

PUBLIC

DAS HILDESHEIMER STADTMAGAZIN

26.03

www.stadtmagazin-public.de
H 26 313 | 45. Jahrgang
kostenlos

Neustart

im Stammelbach-Speicher

Vernissage am 15.3. mit Kromath, Janshen, Bleile und Just

LET'S WORK TOGETHER

BERUFSMESSE

28. Mai 2026

09:00 – 16:00 Uhr
Fußgängerzone Hildesheim

Mitmachen?
Jetzt QR-Code
scannen und
anmelden



weitere Infos unter
letsworktogether.online

INHALT

04

GESTALTUNGSFRAGEN

Fre[Hi]Geist Kreativmarkt

05

SOUNDTRACK OF YOUR LIFE

Nico Wagener

06

EINFACH LECKER

Gesund essen – aber wie?

07

SPEICHER-MEDIEN

Ausstellungen in der Galerie im
Stammelbach-Speicher

HIER & JETZT

Stars der Urban Art-Szene
kommen nach Wolfsburg



10.3., Marc-Uwe Kling, Theater am Abg.Hi

08

FÜRS FRÜHJAHR FIT GEMACHT

Fahrrad-Check-Up

10

STARKE BANDE

Weltfrauentag bei Frauennetzwerk
und Koordinierungsstelle

12

IM FRÜHLINGSFLOW

Musiktipps aus der PUBLIC-Redaktion

14

FRISCHER WIND

Tipps für den Frühjahrsputz

HIER & JETZT

EVI spendet für guten Zweck

16

FRAGEZEICHEN

Nathalie Benkendorf

LIES MAL

Bücher aus Hildesheim für Hildesheim

17

ERSTE REIHE MITTE

Legendäre Konzerterinnerungen

18

HIER & JETZT

Sudhauskonzerte in der
Braumanufaktur

„Die unnützen Mäuler“ am tfn

19

BÜCHER UNTERM SPRUNGTURM

Neue Spielzeit im
Literaturhaus St. Jakobi

20

KLÖTZCHEN STAUNEN

Hildesheimer Steinwelten

22

EL KURDI SPRICHT DEUTSCH

Wenn der Kanzler drei Mal blubbert ...



13.3., Giselle Jackson, Bischofsmühle

23

SOUND & VISION

Neue Musik, Filme, Bücher
und Spiele in der Kritik

24

HILIGHT

Smahus, Lebenshilfe

25

MUTTER, SOHN UND EIN LANGER WEG

PUBLIC-Interview mit Tobias Schlegel

26

JUNGE HILDE

Sonderseiten für die ganze Familie

28

KUNG-FU UND COLTRANE

Jazz-Saxofonist Steve Coleman
in der Bischofsmühle

30

GANGMEETING AN DER LEINE

Alex Mofa Gang im Kuba in Alfeld

31

PFEIF' AUF GOOGLE

„Digital Independence Day“

32

DAS VOLLE PROGRAMM

33

KINO

34

KALENDER

42

AUSGEH-ADRESSEN, IMPRESSUM, VORSCHAU



20.3., Bernd Rinser, Litteranova

WELT.ENTDECKER GESUCHT BEGREIFEN. EXPERIMENTIEREN. ERKENNEN.

- Pädagogisches Konzept nach Maria Montessori
- fach- und altersübergreifend
- Lern- und Lebensort von Klasse 1 – 4
- Ganztagsbetreuung
- individuelles Lernen mit allen Sinnen

INFOABEND
17. März, 19 Uhr
Bischofskamp 25 c
Hildesheim

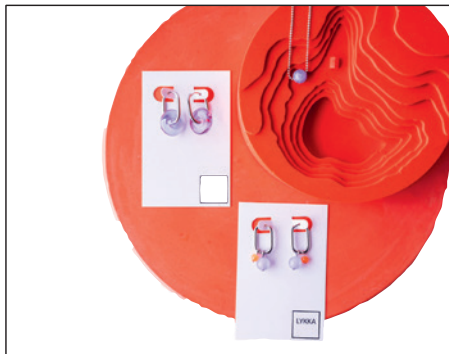
Montessori
WELT.RÄUME
Kinderhaus.Schule

Anmeldungen für das Schuljahr
2026/27 ab sofort möglich.
www.montessori-hildesheim.de



GESTALTUNGSFRAGEN

Stolze 41 Ausstellerinnen und Aussteller sind beim diesjährigen Fre[Hi]Geist Kreativmarkt im Roemer- und Pelizaeus-Museum dabei. PUBLIC weiß mehr.



Feine, kleine Designhappchen

Am 14. und 15. März findet der Fre[Hi]Geist Kreativmarkt im Roemer- und Pelizaeus-Museum statt. Veranstalterin Romy Walkerling kündigt für dieses Jahr die bislang größte Ausgabe seit der Gründung Anfang 2019 an: Erstmals

erstreckt sich der Markt über drei Veranstaltungsräume des Museums.

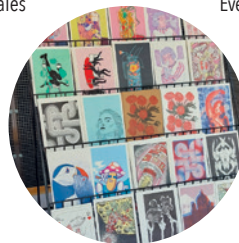
Rund 41 sorgfältig ausgewählte Ausstellerinnen und Aussteller aus der Region und darüber hinaus präsentieren ausschließlich handgefertigte Produkte aus unterschiedlichsten kreativen Bereichen. Ein zentrales Qualitätsmerkmal des Kreativmarkts ist die kuratierte Auswahl: Gezeigt werden stilvolle, hochwertige Arbeiten mit klarem gestalterischem Anspruch. Massenware oder beliebige DIY-Produkte stehen bewusst nicht im Fokus. Besucherinnen und Besucher erwarten stattdessen ein anspruchsvoll zusammengestelltes Angebot – darunter Schmuck, Kinderkleidung, Accessoires, dekorative Objekte, Keramik, Kräutertees, Honig, Upcycling-Produkte, Küchenutensilien, 3D-Druck-Designs, Kleidung, Taschen sowie Kunstmalerei, Illustration und Druckgrafik. Neben bekannten Teilnehmenden sind in diesem Jahr auch zahlreiche neue Kreative vertreten. Zu den besonderen Highlights zählen unter anderem regionaler, echter Honig vom „Honigwerk“, aufbereitete

Vintage-Messer mit neuen Holzgriffen sowie Keramikarbeiten von Kayu Ceramics und Malukeramik. Schmuckdesigns von Maralistisch, Elisium, Lykka, Tinchens und Passion for Sapmi ergänzen das vielfältige Angebot. Kinderkleidung von Himmelsfaden, Babyaccessoires von Carolitas und „kleiner Perlenzauber“, außergewöhnlich geformte Kerzen von Glow & Rays sowie farbenfrohe 3D-Druck-Objekte von „Liese mags schön“ zeigen die Bandbreite der Szene. Illustrationen und Druckgrafiken präsentieren unter anderem das studentische Kollektiv Haus B, Paula Doye und Elios Papeterie. Individuelle Küchenutensilien von Löffelstil runden das Angebot ab.

Als regional verwurzelte Veranstalterin verfolgt Walkerling das Ziel, Künstlerinnen, Designer und Manufakturen aus der Region sichtbar zu machen und gleichzeitig ein inspirierendes Event für Hildesheim zu schaffen. Der Kreativmarkt

versteht sich als Begegnungsort für Kreative und Publikum, bei dem persönliche Geschichten, handwerkliche Qualität und gemeinschaftliches Erleben im Mittelpunkt stehen.

Der Markt richtet sich an Besucherinnen und Besucher aller Altersgruppen und lädt dazu ein, neue Designs zu entdecken, mit den Ausstellenden ins Gespräch zu kommen und die Vielfalt hochwertiger Handmade-Produkte kennenzulernen.



Der Fre[Hi]Geist Kreativmarkt im Roemer- und Pelizaeus-Museum findet statt am 14. und 15. März, jeweils von 11 bis 16 Uhr. Der Eintritt kostet 3 Euro, Kinder bis 12 Jahren zahlen nichts. Mehr Infos unter www.freigeist-kreativmarkt.com.

Fotos: Privat



Ihre HAZ mit passendem Tablet

Lesen Sie die HAZ digital, jederzeit und überall!

- Erhalten Sie jede Ausgabe der HAZ als ePaper bereits am Vorabend für mindestens 24 Monate
- Inklusive **HAZ+**: Profitieren Sie von exklusiven Nachrichten aus Hildesheim und der Region in Echtzeit: www.hildesheimer-allgemeine.de

☎ 0 51 21 / 1 06 84

@ mediastore@gerstenberg.com

Oder bestellen Sie ganz einfach online:

www.hildesheimer-allgemeine.de/tabletangebot



Gildesheimer Allgemeine Zeitung

HAZ Digital + Tablet nach Wahl!

Kopfsteinpflaster und Kopfhörer

Freiheit, Zweifel und Liebe sind die Themen, die in „Rumours“ von Fleetwood Mac aus dem Jahr 1977 stecken. Für Nico Wagener, Online-Marketing-Manager bei der Agentur vonHier, hat gute Musik kein Verfallsdatum.



Foto: Heiko Stumpe

Musik, die unter die Haut geht: Nico Wagener mit „Rumours“ von Fleetwood Mac

Es gibt Alben, die begleiten einen durchs Leben, ohne jemals alt zu werden. Für mich ist das Rumours von Fleetwood Mac. Eine Platte, die mich seit Jahren nicht loslässt und das, obwohl sie erschienen ist, lange bevor ich überhaupt geboren wurde. Jahrgang 2000, aufgewachsen mit Streaming, Playlists und Skip Taste. Und trotzdem fühlt sich dieses Album für mich zeitlos und unglaublich nah an. Mein Einstieg kam über den Song „Go Your Own Way“. Ich weiß noch genau, wie ich ihn das erste Mal bewusst gehört habe. Dieser treibende Beat, die rohe Energie, diese Mischung aus Aufbruch und Verletzlichkeit, das hat sofort etwas in mir ausgelöst. Von diesem Moment an war der Weg klar. Ich musste das ganze Album hören. Und was soll ich sagen? Es hat mich komplett abgeholt. Seitdem ist Rumours ein fester Bestandteil meines Alltags. Besonders gern höre ich das Album beim Spazieren gehen durch die wunderschöne Innenstadt Hildesheims, meine Heimat. Kopfhörer auf, Welt aus, Musik an. Während ich durch die Straßen laufe, verschwimmen die Jahrzehnte. Die Songs aus den späten Siebzigern passen erstaunlich gut zu meinem heutigen Leben. Sie klingen nach Freiheit, nach Zweifel und

In der Rubrik „Soundtrack of your life“ stellen wir jeden Monat eine/n Hildesheimer/in und seine/ihre Lieblingsplatte vor. Diesmal mit dabei: Nico Wagener. Wagener, geboren 2000 in Hildesheim, ist Online-Marketing-Manager bei der Agentur vonHier.

nach Liebe, Themen, die nie aus der Zeit fallen. Dass ich überhaupt einen Zugang zu dieser Musik gefunden habe, verdanke ich meinen Eltern. Zu Hause lief viel Musik aus den späten Siebzigern und Achtzigern. Als Teenager fand ich das zunächst ganz okay, heute bin ich unendlich dankbar dafür. Ohne meine Eltern hätte ich vermutlich nie angefangen, mich intensiver mit dieser Ära zu beschäftigen. Sie haben mir gezeigt, dass gute Musik kein Verfallsdatum hat. Was Rumours für mich so besonders macht, ist diese unglaubliche Dichte. Jeder Song erzählt eine eigene Geschichte, und doch fühlt sich das Album wie ein geschlossenes Tagebuch an. Man hört die Spannungen, die Emotionen und das Chaos innerhalb der

Band, und genau das macht es so ehrlich. Es ist kein glatt poliertes Popalbum, sondern ein emotionales Dokument. Vielleicht berührt es mich genau deshalb so sehr. So sehr sogar, dass ich mir den Schriftzug von Rumours habe tätowieren lassen. Nicht aus einer Laune heraus, sondern als Zeichen dafür, wie viel mir diese Musik bedeutet. Dieses Album hat mich durch verschiedene Phasen begleitet, mir Ruhe gegeben, wenn ich sie brauchte, und Energie, wenn ich sie gesucht habe. Es ist mehr als nur ein Lieblingsalbum. Es ist der Soundtrack meines Lebens.

**Spotify-Playlist auf
www.stadtmagazin-public.de.**

GESUND ESSEN – ABER WIE?

Regeln, Verbote und hitzige Diskussionen: Was auf den Teller kommt, ist für viele Menschen ein emotionales Thema. Die PUBLIC-Serie „Einfach lecker“ möchte die Leichtigkeit zurück in die Küche holen und widmet sich daher in jeder Ausgabe einem Thema. Dieses Mal fragt sich Autorin Laura Pöschel, was Gesundheit mit Blick aufs Essen eigentlich bedeutet.

Zum Jahresbeginn sind die Ambitionen oft hoch, im März ist dann schon wieder alles vergessen: Wer mit guten Vorsätzen in den Januar startet, hält häufig nur ein paar Wochen durch – wenn überhaupt. Viele Menschen wollen im neuen Jahr weniger oft zum Schokoriegel und dafür häufiger zum Möhrenstick greifen, sie wollen, kurzum, gesünder leben. Doch was bedeutet das überhaupt? „Gesundheit ist eigentlich ein Begriff, den man entkoppelt von der Ernährung betrachten muss“, erklärt Swen Giebel. Er ist Ernährungswissenschaftler und betreibt gemeinsam mit seiner Geschäftspartnerin Sara Giebel das Catering-Unternehmen „Mit W ohne H“. Statt sich nur auf das zu fokussieren, was auf den Teller kommt, müsse man das Thema ganzheitlich betrachten. „Wenn ich nur noch am Regal stehe und die Nährwerte überprüfe, kann das schließlich auch nicht gesund sein“, sagt Sara Giebel. Sich dem Thema aus unterschiedlichen Richtungen zu nähern, bedeute auch, Unsicherheiten auszuhalten. „Dass es nicht gut



Mit Biss: Sara und Swen Giebel

ist, wenn ich täglich zehn Schokoriegel esse, liegt für viele Menschen auf der Hand. Aber wenn ich gerne ein Stück Schokolade am Tag esse, einfach weil es mir schmeckt, dann ist das nicht ungesund.“ Sara und

Einfach lecker

Swen Giebel plädieren statt strikter Verbote eher dafür, sich im bewussten Schmecken und Genießen zu üben. Das geht ganz einfach: Um herauszufinden, wie empfindlich man auf Zucker reagiert, kann man einfach unterschiedliche Mengen davon in mehreren Wassergläsern auflösen. Die probiert man dann nacheinander, begonnen mit dem Glas, das die niedrigste Konzentration enthält. „Wenn erst etwas schmeckt, wenn das Wasser richtig viel Zucker enthält, dann kann man versuchen, ihn im Alltag schrittweise zu reduzieren“, erklärt Swen Giebel. Wichtig sei hier: Veränderungen brauchen Zeit, mit Hauruck-Aktionen könne man zwar kurzfristige Erfolge erzielen, gesund zu leben bedeute aber, langfristige Veränderungen zu integrieren. Und: Wenn es einen Tag mal nicht so gut klappt, sollte das kein Grund sein, um alle Vorhaben über Bord zu werfen. Beim Essen gehe es eben nicht um ein Schwarz-oder-weiß-Denken: Zum Nachmittagssnack darf der Möhrenstift also auch gerne neben dem Schokoriegel liegen.

Foto: Jan Hartwig

**Willkommen
Zuhause!**

gbg
Hildesheim



gbg: Hildesheims größter Vermieter

(05121) 967-0 • www.gbg-hildesheim.de

AOK

Bis zu
500 €
für Mehr-
leistungen*

**Wechsel
ohne Aufwand**

Einfach wechseln und sofort profitieren.

Profitieren Sie von 2x professioneller Zahnreinigung pro Jahr, Osteopathie, sportmedizinischer Untersuchung und vielem mehr.

* So funktioniert's: Wir erstatten die Kosten für Rechnungen zu 80 Prozent bis zu 500 Euro im Kalenderjahr pro Versicherten für alle Mehrleistungen zusammen. Davon sind für Osteopathie maximal vier Behandlungen bis zu je 75 Euro möglich.



Jetzt scannen
und weitere Vorteile
der AOK entdecken.

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.

SPEICHER-MEDIEN

Bis zu zwölf Ausstellungen jährlich gibt es in der Hildesheimer Galerie im Stammelbach-Speicher zu durchwandern und zu bestaunen. PUBLIC-Autor Simon Bethge hat herausgefunden, worauf sich Kunstfreunde in 2026 freuen dürfen.

„Calla“ von Paul Christian Kromath

(12. 3. bis 12. 4.) Über Kromaths Papierarbeiten, die hier erstmalig präsentiert werden, sagt die Kunstwelt: „Die lebendige Spannung seiner Bilder ergibt sich nicht aus der Geometrie, weder der der Formen noch der der Farben, sondern aus ihrem Kampf gegen die Geometrie“.

„Auf einen Moment“ von Liv Siri Janshen, Natalie Bleile und Elisabeth Just (12. 3. bis 12. 4.)

Hier begegnen sich drei Künstlerinnen, deren Arbeiten auf vielfältige Weise Fragen nach Identität, Wahrnehmung und künstlerischer Transformation stellen. Zudem geben sie jeweils am 22. bzw. 29. März Workshops zu Hoch- und Linoldruck bzw. Tiefdruck und Radierung (jeweils von 12 bis 16 Uhr).

Zwischenspiel am 20. 3., 19 Uhr (Eintritt frei)
Bebilderte Lesung mit Clara Happ und Peter Brunnert: „Die Kunst, einen Berg zu besteigen“.

„Where Would You Go if You Could Go Anywhere“ von Manuela Karin Knaut

(26. 4. bis 24. 5.) Bewegung, Reise und Heimat – diese drei Begriffe sind in Knauts künstlerischer Praxis untrennbar verbunden. Ihre Arbeiten erzählen von Orten, die wir verlassen, und solchen, die wir in uns tragen.

„Truly Unruly – A Woodblock’s Walkabout!“ von Roman Klonek (26. 4. bis 24. 5.)

Roman Kloneks grafische Werke changieren oft zwischen quirliger Andersartigkeit und schaurigem Slapstick. Seine Holzschnitte lassen sich als bizarrer Balanceakt zwischen Propaganda, Folklore und Pop beschreiben.

„Stationen“ von Pia Chwalczyk (26. 4. bis 24. 5.)

Als Gewinnerin des Atelierstipendiums „JUNGE KUNST!“ des Jahres 2025/26, das die Weinhausen-Stiftung in Zusammenarbeit mit dem BBK Hildesheim vergibt, zeigt Chwalczyk nun Arbeiten, die in ihrem Atelier im Stammelbachspeicher entstanden sind, sowie den künstlerischen Prozess dahinter.

„Balance“ von Petra Teresa Mark und Claus Wohlgemuth (7. 6. bis 5. 7.)

Zentrales Thema in der Fotografie von Petra Teresa Mark ist der Mensch im urbanen Raum. Die Malerei von Claus Wohlgemuth kreist um die Wahrnehmung urbaner Realität und die Wiedergabe von Atmosphären menschenleerer Orte.

„Farbe, Kasterln, Gefühle“ von Saskia Detering zu sehen (7. 6. bis 5. 7.)

Bricolage – das sichtbar manuelle Verbinden von Materialien – hält ihre Arbeiten in einem improvisierten Schwebezustand. Der Ausstellungsraum wird so mit Werkstatt-Atmosphäre aufgeladen.



Liv Siri Janshen, Ask Your Hands, Rauminstallation

Zwischenspiel am 17. 6., 19 Uhr (Eintritt frei)
Buchvorstellung und Lesung mit Rick Lupert:
„Erinnern an uns – Koloniale Gewalt kennt kein Gestern“.

„Waiting for Something“ von Feli & Pepita (2. bis 30. 8.)

Das Künstlerduo zeigt Bildwelten der Phasen des Übergangs und der Verletzlichkeit; Kindheit, Jugend und das Erwachsenwerden sind wiederkehrende

Themen, die Aufmerksamkeit für die Fragen, Freuden und Ängste junger Menschen fordern und zugleich an unser kollektives visuelles Gedächtnis appellieren.

„85 Jahre Hans im Bilde“ von Hans-Jürgen Schmejkai (2. bis 30. 8.) Mit 85 Jahren blickt der Maler Hans-Jürgen Schmejkai auf ein mehr als 50-jähriges Schaffen zurück. Sein Werk umfasst bislang 2.500 Gemälde und unzählige Zeichnungen und Drucke. Der Bilder-Finder Schmejkai ist ein dionysischer Maler, der sich dem Fest des Lebens hingibt.

„Gelenkter Zufall“ von Anna Beller und Guido Klumpe (13. 9. bis 11. 10.) Er ist Fotokünstler, sie ist Malerin. Beide verbindet das Medium Farbe, der Minimalismus und das poetische Spiel mit dem Zufall. Fotografie und Malerei: Zeit und Raum werden bildhaft „eingefangen“ und mental „erweitert“ – prozesshafte Atelierarbeiten und fotografierte Stadtsequenzen beleuchten das Leben.

„ICH:MEDIUM“ von Jessika Dirks und Edin Bajrić (13. 9. bis 11. 10.)

Die Präsentation der Ergebnisse monatelanger Selbstbetrachtung und Selbstbefragung. In immer intensiveren Varianten der eigenen Erforschung stellen sie sich die Frage nach dem Selbst – im Äußeren und im Inneren.

Das Jahr im Stammelbachspeicher endet mit der **Werkschau 26**, also der **BBK-Jahresausstellung (25. Oktober bis 22. November)**. Hier treten die Arbeiten der Mitglieder des BBK Hildesheim miteinander in Korrespondenz – eigenwillig, vielschichtig und doch verbunden durch einen gemeinsamen Raum, der sich dem Publikum öffnet.

Die jeweilige Vernissage findet immer am ersten Tag der Ausstellung um 11. 15 Uhr statt. Die Galerie befindet sich in der Wachsmuthstraße 20. Geöffnet ist sie samstags und sonntags von 12 bis 17 Uhr. Infos: www.galerieimstammelbachspeicher.de und auf Instagram unter @stammelbachspeicher.

Foto: Liv Siri Janshen



HIER & JETZT

STARS DER URBAN ART-SZENE KOMMEN NACH WOLFSBURG

Vom 21. März bis zum 7. April verwandelt sich der Themenpark der Autostadt in einen riesigen Urban-Art-Parcours. Dafür reisen 21 international renommierte Künstlerinnen und Künstler nach Wolfsburg. Mit dabei sind unter anderem Guido van Helten, die Graffiti-Pioniere DAIM und CAN2 sowie Magda Sayeg. Ein besonderes Highlight: Der venezianische Künstler Peeta verwandelt die Außenfassade des ehemaligen Lamborghini Pavillons mit einer spektakulären 3D-Illusion in ein visuelles Meisterwerk. Im Mittelpunkt steht dabei der kreative Prozess: Die Werke entstehen während des Events live vor den Augen der Besucherinnen und Besucher. Daneben gibt es mehrere Aktionen und Workshops zum Mitmachen. Beim „Art Camp“ können Kinder und Jugendliche etwa verschiedene Techniken der Urban Art ausprobieren. Mehr Infos unter www.autostadt.de/fruehling. red

Foto: Can2

FÜRS FRÜHJAHR FIT GEMACHT

Die Drahtesel erwachen aus ihrem Winterschlaf – höchste Zeit für einen Check-Up. PUBLIC-Autorin Nathalie Benkendorf hat sich Tipps bei den Experten abgeholt.

Die Tage werden länger, die Temperaturen steigen und der Schnee verschwindet langsam aus dem Stadtbild: Der Frühling steht an. Höchste Zeit also, das Fahrrad wieder aus dem Keller zu holen – oder aus der Garage, dem Hinterhof, dem Winterschlaf jedenfalls. Vielleicht hat sich in der Zeit eine Staubschicht auf dem Drahtesel gebildet, vielleicht hat er aber auch an Sicherheit oder Funktion eingebüßt. Kälte, Feuchtigkeit und lange Standzeiten hinterlassen schließlich ihre Spuren. Genau deswegen sollten Fahrräder zum Frühjahrsbeginn einmal gründlich kontrolliert und fit für die neue Saison gemacht werden.

Viele wenden sich dafür an die Fahrradwerkstätte in Hildesheim: Die Lebenshilfe und die Labora Jugendwerkstatt bieten beispielsweise einen Fahrradservice an, aber auch bei der Faze von der Universität helfen Experten und Expertinnen weiter. Dort werden nicht nur kleinere Reparaturen durchgeführt, sondern auch umfassende Inspektionen angeboten. Gerade nach dem Winter lohnt sich ein professioneller Blick auf das Rad.

Beim Fahrradservice der Lebenshilfe Hildesheim ist im Frühjahr demnach besonders viel los. „Da machen wir zu 90 Prozent Inspektionen“, berichtet Mitarbeiter Simon Niegel über die ersten warmen Tage. Viele Kundinnen und Kunden brächten ihre Räder direkt bei den ersten Sonnenstrahlen vorbei. Denn: Einfach aufsteigen und losfahren, nachdem das Rad wochen- oder sogar monatelang herumstand, sei keine gute Idee, raten die Experten. Am wichtigsten ist schließlich die Sicherheit – auch wenn das schöne Wetter nach draußen lockt.

Anfangen wird beim Licht. „Da sollte man einen Funktionstest durchführen“, erklärt Bastian Gutmann von der Labora Jugendwerkstatt. Funktionieren Vorder- und Rücklicht? Sitzen die Kabel fest? „Gegebenenfalls müssen die Leuchtmittel oder die Verbindungen instandgesetzt werden“, sagt er. „Bei



Satteln den Drahtesel auf: Bernd Krumrich und Sebastian Niegel

Akkubeleuchtungen muss man die Lampen natürlich aufladen oder die Batterien tauschen.“ Gerade in der Übergangszeit, wenn es morgens oder abends noch dämmt, ist eine funktionierende Beleuchtung unverzichtbar.

Weiter geht es mit den Bremsen. Bei voller Fahrt auf der ersten Spritztour festzustellen, dass sie nicht mehr so greifen wie im Vorjahr, sollte jedem erspart bleiben. Niegel von der Lebenshilfe weiß, wie man sie präventiv testet: „Wenn man die Handbremse am Rad zieht und merkt, dass da kaum Widerstand

kommt, ist das kein gutes Zeichen“, erklärt er. Dann müssen eventuell die Bremsbeläge erneuert oder die Bremszüge nachgestellt werden. Auch die Dicke des Belags und der allgemeine Verschleiß sollten gesichtet werden. „Bei Scheibenbremsen muss man zusätzlich die Dicke der Bremsscheibe checken und verschlissene Teile austauschen“, fügt Gutmann hinzu. Wer unsicher ist, welches Bremssystem verbaut ist, findet Hilfe bei den Profis.

Auch den Luftdruck sollte man kontrollieren. „Der Luftdruck sollte sowieso ganzjährig etwa alle vier Wochen

Foto: Nathalie Benkendorf

LABORA gGmbH

Wir bieten Ihnen*:

- Instandsetzung, Reparatur und Verkauf von gebrauchten Fahrrädern

*Glückskarte Besitzer*Innen der Stadt Hildesheim, Empfänger*Innen von Sozialleistungen

LABORA gGmbH · Produktionsschule und Jugendwerkstatt Hildesheim
Altes Dorf 6-7 · 31137 Hildesheim · Ansprechpartner: Bastian Gutmann
Tel.: 0 51 21 / 70 62 17 · jugendwerkstatt-hildesheim@labora.de
www.labora.de



#BESONDERS.WERTVOLL.
www.lhhi.de/fahrradservice



Lebenshilfe
Hildesheim e.V.

überprüft werden, um erhöhten Verschleiß an Mantel und Schlauch zu vermeiden“, mahnt Gutmann. Ist zu wenig Luft im Reifen, wird das Treten anstrengender und das Material leidet. Zudem erhöht sich das Risiko von Durchschlägen und Pannen. Und nicht nur das: Die Fahrradkette muss in fast jedem Fall gereinigt und geölt werden. Durch Feuchtigkeit kann sich Rost gebildet haben. Aber keine Sorge – der lässt sich meist problemlos entfernen. „Mit den richtigen Mitteln funktioniert das ganz einfach“, erklärt Simon Niegel. Spezielle Kettenreiniger und -öle sorgen dafür, dass die Mechanik wieder geschmeidig läuft. Wer die Kette regelmäßig pflegt, reduziert nicht nur den Verschleiß, sondern verlängert auch die Lebensdauer deutlich.

Auch die Schrauben am Rad sollten einmal durchgecheckt werden. Eventuell müssen sie nachgezogen werden, weiß Gutmann. Durch Erschütterungen können sie sich mit der Zeit lockern. Anders ist es bei rostigen Schrauben: „Die sollte man lieber direkt austauschen.“ Wer sein Fahrrad den Winter über draußen abgestellt hat, kennt das Problem. „Bei Rädern, die den ganzen Winter draußen gestanden haben, bildet sich gerne eine Rostschicht“, erklärt Gutmann. Doch er kann beruhigen: „Die wird durch Ölen und Fahren oft wieder abgetragen.“ Bei stärkerem Rostbefall sollte jedoch gehandelt werden.

Mitarbeiter Bernd aus der Lebenshilfe-Fahrradwerkstatt rät außerdem, vor der ersten Tour die Schaltung auf korrekte Einstellung zu prüfen. Springt die Kette sauber von Gang zu Gang? Gibt es ungewöhnliche Geräusche? Auch die Reifen sollten auf Risse, poröse Stellen oder eingefahrene Fremdkörper untersucht werden. Kleine Glassplitter oder Steinchen können sich im Profil festsetzen und später zu einem Platten führen.

Nicht nur die Technik zählt

Doch nicht nur die Technik zählt – viele möchten auch optisch mit einem Glanzstück in die neue Saison starten. Dafür muss der Putzlappen geschwungen werden. Mit warmem Wasser, mildem Reinigungsmittel und einer Bürste lassen sich Schmutz und Streusalzreste entfernen. Passende Pflegeprodukte hält der Fachhandel bereit. Ein sauberes Fahrrad sieht nicht nur besser aus, sondern lässt Schäden und Verschleiß auch schneller erkennen.

Kleinen Fahrradfahrern kann es außerdem passieren, dass sie seit der letzten Tour einen ordentlichen Wachstumsschub gemacht haben. Nach längeren Pausen, wie etwa über den Winter, sollten Eltern daher prüfen, ob das Zweirad noch passt. „Wenn man nicht mehr bequem drauf sitzen kann, muss man den Sattel höher stellen“, erklärt Niegel vom Fahrradservice der Lebenshilfe. Aber: Sobald die Sattelstütze bis zur Markierung ausgezogen ist, wird es kritisch. „Manche versuchen so, den Neukauf etwas hinauszuzögern“, bemerkt der Fachmann augenzwinkernd. „Aber dann kann das Material irgendwann brechen.“ Sicherheit geht vor.

Wie auch ein Auto brauchen Fahrräder also regelmäßige Check-ups und Instandsetzungen. Wer sein Rad pflegt, spart langfristig Kosten und erhöht die eigene Sicherheit im Straßenverkehr. Ist alles geprüft, gereinigt und richtig eingestellt, steht der ersten Ausfahrt nichts mehr im Weg. Die Profis wünschen gute Fahrt – bis zur nächsten Kontrolle.

Am Sonntag, 15. März, findet in der Andreaspassage die ADFC Rad- und Freizeitmesse statt. Beginn der Veranstaltung ist um 10 Uhr.



Hildesheim
DYNAMO
fahrradideen

WIR KENNEN DEIN FAHRRAD AM BESTEN!

Mit uns immer in Bewegung bleiben.

Goschenstraße 69-70 • 31134 Hildesheim • Mo-Fr 9:30-18:00 • Sa 9:00-14:00 • ☎ 05121/132397

www.dynamo-fahrradideen.de



Dammann Fahrradhaus
Fahrräder seit 1910

Brennabor, Excelsior, Contoura, Victoria, MyEsel!

Firmenleasing? Wir arbeiten mit diesen Anbietern zusammen:
JobRad, Buisness Bike, Eleasa, lease a bike & Bikeleasing

Mo.-Fr. 10.00-12.30 Uhr + 15.00-18.00 Uhr
mittwochs geschlossen • erster Sa. im Monat 10.00-13.00 Uhr
Dammstr. 39 • 31134 Hildesheim • ☎ 0 51 21 / 3 57 54
info@fahrradhaus-dammann.de • www.fahrradhaus-dammann.de



WIR FEIERN – SIE GEWINNEN!

Unter allen Einkäufen im Wert von mind. **50,00 € in unserem Geschäft** bis einschließlich **31.03.2026** verlosen wir ein **HERCULES Intero I-R8 (E-Bike)** im Wert von **UVP 3.499,00 €!**

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle natürlichen Personen ab 18 Jahren. Mitarbeiter des Veranstalters sowie deren Angehörige sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Teilnahme erfolgt automatisch bei einem Einkauf ab 50,00 € im Aktionszeitraum. Mehrere Einkäufe berechtigen zur mehrfachen Teilnahme. Eine Barauszahlung oder ein Umtausch des Gewinns ist ausgeschlossen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Auslosung erfolgt nach Aktionsende unter allen teilnahmeberechtigten Käufen. Die Ziehung des Gewinners erfolgt unter notarieller Aufsicht.

65 Jahre
Inh. Christian Emmel e.K. **E-BIKE KOMPETENZ-CENTER**

Räder-Emmel





2weirad & servicekracke

seit 1996

Harsum / Asel
Hildesheimer Straße 53
Tel: 0 51 27 / 93 11 00
www.2radundservice.de

Mitglied der **ZEG**

FOCUS und KALKHOFF
Vertragspartner

STARKE BANDE

Wie sie Unternehmerinnen und Frauen in Führungspositionen aus der Region zusammen- und dadurch voranbringen wollen, hat PUBLIC-Autorin Marina Römer von zwei Organisatorinnen des Netzwerks erfahren.



Bestens vernetzt: Silke Oberwanding, Lara Weiss, Irit Gerstner-Erbes und Frauke Ludwig

Herzlich geht es zu und trubelig, wenn Silke Oberwanding, Frauke Ludwig, Irit Gerstner-Erbes und Lara Weiss zusammenkommen. Vor etwas mehr als einem Jahr, im Oktober 2024, haben die Unternehmerin, die Prokuristin, die Barmer-Gesundheitsberaterin und die Direktorin des RPM bei den Unternehmern Hildesheim das Frauennetzwerk ins Leben gerufen und treiben dessen Ausbau seitdem mit viel Energie voran.

Als branchenübergreifender Arbeitgeberverband vertreten die Unternehmer Hildesheim e.V. ortsansässige Kleinbetriebe, mittelständische Unternehmen aber auch weltweit operierende Konzerne. Unter den Mitglie-

dern gibt es etliche Frauen. Im Vorstand hingegen ist Silke Oberwanding, die in Hildesheim ein EMS-Studio betreibt, die einzige unter 14 Männern. Mit dem Netzwerk wollen sie Frauen, die in ihren Unternehmen teils noch wenig auf weibliche Unterstützung zurückgreifen können oder in der Selbstständigkeit ohnehin auf sich gestellt sind, in Kontakt bringen. Dass dafür Bedarf besteht, zeigte die Startveranstaltung mit gleich 60 Teilnehmerinnen und, dass sich gut ein Jahr später schon um die 80 Frauen zugehörig fühlen. Von der selbstständigen Immobilienkauffrau, über die Kosmetikerin oder Gastronomin bis zur Entscheiderin in einem der großen Unternehmen der Region sind alle vertreten und willkommen. Vier Termine waren

für 2025 geplant. Die Themen, die dabei behandelt wurden, sammelte das Organisationsteam bei der ersten Veranstaltung. Besprochen wird alles, was die Frauen beschäftigt. Um Recht und Finanzen ging es, aber auch um Ernährung in unterschiedlichen Lebensphasen, um Schlagfertigkeit und um die Erwartungshaltungen, mit denen sich Frauen auseinandersetzen müssen. Wie kann es beispielsweise gelingen, nicht nur Beruf und Familien zu vereinbaren, sondern auch mit Kindern Karriere zu machen oder eine eigene Firma aufzubauen? Frauke Ludwig, Prokuristin bei den Harzwasserwerken, setzt sich nicht nur im Netzwerk, sondern auch in ihrem Unternehmen dafür ein, Frauen den Zugang zu Leitungspositionen zu erleichtern. „Führung ist auch in Teilzeit möglich“, sagt sie und räumt mit einem Klischee auf, dass noch in vielen Köpfen verhaftet ist. Silke Oberwanding wiederum weiß, wie hart es ist, sich als Frau in einem männerdominierten Bereich wie der Fitnessbranche einen Platz zu erkämpfen. Trotzdem oder gerade deshalb will sie jungen Frauen Mut machen, sich nicht nur einen familienfreundlichen Job zu suchen, sondern auch beruflich ihre Träume zu verwirklichen. „Wenn du eine Leidenschaft hast, dann leb sie aus!“, ermuntert sie. Und wer sie dabei strahlen sieht, weiß, sie tut das. Von innen heraus stärken wollen sie die Frauen und durch öffentliche Auftritte und mediale Präsenz sichtbar machen, welchen Beitrag Unternehmerinnen und weibliche Führungskräfte in der regionalen Wirtschaft leisten. Nach der Netzwerkparty zum Einjährigen am 29. Januar stehen in diesem Jahr noch drei Termine auf dem Plan. Um Altersvorsorge, KI und selbstbewusstes Auftreten wird es in den Fachvorträgen und den anschließenden Diskussionsrunden gehen. Danach ist immer aber auch Zeit zum Reden, Kontakte Knüpfen und Austauschen. Mitglied sein muss sie dafür nicht, langfristig ist ein Beitritt aber erwünscht.“

Anmeldung zu den Vorträgen und weitere Infos unter www.unternehmerhildesheim.de.

Foto: Privat



Job in Gefahr?

Altersarmut vorbeugen

Wunsch nach Berufswechsel?

Berufsrückkehr nach Auszeit?



**Koordinierungsstelle
frauen & wirtschaft Hildesheim**

Zurück ins Leben – Zurück in den Beruf

Wir bieten Frauen:

- ✓ Individuelle Beratung & Begleitung beim Wiedereinstieg
- ✓ Seminare/Vorträge/Workshops

Weitere Informationen: www.frauenwirtschaft-hi.de

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim

☎ kontakt@ko-stelle.LkHi.de ☎ 05121 309-6003 @ frauenwirtschafthi



Trägerin




Bildung öffnet Türen

Regionale Kofinanzierung






ZURÜCK IN DEN BERUF

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim unterstützt bei der Rückkehr ins Arbeitsleben und ist somit Wegbereiterin für neue Perspektiven. PUBLIC weiß mehr.



Projektleiterinnen Franziska Katzenstein und Stefanie Greber

Die Rückkehr in den Beruf nach einer Familienphase, Erkrankung, Pflegezeit oder einer anderen persönlichen Auszeit ist für viele Frauen mit großen Herausforderungen verbunden. Genau hier setzt die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim an. Sie begleitet Frauen aus Stadt und Landkreis Hildesheim auf ihrem Weg zurück ins Berufsleben – mit individueller Beratung, praxisnahen Kurzseminaren und inspirierenden Vorträgen. Seit mehr als 15 Jahren gibt es die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim. Sie wird kofinanziert von der Europäischen Union, dem Land Niedersachsen sowie von Stadt und Landkreis Hildesheim. Trägerin ist die Volkshochschule Hildesheim. Das Ziel der Koordinierungsstelle ist klar: Frauen sollen nach einer beruflichen Unterbrechung selbstbewusst, qualifiziert und gut vorbereitet wieder einsteigen können. Dabei geht es nicht um die Vermittlung von Stellen, sondern vor allem um Orientierung, Stärkung und Perspektiventwicklung. „Viele Frauen unterschätzen ihre eigenen Kompetenzen“, erklärt Franziska Katzenstein, Projektleitung bei der Koordinierungsstelle. „In unseren vertraulichen Beratungsgesprächen werden persönliche Ziele, berufliche Möglichkeiten und individuelle Rahmenbedingungen analysiert. Gemeinsam werden Strategien entwickelt, um Bewerbungsunterlagen zu optimieren, Vorstellungsgespräche vorzubereiten oder notwendige Weiterbildungen zu planen. Dabei steht die Lebensrealität der Frauen stets im Mittelpunkt – von Kinderbetreuung über Pflegeverantwortung bis hin zu Teilzeitwünschen.“ Ergänzend zu den Beratungen bietet die Koordinierungsstelle Kurzseminare, Vorträge oder Workshops zu Themen wie Lebenslauferstellung mit Canva und KI, Berufsneustart mit gesundheitlichen Herausforderungen oder berufliche Neuorientierung an. Die Kurse sind ein sicherer Raum für die Frauen und schaffen die Möglichkeit für Austausch und gegenseitige Unterstützung. Die unabhängige und individuelle Ausrichtung der Beratung ist ein zentrales Qualitätsmerkmal. Durch die Förderung der EU, dem Land Niedersachsen sowie Stadt und Landkreis Hildesheim agiert die Koordinierungsstelle trägerübergreifend und kostenfrei für die Teilnehmerinnen. „Unsere Unabhängigkeit ist entscheidend“, betont Stefanie Greber, ebenfalls Projektleitung der Koordinierungsstelle. „Wir beraten ergebnisoffen und orientieren uns ausschließlich an den Bedürfnissen der Frauen. Es geht nicht um schnelle Vermittlung, sondern um nachhaltige Perspektiven.“ Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim zeigt damit eindrucksvoll, wie wichtig unabhängige, individuelle Unterstützung beim beruflichen Wiedereinstieg ist – und welche nachhaltigen Effekte entstehen, wenn Beratung, Qualifizierung und Empowerment Hand in Hand gehen.

Foto: Privat

Infos unter www.frauenwirtschaft-hi.de.

Mit uns gut leben **EVI**

EVI Fernwärme
made in Hildesheim

Wir bauen für unsere schöne Stadt.
www.evi-hildesheim.de

**Heizkosten senken?
Geht schlauer.**

**Mit dem
Modernisierungsrechner
wissen, was zu tun ist.**

Unser Modernisierungsrechner zeigt dir, welche Maßnahmen sich für dich lohnen – und welche nicht. Einfach. Online. Unverbindlich. Jetzt berechnen: sparkasse-hgp.de/modernisierungsrechner



Weil's um mehr als Geld geht.



IM FRÜHLINGSFLOW

Alles neu macht der ... März? Wer jetzt noch unter Frühjahrsmüdigkeit leidet, braucht dringend ein paar Schneeglöckchen im Gehörgang. PUBLIC weiß die Lösung – und hat in der Redaktion herumgefragt, mit welchen Songs das Team den Frühling beschwört.

**Nathalie Benkendorf
(Redakteurin)**

Diana Ross – I'm coming out
The Ting Tings – Great DJ
Bad Bunny – NUEVAYoL

**Simon Bethge
(Freier Mitarbeiter)**

Vampire Weekend – Harmony Hall
De La Soul – Say No Go
Pink Martini – Lilly

**Markus Heiler
(Freier Mitarbeiter)**

Masayoshi Takanaka – Sweet Summer Clock
Shigeru Suzuki – Coral Reef
Casiopea – Swear

Foto: Przemek Klos/Shutterstock.com

Der frischeste Partner an Ihrer Seite.

IHR C+C-GROSSMARKT IN DER REGION.



EDEKA Foodservice
Hafenstr. 24c | 31137 Hildesheim

Mehr Informationen unter

edeka-foodservice.de/hildesheim



FOODSERVICE
QUALITÄT, DIE ANKOMMT.

Lillian Henze (Hospitantz Agentur vonHier)

Harry Styles: As It Was

Hollow Coves: Blessings

Post Malone/Swae Lee: Sunflower

Anja Kalde (Projekt- und Accountmanagerin)

Joe Jackson -Steppin Out

Simply Red - Something got me started

The Love Unlimited Orchestra - Loves's Theme

Vincent Koppe (Senior Mediengestalter)

Caramella & YDRA - Bounce!

Eleha - Hallo

Xhensila feat. Ardian Bujupi - Per Ty

Laura Pöschel (Redakteurin)

Bibiza - Opernring Blues

Eli Preiss - (von hier bis) Tokio

Wet Leg - Mangetout

Daniel Rothert (Geschäftsführer)

The Mice - Not Proud Of The USA

José Gonzales - Against The Dying of The Light

The Notwist - X-Ray

Kilian Schwartz (Redaktionsleiter)

King Gizzard and the Lizzard Wizzard - Deadstock

Father of Peace - Escapism

Igorrr - Blastbeat Falafel

Corinna Seliger (Senior Grafik-Designerin)

Elodie Gervaise - Rust

Chuala - Good morning world

Kraak & Smaak - Strumble - Richard Dorfmeister Cinematic Way Version

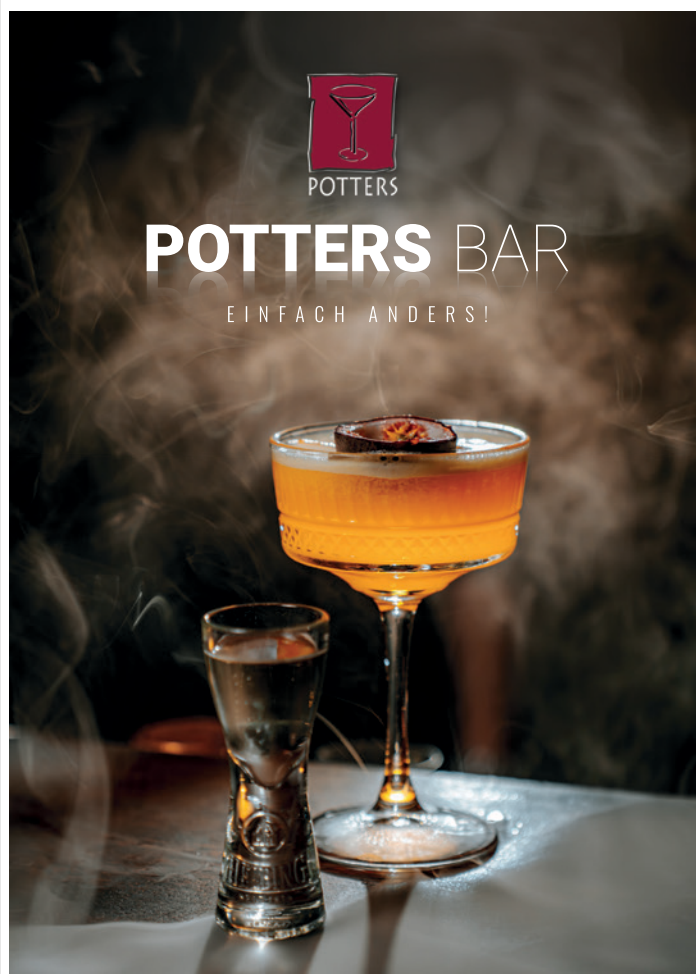
Heiko Stumpe (Redakteur)

Amanda Berman - Sign of a Past Life

Betterov - Dussmann

Frazey Ford - Done

Spotify-Playlist unter www.stadtmagazin-public.de.



FRISCHER WIND

Zeit für einen Frühjahrsputz. Einmal lüften, alles raus und neu dekorieren? Wenn es doch nur so einfach wäre.

PUBLIC-Autorin Nathalie Benkendorf hat in ihrem Putzwahn eine Innenarchitektin zur Hilfe gezogen.



Draußen zeigt sich der Frühling von seiner schönsten Seite – höchste Zeit, dass auch die eigene Bude nachzieht! Frühjahrsputz ist angesagt: Raus mit dem Weihnachtskram, rein mit der Osterdeko. Doch spätestens, wenn sich die erste Lichterkette um die Knöchel wickelt, der Blick auf die Staubschicht im Bücherregal fällt oder der Kleiderschrank sich nicht mehr schließen lässt, geht vielen direkt die Puste aus. Wie holt man den frischen Wind ins Haus ohne den Kopf zu verlieren?

Hilfe liefert Innenarchitektin Hannah Aschenbrenner. Sie bringt beruflich Schwung in die Wohnungen und Häuser vieler Hildesheimerinnen und Hildesheimer – und das nicht nur mit Farbkonzepten, Dekoration und Stoffmustern, sondern auch durch ihre Workshops rund um Wohnpsychologie. Denn sie weiß: Unsere Umgebung hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Und Unordnung ist dabei ein echter Störfaktor. Bevor also neu dekoriert wird, heißt es: ausmisten! Dafür gibt es verschiedene Philosophien. Eine Möglichkeit: jeden Gegenstand im eigenen Besitz in die Hand nehmen und sich fragen – hatte ich ihn im letzten Jahr mal benutzt, getragen oder gebraucht? Wenn nicht: weg damit. Im Umkehrschluss fliegt dann aber auch Fieberthermometer raus, nur weil man ein Jahr lang nicht flach lag. Aufräum-Guru Marie Kondo empfiehlt derweil, alles anzufassen und nachzufühlen, ob es Freude auslöst. Auch das hat Haken – manche ihrer Anhängerinnen und Anhänger besitzen nur noch Gedichtbände und Handcreme.

„Es gibt nicht das eine richtige System“, betont Aschenbrenner. „Aber es hilft, ehrlich zu hinterfragen: Brauche ich das wirklich? Macht es mich glücklich? Oder bereichert es meinen Alltag?“

Es ist nämlich so: „Manche Bereiche oder Gegenstände in unserer Wohnung ziehen uns runter – aber wir haben uns einfach daran gewöhnt“, so Aschenbrenner weiter. In der Psychologie spricht man dabei vom Mere-Exposure-Effekt. Aber auch die Expertin selbst ist davor nicht gefeit: „In meinem Badezimmer hängt seit Ewigkeiten eine nackte Glühbirne, weil ich keine Lampe gefunden habe, die mir gefällt“, erzählt sie lachend.

Foto: Kostikova Natalia@Shutterstock.com



HIER & JETZT

EVI SPENDET 4.980 EURO FÜR DEN GUTEN ZWECK

Tore schießen für den guten Zweck: Auch diesmal ist der traditionelle EVI Cup vom 27. bis 30. Dezember in der Sparkassen-Arena weit mehr gewesen als nur ein spannendes Hallenfußballturnier. Mit Begeisterung verfolgten Spieler und Fans die packenden Spiele und feierten gemeinsam die Siegermannschaft vom VfV 06 Hildesheim. Insgesamt fielen beim diesjährigen Turnier 298 Tore – und jedes einzelne davon zahlte in den Spendentopf der EVI Energieversorgung Hildesheim ein. Die ergänzte den Betrag jeweils um 500 Euro, sodass vier Hildesheimer Institutionen jeweils 1.245 Euro bekommen. Die Spenden gingen an die Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt e.V. Wildrose, den Förderverein Wildgatter Hildesheim, den Kinderschutzbund Ortsverband Hildesheim e.V. und das MediMobil des Malteser Hilfsdienstes. *red*

Foto: EVI

„Das sieht nicht schön aus, aber ich hab mich dran gewöhnt. Gäste wundern sich dann oft, weil sonst alles bei mir durchdekoriert ist.“

Deswegen hilft ein Perspektivwechsel – Man sollte mal mit dem Blick von Gästen durch die Wohnung gehen. Und sich gleichzeitig bewusst machen, wie man selbst durch die eigenen Wände geht.

Aschenbrenners Herangehensweise richtet sich deshalb nach dem Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner: „Wo brauche ich was? Und welche Wege gehe ich immer wieder durch die Wohnung?“ Viele starten morgens vom Schlafzimmer ins Bad und die Küche, abends geht's vollgepackt mit Einkaufstaschen durch den Flur. „Entlang dieser Wege sollte man Stauraum planen – am besten geschlossenen“, rät sie. „Viele machen es nämlich genau umgekehrt: Der Flur platzt vor Schuhen, Taschen und Jacken, während im Wohnzimmer alles hinter Türen verschwindet. Dabei können offene Regale dort ein tolles Deko-Element sein.“ Und im Flur beruhigen geschlossene Fronten im hektischen Alltag.

„Man muss nicht jede Saison neu einkaufen“

Ein weiterer häufiger Fehler: mit dem Ausmisten an der falschen Stelle anfangen. „Im Frühling hat man diesen Motivationsschub und will direkt die Abstellkammer des Schreckens oder den Keller, den man nur einmal im Monat betritt, angehen. Aber das bringt wenig im Alltag. Eine aufgeräumte Küche wirkt sich viel stärker auf das Wohlbefinden aus als ein ordentlicher Keller.“

Ist alles aufgeräumt, wird es endlich Zeit für den frischen Wind. Bedeutet das direkt, eine Deko-Shoppingtour? „Man muss nicht jede Saison neu einkaufen – aber im Frühling darf ruhig mehr Farbe ins Spiel kommen“, so Aschenbrenner. Sie weiß: Sieben bis neun Farbtönen können in einem Raum wunderbar harmonisch wirken. „Viele trauen sich aber nicht einmal zwei Farben zu“, sagt sie schmunzelnd. „Dabei lohnt sich Mut zur Farbe: Ein knalliges Sofa sagt mehr als zehn bunte Kissen.“ Wenn sich die Farbtöne dann im Raum wiederholen, entsteht automatisch ein stimmiges Konzept.



Innenarchitektin Hannah Aschenbrenner

Für Frühlingsgefühle in den eigenen vier Wänden empfiehlt sie helle Pastelltöne: Gelb wirkt aktivierend, Grün – etwa durch Zimmerpflanzen – sorgt für Frische und Ruhe. Und ganz wichtig: Licht! „Viele denken dabei an Winter und Weihnachtszeit, aber mehrere Lichtquellen sind das ganze Jahr über Gold wert.“

Zum Schluss verrät Aschenbrenner noch den wichtigsten Tipp, den sie auch in ihren Workshops teilt: „Wenn man mit seinem Zuhause unzufrieden ist, hilft eine einfache Frage: Wenn ich in meiner aktuellen Lebensphase noch einmal hier einziehen würde – wie würde ich es einrichten?“ Denn mit dem eigenen Leben verändert sich auch das Zuhause – im Idealfall. „Was im Studentenleben perfekt war, passt vielleicht nicht mehr, wenn man eine Familie gründet.“ Am Ende bringt man den frischen Wind schließlich auch selbst mit.

Ein Ort für schöne Dinge.

Wohnaccessoires, Schmuck, Genussartikel, Keramik & Geschenke.

Öffnungszeiten
Mo. geschlossen
Di. 10–14 Uhr
Mi. + Fr. 14–18 Uhr
Do. 10–14 Uhr
Sa. 10–13 Uhr

smähus
Dingworthstraße 20
31137 Hildesheim
www.dassmahus.de
@dassmahus

ameis
BUHECKE

Goschenstr. 29, Tel: 05121 34441
Goschenstr. 41, Tel: 05121 286422 - Antiquariat
Andreaspassage 1, Tel: 05121 2815830

Wir machen Hildesheim lesenswert!

Romane
Kalender
Noten
Schulbücher
Reiseliteratur
eBooks
Papeterie
Krimis
Sachbücher
Tonies
antiquarische Bücher

Wir sind da, bei allen Fragen rund ums Buch. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich begeistern!

www.ameisbuchecke.de

THANK GOD IT'S DIENSTAG

ENDLICH KINOTAG!

ALLE FILME, ALLE PLÄTZE AB **7,90€**

KINDERPREIS AB **6,50€**

Thega **f!mpalast**

Jeden Dienstag (ab 2021) Film- & Formateverleih. Jeder Kinobesucher darf sich kostenlos Leihgaben aussuchen. Der gewählte Preis gilt beim Online-Kauf. Beim Ticketkauf vor Ort ist der Kinobesucher in der Lage, ein Leihguthaben von 1,- € zu erhalten.

28. März
10 bis 14 Uhr

Besuchen **SIE UNSEREN**
OSTERMAKT
Römering 96 / Hildesheim

#BESONDERS. WERTVOLL.
www.lhhi.de/ostermarkt-im-roemerring

Lebenshilfe
Hildesheim e.V.



NATHALIE BENKENDORF

Redakteurin
bei der Agentur VonHier

Was bedeutet Hildesheim für dich?

Hier habe ich gelernt, auf eigenen Beinen zu stehen, außerdem habe ich hier tolle Freunde gefunden, die ich sonst nie getroffen hätte.

Welcher ist dein Lieblingsplatz in Hildesheim?

Mein Bett!

Welcher Ort gefällt dir in der Stadt am wenigsten?

Die Rückseite der Arneken-Galerie.

Was war deine allererste CD/Schallplatte?

Das Album „Let Go“ von Avril Lavigne. Davor wahrscheinlich noch eine Mitsing-CD von den Lollipop.

Wo isst du am liebsten?

Bestia, Amadeus, Alazani und Bistro Marienburg.

Was war die aufregendste Reise in deinem Leben?

Ein Roadtrip nach Spanien.

Ein Guilty Pleasure von Dir?

Die Sex and the City-Filme und zuckersüße Getränke.

Zu welchem Song hast du das letzte Mal wild getanzt?

„Cuff it“ von Beyoncé!

Was ist das schönste Kompliment, das dir jemand gemacht hat?

Mich hat mal jemand mit Sonnenschein verglichen, das freut mich bis heute.

Das Musikstück, das deinen Charakter am besten beschreibt.

„Best Day Ever (Bonus)“ von Mac Miller.

Gäbe es einen Spielfilm über dein Leben, was wäre die Single-Auskopplung des Soundtracks?

„It's My Party“ von Lesley Gore.

Was war der schlechteste Kinofilm, den du zuletzt gesehen hast?

Der war so schlecht, dass ich den Namen vergessen habe. Es ging um ein Drogenkartell, glaube ich?

Wie lautet der Sinn des Lebens (außer 42)?

Spaß haben und eine gute Nudel sein.

Warum war früher eigentlich alles besser?

Weil man ein Kind war und alles Schlechte einen nicht interessiert hat.

Deine legendärste Konzerterinnerung?

Direkt das erste: Monrose mit meiner besten Freundin und unseren Müttern in einer Großraumdisco. Wir waren elf.

Sollte man von seinen Eltern lernen oder lieber eigene Fehler machen?

Lernen, lernen, lernen.

Dein Lieblingsgetränk im Frühling ist ...

Frappé.

Wenn du ein Vöglein wärst, ...

... hätte ich immer noch Höhenangst.

Warum hattest du nach deinem Volontariat Lust, bei der Agentur mitzumachen?

Weil ich Abwechslung mag und neugierig bin.

Was sind deine Aufgaben dort?

Ich schreibe für das PUBLIC und arbeite im Social Media-Team mit.



VON BÄUMEN UND BERGEN

In dieser Serie stellen Mitarbeitende von Ameis Buchecke ihre Bücher der Stunde vor. Dieses Mal empfiehlt Christine Rusch-Walter eine Bilderbuchgeschichte, die der Natur eine Stimme gibt, und ein Jugendbuch über Afghanistan.



ÜBER DIE BERGE UND ÜBER DAS MEER von Dirk Reinhardt Gerstenberg Verlag, 16 Euro

Mit „Über die Berge und über das Meer“ von Dirk Reinhardt hat der Gerstenberg Verlag ein Jugendbuch herausgegeben, das am Beispiel eines pasch-

tunischen Mädchens aus einem ärmlichen Dorf in der Nähe der pakistanischen Grenze und eines mit ihr befreundeten nomadischen Jungen die drückenden Verhältnisse im Afghanistan zur Zeit kurz vor dem Rückzug der US-Truppen umreißt. Die Taliban erstarken und kommen aus den Bergen herab und zurück in die Gebiete, aus denen sie vorher vertrieben wurden. Dort setzen sie ihre Spielart islamischer Normen durch und bedrohen jede Abweichung mit drastischer Bestrafung bis

hin zum Tod. Dem Mädchen werden die vorher ohnehin schon wenigen Freiheiten genommen, ihr wird bei Todesandrohung verboten, das Haus der Familie zu verlassen. Der Junge, der als Schafhüter die Herden einiger nomadischer Familien bewacht und daher über exzellente Kenntnisse der Bergregionen verfügt, wird gedrängt, sich den Taliban anzuschließen, ebenfalls unter Todesdrohungen gegen ihn selbst, seine Familie und die Tiere. Die Familien beschließen daher, ihr bedrohtes Kind jeweils auf die Fluchtroute nach Europa zu schicken, weil sie das als einzige Überlebensstrategie sehen.



Dieser Roman macht auf sehr konkrete Weise deutlich, aus welchen Gründen Menschen ihre Heimat verlassen müssen, um überleben zu können, und wie wichtig es ist, auf diese Fluchtursachen in der internationalen Politik einzuwirken. Die Sprache ist sehr eingängig, mich hat die Geschichte nach einigen Seiten regelrecht fasziniert, so dass ich feststellen musste, dass es sich nicht nur um ein besonders gelungenes Jugendbuch handelt, das zu Recht

für den Deutschen Jugendliteraturpreis 2020 nominiert wurde, sondern auch Erwachsene anspricht und anregt, in Hinblick auf die weltweiten Fluchtbewegungen über ein zentrales Problem der globalen Stabilität nachzudenken.



NUR EIN KLEINES BISSCHEN von Olivier Tallec Gerstenberg Verlag, 13 Euro

Das kleine Eichhörnchen lebt glücklich und zufrieden auf seinem Baum.

Es spricht mit ihm, flüstert in die Rinde und kümmert sich um ihn wie um einen Freund. Es sagt sich: „Ein Baum ist superempfindlich, man muss gut auf ihn aufpassen.“ Dafür bekommt es auch ab und zu von ihm einen leckeren Zapfen zu fressen. Manchmal nimmt das Eichhörnchen sich auch einige mehr, aber Vorsicht, nicht so viel auf einmal. Und weil ja sowieso irgendjemand die Zapfen fressen würde, nimmt sie es lieber gleich selbst.

Als alle Zapfen aufgefressen sind, gibt es noch die zarten süßen Nadeln, von denen man auch nur vorsichtig fressen sollte, denn ein Baum ist ja bekanntlich superempfindlich. Naja, dann ist der Baum langsam kahlgefressen, zum Knabbern bleiben nur die Wurzeln. Als letztes kann das Eichhörnchen noch die verbleibenden kahlen Zweige absägen und für sich und seine Waldfreunde ein wärmendes Feuer anzünden. Dann aber ist das Eichhörnchen ohne schützenden Baum und merkt, dass es selbst superempfindlich ist und in große Gefahren gerät. Ein wunderschön gezeichnetes Bilderbuch, leicht erzählt und zugleich mit einer tiefen Moral.

EIN JIM BEAM MIT VEGA

In der Rubrik ERSTE REIHE MITTE erzählen Hildesheimer Menschen von ihren legendärsten Konzerterinnerungen. Diesmal Vincent Koppe, Mitarbeiter der Agentur vonHier, und seinem Abend mit den Freunden von Niemand im denkwürdigen Musiktheater Bad in Hannover.

Fast Fünfzehn Jahre ist es her, dass ich an einem Samstagabend, dem 3. September 2011, die Künstler des Labels „Freunde von Niemand“ auf und hinter der kleinen Bühne des Musiktheaters Bad erleben durfte. Für mich begann dieser Abend jedoch nicht im Musiktheater, sondern auf eBay. Um das noch junge Label zu pushen, wurden pro Tourstopp jeweils zwei VIP-Tickets versteigert. Ein Facebook-Post kündigte dies an, ich klickte mich neugierig durch und setzte 50 Euro – eigentlich fast schon frech, aber mehr ließ mein Schülerbudget nicht zu. Ich vergaß die Auktion beinahe wieder, bis ich einige Tage später die Mail mit der Bestätigung las: Zuschlag. Ich war überrascht – und überglücklich. Die Begleitung war schnell gefunden. Meine Freundin Yasmin, großer Hip-Hop-Fan, sagte sofort zu. Ihre Mutter brachte uns zur Location. Wir waren früh da und uns wurden die VIP-Pässe umgehungen. „Einfach ins Backstage gehen, bedient euch am Buffet, viel Spaß“, sagte ein Teammitglied. Backstage. Einfach so. Der Bereich war lediglich durch ein schwarzes Tuch vom Publikumsraum getrennt.



Very Important Person: Vincent Koppe im Backstagebereich

Dahinter: ein Sofa, dunkle Ledersessel, Tische, Eiskühler und Bierflaschen. Die Künstler waren noch nicht da. Wir gingen zunächst zurück vor die Bühne, wo Freunde von uns warteten – selbst Hobbyrapper, einer sogar mit Demo-CD in der Tasche, die er dem Manager von Vega zustecken wollte. Kurz vor Showbeginn wechselten wir hinter den Vorhang. Die Support-Acts Timeless und Montez bereiteten sich

vor. „Cool, dass ihr da seid“, rief man uns zu. Die Stimmung stimmte sofort. Die Bässe dröhnten, Köpfe nickten im Takt, Arme gingen nach oben. Dann kamen die Headliner. Vega und Bizzy Montana betraten durch den Hintereingang die Location und setzten sich zu uns an den Tisch. Plötzlich saßen wir mitten zwischen Künstlern und Crew, führten Smalltalk, als wäre es das Normalste der Welt. Vega griff zum

inzwischen mit Eis, Cola und Jim Beam gefüllten Kühler, verteilte Gläser und fragte: „Ist es in Ordnung, wenn ich die Eiswürfel mit den Händen anfasse?“ „Na klar“, antwortete ich – und schob hinterher: „Wäre es auch in Ordnung, wenn du mir eine Mische machst?“ Er grinste: „Na klar – das wollte ich sowieso.“ Surreal. Hinter der Bühne sitzen, Whisky-Cola trinken – mit den Künstlern, die gleich auftreten würden. „Du bist gleich dran“, sagte jemand aus der Crew zu Bizzy Montana. Er leerte sein Bier und stürmte auf die Bühne. Als Vega schließlich auftrat, war der Laden dann voll, die Luft stickig, das Publikum bereit. Bei einem seiner damals bekanntesten Songs brüllten alle mit: „Der König ohne Krone, King ohne Thron, ah!“ Wir sogen jede Minute auf. Am Ende wurden Fotos gemacht, Hände geschüttelt, weitergefeiert. Wir tranken noch ein Bier, bevor wir abgeholt wurden – und fuhren mit dem Gefühl nach Hause, etwas ganz Besonderes erlebt zu haben.

Wer Lust hat, seine Konzerterinnerungen im PUBLIC zu teilen, schreibt eine Mail an public@agentur-vonhier.de.

Foto: Privat

**Die Linie 4 fährt
zu Stoßzeiten in der
City alle 10 Minuten.**

Rede.



SUDHAUSKONZERTE IN DER BRAUMANUFAKTUR



Für die kalten Tage haben die Braumeister der Hildesheimer Braumanufaktur verschiedene Musizierende aus der Region eingeladen, das Sudhaus in eine kleine Konzerthalle zu verwandeln. Beim Holzofen und mit frisch gezapften Bier können sich die Gäste ab 15 Uhr im Sudhaus einfinden. Ab 19 Uhr wird Musik gespielt. Handgemacht, ehrlich und aus der Region Hildesheim werden sowohl Coversongs als auch selbstgeschriebene Titel präsentiert. Dabei

sind Solisten, Duos, Trios und Bands, die sowohl akustisch als auch mit kleiner Verstärkeranlage ihre Musik zum Besten geben. Im März stehen folgende Bands auf der Bühne: Robin Roth und Dorfrock (13. März), Passengers (20. März) und Leonard Patratev und Extra Bacon (27. März, Foto). Der Beginn ist jeweils 19 Uhr, Einlass ab 15 Uhr, Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum. *red*

„DIE UNNÜTZEN MÄULER“ – SCHAUSPIELPREMIERE AM TFN



Was wäre, wenn die Oberen einer in Kriegszeiten belagerten Stadt beschließen würden, alle „unnützen Mäuler“ zu opfern, weil nur so die Stadt gerettet werden könnte? Und mit „unnützen Mäulern“ wären alle Frauen, Kinder und alten Menschen gemeint. Basierend auf dieser unfassbaren Ausgangssituation, schrieb Simone de Beauvoir ihr erstes und einziges Theaterstück, in dem sie die Frage stellt: „Rechtfertigt der Zweck

in jedem Falle die Mittel?“ Die Regisseurin Elena Hoof äußert dazu: „Der Text beschreibt eine vermeintliche Logik, die wir heute sehr gut kennen: Menschen werden nach ökonomischer Verwertbarkeit beurteilt, politische Entscheidungen werden als alternativlos verkauft, das Töten von Menschen als Maßnahme, Verwaltung oder Notwendigkeit bezeichnet. Die Thematik des Stücks erinnert erschreckend an Debatten über Migration, Pflege, Krankheit, Arbeitslosigkeit und soziale Sicherungssysteme. Was ist, wenn wir zu viele sind? Was passiert, wenn die Ressourcen nicht mehr reichen? Wer entscheidet? Und was ist schon eine Enthaltung gegen viele?“ „Die unnützen Mäuler“ hat am Samstag, 7. März, 19 Uhr Premiere am tfn. Weitere Vorstellungen: 25.3., 21.4., 2./8.5., 7.6. Tickets sind im tfn-Service-Center, unter Tel. 1693 1693, per Mail an service@tfn-online.de und unter www.mein-theater.live erhältlich. *red*

Fotos: Privat, tfn



**Buhmann
Schule**

Infotage

17.3. | 23.4.

20.5. | 22.6.2026

jeweils von 14–18 Uhr
Bitte vereinbaren Sie Ihren
persönlichen Termin!

Kleine Schule – Große Chance

Für Hauptschulabsolventen:

Berufsfachschule Wirtschaft

Schwerpunkt: Einzelhandel

Für Realschulabsolventen:

Berufsfachschule Wirtschaft

Schwerpunkt: Büromanagement | E-Commerce

Fachoberschule Wirtschaft

Fachoberschule Gestaltung

Fachoberschule

Verwaltung und Rechtspflege

Anmeldezeiten:

Montag bis Donnerstag von 8.00 bis 15.30 Uhr

Freitag von 8.00 bis 13.00 Uhr

Buhmann-Schule Hildesheim

Hindenburgplatz 1 · 31134 Hildesheim

Telefon 0 51 21 / 3 30 73

info@buhmann-schule.de · www.buhmann-schule.de



**FR., 06.03.2026
SZ | Kniki**



**SA., 14.03.2026
SZ | Aula am Fredenberg**



**SO., 22.03.2026
SZ | Kniki**



**SA., 28.03.2026
SZ | Kniki**

Tickets sind erhältlich unter [RESERVIX.DE](https://www.reservix.de), [EVENTIM.DE](https://www.eventim.de) & an allen bekannten VVK-Stellen.



**KINDERTHEATER
HASEN PFEIFEN NICHT**

**SO., 15.03.2026
SZ | Kniki**

**Kartenvorbestellung unter
05341 / 839 3436**



Birgit Mattausch, Nina Göldner, David Schnitter und Maren Pfeiffer (von links) lesen sich unterm Sprungturm schon mal durch die Bücher der neuen Spielzeit

BÜCHER UNTERM SPRUNGTURM

Im Literaturhaus St. Jakobi startet die neue Spielzeit. PUBLIC-Autorin Laura Pöschel hat die neue Intendantin Nina Göldner und ihr Team getroffen und sich schon mal Leselust geholt.

Noch ist es kühl im großen Innenraum des Literaturhauses St. Jakobi, in dem ein großer Sprungturm bis fast unter die Decke reicht. Bald wird hier aber wieder gelesen und diskutiert: Im März beginnt die zweite Spielzeithälfte unter dem Motto „Wachen“. Es ist die erste der neuen Intendantin Nina Göldner. Eine Unbekannte ist die 41-Jährige in der Literaturkirche jedoch nicht, schon in den vergangenen Jahren hat sie deren Team unterstützt. Die Gestaltung des neuen Programms lag noch in den Händen von Göldners Kollegin Maren Pfeiffer, die Arbeit in einem Literaturhaus sei aber, das betonen beide, ein Team sport. Deshalb soll die neue Spielzeit dem Publikum auch einen Blick hinter die Kulissen von St. Jakobi gewähren. Los geht es am 19. März mit einem „Housewarming“. Als solches will Göldner die Auftaktveranstaltung zur neuen Spielzeit verstanden wissen, Programm ist dann nämlich nicht nur im Hauptraum von St. Jakobi, sondern im ganzen Literaturhaus. Geplant sind verschiedene Stationen, an denen Besucherinnen und

Besucher miteinander und mit dem Team des Literaturhauses ins Gespräch kommen können. „Wir wollen gemeinsam darüber nachdenken, was wir für ein Ort sein wollen, was wir unserem Publikum bieten können in Zeiten, die viele als bedrohlich wahrnehmen“, erklärt Projektmanagerin Maren Pfeiffer. Als Gast hat das Literaturhaus Anna-Nicole Heinrich, Präses der Evangelischen Kirche in Deutschland, eingeladen. Und wie es sich für eine echte Hausparty gehört, wird es auch ein Mitbringbuffet geben. Intendantin Nina Göldner schwankt noch, ob sie einen veganen Mettigel oder den in ihrer bayerischen Heimat so beliebten Brotzeitkäse Obatzda mitbringen soll. Für sie sei die Auftaktveranstaltung auch eine Möglichkeit, sich als Institution selbst zu verorten: „In Zeiten, in denen die Nachrichten voll sind mit Inhalten, die uns Angst machen, wollen wir ein Ort sein, der Menschen zusammenführt.“ Im Mittelpunkt steht der Zusammenhalt. Diese Themen, der Zusammenhalt und das Miteinander, ziehen sich durch die gesamte Spielzeit. So wird in St. Jakobi auch in diesem Jahr wieder gemeinsam

die Osternacht gefeiert, Pastorin Birgit Mattausch lädt dafür am Sonntag, 5. April, im Morgengrauen ins Literaturhaus ein. Treffpunkt ist dort um 6 Uhr, danach geht es zum Sonnenaufgang durch die langsam erwachende Stadt. In der Lambertikirche folgt dann der zweite Teil der Osternacht, den Abschluss bildet ein gemeinsames Frühstück.

Nicht nur Essen schmeckt in Gesellschaft besser: Auch das Schreiben geht leichter von der Hand, wenn man nicht allein vor dem weißen Blatt sitzt. Deshalb veranstaltet das Literaturhaus auch in diesem Jahr wieder einen zweiwöchigen Co-Writing-Space (13.-24. April) mit Kreativimpulsen und Workshops zu Grundlagen kreativen Schreibens. Lebendig und lebensnah solle das Literaturhaus sein, betont Nina Göldner. Und das ist die neue Spielzeit aufgrund der Themen, die viele Menschen umtreiben: So geht es bei dem Abend mit Kathrin Bach und ihrem Debüt „Lebensversicherung“ (27. Mai) um die Frage, was das Gefühl einer tiefen Verunsicherung mit Menschen macht. Die Autorinnen Hannah Lühmann, Dita Zipfel und Susanne Schirdewahn werfen am 10. Juni einen Blick auf weibliche Solidarität und Mutterschaft. Ums Elternsein geht es auch bei den „Gesprächen über Männlichkeit“ (1. Juli): Zu Gast ist in dieser Spielzeit das Schriftstellerpaar Julia Weber und Heinz Helle; beide haben sich schreibend damit auseinandergesetzt, wie ihr gemeinsames Kind sie verändert hat. „Unsere Abende verschaffen Zeit zum Nachdenken – mehr, als es bei Instagram-Reels der Fall ist“, bringt es Nina Göldner auf den Punkt. Und trotzdem werden auch die eine Rolle spielen: In einer vor Ort aufgenommenen Folge des Podcasts „Fashion The Gaze“ (4. Mai) widmen sich dessen Hosts Freya Herrmann und Vera Klocke digitalen Fitnesstrends und befragen diese auf ihre politische Dimension. Eingerahmt wird die Medienanalyse – passend zur diesjährigen Fußball-WM – von Texten von Hannah Beckmann und Duygu Agal, die einen queer-feministischen Blick auf den von vielen Menschen so geliebten Teamsport werfen. Der Abend ist zugleich die Auftaktveranstaltung für das Prosanova-Festival der Zeitschrift Bella triste, das im Juli erneut die junge Literatur in den Mittelpunkt stellt.

Politisch wird es auch bei der Poetikvorlesung am 12. Mai. Dann ist erneut die ukrainische Verlegerin und Autorin Kateryna Mishchenko zu Gast und wird den von ihr und Katharina Raabe herausgegebenen Band „Geteilter Horizont“ vorstellen. Das Buch versammelt 15 Perspektiven auf den Krieg und beschreibt, was dieser ganz konkret für das Leben eines jeden Einzelnen bedeutet.

Junge Stimmen kommen wiederum bei der Release-Lesung des Blauen Salons (18. Juni), der Erstsemester-Anthologie der Masterstudierenden Literarisches Schreiben an der Domäne Marienburg, zu Wort. Das Ende der Spielzeit bildet der „Tag des Freibads“ am 7. Juli. Der 7,5 Meter hohe Sprungturm im Innenraum, den Technischer Leiter David Schnitter entworfen hat, kündigt bereits von diesem Finale, das das Literaturkollektiv „Irgendwie 248 Sachen“ gestaltet. Geplant ist ein spritziger Abend mit frischen Texten – der Open-Call für diese startet Ende März –, Spielen und den obligatorischen Pommes. Und nach dem Sprung in die Sommerpause geht es dann ums Träumen – so lautet nämlich das Motto der nächsten Spielzeit.

Alle Infos zum Programm und Tickets gibt es unter www.stjakobi.de. Wer das Literaturhaus finanziell unterstützen möchte, kann sich bei einem Abend am 21. Mai über die Arbeit des Förderkreises informieren.

Foto: Laura Pöschel



Große und kleine Lego-Modelle lassen sich bei den Hildesheimer Steinwelten bestaunen

KLÖTZCHEN STAUNEN

Die Hildesheimer Steinwelten kommen wieder nach Hildesheim. Am 28. und 29. März wird das das Roemer- und Pelizaeus-Museum erneut zum Paradies für Lego-Fans. PUBLIC staunt Klötzchen.

Alles begann mit kleinen Klötzchen: 2018 unterstützte Lego-Fan Marcel Muschik das Roemer- und Pelizaeus-Museum mit seinem Fachwissen bei einer Lego-Ausstellung. Als Dank durfte er ein Wochenende lang seine eigene Sammlung ausstellen – der Beginn der Hildesheimer Steinwelten. Bereits im ersten Jahr lockte das Event 1.200 Besuchende an. Die Resonanz war so groß, dass die zweite Ausgabe bereits 5.000 Gäste zählte.

Auch in diesem Jahr werden wieder ordentlich Klötze gestaunt – und zwar auf stolzen 1.500 Quadratmeter Fläche. Baumeisterinnen und -meister aus ganz Europa bringen ihre MOCs (My Own Creation/Meine eigene Kreation) mit nach Hildesheim. Wer von den Modellen selbst inspiriert ist und selbst basteln möchte, aber noch kein oder nicht genug Lego zu Hause hat, kann vor Ort bei verschiedenen Händlern neue und gebrauchte Sets, Minifiguren und personalisierte Steine erwerben. Auch langjährige Besucherinnen

und Besucher dürfen sich auf viele Neuerungen freuen: Neben brandneuen Modellen werden auch erweiterte Versionen alter Exponate aus den Vorjahren präsentiert.

Die Hildesheimer Steinwelten öffnen am 28. und 29. März jeweils von 10 bis 17 Uhr ihre Tore. Erwachsene zahlen 15 Euro Eintritt, Kinder von 6 bis 17 Jahren zahlen 5 Euro. Ein Familienticket (zwei Erwachsene und zwei Kinder) kostet 38 Euro.

Foto: RPM

Hildesheimer Steinwelten

28. & 29. März 2026 - 10 bis 17 Uhr

RPM Museum Hildesheim

**Roemer- und Pelizaeus-Museum,
Am Steine 1, 31134 Hildesheim**

Über 1500 qm

Erlebe Geschichte

Talks mit den Baumeistern

Händlerstände mit tollen Angeboten

Mitmachaktionen für die ganze Familie

ZWEITHAAR-LOOKS BEI CAFÉ FRISÖR

Wer die Friesenstraße 20 in Hildesheim ansteuert, erwartet meistens: coolen Lifestyle, einen guten Kaffee und den perfekten Cut. Doch hinter den Kulissen von Nils Trojaks „Café Frisör“ ist still und leise etwas Neues gewachsen. Mit „Perücken Hildesheim“ bricht das Team ein Tabu – und gibt Menschen mit einem individuellen Look ihr Lächeln zurück.



Haarprobleme? Lorena Mücke findet immer eine Lösung.

Denn Haarausfall ist für viele ein absolutes Albtraum-Szenario. Ob durch eine Chemotherapie, hormonelle Gründe oder genetische Veranlagung – wenn die Haare gehen, schwindet oft auch das Selbstbewusstsein. „Haare sind Identität, signalisieren Jugendlichkeit und Gesundheit“, weiß Lorena Mücke. Die 39-Jährige ist das Gesicht des neuen Bereichs. Und sie hat eine Mission: „Scham über den Schwund des Haupthaars gar nicht erst entstehen zu lassen“.

Zwischen Privatsphäre und Salon-Vibe

Das Konzept ist so simpel wie genial: Wer zu Lorena Mücke möchte, nutzt den eigenen Eingang für maximale Diskretion. Doch wer keine Lust auf „verstecken“ hat, geht einfach über das Café Frisör und durch die Verbindungstür. Im Friseurladen herrscht die gewohnt lebendige Atmosphäre, die man unter dieser Marke seit 25 Jahren liebt. Neben an im geräumigen Studiobereich mit separaten Beratungskabinen ist es genau so, wie das für die Beratung angemessen und passend ist. „Wer möchte, kann auch die Familie mitbringen. Es geht darum, das Leben wieder zu genießen“, erklärt Lorena Mücke.

Die gelernte Friseurin ist seit elf Jahren im Team und hat ihren Job als Rechtsanwaltsfachangestellte (O-Ton: „Das hat mir 0,0 Prozent Spaß gebracht“) aus Überzeugung gegen die Arbeit mit Menschen eingetauscht. Dass sie nun Expertin für Zweithaar ist, war eine Herzensentscheidung. Unterstützt wurde sie dabei von einer echten Koryphäe: Die 81-jährige Brigitte Depping-Knörenschild gibt ihr jahrzehntelanges Know-how an Lorena und Chef Nils Trojak weiter.

Hightech auf dem Kopf

Wer mit dem Thema Zweithaar verstaubte Perücken aus dem Faschingsladen verbindet, sollte dieses Vorurteil ablegen. Was Lorena anbietet, ist High-End für die Top-Position. „Oft kann selbst ich auf den ersten Blick nicht unterscheiden, ob das Kunst- oder Echthaar ist“, gibt sie zu. Während Perücken den ganzen Kopf umschließen, helfen Toupets – oft bei Männern – kahle Stellen zu kaschieren. Und nein, da verrutscht nichts. Dank spezieller Klebepunkte sitzt alles bombenfest, egal ob beim Sport oder im Alltag.

Der Weg zum neuen Ich

Dass das Ganze Hand und Fuß hat, beweist die Zertifizierung: Lorena ist „Geprüfte Fachkraft für Zweit-“



Künstliche Haare sind von natürlichen auf den ersten Blick nicht zu unterscheiden.

haar“. Der Salon ist präqualifiziert, was bedeutet, dass die Perücken als Hilfsmittel mit den Krankenkassen abgerechnet werden können. Bei Frauen ist das Standard, bei Männern ist die Übernahme selten möglich.

„Wir wachsen mit unseren Aufgaben“, sagt Lorena, die weiterhin auch im normalen Salon-Alltag schneidet und stylt. Aber die Zweithaar-Beratung hat Priorität. Am Ende geht es nämlich um viel mehr als nur um Synthetik oder Echthaar. Es geht darum, dass sich niemand isolieren muss, nur weil die Haare weniger werden.

Lorena Mückes Ziel? Dass Perücken so normal werden wie eine neue Brille. Ein Accessoire, das Selbstvertrauen schenkt. Und in der Friesenstraße 20 zeigt sie, wie modern, leicht und natürlich sich dieses sensible Thema anfühlen kann.

Internetseite: Peruecken-Hildesheim.de
Was: Perücken & Toupets (Zweithaarspezialisten)
Wo: Friesenstraße 20, 31134 Hildesheim
Kontakt und Terminvereinbarung: 0176 63416675
Abrechnung mit Krankenkassen möglich; separater Beratungsbereich vorhanden.



Direkt neben dem Café Frisör: Durch einen separaten Eingang lässt sich der Perücken- und Toupet-Bereich betreten. Die Beratung findet in diskreter Atmosphäre in geräumigen Kabinen statt.

Wenn der Kanzler drei Mal blubbert ...

von Hartmut El Kurdi



An den Bundespräsidenten Heinrich Lübke erinnert man sich vor allem wegen seiner diversen sprachlichen Auffahrunfälle, über die man inzwischen allerdings weiß, dass sie vor allem durch eine schwere Durchblutungsstörung des Gehirns entstanden sind. Und durch die Kreativität von Journalisten.

So war das in den ewigen englischen Sprachschatz eingegangene „Equal goes it loose“, das Heinrich Lübke 1965 zu Königin Elisabeth II. gesagt haben soll, eine Erfindung des Spiegel-Korrespondenten Ernst Goyke. Er hatte behauptet, der Sauerländer Lübke habe mit diesen Worten der Queen – quasi als sein eigener Simultandolmetscher – sagen wollen: „Gleich geht's los.“ Nämlich das Konzert auf Schloss Brühl, das aus Anlass von Elisabeths Staatsbesuch stattfand. Leider zu schön, um wahr zu sein.

Ebenfalls – in diesem Fall: glücklicherweise – nicht wahr ist es, dass Lübke bei einem Staatsbesuch in Liberia zur Begrüßung das N-Wort benutzt haben soll: „Sehr geehrte Damen und Herren, liebe N****!“ Nicht, dass ihm das nicht zuzutrauen gewesen wäre. Aber im Nachhinein sprechen seine durch Tonaufnahmen oder Zeugen belegten, tatsächlichen Fauxpas wirklich eher für krankheitsbedingte Konzentrationsstörungen und Erinnerungslücken als für böartige Dummheit. So vergaß er zum Beispiel bei einer Rede in Helmstedt, in welcher Stadt er grad auf der Bühne stand und musste es sich vom Publikum zurufen lassen: „Wenn ich hier in ... äh ... äh

...“ – „Helmstedt!“ – „... richtig, Helmstedt spreche...“.

Nicht erfunden sind jedoch die Entgleisungen eines anderen Sauerländers. Die des amtierenden Bundeskanzlers Friedrich Merz. Ignorieren wir mal seine peinliche Wortneuschöpfung „Rambo-Zamba“ (die im Original natürlich „Ramba-Zamba“ heißt, mit „a“) und schauen uns die Aussagen an, in denen seine verbalen Kopfsprünge in herumstehende Fettnäpfe nicht nur cringe, sondern politisch gefährlich waren und sind: Keine Regenbogenfahne auf dem Bundestag, denn das sei kein „Zirkuszelt“, die „Probleme im Stadtbild“, zu denen man nur die „Töchter“ befragen müsse, die Asylbewerber, die sich die „Zähne machen lassen“, während Deutsche keine Termine bekämen oder das fehlende „ordentliche“ Brot in Angola ...

Das Faszinierendste an den Faselien von Merz ist aber, dass die nachgeschobenen Erklärungen die bescheuerten Originalaussagen in der Regel meist noch schlimmer machen. So beschimpfte er im letzten November, kurz nach seiner Rückkehr von der Weltklimakonferenz in Belém, in seinem üblichen „Ich sach Ihnen mal, was hier eigentlich los ist“-Tonfall das Gastgeberland Brasilien: „Ich habe einige der Journalisten, die mit mir in Brasilien waren, letzte Woche gefragt: Wer von euch würde denn gern hierbleiben? Da hat keiner die Hand gehoben.“ Hätte er es doch nur dabei belassen! Aber nein, er muss sich ja unbedingt kurz danach auf dem G20-Gipfel mit Brasiliens Präsident Lula treffen und

hinterher sein Umfeld den Journalisten in die Laptops diktieren lassen: „Sie haben sich verbal 40 Minuten lang umarmt“. Ein Bild, dass man nie mehr aus dem Kopf kriegt.

Weiter hieß es, der Kanzler habe während dieser 40-minütigen Kuschelei auf Lulas Bemerkung, Merz hätte mal lieber in Brasilien tanzen und essen gehen sollen, mit folgendem Satz reagiert: „Super, nächstes Mal gehen wir zusammen tanzen!“ Man weiß gar nicht, was an diesem Satz schlimmer ist: Das Jugendzentrums-„Super“ eines 70-Jährigen oder die Vorstellung, Merz, den menschgewordenen Besenstil, Samba tanzen zu sehen.

Manche Journalisten entschuldigen das Vor-sich-hin-Blubbern des Kanzlers ja damit, dass er eben frei Schnauze rede. Ständig werde gefordert, Politiker sollten nicht immer die gleichen gestanzten Politbetriebsfloskeln von sich geben, aber wenn einer mal drauflos spreche, sei das auch wieder nicht recht. Dazu muss man ganz klar sagen: Jein! Wenn beim Frei-Schnauze-Reden ein Rassismus nach dem anderen aus dem Redner herauspumpt, bin ich doch eher fürs Ablesen. Außerdem kann das Vermeiden von diplomatischen Floskeln auch ganz anders klingen. US-Präsident Barack Obama eröffnete 2011 eine Rede vor dem britischen Parlament mit den Worten: „Mir wurde gesagt, dass die letzten drei Redner hier der Papst, Ihre Majestät, die Queen und Nelson Mandela waren. Was entweder die Latte sehr hoch legt – oder der Anfang eines sehr komischen Witzes ist.“ Geht doch.



HAZ Zeitreise Hildesheims Stadtgeschichte(n)

Der historische Newsletter der Hildesheimer Allgemeinen Zeitung ist da!

Hier geht's direkt zur Anmeldung:

www.hildesheimer-allgemeine.de/zeitreisenewsletter

Begleiten Sie uns auf eine Reise in Hildesheims Vergangenheit und erleben Sie exklusive Einblicke in die Geschichte und Geschichten unserer schönen Rosenstadt.



Scan mich!

Hildesheimer Allgemeine Zeitung

SOUND & VISION

TONTRÄGER - FILME - BÜCHER - SPIELE

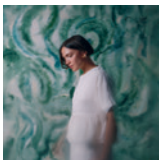


MUSIK ANJIMILE – YOU'RE FREE TO GO

4AD

9 von 10

Das sechste Album von Anjimile reiht sich nahtlos in das bisherige Werk des US-amerikanischen Indie-Sängers ein: spirituell, narrativ und persönlich. In zwölf Songs erzählt er von der Erkenntnis, dass persönliche und romantische Freiheit für ihn miteinander einhergehen. Die Geschichte entfaltet sich auf minimalistischem Sound, der an 90er Alternative-Pop erinnert und Folk-Einflüsse verbirgt. *orf*



MUSIK OLIVE JONES – FOR MARY

Nettwerk/H'Art

7 von 10

Eine Patchworkdecke. So beschreibt Olive Jones ihr Debüt For Mary. Jeder Track kann für sich allein stehen und transportiert eine andere persönliche Geschichte aus dem Leben der Britin. Momente eines modernen Lebens verpackt sie dabei gekonnt in klassischen Soul und Blues-Klängen. Und: Sie zeigt sich als selbstbewusste Künstlerin, die trotz ihres Newcomer-Status schon genau weiß, wo ihre Stimme hingehört. *orf*



MUSIK TALLY SPEAR – BITTERSWEET

Nettwerk

8 von 10

Unentschuldigbar, frech, und gnadenlos ehrlich – so haben sich die 00er-Jahre für viele junge Frauen angehört. In diese Kerbe schlägt die 25-jährige Tally Spear. Rotzig und authentisch singt sie vom Gefühl, das bleibt, nachdem die Trauer vermeintlich überwunden ist. In den Songs verarbeitet sie den Tod ihres Vaters und alles, was an unangenehmen Gesprächen damit einhergeht. Letztendlich findet sie darin das Süße im Bitteren. *orf*



MUSIK UNHEILIG – LIEBE GLAUBE MONSTER

Vertigo/Universal Music

1 von 10

Unter Musikrezensenten gilt: Bei Besprechungen möglichst unvoreingenommen sein, auch wenn es weh tut. Aber allein um des Selbstschutzwillens – wer soll solch eine generische Tunke voll tümelnder Plattitüden und strunzdummem Pathos schmerzfrei über sich ergehen lassen? Hand aufs tiefende Herz: Der Graf und seine Entourage aus NDH-Spießern sind rezensionstechnisch der fieseste Endgegner aller Zeiten. Kapitulation. *kik*



SPIEL MIO: MEMORYS IN ORBIT

Focus Home Interactive, Playstation 5

9 von 10

Hier stimmt einfach alles. Eine astreine Präsentation, ruhige musikalische Untermalung, ein Grafikstil wie aus einem Comic, mit toller Farbgebung, eine interessante und mysteriöse Story. Aber der wirkliche Star ist das Leveldesign. Überall sind Geheimgänge und Abkürzungen versteckt, überall geht es immer noch weiter. Aber worum geht's eigentlich? Mio ist ein gelungenes und sehr Motivierendes 2.5D-Metroidvania mit knackigen aber fairen Schwierigkeitsgrad. *mh*



MUSIK MOTORSPYCHO – THE GAIA II SPACE CORPS

Carco Records

8 von 10 Punkten

Mit ihrem gefühlt zweihundertsten Album kehrt die Trondheim-Band einmal mehr zu ihren psychedelischen Wurzeln zurück. Das Album verbindet dabei wichtige Riffs mit kosmischen Klangflächen und erinnert an klassische Heavy Metal- und Hardrock-Alben aus den Siebziger. Ausufernde Gitarrenpassagen treffen auf komplexe Rhythmen, jazzige Zwischentöne und hymnische Melodien. Ein Trip zwischen Erdung und Schwerelosigkeit. *dr*



SPIEL APARTMENT NO 129

Axyos Games, Playstation 5

5 von 10

Ein Spiel in türkischer Sprachausgabe ist eine Überraschung. Kein Wunder, denn das Spiel basiert auf angeblich realen Ereignissen, die zu einer urbanen Legende in der Türkei wurden. Satanische Rituale zweier Schülerinnen lösen in einem Wohnblock ein Erdbeben aus. Leider kommt trotz der teils anständigen Grafik und stimmigen Atmosphäre kein richtiger Spielspaß auf. Kurzer Egohorror, dessen interessante Geschichte es nicht in das Gamedesign schafft. *mh*



SPIEL EBOLA VILLAGE

Axyos Games, Playstation 5

6 von 10

Maria erwacht in ihrer verdreckten und heruntergekommenen Wohnung. Im Fernsehen berichten die Nachrichten von einem Virusausbruch. Aus Angst um ihre Familie reist Maria in ihr ärmliches Heimatdorf auf dem Land. Dort erwachen Untote zum Leben und machen Jagd auf sie. Russischer Resident-Evil-Klon, der sich gern als Hommage versteht. Routinierte, aber altbackene Grafik könnte Die-Hard-Fans überzeugen, alle anderen warten lieber auf Resident Evil Requiem. *mh*



SPIEL CLOCKTOWER REWIND

WayForward Technologies, Playstation 5

7 von 10

Die Freude ist groß, als Jennifer und einige ihrer Kameradinnen aus dem Waisenhaus entlassen werden. Ein großes Anwesen im Wald soll zukünftig ihr Zuhause werden. Doch schnell ist sie auf sich alleine gestellt und ein seltsamer Mann mit einer Riesenschere macht Jagd auf sie. Wegweisendes Horrorwerk aus Super-Nintendo-Zeiten zum ersten Mal auf Deutsch erhältlich. Heutzutage etwas träge Point'n'Click-Gruselei mit Rückspulfunktion und einigen Extras. *mh*

3

KUFA

HOUSE OF TECHNO

PARTY: HOUSE OF TECHNO
SA 07 | 22:00

MUSIK

SO 01 | 14:00 | KONZERT: HEAVYSAURUS

MI 04 | 21:00 | KONZERT: GAGAMAN
+ ETA LUX

FR 06 | 23:00 | PARTY: FLINTA FRIDAY

SA 07 | 22:00 | PARTY: HOUSE OF TECHNO

MI 11 | 21:00 | KONZERT: BETONBRAUT
+ WARAN

DO 12 | 20:00 | KONZERT: REIS AGAINST
THE SPÜLMACHINE

SA 14 | 20:00 | PARTY: DIE ÜSO PARTY

SO 15 | 17:00 | KONZERT: EKTOMORF

MI 18 | 21:00 | KONZERT: MUKK'N
+ DER MODERNE HANS

FR 20 | 20:00 | KONZERT: JAZZFABRIK

SA 21 | 14:00 | PARTY: IN MOTION

MI 25 | 21:00 | KONZERT: MAISON DIEU
+ VIOLET DAWN

FR 27 | 20:00 | KONZERT: MORLOCK DILEMMA

FR 27 | 20:00 | PARTY: SESSIONZ
LONDON UNDERGROUND

SA 278 | 21:00 | PARTY: JK'S COLD SHUFFLE

BÜHNE

FR 20 | 20:00 | COMEDY: AUSBILDER SCHMIDT
UNKRAUT VERGEHT NICHT

SA 28 | 19:00 | COMEDY: COMEDY FLASH

STADTKULTUR

DI 10 | 19:00 | KUFA CORNER
HIP-HOP STAMMTISCH

DI 17 | 20:00 | DURSTIGER DIENSTAG
MIT OOH WEE FUNKYNOI

SO 22 | 13:00 | DISCOFLOHMARKT

MI | 20:00 | KUFA: SOKÜ
VEGANES ESSEN GEGEN SPENDE

DO | 20:00 | KNEIPENQUIZ

MO, MI | 10:00 | OFFENES FASERWERK
MEHR INFOS: FASERWERK.INFO

Weitere Informationen auf:

www.kufa.info

Tickets sind im Vorverkauf sowie teilweise an der Abendkasse erhältlich.

Hilights im März

HASE KRÜMEL ZU OSTERN

Am 28. März findet der nächste Ostermarkt der Lebenshilfe Hildesheim im Geschenkelädchen „Schau mal rein“ (Römerring 96) statt. Einen besonderen Blickfang haben die Mitarbeitenden der Lebenshilfe extra dafür angefertigt: Der markante Aufsteller in der Größe 27 cm x 43 cm, hergestellt aus Multiplex und farbig lackiert, sticht sofort ins Auge, wenn er die Fensterbank oder Anrichte verschönert. Der Hase mit dem Schriftzug ist in Handarbeit hergestellt und sowohl für den Außenbereich als auch für den Innenbereich geeignet. Er kostet 22,95 Euro. Der Ostermarkt hat von 10 bis 14 Uhr geöffnet. Die Produkte sind auch im Webshop unter www.lhhi.de/shop erhältlich. *red*



SCHÖN FRISCH!

Seit eineinhalb Jahren bietet Antje Holzapfel in ihrem Concept Store Smahus am Hildesheimer Moritzberg sorgfältig ausgewählte Produkte an. Sie alle eint ein schlichtes, aufgeräumtes und funktionales Design. Wohnaccessoires, Kleinmöbel aus Eiche und Ahorn und Interieur in schlichter Ausführung gibt es hier genauso zu kaufen wie Schmuck, Gewürze oder ausgefallene Lebensmittel. Jetzt ist bei Smahus der Frühling eingekehrt – die Frühjahrskollektion umfasst viele neue Möbel, Lampen, Keramik, Heimtextilien und Geschenkideen. Immer in zeitloser Eleganz. *red*

Smahus Concept Store, Dingworthstraße 20, Tel. 1 76 60 82, Di/Do 10 bis 14 Uhr, M/Fr 14 bis 18 Uhr, Sa 10 bis 13 Uhr

Fotos: Privat



DWH
DIAKONISCHE WOHNHEIME
HIMMELSTHÜR

„Menschen mit Assistenzbedarf sind das Herz meiner Arbeit – eine Aufgabe mit Sinn, die genau meinen Werten entspricht.“

Caroline, Werkstudentin bei der DWH

Mehr Informationen zu den
Jobmöglichkeiten bei der DWH
gibt es hier



MUTTER, SOHN, EIN LANGER WEG

Tobias Schlegl hat 713 Kilometer mit seiner Mutter abgerissen und aus den Erlebnissen ein Buch gemacht. Bevor er damit zu einem Lese-Event nach Hildesheim kommt, erzählte er PUBLIC-Autor Heiko Stumpe, warum Wandern für ihn Leiden bedeutet, wie es ist, sich eine Matratze mit der Mutter zu teilen und warum jede und jeder seine Komfortzone verlassen sollte.

Mutter und Kind – enger geht es eigentlich nicht. Und doch passiert es fast jedem: Während wir erwachsen werden, entfernen wir uns. Das eigene Leben, die Karriere, der Alltag. Aus Vertrautheit wird oft eine seltsame Sprachlosigkeit und es fehlt an gemeinsamer Zeit. Tobias „Tobi“ Schlegl – bekannt geworden als Moderator von Viva, extra 3 oder aspekte – wollte diesen Prozess nicht einfach hinnehmen und hat den Rückwärtsgang eingelegt. Als seine 73-jährige Mutter ihn fragte, ob er sie auf dem Jakobsweg begleiten wolle, sagte er ja. Nicht als Büßergang, sondern für sie. Das Ergebnis dieser 713 Kilometer langen Tortur nach Santiago de Compostela ist kein klassischer Reisebericht, sondern die radikale Annäherung zwischen einem Sohn und seiner Mutter. Mut ist der rote Faden einer Folge von Veranstaltungen der Volkshochschule Hildesheim. Michael Harms, Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie, kuratiert und moderiert die Reihe. „Ich komme dabei immer wieder mit sehr mutigen Menschen zusammen“, erklärt Harms, „und Tobi Schlegl ist definitiv so einer.“ Schlegl habe schon oft Mut bewiesen, sagt Harms. Etwa, als er seine TV-Karriere an den Nagel hängte, um als Notfallsanitäter zu arbeiten oder auch im Mittelmeer Leben zu retten. Doch in seinem Buch „Leichtes Herz und schwere Beine“ zeigt er eine ganz andere Form von Mut: die Überwindung, sich der eigenen Geschichte und den alten Konflikten vom Küchentisch zu stellen. Entstanden ist ein warmherziges, witziges und vor allem ehrliches Werk.

In Hildesheim wird Schlegl nicht nur lesen, sondern das Publikum mit Fotos und Sounds direkt mit auf den Trail nehmen. Im anschließenden Gespräch mit Michael Harms geht es dann ans Eingemachte: Wie findet man den Weg aus seiner Komfortzone zurück zu den Menschen, die einem eigentlich am nächsten stehen?

Was es damals mutig oder eher naiv, mit 17 aus dem Klassenzimmer direkt als Viva-Moderator vor die Kamera zu gehen?

Es war beides. Mut gehört dazu, wenn man als damals jüngster Moderator vor die Kamera tritt und weiß: Die ganze Schule sieht das jetzt. Das erste Jahr war schwierig, ich hatte große Kameraangst und war anfangs mit mir selbst wegen der Aufregung unzufrieden, es wurde dann aber besser. Bei MTV und Viva konnte man sich ausprobieren, es gab keinen Quotendruck. Ich durfte meine Lieblingsbands treffen – das waren große Glücksmomente.

Zuletzt ein weiterer, mutiger Schritt: 36 Tage, 24 Stunden am Tag mit der eigenen Mutter zusammen sein – und den Jakobsweg gehen. Was lieferte den Anstoß?

Der Grundimpuls war, sie abseits ihrer Mutterrolle kennenzulernen. Dabei hatte ich großen Respekt vor der Nähe, die das bedeuten würde. Trotzdem konnte ich nicht ahnen, wie nah wir uns kommen



„Ich wollte wissen, wer meine Mutter außerhalb dieser Rolle ist“, sagt Tobi Schlegl

würden – bis auf einer Matratze unter einer Decke. Ich wusste auch noch nichts von den Streits, die kommen würden. Man kennt sich so gut, dass man sich innerhalb von zwei Sätzen zur Weißglut bringen kann. Auf der Reise passierte das zwar nur zwei Mal, aber sehr intensiv.

Habt ihr auf der Strecke das klassische Mutter-Sohn-Korsett aufgeschnürt?

Ja. Wir sind Gefährten geworden, das Gefälle gab es irgendwann nicht mehr. Wir waren auf Augenhöhe. Ich war vielleicht physisch stärker, meine Mutter aber psychisch. Sie hat mich morgens um 6 Uhr aus dem Bett gezogen. Wenn sie einen ganzen Tag marschierte, habe ich mich gar nicht getraut, mich zu beschweren. Wir haben beide Zusammenbrüche erlebt. Das ist keine Urlaubsreise.

Ist das Buch auch ein Weckruf, die eigene Komfortzone zu verlassen?

Auch. Ich glaube, dass man leiden muss, etwas geben muss, um etwas zu bekommen. Dann wird das Glück über einem ausgeschüttet. Wer 713 Kilometer geht, merkt, was er alles zu leisten imstande ist. Danach kann einem nichts mehr Angst machen. Die

Probleme des Alltags sind plötzlich ganz klein und man bekommt eine große Stärke für kommende Herausforderungen.

Was bekommen die Leute bei deinem Abend in Hildesheim?

Ich will motivieren, dass Menschen sich so etwas auch trauen und ihre Vorurteile abbauen. Vielleicht hat man nicht das beste Verhältnis zu seinen Eltern – dann will ich auch Ängste nehmen. Das funktioniert immer überraschend gut, weil das Thema zeitlos ist. Die Menschen gehen oft beseelt aus den Abenden raus. Es ist egal, ob man den Jakobsweg geht, aber sich seinen Eltern noch mal anzunähern, sie anders kennenzulernen, bevor es zu spät ist, ist ein großes Glück.

Du hast eine Freundin in deiner Mutter auf dem Jakobsweg gefunden?

Ja. Ganz unverhofft. Für mich ging es darum, nicht mehr lange zu warten, weil ich als Notfallsanitäter weiß, dass es jeden Tag zu spät sein kann. Das kann eine gute Motivation sein. Macht es jetzt!

Ein Abend mit Tobi Schlegl, Freitag, 27. März, 18.30 Uhr, Riedel-Saal der Volkshochschule.

Foto: Privat

Unvernierter Sommer

Der Frühling steht vor der Tür. Damit beginnt aber auch die Zeit der Allergien. Das sollten Eltern beachten.

ostern im theater rabattaktion

Für die folgenden Vorstellungen erhalten Sie zu jeder als Normalpreis gekauften Karte **bis zu drei weitere Karten mit 50 % Rabatt**. Erhältlich im service_center und online.

ewig jung

Turbulente Schauspiel-Komödie mit Musik _ von Erik Gedeon
Di, 24.3., 19.30 Uhr
Di, 7.4., 19.30 Uhr

die unnützen mäuler

Stück von Simone de Beauvoir
Mi, 25.3., 19.30 Uhr

die göttin der vernunft

Operette von Johann Strauss
Do, 26.3., 19.30 Uhr

der zerbrochne krug

Lustspiel von Heinrich von Kleist
Fr, 27.3., 19.30 Uhr,
zum letzten Mal

till eulenspiegel

Oper von Emil Nikolaus von Reznicek
Sa, 28.3., 19.30 Uhr

stimmen im kopf

Musiktherapie von Wolfgang Böhmer und Peter Lund
Mo, 30.3., 19.30 Uhr
So, 12.4., 19 Uhr

die zauberflöte

Oper von Wolfgang A. Mozart
Sa, 4.4., 18 Uhr
zum letzten Mal

riigoletto

Oper von Giuseppe Verdi
Sa, 11.4., 19.30 Uhr

**theater für
niedersachsen.**

www.mein-theater.live



Ein Frühlingsspaziergang im frischen Gras – für manche ein Segen, für Allergiker eine Herausforderung

Während dieser Artikel entsteht, fallen immer wieder noch dicke Schneeflocken vom Himmel. Aber bei Erscheinen kitzeln hoffentlich schon die ersten Strahlen der Frühlingssonne die Gesichter. Für Familien heißt das: Spielplatzbesuche, Fahrradtouren entlang der Innerste oder Waldspaziergänge. Es ist eine schöne Jahreszeit. Allerdings ist es auch eine Zeit, in der nicht nur die Sonne das Gesicht kitzelt – sondern unter Umständen auch eine Jahreszeit, während der es in der Nase kitzelt. Ständiges Niesen, tränende Augen oder Husten vermiesen die Frühlingssonne. Was viele zunächst für eine harmlose Erkältung halten, kann eine Allergie sein. Allergien entstehen, wenn das Immunsystem eigentlich harmlose Stoffe als „gefährlich“ einstuft. Bei Kita- und Grundschulkindern sind Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare oder bestimmte Lebensmittel die häufigsten Auslöser. Die Pollensaison beginnt oft schon im Februar mit Hasel und Erle; im Frühjahr folgen Birke und Gräser. Typisch für Heuschnupfen sind juckende, gerötete Augen, eine laufende oder verstopfte Nase und häufiges Niesen. Anders als bei einer Erkältung tritt meist kein Fieber auf, und die Beschwerden halten über Wochen an. Auch Husten in der Nacht oder beim Rennen kann ein Hinweis sein. Manchmal steckt allergisches Asthma dahinter. Bei kleinen Kindern äußern sich Nahrungsmittelallergien eher durch Bauchschmerzen, Hautausschlag oder Erbrechen. Wichtig für Eltern: Beobachten, wann die Symptome auftreten. Ein „Allergie-Tagebuch“ kann helfen, Muster zu erkennen. Bei

Verdacht sollte zunächst die Kinderärztin oder der Kinderarzt seine Einschätzung geben. In der Praxis kann geklärt werden, ob ein Allergietest sinnvoll ist. Früh erkannt, lassen sich Beschwerden gut behandeln – etwa mit antiallergischen Medikamenten oder speziellen Nasensprays. Hierbei berät auch das Personal in der Apotheke. Bei stärkeren Reaktionen kann die Ärztin oder der Arzt weitere Schritte empfehlen. Wichtig: Bei jedem Einsatz von Medikamenten sollte die Verpackungsbeilage unbedingt beachtet und der Rat von medizinischem Fachpersonal eingeholt und befolgt werden. Im Alltag helfen einfache Maßnahmen: Während des Pollenflugs am besten morgens oder nach einem Regenschauer lüften, wenn die Belastung geringer ist. Getragene Kleidung nicht im Kinderzimmer ablegen. Abends Haare waschen kann verhindern, dass Pollen ins Bett gelangen. Für Hausstauballergiker sind milbendichte Matratzenbezüge sinnvoll. Wichtig ist auch, das Kind ernst zu nehmen. Dauerndes Niesen oder Juckreiz sind belastend, können müde und unkonzentriert machen. Betreuungspersonen in der Schule oder der Kita, aber auch im Sportverein oder bei anderen Hobbys sollten Bescheid wissen, wenn eine Allergie festgestellt wurde. So kann Rücksicht genommen werden. Informationen zur aktuellen Pollenbelastung bietet etwa der Deutscher Wetterdienst online an. Doch der wichtigste Schritt bleibt: Beschwerden nicht aussitzen. Wenn Eltern den Eindruck haben, dass ihr Kind häufiger als andere unter „Schnupfen“ leidet oder bestimmte Situationen meidet, ist ärztlicher Rat gefragt. Allergien sind heute gut behandelbar und mit der richtigen Unterstützung steht einem unbeschwerten Frühling nichts im Weg.



Cellistin mit Panikpreis: Ronja Maltzahn

RONJA MALTZAHN IN DER KUFA

Sie spielte das „Cello“ für Udo Lindenberg, als ihr im vorletzten Sommer der Panikpreis für deutsche Newcomer verliehen wurde. Im Folgejahr wurde die Songpoetin und Produzentin von der Hanns-Seidel-Stiftung ausgezeichnet, die meisten Menschen kennen ihren Namen wohl noch aus der Debatte um ihre Dreadlocks im Vorjahr. Vor sieben Jahren hat Ronja ihren argentinischen Partner und Bassisten Fede in Italien kennengelernt, seitdem haben die beiden viele hundert Konzerte gespielt mit verschiedensten Formationen ihrer Musikfamilie zahlreiche Länder bereist und ihre Songs in verschiedene Sprachen übertragen. Live präsentieren Ronja und Fede ihr aktuelles Album am Samstag, 21. März, um 20 Uhr, gemeinsam mit Emily (Keys), Kai (Drums) und einer Vielzahl von Instrumenten, visuellen Projektionen und Lichterspiel, persönlichen Anekdoten in der Kulturfabrik. *red*



Spitze Feder und Tinte: Schreibkurs im RPM

KREATIVZEIT IM RPM

In der KreativZeit erleben Teilnehmende das Roemer- und Pelizaeus-Museum (RPM) in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter aktiv und kreativ. Das Angebot verbindet Wissensvermittlung mit sinnlichen Erfahrungen und entdecken verschiedene kulturelle Traditionen über das eigene Gestalten neu. Die KreativZeit finden unter fachkundiger Begleitung nach den regulären Öffnungszeiten statt. „Es geht dabei um kreativen Ausdruck, nicht um Perfektion“, heißt es auf der RPM-Seite. Am Donnerstag, 12. März, ist die KreativZeit der mittelalterlichen Schreibkunst auf der Spur. „Zwei Finger schreiben, der ganz Körper leidet...“, ist an dieser Klage eines mittelalterlichen Mönchs etwas dran. Mit spitzer Feder und Tinte können die Teilnehmenden Schreibkunst auf Pergament versuchen. Die KreativZeit geht von 17.30 bis 19.30 Uhr. Die Teilnahme kostet 25 Euro pro Person. Tickets gibt es über www.rpmuseum.de/kreativzeit-im-rpm/. *red*

Fotos: Privat, RPM



MORLOCKK DILEMMA 27.03.26 - KUFA

Morlockk Dilemma steht für kompromisslosen Battlerap, düstere Beats und messerscharfe Punchlines. Mit Projekten wie „Der Eiserne Besen II“ und „Herzbube“ hat er sich als feste Größe im Underground etabliert – roh, wortgewaltig und fernab vom Mainstream. Erlebe Morlockk Dilemma live in der KUFA. Ein Muss für alle, die echten Hip-Hop feiern.

TICKETS UNTER
WWW.KUFA.INFO

FLYER -VOLLFARBIG-

DIN A6 | DIN A5 | 170g Bilderdruck

Ab sofort produzieren wir Ihre Flyer in kleinen Auflagen zum leicht kalkulierbaren Festpreis. Wir garantieren Ihnen durch Eigenproduktion „Made in Copyland“ eine kurzfristige Fertigstellung, bei bester Qualität auf hochwertigem Material. Testen Sie uns und liefern einfach druckfertige PDF-Dateien - wir produzieren Ihre Flyer!

200 A6	100 A5 einseitig	32,-
200 A6	100 A5 zweiseitig	45,-
500 A6	250 A5 einseitig	48,-
500 A6	250 A5 zweiseitig	68,-
1000 A6	500 A5 einseitig	75,-
1000 A6	500 A5 zweiseitig	99,-

Fertigstellung
in 6 Stunden!

kopieren | drucken | binden | alles
COPYLAND
www.copyland24.de
Osterstrasse 2 | 31334 Hildesheim | (0 51 21) 3 66 66

COPYSHOP 2.0

COPY | SCAN | PRINT | MOBILE PRINT

Erleben Sie unseren komplett neu ausgestatteten SB-CopyShop-Bereich. Er bietet Ihnen an allen sechs Kopier- und Druck-Bereichen, neueste Digital-technik. Kopieren, Scannen und Drucken bis DIN A3 in S/W und Farbe, vom PC und Smartphone.

Beste Qualität bei einfacher Selbstbedienung zu besten Preisen, eben 100% Copyland.

z.B. **FARBKOPIE**
oder **FARBDRUCK**

Mo - Fr
10.00 - 18.00
DIN A4 nur **-,55**

kopieren | drucken | binden | alles
COPYLAND
www.copyland24.de
Osterstrasse 2 | 31334 Hildesheim | (0 51 21) 3 66 66

Steve Coleman (links) und seine Band The Five Elements



Dem hiesigen Veranstalter Institut für Wohlklang (IWO) ist ein Jazz-Coup der besonderen Art gelungen. Für ein hautnahes Club-Konzert kommt der New Yorker Saxofonist Steve Coleman und seine Band Five Elements am 24. März in die Bischofsmühle – das einzige Konzert in Norddeutschland. PUBLIC hat mit Coleman ein Interview über den großen Teich geführt.

Ihr Umzug von Southside Chicago nach New York City war Ende der 1970er Jahre – welchen Einfluss hatte das auf Ihre Musik?

Der Umzug nach NYC hat natürlich mein Leben und meine Musik verändert, so wie es auch bei unzähligen anderen Musikern vor und nach mir der Fall war. Ich kann in einem kurzen Interview nicht genau sagen, wie, aber im Allgemeinen hat es mir ermöglicht, mit Musikern auf einem höheren Niveau zusammenzuarbeiten und mit Musikern zusammen zu sein, die ausgefeiltere musikalische Konzepte hatten.

Sie haben viel Zeit damit verbracht, alte afrikanische, brasilianische und bestimmte asiatische Kulturen zu studieren. Welche Spuren und Einflüsse hat das in Ihrer Musik hinterlassen?

Auch hier bin ich nicht der erste Musiker, der dies getan hat. Je mehr verschiedene Kulturen wir erkunden, desto mehr Beispiele haben wir für die unterschiedlichen Möglichkeiten, wie Musik genutzt werden kann, um Ideen, Gefühle, Philosophie, das Universum – und einfach das Leben – auszudrücken. Keine meiner musikalischen Ideen (rhythmisch, tonal, formal usw.) hätte sich in die aktuelle Richtung entwickelt, ohne das Studium der Musik sowohl der Kultur, in der ich aufgewachsen bin, als auch der Kulturen, die ich auf meinen Reisen kennengelernt habe.

Sie haben Ihr Debüt in den frühen 1980er Jahren mit internationalen Jazzgrößen wie Dave Holland und Jack DeJohnette gegeben. Wie kam es zu diesen Verbindungen?

Triplicate wurde 1988 aufgenommen, mehr als 10 Jahre nach Beginn meiner beruflichen Laufbahn und fast genau 10 Jahre nach meinem Umzug nach New York City. Ich habe 1979 zum ersten Mal mit Dave Holland gespielt, als wir beide Teil des großen Ensembles von Sam Rivers waren. Mit DeJohnette habe ich

wahrscheinlich um 1980 zum ersten Mal gespielt. Ich war zuerst Mitglied von DeJohnettes Gruppe, dann war ich etwa 10 Jahre lang Mitglied von Hollands Gruppe. Ich hatte also bereits eine lange Verbindung zu Jack und Dave, bevor wir dieses Trio-Album aufgenommen haben.

Hip-Hop hat Sie auch musikalisch beeinflusst. Welche Aspekte davon haben sich in Ihrer heutigen Musik „erhalten“?

Es ist nicht speziell Hip-Hop, der mich beeinflusst hat. Es sind alle Volkskunstformen der afroamerikanischen Kultur, zu denen auch Hip-Hop gehört. Meine ersten Erfahrungen mit rhythmischem Sprechen zu Musik machte ich mit James Browns Musik und dann mit der musikalischen Poesie von The Last Poets. Das war in den 1960er Jahren. Hip-Hop ist daraus entstanden. Es ist also eher so, dass meine Musik und Hip-Hop einen gemeinsamen Ursprung haben, was mir natürlich sofort klar war.

Sie haben den Begriff „M-Base“ maßgeblich geprägt. Haben Sie noch Kontakt zu Ihren ehemaligen Musikkollegen wie Cassandra Wilson und Greg Osby und treten Sie noch gemeinsam auf?

Nein, wir treten derzeit nicht mehr gemeinsam auf. Sie alle haben sich in unterschiedliche Richtungen entwickelt. Aber ich bin immer denselben Weg gegangen und habe meinen eigenen Weg gesucht, das Universum durch musikalischen Rhythmus, Tonalität und Form auszudrücken. Das Wort M-Base ist nur ein Label, das wir geschaffen haben, um die Anfänge dieser Richtung zu bezeichnen.

Welche Bedeutung haben die Musik und der Geist von John Coltrane für Sie?

Das ist eine RIESIGE Frage! Was Coltrane erreicht hat,

hat jeden Aspekt meiner Arbeit beeinflusst und tut dies auch heute noch. Wenn überhaupt, dann ist Coltranes Einfluss auf mich mit der Zeit nur noch gewachsen. Ohne die musikalischen Errungenschaften von Musikern wie Charlie Parker und John Coltrane würde ich nichts von dem tun, was ich heute tue. Coltrane war ein Gigant unter Giganten.

Sie spielen schon sehr lange mit Ihrer Band „The Five Elements“. Können Sie uns etwas über die Bandmitglieder erzählen und woher der Name des Ensembles stammt?

Five Elements wurde 1989 gegründet. Der Name meiner Gruppe stammt ursprünglich aus einem Kung-Fu-Film namens „The Mystery of Chess Boxing“. Später habe ich mich viel intensiver mit den zugrunde liegenden philosophischen Prinzipien beschäftigt. Mein Ziel war es immer, den Rekord von Duke Ellington zu übertreffen, der sein Ensemble 50 Jahre lang leitete. Ich habe noch etwa vier Jahre Zeit, um Dukes Rekord einzustellen. Jonathan Finlayson ist der „Youngster“ meines aktuellen Ensembles und seit 2000, also seit 26 Jahren, Mitglied meiner Gruppe. Die anderen festen Mitglieder kamen in den 1990er Jahren dazu.

Dieses Mal spielen Sie in der Bischofsmühle. Es handelt sich um einen kleinen Kellerclub mit einer langen Jazztradition. Was sind Ihrer Meinung nach die Vorteile eines Clubs?

Kleine Clubs ermöglichen intimere Auftritte und bringen die Menschen meiner Meinung nach näher an die Musik heran. Ich spiele lieber in kleinen Räumlichkeiten.

Das Konzert ist am Dienstag, 24. März, in der Bischofsmühle. Tickets kosten 45 Euro. Infos: www.bischofsmuehle.de.



Melrose Boutique since 1993, Schuhstraße 24, 31134 Hildesheim
Telefon 3 69 63



Gerland Hörgeräte, Schuhstraße 28, 31134 Hildesheim
Telefon 3 76 82, www.gerland-hoergeraete-hildesheim.de



Feelings Braut- und Festmoden, Schuhstraße 5, 31134 Hildesheim
Telefon 9 81 98 61, www.brautmoden-hildesheim.de

Gutes aus Hildesheim...

Schuhstraße & Andreaspassage



Telco Shop Hildesheim, Hindenburgplatz 1, 31134 Hildesheim
Telefon 0 51 21 3 36 92, www.telco24.de



FIRDEV'S Cosmetic, Schuhstraße 7 / Hintereingang Andreaspassage
31134 Hildesheim, Telefon 01 51 / 28 13 81 30



Ameis Buchecke, Andreaspassage 1, 31134 Hildesheim
Telefon 2 81 58 30, www.ameisbuchecke.de

GANGMEETING AN DER LEINE

Die Alex Mofa Gang tummelt sich auf den großen Bühnen der Republik – ihr Debütalbum entstand im Alfelder Jugendtreff. Zum zehnten Geburtstag kommen die „Mofas“ im Mai für ein Konzert in ihr einstiges Zuhause.



Die Alex Mofa Gang mit Sascha Hörold (Mitte) und dem gebürtigen Alfelder Michael Breuninger (rechts) hatten im einstigen Alfelder Jugendtreff ihre Bandzentrale

Erinnert sich noch jemand an das Jahr 2016? Skinny Jeans, Pokémon Go und die erste Staffel „Stranger Things“ – klingt da was? Ob man nun mit dem Nostalgie-Trend, der zurzeit auf Social Media grassiert, etwas anfangen kann oder nicht – zumindest für die Alfelder Musikszene war 2016 ein denkwürdiges Jahr.

„Die Reise zum Mittelmaß der Erde“, das Debütalbum der Alex Mofa Gang, erblickte das Licht der Öffentlichkeit – komponiert und erprobt im damaligen Jugendzentrum Treff. Die Einrichtung, die vor einem Jahr als Kultur- und Begegnungszentrum Alfeld (Kuba) neu eröffnet wurde, war sozusagen die Ursuppe, aus der Schlagzeuger Michael Breuninger – gebürtiger Alfelder – und Sänger/Gitarrist Sascha Hörold die Alex Mofa Gang schöpften. Den zehnjährigen Geburtstag des Albums feiern die „Mofas“ deshalb an ihrer einstigen Wirkungsstätte. Und lassen gemeinsam mit dem Kuba, immerhin kürzlich ein Jahr alt geworden, im Mai die Korken knallen.

Hörold, in Halle geboren und in Uslar aufgewachsen, leistete damals im Jugendtreff seinen Zivildienst, brachte das dort im Keller brachliegende Tonstudio auf Vordermann und erkor selbigen mit Michael Breuninger 2012 zur Bandzentrale. „Unsere Wurzeln

liegen ganz klar in diesem Gebäude und dem menschlichen Umfeld dieses Jugendzentrums“, erzählt Hörold am Telefon. Dort sei ihnen die Möglichkeit gegeben worden, mehrere Tage, manchmal sogar Wochen und abseits vom Großstadtrubel Musik machen zu können. „Anders wäre das für uns gar nicht gegangen. Deswegen haben wir eine ganz enge Verbindung zu Alfeld“, sagt Hörold.

Spirit des Miteinanders

Sie könne sich erinnern, wie sie während zahlreicher Mofa-Proben das gleiche Intro immer und immer wieder gehört habe, sagt Jennifer Holzgreve, Leiterin des Amts für Soziale Angelegenheiten der Stadt Alfeld und einstige Chefin des Jugendzentrums. „Das werde ich wahrscheinlich nie wieder vergessen“, sagt Holzgreve und lacht. Das Haus habe immer schon von den Menschen gelebt, die dessen Alltag gestalten. „Dadurch ist etwas Tolles entstanden.“ Nicht nur für die Mofas selbst, auch anderen Bands sei der Spirit im Treff zugutegekommen. „Es ging nicht darum: Wir dürfen hier rein und gehen wieder weg. Aus einem Nebeneinander wurde schnell ein Miteinander“, erinnert sich Breuninger.

Kurios: Dort, wo heute die Kuba-Außenbühne steht, befand sich früher der Proberaum, in dem die Songs von „Die Reise zum Mittelmaß der Erde“ geschrieben wurden. Und wo die Alex Mofa Gang im Mai auch das Jubiläums-Stelldichein gibt. „Das Universum hat uns diese Geschichte in den Schoß gelegt“, sagt Breuninger. Mittlerweile bestreitet die Band die großen Festivals in Deutschland. Zuletzt waren sie 2022 Opener auf dem Hurricane-Festival und standen als Support für Madsen oder Jennifer Rostock auf der Bühne. Dorthin zurückzukommen, wo alles seinen Anfang genommen hat, das sei für die Band allerdings etwas Besonderes, so Breuninger. Bewusst feiere man eben nicht das Jubiläum der Aufnahmen in Berlin, sondern das Konzert im Treff, bei dem die Songs vom Debüt zum ersten Mal live gespielt worden seien. Klar, dass das Debütalbum von 2016 beim Alfelder Open Air im Mai auch in Gänze gespielt werden soll. „Dazu gibt's dann noch ein Potpourri aus allen Alben, wir haben das aber noch nicht komplett entschieden“, sagt Hörold.

Ob die Band in Skinny Jeans auftritt, ist ebenfalls noch nicht geklärt.

Tickets für Samstag, 16. Mai, unter anderem im Kuba, unter www.alexmofagang-shop.de/tickets/ sowie bei Eventim.

Foto: Tim Oehlert

PFEIF' AUF GOOGLE

Selbstbestimmt im digitalen Raum: Der „Digital Independence Day“ soll jungen Menschen Alternativen zu den Angeboten großer IT-Konzerne nahebringen. PUBLIC-Redaktionsleiter Kilian Schwartz hat sich schlau gemacht.



Medienpädagoge Björn von Lindeiner zeigt alternative Apps auf seinem Smartphone, darunter die nachhaltige Suchmaschine Ecosia, die kostenfreie Textverarbeitungssoftware Open Office und die alternative Social Media-Plattform Mastodon

Google, wie bereitet man Lasagne zu?“ „Google, wie wird das Wetter morgen?“ Es lohnt sich, zu zählen, wie oft man die wohl gängigste Internetsuchmaschine tagtäglich mit mehr oder weniger banalen Fragen konsultiert. Dass jede Anfrage den Algorithmus füttert? Geschenk. Dass man mit jeder Google-Suche, mit jedem Post auf Instagram oder Facebook einer Handvoll globaler Tech-Firmen in die Hände spielt? Darauf will ein neues medienpädagogisches Angebot in Hildesheim aufmerksam machen – und entsprechende Alternativen aufzeigen. Dafür haben das Kinder- und Jugendzentrum Oststadt (KJO), der Jugendbereich der Stadt, das Freie Labor Hildesheim e. V., Ameis Buchecke sowie Radio Tonkuhle den „Digital Independence Day“ (DID) nach Hildesheim geholt. Das bundesweite Projekt, das unter anderem vom Chaos Computer Club, dem Deutschen Journalisten-Verband und Wikimedia Deutschland initiiert wurde, hat es sich zur Aufgabe gemacht, praktische Alternativen zu den digitalen Angeboten der großen IT-Firmen vorzustellen. Am Sonntag, 1. März, findet das Angebot zum zweiten Mal in Hildesheim statt. „Genauso wie im physischen Raum wollen wir uns auch im digitalen Raum frei und selbstbestimmt

bewegen. Deshalb sollten wir die Möglichkeit haben, diese digitalen Räume mitgestalten zu können“, sagt Benedikt Völkel. Der Hildesheimer hat in Göttingen Physik studiert. Dass der „Digital Independence Day“ seinen Weg nach Hildesheim gefunden hat, geht auf ihn zurück. Sein Anliegen: jungen Menschen bewusst zu machen, dass man der digitalen Welt nicht ausgeliefert ist, sondern immer auch eine Wahl hat, was man wie gestalten will. Wie diese Wahl aussehen könnte? „Ein sehr konkreter Schritt könnte sein, Apps von einzelnen Big-Tech-Unternehmen zu verlassen und auf gute Alternativen auszuweichen“, schlägt Völkel vor. „Gut“ bedeutet in diesem Fall: Unternehmen, die darauf verzichten, aus persönlichen Nutzerdaten Profit zu schlagen; die Vielfalt fördern, anstatt bestimmte Weltanschauungen zu verbreiten. Dafür bietet der DID sogenannte „Wechselrezepte“ an, etwa die nachhaltige Suchmaschine Ecosia, die kostenfreie Textverarbeitungssoftware OpenOffice oder die alternative Social-Media-Plattform Mastodon. „Die digitale Welt ist größer und bunter, als man vielleicht den Eindruck hat“, macht Völkel deutlich. Während einige der alternativen Angebote wie etwa der Messengerdienst Signal inzwischen allgemein gängig sind, sind andere weniger bekannt. Hier möchte der DID ansetzen. „Wir bieten die Gelegenheit

zum Austausch und zum konkreten Vergleichen und Ausprobieren“, sagt Völkel. Dafür stellt der Bereich Jugend der Stadt mehrere Tablets zur Verfügung. „Wir verlassen uns sehr auf das Internet“, sagt Björn von Lindeiner, der dort als Medienpädagoge angestellt ist. Es müsse ja nicht immer gleich ein Cyberangriff sein – aber was, wenn ein Stromausfall dafür sorgt, dass private Daten gelöscht würden? „Allein deshalb ist es wichtig, seine Daten lokal zu speichern“, verdeutlicht von Lindeiner die Wichtigkeit, digital unabhängig zu sein und zu bleiben – auch auf europäischer Ebene. Man müsse sich bewusst machen, dass die EU weltweit den stärksten Schutz von Nutzerdaten biete. „Deshalb ist es hilfreich, seine Daten Firmen aus der EU zu geben – und nicht Unternehmen, die den Datenschutz weniger ernst nehmen“, so von Lindeiner. Stoße der Hildesheimer DID auf Interesse, wolle man das Angebot künftig verstetigen, sagt Initiator Völkel. „Es wäre toll, wenn die ersten Veranstaltungen Anstoß zu einer aktiven Community in Hildesheim sein könnten.“

Der nächste „Digital Independence Day“ findet am Sonntag, 1. März von 12 bis 15 Uhr im Kinder- und Jugendzentrum Oststadt, Steingrube 19a, statt. Die Teilnahme ist kostenfrei und ist für jedes Alter geöffnet.

Foto: Julia Moras

DAS VOLLE PROGRAMM

MUSIK • PARTY • BÜHNE • FILM • AUSSTELLUNGEN IM MÄRZ



5.3. THE MOVEMENT

Thav



6.3. TOTAL HIP REPLACEMENT

Vier Linden



27.3. CC TOP

Vier Linden



12.3. REIS AGAINST THE SPÜLMASCHINE

Kulturfabrik Löseke

CUBE UP YOUR PARTY

Ob Geburtstag, Firmen-event, Jahrgangsparty oder Weihnachtsfeier – das CUBE ist der richtige Ort zum Feiern.

FACTS:

- Bar- und Loungebereich
- Große Tanzfläche
- Hochwertiges Equipment
- All Inclusive möglich
- 2G möglich – ohne Maske/ ohne Abstand

WEITERE INFOS:

WWW.CUBE-HI.DE . EVENT@CUBE-HI.DE . TEL. 05121.39816

CUBE
EVENT.LOCATION



KINO

Hoppers



Biberfreunde haben grad Hochkonjunktur. Gerade noch über „Hundreds of Beavers“ auf Prime kaputtgelacht, kommt auch schon der nächste Streifen ins Kino. Mabel ist Tierliebhaberin und ist gerne Geheimnissen auf der Spur. Da kommt ein wissenschaftlicher Durchbruch wie gerufen. Forscher haben einen nahezu perfekten Tierkörper aus dem 3D-Drucker erfunden, in den sich das menschliche Bewusstsein transferieren lässt. Mabel wittert ihre Gelegenheit, doch das Chaos scheint vorprogrammiert.

Kinostart: 5.3.

Der Astronaut



Bevor Ryan Gosling in einem gänzlich neuem Star Wars-Film mitspielt, darf er als Astronaut schon mal üben. Genau wie bei „Der Marsianer“ basiert auch „Der Astronaut“ auf einem Roman des amerikanischen Autos Andy Weir. Der Astronaut ist eigentlich Lehrer und kann sich nicht erinnern, wie er in ein Raumschiff mitten im Weltall kommt. Weit von der Erde entfernt, erinnert er sich Stück für Stück an einen Plan, die Menschheit zu retten. Allein im All muss er sich auf sein Wissen und seine Kreativität verlassen.

Kinostart: 19.3.

Horst Schlämmer sucht das Glück



Horst Schlämmer, wer kennt ihn nicht? Die wahrscheinlich berühmteste Figur des deutschen Comedy-meisters Hape Kerkeling. Horst, stets im Trenchcoat, Herrenhandtasche und Überbiss und auf der Suche nach dem nächsten Fettnäpfchen. Nun soll der Junggeselle aus Grevembroich seinen zweiten eigenen Kinofilm bekommen. Nach „Isch Kandiere“ sucht Horst nun sein Glück. Wegen der deutschen Miesepetrigkeit macht er sich auf eine Reise, um all der Trübsal zu entkommen. Regie führt dabei Sven Unterwaldt Jr. („7 Zwerge“).

Kinostart: 26.3.

KELLERKINO

Milch ins Feuer



Die Milchbauern aus Deutschland haben es im Film „Milch ins Feuer“ nicht leicht. Die sinkenden Milchpreise machen es kaum noch rentabel, die großen Kühe umständlich zu halten. Grade für kleinere Betriebe wirft die Milch nicht genug Gewinne ab, um ihre Existenz zu sichern. Die heranwachsende Katinka steht davor, Heim, Arbeitsstelle und Familienbetrieb zu verlieren. Sie möchte etwas dagegen unternehmen und macht trotz des fehlenden Profits eine Ausbildung zur Landwirtin.

läuft am 3.3.

AUSGELAGERTE
mach.bar
ARBEITSPLÄTZE

PTH
PROTEAM
HIMMELSTHÜR

BEREIT ABZUHEBEN?

ALLES mach.bar. Auch für Dich.

Mit unseren ausgelagerten Arbeitsplätzen startest Du direkt auf dem ersten Arbeitsmarkt durch.

Feiern?

Live!

Fr. 20.03. | 21.00 Uhr

80/90er Party

Fr. 27.03.

Einlass: 19.00 Uhr

Beginn: 20.00 Uhr

CC TOP – The German Tribute To ZZ TOP Live

Feiern? Hochzeit?

Telefon: 01 73 377 54 26

info@vierlinden-hi.de

Alfelder Straße 55b

31139 Hildesheim

ABSCHLUSSARBEIT gedruckt & gebunden

Gern produzieren wir Ihre Abschlussarbeit in hervorragender Qualität zum leicht kalkulierbarem Top-Festpreis. Wir drucken Ihre Arbeit mit Digitaldrucksystemen der neuesten Generation auf bestem Papier. Als Bindung haben Sie die Auswahl zwischen verschiedenen Spiral-, Klee- oder Hardcoverbindungen. Sie liefern einfach pdf-Dateien – wir produzieren Ihre Abschlussarbeit!

schwarz gedruckt bis 100 Seiten (+ 40 Seiten je € 2,-)	12,- 16,- 20,-
schwarz gedruckt mit max. 10 Farbbeiten bis 70 Seiten (+ 40 Seiten je € 2,-)	
vollfarbig gedruckt bis 70 Seiten (+ 20 Seiten je € 4,-)	

Aufpreis für satiniertes Papier
100g je Exemplar € 2,-
120g je Exemplar € 3,-

**Inklusive
Standardprägung**

kopieren | drucken | binden | alles

www.copyland24.de

Osterstrasse 2 | 31134 Hildesheim | (0 51 21) 3 66 66

FLYER -VOLLFARBIG-

DIN A6 | DIN A5 | 170g Bilderdruck

Ab sofort produzieren wir Ihre Flyer in kleinen Auflagen zum leicht kalkulierbaren Festpreis. Wir garantieren Ihnen durch Eigenproduktion „Made in Copyland“ eine kurzfristige Fertigstellung, bei bester Qualität auf hochwertigem Material. Testen Sie uns und liefern einfach druckfertige PDF-Dateien – wir produzieren Ihre Flyer!

200 A6 100 A5 einseitig	32,-
200 A6 100 A5 zweiseitig	
500 A6 250 A5 einseitig	48,-
500 A6 250 A5 zweiseitig	
1000 A6 500 A5 einseitig	75,-
1000 A6 500 A5 zweiseitig	

**Fertigstellung
in 6 Stunden!**

kopieren | drucken | binden | alles

www.copyland24.de

Osterstrasse 2 | 31134 Hildesheim | (0 51 21) 3 66 66

Jazztime Hildesheim 2026

22.05. - 25.05. (Pfingsten)




Nur noch wenige Karten!

23.05. Thomas Quasthoff Quartett
24.05. Afra Kane & Band

Infos unter: www.jazztime-hildesheim.de



1.3. Rian, Pop, Capitol/H

01
SO

KINDER-TIPP

**KUFAMILIENTAG:
HEAVYSAURUS
14 UHR,
KULTURFABRIK LÖSEKE**

Am 1. März wird es in der Kulturfabrik Löseke richtig prähistorisch. Heavysaurus kommen vorbei und bringen ihren Dino-Metal direkt auf die Bühne. Die Band ist längst Kult bei Kindern und Eltern. Schließlich sieht man nicht jeden Tag fünf Dinos und einen Drachen abrocken, die schon auf Festivals wie Wacken und Summer Breeze gespielt haben.

MUSIK

14.00 Kufamilientag: Heavysaurus,
Dino-Metal für Kinder,
Kulturfabrik Löseke
19.00 Rian, Pop, Capitol/H
20.00 Megaloh, HipHop,
Faust/H

BÜHNE

11.00 50 years of dance,
Lymer Dance Centre Jubiläumsvorstellung,
tfn
11.00 Pettersson und Findus,
Kindertheater, auch 15 Uhr,
thim/tfn
19.00 Die unnützen Mäuler,
Schauspiel, Soiree, thim/tfn
19.00 Titanic, Musical, tfn

ANSONSTEN

10.00 Wanderung: Dreiländereck,
Harzklub Zweigverein Hildesheim,
Treffpunkt: Söhrer Forsthaus
11.00 Kunsttage Elze,
Astrid-Lindgren-Grundschule/Elze
14.00 Hildesheim zum Kennenlernen,
Stadtführung,
Treffpunkt: Touristinformation
14.00 Öffentliche Führung,
Dommuseum
15.00 Öffentliche Führung,
Dom



**2.3. Hanna Rautzenberg,
Lux/H**

02
MO

MUSIK

20.00 Hanna Rautzenberg,
Pop, Lux/H

BÜHNE

20.00 Rumours of Fleetwood Mac,
Tribute-Show, Theater am Aegi/H

FILM

20.30 Sneak Preview, Überraschungs-
Vorpremiere, Thega-Filmpalast

ANSONSTEN

15.00 Offenes Faserwerk, Faserwerk
15.00 Vorlese- und Mitmachstunde:
Frühling, Stadtbibliothek
17.00 ZwischenZeilen, gemeinsam
Lesen, TPZ, Theaterladen/Angoulêmeplatz 1A
18.00 Walktreff, Treffpunkt:
Hohnsensee Parkplatz

03
DI

MUSEUMS-TIPP

**FAMILIENFÜHRUNG MIT
DER TASCHENLAMPE IM
SENNEFER-GRAB
17.30 UHR, ROEMER-
UND PELIZAEUS-MUSEUM**

Im März öffnen sich im RPM wieder die Türen des ansonsten geschlossenen Sennefer-Grabes! Interessierte können die Hildesheimer Nachbildung der farbenprächtigen Grabkammer mit der Taschenlampe erkunden. Für Kinder und Familien gibt es zudem am 3. und 10. März spezielle, besonders interaktive Familienführungen im Sennefer-Grab.

PUBLIC Auslieferer gesucht!

Wir suchen **Mitarbeiter (m/w/d)** auf Minijob-Basis für die Auslieferung des Publics mit eigenem Pkw in Hildesheim.

Wir freuen uns auf Deinen Anruf unter ☎ 0 51 21 / 74 99 888 oder per E-Mail an jobs@hvo-hildesheim.de

Jetzt
reinhören!

tonkühle
fm 105,3

Das offene Bürgerradio für Hildesheim und Region



KOMMUNIKATION IN ALLEN DIMENSIONEN

- ▶ High-Volume-Rollenoffset
- ▶ High-End-Bogenoffset
- ▶ One-to-One-Digitaldruck
- ▶ Crossmedia Lösungen
- ▶ CRM Consulting
- ▶ Kundenclub Management
- ▶ Logistik & Fulfillment
- ▶ Weiterverarbeitung

Wir haben unsere Kräfte und Kompetenzen für Sie gebündelt.
Vom High-Volume-Rollenoffset über High-End-Bogenoffset mit Veredelungen, innovativem High-Speed-Inkjet, zielgruppenorientierter Langzeitwerbung bis hin zu professionellen Leistungen im Direkt- und Dialogmarketing und Crossmedia Lösungen.

Alles zusammen unter einer starken Dachmarke:
Sattler Media Group.












6.3. Total Hip Replacement,
Vier Linden

MUSIK

19.30 Federico Albanese, Pavillon/H
20.00 Louis Philippon, Pianist,
Theater am Aegi/H
21.00 Jamsession, Wild Geese

FILM

17.00 Kellerkino: Milch ins Feuer,
auch 19.30 Uhr, VHS/Riedelsaal

ANSONSTEN

10.00 Wanderung am Dienstag,
Harzklub Zweigverein Hildesheim,
Treffpunkt Südwaldstraße,
Buswendeschleife/Diekhölzen
14.00 Aktionstag, Eintritt frei,
Domuseum
14.00 Kunstwerkstatt,
Kreativwerkstatt für junge Erwachsene,
Theaterladen/Angoulêmeplatz 1A
17.30 Familienführung mit der Ta-
schenlampe im Sennefer-Grab,
Roemer- und Pelizaeus-Museum
19.00 Exklusive Taschenlampen-
Führung im Sennefer-Grab,
Roemer- und Pelizaeus-Museum
21.00 Quiznight, Litteranova

04
MI

MUSIK

20.00 Rainald Grebe,
Liedermacher, Pavillon/H
20.00 Maria Basel,
Singer-Songwriterin, Faust/H
21.00 Club VEB: Betonbraut + Waran,
Metal, Punk, Kulturfabrik Löseke

ANSONSTEN

18.00 Lauftreff, Treffpunkt:
Hohensensee Parkplatz
18.30 Fallstricke der Emanzipation
und antifaschistische Essentials heute,
Vortrag, Kneipe im Trillke-Gut
20.00 SoKü, die SoliKüche kocht vegan,
Kulturfabrik Löseke

APO THEKE

DIE FABRIKKNEIPE

DO - SA Gutes Essen, leckere
AB 18 UHR Getränke und Programm



6.3. Cissy Strut, Bischofsmühle

05
DO

ROCK-TIPP

ASTRA LA VISTA: THE MOVEMENT 20 UHR, THAV

Zum wiederholten Male besucht die dänische Rockband The Movement das Thav. Ein dynamisches Power-Trio aus Kopenhagen, Dänemark, tief verwurzelt in den Einflüssen legendärer Bands wie The Jam, The Who und The Clash. Mit einer Vorliebe für elegante Anzüge leben sie das zeitlose Mod-Ethos von „Clean Living Under Difficult Circumstances“. Eine energiegeladene Band, die die Bühne zum Beben bringt und zum Tanzen wie auch zum Headbängen animiert. Kurz gesagt: ein Live-Powerhouse, das seine ganze Energie direkt ins Publikum kanalisiert.

MUSIK

19.30 Swingleiner, Big Band, Faust/H
20.00 Astra la Vista:
The Movement, Rock, Thav
20.00 Paradise Lost, Metal,
Capitol/H
20.00 Nils Keppel,
Alternative Pop, Faust/H
20.00 Antifuchs, HipHop,
Bei Chéz Heinz/H
21.00 Joasihno, elektronische Musik,
Feinkost Lampe/H

BÜHNE

18.30 Wyld,
Feuerwerk der Turnkunst, Halle 39

ANSONSTEN

15.00 Offenes Faserwerk, Faserwerk
16.30 Startklar für eine Karriere im
Niedersächsischen Justizvollzug,
Infoveranstaltung, BiZ
17.00 After Work Club, Atmosflair
17.30 Open Hour, einfach mal
reinschauen, Treffpunkt Hauptportal tfn
18.30 Selbstverteidigungskurs
für Frauen, Trillke-Gut
20.00 APO-Kneipenquiz,
Kulturfabrik Löseke

cafe Frisör

www.cafe-friseur.de

DAS VOLLE PROGRAMM



8.3. Rolemodel, Glashaus/Holle

06
FR

KONZERT-TIPP

TOTAL HIP REPLACEMENT 20 UHR, VIER LINDEN

Total Hip Replacement ist ein grooviges 7-köpfiges Orchester aus Skandinavien, bekannt für seine energiegeladenen und einzigartigen Live-Konzerte. Die Band bewegt sich spielerisch zwischen organischen und elektronischen Klängen, wo kraftvolle Grooves, warme Bläser und intensive Synthesizer zu einer düsteren und sehnsuchtsvollen, aber gleichzeitig hoffnungsvollen Klanglandschaft verschmelzen. In Zeiten, in denen psychische Gesundheit, politische Sicherheit und globale humanitäre Probleme unter Druck stehen, erinnert Total Hip Replacement die Welt an die Bedeutung des Zusammenhalts über Klassen- und Kultur-grenzen hinweg.

MUSIK

20.00 Total Hip Replacement,
Reggae, Funk, Dub, Vier Linden
20.00 Rocko Shamoni, Alternative, Punk,
Literatur, Faust/H
20.00 The Kentucky Tragedy, Litteranova
20.30 Cissy Strut, Blues, Bischofsmühle
20.30 Großstadtgeflüster, Capitol/H

PARTY

21.00 Mexikaner-Schlacht, Thav

ANSONSTEN

14.00 Hildesheim zum Kennenlernen,
Stadtführung, Treffpunkt: Touristinformation
15.00 Öffentliche Führung, Dom

COPYSHOP 2.0

COPY | SCAN | PRINT | MOBILE PRINT

Erleben Sie unseren komplett neu ausgestatteten SB-CopyShop-Bereich. Er bietet Ihnen an allen sechs Kopier- und Druck-Bereichen, neueste Digital-technik. Kopieren, Scannen und Drucken bis DIN A3 in S/W und Farbe, vom PC und Smartphone.

Beste Qualität bei einfacher Selbstbedienung zu besten Preisen, eben 100% Copyland.

z.B. **FARBKOPIE**
oder **FARBDRUCK**

Mo - Fr 10.00 - 18.00 **DIN A4 nur - ,55**

kopieren | drucken | binden | alles
COPYLAND www.copyland24.de
Götterstrasse 2 | 30134 Hildesheim | (0512) 31 96 66

BISCHOF'S
mühle

Fr., 06.03., 20.30 Uhr
Cissy Strut



Handmade funky Blues & Soul

Fr., 13.03., 20.30 Uhr

Raphael
Wressnig
und Soul Gift feat.
Giselle Jackson
Blues & Soul Powerhouse
with Hammond B-3 Drive
Di., 24.03., 20.30 Uhr
Steve Coleman
And Five Elements



Die Saxophonlegende
aus New York City

Fr., 27.03., 20.30 Uhr

Johnny Rawls
und Band



Preisgekrönter Soul-Blues
mit dem Bluesartist of the Year

Vorverkauf am eis BUCHECKE

Infos unter
www.bischofsmuehle.de
Online-Tickets unter **www.reservix.de**



9.3. Marius Nitzbon, Lux/H

07
SA

PREMIEREN-TIPP

**DIE UNNÜTZEN MÄULER
19 UHR, TFN**

Was wäre, wenn die Oberen einer in Kriegszeiten belagerten Stadt beschließen würden, alle unnützen Mäuler zu opfern, weil nur so die Stadt gerettet werden könnte? Und mit unnützen Mäulern wären alle Frauen, Kinder und alten Menschen gemeint. Basierend auf dieser unfassbaren Ausgangssituation, die beim heutigen Weltgeschehen leider gar nicht mal abwegig erscheint, schrieb Simone de Beauvoir ihr erstes und einziges Theaterstück.

MUSIK

10.00 Musik zur Marktzeit, St. Lamberti Kirche
17.00 Die TonCoolen: Gute Vorsätze, St.-Johannis-Kirche/Nordstemmen
19.30 Jahreskonzert Blasorchester Nordstemmen, Kreissporthalle/Nordstemmen
20.00 Kadebostany, Pop, Faust/H
20.00 Candy Moon, Litteranova
20.00 Iron Maidnem, Crystal Steel, Metal, Rock, Bei Chéz Heinz/H

BÜHNE

19.00 Die unnützen Mäuler, Schauspiel, Premiere, Einführung 18.20 Uhr, tfn

PARTY

21.00 Alternative-Rock-Party, Thav
22.00 House of Techno, Techno, Kulturfabrik Löseke

ANSONSTEN

14.00 Hildesheim zum Kennenlernen, Stadtführung, Treffpunkt: Touristinformation
14.00 Öffentliche Führung, Dommuseum
15.00 Öffentliche Führung, Dom



12.3. Reis Against The Spülmaschine, Kulturfabrik Löseke

08
SO

MUSIK

20.00 6euroneunzig, Techno, Rap, Pop, Faust/H

BÜHNE

11.00 50 years of dance, Lymer Dance Centre Jubiläumsvorstellung, tfn
15.00 Mysterium der Würste, Theaterstück über das Rätsel der Kackwurst, Theaterhaus

FILM

15.00 Filmfest Sehpferdchen, Filme für Kinder und Jugendliche, KoKi und Neue Schauburg/H

ANSONSTEN

10.00 Wanderung: zum Kuckuck, Harzklub Zweigverein Hildesheim, Treffpunkt: Panzerstraße/Himmelsthür
11.00 Rolemodel, Vernissage & Musik, Glashaus/Holle
14.00 Hildesheim zum Kennenlernen, Stadtführung, Treffpunkt: Touristinformation
14.00 Öffentliche Führung, Dommuseum
14.30 Internet Café Trialog, AWO-Trialog/Teichstraße 6
15.00 Öffentliche Führung, Dom

09
MO

MUSIK

20.00 Fortuna Ehrenfeld, Indie-Pop, Pavillon/H
20.00 Marius Nitzbon, Klassik, Elektronik, Lux/H



12.3. Asha Hedayati, Söhrer Forsthaus/Söhre

FILM

11.00 Filmfest Sehpferdchen, Filme für Kinder und Jugendliche, auch 14 und 17 Uhr, KoKi und Neue Schauburg/H
20.30 Sneak Preview, Überraschungs-Vorpremiere, Thega-Filmpalast

ANSONSTEN

15.00 Offenes Faserwerk, Faserwerk
16.00 Zur Pathographie und Kreativität bipolar erkrankter Künstler, Vortrag, VHS/Riedelsaal
17.00 ZwischenZeilen, gemeinsam Lesen, TPZ, Theaterladen/Angoulêmeplatz 1A
18.00 Walktreff, Treffpunkt: Hohensee Parkplatz

10
DI

MUSIK

21.00 Jamsession, Wild Geese

BÜHNE

20.00 Marc Uwe Kling, Lesung, Theater am Aegi/H

FILM

11.00 Filmfest Sehpferdchen, Filme für Kinder und Jugendliche, auch 14 und 17 Uhr, KoKi und Neue Schauburg/H

ANSONSTEN

10.00 Wanderung am Dienstag, Harzklub Zweigverein Hildesheim, Treffpunkt Südwalddstr., Buswendeschleife/Diekhöfen
19.00 Kufa Corner, Treffpunkt der lokalen HipHop-Szene, Kulturfabrik Löseke
14.00 Kunstwerkstatt, Kreativwerkstatt für junge Erwachsene, Theaterladen/Angoulêmeplatz 1A
17.30 Familienführung mit der Taschenlampe im Sennefer-Grab, Roemer- und Pelizaeus-Museum



12.3. Romano, Lux/H

11
MI

MUSIK

19.30 102 Boyz, HipHop, Capitol/H
20.00 Kapa Tult, Pop, Faust/H
20.00 Kind Kaputt, Post Hardcore, Lux/H

BÜHNE

09.00 Der Heuschreck und die Ameisen, Kindertheater, thim/tfn

FILM

11.00 Filmfest Sehpferdchen, Filme für Kinder und Jugendliche, auch 14 und 17 Uhr, KoKi und Neue Schauburg/H

PARTY

16.00 TanzBesonders, inklusive Disco der Lebenshilfe, Licht.N.Stein-Lounge

ANSONSTEN

15.00 Altes Eisen rostet nicht, Berufsworkshop für 50+, Agentur für Arbeit
18.00 Lauftreff, Treffpunkt: Hohensee Parkplatz
18.00 Vätertreff, katholische Erwachsenenbildung/Domhof 2
20.00 SoKü, SoliKüche kocht vegan, Kufa

KOMMEN SIE ZU UNS.

Mit uns gut leben

EVI

www.evi-hildesheim.de

Oetty's
jeans and more

SUPERDRY | KHUJO | PME LEGEND
TIMEZONE | S. OLIVER | UVM.

Almsstraße 36 • 31134 Hildesheim
Telefon (0 51 21) 3 74 44

Evangeliums Christen laden ein zum Gottesdienst – Jeden Sonntag um 10 Uhr

im Hi Lights, Andreasplatz 18

Wir sind eine Bibeltreue Gemeinde

FLYER -VOLLFARBIG-

DIN A6 | DIN A5 | 170g Bilderdruck

Ab sofort produzieren wir Ihre Flyer in kleinen Auflagen zum leicht kalkulierbaren Festpreis. Wir garantieren Ihnen durch Eigenproduktion „Made in Copyland“ eine kurzfristige Fertigstellung, bei bester Qualität auf hochwertigem Material. Testen Sie uns und liefern einfach druckfertige PDF-Dateien - wir produzieren Ihre Flyer!

200 A6 | 100 A5 einseitig 32,-
200 A6 | 100 A5 zweiseitig 45,-
500 A6 | 250 A5 einseitig 48,-
500 A6 | 250 A5 zweiseitig 68,-
1000 A6 | 500 A5 einseitig 75,-
1000 A6 | 500 A5 zweiseitig 99,-

Fertigstellung in 6 Stunden!

COPYLAND
kopieren | drucken | binden | alles
www.copyland24.de
Osterstraße 2 | 31134 Hildesheim | (0 51 21) 3 66 66



13.3. Giselle Jackson,
Bischofsmühle

12
DO

MUSIK-TIPP

REIS AGAINST THE SPÜLMACHINE
19.30 UHR, KUFA

Sind sie eine Coverband? Ein Sternekoch-Duo? Oder zwei Songslammer, die ihre persönliche Nische gefunden haben? Der Name Reis Against The Spülmachine lädt zu Spekulationen ein, wie man sich einen Konzertabend mit Onkel Hanke und Philipp Kasburg vorstellen kann. Aus Amy Winehouses „Valerie“ wird ein Song zu Suppengemüse, bei dem alle im Chor „Sel-lerie“ grölen. Elvis' tragische Hymne „In the Ghetto“ wird transformiert zu einer Stichelei gegen Discounter und trägt den Titel „In the Netto“. Manchmal sind die beiden auch ein bisschen gesellschaftskritisch, nehmen sich selbst aber nie zu ernst.

MUSIK

19.30 Hans Zimmer, ZAG Arena/H
20.00 Reis Against The Spülmachine, Musikcomedy, Kulturfabrik Löseke
20.00 Oh Voyage, anatolische Volksmusik mit elektronischer Musik, Faust/H
20.00 Mahsa Vahdat, persische traditionelle Musik, Pavillon/H
20.00 Waran, Aackr, Noiserock, Rock, Bei Chéz Heinz/H
20.00 Romano, Pop, Metal, Rap, Lux/H
21.00 Malva, Folk, Feinkost Lampe/H

BÜHNE

09.00 Der Heuschreck und die Ameisen, Kindertheater, auch 11 Uhr, thim/tfn
19.00 Stille Gewalt, Lesung mit Asha Hedayati, Söhrer Forsthaus/Söhre

PARTY

21.00 Special Party + Kickerturnier, Thav

FILM

11.00 Filmfest Sehpferdchen, Filme für Kinder und Jugendliche, auch 14 und 17 Uhr, KoKi und Neue Schauburg/H



13.3. Robin Roth,
Hildesheimer Braumanufaktur

ANSONSTEN

09.00 Workshop zum beruflichen Wiedereinstieg, BiZ
15.00 Offenes Faserwerk, Faserwerk
16.30 Infoveranstaltung der niedersächsischen Landespolizei, BiZ
17.30 KreativZeit: Mittelalterliche Schreibkunst, Roemer- und Pelizaeus-Museum
18.30 Selbstverteidigungskurs für Frauen, Trillke-Gut
19.00 Abendlicht, Vortrag und Ausstellung, Lüchtenhof/Neue Straße 3
20.00 APO-Kneipenquiz, Kufa

13
FR

KONZERT-TIPP

RAPHAEL WRESSNIG & SOUL GIFT
20.30 UHR,
BISCHOFSMÜHLE

Raphael Wressnig zählt zur absoluten Spitze der Hammond-Organisten. Kaum jemand sonst versteht es, den wuchtigen Sound der B-3 mit so viel Groove, Energie und Nuancenreichtum zu spielen. Sein Stil? Virtuos, erdig und tief verwurzelt in Soul, Blues und Jazz. Dabei bleibt Wressnig nie stehen – Er entwickelt den klassischen Sound des Hammond-Organ-Trio der Sixties weiter, macht ihn druckvoll, präsent und bringt ihn mit einer Frische auf die Bühne, die sofort mitreißt.

MUSIK

16.30 After Work: Open Stage, AWO-Musikzentrum
19.00 Sudhauskonzert: Robin Roth und Dorfröck, Rock, Hildesheimer Braumanufaktur
20.00 Mucke-Treff & Jam Session, AWO-Musikzentrum
20.00 Leftovers, Alternative Rock, Faust/H
20.00 Retrogott, Hukhodn, Rap, Bei Chéz Heinz/H
20.30 Raphael Wressnig & Soul Gift, Blues, Soul, Bischofsmühle

DAS VOLLE PROGRAMM



13.3. Zu Tisch, Glashaus/Holle

BÜHNE

09.00 Der Heuschreck und die Ameisen, Kindertheater, auch 11 Uhr, thim/tfn
19.00 Hochzeit in Schwarz, Krimi-Dinner, Van der Valk Hotel
19.00 Zu Tisch, Kabarett, Glashaus/Holle
20.00 Moritz Hohl, Comedy, Faust/H

PARTY

21.00 Wünsch-dir-was-Abend, Thav

FILM

11.00 Filmfest Sehpferdchen, Filme für Kinder und Jugendliche, auch 14 und 17 Uhr, KoKi und Neue Schauburg/H

ANSONSTEN

14.00 Hildesheim zum Kennenlernen, Stadtführung, Treffpunkt: Touristinformation
15.00 Öffentliche Führung, Dom
15.00 Kuchen & Kultur Nr. 13: Mumien und Monitore – geht das?, Vortrag, Roemer- und Pelizaeus-Museum
17.00 Klettern für Menschen mit Beeinträchtigung, Anmeldung an kletternkannjeder@dav-hildesheim.de, Hi-Climb
21.00 Karaoke, Litteranova

14
SA

PARTY-TIPP

TANZBAR
21 UHR, LITTERANOVA

Die Tanzbar öffnet wieder Türen und Herzen zum Tanzen und Feiern im Litteranova. Im vielleicht schönsten Club der Stadt taucht das DJ-Team der Tanzbar in seine digitale Plattenkiste ein, um musikalische Perlen und Schätze zu heben. Mit ihrem bunten Mix aus allem, was Spaß macht, quer durch die Jahrzehnte, werden sie auch dieses Mal wieder die Tanzfläche zum Kochen bringen.



tanz.bar
SAMSTAG
14/03/26
PARTY 21:00
LitteraNova

MITUNSKANNMAN.AUSGEHEN.
In Hildesheim.



REIS AGAINST THE SPÜLMACHINE
12.03.26 Hildesheim
Kulturfabrik

28.

KOMISCHE NACHT
Comedy-Marathon
HILDESHEIM

MITTWOCH,
08.04.26

Comedy, immer in den schönsten Locations der Stadt!

Tickets & Infos www.komische-nacht.de



CLEMENS BROCK
12.09.26 Hildesheim
Halle 39



WWW.MITUNSKANNMANREDEN.DE

Jetzt
reinhören!

tonkühle
fm 105,3
Das offene Bürgerradio für Hildesheim und Region

Stell dir vor, du gehst ins Museum, obwohl dir das Geld dafür fehlt.

Osterstr. 48, 31134 Hildesheim, 05121 6069755

Unsere Öffnungszeiten

Di. 16.00 – 18.00 Uhr
Mi. 14.00 – 16.00 Uhr
Do. 10.30 – 12.30 Uhr
Jeden 1. & 3. Samstag im Monat von 10.30 – 12.30 Uhr

www.kulturleben-hildesheim.de





15.3. Ektormorf,
Kulturfabrik Löseke

MUSIK

10.00 Musik zur Marktzeit,
St. Lamberti Kirche
19.00 H1, Pop, Rap, Faust/H
20.00 Havana, Big Band, Pavillon/H
20.00 Dead Phoenix, Void, Dark Days,
Metalcore, Bei Chéz Heinz/H
20.00 DrBexx Jukebox, Sands
21.00 Fuzzmann & The Singin' Rebels,
Soul-Pop, Lux/H

BÜHNE

19.00 Hochzeit in Schwarz,
Krimi-Dinner, Van der Valk Hotel
20.00 Schmidt's Katzen & Friends,
Improtheater, tfn
20.00 Beat It, Swiss Life Hall/H

PARTY

20.00 Tasty Tasty, Licht.N.Stein-Lounge
21.00 70/80er-Jahre-Abend, Thav
21.00 Tanzbar, Litteranova

FILM

11.00 Filmfest Sehpferrchen, Filme
für Kinder und Jugendliche, auch 15 und
17.30 Uhr, KoKi und Neue Schauburg/H

ANSONSTEN

10.00 Workshop: Spachteltechnik,
Atelier 3Art/Schellerten
10.00 Tag der offenen Töpferei,
Töpferei Klaus Einecke/Diekholzen
11.00 Fre[Hi]Geist, Kreativmarkt,
Roemer- und Pelizaeus-Museum
11.00 Pilgerwanderung, vom
Hildesheimer Dom zum Kloster Marienrode,
Treffpunkt: Domhof
14.00 Hildesheim zum Kennenlernen,
Stadtführung, Treffpunkt: Touristinformation
14.00 Öffentliche Führung, Dommuseum
15.00 Öffentliche Führung, Dom



15.3. Sophia, Capitol/H

15
SO

MUSIK

17.00 Ektormorf, Metal, Kufa
19.00 Viertes Sinfoniekonzert,
Einführung 18.20 Uhr, tfn
19.00 Sophia, Pop, Capitol/H
20.00 Tim Fischer singt Hildegard
Knef, Pavillon/H
20.00 Teuterekordz, HipHop, Faust/H

BÜHNE

11.15 Stimmen im Kopf,
Musical, Matinee, tfn
15.00 Der Heuschreck und die Ameisen,
Kindertheater, thim/tfn

FILM

11.00 Filmfest Sehpferrchen,
Filme für Kinder und Jugendliche,
auch 15 und 17.30 Uhr, KoKi und
Neue Schauburg/H

ANSONSTEN

08.30 Birden mit Bene, Spechtarten
kennenlernen, OVH,
Am alten Gasthaus/Söhlde
10.00 Wanderung: Mechtshausen,
Wilhelm Busch, Harzklub Zweigverein
Hildesheim, Treffpunkt: Frankenstraße 43
10.00 ADFC-Fahrradmesse,
Andreaspassage
10.00 Tag der offenen Töpferei,
Töpferei Klaus Einecke/Diekholzen
11.00 Fre[Hi]Geist, Kreativmarkt,
Roemer- und Pelizaeus-Museum
11.15 Calla, Papierarbeiten,
Ausstellung, Vernissage,
Galerie im Stammelbach-Speicher
11.15 Auf einen Moment,
Ausstellung, Vernissage,
Galerie im Stammelbach-Speicher
14.00 Hildesheim zum Kennenlernen,
Stadtführung, Treffpunkt: Touristinformation
14.00 Öffentliche Führung,
Dommuseum
15.00 Öffentliche Führung, Dom
17.00 Frühlingsbräuche und Rituale,
öffentliche Führung, St. Michaeliskirche

PUBLIC Auslieferer gesucht!

Wir suchen **Mitarbeiter (m/w/d)**
auf Minijob-Basis für die Auslieferung
des Publics mit eigenem Pkw in Hildesheim.

Wir freuen uns auf Deinen Anruf
unter ☎ 0 51 21 / 74 99 888 oder
per E-Mail an jobs@hvo-hildesheim.de



17.3. Maia, Lux/H

16
MO

FILM

11.00 Filmfest Sehpferrchen, Filme
für Kinder und Jugendliche, auch 14 und
17 Uhr, KoKi und Neue Schauburg/H
20.30 Sneak Preview, Überraschungs-
Vorpremiere, Thega-Filmpalast

ANSONSTEN

15.00 Offenes Faserwerk, Faserwerk
17.00 ZwischenZeilen, gemeinsam
Lesen, TPZ, Theaterladen/Angoulêmeplatz 1A
18.00 Walktreff, Treffpunkt:
Hohnsensee Parkplatz

17
DI

MUSIK

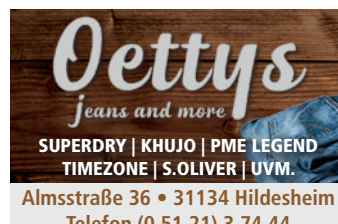
19.30 Joja Wendt & Axel Zwingenber-
ger, Piano-Konzert, Pavillon/H
20.00 Maia, Pop, Lux/H
20.00 Durstiger Dienstag, mit Ooh Wee
Funkynobi, Funk, Soul, Kulturfabrik Löseke
21.00 Jamsession, Wild Geese

FILM

11.00 Filmfest Sehpferrchen,
Filme für Kinder und Jugendliche,
auch 14 und 17 Uhr, KoKi und
Neue Schauburg/H

ANSONSTEN

10.00 Wanderung am Dienstag,
Harzklub Zweigverein Hildesheim,
Treffpunkt Südwaldstraße,
Buswendeschleife/Diekholzen
10.30 Technik-Sprechstunde:
Tipps und Tricks für WhatsApp,
Bürgertreff B-West/Hachmeisterstraße 1



19.3. Housewarming,
Literaturhaus St. Jakobi

16.00 Technik-Sprechstunde:
Tipps und Tricks für WhatsApp,
Itzumer Bürgerhaus/Spandauer Weg 40
14.00 Kunstwerkstatt,
Kreativwerkstatt für junge Erwachsene,
Theaterladen/Angoulêmeplatz 1A
17.30 Exklusive Taschenlampen-
Führung im Sennefer-Grab,
auch 19 Uhr, Roemer- und
Pelizaeus-Museum
18.30 Arbeitsgesellschaft und
autoritäre Formierung, Vortrag,
Torhaussaal/Gewerkschaftshaus
21.00 Quiznight,
Litteranova

18
MI

MUSIK

20.00 257ers, HipHop, Capitol/H
20.00 Herbst, Klassik, Pop, Lux/H
21.00 Club VEB: Mukk'n + Der moder-
ne Hans, Indie-Pop, Stoner-Metal, Kufa

FILM

11.00 Filmfest Sehpferrchen,
Filme für Kinder und Jugendliche,
KoKi und Neue Schauburg/H

ANSONSTEN

18.00 Lauftreff, Hohnsensee Parkplatz
16.00 Offenes Atelier, Selber Kunst machen
mit und ohne Anleitung, Atelier Wilderers
17.00 Digitaler Infotag zum Master
Kulturvermittlung an der Uni Hildes-
heim, Infos unter www.uni-hildesheim.de/kulturpraxis/kulturcampus/

ABSCHLUSSARBEIT
gedruckt & gebunden

Gerne produzieren wir Ihre Abschlussarbeit in hervorragender Qualität zum leicht kalkulierbarem Top-Festpreis. Wir drucken Ihre Arbeit mit Digitaldrucksystemen der neuesten Generation auf bestem Papier. Als Bindung haben Sie die Auswahl zwischen verschiedenen Spiral-, Klee- oder Hard-Coverbindungen. Sie liefern einfach pdf-Daten - wir produzieren Ihre Abschlussarbeit!

schwarz gedruckt
bis 100 Seiten (+ 40 Seiten je € 2,-)

schwarz gedruckt
mit max. 10 Farbseiten
bis 70 Seiten (+ 40 Seiten je € 2,-)

vollfarbig gedruckt
bis 70 Seiten (+ 25 Seiten je € 4,-)

12,-
16,-
20,-

Aufpreis für satiniertes Papier
100g je Exemplar € 2,-
120g je Exemplar € 3,-

Inklusive
standardprägung

COPYLAND
kopieren | drucken | binden | alles
www.copyland24.de
Osterstraße 2 | 31134 Hildesheim | 05120 366 66

Jetzt
reinhören!

tonkühle
fm 105,3

Das offene Bürradio für Hildesheim und Region

cafe frisör
www.cafe-friseur.de



20.3. Ausbilder Schmidt,
Kulturfabrik Löseke

18.00 Infoveranstaltung BioBlitz,
OVH, KreisSportBund/Jahnstraße 52
20.00 SoKü, die SoliKüche kocht vegan,
Kulturfabrik Löseke

19
DO

MUSIK

20.00 Stefan Gwildis, Theater am Aegi/H
20.00 Levka, Indie Pop, Lux/H
21.00 Elisabeth Klinck, Ambient,
Feinkost Lampe/H

BÜHNE

09.00 Pippi Langstrumpf,
Kindertheater, auch 11 Uhr, thim/tfn
19.30 Housewarming,
Gespräch mit Anna-Nicole Heinrich,
Literaturhaus St. Jakobi
20.00 Atze Schröder, Comedy, Halle 39

PARTY

21.00 Special-Party, Thav

ANSONSTEN

15.00 Offenes Faserwerk, Faserwerk
18.30 Selbstverteidigungskurs
für Frauen, Trillke-Gut
20.00 APO-Kneipenquiz, Kufa

20
FR

MUSIK

18.30 Bodysnatcher, Metal, Faust/H
19.00 Sudhauskonzert: Passengers,
Hildesheimer Braumanufaktur
19.00 Wohnzimmerkonzert: Tom
River Solo, Singer-Songwriter, Sibbesse



20.3. Himmel, Erde & der Blues,
Glashaush/Holle

19.00 Himmel, Erde & der Blues,
Blues, Glashaush/Holle
19.30 Anna Grey, Pop, Musikzentrum/H
20.00 Die Sterne, Bei Chéz Heinz/H
20.00 Bernd Rinser, Litteranova
20.30 The Music of Queen, Halle 39

BÜHNE

09.00 Pippi Langstrumpf,
Kindertheater, auch 11 Uhr, thim/tfn
15.00 Die Ente bleibt draußen,
Loriot-Abend, Comedy, Halle 39
17.00 Anouk, Kindermusical,
Theater am Aegi/H
19.30 Blind, Schauspiel, thim/tfn
20.00 Ausbilder Schmidt, Kufa

PARTY

21.00 80/90er Party, Vier Linden

ANSONSTEN

14.00 Hildesheim zum
Kennenlernen, Stadtführung,
Treffpunkt: Touristinformation

21
SA

MUSIK

10.00 Musik zur Marktzeit,
St. Lamberti Kirche
18.00 Dominik Plangger und Claudia
Fenzl, St. Laurentius Kirche/Delligsen
19.30 Ansa Sauermann & Band,
Singer-Songwriter, Lux/H
20.00 Ronja Maltzahn, Kufa
20.00 Astra La Vista: I-Taki Maki, Thav
20.00 Dirty Sound Magnet, Faust/H
20.00 Doctor Krapula, Latin-Rock,
Bei Chéz Heinz/H
20.00 Der W, Rock, Capitol/H
20.00 Joseph G. Thompson,
Litteranova

BÜHNE

19.00 Stimmen im Kopf, Musical,
Premiere, Einführung 18.20 Uhr, tfn

Stell dir vor, du gehst ins Theater,
obwohl dir das Geld dafür fehlt.

Osterstr. 48, 31134 Hildesheim, 0 51 21 6 06 97 55

Unsere Öffnungszeiten

Di. 16.00 – 18.00 Uhr
Mi. 14.00 – 16.00 Uhr
Do. 10.30 – 12.30 Uhr
Jeden 1. & 3. Samstag im
Monat von 10.30 – 12.30 Uhr

www.kulturleben-hildesheim.de



FASERWERK
SECOND HAND • WERKSTÄTTEN •
STADTGESTALTUNG
Geöffnet: Mo + Do | 15–19 Uhr
www.faserwerk.info

**COOLES SUV FAHREN.
KLEINWAGENPREIS ZAHLEN.**

Mit den besonders günstigen **NOMAD** Sondermodellen von KGM

KGM Tivoli NOMAD
18.990 €

1.5 GDI Turbo Benziner, 120 kW (163 PS) zzgl. 990 € Überführung und Zulassung
manuelles 6-Gang-Schaltgetriebe und 2WD,
Sondermodell Nomad, Farbe Grand White

KGM Garantie: 5 Jahre Herstellergarantie oder bis zu 100.000 km (das zuerst Erreichte gilt). Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen des Herstellers.

Kraftstoffverbrauch Tivoli Benzin 2WD 6MT (WLTP kombiniert)
in l/100 km: 7,1; CO₂-Emissionen (WLTP kombiniert) in g/km: 162;
CO₂-Klasse F.

Autohaus **JUSTUS** GmbH

KGM
Enjoy with Confidence

Hildesheimer Straße 23 • 31137 Hildesheim
Telefon: 0 51 21 / 6 44 88 • Fax: 0 51 21 / 6 65 27
info@ahjustus.de • www.ahjustus.de

FLYER -VOLLFARBIG-
DIN A6 | DIN A5 | 170g Bilderdruck

Ab sofort produzieren wir Ihre Flyer in kleinen Auflagen zum leicht kalkulierbaren Festpreis. Wir garantieren Ihnen durch Eigenproduktion „Made in Copyländ“ eine kurzfristige Fertigstellung, bei bester Qualität auf hochwertigem Material. Testen Sie uns und liefern einfach druckfertige PDF-Dateien - wir produzieren Ihre Flyer!

200 A6 | 100 A5 einseitig 32,-
200 A6 | 100 A5 zweiseitig 45,-
500 A6 | 250 A5 einseitig 48,-
500 A6 | 250 A5 zweiseitig 68,-
1000 A6 | 500 A5 einseitig 75,-
1000 A6 | 500 A5 zweiseitig 99,-

Fertigstellung in 6 Stunden!

COPYLAND
kopieren | drucken | binden | alles
www.copyländ24.de
Osterstrasse 2 | 31134 Hildesheim | 0 51 21 3 66 66

COPYSHOP 2.0
COPY | SCAN | PRINT | MOBILE PRINT

Erleben Sie unseren komplett neu ausgestatteten SB-CopyShop-Bereich. Er bietet Ihnen an allen sechs Kopier- und Druck-Bereichen, neueste Digital-technik. Kopieren, Scannen und Drucken bis DIN A3 in S/W und Farbe, vom PC und Smartphone.

Beste Qualität bei einfacher Selbstbedienung zu besten Preisen, eben 100% Copyländ.

z.B. **FARBKOPIE**
oder **FARBDRUCK**
DIN A4 nur -,-55
Mo - Fr
10.00 - 18.00

COPYLAND
kopieren | drucken | binden | alles
www.copyländ24.de
Osterstrasse 2 | 31134 Hildesheim | 0 51 21 3 66 66



21.3. Ronja Maltzahn, Kulturfabrik Löseke

PARTY

14.00 In Motion, ein Nachmittag im Club, Kulturfabrik Löseke

ANSONSTEN

14.00 Hildesheim zum Kennenlernen, Stadtführung, Treffpunkt: Touristinformation
14.00 Öffentliche Führung, Dommuseum

22
SO

MUSIK

20.00 Ydra & Caramella, HipHop, Faust/H

BÜHNE

15.00 Pippi Langstrumpf, Kindertheater, thim/tfn
19.00 Rigoletto, Oper, tfn

ANSONSTEN

13.30 Blick hinter die Kulissen, Kinderführung, tfn
14.00 Hildesheim zum Kennenlernen, Stadtführung, Treffpunkt: Touristinformation
14.00 Öffentliche Führung, Dommuseum
15.00 Pharao siegt immer: Krieg und Frieden im alten Ägypten, Ägypten-Spezial-Führung, Roemer- und Pelizaeus-Museum

23
MO

MUSIK

20.00 Betterov, Pop, Pavillon/H

BÜHNE

19.30 Titanic, Musical, tfn



24.3. Steve Coleman and five Elements, Bischofsmühle

FILM

20.30 Sneak Preview, Überraschungs-Vorpremiere, Thega-Filmpalast

ANSONSTEN

15.00 Offenes Faserwerk, Faserwerk
17.00 ZwischenZeilen, gemeinsam Lesen, TPZ, Theaterladen/Angoulêmeplatz 1A
18.00 Walktreff, Treffpunkt: Hohensee Parkplatz

24
DI

JAZZ-TIPP

STEVE COLEMAN AND FIVE ELEMENTS
20.30 UHR, BISCHOFSMÜHLE

Ein Abend voller Energie, Innovation und musikalischer Grenzgänge: Der legendäre Saxofonist und Komponist Steve Coleman kommt mit seiner Band Five Elements in die Bischofsmühle und bringt einen der einflussreichsten Sounds des modernen Jazz live ins Konzertformat. Schon Ende der siebziger Jahre zog Steve Coleman von Chicago, wo er aufgewachsen ist, nach New York und spielte dort mit Größen wie Thad Jones, Mel Lewis und Sam Rivers. 1985 wurde er zum Bandleader, spielte bis heute 33 Alben ein und zählt seit langer Zeit schon zu den ganz Großen im Jazz.

MUSIK

20.00 Angelo Kelly, Rock, Pavillon/H
20.30 Steve Coleman and five Elements, Jazz, Bischofsmühle
21.00 Jamsession, Wild Geese

BÜHNE

19.30 Ewig jung, Songdrama, Einführung 18.50 Uhr, tfn

KOMMEN SIE ZU UNS.



www.evi-hildesheim.de



26.3. Dani Lia, Lux/H

ANSONSTEN

10.00 Wanderung am Dienstag, Harzklub Zweigverein Hildesheim, Treffpunkt Südwaldstraße, Buswendschleife/Diekholzen
10.30 Technik-Sprechstunde: Tipps und Tricks für WhatsApp, Quartierszentrum Stadfeld/Triftackerstr.28
14.00 Kinderzeit: „Es ist angerichtet: Auf die Eier fertig los!“, Osterferien-Programm, Roemer- und Pelizaeus-Museum
14.00 Kunstwerkstatt, Kreativwerkstatt für junge Erwachsene, Theaterladen/Angoulêmeplatz 1A
16.00 Technik-Sprechstunde: Tipps und Tricks für WhatsApp, PIKSL Labor/Osterstraße 57
17.30 Das Dommuseum Hildesheim für die Gesellschaft der Gegenwart, Vortragsreihe, Roemer- und Pelizaeus-Museum
17.30 Exklusive Taschenlampen-Führung im Sennefer-Grab, auch 19 Uhr, Roemer- und Pelizaeus-Museum
21.00 Quiznight, Litteranova

25
MI



LESE-TIPP

SILENT BOOK CLUB
19 UHR, STADTBIBLIOTHEK/SCHEELENSTRASSE 26

Das beliebte Format des stillen Lesens in Gesellschaft mit anderen begann im Herbst 2024 in der Kreuzbar und wurde aus Platzgründen im Herbst 2025 in die Stadtbibliothek verlegt. Im November konnten bereits 50 Gäste jeden Alters begrüßt werden, die sich nach einer Phase des Findens und der allgemeinen Begrüßung auf die vielen gemütlich beleuchteten Leseplätze verteilten. In der folgenden stillen Lesestunde war es möglich, ein eigens mitgebrachtes Buch oder eines aus dem Angebot der Bibliothek zu lesen. Bei der anschließenden Abschlussrunde konnte, wer wollte, sein gelesenes Buch kurz vorstellen und mit den anderen darüber in Austausch kommen.



27.3. CC Top, Vier Linden

MUSIK

19.00 Wohnzimmerkonzert: Harley Reardon, Singer-Songwriterin, Sibbesse
20.00 Kafvka, Rap-Rock, Musikzentrum/H
20.00 Luvre47, HipHop, Faust/H
20.00 Havington, Indie Pop, Lux/H
21.00 Club VEB: Maison Dieu + Violet Dawn, Doom Metal, Stoner Rock, Kulturfabrik Löseke

BÜHNE

19.30 Die unnützen Mäuler, Schauspiel, Einführung 18.50 Uhr, tfn
19.30 This is the greatest Show!, Musical Hits, Theater am Aegi/H

ANSONSTEN

09.00 Yoga im Museum, Roemer- und Pelizaeus-Museum
14.00 Kinderzeit: „Tierisch pflanzlich! Auf Spurensuche in der ägyptischen Dauerausstellung“, Osterferien-Programm, Roemer- und Pelizaeus-Museum
18.00 Lauftreff, Treffpunkt: Hohensee Parkplatz
19.00 Silent Book Club, Stadtbibliothek/Scheelenstraße 26
20.00 SoKü, die SoliKüche kocht vegan, Kulturfabrik Löseke

26
DO

MUSIK

19.45 Dani Lia, Pop, Lux/H
20.00 Sarah Connor, Pop, ZAG Arena/H
20.00 Sarah Lesch, Singer-Songwriterin, Musikzentrum/H
20.00 Dýse, Rock, Punk, Faust/H
20.00 Subject Delta, 2LetGo, No Man's Army, Hardcore, Punkrock, Bei Chéz Heinz/H
21.00 The Miserable Rich, Indie-Folk, Feinkost Lampe/H
21.00 Lebanon Hanover, Coldwave, Pavillon/H

BÜHNE

19.30 Die Göttin der Vernunft, Oper, tfn
19.30 This is the greatest Show!, Musical Hits, Theater am Aegi/H

PARTY

18.00 After-Work, mit DJ Domenico, Seeglück
21.00 Special Party + Kickerturnier, Thav



27.3. Extra Bacon,
Hildesheimer Braumanufaktur



27.3. Johnny Rawls,
Bischofsmühle



29.3. Du, ich wir!, Stadtbücherei
Kulturnahnhof/Bad Salzdetfurth



29.3. Kasi & Antonius, Capitol/H

ANSONSTEN

14.00 Kinderzeit: „Memes aus dem alten Ägypten“, Osterferien-Programm, Roemer- und Pelizaeus-Museum
15.00 Offenes Faserwerk, Faserwerk
15.30 Kostenloser Ausstellungsrundgang, Dommuseum
18.30 Selbstverteidigungskurs für Frauen, Trillke-Gut
20.00 APO-Kneipenquiz, Kufa

27
FR

KONZERT-TIPP

CC TOP 20 UHR, VIER LINDEN
 Sie lieben und leben den dreckigen Texas Blues und so lag nichts näher, als in die großen Fußstapfen der „Little Ol' Band From Texas“ zu steigen. Für CC Top ist es nicht nur eine Hommage an die Sound-Architekten Gibbons, Hill und Beard – ZZ Top ist zur Lebenseinstellung geworden. Der intensive Rock'n'Roll, die melancholischen Balladen und die zweideutigen Texte. Das macht für CC Top die einzigartige Musik von ZZ Top aus, die immer mit hoher Spielfreude und Überzeugung interpretiert wird. Egal, ob auf kleinen oder großen Bühnen: So nah wie möglich am Original, mit hohem Authentizitätsanspruch.

MUSIK

19.00 Sudhauskonzert: Leonard Patratev/Extra Bacon, Funk, Jazz, Punk, Hildesheimer Braumanufaktur
20.00 CC Top, Tribute to ZZ Top, Vier Linden
20.00 Talco, Punk, Pavillon/H
20.00 The Magic Mumble Jumble, Faust/H
20.30 Johnny Rawls & Band, Soul-Blues, Bischofsmühle
20.30 Teluxe, Rock, Bei Chéz Heinz/H
21.00 Open Stage mit Marcus, Thav

BÜHNE

19.30 Der zebrochene Krug, Lustspiel, Einführung 18.50 Uhr, tfn
20.00 Fabi Rommel, Theater am Aegi/H

PARTY

21.00 Schüttel dein Heck, Litteranova

ANSONSTEN

14.00 Hildesheim zum Kennenlernen, Stadtführung, Treffpunkt: Touristinformation
15.00 Öffentliche Führung, Dom
17.00 Klettern für Menschen mit Beeinträchtigung, Anmeldung an kletternkannjeder@dav-hildesheim.de, Hi-Climb

28
SA

MUSIK

10.00 Musik zur Marktzeit, St. Lamberti Kirche
18.00 Shared Beats und gemeinsames Trommeln, AWO-Musikzentrum
20.00 SSIO, HipHop, Swiss Life Hall/H
20.00 Glengang 030, A'Coma, HipHop, Bei Chéz Heinz/H

BÜHNE

19.30 Till Eulenspiegel, Oper, Einführung 18.50 Uhr, tfn

PARTY

19.00 Ein Jahr Sands, Jubiläumsparty mit DJ Case Chamber, Sands
21.00 Jk's Cold Shuffle, Kneipennacht mit Soul, HipHop, Funk, Kulturfabrik Löseke

ANSONSTEN

10.00 Hildesheimer Steinwelten, Roemer- und Pelizaeus-Museum
14.00 Hildesheim zum Kennenlernen, Stadtführung, Treffpunkt: Touristinformation
14.00 Öffentliche Führung, Dommuseum

29
SO

MUSIK

14.30 Blue-Sunday, Jazz, Pop, Soul, Van der Valk Hotel-Bar
19.00 Klaus Hoffmann & Band, Pop, Theater am Aegi/H
20.00 Kasi & Antonius, Capitol/H
20.00 Bande x Faust, drei Flinta Acts live, Faust/H
20.00 Three for Silver, Dark Folk, Faust/H
20.00 Heldmaschine, Musikzentrum/H

BÜHNE

15.00 Du, ich wir!, Kindertheater, Stadtbücherei im Kulturnahnhof/Bad Salzdetfurth
16.00 Till Eulenspiegel, Schauspiel, Einführung 15.20 Uhr, tfn
19.30 Vermiss! Was geschah mit Agatha Christie?, Krimi-Musical, thim/tfn

ANSONSTEN

10.00 Eröffnungsfeier Vertical Athletics, Pole & Aerial Vorführungen, Probetrainings und mehr, Bischofshofkamp 5a
10.00 Wanderung: Raum Bockenem, Harzklub Zweigverein Hildesheim, Treffpunkt: Frankenstraße 43
10.00 Hildesheimer Steinwelten, Lego-Ausstellung, Roemer- und Pelizaeus-Museum
14.00 Hildesheim zum Kennenlernen, Stadtführung, Treffpunkt: Touristinformation
14.00 Öffentliche Führung, Dommuseum
16.00 Auf einen Kaffee mit unserem Orchester, tfn

Stell dir vor, du gehst aufs Konzert, obwohl dir das Geld dafür fehlt.

Osterstr. 48, 31134 Hildesheim, 05121 6 069755

Unsere Öffnungszeiten

Di. 16.00 – 18.00 Uhr
 Mi. 14.00 – 16.00 Uhr
 Do. 10.30 – 12.30 Uhr
 Jeden 1. & 3. Samstag im Monat von 10.30 – 12.30 Uhr
www.kulturleben-hildesheim.de



30
MO

BÜHNE

19.30 Stimmen im Kopf, Musical, Einführung 18.50 Uhr, tfn

FILM

20.30 Sneak Preview, Thega-Filmpalast

ANSONSTEN

15.00 Offenes Faserwerk, Faserwerk
17.00 ZwischenZeilen, gemeinsam Lesen, TPZ, Theaterladen/Angoulêmeplatz 1A
18.00 Walktreff, Hohnsensee Parkplatz
18.30 Big Tech, KI und Faschisierung, Vortrag, Kneipe, Kulturfabrik Löseke

31
DI

MUSIK

21.00 Jamsession, Wild Geese

BÜHNE

19.30 Titanic, Musical, tfn

ANSONSTEN

10.00 Wanderung am Dienstag, Harzklub Zweigverein Hildesheim, Treffpunkt Südwaldstr., Buswendeschleife/Diekhofen
14.00 Kinderzeit: „Es ist angerichtet: Auf die Eier fertig los!“, Osterferien-Programm, Roemer- und Pelizaeus-Museum
14.00 Kunstwerkstatt, Theaterladen/Angoulêmeplatz 1A
17.30 Exklusive Taschenlampen-Führung im Sennefer-Grab, auch 19 Uhr, Roemer- und Pelizaeus-Museum
19.00 Feldhamsterschutz in Niedersachsen, Fachsitzung, KreisSportBund/Jahnstr. 52
21.00 Quiznight, Litteranova



Vorschau

5.4.

OSTERFEUER

Jo-Beach

8.4.

KOMISCHE NACHT HILDESHEIM

diverse Locations

10. BIS 12.4.

HOPFEN & HAPPEN

Innenstadt

10.4.

LINDEN LIGHTS

Vier Linden

11.4.

CHASING WHEELS

Bischofsmühle

19.4.

AB IN DEN FRÜHLING

Innenstadt

22. BIS 24.5.

JAZZTIME

tfn

26.4.

HILDESHEIMER WEDEKINDLAUF

Start: Marktplatz

1.5.

MITTELALTERMARKT

Jo-Beach

IMPRESSUM

StadtMagazin PUBLIC, Nr. 3, März 2026, 45. Jahrgang

REDAKTIONSANSCHRIFT

StadtMagazin PUBLIC, Rathausstraße 18-20
31134 Hildesheim, Telefon 0 51 21/3 70 72
Fax 0 51 21/13 24 58E-Mail: public@agentur-vonhier.de
www.stadtmagazin-public.de

HERAUSGEBER

Agentur vonHier GmbH & Co. KG
E-Mail: info@agentur-vonhier.de

VERLAGS- UND ANZEIGENLEITUNG

Daniel Rothert
E-Mail: daniel@agentur-vonhier.de

REDAKTIONSLEITUNG

Kilian Schwartz (V. i. S. d. P.)
E-Mail: kilian@agentur-vonhier.de

ANZEIGEN

Agentur vonHier, Rathausstraße 18-20, 31134 Hildesheim
Telefon 0 51 21/3 70 73, Fax 0 51 21/13 24 58

GRAFIK DESIGN/LAYOUT

Corinna Seliger, Vincent Koppe

TITELMOTIV

Galerie im Stammelbach-Speicher

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Simon Bethge, Hartmut El Kurdi, Leonie Ewers,
Lucia Freyer, Ruya Gürcan, Markus Heiler, Andre Müller,
Olaf Neumann, Laura Pöschel, Marina Römer,
Kilian Schwartz, Mathilda Verbeiderrek,
Björn Stöckemann, Paula Valk, Luisa Weiß

REDAKTIONSSCHLUSS

10. März

DRUCK

Sattler Direct Mail GmbH & Co. KG
Daimlering 2, 31135 Hildesheim
Telefon 0 51 21/7 63 50, Fax: 0 51 21/76 35 35

VERTRIEB

Hildesheimer Verteiler Organisation
Judenstraße 3-4, 31134 Hildesheim,
Telefon 0 51 21/749 98 80

PUBLIC – Das Hildesheimer Stadtmagazin erscheint monatlich im Großraum Hildesheim. Kostenlose Verteilung in Kneipen, Einzelhandel, Kinos, Buchhandel, Plattenläden, Diskotheken, Boutiquen, Banken, Kaufhäusern etc. Kostenlose Veröffentlichung von Veranstaltungsterminen bei schriftlicher Bekanntgabe bis zum 10. des Vormonats. Terminangaben ohne Gewähr. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder, sondern jene des betreffenden Autors.

Überregionale Anzeigen durch



WISSEN, WAS ZÄHLT
Georgische Auflage
Klare Texte für den Verbraucher
Aufgabe gemäß PUBLIC ist Mitglied der
Informationsgesellschaft zur Feststellung der
Verbreitung von Werbeträgern (IWW)



Vermarktungsgesellschaft mbH
Varentsappstraße 53, 60486 Frankfurt
Tel. 069/19 95 17-10
www.citymags.de

VERANSTALTUNGSORTE

Anda Kawa, Wollenweberstraße 78, 31134 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/2 81 43 55, www.facebook.com/AndakawaRockbar
Audimax, Universität Hildesheim, 31141 Hildesheim
Atelier Wilderers, 19A – Das Gemeinschaftshaus,
Steingrube 19 A, 31141 Hildesheim, Tel. 0 51 21/60 43 07
AWO Musikzentrum, Cheruskerweg 47, 31137 Hildesheim, Tel. 0 51 21/1 79 00 00
AWO Trialog, Teichstraße 6, 31141 Hildesheim, www.awo-trialog.de
Bei Chéz Heinz, Liepmannstraße 7, 30453 Hannover,
Tel. 05 11/21 42 99 20, www.beichezheinz.de
Bischofsmühle, Dammstraße 32, 31134 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/9 99 43 55, www.bischofsmuehle.de
Café Übersee, Almsstraße 33, 31134 Hildesheim, Tel. 0 51 21/29 97 22
Capitol, Schwarzer Bär 2, 30449 Hannover, Tel. 05 11/44 40 66 o. 92 98 80
Center for World Music, Timotheus Platz / Schillstraße
(ehem. Timotheus-Kirche), 31141 Hildesheim, www.uni-hildesheim.de
Cube Event Location, Hindenburgplatz 3, Tel. 0 51 21/3 98 16
Deseo Café Bar Cuisine, Hindenburgplatz 3,
31134 Hildesheim, Tel. 0 51 21/3 99 27, www.cafedeseo.de
Dommuseum Hildesheim, Domhof 18-21, 31134 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/30 77 60, www.dommuseum-hildesheim.de
Faserwerk, Ottostraße 77, 31137 Hildesheim, www.faserwerk.info
Freizeitbad Jo-Wiese, Lucienvörder Allee, 31139 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/2 81 51 12, www.jowiese.de
Galerie im Stammelbach-Speicher, Wachsmuthstraße 20-21, 31134
Hildesheim, Tel. 01 51 52 56 93 19, www.galerieimstammelbachspeicher.de
Glashaus Derneburg, Schlossstraße 17, 31183 Derneburg,
Tel. 0 50 62 / 90 84 84, www.kultur.derneburg.de
Gronauer Lichtspiele, Bahnhofstraße 11, 31028 Gronau,
Tel. 0 51 82/90 35 10, www.gronauerlichtspiele.de
Halle 39, Schinkelstraße 7, 31137 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/28 29 40 33, www.halle39.de
Hi-Climb, Lerchenkamp 52, 31137 Hildesheim, Tel. 0 51 21/13 42 08,
www.dav-hildesheim.de/kletterzentrum/willkommen/
Hildesheimer Braumanufaktur, Goslarische Landstraße 15,
www.hildesheimer-braumanufaktur.de
HINights, Osterstraße 30, 31134 Hildesheim, www.hinights.com
Jim + Jimmy, Lerchenkamp 60, 31137 Hildesheim,
Tel. 69 04 90, www.jim-jimmy.de
Kniki (Knietstedter Kirche), Braunschweiger Straße 133,
38259 Salzgitter-Bad
Kollmanns Live, Bahnhofstraße 40, 31180 Giesen-Emmerke,
Tel. 0 51 21 / 9 99 14 33, www.kollmanns-live.de
Kulturfabrik Löseke, Langer Garten 1, 31137 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/5 53 76, www.kufa.info
Kulturgemeinschaft Sarstedt e.V., Vor der Kirche 5, 31157 Sarstedt,
Tel. 0 50 66 / 6 42 66, www.kulturgemeinschaft-sarstedt.de
Kulturscheune, Im Alten Dorf, Thiesterstraße 22, 38226 Salzgitter-Lebenstedt
Kulturzentrum Faust, Zur Bettfedernfabrik 3, 30451 Hannover,
Tel. 05 11/45 50 01, www.kulturzentrum-faust.de
Kunsthau Nordstemmen e.V., Hauptstraße 32, 31171 Nordstemmen,
Tel. 01 57/34 44 52 33, www.kunsthau-nordstemmen.de
Kunstverein Hildesheim, Kehrvieler 2, 31134 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/29 59-7 36, www.kunstverein-hildesheim.de
Licht.n.Stein Lounge, Ratskeller, 31134 Hildesheim,
www.kultur-stream.live
Literaturhaus St. Jakobi, Jakobikirchgasse, 31134 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/2 81 72 81, www.stjakobi.de
Litteranova, Wallstraße 12a, 31134 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/1 74 41 63, WhatsApp 01 76/36 32 05 53,
www.marcovegass.de

LUX, Schwarzer Bär 2, 30449 Hannover, www.lux-linden.de
Music-Voyage, Thiebachstraße 1, 31188 Holle/Sottrum, Tel. 0 50 62/7 08 44 66
Musikzentrum, Emil-Meyer-Straße 26, 30165 Hannover,
Tel. 05 11/2 60 93 00, www.musikzentrum-hannover.de
Roemer- und Pelizaeus Museum, Am Steine 1-2, 31134
Hildesheim, Tel. 0 51 21/93 69-0, www.Roemer-undPelizaeus-Museumuseum.de
Schärling, Burgstraße 2, 31134 Hildesheim, Tel. 0 51 21/13 44 94
Söhrer Forsthaus, Forststraße 13, 31199 Diekholzen, Tel. 0 51 21/2 06 29 81
Sorgenfrei Bar, Dammstraße 16, 31134 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/2 94 65 94, www.sorgenfrei-bar.de
Sound, Hannoversche Straße, 31061 Alfeld,
Tel. 0 51 81/85 17 77, www.sound-alfeld.de
Sparkassen-Arena, Pappelallee 1, 31137 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/6 97 77-35, www.eventarena-hildesheim.de
Swiss Life Hall, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 8, 30169
Hannover, Tel. 05 11/3 539 53-0, www.swisslife-hall.de
Tanzhaus, Marie-Wagenknecht-Straße 16, 31134 Hildesheim,
Tel. 01 60/8 44 46 58, www.tanz-haus.de
TfN - Theater für Niedersachsen/Stadtheater, Theaterstraße 6,
31141 Hildesheim, Tel. 0 51 21/16 93-0, www.TfN-online.de
Thav, Güntherstraße 21, 31134 Hildesheim, Tel. 0 51 21/13 28 29
Theaterhaus Hildesheim, Langer Garten 23c, 31137 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/5 42 76, www.theaterhaus-hildesheim.de
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2, 30159 Hannover,
Tel. 05 11/98 93 30
Trillke-Gut, Steinbergstraße 42, 31139 Hildesheim, www.trillke.net
ZAG-Arena, Expo Plaza 7, 30539 Hannover
Turm der Andreaskirche, Andreasplatz, 31134 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/3 64 37
Veranstaltungszentrum Speicher, An der Zuckerfabrik 50,
31171 Nordstemmen, Tel. 0 50 69/96 57 88,
www.speicher-veranstaltungen.de
Via Artgenossen 113, Kleine Venedig 1a, 31134 Hildesheim,
Tel. 01 77/3 10 60 13, www.via113.de
Vier Linden, Alfelder Straße 55b, 31139 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/2 88 94 42, www.vierlinden-hi.de
Volkshochschule VHS, Pfaffenstieg 4-5, 31134 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/9 36 10, www.vhs-hildesheim.de
Wasserparadies Hildesheim, Marie-Wagenknecht-Straße 1,
31134 Hildesheim, Tel. 0 51 21/1 50 70, www.wasserparadies-hildesheim.de
Wild Geese, Osterstraße 16, 31134 Hildesheim, Tel. 0 51 21/9 35 85 71
Wohnzimmer, Kaiserstraße 41, 31134 Hildesheim

KINOS

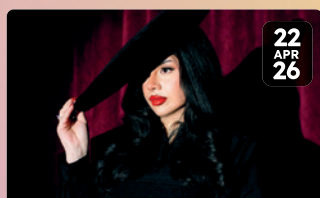
Kellerkino im VHS-Riedelsaal, Pfaffenstieg 4-5, 31134 Hildesheim,
www.kellerkino-hildesheim.de
Thega-Filmpalast, Theaterstraße, 6, 31141 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/2 94 07 77, www.thega-filmpalast.de

VORVERKAUFSSTELLEN IN HILDESHEIM

Ameis Buchecke, Goschenstraße 29, 31134 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/34 4 41, www.ameisbuchecke.de
Neddermeyer, Schuhstraße 35, 31134 Hildesheim,
Tel. 0 51 21/3 34 01

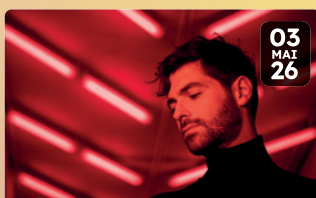
VORVERKAUFSSTELLEN IN HANNOVER

Hannover Concerts/Capitol/Theater am Aegi,
Schwarzer Bär 2, 30444 Hannover, Tel. 05 11/44 40 66
oder 05 11/92 98 80, www.hannover-concerts.de



22
APR
26

LUNE
SWISS LIFE HALL
Merci Tour



03
MAI
26

FLORIAN CHRISTL
PAVILLON
Resonanz Tour



25
JUN
26

NO ANGELS
GILDE PARKBÜHNE
Twentyfive Live



26
MÄR
26

FJØRT
CAPITOL
Support: Jule



22
APR
26

KASALLA
CAPITOL
Support: DEVE



03
MAI
26

ALINA BOCK
THEATER AM AEGI
Vom Dorf nach Hollywood



27
JUN
26

MARK FORSTER
GILDE PARKBÜHNE
Sommer Shows



29
MÄR
26

KASI & ANTONIUS
CAPITOL
kids Tour



22
APR
26

MICHAEL SCHULTE
THEATER AM AEGI
„Sanfte Töne, besondere Orte“ Tour



10
MAI
26

BOSSE
SWISS LIFE HALL
Hallen tour



28
JUN
26

NENA
GILDE PARKBÜHNE
NENA - Live 2026 - Open Air



02
APR
26

TILL BRÖNNER
KUPPELSAAL (HCC)
Italia Live



24
APR
26

THOMMY TEN & AMÉLIE VAN TASS
THEATER AM AEGI



18
MAI
26

An Evening With
FRANCIS ROSSI
THEATER AM AEGI



11
JUL
26

MARILLION
GILDE PARKBÜHNE
Live in Hannover



11
APR
26

VERSENGOLD
SWISS LIFE HALL
Support: Kupfergold



25
APR
26

JOHANNES OERDING
ZAG ARENA
Arena Tour



18
MAI
26

DANIEL GERLACH
PAVILLON
Lesung: „Kampf um Frieden im Nahen Osten“



30
JUL
26

ALVARO SOLER
GILDE PARKBÜHNE
El Camino Tour



16
APR
26

ALEX CHRISTENSEN & THE BERLIN ORCHESTRA
SWISS LIFE HALL



26
APR
26

HEAVEN CAN WAIT CHOR
THEATER AM AEGI
Still Alive - Jetzt erst recht!



20
MAI
26

OSAN YARAN
THEATER AM AEGI
Aus Prinzip!



14
AUG
26

ROLAND KAISER
EXPO GELÄNDE
Die Open Airs! Sommer 2026



19
APR
26

PAULA CAROLINA
CAPITOL
Ich war hier - Tour



03
MAI
26

THE HARLEM GLOBETROTTERS
SWISS LIFE HALL
100 Years World Tour



16
JUN
26

BABYMETAL
SWISS LIFE HALL
Special Guest: President



16
DEZ
26

BAP
SWISS LIFE HALL
Fünfzig Jahre - Die Zielgerade



DIE VIEL SPASS MIT DER FAMILIE KARTE!

Eltern entspannen, Kinder toben sich aus –
das ganze Jahr über. Ganz einfach
mit dem Autostadt Key,
der Jahreskarte für die Autostadt.



JETZT VORTEILE SICHERN!
shop.autostadt.de

DIE VIEL VORFREUDE EVENTS

Frühling	21.03.26 – 07.04.26
Sommer	03.07.26 – 16.08.26
Winter	27.11.26 – 10.01.27