

Tipps fürs Leben – leicht serviert

Am 27. April findet die erste „Nacht der Redner“ im 381 Eventspace statt

Vier Experten, 20 Minuten Redezeit und ganz viel Wissenswertes: Zum ersten Mal findet am Donnerstag, 27. April die „Nacht der Redner“ statt.

Michael Dünnwald, Anja Winkelmann, Andreas Neufeld und die Agentur StressBoxx wollen um 19 Uhr im 381 Eventspace, Friedrich-Wilhelm-Straße 41, die Zuschauer mitreißen.

Die locker servierten Vorträge drehen sich um das Thema Persönlichkeitsentwicklung, gefördert wird die „Nacht der Redner“ von der Öffentlichkeit.

„Es ist ein Abend für jeden Menschen, der an Weiterbildung, Mindset-Bildung, Selbstwirksamkeit und wertorientierter Bildung interessiert ist“, erklären die beiden Veranstalterinnen Mel Trakums-Hinke und Regina Kirschke der Braunschweiger Agentur StressBoxx in einer Mitteilung.

Michael Dünnwald ist ganz-



Mel Trakums-Hinke (re.) und Regina Kirschke sind Veranstalter und Vortragende bei der ersten „Nacht der Redner“. Beide arbeiten seit 20 Jahren als Coach und Trainer. Foto: oh

heitlicher Physiotherapeut und hat seinen Vortrag „Der Körperdolmetscher – besser leben, gesünder sterben“ beti-

telt. In seinen Seminaren vermittelt Dünnwald gezieltes Training, gesunde Ernährung und mentale Stärke, um die

eigene Gesundheit und Fitness zu verbessern.

Die Unternehmerin Anja Winkelmann gibt darüber hinaus Tipps, wie man seine selbst gesetzten Grenzen erkennt und verschiebt. Ihr Vortrag lautet „Selbstwert statt Selbstzweck – Wie du wirst, wer du sein willst“.

Andreas Neufeld ist dagegen Gewinner des Speaker-Contests „Mutigster Redner des Jahres 2022“ und fordert in seinem Beitrag „Übernimm Verantwortung für deine Beziehungen“.

Das Rednerinnen-Duo von StressBoxx informiert außerdem über die vier Stresstypen – und wie man die Anspannung reduzieren kann.

Die „Nacht der Redner“ ist in Hamburg als eine neue Form von Bildungsvermittlung für alle entstanden. Tickets ab 29,20 Euro gibt es unter www.eventbrite.de, Stichwort „Nacht der Redner“. bw

Bei Kribbeln, Brennen und tauben Füßen

Beratungstag* (auch telefonisch möglich) zum Thema „Polyneuropathie“ unter Einhaltung der Hygieneregeln

Di. 25.04.2023

Jetzt anmelden und Testangebot sichern!

0531 - 33 40 60

*keine Diagnostik

Tauben-Apotheke

Apothekerin Isabell Müller-Duwe

Altweikring 30 | 38102 Braunschweig

Mo. - Fr. 08.00 - 18.30 Uhr | Sa. 08.00 - 13.00 Uhr

Radverkehrszählung: Daten sind jetzt online

An sechs Stellen in der Stadt werden Radfahrer erfasst • Daten helfen beim Ausbau der Wege

Die Zahlen der automatischen Radverkehrszählung in Braunschweig sind ab sofort für alle Interessierten im Internet einsehbar. Nachdem sechs Zählstellen im Stadtgebiet in Betrieb sind, werden die Daten auf der städtischen Homepage www.braunschweig.de veröffentlicht.

Alle Daten werden in einer Übersicht, einem sogenannten Dashboard, gebündelt und übersichtlich dargestellt. Sowohl die Gesamtbilanz der ge-

zählten Radfahrenden als auch die einzelnen Zählstellen sind hier gegenübergestellt. Zusätzlich können alle Zählstellen einzeln ausgewählt werden.

Dargestellt wird immer der Wert des vorausgegangenen Tages. Die Daten werden einmal täglich aktualisiert, in der Regel gegen 7 Uhr. Ab diesem Zeitpunkt werden die Werte des Vortages angezeigt. Darüber hinaus werden der Tag mit dem höchsten Radverkehrs-

aufkommen, die Radverkehrsstärken je Stunde und der tägliche Durchschnitt seit Beginn der Aufzeichnung ausgewiesen.

Der Radverkehr wird an den sechs Standorten dauerhaft und automatisiert das gesamte Jahr über durch elektromagnetische Induktion erfasst. Fünf Anlagen arbeiten verdeckt, die Zählstelle an der Wendenstraße in Höhe Werder/Kaiserstraße ist mit einem Display ausgestattet. Sie stellt

die Radverkehrsstärken für diese Zählstelle in Echtzeit dar. Die Zählstellen Bültengeweg, Jasperallee und Kurt-Schumacher-Straße wurden im August 2022 montiert, die restlichen Anlagen an der Ferdinandbrücke, auf dem Ringleis in Höhe Kälberwiese und an der Wendenstraße im März dieses Jahres. Die Daten dienen unter anderem dazu, das Radverkehrsaufkommen und die Wirkung von Baumaßnahmen zu beurteilen. bw

MAMMOGRAPHIE SCREENING PROGRAMM

Bereich NIEDERSACHSEN OST

Programmverantwortlicher Arzt

Dipl. Med. Ronalf Zielke

Neuer Standort der Mammographie-Screening-Einheit Wolfenbüttel / BS-Süd

Seit 1. April 2023 befindet sich die Mammographie-Screening-Einheit Wolfenbüttel / BS-Süd unter folgender Adresse:

radiologie.zentrum.nordharz

Monplaisir 3

38304 Wolfenbüttel

Telefon: 0 53 31 - 92 01 0

www.mammo-programm.de

Information: 05 31 - 12 38 69 0 - Terminvergabe: 04 21 - 36 11 65 55

www.mammographie-screening.com - info@mammographie-screening.com

Einladungstermine nach PLZ :

38126	Februar - April / Mai '23
38162	April / Mai - Juni '23
38170	Juni - Juli '23
38300 - 38304	Juli - März '24
38319 - 38329	März - Mai '24
38312	Mai - Juni '24
38173	Juni - August '24
38122	August - September '24
38124	September - Nov. '24
38126	November - Februar '25

KLIMA NEUTRALE BUSREISEN

Sparen Sie 100 € und buchen Sie Ihren zentralen Zustieg in Braunschweig am ZOB!

- ▶ INKLUSIVE Taxiservice von & zur Haustür*
- ▶ GRATIS Bordservice Speisen & Getränke im Bus*
- ▶ HOHE Durchführungsquote bei allen Reisen

SCHUBERT TOURISTIK

... für Ihre schönsten Tage im Jahr!

werner-tours®

Belgien **BORD SERVICE GRATIS**

Malerisches Flandern

- ✓ OHNE ANZAHLUNG¹
- ✓ Taxiservice von & zur Haustür²
- ✓ Begrüßungskaffee & Lunchbox
- ✓ Reise im mod. Komfortreisebus
- ✓ SCHUBERT Reisepaket
- NEU ✓ SCHUBERT Bordservice gratis
- ✓ SCHUBERT Reisebegleitung
- ✓ 5 x ÜN im 4-Sterne-Hotel „Mercure Roeselare“ in Roeselare
- ✓ 5 x Frühstücksbuffet
- ✓ 5 x Abendessen als 3-Gänge-Menü oder Buffet
- ✓ 1 x Führung Brügge und Gent
- ✓ 1 x Grachtenrundfahrt Brügge
- ✓ 1 x Grachtenfahrt Historisches Gent
- ✓ 1 x Stadtführung Brüssel mit Spaziergang
- ✓ 1 x Eintritt & Besichtigung Schokoladenfabrik in Brüssel inkl. kleinem Schokoladensouvenir
- ✓ 1 x Stadtführung Leper
- ✓ 1 x Eintritt und Führung im Museum „In Flanders Fields“
- ✓ 1 x Stadtführung Antwerpen

100,- EXTRA-Sparen! Bei Zustieg am SCHUBERT Terminal.

Termin 2023	ab Haustür p.P./DZ	ab Terminal p.P./DZ
25.06.-30.06.	1.049 €	949 €
Einzelzimmerzuschlag		199 €

6 TAGE ab **949,- €**

Österreich **BORD SERVICE GRATIS**

Große Österreich-Rundreise

- ✓ OHNE ANZAHLUNG¹
- ✓ Taxiservice von & zur Haustür²
- ✓ Begrüßungskaffee & Lunchbox
- ✓ Reise im mod. Komfortreisebus
- ✓ SCHUBERT Reisepaket
- NEU ✓ SCHUBERT Bordservice gratis
- ✓ SCHUBERT Reisebegleitung
- ✓ 7 x Übernachtungen in 4-Sterne und 3-Sterne Hotels
- ✓ 7 x Halbpension
- ✓ 1 x Stadtrundfahrt durch Linz
- ✓ 1 x Außenbesichtigung Stift Melk
- ✓ 1 x Besuch von Melk und Dürnstein
- ✓ 1 x Stadtrundfahrt durch Wien
- ✓ 1 x Besuch Wiener Wurstlprater
- ✓ 1 x Besuch von Eisenstadt und der Storchentadt Rust
- ✓ 1 x Stadtrundfahrt Graz
- ✓ 1 x Besuch von Bad Ischl
- ✓ 1 x Besuch St. Wolfgang
- ✓ 1 x Stadtführung durch Salzburg
- ✓ 1 x Stadtführung Innsbruck
- ✓ 1 x Eintritt Berg Isel
- ✓ 1 x Schifffahrt auf dem Achensee

100,- EXTRA-Sparen! Bei Zustieg am SCHUBERT Terminal.

Termin 2023	ab Haustür p.P./DZ	ab Terminal p.P./DZ
23.06.-30.06.	1.259 €	1.159 €
Einzelzimmerzuschlag		179 €

8 TAGE ab **1.159,- €**

Polen **BORD SERVICE GRATIS**

Die Höhepunkte Polens

- ✓ OHNE ANZAHLUNG¹
- ✓ Taxiservice von & zur Haustür²
- ✓ Begrüßungskaffee & Lunchbox
- ✓ Reise im mod. Komfortreisebus
- ✓ SCHUBERT Reisepaket
- NEU ✓ SCHUBERT Bordservice gratis
- ✓ SCHUBERT Reisebegleitung
- ✓ 9 x ÜN in guten Mittelklassehotels
- ✓ 9 x Halbpension
- ✓ 1 x Stadtführung Stettin
- ✓ 1 x Ausflug Dreistadt Danzig
- ✓ 1 x Eintritt Kathedrale Oliwa mit Orgelkonzert
- ✓ 1 x Eintritt Bernsteinmanufaktur mit Kostprobe von Danziger Goldwasser
- ✓ 1 x große Masurenrundfahrt
- ✓ 1 x Besuch Kloster Heilige Linde
- ✓ 1 x Eintritt & Führung Wolfsschanze
- ✓ 1 x Stadtführung Warschau
- ✓ 1 x Stadtführung Kloster Jasna Gora
- ✓ 1 x Stadtführung Krakau
- ✓ 1 x Eintritt Wawel Kathedrale
- ✓ 1 x Stadtführung Breslau

100,- EXTRA-Sparen! Bei Zustieg am SCHUBERT Terminal.

Termin 2023	ab Haustür p.P./DZ	ab Terminal p.P./DZ
27.07.-05.08.	1.259 €	1.159 €
Einzelzimmerzuschlag		236 €

10 TAGE ab **1.159,- €**

Polen **BORD SERVICE GRATIS**

Städtetrip Warschau

- ✓ OHNE ANZAHLUNG¹
- ✓ Taxiservice von & zur Haustür²
- ✓ Begrüßungskaffee & Lunchbox
- ✓ Reise im mod. Komfortreisebus
- ✓ SCHUBERT Reisepaket
- NEU ✓ SCHUBERT Bordservice gratis
- ✓ SCHUBERT Reisebegleitung
- ✓ 3 x ÜN im 3-Sterne-Hotel
- ✓ 3 x Frühstückbuffet
- ✓ 2 x Abendessen als 3-Gänge-Menü oder Buffet
- ✓ 1 x Abendessen in einem rustikalen Restaurant in der Altstadt
- ✓ 1 x Stadtführung Warschau
- ✓ 1 x Eintritt & Führung Königsschloss Wilanow Palast
- ✓ 1 x Eintritt & Führung Geburtshaus von Frederic Chopin
- ✓ 1 x 1 Tasse Trinkschokolade & 1 Stück Kuchen im Café Wedel
- ✓ Ortstaxe

100,- EXTRA-Sparen! Bei Zustieg am SCHUBERT Terminal.

Termin 2023	ab Haustür p.P./DZ	ab Terminal p.P./DZ
27.07.-30.07.	599 €	499 €
Einzelzimmerzuschlag		89 €

4 TAGE ab **499,- €**

Deutschland **BORD SERVICE GRATIS**

Thüringen – Gotha entdecken

- ✓ OHNE ANZAHLUNG¹
- ✓ Taxiservice von & zur Haustür²
- ✓ Begrüßungskaffee & Lunchbox
- ✓ Reise im mod. Komfortreisebus
- ✓ SCHUBERT Reisepaket
- NEU ✓ SCHUBERT Bordservice gratis
- ✓ SCHUBERT Reisebegleitung
- ✓ 3 x Übernachtung im „Morada Hotel Gothaer Hof“
- ✓ alle Zimmer mit Bad oder DU/WC, TV, Telefon
- ✓ 3 x Frühstückbuffet
- ✓ 3 x Abendessen als Buffet oder 3-Gänge-Menü
- ✓ 1 x Ausflug nach Bad Langensalza
- ✓ 1 x Stadtführung in Gotha mit örtlicher Reiseleitung
- ✓ 1 x Besuch Schloss Friedenstein
- ✓ 1 x Eintritt und Führung im Schloss Friedenstein
- ✓ 1 x Freizeit in Gotha
- ✓ 1 x Ausflug nach Erfurt
- ✓ 1 x Besuch des egapark in Erfurt
- ✓ 1 x Eintritt egapark

100,- EXTRA-Sparen! Bei Zustieg am SCHUBERT Terminal.

Termin 2023	ab Haustür p.P./DZ	ab Terminal p.P./DZ
08.06.-11.06.	549 €	449 €
Einzelzimmerzuschlag		69 €

4 TAGE ab **449,- €**

Polen **BORD SERVICE GRATIS**

Sommer an der Ostsee im 5-Sterne-Hotel

- ✓ OHNE ANZAHLUNG¹
- ✓ Begrüßungskaffee & Lunchbox
- ✓ Transfer im mod. Komfortreisebus
- ✓ SCHUBERT Reisepaket
- NEU ✓ SCHUBERT Bordservice gratis
- ✓ SCHUBERT Gästebetreuung
- ✓ 7 x ÜN im 5-Sterne-Hotel „Hamilton WELLNESS & SPA“ in Swinemünde
- ✓ 7 x Frühstückbuffet
- ✓ 6 x Mittagessen als Buffet
- ✓ 7 x Abendessen als Buffet
- ✓ 1 x Tanzabend pro Woche
- ✓ Nutzung der Badelandschaft inkl. Hallenbad, Saunen, Whirlpool & Fitnessraum kostenfrei

100,- EXTRA-Sparen! Bei Zustieg am SCHUBERT Terminal.

Termin 2023	ab Terminal p.P./DZ
02.07.-09.07.23	759 €
09.07.-16.07.23	769 €
16.07.-23.07.23	779 €
23.07.-30.07.23	789 €
30.07.-06.08.23	799 €
06.08.-13.08.23	809 €
13.08.-20.08.23	819 €
20.08.-27.08.23	819 €
27.08.-03.09.23	819 €

Weitere Termine im Angebot!

Termin 2023	ab Terminal p.P./DZ
Einzelzimmerzuschlag	148 €
Taxiservice von & zur Haustür	100 €

8 TAGE ab **759,- €**

TAGESFAHRTEN

- ✓ Fahrt im Komfortreisebus
- ✓ SCHUBERT Bordservice für Tagesfahrten
- ✓ SCHUBERT Reisebegleitung
- ✓ 10 € Rabatt bei Eigenanreise zum SCHUBERT Terminal (im Preis ** enthalten)

Harz mit Floßfahrt

- ✓ Floßfahrt Stausee Wendefurth
- ✓ Mittagessen & Kaffeetrinken
- ✓ Eintritt Hängebrücke TITAN RT

Termin	23.06.
Preis	ab 72 €**

Steinhuder Meer

- ✓ Führung Aalrüderei
- ✓ Rundfahrt Heidelbeerplantage
- ✓ Kaffee & Kuchen, 1 x Weinprobe

Termin	27.07.	09.08.	18.08.	30.08.
Preis				ab 72 €**

Lüneburger Heide Kremserfahrt

- ✓ Kremserfahrt durch Lüneburger Heide, Mittagessen im Heidemuseum, Freizeit in Celle

Termin	27.07.	09.08.	30.08.
Preis			ab 86 €**

Hamburg mit Elbphi

- ✓ Hafenrundfahrt, Stadtführung
- ✓ 1 x Fischbrötchen
- ✓ Eintritt Plaza der Elbphilharmonie

Termin	19.05.	08.08.	06.09.	05.10.
Preis				ab 79 €**