



# FRÜHLINGSERWACHEN

## DAS LEBEN VOR DER TÜR UND IN DER STADT GEHT WIEDER LOS



## Die leise Rückkehr des Frühlings

Barsinghausen, Ronnenberg und Wennigsen: Zwischen ersten Blüten und einladenden Parkbänken verändert sich die Stimmung in den Kommunen



Der Frühling beginnt – auch am Ziegenteich in Barsinghausen – oft unscheinbar. Ein paar milde Tage, ein heller Abend, ein Spaziergang ohne dicke Jacke.

Fotos: Brigitte Rasche (2), Pexels/Vuralyavas

Die Sonne steht wieder etwas höher über Barsinghausen, Ronnenberg und Wennigsen. Morgens liegt noch Kühle in der Luft, doch am Nachmittag wärmen die Strahlen schon die Parkbänke. In den Vorgärten zeigen sich erste Blüten, auf den Balkonen werden Töpfe neu bepflanzt, und vor den Eingängen der Gartenmärkte stapeln sich wieder Erde, Saatgut und erste Frühjahrsblumen. Der Winter zieht sich langsam zurück – und mit ihm die schwere Stimmung der dunklen Monate.

Es ist diese Zeit im Jahr, in der sich etwas verändert. Nicht nur draußen.

### Wenn die Tage wieder länger werden

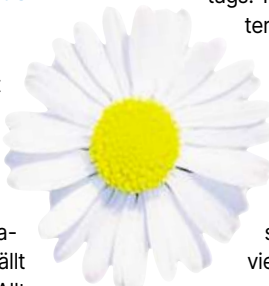
Der Frühling beginnt oft unscheinbar. Ein paar milde Tage, ein heller Abend, ein kleiner Spaziergang ohne dicke Jacke. Doch plötzlich fällt auf, wie sehr sich der Alltag verändert hat. Fahrräder tauchen wieder häufiger auf den Straßen auf, Cafestühle stehen vor den Türen, und in den Parks sitzen Menschen einfach nur in der Sonne.

Auch in der Region Hannover ist dieses leise Erwachen zu spüren. Gespräche auf den Marktplätzen dauern wieder etwas länger, Kinder spielen draußen, und viele nutzen die Tage, um Haus und Garten wieder in Schuss zu bringen. Hecken werden geschnitten, Beete vorbereitet, alter Grünschnitt verschwindet, und auch größere Aufräumaktionen werden jetzt angegangen. In Einfahrten werden Autos gewaschen, Werkstätten haben wieder

mehr zu tun – der Frühling bringt Bewegung in viele Bereiche des Alltags. Nach den grauen Winterwochen wirkt das fast wie ein kleiner Neustart.

### Frühling im Kopf

Mit dem Wechsel der Jahreszeit verändert sich auch die Stimmung vieler Menschen. Die längeren Tage bringen neue Energie. Pläne werden geschmie-



Die Natur zeigt, wie schnell sich alles wandeln kann.

det, Reisen ins Auge gefasst, der Garten oder Balkon neu gedacht oder das Fahrrad aus dem Keller geholt. Wer durch die Orte geht, sieht überall Zeichen des Aufbruchs: frisch beplante Kästen, umgegrabene Beete, erste Farben nach dem Wintergrau.

### Rückkehr der Leichtigkeit

Der Frühling steht seit jeher für Aufbruch. Für die Idee, dass jetzt etwas Neues beginnen kann. Vielleicht ist es genau dieses Gefühl, das viele

gerade spüren: dass nach den dunkleren Monaten wieder Bewegung in den Alltag kommt.

Dabei sind es oft die kleinen Dinge, die den Frühling ausmachen. Offene Fenster am Nachmittag. Das erste Eis des Jahres. Der Duft von frischer Erde in den Gärten.

Und auch die ersten Veranstaltungen kündigen sich an. Osterfeuer werden vorbereitet, Menschen kommen zusammen, um gemeinsam den Winter zu verabschieden und den Frühling zu begrüßen. An solchen Abenden sind wieder mehr Menschen unterwegs, treffen sich mit Freunden und lassen es sich gut gehen. Es entstehen Momente, die verbinden und die zeigen, wie sehr die hellere Jahreszeit auch das Miteinander verändert.

Die Natur zeigt eindrücklich, wie schnell sich alles wandeln kann. Innerhalb weniger Wochen werden aus kahlen Ästen grüne Zweige, aus stillen Wiesen blühende Flächen.

Und vielleicht erinnert der Frühling jedes Jahr aufs Neue daran, dass auch im Alltag Platz ist für Aufbruch, Gemeinschaft und ein bisschen Leichtigkeit.



Baltenweg 3 · 30890 Barsinghausen  
Telefon: 0 51 05 · 52 86 - 0  
Telefax: 0 51 05 · 52 86 - 52



### Die besondere Adresse

Sie suchen ein neues Zuhause in einer schönen Umgebung und mit netten Nachbarn? Sie möchten weiterhin selbstständig leben und sich jederzeit gut versorgt wissen?

Weitere Infos auf unserer Homepage

[www.brigittenstift.de](http://www.brigittenstift.de)

## Osterfeuer 2026

Sa, 4. April  
ab 17.30 Uhr  
Sportplatz Ronnenberg  
Ihmer Landstraße 4

- Für das leibliche Wohl wird gesorgt
- Darbietungen des Musikzuges
- Zündung bei Einbruch der Dunkelheit
- eigenes Kinderosterfeuer
- In Kooperation mit dem Sportverein SG 05 Ronnenberg



Wir benötigen Ihre Mithilfe!  
Grünschnittannahme 04.04. 10-15 Uhr  
max. 10 cm Astdicke, nur getrocknet

[www.ff-r.de/osterfeuer](http://www.ff-r.de/osterfeuer)

Freiwillige Feuerwehr Ronnenberg - Bauernwiesenweg 66 - 30952 Ronnenberg

### GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

## Gesund essen – die Kasse zahlt!

Das Barsinghausener Gesundheitszentrum M5 Team bietet den zertifizierten Online-Ernährungskurs „Yummy“ an – und die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 100 Prozent der Kosten.

Die gute Absicht ist da, doch der Alltag ist oft stärker. Genau hier setzt der neue 8-wöchige Online-Kurs „Yummy – Natürlich lecker leben“ an, den das M5 Team GmbH aus Barsinghausen ab sofort anbietet.

„Wir wollen zeigen, dass gesunde Ernährung weder kompliziert noch langweilig sein muss“, erklärt das Team. Der Kurs ist eine inspirierende Kombination aus fundiertem Ernährungswissen und praktischen Alltagstipps, entwickelt von Ernährungsberaterin Tina und Wirtschaftspsychologin Claudia. Ihr Ziel: den Teilnehmern einen persönlichen „Ernährungsführerschein“ an die Hand zu geben.

„Im besten Fall ist der Weg zur gesunden Ernährung für die Teilnehmer komplett kostenlos.“

### Lecker lernen, einfach umsetzen

Jede Woche wird eine neue der insgesamt acht Lektionen freigeschaltet, die die Teilnehmer bequem von zu Hause oder unterwegs absolvieren können. Jedes Kapitel enthält Coaching-Videos, die Wissen und praktische Tipps vermitteln. Am Ende jeder Lektion steht ein kleines Quiz, um das Gelernte zu festigen. Begleitet wird der Kurs von einem hochwertigen Yummy-Buch, das als idealer Begleiter dient und die digitalen Inhalte mit praktischen Tipps, Rezeptbaukästen, einem Saisonkalender sowie Trink- und Ernährungstagebüchern ergänzt.

Teilnehmerstimmen bestätigen den Erfolg des Konzepts. „Ich hab vorher schon sehr bewusst auf meine Ernährung geachtet und trotzdem SO VIEL dazulernen können“, berichtet Teilnehmerin Christina. Mario ergänzt: „Durch den Kurs habe ich gemerkt, wie viele verarbeitete Lebensmittel ich tatsächlich gegessen habe. Ein Augenöffner!“

### Der Clou: Die Krankenkasse belohnt die Teilnahme

Das entscheidende Argument für viele Interessenten dürfte die finanzielle Förderung sein. Der „Yummy“-Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V zertifiziert. Das bedeutet, dass alle gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland die Kurskosten bezuschussen.

Das Prinzip ist für die Teilnehmer denkbar einfach: Man bucht den Kurs beim M5 Team und bezahlt die Gebühr von 149 Euro zunächst als Vorleistung. Nach erfolgreicher Teilnahme lädt man sich die Teilnahmebescheinigung herunter, reicht diese bei seiner Krankenkasse ein und bekommt den Betrag zurückerstattet.

Die Höhe der Erstattung variiert je nach Kasse, ist aber gerade in Niedersachsen sehr attraktiv. Die AOK Niedersachsen erstattet beispielsweise 100% der Kosten bis zu einem Gesamtbudget von 200 Euro pro Jahr. Auch andere große Kassen wie die TK, BARMER oder hkk beteiligen sich großzügig.

### ERSTATTUNG IN NIEDERSACHSEN

Krankenkasse	Erstattung (Online-Kurs)
AOK Niedersachsen	100 %, max. 200 € / Jahr
Techniker Krankenkasse (TK)	100 %, max. 100 €
BARMER	100 %, max. 100 €
hkk Krankenkasse	80 %, max. 100 €
DAK Gesundheit	bis zu 75 € pro Kurs

\* Angaben ohne Gewähr. Maximal 2 Kurse pro Kalenderjahr erstattungsfähig. Bitte aktuelle Konditionen bei Ihrer Kasse erfragen.

## Gesund essen – die Kasse zahlt!

Barsinghausener Gesundheitszentrum M5 Team bietet zertifizierten Ernährungskurs an – von der Krankenkasse bezuschusst.



### JETZT ANMELDEN & GESUNDHEIT FÖRDERN LASSEN

M5 Team GmbH

Marktstraße 32, 30890 Barsinghausen

Tel.: 05105 6613333

E-Mail: [info@m5team.de](mailto:info@m5team.de)

Web: [www.m5team.de](http://www.m5team.de)

Kursgebühr: 149,00 €

Erstattung: Bis zu 100 % durch die GKV

Dauer: 8 Wochen Online-Kurs

Zertifizierung: ZPP nach § 20 SGB V

Im besten Fall: Ihr Kurs kostet 0 €!

