

Moin

BREMERHAVEN

DEIN **KOSTENLOSES** STADTMAGAZIN
FÜR BREMERHAVEN UND UMZU
NOV/DEZ 2024

TOLLE
**Gewinn-
spiele**
INKLUSIVE!

Gute Laune *garantiert*

**FAMILIE REINHARD VERSÜSST
UNS NICHT NUR DIE ADVENTSZEIT**

Fast wie von Zauberhand

Im Business-Talk mit
den Organisatoren des
Weihnachtsmarkts

Mit Liebe ausgewählt

Wunderbare Geschenk-
Tipps aus der Seestadt

STELLENMARKT

.....

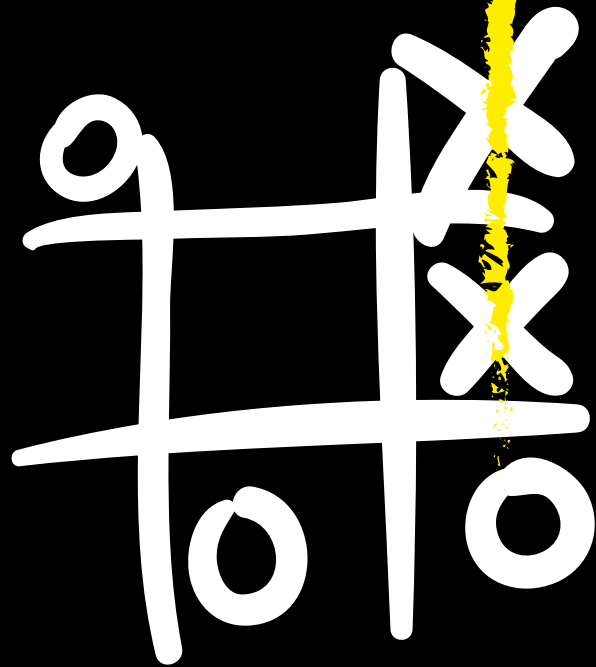
**Veranstaltungen
und Termine**

.....

RATGEBER-THEMEN

moin-bremerhaven.de

THINK OUTSIDE THE BOX



KELLING

DENKT MAL ANDERS

KELLING-MARKETING.DE

Moin zusammen!

Zum Jahresende 2024 haben wir eine besonders weihnachtliche Ausgabe zusammengestellt. Denn ganz gleich, ob du zu den ersten gehörst, die sich mit Weihnachtsdeko in Stimmung bringen oder ob du Heiligabend gern verschläfst – die Weihnachtszeit ist die perfekte Zeit im Jahr, um sich selbst und anderen etwas Gutes zu tun!

Schon im alten Volksglauben hieß es, dass die Wintersonnenwende um den 21. Dezember das Licht in die dunkle Welt zurückbringt. Zu Weihnachten zünden Familien deshalb noch heute Kerzen an, sie kochen und backen gemeinsam und beschenken sich. Unsere MOIN begleitet sie dabei – mit einer bunten Mischung an Geschichten, Geschenkideen, Tipps und Veranstaltungsorten in Bremerhaven!

Nicht nur in unserem Deich-Talk, auch in unserem Business-Talk dreht sich diesmal alles um den Weihnachtsmarkt in der Seestadt. Wer steht da eigentlich

unermüdlich in den Buden und verkauft frohen Mutes gebrannte Mandeln? Wie bereiten sich die Veranstalter alle Jahre wieder auf das Großevent vor? Und warum ist der Bremerhavener Weihnachtsmarkt für viele der schönste Arbeitsort, den sie sich vorstellen können?

Oliver Peuker, Schauspieler und künstlerischer Leiter des Pferdestalls, verzaubert uns mit seiner dichterischen schönen, wilden Weihnachtslesung. Die Märchen-show des Bürgerparkclubs bringt wieder eine faszinierende Wintergeschichte auf die Bühne – natürlich alles auf Rollschuhen. Das 97-jährige Traditionsschiff am Lloyd-Platz, die „Schulschiff Deutschland“, bietet in der Seestadt eine besondere Kulisse zum Übernachten, Tagen, Heiraten – und sogar, um die Festtage zu feiern. Noch mehr Ideen für besondere Momente und Geschenke findest du in unserem Magazin.

Der Jahreszeit entsprechend, ist unser Veranstaltungskalender gefüllt mit Events zu Weihnachten und Silvester. Und unser Magazin wartet auf mit einer Vielzahl an Verlosungen. Manch ein Gewinn eignet sich sogar perfekt zum Weiterverschenken!

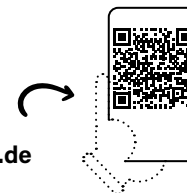
Hast du Events für unseren Terminkalender? Dann schreibe uns an termine@moin-bremerhaven.de.

Oder willst du deine ganz persönliche Geschichte, dein Herzensprojekt oder deine Vereinsarbeit mit uns teilen? Dann schreibe uns eine E-Mail. Unten findest du den passenden QR-Code zum Abscannen.

Wir wünschen dir frohe Festtage und einen guten Rutsch ins Jahr 2025!

Deine
Moin Bremerhaven
Redaktion

Schreib uns, was dich bewegt,
unter post@moin-bremerhaven.de



Folge uns auf Facebook und Instagram!



Inhalt

NOVEMBER / DEZEMBER 2024



22
FILMREIFE
EVENT-WOCHE AUF
DER MS HANSA



40
WEIHNACHTSMARKT:
DIE VERANSTALTER IM
INTERVIEW

5 News aus Bremerhaven
7 Redaktions-Kolumne

Leben & Lieben

8 Deich-Talk mit Familie Reinhard: drei Generationen im Mandelwagen
12 Feiern, Tagen und Heiraten auf der "Schulschiff Deutschland"
15 Bremerhaven in Zahlen: Weihnachts-Edition
16 Liebe vor dem Aus: Wann macht eine Paartherapie Sinn?

Genuss & Freizeit

18 Die Genuss-Kolumne von Steffen Heumann
20 Oliver Peukers Weihnachtslesung – mit Verlosung

21 Fiedler liefert frischen Fisch – auch online
22 Die Rumble Harbor Week: Rum-Tasting und gute Küche – mit Verlosung
24 Flussreise – die etwas andere Kreuzfahrt
26 Gastro-Tipps für die Winterzeit
28 PIER 6: perfekt für besondere Anlässe
29 Das Beste aus unserer Region auf deinem Teller
31 Premium-Fischware aus der Seestadt: Sandor Seafood feiert 20. Firmenjubiläum
32 Rätselseite + Impressum
33–39 MOIN Bremerhaven Veranstaltungskalender

Jobs & Wirtschaft

40 Business-Talk rund um den Bremerhavener Weihnachtsmarkt

42–43 Stellenmarkt
44 Azubis im Interview: Traumjob Steuerfachangestellter bei CT Lloyd

Bauen & Wohnen

46 Alarmsysteme: Gib Einbrechern keine Chance!
49 Sanierung für Hausfassade und Dach
52 Winter Wonderland im hagebaumarkt Langen

Sport & Gesundheit

54 #teamspirit: Märchenshow "Frau Holle" auf Rollschuhen – mit Verlosung
57 Zahnarzt Dr. Eduard Arendt: Strahlendes Lächeln zu Weihnachten
58 Einfach nur tanzen: Ecstatic Dance und Souldance + Verlosung



20
„SCHÖNE, WILDE
WEIHNACHT“ IM
PFERDESTALL



72
GESCHENK-IDEEN
DIREKT AUS DER
SEESTADT

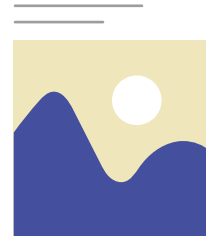
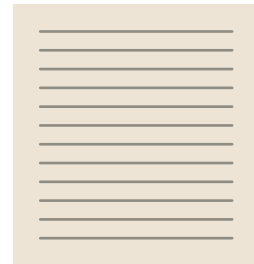
60 Sportliche Senioren beim Walking Football
63 Sander Apotheken: Blutdruck messen leichtgemacht
64 Vitamine und Co. fürs Immunsystem + Such-Gewinnspiel
66 Passgenaue Unterstützung im Alltag für Senioren
69 Me-Time: Zeit für mich

Tipps & Trends

72 Unser Guide für regionale Weihnachtsgeschenke – mit 3 Verlosungen
79 Nachlass regeln, aber richtig
80 Vorsorge und Vollmachten: So sicherst du deine Familie ab
82 Unsere Lesereinsendung: Zeit-Geschenk von Tobias Wittwer

NEWS

IM NOVEMBER & DEZEMBER



MARINEOPERATIONSSCHULE VERANSTALTET DEN 22. HAVEN BALL

Die Stadthalle Bremerhaven lädt zusammen mit der Marineoperationsschule (MOS) zum festlichsten Event der Seestadt: Am 15. November um 19 Uhr treffen die in Bremerhaven stationierten Marine-Einheiten der Bundeswehr zum 22. Mal auf bekannte Persönlichkeiten aus Stadt und Lokalpolitik. Auf dem glamourösen Marineball erwartet sie ein feines Buffet sowie ein vergnügliches Bühnenprogramm samt Live-Musik zum Mittanzen.

Der Bremerhavener Marineball – besser bekannt als Haven Ball – ist für Teilnehmende mehr als ein offizieller Anlass in eleganter Festgarderobe. Hier kommen einmal im Jahr alle zusammen: Kapitäne, Verwaltungsangestellte, Truppenleiterinnen, Soldaten, Azubis, Verbände der Streitkräfte oder Freunde der Marine. Dazu sorgt eine musikalische Reise durch viele Jahrzehnte für ausgelassene Stimmung auf dem Tanzparkett.

MIT FRACK, ABENDKLEID UND AUSGEHUNIFORM

Eine begrenzte Anzahl an vergünstigten Tickets (65 Euro) kann von Auszubildenden erworben werden. Durch die freundliche Unterstützung der Sponsoren des Balls sind diese ermäßigten Tickets mit einem kostenlosen Tanz-Crashkurs verbunden. Die Kurse finden am 3. und 10. November jeweils von 14:00 – 15:00 Uhr in den Räumen der Tanzschule Beer in Bremerhaven statt.

Die Anmeldung ist bei der Stadthalle Bremerhaven oder der Marineoperationsschule möglich:
Telefon: 0471 - 59 17 59
E-Mail: ticket@stadthalle-bhv.de oder mosmarineball@bundeswehr.org

TICKETS

115 EUR/Person inkl. Buffet, Garderobe und Getränke – vergünstigte Karten für Auszubildende (65 EUR)

Weitere Informationen

unter stadthalle-bremerhaven.de



10 JAHRE FAIRTRADE-STADT

Seit 2014 ist Bremerhaven eine zertifizierte Fairtrade-Stadt. So leistet die lokale Steuerungsgruppe kontinuierlich Bildungs- und Netzwerkarbeit rund um das Thema „Fairer Handel“ bei Bürgerinnen und Bürgern, aber auch bei Einzelhändlern und Dienstleistern. Außerdem beteiligt sich die AG an der Organisation des großen Regio-, Bio und Fairen Markts, wo ebenfalls fair produzierte und gehandelte Produkte präsentiert werden. Ein weiterer Meilenstein ist die faire Bremerhavener Stadtschokolade, die es seit Kurzem zu kaufen gibt.

GROSSER AKTIONSTAG AM 3.12.24 IM KLIMAHaus BREMERHAVEN

Am 3. Dezember 2024 ab 16 Uhr werden die Fair-Trade-Erfolge der Seestadt ge-

bührend im Klimahaus Bremerhaven gefeiert und neue Projekte angepeilt. Kooperationspartner, Politiker und Mitglieder des regionalen Netzwerks Fairtrade-Region Unterweser sind ebenso eingeladen wie interessierte Bürger. Ab 15.45 Uhr werden vier verschiedene Workshops angeboten. Auch Livemusik und ein kleines thematisches Büffet sind zu erwarten. Finanziell unterstützt wird die Festveranstaltung durch das Projekt Wohnen in Nachbarschaften (WiN) und den Magistrat der Stadt Bremerhaven. Der Eintritt ist frei.

Anmeldung zu den Workshops bis zum 15. November unter ulke@nsfbremerhaven.de oder telefonisch unter 0471-5010094.



Großer Jubel bei der Zertifizierungsfeier Bremens und Bremerhavens als Fairtrade-Städte

Bremerhavenerin für den „MOTIVATIONSPREIS 2024“ nominiert

Eine Schlaganfallpatientin und gleichzeitig Rekordhalterin – gemeint ist damit Berbel Häseker. Die Bremerhavenerin wurde gleich 19-mal für den „Motivationspreis 2024“ der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe vorgeschlagen. Keine andere nominierte Person hatte so viele Fürsprecher wie die Frau, die 2021 selbst einen Schlaganfall erlitt und sich mühsam wieder zurück ins Leben kämpfte (Moin Bremerhaven berichtete darüber in der Ausgabe 1/2024). Und nicht nur das: Sie schrieb 2022 ein Buch mit dem Titel „Lebe selbstbestimmt wunderbar“ und gründete eine Online-Selbsthilfegruppe für Betroffene. Mittlerweile zählt die Gruppe 1.100 Mitglieder. Auch eine monatliche Live-Sprechstunde ist hinzugekommen.

SCHLAGANFALLPATIENTEN HOFFNUNG GEBEN

„Angst und Mut entstehen beide im Kopf“, so Berbel Häseker. „Es ist unsere eigene Entscheidung, was wir davon stärker werden lassen wollen.“ Ihr Beispiel macht Mut, den Kopf nicht in den Sand zu stecken, auch wenn das Schicksal manchmal hart zuschlagen kann. Im November findet die Siegerehrung statt. Die Gütersloher Stiftung verleiht den Preis alle zwei Jahre an Menschen, die sich als Betroffene, Ehrenamtliche oder Fachleute in besonderer Weise für das Thema Schlaganfall engagieren. Wir drücken Berbel Häseker fest die Daumen!

www.motivationspreis.de



NEUES JAHR, NEUES Glück!

Der Jahreswechsel ist der perfekte Zeitpunkt für einen Neustart. Nach den festlichen, aber mitunter auch etwas hektischen Feiertagen, genießen viele von uns die Ruhe vorm Jahreswechsel, lassen die vergangenen 12 Monate Revue passieren und schmieden Pläne für das kommende Jahr.

WAS SIND DEINE VORSÄTZE FÜR DAS NEUE JAHR?

Es muss ja nicht immer der Waschbrettbauch sein oder zehn Kilo weniger auf der Waage. Fühl dich wohl in deiner Haut! Das ist viel wichtiger, als irgendwelchen Schönheitsidealen hinterherzulaufen. Was sagte schon die Malerin Frida

Kahlo: „Wenn unsere Augen Seelen statt Körper sehen würden, wie sehr anders wäre unsere Vorstellung von Schönheit.“ Also beiß beherzt in dein Marzipanbrot und frag dich, was du im neuen Jahr ändern oder endlich anfangen willst. Gern begleiten wir dich dabei!

Was hast du dir für 2025 vorgenommen? Willst du dein eigenes Geschäft eröffnen? Zieht es dich ins Ausland? Oder erfüllst du dir einen anderen lang gehegten Lebens Traum? Dann erzähl uns davon! Wir sammeln echte Storys von echten Menschen für unsere MOIN Bremerhaven. Inspiriere uns und unsere Leser, bring uns zum Staunen oder zum Schmunzeln. Wir sind gespannt, wie deine Pläne aussehen.

Schreib an post@moin-bremerhaven.de

Katrin Zeise
Redaktion
MOIN Bremerhaven





DIE HÜTER DER KÖNIGSMANDEL

IM DEICH-TALK MIT FAMILIE REINHARD
BLEIBT KEIN AUGE TROCKEN



Ruth und Willi Reinhard sowie Sohn Willy sind Urgesteine auf dem Bremerhavener Weihnachtsmarkt. Doch wer denkt, die Reinhards würden nur zu Weihnachten rotieren, der irrt sich gewaltig. Auch auf Sylt werden Mandeln verkauft, auf dem Hamburger Bauernmarkt, auf dem Bremer Oktoberfest ... Reinhard's Königsmandeln sind überall gefragt.

Es gibt nur einen festen Mitarbeiter und eine Aushilfe. Ansonsten managen die Reinhards alles selbst: Bestellung der Zutaten, Produktion der Süßigkeiten, Tourenplanung, Logistik, Verkauf, Reinigung, Buchhaltung, Reparaturen der Wagen und Maschinen. Ruth bezeichnet sich und ihre beiden Männer als Ameisen: „Morgens schnacken wir zusammen am Tisch und dann erledigt jeder seine Aufgaben. Feierabend ist meist um 20 Uhr. Es gibt immer was zu tun.“ Kein Wunder, laut Willi Senior: „Die Kleinveranstaltungen sind wie Pilze aus der Erde gewachsen.“ Und



auf vielen steht einer der sechs Verkaufswagen von Familie Reinhard.

DER SOMMER HAT ES IN SICH

Die heftigsten Monate sind nicht die Wintermonate, sondern Juli und August. „Weil wir da mit unseren Wagen in mehreren Ferienorten stehen“, erklärt Willy Junior. Und manchmal wird der Verkaufswagen erst um Mitternacht abgeschlossen. Ob sich die ganze Arbeit lohnt, zeigt sich dann bei der Jahresabrechnung. Kein Tag ist wie der andere. Manchmal vermiest das schlechte Wetter das Geschäft oder es passiert etwas, auf das absolut niemand vorbereitet ist.

In der Corona-Zeit wurde Familie Reinhard erfinderisch: Der Junior eröffnete einen Drive-in und verkaufte Mandeln und anderes Zuckerwerk durchs Autofenster: „Da habe ich gemerkt, wie solidarisch die Bremerhavener Stammkunden mit uns sind. Die haben nicht nur für sich gekauft, sondern auch für



Einfach zum Anbeißen:
süße Botschaften to go.

die Nachbarn, die obere Etage und für die ganze Straße. Das hat uns durch die unsichere Zeit getragen.“ Sogar die Deutsche Presseagentur berichtete darüber. Willi Senior sammelt übrigens jeden noch so kleinen Zeitungsartikel, der über seine Familie veröffentlicht wird. Mittlerweile sind da einige Stapel Papier zusammengekommen.

WAS IST EIGENTLICH DAS BESONDERE AN DIESEN MANDELN?

Ganz klar: Zum einen schmecken sie einfach hervorragend. Sie enthalten keinerlei Zusatzstoffe und sind weniger zuckrig als andere Mandeln. Willy Junior hat den Namen „Königsmandel“ für sein

»Sieben Tage die Woche, jeden Tag zwölf Stunden arbeiten – **da hast du keine Zeit alt zu werden!**«

Willi Reinhard Senior



Produkt sogar schützen lassen: „Es gab einige Schausteller, die den Namen einfach kopiert haben und plötzlich selbst sogenannte Königsmandeln in der Auslage hatten. Das ging gar nicht!“ Nun gibt’s nur noch die echten Königsmandeln von Reinhards. Wer kopiert, wird abgemahnt. Zumindest im norddeutschen Raum. „Ob es in Bayern eine Königsmandel gibt, ist uns egal.“

Es scheint so, als ob das Schaustellergewerbe gar nicht so romantisch ist, wie man gern glauben würde. „Ja, das stimmt“, schaltet sich Ruth ein. „Früher, als ich jung war, da saßen die Schausteller abends noch oft zusammen und haben miteinander geklönt, getrunken und gegrillt. Heute ist der Konkurrenzdruck leider höher und jeder bleibt unter sich.“ Freunde hat man schon auf den Märkten, aber dann in einer anderen Branche. Umso stärker sind die Familienbande, auf jeden Fall bei den Reinhards.

OMA UND OPA SIND DIE BESTEN

Die Kinder von Willy Junior, Lilly-Rose (6 Jahre) und Leroy (12 Jahre), verbringen viel Zeit bei den Großeltern. Zusammen waren sie sogar schon auf Kreuzfahrt. „Gar kein Problem. Die Kinder hängen sehr an uns“, so Opa Willi. „Leroy hat im letzten Sommer auf Teneriffa Surfen

gelernt. Das hat so viel Spaß gemacht, ihm zuzuschauen und ihn anzufeuern!“ Und die kleine Lilly-Rose hilft gern mal im Verkaufswagen mit – auch weil sie selbst die Mandeln so mag. Die scheinen einfach zeitlos zu sein. „Ich habe immer mal wieder Kunden, die erzählen: Als ich ein Kind war, hab ich schon bei deinen Eltern und Großeltern Man-

deln gekauft“, so der 57-jährige Junior. „Manchmal hab ich da selbst eine Träne im Knopfloch.“ Aber meistens wird bei den Reinhards gelacht. „Mir ist wichtig, dass unsere Kunden immer mit einem Lächeln gehen. Wir verkaufen ja nicht nur ein Produkt. Es geht ja auch um Emotionen.“

„Süßigkeiten müssen so schmecken, wie du es aus deiner Kindheit kennst.“

Willy Reinhard Junior



Willy
Reinhard Junior
KURZ & KNAPP

MEINE STÄRKEN

Ich kann alles, aber nix richtig!

MEINE SCHWÄCHEN

Ich kann alles, aber nix richtig!

MEIN LEBENSMOTTO

Ziele, Wünsche, Träume – ohne ist das Leben nichts wert.

DAS MAG ICH BESONDERS AN BREMERHAVEN

Bremerhaven ist mein Zuhause, meine Heimat. Hier komm ich immer wieder her.

WAS ICH UNBEDINGT NOCH MACHEN ODER SEHEN WILL

Eigentlich nix, ich kenn alles in- und auswendig. Ich bin ein alter Fahrradfahrer.

DIE „SEUTE DEERN“ IN DER KUCHENBUDE

Die 80-jährige Ruth ist mit Mandeln und Süßigkeiten großgeworden. Seit ihrem zehnten Lebensjahr steht sie schon im Verkaufswagen – die Fortsetzung einer langen Familientradition. Ein anderer Beruf kam für sie nicht in Frage. Als sie und Willi sich ineinander verliebten, gab er seinen Job für sie auf und wurde selbst Schausteller. Zusammen hatten sie zuerst eine Kuchenbude. Seit über 60 Jahren verbringen beide nun jeden Tag von morgens bis abends miteinander und verstehen sich immer noch prächtig. Willi nennt seine Ruth bis heute „Seute Deern“. Beide

haben zusammen viel erlebt, viel durchgemacht und viel gearbeitet. Das „süße Mädchen“ hat seinen Humor dabei nie verloren: „Ich habe 30 bis 40 Jahre lang Honigkuchen mit Waffeln verkauft. Aber jetzt verkaufen wir die nicht mehr, weil die zu schnell trocken werden. Trotzdem werde ich immer wieder gefragt: Haben Sie noch Waffeln? Und dann sag ich immer: Ich glaub, ich habe ein Waffelgesicht.“

Vermutlich könnten die Reinhards auch Kakteen oder Kochtöpfe verkaufen. In jedem Fall versüßen sie ihren Kunden den Tag, ob mit Königsmandel oder ohne.

KaZ

Mit 85 Jahren repariert und restauriert Willi Reinhard Senior seine Maschinen – wenn möglich – immer noch selbst. Hier eine Bonbonwalze von 1903.



» WIR SIND KEIN VEREIN — WIR SIND EIN KLEINUNTERNEHMEN!«

DER DEUTSCHE SCHULSCHIFF-
VEREIN E.V. VERANSTALTET HOCHZEITEN,
BETRIEBSFEIERN UND EVENTS AUF
HISTORISCHEM SEGELSCHIFF

„Das A und O ist immer, das Schiff zu erhalten.“ So fasst die Reiseverkehrskauffrau Heidi Jungclaus die Hauptaufgabe zusammen, der sie und ihr Verein sich verschrieben haben. Die Rede ist von der „Schulschiff Deutschland“, Deutschlands letztem Vollschiff – aus Zeiten, in denen Großsegler noch die Meere beherrschten.

Wer heute im Neuen Hafen am Lloyd-Platz vorbeigeht, wird schon von Weitem durch den Anblick verzaubert: die drei Maste, die prachtvoll in den Himmel ragen. Der mächtige weiße Rumpf, der in der Sonne blitzt. Das Bugspriet, das sich wie ein Schwert nach vorn streckt, um die Wellen lautlos zu teilen, sobald die Segel sich im Wind blähen. „Wir sind stolz, dass wir für dieses Schiff arbeiten dürfen“, sagt Michael Hödt, Vorsitzender des Vereins und Fregattenkapitän a.D. Seine Kollegin Jungclaus fügt hinzu: „Im Grunde ist jeder begeistert von diesem Schiff.“

WIE GUT KOORDINIERT ZAHNRÄDER, DIE INEINANDERGREIFEN

Trotzdem ist die von ihr beschriebene Aufgabe keine leichte Übung. Seit die „Schulschiff Deutschland“ 2021 ins tourismusstarke Bremerhaven verlegt wurde, muss sie eine wirtschaftliche Anforderung erfüllen: Der traditionelle



Ein Teil des Kernteams (v. l. n. r.): Claudia Bertram, André Stöter, Yvonne Martfeld-Klink, Michael Hödt, Heidi Jungclaus

Dreimaster soll seinen Erhalt selbst finanzieren – durch seine eigenen Einnahmen. Seitdem hat der Verein an Bord emsig renoviert und ein attraktives Tourismusprogramm entworfen. Regelmäßig finden Schiffbesichtigungen, „Open Ship“, statt. Der Museumsshop unter Deck verkauft allerlei Seemannsschätze. Für Übernachtungen stehen 30 rustikale Matrosenkajüten mit übereinander liegenden Kojen bereit, als Einzel- oder Doppelkabinen. Am beliebtesten sind die Familienkabine und die luxuriöse Kapitänssuite, in deren Salon auch standesamtliche Trauungen stattfinden. Fahrrad-Touristen parken ihre Räder in einem Unterstand direkt an der Kaje. Es gibt kostenloses WLAN, Strom und Wasser.

An Bord kümmert sich die Housekeeperin Claudia Bertram um Küche, Wäschendienst und Reinigung. Unterstützt wird sie von sieben Wachgängern, die in Schich-

ten zu allen Tag- und Nachtzeiten auf das Schiff aufpassen. Zusammen mit dem Schiffsbetriebsmeister André Stöter sind sie das Team „unten“, also auf dem Boot. Daneben gibt es das Team „oben“, in den Vereinsbüros im fünften Stock gegenüber, geleitet von Heidi Jungclaus und Yvonne Martfeld-Klink. Mehrmals die Woche trifft sich ihre Geschäftsstelle mit Frau Bertram, um Informationen – vor allem die Buchungen – von „oben“ nach „unten“ zu leiten.

Kurzüberblick

DIE SCHULSCHIFF DEUTSCHLAND

1927

Die Schulschiff Deutschland wird als letztes Schiff der Werft Joh. C. Tecklenborg in Geestemünde erbaut. Sie dient als reines Ausbildungsschiff für die Handelsschiffahrt.

Bis ca. 1938

Fahrten bis nach Rio de Janeiro, Kapstadt und zu den Bahamas

Ab 1972

Die Ausbildung von Seeleuten wird mehr und mehr an Land verlegt. Das Ausbildungsschiff ankert an der maritimen Meile in Bremen Vegesack.

1994

Denkmalschutz für den traditionellen Großsegler

2021

Verlegung nach Bremerhaven





»WIR LERNEN STÄNDIG DAZU«

„Man kann sich kaum vorstellen, was da alles dranhängt“, beschreibt Martfeld-Klink die Entwicklung seit dem Umzug. In Bremen hatte für die Buchungen ein handschriftlich geführter Kalender gereicht. Mittlerweile haben sie das Buchungssystem digitalisiert. Auch das Vereinsmagazin „Logbuch“ wird nun per E-Mail versendet. „Wir sind eigentlich kein Verein, wir sind ein Kleinunternehmen!“, überlegt Michael Hödt und lacht. Er hat den Vorsitz im April von Claus Jäger übernommen, der nach 27 Jahren sein Amt abgab.

Als Vorsitzender arbeitet Hödt nun ehrenamtlich in Vollzeit. In seiner Position sieht er sich eher als Netzwerker, um die richtigen Fachleute zu versammeln. Zu seinen Aufgaben gehören Verhandlungen mit der Stiftung Maritimes Erbe, der Dieckell Stiftung oder mit den Denkmalschutz- und Baubehörden. Mit dem Magistrat hat der Verein einen Kooperationsvertrag abgeschlossen, der Zuschüsse von der BEAN, der BIS und Erlebnis Bremerhaven zusichert – zum Beispiel in Form ihrer Vereinsräume. „Wir erhalten sichtbar Unterstützung von der Stadt“, betont Hödt.

Der Erfolg bleibt nicht aus: In den letzten zwei Jahren konnten die Einnahmen die Fixkosten komplett decken. Für die SAIiL im August 2025 sind noch vereinzelt Kabinen frei. Einige Herausforderungen aber bleiben. So muss der „weiße Schwan“, wie das Schiff liebevoll genannt wird, bald eine Grundsanierung durchmachen. Die Kosten belaufen sich auf etwa zweieinhalb bis drei Millionen Euro. Zudem sucht der Verein nach Ehrenamtlichen für Technik, Tauwerk und Reinigung. Der Erhalt des Großseglers bleibt ein Wettstreit mit der Zeit – für ein Stück alter Seefahrtstradition in der Stadt, in der das Schulschiff einst gebaut wurde. 

Reservierungen und Buchungen zur Übernachtung an Bord bitte unter der Telefonnummer 0471 30055597 oder per E-Mail: info@schulschiff-deutschland.de.

schulschiff-deutschland.de



DIESE VERANSTALTUNGEN SIND AUF DER SCHULSCHIFF DEUTSCHLAND BUCHBAR:

- ✦ Standesamtliche Trauungen (Kapitänssalon)
- ✦ Hochzeiten (Buffet unter Deck, Musik & Tanz an Deck)
- ✦ Taufen & Familienfeste
- ✦ Geburtstagsfeiern
- ✦ Jubiläen
- ✦ Klassentreffen
- ✦ Shanty-Chor-Auftritte
- ✦ Betriebsfeiern & Tagungen
- ✦ Weihnachtsfeiern (Glühweinempfang auf dem Hauptdeck, anschließend Dinner)
- ✦ „Offenes Grünkohlessen“ (mind. 20 Personen)
- ✦ Grünkohl / Labskaus für Gruppen (40-50 Personen)
- ✦ Kaffee & Kuchen (mind. 10 Personen)
- ✦ Übernachtungen mit Frühstück für Touristen & Radfahrer (Unterstände an den Kafen)



eww.
Elbe-Weser Welten

Leben ist dabei sein.

Gemeinsam für eine inklusive Gesellschaft.

eww.de

Bremerhaven in Zahlen:

WEIHNACHTS-EDITION

PB

INSGESAM KOMMEN

200.000

LED-LAMPEN

auf dem **Bremerhavener Weihnachtsmarkt** zum Einsatz.



In Deutschland werden jährlich

50 BIS 80

MILLIONEN

Weihnachtskarten per Post verschickt

OBERBÜRGERMEISTER UND STADTVERORDNETENVORSTEHER IN BREMERHAVEN VERSCHICKEN PRO JAHR ZUSAMMEN

ETWA 830

WEIHNACHTSKARTEN



Der Weihnachtsbaum

für den Theodor-Heuss-Platz wurde in diesem Jahr unter 15 Tannebäumen ausgewählt

ÜBER 3 METER HOCH

IST DIE **CHANUKKIA** AUF DEM WEIHNACHTSMARKT **NEBEN DER GROSSEN KIRCHE**, DIE ANLÄSSLICH ZUM JÜDISCHEN LICHTERFEST LEUCHTET

MEHR ALS 50 FEUERWEHRLEUTE, SANITÄTER und NOTÄRZTE sind in Bremerhaven über die Weihnachtstage im Einsatz

Seit Einführung der **LED-LAMPEN** spart die **BÜRGERMEISTER-SMIDT-STRASSE** bei der weihnachtlichen Beleuchtung

40% Energie

Gekommen, UM ZU BLEIBEN

PAARTHERAPIE ALS LETZTE
CHANCE FÜR DIE LIEBE

DIE HÄUFIGSTEN TRENNUNGSGRÜNDE

1.

ZWECK-GEMEINSCHAFT ODER ZWANGSEHE

Noch heute werden Ehen frühzeitig geschlossen, weil sich unerwartet Nachwuchs ankündigt. Abtreibung oder Adoption kommt besonders für religiös erzogene Paare – oder Eltern des Paares – meist nicht in Frage. Die Ehe verspricht allen Beteiligten einen vermeintlich sicheren und gesellschaftlich geschützten Rahmen. Die frühe Verantwortung für ein Kind und die festgelegten Rollen von Mutter und Vater können die Beziehung jedoch auf Dauer belasten.

Kennst du das Gefühl, wenn deine Beziehung in einer Sackgasse steckt? Wenn du dich dabei ertappst, in Single-Erinnerungen zu schwelgen? Echte Liebe sollte uns den Rücken stärken und Mut machen. Und nicht etwa einengen oder ausbremsen. Eine Paartherapie kann eine eingefahrene Beziehung wiederbeleben und sogar aufblühen lassen. Oft sind es nämlich dieselben Muster, warum eine Ehe oder eine langjährige Partnerschaft scheitert.

2.

MANGELNDE KOMMUNIKATION

Männer und Frauen können wie Hund und Katz sein. Mitunter denkt man, beide würden unterschiedliche Sprachen sprechen. Doch auch bei gleichgeschlechtlichen Paaren kann die Kommunikation stocken. Und Gedanken lesen können die wenigsten. Auch wenn sich manche Paare blind verstehen – miteinander reden ist immer wichtig. Egal wie lange man zusammen ist.

3.

NIE ZUFRIEDEN SEIN

Es gibt Menschen, die sind immer rastlos und streben grundsätzlich nach Perfektionismus. Das fängt im Job an und geht nahtlos ins Private über. Es wird immer eine Person geben, die witziger ist oder besser aussieht – aber passt es auch menschlich? Wer sich oder seinen Partner ständig mit anderen vergleicht, der wird auf Dauer nicht glücklich.

4.

FLUCHT VOR KONFLIKTEN

Wer streitet schon gern? Harmonie ist für die meisten Paare wichtig in einer Beziehung. Das heißt aber nicht, dass man immer einer Meinung sein muss. Wer sich liebt, kann auch mal ein Nein vertragen. Doch viele haben Angst vor Diskussionen, vor Liebesentzug oder sie wollen den Partner nicht enttäuschen. Auf Dauer staut sich jedoch Frust bei demjenigen an, der seine eigenen Interessen permanent hintenanstellt.

5.

MANGELNDER RESPEKT

Eine Beziehung besteht zumeist aus zwei Individuen, die ähnliche Interessen und Lebensansichten teilen. Das bedeutet aber nicht, dass man seine Freizeit ausschließlich mit dem Partner verbringt. Oder nur die Kleidung trägt, die der andere mag. Vorschriften sind für eine Beziehung genauso schädlich

wie gegenseitiges Desinteresse. Wenn die Gefühle des Partners immer wieder bewusst verletzt werden, wird es Zeit, eine klare Linie zu ziehen.

WIE KANN EINE PAARTHERAPIE HELFEN?

Eine Paartherapie ist meist die letzte Chance, um eine Liebe zu retten. Dabei reicht es schon, wenn nur ein Partner unzufrieden in der Beziehung ist. Der andere muss aber natürlich bereit sein, an sich und der Beziehung zu arbeiten. Eine Paarberatung hilft, Probleme aufzudecken, die möglicherweise noch nie besprochen wurden oder nie aufgelöst wurden. Das kann zum Beispiel krankhafte Eifersucht sein, aber auch ein unerfüllter Kinderwunsch. Durch die Analyse lernen beide Partner, sich gegenseitig besser zu verstehen. Missverständnisse oder Ängste können mithilfe des Beraters aus dem Weg geräumt werden. Ein Versuch lohnt sich!

Mit uns können Sie reden über ...

pro familia
Land Bremen

- Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft
- finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten für Schwangere
- Sexualität von Jugendlichen und Erwachsenen
- Partnerschaft

pro familia Beratungsstelle Bremerhaven



Borriesstr. 3–5, 27570 Bremerhaven
Telefon (0471) 287 22
bremerhaven@profamilia.de
www.profamilia.de/bremerhaven



Evangelisches
Beratungszentrum

Beratung auch online!

- Erziehungs- und Familienberatung
- Jugendberatung
- Lebensberatung
- Ehe- und Paarberatung
- Trauerberatung

Waldstr. 1
27570 Bremerhaven
Tel. 0471-3 20 21
www.ebz-bremerhaven.de

MIT ALLEN Sinnen

DIE GENUSS-KOLUMNE VON STEFFEN HEUMANN

Unser Profi-Feinschmecker Steffen Heumann stimmt sich schon auf die Weihnachtszeit ein und schmiedet kulinarische Pläne zum Fest. Vielleicht inspiriert dich sein Menüvorschlag für deine eigene Weihnachtsfeier. Wir kriegen jedenfalls schon richtig Hunger!

DAS WEIHNACHTSMENÜ:

LEISE KNISTERT DER GRILL...



Steffen Heumann schätzt regionale Lebensmittel aus verantwortungsvoller Quelle - und einen guten Tropfen Spätburgunder.

hafte Häppchen. Warum denn nicht in der kalten Jahreszeit grillen?

GRILLZEIT IST DAS GANZE JAHR!

Wir bestellen frühzeitig bei unserem Landwirt des Vertrauens, Dennis Wolff-von der Lieth, eine Elmloher Bauernente, um diese dann in geselliger Runde auf dem vorgeheizten Kugelgrill zuzubereiten. Klassisch servieren wir dazu Serviettenknödel und weihnachtlich abgestimmten Rotkohl.

Zum Abschluss des Menüs werden wir dann die Restwärme des Grills nutzen, um einen saftigen mit Marzipan präparierten Apfel aus Ihlienworth von Julian Uelzen zu backen und ihn dann mit hausgemachten Zimt-Pflaumen und Vanille-Eis zu kredenzen.

Meine Weinauswahl beschränkt sich in diesem Jahr, passend zu den Gerichten, auf einen vollmundigen Spätburgunder aus meiner Heimat Franken vom Weingut Störrlein in Randersacker.

DIE VORFREUDE AUF WEIHNACHTEN IST BEI MIR SCHON GEWECKT UND BEI DIR?

Allen MOIN-Leserinnen und -Lesern ein besinnliches Weihnachtsfest und einen sicheren Start ins Jahr 2025.

Herzliche Grüße

Steffen Heumann

Die dunkle Jahreszeit ist schon wieder eingezogen und die Vorbereitung für Weihnachten laufen, zumindest gedanklich, in mir ab. Der feine angenehme Duft nach Feuerholz ist in fast jeder Gasse zu finden und die ersten wohlriechenden Aromen von Weihnachtsplätzchen schwirren im eigenen Zuhause durch die Nase.

WAS MACHEN WIR AN WEIHNACHTEN ZU ESSEN?

Und was bieten wir unseren Gästen an Getränken an? Diese Fragen stellt sich wohl jeder. Das wahrscheinlich typischste Essen der Deutschen am Heiligabend ist fast jedem bekannt und auch schon gesetzt: Würstchen mit Kartoffelsalat! Aber was gibt's nur an den Feiertagen? Wie wäre es denn mal mit Freiluft-Weihnachten?

Für dieses Jahr planen wir den Abend im Garten unter der Pergola zu verbringen. Lagerfeuer im Garten, auf dem wir über einem Dreibein-Gestell einen weihnachtlichen Punsch ansetzen. Dazu gibt es dann an Stehtischen selbst gebackene Plätzchen und kleine herz-

WEIHNACHTEN IST DIE ZEIT FÜR GESCHICHTEN

Kurz vor den Feiertagen bringt Oliver Peuker seine Gäste im Pferdestall in festliche Stimmung. Dann liest der künstlerische Leiter und Schauspieler nicht einfach Weihnachtsmärchen vor, sondern erweckt mit Mimik und Stimme Bilder von fantastischen Fabelwesen in klirrender Kälte und kniehohem Schnee. Im Interview erzählt uns Oliver Peuker, was ihn selbst an seiner „Schönen, wilden Weihnacht“ fasziniert.

Wie entstand eigentlich die Idee zur Weihnachtslesung?

Ich wohne auf dem Land in der Nähe von Worswede. Hier gibt es ein uriges altes Gasthaus, das sich hervorragend für eine stimmungsvolle Weihnachtslesung eignet. Und so fanden hier



die ersten Veranstaltungen statt. Es hatte so eine spezielle Atmosphäre, es gab auch einen Stall. Und nun findet die Lesung eben seit einigen Jahren im Pferdestall statt.

Was für Geschichten lesen Sie vor?

Weihnachtsgeschichten aus aller Welt. Es sind oft russische und osteuropäische Märchen oder skandinavische Legenden, in denen zum Beispiel Trolle vorkommen. Eine ganz bunte Mischung.

Nach welchen Kriterien wählen Sie die Literatur aus?

Es darf auf keinen Fall kitschig sein. Ich suche eher nach unbekannten Geschichten. Auch die Handlung selbst kann überraschen. Wenn zum Beispiel zu Weihnachten plötzlich Tiere sprechen können. Das gibt es in ganz vielen Überlieferungen. Dieses Fantastische macht für mich die Schönheit der Erzählungen aus.

Ist die Weihnachtslesung ein Event, auf das Sie sich besonders freuen?

Ja, auf jeden Fall! Das ist schon etwas anderes als die „normalen“ Lesungen, weil die Stimmung ganz speziell ist. Alle sind in so einer Vorfreude und das finde ich irgendwie schön. Die Leute gehen immer sehr beglückt aus dem Theater. Viele kommen zur Lesung, nachdem sie ihre ganzen Weihnachtsvorbereitungen erledigt haben. Um sich auf ihr Weihnachtsfest einzustimmen und zur Ruhe zu kommen.

Was bedeutet Ihnen die Zeit rund um Weihnachten?

Es ist die Zeit, um sich Geschichten anzuhören. Und durch das Zusammenkommen und gemeinsame Zuhören kann man einen magischen Moment herstellen. Ich selbst freue mich, die Feiertage im engsten Familienkreis zu verbringen – mit selbstgemachter Feuerzangenbowle oder am Lagerfeuer!



» Ich tue mein Bestes als Schauspieler, dass die Zuschauer ganz tief in die Geschichten eintauchen können. «

Oliver Peuker,
Künstlerische Leitung Pferdestall

Zauberhaftes Gewinnspiel

Wir verlosen 1 x 2 Tickets für die diesjährige „Schöne, wilde Weihnacht“ im Pferdestall. Wer gewinnt, darf sich einen der beiden Veranstaltungstermine aussuchen: Sonntag, 15.12.24, 15 Uhr oder Samstag, 21.12., 20 Uhr.

Schick uns deine Antwort unter dem Betreff „Weihnachtslesung“ bis zum 8. Dezember an post@moin-bremerhaven.de. Die Gewinner werden ausgelost und per Mail benachrichtigt. Weitere Infos zum Veranstaltungsort: pferdestall-bremerhaven.com

Beantworte uns diese Frage, um an dem Gewinnspiel teilzunehmen:
Auf welcher Seite im Magazin haben wir eine Sternschnuppe versteckt?

Zu den Teilnahmebedingungen auf unserer Website:



THEATER
IM FISCHEREIHAFFEN VARIÉTÉ PORTA P XXII

DAS TIF LÄDT EIN ZUM WEIHNACHTSVARIÉTÉ!



TERMINE

12.12.24 | 20:00 Uhr
13.12.24 | 20:00 Uhr
14.12.24 | 20:00 Uhr

15.12.24 | 14:30 Uhr
15.12.24 | 20:00 Uhr

Kartentelefon: 0471 9323344 • tif-bremerhaven.de



FIEDLERS ONLINE-SHOP

Frischfisch und Räucher-Spezialitäten aus Bremerhaven für Privatkunden in ganz Deutschland: Das macht der Online-Shop von Fiedlers Fischmarkt Anno 1906 möglich. Per gekühltem Expressversand kommen die Leckerbissen aus dem umfangreichen Sortiment zum Wunschtermin an ihr Ziel. Und das in gewohnter Fiedler-Qualität.

Besonders der nach altem Familienrezept zubereitete Räucherfisch ist in

ganz Deutschland beliebt. Komplette Aale, köstliche Lachsfilets oder auch gemischte Kisten mit unterschiedlichsten Sorten – für jeden Geschmack ist das Richtige dabei. Dazu gibt es eine große Auswahl an Frischfisch. Abgerundet wird das Angebot durch Saucen, Marinaden, Gewürze, Sushi-Zutaten sowie hochwertiges Zubehör zum Kochen, Grillen und Räuchern. Als Geschenk für Fisch-Fans außerhalb von Bremerhaven lassen sich Präsent-Pa-

kete verschicken. Je nach Saison und aktuellen Trends gibt es ständig neue Angebote in Fiedlers Online-Shop. Deshalb lohnt es sich, regelmäßig vorbeizuschauen.

fiedlers-fischmarkt.de



EIN EVENT VOLLER
GESCHMACK UND GESCHICHTE

DIE RUMBLE HARBOR- WEEK



Die „Rumble Harbor-Week“ brachte im Spätsommer eine Woche lang Spannung und erlesenen Genuss nach Bremerhaven. Organisiert von der lokalen Spirituosenmanufaktur Copper & Brave in Zusammenarbeit mit dem Salondampfer MS Hansa, wurde das Rum-Tasting zum unvergesslichen Erlebnis vor kinoreifer Kulisse.

KOOPERATION MIT TRADITION UND LEIDENSCHAFT

Die Partnerschaft zwischen der MS Hansa und Copper & Brave besteht schon seit vielen Jahren. Die überregional erfolgreichen und mittlerweile auch in Europa erhältlichen Spirituosen der Bremerhavener Marke sind ein fester Bestandteil der Getränkekarte an Bord. Besonders die Markengeschichte des Spiced Craft-

Rums „Rumble Harbor“ bot die perfekte Gelegenheit für eine Veranstaltung, die seine kreative Markengeschichte mit der besonderen Atmosphäre des historischen Dampfers verbindet. Gemeinsam mit der Agentur Braue Marken-Experten und Gerrit Michaelis, Geschäftsführer der MS Hansa, sowie der Abteilungsleiterin Mandy Fülle wurde das Konzept für die „Rumble Harbor-Week“ entwickelt und sehr erfolgreich umgesetzt.

KULINARISCHE HIGHLIGHTS AN BORD

Die „Rumble Harbor-Week“ bot den Gästen ein außergewöhnliches kulinarisches Erlebnis. Der Küchenchef der MS Hansa kreierte exklusive Gerichte, die auf die zehn Protagonisten der Markengeschichte des Rums abgestimmt

waren. So konnten die Gäste beispielsweise Otto „The Dentist“ Kellers Schweinebraten in Rum-Fassbrause-Marinade mit Blaubeer-Sauce genießen.

Der Höhepunkt der Woche war die Sonnenuntergangstour auf der Weser. Während des Grillfests an Bord bildete „Rumble Harbor“ die Basis für Marinaden und Verfeinerungen, die den schmackhaften Speisen vom Rost einen intensiven Geschmack verliehen. Ron de Preter, hochdekorierte Barchef im Hotel „The Liberty“ in Bremerhaven, sorgte an diesem Abend außerdem mit speziell entwickelten Cocktails für zusätzliche Genussmomente in der „Kommodore-Johnson-Bar“ des Salondampfers.

Die Geschichte hinter *RUMBLE HARBOR*

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand die fesselnde Hintergrundgeschichte des „Rumble Harbor“, die in das Jahr 1932 nach New York auf den Brooklyn Navy Yard führt. In einer Zeit, geprägt von Arbeitslosigkeit, Prohibition und illegalen Faustkämpfen, vertrauen die hartgesottenen Männer der Werft auf ihre Fäuste und ihre Stärke – und auf einen besonderen Rum, um dem harten Alltag zu entfliehen. Während die Menge bei den Kämpfen tobt und Gangster sowie Gentlemen gleichermaßen Wetten platzieren, fließt der „Rumble Harbor“ in Strömen.

Wir verlosen
4 Flaschen
Hochprozentiges
der Marke
Copper & Brave
auf S. 76!



Türsteher Florian Eichholz (l.) und Kai Braue
ließen bei einem „Rumble Harbor-Rum“ und
besten Stimmung den Abend ausklingen.

ZEITREISE INS NEW YORK DER 1930ER JAHRE

Die MS Hansa verwandelte sich während der gesamten „Rumble Harbor-Week“ in eine authentische Kulisse der 1930er Jahre. Plakate mit den Porträts der legendären Faustkämpfer und eine eigens gestaltete Event-Flagge prägten das Erscheinungsbild des Schiffes. Selbst das Personal präsentierte sich den Gästen stilecht in historischer Kleidung und die Speise- sowie die Getränkekarten klemmten auf rustikalen Holzbrettern, die aus echten Werft-Utensilien gefertigt wurden.

Eine weitere besondere Attraktion war der Türsteher Florian, der in die Rolle eines Faustkämpfers schlüpfte und die Gäste mit bandagierten Händen aufforderte, das geheime Passwort „Rumble Harbor“ zu flüstern, um an Bord zu gelangen. Begleitet wurde die gesamte Event-Woche von der Musik aus den 1930er Jahren, die das authentische Flair der Veranstaltung abrundete.

EIN VOLLER ERFOLG

Die „Rumble Harbor-Week“ schlug ein wie ein finaler Uppercut: Laut Gerrit Michaelis war diese außergewöhnliche Veranstaltung das bislang erfolgreichste Event, das jemals auf der MS Hansa stattfand. Neben dem Spiced Craft-Rum „Rumble Harbor“ konnten die Gäste auch weitere Spirituosen aus dem Hause Copper & Brave verkosten, darunter den Spiced

Rum „Voodoo Priest“, den New Western Gin „Raven Hills“ und die brandneue Kreation der Manufaktur: der außergewöhnliche Botanical Rum „Circus Black“.

Aufgrund der überwältigenden Resonanz wird die „Rumble Harbor-Week“ deshalb 2025 erneut stattfinden. Wir werden ganz bestimmt darüber in der MOIN berichten!

HAAR QUARTIER
HEAVY CUT & STYLE

Haar Quartier · Helgoländer Str. 71
27570 Bremerhaven · 0471 30051206

Schwimmendes PARADIES

URLAUB AUF DER
FLUSSKREUZFAHRT

Stell dir vor, du gleitest entspannt durch die malerischsten Landschaften Europas und lässt die Eindrücke an dir vorbeiziehen. An Bord eines Schiffs ist das möglich: Flusskreuzfahrten bieten eine unvergleichliche Art des Reisens, bei der du direkt ins Herz einer Kultur eintauchst, ohne auf Komfort zu verzichten. Mach dich bereit für ein Abenteuer, bei dem jedes Ziel nur einen Schlenker vom Wasser entfernt ist!

Flusskreuzfahrten sind mehr als nur eine luxuriöse Art, von A nach B zu gelangen – sie sind eine Reise in die Seele Europas. Schon in der Antike haben Handelsleute Flüsse als „Straßen“ genutzt, um Waren zu tauschen. Die Lebensadern unseres Kontinents bieten

eine Perspektive auf alte Städte und unbekannte Landschaften, die niemand sonst zu sehen bekommt. Weil das Ufer immer in Sichtweite bleibt, ist diese Reiseform ideal für Kreuzfahrt-Anfänger oder Menschen, denen der Ozean einen Tick zu groß ist.

DIE SANFTE ART, EUROPA NEU ZU ENTDECKEN

Auf einem Flusskreuzfahrtschiff ist für alle Geschmäcker etwas dabei. An Bord profitierst du von einer All-Inclusive-Verpflegung und brauchst dich um nichts zu kümmern. Müßiggänger können ihre erste Tasse Kaffee auf dem Sonnendeck genießen, während sich die weichen Wellen des Flusses vor ihnen ausbreiten. Entdecker erkunden auf ihren Land-

gängen eindrucksvolle Schlösser, zauberhafte Städte und kleine Dörfer, die von der übrigen Tourismuswelt vergessen zu sein scheinen. Für Radfahrer gibt es Leihräder an verschiedenen Orten und eine Reise-App. An Bord befinden sich mitunter Bibliotheken, Fitness- und Wellnessbereiche sowie Restaurants mit Bars. Und das kulinarische Angebot auf dem Schiff ist oft eine Reise für sich – mit feinen regionalen Spezialitäten und erlesenen Weinen, die perfekt zur Umgebung passen.

☞ Das Beste ist: Deine Unterkunft reist immer mit dir – keine ständige Kofferpackerei, kein Wechsel des Hotels.



Für einen Bildungsurlaub liefert die Flussreise spannende Erkenntnisse. Hast du schon einmal versucht, die Geschichte deiner Lieblingsorte aus der Sicht des Wassers zu erforschen? Nahezu alle Tourismusziele haben einmal als kleine Siedlung an einem Fluss oder Gewässer gestartet: die Weinanbaugebiete des Rheinlands, die barocke Pracht von Wien, die südländische Atmosphäre des Douro in Portugal oder die idyllischen Hafenstädte Amsterdam und Rotterdam. Besonders die verschachtelten Kanäle und Wasserwege der Niederlande zeugen von der ständigen Wechselwirkung zwischen Menschen und Wasser.

Lass dich von deinem Reiseanbieter in Bremerhaven und umzu beraten, welcher Fluss für dich am besten geeignet ist!

PB

Ihr Spezialist in Bremerhaven





RAD & SCHIFF Flusskreuzfahrten

Mit dem schwimmenden Hotel auf Reisen

NEU in 2025:

Reisen ab/bis Bremerhaven mit MS Princess

Entdeckungsreise durch Ostfriesland und die Niederlande
Bremerhaven-Groningen, Abfahrt: 18.10.2025 | 25.10.2025

Flussromantik an Havel und Weser
Potsdam-Bremerhaven, Abfahrt: 11.10.2025



Bestellen Sie unseren
Katalog 2025!

SE-Tours GmbH
Am Grollhamm 12a | 27574 Bremerhaven
info@se-tours.de | www.se-tours.de
Mo-Do 8-17 Uhr | Fr 8-16 Uhr



Beratungstermin
bei SE-Tours vereinbaren:
Tel. 0471 - 800735-81



Dein Bike. Custom Made.
VELO DE VILLE ist der Fahrrad- und E-Bike-Partner von SE-Tours.

VELO DE VILLE

VON GRÜNKOHLTOUR BIS
WEIHNACHTS- UND SILVESTERFEIER:

HIER STEIGT DIE PARTY!

Lust auf gute Laune? Die kalte Jahreszeit hält viele Gelegenheiten zum Feiern bereit. Dabei musst du dich selbst nicht einmal an den Kochtopf stellen, sondern kannst auf Profis zurückgreifen. Ob mit Freunden, Familie oder Arbeitskollegen, gemütlich oder ausgelassen – hier sind ein paar Tipps, wie und wo du die traditionellen Winterfeste veranstalten kannst.

WEIHNACHTSGANS AUSSER HAUS

Planen, kochen, backen, abwaschen – wie wäre es, wenn das Prozedere zu Weihnachten einmal für dich wegfallen würde? Ein Weihnachtsessen mit der Familie in gehobenem Ambiente stellt für deine Verwandten eine Besonderheit dar und wird schon deshalb zum unvergesslichen Erlebnis. Auch für Firmen hat der Besuch im Gasthof zur Vorweihnachtszeit eine wichtige Tradition. Immerhin ist die betriebliche Weihnachtsfeier die Zeit im Jahr, in der sich alle Mitarbeitenden einmal zusammenfinden: Jeder lernt jeden aus allen Abteilungen kennen, die Lebenspartner werden vorgestellt und berufliche Hierarchien fallen meist weg. Ein stimmungsvoller Auftakt ist zum Beispiel ein gemeinsamer Besuch auf dem Weihnachtsmarkt, der in einer kleinen Glühweinrunde endet. Im Anschluss wird man in einem stilvollen Restaurant mit festlich dekoriertem Tisch empfangen. Und als Highlight wird gewichtet! Wer weiß – vielleicht kommt ja auch der Weihnachtsmann und verteilt individuelle Geschenke?

PARTY ZWISCHEN DEN JAHREN

Wenn das Jahr zu Ende geht, wird es gebührend gefeiert! Auf einer organisierten Silvesterparty führst du dein festliches Outfit vor, nimmst teil am Sektempfang mit reichhaltigem Buffet

und tanzt bis in die Morgenstunden. In Bremerhaven gibt es zahlreiche Locations, von denen du das bunte Stadtfest am Deich und in den Häfen bestaunen kannst. Wenn du es ruhiger magst, feierst du abseits des Trubels auf dem Land: Dort erwarten dich idyllische Gasthöfe inmitten von weiten Feldern und uralten Bäumen.

GRÜNKOHLTOUR

Unsere norddeutsche Grünkohl-Tradition lockt mittlerweile Touristen, Großstädter und Berliner Bundespolitiker ins flache Land. Es geht ja auch ganz leicht: Schnapp dir einfach einen Bollerwagen, häng ein Schnapsglas um deinen Hals und begib dich mit deinen Freunden auf einen gemütlichen Spaziergang durch die winterliche Landschaft! Auf dem Weg zur Gaststätte hast du zwischen den vielen flachen Wiesen Gelegenheit für spaßige Spiele. Als echtes Nordlicht kennst du sicher das Boßeln: Weitwurf mit Bällen, Gummistiefeln oder Teebeuteln im Wind! Am Ende der Wan-

derschaft erwartet euch im warmen Restaurant ein Festessen mit dem vitaminhaltigen Superfood des Nordens: entweder traditionell – mit Kartoffeln, Speck und Pinkel – oder in modernen Varianten. Schließlich muss noch ein neues Königspaar ernannt werden, das auf der Tanzfläche den Ehrentanz gibt und die Kohlfahrt im nächsten Jahr organisiert.

DIE RICHTIGE LOCATION FINDEN

Die vielseitige Gastronomie in der Region rund um Bremerhaven hält etwas für alle Geschmäcker bereit. Das



HEISSER TIPP

Eine tolle Location für eine Grünkohltour mit Familie, Freunden oder Kollegen ist auch die „Schulschiff Deutschland“. Lies mehr darüber auf Seite 12!

Restaurant Pier 6 etwa liegt im Stadtzentrum direkt an der Kaje des Neuen Hafens. Hier erlebst du in einem modernen Ambiente eine kreative deutsche Küche: Antipasti und Mehrgang-Menüs aus eigener Kreation! Im benachbarten Beverstedt verfolgt das Restaurant & Garten-Café Rauchkate eine saisonal wechselnde Feinschmecker-Speisekarte, die unter anderem auf norddeutsche Klassiker und Haumannskost aufbaut. Einzigartig in der Region ist dabei die Zubereitung von Fleisch über offenem Feuer. Der Krombacher Hof in Elmlohe bietet eine Vielzahl an großen und kleinen Räumen zum Feiern: ein Küchenstübchen, ein rustikaler Pferdestall, ein Wintergarten und der Große Saal. Altdeutsche Rezepte wechseln sich ab mit modernen Versionen. Alle genannten Gaststätten verwenden regionale Lebensmittel und helfen dir mit jedem individuellen Anliegen.

Viel Spaß beim Feiern!

© PB

Freie Termine für Ihre Weihnachtsfeier im Krombacher Hof oder als Catering
Silvester Büfett im Krombacher Hof am 31.12.2024 von 18.00 bis 21.00 Uhr
Kohl mit Tanz am 8.2.2025 Grünkohl und Schnitzel Büfett mit DJ und Getränken

Krombacher Hof
ELMLOHE Wir verzaubern Ihre Feier!

Inh. Kerstin Neide • Geestallee 40 27624 Geestland • Tel. 0 47 04 - 92 92 0 www.krombacher-hof.de

Seit 1971

Rauchkate
BEVERSTEDT

Seit Mai 2010 zertifiziert gemäß DE-ÖKO-006

- » Fleisch vom offenen Grill
- » Wild- & Grünkohlessen
- » Leckere Fischgerichte
- » Regionale Küche
- » Adventsbrunch-Büfett
- » Eis, Kaffee & Kuchen
- » Weihnachten & Silvester geöffnet

An allen Adventssonntagen ab 15 Uhr: Punsch, Waffeln, Feuerzangenbowle & ... am wärmenden Kaminfeuer.

Restaurant & Café Miniatur-Golf-Park
☎ 04747 – 8069 www.rauchkate-beverstedt.de Montag & Dienstag Ruhetag

Stilvoll feiern im PIER 6

Die Feiertage zum Jahresende sind die perfekte Gelegenheit, sich mit seinen Liebst-
ten an einem Tisch zu versammeln: Weih-
nachten ist das Fest der Liebe, Silvester
läutet ein neues Jahr – und vielleicht
auch einen Neuanfang – ein. Wer
diese bedeutungsvolle Zeit lieber
entspannt mit seinen Mitmen-
schen anstatt mit Einkaufen und
Tellerspülen verbringen will, der sollte
rechtzeitig nach einem schönen Lokal
Ausschau halten und Plätze reservieren.

PERFEKTES AMBIENTE ZU DEN FESTTAGEN

Einige Restaurants bieten zu den Festta-
gen exklusive Menüs an, so wie das PIER 6:

Am 25. Dezember kannst du dein Herz-
blatt hier zu einem mehrgängigen Weih-
nachtsmenü einladen. Auch am 31. De-
zember bietet dir das PIER 6 perfektes
Ambiente und delikate, regionale Spei-
sen – und vor der Tür den Blick aufs gro-
ße Feuerwerk! Das Restaurant ist barri-
erefrei und für alle Gäste ein idealer Ort
zum Feiern. So kommst du mit Freunden
und Familie ganz bestimmt gut ins Jahr
2025!

 Kaz

restaurant-pier6.de




MÜHLENBECK
FLEISCHWAREN SEIT 1908

**ALLES FÜR DIE LECKERE
GRÜNKOHLZEIT MIT FAMILIE
UND FREUNDEN:
ERHÄLTICH BEI UNS IN SPADEN
ODER IM REGIONALEN MARKT!**

So schmeckt Heimat.

MÜHLENBECK.DE

Leher Str. 53 | 27619 Schiffdorf-Spaden
Mo + Di 6 – 15 Uhr | Mi – Fr 6 – 18 Uhr | Sa 6 – 12.30 Uhr



MIT GUTEM
GEWISSEN GENIEßEN

**Wenn im Winter die Seeluft rauer
wird, werden wir im Norden hungriger. Gut, dass wir uns auf erstklassige
Gastronomen, Lieferanten, Bauern-
höfe und Händler verlassen können! Sie sorgen nicht nur für unser Leibes-
wohl: Mit viel Herz und Weitsicht ent-
wickeln sie ständig neue Strategien,
um die Umwelt zu schonen, Tierwohl
zu fördern und regionalen Einkauf zu
ermöglichen.**

Jeder weiß: Die Nordsee-Küche wird von
jeher durch Fisch und Krabben geprägt.
Wobei es sich bei der „Krabbe“ eigent-
lich um die Nordseegarnele handelt, die
an der Küste auch als „Granat“ bekannt
ist. Noch heute laufen Krabbenkutter in
die Nordseehäfen ein und bringen ihren
Fang frisch auf den Teller – auch im
Winter, wenn die Krabbe in tieferen Ge-
wässern zu finden ist. Weit laufen muss
man für diese kulinarischen Eindrücke

nicht: Direkt in der Einkaufspassage
der Oberen Bürger liegt das Restaurant
Schiffergilde. Hier hast du Ausblick auf
die Skyline der Seestadt und kannst
dich durch die Vielfalt unseres Heimat-
meeres schlemmen – Krabbensuppe,
Scholle, Lachs, Kabeljau oder Heilbutt,
dazu ein knackiger Salat. Ein Erlebnis
für Touristen und Einheimische!



**Wir bieten
regionales Angusfleisch
aus biologischer Tierhaltung**

E-Mail: info@angushof-hubert.de
Telefon: 0176/ 70846748
www.angushof-hubert.de




**Restaurant
Schiffergilde**
Montag bis Samstag 09:00 – 19:00 Uhr
Columbus Center • Obere Bürger 19
0471 95844958 • info@schiffergilde-bhv.de
www.schiffergilde-bhv.de





Die wirtschaftsstarke Gastronomie in Bremerhaven zieht traditionell auch Fachkräfte aus anderen Ländern an. In Geestemünde hat sich La Piazza neben einer handerlesenen italienischen Speisekarte samt aromatischen Trüffeln auf eine maritime Küche spezialisiert. Der Seeteufel etwa ist im Mittelmeer wie auch im Nordatlantik beheimatet. Dieses Beispiel zeigt, dass regionale Essgewohnheiten Menschen nicht trennen, sondern Gemeinsamkeiten zutage bringen – zumal Genuss sowieso immer verbindet!

REGIONALITÄT AN

DER KÜSTE UND IM GEESTLAND

Doch nicht nur die Fischereihäfen sind für unsere regionalen Spezialitäten von Bedeutung. Im Umland sorgt ein vielfältiges Netzwerk an Bauernhöfen, Biohöfen und kleinen Produktionsstätten dafür, dass Zutaten reif geerntet und direkt verkauft oder handverarbeitet werden können. Der Respekt vor Nutztieren spielt dabei eine große Rolle. Die Heino Mühlenbeck Fleischwaren GmbH lässt Kälber bei ihren Müttern aufwach-

Ökologische Tierzucht hat unter anderem die Gesundheit der Tiere und eine klimaverträgliche Haltung im Blick.

sen und hält Schweine in Offenställen. Im Elbe-Weser-Dreieck betreibt der Angushof Hubert eine ökologische Rinderzucht, die ohne Mästung oder künstliches Wachstum auskommt. Nach Absprache ist auch eine Hofbesichtigung möglich. Ebenso bietet Regionalfleisch Kalka seinen Rindern eine gesunde Kost, dazu Freilauf auf der Weide und kurze, stressfreie Transporte. In Kalkas eigenem Hofladen hast du die Wahl zwischen verschiedenen Sorten an Kartoffeln, frischen Eiern und saisonabhängigem Gemüse.

Wie wäre es mit einer kulinarischen Reise, auf der du die Angebote selbst ausprobierst?



ANZEIGE



SANDOR
SEAFOOD

FISCH UND FLEISCH bewusst genießen

Wenn sich heute Restaurantgäste über hervorragenden Fisch freuen, dann gibt es in der Seestadt und umzu oft die Antwort: „Der Fisch kommt von Sandor.“ Kein Wunder, denn der Bremerhavener Fischgroßhandel Sandor Seafood hat sich mit Leib und Seele dem bewussten Essen verschrieben! Frischfisch und Meeresfrüchte werden hier nicht nur von Hand verarbeitet – das Unternehmen bietet seinen Kunden auch eine umfassende Beratung zur Herkunft und Zubereitung seiner Qualitätsprodukte.

KUNDENBERATUNG WIRD GROSSGESCHRIEBEN

„Wir wollen nicht die Billigsten sein“, schildert der Geschäftsführer Sandor Bacso die Mission seines Unternehmens. „Sondern wir wollen, dass die Kunden uns mit der Delikatesse von ihrem letzten Kauf in Verbindung bringen.“ Der leidenschaftliche Fischhändler hat sein Unternehmen 2004 gegründet und feierte in diesem Jahr sein 20. Firmenjubiläum. Seit drei Jahren liegt der Firmensitz im traditionsreichen Fischereihafen, wo die Crew sich wie in einem kleinen Dorf fühlt.

GENUSS TRIFFT AUF NACHHALTIGKEIT

Fisch bezieht Sandor zumeist aus den reichen Beständen in Dänemark, Norwegen und Island, Frankreich und dem Mittelmeerraum. Die Waren tragen das MSC-Siegel für nachhaltige Fischerei. Daneben bietet Sandor Seafood Fleischwaren wie US-Beef und Wagyu-Rindfleisch aus hochwertiger Tierhaltung an. Das Team versucht jedem Kundenwunsch gerecht zu werden und Sonderwünsche zu erfüllen. Das Motto von Sandor Bacso: „Wir wollen, dass Essen Spaß macht!“

DU WILLST MEHR ERFAHREN?

Im Newsletter von Sandor Seafood erhältst du neben Wochenangeboten oder leckeren Rezepten auch Infos zu saisonalen Produkten wie dem Skrei und weitere Hacks für echte Genuss-Fans!

Jetzt anmelden!



Verkäuferin Tina Rebelo berät

Kunden im mobilen Verkaufswagen

SANDORS VERKAUFSWAGEN IN BREMERHAVEN

Überzeug dich selbst von der Premium-Qualität bei Sandor Seafood:

Mi & Sa, 7-13 Uhr: lilafarbener Verkaufswagen auf dem Wochenmarkt in Geestemünde, Konrad-Adenauer-Platz, 27570 Bremerhaven

Do & Fr, 8-15 Uhr: lilafarbener Verkaufswagen bei Kaufland in Bremerhaven-Lehe, Pferdebad 6, 27580 Bremerhaven

Die Angebote umfassen Frischfisch, Räucherfisch, Salate, Fischbrötchen und Meeresfrüchte.

Fleischspezialitäten erhältst du direkt vom Großhandel im Fischereihafen, Eichstraße 5, 27572 Bremerhaven.



WENN DU WISSEN WILLST,
WOHER DEIN FLEISCH KOMMT.

100% FÄRSENFLEISCH

Selbstbedienung im Hofladen von Hof Schmiedt
Ortsallee 1 in 27607 Geestland Krempel
Rund um die Uhr geöffnet

Online bestellen unter:
www.regionalfleisch-kalka.friedhold.de
Lieferung ab 50€ Bestellwert

Folge uns auf Instagram:
[@regionalfleisch_kalka](https://www.instagram.com/regionalfleisch_kalka)



La Piazza
RISTORANTE PIZZERIA

SAISONALE ABENDKARTE
UND WECHSELNDER
MITTAGSTISCH

Grashoffstraße 7, 27570 Bremerhaven
TEL 0471 93141450
lapiazza-bremerhaven.de
@la_piazza_bremerhaven
DI-SO 12:00-14:30 & 18:00-22:00 Uhr



kleine
Rätsel - Pause

Staat in Ostafrika

Musik: mäßig langsam (ital.)

Spaßmacher an Burgen im Mittelalter

grüner Edelstein

weiblicher Fuchs

Schwertlilie

sibirischer Waldgürtel

Zurücksetzen des PCs (engl.)

Computerfreak (engl.)

Grundform, Muster

italienischer Abschiedsgruß

Gebietlerin

Bezeichnung, Benennung

früherer Berliner Sender (Abk.)

achtenswert, sittsam

Stadt und See in Nordamerika

frz. Modeschöpfer (Christian) † 1957

Christusmonogramm

Hut-, Brillenschlange

Röstbrot-scheibe

sportlich gestählt, sehnig

Pflanzgut, Keimgut

46. US-Präsident (Joe)

enthaltensamer Mensch

brauner Farbstoff

Hauptkämpfer im Stierkampf

Kehrreim

Röst-, Trockenvorrichtung

Staat in Westafrika

bayrisch: Backhuhn

japan. Comic

Stadt in den Niederlanden

Würfel

bahnen, erleichtern

Strom zum Balchassee

Gartenblume

unbestimmter Artikel

Metall mit Goldüberzug

Abkürzung: Masseneinheit

englisch: und

Stylingprodukt für die Haare

frz. Mehrzahlartikel

griech. Vorsilbe: auf, hinauf

feiner Spott

Stadt in Nevada

8

4

13

7

3

5

10

14

2

15

1

6

11

12

0624-1715

Mehr Zeit für Sie.



Alle Infos unter
hoops-pflegeteam.de

Hoops
PFLEGETEAM

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

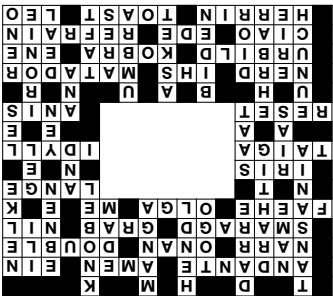
13

14

15

Lösung

Schneegeästoeber



IMPRESSUM
MOIN Bremerhaven Verlag KELLING Agentur für Marketing und Kommunikation GmbH & Co. KG, Barkhausenstraße 4, 27568 Bremerhaven, www.kelling-marketing.de, Geschäftsführung: Thilo Kelling; Herausgeber Thilo Kelling (v.i.s.d.P.); Redaktion Katrin Zeise, Pia Brückner T 0471 309330-0, F 0471 309330-20, redaktion@kelling-marketing.de; Art Direction Sarah Huhle, Judith Beusing, Jule Christoffers
Fotos KELLING (S. 1, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 13, 40, 44, 58, 59, 60, 61, 62), BRAUE (S. 4, 22, 23), Sonngard Schneider (S. 4, 21), Berbel Häseker (S. 6), Steffen Heumann (S. 19), Sandor Seafood (S. 31), Tanja Mehl (S. 41), hagebaumarkt Langen (S. 52), Scheschonka (S. 54, 55), ESC Bremerhaven (S. 56), Thomas Witwer (S. 82), David Farcas (S. 5), FreePik (S. 49, 50, 52, 70, 71, 79, 82), Envato Elements (S. 5, 7, 28, 80), Unsplash (S. 4, 16, 29, 43, 46, 69, 72, 76, 77), Adobe Stock (S. 10, 15, 18, 24, 25, 26, 30, 33, 48, 51, 54, 56, 57, 63, 64, 66, 73, 74, 76, 77, 78, 79);
Anzeigen anzeigen@kelling-marketing.de; Druck Evers-Druck GmbH; Erscheinungsweise 6x im Jahr; Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Für unverlangt eingehende Manuskripte und Fotos übernehmen wir keine Gewähr. Wir legen großen Wert auf die Gleichberechtigung der Geschlechter. Im Sinne einer leichteren Lesbarkeit wird in den Texten meist nur eine Schreibweise gewählt. Die betreffende Formulierung bezieht sich immer auf alle Geschlechter. Hinweis Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer, Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Für Richtigkeit und Vollständigkeit wird keine Haftung übernommen. Für externe Links (z.B. QR-Codes) haftet der Betreiber der jeweiligen Angebote.



NOVEMBER/DEZEMBER 2024

Kategorien im Überblick

- Sport
- Kultur
- Wissen
- Party
- Natur
- Familie

Regelmäßige Termine

MONTAG
Digital-Café
15 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 10 (Hanse-Carré) | jeden Montag

DIENSTAG
Digitale Sprechstunde
15 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 10 (Hanse-Carré) | jeden Dienstag

MITTWOCH
Frauen-Sprachcafé
15 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | jeden Mittwoch

Theatersnack zur Mittagszeit
ab 12.30 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | jeden 1. Mittwoch im Monat

DONNERSTAG
Sprachcafé
17 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | jeden Donnerstag

Spiel_Lab:
Spielnachmittag
Anmeldung erbeten | 16.30 bis 18.30 Uhr | Stadtbibliothek | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 (Hanse-Carré) | jeden 3. Donnerstag im Monat

Lese-Club des Freundeskreises
17 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Straße 10 (Hanse-Carré) | jeden 1. Donnerstag im Monat

Freitag
Blick hinter die Kulissen des Stadttheaters
16 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10 | jeden 1. Freitag im Monat

SAMSTAG
Klänge zum Wochenende mit Jan-Hendrik Ehlers
13 Uhr | Stadtbibliothek Bremerhaven | Bürgermeister-Smidt-Str. 10 | jeden letzten Samstag im Monat

Mehrtägige Termine

MI 30.11. BIS SO 1.12.
Wo ist eigentlich Fridolin?
Fast täglich zu versch. Zeiten | 9 Uhr, 11 Uhr, 16 Uhr | Figurentheater Bremerhaven | An der Packhalle V

MO 25.11. BIS MO 30.12.
Weihnachtsmarkt Bremerhaven
Täglich von 11 bis 21 Uhr in der Fußgängerzone | **Geschlossen 24.-26.12.**

MO 25.11. BIS MO 30.12.
Kleine Weihnachtswelt
Fr. 15 bis 20 Uhr und Sa./So. 11 bis 20 Uhr | Theodor-Heuss-Platz | **Geschlossen 24.-26.12.**

DO 5.12. BIS SA 7.12.
Frau Holle - Die Märchen-show auf Rollen
Am 5. und 6. Dezember nur für Schulen und Kindergärten | 13 Uhr und 16.30 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

DO 12.12. BIS SO 15.12.
VARIÉTÉ PORTA P XXII
Weihnachtsvarieté | 20 Uhr | TiF | Am Schaufenster 6

Tagestermine

FREITAG 1.11.
Führung „Seemannsgarn, Legenden und Meer“ 
17 Uhr | Havenwelten | beim
Klimahaus | Am Längengrad 8

Niederdeutsche Bühne
Waterkant: „Kenn Utkamen mit dat Inkamen“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

Kabarett: „Jens Neutag – Gegensätze ziehen sich aus“ 
20 Uhr | Capitol Bremerhaven |
Hafenstr. 156

SAMSTAG 2.11.
Premiere: Musical "My Fair Lady" 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

Funktomas & Four Funky
French Friends 
20 Uhr | Pferdestall |
Gartenstr. 5-7

Ron Williams begleitet vom
Jörg Seidel Trio – Swingin´
the Soul 
20 Uhr | TiF | Am Schaufenster 6

SONNTAG 3.11.
SonntagsVergnügen & BauernMarkt am Hafen 
10 Uhr bis 17 Uhr | Schaufenster
Fischereihafen | An der Packhalle
IV 12

Familien-Sonntag im
Fischbahnhof 360° 
10 Uhr bis 18 Uhr | Fischbahnhof
360° | Am Schaufenster 6

Fischtown Pinguins vs.
Grizzlys Wolfsburg 
14 Uhr | Eisarena | Wilhelm-
Kaisen-Platz 1

Eisbären Bremerhaven vs.
Epg Guardians Koblenz Bas-
ketball in der Proa 
15 Uhr | Stadthalle Bremerhaven |
Wilhelm-Kaisen-Platz 1



sehen. helfen. achten.

WIR PFLEGEN
INDIVIDUALITÄT

0471 – 52007 · asw-bhv.de

Niederdeutsche Bühne Wa-
terkant: „Kenn Utkamen mit
dat Inkamen“ 
15 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

Jarod Mcurran - Jenseits
der Vernunft 
18 Uhr | TiF | Am Schaufenster 6

Galakonzert des sinfo-
nischen Blasorchesters
Wehdel 
18 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Theodor-Heuss-Platz 10

DIENSTAG 5.11.
Bremerhavener Rudelsingen 
19.30 Uhr | TiF | Anmeldung nur
unter www.rudelsingen.de |
Am Schaufenster 6

MITTWOCH 6.11.
Junges Theater: Wolf 
10.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | JUB | Columbusstr. 2

Alice – Zirkusshow Show für
die ganze Familie 
19 Uhr | Stadthalle Bremerhaven |
Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Niederdeutsche Bühne Wa-
terkant: „Kenn Utkamen mit
dat Inkamen“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

DONNERSTAG 7.11.
Junges Theater: Wolf 
10.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | JUB | Columbusstr. 2

FREITAG 8.11.
Niederdeutsche Bühne Wa-
terkant: Kenn Utkamen mit
dat Inkamen 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

Deichpoeten Poetry Slam 
20 Uhr | Pferdestall |
Gartenstr. 5-7

Kabarett: „Martin Fromme:
Glückliches Händchen“ 
20 Uhr | Capitol Bremerhaven |
Hafenstraße 156



CAPITOL
DER ARBEITNERKAMMER BREMEN
HAFENSTRASSE 156 | 27576 BREMERHAVEN
seit 1993

COMEDY
SATIRE
KABARETT
LESUNG
POETRY

DAS KOMPLETTE
PROGRAMM
UND TICKETS
UNTER
www.capitol.reservix.de

SAMSTAG 9.11.
Mr. Police – Live 
Einlass 19 Uhr | Apollo | Georg-
straße 73

Premiere: Schauspiel „Ein
Blick von der Brücke“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

Anders - Kurzurlaub Tour
2023/24 
20:00 Uhr | TiF |
Am Schaufenster 6

Soultaste 
20 Uhr | Kleinkunstbühne „Die
10ne“ | Lloydstraße 10

SONNTAG 10.11.
Die Schöne und das Biest -
das Musical 
15 Uhr | Stadthalle Bremerhaven |
Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Uraufführung: Schauspiel
„Fürsorge“ 
18 Uhr | Piccolo teatro | Bürger-
meister-Smidt-Str. 200

Niederdeutsche Bühne Wa-
terkant: Kenn Utkamen mit
dat Inkamen 
18 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

Laternenfest mit verkaufs-
offenem Sonntag 
Veranstaltungsgelände rund um
den Neuen Hafen | H.-H.-Mei-
er-Str. 6

DIENSTAG 12.11.
Schauspiel „Fürsorge“ 
19.30 Uhr | Piccolo teatro |
Bürgermeister-Smidt-Str. 200

MITTWOCH 13.11.
EOFT European Outdoor
Film Tour 
Einlass: 19.30 Uhr | Apollo I
Georgstraße 73

Schauspiel „Fürsorge“ 
19.30 Uhr | Piccolo teatro |
Bürgermeister-Smidt-Str. 200

DONNERSTAG 14.11.
Schauspiel „Fürsorge“ 
19.30 Uhr | Piccolo teatro |
Bürgermeister-Smidt-Str. 200

Niederdeutsche Bühne Wa-
terkant: „Kenn Utkamen mit
dat Inkamen“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

Aptera „Still burning Tour“
2024 
Einlass 20 Uhr | Kulturbahnhof
Lehe | Moltkestraße 13

FREITAG 15.11.
Haven Ball der Marineball
Bremerhaven 
19 Uhr | Stadthalle Bremerhaven |
Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Schauspiel „Fürsorge“ 
19.30 Uhr | Piccolo teatro |
Bürgermeister-Schmidt-Str. 200

Schauspiel: „Die Welt zwi-
schen den Nachrichten“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

Schauspiel: „Der Diener
zweier Herren“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

SAMSTAG 16.11.
Comedy: „Instant Impro“ 
19.30 Uhr | TiF | Am Schau-
fenster 6

Niederdeutsche Bühne Wa-
terkant: „Kenn Utkamen mit
dat Inkamen“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

Schauspiel: „Ein Blick von
der Brücke“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

Standup & Musik: „Qui-
chotte: Alles echt“ 
20 Uhr | Capitol Bremerhaven |
Hafenstraße 156

We love 90s 
22 Uhr | Apollo | Georgstraße 73



carola ise
||||||| HÖRSYSTEME

GUTES HÖREN
JETZT AUCH IN
WULSDORF

HÖRBARE
LEBENSQUALITÄT

Weserstraße 66
27572 Bremerhaven
Tel.: 0471 – 95 21 23 20

WWW.HOERBARE-LEBENSQUALITAET.DE

SONNTAG 17.11.
Fischtown Pinguins vs. EHC
Red Bull München 
14 Uhr | Eisarena Bremerhaven |
Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Familien-Sonntag im
Fischbahnhof 360° 
10 bis 18 Uhr | Fischbahnhof 360°
| Am Schaufenster 6

Schauspiel „Fürsorge“ 
18 Uhr | Piccolo teatro | Bürger-
meister-Smidt-Str. 200

Fischer & Jung: „Der
Messias - Es frohlocken die
Glocken“ 
18 Uhr | Fischbahnhof 360° |
Am Schaufenster

Musical „My Fair Lady“ 
18 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

Schauspiel „Light my Fire“

18 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

MONTAG 18.11.
Philharmonisches Orchester:
3. Sinfoniekonzert «Mozarts
Erbe(n)» 
20 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

DIENSTAG 19.11.
Philharmonisches Orchester:
3. Sinfoniekonzert «Mozarts
Erbe(n)» 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

DONNERSTAG 21.11.
Krimilounge 
19 Uhr | Stadtbibliothek Leher-
heide | Hans-Böckler-Straße 39

**Niederdeutsche Bühne Wa-
terkant: „Kenn Utkamen mit
dat Inkamen“** 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

**Musikkabarett: „Zollhaus-
boys feat. Selin Demirkan:
Schlusskurve“** 
20 Uhr | Capitol Bremerhaven |
Hafenstraße 156

FREITAG 22.11.
**Junges Theater: „Der golde-
ne Brunnen“** 
10.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

**Dir Böhling: „Es begab sich
aber zu der Zeit...“** 
15 Uhr | TiF | Am Schaufenster 6

**Niederdeutsche Bühne Wa-
terkant: „Kenn Utkamen mit
dat Inkamen“** 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

**Musikkabarett: „Robert Kreis
– Highlights“** 
20 Uhr | Capitol Bremerhaven |
Hafenstraße 156

Wisecracker 
20 Uhr | Kulturbahnhof Lehe |
Moltkestraße 13

**Vollmond-Lounge featuring
Old Salt** 
20 Uhr | Pferdestall |
Gartenstr. 5-7

Oper: „Turandot“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10



**Christiane
Veit-Koop**
Rechtsanwältin

Erbrecht
Steuerrecht
Verwaltungsrecht

Schifferstr. 7
27568 Bremerhaven
T 0471 96 90 02 22
F 0471 96 90 02 20
rain.veit-koop@email.de

SAMSTAG 23.11.
Musical „My Fair Lady“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

Rosanna – A Tribute to Toto 
20 Uhr | Shiva Bremerhaven |
Moltkestr. 13

Mirjana Hahl 
Einlass 19.15 Uhr | Kleinkunstbüh-
ne „Die 10ne“ | Lloydstrasse 10

SONNTAG 24.11.
**Junges Theater: „Der
goldene Brunnen“** 
9 und 11 Uhr | Stadttheater
Bremerhaven | Großes Haus |
Theodor-Heuss-Platz 10

**Kino für die Ohren: „Sher-
lock & Watson 13“** 
15 Uhr | Pferdestall | Gartenstr. 5-7

**Niederdeutsche Bühne
Waterkant: „Kenn Utkamen
mit dat Inkamen“** 
15 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

Ballett „Romeo und Julia“ 
15 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

DIENSTAG 26.11.
**Junges Theater: „Der
goldene Brunnen“** 
9.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

**Fischtown Pinguins vs.
Eisbären Berlin** 
19.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven
| Wilhelm-Kaisen-Platz 1

MITTWOCH 27.11.
**Junges Theater: „Der
goldene Brunnen“** 
9Uhr | Stadttheater Bremerhaven
| Großes Haus | Theodor-Heuss-
Platz 10

**Soulfood – Die Theater-
Kochshow** 
18.30 Uhr | im Fischkochstudio |
Am Schaufenster 6

**Niederdeutsche Bühne
Waterkant: „Kenn Utkamen
mit dat Inkamen“** 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

DONNERSTAG 28.11.
**Junges Theater: „Der
goldene Brunnen“** 
9 und 11 Uhr | Stadttheater
Bremerhaven | Großes Haus |
Theodor-Heuss-Platz 10

Ballett „Romeo und Julia“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

FREITAG 29.11.
Musiktheater: „Gold!“ 
10.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | JUB | Columbusstr. 2

**Schauspiel: „Ein Blick von
der Brücke“** 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

KoRn SK 
20 Uhr | Shiva Bremerhaven |
Moltkestr. 13

SAMSTAG 30.11.
Adventskonzert 
16 Uhr | Christuskirche Bremer-
haven | Schillerstraße 1

**Eisbären Bremerhaven vs.
Phoenix Hagen Basketball
in der ProA** 
18 Uhr | Stadthalle Bremerhaven |
Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Ballett „Romeo und Julia“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10



Einfach bestellt,
schnell geliefert!
Online oder telefonisch
0471 94 47 70
oder den QR-Code
scannen!

Filiale »Geestemündes«
Grashoffstraße 7

Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

 **sander**
apotheken

**Schauspiel: „Tartüff oder
der Geistige“** 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

**Kabarett-Comedy:
„DOPPEL - Berni Wagner &
Malarina“** 
20 Uhr | Capitol Bremerhaven |
Hafenstraße 156

SONNTAG 1.12.
**Familien-Sonntag im
Fischbahnhof 360°** 
10 bis 18 Uhr | Fischbahnhof 360°
| Am Schaufenster 6

**Philharmonisches Orches-
ter: Sitzkissenkonzert: «Der
kleine Apache»** 
10:30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Theodor-Heuss-Platz 10

**Fischtown Pinguins vs.
Augsburger Panther** 
14 Uhr | Eisarena Bremerhaven |
Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Schauspiel „Light My Fire“ 
18 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

MONTAG 2.12.
**Junges Theater: „Der
goldene Brunnen“** 
9 und 11 Uhr | Stadttheater
Bremerhaven | Großes Haus |
Theodor-Heuss-Platz 10

**Adventsbasteln und Füh-
rung im Zoo am Meer** 
10 Uhr | Zoo am Meer | H.H.-Mei-
er-Str. 7

DIENSTAG 3.12.
**Junges Theater: „Der
goldene Brunnen“** 
9.30 und 11.30 Uhr | Stadttheater
Bremerhaven | Großes Haus |
Theodor-Heuss-Platz 10

MITTWOCH 4.12.
**Junges Theater: „Der
goldene Brunnen“** 
9 und 11 Uhr | Stadttheater
Bremerhaven | Großes Haus |
Theodor-Heuss-Platz 10

The magnets – Legends 
20 Uhr | TiF | Am Schaufenster 6

FREITAG 6.12.
**Die Schlagzeugmafia:
„Backstreet Noise“** 
20 Uhr | Fischbahnhof 360° | Am
Schaufenster

SAMSTAG 7.12.
**Frau Holle – Die Märchen-
show auf Rollen** 
13 Uhr | Stadthalle Bremerhaven |
Wilhelm-Kaisen-Platz 1

**Premiere: Kinderoper
„Hänsel und Gretel“** 
18 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Großes Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

SONNTAG 8.12.
**Junges Theater: „Der
goldene Brunnen“** 
11 und 14 Uhr | Stadttheater
Bremerhaven | Großes Haus |
Theodor-Heuss-Platz 10

**FÜR
ALLE,
DIE
EVENTS
LIEBEN.**





**Fischtown Pinguins vs.
Schwenninger Wild Wings** 
16.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven
| Wilhelm-Kaisen-Platz 1

**Premiere: Schauspiel
„Der Messias“** 
18 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | Kleines Haus | Theodor-
Heuss-Platz 10

MONTAG 9.12.
**Junges Theater: „Der
goldene Brunnen“** 
9.30 und 11.30 Uhr | Stadttheater
Bremerhaven | Großes Haus |
Theodor-Heuss-Platz 10

Musiktheater: „Gold!“ 
10.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | JUB | Columbusstr. 2

DIENSTAG 10.12.
Musiktheater: „Gold!“ 
10.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | JUB | Columbusstr. 2

**Junges Theater: „Der
goldene Brunnen“** 
11 Uhr | Stadttheater Bremerhaven
| Großes Haus | Theodor-Heuss-
Platz 10

MITTWOCH 11.12.
**Junges Theater: „Der
goldene Brunnen“** 
9.30 und 11.30 Uhr | Stadttheater
Bremerhaven | Großes Haus |
Theodor-Heuss-Platz 10

Musiktheater: „Gold!“ 
10.30 Uhr | Stadttheater Bremer-
haven | JUB | Columbusstr. 2

Philharmonisches Orchester: Adventskonzert «Weihnachten International» 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

DONNERSTAG 12.12.
Junges Theater: „Der goldene Brunnen“  
9.30 und 11.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Schauspiel: „Ein Blick von der Brücke“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Männer, die aufs Wasser starren! 
Apollo | Georgstraße 73

FREITAG 13.12.
Junges Theater: „Wolf“  
10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

Kinderoper „Hänsel und Gretel“  
18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Schauspiel: „Die Welt zwischen den Nachrichten“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

SAMSTAG 14.12.
Eisbären Bremerhaven vs. Art Giants Düsseldorf Basketball in der ProA 
18 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Schauspiel: „Ein Blick von der Brücke“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10



03.02.25 | Bremerhaven - Stadthalle



29.03.25 | Bremerhaven - Stadthalle

TICKETS: WWW.COFO.DE

eventim 

SONNTAG 15.12.
Junges Theater: „Der goldene Brunnen“  
11 und 14 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Fischtown Pinguins vs. Nürnberg Ice Tigers 
19.15 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1



THEATER
IM FISCHEREIHAFFEN

VARIÉTÉ PORTA P XXII
Das Weihnachtsvariété im TiF!

12.12.24		20:00 Uhr
13.12.24		20:00 Uhr
14.12.24		20:00 Uhr
15.12.24		14:30 Uhr
15.12.24		20:00 Uhr

tif-bremerhaven.de

Kreativ Konstruieren mit 3D-Druck-Stiften 
14 und 15 Uhr | Phänomenta Bremerhaven | Hoebelstraße 24

Schauspiel: „Der Messias“ 
15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Schöne, wilde Weihnacht 
15 Uhr | Pferdestall | Weihnachtslesung mit Oliver Peuker | Gartenstr. 5-7

MONTAG 16.12.
Junges Theater: „Der goldene Brunnen“  
9 und 11 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

DIENSTAG 17.12.
Junges Theater: „Der goldene Brunnen“  
9.30 und 11.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

MITTWOCH 18.12.
Junges Theater: „Der goldene Brunnen“  
9 und 11 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Musical „My Fair Lady“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Schauspiel „Light My Fire“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

DONNERSTAG 19.12.
Schauspiel: „Die Werkstatt der Schmetterlinge“  
10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

Philharmonisches Orchester: Adventskonzert «Weihnachten International» 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

FREITAG 20.12.
Schauspiel: „Die Werkstatt der Schmetterlinge“  
10.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

Ballett „Romeo und Julia“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Schauspiel: „Der Messias“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Fischtown Pinguins vs. Düsseldorfer EG 
19.30 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Schöne, wilde Weihnacht 
20 Uhr | Pferdestall | Weihnachtslesung mit Oliver Peuker | Gartenstr. 5-7

SAMSTAG 21.12.
Musical „My Fair Lady“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

SONNTAG 22.12.
Kinderoper „Hänsel und Gretel“  
15 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Schauspiel: „Die Werkstatt der Schmetterlinge“  
16 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

Weihnachtskonzert „Georg Friedrich Händel: Der Messias“ 
16 Uhr | Christuskirche Bremerhaven | Schillerstraße 1

Schauspiel: „Der Messias“ 
18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

MONTAG 23.12.
Schauspiel: „Die Werkstatt der Schmetterlinge“  
16 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | JUB | Columbusstr. 2

DIENSTAG 24.12.
Schauspiel: „Ein Blick von der Brücke“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Theodor-Heuss-Platz 10

MITTWOCH 25.12.
Philharmonisches Orchester: Adventskonzert «Weihnachten International» 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Old school lovers Weihnachtsball 2024 
21.30 Uhr | Apollo | Georgstr. 73

DONNERSTAG 26.12.
Fischtown Pinguins vs. Kölner Haie 
14 Uhr | Eisarena Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

Junges Theater: „Der goldene Brunnen“  
16 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

FREITAG 27.12.
Oper: „Turandot“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Schauspiel: „Der Messias“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Ihr zuverlässiger Immobilienmakler seit über 60 Jahren



Lindenallee 11
27572 Bremerhaven
Telefon 04 71 / 7 10 14
info@luehrssen-immobilien.de
www.buero-luehrssen.de



Lührßen OHG
Immobilienmakler und Versicherungen

SAMSTAG 28.12.
Kinderoper „Hänsel und Gretel“  
18 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

SONNTAG 29.12.
Eisbären Bremerhaven vs. BBC Bayreuth Basketball in der ProA 
15 Uhr | Stadthalle Bremerhaven | Wilhelm-Kaisen-Platz 1

MONTAG 30.12.
Dinner for One 
18 Uhr, 19.30 Uhr | Piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

Schauspiel: „Die Welt zwischen den Nachrichten“ 
19.30 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

DIENSTAG 31.12.
Musical „My Fair Lady“ 
15 und 19 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Großes Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

Dinner for One 
19 Uhr, 20.30 Uhr, 22 Uhr | Piccolo teatro | Bürgermeister-Smidt-Str. 200

Niederdeutsche Bühne Waterkant: „Kenn Utkamen mit dat Inkamen“ 
19 Uhr | Stadttheater Bremerhaven | Kleines Haus | Theodor-Heuss-Platz 10

MÄRCHENHÜTTEN, SCHMALZKUCHEN und jede Menge KABEL

Henning Dörr ist seit August Abteilungsleiter für Veranstaltungen bei der Erlebnis Bremerhaven GmbH. Sein Kollege Lars Harbrücker bringt als Teamleiter im Lager bereits seit acht Jahren den Bremerhavener Weihnachtsmarkt zum Leuchten. Im Business-Talk haben uns beide berichtet, wie viel unsichtbare Arbeit in diesem Event steckt. Fast als wären lauter kleine Weihnachtselfen am Werk.

Wie viele Händler beteiligen sich im Schnitt am Weihnachtsmarkt?

Henning: Im Laufe der Zeit sind es etwa 65 Händler und Schaustellerfamilien geworden, die mit uns arbeiten. Dann gibt es da noch die kleine Weihnachtswelt, die am Wochenende aufhat. Das sind kleine Holzhütten, die von Freitag bis Sonntag von regionalen Händlern bespielt werden. So entsteht für Besucher ein wechselndes Angebot an Weihnachtsideen und -präsenten.

Seid ihr auch für die Beleuchtung des Riesenrads zuständig?

Lars: Nein, für den Stromanschluss des Riesenrads wird eine externe Firma bestellt. Wir selbst verstromen aber zehn Märchenhütten und etwa 20 Verkaufshütten über Verteilungskästen. Insgesamt beauftragen wir etwa 30 verschiedene Dienstleister für zusätzliche Aufgaben wie Müllbeseitigung, Walking-Acts und Sicherheitspersonal. Dafür werden extra Ausschreibungen erstellt, auf die sich die Anbieter bewerben.

Was gibt es außer Organisation und Stromversorgung noch für euch zu tun?

Lars (grinst): Märchenfiguren dekorieren. Ich bin zwar kein Experte, aber ich mach auch das.

Henning (lacht): Ohne Lars zu nahe treten zu wollen: Wir haben Mitarbeiterinnen in der Veranstaltungsabteilung, die ein besseres Händchen im Dekorieren haben.

Lars: Zum Glück gibt es ja auch noch andere Aufgaben. Wir haben viele Kubikmeter Hackschnitzel und Rindenmulch zu verteilen und es müssen mehrere hundert Meter Bauzäune aufgestellt werden. Der Aufbau beginnt praktisch schon einen Monat vor Eröffnung des Weihnachtsmarkts mit den Vorbereitungen im Lager, also Anfang November. Und in der ersten Woche nach der Eröffnung wird auch immer noch viel nachgebessert und justiert.

Hattet ihr schon mal Pannen beim Aufbau?

Lars: Manchmal kommt einem einfach das Wetter dazwischen. Du hast schon alles aufgebaut und dann kommt so ein netter Sturm und haut dir alles wieder um. Aber das haben wir bislang immer gemeistert. Bei uns in Bremerhaven muss man beim Aufbau den Wind ganz besonders mitberücksichtigen. Wir machen einige Attraktionen mit 1000-Liter-Wassertanks und Spanngurten sturmsicher.

☞ *Lars Harbrücker (l.) und Henning Dörr: „Neben uns sind noch etwa 60 weitere Mitarbeitende der Erlebnis Bremerhaven GmbH damit beschäftigt, dass der Bremerhavener Weihnachtsmarkt ein rundum tolles Event wird.“*

Gibt es was Neues auf dem Weihnachtsmarkt?

Henning: Es gibt erstmalig eine wöchentliche Gästeführung über den Weihnachtsmarkt für Touristen und Einheimische. Die Highlights werden präsentiert und Probierhäppchen an ausgewählten Buden verteilt. Die sind im Preis inbegriffen. Am Ende des Rundgangs gibt es noch eine Fahrt mit dem Riesenrad. Insgesamt dauert die Tour etwa zwei Stunden.

Was sind eure nächsten Herausforderungen?

Henning: Mit der SAIL 2025 haben wir eine riesige Aufgabe vor uns. Nachdem



die SAIL 2020 wegen Corona ausgefallen ist, sind jetzt die Erwartungen nach zehn Jahren Pause enorm hoch. Und für das Organisations-Team ist es nach der langen Zeit auch fast etwas ganz Neues. Für unser Team ist es eine Herzensangelegenheit, dass es eine gute Veranstaltung wird. Und außerdem müssen wir noch das Lager aufräumen ... ☞ KaZ

☞ *Das beleuchtete Riesenrad auf dem Theodor-Heuss-Platz ist schon von Weitem zu sehen.*



**BREMERHAVEN
MEER ERLEBEN!**

Bremerhavener Weihnachtsmarkt



**25. November –
30. Dezember 2024**





kurt-friedrich.de

DER RICHTIGE JOB FÜR DICH!

WIR HABEN DIR VIEL ZU BIETEN – ZUM BEISPIEL:

- ✓ einen modernen und sicheren Arbeitsplatz
- ✓ ein tolles Team
- ✓ einen modernen Maschinenpark
- ✓ regelmäßige Weiterbildungen
- ✓ gute Karrierechancen
- ✓ betriebliche Altersvorsorge

Wir bilden in folgendem Beruf aus:

- ✓ **SPEZIALTIEFBAUER (m/w/d)**



INITIATIVE ERGREIFEN – BEWIRB DICH JETZT! lahrs@kurt-friedrich.de | Zur Siedewurt 17, 27612 Loxstedt | 0471 974470

HANSEATISCHE

STEUERBERATUNG & WIRTSCHAFTSPRÜFUNG

Komm an Bord!
Wir suchen für unsere Standorte
Bremen und Bremerhaven:

AUSZUBILDENDE (m/w/d) ZUM STEUERFACHANGESTELLTEN

Bremen • Emil-von-Behring-Straße 2 • 28207 Bremen • T.0421 437500

Bremerhaven • Stresemannstraße 37-39 • 27570 Bremerhaven • T.0471 8001650

info@h-stbg.de

www.hanseatische-steuerberater.de

Think pink!
GLOMB

Komm mit
uns auf die
Überholspur!



Pack deinen Karriere-Rucksack und starte deine Ausbildung beim (wahrscheinlich) besten Team der Welt. Wir sind ein erfolgreiches Logistikunternehmen und suchen junge Talente, die mit Energie, guter Laune und einer gehörigen Portion Neugier unser Team am Standort Bremerhaven bereichern.

WIR SUCHEN Auszubildende (m/w/d) FÜR:

- **Berufskraftfahrer:in**
- **Kaufleute für Spedition und Logistik**
- **Kaufleute für Büromanagement**
- **Fachinformatiker:in/ Fachrichtung Systemintegration**

Bewirb dich jetzt per E-Mail unter
bewerbung@glomb.com oder online hier

Du hast noch Fragen? Dann ruf uns an unter 0471 982 81-0
oder per Post an: GCD Glomb Container Dienst GmbH,
Nevadastr. 2-4, 27580 Bremerhaven



BERUFLICHE FORT- UND WEITERBILDUNG

Wirtschaft & Management
Gesundheit & Soziales
IT & Digitales · Sprachen
Politik & Kultur

Informationen: 0471 595-0 oder wisoak.de

JETZT NOCH ANMELDEN:
Fachkraft (m/w/d) für Leitungsaufgaben in der Pflege
Neu: Industriemeister:in IHK

LOVE WHAT
YOU DO –
DO WHAT
YOU LOVE

FINDE DIE BERUFSAUSBILDUNG,
DIE ZU DIR PASST!


[instagram.com/heimathavenazubis](https://www.instagram.com/heimathavenazubis)

Ausbildung zur Steuerfachangestellten – von wegen staubtrocken!

BEI CT LLOYD HABEN AUSZUBILDENDE VON ANFANG
AN DIE CHANCE, IHR POTENZIAL ZU ZEIGEN

Steuerberatung, Wirtschaftsprüfung und Rechtsberatung – das Leistungsfeld bei CT Lloyd ist enorm umfangreich. Deshalb werden hier auch permanent Nachwuchskräfte aufgebaut und weiter qualifiziert. Mit zwei Auszubildenden von CT Lloyd hat sich die MOIN-Redaktion zum Interview getroffen: Die Ukrainerin Oleksandra Rychkova lernt seit 2022 fleißig Deutsch und ist im 1. Lehrjahr. Die zwanzigjährige Dana Michelle Schulz ist bereits im 2. Lehrjahr.

WARUM HAST DU DICH FÜR DEN BERUF DER STEUERFACHANGESTELLTEN ENTSCIEDEN?

Dana: Ich hatte nach meinem Wirtschaftssabitur erst gar keine Ahnung, welchen Beruf ich wählen sollte. Ein Berufsberater hat mich dann auf den Beruf der Steuerfachangestellten gestoßen. Der Job ist zukunftssicher und man hilft Menschen in gewisser Weise bei schwierigen Aufgaben und Themen. Das mag ich auch daran.

Oleksandra: Ich möchte wissen, wie das Steuersystem funktioniert. Mich interessiert das Arbeitsfeld sehr.

WIE LÄUFT EIN TYPISCHER TAG FÜR DICH IN DER KANZLEI AB?

Oleksandra: Ich erhalte Aufgaben von meiner Ausbilderin. Hierzu zählen zum Beispiel Büro-Organisation oder auch vorbereitende Tätigkeiten für die Buchhaltung. Und ich bekomme die Möglichkeit, zu lernen. Jetzt gerade habe ich beispielsweise an einer viertägigen Weiterbildung zum Thema Lohnabrechnung teilgenommen. Hier ist kein Tag wie der andere. Das gefällt mir sehr.

Dana: Im ersten Lehrjahr sahen meine Aufgaben ähnlich aus. Mittlerweile beschäftige ich mich mit Themen wie

« Sind rundum happy mit
ihrem Ausbildungsbetrieb:
die 20-jährige Dana
Michelle Schulz (l.) und
die 27-jährige Oleksandra
Rychkova.

Lohnabrechnung und Steuererklärungen. Ich betreue auch schon meine eigenen Mandanten, natürlich gemeinsam mit unseren Fachkräften, und trage Verantwortung für die Einhaltung von Fristen.

» *Es gibt aber keinen typischen Tagesablauf. Dafür ist das Aufgabenspektrum zu umfangreich. Man macht das, was gerade Priorität hat.* «

WELCHE FÄHIGKEITEN UND STÄRKEN HAST DU DURCH DIE AUSBILDUNG ENTWICKELT?

Dana: Ich bin auf jeden Fall verantwortungsbewusster geworden, weil ich gelernt habe, mich selbst zu organisieren. Und ich bin auch ein Stück selbstbewusster geworden.

Oleksandra: Ich habe gemerkt, dass es wichtig ist, sich zu konzentrieren und sich nicht ablenken zu lassen. Ich trage zwar noch keine Verantwortung für Mandanten, aber für mich selbst und meine Aufgaben.

WIE UNTERSTÜTZT DICH DAS TEAM DER KANZLEI WÄHREND DEINER AUSBILDUNG?

Oleksandra: Ich bin sehr dankbar, dass ich bei CT Lloyd die Chance bekommen habe, eine Ausbildung anzufangen – obwohl ich noch sehr an meinen Deutschkenntnissen arbeiten muss. Dana hilft mir zum Glück beim Lernen. Außerdem habe ich zwei Ausbilder, die mir immer zur Seite stehen.

Dana: Ich versuche, mich möglichst gut selbst zu organisieren. Bei allen Fragen kann ich aber auch immer zu meinen Kollegen gehen. Und natürlich haben wir hier unsere eigenen Mentoren, die immer für uns da sind. Und ich freue mich, dass ich hier die Möglichkeiten habe, fachliche Weiterbildungen wahrzunehmen, die mein Arbeitgeber für mich trägt.

WELCHE ROLLE SPIELT DIE DIGITALISIERUNG IN DEINEM ARBEITSALLTAG?

Dana: In der Schule arbeiten wir mit Tablets und nutzen die neueste Software für Buchhaltung, Steuererklärungen, Lohnabrechnungen. Auch viele Mandanten verwenden schon unsere Online-Tools und reichen ihre Unterlagen digital ein. Der Arbeitsaufwand wird dadurch geringer.

WELCHE ZIELE HAST DU NACH DEINER AUSBILDUNG?

Oleksandra: Ich muss erstmal meine Klausuren und meine Zwischenprüfung bestehen. Weiter habe ich noch nicht gedacht. Stabilität ist aktuell das Wichtigste in meinem Leben.

Dana: Ich möchte auch erstmal alle meine Prüfungen bestehen. Später würde ich mich gerne zur Steuerfachwirtin weiterbilden. Aber dazu muss man erst drei Jahre Berufserfahrung als Steuerfachangestellte haben. Also mache ich einen Schritt nach dem anderen.

Mehr Infos findest
du im Web unter:
ct-lloyd.de/karriere/



Was macht eine
Ausbildung
bei CT Lloyd so
attraktiv?

- ♦ **Vielseitige Aufgaben:** Jeden Tag neue Herausforderungen, keine Langeweile
- ♦ **Vielfältige Mandanten:** Von kleinen Start-Ups bis zu großen Konzernen
- ♦ **Teamwork und Unterstützung:** Ein starkes Team mit Mentoren für die Azubis
- ♦ **Digital und zukunftssicher:** Arbeiten mit modernster Software in einem digitalen Umfeld
- ♦ **Top-Karrierechancen:** Die Zukunft im Blick – mit CT Lloyd wachsen
- ♦ **Ausbildungsort Bremerhaven:** Viele Entwicklungsmöglichkeiten vor Ort
- ♦ **Förderung von Fort- und Weiterbildungen:** Invest in die Zukunft der jungen Menschen
- ♦ **Prüfungsvorbereitung:** Unterstützung in der Prüfungsvorbereitung
- ♦ **Erfolgsbeteiligung:** Einsatz wird belohnt

EINBRUCHSCHUTZ FÜR DEIN ZUHAUSE

SICHERHEIT FÜR WOHNUNG, HAUS UND GARTEN

Hast du dich jemals gefragt, wie du dein Heim so sicher machen kannst, dass selbst die cleversten Einbrecher kapitulieren? Wir verraten dir Hacks, mit denen du dein Zuhause in eine uneinnehmbare Festung verwandelst – von Alarmanlagen bis hin zu durchklügelten Schlössern, die Übeltäter ins Schwitzen bringen!

SCHWACHSTELLEN IM HAUS GEKONNT DINGFEST MACHEN

In die eigene Wohnung gelangen Einbrecher entweder über Fenster oder durch Türen zu Terrasse, Balkon, Haus und Keller. Einfaches Spiel haben sie, wenn die Rahmen mit Rollzapfen verriegelt sind. Stattdessen solltest du auf eine Pilzkopfverriegelung umsteigen, die ein Aufhebeln fast unmöglich macht. Ein kompletter Austausch des Verriegelungssystems ist für Fachpersonal ab dem Baujahr 1980 problemlos möglich.

Alternativ kannst du deine alten Rollzapfen durch eine Nachrüstung aufwerten – zum Beispiel mit abschließbaren Sicherungsstangen in den Fensterlaibungen oder durch Fenstergriffe mit Schloss. Letztere erschweren das Öffnen von außen, solltest du das Fenster einmal versehentlich auf Kipp lassen. Für Eingangs- und Kellertüren eignet sich ein Sicherheitsschloss mit einem Picking-schutz, der selbst mit Spezialwerkzeug nicht leicht zu knacken ist. Auch Türbeschläge, die den Schließzylinder abde-

cken, sorgen dafür, dass der Langfinger das Schloss nicht aufbohren und einfach aus der Tür herausziehen kann!

Viele Fenster und Türen verfügen bereits über ihren eigenen Einbruchschutz. Dieser sollte die europäische Norm DIN EN 1627 erfüllen und entsprechend geprüft oder zertifiziert sein. Wer auf Nummer Sicher gehen will, kann Zusatzschlösser und Mehrfachverriegelungen montieren lassen. Sogar die Widerstandsfähigkeit von Fenstergläsern lässt sich von Fachleuten optimieren.

ZEIG DEM EINBRECHER, WAS DU HAST!

Die wohl größte Abschreckung für einen Einbrecher ist eine Alarmanlage, die schon von außen gut sichtbar ist! Bei einem Alarmsystem gibt es prinzipiell eine „Außenhautüberwachung für die Nacht“ – bei Anwesenheit der Bewohner – sowie eine „Innenraumüberwachung“, die separat zu schalten ist. Moderne Funkalarmsysteme ohne Verlegung von Leitungen vereinfachen die

Installation. Gute Alarmfunksysteme übertragen die Funksignale kodiert, so dass eine Störung des Funksignals fast unmöglich ist. Die Alarmierung oder Steuerung per Handy ist heutzutage Standard. Der Preis für eine gute Funkalarmanlage variiert zwischen 2.000 Euro für eine Wohnung und ca. 4.500 Euro für ein Haus.

» Während in anderen Ländern Europas oder auch den USA bereits fast jedes Haus eine Alarmanlage hat, ist Deutschland erst bei ca. 10 %. Das macht es Einbrechern viel zu leicht. «

Lars Koop,
Geschäftsführer Alarmanlagen Koop



GARTEN UND AUSSENANLAGE SICHERN

Von außen sollte dein Grundstück gut ausgeleuchtet sein. Das gilt auch für Türen, Fenster und Kellereingänge. Eine großflächige Beleuchtung mit großem Abstrahlwinkel – etwa durch Wand- und Deckenleuchten – ist dabei wichtiger als helles Licht. Besonders abschreckend wirken Bewegungsmelder sowie „Up-and-Down-Lampen“, die an der Außenfassade nach oben und nach unten strahlen.

Am besten holst du dir deine individuelle Fachberatung ins Haus und erarbeitest mit ihr deinen optimalen Schutz gegen Eindringlinge!



Schlüsseldienst

MIT "SICHERHEIT" SCHLÜSSELDIENST BECKER

Schließanlagen
Schlüssel · Schlösser · Zubehör
Notöffnungen

Hafenstraße 98 | 27576 Bremerhaven-Lehe
T (0471) 5 37 01 | M schlusseldienst-K.Becker@online.de

alarmanlagen koop

Einfachste Bedienung
Verlässliche Technik mit 5 Jahren Garantie
Kostengünstiger Einbau an nur einem Tag
Kostenlose Beratung
in Bremerhaven und umzu

Tel.: 0170 832 933 0
Dipl.-Ing. (FH) L. Koop
Info@Alarmanlagen-Koop.de
www.Alarmanlagen-Koop.de

Hubert

DIE RASENPROFIS



27624 Geestland-Köhlen | Tel. 04708 1038 | www.hubert-landtechnik.de

SICHERHEITSHAUS

Inh.
Stefan A. Schwemer

Kannapee

Schlüssel · Schlösser · Schließanlagen · Sicherheitstechnik
Einbruchschutz · Mehrfachverriegelungen · Tresore
Beratung · Verkauf · Montage · Notöffnungen

www.sicherheitshaus-kannapee.de

Was sonst noch hilft

- ✦ Eine Zeitschaltuhr schaltet die Lichter in deinen Räumen zu bestimmten Zeiten ein.
- ✦ Bitte Freunde oder Nachbarn deinen Briefkasten zu leeren, damit er nicht überquillt.
- ✦ Einbrecher klemmen zunehmend Klebestreifen an Eingangs- oder Terrassentüren zwischen Türblatt und Rahmen. So stellen sie über einen Zeitraum fest, ob das Haus verwaist ist. Die ganz Gerissenen nehmen Zahnstocher oder sogar Laubblätter, die kaum auffallen. Halte deine Augen auf und alarmiere die Polizei lieber einmal mehr als zu wenig!

PB



Inhaber: **Jörg Günnemann**

Zertifiziert nach DIN ISO 9001:2008

- Brandmeldeanlagen nach DIN 14675
- Einbruchmeldeanlagen
- Funkalarmanlagen
- Digitale Videoüberwachung
- Zugangskontrollsysteme

Loisachstraße 15 · 27574 Bremerhaven · Telefon 0471/95 84 62 41
www.guennemann.de



SCHÜCO aluplast VETEX

FACHGERECHTER EINBAU UND VERTRIEB VON:

- FENSTER
- RAFFSTORES
- ROLLLÄDEN
- TÜREN
- MARKISEN

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO - DO: 09:00 - 17:00 UHR · FREITAG: 09:00 - 15:00 UHR

WINGU BAUELEMENTE GMBH & CO KG
BUCHTSTRASSE 61, 27570 BREMERHAVEN

TEL.: 0471 - 95 10 87 20
MOBIL: 0176 - 72 92 56 24

INFO@WIN-GU.DE · WIN-GU.DE

Altes Haus wird wieder jung

SO KLAPPT ES MIT DER SANIERUNG

Die Außenfassade ist die Visitenkarte für unser Zuhause. Sie soll einladen, vor Kälte oder Hitze schützen, Feuchtigkeit ableiten – und möglichst Energie sparen. Und auch das Dach spielt eine entscheidende Rolle für den Wert eines Gebäudes und dessen Wohnqualität. Hier erhältst du Tipps, wie du kleinere Mängel selbst ausbesserst und was bei größeren Schäden zu tun ist.



GEWUSST, WIE: FASSADENRENOVIERUNG

Renovierung oder Sanierung – was ist der Unterschied? Bei einer Renovierung wird die Fassade neu angestrichen (idealerweise alle fünf bis zehn Jahre). Müssen größere Schäden behoben werden, spricht man von einer Sanierung. Vor jedem Anstrich solltest du deshalb alle Mängel genau prüfen. Zu diesem Zweck klopfst du leicht mit einem Hammer gegen die Wand. Wenn du Hohlräume hörst, ist eine Grundsanierung notwendig. Dasselbe gilt für große Risse oder Wasserflecken.

Bei kleinen Ausbesserungen entfernst du zuerst den Altputz mit Hammer und Meißel. Unebenheiten spachtelst du einfach mit Putzmörtel. Gegen Pilze, Moos, Algen oder Schmutz hilft ein Hochdruckreiniger. Sobald die Fassade wieder glatt und sauber ist, solltest du für eine gute Farbhaftung einen Tiefengrund auftragen. Danach erfolgt der richtige Anstrich. Verwende dafür einen Farbroller und die Nass-in-Nass-Technik: Trage die zweite Farbschicht auf, bevor die erste getrocknet ist. So vermeidest du sichtbare Ansätze.

WÄRMEDÄMMUNG MIT WDVS

Ist dein Zuhause schon energetisch überholt? Das Gebäudeenergiegesetz (GEG) sieht eine Fassadendämmungspflicht vor, sobald mehr als 10 Prozent der Außenfläche eines Gebäudes saniert werden müssen. Bei der KfW-Bank kannst du Fördermittel für eine moderne Wärmedämmung beantragen. Am häufigsten wird ein Wärmedämmverbundsystem (WDVS) verwendet, bei dem du Dämmplatten mit Klebemörtel auf der Außenfassade montierst. Zum Schluss muss alles verputzt werden. Als Heimwerker solltest du deshalb über viel Erfahrung verfügen – oder Profis engagieren!

☞ *Ein Dachdämmung kann auch erfolgen, ohne das komplette Dach abzudecken. Energieeinsparungen machen sich direkt ab Fertigstellung bemerkbar.*

DACHSANIERUNG – NUR VOM PROFI

Ist dein Dach schon in die Jahre gekommen? Oder planst du den Dachboden auszubauen und ebenfalls als Wohnraum zu nutzen? Wenn du nicht gerade selbst gelernter Dachdecker bist, dann kommst du gar nicht darum herum, einen Fachmann zu bestellen. Am besten wählst du als Eigentümer einen Innungsbetrieb aus der Region. Der wird dich nicht nur zur Optik und Langlebigkeit beraten, sondern auch zur Energieeffizienz des Daches.

Das GEG 2020 schreibt eine Dämmung bei der Dachsanierung vor, diese macht aber auch wirtschaftlich Sinn: Sie spart Heizkosten, verbessert den sommerlichen Wärmeschutz und verhindert rutschende Schneebretter oder Eiszapfen, die zu einer Unfallgefahr werden können.

Aufgrund der wachsenden Anzahl an Wetterextremen sind Sturmkammern für Dachziegel und Dachsteine inzwischen Pflicht. Hol dir für eine Dachsanierung am besten mehrere Angebote verschiedener Fachbetriebe ein, damit du Endsumme und Leistungen vergleichen kannst.

FENSTERMONTAGE FÜR HOBBY-HANDWERKER

Gut isolierte Fenster lassen die Kälte draußen und die Wärme drinnen. Deshalb ist die Fenstermontage für eine energetische Sanierung besonders wichtig. Zunächst schraubst du den Fensterflügel ab. Dann bohrst du vorsichtig jeweils zwei bis drei Löcher in die Seiten des Fensterrahmens. Das Fenster wird nun in die Laibung eingesetzt und zur Isolierung mit Dichtungsbändern versehen. Anschließend fixierst du den Rahmen mithilfe von Schrauben. Die Fugen zwischen Rahmen und Mauer füllst du mit Fugenschäum. Zum Schluss montierst du den Fensterflügel.

Wenn du diese Tipps umsetzt, strahlt dein Haus bald wie neu – und erfüllt auch die Standards für eine moderne Wärmedämmung!  PB/KaZ



GRÜNE FASSADEN

„Green Walls“ sind Platten oder Gerüste mit Pflanzen, die ohne Bodenhaftung an Gebäudewänden hängen. Solche Fassadenbegrünungen werden von Fachleuten montiert und hin und wieder beschnitten. Die Bewässerung erfolgt automatisch. Der Aufwand lohnt sich, wie bereits Zukunftsprojekte aus der ökologischen Stadtentwicklung zeigen: Das Immergrün nimmt Luftfeuchtigkeit auf, speichert Wasser, unterstützt die Wärmedämmung, kühlt urbane Ballungsräume und dient als Luftreiniger. Zudem sind die hängenden Gärten eine Quelle der Kraft und Inspiration.

Wir suchen neue Mitarbeiter und Auszubildende



Seeborg 7 • 27572 Bremerhaven
Tel. (0471) 700 49 40 • Mobil (0151) 147 034 18
www.reetdach.com



Unsere Gartenwelt-Ausstellung
INKL. MONTAGE- UND REPARATUR-SERVICE

Raiffeisen
Weser-Elbe eG BAUSTOFFE

Wir reparieren auch Sturmschäden

Ihr Raiffeisen Holz- und Baustoffhandel in
27578 Bremerhaven • Lotjeweg 1 - 7 • Tel.: 0471 - 83857

Bad Bederkesa • Raiffeisenstraße 10 • 27624 Geestland
www.raiffeisen-weser-elbe.de • Folge uns auch auf  

idealtransport

Umzüge - Lagerung - Kleintransporte
Küchenmontagen - Beiladungen
Aktenlagerung



**... damit Ihr Umzug nicht
im CHAOS endet!**

Schiffdorfer Chaussee 41 27574 Bremerhaven
Tel.: 0471 - 92 12 556 / Mobil: 0172 - 42 35 344
Fax: 0471 - 92 12 558 / e-mail: umzuege@idealtransport.de

GEMÜTLICHKEIT IST WIEDER TREND

IM HAGEBAUMARKT LANGEN
KOMMT WEIHNACHTSFREUDE AUF

Für viele Menschen ist gerade das Dekorieren des Eigenheims das Schönste an der Adventszeit. Da werden funkelnde Lichterketten aufgehängt und Tannenzweige liebevoll geschmückt. Wer es an Weihnachten nostalgisch mag, aber auf Flohmärkten und Tauschbörsen nicht fündig wird, der sollte sich im hagebaumarkt Langen umsehen. Marktleiter Sascha Sawitzky und sein Team bauen für ihre Kundschaft ein „Winter Wonderland“ auf.

GLASKUGELN FÜR WEIHNACHTSELFEN

Der Trend zu Weihnachten geht in Richtung „Gemütlichkeit“, weiß Sascha Sawitzky. Deshalb sind die Dekoartikel in diesem Jahr weniger schrill und bunt. Besonders hübsch sind beispielsweise handbemalte Glaskugeln oder Briefkästen aus Metall, in welche die Wunschzettel an den Weihnachtsmann gesteckt werden können. Der hagebaumarkt Langen bietet seinen Kunden im Gartencenter eine große Verkaufsfläche zum Stöbern an. So finden selbsternannte „Weihnachtselfen“ im Dekohaus lauter klassische, aber auch ausgefallene Artikel, die das Zuhause festlich erstrahlen lassen.



OH, TANNENBAUM ...

Im November startet dann auch der Weihnachtsbaumverkauf im Außenbereich des Gartencenters. Hier gibt es Nordmantannen aus Deutschland mit weichen Nadeln und kleine Tannenzweige im Topf. Besonders an den Adventswochenenden lohnt sich ein Besuch. „Unsere Azubis organisieren vor unserem Geschäft jedes Jahr eine Spendenaktion für die Bremerhavener Haustierversorgung“, erklärt der Marktleiter. Kunden können sich dann zusätzlich auf heiße Waffeln und Getränke gegen eine kleine Spende freuen. ☺ KaZ



AKTION „TRÄUME FÜR BÄUME“

Kaufe einen Tannenbaum im hagebaumarkt Langen und erhalte einen Einkaufsgutschein über 5 Euro. Einzulösen ab Januar 2025 für das gesamte Sortiment bei einem Mindesteinkaufswert von 25 Euro.

☺ Philipp Moonsees, Mitarbeiter im hagebaumarkt Langen, passt mit seinem roten Arbeits-Outfit perfekt zur schönen Weihnachtsdeko und berät Kunden gern.



behrens-bremerhaven.de

Sonntags ist Schautag.

Jeden Sonntag von 13 bis 17 Uhr bei uns im Showroom.
Es findet keine Beratung und kein Verkauf statt.



Behrens

TERRASSENDACH • SONNENSCHUTZ • BODENBELAG

POESIE TRIFFT LEISTUNGSSPORT

ERC SCHLIESST ERFOLGSJAHR MIT WEIHNACHTSSHOW AB

Die Märchenshow des Bürgerpark-clubs ist ein fester Bestandteil der Vorweihnachtszeit. Auch in diesem Jahr hat der Winter wieder eine besondere Rolle in seinem Bühnenstück, ähnlich wie beim „Nussknacker“ von 2013 und der „Eiszeit im Königreich“ von 2015: Mit „Frau Holle“ verspricht der Rollkunstlaufverein ein farbenfrohes Spektakel, das sich kreativ am Märchen der Gebrüder Grimm orientiert.

Allzu viel möchte Alexander Hoßfeld, Vorsitzender des Vereins, noch nicht verraten. Was schon einmal feststeht: „Schnee ist das große Thema, und ja, es wird Schnee und Wolken geben“, sagt er im Interview – neben dem sommerlichen Apfelbaum aus dem Grimmschen Märchen. Und es kommen neue Figuren hinzu: eine Raupe, die später zum Schmetterling wird, und ein Schneemann, dem auf der Erde zu warm wird, wenn im Winter die Schneeflocken ausbleiben. „Das Thema Klimawandel wird aber nicht behandelt“, betont Hoßfeld. „Wir wollen eine lustige, kindgerechte Geschichte erzählen, bei der die Leute glücklich und begeistert nach Hause gehen.“

ZEITINTENSIVES TRAINING

Das Jahr 2024 brachte dem Verein viele Erfolge. Bei den Deut-

schen Meisterschaften und auch bei den Norddeutschen Meisterschaften auf der heimischen Rollkunstlaufarena im Bürgerpark gewann der Verein zahlreiche Medaillen.

„Bei der Vorbereitung zu den Meisterschaften sind besonders auch immer die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen zu berücksichtigen“, erklärt Hoßfeld. „Einige stecken im Abitur, andere haben aus anderen Gründen viel in der Schule zu tun.“ Besonders die Einführung der Ganztagsschule macht die Planung manchmal zur Herausforderung. Für den Leistungssport wird an bis zu sechs Tagen pro Woche bis zu jeweils drei Stunden trainiert. Neben dem reinen Training auf Rollschuhen ist besonders Athletiktraining fester Bestandteil des Wochenplans.



Der ERC Bremerhaven zeigt bei seinen Inszenierungen jedes Mal sehr viel Liebe zum Detail.

FAKTCHECK: ERC Bremerhaven

- ◆ Gründungsjahr 1993 (Rollkunstlaufen gibt es seit den 1930er Jahren in Bremerhaven)
- ◆ Rund 150 Mitglieder
- ◆ Teamfarbe Blau
- ◆ Motto „Wir bringen Bremerhaven ins Rollen“
- ◆ Laufstätte Rollkunstlaufarena im Bürgerpark Bremerhaven



KUNST UND ATHLETIK: DER SPORT AUF ROLLEN

Rollkunstlauf funktioniert ähnlich wie Eiskunstlauf und Ballett: In der Disziplin Kürlaufen umfassen Pirouetten, Sprünge und künstlerische Elemente das Repertoire. Der Wille, Leistung zu bringen, ist genauso wichtig wie der Spaß dabei, allein vor Publikum auf der Lauffläche zu sein. Auch in diesem Jahr hatte der ERC mit Emma Luisa Meyer sogar eine Starterin bei den Europameisterschaften.

Auf solchen Reisen fallen kulturelle Unterschiede auf. Zum Beispiel ist der Rollkunstlauf besonders in Italien, aber auch in Spanien und Portugal viel mehr in der Gesellschaft verankert. Hoßfeld sieht noch einen weiteren Fortschritt in diesen Ländern: Dort stellt sich kaum jemand die Frage, ob Rollkunstlauf nicht eher ein typischer Mädchensport wäre – ein Vorurteil, dem man bisweilen in Deutschland begegnet.



Zentrum für Schmerztherapie Schmerztherapie zwischen Hamburg und Bremen

Liebe Patientinnen und Patienten,

Sie leiden unter chronischen Schmerzen, sind bereits in dauerhafter medizinischer Betreuung, haben vielleicht sogar schon mehrfach die Behandlung gewechselt und vielerlei teils auch belastende Untersuchungen bewältigen müssen? Trotz aller Mühen sind Ihre Schmerzen nicht gelindert? Die Schmerzen haben zudem auch Einfluss auf Ihr

Gesamtfinden und Ihr Seelenleben? In solchen Fällen ist eine spezialisierte, schmerztherapeutische, ganzheitliche Behandlung sinnvoll. Bei uns werden Sie von einem ganzen Team bestehend aus Experten aus Medizin, Psychologie, Physio- und Ergotherapie und Pflege betreut.

Sekretariat
T 04761 980-6880 | F 04761 980-6881
www.ostemed.de

OsteMed Klinik Bremervörde
Gnarrenburger Straße 117 | 27432 Bremervörde

SCHMERZTHERAPIE ELBE WESER

NICHT NUR WAS FÜR MÄDCHEN

„In Südeuropa ist Sport halt Sport“, meint er. „Es wird nicht unterschieden zwischen Mädchen- und Jungensport. Deutsche Mädchen spielen ja auch Eishockey. Wo ist da der Unterschied?“ Und natürlich geht es beim Rollkunstlauf um weit mehr als Glitzerkostüme und Augen-Make-up. „Es geht um echte Athletik, bei der unter anderem Dreifach-Sprünge gesprungen werden“, beschreibt Hoßfeld. „Rollkunstlaufen gehört wie etwa Eiskunstlaufen zu den körperlich anspruchsvollsten und vielseitigsten Sportarten überhaupt. Jeder Mensch, der sich mal auf Rollschuhe oder Schlittschuhe stellt, merkt sehr schnell, wo seine Grenzen liegen.“

„Frau Holle – Die Märchenshow auf Rollen“ findet in der Stadthalle Bremerhaven am 5. & 6. Dezember (für Schulen und Kindergärten) und am 7. Dezember um 13 Uhr und 16.30 Uhr statt. 

HNO-Praxis Dr. Uhe



Dr. med. Sylke Uhe
Fachärztin für
Hals-Nasen-
Ohrenheilkunde
Allergologie

Grashoffstr. 6
27570 Bremerhaven
Tel: 0471/21167



MÄRCHENSHOW- GEWINNSPIEL

Wir verlosen für die Märchenshow „Frau Holle“ ein Familienticket (2 Erwachsene & 2 Kinder) im Wert von je 50 €. Dazu musst du nur diese Frage beantworten:

WELCHE FIGUREN AUS DER MÄRCHENSHOW 2024 DES ERC KOMMEN NICHT IM MÄRCHEN „FRAU HOLLE“ DER GEBRÜDER GRIMM VOR?

Schicke die richtige Antwort mit dem Betreff „Frau Holle“ bis zum **27. November 2024** an:
post@moin-bremerhaven.de.
Die Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Website.





NORDSEE APOTHEKE

WIR SIND FÜR SIE DA.

Aktionswoche:
20% auf alles!

Ausnahmen sind:
verschreibungspflichtige
Produkte und
Kosmetikartikel



NORDSEE APOTHEKE BREMERHAVEN
Hafenstraße 133 | 27576 Bremerhaven

Mo. - Fr. 08.30 - 18.00 Uhr
Sa 08.30 - 13.00 Uhr



Die *Feiertage* genießen

ZAHNGESUNDHEIT ZU WEIHNACHTEN

In der zauberhaften Weihnachtszeit, in der wir uns um Familie und Freunde versammeln, rückt oft auch das Lächeln in den Fokus. Viele Menschen können jedoch aufgrund fehlender oder schiefer Zähne das Essen nicht in vollen Zügen genießen. Oder sie haben Hemmungen, unbeschwert zu lachen. Doch es gibt Hoffnung! Moderne Implantatmedizin bringt häufig ein großes Stück Lebensqualität zurück.

» *Lachen, essen und leben in vollen Zügen – ein Sofortimplantat macht es möglich!* «



Dr. Eduard Arendt

„Als Spezialist für feste Zähne und Zahnimplantate weiß ich, wie wichtig ein strahlendes Lächeln für das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität ist“, so Dr. Eduard Arendt. Oft hört der Bremerhavener Zahnmediziner von Patienten, dass sie glauben, nicht genug Kieferknochen für Implantate zu haben. Dank moderner und schonender Operationstechniken ist das in den meisten Fällen kein Problem. Mit sogenannten Sofortimplantaten können kranke Zähne noch am selben Tag durch ein Implantat ersetzt werden. Das verkürzt die Behandlungszeit erheblich und schont den Kiefer.

DER POSITIVE EFFEKT IST UNÜBERSEHBAR

Dr. Arendt ist selbst begeistert, wenn er seinen Patienten nach Abschluss ihrer Behandlung begegnet: „Die Veränderung ist oft überwältigend: Sie strahlen Vertrauen aus, sind offener und lachen wieder unbeschwert. Unsere Patienten machen sich keine Gedanken mehr darüber, was sie essen können, sondern genießen die Speisen, die sie lieben.“

Um die Behandlung so angenehm wie möglich zu gestalten, kann Lachgas eingesetzt werden. Besonders ängstliche Patienten können während der Behandlung sogar schlafen. So wird der Weg zu einem neuen Lächeln zu einer stressfreien Erfahrung – und vielleicht zu einem Punkt auf dem weihnachtlichen Wunschzettel: In dieser festlichen Zeit ist es ein wunderbares Geschenk, sich selbst oder einem geliebten Menschen die Chance auf ein neues, strahlendes Lächeln zu geben.

arendtdental.de



Intuitives Tanzen

ECSTATIC DANCE
UND SOUL DANCE
ERMÖGLICHEN EIN GANZ
NEUES KÖRPERGEFÜHL



Jeder hat es bestimmt schon einmal erlebt: musternde Blicke und platte Anmachsprüche in Disco oder Club. Dabei wollte man doch einfach nur tanzen gehen! Im Havenfit gibt es die Möglichkeit, sich zur Musik treiben zu lassen und den eigenen Bewegungen freien Lauf zu lassen. Ganz ohne Wertung von anderen oder Gespräche, die man nicht führen will. Ecstatic Dance und Soul Dance ist die Alternative! Hier erfährst du mehr darüber.

INTERNATIONALE BEWEGUNGSFORM

Ecstatic Dance ist keine brandneue Erfindung. Schon vor Jahrtausenden bewegten sich Menschen rhythmisch zur Musik und tanzten sich in einen Rausch. Mittlerweile hat sich Ecstatic Dance zu einer internationalen Bewegungsform entwickelt, die Anhänger über den ganzen Globus findet. Schamanische Klänge mischen sich mit elektronischer Musik – ein DJ legt live im Tanzraum auf. Auch die Beleuchtung wird gedimmt. Alles ähnlich wie in einem Club, aber eben doch ganz anders: barfuß, in bequemer Kleidung, ganz ohne Smalltalk.

MEDITATIV UND GESUNDHEITSFÖRDERND

Ein weiteres Tanz-Angebot ist Soul Dance, selbst entwickelt von Kursleiterin Rike Engel. „Soul Dance ist praktisch die Urform von Ecstatic Dance“, erklärt sie uns. „Es geht darum, beim Tanzen die eigenen Grenzen zu erweitern.“ Anders als beim Ecstatic Dance treten die Tänzer und Tänzerinnen hier miteinander



»Soul Dance ist praktisch die Urform von Ecstatic Dance. Es geht darum, beim Tanzen die eigenen Grenzen zu erweitern.«

Kursleiterin Rike Engel ist davon überzeugt: Jedes Gefühl ist tanzbar!

der in Verbindung, indem die Kursleiterin Impulse setzt. So tanzt man beim Soul Dance beispielsweise Rücken an Rücken oder ahmt die Bewegungen des Gegenübers als menschliches Spiegelbild nach.

Wichtig ist dabei immer ein respektvoller Umgang miteinander. Egal ob Solotänzer oder nicht, Rike Engel bietet für Menschen, die gern zu sphärischer

Musik tanzen, einen sicheren Raum, um sich auszuleben. Das gemeinsame Tanzen setzt außerdem Glücksgefühle frei, stärkt Blutkreislauf und Bewegungsapparat und wirkt sehr entspannend.

KaZ

Mehr Infos unter havenfit.de



Thiele Dental-Technik
Gesellschaft mbH

- Veneers, Einzelkronen, Teilkronen, Brücken, Inlays
- Aufbiss-Schienen
- Kombi-Arbeiten
- Kunststoff-Technik
- Modellguß-Technik
- Kieferorthopädie
- Implantat-Technik
- VMK-Metallkeramik (EM oder NEM)
- Vollkeramik
- Cad-Cam
- Kusto-Verblend-Technik
- Teleskop-und Geschiebetechnik
- Laser-und Galvanotechnik
- Reparaturen aller Art (Unterfütterungen, Bruchreparatur, Erweiterungen Metall/Kunststoff)

... das komplette Spektrum der Zahntechnik wird abgedeckt!

Thiele Dental Technik GmbH · Neue Straße 28a · 27576 Bremerhaven
0471 55020 · thiele-dentaltechnik.de · thiele.dental-technik@nord-com.net



Textil-
welten
der eww.

Küstenwäscherei

Nicht nur sauber, sondern glatt und rein.

Elbe-Weser Welten gGmbH Heinrich-Brauns-Str. 7 | 27578 Bremerhaven

eww.de



JUNGE SPORTART FÜR ÄLTERE

Walking Football weckt die Spielfreude ab 55 Jahren

Kaum ein Sport ist bei uns so beliebt wie Fußball. „Walking Football“ ist eine Form des Fußballs, die auch noch im hohen Alter gespielt werden kann. Gegründet wurde die Sportvariante 2011 in Chesterfield in England. In wenigen Jahren fand sie viele Fans, auch außerhalb der Landesgrenzen. Wir haben uns mit Werner Michael unterhalten, der mit 74 Jahren der älteste Fußball-Spieler im TSV Stotel ist.



Jeden Donnerstag um 18 Uhr trifft sich die Fußball-Mannschaft des TSV Stotel zum „Walking Football“. Derzeit besteht die Truppe aus 23 aktiven Mitspielern. Meistens sind etwa 12 Mitglieder beim Training dabei. Das reicht, um zwei Teams zu bilden, die gegeneinander antreten. Ein Torwart wird ohnehin nicht beim Walking Football benötigt. Dafür ist der „Kasten“ auf beiden Seiten nur einen Meter hoch und drei Meter breit. Tore – ausgenommen Eigentore – dürfen nur aus der gegnerischen Spielfeldhälfte erzielt werden. Und: „Es muss immer mindestens ein Fuß auf dem Boden sein, wenn man sich auf dem Fußballfeld bewegt“, erklärt uns Werner Michael. Denn Rennen und Laufen ist beim Walking Football verboten.

GESUND UND GESELLIG

Flott ist ein Spiel dennoch, auch wenn Pässe und Angriffe ausschließlich im Gehen passieren. Foulen ist allerdings strengstens untersagt. „Bei uns geht es aber auch nicht um verbissenes Siegen oder Leistungssport“, so der fußballbegeisterte Rentner.

»Wir mögen den Mannschaftssport und das Miteinander. Meistens sitzen wir nach dem Kicken noch zusammen und klönen. Und gesund ist es auch!«



Regeln beim Walking Football

- ✦ Die Spieler dürfen weder rennen noch laufen.
- ✦ Der Ball darf nur flach gepasst werden, maximal Hüfthöhe. Kopfbälle sind untersagt.
- ✦ Jegliche Art von physischen Vergehen (Grätschen, Ziehen, Halten etc.) sind untersagt.
- ✦ Die Abseitsregel ist aufgehoben.

WIR PFLEGEN INDIVIDUALITÄT



Albert-Schweitzer-Inklusiver Pflegedienste gGmbH in Bremerhaven – wir verstehen uns als ein Dienstleister für alle Menschen – unsere Angebote richten sich an **hilfsbedürftige Menschen** jeden Alters **mit oder ohne Behinderung**. Es ist uns ein Anliegen, das gleichberechtigte Miteinander von Menschen mit und ohne Behinderung, von Pflegebedürftigen und gesunden Menschen, von Jung und Alt zu unterstützen und zu fördern in ihrem eigenen zuhause. Wir schließen mit unserem Angebot eine Versorgungslücke und kombinieren

aufgrund unserer Arbeitsweise und dem zur Verfügung stehenden ausgebildetem Personal die **pflegerischen und pädagogischen Leistungen**.

Gern beraten wir Sie in unserem Büro oder beim Kunden vor Ort ausführlicher zum Thema „ambulante Pflege“, erklären Ihnen die Vorteile und beantworten alle Fragen. Nehmen Sie hierfür einfach Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin in unserer Einrichtung.



0471 - 52 007 · info@asw-bhv.de · asw-bhv.de



Werner Michael (unten links) und seine Teamkollegen vom TSV Stotel sind begeisterte Geh-Fußballer.

KICKEN HÄLT FIT

Fußballspielen ist ein ausgezeichnetes Herz-Kreislauf-Training. Gefördert werden Ausdauer, Kraft und Koordinationsfähigkeit. Auch beim Walking Football.

Dass der Team-Älteste schon zwei künstliche Hüftgelenke hat, stört nicht weiter beim Sport. Im Gegenteil: Auch bei Gelenkverschleiß, Knochenbrüchen oder Sehnenabrissen in der Vergangenheit ist Walking Football ein moderater Sport, der

sich positiv auf die Fitness der Teilnehmer auswirkt. „Wichtig ist allerdings das Aufwärmen“, betont der 74-Jährige, sonst bekommt man schnell die Quittung vom eigenen Körper.

SPASSFAKTOR STEHT IM VORDERGRUND

Auch wenn der TSV Stotel in erster Linie aus Spaß und nicht um Ruhm und Ehre spielt, nimmt der Verein auch an Turnieren teil. Zum Teil gegen namhafte Vereine wie FC Schalke 04 oder VfL Wolfsburg, denn auch die haben den „Walking Football“ für sich entdeckt. Fußballer-Legenden hat Werner Michael allerdings noch nicht auf dem Platz getroffen. Doch das ist seiner Meinung nach nicht das Wichtigste: „Viele unserer Mitspieler nehmen jeden Donnerstag eine längere Autofahrt auf sich, damit sie hier mitmachen können. Einfach, weil Walking Football so viel Spaß macht.“ **Walking Football ist ein ideales Sportangebot für Neu- und Wiedereinsteiger. Wer es mal ausprobieren möchte, kann mit dem TSV Stotel Kontakt aufnehmen. Das Mindestalter beträgt 55 Jahre. Auch Frauen mit Lust am Kicken sind herzlich willkommen.**

KaZ



ANSPRECHPARTNER WALKING FOOTBALL: GERT ALJETS

(Gruppenleiter beim TSV Stotel)
E-Mail: gert.aljets@tsv-stotel.de



VORSICHT: BLUTHOCHDRUCK!

BESSER STRESS UND ÜBERGEWICHT VERMEIDEN

Kennst du die Zahlenkombination 120:80? Sie bezeichnet den perfekten Blutdruckwert. Gerade im Winter solltest du deinen Blutdruck besonders gut im Blick behalten. Denn bei aller Feierlichkeit rund um den Jahreswechsel können auch Stress, zu fettes Essen und Bewegungsmangel einen hohen Blutdruck begünstigen. Das wiederum kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben, weiß Thomas Anthes, Apotheker und Inhaber der Sander Apotheken.

WAS TUN BEI HYPERTONIE?

Blutdruckmessgeräte gibt es für zu Hause oder du fragst beim Arzt oder in der Apotheke nach. Die Anwendung ist ganz leicht. Der höhere, systolische Wert misst den Druck, wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und sauerstoffreiches Blut in die Gefäße presst. Der niedrigere, diastolische Wert zeigt den Druck auf die Gefäße, wenn der Herzmuskel sich entspannt. „Liegt auch bei wiederholter Messung der Blutdruck bei einem oberen Wert von 140

und mehr, beziehungsweise bei einem unteren Wert von etwa 90, sollte man in jedem Fall seinen Arzt aufsuchen“, so der Apotheker. Nicht jeder Patient muss mit Medikamenten behandelt werden. Ein unbehandelter Bluthochdruck kann aber im schlimmsten Fall zu Schlaganfall, Herzinfarkt oder Nierenversagen führen. Deshalb lohnt es sich, die Werte immer wieder zu überprüfen.

GESÜNDER LEBEN

UND REGELMÄSSIG MESSEN

Sehr gute Geräte für die Selbstmessung gibt es in der Apotheke. Und ganz wichtig: Auch junge Menschen können bereits erhöhte Blutdruckwerte haben. Dies kann erblich bedingt sein oder organische Ursachen haben.



Thomas Anthes,
Apotheker und Inhaber der Sander Apotheken

Sind meine Blutdruckwerte normal?

BLUTHOCHDRUCK

(Hypertonie)

> 140 / 90 mmHg

BLUTDRUCK-NORMALWERTE

100 / 60 - 140 / 90 mmHg

NIEDRIGER BLUTDRUCK

(Hypotonie)

< 100 / 60 mmHg

» **Regelmäßiges Blutdruckmessen, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung im Alltag – damit bewirkt man bereits eine ganze Menge.** «

KaZ

Zondag
PHYSIOTHERAPIE

„WEIL GESUNDHEIT VERTRAUENSACHE IST.“

Parkstr. 3 • 27580 Bremerhaven
0471 - 8 58 59
www.zondag-physiotherapie.de

Das Immunsystem stärken

SO BLEIBST DU FIT IM WINTER

Wie gut unser Immunsystem funktioniert, wird zum Teil durch unsere Gene bestimmt. Zum anderen Teil können wir unsere Abwehr im Alltag gezielt stärken, um Krankheiten vorzubeugen. Damit du gut durch die kalte Jahreszeit kommst, haben wir hier einige nützliche Tipps für ein widerstandsfähiges Immunsystem gesammelt.

1. FRISCHES OBST UND GEMÜSE

Das Immunsystem funktioniert vor allem durch Vitamine und Spurenelemente. Die kann unser Körper allerdings nicht selbst produzieren. Deshalb ist die Ernährung der wichtigste Faktor, um das Immunsystem zu stärken. Frische Zutaten enthalten am meisten Vitamine.

2. GEWÜRZE, KRÄUTER UND HAUSMITTEL

Besonders in Kräutern sind ätherische Öle und Bitterstoffe enthalten, die vor Erkältungen und Grippe schützen. Des-

halb gehören Gewürze und Heilkräuter in jede gute Küche – oder notfalls in die Hausapotheke.

3. ZWEI BIS DREI LITER WASSER AM TAG TRINKEN

Nahezu alle Bestandteile des Immunsystems sind auf eine gute Hydrierung angewiesen. Wasser im Körper säubert die Schleimhäute, schwemmt Krankheitserreger fort und bringt im Darm Ballaststoffe zum Quellen, sodass die Verdauung arbeiten kann. Neben reinem Wasser eignen sich ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Gemüse- und Fruchtsäfte.

4. SIEBEN BIS NEUN STUNDEN SCHLAF IN DER NACHT

Während wir schlafen, sind unsere Abwehrzellen besonders gern bei der Arbeit: Sie reparieren und erneuern sich. Chronischer Schlafmangel schadet dem Immunsystem deshalb nachweislich mehr

als Stress oder Nikotin. Eine Studie aus San Francisco belegt, dass Menschen, die regelmäßig nur fünf oder sechs Stunden schlafen, häufig erkältet sind.

5. SPORT UND BEWEGUNG

Dass Sport das Immunsystem stärkt, liegt an zwei Hormonen. Zum einen wird bei körperlicher Bewegung Adrenalin ausgeschüttet, was die Funktion der Abwehrzellen in Gang bringt. Gleichzeitig sinkt der Cortisolspiegel, wodurch Stress abgebaut und das Wohlbefinden gefördert wird. Ideal ist moderates Training mit Spaßfaktor und effektiven Erholungsphasen. Sportarten wie Yoga, Pilates, Tai-Chi, Wandern, Radfahren oder Cardio-Training sind wie geschaffen für ein solches Rahmenprogramm.

6. ALKOHOL UND ZIGARETTEN EINSCHRÄNKEN

Suchtmittel machen nicht nur abhängig, sondern greifen auch das Immunsystem

» Bei ersten Erkältungssymptomen empfiehlt sich Ingwertee, der gut aufgekocht werden sollte. Ingwer enthält Vitamin C, Eisen und Magnesium. «

Olaf Dietzel,
Geschäftsführer von Fruchthandel Dietzel

an. Nikotin trocknet die Schleimhäute aus und hindert weiße Blutkörperchen daran, Bakterien oder Viren zu erkennen. Auch ein übermäßiger Alkoholkonsum schwächt auf Dauer die Immunzellen. Der Körper wird so anfällig für Infektionen. Wer Grippe hat, sollte keinen Alkohol trinken, bis er wieder gesund ist.

Wenn du diese ganzheitlichen Tipps einhältst, erkennst dein Immunsystem Viren und macht sie unschädlich – wie eine Passkontrolle mit Abschirmdienst in deinem Körper! 



Geschenkkörbe **Lieferservice**

Öffnungszeiten
 Unser Geschäft in der Rickmersstr. 68:
 Mo., Di., Do., Fr. 8–18 Uhr und Sa. 8–13 Uhr
 Wochenmarkt Geestemünde: Mi. + Sa. von 7–13 Uhr
 Tel. 0471 53229 • www.fruchthandel-dietzel.de

Lecker & saftig: OBSTKORB ZU GEWINNEN!

Du willst genießen und dabei deine Gesundheit fördern? Wir verlosen einen frischen Obstkorb vom Fruchthandel Dietzel.

Dietzels hochwertiges Sortiment ist die ideale Ergänzung zum Festtagsschmaus im Dezember, denn mit dieser Energiebombe an reichhaltigen Vitaminen, Eisen, Kalzium und Magnesium kommst du gestärkter durch den Winter als mit trockenen Weihnachtskekse! Um an der Verlosung teilzunehmen, brauchst du nur folgendes Rätsel zu lösen:

WIR HABEN IN DIESER AUSGABE EINEN OBSTKORB VERSTECKT. AUF WELCHER SEITE BEFINDET ER SICH?

Sende die richtige Antwort unter dem Betreff „Obstkorb“ bis zum 1. Dezember 2024 an post@moin-bremerhaven.de. Teilnahmebedingungen findest du auf unserer Website.



Mit uns bleiben Sie in Schwung!
Entspannt radeln mit Ihrem neuen E-Bike

Nutzen Sie unsere Fahrrad-Teststrecke

DRAHTESEL
 Der Fahrradladen der Lebenshilfe
 Fahrradverkauf & -reparatur
 Heinrich-Brauns-Str. 6 · 27578 Bremerhaven
 Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch, 10 bis 16 Uhr
 Donnerstag und Freitag, 10 bis 18 Uhr
 Tel. 04 71 - 80050-911 · www.lebenshilfe-bremerhaven.de

UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG FÜR SENIOREN

HILFE FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT



Glücklich alt werden in den eigenen vier Wänden – das wünscht sich die Mehrheit der Deutschen. Doch wie gelingt pflegebedürftigen Senioren und ihren Angehörigen der Balanceakt zwischen Unabhängigkeit und Sicherheit? Wir haben die grundlegenden Angebote zusammengefasst, die Familien bei der Pflege zu Hause unterstützen.

AMBULANTER PFLEGEDIENST

Etwa vier von fünf Pflegebedürftigen werden in Deutschland zu Hause betreut. Um Angehörige zu entlasten, kann ein ambulanter Pflegedienst die medizinische oder pflegende Versorgung in

regelmäßigen Abständen übernehmen, von einmal wöchentlich bis zu mehrmals täglich. Einige Pflegedienste bieten dabei eher betreuende Aufgaben an wie Haushaltshilfe und Alltagsbegleitung. Wenn du das Hin- und Herfahren zum Arzt vermeiden möchtest, erkundige dich also vorher, ob dein gewünschter Anbieter auch Spritzen verabreicht und Verbandswechsel macht.

Die Kosten sind abhängig vom Bundesland und vom Umfang der Pflege. Allgemein variieren sie zwischen 500 und 2.500 Euro pro Monat.

BETREUUNG ZU HAUSE ODER STATIONÄR

Vielfach bewährt hat sich eine Dreifach-Kombination aus Angehörigenpflege, stundenweiser Betreuung durch einen Pflegedienst und unbetreuten Zwischenzeiten, in denen Senioren ihren Hausnotruf nutzen können. Sobald die Sicherheit eines Pflegebedürftigen nicht mehr ohne 24-Stunden-Betreuung garantiert ist, sollte ein Pflegeheim in Betracht kommen oder die Beschäftigung einer ganz-tägigen Pflegekraft innerhalb des eigenen Haushalts.

Einfach gut wohnen bei uns am Blink: 24 barrierefreie Wohnungen im Erstbezug

An der Adolf-Butenandt-Straße 1 werden Wohn(t)räume wahr



Jetzt informieren und Besichtigung vereinbaren

04 71/9 54 31-0



HAUSHALTSHILFE

Haushaltshilfen übernehmen stundenweise Aufgaben wie Einkaufen oder Kochen, wenn Senioren ihren alltäglichen Haushalt nicht mehr allein ausführen können. Ab Pflegegrad 1 beteiligt sich die Pflegekasse an den Kosten. Den Wocheneinkauf kannst du heutzutage natürlich auch in den Online-Supermärkten deiner Region bestellen und direkt an deiner Haustür in Empfang nehmen.

MENÜLIEFERDIENSTE

Menülieferungen erhältst du in Bremerhaven von der Landhausküche, Meyer Menü, dem Deutschen Roten Kreuz (DRK), der Caritas, den Maltesern oder beim offenen Mittagstisch in Seniorenwohnanlagen. Das allseits bekannte Essen auf Rädern richtet sich seit Jahrzehnten nach den genauen Bedürfnissen von Senioren, etwa bei Problemen mit dem Schlucken, Altersdiabetes oder Herzkrankheiten. Eine große Auswahl für Vegetarier gibt es mittlerweile auch. Man



**NEU
SEIT MÄRZ
2024**

HILFE FÜR SENIOREN

- ✓ Unterstützung und Pflege von „Senioren“ in gewohnter Umgebung
- ✓ qualifiziertes und motiviertes Team

SENIOREN-WG

- ✓ Wohngemeinschaft
- ✓ familiärer Umgang
- ✓ 24-Stunden-Betreuung
- ✓ ambulanter Pflegedienst nach Bedarf

Hamelner Straße 6, 27572 Bremerhaven
T. 0471 / 97 24 99 77 | info@buschmanns-bremerhaven.de



SICHER IST ES ZUHAUSE AM SCHÖNSTEN

Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck

- **monatliche Miete 25,50 €**, zum Monatsende kündbar
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich



UNVERBINDLICH INFORMIEREN
☎ 0 59 71 - 93 43 53 | vitakt.com



hat die Wahl zwischen einer Tiefkühllieferung für eine ganze Woche oder täglichen Heißauslieferungen. Es ist auch möglich, nur bestimmte Liefertage in der Woche zu wählen.

ALLTAGSBEGLEITUNG FÜR SENIOREN

Eine geschulte Begleitperson unterstützt Senioren bei einer Bandbreite an Alltagssituationen: Sie fährt ältere Menschen zum Arzt, zum Friedhof oder Friseur. Sie bereitet wichtige Termine thematisch vor und verwaltet die nötigen Unterlagen. Sie kann bei der Korrespondenz mit Behörden, Banken oder Versicherungen helfen, wobei sie nie Entscheidungen ohne vorherige Absprache treffen darf. Termine und Prioritäten werden gemeinsam mit den engsten Angehörigen abgestimmt. Auf Wunsch kommt die Alltagshilfe auch mit zu Familientreffen, Veranstaltungen und sogar auf Reisen.

In Bremerhaven stehen dir zahlreiche erfahrene Pflegedienste mit Rat zur Seite. Am besten vereinbarst du ein unverbindliches Erstgespräch, um mit ihnen über deine Bedürfnisse oder die deiner Angehörigen zu sprechen.

○ PB

Diakonisches Werk in Cuxhaven e.V.
www.pflege-cuxhaven.de



Wir schaffen Vertrauen durch individuelle Pflege, Betreuung und Beratung. Sprechen Sie uns an.

Martin-Luther-Haus Alten- und Pflegeheim 04721-7360	Diakonie-/Sozialstation Ambulanter Pflegedienst 04721-52987	Volkmar-Hertrich-Haus Betreutes Wohnen 04721-7360
--	--	--

Hombre 

» Den Tagen mehr Leben geben. « 

Hombre Hospizmodell Bremerhaven e.V.
Seit über 30 Jahren begleiten wir Menschen in ihrer letzten Lebensphase und deren Angehörige. Sie möchten Gutes tun?
Wir freuen uns über Ihre Unterstützung! Mehr Infos unter:
hospiz-bremerhaven.de

S D W


Soziale Dienstleistungen Wulf

Ihr Spezialist für hauswirtschaftliche Dienstleistungen seit 2005!

Ab Pflegegrad I ist eine Abrechnung mit den Pflegekassen möglich. Wir informieren Sie gern!

SDW Bremerhaven / Cuxhaven
T 0471 - 9716 9716 (Mo. - Fr. 09.00 - 14.00 h)
oder www.sdw-wulf.de (Kontaktformular)

Gepflegt wohlfühlen in Bremerhaven! 

~ Stationäre Pflege ~ Wohnen mit Service
~ Kurzzeitpflege (verschiedene Serviceleistungen)

Bei Fragen beraten wir Sie gerne. Wir freuen uns auf Sie!

HANSA Marie-von-Seggern-Heim Wurster Straße 47, 27580 Bremerhaven Telefon 0471 892-0 E-Mail mvsh@hansa-gruppe.info	HANSA Service-Wohnanlage Abberstraße Abberstraße 1, 27580 Bremerhaven Telefon 0471 892-0 E-Mail mvsh@hansa-gruppe.info
--	--

www.hansa-gruppe.info



Zeit für Dich

SO GEHT SELBSTPFLEGE

Arbeit, Kinder, pflegebedürftige Eltern – unser Alltag ist häufig von Verpflichtungen und Hektik geprägt. Dabei sollten wir nicht vergessen, auch mal uns selbst an erste Stelle zu setzen. Ganz ohne Schuldgefühle. Denn Begriffe wie Selbstfürsorge, Selfcare oder die konkretere Bezeichnung Me-Time (englisch für Ich-Zeit) gewinnen immer mehr an Bedeutung und stärken vor allem die mentale Gesundheit. Wie das mit der Me-Time funktioniert, erfährst du hier.

Sicherheit auf Knopfdruck.
Der Johanniter-Hausnotruf.



JOHANNITER

Jetzt bestellen!
johanniter.de/hausnotruf
0800 0019214 (gebührenfrei)



Telefon, Smartphone und Internet in Maßen

Die Grundidee der Me-Time ist, dass du dieses Zeitfenster regenerativ gestaltest. Das heißt: Me-Time sollte deine Erholung fördern, deine Kreativität anregen und dir einen Energieschub geben. Wenn du zur Entspannung gerne telefonierst, mit Freunden chattest oder Serien guckst, dann beobachte dich genau: Fühlst du dich hinterher wirklich erholt oder eher gestresst? Das Netzwerk LinkedIn warnt davor, dass eine Auszeit auf Social Media eher Ängste betäubt, als dass sie echte Entspannung bringt. Dieselbe Gefahr gilt natürlich fürs Fernsehen und Streamen.

Wellness

Wellness ist wie geschaffen für Selbstfürsorge: Eigentlich handelt es sich hier um einen ganzheitlichen Lebensstil, der auf einer Kombination aus Entspannung, Bewegung, Ernährung und sozialen Kontakten beruht. Bekannt ist vor allem das Konzept Wellness und

Schon gewusst?



Die Maori, die Ureinwohner Neuseelands, glauben an eine spirituelle Kraft namens mana, die alle Lebewesen und die Natur umgibt. Menschen können ihre eigene mana durch gute Taten und Leistungen vermehren. Die Vorstellung hat Ähnlichkeit mit dem Begriff Chi (oder Qi) aus dem alten China.

Spa, auf dem die vielseitigen Gesundheits-, Bade- und Erholungsbereiche in Hotels und anderen Kurorten aufbauen. Die traditionelle finnische Sauna sorgt mit ihrem Wechsel zwischen Wärme und Kälte für Entspannung, die bis in die Knochen spürbar ist. Saunieren regt Kreislauf und Durchblutung an und wirkt entschlackend. Massagen lösen Verspannungen, bringen die Körperfunktionen ins Gleichgewicht und sorgen für einen erholsamen Schlaf. Wer dauerhaft Stress reduzieren will, sollte das luxuriöse Verwöhnprogramm in Betracht ziehen!

Sport und Bewegung

Besonders Sport wird von vielen als lästige Pflicht empfunden, die neben Beruf und Familie kaum Zeit findet. Dabei setzt körperliche Bewegung Glückshormone frei, hilft gegen Depressionen und Angst, beugt Krankheiten vor und schützt vor Beschwerden im Alter. Sportkurse speziell für Rücken und Wirbelsäule, Rehasport oder Indoor-Cycling (Spinning) sind hierfür wie geschaffen. Ein neuer Trend ist das Tanz-Workout Aroha: Die Sport-

Hobbies

art ist eine moderne Kombination aus dem Haka, dem rituellen Begrüßungs- und Kriegstanz der neuseeländischen Maori, sowie Kung-Fu und Tai-Chi. Echte Bewegungsmuffel könnten von Yinyoga profitieren, einer besonders sanften Form des indischen Yoga.

Nutze die Zeit für kreative Hobbies, die den Geist anregen! Meditatives Malen ist ein Trend, zu dem immer mehr Workshops angeboten werden. Meditation, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen können dein Bewusst-

sein erweitern und so deine innere Ruhe fördern.

Stressursachen klären

Geh auch den Gründen für dein Unwohlsein auf den Grund. Sind es chronische Schmerzen, die dich an der Entspannung hindern? Eine Physiotherapie kann zur gut investierten Auszeit werden, um dir die Linderung zu verschaffen, die du am meisten brauchst. Nutze deine Me-Time zum Ausschlafen, um deine Prioritäten zu überdenken oder über Belastungen zu sprechen.

Viel Erfolg dabei!

PB



Auszeit vom Alltag

Gutscheine für alle Angebote erhältlich!

- Individuelle Klangmassage
- Achtsame Entspannung nach PME
- Kinesiologie und Coaching
- Reiki und Ayurveda Wellnessmassage
- Klangabende und Workshops



Hiltrud Schriefer
Wremer Straße 67
27639 Wurster Nordseeküste
Tel. 0151 10523504
schriefer@fn.de



soulfit



TAGESKARTE
IM SAUNAPARK
19,00 €

DIE SCHÖNSTE
SAUNA
DER REGION

SOULFIT-CUXHAVEN.DE Instagram Facebook

URLAUB FÜR DIE SEELE

PARKHAUS FITNESS CLUB

TRAINING OHNE LAUFZEIT. MONATLICH KÜNDBAR.

Genieße absolute Flexibilität und trainiere ohne langfristige Bindung.
Wir unterstützen Dich jederzeit bei uns mit Deinem Fitnesstraining zu starten.

PARKHAUS FITNESS CLUB · Parkstraße 15 · 27580 Bremerhaven · 0471 982110 · info@parkhaus-bremerhaven.de
parkhaus-fitness.de

Regionales

UNTER DEM BAUM

VIERZEHN GESCHENKIDEEN
AUS BREMERHAVEN UND UMGEBUNG

Suchst du auch noch fieberhaft nach Weihnachtsgeschenken? Keine Sorge: In den zahlreichen Läden, die Bremerhaven und seine Umgebung zu bieten haben, findest du Präsente aller Art – ganz ohne Druck oder Online-Versand. Lass dich mitnehmen auf eine regionale Rundreise durch den Einzelhandel in der Seestadt und umzu!

1.

SCHMUCK

Fangen wir mit den eher romantischen Geschenken an: Zu Weihnachten und Silvester darf es ruhig funkeln, leuchten, glitzern und strahlen! Was liegt also näher, als seine Liebsten bei der Bescherung mit schönem Geschmeide zu beglücken? Egal, ob es sich um echte Juwelen handelt oder auch nicht – Schmuckgeschenke drücken aus, dass du einen Menschen in deinem Leben als wertvoll empfindest.

Falls du dich für einen Ring als Überraschungsgeschenk entscheidest, muss der Juwelier die Fingergröße der „Zielperson“ wissen. Hierfür legst du einen alten Ring auf ein Blatt Papier und zeichnest die Umrisslinien ab.

In Bremerhaven findest du kunstvolle Goldschmiedewerkstätten, die Einzelstücke nach Kundenwunsch und von Hand anfertigen. Die Goldschmiede P. Oellerich handelt darüber hinaus mit den Schmuckmarken ManuSchmuck und Monika Herré. Die Goldschmiede Hornung Groen hat neben ihren eigenen Unikaten Marken wie TitanFactory, Tezer, Rolf Cremer oder DUR im Sortiment. Ein besonderes Highlight

2.

PARFÜM

aus der Seestadt ist maritimer Schmuck. Mit etwas Raffinesse wird dein Schmuckgeschenk zum geliebten Erinnerungsstück!

Auch Parfüm gehört nach wie vor zu den Weihnachts-Klassikern, besonders für romantische Zwecke. Mit diesem Geschenk zeigst du, dass du jemandem gerne nah bist (ihn also „riechen kannst“) und dass du dir über seine Persönlichkeit Gedanken machst: Passt eher ein blumiger, sportlicher, rockiger oder – vor allem für Männer beliebter – holziger Duft? Im Colum-

P.OELLERICH
Die Goldschmiedewerkstatt der
persönlichen Schmuckgestaltung



Fährstraße 1, 27568 Bremerhaven - Tel. 0471 43760
News, Schmuck und mehr über uns finden Sie im
Internet auf: www.goldschmiede-oellerich.de



bummeln

einkaufen

genießen

entdecken

Columbus
Shopping Center

Shoppen
bei jedem
Wetter

columbus-center.de · Mo - Sa bis 19 Uhr



bus-Center beraten dich die erfahrenen Mitarbeitenden von Douglas zu diesen Fragen. Bedenke auch, bei welcher Gelegenheit dein Schatz den Wohlgeruch tragen wird!

FAUSTREGEL: Für den Alltag eignet sich ein Eau de Toilette, das duftintensivere Eau de Parfum ist eher für besondere Anlässe, zum Beispiel am Abend.

3.

KLEIDUNG UND SCHUHE

Traditionell sind Pullover unter dem Weihnachtsbaum besonders beliebt, woran sich bis heute nichts geändert hat. Neben solchen „Basics“ darf es zu Weihnachten auch mal etwas mehr sein: der hochwertige Wintermantel oder die Markentiefel, die man sich das ganze Jahr über verkniffen hat. Wer unsicher ist, ob er das Richtige kauft, kann bei dem Beschenkten vorher Stil, Lieblingsfarben oder bevorzugte

Kleidungsmarken erfragen. Vor allem die Kleidergröße ist wichtig – und für einen eventuellen Umtausch kannst du immer noch die Quittung aufbewahren. Im Zweifel ist ein Gutschein die richtige Lösung. Das Columbus Center und das Mein Outlet bieten sich übrigens für eine gemeinsame, vorweihnachtliche Shopping-Tour mit Cafébesuch an!

4.

HANDTASCHEN UND LEDERWARE

Leder und hochwertiges Kunstleder sind edle, kostbare Materialien, die sich schön anfühlen und gut aussehen. Eine Handtasche oder ein Rucksack eignen sich deshalb ideal als Präsente für den Alltag in Büro und Schule oder für besondere Anlässe. Auch eine gute Kulturtasche, ein Portemonnaie, feine Handschuhe oder ein Etui für Make-Up sind mehr als nur eine kleine Aufmerksamkeit. Das Familienunternehmen Radlinger ist seit drei Generationen Ansprechpartner für indi-

viduelle Kundenwünsche rund um Lederware und Reisegepäck.

5.

FANTASTISCHE REISEN MIT BÜCHERN

Bücher zählen zu den beliebtesten Geschenken überhaupt. Ein Bucheinband, der grafisch schön gestaltet ist, drückt persönliche Wertschätzung aus und zeigt, dass du jemanden für kreativ und belesen hältst. Echte Literaturliebhaber haben ganz sicher schon einige Wünsche, die du abfragen kannst: vielleicht ein Romanklassiker, ein Jahresbestseller oder der Briefwechsel einer berühmten Schriftstellerin? Wer im Alltag hauptsächlich Zeitung und Magazine liest, wird sich eher über ein Sachbuch freuen. Laut dem Piper Verlag lesen Männer bevorzugt Krimis, Thriller, Humorvolles oder Biografien. Im Columbus Center kann dich das Thalia-Personal umfassend beraten!



Kinder- & Jugendbücher: WAS WIRD WANN GELESEN?

0-2 JAHRE: Baby-Bilderbücher aus Pappe

2-5 JAHRE: Bilderbuch, Vorlesebuch

6-7 JAHRE: Erstlesebuch, Vorlesebuch

8-11 JAHRE: Kinderroman

AB 12: Jugendroman für jedes Alter

6.

FILME, MUSIK UND SPIELWAREN

Eine Fantasiereise für die ganze Familie bieten zum Beispiel Filme, Spiele oder Musik. Bei CDs, DVDs oder Blue-Rays sollten die Beschenkten bereits über ein entsprechendes Abspielgerät verfügen. 2024 waren zum Beispiel die neuen Brettspiele „Sky Team“, „Botanicus“ und „Chocolate“ besonders beliebt. Unter den Videospielen sind in diesem Jahr „Star Wars Outlaws“ oder „Warhammer 40.000: Space Marine 2“ absolute Renner. Nintendo wird übrigens seit den 90ern gern verschenkt. Noch mehr Retro gefällig? Echte Musikliebhaber freuen sich über Vinylplatten oder gute Schallplattenspieler!

STADTHALLE BREMERHAVEN VERANSTALTUNGS- VORSCHAU 2024-2025

MI 06. NOV 2024, 19:00 UHR
**ALICE – EINE SHOW FÜR
DIE GANZE FAMILIE**

SO 10. NOV 2024, 15:00 UHR
**DIE SCHÖNE UND DAS
BIEST – DAS MUSICAL**

FR 15. NOV 2024, 19:00 UHR
**HAVEN BALL
DER MARINEBALL
BREMERHAVEN**

SA 07. DEZ 2024,
13:00 & 16:30 UHR
**FRAU HOLLE –
DIE MÄRCHENSCHOW
AUF ROLLEN**

DI 07. JAN 2025, 20:00 UHR
**MICHAEL TSOKOS –
FASZINATION RECHTS-
MEDIZIN**

DO 09. JAN 2025, 20:00 UHR
**THE MUSIC OF HANS
ZIMMER & OTHERS**

MI 15. JAN 2025, 20:00 UHR
**ABBA – MAMMA MIA
AND MUCH MORE**

FR 17. JAN 2025, 20:00 UHR
**DIE GROSSE HEINZ-
ERHARDT-SHOW
DAS MUSICAL ÜBER DEN
UNVERGESSENEN SCHELM**

SA 18. JAN 2025, 15:00 UHR
**WOZZLE GOZZLE –
DAS WOZZICAL**

MO 03. FEB 2025, 20:00 UHR
**ALL YOU NEED IS LOVE –
DAS BEATLES-MUSICAL**

DI 11. FEB 2025, 20:00 UHR
DIE NACHT DER MUSICALS

DO 06. MÄR 2025, 18:30 UHR
**FEUERWERK DER
TURNKUNST | ON STAGE
SUPERFLY 2025**

DI 18. MÄR 2025, 20:00 UHR
**MASSACHUSETTS –
BEE GEES MUSICAL**

DO 20. MÄR 2025, 20:00 UHR
**THE SPIRIT OF FREDDIE
MERCURY FEATURING
QUEEN SENSATION**

DO 27. MÄR 2025, 20:00 UHR
**TORSTEN STRÄTER
MACH MAL DAS
GROSSE LICHT AN**

SA 29. MÄR 2025, 20:00 UHR
ELVIS – DAS MUSICAL

MI 09. APR 2025, 20:00 UHR
**SASCHA GRAMMEL
WÜNSCH DIR WAS**

OPEN AIR

FR 15. AUG 2025, 19:00 UHR
**JOHANNES OERDING
SOMMER OPEN AIRS 2025
WILLY-BRANDT-PLATZ**

 **SaIL 25
BREMERHAVEN**

TICKETS
STADTHALLE-BREMERHAVEN.DE
0471 59 17 59



**stadthalle
BREMERHAVEN**



Die Arbeit des Jahres ist fast vollbracht, nun gehen wir in den Endspurt und in die schönste Zeit des Jahres. In unserem Atelier wird fleißig gewerkelt, damit wir Sie mit individuell gestalteten Schmuckstücken verzaubern können.

ATELIER FÜR INDIVIDUELLE SCHMUCKGESTALTUNG

GOLDSCHMIEDE
Hornung
GROEN
MEISTERWERKSTATT SEIT 1922

Jan Müller
Inhaber
Bgm.-Smidt-Straße 98
27568 Bremerhaven
Tel.: (0471) 45542
Fax: (0471) 415189

goldschmiede.hornung.groen@gmail.com
WWW.GOLDSCHMIEDE-HORNUNG-GROEN.DE

RADFELDER GmbH

Seit 1952 persönlich für Sie da!

- Handtaschen
- Geldbörsen
- Businessstaschen
- Rucksäcke
- Reisegepäck
- Schulranzen

u.v.m.

Große Auswahl 2025er Modelle!

Grashoffstr. 13 • Bremerhaven Geestemünde
0471 31074 • www.radfelder-lederwaren.de

Lorenzen

Karl Lorenzen, Weine und Spirituosen GmbH & Co. KG seit 1949

Prickelndes zum Fest

LORENZEN Sekt Privat Cuvée trocken Jahrgangssekt
Unser Privat Cuvée führt Sie mit seiner dezenten Restsüße und sanften Mineralität in eine Welt vollmundiger Fruchtaromen.
0,75l Flasche nur 7,80 € (1,0l/10,40)

LORENZEN Sekt Chardonnay Jahrgangssekt
Dieser Chardonnay Sekt begeistert durch seine vielfältige volle, elegante Struktur. Das feine Aroma der edlen Chardonnay Traube wird Sie begeistern.
0,75l Flasche nur 8,95 € (1,0l/11,93)

7.

TECHNISCHE GERÄTE

Mit elektronischen Helferlein verschönerst du den Alltag deiner Lieben: eine Smartwatch, ein edler Herren-Rasierer, smarte Heizthermostate, hochwertige Kopfhörer, Fitness-Tracker oder Bluetooth-Speaker. Du willst deine Kinder mit einem neuen Smartphone oder Computer beglücken? Der Comshop im Columbus Center bietet individuelle Pakete für Mobilfunk, Internet und Fernsehen.

8.

SÜSSE SPEZIALITÄTEN

Feine Präsente aus dem Schokoladenhaus, verpackt in schönen Kartons oder kleinen Schatzkisten, kommen immer gut an! Zuckerige Verwöhnprogramme findest du unter anderem bei Hussel im Columbus Center sowie bei Art of Chocolate und Lindt im Moin Outlet.

9.

EIN EDLER TROPFEN

Eine Flasche mit erlesenem Cognac, Wein oder Gin unter dem Baum verspricht aromatischen Genuss und steht für einen gehobenen Geschmack. Bei Lorenzen Weine & Spirituosen erhältst du verschiedene Sorten von Rum, Whiskey, Grappa und Likören direkt vom Fass. Ein Tipp für Küchenfans ist Lorenzens stilvolle Geschenkbox mit Weinflasche, Gewürzsäckchen, nativem Olivenöl und Kochrezept.

10.

MOBILITÄT AUF ZWEI RÄDERN

Das lang ersehnte neue Fahrrad ist für Kinder oder Jugendliche ein tolles Weihnachtsgeschenk, sollte aber wegen hoher Anfragen zeitig im Voraus geplant werden. Das Zweiradhaus Petersen hat unter anderem noch sportliche Trekking-Bikes, Scooter, Roller und E-Bikes im Sortiment. Ein besonderer Service des Hauses ist die Reparatur von alten Vespa-Rollern. Omas erste Vespa könnte zu Weihnachten wieder strahlen wie in ihrem Italienurlaub 1969!

11.

MÖBEL UND EINRICHTUNGSSTÜCKE

Ein qualitativer Bürostuhl fürs Homeoffice oder eine geschmackvolle Stehlampe: Wer Möbelstücke zu Weihnachten verschenkt, zaubert fürs frohe Fest eine gemütliche Stimmung mit viel Wohnkomfort! Der traditionsreiche Fachhandwerksbetrieb Tremmen & Sohn Möbelhaus wartet nicht nur mit einem reichhaltigen Sortiment auf – in seiner Werkstatt kannst du auch alte Lieblingsstücke restaurieren oder neu polstern lassen, um sie unter den Baum zu legen.

12.

ABENTEUER UND ERLEBNISSE

Familie und Freunde freuen sich, wenn du Zeit mit ihnen verbringst. Mit einem Ticket oder einem Gutschein für besondere Events kannst du ihnen diese Zeit schenken! Ein originelles Abenteuer erlebst du zum Beispiel auf der BB-Kartbahn in Bremen: Hier kannst du einzeln oder in Gruppen echte Races in motorisierten Karts fahren – auf einer Strecke von über 5000 m², die auf zwei Etagen mit steilen Abfahrten, scharfen Kurven und Bergauf-Passagen daher kommt! Unter den Fahrzeugen gibt es auch Doppelsitzer und sogar Kinderkarts.

13.

KULTUR UND UNTERHALTUNG

Ebenso bringen Tickets für kulturelle Veranstaltungen die Augen deiner Liebsten zum Leuchten. Opern, Schauspiel und klassische Konzerte erlebst du vor allem im opulenten Stadttheater, wo auch das Philharmonische Orchester Bremerhaven seine „Heimstätte“ hat. Die Stadthalle Bremerhaven ist unser seestädtisches Veranstaltungszentrum für jedes Event – von Sport und Musikkonzerten über Kabarett bis hin zum Zirkus. In der benachbarten Stadthalle Osterholz-Scharmbeck stehen 2025 unter anderem das Ohnsorg-Theater, Mu-



AUFGEPASST!

Wir verlosen 4 Flaschen der Marke Copper & Brave! Mehr Infos zu den besonderen Spirituosen auf Seite 22/23. Alle Infos zum Gewinnspiel auf unserer Website unter „Teilnahme“.

TEM MEN
MÖBELHAUS & POLSTEREI

IHR MÖBELHAUS & POLSTEREI

Erfahren. Zuverlässig. Kreativ.

WENDT & KOHN
Haus für alle Hausarbeiten seit 1917

Friesenstr. 16, 27619 Schiffdorf - Spaden | 0471 82055
info@moebel-temmen.de | www.moebel-temmen.de

HIER ERHÄLTICH

ZWEIRADHAUS PETERSEN
Inh.: F. Schoppe

- E-Bike-Vertragshändler für Victoria und Brennabor, Reparatur sowie Wartung für E-Bikes aller Marken und E-Bike-Leasing
- SYM-Vertragshändler, gebrauchte Motorroller, Reparatur aller Marken und Vespa Classic Service

TEL.: 0471 / 8 10 28

Spadener Str. 101 • 27578 Bremerhaven

NIX FÜR SCHISSE!

2 Etagen Adrenalin!

0421 38 50 44
www.bb-kart.de

BB-KART

GOP.

Wir sind die Show!

Jetzt Gutscheine und Tickets für das GOP sichern!

GOP. Variété-Theater Bremen
variete.de

sicals und bekannte Comedians auf der Veranstaltungsliste. Auch in der Hansestadt Bremen wirst du fündig: Das GOP Varieté Theater etwa bietet künstlerische und unterhaltsame Showprogram-

me zu stilvollen Dinner-Buffets. Und die Musichall Worpswede überrascht immer wieder mit Live-Konzerten hochkarätiger Künstler sowie Ü30-Partys und anderen Kultur-Events.

HO, HO, HO!

GEWINNE TOLLE
UNTERHALTUNG

Wir verlosen 2 x 2 Tickets für die Musichall Worpswede und 5 Gutscheine mit je 2 Tickets für das Stadttheater Bremerhaven.

BESONDERES HIGHLIGHT:

Die Gewinner haben die Wahl zwischen den Musicals *MY FAIR LADY* und *CATCH ME IF YOU CAN* oder dem Schauspiel *DER DIENER ZWEIER HERREN*.

Zu den Teilnahmebedingungen:



SELBST BASTELN UND SECOND-HAND-GESCHENKE

Wenn du Geschenke diesmal nicht kaufen möchtest, stehen dir eine Menge DIY-Tipps im Internet zur Verfügung – zum Beispiel für Gestecke, Stricksachen oder selbst gebackene Spezialitäten. Laut Statista freut sich eine Mehrheit der Deutschen zu Weihnachten auch über gebrauchte Bücher, Möbelstücke und Elektrogeräte.

Wir wünschen dir eine
zauberhafte Bescherung!

PB

NICHT AUF DIE LANGE
BANK SCHIEBEN:

NACHLASS BEIZEITEN REGELN

Wohl nur wenigen Menschen fällt es leicht, sich mit der Frage zu befassen, was nach ihrem Tod mit dem Nachlass geschehen soll. Doch jeder hat es selbst in der Hand, seine Vermögensnachfolge beizeiten zu planen. Klare Regelungen können späteren Streit und Ärger vermeiden, weiß Rechtsanwalt und Notar Guido Wurtz.

Zunächst sollte man sich darüber klarwerden, wer rechtlich in die eigenen Fußstapfen treten soll. Danach stellt sich die Frage, wie der letzte Wille umgesetzt werden soll, ob im Rahmen eines Testaments oder eines Erbvertrags.

Soll eine Person des Vertrauens als Testamentvollstrecker die Anordnungen durchsetzen? Treffen wir zu Lebzeiten keine Regelung, tritt die im Bürgerlichen Gesetzbuch vorgesehene gesetzliche Erbfolge ein. Diese sieht vor, dass in erster Linie Kinder und Ehegatten erben. Sind keine Nachkommen vorhanden, schließen sich je nach Verwandtschaftsgrad die übrigen Angehörigen an.

Wusstest du, dass ein Ehegatte aufgrund der gesetzlich vorgegebenen Erbfolge nicht mehr als ¼ des Nachlasses erben kann, wenn es beispielsweise noch einen Neffen des Verstorbenen gibt?



Guido Wurtz,
Rechtsanwalt und Notar

„Vorsorge zu treffen, ist nicht nur für die Zeit nach dem Tod ratsam“, betont Guido Wurtz. Wer durch Unfall, Krankheit oder Alter nicht mehr in der Lage ist, seine



rechtlichen Angelegenheiten zu steuern, benötigt rechtzeitig einen Betreuer oder eine andere vertrauenswürdige Person mit einer Vorsorgevollmacht. Auch eine Patientenverfügung macht Sinn, um eigenverantwortlich über eventuelle ärztliche Behandlungen in der Zukunft zu entscheiden. Willst du unliebsame Überraschungen ausschließen, solltest du fachkundigen Rat in Anspruch nehmen.

werk-wurtz.de



Stadthalle Osterholz-Scharmbeck

Tickets / Infos:
NordwestTicket
0421 -3 63 6 36

www.stadthalle-ohz.de

Hier ist was los: nah & live

Woozle Goozle Das Woozical Do., 06.02.2025	Dittsche live & Solo 2025 Sa., 01.03.2025	Ohnsorg-Theater Foffteihn- Eine Stunde Ruhe Sa., 22.03.2025
Take it to the Limit Germany Tour 2025 So., 09.02.2025	Fäaschtbänkler rollen in den Norden! Fr., 07.03.2025	Frieda Braun Sprechpause Do., 03.04.2025
Doppelpass on Tour Live on Tour Mi., 26.02.2025	Völkerball „A Tribute to Rammstein“ Feuer + Flamme - Tour Sa., 08.03.2025	Naturally @the movies Tour Sa., 05.04.2025

VORSORGE ZU LEBZEITEN

ANGEHÖRIGE RICHTIG
ABSICHERN UND ENTLASTEN

Vielen Menschen widerstrebt es, sich mit dem eigenen Ableben zu beschäftigen. Eine gute Vorsorge gibt unseren Lieben jedoch die Sicherheit und Klarheit, die sie benötigen, wenn es darauf ankommt. Sie ist ein Akt der Verantwortung, Fürsorge und letztlich auch der Liebe.

1. TESTAMENT

Ein **Testament** zu erstellen, ist eine der grundlegendsten Maßnahmen der Vorsorge und speziell der Nachlassregelung. Sofern du keine eigenen Bestimmungen zum Erbe deines Vermögens festhältst, gilt automatisch die gesetzliche Erbfolge. Die ist aber nicht immer im Sinne des Verstorbenen – und führt unter Hinterbliebenen manchmal zu Erbschaftsstreitigkeiten. Dringend notwendig ist ein Testament für nicht verheiratete Paare, weil sie sonst nichts erben. Wegen der rechtlichen Anforderungen sollte das Dokument zusammen mit einem Rechtsanwalt verfasst werden.

2. VOLLMACHTEN UND VERFÜGUNGEN

Durch Alter, Krankheit oder Unfälle kann es passieren, dass ein Mensch nicht mehr in der Lage ist, das eigene Leben zu regeln. Mit einer **Betreuungsverfügung** legst du im Voraus fest, wer deine Pflege übernimmt

und in welcher Form. Für die Finanzen kann ebenso eine **Kontovollmacht** oder – bei mehreren Konten – eine **Generalvollmacht** zu Lebzeiten sinnvoll sein.

Wenn eine Person nicht mehr ansprechbar ist, dürfen Ehepartner oder Kinder für sie keine rechtsverbindlichen Entscheidungen zur Gesundheitsversorgung treffen. Mit einer **Patientenverfügung** legst du im Voraus fest, welche medizinischen Maßnahmen ergriffen oder unterlassen werden sollen. Eine **Vorsorgevollmacht** hingegen ermächtigt eine von dir vertraute Person, diese Entscheidungen in deinem Namen zu treffen.

3. BESTATTUNGSVORSORGE

Was einigen Leuten suspekt erscheinen mag, macht durchaus Sinn für Menschen, die ihren Abschied selbstbestimmt gestalten möchten: Man kann die eigene Bestattung bereits zu Lebzeiten planen – und sogar bezahlen. Ein **Vorsorgevertrag mit einem Bestattungsunternehmen** regelt hierfür alle Einzelheiten, von der Bestattungsart über die Trauerzeremonie bis hin zur Grabpflege. Der Bestatter kann auch alle notwendigen Dokumente verwahren.

4. FINANZIELLE VORSORGE

Neben der Regelung von Erbschaften solltest du dafür sorgen, dass du selbst im Alter finanziell abgesichert bist. Mit ihren vermögenswirksamen Leis-

tungen ist die **betriebliche Altersvorsorge** (bVA) für Angestellte mit Durchschnittsgehalt und ohne viele Jobwechsel geeignet. Daneben könntest du mit einer **Kapitallebensversicherung** langfristig eine sichere Rücklage aufbauen. Ein Gespräch mit einem Finanzberater hilft dir, die besten Optionen für deine individuelle Situation zu finden.



Mehr Schutz geht nicht: 100 % Schutz für Zahnersatz und Co.

Egal ob Zahnersatz, Zahnbehandlung oder Prophylaxe. Mit der Zahnzusatzversicherung CEZE gehen Sie auf Nummer sicher.

Geschäftsstelle
BRHV Consult Vers.-verm. GmbH
Georgstr. 42 b, 27570 Bremerhaven
Tel.: 0471-20802 u. 26048
Mailto: Werner.Schmonsees@Continentale.de
Mailto: Reiner.Lohse@Continentale.de

Vertrauen, das bleibt.



Wir pflegen persönlich.
Für mehr Lebensqualität im Alter.

**Christliche
HEIMSTIFTUNG**
Bremerhaven

Christliche Heimstiftung Bremerhaven Walther-Rathenau-Platz 6 | 27570 Bremerhaven
T: +49 (0)471 924550 | F: +49 (0)471 9245514 | E-Mail: info@chr-heimstiftung.de

ELLERMANN
BESTATTUNGEN

Der richtige Weg zu Ihrer Vorsorge!

PERSÖNLICH - FACHKUNDIG - INDIVIDUELL

**HAFENSTRASSE 108
27576 BREMERHAVEN**

0471 - 4 31 24

www.bestattungen-ellermann.de

45 Euro sind
Ihnen **sicher!**



Wir checken Ihre Versicherungen

Wir meinen, dass Sie bei einem Wechsel von mindestens drei Versicherungen – z. B. Ihrer Hausrat-, Haftpflicht- und Unfallversicherung – zur HUK-COBURG mindestens 45 Euro im Jahr sparen. Sollte die HUK-COBURG nicht günstiger sein, erhalten Sie einen 45-Euro-Amazon.de-Gutschein – als Dankeschön, dass Sie verglichen haben.

Kundendienstbüro Jens Ahlers

Kaufmann für Versicherungen
Tel. 0471 200056
jens.ahlers@hukvm.de
Reitkamp 2, 27570 Bremerhaven
Geestemünde
Öffnungszeiten unter huk.de/vm/jens.ahlers

Kundendienstbüro Mona Zager

Tel. 04721 3242a5
mona.zager@hukvm.de
Brahmsstr. 27, 27474 Cuxhaven
Öffnungszeiten unter huk.de/vm/mona.zager



DIY-Geschenk von Herzen

KLEIN, ABER FEIN

In der vergangenen MOIN-Ausgabe haben wir unsere Leserinnen und Leser aufgefordert, uns Geschenk- und Deko-Tipps zur Weihnachtszeit zu schicken. Eine ganz besonders schöne Idee hat uns Tobias Wittwer zugesendet.

„Zur Weihnachtszeit habe ich einen DIY-Geschenk-Tipp auf die Schnelle“, schreibt Tobias Witwer. „Ich nehme das Präsent gerne mit, wenn ich zum Kaffee bei Freunden eingeladen bin, zum Friseur gehe, für die Kassiererin im Supermarkt, für den Postboten ... einfach für alle, an die mal gedacht werden sollte und mit denen man im Laufe des Jahres Kontakt hat.“

**Tipp
von der
Redaktion**

Statt in einen Cellophan-Beutel passen kleine Geschenke auch in ein sauberes Einmachglas. Wenn du magst, kannst du es noch beschriften oder mit Weihnachtsmotiven wie Tannenzweigen oder Schneeflocken verzieren. So wird dein Präsent noch persönlicher.



IN FÜNF MINUTEN FERTIG

Das Geschenk kostet nicht viel und ist eine sehr nette Geste, die bestimmt bei jedem gut ankommt. Und: Es ist schnell gemacht! Für seinen Weihnachtsgruß nimmt Tobias Wittwer einen Cellophan-Beutel und füllt ihn mit einer kleinen Kerze oder einem Teelicht. Hinzu kommen ein bis zwei Beutel eines schönen Tees und je nach Wahl gekaufte oder selbstgebackene Kekse sowie Schokolade oder Nüsse. Außerdem legt er eine Karte mit diesem Text dazu:

Wir hoffen, dass dieses kleine Präsent reichlich Nachahmer findet und somit viele Menschen in Bremerhaven und darüber hinaus zum Strahlen bringt. **Herzlichen Dank für die Weihnachts-Inspiration, lieber Tobias Wittwer!**

© KaZ



Ich schenke dir Zeit

Ich schenke dir nicht
alle möglichen Gaben.
Ich schenke dir, was die
meisten nicht haben.

Ich schenke dir Zeit, dich zu freuen
und zu lachen, einfach nur um dir
eine Freude zu machen.

Ich schenke dir Zeit, um zu dir zu
finden, jeden Tag, jede Stunde als
Glück zu empfinden.

Ich schenke dir Zeit, in Form von
Schokolade, Tee und Kerzen, die
Zeit für dich kommt von Herzen.



Ab sofort –
E-Rezept per
Sander-App einlösen!

Einfach bestellt, schnell geliefert!

Online oder telefonisch:
sander-apotheken.de/shop
0471 94 47 70

 **sander**
apotheken

Filiale »Lehe«
Pferdebade 6

Filiale »Geestemünde«
Grashoffstraße 7

Filiale »Mitte«
Bgm.-Smidt-Straße 34

0471 94 47 70
sander-apotheken.de

Mittagessen

täglich frisch gekocht

Menüpreis
9,50 €
inkl. Lieferung
und Dessert

Einfach bestellen,
liefern lassen und
genießen!



Meyer Menü

LIEFERT LECKER

KITA &
GRUND-
SCHULE

SCHULE
& MENSA

BÜRO &
BETRIEB

FAMILIE
& DAHEIM

BUSINESS
& EVENT
CATERING

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 nur Festnetz • lokale Tel. 0421-536 540
www.meyer-menue.de