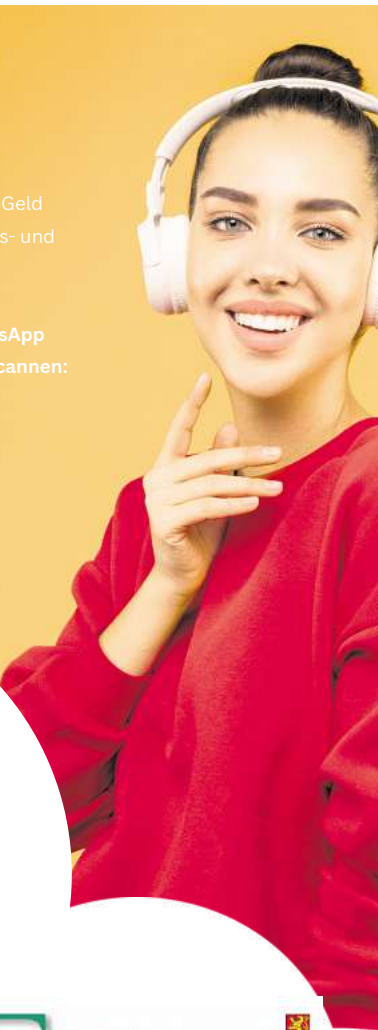


Schülerjob gesucht?

Jetzt Zeitungen austragen und Geld verdienen bei der WM Vertriebs- und Werbeservice GmbH

Einfach online oder über WhatsApp bewerben und den QR-Code scannen:



Freie Gebiete:

- Hellendorf
- Plumhof

ECHO

31426101_002625

Unsere Servicenummern

Private Kleinanzeigen
Tel.: 0800 - 154 42 33
kleinanzeigen@wochenblaetter.de

Familienanzeigen
Tel.: 0800 - 154 42 33
familienanzeigen@madsack.de

epaper.extra-verlag.de

Vertrieb/Zeitungszustellung
Bitte über den Button „Zeitung nicht erhalten“ auf der Webseite
www.extra-verlag.de.



STELLENANGEBOTE

HANDWERK / GEWERBLICHE BERUFE

LKW-Fahrer/in CE, nat. /int., VZ/TZ gesucht- leichte Tätigkeit auch für Rentner/in ☎ (0178) 2183121

WEITERE BERUFSFELDER

Arbeitslos?

Führerscheinförderung zum LKW- oder Busfahrer durch die Agentur für Arbeit oder das JobCenter möglich. Wir vermitteln Ihnen kostenlos einen Arbeitsplatz. www.bzvjanik.de ☎ (01 70) 3 12 89 93 oder ☎ (0 50 41) 77 66 46

STELLENGESUCHE

Erfahrener Fensterputzer sucht Arbeit in privathaushalt ☎ 0177/1477987

REISEMARKT

SKAN-CLUB 60 plus	GOLDENE OSTSEEKÜSTE <i>Morada RESORT KÜHLUNGSBORN</i>	8-Tage-Seniorenreisen				
INKLUSIV-LEISTUNGEN	TERMINE 2025/26					
<ul style="list-style-type: none"> • Fahrt im Nichtraucherfernreisebus mit WC • 7 Übernachtungen in Zimmern mit DU/WC und Bademantel inkl. Halbpension • Galabuffet und Mecklenburgisches Buffet (im Rahmen der Halbpension) • Maritimer Abend • Tanzabend • Kostenlose Nutzung des Hallenbades • Betreuung durch das SKAN-CLUB-Team • Kofferservice im Hotel nach Bedarf u.v.m. 	<table border="1"> <tr> <td>21.12.-28.12. (Weihnachten)</td> <td>08.02.-15.02. 22.02.-01.03.</td> </tr> <tr> <td>28.12.-04.01. (Silvester)</td> <td>01.03.-08.03. 15.03.-22.03. 22.03.-29.03.</td> </tr> </table> <p>ab Euro 575,- pro Person im Doppelzimmer inkl. Halbpension</p> <p>Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung: ab € 150,- Preisnachlass bei Selbstanreise: € 50,- pro Person! (außer * Sonderreisen)</p>	21.12.-28.12. (Weihnachten)	08.02.-15.02. 22.02.-01.03.	28.12.-04.01. (Silvester)	01.03.-08.03. 15.03.-22.03. 22.03.-29.03.	
21.12.-28.12. (Weihnachten)	08.02.-15.02. 22.02.-01.03.					
28.12.-04.01. (Silvester)	01.03.-08.03. 15.03.-22.03. 22.03.-29.03.					
SONDERREISEN	Gemeinsam statt einsam					
<p>Jubiläumsreise * ab € 488,-</p> <p>02.11.-09.11.25 16.11.-23.11.25 09.11.-16.11.25 23.11.-30.11.25</p> <p>Christmasparty * ab € 428,-</p> <p>30.11.-07.12.25 14.12.-21.12.25 07.12.-14.12.25</p> <p>Silvesternachfeier * ab € 498,-</p> <p>04.01.-11.01.2026</p> <p>Winterzauber * ab € 448,-</p> <p>18.01.-25.01.2026</p>	<p>11.01.-18.01.2026 kein Zuschlag für DZ-Alleinbenutzung! ab € 575,-</p> <p>Ausflugs- und Kreuzfahrtparadies * ab € 466,-</p> <p>25.01.-01.02.2026 01.02.-08.02.2026</p> <p>Wintervergnügen * ab € 478,-</p> <p>08.02.-15.02.2026</p> <p>Dem Fasching entfliehen * ab € 478,-</p> <p>15.02.-22.02.2026</p>					
<p>Buchung und Beratung bei einem Reisebüro Ihrer Wahl oder unter dem kostenlosen Kundenservicetelefon: 0800-123 1919 (täglich von 8 bis 18 Uhr)</p> <p>Veranstalter: SKAN-TOURS Touristik Int. GmbH · Gehrenkamp 1 · 38550 Isenbüttel www.seniorenreisen.de</p>						

30604701_002625

HAUS- UND REINIGUNGSPERSONAL

Ich helfe Ihnen im Haushalt und beim Einkaufen ☎ 0172/7857744

Putzhilfe ges., 14 tágig 3-4 Std., Bissendorf Wietze, ☎05130-60270

MINI- UND NEBENJOBS

Haushaltshilfe gesucht. Wir suchen eine Hilfe für unseren 2 Pers. Haush. in Burgwedel zur Unterstützung im Haushalt. 1 x wö. ca. 6 Std. Minijob Basis: 18,00€/h + Fahrgeld ☎ 01 71 412 67 24

Reinigungskraft (m/w/d) gesucht für die Reinigung einer Privatpraxis in Lgh. Zentrum. Arbeitszeit 18-20 Uhr an 4 Werktagen/Woche. Auf Mini-Job-Basis. Bewerbung bitte an: job@sport-checkup.de oder ☎ (0511) 51 51 70 70

IMMOBILIENMARKT

IMMOBILIENVERKAUF

Sebastian Degner

Cornelia Lütgens

Andreas Marecki

vCard

Ihre Immobilienprofis für Langenhagen, Isernhagen, Burgwedel und Wedemark.

Cornelia Lütgens
Telefon 0511 279 144-35

ImmobilienVermittlung Hannover GmbH

Langenhagen...

Gepflegter Bungalow mit 4 Zi., ca. 130m² Wfl. + ca. 100m² Nutzfläche, Kamin, EBK, Gä.-WC, HWR, Keller inkl. Hobbyraum, Stellpl.+ Grg., ca. 595m² Grdst., Bj. 1976, B: 133,00 kWh/(m²a), Gas-ZH, Kl: E, KP: 345.000,- € von-wuefling-immobilien.de ☎1260770

Langenhagen...

Moderne 3-Zi.-ETW, ca. 86m², 1. OG, Gä.-Bad mit Dusche, Blk., Echtholzparkett, Aufzug, KR, FK, TG-Stellpl. (zzgl. 25.000,-€), Bj. 1998, V: 68,00 kWh/(m²a), NW-ZH, Kl: B, KP: 375.000,- € von-wuefling-immobilien.de ☎1260770

Langenhagen...

Vermietete 2 Zi. ETW, 5. OG, ca. 63m², EBK, Balkon, FS, KR, TG-Stellpl. (zzgl. 15.000,-€), Bj. 1974, V: 114 kWh/(m²a), Gas-ZH, Kl: D, KP: 140.000,- € von-wuefling-immobilien.de ☎1260770

Nachwuchs unterwegs...

Pärchen su. ein kleines Haus (RH/DHH) mit mindestens 100m² Wfl. Auch zum Renov./San. Telefon: 0511-1260770 www.von-wuefling-immobilien.de

Lgh.-Engelbostel...

Helles, geräumiges EFH mit 5 Zi., ca. 130 m², Kamin, TK, Terr., Carport, ca. 392 m² Grdst., Bj. 1952, B: 147,1 kWh/(m²a), Gas-ZH, Kl: E, KP: 345.000,- € von-wuefling-immobilien.de ☎1260770

Lgh.-Hainhaus...

Großes Grundstück in attraktiver Feldrandlage, ca. 3.668 m², bebaubar nach Bebauungsplan, KP: 1.150.000,- € von-wuefling-immobilien.de ☎1260770



Gesundheit

ANZEIGE

+++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

Schlaf-Hype aus den USA

Experten erklären, was dahintersteckt und wie ein innovatives „Schlaf-Magnesium“ den deutschen Markt revolutioniert!

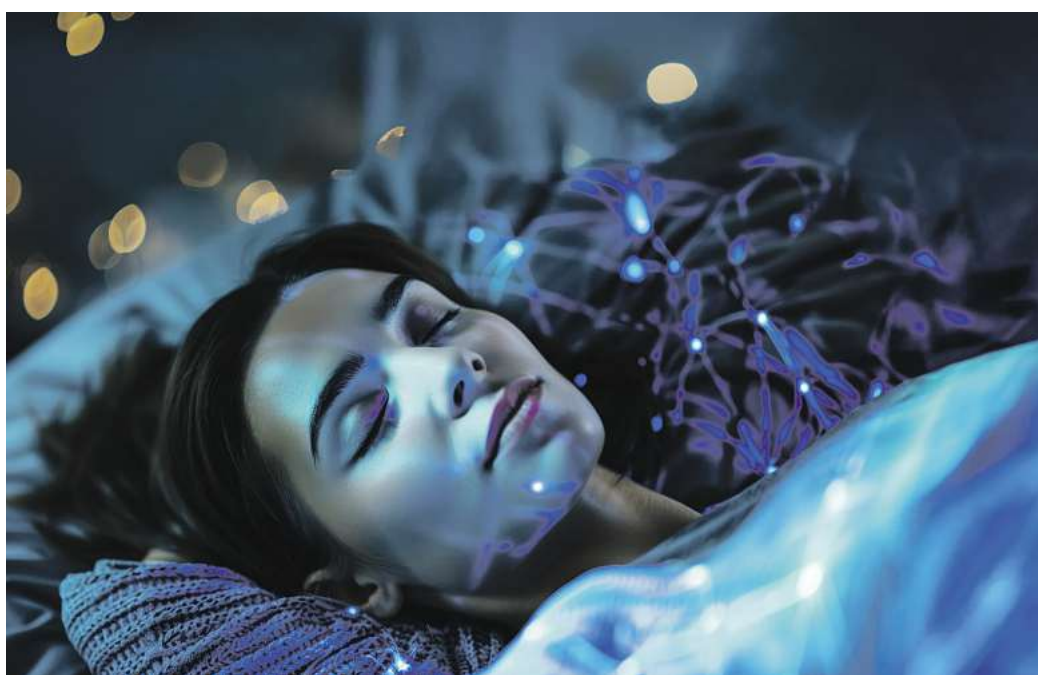
Mega-Trend aus den USA: Immer mehr Amerikaner verzichten auf chemische Hilfen und setzen stattdessen auf einen Mineralstoff, der den Körper während der Nacht bei seiner Erholung unterstützen soll: Magnesium! Auch in Deutschland steigt die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten rasant. Kein Wunder: Viele Probleme im Schlaf stehen mit Magnesium in Verbindung.

Die Gründe für eine schlechte Nacht sind unterschiedlich: Muskelkrämpfe, psychischer Druck oder erschöpftes Nervensystem durch zu viel Stress. Eines können sie jedoch gemeinsam haben: Eine unzureichende Versorgung mit Magnesium kann ein Mitauslöser sein.

Mittlerweile setzen daher immer mehr Menschen auf das Mineral Magnesium, das eine wichtige Rolle für die Muskeln und Regenerationsprozesse im Körper spielt – auch in der Nacht.

Magnesium als essenzieller Unterstützer

Magnesium ist an über 300 Vorgängen im Körper beteiligt und unterstützt die normale Funktion von Muskeln und Nerven.^{1,2} Besonders Menschen, die nachts unter Muskelkrämpfen oder innerer Unruhe



leiden, sollten auf eine ausreichende Zufuhr achten. Denn Magnesium aktiviert das parasympathische Nervensystem, den sogenannten „Ruhemodus“ des Körpers, und ermöglicht so die wichtigen Ruhephasen für den Organismus.

Auch Alltagssorgen und Beziehungsprobleme, die den Kopf nachts beschäftigen und uns psychisch belasten, stehen mit einem Magnesiummangel in Verbindung. Denn Magnesium trägt auch zu einer normalen psychischen Funktion bei.³

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

In Nahrungsergänzungspräparaten liegt Magnesium nie allein vor, sondern ist immer an Bindungspartner gekoppelt – und nicht jede

Verbindung wird gleich gut vom Körper aufgenommen.

Besonders empfehlenswert ist Magnesium in der Verbindung mit der Aminosäure Glycin als so-

genanntes Magnesiumbisglycinat. Dieses gilt als sehr hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit. Glycin ist zudem für seine entspannungsfördernden Eigenschaften bekannt.

Trimagnesiumdicitrat kann der Körper ebenfalls gut verwerten. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei und unterstützt damit die Regeneration. Magnesiumoxid hingegen trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Unser Fazit: Die richtige Kombination ist ausschlaggebend!

Neu von der Expertenmarke Baldriparan

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von

der Expertenmarke Baldriparan: Baldriparan Magnesium PLUS. Baldriparan gehört seit über 70 Jahren zu den führenden Marken in deutschen Apotheken.

Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.⁴**

Expertenempfehlungen entsprechend enthält es 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de



Baldriparan® Magnesium Plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. • ¹Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. • ²Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. • ³Magnesium trägt zur normalen psychischen Funktion bei. • ⁴Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. • Abbildung Betroffenen nachempfunden