



**Kostenlos für Sie
zum Mitnehmen!**



Mitmachen und gewinnen!
In dieser Ausgabe verlosen wir insgesamt 24 x 2 Tickets für das **OPEN R**



Radfahren in der Südheide – die schönsten Touren
S. 4



Auf der Ilmenau von Bad Bevensen nach Bienenbüttel
S. 18



Singende Lokführerin wird Eisenbahner mit Herz
S. 27

Tolle Neuigkeiten beim Niedersachsen-Ticket



Ab 11.06.2017 gilt eine neue Mitnahmeregelung für Kinder beim Niedersachsen-Ticket.

- ➔ Auf jedem Niedersachsen-Ticket können immer bis zu drei Kinder im Alter zwischen 6 bis 14 Jahren kostenfrei mitgenommen werden. Dabei ist unerheblich, wie viele reisende Personen und/oder Hunde auf dem Niedersachsen-Ticket eingetragen sind.
- ➔ Bei den eingetragenen Reisenden muss es sich nicht mehr um die Eltern und/oder Großeltern der kostenfrei mitreisenden Kinder handeln.
- ➔ Es wird nicht mehr von Familienkindern, sondern von (beliebigen) Kindern gesprochen, die kostenfrei mitgenommen werden können.
- ➔ Kinder unter 6 Jahren werden in Begleitung mindestens einer Aufsichtsperson generell kostenfrei befördert und zählen somit nicht zu den drei kostenlos zu befördernden Kindern.

Die Kindermitnahmeregelung im Überblick

Gegen Entgelt: Anzahl Personen	zusätzlich ohne Entgelt: Anzahl Kinder (6-14 Jahre)	Niedersachsen-Ticket erforderlich für ... Personen

Aktion Sommerferien-Bonus

Im Zeitraum vom **22.06.2017 bis einschließlich 02.08.2017** gilt das Niedersachsen-Ticket auch von Montag bis Freitag schon vor 9 Uhr.



METRONOM TUT GUT(ES)!

Wir sagen Danke und fördern ein Projekt in Ihrem Ort mit bis zu 3.000 EUR



Alle Informationen zur Aktion lesen Sie in diesem Heft auf Seite 24.

www.metronom.de/ortszugabe



Jeder Tag ist anders.

Für mich ist es selbstverständlich, einem Geburtstagskind eine kleine Freude zu machen. Umso überraschter war ich, dass ich bei dem Wettbewerb »Eisenbahner mit Herz« zur Landessiegerin Niedersachsen/Bremen gekürt wurde.

Für uns Eisenbahner ist es eine große Ehre, einen Preis zu erhalten, der von den Fahrgästen vergeben wird.

Jeder Tag ist anders, das macht meinen Beruf als Lokführerin zu etwas ganz Besonderem.

Vielen Dank, dass ich Sie fahren darf!

Ihre Cornelia Gerke
Lokführerin *metronom*



04 Radtouren in der Südheide

06
Auf den Spuren der Hanse –
entlang der *metronom*-Strecke

09
Landschaft wird wieder Kunst –
Landart im Kreis Uelzen

12
Tag der offenen Tür im Theater
Bremen

14
A Summer's Tale Festival



14 Festival: A Summer's Tale

18
Auf dem Wasser unterwegs zwischen
Bad Bevensen und Lüneburg

22
Kultursommer 2017 – In Göttingen ist
was los!

24
Gemeinsam fahren und sparen –
Die Mitfahrer-App für das
Niedersachsen-Ticket geht an den Start

inhalt



25 Open R: Gewinnen Sie Tickets



32 Ferienspaß für alle



Radfahren in der Südheide

»Wo sich Wasservögel und Teichkarpfen wohlfühlen«

Anreise: Mit dem *metronom* RE 2 erreichen Sie Eschede.

Start der Tour :

Der Einstieg zu dieser Tour befindet sich direkt am Bahnhofsvorplatz Eschede. Achten Sie auf dieses Schild:



Eine Fahrradtour durch die malerische Teichlandschaft der Aschauteiche und durch ausgedehnte Wälder des Naturparks Südheide. Unterwegs wird durch Informationstafeln immer wieder auf Besonderheiten am Wegesrand hingewiesen. Täglich geöffnet befindet sich im Bahnhofsgebäude Eschede das Naturparkinformationszentrum.

Wissenswertes:

Die Aschau- und Loher Teiche bilden die Grundlage für eine ausgeprägte Teichwirtschaft und die Tierwelt in und um die Teiche, sowie die Pflanzen im und am Wasser finden ideale Voraussetzungen zum Leben. Ende des vorletzten, Anfang des letzten Jahrhunderts begann die Teichwirtschaft auf den ehemaligen Rieselwiesen und an den Aschauteichen. In der moorigen und waldreichen Gegend sind inzwischen weitere Teiche entstanden und es hat sich ein etabliertes Wirtschaftsunternehmen entwickelt. Innerhalb von 3 Jahren wachsen Hechte, Schleie, Karpfen und Goldorfe zu Speise- und Besatzfischen heran. Neben den Zuchtfischen finden hier auch andere Lebewesen einen idealen Lebensraum. Teichmuscheln, Grünlinge, Stich- und Bitterlinge und auch Rotaugen fühlen sich in den Teichgewässern wohl. Da lassen natürlich die Wasservögel nicht lange auf sich warten. Seltene Tiere, wie Grau- und Silberreiher, Schwarzstorch und Eisvogel sowie Seeadler haben den Fischreichtum entdeckt und bedienen sich. Die Teiche werden im Winter zum Teil abgelassen und dann kommen längst versunkene Baumstümpfen zum Vorschein. Gleich vorn, links hinter dem Parkplatz, sind zwei große Teiche mit See- und Teichrosen. Im Mai/Juni bilden sie einen bunten Teppich über den Seen. An den Ufern kann man die Sumpfschwertlilie und die Sumpfschwertlilie bewundern.



Im Grünen

Am Wasser

Länge 32 KM

Radempfehlung: Trekkingfahrrad





»Große Heidetour«

Anreise: Mit dem *metronom* RE 2 erreichen Sie Unterlüß.

Start der Tour:

Vom Bahnhofsvorplatz in Unterlüß aus folgen Sie bitte der Hermannsburger Str. (K 17) Richtung Lutterloh für 2 km (von der Straße abgetrennter Radweg), am Parkplatz »Kalte Hofstube« kann man die Tour starten. Die Tour ist mit diesem Piktogramm ausgeschildert:



Im Grünen

Am Wasser

Länge 39 KM

Radempfehlung: Trekkingfahrrad

Highlight der »Großen Heidetour« sind die sanft hügeligen, weiten Heideflächen – sie zählen zu den schönsten Heideflächen im Naturpark Südheide. Bei Schmarbeck führt die Tour zu Norddeutschlands schönstem und größten Wacholderwald. Die uralten knorrigen Wacholder sind ein wunderschöner Anblick und mit ihrem satten Grün ein toller Kontrast zur Heide. Mit etwas Glück trifft man auf eine Heidschnuckenherde und ihren Schäfer, die durch die offene Weite zieht. Übrigens: Die vierbeinigen Landschaftspfleger der Heide – die Heidschnucken – lassen sich bei spannenden Gästeführungen hautnah erleben. Entlang der Radtour lohnen kurze (ausgeschilderte) Abstecher in hübsche Heideorte, wie Hermannsburg oder Müden an der Örtze, wo regionaltypisches Fachwerk, liebevoll erhaltene historische Höfe mit dem typischen Eichenbestand sowie Hofcafés und Restaurants mit regionalen Köstlichkeiten warten. In der Heide bei Oberohe wurde bis Mitte des 20. Jahrhunderts das »weiße Gold der Heide« – die Kieselgur – abgebaut. Was es mit diesem besonderen Bodenschatz auf sich hat, lässt sich auf einem Erlebnispfad sowie im Albert-König-Museum in Unterlüß erleben.



Wissenswertes:

Über viele Jahrhunderte hinweg wurde in der Lüneburger Heide die Heidebauernwirtschaft betrieben, ein landwirtschaftliches Bewirtschaftungssystem, das auf den nährstoffarmen Böden funktionierte. Die Heidschnucken weideten auf den Heideflächen und die Heideplaggen dienten als Einstreu für die Ställe, bis sie anschließend als Dünger auf die Felder ausgebracht wurden. Durch verstärkten Holzeinschlag und den regelmäßigen Verbiss der Jungpflanzen, war Mitte des 19. Jahrhunderts eine riesige Heidelandschaft entstanden. 1870 wurde der Mineraldünger eingeführt und die Heidschnuckenwolle durch feinere Garne ersetzt. Damit erwies sich die Heidschnuckenwirtschaft als nicht mehr rentabel. Man ging dazu über, wieder Kiefern aufzuforsten. Im 20. Jahrhundert entdeckten die Menschen den touristischen Wert der einzigartigen Landschaft und der besonderen Tier- und Pflanzenwelt der Lüneburger Heide.

Städtebund DIE HANSE



Sie gilt als Frühform der Globalisierung und als einmalige Erscheinung der deutschen Geschichte, die sie maßgeblich prägte: die Hanse. Entstanden aus der Vereinigung von Kaufleuten zur Förderung ihres Handels, für mehr Sicherheit auf See und auf den Handelsstraßen zwischen den Städten sowie zur Stärkung gemeinsamer wirtschaftlicher Interessen. Die Hanse war ein mächtiger Städtebund, dem in seiner Blütezeit nahezu 200 See- und Binnenstädte angehörten.

Geschichte der Hanse

Diese Städte lagen in einem Gebiet, das heute sieben europäische Staaten umfasst: von der niederländischen Zuidersee im Westen bis zum baltischen Estland im Osten und vom schwedischen Visby/Gotland im Norden bis zur Linie Köln-Erfurt-Breslau-Krakau im Süden. Die hansischen Fernkaufleute erschlossen sich nach und nach einen wirtschaftlichen Einflussbereich, der im 16. Jahrhundert von Portugal bis Russland und von den skandinavischen Ländern bis nach Italien reichte. Gehandelt wurden Pelze, Wachs, Getreide, Fisch und Flachs, Hanf, Holz sowie Holzbauprodukte, wie Pech, Teer und Pottasche, Tuch, Metallwaren – insbesondere Waffen – und Gewürze. Die Hansestädte schlossen sich zu festen Bündnisorganisationen – zur gegenseitigen Unterstützung gegen adlige Herrschaftsansprüche – zusammen und wollten dadurch auch die wachsende Konkurrenz englischer, italienischer und süddeutscher Kaufleute sowie holländischer Frachtfahrer entgegenwirken. Die Entwicklung ließ sich jedoch nicht aufhalten. Der Einfluss der Hanse ging im 17. Jahrhundert zurück. Die Reformation spaltete zusätzlich den Zusammenhalt. Und der dreißigjähri-



Hanse-kogge

ge Krieg zerstört endgültig den Handelsraum der Hanse-Kaufleute.

Die Hanse heute

Entstanden aus der historischen Hanse ist der Verbund heute ein aktives Netzwerk zwischen Städten, die in der Geschichte zum Bund der Kaufmannsstädte gehörten. Gegründet wurde dieser Städtebund 1980 in der niederländischen Stadt Zwolle und ist seither die weltweit größte freiwillige Städtegemeinschaft. Ihr gehören 187 Hansestädte in 16 Ländern an. Ziel des Städtebundes »Die Hanse« ist es, einen Beitrag zur wirtschaftlichen, kulturellen, sozialen und staatlichen Einigung Europas zu leisten. Dazu gehören auch die Hansetage, die einmal im Jahr von einer Hansestadt ausgerichtet werden. Ein buntes Fest mit Kunst, Kultur und Musik im mittelalterlichen Flair, das seine Krönung in einem großen Festumzug findet.

Hansestädte im Netz des metronoms

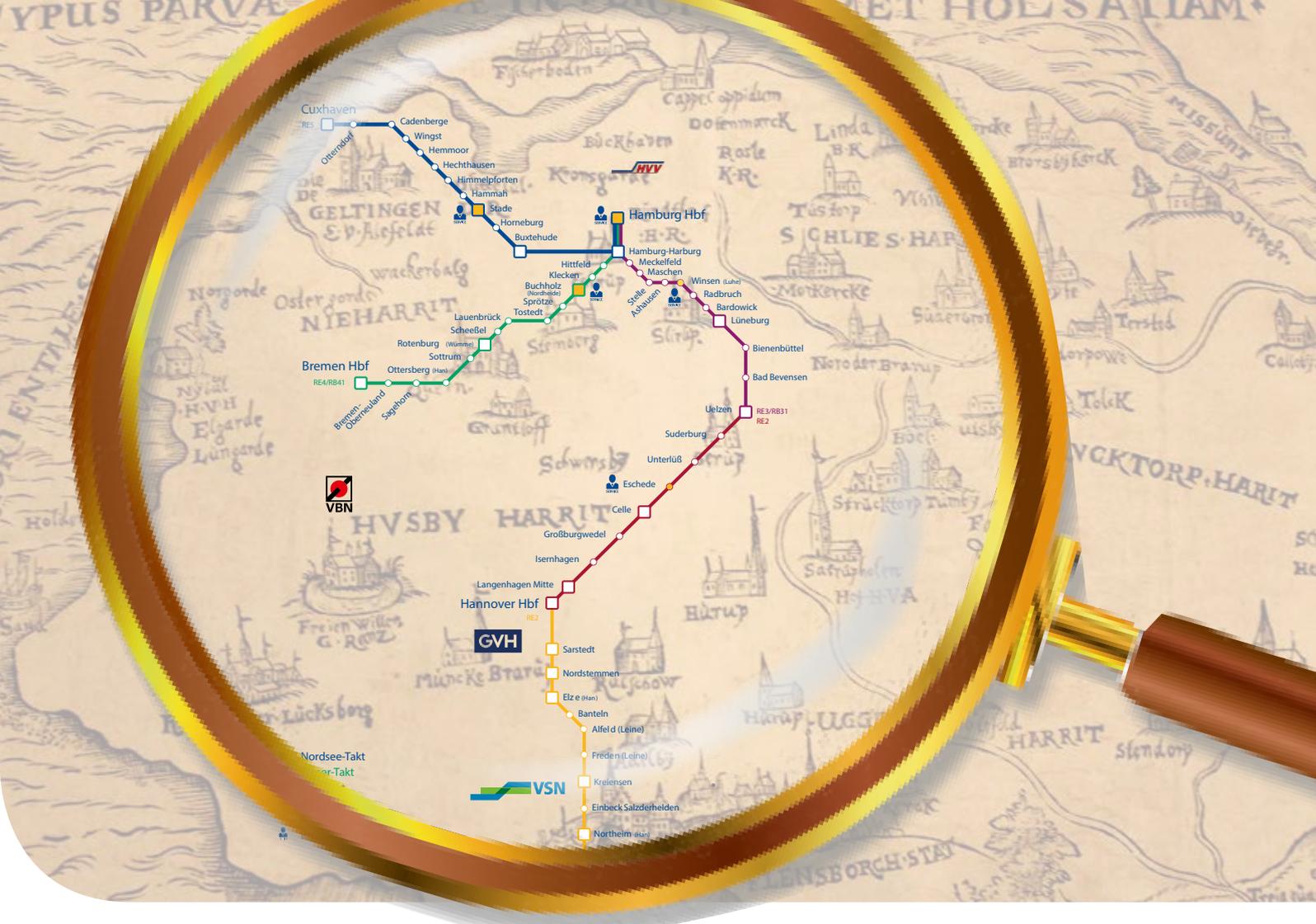
Gleich neun Hansestädte finden Sie im Netz des *metronoms*: Stade, Buxtehude, Hamburg, Lüneburg, Uelzen, Bremen, Alfeld, Einbeck und Göttingen. In allen Städten ist die Hanse noch erlebbar und vor allem sehenswert.

Lüneburg

Mehr als 1.000 Jahre lang bestimmte das Salz das Leben der Stadt. Es machte sie reich und mächtig. Erst 1980 schloss das Salzwerk in Lüneburg – eines der ältesten und größten Industriebetriebe Europas – seine Pforten. Seitdem erinnert das Deutsche Salzmuseum, die Saline Lüneburg, an seine ruhmreiche Vergangenheit. Wissenswertes, Interessantes, Spannendes und auch Kurioses zum Thema »Salz« erfährt der Besucher hier auf anschauliche Weise.

Uelzen

In einer Wandnische im Eingangsbereich der St.-Marien-Kirche steht das »Goldene Schiff« – das Wahrzeichen der Hansestadt Uelzen. Es wurde wahrscheinlich zur Zeit der Hanse nach Uelzen gebracht. Hinsichtlich seiner Herkunft, seines Alters und seiner einstigen Verwendung gibt es viele Erklärungsmodelle. Wahrscheinlich ist, dass es sich um ein ehemaliges Reliquiar der St.-Marien-Kirche handelt.



Einbeck

Die Stadt ist heute durch das Einbecker Bier bekannt. Aber schon in der Geschichte spielte der Gerstensaft eine entscheidende Rolle. Denn es beeinflusste nicht nur den Baustil der Altstadt, sondern war ein wesentlicher Bestandteil der Wirtschaft. Davon zeugt immer noch das malerische, bestens erhaltene mittelalterliche Zentrum mit den 400 farbenprächtigen, restaurierten und reich verzierten Fachwerkbauten.

Stade

Stade war einer der ersten Städte im Hansebund. Die Kaufleute der Stadt beteiligten sich schon im 12. Jahrhundert an den Handelsreisen der Fernkaufleute im nördlichen Europa. Wo damals vor langer Zeit Schiffe entladen wurden, die Waren gewogen und verzollt auf ihren weiteren Weg warteten, finden Sie heute kleine Geschäfte, gemütliche Restaurants und Cafés direkt am Wasser. Der Hansehafen mitten in der schönen Altstadt oder der Stadthafen mit dem Museumsschiff »Greundiek« zeigen immer noch die traditionelle Verbundenheit Stades mit Wasser und Schifffahrt.

Hamburg

Hamburg spielte bei der Entwicklung des Städtebundes eine Vorreiterrolle. Um 1241 stellten Lübeck und Hamburg ihre Zusammenarbeit auf eine vertragliche Basis und legten so den Grundstein für die Städtehanse. Der große Erfolg des Bündnisses – der wachsende Reichtum und die daraus resultierende Vormachtstellung – rief natürlich auch Neider auf den Plan. Dänemark wollte sich damit nicht abfinden und zettelte zwei Kriege mit dem Hanse-Bündnis an, kas-

sierte aber jeweils Niederlagen. Unterstützung bekamen die Dänen von Seeräubern. Darunter auch Klaus Störtebeker. Im Hamburger Dungeon in der Speicherstadt können Sie die grausame Geschichte des berühmten Piraten neben anderen prägenden Ereignissen in der Vergangenheit der Hansestadt Hamburg hautnah erleben.



Folgende Tourismusbüros geben einen Rabatt von 1,00 € auf ausgewählte Stadtführungen bei Vorlage eines Niedersachsen-Tickets:

Tourist-Information Lüneburg · www.lueneburg.de

Stade Tourismus GmbH · www.stade-tourismus.de

Stadt- und Touristinformation Uelzen · www.uelzen-tourismus.de

Buxtehude Tourismus · www.buxtehude.de/tourismus

**Jetzt bewerben
und Chancen sichern!**



**7.500 PS
IN ZARTEN HÄNDEN**

metronom

Werde Lokführer/-in bei *metronom*!

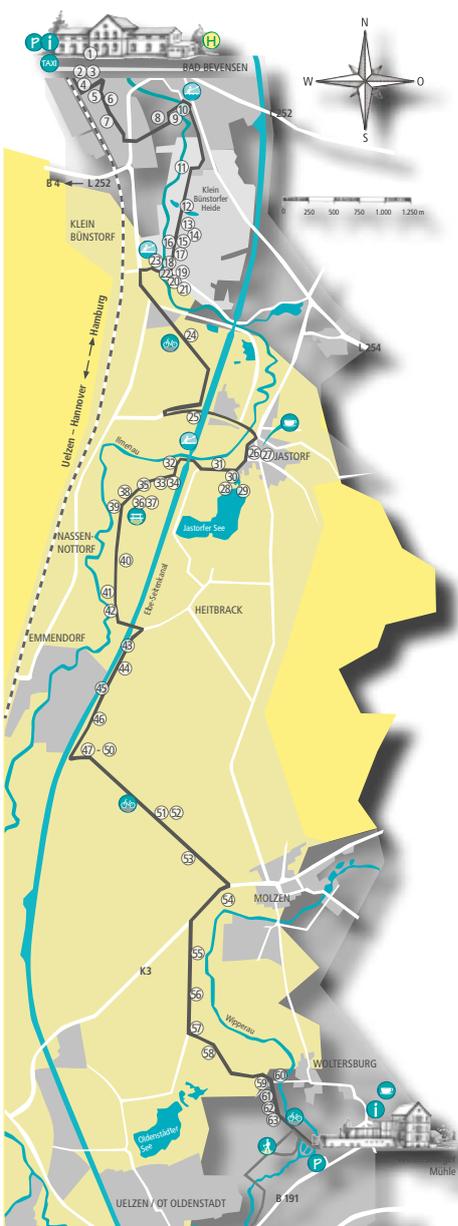
www.zweite-KarriereChance.de





Foto: Kulturregion Uelzen

Landschaft wird wieder Kunst



Vom 9. Juni bis zum 9. Juli steht der Landkreis Uelzen zum dritten Mal unter dem Zeichen von »Landart«, der künstlerischen Begegnung mit der Natur.

An fünf Spazier- und Radwegen können Sie die Region in der Lüneburger Heide zwischen Hamburg und Hannover aus einem neuen Blickwinkel erleben. Begeben Sie sich auf eine Kunstsafari und entdecken Sie die rund 200 kleinen und großen Werke in und aus der Natur im Wald, an Feldern und Heidebächen.

Die Künstlerschar ist wieder so vielfältig wie die zahlreichen Landschaftskunst-Objekte. Von Kindern, Vereinen bis zu Landart-Profis. Im Wilhelmsgarten vor dem Bahnhof Bad Bevensen zum Beispiel versteckt sich die »Behausung« von Wolfgang Buntrock und Frank Nordiek aus Hannover, die sich als »Atelier LandArt« bereits international ei-

nen Ruf als Landschaftskünstler erarbeitet haben. Machen Sie Picknick in der Heide oder an der Ilmenau, an einer Landart-Tafel am Waldrand oder genießen Sie selbstgebackenen Kuchen in einem der Dorfcafés. Oder Sie nutzen die Gelegenheit für einen Besuch im Museumsdorf Hösseringen oder im Kloster Ebstorf, erleben eine Tanzveranstaltung im Wald bei Lintzel oder lauschen der Wassermusik an der Woltersburger Mühle. Ein umfangreiches Angebot an Veranstaltungen im Grünen macht Ihren Ausflug in die Landart-Region zum besonderen, kunstvollen Erlebnis.

Informationen zu Workshops, Aktionen, Lesungen, Konzerten, Performances sowie Picknick-Plätzen, Cafés, Rad-, Bus-, Kanu- und barrierefreien Touren, gpx-Daten zum Herunterladen gibt es im Internet auf www.kulturregion-uelzen.de



Kontakt und Informationen:
Woltersburger Mühle
info@kulturregion-uelzen.de
 0581-971 570 50 (AB)





»Wenn der Zug zum Schuster muss«

Kennen Sie das, wenn die Sohle Ihrer Lieblingsschuh immer dünner wird, vielleicht sogar schief abgelaufen wurde und das Gehen unbequem und irgendwie auch unsicherer wird? Dann ist es Zeit, Ihre Lieblingsschuh



beim Schuster vorbeizubringen. Ähnlich ist das auch mit unseren Reifen. Damit unsere Züge sicher, stabil und geräuscharm durch unser Netz rauschen können, brauchen sie gutes und vor allem gepflegtes Schuhwerk. Wie bei den Sohlen unserer Lieblingsschuh hinterlässt die ständige Abnutzung Spuren auf dem Profil der Räder. Es verändert sich durch den dauernden Kontakt zur Schiene, schließlich trifft hier bei Wind und Wetter Eisen auf Eisen. Mal schnell, mal langsam und manchmal liegen auch Gegenstände, wie Steine auf der Schiene, die für Schäden an den Rädern sorgen können. Wird im Rahmen einer regelmäßig stattfindenden Sichtprüfung in der Werkstatt auch nur ein minimaler Schaden am Rad erkannt, geht es für den Zug vorzeitig zur sogenannten Re-Profilierung in die Werkstatt. Schließlich geht Sicherheit immer vor. Ansonsten steht das Abschleifen der Räder turnusmäßig alle 150.000 -200.000 km an. Dann kommen die Züge in die Werkstatt und im Rahmen routinemäßiger Instandhaltungsmaßnahmen bekommen auch die Räder einen neuen Schliff. Pro Rad werden dann bis zu 36 kg Eisenspäne abgeschliffen – das sind 250 kg pro Waggon.

Natürlich können wir diese Prozedur nicht beliebig oft wiederholen. Irgendwann wäre das Radprofil zu dünn, um sicher auf den Schienen zu laufen – der Zug wäre beinahe barfuß unterwegs. Bis zu vier Mal können wir die Räder profilieren, bevor der *metronom* dann neue Schuhe bekommt.



ABC

G – Gleitschutz

Der Gleitschutz verhindert das Blockieren der Räder beim Bremsen des Zuges. Wird der Reibwert zwischen Rad und Schiene von der Bremskraft überschritten, kann es passieren, dass die Achse blockiert und das Rad über die Schiene »gleitet«. Dadurch entstehen sogenannte Flachstellen an den Rädern. Um das zu verhindern, gibt es den sogenannten Gleitschutz. Das Ganze ist vergleichbar mit dem ABS im Pkw.



H – Hochspannung

Elektrische Spannung über 1000 V bezeichnet man als Hochspannung. Damit unsere Züge Sie mit bis zu 160 km/h an Ihr Ziel bringen, benötigen wir 15.000 Volt. Zum Vergleich: Ihre Steckdose zuhause hat 220 Volt. Bei Hochspannung reicht eine kontaktlose Annäherung für einen sogenannten Spannungsüberschlag und es entsteht ein Lichtbogen. Bei unserer Fahrleitung sind diese Überschläge bei Annäherung von Personen fast immer tödlich. Aus diesem Grund sind alle Gefahrenstellen auch immer mit dem Blitz gekennzeichnet.



Foto: ©Jan Sieg

I – INDUSI

INDUSI steht für induktive Zugsicherung. Sie wurde von 1934 bis in die 70er Jahre hinein entwickelt und durch den heutigen Namen der PZB (punktförmige Zugbeeinflussung) ersetzt. Die PZB überwacht zum Beispiel »punktuell« das richtige Verhalten des Lokführers an Signalen. Wenn an bestimmten Signalen die Geschwindigkeit herabgesetzt werden soll oder sogar angehalten werden muss und der Lokführer z. B. nicht reagiert, wird eine Zwangsbremmung eingeleitet und der Zug kommt zum Stehen.



SAMSTAG, 2. SEPTEMBER AB 14 UHR



Foto: Theater Bremen

»Tag der offenen Tür im Theater Bremen«

Nach fünf Wochen Sommerpause meldet sich das Theater Bremen Mitte August zurück und startet mit vollem Elan in die neue Spielzeit. Am 2. September lädt das Vierspartenhaus zum großen Tag der offenen Tür. Alle sind willkommen!

Aufbruchstimmung, Neugier, Hoffnung, Erwartung. All das verbindet sich mit dem Start in eine neue Spielzeit. Vor allem aber: Vorfreude. Auf die Stücke, die Themen, die KünstlerInnen, die Ideen und Pläne. Beim traditionellen Tag der offenen Tür teilen die MitarbeiterInnen des Theater Bremen diese Vorfreude mit dem Publikum, reißen die Türen weit auf, um mit ihm ein großes Fest zu feiern. Theater am Goetheplatz, Kleines Haus, Brauhaus, Brauhauskeller – in allen Spielstätten findet am Samstag, 2. September ab 14 Uhr ein vielfältiges Programm statt. Unter anderem lädt das Musiktheater-Ensemble bei einer musikalischen Saisonpräsentation zu ersten Eindrücken der kommenden Premieren ein. Aber auch die anderen Sparten präsentieren sich an diesem Tag dem interessierten Publikum und laden beispielsweise zu öffentlichen Proben ein. Des Weiteren gibt es diverse musikalische Beiträge verschiedener Gruppen, Lesungen, Performances und Installationen. Dabei können sich die Besucher bis in abgelegenste Winkel des Theaters vorwagen, denn am Tag der offenen Tür werden auch nicht-öffentliche Teile bespielt und bei Führungen durch die Werkstätten ansonsten verschlossene Türen geöffnet. Es lohnt sich, einen Blick hinter die Kulissen und den TechnikerInnen, MaskenbildnerInnen, BühnenmalerInnen (um nur einige zu nennen) über die Schulter zu werfen! Aber auch auf dem Goetheplatz vor dem Theater und dem Pauli Hof, der abseits des urbanen Rummels normalerweise zu einem ruhigen Kaffee im noon, dem Foyer des Kleinen Hauses einlädt, wird geredet, gesungen und getanzt. Es empfiehlt sich im Übrigen, hungrig zu kommen, denn unter den Theater-MitarbeiterInnen gibt es zahlreiche höchst talentierte KuchenbäckerInnen. Aber auch, wer es eher

herzhaft mag, wird nicht enttäuscht werden: Für das leibliche Wohl wird in vielfacher Hinsicht gesorgt. Natürlich gibt es an diesem besonderen Tag auch ein spannendes Kinderprogramm: Kinderschminken, Workshops, Stockbrot, zahlreiche kreative und theatrale Angebote und – natürlich – eine Hüpfburg warten darauf, ausprobiert, mitgemacht, gegessen und erobert zu werden.

Etwas Neues zu beginnen, heißt mitunter auch, sich von Altem zu trennen. Frei nach diesem Motto wird am Tag der offenen Tür ein großer Kostüm- und Fundusverkauf veranstaltet, der sich Jahr für Jahr großer Beliebtheit erfreut.

Damit der Tag auch wirklich ein voller Erfolg wird und bei den BesucherInnen in bester Erinnerung bleibt, gibt es im Vorfeld naturgemäß eine Menge zu planen und organisieren. Hier arbeiten alle Abteilungen Hand in Hand, wobei das organisatorische Zepter fest in den Händen des Künstlerischen Betriebsbüros und der Marketing-Abteilung des Theaters liegt. Hier laufen alle Fäden zusammen, werden Ideen gebündelt, Abläufe koordiniert und das Programm in seine endgültige Form gegossen.

»Natürlich bedeutet so ein großes Fest im Vorfeld auch immer viel Organisations-Stress«, bemerkt Lena Greving, die seitens des Marketings seit Jahren zum ‚Planungsstab‘ gehört, »Aber es macht auch viel Freude und zählt auch bei den MitarbeiterInnen zu den Highlights des Jahres.«

Theater Bremen
Goetheplatz 1–3
28203 Bremen
Sie erreichen Bremen Hbf mit dem *metronom* RE 4/RB 41. Vom Hauptbahnhof fahren Sie mit den Buslinien 4, 6 oder 8 bis zur Haltestelle Domsheide. Von dort erreichen Sie das Theater Bremen mit den Straßenbahnlinien 2 und 3. Haltestelle: Theater am Goetheplatz.

»Die Welt ist voll alltäglicher Wunder ...«

(Martin Luther)

Welche Playmobil-Figur hat sich am häufigsten verkauft? Genau: die von Martin Luther. 2015 erschien die erste Auflage (in Auftrag gegeben von der Tourismuszentrale Nürnberg) in Höhe von 34.000 Exemplaren und war innerhalb von drei Tagen restlos ausverkauft. Bis heute (Stand April 2017) wurden bereits mehr als 750.000 Exemplare verkauft. Figuren aus der Erstaufgabe werden im Internet mittlerweile für mehr als 100 Euro angeboten; Tendenz steigend. Fragt sich, was Luther wohl dazu gesagt hätte.

»Gott will, dass die Menschen fröhlich sind, darum hat er ja alles so schön gestaltet.« Na also.

Die Feierlichkeiten zum 500-jährigen Jubiläum der Reformation richten sich nicht nur an Gläubige, auch als historisch Interessierter stößt man auf viele interessante Zusammenhänge. Zweifellos wäre die (Religions-) Geschichte ohne Luther anders verlaufen. Er hat sich gegen die Amtskirche und ihre Vertreter gewandt. Vor allem ging es ihm aber auch darum, die Bibel für alle verständlich zu machen. Die meisten Menschen konnten seinerzeit überhaupt nicht lesen, schon gar kein Latein. Also konnten sie auch nicht verstehen, was in den Kirchen gesagt wurde. Luther war zwar nicht

der Erste, der die Bibel ins Deutsche übertrug, aber er übersetzte sie in eine allgemein verständliche Sprache, die auch das einfache Volk verstehen konnte. »... Man muss nicht die Buchstaben der lateinischen Sprache fragen, wie man soll

Deutsch reden, wie diese Esel tun, sondern man muss die Mutter im Haus, die Kinder auf der Gasse, den gemeinen Mann auf dem Mark drum fragen und denselben auf das Maul

sehen, wie sie reden, und danach dolmetschen; da verstehen sie es denn und merken, dass man Deutsch mit ihnen redet.« Im Oktober 1525 hielt Martin Luther die erste Messe in deutscher Sprache.

Im diesjährigen Jubiläumsjahr gibt es eine Vielzahl von Aktionen und Veranstaltungen. Höhepunkt war sicherlich der Deutsche Evangelische Kirchentag und der Besuch Barack Obamas. Am 25. Mai diskutierte der ehemalige amerikanische Präsident mit Bundeskanzlerin Angela Merkel über das Thema »Engagiert Demokratie gestalten – zu Hause und in der Welt Verantwortung übernehmen«. Wer nicht nach Berlin fahren konnte, kann aber auch in Niedersachsen viele unterschiedliche Veranstaltungen besuchen. Manche Orte sind bequem mit dem *metronom* (beispielsweise Lüneburg, Uelzen, Celle, Hannover, Northeim, Göttingen, Buchholz i.d. Nordheide, Rotenburg, Bremen) oder dem enno (Wolfsburg, Braunschweig Hildesheim etc.) zu erreichen.

Ob Konzert, Kinderfest, Theater oder Vortrag – die breite Palette an Themen bietet für jeden etwas. **Unter www.refnds.e-msz.de sind im Netz alle Termine zu finden.** Eine Übersichtskarte weist durch farbig unterschiedliche Hinweise auf die Veranstaltungen und ihre Orte hin. Kombiniert mit dem Fahrplan des *metronoms*, findet man so schnell die bestmögliche Verbindung. Das Angebot verändert sich ständig, da jede Gemeinde, jeder Verein, Chor und auch Privatperson eigene Termine einstellen kann. So werden 500 Jahre Reformation lebendig – getragen von allen, die Ideen dazu haben. (Dorothee Engel, Hamburger Buchkontor)



Reformierte in Deutschland.



VON ROCK'N'ROLL BIS YOGA...

DIE IDEE

A Summer's Tale bietet atemberaubende Sounds, inspirierende Filme, interessante Geschichten und ein köstliches Essensangebot. Insgesamt elf Spielorte (mal Open Air Bühne, mal Veranstaltungszelt) laden dazu ein, das vielseitige Programm zu erleben, Zeit miteinander zu verbringen, Gleichgesinnte zu treffen, aktiv zu sein oder sich zu entspannen. A Summer's Tale gibt jedem Besucher – ob groß oder klein – die Möglichkeit, ein Teil des Festivals zu werden und zusammen ein ganz besonderes Festivalflair zu kreieren.

Dabei ist A Summer's Tale nicht bloß ein Festival, sondern gleichermaßen Kurzurlaub, Kulturausflug, kulinarische Entdeckungsreise und vieles mehr.

DAS PROGRAMM

A Summer's Tale ist ein mehrtägiges Open Air Event, das ein ausgewähltes Musikprogramm mit international renommierten Künstlern bietet. Aber nicht nur das: Auf den kleineren Bühnen können die Besucher unterschiedliche Performances, wie Theater oder Live-Hörspiel, erleben und bei Lesungen in spannende und interessante Geschichten eintauchen. Im Festivalkino stehen neben einer hochwertigen Auswahl an Kurzfilmen auch einige besondere Langfilme auf dem Programm. Im Anschluss sind sogar die Filmemacher zum Gespräch zu Gast. Im Festival Atelier kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen und im »The Tale's Café« inspirierenden Persönlichkeiten und ihren Geschichten zuhö-

ren. Die wunderschöne Natur, in der das Festival stattfindet, genießt man am besten bei einer Kanutour über den Fluss Luhe oder bei einer Fahrradtour. Entspannungsmomente bieten die Yogakurse. Als familienfreundliches Festival gibt es außerdem zahlreiche Programmpunkte, die vor allem unseren jungen Besuchern großen Spaß machen werden.

WOHNEN

Das Wohnkonzept geht auf die individuellen Bedürfnisse der Besucher ein. Neben großzügigen Campingflächen und viel Platz in allen Bereichen des Festivalgeländes, werden Komfortcamping-Bereiche und optional zubuchbare Komfortunterkünfte angeboten. So kann man entweder im ei-



A Summer's Tale

Festival

IN DIESEM JAHR MIT:
PIXIES * P J HARVEY * FEIST * FRANZ
FERDINAND * ELEMENT OF CRIME *
BIRDY * CONOR OBERST * JOHNOSSI
* STEREO MC'S * THE NOTWIST * DAN
CROLL DEAR READER * RHONDA *
WILLIAM MCCARTHY ROCKY VOTO-
LATO * BLAUDZUN * THOMAS DYB-
DAHL MISTER & MISSISSIPPI *
HEINZ STRUNK * ROCKO SCHAMONI
NIGHTWASH * POETRY SLAM *
U. V.M.

genen Zelt oder Wohnwagen übernachten oder eine bereits aufgebaute und eingerichtete Unterkunft beziehen. Wer es noch komfortabler mag, für den stehen Kontingente in ausgewählten Lüneburger Hotels zur Verfügung.

KULINARISCHE GENÜSSE & DESIGNMARKT

Jede Sommergeschichte braucht ihr kulinarisches Highlight! Beim A Summer's Tale gibt es darum ein reichhaltiges Angebot an hochwertigen Speisen und regionalen Besonderheiten zu entdecken. Die Essensstände beziehen vor allem regionale oder sogar lokale Produkte und Spezialitäten und ortsnah ansässige Zulieferer ein. Der Designmarkt lädt zum

Bummeln und Stöbern ein. Hier gibt es liebevoll produzierte und handgemachte Produkte von kreativen und größtenteils lokalen Anbietern zu entdecken.

DIE UMGEBUNG

Weite Heideflächen, saftige Wiesen, kühle Nadelwälder und der beschauliche Flusslauf laden dazu ein, sich fallen zu lassen und zu entspannen. Im unmittelbaren Umfeld des A Summer's Tale-Festivalgeländes findet man eine wunderbar grüne Natur, die es lohnt, zu entdecken. Dafür können vor Ort Fahrräder oder Kanus ausgeliehen werden.

WO?

Eventpark Luhmühlen
Westergellerser Heide 1
21276 Luhmühlen

Mit dem Metronom RE 3/RB 31
nach Lüneburg fahren und mit
dem Shuttle direkt zum
Festivalgelände!!!



Am Arsch vorbei geht auch ein Weg

Es gibt Momente im Leben, da weiß man, dass man etwas ändern muss. Wie schön könnte das Leben sein, wenn man endlich damit aufhört, Dinge zu tun, die man nicht will und sich mit Menschen zu umgeben, die man nicht mag. Wenn Sie auch der Meinung sind, das Leben könnte mehr Freude, Gelassenheit und Freiheit vertragen und weniger WhatsApp-Gruppen und Weihnachtsfeiern, dann lassen Sie sich von Alexandra Reinwarth inspirieren. Sie werden herausfinden, wie Ihnen Leute, Dinge und Umstände am Arsch vorbeigehen, ohne, dass Sie selbst zum Arschloch werden. Ein vergnügliches Buch, dessen Lektüre einem so gar nicht am Arsch vorbeigeht.

Alexandra Reinwarth
Am Arsch vorbei geht auch ein Weg
192 Seiten
16,99 €
mvg verlag
ISBN 978-3-86882-666-1
Auch als E-Book erhältlich.



Die Zutaten zum Glück

Der Abend, an dem ich den Emerson Club in Flammen setzte, war perfekt für eine Meringue. Der Club feierte seinen 150. Geburtstag und James Whitaker, der Präsident, hatte Baked Alaska mit Pistazieneis bestellt. Und da er mich darum bat, als er gerade auf mir lag, unter einem Betttuch aus feinem italienischem Leinen in Zimmer 8, hatte ich es ihm versprochen. Jamie liebte nun mal die große Show – und Pistazieneis, das seine Frau ihn zu Hause nicht essen ließ. Ich spritze gerade die letzten Baiser-Wirbel auf die geschichteten Lagen aus Eis und Kuchen, als ich nebenan im Jefferson Room die Champagnerkorken knallen hörte. Glen, der Geschäftsführer, kam in die Küche gerannt. »Bist du so weit, Livvy?« Hinter der Schwingtür schwoll ein Chor aus Bariton-Stimmen an, und die Hymne des Emerson Clubs ertönte in die Küche. »Das ist unser Zeichen«, sagte Glen. Ich strich mir mit den Händen durch die frisch gefärbten Locken. In dieser Woche hatte ich mich für Lila entschieden. Manic Panic Electric Amethyst. Mit dem Daumen auf dem Flaschenhals besprenkelte ich mein Werk mit 75-prozentigem Rum und hiewte das Tablett auf meine Schulter. »Feuer marsch.« Glen zündet ein Feuerzeug an und hielt die Flamme vorsichtig an die mit Rum gefüllte leere Eierschale in der Spitze des Baked Alaska. Mit den verklingenden Tönen der Hymne betrat ich den Saal. Die Menge applaudierte.

AUCH ALS E-BOOK ERHÄLTlich!

Louise Miller
Die Zutaten zum Glück
Aus dem amerikanischen Englisch
von Katja Bendels

Insel Taschenbuch 4564
Klappenbroschur, 408 Seiten
ISBN 978-3-458-36264-7
14,95 €



...schmeckt wie Sommer!

Gemüse-Frittata

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 25 Min

Die kleine Zwiebel fein hacken und die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden. Die Champignons halbieren und die Hälften in Scheiben schneiden. Die Zucchini in kleinere Würfel zerteilen. Die Kirschtomaten vierteln.

Eine Pfanne vorheizen und etwas Olivenöl hineingeben. Zuerst die Zwiebeln etwas anschwitzen. Frisch gemahlener Pfeffer hinzugeben. Die Zwiebeln mit dem Rohrzucker etwas karamellisieren. Die Paprika- und die Zucchiniwürfel hinzugeben und etwas anbraten. Nun die Champignonscheiben, das Kurkumapulver und die Kräutermischung hinzugeben. Wichtig: kein Salz. Nun die Kirschtomaten hinzugeben. Achten Sie darauf, dass beim Anbraten die Flüssigkeit reduziert wird. Es sollte eher trocken sein, bevor die Eimischung dazukommt.

In der Zwischenzeit die Eier mit der Sahne und der Milch verrühren. Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben. Diese Mischung nun in die Pfanne geben und alles kurz durchrühren. Die Hitze reduzieren und den Emmentaler frisch darüber reiben. Nun muss der Deckel darauf. Nach ca. 12 Minuten sollten die Eier gestockt sein.

Geröstetes Stangenweißbrot passt sehr gut dazu.

Was brauche ich?

3 grobe Champignons

1 kleine Zucchini

1 m.-grobe Paprikaschote(n), rot

12 kleine Kirschtomate(n)

1 kleine Zwiebel(n)

60 g Emmentaler, frisch gerieben

1 Pck. Kräuter, TK, gemischt, ca. 50 g

1 TL Kurkumapulver

1 Prise(n) Pfeffer, gemahlen

1 TL Rohrzucker

1 TL Olivenöl

Außerdem:

3 EL Sahne, leicht

4 cl Milch

4 Ei(er)

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

1 TL Paprikapulver, rosenscharf

Auf dem Wasser...

Einstieg »Kanustation Bienenbüttel«

Als Ein- und Ausstiegsstelle sowie als Rastplatz – und auch zum Übernachten – gut geeignet. Der 2006 neu gebaute Steg befindet sich in Fließrichtung rechts, zwischen Kirche und Ilmenauhalle.

Etappe 1. von Bienenbüttel bis Melbeck

Bienenbüttel ist hervorragend mit dem *metronom* RE 3/RB 31 zu erreichen. Bis zur Kanu-Einstiegsstelle sind es vom Bahnhof nur etwa zehn Fußwegminuten. Dazu folgt man der Bahnhofstraße nach rechts durch die Ortsmitte in Richtung Kirche, an der man links abbiegt. Ausgeschildert ist hier unter anderem Niendorf und die Ilmenauhalle. Von der Kirche sind es noch etwa 200 m bis zur Straßenbrücke über die Ilmenau, wo sich der Kanuanleger befindet.

Ende 2006 wurde der Kanuanleger von der Gemeinde neu gestaltet (zur Kanustation Bienenbüttel). Neben dem neuen Steg gibt es in der Saison zudem eine kleine Kanu-Info-Station sowie einen Kanusafe, in dem Boote während eines Aufenthaltes in Bienenbüttel sicher zu verschließen sind (bitte Vorhängeschloss mitbringen).

Öffentliche Toiletten befinden sich an der Rathausrückseite sowie in der Ilmenauhalle, wo sich seit 2008 auch ein Wohnmobilstellplatz mit Zeltwiese befindet. Gastronomische und andere Infrastruktur findet man im nahen Ortszentrum.

Campingplatz Melbeck

Steg links/Paddler nur nach vorheriger Anmeldung willkommen, sofern man ins Restaurant einkehren oder dort übernachten möchte.

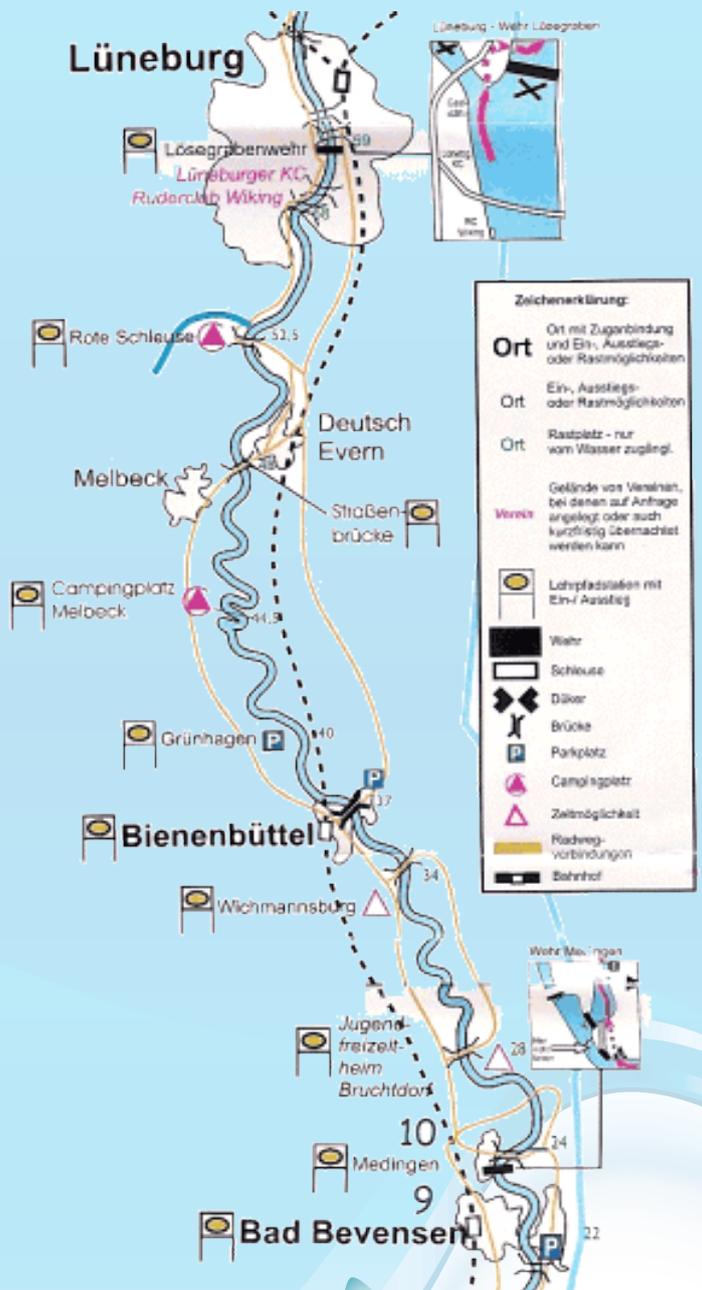
Etappe 2 – Von Deutsch Evern bis Lüneburg

Ortseingang Deutsch Evern

Als Ein- und Ausstiegsstelle und als Rastplatz gut geeignet; mit Steg rechts direkt nach der Straßenbrücke.

Lüneburg

Der Ausstieg in Lüneburg befindet sich unmittelbar vor dem Lösegrabenwehr, links unter bzw. neben einer weit aufs Wasser hinunterhängenden Weide.



Dies ist direkt gegenüber des Biergartens »Schroeders Garten«.

Der Bahnhof ist entlang des Lösegrabeninnerhalb weniger Minuten erreichbar.

b e n s



Kanu aktiv – Kanuvermietung zwischen Lüneburg und Uelzen

Sie wollen Ihre Kanutour auf der Ilmenau zwischen Uelzen und Lüneburg zu Ihrem Wunschtermin durchführen? Dann können Sie hochwertige Kanus (Kajaks und Canadier) sowie die erforderliche Ausrüstung zu fairen Preisen bei Kanu aktiv mieten. Die Boote und das erforderliche Zubehör werden ohne Transportkostenzuschlag an die von Ihnen gewählte Einstiegsstelle an der Ilmenau geliefert. Zubehör wie, Paddel, wasserfeste Tonnen oder Packsäcke für Wechselkleidung und Wertsachen sowie ggf. Rettungswesten sind selbstverständlich inklusive. Vor Ihrer Tour werden Sie in jedem Fall gründlich und qualifiziert in Paddeltechniken, Handhabung der Boote und Ausrüstung sowie in die Strecke eingewiesen. Für Sie bedeutet diese etwa fünfzehnminütige Einweisung: Spaß, Entspannung und ungetrübtes Naturerlebnis von der ersten Minute im Boot bis zu Ihrer Ankunft am Zielort.

Kanu aktiv - von Paddlern für Paddler!

»Kanu aktiv« verfügt über eigene langjährige Paddelerfahrungen auf der Ilmenau. Diese eigenen Erfahrungen merken Sie den Booten, der Ausrüstung und nicht zuletzt dem Service an. Es wird nichts vermietet, was nicht ausgiebig getestet und erprobt wurde.

Die Boote unterscheiden sich nicht nur in der Farbe, sie sind so unterschiedlich wie Sie – deshalb findet Kanu aktiv mit Ihrer Hilfe und mit ein paar Angaben zu Ihrer Gruppe, Ihren Erfahrungen und Besonderheiten, immer das am besten zu Ihnen passende Boot aus der Flotte.

Sicherheit kostet nichts extra: Rettungswesten (für Kinder obligatorisch, für Erwachsene auf Wunsch) und wasserdichte Tonnen oder Packsäcke für Wert- und Wechselnachen sind im Mietpreis bereits enthalten. Auch der Boots-Transportservice ist in den Mietpreis der Boote bereits eingerechnet, so bekommen Sie auch einzelne Boote oder Boote für kleine Gruppen bereits zu günstigen Konditionen. Sie werden sowohl vor dem Start als auch am Ziel Ihrer Tour gut betreut – deshalb sind die Mitarbeiter des Bootsverleihers natürlich vor Ort für Sie da!

Markthalle Bienenbüttel

essen.
erleben.
einkaufen.
entspannen.



Die schönen Seiten des Lebens im Dorf behalten

„Unser Konzept ist ungewöhnlich und ich bin schon oft angesprochen worden, dass es doch besser in eine Stadt passen würde“, erzählt Loni Franke, Inhaberin der Markthalle Bienenbüttel, „aber genau das wollen wir nicht. Wir wollen unser Dorf, unser Bienenbüttel, mit der Markthalle bereichern und beleben!“ Da spricht die Bienenbüttlerin für ihr gesamtes Team, das vom „Markthallen-Virus“ befallen ist und alles gibt, um hier einen Treffpunkt im Ort zu schaffen, an dem sich die Menschen wohlfühlen und gerne verweilen.

Das war das Ziel, als Loni Franke und ihr Mann die Umnutzung des Gebäudes nach dem Auszug des EDEKA-Marktes planten und vor fünf Jahren die Markthalle eröffnet wurde. „Es hat sich natürlich seitdem einiges getan. Wir haben rumprobiert, bis die Markthalle sich so zeigte, wie sie heute ist: mit Gastronomie und Erlebniseinkauf. Einfach viele gute und auch besondere Sachen unter einem Dach!“

Besondere Mode und Wohn-Accessoires für die Loni Franke auch schon mal nach Paris zur Messe fährt, um neue Inspirationen zu bekommen. „Wir unterstützen kleine Label aus Deutschland und Europa sowie ausgesuchte Projekte, die fair und nachhaltig produzieren.“ Es gibt außerdem Kunsthandwerkliches, ein ausgesuchtes Weinangebot, regionale Produkte und auch eigene Spezialitäten, wie Müsli, Sauerfleisch, Kräuterlikör, Schokolade und Pralinen.

In der Küche legt das Team Wert auf frische, regionale Produkte – viele Lebensmittel haben Bio-Qualität. Auf der Speisekarte finden sich Klassiker in raffinierten Varianten ebenso wie besondere Spezialitäten. Auch als Veranstaltungsort und als Ort zum Feiern hat sich die Markthalle einen Namen gemacht: „Wir besprechen jede Feier persönlich und individuell, das ist mir wichtig!“ In der Markthalle gibt es Kür statt Pflicht: Dazu gehören auch die eigenen Veranstaltungen – mit der Showküche, den Themen-Events und dem Kulturprogramm, dem Markthallen-Brunch und dem Frauenfrühstück gibt es ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm, das jetzt noch um den monatlichen Talk, „Das Dorfgespräch“, ergänzt wird.

Für die Zukunft der Markthalle wünscht sich Loni Franke etwas für ihr Team: „Das wir eine Work-Life-Balance finden. Ich würde mir flexiblere Rahmenbedingungen für Betriebe unserer Größe wünschen, die uns unterstützen und die Spitzenzeiten für das Team stressfreier machen. Wir arbeiten dran.“

„Außerdem möchte ich mich auf diesem Wege ganz herzlich bei meinem Team für das unermüdliche Engagement bedanken! ... und natürlich bei unseren Gästen, die uns die Treue halten und unsere Liebe zum Detail zu schätzen wissen!“



VERANSTALTUNGEN

09. Juli 2017, 11 Uhr
Regionaler Markthallenbrunch
12. Juli 2017, 9 Uhr
Frauenfrühstück
13. August 2017, 11 Uhr
Regionaler Markthallenbrunch
mit Outdoorcooking

04. September 2017, 11 Uhr
Flohmarkt: Frauensachen
11. September 2017, 11 Uhr
Regionaler Markthallenbrunch
25. September 2017, 11 Uhr
Ausstellung: So bunt ist der Herbst

ANREISE

Mit dem *metronom* RE 3/RB 31 erreichen Sie den Bahnhof Bienenbüttel. Von dort aus sind es etwa 5 Minuten zu Fuß bis zur Markthalle.

Abenteuer Grün

LandPark Lauenbrück

Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken – die Natur mit allen Sinnen erleben.

Der gemeinnützige LandPark Lauenbrück - der Tier- und Landschaftspark zwischen Hamburg und Bremen - bietet für die ganze Familie, Enkel und Großeltern sowie für behinderte Menschen faszinierende Momente und Erholung bei einem Tagesausflug. Der LandPark Lauenbrück ist komplett barrierefrei angelegt. Hunde sind ebenfalls herzlich willkommen.

Das Mehrgenerationen-Parkkonzept gibt den Besuchern die Möglichkeit, an 365 Tagen im Jahr den direkten Kontakt von Mensch und Tier zu erleben. Ob beim Eselreiten für Kinder oder beim Streicheln eines unserer handzahmen Tiere. Hier können alle zwischen 250 Tieren und inmitten der grünen Natur einfach mal die Seele baumeln lassen.

Kulinarische und regionale Genüsse aus dem Café-Restaurant LandHof runden den Ausflug ab.
Infos: www.landpark.de



LeseFreude

**LeseFreude Benefizfest für Kinder am 06. August 2017
von 10:00 – 18:00 Uhr Buntes Programm für Kinder von
3 – 15 Jahre**

Unter dem Motto »LeseFreude BenefizFest« richtet der gemeinnützige Tier-, Kultur- und LandschaftsPark Lauenbrück am 06. August 2017 zum zweiten Mal einen Kinderliteraturtag für die ganze Familie aus. Ziel ist es, Kinder für das Lesen zu begeistern und durch unterschiedliche Mitmach-Aktionen und einem attraktiven Programm die Kinder in die Welt des Zuhörens und Lesens mitzunehmen.

Benefizszweck ist die integrative Förderung von Kindern durch Lese-, Schreib- und künstlerische Workshops. Diese Förderung richtet sich an Kinder aus allen Kulturkreisen. Die Idee ist, über die gemeinsame Lese-Erfahrung verbindend und inkludierend zu wirken.

Das BenefizFest gliedert sich auf in Lesen & Zuhören und in Mitmachen & Gestalten.

Der LandPark bietet durch sein vielseitiges Angebot mit Tier, Natur und besonderen Aktionsräumen eine besondere Plattform für das Kinderfest.

Weitere Informationen unter www.landpark.de



Poetry im Park

Seit 2012 findet im LandPark Lauenbrück nun schon der beliebte Open-Air-Poetry-Slam statt. Bei »Poetry im Park« treffen die bundesweit besten Poetry Slammer sowie Stars aus der Region aufeinander. Zehn Slammer haben jeweils sechs Minuten Zeit, ihre selbstverfassten Texte auf der Waldbühne vorzutragen und die Gunst der Publikumsjury zu gewinnen. Ob Rap, Kurzgeschichte oder Liebeslyrik: Alle Textformen und Genres sind erlaubt. Der Dichterwettbewerb unter freiem Himmel ist inzwischen ein anerkanntes Kulturevent in der Region. Der nächste Poetry im Park Slam findet unter dem Motto »Dead or Alive« am 30. Juni 2017 statt. Der gemeinnützige LandPark Lauenbrück bietet eine einmalige Atmosphäre: Große Eichen, Vogelgezwitscher, Pferdekoppeln, Pfauen und Esel bilden die stimmungsvolle Kulisse für junge Texte. Ohren, Augen, Herz und Verstand – »Poetry im Park« spricht alle Sinne der Besucher an.

Weitere Infos zur den Veranstaltungen der letzten Jahre gibt es unter www.poetryimpark.de

Sie erreichen den Bahnhof Lauenbrück mit dem *metronom* RE 4/RB 41. Sie können den LandPark zum einen zu Fuß innerhalb von 20 Minuten erreichen. Zum anderen haben Sie von Montag bis Freitag mehrmals täglich die Möglichkeit, mit dem Bürgerbus Fintel den LandPark bequem vom Bahnhof in Lauenbrück zu erreichen.





Philipp Hochmair



Teresa Bergman

KULTUR-SOMM

Der Göttinger Kultursommer bietet seit 29 Jahren beste Unterhaltung auf hohem Niveau, quer durch die Genres für die Menschen und Gäste in und um Göttingen. Wenn sich die kulturellen Einrichtungen in die wohlverdiente Sommerpause verabschieden, meldet sich Jahr für Jahr der Göttinger Kultursommer mit einem vielfältigen Programm zurück. Viele Künstlerinnen und Künstler haben mit ihrer Kunst in den Sommermonaten der letzten drei Jahrzehnte die Kultur in der

Studentenstadt Göttingen bereichert: Georg Schramm, Vince Ebert, Simone Solga, Tina Teubner, Matthias Deutschmann, Django Asül, Reiner Kröhnert, Andreas Giebel, August Zirner, Caroline Peters, Monica Bleibtreu, Dietmar Bär, Hannelore Hoger, Ulrich Noethen, Katja Riemann, Anna Thalbach, Thomas Sarbacher, SAGA, Manfred Mann's Earthband, Silly, Stefanie Heinzmann, Jupiter Jones, Andrew Roachford, Max Mutzke u.v.m..

Der Wiener Schauspieler Philipp Hochmair verwandelt das Mysterienspiel »Jedermann« von Hugo von Hofmannsthal in ein Solostück von heute, der Titel: Jedermann Reloaded. Und so steht er mit Band »Die Elektrohand Gottes« am So., 12. August, 20.00 Uhr auf der Bühne und spielt, getrieben von Gitarrenriffs und experimentellen Sounds, seinen »Jedermann des 21. Jahrhunderts«, einen Rockstar, der in seiner unstillbaren Gier nach Geld, Liebe und Rausch verglüht. Einfach überwältigend!

Eintritt: 22 €/19 €/16 €/10 €, jeweils 3 € Ermäßigung zzgl. VVK-Gebühren. Die Karten für die Gastspiele im Deutschen Theater gibt es im Vorverkauf an allen bekannten Göttinger Vorverkaufsstellen und unter www.dt-goettingen.de.

Together in Music – Musik überwindet alle Grenzen, ist ein großes Fest der europäischen Musik mit den vielfach ausgezeichneten Musikern von Radio Europa. Mit traumwandlerischer Tiefe und atemberaubender Virtuosität bewegen

sich die Gäste am So., 9. Juli, 20.30 Uhr zwischen französischer Musette, Irish Folk, Balkan-Beat, spanischen Rhythmen oder skandinavischen Klängen bis hin zur Klassik.

Einpacken, Frau Merkel! – Der Kanzlerchauffeur Michael Frowin packt aus und fährt vor, um am So., 30. Juli, 20.00 Uhr seine ganz persönliche Sicht auf die Wirren der Politik und unsere Gesellschaft zu präsentieren. Der Alleskönner der Berliner Szene – Schauspieler, Kabaret-



Max Giesinger



Michael Frowin

SOMMER 2017

In Göttingen ist was los!

tist, Theaterleiter und Librettist – Frowin ist treffsicher, bissig und saukomisch.

In diesem Jahr, am 18. und 19. August, bietet der Singer und Songwriter Max Giesinger & Band am Festivalfreitag und die phantastische dreizehnköpfige Funkband Al Mc Kay's Earth, Wind & Fire Experience am Sonnabend einen unvergesslichen Musikgenuss in außergewöhnlicher Kulisse. Max Giesinger sorgt allein mit seiner Stimme und Gitarre für Gänsehaut. Seine fesselnde live Präsenz und die eingängigen Melodien begeistern ein breites Publikum. Eine ganz andere Klangfarbe erklingt am Sonnabend: Wer kennt sie nicht, die Hits von »Earth, Wind & Fire«, der erfolgreichsten, faszinierendsten und buntesten Funk-Formation der 70er Jahre. September, Singasong, Boogie Wonderland u.v.m.. Der preisgekrönte Gitarrist Al Mc Kay war Originalmitglied der legendären Formation, schrieb gemeinsam mit Maurice White einige der größten Hits. Er kommt

mit seiner großartigen dreizehnköpfigen Band, bestehend aus Top Musikern der Funkszene, zum KWP.

Neben nationalen und internationalen Stars ist es gute Tradition des Festivals, auch jungen und lokalen Bands eine Plattform zu geben: Gewinnerbands der Bandconteste »Local Heroes Göttingen« und »Rock am Kaufpark«, Floot (Hip-Hop, Ragga und Pop), Naked Super-Hero's (Brass gemixt mit melodischen Punkrock, mehrstimmigen Gesang und spanischem Rap), Tausendmal berührt! (Deutschrock - Musikshow des Jungen Theaters) und Teresa Bergman mit Band (funky Folk Pop). Mit »phantastischer Stimme, phantastischen Songs. Einfach so. Bläst sie einen um« (FAZ), die neuseeländische Ausnahmesängerin Teresa Bergman.

Vier Bands pro Tag bespielen die KWP Bühne von 19.30 Uhr bis ca. 1.00 Uhr. Einlass ist ab 19.00 Uhr. Der kostenlose Busshuttle bringt die Besucher in den Wald und wieder zurück. Die Zufahrten

sind für den Autoverkehr gesperrt.

Eintrittspreise im Vorverkauf: Tageskarte 25 € und Kombiticket 40 € zzgl. VVK-Gebühren. Vorverkauf bei allen bekannten Göttinger Vorverkaufsstellen und unter www.reservix.de.

Das Open Air Festival im Kaiser-Wilhelm-Park (KWP) »Musik im Wald« ist auch bei Facebook aktiv: www.facebook.com/KWPopenair

Die ausführliche Programmbroschüre mit dem kompletten Kulturangebot im Sommer liegt im gesamten Stadtgebiet aus. Alle Infos finden Sie unter: www.kultursommer.goettingen.de.

Alle Fotos wurden vom Veranstalter zur Verfügung gestellt.



METRONOM TUT GUT(ES)!

Wir sagen Danke und fördern ein Projekt in Ihrem Ort mit bis zu 3.000 EUR



Seit gut 15 Jahren verbindet der *metronom* die schönsten Gemeinden Niedersachsens sowie die Metropolregionen Hamburg, Hannover und Bremen.

In dieser Zeit haben wir unsere Fahrgäste und jeden einzelnen Ort entlang unserer Strecke kennen und lieben gelernt.

Wir finden, es wird Zeit, danke zu sagen für 15 Jahre *metronom*, mehr als 100 Mio. gefahrene Kilometer und mehr als 100.000 Fahrgäste täglich.

Wir möchten uns mit der *metronom*-Ortszugabe bedanken.

Dafür suchen wir 15 Projekte aus den Bereichen Sport, Kultur, Umwelt oder Soziales in unserem Streckennetz. Was kann Ihren Ort noch schöner oder lebenswerter machen? Was brauchen die Menschen in Ihrem Ort dringend? Wo kann etwas ganz besonderes geschaffen werden?

Unter allen Bewerbern wählt eine Jury, bestehend aus *metronom*, den Aufgabenträgern und Experten, 15 Projekte aus.

metronom unterstützt jedes dieser Projekte einmalig mit bis zu 3.000 EUR.

Einzige Bedingung: das Projekt wird bis Anfang 2018 in einem Ort mit *metronom*-Haltestelle umgesetzt.

Jetzt online
bewerben!
[www.metronom.de/
ortszugabe](http://www.metronom.de/ortszugabe)

**Bewerbungsfrist
verlängert bis
16.07.2017**



Gewinnen Sie Tickets für das Open R-Festival in Uelzen!

Finden und fotografieren Sie unsere neue »Open R Lok«!
 Senden Sie das Foto bis zum 20.07.2017 an momente@der-metronom.de
 und schon haben Sie die Chance, auf zwei Tickets zum Open R in Uelzen.



OPEN R
FESTIVAL

UELZEN ALMASED ARENA

metronom

Reisen Sie bequem mit dem metronom nach Uelzen

1.8. 4.8. 5.8. 6.8.

STING
57TH & 9TH TOUR

ROBIN SCHULZ
JONAS BLUE
FEDER HUGEL
DEEPEND

SILBERMOND
REA GARVEY
GREGOR MEYLE
MAX GIESINGER

AMY MACDONALD
ROGER HODGSON
BOB GELDOF
MILOW

Unter allen Einsendungen verlosen wir 8x2 Tickets je Festival Tag.

Zusammen fahren und sparen!	
5 Personen	× 7,80 €
4 Personen	× 8,75 €
3 Personen	× 10,33 €
2 Personen	× 13,50 €
1 Person	× 23,00 €

Zusammen fahren und sparen! Mitfahrer-App für das Niedersachsen-Ticket geht an den Start

Das Finden von Mitreisenden für die gemeinsame Fahrt mit Hilfe der DB Mitfahrer-App ist jetzt auch für das Niedersachsen-Ticket möglich. Damit können sich bis zu fünf Fahrgäste für die Reise in Niedersachsen, nach Hamburg oder Bremen als Gruppe finden und von einem besonders günstigen Fahrpreis profitieren. Das Niedersachsen-Ticket für eine Person kostet 23 Euro. Dieses Tagesticket gilt für Fahrten mit den Nahverkehrszügen aller Eisenbahnverkehrsunternehmen in Niedersachsen. Zusätzlich können bis zu vier Mitfahrer zum Preis von je 4 Euro dabei sein. Somit reduziert sich der Fahrpreis für jeden und beträgt bei der Reise zu fünft nur 7,80 Euro pro Person.

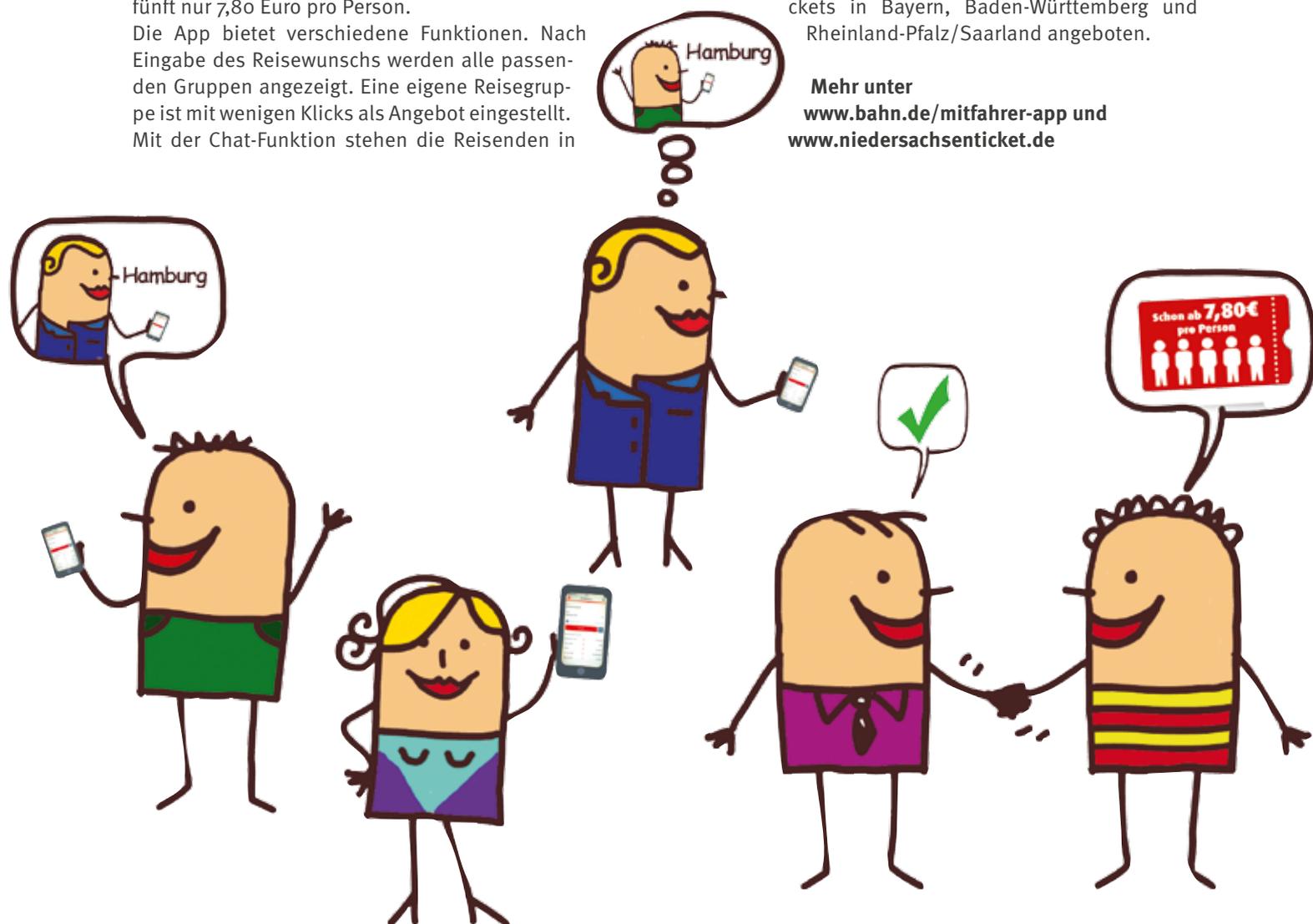
Die App bietet verschiedene Funktionen. Nach Eingabe des Reisewunschs werden alle passenden Gruppen angezeigt. Eine eigene Reisegruppe ist mit wenigen Klicks als Angebot eingestellt. Mit der Chat-Funktion stehen die Reisenden in

Kontakt und verabreden damit den Treffpunkt für den Fahrkartenkauf. Die DB Mitfahrer-App ist kostenfrei als Download erhältlich.

Vor der gemeinsamen Fahrt wird das Niedersachsen-Ticket erworben und die Namen aller Reisenden eingetragen. Nachträgliche Änderungen sind nicht möglich. Die bestehenden Bestimmungen des Niedersachsen-Tickets gelten unverändert fort.

Die DB Mitfahrer-App steht nun ebenfalls für die Länder-Tickets in Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Berlin/Brandenburg zur Verfügung. Die App wird bereits seit einem Jahr für die Länder-Tickets in Bayern, Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz/Saarland angeboten.

Mehr unter
www.bahn.de/mitfahrer-app und
www.niedersachsenticket.de





»Einmal alles in Hamburg«

mit dem Niedersachsen-Ticket und dem Hamburg City Pass

Zusammen fahren und sparen!

5 Personen	×	7,80 €
4 Personen	×	8,75 €
3 Personen	×	10,33 €
2 Personen	×	13,50 €
1 Person	×	23,00 €

**SOMMER
FERIEN
BONUS**

Vom 22.6. bis 2.8.2017 gilt das
Niedersachsen-Ticket
auch Mo.-Fr. vor 9 Uhr.

Infos unter www.niedersachsenticket.de



Auf die Plätze, fertig, loooooos!

Das Niedersachsen-Ticket und Hamburgs erfolgreicher Besucherpas, der Hamburg City Pass, bringen Sie entspannt und unkompliziert zu den Sehenswürdigkeiten der Hansestadt. Ab sofort können Sie den Hamburg City Pass bequem in allen metronom Servicecentern buchen. Alle Informationen finden Sie unter: www.metronom.de

»»

 Spielbudenplatz 3
20359 Hamburg
U3 (St. Pauli)
Bus 6, 36, 37, 112, 601, 607, 608, 609,
688 (St. Pauli)

 **Öffnungszeiten**
Mo. – Fr. 11 – 21 Uhr, Sa. 11 – 24 Uhr
So. 10 – 21 Uhr

Eintritt inbegriffen im
Hamburg City Pass



Panoptikum Wachsfigurenkabinett

Das Panoptikum ist das älteste Wachsfigurenkabinett Deutschlands. Es beherbergt 120 Figuren aus Geschichte, Kunst und Politik. Neben den Stars und Bekannten von früher bis in unsere Zeit gibt es noch eine Grusecke und anatomische Figuren. Für große und kleine Entdecker gibt es für die jeweilige Altersklasse Rallyes quer durchs Kabinett.



 **Anleger Alsterdampfschiffahrt
am Jungfernstieg Anleger 4**
20359 Hamburg
U- und S-Bahn (Jungfernstieg)

 **Öffnungszeiten**
25. März – 30. Oktober:
Mo. – So. 10:45 – 16:45 Uhr, stündlich
31. Oktober – 31. Dezember:
Mo. – So. 11:15, 12:45 und 14:15 Uhr

Fahrt inbegriffen im
Hamburg City Pass



Alsterrundfahrt mit Alsterdampfer

An Bord des ältesten Alsterdampfers (1876) führt die Alsterrundfahrt vom Jungfernstieg über die Binnenalster unter der Lombardsbrücke hindurch auf die Außenalster. Vorbei an den eleganten Villen führt der Kurs am Harvestehuder Ufer entlang zurück zum Jungfernstieg.



Neu im
Hamburg City Pass:

Geführte
HafenCity-Tour

Elbphilharmonie

Die Elbphilharmonie in Hamburg ist ein beeindruckendes Bauwerk unmittelbar an der HafenCity gelegen. Bestaunen Sie das Kunstwerk und seine außergewöhnliche Bauweise hautnah. Die Plaza der Elbphilharmonie steht für alle Besucher täglich von 9 – 24 Uhr offen. Sie erhalten Besuchertickets für die Plaza direkt vor Ort und kostenfrei oder über eine Online-Vorbuchung gegen eine Gebühr von 2 €. Sie können die Plaza, das Restaurant und das Hotel besuchen und haben eine einmalige Sicht auf den Hafen und die Stadt. Alle weiteren Informationen erhalten Sie im Besucherzentrum direkt gegenüber.

Cap San Diego – Museumsschiff

Ein gut ausgeschilderter Rundgang mit vielen Informationen führt durch das Innere des weltweit größten, fahrtüchtigen Museumsfrachters – ob durch die Aufbauten, über die Kommandobrücke, durch den beeindruckenden Maschinenraum oder hinunter in den Wellentunnel. Zusätzlich gibt es zwei Dauerausstellungen. Audioguides können gegen Gebühr ausgeliehen werden.



Überseebrücke
20459 Hamburg

U3 (Baumwall)

Bus 111 (Am Kaiserkai Elbphilharmonie)

Öffnungszeiten

Mo. – So. 10 – 18 Uhr

Eintritt inbegriffen im
Hamburg City Pass



Rickmer Rickmers – Museumsschiff

Die Rickmer Rickmers ist ein alter Frachtsegler, der zum Museumsschiff umgebaut wurde und nun als schwimmendes Wahrzeichen von Hamburg fungiert. Im umgebauten Innenraum gibt es viele Informationen zum Leben an Bord der Rickmer Rickmers. Im Maschinenraum werden anhand von originalen Motoren die verschiedenen Antriebsarten der Rickmer Rickmers erklärt.



Landungsbrücken Ponton 1a
20359 Hamburg

U3 (Landungsbrücken)

S1, S2, S3 (Landungsbrücken)

Bus 111, 112, 608 (Landungsbrücken)

Öffnungszeiten

Mo. – So. 10 – 18 Uhr

Eintritt inbegriffen im
Hamburg City Pass



Die Alster

Die Alster befindet sich im Zentrum von Hamburg und teilt sich in zwei Bereiche auf: die Binnen- und Außenalster. Spaziergänge um die Alster sind nicht nur bei Touristen sehr beliebt, sondern auch bei den Hamburgern. Die Binnenalster ist von drei Seiten umbaut und bietet gerade im Abendlicht einen schönen Anblick. Die 35 m hohe Alsterfontäne ist das Highlight der Binnenalster.



**An den St. Pauli
Landungsbrücken 1 – 2
20359 Hamburg**

U3 (Landungsbrücken)
S1, S2, S3 (Landungsbrücken)
Bus 111, 112, 608 (Landungsbrücken)

Öffnungszeiten

Täglich: Abfahrt bei den Landungsbrücken
von 9:15 – 16:55 Uhr, alle 20 Minuten.

**Eintritt inbegriffen im
Hamburg City Pass**



Stadtrundfahrt – Hop-on-hop-off-Bus

Die Hop-on-hop-off Stadtrundfahrt bietet die Möglichkeit, alle Highlights von Hamburg bequem anzufahren und per Audioguide Informationen über die Metropole zu erhalten. Mit dem Tagesticket der Hop-on-hop-off Rundfahrt können Sie nach Belieben an allen 28 Haltestellen ein- und aussteigen. Bitte holen Sie Ihr Tagesticket vor Fahrtantritt an der Ticketstation der Roten Doppeldecker an den St. Pauli Landungsbrücken 1 – 2 ab. Dies ist eine Wahl-Attraktion: Im 1-Tag-Pass haben Sie die Wahl an einer der geführten Kiez-Touren oder der Stadtrundfahrt teilzunehmen. Im 2-, 3- und 5-Tage-Hamburg-City-Pass sind beide Wahlattraktionen enthalten.



Original Hamburger Hafenrundfahrt

Die atemberaubende Skyline von Hamburg präsentiert sich vom Wasser aus in einer ganz neuen Perspektive. An Bord gibt es interessante Insiderinformationen direkt vom Kapitän.



**Bei den St. Pauli
Landungsbrücken (Brücke 2 + 6)
20359 Hamburg**

U- und S-Bahn (Landungsbrücken)
Bus 111, 112, 608 (Landungsbrücken)



Rundfahrten

April – Oktober: Mo. – So. 10 – 17 Uhr
November – März: Mo. – So. 11 – 16 Uhr

**Fahrt inbegriffen im
Hamburg City Pass**



Alle Attraktionen im City Pass

- ✓ Michel Hamburg – St. Michaelis Turm und Aussichtsplattform
- ✓ St. Nikolai Aussichtsturm (inkl. Mahnmal Museum)
- ✓ Original Hamburger Hafenrundfahrt
- ✓ Alsterrundfahrt mit dem Alsterdampfer
- ✓ Hamburg Dungeon (bevorzugter Einlass)
- ✓ Panoptikum Wachsfigurenkabinett
- ✓ Hop-on-Hop-off Stadtrundfahrt *
- ✓ Geführte Kieztour: „Queen Olivia auf der Spur“ *
- ✓ Rickmer Rickmers Museumsschiff
- ✓ Cap San Diego (Museums-Frachtschiff)
- ✓ Schwarzlichtviertel
- ✓ Geführte HafenCity-Tour: „Speicherstadt & Elbphilharmonie“
- ✓ Rabatz! Indoor Spielplatz
- ✓ Museum für Kunst & Gewerbe
- ✓ Holsten-Brauerei inkl. Rundgang
- ✓ Speicherstadtmuseum
- ✓ Museum für Hamburgische Geschichte
- ✓ Altonaer Museum für Kunst und Kultur
- ✓ Prototyp Automuseum
- ✓ Jenisch Haus am Elbufer
- ✓ Internationales Völkerkundemuseum
- ✓ St. Pauli Kiezmuseum
- ✓ Hafenumuseum
- ✓ Internationales Maritimes Museum
- ✓ HSV Stadion Museum
- ✓ Museum der Arbeit
- ✓ BallinStadt Auswanderer-Museum
- ✓ Polizeimuseum
- ✓ Der City Pass gilt als Fahrkarte für den HVV (Ringe A + B)
- ✓ Hamburg-Reiseführer inklusive

*Im 1-Tages-Pass haben Sie die Wahl zwischen einer dieser Attraktionen.

**Den Hamburg
City Pass gibt es ab
sofort im
metronom-Servicecenter**

www.metronom.de



Singende Lokführerin wird Eisenbahner mit Herz *metronom* Lokführerin überrascht Geburtstagskind mit Ständchen

Lokführer haben nicht nur die Technik fest im Griff – sie haben auch das Herz am rechten Fleck. Wenn es dafür noch einen Beweis brauchte, hat ihn Cornelia Gerke von *metronom* erbracht: An seinem 12. Geburtstag lädt *metronom*-Lokführerin Cornelia Gerke das Geburtstagskind und seine Freunde spontan in die Fahrkanzel ein. Die Gäste selbst dürfen eine Durchsage machen und als Cornelia Gerke dann ein Geburtstagslied anstimmt, lassen sich die Fahrgäste nicht lange bitten. Dies ist eine von insgesamt 160 Geschichten, welche Fahrgäste im letzten Jahr für den Wettbewerb »Eisenbahner mit Herz« eingesandt haben. Und die Geschichte der *metronom* Lokführerin hat die Jury überzeugt.



Bereits zum dritten Mal gewinnt *metronom* die begehrte Auszeichnung – diesmal als Landessieger Niedersachsen/Bremen.

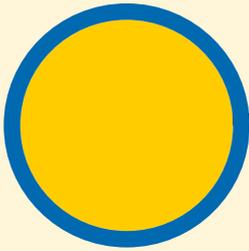
Bei der Preisverleihung in Berlin freuen sich *metronom* Geschäftsführer Torsten Frahm und Dr. Lorenz Kasch zusammen mit der Gewinnerin. »Herzlichkeit und Liebe zum Beruf kann man nicht verordnen, das trägt jeder in sich. Besonders freuen wir uns darüber, dass es von den Fahrgästen und der Jury anerkannt und belohnt wurde«, so Torsten Frahm.

Scheinbar gibt es bei *metronom* besonders viele Eisenbahner, die diese Herzlichkeit in sich tragen. Mehr als 19 Mitarbeiter des *metronom* waren bereits für diesen Preis nominiert, in diesem Jahr hatte *metronom* die meisten Nominierten unter den privaten Eisenbahngesellschaften.

»Es gehört zu unserer Philosophie, sich für die Fahrgäste einzusetzen und jede Fahrt besonders angenehm zu gestalten. Nur so können wir immer mehr Menschen überzeugen, das Auto stehen zu lassen und den Zug zu nutzen«, versucht sich Torsten Frahm an einer Erklärung.

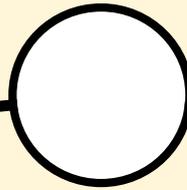
Und die stolze Gewinnerin? Gibt sich ganz bescheiden: »Ich freue mich sehr über diese Anerkennung, auch wenn es für mich selbstverständlich war, dem Geburtstagskind eine kleine Freude zu machen. Das gehört doch einfach dazu.«

Volles Brett mit



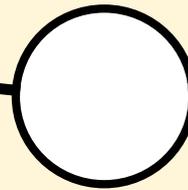
Hamburg

Alle auf den Plätzen?
Dann los!
Der Spieler mit dem
längsten Fahrweg darf
zuerst würfeln.



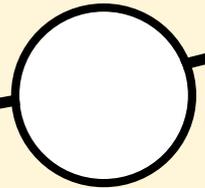
Maschen

Noch zu nah
bei Hamburg.
Noch mal würfeln.



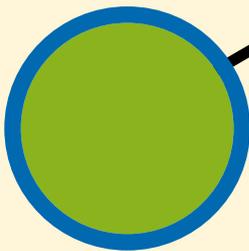
Winsen (Luhe)

Das Museum im
Wasserschloss macht
heute früher auf.
Gehe zwei Felder vor.



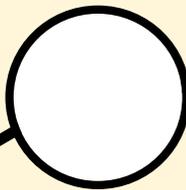
Radbruch

Niedersachsen
Deine Dörfer!
So viele Bäume!
Sind wir im Wald?



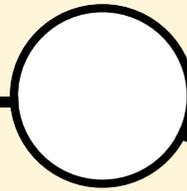
Göttingen

Du hast es geschafft.
Erlebe die Universitäts-
stadt von seiner
schönsten Seite und
genieße die
Kultur-Szene.



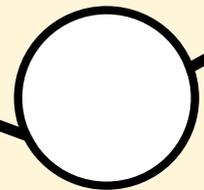
Northeim

So ein Pech.
Du hast eine Blase
am Fuß!
Einmal aussetzen.



Kreiensen

Immer noch nicht
am Ziel. Schnapp
dir die momente
und verkürze die
Zeit mit Lesen.



Nordstemmen

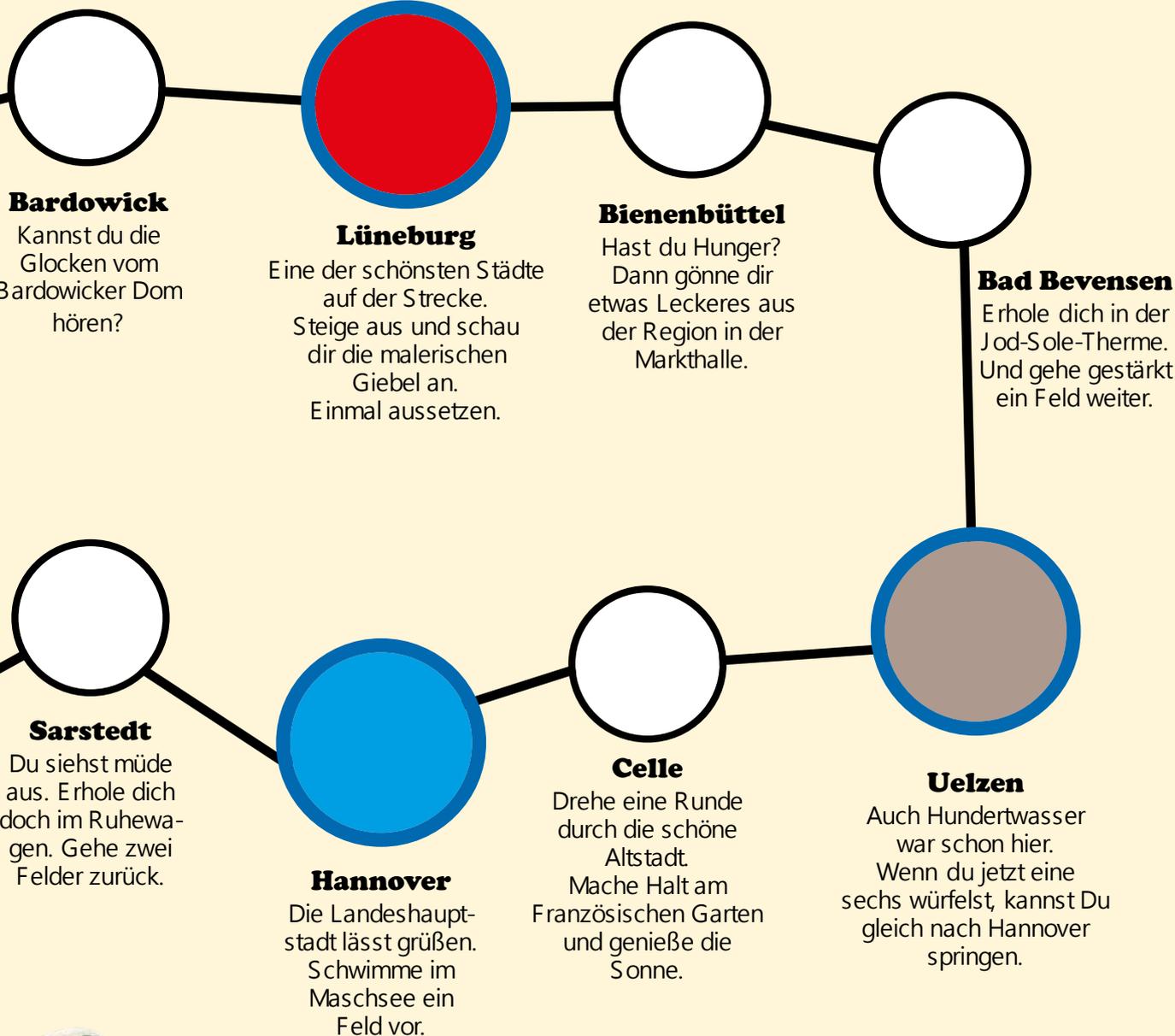
Erklimme das
Schloss Marienburg.
Setze eine
Runde aus.



Spannend, kurios, kulinarisch?

Wo ist es in Niedersachsen am schönsten? Welchen Ort, Sehenswürdigkeit, Event oder Lieblingsplatz würden Sie Ihren Freunden empfehlen? Nu sach schon! Wir fahren hin und probieren es aus. Wenn alles passt, gibt es das *metronom*-Gütesiegel und wir sagen es weiter – unseren Fahrgästen, auf der *metronom*-Website, in allen Zügen. Für jede Veröffentlichung schenken wir Ihnen ein Niedersachsen-Ticket für 5 Personen. Geheimtipp verraten und mitmachen: www.metronom.de

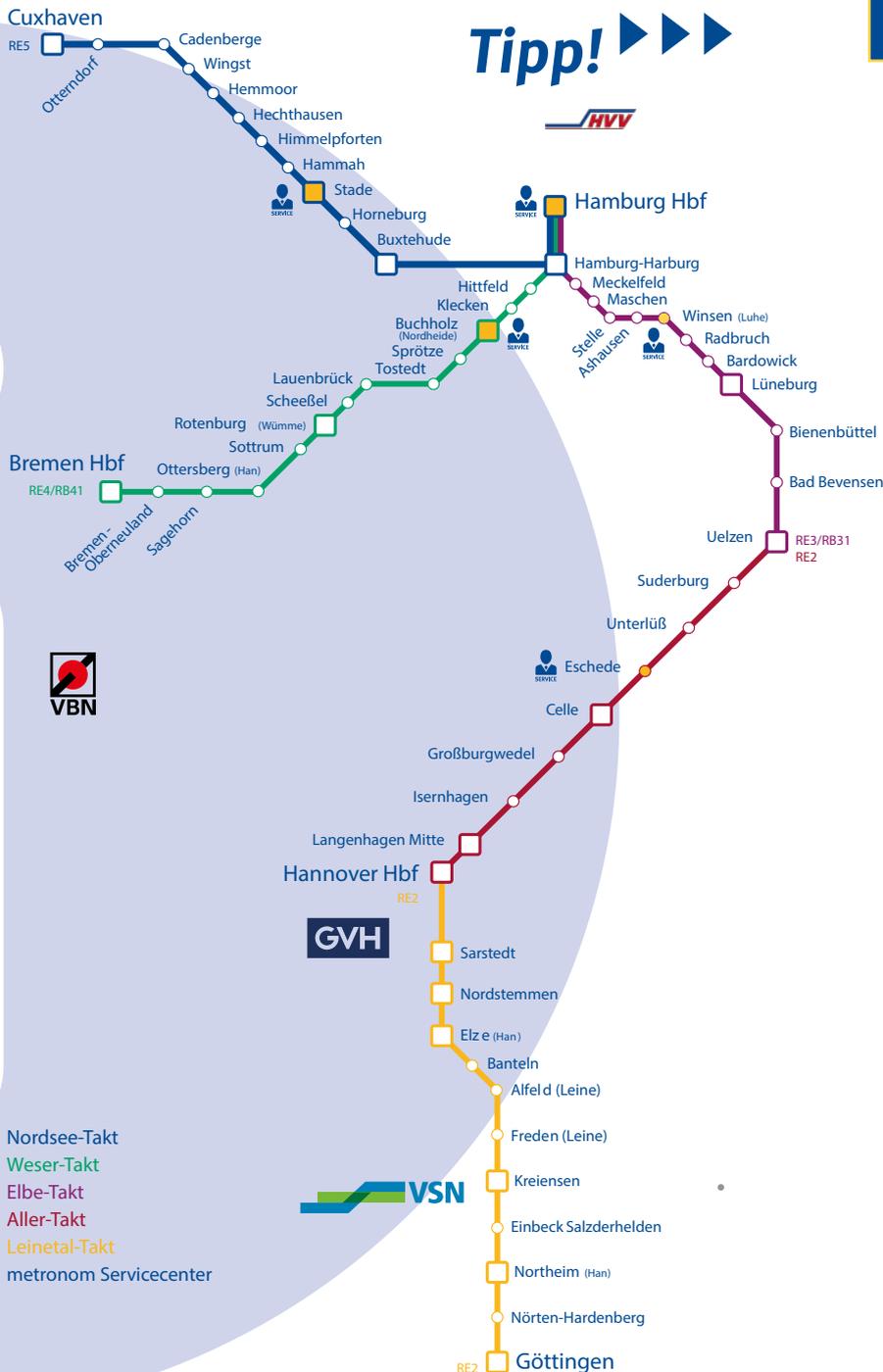
dem metronom



Das erwartet Sie von Ende Juni 2017 bis August 2017

Termine, die keiner verpassen sollte.

Tipp! ▶▶▶



14. bis 15. Juli 2017 | Hamburg
Schlagermove

Das letzte Juni-Wochenende steht in Hamburg zum 21. Mal unter dem Motto „Ein Festival der Liebe“. Die bunt dekorierte Schlagerkarawane zieht wieder fröhlich ihre Runden durch Hamburg-St. Pauli und gut eine halbe Million Besucher aus ganz Deutschland werden dann wieder singend und tanzend auf den Straßen feiern.

Mit dem Schlagermove 2017 bahnt sich der Frohsinn seinen Weg über die Straßen von St. Pauli und bei den Partys auf dem Heiligengeistfeld.

www.schlagermove.de

➔ **Zielbahnhof ist Hamburg Hbf**
(RE 3/RB 31, RE 4/RE 41, RE 5)

21. Juli 2017 | Bremen

Zwei Apfelsinen im Haar – Die großartige Schlagerrevue!

Franzi, Sven, Stefan und Anke treffen sich zum ersten Mal in ihrer neuen WG in Bremen. Die vier Bewohner könnten unterschiedlicher nicht sein. Der etwas introvertierte Sven, der immer nur das Gute in allen Menschen sieht, der coole Macho Stefan, der aber das Herz am rechten Fleck hat, die ein wenig esoterisch angehauchte und meist skeptische Anke, die kein Blatt vor den Mund nimmt und die fast immer gut gelaunte Franzi, der es die drei neuen Bewohner der frisch gegründeten WG dann auch letztendlich zu verdanken haben, dass ausgerechnet eine SCHLAGER-Einweihungsparty zu organisieren ist...

Mehr als 250.000 Besucher waren in den vergangenen Jahren bereits begeistert! Diese Show ist im Bremer FRITZ Theater zum wahren Kult geworden und verspricht mit witzigen Dialogen, tollen Stimmen und natürlich viel Schlagermusik ein Feuerwerk an guter Laune. Lassen Sie sich musikalisch zurückversetzen in die Zeit der wilden Sechziger und der bunten Siebziger Jahre und freuen Sie sich auf Hits, die Sie schon lange mal wieder hören wollten: Downtown, Schön ist es auf der Welt zu sein, Schöner fremder Mann, A Banda, Fiesta Mexicana und vielen weiteren Evergreens.

www.eventim.de

➔ **Zielbahnhof ist Bremen Hbf (RE 4/RB 41)**



4. bis 6. August 2017 | Bremen
Festival Maritim



22. Juli 2017 | Hamburg
Polaris und das Rätsel der Polarnacht



12. August 2017 | Bad Bevensen
Les Grands Chanteurs

Alljährlich im August findet das internationale Festival Maritim in Bremen-Vegesack statt. Dabei ist die Veranstaltung mit vielen Konzerten und einem bunten Rahmenprogramm ein Highlight für Jung und Alt.

Am ersten Augustwochenende im Jahr schmeckt die Luft in Bremen-Vegesack nach Wind, Ozean und dem Leben auf See! Dafür sorgen die Musiker aus der internationalen maritimen Musik-Szene auf dem „Festival Maritim“. 32 Bände aus aller Herren Ländern kommen dieses Jahr nach Vegesack und präsentieren ihre Songs vom Meer.
www.bremen.de/festival-maritim

➔ Zielbahnhof ist Bremen Hbf
(RE 4/RB 41)

20. bis 23. Juli 2017 | Cuxhaven Deichbrand 2017

Das DEICHBRAND Festival findet jährlich an der Nordsee statt. 2016 feierten mehr als 50.000 Freaks and Folks, Fans and Friends rund 120 Bands, DJ's, Live-Acts und Slammer auf 6 Bühnen in 4 Tagen und Nächten. Nach der erfolgreichen 12. Auflage ist der Vorverkauf für das DEICHBRAND Festival vom 20. – 23. Juli 2017 bereits gestartet. Jetzt Tickets sichern!
www.deichbrand.de/

➔ Zielbahnhof ist Cuxhaven (RE 5)

James, ein um die Welt reisender wissensdurstiger Pinguin vom Südpol, trifft in der eisigen Welt des Nordpols den Eisbär Vladimir. Beide werden Freunde und berichten einander von ihrer Heimat. Zusammen schauen sie sich die Sterne an und wundern sich über die unterschiedlichen Polarnächte am Südpol und Nordpol.

Um dieses Rätsel zu lösen, bauen die beiden Freunde eine Sternwarte und beobachten den Nachthimmel. Dabei erkennen sie wunderbare Sternbilder und den Planeten Saturn mit seinen Ringen.
www.planetarium-hamburg.de

➔ Zielbahnhof ist Hamburg Hbf (RE 3/
RB 31, RE 4/RE 41, RE 5)

1. August 2017 | Hamburg Hinterm Horizont

Udo Lindenberg und Hamburg – das gehört einfach zusammen. Endlich und nur bis Sommer 2017 ist das Erfolgsmusical »HINTERM HORIZONT« im Stage Operettenhaus auf der Reeperbahn, in Udos Wahlheimat zu sehen. Die zum Teil autobiografische und fiktive Geschichte einer Liebe, die alle Grenzen überwindet, begeistert nicht nur Udo Lindenberg-Fans und Musical-Liebhaber. Sein exklusives Konzert im Palast der Republik ist der Beginn einer schicksalhaften Liebesbeziehung, die kaum eine Zukunft zu haben scheint. Doch Udo wäre nicht Udo, wenn er vor einem korrupten Staat in die Knie gehen würde.
www.eventim.de

➔ Zielbahnhof ist Hamburg Hbf
(RE 3/RB 31, RE 4/RE 41, RE 5)

Gegründet hat sich das Ensemble bereits 2014. Seit dem sind die drei außergewöhnlichen Tenorstimmen von Daniel Schliewa, Ricardo Marinello und Matthias Kozirowski ein Qualitätsgarant! Das Repertoire der LES GRANDS CHANTEURS umfasst eine ungewöhnlich große Spannweite. Die großen Opernhits von Puccini, Verdi und Wagner gehören ebenso in ihr Repertoire wie die Evergreens »O Sole mio«, »funiculi funicula«, »Granada« oder auch »torna a surriento«. Auch in der Operette sind LES GRANDS CHANTEURS zuhause. Bekannte Melodien wie »Dein ist mein ganzes Herz« oder das melancholische »Wolgalied« sind im Programm. Weiter geht es über die unvergessenen Tonfilmmelodien der 20er und 30er Jahre, wie z. B. »Ein Lied geht um die Welt«. Alles wird völlig zwanglos und mit Spaß an der Musik vorgetragen, entweder in beeindruckenden Solodarbietungen, meist aber gemeinsam. Mit LES GRANDS CHANTEURS erleben Sie einen musikalischen Abend der Extraklasse!
www.bad-bevensen.de

➔ Zielbahnhof ist Bad Bevensen
(RE 3/RB 31)



Impressum

Herausgeber
metronom
Eisenbahngesellschaft mbH
Sankt-Viti-Straße 15
29525 Uelzen
Tel.: 05 81 | 97 164 164
www.metronom.de

Redaktion
Björn Pamperin [V.i.S.d.P.]
Heike Proß [heike]
Anna Jäger
momente@der-metronom.de
Erscheinungsweise
vierteljährlich
35.000 Exemplare

Gestaltung
Kay Steinmann (verantwortlich)
Nina Meyer
Jaren Steinmann
info@cre8-uelzen.de

Druck
FIND Druck- & Medienwerkstatt
Steinrader Hauptstraße 54
23556 Lübeck

momente

for Kids

ENDLICH

Zielbahnhof
Hamburg



RE 3/RB 31
RE 4/RB 41
RE 5

HSV-MUSEUM & STADIONFÜHRUNG

Erlebt eine der modernsten Fußballarenen – das Volksparkstadion – hautnah. Bei der ca. 75-minütigen Stadionführung entdeckt ihr Plätze, die euch sonst verborgen bleiben. So könnt ihr die Mannschaftskabinen sowie die Pressebereiche erkunden und auf der Trainerbank Platz nehmen. Zusätzlich habt ihr die Möglichkeit, das Vereinsmuseum auf rund 700 qm selbstständig zu erkunden. Hier werden aufregende Fußballgeschichten vom HSV vermittelt. Ihr könnt außerdem das Kino besuchen und natürlich die Vereinspokale bestaunen.

- Wann:** Stadionführungen täglich um 12, 14 und 16 Uhr.
Zusätzliche Termine: www.hsv-museum.de
- Treffpunkt:** HSV-Museum, Volksparkstadion
(im Fanshop, Eingang Nord/Ost)
- Wer:** Für kleine und große Leute, super auch für Familien
- Kosten:** Vergünstigte Preise in den Sommer- und Herbstferien wie folgt: Kinder unter 6 Jahre sind frei, 6 bis 14 Jahre 5 €, 15 bis 18 Jahre 7 €, bgl. Erwachsene 10 €, Familien (Eltern mit eigenen Kindern bis 14 Jahre) 25 €.
- Wichtig:** Keine Termine an Heimspieltagen oder bei Großveranstaltungen.
- Veranstalter:** HSV Fußball AG und HSV-Museum.
Volksparkstadion, Sylvesterallee 7 in 22525 Hamburg
- Hinweis:** Das HSV-Museum hat täglich von 10 Uhr bis 18 Uhr geöffnet (letzter Einlass 17.30 Uhr).

HARRY POTTER ZAUBERSCH

BUND-Kinderwildnis Fähr

Für Kinder ab 8 Jahre

Wie Harry, Hermine und R
derwildnis eine Woche la
nes- und Geschicklichei
gut sie für ihre zukünft
Nach dem Bau ihrer Häu
kunde« und »Zauberstä
her. Wie Alraunen wirken,
Potter-Fans aus den Kräu
Spitzwegerich, Huflattich
sie bei ihrer abenteuerlic
traut sich, an einer Mutpr
nehmen?

Zeitraum: 26.06. bis 30.0

Kosten: 50,00 Euro, Ann
oder per Mail an tanja.gre



NACH FERIEN!

FERIENSPAß FÜR ALLE



TERS
ULE

weg, 28201 Bremen

ron gehen die Kinder in der Kin-
ng zur Zauberschule. Beim Sin-
tstest erfahren die Kinder, wie
gen Aufgaben gewappnet sind.
ser stellen sie im Fach »Baum-
be« ihren eigenen Zauberstab
das wissen die Kinder als Harry-
erstunden bei Prof. Sprout. Wie
und Löwenzahl wirken, erfahren
hen Kräuterexkursion. Und wer
robe im verbotenen Wald teilzu-

6.2017

meldungen unter 0421-7900214
miss@bund-bremen.net



KINDERFLOHMARKT IN DER ALTSTADT

Der Flohmarkt »Hannover in der Altstadt« hat Nachwuchs bekommen: Bummeln, Stöbern und Feilschen heißt es nicht nur beim »großen« Flohmarkt Hannover am Hohen Ufer, sondern auch beim kleinen Bruder – dem Kinderflohmarkt Hannover auf dem Ballhofplatz in der schönen Altstadt von Hannover. Von 9 bis 13 Uhr können Groß und Klein dort an jedem 2. Samstag im Monat alles, was das Kinderherz begehrt, kaufen und verkaufen.

Bummeln und Stöbern auf dem Kinderflohmarkt

Eltern, die Kinderbekleidung, Kinderspielzeug, Kinderbücher, Kinderfahrzeuge und Babyausstattung suchen, werden beim Kinderflohmarkt Hannover fündig! Ob als Käufer oder Verkäufer – mischen Sie doch auch beim bunten Treiben auf dem Ballhofplatz mit!

Immer am zweiten Samstag im Monat (April bis Oktober) findet der Kinderflohmarkt Hannover von 9 bis 13 Uhr auf dem Ballhofplatz statt (Verkäufer sollten gegen 8 Uhr vor Ort sein).

Wann 8. Juli, 12. August, 9. September, 14. Oktober 2017

Wo: Ballhofplatz

Was: Gestattet ist der Verkauf von Babyausstattung, Kinderbekleidung, -spielzeug, -büchern, -fahrzeugen.

Niedersachsen-Ticket

Gilt Mo.–Fr. von 9:00 bis 3:00 Uhr,
Sa., So. & feiertags schon ab 0:00 Uhr

Zusammen fahren und sparen!

1 Person	7,80 €
2 Personen	8,75 €
3 Personen	10,33 €
4 Personen	13,50 €
5 Personen	23,00 €

**SOMMER
FERIEN
BONUS**
Vom 22.6. bis 2.8.2017 gilt das
Niedersachsen-Ticket
auch Mo.–Fr. vor 9 Uhr.
www.metronom.de/niedersachsen-ticket

**VOR
FAHRT
TICKET!**

Kein Verkauf von
Fahrkarten im Zug!

metronom Servicecenter

- **Servicecenter Buchholz (Nordheide)**
Bahnhofsstraße 1, 21244 Buchholz
- **Servicecenter Winsen (Luhe)**
Bahnhofsplatz 2, 21423 Winsen
- **Servicecenter Hamburg Hbf**
Steintorwall 15, 20095 Hamburg
- **Servicecenter + Reisebüro Eschede**
Bahnhofsstraße 50, 29348 Eschede

metronom Kundenzentrum & Fundbüro

St.-Viti-Str. 15
29525 Uelzen
Tel.: (0581) 97 164-164
Fax: (0581) 97 164-169
E-Mail:
kundenzentrum@der-metronom.de
(Mo–Fr 7:30 – 18:30 Uhr)

Aktuelle Verkehrs- meldungen und mehr:

- facebook.com/metronom.
Eisenbahngesellschaft
- @metronom4me
- metronom.de/app



- Nordsee-Takt (RE 5)
- Weser-Takt (RE 4/RB 41)
- Elbe-Takt (RE 3/RB 31)
- Aller-Takt (RE 2)
- Leinetal-Takt (RE 2)
- metronom Servicecenter
- enno Service Center



Unser Service für Sie:

- Fahrrad Wagen**
- Snack Wagen**
- Alkoholfrei**

- Hier gibt es Niedersachsen-Tickets**
- www.metronom.de**
- (0581) 97 164-164 (Mo–Fr 7:30 – 18:30 Uhr)**