

momente

REISEMAGAZIN



Ausgabe 4/2017

Kostenlos für Sie
zum Mitnehmen!



metronom tut gut(es) geht weiter

S. 8



*Kultur für zwischendurch –
Museumstag in Lüneburg*

S. 18



*Roxx and Roll – Klettern in
Göttingen*

S. 30

**Liebe Fahrgäste,
für 2018 wünschen wir Ihnen:**



metronom



Liebe Fahrgäste,

geht es Ihnen auch so? Plötzlich ist es Herbst, Weihnachten und schon wieder ist ein Jahr vorbei. Wo ist nur die Zeit geblieben?

Auch für *metronom* geht ein rasantes Jahr zu Ende. Wir haben mit Ihnen vier große Stürme überstanden, mit teilweise verheerenden Auswirkungen auf den Eisenbahnverkehr. Seitdem kämpfen wir für einen ordentlichen Grünschnitt entlang der *metronom* Strecken.

Ganz viel Engagement und ehrenamtlichen Einsatz durften wir bei unserer Aktion »*metronom* tut gut(es)« erleben. Wir sind ja schon immer begeistert von Niedersachsen - nach diesen 20 Projekten sind wir schwer beeindruckt. Deshalb haben wir beschlossen, dass wir die Aktion »*metronom* tut gut(es)« auch 2018 fortsetzen.

Genießen Sie die neuen momente, genießen Sie die Weihnachtszeit mit Ihrer Familie und guten Freunden. Und kommen Sie fröhlich, gesund und gut ins Neue Jahr!

Ihr gesamtes *metronom* Team

inhalt



08 *metronom* tut gut(es)

06
Wie entsteht ein Fahrplan?

08
metronom tut gut(es) – wir stellen die Projekte vor

17
Zwischen verlorenen Ölgemälden und vergessenen Geigen

18
Ein bisschen Kultur für zwischen-durch – Museumstag in Lüneburg



20 Traumhafte Thermen

20
Traumhafte Thermen gegen den Winterblues

23
Klettern was das Zeug hält! escaladrome Hannover

24
Jahreshoroskop für 2018

26
Leckerschmecker Plätzchenbäcker - winterliche Backrezepte



28 Uelzen OpenR 2018



32 Gewinnen Sie Freikarten!

Samstags mit der Familie ab 9,90 € unterwegs

Abo-XL mit zusätzlicher Fahrkarte für ganz Niedersachsen. Genießen Sie die wertvolle Zeit mit der Familie bei gemeinsamen Ausflügen am Samstag. Und für die günstige und flexible An- und Abfahrt zu den Reisezielen sorgt das Abo-XL!

Ab 1. Januar 2018 können Sie Ihr bestehendes Jahres-Abo Niedersachsentarif in ein Abo-XL umwandeln. Dabei unterscheiden sich die Nutzungsmöglichkeiten des Abo-XL nicht vom regulären Jahres-Abo. Mit dem Abo-XL-Aufpreis für nur 9,90 € monatlich erwerben Sie aber die Möglichkeit, jeden Samstag beliebig mit allen Nahverkehrszügen in Niedersachsen, nach Hamburg und nach Bremen zu fahren. Eine weitere Person und bis zu drei eigene Kinder oder Enkel im Alter von 6 bis 14 Jahren können unentgeltlich mitreisen. Ihre Kinder unter 6 Jahren sind grundsätzlich kostenfrei dabei.

Das Abo-XL wird beim Abo-Shop des Niedersachsentarifs beantragt. Derzeitige Abonnenten wenden sich bitte an ihren Vertragspartner.

Mehr Informationen unter

www.niedersachsentarif.de/Abo



Hamburg Hbf – Lüneburg RB31

- Am 21. 01. 2018 hält der *metronom* 81651 aufgrund von Bauarbeiten nicht in Maschen.
- Am 28. 01. 2018 hält der *metronom* 81651 aufgrund von Bauarbeiten nicht in Maschen.

Genauere Infos zu allen Baustellen finden Sie zu gegebener Zeit unter www.der-metronom.de/fahrplan/baustellen-uebersicht

Neue Nutzungsmöglichkeiten des Niedersachsen-Tickets

In Kürze ist das Niedersachsen-Ticket noch vielseitiger! Ab 1. Januar 2018 wird das Niedersachsen-Ticket im gesamten Busliniennetz des Landkreises

Hameln-Pyrmont anerkannt. Mehr unter www.niedersachsenticket.de



Am 10. Dezember war Fahrplanwechsel

Wie jedes Jahr gab es bei der Eisenbahn am zweiten Sonntag im Dezember einen neuen Fahrplan. So auch in diesem Jahr. *metronom* Kunden können sich darauf verlassen: Es hat sich nichts geändert.

Den aktuellen Fahrplan 2017/2018 finden Sie unter www.metronom.de und zur Mitnahme in unseren Zügen.

Cuxhaven – Hamburg Hbf RE5

- Vom 06. 01. 2018 bis zum 07. 01. 2018 fallen zwischen Hamburg Hbf und Hamburg-Harburg wegen Brückenbauarbeiten teilweise Züge aus.
- Vom 03. 02. 2018 bis zum 04. 02. 2018 fallen es zwischen Hamburg Hbf und Hamburg-Harburg wegen Schienenbauarbeiten teilweise Züge aus.
- Vom 23. 02. 2018, 22:00 Uhr bis zum 26. 02. 2018, 5:00 Uhr ist die Strecke zwischen Hamburg-Harburg und Buxtehude wegen Brückenbauarbeiten gesperrt.
- Vom 17. 03. 2018 bis 05. 04. 2018 ist die Strecke zwischen Cadenberge und Cuxhaven Mo. – Fr. nur eingleisig befahrbar, es kann nur jeder zweite Zug fahren. Ein Schienenersatzverkehr wird eingerichtet.
- Vom 17. 03. 2018 bis 05. 04. 2018 ist die Strecke zwischen Cadenberge und Cuxhaven an den Wochenenden total gesperrt, es können keine Züge mehr fahren. Ein Schienenersatzverkehr wird eingerichtet.

Uelzen – Hannover Hbf RE2

- Am 14. 01. 2018 fällt der *metronom* 82838 zwischen Uelzen und Celle aufgrund von Arbeiten an der Oberleitung aus. Ein Ersatzverkehr mit Bussen wird eingerichtet.

Sonderfahrplan zu den Feiertagen

Am 24./25. und 26.12.2017 sowie am 31.12.2017 und am 01.01.2018 gilt der Fahrplan wie für einen Sonntag.

Fahrplanauszug

RE3/RB31 Hamburg Hbf – Lüneburg – Uelzen			
31.12.2017	82133	20:57	Hamburg Hbf – Lüneburg – Uelzen
31.12.2017	81639	22:34	Hamburg Hbf – Lüneburg – Uelzen
01.01.2018	81651	03:12	Hamburg Hbf – Lüneburg
01.01.2018	81649	02:02	Hamburg Hbf – Lüneburg – Uelzen

Fährt zusätzlich

RE3/RB31 Uelzen – Lüneburg – Hamburg Hbf			
31.12.2017	82136	22:01	Uelzen – Lüneburg – Hamburg Hbf

Folgende Fahrten fallen aus

31.12.2017:

22:01 Uhr – Hamburg Hbf → Uelzen
 23:34 Uhr – Hamburg Hbf → Uelzen
 00:34 Uhr – Hamburg Hbf → Uelzen
 23:06 Uhr – Uelzen → Hamburg Hbf

01.01.2018:

00:05 Uhr – Uelzen → Hamburg Hbf

RE4/RB41 Hamburg Hbf – Rotenburg – Bremen Hbf			
31.12.2017	81937	21:38	Hamburg Hbf – Rotenburg – Bremen Hbf
01.01.2018	81949	02:30	Hamburg Hbf – Rotenburg – Bremen Hbf
01.01.2018	81951	03:15	Hamburg Hbf – Rotenburg – Bremen Hbf

Fährt zusätzlich

RE4/RB41 Bremen Hbf – Rotenburg – Hamburg Hbf			
24./25.12.2017	82036	21:32	Bremen Hbf – Rotenburg – Hamburg Hbf
31.12.2017			
31.12.2017	81940	21:59	Bremen Hbf – Rotenburg – Hamburg Hbf
01.01.2018	81946	01:15	Bremen Hbf – Rotenburg – Hamburg Hbf

Fährt zusätzlich

Folgende Fahrten fallen aus

31.12.2017:

22:38 Uhr – Hamburg Hbf → Bremen Hbf
 23:38 Uhr – Hamburg Hbf → Bremen Hbf
 23:15 Uhr – Bremen Hbf → Hamburg Hbf

01.01.2018:

00:15 Uhr – Bremen Hbf → Hamburg Hbf
 00:48 Uhr – Hamburg Hbf → Bremen Hbf

RE2 Uelzen – Hannover Hbf – Göttingen			
31.12.2017	82835	21:09	Uelzen – Hannover Hbf – Göttingen
31.12.2017	82834	21:07	Göttingen – Hannover Hbf – Uelzen

Folgende Fahrten fallen aus

31.12.2017:

22:09 Uhr – Uelzen → Göttingen
 23:09 Uhr – Uelzen → Göttingen
 22:09 Uhr – Göttingen → Uelzen

01.01.2018:

05:13 Uhr – Uelzen → Göttingen
 00:40 Uhr – Göttingen → Uelzen

RE5 Hamburg Hbf – Stade – Cuxhaven			
24./25.12.2017	81536	21:09	Cuxhaven – Stade – Hamburg Hbf
31.12.2017			
24./25.12.2017	81538	22:09	Cuxhaven – Stade – Hamburg Hbf

Fährt zusätzlich

RE5 Hamburg Hbf – Stade – Cuxhaven			
31.12.2017	81533	21:06	Hamburg Hbf – Stade – Cuxhaven
31.12.2017	81535	22:06	Hamburg Hbf – fährt nur bis Stade
01.01.2018	81549	02:10	Hamburg Hbf – Stade – Cuxhaven

Fährt zusätzlich

Folgende Fahrten fallen aus

24./25.12.2017:

22:37 – Cuxhaven → Stade

31.12.2017:

22:06 Uhr – Hamburg Hbf → Cuxhaven
 23:06 Uhr – Hamburg Hbf → Cuxhaven

01.01.2018:

00:06 Uhr – Hamburg Hbf → Cuxhaven

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

cre8 – Agentur für Kommunikation

im Verkehrswesen GmbH & Co. KG

Gestaltung

cre8 – Agentur für Kommunikation

im Verkehrswesen GmbH & Co. KG

Nina Meyer (verantwortlich)

Kay Steinmann

Jaren Steinmann

info@cre8-uelzen.de

Druck

FIND Druck- & Medienwerkstatt

Steinrader Hauptstraße 54

23556 Lübeck

Erscheinungsweise

vierteljährlich

35.000 Exemplare



Wie entsteht ein Fahrplan?

Warum kann der Zug nicht noch warten? Um 07:20 Uhr wäre die Abfahrt viel besser. Mein Bus fährt immer genau dann ab, wenn der *metronom* ankommt. Kann der Zug nicht 3 min früher ankommen? Viele *metronom* Fahrgäste haben sich das auch schon einmal gefragt und ehrlich gesagt ich auch. Darum habe ich bei unserem Verkehrsplaner Christoph nachgefragt:

[Anna Jäger]

An einem neuen Fahrplan arbeiten bei *metronom* mehrere Kollegen ein ganzes Jahr.

Alles beginnt mit der Abstimmung mit den Aufgabenträgern, vorallem mit der Landesnahverkehrsgesellschaft Niedersachsen mbH (LNVG) über den zu bestellenden Fahrplan. Bereits im Dezember des Vorjahres wird darin festgelegt, wann und wie oft ein Zug fährt, wann und wo er hält und aus wieviel Wagen er besteht. Wenn es in einem Fahrplan neue Verbindungen geben soll, wird vorher geprüft, ob ausreichend Fahrzeuge vorhanden sind, die Fahrzeiten auf der Schiene frei sind, wie der Zug zurückfahren kann und vieles mehr. Das Grundprinzip bei einem Fahrplan lautet: Für jeden Zug der »hinfährt«, muss ein Zug auch wieder »zurückfahren«.

metronom hat nun 3 Monate Zeit, die Trassenbestellung bei DB Netz vorzubereiten. Pro Tag gibt es ca. 300

die Kollegen Hilfe von einem speziellen Programm, dass nur Verkehrsplaner im Detail verstehen. Für mich ist es nur eine überdimensionierte Excel-Tabelle mit zu vielen Zahlen? Dafür haben wir ja zum Glück unsere Fachleute. Änderungswünsche müssen mit dem Aufgabenträger abgestimmt werden, bevor der endgültige Fahrplanwunsch für das gesamte nächste Jahr, pünktlich an einem bestimmten Stichtag im April, an DB Netz gesendet wird. DB Netz ist Eigentümer der Gleise und entscheidet damit endgültig, ob und wann ein Zug fahren kann.

Nun hat die DB Netz vier Monate Zeit, um alles unter einen Hut zu bringen. Der Fachbegriff dafür ist »Trassenplanung«. Eine Trasse ist die Strecke zwischen den Bahnhöfen, welche zu einer genau festgelegten Zeit befahren werden soll. Nicht nur wir schicken der DB Netz unsere Fahrpläne, sondern auch alle anderen Eisenbahnverkehrsunternehmen (EVU), der DB Fernverkehr, der Güterverkehr und auch der private Fernverkehr. Jetzt beginnt für die Trassenplaner die Aufgabe, den großen Hut zu füllen. Jede Trasse kann ja nur einmal zur gleichen Zeit befahren werden. Ein paar Minuten können da manchmal entscheidend sein. Genau diese Minuten hat der Trassenplaner eventuell als Spielraum.

Und was ist ein Trassenkonflikt?

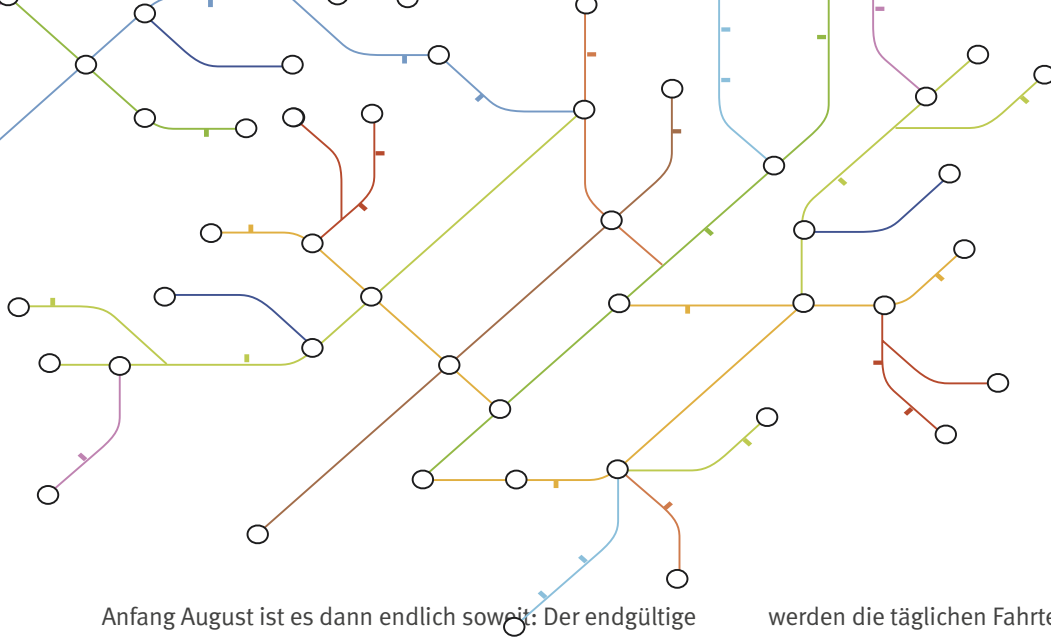
Jedes Verkehrsunternehmen möchte das Beste für seine Kunden, da kann es schon mal passieren, dass zwei Mal die gleiche Trasse zur gleichen Zeit angemeldet wurde. Kann der Trassenplaner den Konflikt nicht lösen, setzen sich die betroffenen EVUs an einen Tisch und versuchen, eine Lösung zu finden. Meistens gelingt es.

Vorläufiger Netzfahrplan

Nach spätestens 4 Monaten - Anfang Juli - gibt DB Netz dann den »vorläufigen Netzfahrplan« bekannt. Jetzt haben wir genau 4 Wochen Zeit, diesen noch einmal zu prüfen und eine Rückmeldung an die DB Netz zu geben.



Zugfahrten, 365 Tage im Jahr. Jede einzelne Fahrt wird geprüft: Sind die Fahrzeuge verfügbar, klappen die Anschlüsse und Umläufe, ist die Zeit am Bahnhof ausreichend, passen die geplanten Überholungen durch den Fernverkehr und vieles mehr. Insgesamt werden mehr als 100.000 Abfahrts- und Ankunftszeiten geprüft. Kein Zug, keine Haltestelle darf vergessen werden. Natürlich haben



Anfang August ist es dann endlich soweit: Der endgültige Netzfahrplan kommt. Eine Woche haben wir nun Zeit, das Trassenangebot anzunehmen. Wenn wir das Trassenangebot annehmen, schließen wir einen Vertrag mit DB Netz über die Züge und Fahrzeiten eines ganzen Jahres.

Und weiter geht's mit der Planung. Was ist jetzt noch zu tun?
Eine ganze Menge.

Aus dem unübersichtlichen Tabellenwirrwarr wird ein verständlicher Fahrplan ohne die betrieblich notwendigen Leerfahrten, geordnet nach Montag bis Freitag und Samstag/Sonntag erstellt. Diese Arbeiten dauern etwa bis September. Hinzu kommen Anschlussverbindungen zu anderen Eisenbahnen, Bussen und auch Fähren. Aus diesen immer noch mächtigen Tabellen wird dann bis Oktober/November das übersichtliche Fahrplanheft - wie Sie es kennen - und in und in einer Auflage von mind. 300.000 Stck. gedruckt. Gleichzeitig wird für jeden Zug auch der Umlaufplan erstellt, d. h., für jedes Fahrzeug

werden die täglichen Fahrten im Rahmen des Fahrplans organisiert. Aber nicht nur der Fahrplan für unsere Fahrgäste wird erstellt, sondern auch ein Fahrplan für die Zugmeldestellen (FfZ). Die FfZ ist für die Gleisbelegung in den Bahnhöfen zuständig und entscheidet, auf welchem Gleis Sie ein- und aussteigen können. Gerade an stark frequentierten Bahnhöfen sind auch hier Minuten entscheidend. Jedes Gleis hat seine eigenen Tücken: Muss der Zug vor dem Einfahren in den Bahnhof zum Beispiel Weichen überfahren, muss er langsamer fahren. Wenn ein metronom länger stehen bleibt als geplant, kann es sein, dass ein anderer Zug auf der Trasse warten muss und dadurch einen »Stau« verursacht.

Damit die Züge überhaupt fahren, brauchen wir natürlich noch die Lokführer und Fahrgastbetreuer. Die Kollegen möchten natürlich auch wissen, wann sie arbeiten. Für die detaillierte Schichtplanung ist der Fahrplan auch die Grundlage.



METRONOM TUT GUT(ES)!



ES GIBT NICHTS GUTES, AUSSER MAN TUT ES

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 fanden, es war Zeit, Danke zu sagen für 15 Jahre *metronom*, mehr als 100 Mio. gefahrene Kilometer und mehr als 100.000 Fahrgäste täglich. 15 »gute« Projekte aus den Bereichen Sport, Kultur,

Umwelt oder Soziales in unserem Streckennetz sollten es werden, die wir unterstützen wollen. Wir sind überwältigt von der großen Resonanz.

Sie können uns glauben: Unter fast 200 eingereichten Projekten, die Gewinner auszuwählen, ist der Jury nicht leichtgefallen. Wir haben gemeinsam mit unseren Aufgabenträgern und Experten über mehrere Tage die Köpfe rauchen lassen und nun die Projekte nominiert, die einmalig mit bis zu 3.000,00 € unterstützt werden.



DIE BÜCHER SIND DA!



Da macht Bahnfahren gleich doppelt Spaß: Für Lesefreudige gibt seit Anfang Oktober ein neues Angebot an den *metronom* Bahnhöfen in Stelle und Ashausen: Die Bücherei Stelle hat spezielle Bücherschränke aufgestellt und mit reichlich Büchern bestückt. Die Idee dahinter: Da sehr viele Menschen von Stelle und Ashausen zur Arbeit nach Hamburg pendeln, würde ein öffentlicher Bücherschrank den Ort unbedingt bereichern. Einfach in den angebotenen Büchern am Bahnhof stöbern, das neue Lieblingsbuch während der Fahrt lesen und anschließend zurückgeben.

Wer zu Hause noch gut erhaltene, bereits ausgelesene Bücher hat, kann diese allen Fahrgästen zur Verfügung stellen. Einfach in den Bücherschrank am Bahnhof stellen und selbst ein neues Buch mitnehmen.

Mit dieser schönen Idee hat sich der Verein »Bücher und so...« bei *metronom* um die Ortzugabe im Rahmen der Aktion »*metronom* tut gut(es)« beworben – und (natürlich) als eines von 15 Projekten gewonnen.

Am 25.09. war *metronom* Geschäftsführer Torsten Frahm vor Ort, um den Scheck zu überreichen. Aber nicht nur das: Begeistert stöberte er zusammen mit Bürgermeister Isernhagen in den Regalen der Gemeindebücherei und fand tatsächlich das Lieblingsbuch seiner Jugend wieder.

»Wenn das kein gutes Omen für die Zusammenarbeit ist, weiß ich es auch nicht!«, freute er sich und hat während der Rückfahrt ausnahmsweise mal nicht gearbeitet, sondern ganz in Ruhe gelesen.

Fast genau 4 Wochen später sind die Bücherschränke nun aufgestellt. Sein Buch hat Herr Frahm inzwischen durch und will es in den nächsten Tagen gegen ein Neues austauschen.



WAREN SIE SCHON MAL IN WINSEN-LUHDORF?

Bei den Nationalfahrern und Deutschen Meistern im Kanusport? Kaum jemand kennt diesen schönen Ortsteil von Winsen – geschweige denn die Kanusportler des ortsansässigen MTV. Zeit, dies zu ändern! Wir waren vor Ort und sind begeistert. »Wir sind die Kanuabteilung des MTV Luhdorf-Roydorf e. V. und betreiben seit über 40 Jahren Kanusport in Winsen (OT Luhdorf). Wir wurden mehrfach bei Sterne des Sports für unsere Schüler-, Jugend- und Talentförderung ausgezeichnet und erhielten schon die eine oder andere Ehrung beim Fest des Sports des KSB Harburg-Land.«, stellt sich der Verein bei seiner Bewerbung um die *metronom* Ortszugabe vor.

Und weiter:

»In unserem Verein wird in den Altersklassen von 10 bis ca. 60 Jahren Sport getrieben. Wir sind das Aushängeschild des Vereins und beteiligen uns an vielen Aktionen im Landkreis (Ferienspaß der Stadtjugendpflege, Stadtfest, Sportfeste usw.). Bei uns ist jeder willkommen, ob jung oder alt, weiblich oder männlich, dünn oder dick. Sport soll Spaß machen...«

Das sehen wir genauso und helfen dem Verein dabei, neue Boote für den Kinder und Jugendsport zu beschaffen. Somit ist *metronom* indirekt jetzt auch bei Wettkämpfen, Trainingslagern und Kanufreizeiten in ganz Deutschland mit dabei.

Während der symbolischen Scheckübergabe sagt Winsens Bürgermeister André Wiese: »Da haben Sie genau die Richtigen für den Scheck ausgewählt. Kaum jemand hat so engagierte Mitglieder, so viele gute Ideen und so viel Herzblut, wie die Kanufahrer des MTV.«

»Wo trainieren die Kanuten in der Lüneburger Heide denn eigentlich?«, fragen wir Stefan Kubbe: »Unsere Trainings- und Wettkampfstrecke liegt im Herzen Luhdorfs, unterhalb des E-Werks. Zu erreichen sind wir über www.kanuslalom-luhdorf.de oder in unserer Geschäftsstelle. Wer uns besuchen möchte, um vielleicht einmal ein Probetraining zu machen, der sollte zur Adresse An der Luhe 30, 21423 Winsen (Luhe) navigieren, das ist allerdings keine Postadresse.«



TUS ESCHEDÉ

METRONOM
TUT
GUT(ES)!

Ein Samstagnachmittag auf dem Fußballplatz: Für viele Familienväter, Kinder, Mütter und Ehefrauen gehört dies zum festen Familienprogramm. Aber mal ehrlich, stundenlang am Spielfeldrand stehen und dem Sprössling zuschauen, kann ganz schön ermüdend sein. Wäre es nicht schön, wenn es gemütliche Sessel, kleine Tischchen, Sonnenschirme und ein frisch Gezapftes dazu gibt? Da lässt es sich doch gleich viel besser fachsimpeln. So gedacht, aufgeschrieben und an *metronom* gesendet hat es der TuS Eschede: »Auf der Sportanlage Brunshagen des TuS Eschede soll in Front des Sportheims eine neue Terrasse geschaffen werden, die kommunikative »TuS-Oase«. Am Wochenende ist die Sportanlage der Treffpunkt in und um Eschede und mehrere hundert Menschen versammeln sich dort. Wir möchten den Zuschauern eine kommunikative »TuS-Oase« schaffen.

Diese soll Jung & Alt, Spieler und Nicht-Spieler zum Verweilen in schöner

Umgebung einladen. Die Grundfläche der Terrasse soll durch den Verein in Eigenregie gepflastert werden, Körbe für Gabionen aufgestellt und mit Steinen befüllt werden. Bepflanzte Blumenkästen runden das Bild ab und bieten ein Verweilen in schöner Umgebung.«

Die Idee hat uns sofort überzeugt und so waren auch wir an einem Samstag auf dem Fußballplatz. Im Vorfeld des Pokalspiels TuS Eschede gegen TuS Celle FC durften wir den symbolischen Scheck überreichen. Und tatsächlich – so ein gemütliches Plätzchen im Schatten wäre sehr angenehm gewesen, als wir dem anschließenden Spiel zuschauten. Lange brauchen wir darauf nicht mehr warten, bereits im März wollen die Mitglieder des TuS die »TuS Oase« fertiggestellt haben. Zur Einweihung geben wir dann aber einen aus, so schön und überzeugend finden wir diese Idee. Das Pokalspiel endete übrigens unentschieden. Beim nächsten Mal drücken wir einfach noch mehr die Daumen.



WIR HABEN EINEN NEUEN OHRWURM! KENNEN SIE AUCH DAS SCHÖNE LIED AUS DEM RADIO?

»Im Hallenbad, im Hallenbad,
ich geh so gern ins Hallenbad.
Im Hallenbad, im Hallenbad,
da ist es immer gut.
Im Hallenbad, im Hallenbad,
ich nehm ein Bad im Hallenbad.
Im Hallenbad, im Hallenbad ...«

Das Lied kam uns in den Sinn, als wir auf dem Weg nach Nörten-Hardenberg waren, eine friedliche, schöne Gemeinde nördlich von Göttingen. Hier betreibt Martina Borchers-Figurski zusammen mit ihren Mitstreitern das Hallenbad – und zwar ehrenamtlich als Genossenschaft. So erstaunt waren wir selten: Ein großes Hallenbad ehrenamtlich? Geht das denn überhaupt?

»Ja, und sogar sehr gut«, erzählt uns Martina Borchers-Figurski stolz. »Ohne uns gäbe es in Nörten-Hardenberg kein Hallenbad mehr. Aber wo sollen die Kinder dann Schwimmen lernen, die Familien zusammen Spaß haben und die Senioren frühmorgens ihre Bahnen ziehen? Also haben wir uns zusammengetan und betreiben das Hallenbad als Genossenschaft. Das war heute vor 12 Jahren.« 2002 wurde in der Gemeinde mehrheitlich die Schließung des Hallenbads entschieden.

30 Jahre nach der Hallenbad-Gründung mussten sich nun die Mitbürgerinnen und Mitbürger aus Nörten-Hardenberg und Umgebung mit der Irritation auseinandersetzen »Das Hallenbad ist zu«.

Was uns fehlt, wissen wir erst, wenn wir etwas nicht mehr haben.

Wie auch immer: In Nörten-Hardenberg wurde in Sachen Hallenbad eine Wende organisiert – eine Wende mit einem ganz klaren Ziel: Das Hallenbad wieder zu öffnen. Zu dem Zeitpunkt wusste noch keiner, wie das geht.

Ob es Intuition, Glück oder Fügung war, dass - wie ‚Phoenix aus der Asche‘ - auf einmal die Genossenschafts-Idee ‚in die Köpfe‘ der engagierten Nörten-Hardenberger kam – das ist aus heutiger Sicht ja eigentlich auch egal. Die

Genossenschaftsform kann eine vielversprechende Organisationsform sein, um seriös, glaubwürdig und vor allem nachhaltig über diesen Weg die Betriebsführung des Hallenbads zu organisieren.

Und dazu kam der Einmaligkeits-Nimbus: Nörten-Hardenberg wäre die erste Hallenbad-Genossenschaft in Deutschland!

Und dann ging’s Schlag auf Schlag: So weiter, wie bisher? Oder ein neues Profil?

Schnell wurde klar: Das Hallenbad verfolgt ein anderes Profil als Badeparadiese und Wellness-Oasen. Das Hallenbad soll ein attraktives Sport-Bad mit gesundheitsfördernden und familienfreundlichen Akzenten in einer wellnessorientierten Umgebung werden.

Damit das Hallenbad in Nörten auch künftig so beliebt – vor allem bei den jüngsten Schwimmern – bleibt, hat sich die Genossenschaft bei der *metronom* Ortszugabe folgendes gewünscht:

»Neue attraktive Spielsachen für das Wasser anschaffen, Schwimmflöße, Mega-Baderinge, Wasserbasketballkörbe auf Reifen. Eventuell eine kleine Baby-Rutsche. Die Attraktivität des Bades wird noch mehr gesteigert, die Kinder freuen sich über Spielzeug, welches sie kostenfrei benutzen können. Die Kindergeburtstage, die regelmäßig Samstagnachmittag angeboten werden, können mit den Neuanschaffungen nochmals aufgewertet und weiter gebucht werden.«

Dieser Wunsch war uns Befehl, und so konnten wir am 20.09. einer glücklichen Martina Borchers-Figurski samt Bürgermeisterin Susanne Glombitza einen Scheck in Höhe von 2.300,00 € überreichen.

Also, wir gehen demnächst ganz sicher mal wieder ... »Im Hallenbad, im Hallenbad ...«



Wenn Stürme die Gleise stilllegen

Kaum ziehen die alljährlichen Herbststürme auf, kommt es entlang der Eisenbahnstrecken in Niedersachsen immer wieder zu massiven Behinderungen durch umgestürzte, auf den Gleisen liegende Bäume oder Äste. Für die *metronom* Eisenbahngesellschaft ein untragbarer Zustand. Für unsere Fahrgäste erst recht. Wir fordern deshalb die Einrichtung eines runden Tisches »Grünschnitt«.

Immer wieder stürzen bei Unwetter Bäume oder große Äste auf die Gleise. Die Folge sind langanhaltende Streckensperrungen und tausende wartende Fahrgäste. »Bisher gab es glücklicherweise noch keine größeren Unfälle, trotzdem ist nicht nur der wirtschaftliche Schaden groß«, betont *metronom* Pressesprecher Björn Pamperin. »Die Strecken müssen in einem Zustand sein, der jederzeit eine sichere, verlässliche und pünktliche Fahrt zulässt. Dazu gehört auch ein regelmäßiger und präventiver Grünschnitt entlang der Strecken. Die von Bäumen auf den Bahnbetrieb ausgehenden Gefahren müssen beseitigt werden. Präventive Betriebseinschränkungen bei stärkerem Wind, die unsere Fahrgäste zusätzlich treffen, sind dazu keine Alternative.«

Verantwortlich für den vorsorglichen Grünschnitt entlang der Schienen ist der Eigentümer und Betreiber der Gleisanlagen, die DB Netz AG. Den Interessen der Eisenbahngesellschaften stehen aber häufig die Interessen des Natur- und Umweltschutzes entgegen, denn Grünschnitt an den Bahnanlagen bedeutet auch, vom Umsturz bedrohte Bäume zu fällen. Aktuell kann die DB Netz AG den notwendigen Grünschnitt teilweise aber gar nicht vornehmen, weil Umweltauflagen das Fällen von Bäumen verbieten. »Wir fordern, dass die betroffenen Verkehrsunternehmen, die verantwortlichen Behörden, die Umweltschutzorganisationen und die DB Netz AG einen Weg zu einer engeren Zusammenarbeit finden. Gemeinsam müssen wir Lösungen finden, die einen sicheren und zuverlässigen Eisenbahnverkehr auch bei Sturm und Regen gewährleistet«, so Pamperin weiter. »Umweltschutz und Eisenbahnverkehr ist kein Widerspruch. Schließlich ist die Bahn eines der umweltfreundlichsten Verkehrsmittel überhaupt. Wir fürchten aber, dass Fahrgäste, die zu lange in Sturm und Regen am Bahnsteig warten mussten, ins Auto umsteigen. Das kann nicht im Sinne der Umwelt-

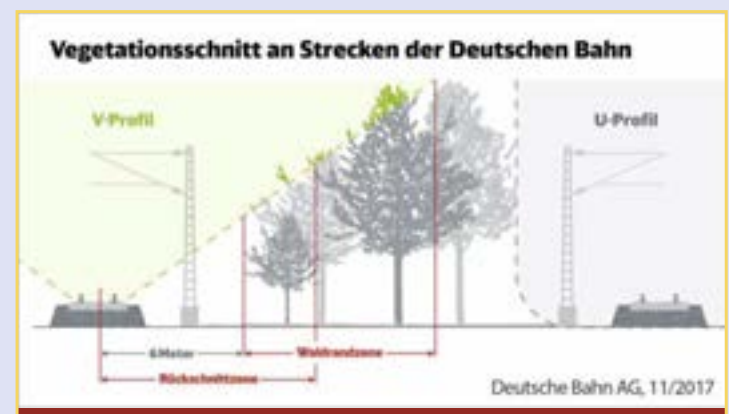
verbände sein. Darüber hinaus ist der Flächenverbrauch der Bahn auch mit ordentlichem Grünschnitt immer noch deutlich kleiner als der von Straßen. Auch die baumfreien Bereiche können ökologisch sehr wertvoll sein.«

Vegetationsschnitt der DB

Laut DB wird schon heute auf ausreichenden Abstand zwischen Vegetation und Gleisen geachtet. »Alle Strecken werden durchgearbeitet, indem auf mindestens sechs Metern rechts und links der Gleise die Vegetation zurückgeschnitten wird«, so die DB Netz AG.

Der V-Schnitt soll helfen

An sogenannten »Hot Spots« setzt die Bahn – eigenen Angaben zufolge – den sogenannten V-Schnitt ein: Dabei werden Bäume auch jenseits einer gerodeten Fläche von sechs Meter so beschnitten, dass die Höhe der Baumkronen stufenweise ansteigt.





Welche Rechte hat der Fahrgast?

Wie können Fahrgastrechte geltend gemacht werden:

Füllen Sie ein Fahrgastrechteformular aus (erhältlich z. B. in allen DB Reisezentren oder im Internet unter: www.fahrgastrechte.info) und senden es mit den dazugehörigen Belegen an die Adresse:
Servicecenter Fahrgastrechte
60647 Frankfurt am Main

Erstattung von Taxikosten:

Taxikosten werden erstattet, wenn die planmäßige Ankunftszeit eines ausfallenden oder verspäteten Zuges zwischen 0:00 Uhr und 5:00 Uhr liegt und eine Verspätung von mindestens 60 Minuten besteht. Gleiches gilt, wenn es sich um die letzte Verbindung des Tages handelt und das Ziel ohne die Nutzung eines alternativen Verkehrsmittels nicht mehr bis 24:00 Uhr erreicht werden kann. **Zu beachten ist dabei eine Höchstgrenze in Höhe von 80,00 EUR.**

Erstattung der Fahrkarte bei Fahrtabbruch:

Fahrgäste haben bei einem Ausfall oder einer Verspätung, wenn das Endziel mit einer Verzögerung von mindestens 60 Minuten erreicht werden würde, das Recht auf Fahrtabbruch. In dem Fall wird die Fahrkarte im vollen Umfang erstattet.

Entschädigung bei Verspätungen auf Einzelfahrkarten:

Der Fahrgast hat einen Anspruch auf eine Fahrpreischädigung, wenn er aufgrund von Ausfall oder Verspätung von Zügen oder einem resultierenden Anschlussversäumnis, eine Verspätung von mindestens 60 Minuten erleidet.

Berechnung der Entschädigung für Fahrkarten

1. ab 60 Minuten: 25 % des tatsächlich entrichteten Fahrpreises
2. ab 120 Minuten: 50% des tatsächlich entrichteten Fahrpreises

Entschädigung bei Verspätung auf Zeitkarten (Wochenkarte, Monatskarte, Jahres-Abo)

Zeitkarteninhaber erhalten eine pauschale Entschädigung. Diese Vorgänge werden gesammelt bei dem Servicecenter für Fahrgastrechte eingereicht.

Entschädigungsbeträge unter 4,00 €

Fahrpreischädigungen von unter 4,00 € werden nicht ausgezahlt.

Weitere detaillierte Informationen/ Regelungen erhalten Sie unter:
www.fahrgastrechte.info



Wussten Sie

Rechtzeitig...

...zu den Jahresabschlussfeiern in Japan hat die Firma »Val« eine App für Betrunkene vorgestellt. Einfach vor Beginn der Feierei den Ortungsdienst auf dem Smartphone aktivieren und den Betrunkenenmodus einschalten. Das Handy sagt den Betrunkenen dann, wann und wo ihr Zug geht.



400.000 Nadeln hat ein Weihnachtsbaum von zwei Metern Höhe im Durchschnitt. (Bis Silvester liegen 300.000 davon am Wohnzimmerboden...)

Last Christmas hätte ursprünglich erst 1985 veröffentlicht werden sollen – unter dem Titel »Last Easter« – Ob das ein Hit geworden wäre?



In Deutschland finden...

...»Internationale Deutsche Meisterschaften im Weihnachtsbaum-Weitwurf« statt. Also können Sie heute schon einmal mit dem Üben anfangen ...

Ein kleines ...

...Dorf in Spanien feiert den Beginn des neuen Jahres immer zwölf Stunden früher. Der Grund ist einfach: Die 16 Dorfbewohner sind alle schon so alt, dass sie beschlossen haben, gemeinsam mittags zu feiern.



Ein verschlafenes...

...neuseeländisches Örtchen ist berühmt für seinen BH-Zaun. 1999 hängten vier (wohl betrunkene) Frauen in der Silvesternacht ihre BHs an einen Zaun. Die Aktion fand schnell viele Nachahmerinnen und mittlerweile kommen Touristen aus der ganzen Welt hierher, um sich an dem skurrilen Zaun zu verewigen.



Foto: EXCLUSIVEPIX MEDIA/
ACTION PRESS/PICTUREDESK.COM

Christkindankündigung.
Bei 31 Prozent kündigt sich das Christkind mit einem Glöckchen an.

10 Millionen Euro zusätzliche Stromkosten entstehen durch Lichterketten & Co. im Advent. So viel verbrauchen 10.000 Haushalte in einem Jahr.

Das ist...

...wohl das promillereichste Ziel für Silvester: Im Yunessun Spa Resort in Hakone (Japan) gibt es einen riesigen Pool voll mit Rotwein. Die Frage ist nur: Wird man betrunken, wenn man Rotwein durch die Haut aufnimmt?

400.000 Pakete pro Tag stellt die Post in den Wochen vor Weihnachten zu (normalerweise sind es rund 250.000).





ABC

M-Magnetschienenbremse

*Sie ist für schnellfahrende Reisezüge unabdingbar. Bei einer Schnellbremsung durch den Triebfahrzeugführer oder durch ein Ziehen der Notbremse werden Magnetblöcke, die sich zwischen den Radsätzen der Wagen befinden, auf die Schienen abgesenkt und dienen zusätzlich zu den normalen Bremsen als haftwertunabhängige Bremse. Mit diesen Magnetschienenbremsen ist es möglich, einen *metronom* Zug aus 160 km/h nach etwa 700 m zum Stehen zu bekommen, anstatt wie bei einer normalen Bremsung nach 1000 m.*

N-Notbremse

Eine Notbremse kann vom Fahrgast durch Betätigen des roten Notbremsgriffes ausgelöst werden. Sie soll dem Fahrgast die Möglichkeit bieten, bei Gefahr (z. B. einem Brand im Zug) den Zug anhalten zu können.

WICHTIG: Der Missbrauch der Notbremse ist strafbar.

O-Oberleitung

Auch Fahrleitung genannt, ist der Kupferdraht der mittig über dem Gleis hängt und für die zum Fahren benötigte Stromversorgung nötig ist. In diesem »Draht« wird eine Spannung von 15000 Volt bereitgestellt. Die Nichteinhaltung eines Sicherheitsabstandes von mindestens 3 m oder gar die Berührung kann tödlich enden. Daher niemals über Güterwagen oder sonstige Gefahrenstellen klettern.



»Zwischen verlorenen Ölgemälden und vergessenen Geigen«

Interview mit der Expertin für Fundsachen bei *metronom*

0581-97164-165

Der *metronom* hat ca. 100.000 Fahrgäste täglich. Da wird in den Zügen natürlich auch mal etwas vergessen. Pro Jahr etwa 6.000 Gegenstände – vom Schirm über Mützen, Handys, Zierfische im Wasserbeutel bis zu Ölgemälden ist alles dabei.

Am Ende einer jeden Fahrt geht der Fahrgastbetreuer durch den gesamten Zug und sammelt die vergessenen, persönlichen Gegenstände der Fahrgäste ein.

Wenn der Fahrgastbetreuer dann Pause oder Dienstende in Uelzen hat, nimmt er die gesammelten Fundsachen direkt mit ins Fundbüro.

Kollegen, die eine Pause oder Dienstende an anderen Standorten haben, (z. B. Hannover, Hamburg, Bremen oder Cuxhaven) deponieren die Fundsachen dort sicher in unseren Räumen.

Von unserer Logistik werden die Sachen dann ein bis zwei mal wöchentlich nach Uelzen transportiert. Hier werden sie erfasst und eingelagert.

Kerstin Hintze und ihr Team schauen sich alle Fundsachen genau an. Etwa 48 % der gefundenen Gegenstände können vom Fundbüro-Team direkt zugeordnet werden. »Manchmal haben unsere Fahrgäste noch gar nicht bemerkt, dass sie etwas im Zug liegen gelassen haben«, erzählt Kerstin, »und die wundern sich dann über unseren Anruf, bei dem wir ihnen mitteilen, dass der gefundene Gegenstand bereits in unserem Fundbüro abgeholt wer-

den kann. Manchmal fällt unseren Fahrgästen aber auch schon kurz nach dem Verlassen des Zuges auf, dass sie etwas am Sitzplatz vergessen haben. Die rufen dann ganz aufgeregt bei uns an. In Ausnahmefällen nehmen wir direkt Kontakt mit dem Fahrgastbetreuer auf. Die Sachen können dann sofort sichergestellt werden.«

Aber üblicherweise dauert es ein wenig länger. Wenn ein Fahrgast etwas im Zug vergessen hat, kann er dies nach spätestens einer Woche in Uelzen persönlich abholen oder sich per Post – gegen eine Bearbeitungsgebühr – nach Hause schicken lassen.

Kleidung und Spielsachen, die nicht abgeholt wurden, spendet der *metronom* nach einer bestimmten Aufbewahrungszeit an soziale Einrichtungen, wie zum Beispiel an die Kleiderkammer des DRK oder das Soziale Kaufhaus. »Die letzte große Lieferung erhielt das Deutsche Rote Kreuz zur Verteilung an Bürgerkriegsflüchtlinge,« erzählt Kerstin.

Unser Tipp: Nutzen Sie auch das online-Fundbüro. Über ein einfaches Formular können Sie verlorene Gegenstände »anmelden«. Die Erfassung und Zuordnung im Fundbüro geht dann viel schneller. Wenn Ihre Fundsache bereits erfasst wurde, können Sie diese online suchen und eine Zusendung oder Abholung vereinbaren.

www.der-metronom.de/service/fundbuero/



EIN BISSCHEN KULTUR FÜR ZWISCHEN

Deutsches Salzmuseum

Als eines der ältesten Kulturgüter hat das Salz die Geschichte der Menschheit entscheidend geprägt. Nicht umsonst trägt es den Beinamen »weißes Gold«. Und auch heute noch ist es ein wesentlicher Bestandteil unserer Alltagswelt, unseres Denkens und unserer Sprache. Salz ist weiß, Salz macht durstig, Salz ist geruchlos, Salz kostet nicht viel, Salz ist ein unscheinbares weißes Körnchen. Doch eben dieses Körnchen ermöglicht erst das Leben auf der Erde. Salz ist ein Baustein des Lebens und für unseren Körper lebensnotwendig.

Der *metronom* RE3/RB31 bringt Sie ganz gemütlich zum Bahnhof Lüneburg. Von dort aus können Sie zum Beispiel mit der Buslinie 5015 zum Museum gelangen (fährt alle 30 Minuten). Steigen Sie am "Lüneburg Lambertiplatz" aus. Nur noch zwei Minuten zu Fuß und Sie haben das Museum erreicht.

Und auch Lüneburg wäre ohne das Salz nicht das geworden, was es heute ist. Über 1.000 Jahre lang bestimmte das Salz das Leben der Stadt. Es machte sie reich und mächtig. Salz und Lüneburg gehören unmittelbar zusammen - denn Lüneburg ist die Salzstadt im Norden. Erst 1980 schloss das Salzwerk, eines der ältesten und größten Industriebetriebe Europas, seine Pforten. Seitdem

erinnert das Deutsche Salzmuseum im Industriedenkmal Saline Lüneburg an seine ruhmreiche Vergangenheit.

Hier fühlen, riechen, schmecken und sehen Besucher selbst, welche Rolle das Salz in der Geschichte und ihrem Leben spielt! Das Museum lädt seine Gäste ein, das weiße Mineral aktiv zu erkunden.

Noch bis zum 28. Februar 2018 können Besucher außerdem in der Sonderausstellung »Womit man Längen misst - oder welche Schuhgröße hatte Herkules« historische Längenmessgeräte aus der Sammlung Goerth bestaunen.

Das Salzmuseum hat täglich von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Bis März 2018 gibt es täglich eine Führung um 11.30 und 14.30 Uhr. Von April bis September werden montags bis freitags um 11, 12.30 und 14.30 Uhr und an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen um 11.30 und 14.30 Uhr Führungen angeboten. Für vorab angemeldete Gruppen sind natürlich auch Führungen außerhalb dieser Zeiten buchbar.

Deutsches Salzmuseum, Sülzmeisterstraße 1,
21335 Lüneburg
Mehr Infos unter: www.salzmuseum.de



Fotos: Salzmuseum Lüneburg

DURCH -- MUSEUMSTAG IN LÜNEBURG



Foto: Martin Bäuml Fotodesign

Museum Lüneburg

Hier gehen Besucher anhand von rund 1.300 Exponaten aus Naturkunde, Kulturgeschichte und Stadtarchäologie auf eine spannende Entdeckungsreise und erleben die vielseitige Geschichte der Hansestadt und der Region Lüneburg vom Erdaltertum bis heute! Herausragende Sammlungsstücke von überregionaler Bedeutung sind beispielsweise die historische Kopie der monumentalen Ebstorfer Weltkarte aus dem 13. Jahrhundert, ein sieben Meter langer Falttisch aus der herzoglichen Burg auf dem Kalkberg und die »Lüneburger Diamanten“ – Boracit und Lüneburgit aus der naturkundlichen Sammlung.

Wechselnde Sonderausstellungen ergänzen das Angebot – so ist beispielsweise bis 18. Februar 2018 die Wanderausstellung »Der Wolf. Ein Wildtier kehrt zurück« des Landesmuseums Hannover zu sehen. Sie lädt Kinder und Erwachsene dazu ein, die Lebensweise der Wölfe näher kennenzulernen und in die Welt dieser faszinierenden Wildtiere einzutauchen. Die vom Landesmuseum Hannover und dem niedersächsischen Wolfsbüro konzipierte Ausstellung räumt dabei mit Vorurteilen und Klischees auf und zeigt anschaulich, wie Schutz vor Wölfen und für Wölfe sinnvoll gestaltet werden kann.

Außerdem ist das Museum Veranstaltungsort für jährlich rund 200 Vorträge, Konzerte, Lesungen und vieles mehr. Unter dem Motto »Zu guter Letzt« präsentieren

18 professionelle Kunsthandwerker am dritten Adventswochenende ihre Arbeiten im Museum Lüneburg. Die kreativen und geschmackvollen Produkte reichen dabei von Filz über Holz, Keramik, Malerei und Schmuck bis zu Textilien. Bei einem Eintritt von 3 Euro für Museum und Kunsthandwerkermarkt können sich die Besucher von edlem Handwerk inspirieren lassen – auch für letzte Weihnachtsgeschenke.

Zwischendurch locken frischgebackener Kuchen und Kaffee ins Museumscafé

Luna. Am Freitag, den 15.12., hat der Markt von 17 bis 20 Uhr und am 16. und 17.12. von 11 bis 18 Uhr geöffnet.

Für kleine und große Puppenspielfreunde wird am 17.12. etwas Besonderes geboten: Das Tandra Theater spielt »Der Kleine Ritter« für Kinder ab 4 Jahren. Um 14.30 Uhr geht es los und der Eintritt kostet 4 Euro für Kinder und 7 Euro für Erwachsene.

Fahren Sie mit dem *metronom* RE3/RB31 ganz bequem nach Lüneburg. Vom Bahnhof aus können Sie in nur fünf Minuten das Museum Lüneburg erreichen. Auf der Bahnhofstraße gehen Sie Richtung Süden, biegen rechts ab, um auf der Bahnhofstraße zu bleiben. Dann wieder rechts auf die Altenbrückertorstraße zur Willy-Brandt-Straße. Das Museum befindet sich auf der rechten Seite. Viel Spaß!



Salztherme Lüneburg

- Badewelt
- Badelandschaft auch für Kinder
- Beheiztes Freiluftbecken
- Strömungskanal
- Saunawelt
- Wellness
- Lounge/Restaurant

Zielbahnhof: Lüneburg RE3/RB31.
 Informationen zu Adresse, Öffnungszeiten
 und Anreise finden Sie unter:
www.salue.info

Jod-Sole-Therme Bad Bevensen

- Badelandschaft mit Heilwasserbecken (Jod-Sole)
- Innen- und Außenbecken
- Saunalandschaft mit Balneum
- Salzsaua, Gradierwerk
- Floating
- Thermo-Spa-Liegen
- Lichtsprudelbad
- Rasul-Heilerde-Bad

Zielbahnhof:
 Bad Bevensen RE3/RB31
 Informationen zu Adresse, Öffnungszeiten
 und Anreise finden Sie unter:
www.jod-sole-therme.eu



Traumhafte Thermen gegen S

Gute Gründe für einen Besuch in der Therme

Ob Sommer oder Winter, der Besuch einer Therme lohnt sich immer. Besonders beliebt sind die Thermalsolebäder aufgrund ihrer heilenden Wirkung, aber auch Wellness und Schönheitspflege kommen nicht zu kurz. So können Sie in die Therme gehen, wenn Sie eine Empfehlung von Ihrem Arzt bekommen haben, weil Sie in den Genuss von ganzheitlicher Entspannung kommen oder weil Sie ein romantisches Wochenende mit Ihrem Partner verbringen möchten.

Für die Gesundheit: Die Therme wirkt heilend und präventiv

Mit einer angenehmen Wassertemperatur zwischen 30 und 34 Grad kann Thermalsolewasser Beschwerden wie Rheuma, Gelenkschmerzen, Hautkrankheiten und Allergien lindern und die Durchblutung fördern. Das mineralstoffhaltige Wasser aktiviert die Selbstheilungskräfte im Körper, stärkt das Immunsystem und wirkt somit auch vorbeugend gegen Krankheiten.

Für die Nerven: Die Therme wirkt entspannend

Neben der gesundheitlichen Anwendung darf die reine Entspannung und Wellness für Körper und Geist nicht zu kurz kommen, denn diese wirken sich ebenso positiv auf unsere Gesundheit aus. Lassen Sie sich vom Wasser tragen und merken Sie, wie sich Muskeln entspannen. Lassen Sie sich außerdem mit Massagen und wohltuenden Behandlungen verwöhnen, während im Hintergrund beruhigende Musik läuft. Bereits ein Wochenende in der Therme verspricht Regeneration für den beanspruchten Körper.

Fürs Herz: Die Therme von ihrer romantischen Seite

Das ruhige Ambiente in Thermalbädern eignet sich auch für eine romantische Auszeit mit Ihrem Partner. Fernab von Hektik, Stress und Tumult können Sie sich in trauter Zweisamkeit gemeinsam verwöhnen lassen.



MidSommerland Harburg

- Badewelt auch für Kinder
- Sole-Bäder
- 10 verschiedene Saunawelten (z. B. japanisch, schwedisch, finnisch)
- Damensauna
- großes Massageangebot
- Lounge/Restaurant

Zielbahnhof: Harburg RE 3/RB 31, RE 4/RB 41 und RE 5
Informationen zu Adresse, Öffnungszeiten und Anreise finden Sie unter: www.baederland.de



den Winterblues



Königliche Kristall Saunatherme Seelze

- Thermalsole-Innenbecken
- Thermalsole-Außenbecken
- Vital-Programm-Becken
- Natron-Becken
- GRANDER Wasser
- Infrarotkabine
- Lounge/Restaurant

Zielbahnhof: Hannover RE2
Informationen zu Adresse, Öffnungszeiten und Anreise finden Sie unter: www.kristalltherme-seelze.de

Badehaus Bremen

- Hamam
- Saunalandschaft
- Finnische Sauna
- Massagen

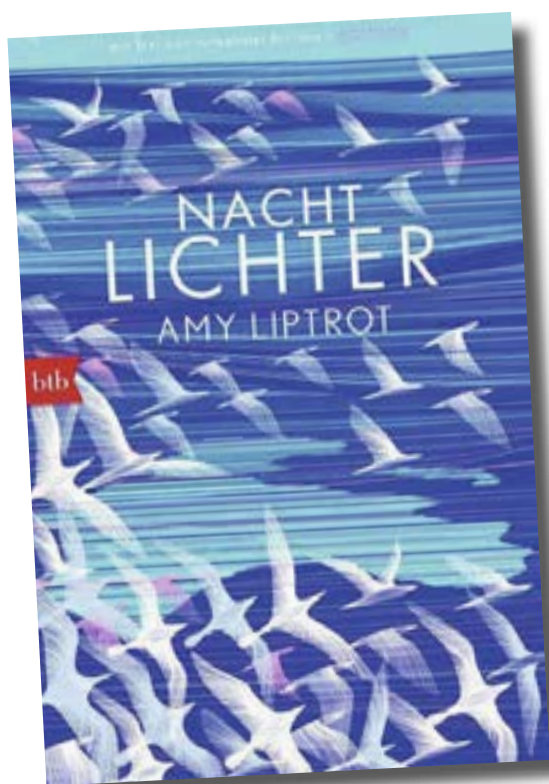
Zielbahnhof: Bremen RE4/RB41
Informationen zu Adresse, Öffnungszeiten und Anreise finden Sie unter: www.badehaus-bremen.de



Der verbotene Liebesbrief

Als der berühmte Schauspieler Sir James Harrison in London stirbt, trauert das ganze Land. Die junge Journalistin Joanna Haslam soll in der Presse von dem großen Ereignis berichten und wohnt der Trauerfeier bei. Wenig später erhält sie von einer alten Dame, die ihr dort begegnet ist, einen Umschlag mit alten Dokumenten – darunter auch einen Liebesbrief voller mysteriöser Andeutungen. Doch wer waren die beiden Liebenden, und in welch dramatischen Umständen waren sie miteinander verstrickt? Joannas Neugier ist geweckt, und sie beginnt zu recherchieren. Noch kann sie nicht ahnen, dass sie sich damit auf eine Mission begibt, die nicht nur äußerst gefährlich ist, sondern auch ihr Herz in Aufruhr versetzt – denn Marcus Harrison, der Enkel von Sir James Harrison, ist ein ebenso charismatischer wie undurchschaubarer Mann ...

Lucinda Riley
Der verbotene Liebesbrief
704 Seiten
10,99€
mvg verlag
ISBN
Auch als E-Book erhältlich.



Nachtlichter

Die ursprüngliche Kraft einer einzigartigen Landschaft lässt alte Wunden heilen: Mit Anfang dreißig spült das Leben Amy Liptrot zurück an den Ort ihrer Kindheit - die Orkney Islands, im dünn besiedelten Schottland wohl die abgelegenste Region. Hier schwimmt die britische Journalistin morgens im eiskalten Meer, verbringt ihre Tage als Vogelwärterin auf den Spuren von Orkneys Flora und Fauna und ihre Nächte auf der Suche nach den »Merry Dancers«, den Nordlichtern, die irgendwo im Dunkeln strahlen. Und hier beginnt sie nach zehn Jahren Alkoholsucht wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen. Mit entwaffnender Ehrlichkeit erzählt Amy Liptrot von ihrer Kindheit, ihrem Aufbruch in die Stadt, nach Edinburgh, weiter nach London, vom wilden Leben, dem Alkohol, dem Absturz, vom Entzug und der Rückkehr zu ihren Wurzeln auf Orkney, wo sie der Natur und sich selbst mit neuen Augen begegnet.

Auch als E-Book erhältlich!



Amy Liptrot
Nachtlichter
352 Seiten
18,00€
btb verlag

ISBN 978-3-442-75733-6



AB NACH HANNOVER!

Klettern was das Zeug hält

Bilder: © escaladrome



Das escaladrome Hannover ist eine Boulderhalle. Sie wurde als zweite Halle in Deutschland im Januar 2005 eröffnet und kann somit auf knapp 13 Jahre Boulderbetrieb zurückblicken. Heute gibt es knapp 100 Boulderhallen in ganz Deutschland.

Bouldern ist eine Spielform des Kletterns und bedeutet seilfreies Klettern in Absprunghöhe. Die Wände sind bis zu 4,5 Meter hoch. Der Absprungbereich ist mit speziellen Matten ausgelegt, so dass Abspringen und Stürzen gut abgedefert werden kann. Auf den Boulderwänden (beschichtete Holzplatten) befinden sich Klettergriffe, die immer wieder neu zu Kletterwegen, Bouldern montiert werden. Je nach Wandformation und Art und Anzahl der Klettergriffe sind die Boulder unterschiedlich schwer zu begehen. Es gibt Wege für Anfänger, Kinder und auch für ambitionierte Kletterer.

Der Großteil der Gäste ist zwischen 20 und 40 Jahren alt. Das escaladrome Hannover wird jedoch auch von Familien mit Kindern besucht. Es gibt an jedem Wochentag Kurse für Kinder und Jugendliche. Schulklassen nutzen die Anlage für Klassenausflüge, regelmäßigen Sportunterricht und man kann Geburtstage feiern.

In den vergangenen Jahren wurden vielfach regionale und nationale Wettkämpfe ausgetragen. Daneben werden regelmäßige Wettkämpfe für Jedermann veranstaltet.

WEITERE INFOS UNTER: WWW.ESCALADROME.DE

Der *metronom* RE2 bringt Sie bequem zum Hannover Hauptbahnhof. Von dort aus können Sie mit der U1 oder U2 zur Wiehbergstraße fahren. Dann gehen Sie auf die »Hildesheimer Str.« nach Südosten Richtung »Am Mittelfelde«. Noch ein paar Meter und dann links abbiegen auf »Am Mittelfelde«, dann rechts abbiegen. Auf der linken Seite befindet sich Ihr Ziel.

metronom- Jahres-Horoskop 2018

Wassermann (21.01. – 19.02.)

Beruflich kommen Sie im neuen Jahr sehr gut voran, Ihre kreativen Ideen und Ihr Teamgeist werden geschätzt. Vermutlich wird sich dadurch Ihr Bankkonto aber nicht füllen, denn Sie sind nicht gerade sparsam. In der Liebe stehen Ihnen viele Türen offen, neue Kontakte bereichern Sie. Im Sommer sind Sie körperlich sehr leistungsfähig – ein guter Zeitpunkt, das Sportprogramm zu erweitern. Ab Herbst sollten Sie sich verstärkt um Heim und Familie kümmern.

Steinbock (22.12. – 20.01.)

Saturn in Ihrem Zeichen wird Ihnen im neuen Jahr hin und wieder Ihre Grenzen aufzeigen. Das sind gute Gelegenheiten, fällige Kurskorrekturen vorzunehmen. Werfen Sie alten Ballast über Bord, und steuern Sie mutig neue Ziele an! Dabei können Sie neue Hobbys entdecken und Ihr Bekannntenkreis wird sich erweitern. Freunde gewinnen 2018 an Bedeutung - als Quelle von Freude und Unterstützung. Ab Sommer geht es mit Ihren Finanzen deutlich bergauf.

Schütze (23.11. – 21.12.)

2018 wird angenehm, wenn auch kein Jahr der großen Sprünge. Es geht darum, das bisher Erreichte zu festigen und bedächtig auszubauen. Bringen Sie auch Ordnung in Ihre Finanzen, Versicherungen und dergleichen. Ansonsten sollten Sie sich öfter mal zurückziehen und über die wichtigen Themen des Lebens nachsinnen. Das verspricht langfristige Erfüllung! Zum Herbst hin nimmt Ihr Leben wieder richtig Fahrt auf, besonders die Liebe zeigt sich von ihrer schönen Seite.

Skorpion (24.10. – 22.11.)

Sie haben es gut! 2018 durchläuft Glücksplanet Jupiter Ihr Zeichen, versorgt Sie mit Humor und Intuition und eröffnet Ihnen viele neue Möglichkeiten. Dazu verfügen Sie über genügend Durchsetzungskraft und Ausdauer, selbst weitgesteckte Ziele zu erreichen. Treten Sie aber nicht zu bestimmend auf, Ihre Ausstrahlung kann andere leicht einschüchtern. Romantik wird das ganze Jahr über groß geschrieben, speziell im Herbst läuft herzensmäßig alles nach Wunsch.

Fische (20.02. – 20.03.)

Sie würden sich 2018 am liebsten eine Auszeit vom Alltag nehmen. Der Freizeitbereich ist für Sie viel attraktiver als beruflicher Erfolg oder irgendwelche Verantwortung. Gerne würden Sie viel reisen, sich mit anderen Kulturen und den großen Fragen des Lebens beschäftigen. Gelegenheiten dafür gibt es, nutzen Sie sie alle! Ansonsten gehen Sie Ihren Hobbys und Interessen nach, und pflegen Sie Ihren Freundeskreis – dann fühlen Sie sich pudelwohl.



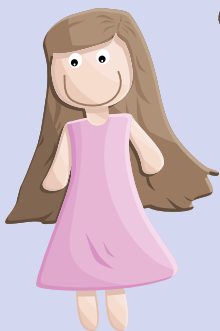
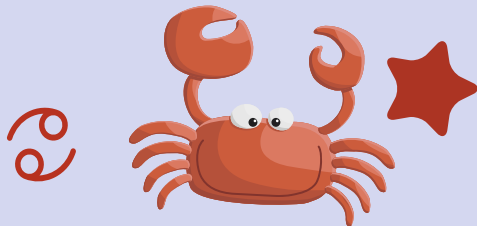
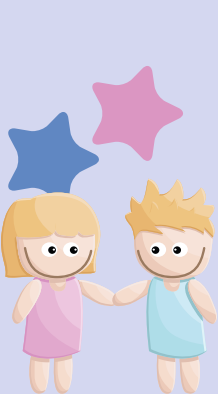
Waage (24.09. – 22.10.)

Ein interessantes, wenn auch nicht immer ganz leichtes Jahr kommt auf Sie zu. Des Öfteren werden der häusliche Frieden und das innere Gleichgewicht auf die Probe gestellt. Rückzug ist dann das beste Mittel. Günstig sieht es 2018 für Ihre Finanzen aus, Sie können Klotzen statt Kleckern! Im Sommer haben Sie eine besondere Anziehungskraft, und ein Flirt jagt den nächsten. Das und die erfolgreiche Bewältigung Ihrer Herausforderungen steigern Ihr Selbstwertgefühl enorm.



Widder (21.03. – 20.04.)

Gut, dass Sie Herausforderungen lieben, denn davon gibt es einige im neuen Jahr. Beruflich ist Ihr Ehrgeiz angestachelt, und solange Sie besonnen handeln und Machtkämpfe vermeiden, sind gute Aufstiegschancen drin! In der Liebe sollten Sie Nägel mit Köpfen machen, Glücksplanet Jupiter begünstigt feste Partnerschaften. Im Sommer wird Ihnen oft Geduld abverlangt. Gehen Sie nicht gegen Widerstände an, vieles regelt sich von ganz allein.



Jungfrau (24.08. – 23.09.)

Für 2018 können Sie sich viel vornehmen. Sie haben deutlich mehr Spielraum und Kraft als im letzten Jahr. Weiterbildung, Kreativität, Reisen, Leute kennenlernen – das alles und mehr steht unter einem guten Stern! Im Job liegen Ihnen jetzt Aufgaben, die Selbstständigkeit und gute Organisation erfordern. In Beziehungen könnte Neptun hin und wieder für Missverständnisse sorgen. Suchen Sie immer gleich das klärende Gespräch, Kommunikation ist jetzt nämlich Ihre Stärke!



Stier (21.04. – 20.05.)

Besser geht's nicht: Sie haben himmlische Unterstützung in allen Lebensbereichen! Speziell Ihr Beziehungsleben blüht 2018 auf! Außerdem lernen Sie interessante Menschen und Dinge kennen, die Sie bereichern. Und auch Sie sind überall beliebt! Im Job versorgt Sie Saturn mit viel Konzentrationsfähigkeit und Organisationstalent, damit punkten Sie bei Ihrem Chef! Gesundheitlich sind Sie meist obenauf – zumindest wenn Sie sich regelmäßig bewegen!

Zwilling (21.05. – 21.06.)


Freuen Sie sich auf das neue Jahr, denn es kommt wieder mehr Leichtigkeit in Ihr Leben! Beruflich werden Sie zwar ziemlich gefordert, aber auch gefördert! Soziales, kollegiales Verhalten zahlt sich aus. In der Liebe verspricht die zweite Jahreshälfte viel Erfüllung. Bis dahin sind Fingerspitzengefühl und Toleranz gefragt. Ihre Vitalität ist etwas schwankend, aber wenn Sie immer rechtzeitig die Signale Ihres Körpers beachten, bleiben Sie gesund.

Krebs (22.06. – 22.07.)

Beziehungen sind für Sie 2018 ein wichtiges Thema. Von spontanen Flirts über tiefe Gefühle bis zu heftigen Streits ist alles drin. In jedem Fall werden Sie viel über sich und andere lernen. Ob privat oder beruflich – Saturn bringt ab und zu Schwierigkeiten und Verzögerungen, Jupiter aktiviert dafür Ihre Kreativität und Zuversicht. So können Sie aus jeder Situation das Beste machen. Im Sommer haben Sie am meisten Power, im November brauchen Sie viel Ruhe.

Löwe (23.07. – 23.08.)

Das neue Jahr steht im Zeichen häuslich-familiären Glücks und innerer Zufriedenheit. Jupiter macht es möglich! Dafür kommen im beruflichen Bereich einige Herausforderungen auf Sie zu. Mal brauchen Sie Geduld und Selbstdisziplin, dann wieder Mut zu Veränderungen. Gesundheitlich sollten Sie sich nie überfordern, jedes Zipperlein gründlich auskurieren und auf gesunde Ernährung achten. In der Liebe wird es überwiegend harmonisch und im Sommer herrlich spannend.

 Christiane Woelky (Sternzeichen Waage) hat eine Praxis für astrologische Beratung und Unterricht in Hamburg. Daneben schreibt sie Horoskope für Zeitschriften und ist Autorin des Erziehungsratgebers »Der kleine Stier will kuscheln, die kleine Jungfrau braucht viel Lob«. Sie gibt Workshops (Astrodrama, NLP) und ist als Coach tätig. Kontakt über: www.woelky-astrologie.de



Leckerschme Plätzchen



Zimtkringel mit Zucker & Frischkäse

Zutaten

60 g	Butter, weiche
50 g	Frischkäse
140 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1	Eigelb
180 g	Mehl
1 Msp.	Backpulver
2 EL	Butter, flüssige
2 TL	gehäuft Zimtpulver



Arbeitszeit: ca. 20 Min. Ruhezeit: ca. 3 Std. / Schwierigkeitsgrad: simpel
Für den Teig die Butter mit dem Frischkäse in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgerätes verrühren. 80 g Zucker, Vanillezucker und das Eigelb unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, über die Masse sieben und unterrühren.

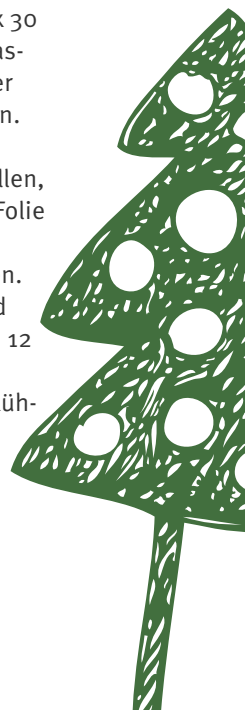
Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie zum Rechteck (ca. 20 x 30 cm) ausrollen. Die obere Frischhaltefolie abziehen. Den Teig mit zerlassener Butter einstreichen, den restlichen Zucker mit dem Zimt in einer kleinen Schüssel vermischen und den Teig großzügig damit bestreuen. Etwa 1 EL Zimtzucker auf einem großen Teller beiseite stellen.

Das Teigrechteck mit Hilfe der Folie von der schmalen Seite her aufrollen, die Teigrolle rundherum im restlichen Zimtzucker wälzen, fest in die Folie wickeln und 3 Stunden kühl stellen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen, ein Backblech mit Papier auslegen. Die Teigrolle auswickeln, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und diese auf das Blech legen. Die Plätzchen auf der mittleren Schiene in 12 Minuten hell backen.

Die Zimtschnecken heraus nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Danach auf den Blechen auskühlen lassen.

Reicht für ca. 40 Stück.



Lecker Menschenbäcker



White Chocolate Macadamia Nut Cookies

Zutaten

140 g	Zucker
1 EL	Ahornsirup
100 g	Butter, weiche
1	Ei
200 g	Mehl
1/2 TL	Natron
1/2 TL	Salz
130 g	Schokolade, weiße
80 g	Nüsse (Macadamianüsse)

Arbeitszeit: ca. 25 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel

In einer Rührschüssel den Zucker so lange mit dem Sirup vermischen, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Die weiche Butter und das Ei unterrühren.

In einer zweiten Schüssel Mehl, Natron und Salz verrühren und zu der Buttermischung geben. Alles kurz zu einem weichen Teig verrühren, aber nicht zu lange rühren!

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die weiße Schokolade und die Nüsse hacken (es können auch gesalzene Nüsse verwendet werden - diese vorher mit einem Küchentuch abreiben und auf das Salz im Teig verzichten). Beides kurz unter den Teig rühren.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und den Teig mit einem Esslöffel portionsweise mit jeweils ca. 5 cm Abstand auf die Bleche geben.

Die Cookies ca. 15 Minuten bei nun 160°C backen, bis die Ränder hellbraun sind. Danach auf den Blechen auskühlen lassen.

Reicht für ca. 30 Stück.





A-HA

OPEN FESTIVAL



geht

OPEN FESTIVAL

a-ha

MICHAEL
PATRICK KELLY
TOM GREGORY

UELZEN 10.8.18
ALMASED ARENA

Auf dem Albrecht-Thaer-Gelände
VVK bei der AZ Uelzen und allen bekannten VVK-Stellen.



Der Vorverkauf
läuft:

Veranstalter
Ticket-Hotline: 0581 3894334

oder
www.eventim.de

oder
www.reservix.de

oder
Allgemeine Zeitung
Gr. Liedener Straße 45
29525 Uelzen

OPEN FESTIVAL

SARAH CONNOR
ADEL TAWIL
TIM BENDZKO
JULIA ENGELMANN

& weitere Gäste

UELZEN 11.8.18
ALMASED ARENA

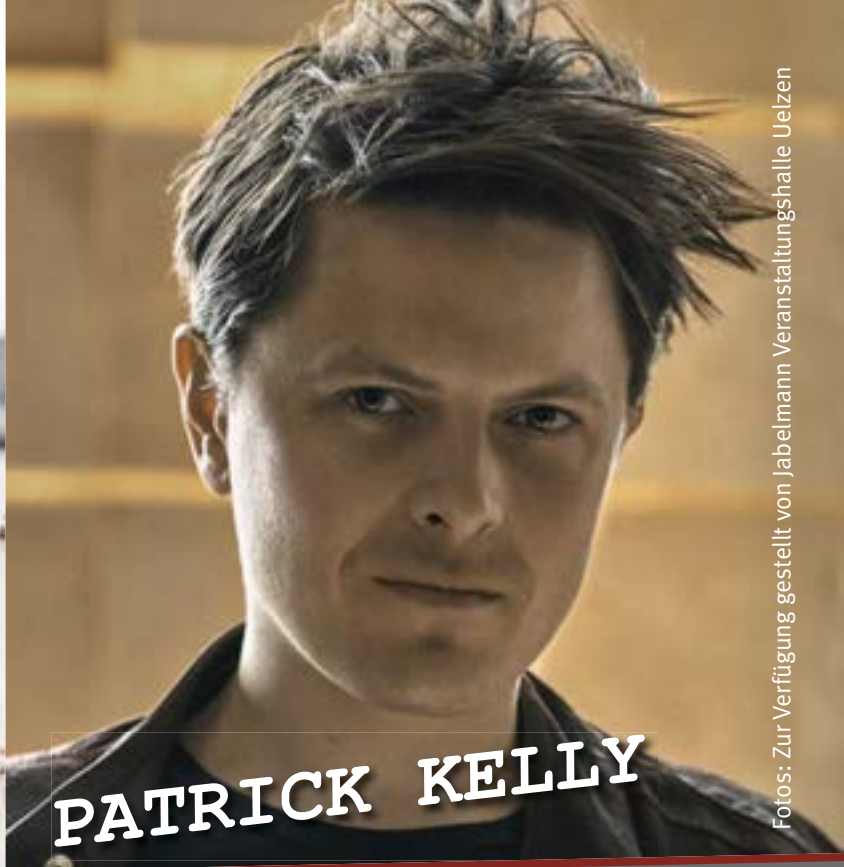
Auf dem Albrecht-Thaer-Gelände
VVK bei der AZ Uelzen und allen bekannten VVK-Stellen.

NDR1
Niederrhein

Anreise:
Mit dem *metronom* RE3/RE31 aus
Richtung Hamburg und dem RE2
aus Richtung Hannover erreichen Sie
Uelzen. Vom Bahnhof aus gehen Sie
ca. 500 m zum Festivalgelände.



TOM GREGORY



PATRICK KELLY

Fotos: Zur Verfügung gestellt von Jabelmann Veranstaltungshalle Uelzen

2018 in die zehnte Runde

Schlager-Fans aufgepasst!

2018 erobern die Schlagerstars am Dritten von drei Konzerttagen die Bühne. Am 12. August 2018 werden Stars wie Howard Carpendale, Vanessa Mai, Nicole, Spider Murphy Gang und weitere Top-Künstler mit den Besuchern gemeinsam feiern. Top-Acts verschiedener Genres stehen hier all die Jahre im Vordergrund und nun kommen auch die Schlagerfans nicht zu kurz. Am 12. August 2018 können sich davon alle überzeugen: zusammen mit hochkarätigen Stars aus der Szene wird die Schlagernacht in Uelzen auf dem Almased-Gelände gefeiert. Schlag auf Schlag werden insgesamt 10 Künstler ihre Hits aus fünf Jahrzehnten beim OpenR präsentieren.

Getreu dem Motto »Unser Herz schlägt Schlager« dürfen Songs wie »Hello Again«, »Ein Bisschen Frieden« und »Ein Stern« natürlich nicht fehlen. Und genau dafür werden die Stars sorgen – Mitsingen ist garantiert. Wenn Howard Carpendale, Nicole, Vanessa Mai, die Jungs von Feuerherz, Spider Murphy Gang, Marianne Rosenberg, Mickie Krause, DJ Ötzi, Bernhard Brink und die Hamburger Die JunX an einem Abend auftreten, dann steht Eines fest: Es wird ein unvergesslicher Sonntag - ein Highlight jagt das andere. Die Besucher erwartet ein fulminanter Schlagabtausch, bei dem einige der erfolgreichsten neuen Sternchen am Schlagerhimmel zusammen mit den Schlagerikonen aus dem Business ihre größten Hits auf der Bühne präsentieren.

**SCHLAGER
OPEN
FESTIVAL**

**HOWARD
CARPENDALE
VANESSA MAI
DJ ÖTZI • NICOLE
FEUERHERZ • MICKIE KRAUSE
MARIANNE ROSENBERG
SPIDER MURPHY GANG
BERNHARD BRINK • DIE JUNX**

**UELZEN 12.8.18
ALMASED ARENA**

Auf dem Albrecht-Thaer-Gelände
VVK bei der AZ Uelzen und allen bekannten VVK-Stellen.

NDR1
Niedersachsen

RoXx and Roll – Klettern in Göttingen

Das RoXx-Kletterzentrum des Hochschulsports bietet für ambitionierte Sportkletterer sowie für neugierige Klettereinsteiger gleichermaßen gute Bedingungen. Auf 1300 qm Seilkletterfläche mit 11 Meter bis 14 Meter hohen Wänden und 450 qm Boulderfläche kann fleißig geklettert werden.

Um die gesamte Anlage zu nutzen, müssen Sie sich allerdings selbst sicher Sichern können. Hierzu gibt es Kurse.

RoXx –Kletterhalle der
Georg-August-Universität
Göttingen
Gutenbergstraße 60
37075 Göttingen

Anreise

Sie erreichen Göttingen bequem mit dem *metronom* RE2. Vom Bahnhof aus nehmen Sie den Bus Richtung Rohn bis zum Haltepunkt »Nonnenstieg«. Von dort aus gehen Sie etwa 7 Minuten den Nonnenstieg entlang bis zur Gutenbergstraße.

Ob Schnuppern oder Dauergast - das RoXx bietet verschiedene Tarife an!

Tageskarten

	Student/DAV	Gö Bedienstete	Gäste
Bouldern	3,50 €	5 €	6 €
Klettern	6,50 €	8 €	9,50 €

Early Climb

(Mo.-Fr. von 10 Uhr bis 14 Uhr; ausgenommen Feiertage)

Öffnungszeiten:

Montag

10-23 Uhr (der Kletterbetrieb endet um 22:45)

Dienstag

10-23 Uhr (der Kletterbetrieb endet um 22:45)

Mittwoch

10-23 Uhr (der Kletterbetrieb endet um 22:45)

Donnerstag

10-23 Uhr (der Kletterbetrieb endet um 22:45)

Freitag

10-23 Uhr (der Kletterbetrieb endet um 22:45)

Samstag

10-22 Uhr (der Kletterbetrieb endet um 21:45)

Sonntag

10-22 Uhr (der Kletterbetrieb endet um 21:45)

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo. bis Fr. 13 bis 22:30 Uhr
Sa. und So. 11 bis 21:00 Uhr

KraftWerk – Finest Boulder Lounge Lüneburg

»Bouldern ist wie Klettern – nur besser.«

Sie brauchen keine Vorerfahrung, keinen Kurs und keine spezielle Ausrüstung. Schauen Sie einfach im KraftWerk vorbei, ohne Anmeldung, und probieren es aus.

Es geht darum, möglichst schwierige Kletterstellen zu bewältigen. Das Wort »möglichst« beschreibt es schon: Die Schwierigkeit passt sich dem Können an. Für jeden – vom »Sporttotalverweigerer« bis zum »Bewegungscrack« ist etwas dabei.

Das Wort »bouldern« leitet sich aus dem Wort »boulder« ab – das englische Wort für Felsblock. Die Ursprünge dieser Sportart liegen zwar am Fels, jedoch kann prinzipiell alles »bebouldert« werden. Die Not macht erfindisch – gerade im maximal hügeligen Norddeutschland.

Wie stelle ich mir das »bouldern« im KraftWerk vor?

An maximal 4,50 m hohen, speziell gefertigten Wänden in fast allen erdenklichen Formen wird ohne Seilsicherung an Griffen, Tritten und Strukturen gebouldert. Damit dabei der Kopf frei bleibt, sind alle Bereiche mit Weichbodenmatten ausgelegt.

Alles was Sie brauchen sind ein Paar Kletterschuhe (können geliehen werden) und eventuell Chalk (Magnesia), falls Sie zu feuchten Händen neigen. Das war's.

Bouldern kann man alleine, zu zweit, zu dritt, zu viert, in einer riesigen Gruppe.

Worauf warten Sie noch?

Die KraftWerker
Pulverweg 6
21337 Lüneburg

Anreise

Lüneburg erreichen Sie mit dem *metronom* RE3/RB31. Vom Bahnhof aus gehen Sie die Bahnhofstraße nach Süden und folgen links der Bahnhofstraße. Biegen Sie rechts in die Dahlenburger Landstraße ab. Nach etwa 100 m erreichen Sie die Pulverstraße.

9. DEZEMBER – 15. APRIL 2018

WELTSPIELZEUG – VON IDEEN, ERFINDERN, MÜLL UND KUNST
EINE AUSSTELLUNG VON PLAN INTERNATIONAL UND DEM
BOMANN-MUSEUM CELLE

Bilder: Bomann-Museum



WeltSpielZeug: Bomann-Museum Celle zeigt Spielzeugausstellung

Recycling und Upcycling: Objekte ganz oder in Teilen aus Müll gemacht, begegnen uns im Alltag ständig und boomen, Taschen aus Lkw-Planen, Puppen aus Stoffresten, Portemonnaies aus Autoreifen, Turnschuhe aus Plastik-Meeresmüll und Fleecepullover aus Petflaschen. Künstler, Kunsthandwerker und große und kleine Hobbykünstler verwerten zu unterschiedlichen Zwecken Müll aus Kunststoff, Metall, Pappe oder Papier.

Unglaubliche Spielzeuge aus Abfällen und Naturmaterialien sind im Bomann-Museum Celle in der diesjährigen Ausstellung zur Weihnachtszeit auf etwa 400 Quadratmetern zu sehen. Die Spielzeuge zeigen die ungeheure Kreativität ihrer jungen Erfinder. Kurios, ausgefallen, witzig, technisch gekonnt, erfindungsreich oder einfach nur schön - so präsentieren sich die Spielsachen, die das Kinderhilfswerk Plan International zusammengetragen hat. Kinder haben ein Recht zu spielen, sich zu erholen und künstlerisch tätig zu sein. Auch dafür macht sich Plan International stark. Die Ausstellung bietet einen großen Kreativbereich, wo nach eigenen Ideen oder Vorgaben, allein oder unter Anleitung, aus Abfallmaterialien unterschiedlicher Art Neues gestaltet werden kann.

Gleichzeitig kann man sich damit auseinandersetzen, wie Müll entsteht und was mit ihm passiert. An einigen Stationen können die Besucher aktiv etwas über

den Müll erfahren: Austesten, wie lange Kunststoff im Meer braucht, bis er verrottet, spielerisch erfahren, was Einweg bedeutet, das Innenleben einer Waschmaschine erkunden oder selbst Kunststoff und Müll sortieren. Müll ist überall, im Meer und auf dem Mount Everest. Die lebensgroßen Müllmenschen von HA Schult weisen auf die Vermüllung der Welt hin, ist doch die Beschäftigung mit Müll immer auch politisch. Auch wenn die Industrienationen den meisten Müll produzieren, holen Schwellen- und Entwicklungsländer auf. Müll ist ein globales Thema.

Die Ausstellung zeigt nicht nur, was wir mit Müll machen, sondern auch, was der Müll mit uns macht. Was die Olchis allerdings mit und im Müll machen, lässt Kinderherzen höher schlagen: Die Olchis leben in einer Höhle auf der Müllkippe von Schmuddelfing und lieben, was Menschen normalerweise eklig finden. Verkehrte Welt, gepaart mit Wortwitz, bietet einen in Kitas und Schulen gern genutzten spielerischen Zugang zur Müllthematik.

Den Bahnhof Celle erreichen Sie mit dem *metronom* RE2. Vom Bahnhof aus nehmen Sie den Bus 900 Richtung Celle Schlossplatz/Museum. Steigen Sie an dieser Haltestelle aus und tadaaaaa... Sie haben Ihr Ziel erreicht!

VERLOSUNG

Sugar – Manche mögen's heiß

Chicago 1929. Zwei Jazzmusiker werden zu Zeugen eines Massakers und sind nun auf der Flucht vor den Gangstern. Ihr Zeugenschutzprogramm: Aus Joe und Jerry werden Josephine und Daphne, die bei einer Damen-Jazz-Kapelle anheuern. Sie verlieben sich in Sugar, die auch gerade auf der Flucht ist – vor Männern. Im Verlauf der turbulenten Story werden Vorurteile, Klischees und Identitäten ordentlich durcheinandergewirbelt, denn die Männerwelt ist nun hinter allen drei »Frauen« her.

Den Filmklassiker »Some one like it hot« von Billy Wilder und I. A. L. Diamond von 1959 nach dem Buch von Peter Stone, ist längst Kult. Doch auch die Musical-Version des Films wurde ein außergewöhnlicher Erfolg, nicht zuletzt wegen der swingenden, eingängigen Musik von Jule Styne, einem der ganz Großen in Hollywood und am Broadway. Jetzt feierte das Musical am Theater Lüneburg Premiere. Für die Inszenierung und Choreographie zeichnet sich Olaf Schmidt verantwortlich. Die musikalische Leitung hat Ulrich Stöcker. Das Bühnenbild stammt von Barbara Bloch.

GEWINNE!

Der *metronom* verlost 10 mal 2 Freikarten an die momente-Leser. Schreiben Sie bis zum 5. Januar 2018 eine E-Mail mit dem Betreff: »Sugar« an momente@der-metronom.de mit Ihrem Namen und Ihrer vollständigen Anschrift. Die Gewinner werden benachrichtigt und erhalten auf dem Postweg die Theaterkarten. Der Termin für die Karteneinlösung ist der 14. April 2018.



Foto: Andreas Tamme

MAL UNS AN!



SUDOKU

		3			6
	4				
3		6		5	
	2		6		3
				4	
2			5		



UNNÜTZES WISSEN

ENTENQUAKEN ERZEUGT KEIN ECHO.

90 % ALLER LEBEWESEN LEBEN IM MEER.

PRO TAG VERLIERT DER MENSCH ZWISCHEN 40 UND 100 HAAREN.

JE KÜHLER DER SCHLAFRAUM, DESTO SCHLECHTER DER TRAUM.

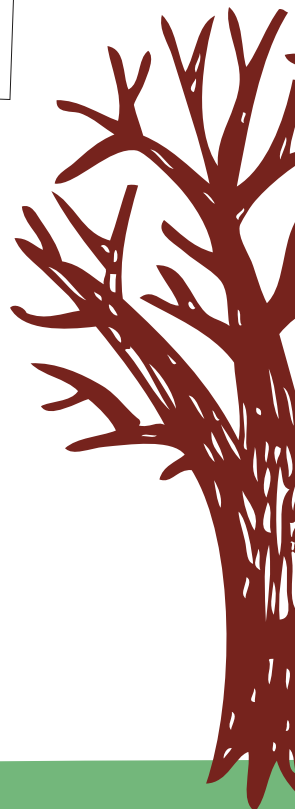
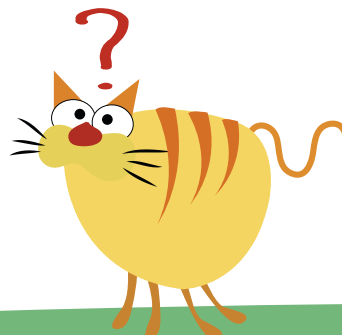
WORTRÄTSEL

A Z Z W T O L W S K V B M N Q E
R E E K R O K O D I L H J K L Ö
Y B C V B N S H U L L E R T U A
S R A D Q W E R M H U N D L Ä F
F A L J N E R Z U I L K J F S X
R E W V X N W Z T E O P K B M S
W Z E D A G I R A F F E T W R Q
E T U F S Q Y V X B M A U S Ö M
I W E T R Z M A N V H G S S U W
W F H L C E W Q D S T U I O G A
S F S T R E S W C Y W R T M N F
X A G I Z A I S K E L E F A N T
A P X G F N M E T Z U D K C L A
W E F E Z J F K L M C W R T W R
D G J R U T I R Q F I S C H U S

FINDE DIESE TIERE:

KROKODIL
TIGER
FISCH
HUND
ELEFANT
GIRAFFE
ZEBRA
MAUS

Die gesuchten Wörter können vorwärts,
rückwärts oder diagonal im
Buchstabensalat versteckt sein.
Wenn Du ein Tier gefunden hast, kreise
es mit deinem Stift ein



DENKSPORT FÜ

ambulan-tes Kranken- haus	Sultanat am Ara- bischen Meer	ugs.: aus- reichen; nach etw. greifen	Fach- arzt für innere Medizin	verächt- lich: Mann	Stadt im Sauer- land (NRW)	Geburts- narbe	Schau- spieler	dt. Phi- losoph (Imma- nuel)	Fluss zur Rhone	rus- sische Haupt- stadt	Dienst- klei- dung	Besucher
→								Gesell- schafts- anzug				
franzö- sischer Maler (Edouard)					ein Vor- name Mozarts	1				preis- geben; spenden		sattroter oder violetter Farbstoff
zu höherer Leistung zwingen								starke Abnei- gung	Heeres- abteilung, Truppen- verband			
→					briti- scher Sagen- könig	behand- lender Arzt, Heil- kundiger						
Fische fangen	Wüste- nei			jeder ohne Aus- nahme			nieder- ländi- scher Humanist	verärgert	Rand eines Gewäs- sers			über- triebene Genau- igkeit
→				franz. Herr- scher- anrede		gepflegte Grün- fläche				Glauben schenken; eheulich verbinden	engl. Adels- titel: Graf	
Kloster- frau		Bewoh- ner eines Erdtails		altord. Erzäh- lung in Prosa			Zeichen- gerät		Anhän- glichkeit, Loyalität			
be- stimmter Artikel				Eier- kuchen		Klang- wirkung; Lehre v. Schall		südafri- kanischer Herz- chirurg				
→					3	Freund (spa- nisch)			5	Klavier	Laub- baum	landwirt- schaft- liches Gerät
greiser griech. Sagen- könig	Gestrüpp, dichtes Gebüsch		ein Planet	8				Geschirr mit Wasser reinigen				6
Brett- spiel				Fisch- knochen								kurzer Schrei
→					deut- sches Bundes- land	früher: Infan- terist	männ- liches Borstien- tier	diebi- scher Vogel	Talent, Neigung			
Verhält- niswort		er- zeugen, an- fertigen								besitz- anzei- gendes Fürwort		
griechi- sche Insel					lang- haariger Rasse- hund		Lilien- gewächs, Heil- pflanze		7		Würde, Ansehen	eine der Nordfrie- sischen Inseln
→							Luft- trübung		Zupf- instru- ment			
in den Briefkas- ten ein- werfen		Nahrung des Wildes		austra- lischer Beutel- bär		Pferde- sportler					Chauf- feur	Rück- stände beim Keltern
Hand- arbeits- technik							Mittel- meer- inselbe- wohner	Atem aus- stoßen, pusten	Drall der Billard- kugel			
→				fried- licher Zustand		afrika- nisches Wild- pferd				Gesichts- punkt	bayr. Benedik- tiner- abtei	
Kurz- schrift (Kurz- wort)	Rinder- fett		hügel- frei, flach	Gas- gemisch					Schneide- gerät			
Aussuss- röhrchen						amerik. Autor (Edgar Allan)	Bring- befehl an einen Hund					lang- schwän- ziger Papagei
Anpflan- zung						Zeitungs- wesen	4			Haus- halts- plan		
→					2	Blas- instru- ment			india- nisches Pfeilgift			
blüten- lose Wasser- pflanze		zum Ge- brauch Berech- tigter						Musik- zeichen			Affe, Weiß- hand- gibbon	

R DIE GROßEN



1

2

3

4

5

6

7

8

11		1		3		26		9		2		
8	14	11	18	17	11	6	22	14	8	22	18	
	9		8		23	7		25		20		
20	11	21	7		11	14	2	5		9	20	26
			18		9		2		18		2	
18	7	4	22	9	7	11		12	22	16	9	11
	18				22		16				22	
11	23	7	26	1		6	22	9	11	25	7	6
	11		10		15		4		18			
	26		26		8		1		2	14	4	22
	7		20		11		18		11			1
17	1	12	22	18	20		7		8			20
	18		25		20		22		8			22

ZAHLENCODESTREIFEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
14	15	16	17	18		20	21	22	23		25	26



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 €

VORFAHRTTICKET!

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 Verkehrsmeldungen 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)

metronom