

8.
MärzINTERNATIONALER
Frauentag
STARKE FRAUEN PRÄSENTIEREN SICH

Friseursalon Kaikowsky – Wo Schönheit auf Leidenschaft trifft



Inhaberin Zeynep Kartav (vorne) führt den Salon mit Herz, Leidenschaft und einem feinen Gespür für Stil.
Foto: Privat

Zum Weltfrauentag steht im Friseursalon Kaikowsky die Stärke, Schönheit und Vielfalt von Frauen im Mittelpunkt. Inhaberin Zeynep Kartav führt den Salon mit Herz, Leidenschaft und einem feinen Gespür für Stil – genau das spüren Kundinnen und Kunden bei jedem Besuch.

Gemeinsam mit ihrem engagierten Team – Marina, Serife, Claudia, Petra, Sevda, Andrea und Petra – steht sie für Qualität, Kreativität und echte Frauenpower. Mit viel Erfahrung, Freude am Beruf und einem Blick für Details sorgt das gesamte Team dafür, dass jede Kundin und jeder Kunde rundum wohlfühlt.

„Mir ist es wichtig, dass sich jede Person bei uns bestens aufgehoben fühlt – ganz gleich ob Dame, Herr oder Kind“, sagt Zeynep Kartav. „Moderne, typgerechte Schnitte und eine individuelle Beratung stehen für mich und mein Team an erster Stelle.“ Natürlich sind auch Herren herzlich willkommen – moderne und typgerechte Herrenhaarschnitte gehören ebenso zu den Stärken des Salons.

Das Angebot im Überblick:

- Strähnen- & Farbtechniken, Dauerwellen & Hochsteckfrisuren - Augenbrauenstyling mit der Fadentechnik sowie das Fär-

ben von Augenbrauen und Wimpern - Damen-, Herren- und Kinderschnitte – modern & individuell abgestimmt

„Lehnen Sie sich zurück, genießen Sie Ihren Friseurbesuch und lassen Sie sich bei einer Tasse türkischem Tee oder Kaffee verwöhnen“, lädt die Inhaberin ein. „Der Friseursalon Kaikowsky freut sich auf Ihren Besuch und wünscht allen Frauen einen wunderschönen Weltfrauentag.“ **TOW**

■ Kaikowsky Friseur
Berenbosteler Straße 101
30823 Garbsen
Telefon: (05137) 73515



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



Das Team des Salons „Kaikowsky Friseur“ mit Zeynep Kartav (vorne) freut sich auf ihre Kundinnen und Kunden.

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

Antje Kafkes Häuslicher Pflegedienst Wunstorf wird 33

Die gebürtige Letteranerin Antje Kafke betreibt den Häuslichen Pflegedienst Wunstorf. Vor kurzem übernahm sie die Seniorenresidenz Steenfatt in Garbsen-Horst. Dort können Menschen in einer Wohngemeinschaft selbstbestimmt leben, werden aber bei Bedarf oder auf Wunsch unterstützt.

Woher nimmt Antje Kafke seit 33 Jahren den Antrieb, älteren und pflegebedürftigen Menschen einen würdigen Alltag zu ermöglichen? „Wenn ich mich in die 1980er Jahre zurückversetze, dann war meine Ausbildung zur

Krankenschwester mein Wunschberuf“, blickt sie zurück. Antje Kafke mag Menschen, wollte immer mit ihren Händen arbeiten und natürlich helfen. „Mir ist bewusst, dass diese Haltung inzwischen ein bisschen verpönt ist und im Pflegebereich eher als Flokkel genutzt wird“, sagt die Inhaberin des Häuslichen Pflegedienstes Wunstorf. Doch für sie hat ihr Ausbildungsmotto: „Helfen ist unsere Aufgabe“, der Schwertschaft des Deutschen Roten Kreuzes, weiterhin bestand.

„Ich bereue keinen Tag meiner Berufswahl, hadere allerdings

immer wieder mit den Rahmenbedingungen“, bekennt sie. Der wirtschaftliche Faktor werde stärker, die Menschen rückten eher in den Hintergrund. Doch Antje Kafke setzt ihre eigenen Vorstellungen mit ihrem Team des Häuslichen Pflegedienstes Wunstorf um.

Als großes Vorbild dient ihr dabei ihre Großmutter Inge Sarge. „Meine Oma hatte an Letters Kastaniensplatz ein eigenes Geschäft für Stoff, Wolle und Kurzwaren. Von ihr habe ich Zielstrebigkeit und den Biss, den man bei den bürokratischen Anforderun-

gen braucht, gelernt“, berichtet Antje Kafke.

Für ihre „Lebensschule“ ist Antje Kafke bis heute dankbar. „Mein Beruf hat meinem Leben viel Gutes beschert. Als gelernte Krankenschwester möchte ich weiter hegen und pflegen, wenn es jemandem schlecht geht. Unabhängig von Lage und Herkunft, sind wir zur Stelle“, erklärt sie. Auch wenn sie selbst inzwischen seltener „am Bett steht“. Aber Antje Kafke weiß auch: „Wer mit Menschen arbeitet, braucht Flexibilität und hat die Sicherheit einer sinnstiftenden Tätigkeit.“ **CHA**



Antje Kafke ist mit ihrem Häuslichen Pflegedienst Wunstorf im Westen der Region aktiv.
Foto: Patricia Chadde

■ Häuslicher Pflegedienst Wunstorf
Mühlenweg 56
31515 Wunstorf
Telefon: (05031) 67567
www.hp-wunstorf.de

Neu in Garbsen-Horst

Senioren WG – Volle Freiheit
und Hilfe bei Bedarf.

- ✓ Eigenes Zimmer
- ✓ Individuelle Möblierung
- ✓ Haustiere erlaubt
- ✓ Gemeinsame Speiseplanerstellung

Plätze
frei.



Häuslicher Pflegedienst Wunstorf
Antje Kafke
Mühlenweg 56, 31515 Wunstorf
Tel. 05031 67567 • info@hp-wunstorf.de

Bring' Deine Freundin mit – Mrs. Sporty startet in den Frühling



Ghita Many vermittelt Frauen mehr Freude an Bewegung.
Foto: Patricia Chadde

Das Konzept von Mrs. Sporty in Berenbostels Dorfstraße 7 ist einfach zu leben. „Wir möchten Frauen der Umgebung Freude am Sport vermitteln“, berichtet Inhaberin Ghita Many. Sie lädt herzlich zum unverbindlichen Ausprobieren ein. Das Mrs. Sporty-Konzept entwickelte die erfolgreiche Tennissportlerin Steffi Graf. Mehr Fitness und Beweglichkeit im Alltag sind das Trainingsziel. Wie der Besuch in den liebevoll gestalteten Räumlichkeiten zeigt, wird bei Mrs. Sporty konzentriert trainiert und viel gelacht. „Ich wünsche mir, dass sich Frauen in ihrem Körper wohl fühlen“, beschreibt Ghita Many ihr Ideal. Die ausgebildete Gymnas-

tiklehrerin gestaltet für jede Kundin ein individuelles Trainingsprogramm. „Wenn es zu einem passt, dann hat man auch Lust zu trainieren und freut sich über die gekräftigte Muskulatur und größere Beweglichkeit“, fasst Ghita Many ihre Erfahrungen zusammen. Neben individuellem Training werden auch Gruppenstunden angeboten. „Außerdem nehmen wir am Drachenbootrennen teil und zum Internationalen Frauentag gehen wir zusammen essen“, beschreibt Ghita Many das nette Plus an Geselligkeit.

Die Öffnungszeiten hält sie bewusst großzügig, damit die Mrs. Sporty-Kundinnen nicht unter Stress geraten, sondern ihre

Sporteinheit harmonisch in ihren Alltag integrieren können. Neben qualifizierter Betreuung werden auch individuelle Ziele abgeglichen. Außerdem zählen Lymphdrainage und Ernährungscoaching zum Angebot. „Ich biete das Sportprogramm, was zu einem Frauenleben passt“, berichtet Ghita Many. Sie möchte, dass Frauen ihr persönliches Potential ausschöpfen können, wenn sie wollen. Aber sie möchte auf keinen Fall noch einen Stressfaktor hinzufügen. „Einen gestärkten Beckenboden kann man gar nicht von außen sehen, aber er trägt viel zu einem positiven, weiblichen Lebensgefühl viel bei“, nennt Ghita Many ein Bei-

spiel. Da Körperaufbau und Bedürfnisse bei Frauen ganz unterschiedlich gelagert sind, fällt der Stressfaktor des Vergleichens einfach weg. „Da hat Steffi Graf wirklich ein durchdachtes, frauenfreundliches Konzept entwickelt“, schwärmt Ghita Many. Und wer im „Frauenmonat“ März seine Freundin zum nächsten Training mitbringt, bekommt sogar Rabatt. **CHA**

■ Mrs. Sporty Club
Garbsen-Berenbostel
Dorfstr. 7
30827 Garbsen
Tel.: 05131 50 17 48 0
www.mrssporty.de/club/
garbsen-berenbostel/

Neues Figurprogramm: Bauch-Weg-Aktion für Frauen startet bei Mrs. Sporty Garbsen Berenbostel

Garbsen, 07-09-2026 – Im Club von Mrs. Sporty Garbsen Berenbostel startet ab sofort eine besondere Gesundheitsaktion für Frauen, die gezielt Bauchfett loswerden und wieder mehr Energie im Alltag spüren möchten. Die sogenannte Bauch-Weg-Aktion läuft über vier Wochen und kostet einmalig nur 29 Euro.



Gezielt gegen Bauchfett: Die Bauch-Weg-Aktion bei Mrs. Sporty Garbsen Berenbostel kombiniert Analyse, Training und Stoffwechsellaktierung in nur vier Wochen. ©Mrs. Sporty

Analyse, Training & Anwendungen inklusive
Teilnehmerinnen erwarten ein Rundum-Paket:
• eine Startberatung
• eine Körperanalyse inkl. Umfangsmessung zu Beginn und am Ende
• Lymphmassage
Interessierte können sich direkt im Club oder telefonisch anmelden. Sei schnell und sichere Dir Deinen Platz! Telefon: 05131- 50 17 48 0
Weitere Informationen gibt es unter
<https://www.mrssporty.de/club/garbsen-berenbostel/probetraining-buchen/>

Herzlich Willkommen im Therapie- und Wellnesspunkt Havelse

Eigentlich plante Physiotherapeutin Kerstin Freckmann gar keinen Praxismzug. Doch die lichtdurchfluteten, modernen Räumlichkeiten in Havelse Hannoverscher Straße 5 sind unweigerlich schön. Seit Herbst 2025 ist Kerstin Freckmann also mit ihrer Praxis hier glücklich. Mit einer weiteren Physiotherapeutin und Fußpflegerin Agata Häberli gestaltet sie ein breit gefächertes Angebot im Therapie- und Wellnesspunkt Havelse. Neben klassischer Physiotherapie bietet Kerstin Freckmann zum Beispiel Alternativbehandlungen, wie Chirotechnik zum Lösen von Blockaden an.

„Ich sehe den Körper als Ganzes“, lautet Freckmanns Auffassung, weshalb sie außerdem Dorn Breuss, Lymphdrainage,

Skoliotherapie, Extensions-therapie und Fussreflexzonenmassage anbietet. Auch Behandlung bei Craniomandibulärer Dysfunktion (Zähne knirschen oder verschobener Kiefer), zählen zu ihrem Fachgebiet. „Die Magnetfeldtherapie ist mein spezielles Angebot. Sie ermöglicht erstaunliche Ergebnis-

se“, berichtet die Physiotherapeutin von einem weiteren Schwerpunkt. Schon nach einer Behandlung kann durch die Magnetfeldtherapie eine deutliche Linderung eintreten, im Idealfall sogar Beschwerdefreiheit. Gerade bei der Nervenregeneration, der Nachheilung von Knochenbrüchen oder Hexen-

schuss ist diese Therapieform eine ausgezeichnete Ergänzung zur klassischen Physiotherapie, so Kerstin Freckmann.

Neben einer weiteren Physiotherapeutin ist Agata Häberli die dritte Frau im Therapie- und Wellnesspunkt Havelse. Zu ihrer Bandbreite zählen Maniküre, Fußpflege und ab Mai auch Kosmetikbehandlungen. Gerade die Pflege von Füßen findet Agata Häberli bedeutend, denn „sie tragen uns durch das ganze Leben“. Neben klassischer Fußpflege bietet sie auch Wellness-Fußpflege, Nagelprothetik sowie die Pflege anspruchsvoller und empfindlicher Füße an. Sie behandelt diabetische Füße, unterstützt bei eingewachsenen Nägeln, setzt Nagelspan-

gen ein und wendet präzise Skalpelltechniken an. Ergänzend bietet sie Nagellack und Shellac-Anwendungen für die Füße und behandelt dabei stets sorgfältig, verantwortungsbewusst und individuell.

Zukünftig planen die drei Damen regelmäßige Vorträge, beispielsweise zum Thema Darmgesundheit. Wer sich selbst ein Bild vom Therapie- und Wellnesspunkt Havelse machen möchte, ist im April herzlich zum „Tag der offenen Tür“ eingeladen. Es wird Probebehandlungen geben und vergünstigte Angebote auf Privatleistungen. **CHA**

■ Therapie- und Wellnesspunkt Havelse
Hannoversche Straße 7a
30823 Garbsen-Havelse



Großzügiger Empfangsbereich: Physiotherapeutin Kerstin Freckmann (links) und Fußpflegerin Agata Häberli bieten Wohlfühlatmosphäre ab der ersten Sekunde.
Foto: Patricia Chadde

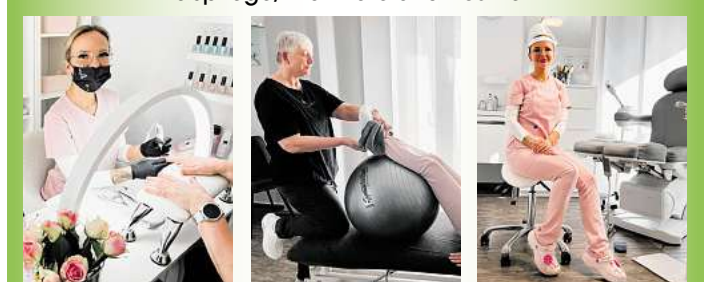
Therapie- und Wellnesspunkt Havelse

Physiotherapiepraxis Kerstin Freckmann u. Koll.

Physiotherapie · Chirotechnik · Schmerztherapie · Massagen
· Lymphdrainage · Stoffwechselltherapie · Wellness *
* Privat BG und alle Kassen

Fußbase Agata Häberli

Fußpflege, Maniküre und Kosmetik



Hannoversche Straße 7 a,
30823 Garbsen-Havelse,
05137- 890 57 59

Unser Team
freut sich auf Sie.