Code. (SM)

Freitag, 5. Juni, 21 Uhr, Aladin



VERLOSUNG

Wir verlosen 3x2 Tickets unter www.stadtmagazin-bremen.de

Emiliana Torrini auf der Seebühne

Isländische Ausnahmestimme kommt im August mit neuem Album

Die isländisch-italienische Sängerin und Songwriterin Emiliana Torrini kehrt im August 2026 für ein Open-Air-Konzert auf die Seebühne Bremen zurück. Mit ihrem neuen Album „Miss Flower“ präsentiert sie Songs voller Feingefühl, melodischer Tiefe und poetischer Leichtigkeit.

Torrini wurde 2009 mit ihrem Hit „Jungle Drum“ weltberühmt, der wochenlang die deutschen Charts dominierte. Doch die Musikerin hat weit mehr zu bieten: Projekte mit dem Colorist Orchestra, Kooperationen mit Kylie Minogue und Paul Oakenfold sowie ihr unverkennbarer Beitrag „Gollum's Song“ aus „Der Herr der Ringe“ machten sie zu einer Stimme, die überrascht.



Foto: Dean Rogers

Ein Abend, der Pop, Folk und filigrane Klangkunst vereint – und zeigt, warum Emiliana Torrini seit Jahrzehnten als eine der spannendsten Künstlerinnen Europas gilt. (SM)

Mittwoch, 19. August, 20 Uhr, Seebühne

Rainbirds: 40 Jahre Popgeschichte

„Through The Web Of Time“: Bandjubiläum im Metropol Theater



Foto: Joerg Steinmetz

Stimme die Songs der Band geprägt hat, sind mit Beckmann, Wolfgang Glum und Rodrigo González zentrale Mitglieder der Gründungszeit wieder vereint. Ergänzt wird die Formation durch Ulrike Haage, Werner Neumann und Dominique „Gaga“ Ehlert.

Auf dem Programm stehen Klassiker wie „Blueprint“ und „Sea of Time“, aber auch spätere Werke – interpretiert in neuen, lebendigen Klangbildern. Mit dabei sind außerdem Lina Maly und Willow Parlo, die je einen Rainbirds-Song neu interpretieren werden. (SM)

Donnerstag, 21. Mai, 20 Uhr, Metropol Theater

Mit „Through The Web Of Time – 40 Years, One Voice“ feiern die Rainbirds 2026 ihr 40-jähriges Bandjubiläum – und kehren für einige exklusive Konzerte, darunter auch eines in Bremen, zurück auf die Bühne. Angeführt von Katharina Franck, deren unverwechselbare

Heute Kunst. Morgen Kneipe.



DEINE STADT. DEINE EVENTS.
solebtbremen.de

40 Jahre Blaumeier

Jubiläumsgala und Ausstellung

Blaumeier wird 40 – und das wird gefeiert! Mitte Mai lädt das Blaumeier-Atelier ins Theater Bremen ein. Auf der großen Bühne wird Inklusion lebendig: Schauspiel, Musik und Erinnerungen erzählen von vier Jahrzehnten gemeinsamer Kunst, Vielfalt und Begeisterung. Mit dabei sind der Chor Don Bleu, die Rockband Fransen und die Blechbläsergruppe Lauter Blech, die dem Publikum ein facettenreiches Programm aus Vergangenheit und Gegenwart schenken. Blaumeier zeigt, dass Kunst erst vollständig ist, wenn alle mitmachen dürfen.

Wenige Wochen später wird im Juni im Wilhelm Wagenfeld Haus die Ausstellung „Ein guter Anfang“ eröffnet. Sie spannt den Bogen von den ersten künstlerischen Schritten ehemaliger Patient:innen der Langzeitpsychiatrie bis hin zu den aktuellen Arbeiten der Nachwuchsgruppe „Die



Foto: Sabina Mak

Blaue Sau“. Rund 100 Werke – Malerei, Comics, Grafiken und Filme – erzählen von Freiheit, Mut und schöpferischer Kraft. Die Ausstellung läuft bis zum 4. Oktober und lädt dazu ein, 40 Jahre Blaumeier-Kunst in all ihrer Vielfalt zu entdecken.

Das Jubiläum verdeutlicht, wie aus einer Initiative für Teilhabe eine feste Größe der Bremer Kulturlandschaft geworden

ist – ein Ort, an dem Kunst Menschen verbindet und immer wieder neue Perspektiven eröffnet. (SM)

Jubiläumsgala: Donnerstag, 14. Mai, 19 Uhr, Theater am Goetheplatz.

Ausstellungseröffnung: Donnerstag, 11. Juni, 19 Uhr, Wilhelm Wagenfeld Haus.

Weitere Termine unter: www.blaumeier.de

Stimme einer Generation

Zé Ibarra: Ein neuer Star des brasilianischen Pop



Foto: Elisa Maciel

Brasilien hat viele großartige Musiker:innen hervorgebracht. Die Música Popular Brasileira verbindet seit jeher Generationen und bleibt dabei stets im Wandel. In dieser Tradition steht der junge Sänger und Multiinstrumentalist Zé Ibarra, der bereits mit Größen wie Milton Nascimento und Seu Jorge auf Tour war und seinen Stil zwischen klassischer MPB und modernen Klängen entwickelt hat.

2020 gründete er mit Julia Mestre, Dora Morelenbaum und Lucas Nunes das

Kollektiv Bala Desejo, dessen Debüt mit einem „Latin Grammy“ ausgezeichnet wurde und die Band zur Stimme einer neuen brasilianischen Popgeneration machte. Auf seinem Soloalbum „AFIM“ vereint Zé Ibarra nun all seine Facetten – sinnlich, offen und ausdrucksstark – und präsentiert sie erstmals live auf seiner Europatournee. (SM)

Samstag, 9. Mai, 21 Uhr, Kleines Haus



Foto: Los Delincuentes

Urban Art im Dreierpack

Streetart, Graffiti-Kunst und Skateboard-Art zeigt das Künstler-Trio Los Delincuentes ab Mai in der Galerie 36. Eindrücke der drei Artists gibt es auf Instagram: @luis_brunart, @elowsion und @dr.bruce_jones3. Zur Vernissage wird ein Bild verlost, anschließend ist die Ausstellung bis zum 30. Mai zu sehen. (SM)

Vernissage: Samstag, 9. Mai, 15 Uhr, Galerie 36 (Am Dobben 36)



Foto: Turbobart

Punk, Emo, Herzblut

Nach dem ausverkauften Start im vergangenen Juni geht das Fair-Weather-Fest dieses Jahr in die zweite Runde – und das größer, lauter und noch gemeinschaftlicher. Anfang Juni verwandeln über 30 Bands aus Punk, Emo und Hardcore das Bremer Steintor in ein pulsierendes DIY-Festival. In den vier Clubs Lagerhaus, Lila Eule, Calavera und Eisen treffen Leidenschaft, Freundschaft und handgemachte Musik aufeinander. Kommerz bleibt außen vor: Alles, was eingenommen wird, fließt direkt zurück in die Szene. Entstanden aus der Idee einiger Bremer Musiker, die sich vom berühmten „The Fest“ aus den USA inspirieren ließen, ist Fair Weather zum Symbol für echte Clubkultur und Zusammenhalt geworden. (SM)

Freitag und Sonnabend, 5. und 6. Juni, Steintor. Weitere Infos: www.fairweatherfest.de

New Model Army

Open-Air-Konzert in Ritterhude

Norddeutschlands Livemusik-Szene trifft sich Ende Mai auf dem Parkplatz am Hamme Forum in Ritterhude: New Model Army geben bei der 19. Ritterhuder Torfnacht ihr einziges Open-Air-Konzert in der Region. Die legendäre britische Band, 1980 in Bradford gegründet, zählt zu den prägendsten und einflussreichsten Formationen der alternativen Musikszene. Die Band um Sänger Justin Sullivan verbindet Post-Punk, Folk- und Polit-Rock zu eindringlichen Songs, die Generationen von Fans geprägt haben. Zum Auftakt heizen Terry Hoax aus Hannover



Foto: earMUSIC/Tina Korhonen

ein. Danach führen New Model Army mit kraftvoller Bühnenpräsenz durch ihr Repertoire von „Between Dog and Wolf“ bis „Winter“. (SM)

Samstag, 30. Mai, 20 Uhr, Hamme Forum



VERLOSUNG

Wir verlosen 2x2 Tickets unter: www.stadtmagazin-bremen.de

Wie nach Hause zu kommen

Alter Bridge stellen ihr neues Album im Pier 2 vor



Foto: C. Brueckmann

Die US-Amerikaner Myles Kennedy, Mark Tremonti, Brian Marshall und Scott Phillips haben sich im Jahr 2004 in ihrer Heimat Florida zur Hard-Rock-Formation Alter Bridge zusammengeschlossen und über die Jahre nie etwas an ihrem Band-Line-up verändert – nur ein Grund,

warum sich das Anfang Januar veröffentlichte aktuelle Album ein bisschen anfühlt, wie nach Hause kommen.

Im Juni machen sich die US-Amerikaner auf den Weg nach Europa, um im Rahmen ihrer „What Lies Within“-Tour das neue Album, sowie das Beste aus den vergangenen beiden Jahrzehnten auf die Bühne zu bringen. (SM)

Donnerstag, 4. Juni, 19.30 Uhr, Pier 2



VERLOSUNG

Wir verlosen 2x2 Tickets unter: www.stadtmagazin-bremen.de

13.6.26

Lange Nacht der
KULTUR
Bremerhaven

BREMERHAVEN
KULTUR ERLEBEN!

SEESTADT
BREMERHAVEN

KULTURAMT
Bremerhaven

STIFTUNG
SPARDA-BANK
HANNOVER

DIECKELL
STIFTUNG seit 1998

swb

lange-nacht-der-kultur.de

Schnoorgeschichten

Theaterrevue von Dirk Böhling



Foto: M. Märten

Warum heißt der Bremer Schnoor eigentlich Schnoor? Wieso ist dreimal Bremer Recht? Was bedeutet der Unterhosenstest

und weshalb ist „Moin Moin“ schon Gabsattel? Wie man „Kaffeisieren“ geht, wer das Labskaus erfunden hat, warum die Leierkästen bis heute aus Bremen kommen und was „um'n Pudding geh'n“ bedeutet, all das und noch vieles mehr kann wohl am besten ein Bremer Original beantworten: Heini Holtenbeen.

Der Bremer Schauspieler und Regisseur Dirk Böhling bringt in kurzen kabarettistischen, musikalischen oder augenzwinkernden Szenen die bremische Geschichte in 90 Minuten unter dem Titel „Schnoor-Geschichten mit Heini Holtenbeen“ auf die Bühne des Packhaustheaters. (SM)

Premiere: Freitag, 1. Mai, 20 Uhr, Packhaustheater im Schnoor

Leidenschaft und Ausdruckskraft

Florian Christl kommt zum Tourauftakt in die Glocke

Der Komponist und Pianist Florian Christl will das Publikum in einen intensiven Abend voller Leidenschaft, Ausdruckskraft und musikalischer Tiefe entführen. Auf dem Programm stehen Werke aus seinem bisherigen Schaffen – von zarten, filigranen Klaviermomenten bis hin zu kraftvollen, orchestralen Klangwelten. Christls Musik ist geprägt von leidenschaftlichem Ausdruck und emotionaler Tiefe. Zum Tourauftakt in der Bremer Glocke wird der Komponist und Pianist in einem besonderen Soloformat auftreten. (SM)

Samstag, 2. Mai, 19 Uhr, Die Glocke



Foto: M. Förster



Foto: D. Dirksen

„Kein Geld Kein Glück Kein Sprit“

Bei Heinz Strunk geht es Schlag auf Schlag. Im Sommer erschien sein neuer Erzählband „Kein Geld Kein Glück Kein Sprit“ bei Rowohlt, und Ende September legte er mit der Graphic Novel „Graf Fauchi und das verschwundene Gebiss“ direkt noch einmal nach. Was liegt also näher, als die beiden Bücher mit auf Lesereise zu nehmen und mit der einen oder anderen launigen Überraschung zu kombinieren? Heinz Strunk lädt uns wieder ein in eine Welt, in der es viel zu staunen und zu lachen gibt, obwohl sie im Großen und Ganzen voller Schmerz und Schauer ist. Er berichtet von ganz schön merkwürdigen Krankheiten, beunruhigenden Vorgängen im Nachbarhaus der Vorortsiedlung und erzählt abgrundtief elende Familiengeschichten und Paartragödien. (SM)

Dienstag, 12. Mai, 20 Uhr, Schlachthof

“HEROES”
ALEXANDER SCHEER
SINGT DAVID BOWIE

29.05.2026
METROPOL THEATER
TICKETS AN ALLEN BEKANNTEN VVK-STELLEN

MSK
EVENTS



Foto: Boulevardtheater

Für Minis und Familien

Kinder- und Jugendtheaterfestival „Hart am Wind“



Foto: Martina Buchholz

Das Stadttheater Bremerhaven lädt Anfang Mai zum Kinder- und Jugendtheaterfestival „Hart am Wind“ ein. Zwei Produktionen wenden sich an kleine Kinder und an die ganze Familie. Während das Hamburger Duo sagener_hoffmann mit seiner Produktion „Um die Ecke“ auf Erkundungsreise mit Tanz und Musik geht, lädt das Figurentheater Bremerhaven in den „Märchenwald“ ein. Darin ist einiges los: Einige Märchen sind

geheimnisvoll leise, andere lustig und laut. Wer kann alle Märchen in dem Wimmelbild auf der Theaterbühne entdecken? (SM)

Infos und Termine: www.stadttheaterbremerhaven.de

Allein unter Männern

Premiere im Boulevardtheater Bremen

Am 7. Mai hebt sich im Boulevardtheater Bremen der Vorhang für die Komödie „Männerparadies“ von Kay Kruppa und Frank Pinkus. Dieter, Kurt, Karsten und Richard glauben, ihre frauenfreie Wohngemeinschaft perfekt im Griff zu haben – bis Dieters frisch geschiedener Sohn Axel einzieht. Ein Jahr lang krachen Prinzipien, heimliche Besucherinnen und kulinarische Experimente aufeinander. Die WG wankt, doch ein versöhnlicher Ausklang bleibt möglich. Die Inszenierung von Kay Kruppa feiert am 7. Mai um 19.30 Uhr Premiere, eine Preview gibt es am 6. Mai um 19.30 Uhr.

Am 2. und 3. Mai, jeweils 19.30 Uhr, bringt das Boulevardtheater Bremen die musikalische Komödie „Verliebt, verlobt ... und dann?“ auf die Bühne. Hausmeister Rainer und seine Frau Maria lassen ihr Publikum spontan an ihrer turbulenten Liebesgeschichte teilhaben. Am 11. und 12. Mai, ebenfalls um 19.30 Uhr, kehrt Frieda Braun mit ihrem Soloprogramm „Erst mal durchatmen!“ ins Tabakquartier zurück. (SM)

Infos und Spielzeiten: www.boulevardtheater-bremen.de

**BOULEVARD
THEATER
BREMEN** seit
2021

TERMINE

06.05.2026	05.06.2026
07.05.2026	06.06.2026
08.05.2026	07.06.2026
09.05.2026	12.06.2026
10.05.2026	13.06.2026
15.05.2026	14.06.2026
16.05.2026	19.06.2026
17.05.2026	20.06.2026
29.05.2026	21.06.2026
30.05.2026	26.06.2026
31.05.2026	27.06.2026



MÄNNERPARADIES

EINFACH
GUTE UNTER-
HALTUNG.



Jetzt Tickets online buchen unter boulevardtheater-bremen.de oder telefonisch **0421 6485320**

„Wie ein Hollywood-Movie“

Marco Štorman inszeniert „Die Zauberflöte“



Foto: Jörg Landsberg

Er kennt das Haus gut, hat hier einige seiner prägenden Inszenierungen realisiert – ab der Spielzeit 2026/27 wird Marco Štorman Co-Spartenleiter Musiktheater am Theater Bremen. Noch in dieser Spielzeit bringt er gemeinsam mit dem Ersten Kapellmeister Sasha Yankevych Mozarts „Die Zauberflöte“ auf die Bühne. Ein Gespräch über Heimkehr, Theatermagie und die Lust, neu anzufangen.

Herr Štorman, ab der kommenden Spielzeit übernehmen Sie die Co-Leitung der Sparte Musiktheater am Theater Bremen. Was hat Sie dazu bewogen, diese Aufgabe anzunehmen?

Mich verbindet unglaublich viel mit dem Haus. Ich habe hier 2015 meine erste Musiktheaterinszenierung gemacht und enge künstlerische Weggefährten kennengelernt. Als sich nun die Gelegenheit ergab, zurückzukehren, fühlte sich das sehr organisch an. Außerdem komme ich aus Hamburg – ich bin ein Nordkind und fühle mich hier einfach zu Hause.

Vorerst steht Mozarts „Zauberflöte“ auf dem Spielplan. Warum ausgerechnet dieses Stück?

Weil es eines der bekanntesten und zugleich unbekanntesten Werke der Opernliteratur ist! Alle kennen die Musik, aber kaum jemand kann die Handlung nacherzählen. Das Stück vereint alles: Märchen, Abenteuer, Philosophie. Und Mozarts Musik ist so fein und verbindend, dass sie Generationen zusammenbringt. Nach eher schweren Stoffen hatte ich Lust auf einen leuchtenden Theaterabend – fast wie ein Hollywood-Movie auf der Bühne.

Also ein Abend voller Fantasie und Spielfreude?

Genau. Mich interessiert die Zauberflöte als Abenteuergeschichte und Coming-of-Age-Erzählung von Tamino und Pamina. Es geht um das Erwachsenwerden, um Staunen und Entdecken – um Themen, die Jung und Alt bewegen.

Wie gelingt es Ihnen, einem so oft gespielten Klassiker dennoch etwas Eigenes zu geben?

Ich folge oft einem „Mozart-Trick“: Seine Melodien wirken leicht, aber sie sind voller Abgründe. Der Vogelfänger etwa klingt fröhlich, ist aber eigentlich sehr einsam. Wenn man diese Gegensätze sichtbar macht, entstehen neue Perspektiven.

Sie arbeiten erneut mit dem Ersten Kapellmeister Sasha Yankevych zusammen. Wie funktioniert Ihr Zusammenspiel?

Wir kennen uns gut und haben schon vor einigen Jahren gemeinsam Mozart gemacht. Das ist, als würden wir in ein Auto steigen, das wir beide schon einmal gefahren sind. Wir verstehen uns schnell, können Ideen direkt austauschen, manchmal auch leidenschaftlich diskutieren. Aber genau daraus entsteht Energie – und gegenseitiges Vertrauen.

Und mit welchem Gefühl soll das Publikum nach Hause gehen?

Mit Neugier und Zuversicht. Wenn am Ende die Türen aufgehen und man denkt: Die Welt ist voller Möglichkeiten, dann war es ein gelungener Abend. (KW)

Premiere: Samstag, 23. Mai, 19 Uhr, Theater am Goetheplatz

NEW MODEL ARMY

& SPECIAL GUESTS

19. RITTERHUDER TORFNACHT

SA. 30.05.26

HAMME FORUM - OPEN AIR

MIT UNTERSTÜTZUNG VON: Hamme Forum, HanseWasser, Osterholzer, Theater Bremen, Radio 21

SCHAUSPIEL

HAMLET

von William Shakespeare
Regie: Alize Zandwijk
Jetzt im Theater am Goetheplatz

THEATER BREMEN

Was bin ich? Ein Rätsel in Bildern

Mit dem Frühling erwacht nicht nur die Stadt, sondern auch die Lust auf Kultur – und bald wieder bei Nacht. In der „Langen Nacht der Museen“ öffnen Bremens Häuser ihre Türen bis in die Dunkelheit hinein. Unser Bilderrätsel führt schon jetzt dorthin, wo Kunst und Abendlicht aufeinandertreffen. Erkennen Sie die gesuchten Häuser? Dann schreiben Sie die gesuchten Begriffe in die Kästchen und nehmen Sie bis zum 15. April mit dem Lösungswort an der Verlosung unter www.stadtmagazin-bremen.de teil. Wir wünschen viel Freude beim Rätseln – und auf einen Frühling voller Kulturmomente!

nen Sie die gesuchten Häuser? Dann schreiben Sie die gesuchten Begriffe in die Kästchen und nehmen Sie bis zum 15. April mit dem Lösungswort an der Verlosung unter www.stadtmagazin-bremen.de teil. Wir wünschen viel Freude beim Rätseln – und auf einen Frühling voller Kulturmomente!



Fotos: C. Kuhaupt (2), F. Sulzer, S. Beckefeldt

1

	12				11		6	
--	----	--	--	--	----	--	---	--

2

			1	
--	--	--	---	--

 —

	5		7			
--	---	--	---	--	--	--

3

		8		10		
--	--	---	--	----	--	--

 —

				2	
--	--	--	--	---	--

4

	13		4			9	3	
--	----	--	---	--	--	---	---	--

Auflösung Bilderrätsel April:

- 1. WESERWEHR
 - 2. WALLER SAND
 - 3. SCHULSCHIFF DEUTSCHLAND
 - 4. LANKENAUER HOEFT
- Lösung: WESERSTRAND

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----



VERLOSUNG

Wir verlosen
3 x 2 Tickets für Die Lange
Nacht der Museen.



IMPRESSUM

STADTMAGAZIN
BREMEN

Herausgeber & Verlag:

WESER-KURIER Mediengruppe
Magazinverlag Bremen GmbH
Martinistraße 43, 28195 Bremen
04 21 / 36 71-49 90
info@stadtmagazin-bremen.de

Geschäftsführung:

Mario Brokate (V.i.S.d.P.)

Redaktion:

Christina Ivanda, Femke Liebich, Anneke
Wissmann, Martin Märtens, Kristina Wiede

Autor:innen:

Jean-Julien Beer, Dirk Böhling,
Matthias Höllings, Melanie Öhlenbach

Grafik/Layout: B.O. Beckmann

Korrektorat: AdNord Media GmbH

Titelbild: Friedhard Neumann

Anzeigen:

Mario Brokate (verantwortlich),
Anja Höpfner, Anne Zeidler, Dieter Kück,
Per-Uwe Baad, Holger Arndt

Anzeigenannahme:

Tel 04 21 / 36 71-21 30 und -49 85

Abonnement:

€ 36,- für 12 Ausgaben
(inkl. MwSt. und Versand)

Druck:

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

Der Inhalt dieses Magazins wurde auf umwelt-
freundlichem Papier gedruckt, das sowohl
FSC-zertifiziert® ist als auch mit dem Blauen
Engel ausgezeichnet wurde.

Urheberrechte:

Der Nachdruck von Beiträgen ist nur mit
Genehmigung des Verlages und mit Quellen-
angabe gestattet.

www.stadtmagazin-bremen.de

Heim vorteil

Weil wir uns hier vor Ort um alles kümmern, bekommst du mehr für deine Gesundheit. Entdecke jetzt die besonderen Leistungen, die wir für dich haben:



Zweimal pro Jahr bis zu 60 Euro für professionelle Zahnreinigung



Bis zu 270 Euro pro Jahr für osteopathische Behandlungen



Zwei kostenfreie Gesundheitskurse pro Jahr – auch in deiner Nähe

Dazu haben wir viele weitere geldwerte Vorteile für dich. Berechne jetzt deinen persönlichen Heimvorteil:



**Aus Bremen.
Für Bremen.
Für dich.**

Stoffwechsel

Neue Styles für dich.



dodenhof
ModeWelt



NEWYORKER

BONITA

BIJOU **BB** BRIGITTE

HUNKEMÖLLER

ONLY

d-strict
by dodenhof

snipes[®]

H&M

s.Oliver

zero

entdeckt bei
dodenhof