



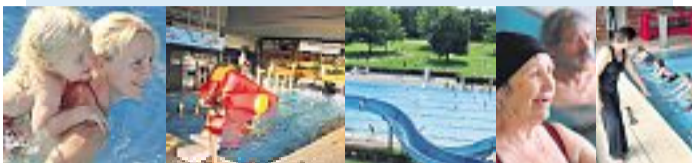
# Wellness & Gesundheit

## Genuss und Erlebnis

Für Radfahrer und Wanderer gibt es zahlreiche Möglichkeiten

**pab Pattenser Bad** 40 Jahre  
im Calenberger Land

**Aqua-Kurse, Fitness & Freude...**  
...im Hallen- und Freibad für die ganze Familie.  
Montag - Freitag schon ab 06:00 Uhr!



Telefon (0 51 01) 84 05 1 | [www.pattenserbad.de](http://www.pattenserbad.de)

**SAUNA MARTINIQUE** DIE ERHOLUNGSLANDSCHAFT IN HANNOVER'S SÜDEN  
BERND-ROSEMEYER-STR. 12  
30880 LAATZEN/OT RETHEN  
TEL.: 0 51 02 / 90 95 85

9 verschiedene Saunatypen von 48°C bis 105°C  
Hallenbad • Freibad • Ruheräume  
Bistro mit Sitzlandschaft und Raucherlounge  
Sky-Sport mit allen 96-Spielen live

Sauna Tageskarte 13,-/15,- € Abhängig vom Einlasszeitpunkt  
Mit unserer 10-er Karte sparen Sie: 15% Ermäßigung für Studenten

**Lady's Fitness Point**  
Das Fitness- & Gesundheitsstudio für die Frau  
Funktions- & Präventionskurse

8 Wochen ALL-INCLUSIVE  
(für nur 88,- €) Einmal hochtarif pro Person!  
Fitness- & Wellnessangebote  
Roller- & Bodymassage  
Ergänzungstränke  
Sauna & Sonne sein  
Fit für's Leben

[www.frauenfitness-hannover.de](http://www.frauenfitness-hannover.de)  
Lange Weihe 18 · 30880 Laatzen · Tel. (05 11) 82 22 23

Wochenendausflüge oder ein Urlaub mit dem Fahrrad liegen vor allem in den Frühlings- und Sommermonaten im Trend. Pedalritter genießen das Freiheitsgefühl, die Bewegung an der frischen Luft und den Luxus der Langsamkeit. Stress und Hektik sind für eine Weile vergessen. Für abwechslungsreiche Touren gibt es in Deutschland ausreichend Gelegenheit.

Das Radwegenetz in Deutschland umfasst mehr als 70.000 Kilometer, und viele Urlaubsregionen haben sich voll und ganz auf Radler eingestellt. Wie etwa die Genießerregion Hohenlohe und das HeilbronnerLand im Norden Baden-Württembergs. Rad-Service-Stationen, ein flächendeckendes Netz von E-Bike-Verleih- und Akkuwechselstationen sowie interessante Radarrangements sind neben den abwechslungsreichen Landschaften und vielen kulturellen Sehenswürdigkeiten nur einige der Gründe, warum hier ein Urlaub mit dem Drahtesel so attraktiv ist.

Aber nicht nur für Radfahrer, auch für Wanderfreunde gibt es reichlich Angebote. Wandern ist im wahrsten Sinne des Wortes wieder zu einer Massenbewegung geworden: das Erlebnis mitten in der Natur begeistert Menschen jeden Alters. Wer dies mit einer gesunden Portion sportlichem Ehrgeiz verbinden möchte, findet dazu im Nationalpark Harz alle Möglichkeiten.

Kilometer für Kilometer kann man zu Fuß die „Harzer Wandernadel“ in Bronze, Silber oder Gold erlangen, besonders Engagierte können sogar die Auszeichnung „Wanderkönig“ erringen. An

insgesamt 222 sehenswerten Plätzen im Harz stehen Sternposten bereit, meist in der Nähe von Waldgaststätten, Schutzhütten und interessanten Aussichtspunkten. Wer möglichst viele Stempel in seinem Wanderpass sammelt, kommt der Königswürde immer näher.

Ein zentral gelegener Ausgangspunkt für ausgedehnte Wanderungen ist der traditionelle Kurort Bad Harzburg: zahlreiche Sehenswürdig-

keiten liegen hier in direkter Reichweite. Wer möchte, kann auf eigene Faust auf den gut gekennzeichneten Routen loswandern.

Daneben werden aber auch zahlreiche geführte Touren angeboten, ob die 26 Kilometer lange Brockenwanderung oder – etwas ruhiger – kürzere Strecken auf dem Besinnungsweg. Der Wanderurlaub im Harz ist inklusive sieben Übernachtungen, Wandernadel und zwei Eintritten in die

Bad Harzburger Sole-Therme ab 279 Euro pro Person buchbar.

Unter Telefon 0 53 22/75330 oder unter [www.bad-harzburg.de](http://www.bad-harzburg.de) gibt es alle Details.

Für interessierte Radfahrer gibt es nähere Auskünfte über die Radregion Nördliches Baden-Württemberg unter der Rufnummer 0 71 31/994 13 90 oder unter [www.facebook.com/RadregionBadenWuerttemberg](http://www.facebook.com/RadregionBadenWuerttemberg).



Mit dem Fahrrad in den schönsten Regionen Deutschlands auf Tour gehen – das ist für viele das totale Erlebnis.

**Gute Aussichten**  
Scharf sehen ohne Brille oder Kontaktlinsen

Unsere Vorteile:

- 15 Jahre Erfahrung
- Persönliche und vertrauensvolle Betreuung
- Höchste Erfolgschancen durch moderne Lasertechnik
- Individuelle Behandlungsmethoden

Kostenloser Info-Abend zum Thema „Augenlasern“ an jedem ersten Montag im Monat um 19 Uhr in unseren Räumen. Die nächsten Termine: 06.02. / 05.03.12

AugenLaserZentrum Am Kröpcke  
Rathenaustraße 13/14 (Kröpcke-Passage) · 30159 Hannover · Telefon 0511 / 30 60 26  
[www.augenlaser.com](http://www.augenlaser.com) Seit 1995 – die Nummer 1 in Hannover

**Die Zähne in Form bringen**

Nach einer Studie des Instituts der Deutschen Zahnärzte besitzen heute nur fünf bis acht Prozent der Kinder zwischen fünf und 14 Jahren eine ideale Gebiss-Struktur. Einer der Gründe: der Kiefer des Menschen wird immer kleiner, doch die Zahl der Zähne ist gleich geblieben, so dass den einzelnen Zähnen immer weniger Platz bleibt und sie nach außen oder innen ausweichen – oder sich sogar verdrehen und kippen. Eigentlich sollte man annehmen, dass deshalb heute mehr Zahnspangen verschrieben werden als noch vor zehn oder 20 Jahren. Doch das Gegenteil ist der Fall. Der Grund: die gesetzlichen Krankenkassen beteiligen sich an den teilweise erheblichen Kosten nur dann, wenn die Kieferfehlstellung einen bestimmten Grad aufweist. Ist der Wert zu klein, zahlen die Kassen nicht - auch wenn der Kieferorthopäde Behandlungsbedarf sieht. Eine Zusatzversicherung für kieferorthopädische Maßnahmen hilft, Kosten zu sparen. Auf [www.devk.de](http://www.devk.de) gibt es weitere Informationen über dieses Thema.

**metabolic balance** ...einfach individuell

Starten Sie neu durch mit metabolic balance®, dem bekanntesten und erfolgreichsten Abnehm- und Stoffwechselprogramm. Steigern Sie Ihre Energie! Fühlen Sie sich gesünder und vitaler! Essen Sie sich fit und schlank. metabolic balance® kann Sie dabei unterstützen, Ihr einmal erreichtes Gewicht auch zu halten!

Erfahrungen zeigen: eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann sich positiv auswirken auf:

- Übergewicht/ Heißhunger
- Beschwerden des Verdauungsapparates
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Rheumatische Beschwerden
- Migräne
- Verdauungsbeschwerden
- Leistungs- und Antriebschwächen
- Wechseljahrsbeschwerden
- Allergien/ Hautprobleme
- Schlafstörungen
- o.v.m.

Sie heute über 350.000 Teilnehmer

Ich lebe mich!

Elan wennigsen Tel. 05103 92 92 92  
Elan barsinghausen Tel. 05105 770 880  
[www.elan-fitness.de](http://www.elan-fitness.de) [metabolic-balance.de](http://metabolic-balance.de)

*Alles aus einer Hand!*

**Bäderstudio**  
Hannover City · Berliner Allee 12  
Tel. 0511/600 1411

Lassen Sie sich fallen!  
Wir sorgen Sie auf  
Wir planen individuell  
Wir organisieren  
Wir betreuen  
Wir führen aus

Sie träumen von einem neuen Bad!  
einem Ort der Entspannung  
einem Ort zum die Seele baumeln zu lassen  
einem Ort um sich wohl zu fühlen

**Behrens**  
...für Ihr Bad

[www.badsanierung-hannover.de](http://www.badsanierung-hannover.de)

Behrens Sanitär- und Gaseisungstechnik · Neue Straße 15 · 30880 Laatzen · Tel. 0511/ 86 11 85 · Fax 86 37 51