

Bildschönes Buffet und Rache des dicken Mädchens: Beste Frauen-Unterhaltung der VHS

Langenhagen. Ein rundes Programm zum Weltfrauentag erlebten die Besucherinnen und einige Besucher in der VHS.

Zu Beginn stellte Anna Grunemann vom Kunstverein Hannover bedrückende Bilder der hannoverschen Künstlerin Mona Fischer vor. „Frauenbilder“, die umzingeln und bedrängen. Dazu

passte die musikalische Begleitung von Ming Lu mit eigenwilliger Akkordeonmusik.

Susanne Klinger und Barbara Streidel, zwei junge Münchner Journalistinnen, stellten ihr druckfrisches Buch: „Von Alphamädchen: Warum Feminismus das Leben schöner macht“ vor. Mit Zitaten aus den Kapiteln „Frauen in den Medien“ und



„Frauen und Schönheit“ bewiesen die Journalistinnen, dass der Feminismus noch lange nicht überlebt ist, sondern immer noch gebraucht wird. In der anschließenden Diskussion mit vorwiegend Frauen aus der „Müttergeneration“ wurde deutlich, dass ohne das Engagement der Männer sich nichts verändern wird. Dies bewies der babysittende Ehemann einer der jungen Autorinnen, der, während die Mutter vorlas, das Baby betreute. Nach einem „Bildschönen Buffet“ gingen die Besucherinnen zum Pro-

grammhöhepunkt ins daunstärks. Der Abend endete beifallumrauscht mit der Musikkabarettistin Edda Schnittgard. Die Sylterin, Ukulele Queen und hinreißende Sängerin, beschrieb das Edda-Prinzip als die Rache des dicken Mädchens. Wahrhaft gewaltig aber mit viel Charme. Liebe, Melancholie, Herz, Schmerz: Die Premiere des neuen Programms von Edda Schnittgard bei der VHS in Langenhagen. Das war das I-Tüpfelchen auf dem diesjährigen Weltfrauentag in Langenhagen!



Nordic Walking-Kurs für Anfänger beginnt bei Zabner & Engelhard

Langenhagen. Wer es nicht selber ausprobiert hat, mag sich über die immer größere Zahl an Menschen wundern, die mit Stöcken marschieren und auf diesen Gesundheits-sport nicht mehr verzichten möchten. Aber in der Tat ist Nordic Walking eine Sportart, die bei Ausführung der richtigen Technik 90 % der gesamten Muskulatur beansprucht und damit ein hervorragendes Ausdauer- und Ganzkörpertraining darstellt.

Die Krankengymnastikpraxis Zabner & Engelhard bietet Nordic Walking-Kurse unter therapeutischer Leitung an, für die man bis zu 100 % der Kosten von der Krankenkasse zurückerstattet bekommt. Dabei wird die spezielle Technik eingeübt, Spaß und Bewegungsfreude in der



Gruppe gefördert, und dazu erlernt man spezielle Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen mit den Nordic-Walking-Stöcken. Ist Ihr guter Vorsatz für den Frühling, endlich mehr Sport zu treiben?

Ein Nordic-Walking-Kurs ist ein guter Anfang! Eine kleine Gruppe von acht bis zwölf Teilnehmern garantiert gute Betreuung. Kursleiterin Christine Engel ist unter anderem Physiotherapeutin und Nordic-Walking-Lehrerin. Bei Bedarf kann man sich für den Kurs auch Stöcke leihen, die Gebühr beträgt 10 Euro für die gesamte Kursdauer.

Am 18. März beginnt ein neuer Kurs, in dem noch einige Plätze frei sind. Anmeldungen können unter der Rufnummer 0511/772355 erfolgen, wo man auch weitere Informationen zum Kursablauf erhält.

Anzeige

Stimmbildung: Wofür ist sie nützlich?

Langenhagen. Martina Petersen informiert an drei Terminen über die Frage: „Was ist Stimmbildung bzw. Stimmtherapie? Wofür und wann ist sie gut?“

In ihrer Vocalis-Praxis, Walsroder Straße 156, bietet sie am Mittwoch, 26. März, um 11 Uhr, am Freitag, 11. April um 16 Uhr und am Donnerstag, 24. April um 18 Uhr, praktische Übungen und theoretisches Hintergrundwissen an. Warme Socken oder Hausschuhe sind mitzubringen. Anmeldungen sind unter der Rufnummer 0511/7639396 möglich.

Martina Petersen ist staatlich geprüfte Atem-, Stimm- und Sprechlehrerin mit langjähriger Erfahrung.

Anzeige

Gesund & lecker: Bei uns stets frisch der hochwertige Fisch!

Ein alter Brauch ist nicht vergessen: Karfreitag da wird Fisch gegessen!

Bitte bestellen Sie jetzt Ihren Fisch für die Oster-Festtage!

Fischfachgeschäft Baudisch
Fischwaren - Delikatessen
30853 Langenhagen
Walsroder Straße 172
72 14 51

Die Vocalis-Praxis
für ganzheitliche Atem- und Stimmarbeit
- alle Kassen und Privat -

Logopädie bei:
- Asthma
- Stottern/Lispeln
- Heiserkeit

Schulung für:
- Atemtechnik
- Manager/Musiker
- Lehrer/Erzieher

Martina Petersen · Staatl. gepr. Atem-, Stimm- und Sprechlehrerin
Langenhagen · Walsroder Straße 156 · Telefon (0511) 763 93 96

Schulburger Feuer

Das Osterfeuer in Schulenburg findet am 22. März ab 18 Uhr am Angelsee, Roter Weg, statt. Wer Holzabfälle hat, dann kann größere Mengen am 15. März von 9 bis 12 Uhr selbst zum Osterfeuerplatz fahren. Kleinere Mengen Holz (gebündelt!) holt die Feuerwehr am 20. März ab 15 Uhr im Raum Schulenburg ab.

Die Nr. 1 weltweit
Helen Doron
Early English
Englisch für Kinder
Jetzt Probestunden für neue Kurse
Heidi Burghardt
Tel: 0511 9170 1946
www.helendoron.de

Nordic Walking!
Wir starten einen **ANFÄNGERKURS** (Dienstag, 17 Uhr, ab 18. 3.)
Zeitlicher Umfang: 8 Kurseinheiten à 90 Minuten, Leih-Stöcke können gestellt werden.
Wichtiger Hinweis: Auf Anfrage bei Ihrer Krankenkasse können Ihnen bis zu 100% der Kosten erstattet werden.

Wellness schenken
Zu Ostern ein schönes Geschenk: Ein Gutschein für Hot-Stone-Massage oder Akupunkt-Meridian-Massage

Frühlings-Wellness! **Hypoxi-Training**
3 Monats-Programm zum Erhalt der guten Figur! **jetzt pro Monat nur bis zu 3 Termine wöchentlich**
Zum Sonderpreis kombinierbar mit Vacunaut-Training! **199,-**

Info und Anmeldung:
PRAXIS FÜR KRANKENGYMNASTIK
MARTA ZABNER STEPHAN ENGELHARD
Walsroder Str. 149, 30853 Langenhagen, Tel. 0511/772355

Osterpreisschießen beim Schützenverein Krähenwinkel

Krähenwinkel. Am Karfreitag, 21. März, findet in der Schießsportanlage des Schützenvereins Krähenwinkel am Waldsee das alljährliche Osterpreisschießen für jedermann

(Frau) statt. Um Preise und Eier kann von 10 bis 12 und von 14 bis 17 geschossen werden. Für Jugendliche unter 12 Jahren mit vereinseigenem Lasergewehr. Neben der beliebten Kaffeeta-

fel, werden wie jedes Jahr nach 17 Uhr Eier gebraten. Für Vereinsmitglieder ist Uniform-Pflicht. Am Gründonnerstag, sowie Oster-sonntag ist das Schützenhaus geschlossen.

Bei John & Bamberg ist der Frühling da: Bademode in Riesen-Auswahl

Langenhagen. In der Ostpassage ist der Bade-Frühling eingetroffen! Bei John & Bamberg gibt es eine Riesenauswahl an Bademode, von sportlich-funktionell bis trendig und elegant. Da lohnt sich der Weg, denn bei

den vielen schönen Stücken ist für jede Dame das richtige Bade-Ensemble vorhanden.

Bademode gibt es bis Größe 56, sodass auch kräftigere Damen ihre optimale Badebekleidung finden.

Doch auch elegante Strandmode, wie auf dem Foto in der Werbung, ist zu finden. Ebenfalls eingetroffen sind neue Nachtwäsche-kollektionen, die bis zur Größe 56 gehen.

Dessous und Unterwäsche bekannter Marken gibt es in den BH- Cup-Größen von AA bis G, Slips von Größe 38 bis 54 und Hemdchen ebenfalls von 38 bis 54.

Bestens für den Urlaub und trendige Outfits im Sommer sind die neuen Sandalenmodelle geeignet (siehe Foto links), die natürlich auch für das Strandleben bestens geeignet sind.

Im Gesundheitshaus in der Ostpassage gibt es eben mehr als nur gesundheitsfördernde Produkte:

Auch richtig chice Stücke der neuen Mode für Darunter und in der Nacht, für Strand und Schwimmbad, sind im Programm bei John & Bamberg.



Anzeige

Die neuen Kollektionen sind da:

- Bademode
- Nachtwäsche
- Unterwäsche
- Schuhe

Und alles wird besser.

JOHN + BAMBERG
Gesundheit. Mobilität. Lebensqualität.

Ostpasseage 11 | 30853 Langenhagen | Telefon 05 11 / 72 10 22
www.john-bamberg.de