

**SCHENKE LEBEN,  
SPENDE BLUT.**

**SPENDE  
BLUT**  
DES TSV FRIELINGEN



**Di** 10.03.2026  
16.00 – 19.30 Uhr

Garbsen 30823 - Alt-Garbsen  
ev.-luth. Gemeindehaus  
Calenberger Straße 19

**Do** 12.03.2026  
15.30 – 19.30 Uhr

Seelze 30926  
Vereinsheim - TuS Seelze  
Kanalstraße 6

**Bitte Personalausweis mitbringen!**  
Service-Hotline 0800 / 11 949 11  
(kostenlos aus dem dt. Festnetz)



TERMIN  
IM UMKREIS

# Starke Gemeinschaftsleistung: SV Frielingen saniert Heimkabine



Stephan Duckstein zeigt die neue Kabine nach der Sanierung.

Foto: privat

**FRIELINGEN.** Was lange notwendig war, ist nun aus eigener Kraft Realität geworden: Die Fußballsparte des SV Frielingen hat ihre Umkleidekabine der Heimmannschaft umfassend saniert und im Rahmen einer kleinen Feierstunde offiziell eingeweiht. Gleichzeitig wurde ein neues Sponsoring bekanntgegeben. Die alte Kabine war in die Jahre gekommen, funktional überholt, wenig einladend und nicht mehr zeitgemäß. Den entscheidenden Impuls setzte schließlich Stephan Duckstein. Als Initiator zusammen mit Marcel Chybyh und späterer Projektleiter brachte er die Sanierung auf den Weg und übernahm

Verantwortung. Duckstein plante die Maßnahmen im Detail, koordinierte Gewerke, organisierte Material und Helfer, behielt Zeit- und Kostenrahmen konsequent im Blick und rief aktiv zur finanziellen Unterstützung auf. Möglich wurde die Umsetzung zudem durch die starke Unterstützung des Fußball-Fördervereins, vertreten durch Thorsten Diecke. Der Förderverein folgte dem Spendenaufruf ebenso wie zahlreiche Mitglieder, Förderer und Bürger. Mit großem Erfolg: Innerhalb kurzer Zeit kam ein Betrag im fünfstelligen Bereich zusammen. Ein klares Zeichen für den Rückhalt des Vereins im Ort. Das Ergebnis kann sich sehen

lassen, denn es ist eine funktionale, helle und zeitgemäße Umkleidekabine entstanden, die den Spielern künftig deutlich bessere Bedingungen bietet. Im Rahmen der Einweihung wurde zudem ein weiteres positives Signal für die Vereinsarbeit gesetzt: Das Hotel-Restaurant Bullerdieck unterstützt den SV Frielingen ab sofort als Sponsor. Zur offiziellen Einweihung hatte Spartenleiter Thorsten Friedberg eingeladen. Zahlreiche Gäste folgten der Einladung und nutzten bei Bratwurst und Getränken die Gelegenheit, die neu gestalteten Räumlichkeiten zu besichtigen und sich über das Projekt zu informieren.

## Stelingen räumt auf

**STELINGEN.** Gemeinsam mit dem TSV Stelingen organisiert die Feuerwehr Stelingen die nächste Aufräumaktion rund um den Stelinger Wald. Am Samstag, 21. März, treffen sich die Stelinger ab 9.30 Uhr am Klubhaus des TSV Stelingen. Hier gibt es Brötchen und Kaffee zur Stärkung für die bevorstehende Aktion.

Um 10.15 Uhr werden die Teams auf die abzugehenden Routen verteilt, so dass um 10.30 Uhr die Aufräumaktion starten kann. Bis auf Handschuhe, Motivation und gute Laune ist alles organisiert. Nach dem gemeinsamen Aufräumen wird am Klubhaus gegrillt. Vereine oder Bürger, die sich an der Aktion beteiligen wollen, werden gebeten, die voraussichtliche Anzahl der Teilnehmer bei Daniel Voigtland oder Achim Hübner unter SRA@tsv-stelingen.de für die Planung anzumelden.

**Seelzer**  
**Kunst-  
handwerkerinnen-  
markt**  
**So, 8. März 2026**  
**11 - 17 Uhr**

Forum der  
**Bertolt-Brecht-  
Gesamtschule**  
Zugang Parkplatz  
über Grand-  
Couronne-Allee

Veranstalter: Kulturförderung der  
Stadtverwaltung Seelze

**Schreib Lust?**  
Super, wir lesen gern!  
E-Mail: redaktion@umschau-online.de

## Qigong-Kurs in Garbsen

**GARBSEN.** Der PSB Niedersachsen lädt alle Interessierten zu einem Qigong-Unterricht montags von 17.45 bis 18.45 Uhr in der Sporthalle der Caroline-Herschel-Realschule am Planetenring ein. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und ein Sitzkissen. Die Kosten für 10 Unterrichtseinheiten betragen 85 Euro für Nichtmitglieder und 35 Euro für Mitglieder. Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich!

Anmeldung und weitere Informationen bei Sonja Steingraber unter der Telefonnummer (05109) 563311.

## Lesung in der Stadtbibliothek mit Christof Jauernig

**GARBSEN (STP).** Der Autor Christof Jauernig ist am Donnerstag, 19. März, um 19.30 Uhr in der Stadtbibliothek zu Gast. Jauernig weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, die Sinnerfüllung als Hauptzutat für ein zufriedenes Leben zu verlieren. Viele Jahre untersuchte er als Analyst Bankenthemen – bis er merkte, dass diese Arbeit für ihn keinen Sinn mehr machte. Heute ist er Autor und widmet sich nur noch den Fragen, die ihm wirklich wichtig sind. Einlass und Abendkasse starten um 19 Uhr. Eintrittskarten sind in der Bibliothek und online auf [www.onlinetickets-garbsen.de](http://www.onlinetickets-garbsen.de)

erhältlich. Was bedeutet Lebensinn für andere Menschen? Für sein aktuelles Buch Eintausendmal Lebensinn hat Jauernig in 66 Städten über 1.000 Menschen dazu befragt. Die eindrucksvollsten und berührendsten Antworten bündelt er zu einem vielschichtigen Resonanzraum – nahbar, menschlich, tief. Ein Echo aus über 59.000 Jahren gelebter Erfahrung. Er ordnet diese Perspektiven ein und setzt sie in Beziehung zu seiner eigenen Sinnkrise und Sinnfindung. Eine offene Fragerunde mit dem Autor bildet den Abschluss. „Eintausendmal Lebensinn“

bietet in unruhigen Zeiten Inspiration und neue Perspektiven, die Zuversicht schenken könnten. Es lädt dazu ein, den eigenen Sinn zu entdecken, zu hinterfragen oder in neuem Licht zu betrachten.

Mehr Informationen zum Autor gibt es auf [www.unthinking.me](http://www.unthinking.me) im Internet. Die Tickets kosten zwölf Euro. Das Team der Bibliothek ist erreichbar unter Telefon (05131) 707170.

**Christof Jauernig gibt am 19. März Antworten zum Sinn des Lebens in der Stadtbibliothek Garbsen.**  
Foto: Terelle



**KLEIN** BADKONZEPTE  
Badausstellung  
Ausstellung und Verkauf  
auf **150 m²**

- Badsanierungen – Sanitär – Fliesen – 3D-Badplanung
- Duschwand nach Maß – Lackspanndecke
- Wandplatten für fugenlosen Badumbau oder Teilsanierung

**Förder- und zuschussfähig:**

- Magic-Wannentüren / nachgerüstete Wannentür
- Höhenverstellbare WC – Anlagen für körperlich eingeschränkte Menschen

Walsroder Straße 260 • 30855 Langenhagen  
Fon 0511-77 63 73  
info@klein-badkonzepte.de  
[www.klein-badkonzepte.de](http://www.klein-badkonzepte.de)

**Gutschein**  
Bis zu 15%\* Rabatt auf einen Artikel Ihrer Wahl!

ohne Greencard\* **10% Rabatt**  
mit Stanze Greencard\*\* **15% Rabatt**

\*Gültig bis 13.03.2026. Gilt nicht für bereits reduzierte Artikel, Verlagszeugnisse, Geschenkgutscheine, lebende Tiere, Motorgeräte und Artikel von Weber. \*\*Der Greencard Preis ist nur in Verbindung mit der Stanze Greencard gültig.

**STANZE** SEIT 1872  
Mein Gartencenter  
**Neueröffnung  
Stanzes Gartenwelten**  
2026

**Rasen Seminar**  
am 27.03.

Möchten Sie einen grünen Traumgarten mit einem makellosen Rasen? Dann ist das Rasenseminar von WOLF-Garten genau das Richtige für Sie!

Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!

**Frühlingsblüher**  
Abgabe nur im 10er Pack  
ab **0.39** pro Stück

**Grillseminare**

20.03. **Prime BBQ**

17.04. **American Classic BBQ**

Jetzt den QR-Code scannen und direkt online buchen!

**STANZE GARTENCENTER**  
Karoline-Herschel-Str. 1  
30966 Hemmingen  
Tel.: 0511 420 380

Direkt im Gewerbepark Hemmingen an der B3 (Kreuz Hemmingen/K221). Nur ca. 10 Minuten von der Haltestelle Berliner Straße entfernt (Stadtbahn Linie 13).

**ÖFFNUNGSZEITEN:**  
Mo. – Sa. 09.00 – 19.30 Uhr  
So. 12.00 – 16.00 Uhr\*

[stanze-gartencenter.de](http://stanze-gartencenter.de)

**PREMIUM-PARTNER**  
VERBAND DEUTSCHER GARTENCENTER  
**AUSGEZEICHNET 2025/26**  
KOMPETENZ BERATUNG QUALITÄT

**Unsere neue Beilage ist Online**

QR-Code scannen und in unserer aktuellen Beilage stöbern.