

Internationaler Frauentag am 8. März – Starke Frauen präsentieren sich



13 Frauen und ein Mann

Die Apotheke Dr. Buttle punktet nicht nur beim Thema Gleichberechtigung



Dr. Ilona Buttle ist promovierte Apothekerin und Mutter zweier Grundschulkindern – und erfüllt beide Aufgabenbereiche mit Begeisterung und Leidenschaft.
FOTO: PRIVAT

Ein Sportclub nur für Frauen

Im Mrs. Sporty Berenbostel geht es um mehr als nur Training

Ein Sportclub nur für Frauen? Ja, genau – das bietet dir Ghita Many in ihrem Mrs. Sporty in Berenbostel: „Bei uns wird jede Frau nach individuellen Wünschen, Gegebenheiten und körperlichem Zustand wahrgenommen und ohne Leistungsdruck unterstützt und betreut“, verspricht die staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und Inhaberin.

Das Mrs. Sporty- Prinzip fußt auf drei Säulen: Training, Ernährung und Lymphmassage. „Wir stehen dir für deine Zielerreichung mit unserem Expert*innenwissen zur Seite und sorgen jederzeit für die notwendige Portion Motivation. Bei uns stehst du mit deinen Bedürfnissen immer im Mittelpunkt“, sagt Ghita Many. Profitiere jetzt von funktionellen Ganzkörpertrainings, Gruppen-

trainings in Kursform und Einzelworkouts. Welches Training für dich in Frage kommt, hängt zuerst von deinen Zielen ab: Mrs. Sporty Berenbostel bietet Kurse und individuelles Training zum Abnehmen, für mehr Rückenfitness, einen strafferen Körper, mehr Mobilität, gegen Cellulite, sowie mit Ernährungs- oder schmerztherapeutischem Fokus an. Dabei sind hier Spaß und Abwechslung der Schlüssel zum Erreichen deiner Ziele.

Für ein effektives Training reichen 30 Minuten, zwei- bis dreimal in der Woche, so die Trainerin. Wem die normalen Trainingszeiten – montags bis donnerstags von 9 bis 13 und 16 bis 20 Uhr, freitags von 9 bis 13 und 15 bis 19 Uhr sowie samstags von 9 bis 13 Uhr –

nicht ausreichen, kann nach einer gewissen Zeit und Einweisung auch die Öffnungsanlage nutzen, die ein Training ab 6 Uhr bis 22 Uhr ermöglicht – auch sonntags. Ein besonderer Service ist zudem das Angebot, dass die Mitgliedschaft monatlich gekündigt werden kann. (tow)

Das Beste zum Schluss: Zur Feier des 20-jährigen Jubiläums von Mrs. Sporty gibt es jetzt den Special-Startpreis von 20 Euro pro Monat für den ersten Monat.

Mrs. Sporty Garbsen
Dorfstraße 7
30827 Garbsen-Berenbostel
Telefon: (05131) 5017480
E-Mail: garbsenberenbostel@mrssporty.de
www.mrssporty.de/club/garbsen-berenbostel/



„Wir konzentrieren uns zu 100 Prozent auf deine sportlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse“, sagt Ghita Many. FOTO: Tobias Welz

Salon Mea punktet mit Familienfreundlichkeit



Melanie Wentler führt den Friseursalon in Stelingen seit rund einem Jahr. FOTO: Salon Mea

Frauenpower pur sorgt im Friseursalon Mea in Stelingen für den perfekten Haarschnitt: „Mit meinen drei Mitarbeiterinnen bin ich und sind unsere Kunden super zufrieden. Wir lieben unseren Beruf einfach“, sagt die Friseurin und Inhaberin Melanie Wentler. Sie führt die Geschicke des Salon Mea inzwischen seit ziemlich genau einem Jahr.

Der Salon versteht sich als echter Dorf Friseur. Was das heißt? „Das zu uns oft die ganze Familie kommt. Wir schneiden und färben Männer, Frauen, Kinder, alt, jung, kurz, lang, einfach alles“, sagt Wentler. Sie selbst habe fast 30 Jahre Erfahrung, lerne jedoch auch ständig dazu: „Wir lassen uns regelmäßig fort- und weiterbilden. Nur so können wir unserer Kundschaft einen Service

auf höchstem Niveau anbieten. Schließlich wollen wir, dass die Menschen gerne wieder zu uns kommen.“

Hätten Sie es gewusst? Der Salon Mea ist Wella Professional Partner und verwendet ausschließlich Produkte mit Markenqualität. Die Familienfreundlichkeit stellt der Salon Mea auch durch ein besonderes Angebot unter Beweis: „Menschen, die den allerersten professionellen Haarschnitt ihres Lebens erhalten, also in der Regel Kinder, zahlen dafür bei uns null Euro“, verspricht die Friseurchefin. Wo das Geschick der vier Friseurinnen außerdem ganz besonders gefordert wird? „Wenn es zum Beispiel ums Heiraten geht. Jede Kundin und jeder Kunde verdient es, hier zufrieden rauszugehen. Aber die Frisur am Hoch-

zeitstag, mit eingearbeitetem Schleier oder Diadem ist natürlich nochmal etwas ganz Besonderes.“ Was sich Melanie Wentler zum Welt-Frauentag wünscht? „Dass sich mal wieder ein Mann bei uns bewirbt. Da geht es uns wie den Kitas mit Erziehern. Männliche Fachkräfte sind ein viel zu seltenes Gut.“ Wer das Team um Melanie Wentler, Monika Petrusch, Bernadette Gregulec und Michaela Kejvalová verstärken möchte, kann sich gerne im Salon Mea bewerben. Und wer einen neuen Haarschnitt braucht, vereinbart am besten gleich einen Termin. (TOW)

Salon Mea
Engelbosteler Straße 9
30827 Garbsen-Stelingen
Telefon: (05131) 92188

Programm im März - noch Plätze frei

GARBSEN. Im März finden im Mädchen- und Frauenzentrum Garbsen wieder tolle Veranstaltungen statt: Nächste Woche startet die dreiteilige Veranstaltungsreihe „Das kleine Glück im Alltag“. Zusammen mit Kursleiterin Marion Arends überlegen die Teilnehmerinnen, was ihren Tag schöner machen würde. Es wird gemeinsam nach Ideen gesucht und sich ausgetauscht, für mehr Motivation, Entspannung und Freude im Alltag. Außerdem werden Elemente aus Lachyoga und Gesichtsyoga vorgestellt und ausprobiert. Die Veranstaltung findet am 6. März, am 20. März und am 3. April von 18 bis 19.30 Uhr statt.

Am 14. März um 18 Uhr gibt es außerdem einen Vortrag zum Thema „Unterstützende Behandlungsansätze bei weiblichen Depressionen“, denn Frauen werden anders krank als Männer. Bestimmte Erkrankungen treffen Frauen viel häufiger und dazu gehört auch die Depression. In diesem Vor-

trag geht es unter anderem darum, wieso Frauen häufiger depressiv werden. Mit diesem Wissen bieten sich auch Chancen auf zusätzliche ganzheitliche Behandlungs- und Präventionsansätze und Sie lernen an diesem Abend einige Möglichkeiten kennen. Beide Angebote finden im Mädchen- und Frauenzentrum, Planetenring 10, in Garbsen statt und sind kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten unter Telefon (05137) 122221 oder an info@frauenzentrum-garbsen.de.



Die Dauerwelle ist aktuell bei jungen Männern „in“



Friseurmeisterin Zeynep Kartav startete vor zwei Jahren erfolgreich in die Selbstständigkeit.

Foto: privat

GARBSEN (kö). Zum Start in die Eigenständigkeit hat sich die Friseurmeisterin Zeynep Kartav einen guten Zeitpunkt gewählt: Ende November 2022 – die Corona-Pandemie war vorüber – übernahm sie den Friseursalon „Kaikowsky Friseur“ in Garbsen, Berenbosteler Straße 101. Zusammen mit ihren vier Kolleginnen, die alle über eine jahrelange Berufserfahrung verfügen, bietet Zeynep Kartav alle Techniken an, die einen guten Friseur ausmachen. Sie selbst ist zudem ausgebildete Make-up-Stylisten und Visagistin. Ihr obliegt in erster Linie die kompetente Beratung junger Frauen, die für ihre Hochzeit die entsprechende Frisur mit dem passenden Styling planen. „Neben allen gängigen Schnitt- und Strähnentechniken, die wir uns durch stetige Schulungen aneignen, bieten wir auch die gute alte Dauerwelle an, die momentan bei jungen Männern „in“ ist. „Allerdings erst ab 18 Jahren, weil

die chemischen Zusatzstoffe zu allergischen Reaktionen führen können“, so Mitarbeiterin Tatjana, die ebenfalls über eine langjährige Berufserfahrung verfügt und für moderne Männerhaarschnitte und Kolorationen in blond zuständig ist. Eine Besonderheit ist der Massagesessel am Haarwaschbecken. Ihm ist anzusehen, dass er regelmäßig genutzt wird, denn viele Kundinnen und Kunden wollen bei der Haarwäsche auch die schonende Rückenmassage genießen. Eine weitere Spezialität ist das Zupfen der Augenbrauen mit dem Seidenfaden.

Die fundierte Fachkenntnis des Teams und die familiäre Atmosphäre bei „Kaikowsky Friseur“ hat dazu geführt, dass sich Zeynep Kartav über eine steigende Zahl von Kunden freuen kann. Und sie belohnt die Treue ihrer Kunden mit einer Stempelkarte: Bei sechs Stempeln werden fünf Euro vergütet.

ten. Seit Einführung dieser müssen Apotheken, Patientinnen und Patienten häufig länger auf die digitale Übermittlung der Rezepte warten.

Apotheke Dr. Buttle
Rote Reihe 18
30827 Garbsen
Telefon: (05131) 92044
(TOW) www.apotheke-dr-buttle.de

Auslösen. Einlösen.

E-Rezepte einfach per App in unserer Apotheke einreichen – mit **gesund.de**



Apotheke Dr. Buttle
Garbsen (Berenbostel)

Jetzt App
runterladen



APOTHEKE
DR. BUTTLE
APOTHEKE DR. BUTTLE
ROTE REIHE 18 · GARBSEN-BERENBOSTEL
TEL. 05131/92044 · bestellung@apodrbuttle.de
www.apotheke-dr-buttle.de

7387801_002624

Tennis-Center Stelingen

**Tennis • Hotel
Restaurant**

Inhaberin:
Katja Buttgerit
Dieselstraße 4 · 30827 Garbsen
Tel. 05131 / 96492 und 95117
Fax 05131 / 96756
tenniscenter@kabelmail.de
www.tenniscenter-stelingen.de

7387801_002624



Melanie Wentler

7387801_002624



Engelbosteler Str. 9
30827 Garbsen (Stelingen)
05131-92 188
www.salon-mea.de

**Wir freuen uns schon
auf Ihren nächsten Besuch.**

7324901_002624

**KAIKOWSKY
FRISEURE**

Kaikowsky Friseure
Berenbosteler Str. 101
30823 Garbsen
Tel. 05137-73515



Das Team des Salons
„Kaikowsky Friseur“:
Zeynep Kartav (vorn),
Marina (hinten von links)
Serife, Sevda und Tatjana
freuen sich auf ihre
Kundinnen und Kunden.

Öffnungszeiten:
Mo. geschlossen • Di. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Sa. 8.00 - 13.00 Uhr • So. geschlossen

9162001_002624