

Oldenburg | Herbst/Winter 2024/25 - kostenlos!

Extrablatt

Uni/Gastro Oldenburg

 **LEUCHTTURM**
FÜR HUNGRIGE NORDLICHTER
www.leuchtturm-oldenburg.de

am **Olantis** Mehr auf Seite 7
HUNTERBAD

Foto: Thomas Weber

04 Essen gegen den Frust

08 Bremer's Bauerndiele

10 Forschungszentrum



**Gastro Oldenburg: Kneipen · Cafes
Restaurants · Lieferservice**

Mit allen wichtigen Adressen der Stadt

www.restaurant-ol.de





Seit 1966 konnte man von diesem Platz aus in "die Wiesen kicken!" Nach dem Feuer am 14. Februar 1993, bei dem der alte Wiesenkieker, der noch mit Reith gedeckt war, bis auf die Grundmauern abbrannte, haben wir an gleicher Stelle dieses Gebäude wieder aufgebaut.

Wir möchten Sie in unserem Restaurant mit der griechischen Küche und den köstlichen Weinen Griechenlands verwöhnen und hoffen, dass Sie stets einen Hauch der wohlbekanntesten und weit geschätzten griechischen Gastfreundschaft mit nach Hause nehmen werden.

Auf besonderen Wunsch öffnen wir unser Restaurant für Ihre kleinen und großen Feiern und Feste auch außerhalb unserer normalen Öffnungszeiten. Wir haben uns einen Namen gemacht mit der guten Küche. Mit den regionalen und saisonalen Köstlichkeiten wie original Oldenburger Grünkohl, vorzügliches Spargelessen der Wesermarsch ist das Mykonos im Landhaus Wiesenkieker weit über Oldenburgs Grenzen hinaus bekannt.

- Natürlich gibt es griechische Spezialitäten und griechische Weine, die immer von den Gästen geschätzt werden.

Für Gesellschaften und Familienfeiern bietet der Wiesenkieker ideale Voraussetzungen. Dann gibt es noch den großen Sommergarten mit Spielmöglichkeiten für die Kinder.

- Mit 2 Etagen hat das alte Bauernhaus genügend Platz für seine zahlreichen Gäste. Dabei ist es gemütlich, freundlich und hell. Das Personal ist zuvorkommend, aufmerksam und nett. Die Speisekarte umfangreich. Das Essen ist lecker und die Portionen reichlich. Serviert wird auch im großen Biergarten.

- Wir öffnen unser Restaurant auch außerhalb der Geschäftszeiten für Ihre Familien- und Betriebsfeiern. Sprechen Sie uns an! Tel.: 0441 38 16 68

RESTAURANT MYKONOS



🕒 täglich ab 17:00 Uhr

Sonntags und Feiertags:
11:00 - 14:30 und ab 17:00 Uhr

Elsflether Str. 60 • 26125 Oldenburg

Telefon: 0441 38 16 68 • www.mykonos-wiesenkieker.de



**Genießen Sie bei uns
Oldenburger Grünkohl**



Inhalt

04 Essen gegen Frust Besser nicht!

Wenn schlechte Stimmung, Stress oder Liebeskummer an uns nagen, beruhigen wir uns mit kalorienreichen Nahrungsmitteln. Kurzzeitig spenden Schokolade, Chips & Co tatsächlich Trost.



08 Bremer's Bauerndiele

Restaurant „Bremers Bauerndiele“ in Wiefelstede: Hinter dicken alten Eichen versteckt liegt das Restaurant „Bremers Bauerndiele“ in Neuenkrug, Gemeinde Wiefelstede. In diesem Gasthaus im Ammerland geht es deftig und urig zu.



10 Forschungs- zentrum

Mehr als 10 Jahre hat es von der Idee bis zur Fertigstellung gebraucht, doch nun glänzt die Carl von Ossietzky Universität endlich mit einem neuen Forschungs- und Trainingszentrum Sport auf dem Campus Haarentor.



12

**Gastronomie-Verzeichnis
Oldenburg und Umzu**

21

**Adress-Verzeichnis
nicht nur für Studierende**

Impressum

Extrablatt Uni/Gastro | Verlag Schön & Reichert GbR, Güterstraße 17, 26122 Oldenburg | Tel.: 0441 218350 | www.diabolo-mox.de | Redaktionsleitung: Rosy Reichert | Redaktionelle Mitarbeit: Eva Tenzer | Joachim Mittelstaedt | Thea Drexhage | Anzeigenleitung: Rüdiger Schön | Vertrieb: Eigenvertrieb, | Druck: Saxoprint, Enderstr. 92 c, 01277 Dresden | Nachdruck: Nach Absprache mit der Redaktion, mit Quellenangabe und zwei Belegexemplaren. Urheberrechte für Fotos, Texte, Zeichnungen, Serviceteil und Anzeigenwürfe, sowie die gesamte Gestaltung liegen beim Verlag Schön & Reichert GbR. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Beiträge kann keine Haftung übernommen werden.
Druck mit CO₂-Ausgleich.
Der Verlag Schön & Reichert GbR arbeitet mit Ökostrom, 100% erneuerbare Energie.



Essen gegen Besser nicht!

Foto: pixabay

Frust

Wenn schlechte Stimmung, Stress oder Liebeskummer an uns nagen, beruhigen wir uns mit kalorienreichen Nahrungsmitteln. Kurzzeitig spenden Schokolade, Chips & Co tatsächlich Trost. Auf Dauer jedoch schafft emotionales Essen neue Probleme. Psychologen sind den Ursachen auf der Spur, und der Frage, wie man zu einem entspannten Appetit zurückfindet.

Weinenden Kindern drückt man einen Lolly in die Hand, oder ein Stück Schokolade, wenn sie Angst haben. Aus Kinofilmen hat sich das Bild des Teenagers eingeprägt, der heulend vor Liebeskummer über einem großen Eisbecher sitzt. Und was bei Kindern und Teenies funktioniert, zeigt auch bei vielen Erwachsenen immer noch Wirkung: Wir haben Ärger mit dem Chef, mit Kollegen oder Kunden, fühlen uns frustriert oder überfordert; oder wir stecken in einem inneren Konflikt, aus dem es keinen Ausweg zu geben scheint. Eine Lösung müsste dringend her. Doch kurzfristig scheint vor allem eines zu helfen: der Gang zum Kühlschrank. Schokoriegel, Kartoffelchips, Eiscreme, ein Törtchen vom Bäcker, möglichst süß, fett und kalorienreich soll es jetzt sein.

Solche Ausnahmesituationen machen deutlich, wie eng Emotionen und Appetit zusammenhängen. Von heftigen negativen Gefühlen gebeutelt, schlägt der Appetit seltsame Kapriolen. Stress, Einsamkeit, Trauer oder Langeweile scheinen den Weg bisweilen geradezu zu Dingen zu bahnen, die wir in normalen Gefühlslagen nur in vernünftigen Maßen essen. Selbst Menschen, die sich normalerweise gut unter Kontrolle haben, verlieren diese beim sogenannten Comfort Eating.

Emotionales Essen

Auf den ersten Blick ist das emotionale Essen, wie Fachleute in Deutschland dieses Verhalten nennen, eigentlich kein Problem. Denn im Grunde helfen sich die Betroffenen mit einer harmlosen Strategie über die kleinen Krisen des Alltags hinweg. Ein im Affekt verdrückter Eisbecher ist harmloser als Frustreaktionen wie Aggressionen oder sozialer Rückzug. Und der Volksmund riet immer schon, dass Essen und Trinken Leib und Seele zusammenhalten. Üppige Mahlzeiten und Festgelage sind quer durch alle Kulturen immer auch mit starken Emotionen verknüpft: Sie dienen dem gemeinsamen Feiern, der Belohnung, der Trauer, Entspannung oder Versöhnung.

Nur gilt hier wie so oft im Leben: Die Dosis macht das Gift. Probleme beginnen nämlich da, wo man Nahrungsmittel dauerhaft benutzt, um unangenehme Gefühle zu regulieren. Fachleute sind alarmiert, sobald Betroffene keine Alternativen mehr haben, um mit ihren negativen Emotionen umzugehen. Denn dieses Essverhalten kann, über Jahre praktiziert, zu Fehlernährung und Übergewicht führen. Die Folgen für Körper und Seele können gravierend sein und gehen über etwas Kummerspeck weit hinaus. Das Ganze kann in einer psychischen Abwärtsspirale münden: Nach dem Essen meldet sich das schlechte Gewissen und Selbstvorwürfe, die wiederum negative Gefühle auslösen. Dann kommt die Gewichtszunahme, die zusätzlich auf die Stimmung schlägt.

Negativschleife

Und das Hauptproblem: Die Essattacken hellen die Laune zwar vorübergehend auf, deren Ursachen jedoch werden nicht angegangen - an den ursprünglichen Problemen hat sich nichts verändert. Wer Ärger mit dem Ehepartner oder Stress mit Kunden immer wieder mit Essen kuriert, anstatt die Schwierigkeiten aktiv anzugehen, verharrt in einer Negativschleife. Die Psychologin Kristina Herber leitete Gruppentrainings an der Universität Würzburg und im Rehaszentrum Bad Kissingen mit über 70 meist übergewichtigen Personen. Sie kennt die Facetten des emotionalen Essens: „Diese Emotionsregulierungsstrategie kann zu ernährungsbedingten Erkrankungen oder Essstörungen führen, insbesondere zu Binge-Eating, also zu Essanfällen, bei denen Betroffene das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren.“

Emotionales Essen deckt eine große Bandbreite ab - von harmlos und unbedenklich bis zum Beginn einer echten Essstörung. Allerdings zählt es selbst nicht zu den Essstörungen. Es gibt bislang keine allgemeingültige Definition des emotionalen Essens als einer eigenständigen psychischen Störung. Doch trifft es vor allem Menschen, die einen hohen Leidens-



druck beim Thema Essen haben. Sie unterscheiden nicht zwischen echtem und emotionalem Hunger. Und sie essen eben nicht nur, wenn sie hungrig sind, sondern oft als Reaktion auf emotionale Belastungen.

Experimente zeigen, dass das durchaus wirkt. Schon 1977 ließen Forscher Studenten in einer Prüfungssituation ein Sandwich essen und beobachteten, dass ihr Angstlevel deutlich niedriger war als das einer Kontrollgruppe, die nichts zu essen bekam. Diese Beobachtung wurde in den Folgejahren mehrfach bestätigt: Essen beruhigt. Ein weiteres Experiment zeigte bei Studenten vor einer Prüfung eine deutlich höhere Neigung zu essen, um Stress zu bewältigen. Doch zwischen Stressessern und emotionalen Essern gibt es einen wichtigen Unterschied: Während Erstere als Reaktion auf negativen Stress essen, benutzen Letztere das Essen, um mit emotionalen Belastungen aller Art besser umgehen zu können. Emotionale Esser machen keinen Unterschied, auf welche negativen Emotionen sie reagieren: Enttäuschung, Einsamkeit, Ärger, Anspannung, Irritation, Langeweile oder Deprimiertheit – sie alle lösen den Wunsch nach Essen aus.

Angeboren?

Warum aber reagieren manche Menschen auf diese Weise und andere nicht? Ist es angeboren, wie sich unser Appetit unter psychischen Belastungen entwickelt? Und ist das Verhalten erlernt oder tiefer in der Persönlichkeit verankert? Bei der Frage nach den Ursachen steht die Forschung noch am Anfang. Manche Experten vermuten, dieses Verhalten könnte einem in der Kindheit erlernten Muster folgen, also Menschen betreffen, die als Babys häufig zur Beruhigung gefüttert wurden. Doch dafür gibt es keine empirischen Belege. Es könnte ebenso gut eine erst im Laufe des Lebens erworbene Neigung sein, eine quasi immer wieder erlebte und damit erlernte Erfahrung, dass Essen bei Stress hilft. Und auch Lernen am Modell könnte eine Rolle spielen, denn eine Studie zeigte, dass Kinder, deren Mütter emotionale Esserinnen sind, in Frustsituationen auch selbst mehr Schokolade essen als andere.

Doch es ist nicht nur die Psyche allein. Nahrungsmittel beeinflussen auch bestimmte körperliche Mechanismen,

genauer: neurochemische und endokrinologische Systeme, die mit Stress und Stimmung zu tun haben. Bestimmte Stoffe in der Nahrung stoßen Stoffwechselprozesse an, die über die Hirnchemie auch die Seelenlage beeinflussen. Kohlenhydrat- und fettreiche Nahrungsmittel etwa (perfekt vereint in Süßigkeiten), aber auch eiweißreiche Kost, erhöhen die Spiegel bestimmter Neurotransmitter. Kohlenhydratreiche Nahrung lässt den Tryptophanspiegel ansteigen, was wiederum das Serotoninsystem des Gehirns aktiviert und so die Stimmung verbessert. Fett und Zucker setzen Endorphine frei. In Experimenten zeigten Probanden nach einem zucker- und fettreichen Snack niedrigere Kortisolwerte und geringere Stressreaktionen.

Essmuster

Emotionales Essen gilt als „Essmuster“, nicht als pathologische Essstörung. Diese Grenze wird allerdings überschritten, wenn Betroffene so exzessiv essen, dass ihre Lebensqualität eingeschränkt ist. Spätestens wenn sie in re-

gelmäßigen Anfällen sehr große Mengen essen, ist eine Therapie nötig. Experten nennen zwei Bedingungen dafür: Kontrollverlust beim Essen und, dass das Essverhalten selbst als belastend erlebt wird.

Was hilft

Was hilft, wenn es so weit ist? Betroffene sollten ein Bewusstsein und eine hohe Aufmerksamkeit für die eigenen Gefühle entwickeln, die zum Essen führen. Nur so kann man Schritt für Schritt wieder Kontrolle bekommen.

Eine Diät allein kann die Symptome sogar verschlimmern. Denn durch den erzwungenen Verzicht auf Nahrungsmittel kann sich die Stimmung weiter verschlechtern, was wiederum den Appetit auf Snacks steigert. Es kommt vielmehr darauf an, Alternativen an die Hand bekommen, um die Emotionen zu regulieren: Probleme aktiv lösen, mit Gefühlen besser zurechtkommen und so auf das kompensatorische Essen verzichten lernen. Dabei müssen sich die Betroffenen klarmachen, wie und wann sie Essen für andere Zwecke als zur Sättigung benutzen. So werden unbewusste Verhaltensmuster aufgedeckt. Wer etwa nach jedem Streit mit dem Ehepartner zur Schokolade greift, um sich zu beruhigen, muss diesen Automatismus oft überhaupt erst erkennen.

Dann können Betroffene neue Lösungsstrategien entwickeln, um auf ihre Stressoren neu zu reagieren. Dazu gehört auch die Erkenntnis, dass das Verlangen wieder vergeht, wenn man ihm nicht sofort nachgibt. Mit Achtsamkeitsübungen, die sich bei Essstörungen mittlerweile als wirksam erwiesen haben, wird trainiert, Nahrung bewusst wahrzunehmen und zu genießen. Durch achtsame Selbstbeobachtung lernt man, Essauslöser besser zu erkennen und sie von den körperlichen Hungerempfindungen zu unterscheiden. Übungen in Achtsamkeit und Akzeptanz zeigen einen Weg zu mehr Lebensfreude und Ausgeglichenheit. So kann man dann irgendwann wieder in aller Ruhe auch eine Tafel Schokolade genießen.

Moin und Ahoi!

**Schick, gemütlich und norddeutsch.
Sopraesentiert sich das Restaurant Leuchtturm.**

Beste regionale Produkte, eine große Portion Kreativität, viel Leidenschaft und Liebe fürs Detail: Diese Zutaten stecken in allen Gerichten, die Sie in unserem Restaurant Leuchtturm im OLantis Huntebad in Oldenburg genießen können. Unser junges, dynamisches Team rund um Küchenchef Niklas Brokop begrüßt Sie mit einer Speisenauswahl von heimisch bis international.

Ein wöchentlich abwechselnder Mittagstisch rundet die leckere Speisekarte ab. Samstags, Sonntags und an ausgewählten

Feiertagen erwartet Sie ein reichhaltiges Frühstücksbuffet von 9.00 – 12.00 Uhr.

Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen und genießen davor oder danach die verschiedenen Angebotsbereiche des OLantis Huntebad. Wir sind montags – freitags ab 8.00 Uhr und samstags und sonntags ab 9.00 Uhr für Sie da.

Zur Tischreservierung und weitere Informationen zum Restaurant Leuchtturm gibt es hier: www.leuchtturm-oldenburg.de.



Am Schlossgarten 15

Tel.: 0441 361316232 • www.leuchtturm-oldenburg.de



**INNOVATIVE LÖSUNGEN FÜR
GASTRONOMIE & WÄSCHEREI**

salt & pepper



 **SALT & PEPPER GMBH & CO. KG**
STEINKAMP 13 • 26125 OLDENBURG

 **FON: +49 441 480 678 60**
 **MAIL: INFO@FOODSYSTEME.COM**

www.foodsysteme.com



Gasthaus seit dem 16. Jah



Natascha und Mario Hofmann

Restaurant „Bremers Bauerndiele“ in Wiefelstede:

Hinter dicken alten Eichen versteckt liegt das Restaurant „Bremers Bauerndiele“ am Alten Postweg 59 in Neuenkrüge, Gemeinde Wiefelstede. In diesem Gasthaus im Ammerland geht es deftig und urig zu. Das Menü-Angebot ist saisonal, Spargel oder Erdbeeren im Herbst oder Winter, eingeflogen aus fremden Ländern, sind hier nicht zu finden. Fast ausschließlich wird mit den Produkten regionaler Lieferanten gekocht.

Die Eier oder Kartoffeln etwa kommen direkt vom Nachbarn, das Fleisch liefert ein örtlicher Metzger. Und wenn Wild auf der Karte steht, kann der Gast sicher sein, das es aus heimischen Revieren stammt. Das bringen die Jäger aus der Nachbarschaft, genauso wie einige Geflügelproduzenten ihre Hähnchen oder Gänse, gerne selbst vorbei.

Ende des 16. Jahrhunderts wurde das große Stammhaus errichtet. Zum ersten Mal urkundliche Erwähnung fand das Anwesen, damals noch unter dem Namen ‚Neuer Krug‘, aber schon im Jahr 1617.

hrhundert



Foto: www.bremers-bauerndiele.de

Ende des 16. Jahrhunderts ist der "Neue Krug" errichtet und im Jahr 1617 das erste Mal urkundlich erwähnt worden. Das Foto stammt vermutlich aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Hier fanden Reisende einen schönen Platz für eine ausgedehnte Pause. Denn die schlechten Sandwege dieser Zeit waren, besonders bei langen Fahrten mit der Kutsche, recht beschwerlich. Etwas später wurde im Gasthaus eine Pferdewechselstation der Postlinie von Hamburg nach Amsterdam eingerichtet. Johann Hennings, der erste Wirt, braute da sein Bier noch selbst. Das war in dieser Zeit durchaus üblich. Heute liefert die kleine ‚Bagbander Brauerei‘ einen Teil der Biere, die jetzt ausgeschenkt werden.

Mitte des 17. Jahrhunderts übernahm die Familie Bremer das Anwesen. Sie war mit dem ersten Gastwirt Johann Hennings verwandt. Die Bremers und ihre Nachkommen betreiben den ‚Gasthof mit Geschichte‘ inzwischen also seit fast 400 Jahren.

Bald kamen immer mehr Gäste, besonders an den Wochenenden. Die damals angebotene selbst gemachte Wurst hatte es ihnen angetan. Um mehr Platz zu schaffen, wurde die Gaststätte schließlich umgebaut und am 1. Oktober 1969 im heutigen Stil eröffnet. Im Jahr darauf entschlossen sich die Eigentümer, auch Gästezimmer in einem vorhandenen Nebengebäude zu vermieten. Schließlich fanden eine weitere Vergrößerung des Zimmerangebots und der Bau eines Wohntrakts für die Eigentümerfamilie statt.

Im Jahre 2005 übernahm mit der Hotelfachfrau Natascha Hofmann und ihrem Mann Mario die nächste Generation am Herd und im Service das Zepher. Mario Hofmann: „Wir sind sehr stolz auf unsere lange Tradition mit diesem Haus.“

Das rustikale Kaminzimmer bietet Platz für bis zu 65 Personen, für laue Abende lädt der Sommergarten mit



rund 40 Plätzen ein. Der Gasthof hat viele Stammgäste, einen Tisch sollte man also besser vorbestellen. Vom leckeren Matjes mit Bratkartoffeln über Dicke Bohnen mit Kassler bis zum Rumpsteak, natürlich mit selbst gemachter Kräuterbutter, reicht die Auswahl. Im Herbst ist Wild auf der Karte, manchmal auch in Form eines vielseitigen Wildbuffets. „Die Spargelzeit“, so Mario Hofmann im Gespräch, „eröffnen wir meist mit einem Spargelbuffet an drei Tagen. Und am Ende der Spargelsaison wird das dann noch einmal angeboten.“ Wer will, kann mit den Wirten auch eine üppige Grillparty am offenen Kamin oder – im Sommer – auf

der Gartenterrasse verabreden. Nach dem Martinstag ist ein Gänseessen möglich. Bei Buffets werden übrigens die Kinder zwischen drei und dreizehn Jahren pro Lebensjahr mit einem Euro berechnet.

Inzwischen findet von Zeit zu Zeit auch ein besonderes Angebot statt. Ein vielseitiges und opulentes 7-Gänge-Menue hat Eingang in das Restaurantprogramm gefunden. Das habe seine Frau mit einem befreundeten Koch entwickelt. „Unser Plan ist es nun, das auch in Zukunft als besonderes Jahreshighlight für unsere Gäste anzubieten.“

Gerne lassen sich die Wirtsleute auf eine ausführliche Beratung ihrer

Gäste ein. Denn jeder, der Freunde oder Verwandte zu einer besonderen Feier in „Bremers Bauerndiele“ einlädt, kann sein Wunschmenü auch selbst zusammenstellen. Anregungen dafür haben Natascha und Mario Hofmann mehr als genug.

Wer also eine deftige, bodenständige Küche, in der mit viel Liebe zum Detail gekocht wird, zu schätzen weiß, ist hier genau richtig. Rustikales Ambiente, lange Familientradition mit einer jahrhundertalten Geschichte und viel historisches Flair inclusive.

**Bremers Bauerndiele,
Alter Postweg 59, Wiefelstede,
04402/81111**

Zukunftsträchtig

Uni Oldenburg bekommt neues Forschungs- und Trainingszentrum



Martin Hillebrecht und Dr. Till Koopmann im Herzstück des neuen Forschungszentrums (l.n.r.)

Mehr als 10 Jahre hat es von der Idee bis zur Fertigstellung gebraucht, doch nun glänzt die Carl von Ossietzky Universität endlich mit einem neuen Forschungs- und Trainingszentrum Sport auf dem Campus Haarentor. Dieses reiht sich mit seinen roten Klinkersteinen optisch nahtlos in die Umgebung ein, besticht aber durch modernste Ausstattung.

Außen angefangen ist das Dach, wie das mittlerweile vieler Gebäude auf dem Campus, mit einer Photovoltaikanlage ausgestattet, die an sonnigen Tagen sogar einen Energieüberschuss produziert, der dann in das Universitätsnetz eingespeist wird. Geheizt wird mit einer Gashybridheizung, die aus einer Luft/Wasser-

Wärmepumpe sowie einer Brennwerttherme besteht, letztere dient lediglich zur Warmwasserbereitung der Duschen. Durchgeführt wurden die Baumaßnahmen vom staatlichen Baumanagement Region Nord-West. Die Kosten für den Neubau beliefen sich auf knapp 6 Millionen Euro, wovon der größte Teil vom Land

Niedersachsen getragen wurde. Im inneren besteht das neue Forschungs- und Trainingszentrum aus zwei Komplexen.

Der neue Kursraum

Der Hochschulsport an der Uni ist beliebt wie eh und je. Yoga, Tennis,

Fussball, Rugby, Trampolin, Ballett und sogar Pole Dance – in diesem Jahr der am schnellsten ausgebuchte Kurs – lassen sich in dem umfangreichen Programm finden. Viele Kurse haben seit Semesterbeginn eine lange Warteliste. „Dieser neue Raum hilft uns sehr dabei, diese Kapazitäten zu bewältigen. Dieser Raum kann von



Das Forschungs- und Trainingszentrum Sport auf dem Campus Haarentor

8 Uhr morgens bis 22 Uhr abends genutzt werden. Bei Kursen mit einer Dauer von 1 – 1,5 Stunden bekommt man da einiges untergebracht.“, erklärt Martin Hillebrecht, Leiter der Zentralen Einrichtung Hochschulsport. Damit werden auch verschiedene Typen von Sportler*innen bedient, jene, die gern früh aktiv sind und auch die, die lieber länger aufbleiben; gestaltet wurde der Raum dabei in hellen Weiß- und Grautönen mit großen Fensterfronten. Die Hintergründe dafür gehen laut Hillebrecht bereits in die 80er Jahre zurück: „Die Räume sind unter dem Gesichtspunkt gebaut worden, dass man Sportstätten schafft, in denen sich Menschen wohlfühlen können. Die Kollegen in den 80ern haben das humanökologisch genannt.“ Wichtig sei dabei ein Tageslichteinfall sowie ein Blick nach draußen in die Natur, damit man sich nicht fühle, wie in einem Schuhkarton.

Das Forschungszentrum

Getrennt durch einen separaten Eingang gelangt man in das Forschungszentrum, das sich in mehrere Räume untergliedert. Den ersten Anstoß für dieses gab Sportwissenschaftler Prof. Dr. Jörg Schorer bereits 2013: „Damals sollte das nur eine kleine Maßnahme werden, für die wir auch Geld vorgesehen hatten. Dann wurde es jedoch teurer als 3 Mio. Euro und

esieß plötzlich, dass wir damit über das Land gehen müssen. Das hat eine Weile gedauert und dann war plötzlich alles doppelt so teuer, als wir das ursprünglich geplant hatten.“ Schließlich konnte jedoch ein Zentrum geschaffen werden, das die ursprünglichen Vorstellungen bei Weitem übertraf und nicht nur dieser eine neue Raum für die Bewegungsanalyse.

Das bewegende Klassenzimmer

Dabei handelt es sich um einen Seminarraum, der neben Tischen und Stühlen auch mit Gymnastikbällen und Deskbikes ausgestattet ist. Letzteres sind Ergometer, die statt eines Lenkers einen kleinen Schreibtisch vor sich haben. „Der Gedanke dahinter ist, dass wir hier versuchen, Bewegung in den Alltag der Studierenden zu integrieren, eine Verbindung von Forschung und Lehre. Dabei wird einerseits die Lehre dynamisch gestaltet, da sich die Teilnehmenden nebenher bewegen können und andererseits kann untersucht werden, warum Bewegung der Konzentration hilft.“, erklärt Dr. Till Koopmann, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaften. Dieser Raum kann aber auch anderen Instituten zugutekommen, wie den Medizinern, die hier Studien mit drei Kontrollgruppen

unter gleichen Umständen durchführen könnten, um beispielsweise zu erfahren, wie sich Bewegung beispielsweise auf die Neurokognition auswirkt.

Auch die Nutzung für Schulklassen von außerhalb wäre denkbar, sollte genug Personal zur Verfügung stehen. An das Klassenzimmer schließen sich drei Kleingruppenlabore an, die sich durch verschiebbare Wände bei Bedarf zu einem weiteren großen Raum umgestalten lassen. Auch hier wurde darauf geachtet, alle Räume mit großen hellen Fenstern mit Blick ins Grüne auszustatten.

Die Sportwissenschaftlichen Labore

Diese dienen der Bewegungsforschung. Dies geschieht einmal im kleinen Rahmen mit der Blickverfolgung, entweder durch eine Brille, die bei eigenen Bewegungsabläufen getragen wird, oder durch einen stationären Eyetracker, der die Augenbewegungen eines Probanden verfolgt, dem ein Video mit Bewegungsabläufen vorgespielt wird. „Daraus kann man Rückschlüsse ziehen, wo die Leute hinschauen, um beispielsweise Verletzungen zu verhindern oder Wertungen vorzunehmen.“, so Koopmann. Eine Tür weiter befindet sich schließlich das Herzstück des Zentrums, die Umsetzung der Idee, mit der alles

anfang. Eine große, helle schallisolierte Halle mit viel Raum für ganz verschiedene Bewegungsabläufe vom Sprint bis Hochsprung. Diese ist umrandet von 12 Kameras (und vier weiteren auf Stativen), die gemeinsam Bewegungsabläufe aufzeichnen und diese zu einem 3D-Video zusammenfügen können. Damit kann analysiert werden, welche Bewegungen welchen Effekt haben. Wie beispielsweise der Drall auf einen Tischtennisball kommt, oder welche Winkel von Gelenken zu Verletzungen führen könnten. Auch hier hat die Medizinische Fakultät bereits großes Interesse an der neuen Einrichtung beobachtet und ist begeistert von dieser bestmöglichen Form der Bewegungserfassung, die beispielsweise zur Früherkennung von Parkinson beitragen könnte, denn diese läge nicht in genetischen Markern, sondern lasse sich auch am Gang ausmachen.

Zusätzlich zu den Kameras wurde der Boden des Raumes auch für Kraftmessplatten vorbereitet, die zum Beispiel bei der Leistungsdiagnostik im Sport zum Einsatz kommen. Durch diverse Türen öffnen sich dabei lange Laufstrecken, die von einem überdachten Außenbereich herein oder durch Nebenräume führen, um auch ein gewisses Tempo aufbauen zu können. „Das ist noch mehr, als ich mir damals gewünscht hatte.“, freut sich Prof. Dr. Jörg Schorer.



A la carte

Alle Restaurants, Kneipen, Bistros und Cafes auf einen Blick

OLDENBURG

Deutsch & Regional

• Ankerplatz

Hauptstraße 58, ☎ 0441-98484842, ☎ Mo - Fr 11:30 - 15:00 Uhr und 17:00 - 23:00, Sa 17:00 - 23:00 Uhr | So Ruhetag, www.ankerplatzgastro.de

• Biggie B

Donnerschwer Straße 29, ☎ Mo - Do 16:00 - 22:00 Uhr, Fr - Sa 12:00 - 22:00 Uhr | So 13:00 - 22:00 Uhr, www.biggieb.de, Facebook/Instagram: biggieburger

• Bootshaus

Sophie-Schütte-Str. 22, ☎ 0441-2182606, ☎ Mo. - Fr. 15:00 - 22:00, Sa. - So. 11:00 - 22:00, Speisen ab 17:00 Uhr

• Bümmersteder Krug

Sandkruger Str. 180, ☎ 0441-42615, ☎ Mi.-Sa. 17:00-23:00, So. 11:30-23:00 Uhr, Warme Küche, So Mittagstisch, www.buemmersteder-krug.de

• Gasthof Ripken

Steekermoor. Borchersweg 150, ☎ 04481-93510, ☎ Mo.-Sa. 16.00-22.00, So. 10.00-22.00 Uhr, www.hotel-ripken.de

• Glut und Wasser

Stau 91, ☎ 0441-30415250, ☎ So.-Do. 12:00-21:00 Uhr, Fr+Sa 12:00-22:00 Sa
www.glutundwasser.de

• Hafenhäus Oldenburg

Achterdiek 2, ☎ 0441 3613840, ☎ Mo.-So. 09:00-22:00 Uhr, www.hafenhäus-oldenburg.de

• Heini am Stau

Stau 142, ☎ 0441-34 01 09 75, ☎ Mo.-Fr. 14.00-22:00, Sa.+So. 09.00 - 22:00 Uhr, 0441-34 01 09 75

• Hotel Heide

Melkbrink 47-52, ☎ 0441-8040, www.hotel-heide-oldenburg.de

• Hotel Villa Stern

Bremer Straße 41, 26135 Oldenburg, ☎ 0441-30424144, www.hotelvilla-stern.de

• Hotel Wieting

Damm 29, 26135 Oldenburg, ☎ 0441-92400, ☎ Mo.-Sa. ab 17:00 Uhr, www.hotel-wieting.de

• Kleine Burg

Burgstraße 2, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-15855, ☎ Di.-Fr. 12.00-15.00 + 17:30-23:00 Uhr •

• Klingenberg Klause

Alter Postweg 8, 26133 Oldenburg, 0441-3790406, www.klingenberg-klause.de

• Klinkerburg

Bahnhofplatz 12a, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-25929, ☎ Mo.-Fr. 11.00-15.00 + 18:00 - 23:00, Sa. 18:00-23:00, So. Ruhetag, www.klinkerburg.de

• Klosterschenke Hude

Von-Witzleben-Allee 3, 27798 Hude ☎ 04408-7777, info@klosterschaenke-hude.de, www.losterschaenke-hude.de, ☎ Tägl. ab 12:00

• Kurhaus Dangast

An der Rennweide 46, 26316 Varel, ☎ 04451-4409, ☎ Fr.+Sa. 9:00-20:00, So+Feiertags 9:00-18:00
www.kurhausdangast.de

• Köhncke's Hotel

Metjendorfer Landstr. 18, 26215 Metjendorf, ☎ 0441-961800, ☎ Mo.-Do. ab 17:00, www.koehnckes-hotel.de

• Meerpohl

Alexanderstr. 370, 26127 Oldenburg, ☎ 0441-3503990, ☎ Mo.-Fr. 07:00-18:00, Sa. 07:00-14:00 Uhr, www.meerpohl.de

• Michael Schmitz (Leffers)

Lange Straße 80, ☎ 9226190, ☎ Mo.-Sa. 10.00-18.00 Uhr, https://altera-hotels.de/restaurantleffers

• Nordsee GmbH

Achternstr. 53-54, ☎ 0441-25985, ☎ Mo.-Sa. 10:00-19:00 Uhr

• Patentkrug

Wilhelmshavener Heerstr. 359, ☎ 0441 4806000, ☎ Mo. - Sa. 11:30 - 23:00 So.09:30 - 23:00

• restaurant-ol.de/patentkrug/

• Ratskeller

Markt 1, ☎ 0441-9250001, ☎ Di-Sa 10:30 - 21:30, So 11:30-20:30, Mo Ruhetag
Küche von 11:30 - 21:30
www.ratskeller-oldenburg.de
• restaurant-ol.de/ratskeller

• Restaurant Heewen

Edo-Wiemken-Str. 61, 26316 Varel-Dangast, ☎ 04451 - 911433, ☎ Diens-tag - Freitag 11:00 - 23:00 Sa & So 09:00 - 23:00 www.heewen.de

• Restaurant Kaiserküche

Kaiserstraße 18/20, ☎ 0441 24928860 ☎ Mi-Sa: ab 18:00 kaiserkueche-ol.de

• Restaurant Kevin Gideon

Donnerschwer Straße 325, ☎ 18005066 ☎ Di - Sa: 18:00 - 23:00 und Sa 12:00-14:30, kevingideon.de

• Schlemmerküche Lampe

Posthalterweg 10, 0441-36111010, ☎ Mo.-Do. 09:00-20:00, Fr.+Sa. 08:00-20:00, www.schlemmerkueche-lampe.de

• Seidenspinner

Nadorster Straße 84, ☎ 0441-96945223, www.restaurant-seidenspinner.de, Mi-So 17.00 - 23.00, Küche bis 21.00

• Schwarz-Weiss Oldenburg

Auguststr. 78, ☎ 0441-4085922, ☎ Di- So ab 17:00 Uhr, Montag Ruhetag, https://www.swo-online.de/gastronomie

• Schulz Bowling

Emsstr. 18, ☎ Di.-Do. 15:00 - 23:00 Fr 15.00 - open end, Sa 12.00 - open end 13:00 - 22:00 So 11:00 - 21:00

• Vereinsheim Stadtfeld

Johann-Justus-Weg 156, ☎ 0441-61411, ☎ Mi.-Fr. 17.00 - 22.00, Sa 15.00 - 22.00 So. 12:00-20:00 Uhr, https://www.gaststaette-vereinsheim-stadtfeld.de

• Vitamina

Baumgartenstraße 14, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-25882, ☎ Di-Sa 10-18 Uhr, https://vitamina-oldenburg.jimdo-site.com

• Wega Wega

Lange Str. 38, 26122 Oldenburg,

• Urwaldhof Restaurant & Cafe

Urwaldstrasse 59, 26340 Neuenburg /Friesland, ☎ 04452-1860, ☎ Mi.-Sa. 11:00-22:00 Uhr, So 09:30-22:00 Uhr, www.urwaldhof-friesland.de

• Wildeshäuser Hof

Im Hagen 3, 27793 Wildeshausen, ☎ 04431-9400, www.wildeshäuser-hof.de, https://www.wildeshäuser-hof.de/

• Wassermühle Wardenburg

26203 Wardenburg, Wassermühlenweg 14, ☎ 04407-919800, ☎ Mi.-Fr. 17:00-21:30, Sa. 10:00-open end, So + Feiertage 10.00 - 17.00
www.wassermuehle-wardenburg.de

• Zum Drögen Hasen

Drögen-Hasen-Weg 111, ☎ 0441-88007, www.zum-droegen-hasen.de

• Zur Brückenwirtin

Bremer Str. 1, 26135 Oldenburg, ☎ 92208211, ☎ Mo.-So. 11:30-23:00 Uhr, www.zur-brueckenwirtin.de



Ratskeller Oldenburg

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wir servieren zu folgenden Zeiten durchgehend warme Küche:

Di bis So
11.30–20.30/21.30 Uhr
Mo Ruhetag

Während des Lamberti-Weihnachtsmarktes haben wir an allen Tagen für Sie geöffnet.

Hier direkt online reservieren



Ratskeller Oldenburg
Inhaber: Sebastian Fey
Markt 1 · 26122 Oldenburg
Tel.: 0441 / 9 25 00 01
Fax: 0441 / 2 48 99 21

Der Ratskeller im Internet:
www.ratskeller-oldenburg.de

Italienisch

- **Bene Vento**
Bremer Heerstr. 140, 26135 Oldenburg, 2054841, www.benevento-oldenburg.de ☎Di-Fr 11:30-15:00 u. 17:30-22:00, Sa+So 17:00-22:00
- **Casa Toscana**
Scheideweg 141, 26127 Oldenburg, ☎04419992150, https://casatoscana.net
- **Castello**
Rauhehorst 45, 26127 Oldenburg, ☎04944-1683968, www.castello-oldenburg.de
- **Chianti Classico**
Achtelnstr. 40, 26122 Oldenburg, ☎0441-12088,
- **La Casa Vecchia**
Kleine Kirchenstraße 8, 26122 Oldenburg, ☎0441-2489783, www.lacasa-vecchia.de
- **restaurant-ol.de/la-casa-vecchia**
- **Ibos Schnellpizzeria**
Staustraße 10, 26122 Oldenburg ☎0441-18002703, ☎Mo - Sa 11:30 - 14:00 + 17:30 - 01:00, So Geschlossen
- **Limoncello Sandkrug**
Astruper Straße 1, 26209 Sandkrug ☎04481-934545, ☎Di.-So. 17:00-22:00 Uhr, www.limoncello-sandkrug.de,
- **Mamma Mia**
Markt 19, ☎ 0441-15470, ☎Mo-So 12:00 – 23:00 Uhr, www.mamma-mia.de
- **restaurant-ol.de/mamma-mia**
- **New York New York**
Wallstr. 24, 26122 Oldenburg, ☎0441-15711, ☎Mo.-Do. 11:30-01:00, Fr.+Sa. 11:30-02:00, So. 14:00-01:00 Uhr, www.new-york-new-york.de
- **Pane-Vino**
Donnerschwer Str. 175, 26123 Oldenburg, ☎0441-382329, ☎Mo – Sa 17:00 – 23:00Uhr So 11:30 – 14:30 Uhr + 17:00 – 23:00 Uhr www.panevino-oldenburg.de
- **Pavillon**
Am Alexanderhaus 164, 26127 Oldenburg, ☎0441-30612, ☎Mo. - Do. 17:00-22:00, Fr-Sa 17:00 - 23:00, So + Feiertage 11.30 - 22.00 www.bistro-pavillon.de
- **Pizzeria Piccadillie**
Hauptstr. 44, 26122 Oldenburg, ☎0441-506961, ☎Mo.-Sa. 11:30-15:00 + 17:00-23:00, So. 15:00-23:00 Uhr, www.piccadillie-oldenburg.de
- **Restaurant Puccini**
Hundsmühler Str. 154, 26131 Oldenburg, ☎ 0441-9601684, ☎Di.-So. 17:30-23:00 Uhr, www.puccini-oldenburg.de
- **Ristorante Sasso**
Alexanderstraße 126, 26121 Oldenburg, ☎0441-882841, ☎Di.-So. 12:00-15:00 + 17:00-23:00 Uhr, www.sasso-ol.de
- **Restaurant Venezia**
Haarenstr. 50, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-15806, ☎Mo.-Sa. 09:30-19:30 Uhr

Extrablatt Uni/Gastro
Sie wollen uns schreiben?
MoX, Güterstraße 17
26122 Oldenburg



- **Rossini**
Marschweg 14, 26122 Oldenburg, ☎0441-14926, ☎Di bis Sa 18:00-23:00, So 12:00-14:30 18:00-23:00,
- **Secco am Hafen**
Am Stau 54, 26122 Oldenburg, ☎0441-95725444, ☎Mo.-So.ab 11:00 Uhr, www.secco-hafen.de
- **Terrazza**
Weißmoorstr. 284, 26125 Oldenburg, ☎0441-98330983, https://terrazza-oldenburg.de/de
- **Vapiano**
Kasinoplatz 3, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-2172882, ☎So. - Do.11:00 – 22:00 Fr. + Sa.11:00 – 23:00/

Griechisch

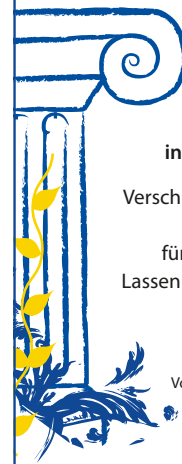
- **Athen**
Freiherr vom Stein-Str. 2, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-5704346, ☎Mittwoch – Sonntag: 17:30 Uhr bis 23:30 Uhr. Warme Küche 17:30 Uhr bis 22:00 Uhr www.athen-oldenburg.de
- **Athos**
Nadorster Str. 250, 26125 Oldenburg, ☎0441-383294, ☎Donnerstag bis Montag:17:30 Uhr bis 23:30 Uhr www.athos-ol.com,
- **Akropolis**
26160 Petersfehn, Mittellinie 23, ☎04486-938776, www.akropolis-petersfehn.de
- **Dionysos Restaurant**
Edewechter Landstr. 85, 26131 Oldenburg, ☎0441-503625, www.dionysos-oldenburg.de
- **Elena**
Marschweg 56, ☎ 0441-501424, ☎Mi. - Sa. 17.00 - 23:00 So. und Feiertagen 12:00 - 14:30 Uhr + 17:00 - 22:30, www.restaurant-elena.de
- **restaurant-ol.de/elena**
- **Hellas**
Postweg 17, 26203 Wardenburg, ☎0441-933 1882, https://restaurant-hellas-hundsmuehlen.eatbu.com
- **Kali Ora**
Etzhornweg 227, 26125 Oldenburg, ☎96024296, www.kali-ora.de
- **Kreta**
Nadorster Str. 53, ☎0441-882276, www.kreta-oldenburg.de
- **Gyros King**
Cloppenburger Str. 449, ☎0441-36142000

- **Restaurant & Café Sparta**
Alter Postweg 6, 26125 Wiefelstede, ☎0441-20959750, ☎Mo – Sa: 17:30 – 22:00 Uhr (warme Küche bis 21:30 Uhr) So 17:00 – 22:00 Uhr www.restaurant-sparta.com
- **Rhodos**
Cloppenburger Str. 436, ☎ 0441-43282, ☎Di-Sa. 17:00-21:00, So 12.00 - 22:30
- **Santorini**
Ammerländer Heerstr. 80, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-73058, ☎Di-So 17:30 - 23:00 santorini-oldenburg.de
- **Thassos**
Bremer Heerstr.110, 26135 Oldenburg, ☎0441-203441, www.thassos.de
- **Yamas**
Poststr. 8, 26122 Oldenburg, ☎0441 - 2182640, ☎Mo - Sa ab 17:00. So Ruhetag, yamas-ol.de
- **Zeus im Ziegelhof**
Friedhofsweg 15, 26121 Oldenburg, ☎Mittwoch -Sonntag: 17:30 – 23:00 Uhr, Sonn-u. Feiertags: 11:30 – 14:30 ☎0441-71156, www.zeus-oldenburg.de

Asiatisch

- **Akino**
Wallstr. 11, ☎ 0441-30422286, www.akino-oldenburg.de, https://akino-oldenburg.de
- **Asia Fu Loc**
Familia, Posthalterweg 10, ☎ 0441-36131960, ☎Mo.-Sa. 09:00-20:00 Uhr, www.asiafuloc.de
- **Asia Hung**
Schlosshöfe, Schloßplatz 3, ☎Mo.-Sa.10:00 - 19:00 Uhr
- **Asia Palast**
Bremer Heerstr. 97, ☎ 441-57 05 58 33, ☎Mo.-So. 11:30-15:00+17:30-22:30
- **Ching Chang Chong**
Kurwickstrasse 29, ☎ 0441-9506488, ☎Mo.-Sa. 11:30-22:00, So. 15:00-22:00 Uhr, https://ching-chang-chong.de
- **Himalaya**
Wilhelmshavener Heerstr. 305, 26125 Oldenburg, ☎ 0441-3802716, ☎Di.-So. 11:30-15.00 + 17:30-22.00
- **Vietnam Imbiss**
Heiligengeiststr. 25, 26121 Oldenburg, ☎ 0176 31688192, ☎Mo.-Sa. 10:30-20:00 Uhr
- **Shang-Hai**
Damm 22, 26135 Oldenburg, ☎0441-5090008, www.shang-hai.de
- **M.C Wok**
Nadorster Str. 18, ☎ 0441-9833553, ☎Di.-Sa. 11:00-15:00 + 17:00-22:00, So. 12:00-22:00 Uhr, www.mc-wok.com
- **Mekong**
Staulinie 20, 26122 Oldenburg, ☎0441-17366 ☎Di.-So. 12:00-14:00 + 17:30-21:00, www.mekong-oldenburg.de
- **MESHI**
Am Rundtörn 30, 26135 Oldenburg, ☎0441 - 21216131, https://meshi-oldenburg.de
- **Moskito**
Kleine Kirchenstraße 10, Oldenburg, www.facebook.com/moskitool/
- **Moto Kitchen**
Nadorster Straße 198 ☎ (49) 441 20972418, Mo.-Sa. 11:30-21:00, So. 16:30-21:00 www.moto-kitchen.de
- **PHUC LOC asiafoods**
Schlosshöfe, Schloßplatz 3, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-98009998) ☎Mo.-Sa. 10:00-19:00, So. Ruhetag
- **Restaurant Haryana**
Scheideweg 56, ☎ 0441-96013838 ☎Mo.-Sa. 11:30-14:30, 17:00-22:00, SA 17:00-22:00, So 12:00-22:00 Di. Ruhetag. www.haryana-restaurant.de

Essen wie in Griechenland



Essen wie in Griechenland!*

Verschiedene Mezedes auf dem Tisch, für alle zum Teilen. Lassen Sie sich von uns überraschen!

* Nur auf Vorbestellung möglich.

RESTAURANT
ELENA
AM STADION

Restaurant Elena · Marschweg 56
26122 OL · www.restaurant-elena.de

Seit 10 Jahren in Oldenburg

JEDEN MONTAG MITTWOCH DONNERSTAG & FREITAG

Indische Spezialitäten

Mittagstisch

Mo+Mi-Fr 11:30-14:30 + 17:00-22:00
Sa 17:00-22:00 + So 12:00-22:00. Di Ruhetag

Scheideweg 56 • Oldenburg • haryana-restaurant.de

- **Salmon Coco**
Kurwickstr. 3 ☎0441-68320272,
🕒Mo.-So. 12:00-21:30, Di Ruhetag
- **Son Tung**
Cloppenburger Str. 347, ☎ 0441-2053886, 🕒Mo.-Fr. 11:00-14:30 + 17:00-22:00, So. 12:00-22:00 Uhr,
www.sontung-asia.de
- **Sushi Bar Sakura**
Schlosshöfe, Schloßplatz 3, ☎ 0441-18025774, 🕒Mo.-Sa. 10:00-19:00, So. Ruhetag

• **Taj Mahal**
Bloherfelder Str. 66, 26129 Oldenburg, ☎ 044118005527, 🕒Tägl. 12:00-15:00 und 17:30-23:00, tajmahal-oldenburg.de

Türkisch

• **Ali Baba**
Ammerländer Heerstr. 120, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-72999, 🕒Mo.-So. 12:00 bis 14:30 Uhr und 18:00 bis 23:00 Uhr www.alibaba-oldenburg.com

• **Akdeniz**
Siebenbürger Str. 86, 26127 Oldenburg, ☎ 0441-62393, https://restaurant-akdeniz.de

• **Ali's Döner**
Liegnitzer Str. 3, 26127 Oldenburg, ☎ 0441-9333900, 🕒Mo.-Fr. 12:00-21:00, Sa. Ruhetag So. 16:00-21:00

• **Antalya**
Bümmersteder Tredde 148, 26133 Oldenburg,
☎ 0441-41111, 🕒Mo. bis Sa. 17:30 - 23:00 Uhr Sonn- und Feiertage 12:00 - 14:30 Uhr, 17:30 - 23:00 Uhr,
www.restaurant-antalya.de

• **Berlin Döner**
Cloppenburger Str. 307, ☎ 0441-96974029, 🕒Tägl. 11:00 - 22:00 Uhr

• **Blitz Döner**
Nadorster Str. 104A, 26123 Oldenburg, ☎ 0441-36138934

• **Cedar's Schnellrestaurant**
Ammerländer Heerstr. 61, ☎ 0441-96039633, 🕒Di.-So. 12:00 - 22:00 Uhr Montag: Ruhetag
www.cedars-oldenburg.de

• **Cobani Steak & Gemüse Kebab**



mit Ofenkartoffeln

Bahnhofplatz 4 • OL
Mo - Sa: 11:30 - 20:30
So 16:00 - 20:30
Tel: 0441 40579097



tickets-ol.de

Mottenstraße 19, 26122 Oldenburg,
🕒 Di - Sa 11:30-21:00, S 13:00-21:00

• **Döner Haus**
Bloherfelder Str. 108, ☎ 0441-5708055, 🕒Mo.-Fr. 12:00-22:00, Sa.Ruhetag, So. 15:00-22:00 Uhr

• **Dunya Grill**
Donnerschweer Straße 155, ☎ 0441-40591914 🕒Mo:Geschlossen Di. - So. 12:00-22:00 www.dunyagrill.de

• **Kebap Haus**
Alexanderstr. 43, ☎ 0441-83888, 🕒Tägl. 11:30-22:00

• **Mangal-Grill**
Cloppenburger Straße 272, 26133 Oldenburg, ☎ 0441-5706157

• **Masal**
Staust. 18, ☎ 0441-59460016,
🕒Mo.-Do. 12:00-21:00, Fr. 12:00-22:00, Sa. 12:00-22:00, So. Ruhetag

• **Restaurant Mediteran**
Bremer Heerstraße 242, ☎ 0441-204001, 🕒Di.-Sa. 17:30-22:00, So. 17:30-21:00 Uhr Mo Ruhetag
www.mediteran-oldenburg.de

Spanisch/ Südamerikanisch

• **Caldero**
Markt 23, 26122 Oldenburg,
☎ 0441-36137080, 🕒Mo. - Fr. ab 17:00 Uhr (Küche bis 22:00 Uhr) Sa. ab 12:00 Uhr (Küche durchgehend bis 22:00 Uhr) So. ab 17:00 Uhr (Küche bis 21:00 Uhr)

• **Finca & Bar Celona**
Ammerländer Heerstraße 252, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-57045712, 🕒So-

Do 09:00-00:00, Fr.+Sa. 09:00-01:00 Uhr, www.celona.de

• **Muchos Más**
Heiligengeistwall 10-12, ☎ 0441-99946978, 🕒Mo-Do 12:00-00:00 Uhr (Küche bis 22:00), Fr 12:00-02:00, Sa 10:00-2:00, (Küche bis 23:00) So 10:00 - 00:00 Uhr (Küche bis 22:00)

• **Rodizio**
Pferdemarkt 16, 26121 Oldenburg,
🕒Di-So 17:30 bis 24:00 Uhr
Piturinha Fr. u. Sa. bis 3:00 Uhr geöffnet, ☎0441-8007433, www.rodizio-oldenburg.de

Balkan

• **Dubrovnik I**
Alexanderstr. 41, 26121 Oldenburg,
☎0441-, 🕒Di-So 17:30 - 22:30, Di Ruhetag Tel.: 0441 3903095

• **Dubrovnik II**
Ofener Straße 43, 26121 Oldenburg,
☎0441-71230, 🕒Mo. - Do.17.00 - 21:00, Fr.-Sa.17:00 - 22:00



Extrablatt Uni/Gastro
Sie wollen uns anrufen?
Tel.: 0441 21835-0

Uhr, So./Feiertag 12:00-14:00+17:00-21:00Uhr, Dienstag Ruhetag,
www.dubrovnik2.de

• **Restaurant & Steakhouse OPATIJA**
Kreyenweg 9, 26209 Hatten, ☎ 04482-9809944, opatija-hatten.de

• **Restaurant Steakhouse Topas**
Bremer Str. 39, 26135 Oldenburg,
☎0441-77922066, 🕒Mo bis Sa: 17:00 - 22:30 Uhr Sonn-und Feiert.:11:30-14:30 Uhr & 17:00-22:30 Uhr, www.steakhaus-topas.de

Baguettes

• **Baguette Haus**
Nadorster Str. 317, 26125 Oldenburg,
☎ 0441-3046305, 🕒Mo.-Fr. 11:00-14:00 + 17:00-22:30, Sa. 16:00-22:30, So. 14:00-22:00 Uhr

• **French Connection**
Alexanderstr. 116, 26121 Oldenburg,
☎ 59462222, 🕒Mo.-Sa. 11:00-22:00 Uhr, www.french-connection.info

Orientalisch

• **Arabiss**
Alexanderstraße 39, 26121 Oldenburg, ☎ 0441-2050081, 🕒Mo-Di 17:00-23:00, So-17:00-23:00,

• **Olivia**
Schlosshöfe, Schlossplatz 3, 26122 Oldenburg, 0174-1 84 68 49, Mo. - Sa. 10:00 - 19:00 Uhr; So. geschlossen

• **Bei Franz**
Donnerschweer Str. 6, 26123 Oldenburg, 🕒Mo-Sa 18:00-00:00, So 11:30-14:30 und 18:00-00:00
☎ 0441-882286,

• **Elrado-House**
Nordstr. 42, 26135 Oldenburg,
☎0441-25171, 🕒Mo-Fr 17:00-22:00, Sa+So 12:00-22:00
www.elrado-house.de

Aus aller Welt

• **Bestial**
Theaterwall 20, 26122 Oldenburg,
☎0441-2176714, www.bestial-oldenburg.de

• **Hiive / Oh Honey**
Rosenstraße 2a, 26122 Oldenburg.
☎0441-21213838, Bar, Restaurant

• **Lyst**
Schlosshöfe, Schlossplatz 3, 26122 Oldenburg, ☎0441-95722922, 🕒Mo.-Sa. 11:30-21:00, So. 16:00-21:00 Uhr,
www.lyst-sushibar-oldenburg.de

• **Michael Schmitz (franz.)**
Herbartgang 23, 26122 Oldenburg.
☎0441-21908400, 🕒Mo.-Sa. 12:00-23:00 Uhr, www.schmitz-oldenburg.de

• **Patio**
Bahnhofstr. 11, ☎ 0441-2174747,
🕒Mo.-Sa. ab 17:30, So. Ruhetag Uhr,
www.patio-oldenburg.de

• **Peter Pane**

Heiligengeistwall 10-13, 26122 Oldenburg, ☎0441-95072919, 📞Mo.-So. 11:00-00:00 Uhr, www.peterpane.de

• Solero

Alexanderstr. 39a, 26121 Oldenburg, ☎0441-8859994, 📞Mo.-Sa. 17:00-23:00, So.+Feiert. 10:00-13:30 Uhr, www.solero-restaurant.de

• Zocalo

Donnerschweer Str. 31, 26123 Oldenburg, ☎0441-9849868, 📞Mo.-Do. 17:00-23:30, Fr.+Sa. 17:00-24:00 Uhr, www.zocalo-ol.de

• restaurant-ol.de/zocalo

Bistros & Kneipen

• 3Raumwohnung

Abraham 13, 26122 Oldenburg, ☎0441-30455283, 📞Di.-Do. 19:00-00:00, Fr.19:00-02:00 Uhr, Sa. 15:00-02:00 Uhr, So Geschlossen, www.3raumwohnung-ol.de

• Anton

Lange Straße 89, 26122 Oldenburg, ☎0441-94989736, 📞Mo ab 9:00, So ab 10:00 Uhr, anton-kneipe.de

• Appeltje

Bergstr. 3, 26122 Oldenburg, ☎0441-77797470, www.appeltje-oldenburg.de

• Baldini's

Wallstr. 4-5, 26122 Oldenburg, ☎0441-15240, 📞Di.-Do. 09:00-00:00, Fr. 09:00-02:00, Sa. 09:00-03:00 Uhr

• Bar Celona

Markt 4, 26122 Oldenburg, ☎0441-2489525, 📞Mo.-Do. + So. 09:00-01:00, Fr.+Sa. 09:00-03:00, www.cafe-bar-celona.de

• Beerbrook

Nadorster Str. 180, 26123 Oldenburg, ☎0441-998663180, 📞Mi.-Mo. 17:00-00:00, Dienstag Ruhetag

• Bei Beppo

Auguststr. 57, 26121 Oldenburg, ☎0441-9984533, www.beibeppo.net, 📞Di.-Sa. 18:00-01:00, So. Ruhetag

• Between the Sheets

Wallstr. 12, 26122 Oldenburg, ☎0441-92514287, 📞Mi+Do 20:00-00:00, Fr+Sa. 20:00-02:00, www.between-the-sheets-bar-eatbu.com

• Big Ben Gastronomie

Wallstr. 1, 26122 Oldenburg, ☎0441-30413152, 📞Fr. 18:00-05:00, Sa. 18:00-06:00

• Bistro 32

Großer Kuhlenweg 32, 26125 Oldenburg, ☎0160-93857186,

• Burger King

Cloppenburger Str. 300, 26133 Oldenburg, ☎0441-9491852, 📞Mo.-So. 10:00-00:00 Uhr Prinzessinweg 2, 26122 Oldenburg, ☎0441-21779205

• Café Extrablatt

Lange Str. 90, 26122 Oldenburg, ☎0441-96037891, 📞Mo.-So. 08:00-01:00 Uhr, www.cafe-extrablatt.de

• Beschte!

Schützenweg 22, 26129 Oldenburg, ☎0441-77068493, www.beschte.net

Gast- und KULTurstätte

★ Die Tränke ★



Regelmäßig Livekonzerte

Sa, 23. Nov. 2024; 20:00

Bongo In A Bubble

Pop, Rock, Soul, Blues

Sa, 7. Dez. 2024 20:00 Uhr

The WMF's

Let The Good Times Roll

Fr, 13. Dez. 2024; 20:00 Uhr

Offene Bühne

Sa, 11. Jan. 2025; 20:00 Uhr

Juke Joint 49

Rock, Blues, Soul

Fr, 17. Jan. 2025; 20:00 Uhr

Offene Bühne

Sa, 25. Jan. 2025; 19:00 Uhr

16 Jahre (neue) Tränke

Rock, Blues, Soul

Geöffnet: Do + Fr. 18 - 1 Uhr
Sa. 19 - 2 Uhr

Tannenkampstr. 10 • 26131 OL

Tel. 0441 - 36 14 92 17

www.dietraenke.de

• Charlys Musikkneipe

Wallstr. 26, 26122 Oldenburg, ☎2171630, 📞Mi. 19:00-03:00, Do. 19:00-02:00, Fr.+Sa. 19:00-05:00, www.charlys-musikkneipe.com

• Cubes

Baumgartenstr. 3, 26122 Oldenburg, ☎017664637618, www.cubes-ol.de

• Curry Club

Schlosshöfe, Schlossplatz 3, 26122 Oldenburg, ☎0176-61462412, 📞Mo.-Sa. 10:30-20:00 Uhr

• Krokodil

Posthalterweg 10, Familia-Einkaufsland-Wechloy, ☎0441-36136766,

• Die Tränke

Tannenkampstraße, 10, 26131 Oldenburg, ☎36149217, 📞Do & Fr ab 18:00 Uhr, Sa ab 19:00, www.dietraenke.de

• Dreieck

Röwekamp 23, 26121 Oldenburg, ☎0441-81812, 📞So.-Do. 17:00-02:00, Fr.-Sa. 17:00-03:00

• Esatto

Alexanderstr. 79, 26121 Oldenburg, ☎0441-82762, 📞Mo.-Sa. 11:30-23:00 Uhr, So. 11:30-22:00

• Ex²

Stau 39 - 41, 26122 Oldenburg, ☎0162-3007657, www.partyraum-oldenburg.de

• Frau Gunstmann

Kaiserstraße 2, 26122 Oldenburg, ☎0441 93 32 68 23, 📞Di - Sa ab 16:00 Uhr, www.fraugunstmann.de

Oldenburgs LIVE-CLUB in der Wallstraße

Charly's

Wallstraße 26 • 26122 Oldenburg
0441 - 21 71 63 0

Besuch uns auf facebook

20
Sorten
RUM

80
Sorten
WHISKY

Blues -meets- ROCK

• Frizz

Schüttingstr. 11, 26122 Oldenburg, ☎0441-9987533, 📞Mo.-Sa. 11:00-19:00 Uhr

• Funzel

Nadorster Str. 67, 26123 Oldenburg, ☎0441-30433146, 📞So.-Do. 17:00-01:00, Fr.+Sa. 17:00-03:00 Uhr

• Bea's Plauderstübchen

Nadorsterstr. 216, 26123 Oldenburg, ☎0441-86109, 📞Mo.-Do. 16:00-23:00, Fr - Sa. 16:00-01:00 Uhr, Mi Ruhetag

• Grillmaster

Cloppenburger Str. 208, 26133 Oldenburg, ☎0441-486490, Alexanderstr. 330, 26127 Oldenburg, ☎0441-683791, 📞Mo.-So. 11:30-21:00 Uhr, grillmasteroldenburg.de

• Havana

Donnerschweer Str. 8, 26133 Oldenburg, ☎0441-83181, 📞Di.-So. 17:30-00:00 Uhr, www.havana-oldenburg.de

• Hempels

Ziegelhofstraße 83, 26121 Oldenburg, ☎0441-7775990, www.naund-oldenburg.de, 📞Fr. 21:00-01:00

• Karin's Krone

Bergstraße 15, 26122 Oldenburg, ☎0441-15959, 📞Di. 18:30-00:00, Mi.+Sa. 17:30-02:00 Uhr

• Lindenbrook

Lindenstraße 17, 26123 Oldenburg, ☎0441 77061456, 📞So.+Do. 15:30-01:30, Fr.-Sa. 11:30-03:00, Fr.+Sa. 11:30-03:00 Uhr

• Liffaf

Lindenstr. 56, 26123 Oldenburg, ☎0441-87372, 📞Mo.-Sa. 18:00-23:00 Uhr, Fr.+Sa. Open End, www.liffaf-ol.de

• Luft und Liebe

Wallstraße 23, 26122 Oldenburg,

• Madison

Mottenstr. 6, 26122 Oldenburg, ☎0441-2488865, 📞Di.-So. 12:00-23:00

• Marvin's

Rosenstr. 6, 26122 Oldenburg, ☎0441-12469, 📞So.-Do. 19:00-02:00, Fr.+Sa. 20:00-03:00 Uhr, www.marvins.de

• McDonald's

Bahnhofplatz 12d, (im Bahnhof), ☎0441-2056594, 📞Mo.-So. 07:00-22:00 Uhr
Wilhelmshavener Heerstr. 25, 26125 Oldenburg, ☎0441-3049626, 📞Mo.-So. 24h geöffnet
Am Tegelbusch 1, 26129 Oldenburg, ☎0441-75455, 📞Mo.-So. 24h geöffnet

net

Bremer Heerstr. 297, 26135 Oldenburg, ☎0441-2047199
Pastor-Schulze-Straße 4, 26160 Bad Zwischenahn, ☎04403-8104155, 📞Mo.-Fr. 07:00-00:00, Sa. 24h geöffnet, So. 07:00-01:00 Uhr

• Mephisto

Artillerieweg 56, 26129 Oldenburg, ☎0441-71917, 📞Tägl. 17.00 - 00.00, www.mephisto-oldenburg.de

• Metro

Achternstr. 18, 18, 18, www.metro-oldenburg.de

• Neuer PH

Wechloy, Bloherfelder Str. 66, 26129 Oldenburg, ☎0441-55566, 📞Mo.-Di. 17:00-23:00, So. 11:00-20:00 Uhr

• Ohmsteder Klönstuv

Hochheider Weg 166, 26125 Oldenburg, ☎0441-37638, 📞Mi.-Do. 17:00-00:00, Fr.+Sa. 17:00-02:00, So. 12:00-18:00 Uhr

• Polyester

Am Stadtmuseum 15, 26121 Oldenburg, ☎0441-9365754, www.polyester-klub.de

• Ramke Schnellimbiss

Hauptstr. 64, 26122 Oldenburg, ☎0441-506469, 📞Di.-Fr. 11:00-21:00, Sa.-So. 11:30-21:00

• Richters Sportwelt

Cloppenburger Str. 303, 26133 Oldenburg, ☎0441-94513391, www.richters-sportwelt.de

• Sam's Cocktailbar

Wallstr. 15, 26122 Oldenburg, 📞Mi - Do 18:00-24:00, Fr+Sa 18:00-2:00, So-Di geschlossen ☎0441 30451913

• Subway

Hauptstr. 32, ☎0441-40889082, 📞Mo.-Sa. 09:00-22:00 Uhr, So. 10:00-22:00 Uhr
Nadorster Str. 178, ☎0441-39061830, 📞Mo.-Sa. 09:00-22:00 Uhr, So. 10:00-22:00 Uhr

• Super Kumpir

Bahnhofplatz 4, 26122 Oldenburg, ☎0441-40579097, 📞Mo.-Sa. 12:00-20:00, www.super-kumpir.com, restaurant-ol.de/super-kumpir/

• Ule Oldenburg

Burgstraße 12, 26122 Oldenburg, ☎01575 6626603, 📞Mo-Fr ab 18:30, Sa ab 17:00, So Ruhetag

• umBAUbar

Kaiserstraße 2, 26122 Oldenburg, ☎0441-39010651, 📞Mi.-Sa. ab 20:00 Uhr, www.umbaubar.net



Straßenfest Kaiserstraße im Sommer 2024. Das Fanky's muss bald der Sanierung weichen

• Wally's Bierstube

Donnerschwer Str. 75, 26123 Oldenburg, ☎ 0441-87595, ☎ Fr. ab 16:00, Sa.+So. ab 14:00

• Zille's

Edewechter Landstr. 90, 26131 Oldenburg, ☎ 0441-502417, Mo.-So. 17:00-01:00 Uhr

• Hotel Zum Lindenhof

Bloherfelder Str. 210, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-951910, www.zumlindehof.de

• Zur Brandung

Cloppenburger Str. 255, 26133 Oldenburg, ☎ 0441-36455, Di.-Do. 18:00-23:00, Fr. 19:00-00:00, Sa.-So. Ruhetag

Cafés

• Café Brockshus

Nadorster Str. 107, 26123 Oldenburg, ☎ 0441-84555, www.cafe-brockshus.de

• Café am Flöteiteich

Nadorster Str. 298/302, 26125 Oldenburg, ☎ 0441-9318169, www.cafe-am-flöteiteich.de

• Café Heimathaven

Burgstr. 24, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-95067800, www.heimathaven.com

• Café Innen Leben

Baumgartenstraße 4a, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-26512, Mo.-Fa. 10:00-18:30 Uhr, Sa 10:00 - 18:00

• Café Klinge

Alexanderstr. 119, 26121 Oldenburg, ☎ 0441-85888, www.konditorei-klinge.de

• Café Leutbecher

Schloßplatz 18, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-13554, Di. Ruhetag, Mi.-So. 11:00-17:00, www.cafe-leutbecher.de,

• Café Merlin

Ammerländer Heerstr. 100, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-776984, Sa. - So. 10:00 - 17:00

• Café Raster/Musswessels

Friedensplatz 1, 26122 Oldenburg, (0441-25636, Mo.-Fr. 07:00-18:00, Sa. 08:00-17:00 Uhr, So. 7:30-17:00 www.baekerei-musswessels.de

• Cupido

Achternstr. 69, 26122 Oldenburg, ☎ 35045277, ☎ Mo.-Sa.09:00-19:00

• Deseo

Rauhehorst 14, 26127 Oldenburg, ☎ 0441-98338050, ☎ Di.-So. 12:00-23:00 Uhr, www.deseo-ol.de

• Eiscafé "Bei Antonio"

Eversten, Edewechter-Landstr. 36, 26131 Oldenburg, ☎ 0441-36160454 ☎Di.-Fr. 10:00-23:00, Sa. Ruhetag, So. 10:00-23:00

• Eiscafé Italia

Julius-Mosen-Platz 5, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-95076133

• Eis Stuckenber

Hundsmühler Straße 190, 26131 Oldenburg, ☎ Di.-Fr. 12:00-19:00, Sa.-So.11:00-19:00

• Eiscafé Zappetti

Cloppenburger Str. 210, 26133 Oldenburg, ☎ 0441-47345, ☎ Di.-So. 12:00-20:00 Uhr (Mi Ruhetag)

• San Marco

Ofener Straße 42, 26121 Oldenburg, ☎ 0441 76324, ☎ Mo-Sa 9:00 - 22:00 Uhr So 11:00 - 22:00 Uhr

• MU dein Eis machst du

Schüttingstr. 11, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-93650200, ☎ Mo.-Sa. 11:30-18:30, ☎ So. u. Feiertage 13:00-18:00 Uhr, Winterpause 11.10 - 28.12

• Kaffeekunst Espresso

Bergstr. 6, im Nikolaigang, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-36119811 ☎ Di.-Sa. 11:30-18:00 Uhr,

• Kaffee Hamburg

Markt 23, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-92513939, ☎ Mo.-Sa. 09:00-18:00, So. 10:00-18:00,

• Frieseneis

Lambertihof, Markt 22, 26122 Oldenburg, ☎ 0421 51705588, ☎ Mo.-Sa. 11:00-19:00 Uhr

• Krauss Eis

Donnerschwer Str. 331, 26123 Oldenburg, ☎ 0441-36183131, ☎ Mo.-So. 12:00-19:00 Uhr Alexanderstr. 271, 26127 Oldenburg Oldenburger Str. 233, 26203 Wardenburg, www.krauss-eis.de

• Oldenburger Eismanufaktur

Hauptstraße 34, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-35097025, ☎ Tägl. 13:00-19:00

• Stube

Ammerländer Heerstr. 108, 26129 Oldenburg, ☎ Mo-Fr 9:00 - 18:00, Sa 10:00-16:00, So 13:00-16:00 Uhr ☎ 0441-77031581,

• TortenKafee

Weißemoor Str. 256a, 26125 Oldenburg, Ecke Stiekelkamp, ☎ 0441-3906098) ☎ Mo.-Do. 10:00-17:00, Fr.-So. 10:00-18:00 Uhr

• Woyton

Langestr. 1, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-2051412, ☎ Mo.-Fr. 08:00-19:00, Sa. 09:00-19:00 Uhr Haarenstr. 56, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-2197195, ☎ Mo.-Fr. 08:00-19:00, Sa. 09:00-19:00, So. 11:00-19:00 Uhr Schlossplatz 3, 26122 Oldenburg, ☎ 0441-21779371 ☎ Mo-Sa 09:00-18:00 Uhr

Lieferservice

• Bistro 32

Großer Kuhlenweg 30a, 26125 Oldenburg, ☎ 0160-93857186, ☎ Mi - Fr 12:00-14:00+17:00-22:00, Sa+So 16:00-22:00

• Candela

Nadorster Str. 305, 26125 Oldenburg, ☎ 0441-2050155, ☎ Mo.-So. 17:00-22:15 Uhr,

• Die kleine Baguetterie

Bümmstedter Tredde 109, 26133 Oldenburg, ☎ 2196660, ☎ Mo.-Fr. 11:00-14:00 + 17:00-22:00, Sa. 16:00-22:30, So. 15.-22:00,

• Dönercity

Bremer Str. 7, 26135 Oldenburg, ☎ 0441 21 77 95 45, www.doener-city.de

• Domino's

Stau 39-41, 26122 Oldenburg, (0441-570575, ☎ Mo.-So. 11:00-23:00 Uhr, www.dominos.de

• Feuerstein

Wallstr. 22, 26122 Oldenburg, ☎ 0441 12422, ☎ Mi.+Fr.+Sa. 18:30-06:00, Do. 18:30-03:00, So.-Di. Ruhetage

• Galerie

Hochheider Weg 156, 26125 Oldenburg, ☎ 0441-37736, www.pizza-galerie.de

• Kingdom-Pizza

Stedinger Str. 84, 26135 Oldenburg, ☎ 20441-2056270), ☎ Di.-Fr. 15:45-21:45, Sa.-So. 11:45-21:45

• Mundfein Pizzawerkstatt

Hundsmühler Str. 151, 26131 Oldenburg, ☎ 0441-24924966, www.mundfein.de

• OONO Sushi Lieferdienst

Alexanderstraße 369, ☎ 0441-30433918, ☎ Täglich 11:30 - 15:00 Uhr + 17:30 - 22:30 Uhr, Dienstag Ruhetag, oono.sushi.de

• Pizza Loyal

Artillerieweg 30, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-9506667, ☎ Mo.-So. 16:30-22:30 Uhr, www.pizzerialoyal-ol.de

• Pizzeria La Roma

Ammerländer Heerstr. 65, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-99876303, ☎ So.-Fr. 12:00-20:00 Uhr

• Pizzeria Palermo

Bloherfelder Str. 154, 26129 Oldenburg, ☎ 0441-9555828, ☎ Mo.-So. 12:00-23:00 Uhr, www.pizzeriapalermo-ol.de

• Pizza San Remo

Ehernerstr. 116, 26121 Oldenburg, ☎ 0441-83011, ☎ Mo. + Mi.-Sa. 17:00-22:45, So. 11:30-22:45 Uhr, www.sanremopizza.de

• Smiley's Pizza

Edewechter Landstraße 56, 26131 Oldenburg, ☎ 0441-34010710, ☎ So.-Do. 11:00-23:00, Fr.+Sa. 11:00-00:00 Uhr, www.smileys.de

RASTEDE

Deutsch

• Dorfkrug

Loyer Weg 99, 26180 Rastede, (04402-939210, www.gaestehaus-hankhausen.de

• Schlosspark-Hotel

Oldenburger Straße 199, ☎ 04402-92790, www.schlosspark-hotel.de

• Lindenhof

Metjendorfer Landstr. 345, 26180 Neusidende, ☎ 0441-3047070, www.lindenhof-neusuedende.de

• Zum Zollhaus

Kleibroker Straße 139, 26180 Rastede, ☎ 04402-93810, www.zumzollhaus.de

Aus aller Welt

• Arkadia

Oldenburger Straße 272, 26180 Rastede, ☎ 04402-6966984,

• Hullmann (Mediterran)

Sandbergstr. 2, 26180 Rastede, ☎ 04402-2766, Mi. - So. 17.30 Uhr - 23.00 Uhr , www.hotel-restaurant-hullmann.de

• Santa Lucia

Oldenburger Straße 287, 26180 Rastede, ☎ 04402-696276, , www.restaurant-santalucia.de

Cafés & Kneipen

• Bauernhof Café

Pantinenweg 6, Janßen Hof, 26180 Rastede, ☎ 04402-2482, www.janssen-hof.de

• Brasserie

Oldenburger Str. 279, 26180 Rastede, ☎ 04402-81635, Mo.-So. 17:30-23:00 Uhr, www.brasserie-rastede.de

• Sasso Gelateria Café-Bar

Oldenburger Str. 232, 26180 Rastede, ☎ 04402-3553, Mo.-So. 11:00-20:00

• M&E Schloss-Café

Oldenburger Str. 230, 26180 Rastede, ☎ 04402-84559, Mo.-Fr. 07:00-18:00

Bistros

• Bistro am Bahnhof

Ladestraße 38, 26180 Rastede, ☎ 04402-972221, www.bab-rastede.de

BAD ZWISCHENA.

Deutsch

• Die kleine Kneipe

In der Horst 19, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-3903, www.facebook.com/KleineKneipe/

• Der Löns-Krug

Wiefelsteder Str. 35, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-8167171, www.der-loens-krug.com/

• Friesenklause

Humboldtstr. 12, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-4193,

• Fährkrug

Dreibergestr. 25, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-8360,

• Goldener Adler

Wiefelstederstraße 47, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-9390930, www.meta-gastronomie.de

• Haus am Meer

Auf dem Hohen Ufer 25, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-9400, www.hausammeer.de,

Hier stimmt was nicht? oder schlimmer: Sie fehlen?

Dann rufen Sie uns an 0441 218350
oder E-Mail an anzeigen@diabolo-mox.de

• Hof von Bothmer

Dreiburger Str. 27, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-93630, www.hof-von-bothmer.de

• **Restaurant Dänenkroog & Hof von Oldenburg** (Marktplatz)
Am Brink 4, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-93600, www.hof-von-oldenburg-bad-zwischenahn.de

• Hotel Hubertus

Hauptstr. 32, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-93520, www.flairhotel-hubertus.de

• Jagdhaus Eiden

Eiden 9, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-698000, www.jagdhaus-eiden.de

• Landgasthof Bischoff

Kayhauserfeld, Woldlinie 74, 26160 Bad Zwischenahn(04486-2134, www.landgasthof-bischoff.de

• Querensteder Mühle

Querensteder Str. 13, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-2166, www.querensteder-muehle.de

• Restaurant Kämper

Georgstr. 12, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-9260, www.hotel-kaemper.de

• Restaurant Strandcafe

Unter den Eichen 12a, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-983672, www.strandcafe-bad-zwischenahn.de

• Ringhotel Am Badepark

Am Badepark 5, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-6960, www.hotelam-badepark.de

• Ringhotel Amsterdam

Wiefelsteder Str. 18, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-9340, www.hotel-amsterdam.de

• Spieker

Am Hogen Hagen 4, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-2324, Mo.-So. 11:00-23:30 Uhr, www.spieker-gaststaette.de

• Strohhalm

Bahnhofstr. 5, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403 910101) Di.-Do. 17:00-01:00, Fr. 17:00-02:00, Sa. 11:00-02:00, So. 11:00-00:00

• Zwischenahner Segelklub

Seerosenweg 10, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 0172 8768844 www.zsk-online.de

• ZinnLöffel

Peterstraße 25, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-5313, www.zinnloeffel.com,

• Zum Gesundbrunnen

Grüne Linie 3, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-98900,, www.zumgesundbrunnen.de

Italienisch

• Pizza Milano

Heideweg 7, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ +4944196020985, , www.pizza-service-milano.eatbu.com

• Ristorante Antonio Lava

In der Horst 1, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-64970, Mi.-Mo. 12:00-23:00 Uhr, www.antonio-lava.de

Asiatisch

• Hanoi Asia

Lange Str. 20, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-984981, Di.-So. 11:30-14:30 + 17:30-22:00 Uhr

• Chinarestaurant

Mühlenstr. 1, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-8107588, Di. - So. 11:30-15:00 + 17:30-23:00 Uhr, Mo. Ruhetag

Türkisch/Griechisch

• Sofra

Langestraße 26, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-817555, Di.-Do. 17:30-22:00. Fr.-So. 11:30-22:00 Uhr, www.sofra-zwischenahn.de

• **Rebaz**
Asreg 2, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-910095, Uhr, www.rebaz.de, Di.-Do. 12:00-21:30, Fr.-So. 12:00-22:00, Mo. Ruhetag

• Zorbis

In der Horst 21a, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-5475, www.zorbis-zwischenahn.de

Cafés und Bistros

• Am Tunnel

Bahnhofstr. 26, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-5214, Di.-So. 10:00-00:00 Uhr, Mo. 12:00-00:00

• Arkaden Café

Peterstraße 25, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-1675, Di.-So. 09:00-18:00 Uhr

• Karolinenhof

Woldlinie 4, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 01522 6789360, www.karolinenhof.de, Mo.-Fr. 14:00-18:00, Sa.-So. 10:00-18:00

• Landcafé Neumann

Wiefelsteder Str. 12, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-59679, Mo-Di 11:00-18:00, Mi.-So. 09:00-18:00 Uhr, www.landcafe-neumann.de

• Magou

In der Horst 16, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-58089, Mo.-So. 09:00-00:00 Uhr

• Schänke zum Wels

Am Delf 34, 26160 Bad Zwischenahn, ☎ 04403-817555, Di.-Do. 17:30-22:00. Fr.-So. 11:30-22:00 Uhr, www.sofra-zwischenahn.de

Oldenburger Hotelverzeichnis

Altera Hotel ★★★★★

56 Zimmer
Herbartgang 23/Mottenstraße 13,
26122 Oldenburg, ☎ 219080

Antares Hotel ★★★

50 Zimmer
Staugraben 8, 26122 Oldenburg,
☎ 9225-0

Acara Hotel ★★★★★

62 Zimmer
Am Stadtmuseum 12,
26121 Oldenburg, ☎ 2055-0

B&B Hotel ★★

94 Zimmer
Alexanderstraße 1-5,
26121 Oldenburg, ☎ 92 51 10

BEST WESTERN Hotel ★★★

89 Zimmer
Melkbrink 49-52,
26121 Oldenburg, ☎ 8040

CCH City-Club-Hotel ★★★

88 Zimmer
Europaplatz 4-6,
26123 Oldenburg, ☎ 808-0

Designhotel Rosenbohm ★★★★★

8 Zimmer
Pferdemarkt 7, 26121 Oldenburg
☎ 80063444

Hermes Hotel ★★★

55 Zimmer
Ankerstraße 19, 26122
Oldenburg, ☎ 77939100

Hiive

100 Zimmer
Rosenstraße 4, 26122
Oldenburg, ☎ 21213838

Hotel Wieting ★★★

63 Zimmer
Damm 29, 26135 Oldenburg
☎ 9240 0

Hotel Alexander ★★★

61 Zimmer
Alexanderstraße 105-107,
26121 Oldenburg, ☎ 9802-0

Hotel Bavaria ★★★

36 Zimmer
Bremer Heerstraße 196,
26135 Oldenburg, ☎ 20670-0

Hotel Etzhorner Krug ★★★

32 Zimmer
Buijadinger Straße 341,
26125 Oldenburg, ☎ 3616700

Hotel Hof von Oldenburg ★★★

46 Zimmer
Oldenburger Straße 199,
26180 Rastede, ☎ 04402 9279-0

Hotel Meiners ★★★

19 Zimmer
Dorfstrasse 17,
26209 Hatterwüstring,
(04481 9270-0

Hotel und Gesellschaftshaus Ripken ★★★

55 Zimmer
Borchersweg 150,
26209 Hatten, ☎ 04481 93510

Hotel Spreng ★★★

55 Zimmer
Heiligengeiststraße 15,
26121 Oldenburg, ☎ 800888 0

Hotel Tafelfreuden ★★★

8 Zimmer
Alexanderstr. 23,
26121 Oldenburg,
☎ 0441.83227

Oldenburger Mühle ★★

5 Zimmer
Gerhard-Stalling-Str.1-3,
26135 Oldenburg,
☎ 9990993

Trend Hotel ★★★

35 Zimmer
Jürnweg 5, 26215 Oldenburg,
☎ 9611 0

Stadthotel Oldenburg ★★

28 Zimmer
Hauptstr. 38-40,
26122 Oldenburg, ☎ 5009-0

Gasthof Zur Mühle ★★★

5 Zimmer
Munderloher Strasse 39,
26209 Hatten,
☎ 04482 97 410

Hotel Wardenburger Hof ★★★

38 Zimmer
Oldenburger Str. 255,
26203 Wardenburg,
☎ 04407 92100

☎ 04403-939756, Di.-So. 11:00-22:00 Uhr, www.zumwels.de

WIEFELSTEDE

Deutsch

- **Gaststätte Martens**
Bokel, Bokeler Landstr. 7, 26215 Wiefelstede, ☎ 04402-6533, www.martens-bokel.de
- **Gristeder Hof**
Heller Landstraße 7, 26215 Wiefelstede, ☎ 04403-816767, www.gristederhof.de
- **Hörner Kroog**
Gristeder Str. 11 26215 Wiefelstede ☎ 04402 – 865 97 63 www.hoerner kroog.de
- **Köhnckes Hotel**
Metjendorfer Landstraße 18, 26215 Wiefelstede, ☎ 0441-961800, www.koehnckes-hotel.de
- **Rabes Gasthof**
Hauptstr. 28, 26215 Wiefelstede, ☎ 04402-6350, www.rabesgasthof.de
- **Renken's Bauerndiele**
Amselstr.1, 26215 Wiefelstede, ☎ 04402-960690, www.renkens-bauern-diele.de

WESTERSTEDE

Deutsch

- **Alter Markt**
Lange Straße 2, 26255 Westerstede, ☎ 04488-84760, www.hotelbusch.de
- **Cappuccino**
Kirchenstraße 3, 26655 Westerstede, ☎ 04488-862234, Mo.-So. 12:00-00:00 Uhr, www.bistrocappuccino.com
- **Eisenhütte**
Stahlwerkstr.17b 26689 Augustfehn, ☎ 04489-9428190, ☎ Mo + Di Ruhetag
Mi ab 17.00 Uhr geöffnet
Do – Sa ab 12.00 Uhr geöffnet
So ab 9 Uhr geöffnet, www.eisenhuet-te.com
- **Gasthof Dierks**
Rüschendam 30, 26655 Westerstede, ☎ 04488-2341, www.dierks-torsholt.de
- **Hotel Altes Stadthaus**
Albert-Post-Platz 21, 26655 Westerstede, ☎ 04488-84710, Mo.+Sa. 18:00-22:00, Di.-Fr. + So. 12:00-14:00 + 18:00-22:00 Uhr, www.hotel-altes-stadthaus.de

- **Krömerei**
An der Krömerei 2, 26655 Westerstede, ☎ 04488-5204290, Mo.-Di. + Do.-Sa. 18:00-00:00, So. 12:00-00:00 Uhr, www.kroemerei.de
- **Fikensolter Bückelkroog**
Westersteder Str. 25, 26655 Westerstede. ☎ 04488-71871, www.fikensolter-bueckelkroog.de
- **Restaurant Signal**
Am Bahnhof 1, 26655 Westerstede, ☎ 04488-6357, Mo.-Fr. + So. 12:00-14:00 + 17:30-23:30, Sa. 17:30-00:00 Uhr, www.signal-westerstede.de
- **Restaurant Vossini**
Am Markt 4, 26655 Westerstede, ☎ 04488 519135, Do.-Mo. 12:30-22:00 Uhr, Di.-Mi. 17:30-22:00, restaurant-ol.de/restaurant-vossini
- **Restaurant Slavia**
Kuhlenstraße 36, 26655 Westerstede, ☎ 04488-77011, Mo.-Sa. 17:30-23:00, So. 11:30-14:30 + 17:30-23:00 Uhr, www.slavija-wst.de
- **Spohler Krug**
Wiefelsteder Str. 26, 26215 Wiefelstede, ☎ 04458-90990. spohlerkrug.de
- **Weindiele**
Lange Wischen 10, 26655 Westerstede, ☎ 04489-941090, www.weindiele.de

Griechisch

- **Restaurant Diakopes**
Stüderstraße 2, 26655 Westerstede, ☎ 04488-8606188, www.diakopes-westerstede.de

Asiatisch

- **Lotusblüte**
Wilhelm-Geiler-Straße 13, 26655 Westerstede. ☎ 04488-6220,

Kneipe/Bistro

- **Café Wunderbar**
Poststr. 28, 26655 Westerstede, ☎ 04488-860349,



restaurant-ol.de

Sie fehlen im Gastro-Verzeichnis? Ihr Eintrag ist falsch?

Coupon an MoX, Güterstraße 17, 26122 Oldenburg schicken, oder...

Grundeintrag kostenlos

Name:

Straße:

Plz/Ort:

Tel./Fax Nr.:

Öffnungszeiten:

Homepage

Erweiterter Eintrag 2,00 pro Zeile.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mit rotem Balken und Farbbild ergänzter Eintrag 34,- Euro

...Foto machen und an 0172 6007902 schicken

Bitte ankreuzen:

- Deutsche Küche
- Italienische Küche
- Asiatische Küche
- Griechische Küche
- Türkische Küche
- Spanische Küche
- Orientalische Küche
- Balkan
- Baguettes
- Steaks & Mehr
- Bistros & Kneipen
- Cafés
- Aus aller Welt
- Lieferservice
- Sonstiges

Ich bezahle

bar, oder per Bankeinzug.

IBAN:

BIC:

Bank:

Druck & Gestaltung

Flyer DIN A6

250 g/qm,
4/4 farbig
Dateiprüfung
Auflage 5000

83,-€

Notizblöcke DIN

A6

25 Blatt, 80 g/qm
4/0 farbig
Mit Logo-Eindruck
Dateiprüfung
Auflage 200

109,-€

Visitenkarten

350 g/qm,
4/4 farbig
Dateiprüfung
Auflage 1000

44,-€

Grafik & Layout

Ihre Drucksache muß
erst noch
entstehen?
Wir gestalten was Sie
wünschen.

Broschüre

DIN A4

24 Seiten,
135 g/qm
4/4 farbig
Dateiprüfung
Auflage 1000

999,-€

Anderes Format?

Andere Auflage?
Wir beraten Sie
gerne.

MoX arbeitet mit Ökostrom
100% erneuerbare Energie
Alle Preise inkl. 19% MwSt.
Gültig bis 30.06.2024

MoX-Verlag
Güterstraße 17
26122 Oldenburg
Tel.: 0441 21835 0

anzeigen@diabolo-mox.de



Weser-Ems-Hallen



EWE-Arenen



Kulturetage



Theater wrede

BERATUNGEN

Oldenburg (0441)

- AIDS-Hilfe, Rosenstraße 44, Tel.: 14500/ Beratung: 19411 www.aidshilfe-oldenburg.de
- AWO-Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer, Wallstr. 11, Tel.: 95 72 24-15
- AWO Familienberatungsstelle, Cloppenburg Str. 65, Tel.: 973770
- BeKos, Beratungs- u. Koordinationsstelle f. Selbsthilfegruppen, Lindenstr. 12a, Tel.: 884848
- Deutsche Rheuma-Liga, Ziegelhofstr. 125-127, Tel.: 7770218
- Diakonisches Werk, Kastanienallee 9-11, Tel.: 21001-0 Tagesaufenthalt für Wohnungslose in Oldenburg, Cloppenburg Str. 35, Tel.: 883308 und Bloherfelder Str. 7, Tel.: 96036830
- Gesundheitsamt, Industriestr. 1, Eingang G, Tel.: 235-4444
- Gemeinnützige Werkstätten Selbsthilfe e.V., Rennplatzstr. 203, Tel.: 3405-0
- Na Und e.V., Schwulen und Lesben Beratungstelefon: 7775923
- Konfliktschlichtung e.V., Täter-Opfer-Ausgleich, Kaiserstr. 7, Tel.: 27293
- Pro Familia, Rosenstraße 44, Tel.: 88095
- Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche, Donner-

- schweer Str. 43, Tel.: 2353500
- Rose 12, Jugend- und Drogenberatung, Alexanderstr. 17, Tel.: 83500
 - Selam - Lebenshilfe, Nadorster Str. 26, Tel.: 361692-0
 - Sozialamt, Pferdemarkt 14, Tel.: 235-2305
 - Vertrauensstelle Benjamin, Friedenrickenstr. 3, Tel.: 17788

FRAUEN

Oldenburg (0441)

- Mädchenhaus Oldenburg e.V., Alexanderstr. 65, Tel.: 61422
- Autonomes Frauenhaus, Tel.: 47981
- EFA Existenzgründungsagentur, Delmenhorster Str. 13, 27793 Wildeshausen, Tel.: 04431 85649
- Gleichstellungsbüro der Stadt Oldenburg, Schlossplatz 25/26, Tel.: 235-2135
- Offener Mädchentreff, Alexanderstr. 65, Tel.: 61422
- Autonomes Feministisches Referat, Uhlhornsweg 49-55, Tel.: 798-2959
- Wildwasser, Beratungsstelle für sexualmissbrauchte Mädchen und Frauen, Lindenallee 23, Tel.: 16656
- Zentrum für Frauen-Geschichte, Donnerschweer Str.55, Tel.: 30422610

KINOS

Oldenburg (0441)

- Casablanca, Johannisstr. 17, Tel.: 884757
- Cinemaxx, Stau 79-85, Tel.: 040 80806969
- cine k, Bahnhofstr. 11, Tel.: 2489646
- Filmriss, Dragonerstraße 5, Tel.: 9266750
- Gegenlicht c/o AStA der Universität Oldenburg, Uhlhornsweg 49-55, Tel.: 7982572, info@gegenlicht.net
- Mobiles Kino Niedersachsen, Bahnhofstr. 21, Tel.: 14632
- Werkstattfilm, Wallstr. 24, Tel.: 12180

Wilhelmshaven (0421)

- UIC Kinowelt, Bahnhofstraße 22, Tel.: 755655

Bremen (0421)

- Atlantis Filmtheater, Böttcherstraße 4 Tel.: 792550
- Cinema, Ostertorsteinweg 105, Tel.: 700914
- CinemaxX, Breitenweg 27, Reservierungshotline: 040 80 80 69 69
- Gondel, Schwachhauser Heerstr. 207 Tel.: 792550
- Kino 46, Birkenstr. 1, Tel.: 957992-90
- Schauburg, Vor dem Steintor 114, Tel.: 79255-0

KULTUR

Oldenburg (0441)

- Globe, Gemeinnützige Kulturgenossenschaft Globe e.G., Ammergaustraße 140 Tel.: 55979404
- kreativLabor, Bahnhofstraße 11, Tel.: 30445632
- Kulturbüro des StudentInnenwerks, Campus Uhlhornsweg, Tel.: 798-2658
- Kunstschule Klex (Kinder+Jugendliche), Weskampstr. 7, Tel.: 87396
- Landesbibliothek, Pferdemarkt 15, Tel.: 799-2800
- Musikschule, Baumgartenstr. 12 18, Tel.: 235-2735
- oh-ton, Katharinenstr. 1, 776736
- Spielefant, Tannenkampstr. 4, 504228
- Stadt-Bibliothek, Peterstr. 3, Tel.: 235-3021
- Uni-Bibliothek, Uhlhornsweg 49-55, Tel.: 798-4444
- Verein der Musikfreunde Oldenburg e.V., PF 4967, Tel.: 2225-141
- VHS, Karlstr. 25, Tel.: 92391-50
- Zirkus Rämmi Dämmi, Zeughausstr. 75, Tel.: 71686

MEDIEN

Oldenburg (0441)

- MoX Veranstaltungsjournal, - Extrablatt Uni/Gastro - diablo-mox.de - mox-veranstaltungen.de Güterstraße 17, Tel.: 21835-0,
- NDR, Adolf-Grimme-Str. 30, Tel.: 9705-0
- Nordwest-Zeitung, Wilhelmshavener Heerstraße 260, Tel.: 998801
- Oldenburger Onlinezeitung, Friederikenstraße 4, Tel.: 55979753
- Sonntagsblatt, Wilhelmshavener Heerstraße 260, Tel.: 92 42 - 0
- Oldenburg Eins, Bleicherstr. 8-10, Tel.: 21888-44
- Radio 21, Bahnhofplatz 2, Tel.: 36134681
- Radio ffn, Theaterwall 45, 13788
- Rosige Zeiten, Ziegelhofstr. 83 Tel.: 7775923

MUSEEN

Oldenburg (0441)

- Artothek, Peterstr. 1, Tel.: 235-2794
- BBK-Galerie, Peterstr. 1, Tel.: 25280
- Edith-Russ-Haus für Medienkunst Katharinenstraße 23, Tel.: 235 - 32 08

Viel los im Nordwesten

**Kultur- und
Veranstaltungsjournal
für Oldenburg
und den Nordwesten!**

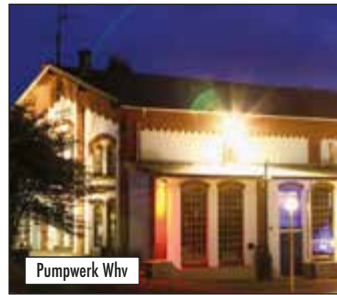
mox-veranstaltungen.de
diablo-mox.de
Güterstraße 17 • 0L
0441 218350



Staatsoper Oldenburg



Oldenburger Schloss



Pumpwerk Whv



Theaterhof 19

- Förderverein Int. Fluchtmuseum e.V., Schellenberg 40, Tel.: 9 26 68 80
- Horst-Janssen-Museum Oldenburg Am Stadtmuseum 4-8, Tel. 235 2891
- Landesmuseum für Kunst und Kulturgeschichte (Schloß, Prinzenpalais, Augusteum), Schloßplatz 1, Damm 1, Elisabethstraße 1, Tel.: 220-7300
- Landesmuseum für Natur und Mensch, Damm 38-44, Tel.: 244-300
- OKV, Damm 2a, Tel.: 27109
- Oldenburger Computer-Museum Bahnhofplatz 10, Tel.: 21768722
- Stadtmuseum, Am Stadtmuseum 4-8, Tel.: 23528816

Bremen (0421)

- Focke-Museum, Schwachhauser Heerstr. 240, Tel.: 699600-0
- Gerhard-Marcks-Haus, Am Wall 208, Tel.: 9897520
- Kunsthalle, Am Wall 207, Tel.: 32908-0
- Museum Weserburg für moderne Kunst, Teerhof 20, Tel.: 59839-0
- Paula Modersohn-Becker Museum (Roselius-Haus), Böttcherstraße 6-10, Tel.: 33882-22
- Übersee Museum, Bahnhofplatz 13, Tel.: 16038-101

Emden (04921)

- Bunkermuseum, Holzägerstraße 6, Tel.: 32225
- Kunsthalle, Hinter dem Rahmen 13, Tel.: 975050
- Ostfriesisches Landesmuseum, Brückstr. 1, Tel.: 872058

Esterwegen (05955)

- Dokumentationszentrum Emslandlager in der Gedenkstätte Esterwegen, Hinterm Busch 1, Tel.: 9879322

Delmenhorst (04221)

- Fabrikmuseum Nordwolle, Am Turbinenhaus. 10-12, Tel.: 2985820

POLITIK

Oldenburg (0441)

- Arbeitskreis Asyl c/o Also, Donnerschwer Str. 55, Tel.: 14696 + 15662
- Arbeitslosen-Selbsthilfe (ALSO), Donnerschwer Str. 55, Tel.: 16313
- BUND, Peterstr. 3a, Tel.: 13302
- Bündnis 90/Die Grünen, Am Friedensplatz 4, Tel.: 87936
- CDU, Unterm Berg 20, Tel.: 17903
- Die Linke Kaiserstr. 19, Tel.: 86162
- FDP, PF 1824, 26008 Oldenburg, Tel.: 57032988
- IBIS, Interkulturelle Arbeitsstelle e.V., Kläemannstr. 16, Tel.: 884016
- NABU, Schloßwall 15, Tel.: 25600
- Oldbg. Rechtshilfe, Hermannstr. 83,

Tel.: 14402

- Piratenpartei, www.piratenpartei-oldenburg.de, Tel.: 55970042
 - Rosa Luxemburg Club, Melchiorweg 15, Tel.: 5948600
 - Stadtjugendring, Haus der Jugend, von Finckh-Str. 3, Tel.: 8000844
 - SPD, Huntestr. 23, Tel.: 361175-11
 - Volt, oldenburg@voltdeutschland.org
- Gewerkschaften**
- Deutscher Gewerkschaftsbund Kaiserstr. 4-6, Tel.:218760
 - IG Bauen-Agrar-Umwelt, Nadorster Str. 174, Tel.: 25187
 - IG Bergbau Chemie Energie, Amalienstraße 14, Tel.: 4088910
 - IG Metall, Amalienstr. 18, 21857-0
 - Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft, Bahnhofplatz 8, Tel.: 24013 www.gew-oldenburg.de
 - Gewerks. Nahrung Genuß Gaststätten, Bahnhofplatz 8, Tel.: 2488091
 - verdi Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft, Stau 75, Tel.: 96976-0
 - Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft (EVG), Rembertiring 13, 28195 Bremen, Tel.: 0421 - 98 50 450 0

SPIELSTÄTTEN

Oldenburg (0441)

- Alhambra, Hermannstr. 83, 14402
- Amadeus, Mottenstr. 21, Tel.: 26346
- Buddel-Bar, Friedensplatz 2, Tel.: 36164803
- Cadillac, Huntestr. 4, Tel.: 235-3800
- Cäcilienaal Info bei Stadt OL-Fachb. Schule, Haarenufer 11, Tel.: 7779974
- Charly's, Wallstr. 26, Tel.: 2171630
- Die Tränke, Tannenkampstr. 10, Tel.: 36149217
- Gleispark, Bundesbahnweg, Tel.: 3091240 (Mediavanti)
- Jüdisches Kulturzentrum, Leo-Trepp-Str. 15, Tel.: 13127
- Kulturetage mit cine K und theater k, Bahnhofstr. 11, Tel.: 92480-0
- Kulturzentrum Rennplatz, Kurlandallee 4-6, Tel.: 381424
- Kulturzentrum PFL, Peterstr. 3, Tel.: 235-3061
- Litfaß, Lindenstr. 56, Tel.: 87372
- Polyester, Am Stadtmuseum 15,
- Staatstheater, Theaterwall 28, Kartentel.: 2225-111
- theater hof/19, Bahnhofstr. 19, Tel.: 9555601
- Theater Laboratorium, Kleine Str. 8, Tel.: 16464
- Theater Wrede+, Kläemannstr.16, Tel.: 9572022
- umBAUbar, Stau 25, Tel.: 39010651, www.umbaubar.net
- Unikum, Uhlhornsweg 49-55, 798-2658

- Viertel, Bloherfelder Str. 2-4
- Weser-Ems-Hallen inkl. EWE-Arenen, Europaplatz 12, Tel.: 80030
- Wilhelm13, Leo-Trepp-Str. 13, www.wilhelm13.de, Tel.: 93657492

Bremen (0421)

- Aladin, Hannoversche Str. 11,435150
 - bremer shakespeare company e.V., Theater am Leibnizplatz, Tel.: 500222 www.shakespeare-company.com
 - Die Glocke, Domsheide 4-5, Tel.: 336699
 - Gustav-Heinemann-Bürgerhaus Kirchheide 49, Tel.: 659970
 - Karo, Reuterstr. 9-17, Tel.: 392772
 - KIOTO-Lagerhaus, Schildstr. 12-19, Tel.:701000-77
 - bremer kriminal theater, Theodorstraße 13a, Tel.: 16691758
 - Meisenfrei Blues Club, Hankenstr. 18a, Tel.: 1654008
 - Modernes, Neustadtwall 28, Tel.: 505553
 - ÖVB Arena, Bürgerweide, Finddorffstr. 1, Tel.: 35050
 - Pier 2, Gröpelinger Fährweg 6, Tel.: 6918181
 - Römer, Fehrfeld 31, Tel.: 0174-1630669
 - Schlachthof, Finddorffstr. 51, Tel.: 377750
 - Schnürschuh-Theater, Buntentorsteinweg 145, Tel.: 555410
 - Schwankhalle, Buntentorsteinweg 112/116, Tel.: 520 80 710
 - Theater 62 BREMEN e.V., Lessingstr. 12 Tel.: 490899
 - Theater Bremen, (Theater am Goetheplatz, MOKS im Brauhaus, Goetheplatz 1-3, Tel.: 36530
- Bad Zwischenahn (04403)**
- JZ Stellwerk B'Zw.ahn, Pastor-Schulze-Str. 3, Tel.: 1752
 - Park der Gärten, Elmendorfer Str. 40, Tel.: 81960

- Wandelhalle, Auf dem Hohen Ufer 24, Tel.: 61167

Westerstede (04488)

- Bude Moorburg, Zum Heerenberg 8, Tel.: 9723
- Cafe Wunderbar, Poststr. 28, Tel.: 860349
- Westersteder Güterschuppen, Am Bahnhof 1, Tel.: 9836328

Wilhelmshaven (04421)

- Landesb. Nieders. Nord/Junges Theater, Virchowstr. 42-44, Tel.: 9401-0, Theaterkasse: 9401-15
- Kling-Klang, Börsenstr. 73, 13322
- Pumpwerk, Banter Deich 2, Tel.: 92790
- Theater am Meer, Kielerstr. 63, Tel.: 777749

Aurich (04941)

- Jugendzentrum Schlachthof, Breiter Weg 24, Tel.: 63007
- Sparkassen-Arena, Emder Straße 4, Tel.: 120
- Stadthalle, Bürgermeister-Anklam-Platz, Kirchdorfer Str. 7, Tel.9737985

Leer (0491)

- Jugendzentrum, Friesenstr. 18-20, Tel.: 960675-0
- Kulturspeicher, Wilhelminengang 2 Tel.: 92 53 20
- Zollhaus Kulturzentrum, Bahnhofsring 4, Tel.: 67649

Emden (04921)

- Jugendzentrum Alte Post, Cirksestr. 2a, Tel.: 58926111
- kulturbunker, Geibelstraße 30a Tel.: 58 56 0
- Neues Theater, Theaterstr. 5, Tel.: 871266
- Nordseehalle, Fruchteburger Weg 17-19, Tel.: 9400-0

Umzu

- **Hude:** Gasthof Burgdorf, Hohestr.

SUCHE NICHT LANGE!

SUCHE HIER:




moX-

VERANSTALTUNGEN.DE



Kling Klang WHV

21, Tel.: 04408/7575
 • **Rastede:** Palais Rastede, Feldbreite 23, Tel.: 04402/81552
 • **Seefeld:** Kulturz. Seefelder Mühle, Hauptstr. 1 Seefeld, Tel.: 04734-1236
 • **Wardenburg:** Wassermühle, Wassermühlenweg 14, Tel.: 04407/919800



Landesbibliothek

Uhlhornsweg 49-55, Raum M 3-303 bis M 3-306 (3. Etage), Tel.: 798-260(3-7), Sprechzeiten: Mo-Fr 9.30-11.30, Mo,Di,Do 13.30-15.30
 • Mieterverein Oldenburg, Staugraben 1a, Tel.: 7780185
 • Wohngeldamt, Pferdemarkt 14, Neubau, Erdgeschoss, Tel.: 235-4444



Palais Rastede

Hundsmühler Str. 86, Tel.: 9558927
 Nadorster Str. 288, Tel.: 37770
 • **Avia**
 Mühlenweg 17, Sandkrug, Tel.: 4481 927852
 Bremer Heer Str. 295, Tel.: 20792
 Bremer Heerstr. 572, TEL.: 20222
 • **ESSO**
 Edewechter Landstr. 54, Tel.: 506666
 Nadorster Str. 154, Tel.: 82333
 Cloppenburger Str. 190, Tel.: 42129
 • **T Tankstelle**
 Cloppenburger Str. 224, Tel.: 41761
 • **Happy-Tank-Shop/Köbn & Plambek,** Stedinger Str. 73, Tel.: 9266684
 Tankstelle Bornhorst, Elsflether Str. 133, Tel.: 92319306
 Tankstelle Schütte, Bremer Heerstr. 442, Tel.: 201410
 • **Hoyer**
 Famila, Posthalterweg 10, Tel. 4086466
 Famila, Scheideweg 100, Tel.: 3049568
 • **Jet**
 Cloppenburgter Str. 133, Tel.: 2053766
 • **Oil!**
 Gartenstr. 27, Tel.: 506400
 Ammerländer Str. 64, Tel.:72969
 • **QI**
 Alter Postweg 125, Tel.: 486392
 • **STAR**
 Bloherfelder Str. 126, Tel.: 53717
 • **Shell,**
 Cloppenburger Str. 154, Tel.: 4851108
 A 29 in Wardenburg, Tel.: 04407 92740
 • **SCORE**
 Bremer-Heerstr. 109, Tel.: 201316



Stadttheater Wilhelmshaven

• **Sprint**
 Nadorster Str. 253, Tel.: 37352
 • **Westfalen**
 Alexanderstr. 420, Tel.: 63148
 Cloppenburger Str. 224 Str. 215, Tel.: 41761
 Donnerschweer Str. 215 Str. 215, Tel.: 384994
 Nadorster Str. 287, Tel.: 31230
Bad Zwischenahn (04403)
 • AVIA, Im Doorgrund 2, Tel.: 910160
 • Esso, Am Hogen Hagen 25, Tel.: 63190
 • Hoyer, Im Doorgrund 6, Tel.: 799199
 • Raiffeisen Tankstelle, Ocholter Str. 10, Tel.: 93340
 • Shell, Westersteder Str. 1b, Tel.: 7777
Rastede (04402)
 • Aral-Station Horstmann, Oldenburgerstr. 125, Tel.: 916356
 • BFT-Janßen, Oldenburgerstr. 205, Tel.: 2615
 Esso, Oldenburger Str. 141, 926912
 • Jet, Raiffeisenstr. 52, Tel.: 82545
Wardenburg(04407)
 • Aral, Oldenburger Str. 290a, Tel.: 998070
 • ESSO, Oldenburger Str. 247, Tel.: 7172772
 • Score, Oldenburger Str. 130, Tel.: 393
 • Raiffeisen, Landstr. 8, Tel.: 922080
 • Tankstelle Pöpken, Ammerländer Str. 13, 8771

VERKEHR

Oldenburg (0441)

• Acht-Elf-Elf Das Taxi, Mellumstr. 1. Tel.: 81111, www.hatscher.de
 • ADAC, Wilhelmshavener Heerstraße 95, Tel.: 933990, adac-oldenburg@wem.adac.de
 • ADFC, , Ziegelhofstraße 97, Tel.: 13781
 • DEKRA, Wilhelmshavener Heerstr. 242, Tel.: 983930
 • Deutsche Bahn, Tel.: 9980
 • cambio CarSharing, im VWG-Servisebüro am Lappan, Stauline 1, Tel.: 9366141
 • Minicar 12121
 • Oldenburg Taxi 63063
 • Sterntaxi 55555
 • Taxi 24024
 • TÜV, Nadorster Str. 231, Tel.: 0800 8070600
 • V.W.G., Felix-Wankel-Str. 9, Tel.: 93660, www.vwg.de
 • VCD im Umwelthaus Oldenburg Peterstraße 3, Tel.: 6 25 32
 • Weser-Ems-Bus, Werrastr. 13 Tel.: 92592-5, www.weser-ems-bus.de

WOHNEN

Oldenburg (0441)

• Bürgerbüro Mitte (An- und Umel-dung), Pferdemarkt 14, Tel.: 235-4444
 • GSG Oldenburg (Wohnungsgesell-schaft), Straßburger Str. 8, Tel.: 9708-0
 • Wohnabteilung des Studentenwerks,

UND SONST...

Oldenburg (0441)

• Abfallberatung, Tel.: 235-66
 • Amt für Umweltschutz, Friedrich-Schohusen-Str. 5, Tel.: 25800
 • Fundbüro, Pferdemarkt 14, Tel.: 235-4444
 • Marschwegstadion/Stadt Oldenburg Marschweg
 • Oldenburg Touristik, (Kartenvorver-kauf) Langestraße 3, Tel.: 361613-66 Mo-Fr 10:00-18:00, Sa 10:00-16:00
 • Polizei, Friedhofsweg 30., Tel.: 790 - 41150
 Wallstraße 14, Tel.: 790 - 4215
 • Wertstoffannahmestellen: Neuenwe-ge/Barkenweg 6, Langenweg/Felix-Wankel-Str. 7 Mo,Di,Do 9.00-16.30, Mi geschl.,Fr. 9.00-18.00, Sa. 8.00-12.30 Uhr, Tel.: 235-4444
 • Umweltelefon, Tel.: 235-2777, na-turschutz@stadt-oldenburg.de

TANKSTELLEN

Oldenburg (0441)

• **Aral,**
 Alexanderstr. 202, Tel.: 883268
 Am Westkreuz, Prinzessinweg 2, Tel.: 971971
 Bremer Str. 72, Tel.: 9987199
 Cloppenbrger Str. 239, tel.: 42648

36 Stationen. 92 Fahrzeuge. 10 E-Autos.

CarSharing. Weil es uns bewegt.

Telefon 0441-93 66-810
 www.cambio-CarSharing.de/oldenburg

www.vbn.de

BIO
FASHION

Maas.

MAAS-NATUR.DE

ÖKOLOGISCHE MODE – FAIR PRODUZIERT – SEIT 1985

**STILVOLL LEBEN,
NACHHALTIG KLEIDEN.**

OLDENBURG

Uhlhornsweg 99, 26129 Oldenburg

Öffnungszeiten: : Mo-Fr: 10-18.30 Uhr, Sa: 10-15 Uhr

0441 7781756

MAAS-NATUR.DE

