



# mein **müNDEN**

Das Gesellschaftsmagazin für Hann. Münden und Umgebung

Fotos: Hann. Münden Marketing (c) Eson Krusha

# 22

## Trends, Tipps und Budenzauber

So wird die Adventszeit unvergesslich

# 06

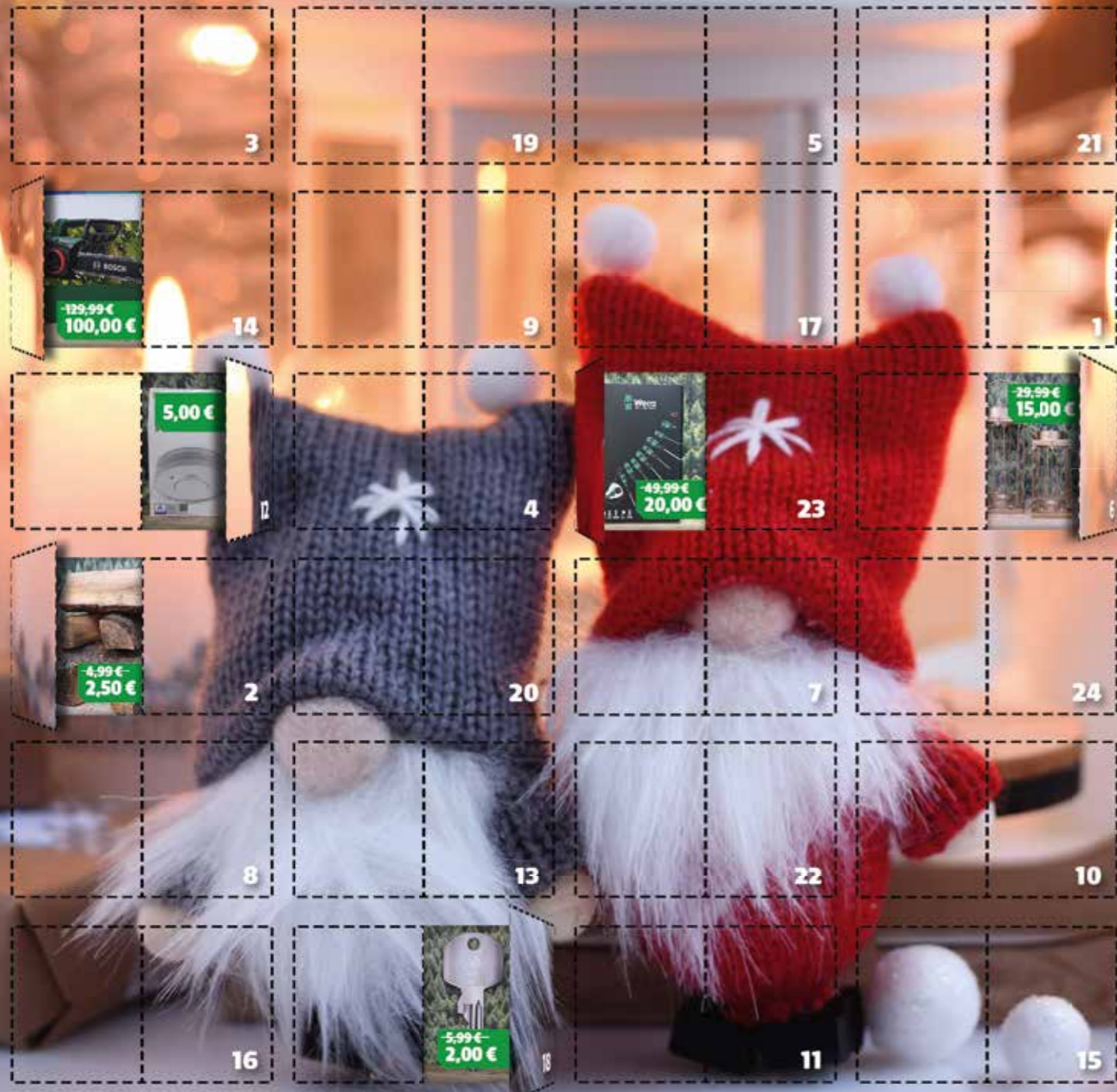
## Weihnachtsglanz in der Altstadt

Lichterzauber in Hann. Münden

<i>Verkaufsoffener</i> <b>SONNTAG</b> mit Adventsshopping	<b>15.</b> DEZEMBER
	Hann. Münden
<small>VEREINIGUNG DER MÜNDENER WIRTSCHAFT</small> <b>MÜNDENER</b> GILDE e.V.	12 - 17 Uhr

# ADVENTSKALENDER

Online oder vor Ort neue Rabatte entdecken und sparen!



Wir wünschen allen Kunden eine frohe Weihnachtszeit



Ab dem 02.12.2024 erwartet Sie täglich eine Überraschung: Entdecken Sie tolle Produkte mit festlichen Weihnachtsrabatten auf unserem Instagram Account, in der Münden App oder im Markt!



hagebau\_dreyer



muenden.app



Auefeld 4 | Göttinger Straße 56  
34346 Hann. Münden | Tel. 05541 9840-0  
www.hagebau-dreyer.de | info@hagebau-dreyer.de

– Editorial –

Wir bringen Sie stimmungsvoll und inspiriert in die Vorweihnachtszeit

## Liebe Leserinnen und Leser,

die Weihnachtszeit läuft an, und wir mitten rein – die neue Ausgabe von „meinMÜNDEN“ ist da, und wir haben einiges für Sie vorbereitet! Unsere Novemberausgabe ist vollgepackt mit allem, was die Region jetzt zu bieten hat. Hann. Münden leuchtet – und das im wahrsten Sinne des Wortes. Mit dem Lichterzauber verwandelt sich die Stadt in ein funkendes Winterwunderland, das Groß und Klein verzaubert. Straßen, Plätze und historische Gebäude erstrahlen im Glanz kunstvoller Lichtinstallationen, die mit der Dämmerung zum Leben erwachen.

Und natürlich darf die weihnachtliche Vielfalt der Region nicht fehlen! In Hann. Münden und den angrenzenden Städten erwarten Sie zahlreiche Weihnachtsmärkte mit all ihren winterlichen Köstlichkeiten, stimmungsvollen Ständen



im Eigenverlag herausgegeben und bereichert ihre Werke mit eigenen Fotografien und inspirierenden Gedanken.

Und damit Sie 2025 stilvoll starten, haben wir die ExpertInnen der heimischen Wirtschaft gefragt, welche Trends im neuen Jahr auf uns warten. Von Schmuck über Schuhmode bis hin zu Frisuren: Die Trends für 2025 versprechen frische Ideen und spannende Innovationen – von neuen Farbspielen bis zu extravaganten Stilrichtungen. Lassen Sie sich inspirieren!

Viel Spaß beim Stöbern, Entdecken und natürlich beim Genießen dieser Vorweihnachtszeit.

**Jörg Christian Bornhoff**  
Verleger und Geschäftsführer der Mundus Marketing & Interactive GmbH

und handgefertigten Geschenken. Ob Sie es eher urig und gemütlich mögen oder etwas Ausgefallenes suchen – wir haben die besten Märkte für Sie zusammengestellt, die die Adventszeit mit Glanz und Genuss bereichern. Außerdem stellen wir Ihnen die Künstlerin Sabine Sgonina vor. Die Autorin und Fotografin hat bereits über 30 Bücher

## 1. JOBARENAMÜNDEN

# 22.02.2025

### 10:30 - 15:30 Uhr

- AZUBI-SPEED-DATING  
SCHÜLER\*IN TRIFFT AUSBILDER\*IN > RATZ FATZ > AUSBILDUNGSPLATZ
- INTERAKTIVE STÄNDE  
MACHEN - MITMACHEN - ANSCHAUEN - VERSTEHEN
- NETWORKING  
BETRIEBE - FIRMEN - BERATER - SCHULEN



WIR VERPASSEN DIR KEIN NEUES OUTFIT  
ABER NEUE SKILLS!

## BBS MÜNDEN

AUEFELD 8  
34346 HANN. MÜNDEN

HANDWERK 37
KHS
Berufshilfsstelle
Bundesagentur für Arbeit
IHK



## EUSARO

Heim genießen

### EINZIGARTIGES RAUMDESIGN FÜR IHR ZUHAUSE

05541 70 16 55  
0170 49 89 285

#### Ausstellung, Beratung, Verkauf & Durchführung

- Über 900 Fliesen in der Ausstellung
- Fliesenverlegung
- Vinyl | Parkett | Echtholzböden  
Spanndecken | -Montage
- 3D Badplanung und Badmöbel
- Kreative Wandgestaltung  
und Zubehör



Fasanenweg 14 | 34346 Hann. Münden  
www.eusaro.com

## Tegut Filiale ist eröffnet

Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung und ein Angebot von über 4.500 Produkten

Nach nur wenigen Monaten ist die Tegut-Filiale in der Burgstraße 32 eröffnet worden. "Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne", mit diesem Zitat von Hermann Hesse begrüßte Hartmut Kleiber, Vorstand des Vereins Aufwind für seelische Gesundheit in Eschwege die zahlreichen Besucher der Eröffnungsfeier. Die neue Tegut-Filiale in der Burgstraße 32 im Herzen von Hann. Münden ist etwas Besonderes. Sie hat 4.500 Produkte im Sortiment. „Mit der Eröffnung in Hann. Münden erschließen wir zudem Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung“, betont Andrea Röth, Geschäftsführerin der stellenwert GmbH,



Feierliche Eröffnung am 14.11. in der Burgstraße 32 in Hann. Münden mit viel Prominenz. Foto Marks

die bereits ähnliche Inklusionsbetriebe in Hessen mit Tegut-betreibt. Sieben Vollzeitstellen werden neu geschaffen, die Hälfte davon sind Menschen mit Behinderung. „Wir freuen uns für die KundInnen da sein zu dürfen“, sagte der neue Marktleiter Jörg Bartheld. „Wir sind glücklich darüber, dass wir recht schnell einen Tegut-Markt als Nachfolger für den Sport-Treff gewinnen konnten“, sagt Tobias Vogeley, Citymanager Hann. Münden.

BU: Feierliche Eröffnung in der Burgstraße 32 mit viel Prominenz. Foto Marks

## Startschuss für Waldkindergarten

Konzept verbindet Natur und gemeinsames Lernen

In diesen Tagen startete der Testlauf für den neuen Waldkindergarten in Bonaforth, organisiert vom Ev. luth. Kindertagesstättenverband Münden. Unter den Gästen waren Kinder, Eltern, Bonaforth, Ehrenamtliche, Vertreter der Stadt sowie Bürgermeister Tobias Dannenberg. Dieser dankte in seiner Ansprache allen Beteiligten, darunter Ortsbürgermeister Kevin Barth, der Realgemeinde Bonaforth und den vielen Ehrenamtlichen, die das Projekt mit großem Engagement ermöglicht haben. Die Kita-Leiterin Kathrin Berg hob die Bedeutung des Konzepts hervor: „Der Waldkindergarten bietet Kindern



Testlauf für den Waldkindergarten Bonaforth gestartet. (Foto: HMU)

die Möglichkeit, in der Natur zu lernen, soziale Kompetenzen zu entwickeln und Verantwortung zu übernehmen.“ Ortsbürgermeister Barth betonte: „Kinder brauchen eine Gemeinschaft, und genau die wurde hier geschaffen.“ Die Vorarbeiten umfassten die Räumung eines 6.600 Quadratmeter großen Grundstücks und den Aufbau eines Bauwagens mit Terrasse. Die Stadt Hann. Münden trägt die Kosten von 115.000 Euro. Mit sieben angemeldeten Kindern startet der Testlauf, der ganzjährige Betrieb ist geplant. Bei Interesse können Eltern unter Tel. 05541/2697 Kontakt aufnehmen. (sw/red)

## Event für junge Talente und Unternehmen

Berufsorientierungsmesse „JAM“ zeigt Perspektiven auf

Am 22. Februar 2025 findet die erste Berufsorientierungsmesse in Hann. Münden auf dem Gelände der BBS Münden, Auefeld 8, statt. Die „JobArenaMünden“ (JAM) bietet Unternehmen kostenfrei die Möglichkeit, ihre Ausbildungsangebote vorzustellen und Kontakte zu knüpfen. Diese Veranstaltung, organisiert von den BBS Münden, der Agentur für Arbeit Hann. Münden, der IHK Hannover und der Kreishandwerkerschaft Südniedersachsen, schafft eine neue Plattform zur Berufsorientierung vor Ort. Von 10:30 bis 15:30 Uhr gibt es ein vielfältiges Programm, darunter



ein AzubiSpeed-Dating, bei dem Jugendliche und Unternehmen in kurzen Gesprächen zusammenfinden. Interaktive Stände und offene Werkstätten ermöglichen den Besuchern Einblicke in unterschiedliche Berufsfelder. Unternehmen können kostenfrei teilnehmen. Die BBS Münden präsentieren zudem ihre vielfältigen Bildungswege in den Bereichen Wirtschaft, Technik und Gesundheit – von der Berufseinstiegsschule bis zur dualen Ausbildung. Unternehmen können sich bis zum 6. Dezember online unter [bbsmuenden.de/jobarenamuenden](https://bbsmuenden.de/jobarenamuenden)

## Vielfältige Handwerkskunst und kreative Unikate

Kunsth Handwerk im historischen Packhof in Hann. Münden am 14. und 15.11.

Am 14. und 15. Dezember lädt der historische Packhof in Hann. Münden von 12 bis 18 Uhr zu einem stimmungsvollen Kunsthandwerkermarkt ein.

Verschiedene Aussteller präsentieren handgefertigte Unikate wie Schmuck, Holzarbeiten, Textilien, Keramik und kunstvolle Dekorationen.

Mit dabei sind „Niras Design“ mit Schmuck und Holzkunst, Henrike Tolle mit Leseknochen, die „Schmuckmanufaktur“ mit funkelnem Feuerschmuck, „Gisi's Dekostübchen“ mit Keramik-Engeln und Holzdekorationen



nen sowie weitere kreative Anbieter. Besucher genießen die festliche Atmosphäre mit Glühwein oder Apfelschnitz und entdecken besondere Geschenke und Erinnerungsstücke. Der Eintritt ist frei.

Nur wenige Meter entfernt bietet der Weihnachtsmarkt in Hann. Münden weitere Highlights. Am 15. Dezember findet zusätzlich ein verkaufsoffener Sonntag statt – die perfekte Gelegenheit für einen vorweihnachtlichen Ausflug. Veranstalter ist die Hann. Münden Marketing GmbH. (sw/red)

# Ein Wintermärchen im Herzen der Altstadt

Erleben Sie den Zauber der Lichter und lassen Sie sich von der festlichen Atmosphäre in Hann. Münden verzaubern

In der kalten Jahreszeit verwandelt sich Hann. Münden in ein funkelndes Winterwunderland. Vom 29. November bis zum 26. Januar 2025 erstrahlt die historische Altstadt im Rahmen des Lichterzaubers in besonderem Glanz. Überlebensgroße, dreidimensionale Lichtfiguren und mit Lichterketten geschmückte Bäume lassen die Fachwerkgiebel und jahrhundertealten Gebäude in neuem Licht erstrahlen. Die festlich be-

leuchteten Straßenzüge werden durch kunstvoll arrangierte Lichterskulpturen ergänzt, die an ausgewählten Plätzen wahre Lichterlebensräume schaffen. Besonders beeindruckend sind die Installationen am Ziegenmarkt, entlang der Promenaden am Dielengraben und Wanfrieder Schlagd sowie in der Wallanlage, wo glitzernde Bäume und Lichtfiguren zu Natur- und Tierelementen entdeckt werden können.

Um den Lichterzauber noch intensiver zu erleben, bietet die Hann. Münden Marketing GmbH ab Ende November spezielle Führungen an. Diese 90-minütigen Touren sind für Gruppen bis zu 25 Personen buchbar und kosten 85,00 € pro Gruppe. Empfohlen wird eine Startzeit ab 17 Uhr, wenn die Dämmerung einsetzt und die Lichter ihre volle Wirkung entfalten. Für Einzelbesucher gibt es ab 30. November öffentliche Führungen, die montags und samstags um 17 Uhr am historischen Rathaus beginnen. Der Preis beträgt 8,50 € pro Person; Kinder in Begleitung eines voll zahlenden Erwachsenen nehmen kostenlos teil. Diese Führungen dauern etwa 70 Minuten.

Der Lichterzauber bietet nicht nur ein visuelles Erlebnis, sondern schafft auch eine gemütliche Atmosphäre für einen besinnlichen Winterbummel durch die Altstadt. Nach einer wärmenden Einker in einem der örtlichen Cafés oder Restaurants können Besucher gestärkt weitere Lichterplätze entdecken. Für alle, die die magische Stimmung des Lichterzaubers festhalten möchten, empfiehlt es sich, eine Kamera mitzubringen, um die funkelnden Eindrücke für Freunde und Familie festzuhalten. Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeiten finden Sie auf der offiziellen Website der Hann. Münden Marketing GmbH. (sw)



Weihnachtlicher Glanz in Mündens Innenstadt.

## Zu den Highlights zählen:

**Engelsflügel:** Auf dem Rathausvorplatz laden überdimensionale Engelsflügel zu stimmungsvollen Fotos ein und bieten einen himmlischen Auftakt für den Rundgang.

**Kometenschweif:** Am Kirchplatz, nahe der St. Blasius-Kirche, erstrahlt ein farbwechselnder Kometenschweif und setzt einen leuchtenden Akzent vor historischer Kulisse.

**Schwan:** Hinter dem Rathaus, auf dem Szeneplatz, gleitet ein majestätischer Schwan über einen blau beleuchteten „Wasserteppich“ und symbolisiert die enge Verbindung der Stadt zum Wasser.

**Pferd:** Vor dem Welfenschloss steht eine imposante Pferdefigur, die an die historische Bedeutung des Pferdes in der Region erinnert.

**Tierfiguren in der Wallanlage:** Beim Spaziergang durch die Wallanlage begegnen Besucher leuchtenden Darstellungen von Adlern, Schneeeulen, Rentieren, Eichhörnchen und Rehfamilien, die die winterliche Natur zum Leben erwecken.



Fotos: Hann. Münden Marketing (c) Müller-Küke / Eson Krusha / Raif König

# Entdecke neue WOHLFÜHLOASEN

Verwandeln Sie Ihr Zuhause in eine Wohlfühloase mit unseren brandneuen Wohn- und Speisezimmern! Bei uns finden Sie Möbel, die nicht nur stilvoll und zeitlos sind, sondern auch individuell und modular an Ihre Bedürfnisse angepasst werden können. Egal, ob Sie ein gemütliches Wohnzimmer für entspannte Abende oder einen eleganten Essbereich für gesellige Runden gestalten möchten – wir bieten Ihnen die perfekte Lösung. Unsere Möbel vereinen modernes Design mit hoher Funktionalität und ermöglichen es Ihnen, Ihren Wohnraum ganz nach Ihren Vorstellungen zu gestalten.

Rufen Sie uns  
an, wir beraten  
Sie gerne!



Heiko Albrecht  
**05542 603 23**



**1 | Wohnwand**  
**1998 €**



**5 | Wohnwand**  
**1998 €**



**6 | Sideboard**



**2 | Couchtisch**



**3 | Esstisch**



**4 | Highboard**



**7 | Wohnwand**  
**2698 €**



**8 | Sideboard**

**1 | Wohnwand**  
Front Balkeneiche bianco massiv, Korpus Eiche bianco furniert, BxHxT ca. 300x204x50cm, inkl. Beleuchtung

**2 | Couchtisch**  
4 Türen / 2 Fächer, BxHxT ca. 115x44x65 cm  
**598 €**

**3 | Esstisch**  
ausziehbar mit Synchronauszug  
1 innenliegende Einlegeplatte à 50 cm  
BxHxT ca. 180(230)x77x100 cm  
**1298 €**

**4 | Highboard**  
1 Tür / 2 Türen mit Glas  
BxHxT ca. 150x128x37 cm  
**999 €**

**5 | Wohnwand**  
Front Ast/Balkeneiche massiv, Korpus Ast/Balkeneiche furniert, BxHxT ca. 272x207x50cm, Beleuchtung optional gegen Aufpreis erhältlich

**6 | Sideboard**  
Front Ast/Balkeneiche massiv Korpus Ast/Balkeneiche furniert BxHxT ca. 179x90x44cm  
**1249 €**

**7 | Wohnwand**  
Wohnwand, Ast/Balkeneiche bianco massiv, BxHxT ca. 293x207x50cm, Beleuchtung optional gegen Aufpreis erhältlich

**8 | Sideboard**  
Ast/Balkeneiche bianco massiv  
BxHxT ca. 184x91x44cm  
Beleuchtung optional gegen Aufpreis erhältlich  
**1749 €**



# Insekten fernhalten

\*Anzeige

Naturhaus Sparbier – Ihr Partner für hochwertige Insekten- und Sonnenschutzsysteme und vieles mehr

Wie schön ist es, wenn Fenster und Türen frische Luft ins Haus hereinlassen, ohne dass lästige Besucher mitkommen. Weniger Insekten in der Wohnung bedeuten gleichzeitig weniger Schmutz und Schutz vor der Übertragung von gesundheitsschädlichen Keimen. Pollenfilter können zusätzlich vor Pollen schützen. „Auf den richtigen Insektenschutz kommt es eben an“, betont Jörg Sparbier von Naturhaus Sparbier in Hedemünden. Zusammen mit seiner Ehefrau Simone führt er den Handwerksbetrieb mit jahrlanger Erfahrung in Reparatur, Verkauf und Montage von Garagentoren sowie Insekten- und Sonnenschutzsystemen.



Jörg und Simone Sparbier vom Naturhaus Sparbier. Foto: Nordhausen

Kundenzufriedenheit liegt Jörg und Simone Sparbier am Herzen. „Gute Insektenschutzsysteme sind kaum sichtbar und passen sich der Optik ihrer Fenster und Türen an. Sie sind aus robusten Materialien wie Aluminium gefertigt und halten bei richtiger Pflege viele Jahre“, betont der Fachmann. Für eine optimale Passform werden Insektenschutzsysteme individuell maßgefertigt. Hierfür übernehmen Jörg und Simone Sparbier gerne persönlich beim Kunden das „Aufmass“ und arbeiten mit namhaften Herstellern zusammen, um stets das passgenaue Insektenschutzgitter zu montieren. Für den Außenbereich bietet Naturhaus Sparbier ebenfalls Markisen sowie Vorbaurolläden an.

**NATURHAUS SPARBIER**

**WIR SIND IHR PARTNER VOR ORT VON:**

**NATURHAUS MONTAGEN ALLER ART** Aufmass, Lieferung & Montage von Markisen, Plissees, Insektenschutz, Vorbaurolläden, Garagentoren und Torantrieben

Planung, Lieferung u. Montage von Einzeilmöbel bis zur kompletten Ladeneinrichtung sowie Ladenumbauten!

**JÖRG SPARBIER** | Danziger Str.1 | 34346 Hann. Münden (Hedemünden)  
Mobil: 0172 - 56 15 032 | Fax: 05545 16 55 | info@naturhaus-sparbier.de  
[www.naturhaus-sparbier.de](http://www.naturhaus-sparbier.de)

# Jubiläumsspende

\*Anzeige

Bodo Harnisch unterstützt die Elternhilfe für krebskranke Kinder mit 2.500 Euro

Anlässlich des 30-jährigen Bestehens der Harnisch Bäder, Sanitär- und Heizungsbau GmbH in Hann. Münden entschied sich Geschäftsführer Bodo Harnisch, auf Jubiläumsgeschenke zu verzichten und stattdessen eine Spendenaktion zugunsten der Elternhilfe für das krebskranke Kind Göttingen e.V. zu initiieren. Durch diese Aktion kamen 2.500 Euro zusammen, die Harnisch persönlich an Dagmar Hildebrandt-Linne, die Geschäftsführerin der Elternhilfe, übergab. Die Elternhilfe für das krebskranke Kind Göttingen e.V. betreibt seit 1988 ein Elternhaus in unmittelbarer Nähe der Universitätskinderklinik Göttingen. Dieses Haus bietet Familien krebskranker Kinder während der oft langwierigen Behandlungsphasen eine kostenfreie Unterkunft und psychosoziale Unterstützung. Mit 17 Zimmern und zusätzlichen Wohneinheiten für Langzeitaufenthalte schafft das Elternhaus einen Rückzugsort, der den betroffenen Familien Halt und Gemeinschaft bietet. Dagmar Hildebrandt-Linne zeigte sich bewegt von der großzügigen Spende und betonte, wie wichtig solche Unterstützungen für den Fortbestand und die Weiterentwicklung der Angebote des Elternhauses sind. Bodo Harnisch erklärte, dass es ihm ein Anliegen sei, in Zeiten des eigenen Wohlergehens auch an diejenigen zu denken, die Unterstützung benötigen. Er betonte, dass es nicht nur zur Weihnachtszeit wichtig sei, Solidarität zu zeigen, sondern dass man stets ein Bewusstsein dafür haben sollte, wie gut es einem selbst geht und wie man anderen helfen kann. (sw)



Bodo Harnisch überreicht in Göttingen Spende an Dagmar Hildebrandt-Linne. Foto: Harnisch

Ihr Partner in allen Fragen rund um **BÄDER**

**HEIZUNGSBAU SOLARTECHNIK**

Am Rodland 5  
34346 Hann. Münden  
Tel. 05541 989880  
info@harnisch-baeder.de  
www.harnisch-baeder.de

# Elektromobilität leicht gemacht

\*Anzeige

Wie Elektrofachgeschäfte bei Planung, Installation und Wartung einer Wallbox unterstützen

Die Installation einer Wallbox ist der Schlüssel zu bequemem und sicherem Laden von Elektrofahrzeugen – direkt bei Ihnen zu Hause oder am Arbeitsplatz. Dabei sind nicht nur technische, sondern auch rechtliche und sicherheitsrelevante Aspekte zu beachten, die eine fachkundige Umsetzung unverzichtbar machen.

Ein Elektrofachgeschäft ist dabei der ideale Partner: Die Experten übernehmen die Planung, prüfen die vorhandene Elektroinstallation und helfen bei der Auswahl der passenden Wallbox – abgestimmt auf Ihren Bedarf und Ihr Fahrzeug. Die Installation erfolgt professionell durch geschultes Personal, das die Wallbox korrekt ans Stromnetz anschließt und dabei alle geltenden Sicherheitsvorschriften berücksichtigt.



Meyer & Meyer Elektrotechnik GmbH berät sie kompetent bei der Installation von Wallboxen bei Ihnen Zuhause.

Nach der Inbetriebnahme wird alles gründlich geprüft, damit die Wallbox reibungslos und sicher funktioniert. Viele Fachgeschäfte bieten zudem Unterstützung bei Förderprogrammen, regelmäßige Wartung und schnelle Hilfe im Fall von Problemen. So wird die Elektromobilität nicht nur komfortabel, sondern auch rundum sorgenfrei. (sw)

**Meyer & Meyer** TH  
**Elektrotechnik** UM  
Elektro • Photovoltaik

- Elektroinstallationen (Planung-Wartung-Reparatur)
- Photovoltaik Anlagen
- Stromspeicher
- Beleuchtungskonzepte
- Satelliten- & Antennentechnik
- Daten- & Netzwerktechnik
- Smart Home

Bebelstr. 18 | 34346 Hann. Münden  
Tel.: 0 55 41 / 7 01 91 30 | info@meyer-elektro-technik.de  
[www.meyer-elektro-technik.de](http://www.meyer-elektro-technik.de)

Vom 21.12.2024 bis zum 05.01.2025 machen wir Betriebsurlaub.

**GROTE Container** Container von 1 – 40 m³ ab **30,- €**

**Unsere Leistungen:**

- Containerdienst
- Baggerbetrieb
- Fuhrunternehmen
- Reststoffentsorgung

**Wir liefern Ihnen:**

- Kies und Schotter
- Komposterde

Sie finden unseren Recyclinghof in Neu-Eichenberg (BHF) in der Ladestr. 1  
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. von 8.00 – 16.30 Uhr • Sa. 10.00 – 12.00 Uhr  
Tel.: 05542 2130 o. 0171 4635536 • Fax: 507909 • info@grote-container.de

**Regionale Sounds im StadtRadio Göttingen - Musik aus Südniedersachsen**

Mo-Fr 15 Uhr Sa 11 + 20 Uhr

**StadtRadio Göttingen 107.eins**

**IHR RADIO FÜR SÜDNIEDERSACHSEN**

Groner Str. 2 37073 Göttingen  
stadtradio-goettingen.de  
info@stadtradio-goettingen.de  
Telefon: 0551384810 -71

- lokal, informativ & werbefrei
- Aktuelle Nachrichten und Beiträge aus dem Sendegebiet
- Offene Sendeplätze im ehrenamtlichen Bürgerfunk
- Medienpädagogische Arbeit mit Kinder-, Jugend- und Erwachsenengruppen

f StadtRadioGoettingen  
@stadtradio\_goettingen

# Zwischen Worten und Bildern – das Leben einer Freigeistin

Autorin, Fotografin, Künstlerin: Wie Sabine Sgonina mit ihren Büchern, Bildbänden und Projekten kreative Vielfalt lebt und inspiriert



Sabine Sgonina gestaltet Bildbände mit philosophischen Texten. Fotos: Sgonina

**S**abine Sgonina – ein Name, der vielen im Landkreis ein Begriff ist. Auf lokalen Märkten und in den Bücherregalen ihres eigenen Hauses präsentiert sie ihr eigenes Können. Die Frau, die seit 2006 schon über 30 Bücher, überwiegend im Eigenverlag, herausgebracht hat, ist ein wahres Multitalent. Sie schreibt, fotografiert, gestaltet und bringt ihre Werke eigenständig in die Welt. Dabei gibt sie jedem Projekt, jeder Zeile, jedem Bild eine eigene Note.

Handy, ausgestattet mit einem Leica-Objektiv, erkundete sie die Welt, um Geschichten und Bilder festzuhalten. Die entstandenen Fotos fanden Platz in Bildbänden wie „Winter im Wald“, „Türen in der Türkei“ oder „Farben der Blumen“. Beim Sichten der Bilder entstehen Texte, inspiriert von Natur und Momenten der Ruhe. So entstehen Bildbände, die Augen und Geist ansprechen.

In ihrem Fachwerkhaus von 1895 in Mollenfelde hat sie eine persönliche Inspirationswelt geschaffen. Jedes Zimmer trägt eine eigene Handschrift: das beruhigende grüne Schlafzimmer, ein maritimes Arbeitszimmer, das Wohnzimmer als „little Provence“. Ihre kreative Ader zeigt sich auch in Holzskulpturen mit Kerzen, die besonders in der Weihnachtszeit beeindruckend sind.

Und als ob das nicht genug wäre, ist sie auch Ortsbürgermeisterin in Mollenfelde und engagiert sich leidenschaftlich in ihrer Gemeinde. Das kleine Fachwerkhaus, das sie vor 20 Jahren gekauft und zu einem offenen Kunst-Haus umgebaut hat, ist ein Treffpunkt für Kunstinteressierte und Kreative. „Tschüss, betreutes Denken – willkommen Freigeist“, lautet ihr Motto. Sie ermutigt Menschen, selbst zu denken, Türen zu öffnen und neue Wege zu gehen.

Ihr Beruf als Lehrerin an der BBS Hann. Münden spiegelt ihre kreative Leidenschaft wider. Dort initiiert sie Buchprojekte, die biografische Arbeit umfassen – von Lebensgeschichten von Senioren bis hin zu Projekten wie

„Lebenswege einer Stadt“, die das kollektive Gedächtnis der Region bewahren. Ein Ansatz, der Geschichte und Gemeinschaft erlebbar macht. Auch im Eigenverlag zeigt sie Unternehmergeist: Ihre Bücher verkauft sie nicht nur auf Märkten und Weihnachtsmärkten, sondern sie organisiert auch Ausstellungen, bei denen ihre Fotografien auf großen Leinwänden präsentiert werden. Ihr Traum? Eines Tages ihre Bücher bei Thalia und anderen großen Buchhändlern zu sehen. Doch bis dahin nutzt sie jede Gelegenheit, ihre Werke direkt in die Hände ihrer Leser zu bringen – authentisch und ohne Umwege.

In einigen Jahren geht Sabine Sgonina in den Ruhestand. Für viele vielleicht ein Grund, sich zur Ruhe zu setzen – doch nicht für sie. Dann will sie reisen und ihre kreative Ader weiter ausleben. Ideen hat sie genug. Kreativen Leerlauf wird es für diese Künstlerin nicht geben, die schon so vieles geschaffen hat und immer weiter auf Entdeckungsreise geht.



Alle Bildbände und weitere Infos zur Künstlerin finden Sie unter: [www.sgonni-verlag.com](http://www.sgonni-verlag.com)

## BLACK FITNESS SALE

### GEWINNSPIEL

Lust auf 4 Wochen Gratis-Training bei uns im Fitnessstudio? Dann hast du jetzt die Chance, kostenlos durchzustarten und deine Fitnessziele zu erreichen!

So einfach geht's:

- 1 Kommentiere diesen Beitrag mit "Ich bin dabei!"
- 2 Markiere einen Freund oder eine Freundin, mit dem/der du am liebsten trainieren würdest.
- 3 Teile diesen Beitrag in deiner Story oder auf deiner Seite und verbreite die Chance, zu gewinnen!

Je mehr Freunde du markierst, desto höher sind deine Chancen!

Einsendeschluss ist der 2.12.24 – der/die Gewinner:in wird am Folgetag bekannt gegeben.

Mach mit und sichere dir die Chance auf vier Gratis-Wochen Training!

Viel Glück und ran an die Tasten! 🍀💪

**Schnapp dir jetzt deinen Deal! Vom 25.11. bis 2.12.24 bieten wir dir exklusive Rabatte, um dich fit in den Winter zu bringen:**

- 👉 20% Rabatt auf alle 10er Karten für Gruppenkurse
- 👉 Jetzt starten und 12 Wochen kostenlos trainieren!

Egal, ob du neu starten willst oder deine Fitness-Routine vertiefen möchtest – hier ist deine Chance!

👉 Sichere dir deinen Platz und starte mit uns voll durch!

Nur für kurze Zeit – also sei schnell und verpasse nicht diese unschlagbaren Deals!

Nimm an unserem Gewinnspiel auf Instagram oder Facebook teil!



Instagram



Facebook

# Sich selbst entdecken mit Kundalini Yoga

Die Kunst des Yogas in Hedemünden: Der Weg zu mehr Achtsamkeit, Gesundheit und Selbstentfaltung

Sind Sie auf der Suche nach sich selbst? Wollen Sie Ihren Körper, Geist und Seele in Einklang bringen? Dann probieren Sie es doch einmal mit der Yoga-Kunst von Kirsten Weihe. Seit 2007 beschäftigt sich Kirsten Weihe mit Kundalini Yoga. In ihrem lichtdurchfluteten Studio am Klippentor in Hedemünden bietet sie regelmäßige Yoga-Kurse (auch auf dem Stuhl), Gong-Entspannungen und Öle-Schnupperabende an. Auch für Kinder und Jugendliche hat Kirsten Weihe in Schulen und Jugendclubs Yoga im Programm.

„Kundalini ist das Yoga des Bewusstseins, für Menschen jeder Altersklasse“, sagt Kirsten Weihe, deren spiritueller Name Suraj Preet Kaur ist. Kundalini Yoga wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. „Es geht darum, den individuellen Weg zu mehr Achtsamkeit, Bewusstsein, Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstentfaltung zu finden“, erläutert Weihe. Die Übungen zielen auf das Spüren der eigenen Körperenergie ab. Die eigene Energie wird erweckt, Blockaden dadurch gelöst - ideal für den Stressabbau und zur Entspannung. „Die schnelle Wirkung, die sich bereits nach kurzer Zeit rein körperlich, aber vor allem auch mental zeigt, fasziniert mich noch heute. Man fühlt sich danach einfach gut“, erklärt Kirsten Weihe. „Zitat von



Kirsten Weihe beschäftigt sich intensiv mit der Yoga-Kunst. Fotos: Bernard Marks

Yogi Bhajan, der Kundalini in den Westen gebracht hat: „Mindestens 1 x lachen und 1 x schwitzen am Tag“ - das schaffen wir in den Yoga-Einheiten fast immer.“

### Ätherische Öle von dōTERRA®

Neben Yoga, Gong-Meditation und Bewegung in der Natur bietet Kirsten Weihe ätherische Öle von dōTERRA® an. „Die Verwendung von Pflanzenextrakten und pflanzlichen Produkten hat eine lange Tradition“, erläutert sie. Alte Zivilisationen verwendeten bereits Pflanzen für Dinge wie Aromatherapie, Körperpflege, Gesundheitspflege, religiöse Zeremonien, Schönheitsbehandlungen und zur Nahrungszubereitung. „Ätherische Öle in Kombination mit Yoga und Meditation sind fantastisch für Körper, Geist und Seele“, sagt Kirsten Weihe weiter.

**Erfahren Sie mehr über das Angebot von Kirsten Weihe unter Telefon 0172/633 35 65 oder unter [www.sonnenliebe-yoga.de](http://www.sonnenliebe-yoga.de) Klippentor 11 | 34346 Hann. Münden**

Gutes Team & moderne Ausstattung

# KOMM ZU UNS

Zahnmedizinische/r Fachangestellte/r (MWD)




- Vorbereitung
- Assistenz
- Praxishygiene
- Röntgen
- Patientenaufklärung

Voll- oder Teilzeit

- Kommunikativ
- Teamplayer
- Verlässlichkeit
- Engagement

Praxis Bad Wilhelmshöhe  
Druselstraße 178, 34131 Kassel  
0561 5743260

Praxis Leipziger Platz  
Leipziger Str. 164, 34123 Kassel  
0561 51088000



# So bleibt der Rücken stark und flexibel

Tipps und Lösungen für ergonomisches Sitzen im Alltag - von Bürostuhl bis Wohnzimmeressel

Langes und starres Sitzen gehört für viele Menschen zum Alltag, sei es im Büro, im Homeoffice oder in der Freizeit. Doch genau dieses Verhalten birgt erhebliche gesundheitliche Risiken. Die Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) macht deutlich, wie rückengerechtes Sitzen nicht nur Beschwerden vorbeugt, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig steigern kann.

Der menschliche Körper ist auf Bewegung ausgelegt, und langes Sitzen kann weitreichende Folgen haben. Wenn Muskeln, insbesondere im Rücken, Nacken und in den Beinen, durch mangelnde Bewegung weniger beansprucht werden, verlieren sie an Leistungsfähigkeit und werden geschwächt. Zusätzlich können falsche Haltungen beim Sitzen zu einer übermäßigen Belastung des Körpers führen, die Verspannungen und Rückenschmerzen nach sich zieht. Auch die Durchblutung leidet, was besonders in den Beinen Schwellungen, Krampfadern oder gar Blutgerinnsel begünstigen kann. Darüber hinaus verlangsamt sich bei stundenlangem Sitzen der Stoffwechsel, was das Risiko für Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich erhöht.

Um diesen Risiken entgegenzuwirken, empfiehlt die AGR einige effektive Maßnahmen. Ergonomische Sitzmöbel spielen eine entscheidende Rolle, da sie eine an die individuellen Bedürfnisse angepasste Sitzhaltung ermöglichen. Besonders Aktivstühle mit beweglichen Sitzflächen sind ideal, da sie durch ihre Dynamik die Rumpf- und Tiefenmuskulatur stärken. Alternativ können dynamische Sitzauflagen oder -kissen genutzt werden, die einfache Stühle in rückengerechte Sitzgelegenheiten verwandeln. Ebenfalls essenziell ist die Abwechslung zwischen Sitzen, Stehen und Gehen. Höhenverstellbare Schreibtische fördern den regelmäßigen Wechsel der Position, was den Kreislauf anregt und die Muskulatur aktiviert. (sw/Aktion Gesunder Rücken e.V.)

**JEDE MATRATZE MIT RÜCKENMESSUNG**

damit die neue Matratze auch zum Rücken passt

Individuelle Beratung nach Maß

Perfekt abgestimmt auf Körperbau und Rückenform

Ihr Termin 05545 / 6312 Jetzt vereinbaren

Di - Fr 10 - 17 · Sa 10 - 14 Uhr · Mo geschlossen  
Exklusiv-Termin: Di - Fr 17 - 19 Uhr (außerhalb der Öffnungszeiten)

**BETTEN KRAFT**  
GUT LIEGEN - GUT SITZEN

A7 KS-GÖ / Abf. Hedemünden · Mündener Str. 9 · P vor der Tür

Auswahl auf über 1.500 m<sup>2</sup> · [www.betten-kraft.de](http://www.betten-kraft.de)

# Ihre Unabhängigkeit mit einem VELA-Trippehl erreichen



komplett elektrisch fahrbar

elektr. Höhenverstellung

0%-Ratenzahlung möglich



Der VELA Tango 700E mit Power Wheels bietet Ihnen alle Vorteile eines VELA-Stuhls und erweitert den Stuhl mit der Möglichkeit, einen Elektromotor einzuschalten, wenn ihnen die Kraft fehlt, den Stuhl den ganzen Tag über "selbstständig" zu bewegen. Die Power Wheels haben sechs verschiedene Geschwindigkeitsstufen, sodass Sie wählen können, wie viel Unterstützung Sie in verschiedenen Situationen benötigen.



Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin mit mir, gerne auch bei Ihnen Zuhause.

Tilman Shastri

Studio Neues Sitzen der Shastri Raumvision GmbH  
Friedrich-Ebert-Straße 26  
37077 Göttingen  
☎ 0551 38 48 99 62

Zweigstelle Kassel  
Ludwig-Erhard-Straße 12 (im FIDT)  
34131 Kassel  
☎ 0151 23 05 87 47

**STUDIO NEUES SITZEN**  
*bewegt*



[shastri@raumvision.eu](mailto:shastri@raumvision.eu)  
[www.studio-neues-sitzen.de](http://www.studio-neues-sitzen.de)  
[www.trippelstuhl-bewegt.de](http://www.trippelstuhl-bewegt.de)



# Vitamin D gerade jetzt wichtig

Viel Zeit im Freien zu verbringen, macht gute Laune und ist gesund

Es hilft insbesondere unserem Vitamin-D-Spiegel. Doch im Winter reicht in unseren Breiten die Intensität der Sonne nicht aus, um ausreichende Mengen Vitamin D zu bilden.

Vitamin D ist in unserem Körper an vielen Prozessen beteiligt. Besonders wichtig: Es erhöht die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und unterstützt seinen Einbau in die Knochen.

Daneben spielt Vitamin D eine wichtige Rolle für unsere Muskelkraft und bei der Zellteilung. Es sorgt auch dafür, dass sich bestimmte Abwehrzellen im Fall einer Infektion vermehren. Zudem unterdrückt Vitamin D chronische Entzündungen und krebserregende Faktoren. Laut Deutschem Krebsforschungszentrum (DKFZ) verringert es das Risiko, an einer Krebserkrankung zu versterben.

Die Symptome eines Vitamin-D-Mangels sind unter anderem Infektanfälligkeit, Müdigkeit und Schlafstörungen. Die Gefahr von Knochenbrüchen durch Osteoporose kann steigen. Von einem Vitamin-D-Mangel sind vielfach Senioren, Schwangere und Übergewichtige sowie Krebspatienten betroffen. Ein Mangel lässt sich per Bluttest in der Arztpraxis feststellen. Eventuell wird dann die Einnahme eines Vitamin-D-Präparates empfohlen (akz)

**Sanitätshaus MIELKE** Für Rücken-/Seiten- & Bauchschläfer, mit kühlenden Gel Trigger Spots.

**TMX TRIGGER PILLOW** 149,- 14 Tage-Geld-zurück-Garantie

ZUR LINDERUNG FOLGENDER BESCHWERDEN:

- » Schlafstörungen
- » Nacken- und Schulterschmerzen
- » Schluckbeschwerden
- » Halswirbelsäulen-Syndrom/-Überstreckung
- » Kopfschmerz
- » Kieferbeschwerden
- » Rückenschmerzen
- » Rundrücken

Witzmannswiesen - Ermsdorfer Str. 23  
Tel. 05542 / 91 01 12

Großborsdorf - Gehlertstr. 5  
Tel. 05404 / 63 92

Hess. Lichtenau - Landgrafstr. 7  
Tel. 05402 / 91 47 72

Kaßungen - Leipziger Str. 277  
Tel. 05405 / 92 72 700

Werra-Rede-Klinik BSA - Berlin Str. 3  
Tel. 05652 / 95 15 55

**JÜRGEN SANDROCK**  
THERAPIE UND TRAINING

**KOMM IN DIE SOCKEN!**

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir dringend in Vollzeit/Teilzeit

**Physiotherapeut/in**  
**Masseur/in mit Lymphdrainageausbildung**

Was wir dir bieten:

- Offenheit gegenüber neuen Ideen
- ein überdurchschnittliches Gehalt
- 30 Tage Urlaub (bei Vollzeit)
- selbständiges Arbeiten
- finanzielle Unterstützung bei Fortbildungen

Kurze Straße 2 | 37073 Göttingen | 0551 - 5046358  
www.juergen-sandrock.de

**JETZT BEWERBEN: WWW.REIN-IN-DIE-AWO.DE**

**Wir bieten einen vielseitigen und interessanten Arbeitsplatz in unserem Hospiz in Hann.Münden für ein\*e engagierte und motivierte**

**Pflegefachkraft (m/w/d) in Voll- (38,5 Std.) oder Teilzeit**

**Hauswirtschaftskraft (m/w/d) auf 520€-Basis**

- Vergütung nach dem Tarifvertrag AGH
- betriebliche Altersvorsorge
- 33 Tage Urlaub
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten (z. B. Palliativ care)
- Versorgung von max. 8 Gästen
- familienfreundliche Dienstplanung
- Supervision

Fragen beantwortet Frau Wahl, Tel. 05541 954470  
Bewerbungen bitte ausschliesslich per Mail an:

**Tel. 0511 4952 - 249**  
bewerbung@rein-in-die-awo.de  
www.rein-in-die-awo.de

**AWO** Gesundheitsdienste Betreuung gGmbH Hospiz Hann. Münden

# Vorstandswechsel im Bauverein Hann. Münden: Dank und neue Impulse

Nach über 26 Jahren engagierter Tätigkeit hat Sabine Dzukowski zum 30. September ihr Amt als Vorstandsmitglied des gemeinnützigen Bauvereins Hann. Münden niedergelegt. Zuvor war sie bereits als Aufsichtsratsmitglied tätig und prägte über Jahrzehnte die Entwicklung des Bauvereins. Geschäftsführer Kai Siever und der Aufsichtsrat dankten ihr herzlich für ihr Engagement und wünschte ihr alles Gute für die Zukunft.

## Herausforderungen der Dekarbonisierung

Aktuell steht der Bauverein vor der großen Aufgabe, die Dekarbonisierung voranzutreiben. Ziel ist es, den CO2-Ausstoß so weit wie möglich zu reduzieren. Eine der größten Unsicherheiten besteht jedoch in der Wahl geeigneter Heizsysteme. In enger Abstimmung mit der kommunalen Wärmeplanung sucht der Bauverein nach zukunftsfähigen Lösungen, um die Klimaziele zu erreichen.

Parallel dazu liegt der Fokus weiterhin auf der Stärkung des Eigenkapitals und der Gewinnung neuer Mitglieder.

## Frischer Wind im Vorstand

Der Aufsichtsrat hat Mareike Stella und Kathrin Janßen als neue Vorstandsmitglieder berufen.

**Mareike Stella**, 52, Diplom-Ingenieurin, bringt umfassendes technisches Know-how aus ihrer Tätigkeit im Baumanagement ein, wo sie seit Oktober 2022 für den Bauverein tätig ist. Langjährige Erfahrung und eine tiefe Verbundenheit zur Region – ihre beiden Kinder sind hier aufgewachsen – machen sie zur idealen Besetzung für die Vorstandsarbeit. Ihre Ernennung zum Vorstand sieht sie als großes Vertrauen und zugleich als Verpflichtung.

**Kathrin Janßen**, 44, Rechtsanwältin und ebenfalls in Hann. Münden verwurzelt, legt besonderen Wert auf den sozialen

Aspekt des Bauvereins. Sie schätzt dessen Tradition und weiß, dass die Bereitstellung bezahlbarer Wohnungen damals wie heute von zentraler Bedeutung ist. Die herzliche Atmosphäre im Bauverein hat sie sofort begeistert. Auch sie lebt mit ihren zwei Kindern in Hann. Münden und freut sich auf die neue Aufgabe.

## Gemeinsam in die Zukunft

Mit der neuen Doppelspitze und Kai Siever im Vorstand ist der Bauverein Hann. Münden gut aufgestellt, um die Herausforderungen der kommenden Jahre zu meistern. Tradition und sozialer Auftrag bleiben dabei genauso im Fokus wie die Umsetzung innovativer technischer Lösungen für eine nachhaltige Zukunft.

Mit frischem Engagement und vielfältiger Kompetenz im Vorstand blickt der Bauverein in eine spannende Zukunft – weiterhin im Dienst der Menschen in Hann. Münden.

Autor: Michael Lindenau



Mareike Stella



Kathrin Janßen



Kai Siever

## Ein weiterer Schritt in Richtung Zukunft



**Kia erweitert seine Modellpalette: Mit dem vollelektrischen Kia EV3 setzt die Marke neue Maßstäbe im Segment der kompakten Elektro-SUVs**

**K**ia ist mehr als nur ein traditioneller Automobilhersteller – Kia ist eine Marke für die Mobilität der Zukunft. Der Mobilitätsanbieter strebt danach, zukunftsfähige Lösungen zu schaffen und Millionen Menschen dafür zu begeistern, die Elektromobilität zu entdecken. Heute ist Kia ein Vorreiter bei elektrifizierten Fahrzeugen: 2023 waren 20,2 % der in Deutschland verkauften Kia Fahrzeuge Elektroautos. Der vollelektrische Kia EV3 spielt eine wichtige Rolle bei der Transformation der Marke, da er eine breite Zielgruppe anspricht – ein weiterer großer Schritt in Richtung Mobilität der Zukunft, trotz oder gerade wegen seiner kompakten Größe.

Der Kia EV3 ist ein vielseitiger, vollelektrischer Kompakt-SUV ohne Kompromisse – für alle. Das neueste Mitglied in der vollelektrischen Kia Familie gibt sein Deutschland Debüt in drei Ausstattungsvarianten: Air, Earth und GT-line. Zwei Batterievarianten – eine Standardversion mit 58,3 kWh und eine Langstreckenversion mit 81,4 kWh, die herausragende Reichweiten von bis zu 605 km ermöglichen, komplettieren das vielfältige Angebot. Der Kia EV3 bietet die Technologie, den praktischen Nutzen und das Design des Flaggschiffs von Kia, des Kia EV9 – jedoch in einer kompakten und zugänglicheren Form. Ein erster Blick lässt erkennen, dass dieser

SUV etwas Besonderes verspricht – die kraftvolle Silhouette des Kia EV3 mit seiner Hightech-Formensprache vereint Stärke mit Dynamik und Agilität. Durch die Mischung aus geschmeidigen Flächen und präzisen Kanten entsteht ein unverwechselbarer Look, der den innovativen Charakter dieses kompakten E-SUVs unterstreicht und die Designphilosophie „Opposites United“ von Kia auf besondere Weise erfahrbar macht.

### Raum zum Genießen

Sobald man im Kia EV3 Platz genommen hat, spürt man die wohnraumähnliche



Atmosphäre. Umgeben von hochwertigen Materialien und einer naturinspirierten Ästhetik, wird jede Fahrt, inklusive Ladepausen, zu einem angenehmen Erlebnis. Die hochfunktionale Kabine bietet viel Platz und überzeugt mit funktionalem Design sowie innovativem Komfort. Dazu tragen insbesondere die äußerst bequemen „Relaxation“-Sitze mit Liegefunktion und die individuell einstellbare Ambientebeleuchtung bei. Die hochfunktionale Kabine verfügt über intelligente Stauraumlösungen, und das beeindruckende Ultra-Breitbild-Panorama-Display bietet eine glasklare Grafik und versorgt den Fahrer intuitiv mit Informationen. Doch nicht nur diese Ausstattungsmerkmale bieten ein hohes Maß an Komfort.

### Ein Maximum an Flexibilität

Der Kia EV3 ist der ideale Begleiter für den Alltag und für den Urlaub mit der Familie. Er bietet reichlich Platz für bis zu fünf Personen und alles, was man mitnehmen möchten. Mit einem Kofferraumvolumen von 460 Litern, bei umgelegter Sitzbank sogar von bis zu 1.250 Liter, liegt der Kia EV3 im Spitzenbereich seiner Klasse. Damit braucht man auf Reisen auf nichts zu verzichten. Die elegante Mittelkonsole verfügt über clevere Stauraumlösungen in denen Getränke, Snacks oder sogar eine große Handtasche verstaut werden können.

Ein verschiebbarer Tisch bietet in Fahrpausen Abstellfläche für elektronische Geräte wie Laptops oder Tablets. Besonders praktisch: Der Gepäckraum verfügt über einen höhenverstellbaren Boden, der maximale Flexibilität bietet. Ein weiterer Vorteil vollelektrischer Fahrzeuge ist der 25-Liter-Funk, der sich ideal zur Aufbewahrung des Ladekabels eignet.

### Ein außergewöhnliches Fahrerlebnis

Der Kia EV3 wurde für Kunden entwickelt, die ein Auto suchen, das ihren Werten in Bezug auf fortschrittliche Mobilität entspricht, ihnen jedoch keine Kompromisse bei ihren praktischen Alltagsbedürfnissen und beim Komfort abverlangt. Der kompakte SUV ist mit einer Vielzahl hoch-moderner Sicherheits-, Fahr-, Komfort- und Ladefunktionen ausgestattet, die normalerweise dem Segment der großen Elektro-SUVs vorbehalten sind. Das beginnt bereits beim Einsteigen: Der Kia EV3 lässt sich bequem per digitalen Autoschlüssel (Digital Key 2.0) über das Smartphone oder eine Smartwatch öffnen. Das Ultra-Breitbild-Panorama-Display versorgt den Fahrer auf intuitive Weise mit wichtigen Fahrinformationen. Zahlreiche innovative Fahrerassistenzsysteme unterstützen den Fahrer bei jeder Fahrt und sorgen für ein entspanntes Fahrerlebnis. Und es wird noch komfortabler: Der Kia EV3 wird voraussichtlich ab 2025 als erstes Kia Modell durch ein Update mit der innovativen KI-Assistenztechnologie ausgestattet. Diese Technologie ermöglicht es dem Fahrer, direkt und intuitiv mit den Fahrzeugfunktionen zu interagieren. Besonders praktisch auf Familienausflügen mit dem Kia EV3 GT ist die „Vehicle-to-Load“-Funktion, die es ermöglicht, den E-SUV als 220-Volt-Powerbank zu nutzen und externe Geräte wie E-Bikes, einen Elektrogrill oder Ähnliches mit Strom zu versorgen.

### Begeisterung garantiert

Auch wenn der Kia EV3 durch seine viele Innovationen glänzt, bleibt der koreanische Mobilitätsanbieter weiterhin auf bewährte Qualität und Zuverlässigkeit bedacht. Anja Gottschalk vom Auto- und Garten Gottschalk e.K. erläutert: „Auch mit dem neuen Kia EV3 profitieren unsere Kunden weiterhin von der umfassenden 7-Jahre-Herstellersgarantie, die auch die Batterie abdeckt. Dies unterstreicht einmal mehr, dass Kia die Elektromobilität ohne Kompromisse für die Verbraucher gestaltet.“ Sie ergänzt: „Dank seiner herausragenden Eigenschaften in Sachen Technologie, Platzangebot und Komfort setzt der Kia EV3 schon jetzt im europäischen Kompaktwagen-Segment neue Maßstäbe und fährt damit dem Wettbewerb in vielerlei Hinsicht davon.“

### Auto- und Garten Gottschalk e.K.

Unter den Weinbergen 2 | 37213 Witzenhausen  
 info@autogottschalk.de ☎ 05542 - 507180  
 www.kia-gottschalk-witzenhausen.de



**Der Kia EV3.**  
 Erlebe das Außergewöhnliche.

**Jetzt bei uns  
 Probe fahren.**

Kia EV3 (GT-line) 150 kW (204 PS): Stromverbrauch kombiniert 16,2 kWh/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert 0 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse A.

# Münden im schönsten Licht

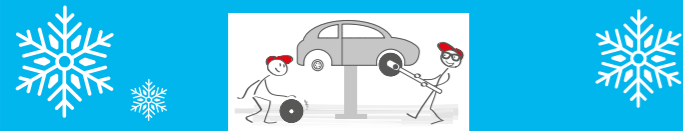
Photo Burkhardt präsentiert neuen Fotokalender / Ab sofort erhältlich



Astrid Burkhardt präsentiert neuen Kalender. Foto: Sadowsky

Auch für das Jahr 2025 präsentiert Photo Burkhardt einen liebevoll gestalteten Fotokalender mit einzigartigen Aufnahmen der Stadt Hann. Münden. Jedes Motiv wurde mit großer Sorgfalt ausgewählt, um die Schönheit und den Charme der Stadt einzufangen. Eine besondere Herzensangelegenheit ist es, aktuelle Ereignisse und Veränderungen festzuhalten – so ist unter anderem die gefällte Kastanie am Weserstein eines der beeindruckenden Motive dieses Kalenders. Mit einer stimmungsvollen und harmonischen Zusammenstellung eignet sich der Kalender perfekt als Geschenk für liebe Menschen oder als Blickfang für die eigenen vier Wände. Jeder Kalender wird mit viel Leidenschaft vorbereitet, um Ihnen etwas ganz Besonderes zu bieten.

Erhältlich bei: **Photo Burkhardt**  
Lange Straße 93, 34346 Hann. Münden  
info@photoburkhardt.de  
05541 8835 oder 0170 877 4793

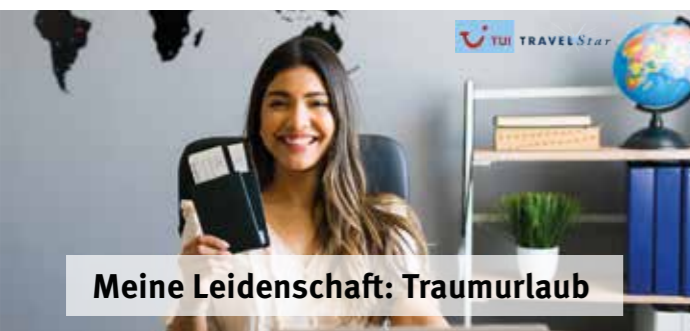


## Kfz-Werkstatt Viotor GmbH

Meisterbetrieb

Frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr wünscht Kfz-Werkstatt Viotor. Wir danken unseren Kunden und wünschen alles Gute. Wir machen Betriebsferien vom 21. Dezember bis 05. Januar 2025. Ab dem 6. Januar sind wir wieder für Sie da.

Kasseler Str. 38 | 34346 Hann. Münden  
kfzwerkstattviotor@gmx.de | Inh. K. H. Liebe-Hömmen  
Tel. 05541 / 8890 | Alf Ströver



Meine Leidenschaft: Traumurlaub

## TOURISTIK-FACHKRAFT (m/w/d)

### Ihre Mitarbeiter-Vorteile

- Moderne Arbeitsatmosphäre
- Attraktive Vergütung
- Seminarreisen, Reisevorteile etc.

### Ihre Aufgaben

Kompetente Beratung & Verkauf  
Kundengewinnung und -bindung  
Korrespondenz

### Ihr Profil

Reiseverkehrs- oder Tourismuskauffrau (m/w/d) oder Quereinsteiger/in  
Anwenderkenntnisse in Reservierungs-/Buchungssystemen  
Ziel- und serviceorientierten Arbeitsweise  
Kommunikativ, engagiert & gute Deutschkenntnisse

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann freuen wir uns auf Ihre Bewerbung!

An: geschaeftsfuehrung@reisebueroideal.de

Reisebüro Ideal UG, Quedlinburger Str. 8, 34346 Hann. Münden

**VOLVO**

**Unser kleinstes SUV aller Zeiten.**

Der Volvo EX30 Fully Electric.

Zukunftsweisende Technologie, vielseitiger Stauraum und begeisternde Innenraumdesigns aus recycelten Materialien – in unserem kleinen vollelektrischen Volvo EX30 steckt wahre Größe, die beeindruckt.

**Besuchen Sie uns für eine Probefahrt.**

---

**Autohaus Hetzler GmbH & Co. KG**  
Hans-Böckler-Straße 29, 37079 Göttingen, Tel. 055150522-0

---

**Hetzler-Automobile Vertriebs GmbH & Co. KG**  
Heiligenröderstr. 27, 34123 Kassel, Tel. 056157009-0

---

**Autohaus Hetzler GmbH & Co. KG**  
Wollhager Straße 5, 34560 Fritzlar, Tel. 056229930-0

volvocars-haendler.de/hetzler

Jetzt den Traumurlaub buchen und dem Frühling entgegenreisen

# Eine der schönsten Küsten der Erde

## Blumenriviera mit Fürstentum Monaco – San Remo – Cannes

6 Reisetage vom 18.03. – 23.03.2025

### Leistungen

- Fahrt im Komfortbus
- 4 x Übernachtung in Diano Marina - Zimmer DU/WC
- 4 x Frühstücksbuffet
- 1 x 3-Gang-Abendmenü mit Salatbuffet
- 3 x 3-Gang-Wahlmenü mit Salatbuffet
- 1 x Zwischenübernachtung in Feldkirch - Zimmer DU/WC mit Halbpension
- 1 x ganztägige Reiseleitung Fürstentum Monaco
- 1 x ganztägige Reiseleitung Côte d'Azur mit Cannes
- Rundfahrten laut Programm
- Eintritte nicht enthalten
- Anfallende Bettensteuer ist von jedem Gast vor Ort zu entrichten



Reisepreis p.P. im DZ.: 699,-- €  
Einzelzimmerzuschlag: 110,-- €



# DRUCKFRISCH

EINGETROFFEN UND BEREIT ZUM STÖBERN

Unseren Katalog finden Sie unter [www.apelreisen.de](http://www.apelreisen.de) oder wir senden Ihnen ein Exemplar zu!



# Das Jahr der nachhaltigen Looks und bequemen Styles

Exklusive Einblicke von Nina Förstemann-Roth:  
Diese Materialien, Designs und Technologien prägen die Schuhmode von morgen

**S**chuhrends 2025 – was erwartet uns im kommenden Jahr? Von nachhaltigen Materialien über vegane Alternativen bis hin zu innovativen Technologien für mehr Komfort: Die Modewelt der Schuhe entwickelt sich stetig weiter. Wir haben mit Nina Förstemann-Roth vom Schuhhandel Kerstin Förstemann e.K. gesprochen, um herauszufinden, welche Materialien, Designs und Funktionen das nächste Jahr prägen werden. Sie verrät uns, warum Nachhaltigkeit und Komfort eine immer größere Rolle spielen und welche Farben und Muster – von klassischen Tönen bis hin zu auffälligen Leo-Prints – im Trend liegen. (sw)

**mende Jahr? Wird es in der Schuhmode eher klassische oder ausgefallene Looks geben?**

Leo wird ein großes Thema sein. Sonst werden die Kollektionen eher klassisch sein, aber natürlich wird es auch ausgefallene und auffällige Modelle geben, damit für jeden das Passende dabei sein wird.

**Viele Menschen legen zunehmend Wert auf Komfort. Sehen Sie für 2025 Trends, die Funktionalität und Style vereinen? Welche neuen Entwicklungen gibt es in diesem Bereich?**

Rieker zum Beispiel hat die „Ready to Go“ Technologie entwickelt und einige Modelle damit ausgestattet. Hierbei handelt es sich um eine Slip-in Funktion mit formstabilem Fersenteil für einfaches, freihändiges Hineinschlüpfen ohne Hilfsmittel.

**Welche Materialien werden 2025 besonders im Trend liegen? Spielt Nachhaltigkeit eine größere Rolle, und welche umweltfreundlichen Alternativen sehen Sie im Sortiment?**

Immer wieder werden auch synthetische Produkte für die Schuhproduktion verwendet, die qualitativ dennoch hochwertig und langlebig sind – natürlich spiegelt sich dieses auch im Preis wider. Auch vegane Modelle ergänzen das Sortiment und gewinnen immer mehr an Interesse.

**Welche Designtrends und Farben erwarten Sie für das kom-**

## Trends, Geschenkideen und Ausflugstipps



**D**ie Weihnachtszeit steht vor der Tür und lädt mit stimmungsvollen Weihnachtsmärkten und neuen Inspirationen für das kommende Jahr zum Entdecken ein. Auf unseren Sonderseiten dreht sich alles um die schönsten Weihnachtsmärkte der Region, originelle Geschenkideen und die Trends für 2025. Stellen Sie sich vor: Festlich geschmückte Stände, der Duft von gebrannten Mandeln, Glühwein

und Lebkuchen, begleitet von funkeln Lichtern und sanfter Musik. Weihnachtsmärkte sind magische Orte, die mit handgemachtem Schmuck, liebevoll gestalteten Geschenken und traditionellen Köstlichkeiten begeistern.

Unsere Tipps zeigen Ihnen die schönsten Märkte, auf denen Sie die Adventszeit mit der Familie oder Freunden genießen können.

Doch nicht nur die Weihnachtszeit bietet Inspiration: Die Trends für 2025 bringen frischen Wind in Mode, Wohnen, Schmuck und Technik. Lokale ExpertInnen verraten, welche Farben, Materialien und Designs das kommende Jahr prägen werden. Ob Schmuckstücke, Leckereien oder praktische Innovationen, die den Alltag erleichtern – lassen Sie sich von Einblicken in den heimischen Einzelhandel inspirieren.

**Das perfekte Geschenk für ältere oder sehenschwache Personen: Lupen und Lupensysteme von**

**SCHWEIZER und ESCHENBACH**

**Jetzt 10% Rabatt sichern.**  
Gültig bis zum 24.12.2024

*...denn kein Auge gleicht dem anderen!!!*  
\*Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

**berndt die optik**

Lange Str. 100  
34346 Hann. Münden  
Tel. 05541 8999  
[www.berndt-die-optik.de](http://www.berndt-die-optik.de)

Öffnungszeiten:  
Mo., Di., Do., Fr.: 9.30–18.00 Uhr  
Mi. + Sa.: 9.30–13.00 Uhr

**Wir präsentieren NEUheiten**

**40 JAHRE KÜCHEN Studio GERHOLD**

Küchen und Bäder Studio Gerhold GmbH  
Immenhausen/Holzhausen | Kasselweg 1 | Tel. 0 56 73 / 38 28  
[www.kuechen-gerhold.de](http://www.kuechen-gerhold.de)

**Marken-Schuh Outlet**

IMMER DIE NEUESTEN SCHUHTRENDS

**Winterware stark reduziert!**

**30 %**  
auf Markenschuhe

riecker | tamaris | remonte | SKECHERS

Hann.-Münden, Lange Str. 49 (ehem. Gina Laura)

## Skandinavische Gemütlichkeit bei Ella & Bo

Mit Duftwachsen, Kuscheltüchern und Trüffelschokolade zelebriert man hier den Wohlfühlrend 2025



Ein typisches skandinavisches Motiv.

Ella & Bo bringt den Wohlfühlrend 2025 auf den Punkt: Hier verschmelzen skandinavischer Landhaus-Stil und zeitlose Gemütlichkeit zu einer Oase für alle, die inmitten des hektischen Alltags einen Moment der Ruhe suchen. Der Stil? Back to the roots, ohne dabei altmodisch zu wirken. Klassische Laternen und Windlichter sorgen für ein warmes, einladendes Ambiente, während Küchenzubehör und skandinavische Spezialitäten – wie Trüffelscho-

kolade von Dream of Sweden – einen Hauch Nostalgie und Genuss in den Alltag bringen.

Der Trend 2025 ist für Inhaberin Ute Charlotte Schneider klar: Menschen wollen Orte, an denen sie zur Ruhe kommen können. Die Produkte bei Ella & Bo sind dafür perfekt: nicht überladen, sondern wohltuend. Besonders beliebt sind die Duftwaxse, die mit Düften wie Zitrus, Kiefer oder Zimt je nach Jahreszeit die passende Atmosphäre schaffen. Im Januar, wenn die Tage wieder heller werden, greifen viele zu frischen, leichten

Aromen – ein kleiner Neustart für die Sinne. Und das Beste: Die Duftwaxse sind nachhaltig und werden mit stilvollen Duftwaxlampen kombiniert.

Zum Wohlfühlen gehören auch die kuscheligen Dreieckschals, die in verschiedenen Farben erhältlich sind. Sie schmiegen sich weich an, wärmen und sind modische Begleiter. Für alle, die ihre Gedanken sammeln oder Ordnung in ihre Pläne bringen wollen, bietet Ella

& Bo liebevoll gestaltete Schreibwaren von Frollein Lücke. Mit Kalendern, Notizblöcken und Gedankensammlern, die Aquarelle und Kalligrafie kombinieren, wird Organisation fast schon zur Kunst.

Und dann sind da noch die kleinen kulinarischen Highlights: Gebäck, Teebären und Gewürze bringen ein Stück Gemütlichkeit in die heimische Küche. Sie laden ein, zu genießen und sich ein kleines Stück Urlaub nach Hause zu holen. (sw)



Passende Deko für die Winterzeit.

**ELLA & BO**  
Danisch wohnen

Wohndeko, Handgemachtes und Weihnachtsdeko entdecken!  
Ritterstraße 6 | Hann. Münden  
Öffnungszeiten: Di. - Fr. 10 - 18 Uhr | Sa. 10 - 13 Uhr

Entdecken Sie skandinavische Geschenkideen für Ihre Liebsten

### Weihnachtsbaumverkauf

Freitag, 06. Dezember 2024  
Ab heute sowie zu unseren regulären Öffnungszeiten gibt es frisch geschlagene Weihnachtsbäume.

Samstag, 14. Dezember 2024  
Weihnachtsbaumverkauf von 10 - 16 Uhr.

Öffnungszeiten:  
Mo., Mi., Fr. 10:00 - 18:00 Uhr | Sa. 10:00 - 14:00 Uhr

Gesa Starke | Oberdorf 11 | 37124 Volkerode  
Tel. (05509) 18 93 | Mobil: (0170) 4 79 72 03  
www.scheune-der-schönen-dinge.de



**ACHTUNG!**  
An allen Adventssonntagen ist von 10 - 12 Uhr für Sie geöffnet.



## Farben, Muster und nachhaltige Materialien im Fokus

Ein Gespräch mit Kerstin Mitteldorf vom Radziwinski Men-Shop Hann. Münden

Neue Farben, Muster und Materialien versprechen frischen Wind in den Kleiderschränken. Doch was genau erwartet uns im Jahr 2025? Um einen Einblick in die kommenden Trends zu erhalten, haben wir mit Kerstin Mitteldorf vom Radziwinski Men-Shop in Hann. Münden gesprochen.

**Welche Farben und Muster erwarten Sie als Trends für die Herrenmode 2025? Werden klassische Töne dominieren, oder sehen Sie ein Comeback für auffälligere Muster und Farbakzente?**

Die Farbauswahl der Herrenkollektion 2025 bietet eine große Auswahl, die von beruhigen Neutraltönen bis hin zu kräftigen Farben reichen. Eine Vielzahl von Grün- und Blautönen, die von der Natur inspiriert sind werden mit neutralen Sandtönen kombiniert. Kräftige Farbtöne wie Radiant Raspberry oder Coraltöne verleihen Spannung und Vitalität. Neben zahlreichen Unis sind Allover prints sowie Streifen und Rauten und Karos im Trend.

**Nachhaltigkeit ist auch in der Mode immer wichtiger. Welche umweltfreundlichen Materialien und nachhaltigen Marken werden für 2025 besonders gefragt sein?**

Ganz oben auf der Liste der nachhaltigsten Textilien steht die Bio Baumwolle, aber auch Leinen ist wieder sehr gefragt.

**Welche Schnitte und Passformen sehen Sie für das kommende Jahr im Trend? Bleiben figurbetonte Schnitte im Fokus, oder geht der Trend eher zu lässigeren, bequemeren Passformen?**

Die Herren Mode zeigt sich lässig und bequem. Sommerliche leichte Pullover oder Strick-Polos werden zu luftigen Chinos, gern mit Bundfalte, kombiniert.

Jersey-suits, also bequeme Baumwoll Stretch Anzüge in Pastelltönen sind im Trend.

**Welche Accessoires und Details werden in der Herrenmode 2025 wichtig sein?**

Die Fliege mit Einstecktuch ist für viele festliche Termine das wichtigste Accessoire.

Ein schöner Ledergürtel wertet jedes Outfit auf, kann aber auch modisch durch Hosenträger ersetzt werden. Die Herrentasche oder auch Cityrucksack gewinnt bei den Männern immer mehr.



Kerstin Mitteldorf

**RADZIWINSKI**  
MÄNNERMODEN  
**MEN-SHOP**  
Langs Nr. 71 | 37124 Hann. Münden | Tel. 0551 29 21

**BLACK FRIDAY**  
27. - 30.11.2024

**20% RABATT**  
NICHT MIT ANDEREN AKTIONEN KOMBINIERBAR.

**SAVE THE DATE**  
07.12.2024  
Großer  
Weihnachtsbaumverkauf

handgefertigte Geschenke  
- Blumen & Gestecke  
- Wohnaccessoires  
- Weihnachtsdeko  
- Schmuck

...für das leibliche Wohl ist gesorgt

**GaLa-Bau Trier**  
Garten- und Landschaftsbau  
Gaußstr. 8  
37127 Scheden

05546 - 999 730  
0170 - 62 83 41 5  
info@galabau-triest.de

www.galabau-triest.de

# Glanz und Glamour mit neuesten Trends bei Schmuck und Styling

Im Gespräch mit Michael Rybarczyk vom Hairstudio Black Pearls und Melanie Wittig von Juwelier Deutsch

Im Hairstudio Black Pearls in Hann. Münden weiß Michael Rybarczyk, was 2025 auf uns zukommt: „Der Blunt Bob wird das Must-have des Jahres sein. Ein stumpf und kompakt auf einer Länge geschnittener Bob, der ohne fransige Strukturen auskommt und pure Ausdrucksstärke vermittelt.“ Doch nicht nur der Bob begeistert: Curtain Bangs, die lässigen, weichen Stirnfransen, bleiben weiterhin angesagt. Und für Fans von langen Haaren gibt es gute Nachrichten: XXL-Hair im Rapunzel-Stil mit vollem, dickem Haar wird zum absoluten Hingucker.

## Farbtrends: Natürlichkeit in Perfektion

2025 dreht sich bei den Haarfarben alles um Natürlichkeit. Balayage-Techniken, die sanfte Übergänge und „von der Sonne geküsste“ Effekte schaffen, bleiben der Favorit. „Je weicher der Ansatz, desto besser“, so Rybarczyk. Besonders dunkle Töne feiern ihr Comeback und ergänzen ausdrucksstarke Schnitte wie den Blunt Bob ideal. Der natürliche, leicht herausgewachsene Look wird zum Markenzeichen.

## Umweltfreundliche Haarpflege

Beim Thema Produkte setzt Black Pearls auf Nachhaltigkeit. Die La biosthetique-Serie überzeugt mit umweltfreundlichen

Inhaltsstoffen und Verpackungen, die Abfall auf ein Minimum reduzieren. Rybarczyk deutet an, dass Refill-Produkte bald eine Rolle spielen könnten: „Kunden bringen einfach ihre Shampoo-Fläschchen zum Auffüllen mit – das wäre der nächste Schritt zu mehr Nachhaltigkeit.“ (sw)

## Schmucktrends 2025

Welche Schmuckstücke werden uns 2025 begeistern? Melanie Wittig, Geschäftsführerin von Juwelier Deutsch in Hann. Münden, gibt Einblicke: „Gelbgold bleibt der Trendsetter – ob massiv oder vergoldet, es begeistert alle Altersgruppen“, erklärt Wittig. Auch das „Layering“-Styling, bei dem mehrere Ketten übereinander getragen werden, bleibt ein Highlight. Neu hinzu kommen Schmucksteine wie Zirkonia, die in leuchtenden Farben wieder an Beliebtheit gewinnen.

Im Bereich personalisierte Designs sind Gravuren zwar weniger gefragt, aber zu besonderen Anlässen wie Taufe, Konfirmation oder Geburtstag nach wie vor beliebt. Besonders der Lebensbaum mit den Namen von Kindern oder Enkeln wird gerne gewählt. Und was ist mit intelligentem Schmuck? „Das Thema findet bei jungen Leuten Interesse, zum Beispiel bei Ringen, die Blutdruck oder Schlaf überwachen. Allerdings bleibt hier die Apple Watch dominant – viele Funktionen laufen ohnehin übers Smartphone“, so Wittig.

Schmuck 2025 bleibt vielseitig – ob traditionell, modern oder technologisch. Die Trends versprechen Eleganz mit einem Hauch von Individualität. (sw)

**JUWELIER DEUTSCH**  
SCHMUCK & UHREN

Verschenken Sie zeitlose Eleganz und unvergängliche Schönheit.

Lange Straße 70 • 34346 Hann. Münden • Tel. 05541 2301  
[www.juwelierdeutsch.de](http://www.juwelierdeutsch.de)

Instagram: [\\_JUWELIERDEUTSCH\\_](#) Facebook: [JUWELIERDEUTSCH](#)

MICHAEL RYBARCZYK  
**BLACK PEARLS**  
PULSE OF BEAUTY

ÖFFNUNGSZEITEN  
Di. & Mi. 9.00 - 18.00 Uhr  
Do. 9.00 - 20.00 Uhr  
Fr. 9.00 - 17.00 Uhr

MICHAEL RYBARCZYK  
Burgstraße 29 | 34346 Hann. Münden  
Tel. 05541 90 34 999  
[www.blackpearls-pulseofbeauty.de](http://www.blackpearls-pulseofbeauty.de)

blackpearlspulseofbeauty Instagram Facebook

# Kostbarkeiten für Seele und Gaumen

Im Gespräch mit Katrin Northemann von Genuss und Köstlich und Marie Mengel von der Bäckerei Mengel werfen wir einen Blick auf die Genuss-Highlights von 2025

Im Bereich Feinkost und Gourmet-Produkte zeichnet sich für 2025 ein klarer Weg ab: Reinheit, Regionalität und Nachhaltigkeit dominieren die Geschmackskultur. Katrin Northemann, Feinkost-Expertin aus Hann. Münden, beschreibt wie sich Genuss mit Gesundheit und Umweltbewusstsein verbindet. Der Wunsch nach Ursprünglichkeit und Transparenz wächst. „Das reine Produkt ohne Geschmacksverstärker, Konservierungs- oder Farbstoffe steht immer mehr im Vordergrund“, erklärt Northemann. Je nach Jahreszeit werden bestimmte Aromen bevorzugt: Im Frühjahr dominieren Bärlauch und frische Kräuter, während im Winter nussige Noten die Geschmackslandschaft prägen. Der Sommer steht ganz im Zeichen von Zitrusfrüchten und Beeren – natürliche Zutaten, die ihre Saison widerspiegeln und Frische garantieren. Auch Nachhaltigkeit und Regionalität nehmen eine zentrale Rolle ein. Konsumenten wünschen sich Produkte, deren Herkunft und Produktionsmethoden klar nachvollziehbar sind. „Die Leute wollen nichts aus Übersee, was sie auch um die Ecke bekommen könnten“, so Northemann. Umweltfreundliche, plastikfreie Verpackungen sind ebenfalls ein wichtiges Kriterium. Ein weiterer wichtiger Trend verbindet kulinarische Vielfalt mit gesundheitlichem Mehrwert. „Mit Gewürzen kann man nicht nur Genuss schaffen, sondern auch viel für die Gesundheit tun“, betont Northemann. So unterstützt Kurkuma die Darmflora, während eine Mischung aus Kreuzkümmel, Koriander und Muskat die Neubildung von Gelenkschmiere anregen soll.

**Genuss & köstlich**  
Katrin's Feinkost

Wurst- & Käsegerichte - Antipasti - Wein - Gewürze  
Käse - Öl & Essig - Nüsse - Aufstriche u.ä.

VERSCHENKEN SIE  
GENUSSMOMENTE  
FÜR IHRE LIEBSTEN  
IN DER ADVENTSZEIT.

Di-Fr: 9:00-18:00 Uhr / Sa: 8:00-13.30 Uhr  
Genuss und köstlich - Inh. Katrin Northemann  
Tel. 05541 9030806 • Marktstraße 20 • 34346 Hann. Münden

## Eine süße Versuchung

Die Bäckerei Mengel sorgt dafür, dass die Festtage auch kulinarisch ein Höhepunkt werden. Marie Mengel verrät, worauf sich Kunden in diesem Jahr besonders freuen dürfen: „Wir haben sechs ganz besondere Stollenspezialitäten, die für jeden Geschmack etwas bieten.“ Vom klassischen Butterstollen über den regionalen Mündener Stollen bis hin zu ausgefallenen Kreationen wie Edelstollen mit Cranberry und kandiertem Ingwer sowie Walnuss-Dattel-Stollen mit einem Hauch Exotik – jede Variante ist ein Unikat. Besonders modern präsentiert sich der Stollen als Superfood mit Sanddorn und Açaibeeren, abgerundet mit feinen Likören. Doch damit nicht genug: Für süße Genussmomente sorgen auch die hausgemachten Pralinen. Mit 20 verschiedenen Sorten wird jede Praline zu einem kleinen Kunstwerk, das auf der Zunge zergeht. (sw)

Stadtbäckerei & Konditorei  
**Mengel**  
Aus Liebe zur Tradition

- Stollenvariationen
- hausgemachte Pralinen
- Plätzervielfalt

Öffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 06.00-18.00 Uhr | Sa. 06.00-14.00 Uhr  
Stadtbäckerei Mengel | Burgstrasse 51 | 34346 Hann. Münden  
Telefon: 05541 4558 | [info@stadtbaeckerei-mengel.de](mailto:info@stadtbaeckerei-mengel.de)

## Mündener Kulturring blickt zurück und voraus

Von Symphonie bis Kabarett: Ein erfolgreiches Jahr 2024 und neue Highlights für 2025

Der Mündener Kulturring blickt auf ein erfolgreiches Veranstaltungsjahr 2024 zurück, in dem zahlreiche Events das Publikum begeisterten. Besonders das Konzert des Göttinger Symphonieorchesters in der St. Blasius-Kirche und das interkulturelle Projekt des Youth World Music Orchestra stachen als Höhepunkte hervor. Im Interview spricht die Vorsitzende Brunhilde Ulbricht über die besonderen Erfolge des Jahres, zukünftige Highlights und geplante Veranstaltungen für 2025. Darüber hinaus wirft sie einen Blick auf die Herausforderungen im Kulturbereich und Trends für 2025.



Die neuen Zeitalter: Alix Dudel und Sebastian Albert, ein Bertolt-Brecht-Abend mit Gitarre am Samstag, 7.12.2024, 19.00 Uhr im Rittersaal, Welfenschloss. Foto: Ricardo Cortez

**Wie erfolgreich waren die Veranstaltungen des Mündener Kulturrings im Jahr 2024, und welche Events oder Projekte haben besonders viel Zuspruch erfahren?**

Insgesamt können wir mit den diesjährigen Veranstaltungen hinsichtlich der Besucherzahlen zufrieden sein. Drei Konzerte stehen ja noch aus, nämlich Karin Bender & the reason, die zusätzlich aufgenommene Matinée Schuberts Winterreise und der Bertolt-Brecht-Abend. Das große Highlight in diesem Jahr war sicherlich das Konzert mit dem Göttinger Symphonieorchester in der St. Blasius-Kirche, zumal das Orchester nach vier Jahren mal wieder in Hann. Münden gastierte. Mit weit über 300 Gästen war diese Veranstaltung sehr gut besucht und die Resonanz des Publikums war einhellig: Bitte wiederholen! Hinzufügen möchte ich allerdings, dass der Auftritt eines solch großen Orchesters nur mit der großzügigen finanziellen

Unterstützung der Sparkasse Göttingen und der VHM möglich war und in Zukunft sein wird. Einen besonderen Abend präsentierte aber auch das Youth World Music Orchestra mit dem Programm Musik der Kulturen der Welt, ein Projekt der vermittelnden und zugleich künstlerischen Arbeit. Natürlich war der Kabarett-Abend mit der Berliner Distel ein großer Erfolg, auch wenn das Ensemble

Sonntag, 01.12.2024 | 11.15 Uhr  
**Matinée: Franz Schuberts Winterreise**  
Eine besondere Matinee mit Musik und Lesung  
Veranstaltungsort: Rittersaal, Welfenschloss

Sonntag, 07.12.2024 | 19.00 Uhr  
**Die neuen Zeitalter**  
Alix Dudel und Sebastian Albert:  
Ein Bertolt-Brecht-Abend mit Gitarre  
Veranstaltungsort: Rittersaal, Welfenschloss

Vorverkauf: Eintrittskarten bei der Buchhandlung Winnemuth und über [www.reservix.de](http://www.reservix.de)  
**EINTRITTSPREISE** 17,00 € | Ermäßigt 14,00 €  
An der Tageskasse erhöhen sich die Preise jeweils um 2,00 €.

Mündener Kulturring e.V.  
Grillparzerweg 19 | 34346 Hann. Münden  
Telefon: 05541 71454



an einigen Stellen etwas "bissiger" hätte sein können.

**Auf welche besonderen Highlights und neuen Veranstaltungen können sich die Besucher im Jahr 2025 freuen? Gibt es geplante Projekte, die in diesem Jahr im Mittelpunkt stehen werden?**

Im nächsten Jahr wird es wieder ein breit gefächertes Programm geben: Musik der unterschiedlichsten Genres, angefangen beim klassischen Klaviersolo über ein Cross-Over-Projekt Vivaldiana mit den Schlesischen Kammermusikern bis hin zu Gitarrenmusik sowie Ragtime-, Blues- und Jazz-Songs. Natürlich dürfen Lesungen und Kabarettabende nicht fehlen. Ein besonderes Highlight wird es mit dem renommierten, international bekannten Vokalensemble Sjaella geben. Das Saxophonquartett Sistergold wird das Jahr 2025 musikalisch beenden.

**Welche Trends und Entwicklungen sehen Sie für den Kulturbereich im Jahr 2025? Gibt es Themen oder Formate, die zunehmend gefragt sind und die Sie im Programm des Kulturrings berücksichtigen möchten?**

Für den Kulturbereich wird es 2025 wahrscheinlich zu finanziellen Einbußen kommen, da die Fördermittel für kulturelle Veranstaltungen, so glaube ich, reduziert werden. Da es nach wie vor an jungen Besuchern mangelt, (trotz Auftritten relativ junger Künstler, Comedy etc.), würden wir uns wünschen, von jungen Menschen Anregungen zur Programmgestaltung zu bekommen. (sw)

## Zeitlose Geschenke mit Schmuck, Uhren und nachhaltigen Edelmetallen

Anja-Susanne Kurt von Kurt Edelmetalle über Schmuckklassiker, nachhaltige Materialien und ein außergewöhnliches Weihnachtsgeschenk

Die Weihnachtszeit naht und damit die Suche nach dem perfekten Geschenk. Anja-Susanne Kurt von Kurt Edelmetalle gibt spannende Einblicke in aktuelle Schmuck- und Uhrentrends, erklärt, wie Nachhaltigkeit auch beim Verschenken eine Rolle spielt, und verrät ihre besonderen Geschenkideen für Weihnachten. Von zeitlosen Klassikern bis zu kreativen Anlagegeschenken – ihre Empfehlungen bieten für jeden Geschmack etwas Passendes.

**Was sind in diesem Jahr die aktuellen Trends in Sachen Schmuck, Trauringe und Uhren?**

Der Trend geht im Echtschmuckbereich (wir haben nur Echtschmuck) und auch im Trauringbereich zu klassischen Modellen und zeitlosen Designs ohne ausgefallene Muster. Das

Gleiche gilt auch für den Uhrensektor. Auch hier wird gerne – auch wenn es neue Uhren sind – zu Modellen gegriffen, die es schon seit Jahrzehnten in dieser Optik gibt.

**Für viele gewinnt die Nachhaltigkeit auch beim Verschenken eine immer größere Bedeutung. Wie schlägt sich das in Ihrem Bereich nieder?**

Bei der Neuanfertigung legen wir ein Augenmerk darauf, dass unsere Materialien aus dem Recyclingprozess kommen.

**Was sind Ihre speziellen Geschenke-Tipps zu Weihnachten?**

Da würde ich das Verschenken von Anlagegold- und Anlage-silber empfehlen.



**KURT-EDELMETALLE**  
FAMILIENGEFÜHRTES UNTERNEHMEN  
– seit 1995 –

Überraschen Sie Ihre Liebsten mit etwas Besonderem! Ob wertvolle Anlagemetalle, exklusive Luxusuhren oder edler Schmuck – hier finden Sie hochwertige Geschenke, die garantiert Freude bereiten.

Hennebergstraße 10 | 37077 Göttingen | Telefon: 05 51 / 4 65 63 | [info@kurt-edelmetalle.de](mailto:info@kurt-edelmetalle.de) | [www.kurt-edelmetalle.de](http://www.kurt-edelmetalle.de)

# Finden Sie das perfekte Geschenk

Die Suche nach dem passenden Geschenk kann zur Herausforderung werden – doch unsere Sonderseite „Geschenkefinder“ macht es Ihnen leicht. Ob für die Familie, Freunde oder Kollegen, ob persönlich, kreativ oder praktisch – hier finden Sie Inspiration für einzigartige Geschenke, die von Herzen kommen.



MICHAEL RYBARCZYK  
**BLACK PEARLS**  
PULSE OF BEAUTY

## Der Geschenktipp von Black Pearls

Wir empfehlen die hochwertigen Haarpflegeprodukte von La Biothétique – das perfekte Geschenk für alle, die gesundes und schönes Haar lieben! Die exklusive Haarpflege vereint natürliche Inhaltsstoffe mit modernster Forschung und bietet Lösungen für jeden Haartyp und jedes Haarbedürfnis. Ob die Méthode Régénérante für intensive Regeneration von strapaziertem Haar oder die Protection Cheveux Complexe für Schutz und Glanz – jedes Produkt ist darauf ausgelegt, Haar und Kopfhaut optimal zu pflegen.



18. DEZEMBER 2024  
BAD SOODEN-ALLENDORF | WERRATAL KUK

DAS FAMILIEN MUSICAL  
**DAS DSCHUNGEL BUCH**

Jan & Henry  
LÖSEN JEDEN FALL

EINBECK  
19. JANUAR 2025

TICKETS

LICHTERMEER



Leckere Stollenspezialitäten! Mit sechs besonderen Sorten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ob klassischer Butterstollen, unser regionaler Mündener Stollen, feiner Marzipanstollen oder außergewöhnliche Kreationen wie Edelstollen mit Cranberry und Ingwer, Walnuss-Dattel-Stollen oder der moderne Superfood-Stollen mit Sanddorn und Açaíbeere – alle unsere Stollen werden mit viel Liebe und edlen Likören verfeinert. Verschenken Sie handgefertigten Genuss.

Genuss & köstlich  
Katrin's Feinkost  
Wurst- & Käsespezialitäten - Antipasti - Wein - Gewürze  
Käse - Öl & Essig - Nüsse - Aufstriche u.v.m.

**Katrin Northemann**  
von Genuss und Köstlich empfiehlt:



Köstliche Geschenkideen, die die Weihnachtszeit versüßen! Unsere liebevoll zusammengestellten Präsentkörbe sind perfekt, um Freunden und Familie eine Freude zu machen. Außerdem warten Bio-Schoko-Spezialitäten auf Sie. Echte regionale Genussmomente erleben Sie mit unseren leckeren „Schmecke-Wöhlerchen“.

Der Kurdirektor  
**Jens Lüdecke** aus  
Bad-Sooden-Allendorf  
empfiehlt:



**WERRATALTHERME**  
BAD SOODEN-ALLENDORF • NATURKRAFT DER SOLE

Verschenken Sie Gutscheine für  
**Wellness & Gesundheit**

Am Gradierwerk 2A  
37242 Bad Sooden-Allendorf  
Tel. 05652 9587-70  
www.werrataltherme.com

**KREDO**  
RESTAURANT

Das  
Restaurant **Kredo**  
in Göttingen  
empfiehlt:



Verschenken Sie Genuss und Kulinarik: Unsere Geschenkboxen mit regionalen Spezialitäten sind perfekt für alle, die Freude an hochwertigem Essen haben. Darin finden Sie hausgemachte Köstlichkeiten wie aromatische Rote Beete im Glas oder den süß-sauer eingelegten Kürbis. Ergänzen Sie Ihre Kreationen mit Blütenkonfetti, einer besonderen Streudeko, die Salate und Gerichte in einen echten Hingucker verwandelt. Oder verschenken Sie einen Gutschein für einen Restaurantbesuch im Kredo.

**Geschenktipp** Göttinger  
Symphonie  
Orchester

**NEUJAHRSKONZERT**

„An der schönen blauen Donau“

Freitag, 17. Januar 2025, 19:30 Uhr

Tickets: 05652 95870

**BAD SOODEN-ALLENDORF**



# Weihnachtsmarkt in Hann. Münden

Vom 29. November 2024 bis zum 29. Dezember 2024

findet der Mündener Weihnachtsmarkt auf dem Kirchplatz statt.

Kunsthandwerk, Geschenkideen, weihnachtliche Leckereien und wärmende Getränke laden zu einem Besuch ein.



## Lichterzauber in Hann. Münden

Begleitet wird der Weihnachtsmarkt vom Lichterzauber. Die beeindruckenden Lichtskulpturen können von Ende November 2024 bis Ende Januar 2025 bewundert werden und erstrahlen täglich von 17:00 – 22:00 Uhr.



## Die größte Adventskerze der Region

Auch in diesem Jahr verwandelt sich der Natiermannenturm in der Weihnachtszeit in eine leuchtende Kerze. Die festliche Beleuchtung, welche wieder von der Mündener Gilde mit Unterstützung durch VHM, KDM und der Firma Arflow organisiert wird, lässt den Turm über der Altstadt erstrahlen und gemeinsam mit dem Lichterzauber einzigartige Weihnachtsstimmung verbreiten. Besonders in den Abendstunden, wenn das warme Licht die winterliche Dunkelheit durchbricht, wird der Natiermannenturm zum leuchtenden Herzstück der Stadt. Ob als Fotomotiv, Treffpunkt oder stiller Begleiter eines winterlichen Spaziergangs – die größte Adventskerze der Region ist ein unvergesslicher Anblick, der die Vorfreude auf das Fest bei jedem Betrachter weckt.

te Altstadt für ein besonderes Shopping-Erlebnis. Von 12:00 bis 17:00 Uhr laden die Mündener Gilde und die teilnehmenden Geschäfte dazu ein, durch liebevoll dekorierte Schaufenster zu stöbern, besondere Angebote zu entdecken und sich von der festlichen Atmosphäre inspirieren zu lassen. Während die funkelnden Lichterketten und der Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln die Straßen erfüllen, wird das Einkaufen zu einem Erlebnis für die ganze Familie.

### Einzigartiges Ambiente

Die Mündener Gilde sorgt für ein unvergleichliches Ambiente in der Innenstadt: Über 100 Weihnachtsbäume werden in den Einkaufs- und Nebenstraßen aufgestellt, und die Beleuchtung wird mit Lichter- und Motivketten festlich gestaltet. So erstrahlt Hann. Münden in weihnachtlichem Glanz und lädt ein, die besondere Atmosphäre der historischen Altstadt zu genießen. (sw/red)

### Adventsshopping am 15. Dezember

Am Sonntag, 15. Dezember, öffnet Hann. Münden seine weihnachtlich geschmück-



Unser Geschenketipp: Die Stapelkarte  
Gültig in zahlreichen Mündener Geschäften



Verkaufsoffener  
**SONNTAG\***  
mit Adventsshopping

**15.**  
DEZEMBER

**Hann.**  
**Münden**

**12 - 17**  
**Uhr**



\*nach Erholungsortregelung

# WINTERZAUBER Bad Sooden-Allendorf



## Weihnachtsmarkt auf dem Marktplatz in Allendorf

- Historische Altstadt
- Weihnachtsstimmung
- Vielfältiges Rahmenprogramm
- Weihnachtsbuden und Kulinarisches
- Postamt des Weihnachtsmanns „Sternschnuppe“
- Frau Holle „verzaubert ...“
- Kinderkarussell
- Eröffnungskonzert
- LED-Lichtchoreographie
- Riesenrodelbahn „Speed Tubing“ (Samstag & Sonntag)

**Fr, 29.11. - So, 1.12.2024**

Veranstalter: Stadt BAD/SOODEN/ALLENDORF

## Winterzauber in Bad Sooden-Allendorf

Am 1. Adventswochenende verwandelt sich der Marktplatz der Badestadt in ein stimmungsvolles Winterparadies. Der „Winterzauber“ lädt mit geschmückten Holzhütten, kulinarischen Köstlichkeiten und handgefertigten Geschenken zum Verweilen ein. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm sorgt für Unterhaltung bei Groß und Klein. Freuen Sie sich auf Weihnachtskonzerte, historische Stadtführungen und zauberhafte Kinderaktionen. Ein besonderes Highlight ist das Postamt „Sternschnuppe“, wo der Weihnachtsmann persönlich Ihre Weihnachtswünsche entgegennimmt. Frau Holle sorgt mit tanzenden Schneeflocken für märchenhafte Momente. Für Adrenalinfans steht die Riesenrodelbahn „Speed Tubing“ bereit, während eine LED-Lichtchoreografie den Markt in festliches Licht taucht. Auch kulinarisch hat der „Winterzauber“ einiges zu bieten: Von süßen Leckereien bis zu herzhaften Genüssen ist für Jede/n etwas dabei. (sw)



Foto: Stadtmarketing BSA

## Funkelnde Winterwelt in der Kirschenstadt

Wir freuen uns, Sie auf dem Witzenhäuser Weihnachts- und Kunsthandwerkermarkt vom 28. November bis 1. Dezember begrüßen zu dürfen! Der Marktplatz wird zur funkelnden Winterwelt voller Charme und Vorfreude. Zur Eröffnung am Donnerstagabend begrüßen Pro Witzenhäuser GmbH, Bürgermeister Lukas Sittel, das Kirschenkönigshaus und die Kinder des Kindergartens „Haus der kleinen Freunde“ die Gäste. Anschließend zeigt das Edertaler Puppentheater das Stück „Auf der Suche nach dem Weihnachtsmann“. Am Freitag findet ein Konzert der Johannisberg- und Ernst-Reuter-Schule statt, gefolgt von einem Laternenumzug mit dem Spielmannszug Witzenhäuser. Die Gelstertaler spielen auf der Marktplatzbühne, während der Kunsthandwerkermarkt im Rathaussaal öffnet. Samstag treten die „Crazy Dancing Frogs“ auf, und der Förderverein 4kids e.V. verkauft Plätzchen. Der Auftritt der Waldkindergärten und Sascha Möllers Lieder runden den Tag ab. Sonntag beginnt mit dem Posaunenchor der evangelischen Kirchengemeinde. Die Figuren der Deutschen Märchenstraße, eine LED-Jonglage-Show von Jan Daumin und der Musikzug Kleinalmrode sorgen für Abwechslung. Um 18 Uhr gibt es Weihnachtsbäume zu kaufen. Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Zeit in Witzenhäuser!

# Witzenhäuser Weihnachts Markt 2024



## Marktplatz Witzenhäuser

**28.11.-01.12.**

[www.kirschenland.de](http://www.kirschenland.de)

ANZEIGE

OSTERODE AM HARZ  
:um Berge voraus

vom **27.11. bis 23.12.2024**  
in Osterode am Harz

# Osteroder Weihnachtsmarkt

- Neu: Zweistöckige „Glühhütte“ mit vielen Veranstaltungen wie u. a. Rockharz Nikolausparty
- Lebendiger Adventskalender und buntes Programm mit lokalen Künstlern
- Zahlreiche Familienangebote wie Kinderdisco, Keksebacken und Treffen mit dem Weihnachtsmann an den Wochenenden
- Eisstockschießen

Der liebevolle  
Weihnachtsmarkt  
im Harz



Montag bis Freitag ab 11 Uhr | Samstag ab 10 Uhr  
Sonntag ab 12 Uhr | Samstag, 23.12. bis 18 Uhr  
[www.weihnachtsmarkt-osterode.de](http://www.weihnachtsmarkt-osterode.de)



# Verschenke Zeit zu zweit.



Gutscheine für Tanzkurse  
erhalten Sie online und in der Tanzschule.  
Neue Anfänger-Kurse starten Anfang 2025.

ADTV Tanzschule  
**krebs**

Leibnizstraße 1a | 37083 Göttingen | ☎ 05 51/7 4614 | ts-krebs.de

## Adventsmarkt auf dem Burghof

Am 30. November und 01. Dezember werden auf der Burg Hanstein zum 32. Mal Eichsfelder Heimatkrippen im oberen Rittersaal auf Burg Hanstein ausgestellt. Gezeigt werden auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Hauskrippen aus der Region. In der Verantwortung der Gemeinde Bornhagen und organisiert durch die Eichsfelder Ritterschaft werden die Krippen liebevoll arrangiert. Natürlich darf der Besucher sich auch auf den traditionellen Adventmarkt auf Burg Hanstein freuen. An den verschiedenen Ständen kann im Burghof, im alten Rittersaal, in der Kernburg und im unteren Rittersaal das eine oder andere Geschenk zu Weihnachten erworben werden. Unter den vielen Angeboten der Händler wie zum Beispiel Basteleien, weihnachtlichen Gestecken, Schmuck, Holzarbeiten oder Keramik wird man bestimmt fündig werden. Die Eichsfelder Ritterschaft, der Heimatverein Bornhagen und Händler aus der Region sorgen für das leibliche Wohl. Umrahmt wird der Markt durch weihnachtliche Musik von diversen Chören aus der Region. Ergänzt wird das Programm durch Märchenlesungen für die Kinder und selbstverständlich wird auch der Weihnachtsmann seine Rentiere vom Nordpol zum Hanstein lenken und für jedes Kind die eine oder andere Süßigkeit aus seinem Sack holen. Öffnungszeiten: 30.11. von 10:00 bis 21:00 Uhr und 1.12. von 10:00 bis 20:00 Uhr.

# Burg Hanstein

in winterlicher  
Weihnachtsstimmung

- Romantischer Weihnachtsmarkt am ersten Adventswochenende von Sa. 10:00 - 21:00 Uhr und So. 10:00 - 20:00 Uhr
- Krippenausstellung am ersten, zweiten und dritten Adventswochenende von 10:00 - 16:00 Uhr
- Weihnachtsleckereien, Märchenlesungen, Schmuck, Basteleien, von Künstlerhand gefertigte Krippen und allerlei mittelalterlicher Tand
- Der Weihnachtsmann verteilt Süßigkeiten



Weitere Informationen unter [www.burgguine-hanstein.de](http://www.burgguine-hanstein.de)



Krippen-  
ausstellung  
Kunst-  
handwerk

# Advent auf Burg Ludwigstein

7.-8. Dezember



Sa. 10-18 Uhr  
So. 10-17 Uhr

Erwachsene 4,00 €  
Jug. + Schwerbeh. 2,00 €  
Kinder bis 12 Jahre frei

## Der Adventsmarkt auf der Burg Ludwigstein

Am 7. und 8. Dezember ist es wieder so weit, der Arbeitskreis Europäische Jugendwochen lädt zum Adventsmarkt auf der Burg Ludwigstein ein. Es erwartet Sie wunderschönes Kunsthandwerk, eine liebevoll erstellte Krippenausstellung und vieles mehr! Schlendern Sie durch die weihnachtlich geschmückten Gemäuer der Burg und lassen Sie sich von den Liedern der lebendigen Krippe in Weihnachtsstimmung versetzen. Finden Sie kreative und handgemachte Geschenke und genießen sie einen Kaffee, Glühwein, Crêpes oder eine Bratwurst, während Sie Ihr Glück bei der Tombola versuchen. „Krippen aus dem Nähkästchen“ zeigen gehäkelte, gestrickte, genähte, geklöppelte und gefilzte Krippen aus aller Welt. In der Bastelstube können sich die Kinder kreativ austoben, es gibt Esel und Alpakas zu bestaunen. Der Markt ist ab 10:00 Uhr geöffnet und schließt seine Türen am Samstag um 18:00 Uhr und am Sonntag um 17:00 Uhr. Ein kostenloser Pendelbus bringt Sie vom Parkplatz zur Burg und zurück.



Foto: Burg Ludwigstein e. V.

## Der Weihnachtszauber in der Göttinger-Innenstadt

Ab Ende November verwandeln sich die Plätze rund um das Alte Rathaus und die Johanniskirche in Göttingen in ein stimmungsvolles Weihnachtsparadies. Über 60 liebevoll dekorierte Stände laden mit Kunsthandwerk, originellen Geschenkideen und kulinarischen Spezialitäten zum Flanieren ein. Neben Klassikern wie Bratwurst und Glühwein locken finnischer Flammkuchen und alpenländische Käsevariationen.

### Zahlreiche Stadtführungen zur Weihnachtszeit

Ein besonderes Highlight sind die zahlreichen Stadtführungen der Tourist-Information. Erleben Sie Göttingen in weihnachtlicher Beleuchtung oder tauchen Sie bei der Führung „Geheimnisse alter Gewölbekeller“ in die spannende Geschichte der Stadt ein.

Bis zum 23. Dezember lockt zusätzlich das Gewinnspiel „Göttinger Glücksbonn“: Jeder Einkaufsbonn ab 15 € kann als Los eingereicht werden, um Einkaufs-Gutscheine zu gewinnen.

Weitere Infos zum Weihnachtsmarkt:  
[www.goettinger-weihnachtsmarkt.de](http://www.goettinger-weihnachtsmarkt.de)



**Göttingen**  
Stadt, die Wissen schafft

**WEIHNACHTSMARKT  
IN GÖTTINGEN**

25. NOV  
–  
29. DEZ

Glühwein, Kunsthandwerk und festliche Lichter zaubern weihnachtlichen Glanz in die Göttinger Innenstadt. Erleben Sie den Advent auf dem Weihnachtsmarkt und in den Seitenstraßen.

Informationen zum Programm:  
[goettinger-weihnachtsmarkt.de](http://goettinger-weihnachtsmarkt.de)

#MEINGÖTTINGEN

# MAGISCHE MOMENTE

**IN UNSEREM  
XXL-LICHTERTUNNEL!**

Taucht ein in eine Welt voller  
leuchtender Lichter.

**25.11.–24.12.**

**KaufPark**  
GÖTTINGEN

Meine Region. Mein Center

## VON HAMELN NACH ENGLAND

DAS UNGEWÖHNLICHE LEBEN DES "WILDEN PETER"



**AB 16. NOVEMBER 2024**

MUSEUM HAMELN  
OSTERSTRASSE 8-9  
31785 HAMELN  
WWW.MUSEUMHAMELN.DE  
05151 202 1215  
MUSEUM@HAMELN.DE

## Einladung zum Jubiläumskonzert

Chorgemeinschaft Volkmarshausen  
gastiert mit allen Chören



Die Chorgemeinschaft Volkmarshausen lädt zum Jubiläumskonzert ein. Foto: Flaxtöne

Am Sonntag, 8. Dezember, 18:00 Uhr, lädt die Chorgemeinschaft Volkmarshausen herzlich zu einem besonderen Jubiläumskonzert in den Rittersaal des Welfenschlosses in Hann. Münden ein. Anlässlich des 20-jährigen Bestehens des Chores „Flaxtöne“ präsentieren alle drei Chorgruppen des Vereins – StimmWerk Kids, StimmWerk Teens und Flaxtöne – ein vielfältiges musikalisches Programm. Unter der Leitung von Lars Bücken erwartet die Gäste ein Abend voller Gesang. Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen finden Sie auf der Website der Chorgemeinschaft Volkmarshausen.



*Raus aus der Miete!*

**Town & Country HAUS**  
... hier zieht' ich ein.

**Jetzt informieren! Telefon: 0551-5053000**

Borchard Massivhaus GmbH & Co. KG  
37079 Göttingen - Gerhard-Zillich-Str. 8  
www.borchardmassivhaus.de



**Claus Schellenberger**  
Begeisterter Tischlermeister

**WALLBACH Massivholztreppe**  
Mündener Str. 38  
34359 Reinhardshagen  
www.tischlerei-schellenberger.de

☎ 05544 / 488 Treppen • Fenster • Türen • Möbel • Schlafsysteme

*Tischlermeister*  
**Carsten Döring**

Treppen  
Fenster  
Türen  
u.v.m.



Mündener Str. 1a  
34359 Reinhardshagen  
E-Mail: cdoering@freenet.de  
Tel. 05544/999595



**TISCHLEREI OEHL**

BAU | FENSTER, TÜREN, TREPPEN | MÖBEL | EINZELMÖBEL FÜR WOHNEN, KÜCHE+BAD | RAUM | PRAXEN, BÜROS, GASTRONOMIE | ENTWURF | ENTWERFEN, PLANEN, GESTALTEN

**TISCHLERMEISTER DIPL.-ING. INNENARCHITEKTUR CHRISTIAN OEHL**  
Zur Fährle 6 | 34359 Reinhardshagen | Tel.: 05544-386 | Fax: -8234 | www.tischlerei-oehl.de



**Fliegen ab Kassel**

**2025**  
**Frühjahr / Sommer**

**ab € 699,-**

momento  
by Fröhlich-Reisen  
Reisen für mich

Fotos: AdobeStock

**Rom** 04.04.-09.04.2025  
Osterferien



ab € 699,-

**Sardinien** 09.06.-16.06.2025



ab € 699,-

**Sizilien** 28.04.-05.05.2025




ab € 799,-

**Liparische Inseln** 28.04.-05.05.2025



ab € 1349,-

**Algarve** 06.05.-13.05.2025



ab € 699,-

**Lissabon & Algarve** 06.05.-13.05.2025



ab € 1599,-

**Barcelona** 13.04.-17.04.2025  
Osterferien



ab € 699,-

**Entspannt in den Urlaub**

- ✓ Direktflüge ab/an Kassel
- ✓ Kostenfreie Parkmöglichkeiten
- ✓ Große Hotelvielfalt
- ✓ Ausflüge optional buchbar
- ✓ Reiseleitung vor Ort

**Jetzt informieren & buchen**

# Schlemmen und Genießen

Wo Weihnachten zum kulinarischen Fest wird

## Schon gewusst?

Zu Weihnachten wird oft Geflügel wie Gans oder Ente serviert, da diese Tradition aus der Festtagskultur stammt. Früher war Geflügel ein Zeichen von Wohlstand und Festlichkeit, da es nicht alltäglich war. Es symbolisiert zudem Fülle und ist ideal, um viele Gäste festlich zu bewirten.

Im „Letzten Heller“ wird der Donnerstagabend zum Highlight für Feinschmecker! Ab 17 Uhr erwartet Gäste eine besondere Spezialität: zarte, im Rauch gegarte Ente direkt aus dem Smoker. Die Ente wird mit klassischen, weihnachtlichen Beilagen wie Klößen, aromatischem Rotkohl und einem frischen Salat serviert – eine perfekte Kombination für gemütliche Winterabende.

### Ein exklusiver Genussabend

Da die Nachfrage groß ist und jedes Gericht mit Liebe zubereitet wird, sind Plätze ausschließlich mit Reservierung verfügbar. Sichern Sie sich rechtzeitig einen Tisch. Um die Zeit bis zur Grillsaison kreativ zu überbrücken, plant das Team des „Letzten Heller“ jeden Donnerstagabend ein neues kulinarisches Motto. Bis Weihnachten steht die gesmokte Ente im Mittelpunkt, doch schon jetzt dürfen sich Gäste auf das kommende Jahr freuen: Ideen wie ein mexikanischer Abend versprechen eine abwechslungsreiche Reise durch die Welt der Genüsse.

# KREDO

RESTAURANT



An den Feiertagen mittags 11:30-14 Uhr  
**WEIHNACHTSMENÜ IN 4 GÄNGEN**

Kulinarischer Jahresausklang  
**SILVESTERMENÜ IN 7 GÄNGEN**

[WWW.RESTAURANT-KREDO.DE](http://WWW.RESTAURANT-KREDO.DE)

Restaurant Kredo | Sandweg 9a | 37083 Göttingen | 0551 77075066  
MO Ruhetag | DI-MI 12-16:30 | 18-22 Uhr  
DO-SA 10-16:30 | 18-22 Uhr | SO 10-16:30 Uhr

### Silvester Highlight des Jahres

Das Feiertags-Menü in 7-Gängen, in ruhiger und beschaulicher Atmosphäre, können Sie ab 18.00 Uhr genießen.

**Weihnachtsfeiertage**  
Am 25.12. und 26.12.2024 ist mittags und abends geöffnet. Wir bieten ein reichhaltiges Büffet an. Bitte nur auf telefonische Vorbestellung.

AM 23.12. UND 24.12. IST UNSER RESTAURANT GESCHLOSSEN

**Gasthaus „Letzter Heller“ Und Hotel SCHLAFSCHÖN**  
Letzter Heller 5+7  
34346 Hann. Münden  
info@letzter-heller.de

**Wir bitten um Tischreservierung!**  
05541/6446

Letzter Heller 5-7 an der B10  
34346 Hann. Münden  
www.letzterheller.de

**KÜCHENÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo., Do & Fr. 17.00 - 20.30 Uhr  
Sa. & So. 12.00 - 14.00 Uhr  
17.00 - 20.30 Uhr  
Di. & Mi. Ruhetag

*Gasthaus Letzter Heller*

# IDEALER URLAUB SONNENSCHNEIN STATT WINTERBLUES

IHR REISEBÜRO IN HANN. MÜNDEN



### TÜRKEI

Trendy Aspendos Beach  
★★★★★ 15.01. - 22.01.2025  
ab Hannover  
All Inclusive  
pro Person 521 €



### ÄGYPTEN

Fort Arabesque Beach Resort  
★★★★★ 13.01. - 20.01.2025  
ab Leipzig  
All Inclusive  
pro Person 672 €



### MAROKKO

TUI BLUE Riu Tikida Beach  
★★★★★ 11.12. - 18.12.2024  
ab Frankfurt  
All Inclusive  
pro Person 983 €



### TENERIFFA

Hotel Riu Garoe  
★★★★★ 11.12. - 18.12.2024  
ab Leipzig  
Halbpension  
pro Person 777 €



### MADEIRA

Baia Azul  
★★★★★ 21.01. - 28.01.2025  
ab Frankfurt  
Halbpension  
pro Person 754 €



### FUERTEVENTURA

Hotel Riu Palace Tres Islas  
★★★★★ 13.12. - 20.12.2024  
ab Frankfurt  
Halbpension  
pro Person 881 €



### KAP VERDEN

Hotel Riu Karamboa  
★★★★★ 16.12. - 23.12.2024  
ab Hannover  
All Inclusive  
pro Person 1.336 €



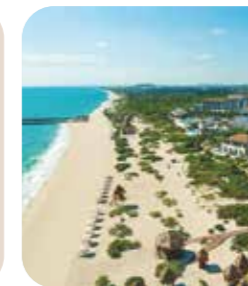
### ABU DHABI

Khalidiya Palace Rayhaan by Rotana  
★★★★★ 15.01. - 22.01.2025  
ab Frankfurt  
Halbpension  
pro Person 1.176 €



### DOMINIKANISCHE REPUBLIK

Royalton CHIC Punta Cana  
★★★★★ 11.12. - 21.12.2024  
ab Frankfurt - All Inclusive  
pro Person 1.927 €



### MEXIKO

Dreams Playa Mujeres Golf & Spa Resort  
★★★★★ 06.12. - 16.12.2024  
ab Frankfurt  
All Inclusive  
pro Person 2.169 €

Weitere Informationen zu den Reiseangeboten:



Elisabeth Burghardt



Sandra Turba



Christiane Henze

**BUCHEN SIE JETZT IHRE TRAUMREISE BEI UNS!**

Reisebüro Ideal UG / Quedlinburgerstr. 8, Hann. Münden

www.reisebueroideal.de / Telefon: 05541 4456

WhatsApp: 0157 50396614 / E-Mail: info@reisebueroideal.de

Öffnungszeiten: Montag-Freitag 10:00 - 13:00 Uhr & 13:30 - 18:00 Uhr, Samstag nach Absprache

# Stille Winterruhe

Blumen und Gestecke für eine würdevolle Ruhezeit

Mit dem Beginn der kalten Jahreszeit stellt sich für viele die Frage: Wie können Gräber auch im Winter gepflegt und liebevoll gestaltet werden? Wenn die Natur ruht und Schnee und Frost die Landschaft prägen, verlangt die Grabpflege besondere Aufmerksamkeit. Dabei geht es nicht nur um Ordnung und Sauberkeit, sondern auch darum, den Erinnerungsort mit winterlicher Schönheit zu versehen. In den kalten Monaten sind robuste, winterfeste Pflanzen die erste Wahl für die Grabgestaltung. Immergrüne Pflanzen wie Efeu, Buchsbaum oder Wacholder trotzen Schnee und Frost und symbolisieren durch ihre Beständigkeit das ewige Leben. Auch Christrosen, die mit ihren weißen oder zartrosa Blüten sogar unter Schnee blühen, sind eine beliebte Wahl. Sie setzen zarte Akzente und sind ein Zeichen der Hoffnung in der dunklen Jahreszeit.

Besonders im Winter sind Gestecke eine elegante Möglichkeit, Gräber liebevoll zu schmücken. Sie bestehen häufig aus Tannenzweigen, die nicht nur robust sind, sondern auch einen angenehmen, frischen Duft verströmen. Kombiniert werden sie mit Naturmaterialien wie Zapfen, Beeren, getrockneten Blüten oder kleinen Deko-Elementen wie Sternen oder Schleifen. Während die Natur im Winter oft in Grau und Weiß getaucht ist, können Farbakzente die Grabgestaltung aufwerten.



**wickert** Bestellungen  
Tag & Nacht:  
05541 – 4273

Ein guter Abschied ist eine bleibende Erinnerung.



**Dat Faehrus** Bestattungen

Herzlich ∞ Professionell ∞ Bezahlbar

Beratungsbüro Hann. Münden,  
Kirchstraße 4, Tel.: 05541 7017686  
www.dat-faehrus.de

Unser Angebot richtet sich an Menschen,

- die liebevolle Begleitung und professionelle Dienstleistungen suchen,
- denen das Abschiedsritual am Herzen liegt und ihre Vorstellungen umgesetzt wünschen,
- die Abschied selbst gestalten wollen und hierfür Rat und Tat benötigen.

Zustellung per **Deutsche Post** an alle Haushalte

Die nächste Ausgabe erscheint im Dezember 2024



## Impressum

Mundus Marketing & Interactive GmbH  
Geschäftsführender Herausgeber: Jörg Christian Bornhoff  
Sichelsteiner Weg 2, 34346 Hann. Münden, Tel. 05541 95799-0, info@mundus-online.de, www.mundus-online.de  
**Kaufmännische Abteilung:** Claudia Tarsa (Ltg.), Stephanie Gundlach  
**Verkauf:** Nadine Rohpeter (Ltg.), Sinja Nordhausen, Heidrun Wegener-Kerff  
**Redaktion:** Susanne Wesche, Bernard Marks, Rainer Lomen, Lutz Conrad, Claudia Nachtwey, redaktion@mundus-online.de  
**Grafik, Layout & Web:** Volker Schäfer (Ltg.), Viktoria Kuke, Paulina Müller  
**Social Media:** Viktoria Kuke, Michelle Merk, Jordan Meisel  
**Videoografie:** Jakob Recknagel  
**Vertrieb:** Jan Kerff  
Erscheint monatlich, postalische Verteilung an alle Haushalte in Hann. Münden sowie Auslage an ausgewählten Ablagestellen  
Druck: DDM GmbH & Co. KG  
Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel  
Auflage: 18.000 Stk.  
Bild- und Textnachweis – soweit nicht anders angegeben – Mundus Marketing & Interactive GmbH, Adobe Stock, Shutterstock, Fotolia, Pixabay, Freepik, Rawpixels, bei Gewinnspielen ist der Rechtsweg ausgeschlossen.

www.meinregion365.de  
Weitere Titel von Mundus:




meineRegion365.de

**Menüpreis 9,50€** inkl. Lieferung und Dessert

**-20%\*** Neukunden Aktion! Jetzt probieren

**Ohne Geschmacksverstärker**

**\* Nur für Neukunden. Wenn Sie an 5 aufeinander folgenden Tagen bestellen, bezahlen Sie nur für 4 Tage. Gültig bis zum 05.01.2025**

# Mittagessen

täglich frisch gekocht

**Meyer Menü**  
LIEFERT LECKER

FAMILIE & DAHEIM

BÜRO & BETRIEB

vom 16.12. – 22.12.2024 / 51. Woche

Tag	1	2	3	4	5	6	7				
<b>Montag – 16.12.2024</b>	<b>Penne Bolognese</b> Nudeln mit Tomaten-Hackfleischsauce und Parmesankäse extra	<b>Paprika-Rahmbraten</b> mit Rosenkohl und Salzkartoffeln	<b>Djuvecreispfanne</b> mit Tomatensauce, Hähnchenbrustwürfel und Hirtenkäse	<b>Wirsing-Eintopf</b> mit 4 Fleischklößchen	<b>Vegetarisch</b> <b>Feinschmecker Eieromelette</b> auf Rahmspinat mit Kartoffelpüree	<b>Kaltes Menü</b> <b>Gyrosbraten</b> mit Krautsalat und hausgemachtem Tzatziki	<b>Salat</b> <b>Thunfisch Salat</b> bunter Salat mit Thunfisch, Zwiebelringen und Mais, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen				
<b>Dienstag – 17.12.2024</b>	<b>Deftiger Grünkohl mit Kasseler</b> und Salzkartoffeln	<b>Berner Pfanne</b> Schweinegeschnetzeltes, Käse, Creme fraîche, Paprika und Zwiebeln, dazu Zöpfli-Nudeln	<b>Spaghetti "Alfredo"</b> mit Hähnchenfilets in italienischer Tomaten-Kräutersauce	<b>Hühnerfriskassee</b> mit Spargel und Gemüseris	<b>Vegetarisch</b> <b>Gefüllte Kartoffeltaschen</b> mit bunter Gemüsesplatt und Sauce Hollandaise	<b>Farfalle Pestosalat</b> Tomaten, Parmesankäse und Olivenbrot	<b>Chickens Chips Salat</b> bunter Salat mit panierten Hähnchenstücken, Tomaten und Gurke, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Brötchen				
<b>Mittwoch – 18.12.2024</b>	<b>Hausgemachte Linsensuppe</b> 2 Wiener Würstchen, dazu 1 Brötchen	<b>jägerschnitzel "natur"</b> in Champignon-Creme-sauce mit Rosenkohl und Zöpfli-Nudeln	<b>Currybratwurst</b> mit Röslikartoffeln und Krautsalat	<b>Vegetarisch</b> <b>Gedünstetes Seehechtfilet</b> in Gemüserahmsauce mit Petersilienkartoffeln	<b>Vegetarisch</b> <b>Gemüse-Pastapanne</b> Mezze Penne mit Paprika, Mais und Erbsen, garniert mit Hirtenkäse	<b>Vegetarisch</b> <b>Milchreis Apfel</b> mit Zimt und Zucker, dazu Apfelmkompott	<b>Vegetarisch</b> <b>Frischkäse Salat</b> mit Mangold, Spinat, Eisbergsalat, Tomaten, Walnuss-, Pinienkernen und Frischkäse, dazu Hong-Senf Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen				
<b>Donnerstag – 19.12.2024</b>	<b>Saftiger Spießbraten</b> in Zwiebelsauce mit Kohlrabi und Salzkartoffeln	<b>3 Apfel-Pfannkuchen</b> mit Vanillesauce	<b>Chili con Carne</b> feurig-mexikanisches Bohnengericht mit Reis	<b>Vegetarisch</b> <b>Putenbrust "natur"</b> in feiner Bratensauce mit Tomatenwürfel, Kohlrabigemüse und Petersilienkartoffeln	<b>Vegetarisch</b> <b>Rote Linsensbolognese</b> mit Kartoffelspatzle, garniert mit frischer Petersilie	<b>Schweinekotelett</b> mit Senf und Kartoffelsalat	<b>Tropical Dream</b> frischer Salat mit gebratener Hähnchenbrust und Mango-Würfeln, Tomaten, Gurken und Mandelblättern garniert, dazu Cocktail-Dressing und 1 kleines Vollkornbrötchen				
<b>Freitag – 20.12.2024</b>	<b>Vegetarisch</b> <b>1 Ungarisches Gulasch</b> mit Champignons und Zöpfli-Nudeln	<b>Vegetarisch</b> <b>2 Buntbarschfilet "Primavera"</b> in Senfsauce mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln	<b>Bigos – Polnischer Krauttopf</b> mit Weißkohl und Sauerkraut, Schweinegeschnetzeltes, Speck und Cabanossi, dazu Petersilienkartoffeln	<b>Lebergeschnetzeltes</b> in feiner Apfel-Zwiebel-sauce mit Kartoffelpüree	<b>Italienische Nudelplatte</b> Käsetortellini und grüne Nudeln in Käsesahnesauce, Spaghetti in Kräuter-tomatensauce	<b>8 Party-Geflügelkardellen</b> Reissalat mit Paprika und Mais	<b>Vegetarisch</b> <b>Tortellini Salat</b> frischer Salat mit Ricotta-Spinat, Tortellini, Gurken, Tomaten, Oliven und roten Zwiebeln, dazu Jogurt-Dressing und 1 kleines Brötchen				
<b>Samstag – 21.12.2024</b>	<b>1</b> <b>Geflügel-Geschnetzeltes</b> in Champignonsauce mit Spirali-Nudeln	<b>2</b> <b>Rostbratwurst</b> mit feiner Zwiebelsauce, dazu Rokokohl und Salzkartoffeln	<b>Samstags-Menü (gekühlt) – Lieferung am Freitag</b>				<b>1</b> <b>Rheinischer Sauerbraten</b> in feiner Sauce mit Rosenkohl und 5 Kartoffelklößchen	<b>2</b> <b>Frischer Möhreintopf</b> mit Petersilie und 1 Bockwürstchen			
<b>Sonntag – 22.12.2024</b>	<b>Samstags-Menü (gekühlt) – Lieferung am Freitag</b>				<b>1</b> <b>Vegetarisch</b> <b>Ungarisches Gulasch</b> mit Champignons und Zöpfli-Nudeln	<b>2</b> <b>Vegetarisch</b> <b>Buntbarschfilet "Primavera"</b> in Senfsauce mit Möhrengemüse und Salzkartoffeln	<b>3</b> <b>Bigos – Polnischer Krauttopf</b> mit Weißkohl und Sauerkraut, Schweinegeschnetzeltes, Speck und Cabanossi, dazu Petersilienkartoffeln	<b>4</b> <b>Lebergeschnetzeltes</b> in feiner Apfel-Zwiebel-sauce mit Kartoffelpüree	<b>5</b> <b>Vegetarisch</b> <b>Italienische Nudelplatte</b> Käsetortellini und grüne Nudeln in Käsesahnesauce, Spaghetti in Kräuter-tomatensauce	<b>6</b> <b>8 Party-Geflügelkardellen</b> Reissalat mit Paprika und Mais	<b>7</b> <b>Vegetarisch</b> <b>Tortellini Salat</b> frischer Salat mit Ricotta-Spinat, Tortellini, Gurken, Tomaten, Oliven und roten Zwiebeln, dazu Jogurt-Dressing und 1 kleines Brötchen



Versorgungsbetriebe Hann. Münden GmbH

Wir wünschen  
Ihnen eine schöne  
Adventszeit!

 Sparen mit der VHM:

***Wir senken die  
Energiepreise  
ab dem***

***01.01.2025***

Worauf warten Sie noch? Kontaktieren Sie uns noch heute.  
Gut versorgt mit MÜNDENstrom und MÜNDENGas!

 Werraweg 24  
34346 Hann. Münden

 Tel. 05541 707 0

 [info@versorgungsbetriebe.de](mailto:info@versorgungsbetriebe.de)  
[www.versorgungsbetriebe.de](http://www.versorgungsbetriebe.de)