

**CITIPOST sucht Zusteller (m/w/d)**  
für die Zustellung von Tageszeitungen und Briefen in **Schulenburg & Engelbostel**

Neu ab 2026. Mit der neuen **Aktivrente** können Sie bis zu **2.000 € pro Monat steuerfrei** dazuverdienen.

Im Minijob sind bis zu 603 € pro Monat möglich.  
Flexible Zeiten, Bewegung an der frischen Luft, verlässlicher Nebenverdienst.

Jetzt anrufen und ganz einfach telefonisch bewerben unter **0511 518 2555**



CITIPOST GmbH | Lilienthalstraße 19 | 30179 Hannover | jetzt.bewerben@lokalboten.de

# 22. Yogakongress auf dem Sporthof Schöne Aussicht

Inspiration und Entspannung in Lindwedel

**LINDWEDEL.** Mit dem mittlerweile 22. Yogakongress am 13. und 14. Juni bietet der Sporthof Schöne Aussicht eine regelmäßig wiederkehrende Veranstaltung rund um den großen Themenkomplex Yoga.

Ein ganzheitliches Programm wie Yoga berücksichtigt neben dem körperlichen und mentalen Stressabbau über Bewegung, Entspannung und Atmung auch Bereiche wie Lebensgestaltung, die Regulation des Nervensystems und die Ernährung. Insofern steht dieser Yogakongress auch im Zeichen der ganzheitlichen Gesundheit.

Yoga setzt als altindischer Übungs- und Heilweg an den Ursachen gesundheitlicher Prob-

leme an und vermittelt als Jahrtausende alte Philosophie ethische Grundsätze mit überdauernder Bedeutung für die Gesellschaft. Dabei geht es nicht um vordergründige Gelenkigkeit und Dehnbarkeit. Wirklich wichtig ist, dass fixierte einschränkende (Haltungs-)Muster wahrgenommen und transformiert und innere Ressourcen wieder entdeckt werden.

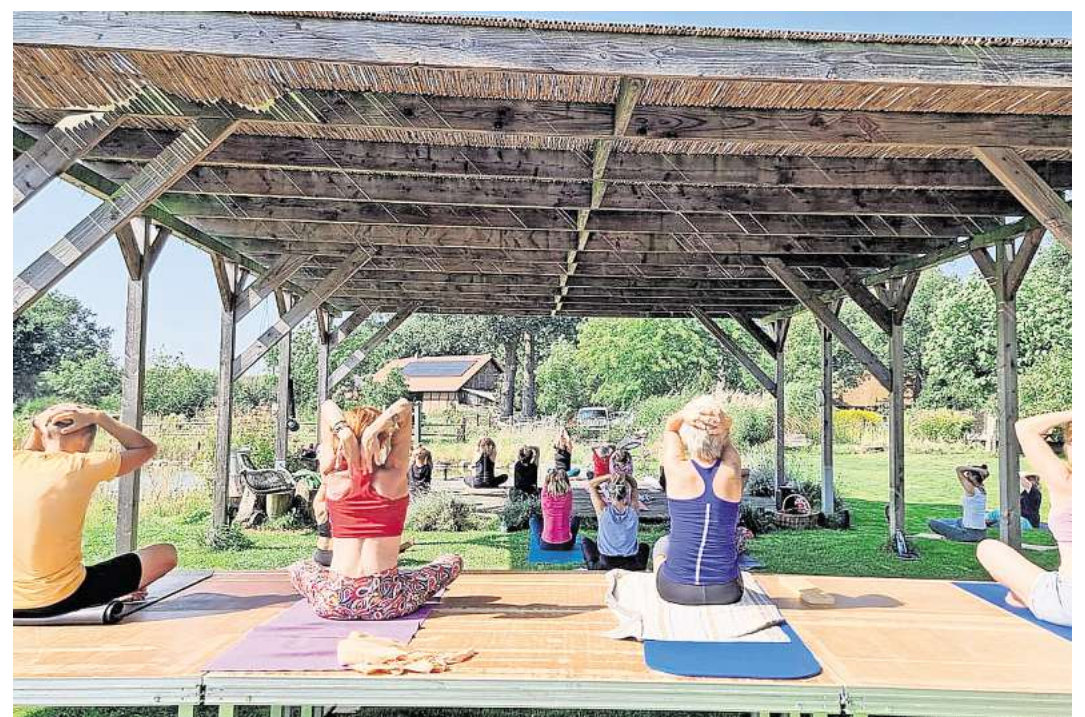
Einem ruhigen Atem folgt ein ruhiger und klarer Geist. Auch in diesem Jahr ist die Themenauswahl vielfältig: Yogatherapie mit Fokus HWS, Kopfschmerzen und Schwindel, die großen Themen des Yoga Loslassen und Disziplin im Yogatuch, YIN Yoga, Yoga im Kräuterbeet, Faszien- und Aro-

mayoga, Neuro Yoga, Meditation und Mantra Rezitation und Yoga meets Feldenkrais und vieles mehr.

Vier Erfahrene YogalehrerInnen und AusbilderInnen machen diese Veranstaltung zu einem erlebnisreichen und inspirierendem Wochenende.

Es bedarf übrigens keiner besonderen körperlichen Fähigkeiten um an diesem Kongress teilzunehmen. Alle Teilnehmenden haben bei Bedarf die Möglichkeit in den geschmackvoll eingerichteten Gästezimmern (Saunanutzung mit Naturschwimmteich möglich) zu übernachten.

Anmeldungen u. Info unter: 01607750657 bzw. www.schoene-aussicht-lindwedel.de.



Yoga für Leichtigkeit und Flexibilität.

Foto: privat

## Üstra-Streik am kommenden Montag und Dienstag

**REGION.** Die Gewerkschaft ver.di hat angekündigt, am Montag, 20. April 2026, sowie Dienstag, den 21. April 2026, den Bus- und Bahnverkehr der ÜSTRA zu bestreiken.

An diesen Tagen werden auf den Linien der ÜSTRA von Betriebsbeginn (ca. 3 Uhr) bis Betriebsschluss keine Busse oder Bahnen fahren. Die von regiobus betriebenen Buslinien im Umland sind nur am Dienstag, 21. April 2026, vom Streik betroffen.

Dies inkludiert an diesem

Tag auch die Schülerverkehre. Am Montag, 20. April 2026, fahren alle regiobus Linien im Umland nach dem regulären Fahrplan.

Es werden folgende ÜSTRA Linien bestreikt: Stadtbahnlinien 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17. Buslinien 100/200, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 133, 134, 135, 136, 137, 253, 254, 330, 340/ 341, 345, 346, 347, 348, 363, 371, 372, 373, 390, 420, 450, 470, 480, 581, 610/611, 616, 631, 800.

Die ÜSTRA bittet darum, an den beiden Tagen auf andere Verkehrsmittel auszuweichen und bedauert die durch den Streik entstehenden Unannehmlichkeiten.

Nicht bestreikt werden die S-Bahn- und Regionalbahnlinien. Das On-Demand-Angebot sprinti ist nicht von dem Streik betroffen, es kann aber in einigen Kommunen zu kleineren Einschränkungen kommen. Auch das sprintRad Angebot steht den Kundinnen und Kunden der ÜSTRA wie gewohnt zur Verfügung.

*Tierfreundliche Rezepte*  
**WWW.TIERSCHUTZ-GENIEßEN.DE**



# GELD UND RECHT

TIPPS, TRICKS UND RAT VON EXPERTEN




## Steuern? Wir machen das.

**VLH.**

Rolf Blum  
Beratungsstellenleiter  
Walsroder Str. 162  
30853 Langenhagen  
Rolf.Blum@vlh.de  
☎ 0511/8 66 77 01



Wir suchen Verstärkung für unser Team!

**VLH**  
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.  
LOHNSTEUERHILFEVEREIN

[www.vlh.de](http://www.vlh.de) Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

## Haben Sie Anspruch auf Erziehungsrente?

Wenn der Ex-Mann oder die Ex-Frau verstirbt

**V**erstirbt der Ex-Mann oder die Ex-Frau, haben Geschiedene mit Kindern Anspruch auf die sogenannte Erziehungsrente von der Deutschen Rentenversicherung. Diese spezielle Form der Hinterbliebenenrente soll den Unterhalt des verstorbenen Ex-Partners ersetzen, teilt die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV) mit.

Gezahlt wird die Erziehungsrente aus der eigenen Versicherung. Voraussetzung für die Leistung ist, dass die überlebende Person bis zum Tod des früheren Partners mindestens fünf Jahre lang Beiträge in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlt hat. Die Ehe muss außerdem nach dem 30. Juni 1977 geschieden worden sein, der überlebende Partner darf danach nicht wieder geheiratet haben. Die Erziehungsrente wird sowohl gezahlt, wenn hinterbliebene Ex-Partner eigene und Kinder des früheren Partners erziehen als auch, wenn es sich um Stief- oder Pflegekinder handelt. Betroffene beantragen die Erziehungsrente beim zuständigen Rentenversicherungsträger. Ein Anspruch besteht bis zum 18. Geburtstag eines Kindes. Hat das Kind eine Behinderung, entfällt die Altersgrenze.



**Anspruch auf Erziehungsrente: Geschiedene mit Kindern erhalten nach dem Tod des Ex-Partners eine besondere Hinterbliebenenrente zur Sicherung des Unterhalts.**

Foto: Christin Klose/dpa-mag

### Eigene Einkünfte werden angerechnet

Die Erziehungsrente entspricht in ihrer Höhe der Rente wegen voller Erwerbsminderung - sie lässt sich zum Beispiel der jährlichen Renteninformation entnehmen. Zu beachten ist allerdings, dass das eigene Einkommen bei Erhalt der Leistung auf die Rentenhöhe angerechnet wird, sofern es gewisse Freibeträge überschreitet.

Seit dem 1. Juli 2025 beträgt der entsprechende Freibetrag für Hinterbliebene 1.077 Euro pro Monat, der sich für jedes waisenrentenberechtigende Kind um weitere 228 Euro erhöht.

Diese Freibeträge erhöhen sich jährlich zum 1. Juli entsprechend der Rentenanpassung. Alle über die Freibeträge hinausgehenden Einkünfte werden zu 40 Prozent auf die Erziehungsrente angerechnet, so die DRV.

Weitere Auskünfte zum Thema finden Interessierte in der kostenfreien Broschüre «Hinterbliebenenrente: Hilfe in schweren Zeiten». Sie kann entweder auf der Webseite der Deutschen Rentenversicherung kostenfrei heruntergeladen oder bestellt werden. Dort stehen auch weitere umfangreiche Informationen, Formulare sowie die Möglichkeit zur Vereinbarung eines Beratungstermins und zur Antragstellung bereit. (DPA)

# R

Rinne Steuerberatungsgesellschaft mbH

**Willi Rinne**  
Steuerberater  
**Stefan Kahnt**  
Steuerberater

■ Im Wöhren 4  
30900 Wedemark  
OT Bissendorf  
Telefon 05130/95 90 0  
Telefax 05130/95 90 90

## Unsere Servicenummern

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

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

**epaper.extra-verlag.de**

**Vertrieb/Zeitungszustellung**  
Bitte über den Button „Zeitung nicht erhalten“ auf der Webseite [www.extra-verlag.de](http://www.extra-verlag.de).

