

Rendsburger leben

RINGE, LIEBE,
GLÜCK

Romantische Ideen für
deine Traumhochzeit

STARKER
ZUWACHS

Das sind die Neueröffnungen
in Rendsburg & Umgebung



Kopf frei. Körper fit

Bye bye, Winterblues: Begrüße das Jahr mit
klaren Gedanken und guten Vibes für den Körper!

Jetzt überall
im Handel
erhältlich!

Holen Sie sich die Alpen nach Hause!

Rezepte aus dem
Alpenraum und
Wandertipps auf
132 Seiten



Fotos: AdobeStock/Prostock-studio (1); Archiv (2)

Jetzt bestellen: www.landgenuss-magazin.de/alpenkueche





Die RENDSBURGerleben-Crew:
v. li.: Mirjam, Gesa, Kathrin W., Sebastian,
Kristina, Neo, Andreas, Maya, Daniela,
Mareike, Jörg, Kathrin M., Frank, Ramona

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

das neue Jahr ist da, und wir starten direkt mit einer prall gefüllten Doppelausgabe, die dir den grauen Winter ganz bestimmt versüßt! Ob du Körper und Geist in Schwung bringen, die Liebe feiern oder ein paar coole Events erleben möchtest – in dieser Ausgabe findest du alles, was du brauchst. Bereit für einen Neuanfang?

Wir haben nicht nur superpraktische Fitnessstipps und köstliche Rezepte für bewussten Genuss für dich parat, sondern auch neue Wohnideen, die dein Zuhause noch gemütlicher machen. Und wenn dir der Sinn nach Romantik steht, dann zeigen wir dir die schönsten Ideen für deine Traumhochzeit im Herzen Schleswig-Holsteins.

Außerdem haben wir neue Läden in Rendsburg und Umgebung besucht, die unsere Region noch vielseitiger machen. Psst, bei einzelnen Neueröffnungen gibt's tolle Eröffnungsangebote.

Natürlich kommen auch Kunst, Kultur und Unterhaltung in dieser Ausgabe nicht zu kurz. Mit klangvoller Musik und starken Beats, spannenden Theaterstücken und Bühnenführungen, Lesungen, Kabarett und mehr eröffnen wir das Jahr 2025 nach allen Regeln der Kunst. Und natürlich einer großen Portion RENDSBURGerleben!

*Happy New Year und alles Gute!
Deine RENDSBURGerleben-Crew*





06

Titelthema:
Kopf frei, Körper fit

KOPF FREI, KÖRPER FIT

Grenzen setzen	7
Winterspaziergang	8
Liebungsprodukte	10



22

Stadtgeschehen:
Viel los in Rendsburg



12

Ringe, Liebe, Glück:
Die schönsten Ideen
für deine Traumhochzeit

RINGE, LIEBE, GLÜCK

Ideen für deine Traumhochzeit	12
-------------------------------	----

GLEIS & MEER

Best of Gleis & Meer	18
----------------------	----

STADTGESCHEHEN

Endlich fertig: der Altstädter Markt	23
Spannende Neueröffnungen	29



34

Wohnen & Wohlfühlen:
Neue Trends für Gemütlichkeit

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Pantone Farbe des Jahres 2025	34
Einrichtungshaus Jablonka aus Neumünster	45
WSV bei Möbel Bergemann	46

MODE & BEAUTY

Neues Angebot bei Nissen Kosmetik	49
Designermode aus Hamburg	50

GESUNDHEIT & WELLNESS

Unsere Tipps für mehr Wohlbefinden	54
------------------------------------	----



54

Gesundheit & Wellness:
Tipps für mehr Wohlbefinden

HUNGER & DURST

Rezepte für bewussten Genuss	60
Kulinarik im ConventGarten	64
PALAZZO bittet zu Tisch	67

KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Bühnen und Events	68
----------------------------------	----

JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Horoskop	59
Impressum	82



68

Kultur & Unterhaltung:
Events für jeden Geschmack

Erlebe Italien in deiner Küche,

jeden Tag, wann immer du willst!

JETZT 31 TAGE KOSTENLOS TESTEN



APP LADEN & LOSLEGEN!



Tausende authentische
italienische Rezepte
für deine Genussmomente



Exklusive Reportagen
zu kulinarischen Hotspots
in Italien



Premium-Zugang zu
allen „So is(s)t Italien“-
Magazinen & Büchern



Schritt-für-Schritt-
Kochmodus, personalisierte
Wochenpläne & Kochbücher

Exklusives
**KENNELERN-
ANGEBOT**

1,67 € /MTL.*

*JÄHRLICHE ABRECHNUNG
+ 31 TAGE KOSTENLOS TESTEN

Europas erfolgreichste Marke
rund um die *italienische Küche*
mit 153.000 Fans in Social Media



SoIsstItalien



KOPF FREI, KÖRPER FIT

Neues Jahr, neues Glück:
Bring deinen Body in
Schwung und mach den
Kopf frei für coole neue
Ideen! Egal ob ein bisschen
Achtsamkeit, ein schweiß-
treibendes Workout oder
ein Spaziergang an der
frischen Luft - jetzt wird
durchgestartet!



JA ZUM NEIN

WARUM GRENZEN SETZEN WICHTIG IST

„Nee, sorry, das wird mir zu viel!“ – ein Satz, den wir viel öfter sagen sollten. Leider sagen viele von uns viel häufiger „Ja, klar, kein Problem!“ und bereuen es direkt danach. Warum das so ist und wie du besser Grenzen setzen kannst, erfährst du hier!

WE'RE ALL IN THIS TOGETHER

Du hast dich bei den Beispielen oben angesprochen gefühlt? Keine Sorge, du bist nicht allein! Vielen Menschen fällt es schwer, Nein zu sagen und sich abzugrenzen. Schließlich wollen wir nicht egoistisch wirken, sondern gemocht werden. Oft liegen die Ursachen für fehlende Abgrenzung weit zurück in unserer Kindheit. Unbewusste Glaubenssätze wie „Neinsagen ist unhöflich“, „Ich werde nicht mehr gemocht, wenn ich Nein sage“ oder „Die anderen zählen auf mich“ können es dir selbst als erwachsene Person erschweren, für dich und deine Bedürfnisse einzustehen.

WARUM PEOPLE-PLEASING UNGESUND IST

Ständig zurückzustecken, nur um andere nicht vor den Kopf zu stoßen, wird auch

People-Pleasing genannt. Hinter dem Trendbegriff steckt in Wirklichkeit ein ziemlich ungesundes Verhalten. Laut dem Lexikon für Psychologie und Pädagogik neigt ein People-Pleaser dazu, „sich selbst aufopfernd zu verhalten und eigene Wünsche und Bedürfnisse zu vernachlässigen, was zu einer Reihe von Problemen führen kann, wie etwa Überlastung, Angst, Stress, ein geringes Selbstwertgefühl und die Schwierigkeit, eigene Ziele und Vorstellungen zu verfolgen.“ (Stangl, 2024)

WOHER WEISS ICH, WANN ICH GRENZEN SETZEN SOLLTE?

Wenn du es gewohnt bist, deine eigenen Bedürfnisse zu ignorieren, ist es manchmal gar nicht so einfach, wieder ein Gespür für sie zu entwickeln. Unser ultimatives Tool? Achtsamkeit! Nimm dir Zeit, in dich hinein-

zuspüren. Wenn dir etwas zu viel wird und du gern Nein sagen würdest, fängt vielleicht dein Herz an zu rasen, dein Bauch rumort oder du spannst den Kiefer an. Das sind Signale, die du nicht ignorieren solltest!

EIN HOCH AUFS NEINSAGEN!

Egal ob im Studium, im (Neben-)Job, im Umgang mit Freund*innen oder der Familie – gesunde Abgrenzung schafft Klarheit. Wenn du ehrlich deine Bedürfnisse und Grenzen kommuniziert, weiß dein Gegenüber, woran er oder sie ist. Nur so kann eine authentische Beziehung entstehen.



(R)AUSZEIT GEFÄLLIG?

Auch wenn's draußen frostig ist, gibt's nichts Besseres, als sich in warme Klamotten zu werfen und frische Luft zu schnappen. Wir zeigen dir unsere liebsten Spots für deinen Winterspaziergang!

TIERGEHEGE TANNENBERG IN KIEL

Das weitläufige Areal ist perfekt für kleine und größere Runden an der frischen Luft - und das mitten in schönster Natur. Im Tiergehege Tannenberg kannst du mit vielen tierischen Genossen auf Tuchfühlung gehen. Neben Sikawild, Schwarzwild und den freundlichen Damaraziegen nennen auch frei laufendes Damwild und Muffelwild den Wald ihr Zuhause.



BÜLK STRAND

Strand geht immer! Lass dich vom Wind durchpusten und genieß die Weite. Kopf frei? Garantiert! Einer unserer liebsten Strände für einen maritimen Winterspaziergang ist der Strandabschnitt in Bülk samt imposanter Steilküste.



SCHWENTINE

An der Schwentine treffen Wasser und Wald aufeinander, was diese Ecke zu einer der idyllischsten in der Stadt macht. Ein Blick in die Komoot-App zeigt, wie beliebt Spaziergänge entlang der Schwentine sind. Ob kurze Runden oder ausgedehnte Wanderungen - hier wird jeder fündig.



FÖRDEWANDERWEG AB MÖLTENORT

Der Möltenorter Hafen mit seinen Kuttern und Bretterbuden versprüht auch in den Wintermonaten einen ganz eigenen, rauen Charme. Ab hier kannst du dich über den Fördewanderweg entlang der Ostsee - je nach Lust, Laune und Ausdauer - bis nach Mönkeberg treiben lassen.

GENUSS DIREKT AM WASSER

Das Riverside ist auch im Januar & Februar ein echter Geheimtipp. Mit seinem maritimen Charme ist es der perfekte Ort für alle, die gutes Essen und persönlichen Service schätzen. Das haben auch wir, Kathrin und Kathrin vom RENDSBURerleben-Team, wieder hautnah erleben dürfen.

Schon beim Betreten des Restaurants fühlt man sich als Gast willkommen, denn hier nimmt sich der Chef persönlich Zeit für die Besucher*innen. Usman Arshad, der das Riverside vor einiger Zeit übernommen hat, brachte nicht nur frischen Wind, sondern auch viele geniale kulinarische Ideen mit. Für unsere Redakteurinnen Kathrin und Kathrin hatte er einen traumhaften Fensterplatz reserviert und servierte eine bunte Antipasti-Platte zum Anfang. Dazu gab es zwei erfrischende Drinks: Lillet Wildberry und Maracuja-Spritz. Egal, wie frostig es draußen ist, diese Getränke bringen Sommergefühle direkt ins Glas.

Alles auf der Abendkarte klingt unwiderstehlich, deshalb fiel die Entscheidung für den Hauptgang nicht leicht. Doch zum Glück kam Usman Arshad zur Rettung und legte unseren Kolleginnen seine persönlichen Highlights ans Herz: Linguine Aglio Olio mit Gambas – ein Jackpot, wie sich herausstellte! Der Duft

von Knoblauch, Olivenöl und saftigen Gambas? Unbeschreiblich! Der Geschmack? Einfach wow! Dazu gab's einen passenden Wein, der das Ganze perfekt abrundete. Zum Abschluss teilten sich die beiden eine Crème Brûlée mit Eis. Lecker!

IMMER UND JEDERZEIT

Die Speisekarte im Riverside ist saisonal, alle Zutaten kommen frisch aus der Region, Fleisch und Fisch sind immer von bester Qualität. Von Frühstück über Brunch bis Abendessen ist für jeden Anlass etwas dabei. Neu auf dem Programm ist ein Tapas-Abend für gesellige Runden. Hier kann man sich einmal quer durch die Karte probieren. Außerdem ist das Riverside eine tolle Adresse für Firmenfeiern. Freuen darf man sich übrigens auch auf die neue Speisekarte mit Frühlings- und Sommergerichten, die es nach dem Betriebsurlaub gibt.

Mehr Infos findest du auf: www.riverside-restaurant.de

BETRIEBSFERIEN

14. bis 28. Januar

AB DEM
29. JANUAR
WIEDER
GEÖFFNET!



Herzlich Willkommen im Riverside Restaurant & Cafe in Rendsburg!

Feiern Sie Ihre **Veranstaltung** bei uns - egal, ob Familienfeier, Firmenevent, Geburtstag, Hochzeit und vieles Mehr!



Wir bieten deutsch-italienische Gerichte im modernen, maritimen Ambiente mit **traumhafter Aussicht auf den Rendsburger Yachthafen.**

Riverside Restaurant & Cafe
Am Eiland 11, 24768 Rendsburg

Tel. 04331 - 149988
info@riverside-restaurant.de

Mo 16-21 Uhr; Di Ruhetag;
Mi - So 11.30 - 21 Uhr geöffnet

LIEBLINGSPRODUKTE

DER BESTE START FÜR DEN KOPF

Das neue Jahr ist die perfekte Gelegenheit, dir selbst etwas Gutes zu tun und nicht nur in der Wohnung, sondern auch im Kopf den Staubwedel zu schwingen. Hier kommen die liebsten Wohlfühlprodukte unserer Redaktion, um kleine Momente der Ruhe und Achtsamkeit zu schaffen.



KRÄUTERKRAFT

Dieses „Safe Space“ Wildkräuter-Räucherbündel von kruut mit heimischem Beifuß soll negative Energien und Gedanken vertreiben, schützen und bestärkend wirken. Wir finden: ein schönes Ritual, um frisch und gestärkt ins neue Jahr zu starten!

16,90 Euro, kruut.de

GUTE NACHT!

Dieses kleine, aromatische Helferlein von Heldengrün lässt sich als Raum- und Kissenspray verwenden. Beruhigender Lavendel sorgt für das gewisse Extra an Entspannung und fördert einen ruhigen Schlaf.

15,95 Euro, www.heldengruen.de



DREI JAHRE DEEPTALK

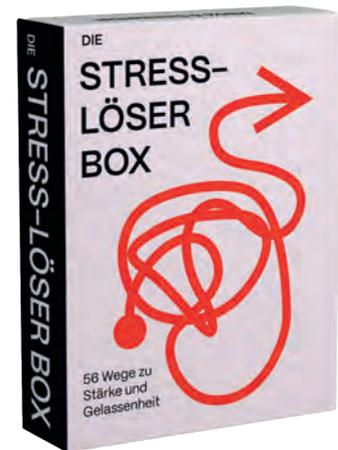
Das Drei-Jahres-Tagebuch von Lebenskompass regt dich dazu an, in die Selbstreflexion zu gehen und dich in Sachen Persönlichkeitsentwicklung selbst zu unterstützen.

24,99 Euro, lebenskompass.eu

STRESS, LASS NACH!

Ausgebrannt und gestresst? Keine Panik! Die strukturierten Selbstcoaching-Karten inklusive ergänzendem Booklet unterstützen dich auf nahezu spielerische Weise bei der Stressbewältigung.

26 Euro, selekt.com



NIMM'S LEICHT

Marie Luise Ritter teilt inspirierende Anekdoten über Gelassenheit, Lebensfreude und den Umgang mit Neuanfängen und verrät, wie man mehr Leichtigkeit in sein Leben lässt. On top macht das Buch bereits Lust auf Sommer, Sonne und Strand!

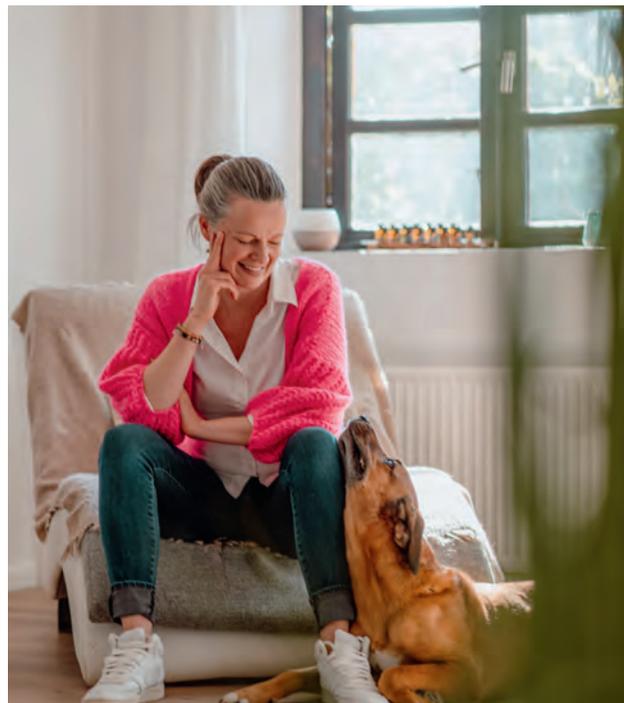
Marie Luise Ritter: Von der Kunst, das Leben leicht zu nehmen. Piper Verlag, 240 Seiten, 17 Euro

NEUES JAHR, NEUE CHANCEN

WEGE AUS ALTEN MUSTERN

Das neue Jahr beginnt oft mit vielen guten Vorsätzen. Doch warum scheitern so viele von uns daran, diese Ziele langfristig umzusetzen?

Dr. Maren Grütters erklärt, wie Hypnose helfen kann, alte Blockaden zu durchbrechen und Raum für echte Veränderung zu schaffen.



Da ist es, das neue Jahr. Hallo, 2025! Diese Zeit lädt uns oft ein, innezuhalten und zu reflektieren, wieder das Wünschen und Hoffen zu wagen. Vielleicht in eine gesunde Beziehung auf Augenhöhe hineinentspannen, endlich wieder Sport und gesunde Selbstfürsorge etablieren, besser auf

die Ernährung achten oder im Zusammensein mit anderen einfach selbstsicherer und lockerer auftreten. Jede*r von uns hat wohl seine eigenen Wünsche für das neue Jahr. Doch kaum hat das Jahr begonnen, fallen wir oft wieder in alte Muster zurück, und es fällt uns wahnsinnig schwer, die gewohnten Pfade zu verlassen.

Dabei „pflanz“ Hypnose nichts in dich hinein, was dir nicht entspricht. Ganz im Gegenteil: Hypnose bringt dich zurück zu dir selbst und deinem wahren Wesenskern – in Leichtigkeit und Freiheit. Sie hilft dir, alte Glaubenssätze, die nicht zu dir gehören, endlich kraftvoll abzulösen und loszulassen.

Fotos: Merin Images



Stefanie Wilde (l.) und Christine Stiller,
Hypnose-Coaches bei me time

NEUE FREIHEITEN ENTDECKEN

Dr. Maren Grütters von me time mind solutions® in Heikendorf weiß, warum: „Unser Gehirn liebt das Altbekannte und hält ungesunde Muster oft aus längst veralteten Schutzmechanismen heraus durch das mächtige Unterbewusstsein aufrecht – und das steuert uns zu 95 Prozent.“ All das geschieht aus Sicht des Unterbewusstseins, einer evolutionsbiologisch verdammt alten Gehirnstruktur, die oft sogar gegen unseren bewussten Willen agiert und dennoch unbewusst für uns wirken will – wie Maren und ihr Team aus der Begleitung hunderter Herzensklient*innen wissen. Daher ist es oft doppelt schwer, allein durch Willenskraft mental wieder in die Spur zu kommen. Hypnose ist hier international längst auf dem Vormarsch. Ein Coaching mit Hypnose verkürzt häufig langwierige Prozesse und bringt Menschen auf wirklich lösende und zugleich angenehme Weise zurück in ihre innere Zufriedenheit. Das schafft Raum für Veränderung im Außen.



me time

Wildgarten 1, Heikendorf

Tel.: 0175 / 168 60 81

mail@metime.coach

Instagram: @metime_zurueck_zu_dir

Reingehört und losgelebt:
me time gibt es auch als Podcast!



RINGE, LIEBE, GLÜCK

Love is in the air: Ob romantische Hochzeit vor dem Standesamt oder mit großer Gesellschaft in der Kirche - in Rendsburg und Umgebung findest du echte Traumlocations zum Heiraten.



Das Herrenhaus Borghorst

HEIRATEN IM HERRENHAUS

Wer sich schon immer eine Märchenhochzeit gewünscht hat, findet mit dem Herrenhaus Borghorst zwischen Kiel und Eckernförde eine der schönsten Locations. Auf der großzügigen und prachtvollen Barockanlage nahe der Ostseeküste können sich verliebte Paare standesamtlich trauen lassen und anschließend ihre Traumhochzeit feiern. Die wunderschönen Räumlichkeiten und der weitläufige Park laden zu einem großen Fest mit bis zu 150 Gästen ein. In den eleganten Zimmern, die individuell mit Antiquitäten eingerichtet sind, können bis zu 20 Gäste und Familienangehörige übernachten. Hotels in der näheren Umgebung ergänzen das Angebot. Auch freie Trauungen im schönen Park mit seinem mittelalterlichen Grabensystem und dem barocken Staudengarten sind möglich und bieten eine herrliche Kulisse zum Verweilen und Träumen.

Du findest das Herrenhaus Borghorst am Gutshof 3 in Osdorf (OT Borghorst). Mehr dazu: www.herrenhaus-borghorst.de



Das Herrenhaus Borghorst bietet eine herrliche Kulisse zum Heiraten.

Fotos: Borghorst (2)



Einmalig und idyllisch in der grünen Natur Schleswig-Holsteins gelegen, bietet das Seehotel Töpferhaus die perfekte Umgebung zum Heiraten.

HOCHZEIT IM GRÜNEN

Vom spritzigen „Yes & Bubbles“ bis zum fulminanten „big fat wedding weekend“ findet man im Seehotel Töpferhaus in Alt Duvenstedt alle Hochzeitsarrangements, die man sich als Brautleute nur vorstellen und wünschen kann. Kannst du doch hier inmitten purer Naturidylle heiraten, fern von jeglichen Alltagsindrücken und -geräuschen, ganz allein nur mit deinen Gästen. Es gibt nicht nur zahlreiche individu-

elle Specials, sondern auch ein Nature Spa mit Sauna, Entspannungs-Retreats am Wasser, stilvolle Zimmer und traumhafte kulinarische Genüsse. All das macht die Location mit Garten direkt am idyllischen Bistensee zu einer der besten Adressen zum Heiraten, Feiern und Genießen. Erlebe deine Traumhochzeit in kleiner oder großer Runde, mit Familie oder Freunden, vormittags mit Sektempfang oder von der

individuellen Trauzeremonie über Empfang, Hochzeitstorte am Nachmittag, das Abendessen und die Party mit DJane bis hin zur Übernachtung und Frühstück am nächsten Morgen.

Wenn du das Seehotel Töpferhaus als Hochzeitslocation in Schleswig Holstein näher kennenlernen möchtest, besuche die Homepage: www.toepferhaus.com/hochzeit

Foto: Adobe Stock/ WavebreakMediaMicro



Leuchtturm
Schiffe
Hochzeit
maritim
Hotel

- am Leuchtturm Holtenau
- auf der MS Stadt Kiel
- im Seebad Düsternbrook
und an weiteren besonderen
Plätzen an der Kieler Förde

© Foto: VICO

Ankerplatz

Information & Buchung: Kiel-Marketing e.V.
Tel.: 0431/6 79-10 17
E-Mail: hochzeit@kiel-marketing.de

Kiel.
Kiel
Sailing. City.

www.kiel-sailing-city.de/hochzeiten



Auch auf Gut Steinwehr kannst du klein
oder groß heiraten.

DIE GRÖSSTEN PFEIFEN, VON UNS GERETTET.

Denkmale sind Gesamtkunstwerke – Ausstattung und Raumerlebnis sind zumeist untrennbar mit ihnen verbunden. Orgeln sind eine Verbindung dieser beiden Merkmale: kunstvolles Gestaltungselement und Klangerlebnis in Einem. Die Deutsche Stiftung Denkmalschutz förderte dank der aktiven Unterstützung ihrer Förderer bereits den Erhalt mehrerer hundert Orgeln in Deutschland – und damit einen wichtigen Teil unserer Musikkultur.



Wir erhalten Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!

Spendenkonto
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG
www.denkmalschutz.de



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

JA SAGEN AM KANAL

Der Festsaal auf Gut Steinwehr unmittelbar am Nord-Ostsee-Kanal bietet Räumlichkeiten für bis zu 250 Personen. Der Saal verfügt über Tanzparkett und Tresen sowie eine professionelle Musikanlage. Ein ansprechendes Außengelände rundet jede Veranstaltung ab. Der besondere Service: Gemeinsam mit dem Teams kannst du deine Hochzeitsfeier oder auch Geburtstag oder Jubiläum entweder ganz nach deinen persönlichen Vorstellungen ausrichten oder die Gutsmitarbeitenden mit der gesamten Planung beauftragen. Mit der langjährigen Erfahrung wird jedes mögliche Problem aus dem Weg geräumt und die Feier perfekt umgesetzt. So können alle Gäste eine unvergessliche Zeit genießen.

Und übrigens: Du kannst beim Gut Steinwehr auch per Schiff anreisen! Oder möchtest du lieber in einer zwei- oder vierspännigen Hochzeitskutschen chauffiert werden? Mache deine (Hochzeits-) Feier zu etwas ganz Besonderem und buche sie auf Gut Steinwehr in Bovenau. Mehr dazu findest du auf: www.himbeerhof-steinwehr.de

Catering MIT CHARAKTER

Streetfood auf der eigenen Hochzeit? Klingt perfekt, oder? Wenn ihr euer Catering bei Speis und Dank bestellt, könnt ihr genau das bekommen ... und noch so viel mehr!

Was darf neben einem glücklichen Brautpaar auf keiner Hochzeit fehlen? Genau, richtig leckeres Essen! Daher solltet ihr euch überlegen, wem ihr das Catering anvertraut. Unser Tipp: Schenkt dieses Vertrauen Speis und Dank! Die beiden Kochprofis Katharina und Ehsan sind mit Leidenschaft dabei und zaubern für jede Hochzeit das Passende.

RUNDUM SORGLOS

Bei Speis und Dank habt ihr es nur mit frischen und überwiegend regionalen Zutaten zu tun. Besonders praktisch: Bei dem Caterer hört der Service nicht bei der Zubereitung und Lieferung der Speisen auf, sondern beinhaltet noch so viel mehr. Mit der Unterstützung von sorgfältig ausgewählten Partner*innen bieten das Team euch die Bedienung vor Ort, wunderschöne Deko,

Keramik-Geschirr, Zelte, Möbel, Gläser und vieles, was ihr sonst noch für eine traumhafte Hochzeit braucht.

FOODTRUCK UND LIVE-GRILLEN

Eine große Besonderheit ist der eigene Foodtruck, ausgestattet mit einem Lava-Steingrill, der Entrecôte, Lachsfilet, Halloumi und Co. zur Perfektion grillt. So dürfen sich Brautpaar und Gäste nicht nur am üppigen Buffet, sondern auch direkt beim Live-Grillen im Truck bedienen. Das schafft lockere Streetfood-Atmosphäre. Auch toll: der Sandwich-Schmaus. Was ihr euch darunter vorstellen könnt? Frisch belegte Sandwiches aus dem Foodtruck, die den Sektempfang um ein paar fantastische Geschmäcker bereichern. Jetzt mal unter uns: Wie cool ist das denn?!



Katharina und Ehsan von Speis und Dank



Speis und Dank Catering
Beselerallee 38, Kiel
Tel.: 0152 / 08 50 91 65
speisunddank@gmx.de
www.speisunddank.de

Fotos: Speis & Dank

Der sichere Hafen für Ihr Fahrzeug in Rendsburg.



Küstengarage



VW ID. Buzz Pro - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 22,0-20,6; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO₂-Klasse: A | VW ID.3 Pro - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 16,5-15,2; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO₂-Klasse: A | CUPRA Born - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,5-15,3; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO₂-Klasse: A | Skoda Enyaq Coupé IV - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,5-15,2; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO₂-Klasse: A. Angaben zu Verbrauch und CO₂-Emissionen bei Spannweiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs. Für die Fahrzeuge liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEZF vor.



SKODA



Nutzfahrzeuge

Emil Frey Küstengarage GmbH | Schleswiger Chaussee 26 | 24768 Rendsburg | www.kuestengarage.de



GESCHENKE FÜR FÖRDE-VERLIEBTE

Blumen kann jede*r. Wer in Kiel lebt und liebt,
kann mit diesen Geschenkideen punkten.

Es darf fremd gekuschelt werden – zumindest was die Location angeht: Bis zum 1. Mai könnt ihr zu vergünstigten Preisen in ausgewählten Hotels an der Kieler Förde übernachten. Die Häuser, die an der Aktion „**Bettenwechsel – Kieler genießen Kieler Hotels**“ teilnehmen, liegen im Kieler Umland, manche von ihnen mitten in der Innenstadt, andere wiederum haben erstklassige Wellnessbereiche oder sind noch ganz neu.

Ihr könnt aus insgesamt zwölf Hotels euer persönliches Wunschhotel auswählen. Je nach Ausstattung reichen die Preise von 44 Euro pro Person bis 85 Euro pro Person inklusive Frühstück und teilweise Wellnessnutzung. Einfach mal abschalten, ohne weit fahren zu müssen oder einen ausgedehnten Abend in der City mit anschließender Übernachtung genießen – die Anlässe, den „Bettenwechsel“ zu nutzen, sind vielfältig und eine ausgefallene Geschenkidee – zum Beispiel zum Valentinstag. Einen Gutschein in Form eines typischen Hotel-Türanhängers erhaltet ihr unter www.kiel-sailing-city.de/bettenwechsel. Hier erfahrt ihr außerdem, welche Hotels teilnehmen und alles, was ihr hierzu sonst noch so wissen möchtet!

Eine andere schöne Möglichkeit, seinem Liebsten oder seiner Liebsten eine ganz besondere Freude zu bereiten, ist der **Kiel-Gutschein**, den ihr unter www.kielgutschein.de mit einem Foto und einem persönlichen Grußtext gestalten und direkt online oder ausgedruckt verschenken könnt. Wer es klassisch mag, besorgt sich den Gutschein mit passender Grußkarte im Welcome Center oder in einer der weiteren Verkaufsstellen. Der Gutschein ist in Teilbeträgen einlösbar und damit so vielfältig wie die teilnehmenden Akzeptanzstellen. Alle weiteren Informationen dazu, die Verkaufs- und Akzeptanzstellen unter www.kielgutschein.de.



LOVE IS IN KIEL'S AIR

Überrasche deinen Liebblingsmenschen mit einem besonderen, exklusiven Erlebnis zum Valentinstag! Über den Dächern der Stadt, auf dem Rathausurm, lasst ihr gemeinsam den Blick über die beleuchtete Stadt schweifen und stoßt mit einem Glas Apfelsecco auf eure Liebe an, dazu bekommt ihr Herzbonbons als kleines Geschenk. Wann? Freitag,

14. Februar um 17 Uhr, 18 Uhr oder um 19 Uhr. Treffpunkt: Rathaus, Haupteingang Fleethörn, Preis: 17,50 Euro pro Person. Info: Die Teilnehmerzahl ist auf acht Personen (vier Paare) begrenzt. Die **Rathaus-turmfahrt** ist nicht barrierefrei. Buchbar unter Tel.: 0431 / 67 91 00 oder online: www.kiel-sailing-city.de/erlebnisse.



Love is in the air - über den Dächern Kiels ...



Geschenkideen für alle Kiel-Liebhaber*innen:
Der KielGutschein oder ein Gutschein für die Aktion
„Bettenwechsel“ kommen garantiert richtig gut an!



**Elisabetha Braude,
Jüdische Wurzeln**

**#every
name
counts**

**Setz ein Zeichen für Respekt,
Vielfalt und Demokratie.**

**Die Gründe für Verfolgung
sind nicht Geschichte.
Ich baue mit an einem
digitalen Denkmal für die
Opfer des Nationalsozialismus.
Mach mit unter aroa.to/enc**

Eine Initiative der Arolsen Archives

Gefördert von:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien

AHOI 2025!

BEST OF GLEIS & MEER

Auch im vergangenen Jahr hat sich das Team Förde Fräulein auf viele spannende Ausflüge mit der DB Regio Schleswig-Holstein begeben.

Finja, Maya und Kathrin freuen sich riesig auf viele weitere „Gleis & Meer“-Beiträge im neuen Jahr. Gleichzeitig verraten sie dir, welche Ausflugstipps in Schleswig-Holstein ihre ganz persönlichen Highlights waren.



Das Fräulein-Team:
Finja, Maya und Kathrin (v. l.)





Moin, liebe*r Reiselustige*r! Das Team Förde Fräulein wünscht dir einen fantastischen Start in dieses neue Jahr. Pünktlich zum Jahreswechsel lassen wir Vergangenes Revue passieren und blicken mit Vorfreude und Neugierde auf 2025! Wir freuen uns, dich auch in Zukunft auf unsere Bahn-Abenteuer durch den schönen Norden mitzunehmen. Einige unserer bisherigen Ausflüge sind uns ganz besonders in Erinnerung geblieben. Lass uns gemeinsam auf unsere „Gleis & Meer“-Highlights der letzten Jahre zurückblicken:

NORDSEECHARME IN HUSUM

Das charmante Juwel an der Nordseeküste ist wohl eines unserer liebsten Reiseziele. Nicht nur der Hafen mit seinen bunten Häuschen, seinen Segelbooten und Kuttern, sondern auch die malerischen Gassen verzaubern uns jedes Mal aufs Neue. In Husum tummeln sich romantische Ladenperlen und traumhafte Cafés mit friesischen Leckereien. Im Oktober lohnt sich so ein Ausflug nach Husum gleich doppelt: Vom 18. bis 19. Oktober 2025 finden die Husumer Krabbentage statt. Vergiss nicht, dem Weihnachtshaus samt Museum einen Besuch abzustatten!

RE 6 Hamburg-Altona – Westerland (Sylt)

In Husum solltest du unbedingt auch beim schönen Schloss vorbeischauen



Fehmarn überzeugt mit jeder Menge Action am Südstrand



SONNE TANKEN AUF FEHMARN

Sonneninsel ... Klingt das nicht fantastisch?! Diesem Spitznamen macht die Insel Fehmarn alle Ehre, denn sie gehört zu den drei sonnenreichsten Regionen Norddeutschlands. Aber nicht nur die Sonne lockt uns immer wieder gerne auf die Insel: Bummle zum Beispiel durch die kleine Stadt Burg und verbringe actionreiche Stunden am Südstrand. Esse das leckerste Eis der Insel bei Radden's Eis und probiere den wohl fruchtigsten Kuchen im Hofcafé Albertsdorf. Fehmarn erreichst du derzeit zwar nicht über Schienen, aber die moderne Buslinie X85 überzeugt mit Panoramablick, der sich nicht nur, aber vor allem bei der Überfahrt über die Fehmarnsundbrücke mehr als bezahlt macht.

X85 Lübeck – Puttgarden



Finja



Das märchenhafte Schloss von Ahrensburg



Die charmanten Giebelhäuser in Klein Amsterdam

MÄRCHENHAFTES AHRENSBURG

Oh, wie schön ist ... Ahrensburg?! So ein Ausflug in den Kreis Stormarn lohnt sich definitiv, davon waren wir vorher schon überzeugt. Und doch hat es die charmante Stadt vor den Toren Hamburgs geschafft, uns wahrlich zu überraschen. Ahrensburg begeistert mit igrigen Cafés, vielen hyggeligen Ladenperlen und – natürlich – mit seinem märchenhaften Schloss. Hast du Lust auf einen ausgedehnten Spaziergang, statt doch dem Stellmoor-Ahrensburger Tunneltal einen Besuch ab! Im Westen des Moores kannst du das Naturschutzgebiet über eine 320 Meter lange, schwimmende Holzbrücke trockenen Fußes erkunden. Besonders praktisch: Der Ahrensburger Bahnhof liegt mitten in der Stadt. Von dort aus kannst du alles zu Fuß erreichen.

RE 80 Hamburg Hbf - Ahrensburg - Lübeck
RB 81 Hamburg Hbf - Bad Oldesloe

AUF NACH KLEIN AMSTERDAM

Gassen und Brücken, Giebel und Grachten, und ganz viel Hollandflair – all das beschreibt einen Ausflug nach Friedrichstadt ganz hervorragend! Kein Wunder, dass Friedrichstadt, auch Klein Amsterdam genannt, stets in der Liste unserer liebsten Ausflugsziele in Schleswig-Holstein landet. Egal, ob du dich nun für eine romantische Grachtenfahrt entscheidest oder lieber in einem der gemütlichen Cafés und Restaurants einkehrst – Friedrichstadt ist zwar nicht groß, dennoch gibt es hier einiges zu sehen und zu probieren. Kulturfans sollten sich das Stadtmuseum Alte Münze nicht entgehen lassen. Wer mag, kann die Stadt auch über den spannenden Krimi-Trail erkunden.

RE 6 Hamburg-Altona -
Westerland (Sylt)



Maya

Unbezahlbare Aussichten hast du auf dem Grünen Bunker auf St. Pauli



Paradiesische Strände und blaues Meer: Das ist das Seebad Scharbeutz

AUF SCHIENEN NACH SCHARBEUTZ

Ist das noch Schleswig-Holstein, oder vielleicht doch schon die Karibik? In den 1970er Jahren wurde aus dem einstigen Fischerdorf Scharbeutz das anerkannte Seebad, das wir heute kennen – und lieben! Mit einem freien Blick auf das blaue Meer, bunten Holzbuden, bepflanzten Beeten und einem vielseitigen Shopping- und Gastronomieangebot ist dieser Ort ein echtes Ostseeparadies. Auch Actionfans kommen hier nicht zu kurz. Schwing dich aufs SUP-Board oder spiele eine Runde Minigolf im Kurpark. Wer mag, macht einen Abstecher ins angrenzende Haffkrug. Nicht nur der Strand samt Beachbars, sondern auch der muckelige Ortskern ist definitiv einen Besuch wert.

RB 85 Lübeck Hbf - Neustadt (Holstein)



Kathrin

SPARFUCHS-TOUR DURCH HAMBURG

Auf unseren Ausflügen mit der DB Regio Schleswig-Holstein hat es uns schon das ein oder andere Mal ins schöne Hamburg verschlagen. Zugegeben: Wir lieben die Großstadt an der Elbe ziemlich doll. Einziges Manko: Wer mit kleinem Budget anreist, kann hier nicht viel erleben – denkst! Wir haben die Challenge angenommen und mit nur 20 Euro im Gepäck einen fantastischen Tag in Hamburg verbracht. Im Museum der Natur tauchst du ab in fantastische Tierwelten, Hamburgs botanische Gärten locken mit malerischer Natur, auf der Sternschanze gibt's den leckersten Gemüsekebab und der Ausblick vom Grünen Bunker auf St. Pauli ist sowieso unbezahlbar!

z. B. RE 70 Kiel Hbf - Neumünster - Hamburg Hbf



UNSERE REISEN AUF GLEISEN 2025

So viel sei schon mal verraten: Wir werden ganz neue Orte besuchen, aber auch einige Städte wiedersehen. Denn in Lübeck, Flensburg, Neustadt in Holstein und Co. gibt es noch so viel zu entdecken! Egal wohin, immer an unserer Seite ist die App DB Navigator, worüber wir uns das passende Ticket und unsere Verbindung buchen können! Wir freuen uns, wenn du uns auch in diesem Jahr auf unserer Bahntour begleitest!

**Frohes
neues Jahr!**

Neues Jahr – neue Angebote

Mit unseren bunten RONDO-Angeboten vergehen die kalten, grauen Wintermonate wie im Flug.

8. Februar

Rotes Häuschen

Ab in die Sonne!

Die nächste Traumreise buchen bei TUI Leisure Travel Service GmbH.

14. Februar

Valentinstag steht vor der Tür!

Macht Euren Liebsten zu Valentinstag eine Freude.

21. Februar

Rotes Häuschen

Alles zum Thema „Pflege“.

Der SoVD Sozialverband Deutschland Ortsverband Büdelsdorf informiert Euch rund um das Thema „Pflege“.



rondo.sh/news

RONDO – einkaufen, erleben, wohlfühlen

RONDO Einkaufszentrum
Am Ahlmannkai 2
24782 Rendsburg/Büdelsdorf
Mo.–Sa.: 9 – 20 Uhr
REWE: 7 – 22 Uhr



RONDO

STADTGESCHEHEN

Rendsburg verschönert sich: Der Umbau des Altstädter Marktes ist abgeschlossen und das stolze drei Monate vor dem geplanten Ende der Baumaßnahmen! Jetzt heißt es, den historischen Platz neu entdecken!

RENSBURG



Teamgeist und die gute Zusammenarbeit aller am Bau Beteiligten haben den schnellen Baufortschritt ermöglicht. Von links: Heiko Hinrichsen (Fachdienst Tiefbau der Stadt), Bürgermeisterin Janet Sönnichsen und Bauleiter Klaus Werner Rose

„Mit dem Umbau des Altstädter Marktes haben wir als Stadt den Grundstein gelegt für die Neubelebung unseres historisch so wertvollen Platzes. Ich werde weiter darauf hinwirken, dass auch die Gebäude rund um den Altstädter Markt wieder mit Leben gefüllt werden.“

Bürgermeisterin Janet Sönnichsen

LEBENDIGES STADTZENTRUM

UMBAU DES ALTSTÄDTER MARKTES ABGESCHLOSSEN

Starke Leistung: Der Umbau des Altstädter Marktes ist fertig. Ende November 2024 wurden die letzten Absperrungen entfernt und alle Bereiche, auch die umliegenden Straßenabschnitte, sind wieder frei zugänglich. Damit konnte die Baumaßnahme sogar drei Monate vor dem geplanten Ende abgeschlossen werden.

„Die Zusammenarbeit aller Beteiligten lief hervorragend“, so Bürgermeisterin Janet Sönnichsen. „Dadurch konnten wir den Platz nicht nur für den Rendsburger Herbst nutzen, sondern auch zur Weihnachtszeit einen Altstädter Markt mit toller Beleuchtung und ohne Baustelleneinrichtungen betrachten.“ In den vergangenen 15 Monaten wurden insgesamt 4.520 Quadratmeter im Altstadtkern umgestaltet. Dabei stand der Marktplatz im Vordergrund der Arbeiten. „Das alte historische Katzenkopfpflaster wurde von einer Fachfirma aufgenommen, geschnitten und wiederverwendet“, berichtet Ulli Clausen, Fachdienstleiter Tiefbau der Stadt Rendsburg. Das wurde nicht nur von der Denkmalpflege begrüßt, sondern hat ebenso dazu geführt, dass der Platz jetzt barrierearm zu überqueren ist. Auch die Rendsburg Information hat einen barrierefreien Zugang erhalten.

NEUBELEBUNG VON HISTORISCHEM GRUND

Nach dem Umbau zeigt sich der Altstädter Markt als „Stadt-*bühne*“ mit vielseitig nutzbaren Freiräumen und neuer Beleuchtung. Bequeme Sitzgelegenheiten und Bänke laden nun zum Verweilen ein, ein Wasserspiel sorgt in den Sommermonaten für Abkühlung und fördert die Aufenthaltsqualität. Auf Wunsch von Bürgerinnen und Bürgern wurde zudem ein Trinkwasserbrunnen in die Planung aufgenommen. Dieser wird über die Wintermonate eingelagert und vor Beginn des Sommers seinen Platz am Altstädter Markt einnehmen. Ziel sei es, Wohnen,

vor allem auch junges Wohnen, verstärkt in die Innenstadt zu holen. Das städtische Engagement solle Impuls auch für private Investoren sein.

3,5 MILLIONEN EURO FÜR RENDSBURG

Die umfassende Baumaßnahme war am 13. September des vergangenen Jahres gestartet. Vorausgegangen war ein europaweiter Realisierungswettbewerb im Jahr 2021. Die Arbeiten umfassten neben dem Platz auch die angrenzenden Straßenabschnitte Mühlenstraße, An der Marienkirche, Stegen, nördlicher Stegengraben, und der Verbindung An der Marienkirche zum Stegengraben. Hier wurden sanierungsbedürftige Ver- und Entsorgungsleitungen erneuert oder ersetzt und in Teilen Glasfaser neu verlegt. Die Baumaßnahme ist ein gemeinsames Projekt der Stadt Rendsburg, der Stadtwerken SH und der Abwasserbeseitigung Rendsburg. Enge Abstimmungen fanden statt mit der Unteren Denkmalschutzbehörde sowie dem Behindertenbeauftragten der Stadt. Dem Klimaschutz wurde durch den Erhalt der Bäume auf dem Platz, der Wiederverwendung des Materials, durch die versickerungsfähige Verfüguung und dem Wasserspiel Rechnung getragen. Die Maßnahme ist die erste große Erschließungsmaßnahme im Rahmen der städtebaulichen Gesamtmaßnahme „Altstadt“ im Städtebauförderungsprogramm „Lebendige Zentren“ und wird mit Städtebauförderungsmitteln finanziert. Die Gesamtkosten belaufen sich auf rund 3,5 Millionen Euro.



Aus Rendsburg freuten sich die Schüler*innen der Schule Mastbrook über ihre Leistung gemeinsam mit (v.l.n.r.) AOK-Serviceregionsleiter Stefan Kölpin, Lehrer Thomas Schmidt, Hartmut Weber, Präsident des Leichtathletik-Verbandes (SHLV), und Stephanie Heß, Referentin im Bildungsministerium.

LAUFWUNDER-AUSZEICHNUNG FÜR DIE SCHULE MASTBROOK

MITMACHEN AUCH IN 2025 NOCH BIS ZU DEN SOMMERFERIEN MÖGLICH!

Eine Schule aus dem Kreis Rendsburg-Eckernförde gehört zu den lauffreudigsten Schulen in ganz Schleswig-Holstein: Die Schule Mastbrook wurde ausgezeichnet und mit 200 Euro für die Klassenkasse belohnt. „Die Schülerinnen und Schüler haben eindrucksvoll bewiesen, wie einfach es ist, die Fitness und Ausdauer von Kindern und Jugendlichen durch regelmäßige Bewegung zu stärken“, sagte AOK-Serviceregionsleiter Stefan Kölpin bei der Siegerehrung.

SPASS STATT SCHNELLIGKEIT

Im letzten Schuljahr erhielten über 5.000 Schüler*innen im Kreis Rendsburg-Eckernförde ihr Laufabzeichen. Dabei steht nicht die Schnelligkeit, sondern der Spaß an der Bewegung an erster Stelle. Je nach Kondition laufen die Schüler*innen ununterbrochen 15, 30 oder 60 Minuten. „Der Laufabzeichen-Wettbewerb erreicht alle Kinder und Jugendlichen. Das kann so nur durch den Schulsport gelingen und ist gleichzeitig eine Besonderheit des ‚AOK-Laufwunders‘. Für die Schüler*innen geht es beim gemeinsamen Laufen ums Mitmachen, sich Ausprobieren und die Anerkennung der individuellen Leistungsfähigkeit. Im Idealfall ist der Wettbewerb eine Initialzündung für ein lebenslanges Sporttreiben und damit ein gesundheitsbewusstes Leben“, so Stephanie Heß, Referentin für den außerunterrichtlichen Schulsport im Landes-Bildungsministerium.

LAUFSTÄRKE DER GESAMTEN SCHULE ZÄHLT

Gewertet wird die Laufleistung der gesamten Schule. „Bei diesem Wettbewerb zählt das gemeinsam erreichte Ergebnis. Die Vielzahl sportlicher Aktivitäten lässt sich in den unterschiedlichen Sportvereinen im Lande individuell fördern und vertiefen“, sagte Hartmut Weber, Präsident des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes (SHLV). Der Laufabzeichen-Wettbewerb soll die Kinder und Jugendlichen dazu anregen, sich in Vereinen zu organisieren, um regelmäßigen Sport in ihren Alltag zu integrieren.

Insgesamt erfüllten im vergangenen Jahr 55.072 (im Vorjahr 49.597) Schüler*innen aus 273 Schulen die Voraussetzungen für das Laufabzeichen. Davon liefen 6.858 eine Viertelstunde, 9.420 eine halbe Stunde und der Großteil von 38.794 eine Stunde ohne Pause. Für das Ergebnis wird die Anzahl der

laufenden Schüler*innen und die Gesamt-Laufzeit bewertet und ins Verhältnis zur Gesamtschülerzahl der Schule gesetzt.

BIS ZUM SOMMER MITMACHEN

Die neue Laufabzeichen-Saison 2024/2025 ist bereits gestartet. Auch hier sind erneut die Gemeinschaftsleistung und Laufstärke der gesamten Schule gefragt. „Bis zu den Sommerferien können sich noch alle Schulen in Schleswig-Holstein am Wettbewerb beteiligen und ihre Veranstaltungen dazu durchführen“, so Kölpin. **Interessierte Schulen können sich unter www.aok-laufwunder.de anmelden.**

Die jährliche Ehrung wurde bereits zum 36. Mal vom Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verband und der AOK NordWest organisiert, in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Allgemeine und Berufliche Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur des Landes Schleswig-Holstein.



ALLES IM BLICK MIT DER AWR-APP

Sie macht das Leben ein ganzes Stück leichter: Die kostenlose AWR-App liefert neben sämtlichen Informationen rund um die Entsorgung auch viele Bequemlichkeiten wie Terminerinnerungen, Adressen, Abfall-ABC und weitere nützliche Funktionen für den Alltag. Du kannst dich mit ihr nicht nur an Abfuhrtermine erinnern oder zum nächsten Wertstoffhof oder Glascontainer navigieren lassen. Wenn du möchtest, erinnert sie dein Smartphone auch daran, rechtzeitig die Tonnen zur Abfuhr bereitzustellen. Das Abfall-ABC beantwortet außerdem selbst kniffligste Entsorgungsfragen, und mit dem eigenen Newssystem bist du stets auf dem Laufenden. Runde Sache? Dann schnell die kostenlose AWR-App sichern – sie steht zum Download im Google Play Store und im App Store zur Verfügung.

Foto: Adobe



OSTERFERIENPROGRAMM AB SOFORT ONLINE

Wie jetzt, es war doch gerade erst Weihnachten? Obwohl die Osterferien noch in weiter Ferne liegen, hat die Stadt Rendsburg bereits jetzt ein abwechslungsreiches Programm für die Osterferien auf die Beine gestellt – in Zusammenarbeit mit zahlreichen Kooperationspartnern. Mit über 40 verschiedenen Angeboten ist für jede*n etwas dabei: von Breakdance über kreative Workshops bis hin zu gemeinsamen Kochkursen für Großeltern und Enkel. Insgesamt stehen mehr als 400 Plätze zur Verfügung, die ab sofort bequem online gebucht werden können. „Eltern haben damit die Gelegenheit, sich frühzeitig zu informieren und die Ferienplanung entspannt anzugehen“, sagte uns Bürgermeisterin Janet Sönnichsen dazu. Alle Details zum Ferienprogramm gibt es unter: www.unser-ferienprogramm.de/rendsburg

Foto: Adobe Stock/ May



ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE

www.awr.de

Immer alles im Blick mit der
AWR-App!
Abfuhrtermine, Wertstoffhöfe,
Abfall-ABC u. v. m.

Nie wieder Termine
verpassen

Navigation zum
nächsten Wertstoffhof

Antworten auf alle
Entsorgungsfragen

www.awr.de/app/



kostenloser Download



Schleswig-Holstein
Der echte Norden

IB.SH
Ihre Förderbank

**IB.SH-
Unternehmerinnenpreis
2025**

Auszeichnung für erfolgreiche
Unternehmerinnen

**Jetzt bewerben bis
zum 8. März 2025**

**Zusätzlich:
Auszeichnung
einer
Newcomerin!**



www.ibsh-unternehmerinnenpreis.de

Wir danken für die Unterstützung des Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus des Landes Schleswig-Holstein, der IHK Schleswig-Holstein und StartUp Schleswig-Holstein e. V.



Fotos: A.F. Jörnke

Beim Bockbieranstich im Café klatsch werden nicht weniger als fünf Biere präsentiert!

NACH ALTER TRADITION:

STARKBIERANSTICH IN HOHN

Am 18. Januar ab 11 Uhr gibt es wieder einen Starkbieranstich mit diversen auch internationalen Craft-Bieren im Café klatsch.

Die Brauer von Bob-Bräu und Dr. Bier haben sich wieder ordentlich angestrengt, um am 18. Januar im Café klatsch auf der Julianenebene 15 in Hohn eine große Anzahl von Biersorten präsentieren zu können. So wurde zunächst in der Literatur nach klassischen Starkbierrezepten geforscht, um danach die besten Zutaten, nämlich unterschiedliche helle und dunkle Malze, diverse Hopfen und die zur Vergärung notwendigen Trockenhefen beschafft. Danach wurde in händischer Eigenproduktion das Malz geschrotet, eingemaischt, die Würze abgeläutert und gekocht, die Gärung angesetzt und letztlich nach der Hauptgärung in Flaschen und Fässer abgefüllt. Das Ergebnis kann sich sehen lassen, denn die Brauer haben zum Anstoßen zum Bockbieranstich nicht weniger als fünf Biere hergestellt, die in ihren Geschmäckern und Farbvarianten nicht unterschiedlicher sein könnten. Da gibt es zunächst ein Schottisches Starkbier mit 7,0 Vol.-Prozent und leichter Röstnote. Hinzu kommt ein bayerisches dunkles Bockbier, welches mit edlem Gerstenmalz gebraut, nur leicht gehopft und untergäriger Hefe vergoren wurde. Hinzu kommen ein skandinavisches helles Starkbier und ein dunkles Urbräu nach österreichischer Art. Wer es nicht so alkoholhaltig und kräftig mag, kann auf ein altdeutsches Helles, welches Hopfen aus dem Eigenanbau des Café klatsch enthält, zurückgreifen. Vielleicht findet sich auch noch die ein oder andere Bierperle in den Beständen der Hausbrauerei. Natürlich wird auch in diesem Jahr zu den Bieren ein passendes typisches Essen oder ein Snack geboten.

Die Veranstaltung hat ihren Ursprung im Frankenland, wo am Feiertag der Heiligen Drei Könige nach dem Kirchgang mit einem Bockbieranstich fröhlich weiter gefeiert wird. Es ist dabei üblich, dass die gesamte örtliche Gemeinschaft bei deftigen Speisen zusammensitzt, wobei bis in den späten Abend eine große Auswahl unterschiedlicher Bock- und Starkbiersorten getrunken wird.

Weitere Informationen zum Event erhalten Interessierte auch unter Tel.: (04335) 14 34.



KAFFEEKRÄNZCHEN MIT KULTUR

Gemeinsam mit dem Schleswig-Holsteinischen Landestheater bietet die Stadt Rendsburg im Theater eine Veranstaltung für Senior*innen mit dem Titel „Schnack mit Kaffee & Kultur“ an. Dahinter verbirgt sich etwas ganz Besonderes: Während eines etwa 45-minütigen Kaffeekränzchens erleben die Teilnehmenden nicht nur eine spannende Einführung der Dramaturgie, sondern auch einen exklusiven Probenbesuch direkt an der Bühne! Es gibt das Bühnenstück „Ben Hur“.

EINZIGARTIGES BÜHNENPROGRAMM

3,5 Stunden Laufzeit, 15 Millionen Dollar Budget, 50.000 Statisten und 40.000 Tonnen Mittelmeer-sand: Regisseur William Wyler machte „Ben Hur“ 1959 zum größten Sandalenfilm aller Zeiten! Ausgezeichnet wurde der Filmmacher dafür mit elf Oscars, ein unübertroffener Rekord. In imposanten Bildern erzählt Wyler von dem jüdischen Prinzen Judah Ben-Hur, dessen Wiedersehen mit seinem Kindheitsfreund Messala ihm zum Verhängnis wird. Inzwischen römischer Tribun, wirft Messala Ben-Hur Verrat vor, verdammt ihn zur qualvollen Arbeit auf der Galeere und wirft seine Familie ins Gefängnis. Ben-Hur schwört daraufhin ewige Rache. Wie aber bringt man die römischen Truppen, die Galeerenschlachten und vor allem das berühmte Wagenrennen auf die norddeutschen Kammerbühnen? Und das mit nur vier Schauspielenden und einem Bühnenbild, das in einen Kleintransporter passen muss? Teilnehmer*innen vom „Schnack mit Kaffee & Kultur“ werden es erfahren. Die Premiere am 25. Januar ist ausverkauft. Eine weitere Vorstellung steht für den 31. Januar auf dem Spielplan.

Der Probenbesuch mit Kaffee und Keksen findet am 20. Januar ab 11 Uhr statt. Die Angebote zu den Probenbesuchen im Landestheater sind sehr begehrt. Wer bei den Vorbereitungen zu dem Stück „Ben Hur“ dabei sein möchte, sollte sich kurzfristig im Rathaus der Stadt Rendsburg, Zimmer 141, eine Karte sichern. Preis: 3 Euro pro Person.

Musik zum Träumen in einem Meer aus Licht

1000 *lights*
CONCERTS

PRÄSENTIERT

LIVE
präsentiert von

R T L



www.1000-lights-concerts.com

Hamburg	St. Petri	01.02.25	Sa. 15:00 + 17:30 + 20:00 Uhr
Kiel	Petruskirche	02.02.25	So. 15:00 + 17:30 + 20:00 Uhr
Neumünster	Anscharkirche	28.03.25	Fr. 17:00 + 20:00 Uhr
Lübeck	MuK	29.03.25	Sa. 15:00 Uhr

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim[★]



MAGIE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

1000 LIGHTS CONCERTS

Ein Abend, 1000 Kerzen und unvergessliche Musik – das erwartet dich bei den 1000 Lights Concerts. Im Februar verwandelt sich Schleswig-Holstein in eine musikalische Lichterlandschaft.

MUSIK TRIFFT KERZENSCHIEIN

Von klassischen Meisterwerken über Film-melodien bis hin zu modernen Stücken: Die 1000 Lights Concerts bieten ein vielseitiges Repertoire, das mit stimmungsvoller Beleuchtung zu einem besonderen Highlight wird. Hochkarätige Künstlerinnen und Künstler verwandeln ihre Konzerte in ein Fest der Sinne.

VIER SHOWS, EIN ERLEBNIS

Die 1000 Lights Concerts bieten für jeden Geschmack das passende Programm: Von Romantic Love Songs von Künstler*innen wie Adele, Robbie Williams oder Richard Marx über Classical Highlights für Liebhaber*innen klassischer Musik bis hin zu Epic Movie Themes und Voci e Violini präsentieren die Darstellenden ein beeindruckendes Zusammenspiel, das für Gänsehautmomente sorgt.



EINE BESONDERE ATMOSPHÄRE

Was diese Konzertreihe so besonders macht, ist die Kombination aus Musik und Kerzenschein. Ob in einer Kirche oder einer Konzerthalle – die Spielorte erstrahlen in einem zauberhaften Licht, das für eine unvergleichliche Stimmung sorgt. Die Konzerte in Kirchen dauern etwa eine Stunde, während die Veranstaltungen in Hallen mit einer Pause auf 120 Minuten ausgelegt sind.

TERMINE UND TICKETS

Am 2. Februar kannst du Gänsehautmomente auch in der Wik in der wunderschönen Petruskirche erleben. Wenn du dir dieses Erlebnis nicht entgehen lassen möchtest, solltest du schnell sein. Weitere Informationen und Tickets gibt es auf der offiziellen Website unter www.1000-lights-concerts.com.



Foto: Adobe Stock/ Robert Kneschke

NORDDEUTSCHE ANGLERBÖRSE

DER PFLICHTTERMIN FÜR ALLE ANGELFANS

Am 1. und 2. Februar 2025 ist es soweit: Die Norddeutsche Anglerbörse in der Nordmarkhalle wird wieder zum Treffpunkt für Angelbegeisterte von nah und fern. Egal ob Anfänger*in oder erfahrener Profi - hier gibt es alles, was das Anglerherz begehrt!

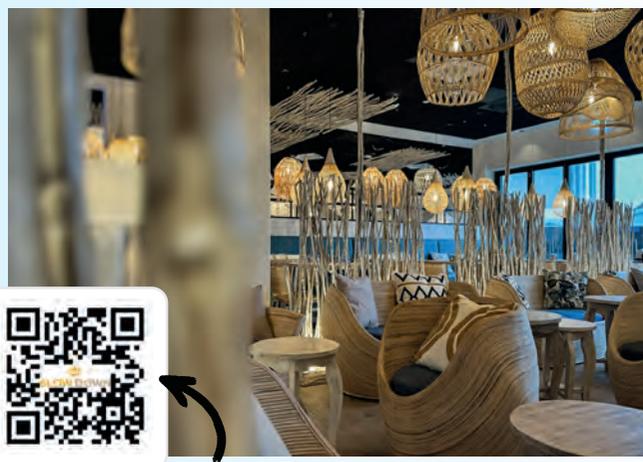
Entdecke eine riesige Auswahl an exklusivem Zubehör, hochwertiger Bekleidung und Top-Kajaks, die deine Leidenschaft auf das nächste Level heben. Über 70 Aussteller*innen präsentieren auf mehr als 3.000 Quadratmetern ihr bestes Sortiment. Da bleibt kein Wunsch offen. Besonders spannend: In der oberen Halle kannst du das Team Eisele live erleben und dich von Weltrekordler Michael Eisele inspirieren lassen. Mit ihm über seinen gigantischen Dorsch zu fachsimpeln, ist ein Highlight, das du nicht verpassen solltest. Freue dich außerdem auf einen großen Flohmarkt, attraktive Tombola-Preise und am Sonntag auf eine Überraschung. Die Norddeutsche Anglerbörse ist ein Event für die ganze Familie. Kostenlose Parkplätze gibt es auf dem Willy-Brandt-Platz.

Öffnungszeiten: Samstag 9-17 Uhr, Sonntag 10-17, Eintritt 6 Euro, Kinder unter 12 Jahren kostenlos, www.anglerboerse.de



NEU AUFGEMACHT!

Wie schön, wenn neue Läden & Unternehmen in der Region eröffnen und uns mit frischen Ideen, mutigen Konzepten und individuellen Produkten und Leistungen begeistern!



SLOWDOWN-MODUS: DEINE AUSZEIT BEGINNT HIER

Tauche ein in eine luxuriöse Oase der Entspannung: Das Slow-Down Bottsand Hotel & Spa hat im Dezember 2024 eröffnet und lädt dich nun ein, den Alltag hinter dir zu lassen. Mit exotischem Bali-Flair und einzigartigen Details wird hier der „SlowDown-Modus“ aktiviert – dein Rückzugsort für Ruhe und Wohlbefinden.

Im exklusiven „20 Stories – Sauna & Spa“ erwarten dich 20 besondere Wellness-Erlebnisse, die alle Sinne ansprechen. Ob Saunalandschaft, Indoor-Outdoor-Pool mit Ostseeluft, luxuriöse Massagen oder die private Dampfsauna in deinem Zimmer – hier findest du pure Entspannung.

Auch Tagesgäste sind herzlich willkommen: Nutze den Spabereich, genieße Anwendungen, ein Frühstück, Kaffee und Kuchen oder ein exklusives Abendessen. Die Bar sorgt mit erfrischenden Drinks für den perfekten Ausklang. Komm vorbei und entdecke deinen persönlichen Wohlfühlort!

Mehr unter www.slowdown-bottsand.de



NEU AUFGEMACHT

Advertorial



René Sawkulycz und sein Team freuen sich auf dich bei der Eröffnung



NEUERÖFFNUNG IN BÜDELSDORF

Am 20.1. wird in der Hollerstraße 63 eine zweite Filiale des Köster Shops mit 24/7 Abhollager eröffnet.

René Sawkulycz, seit 25 Jahren selbstständig in der Bauwerksabdichtung, führt bereits einen Köster Shop in Kiel – bisher das einzige Spezialgeschäft für Abdichtung in Deutschland. „Wir haben viele Kund*innen in RD und FL. Mit der neuen Filiale in Büdelsdorf haben sie die Möglichkeit, Köster Produkte schneller zu erhalten,“ so Sawkulycz.

Der Shop bietet auf 260 qm 700 hochwertige Bauchemie-Produkte zur Keller-, Wohnraum-, Dachabdichtung u.v.m. Die Ware ist auch online unter Abdichtungs-Paradies.de erhältlich. Für ein optimales Ergebnis empfiehlt sich eine Fachberatung im Shop. Hier wird die individuelle Planung am Touch Screen sichtbar gemacht. Auch kannst du vor Ort mit den Produkten üben und arbeiten.

Herausragend ist das 24/7 Abhollager des Shops. Einen Tag vorher bestellt, kann die Ware rund um die Uhr mit einer individualisierten Zugangskarte im Lager abgeholt werden.

Neugierig geworden? Dann bei der Eröffnung am 20.1. von 12–18 Uhr vorbeischaun. Hier erhältst du eine kostenlose Beratung von den Experten für Feuchtigkeitsprobleme – gern Bildmaterial mitbringen. Ein Glücksrad, attraktive Gewinne und leckere Snacks runden den Tag ab.

Köster Shop Büdelsdorf
Hollerstraße 63, Büdelsdorf
buedelsdorf@koester-shop.de
Tel.: (0431) 385 882 31

KÖSTER SHOP
Abdichtungssysteme

GUTSCHEIN

KOSTENLOSE BERATUNG

IM WERT VON **250€***

KÖSTER Shop Büdelsdorf, Hollerstraße 63, 24782 Büdelsdorf

*Kostenlose Vor-Ort-Beratung (im Wert von 250 €). Gültig bis 31.12.2025, ausschließlich in der KÖSTER-Shop-Filiale in Büdelsdorf einlösbar. Nicht gegen Geld oder Ware austauschbar.



NEU AUFGEMACHT



SCHÖNHEIT UND WOHLBEFINDEN IN BESTEN HÄNDEN

Kennst du schon Kahllund Kosmetik in der Kirchenstraße 7 in Rendsburg? Hier bietet Maïke Kahllund eine perfekte Kombination aus professioneller Hautpflege, Heimpflegeberatung und Permanent Make-up an. Ihre individuellen Behandlungen lassen die Haut strahlen und steigern das Wohlbefinden.

Neben Gesichtsbehandlungen, Permanent Make-up und Wimpernliftings kannst du im Schönheitssalon auch Microneedlings und Fruchtsäureanwendungen buchen. Neu ist die Trendbehandlung Aquafacial. Sie glättet, erfrischt, spendet Feuchtigkeit und reinigt die Haut porentief. Die sanfte Hydration strafft und verjüngt die Haut.

Permanent Make-up ist die ideale Lösung, wenn du jeden Morgen perfekt geschminkt aufwachen möchtest. Dauerhafter Lidstrich, nie wieder den Lippenstift nachziehen oder spärliche Augenbrauen betonen? Bei Kahllund

Kosmetik kannst du auf 20 Jahre Erfahrung sowie hochwertige und renommierte Marken wie Jean d'Arce! Cosmétique, Klapp Cosmetics und Longtime-Liner vertrauen – für optimale Ergebnisse und höchste Zufriedenheit!

Im Januar zieht das Studio in ein neues, größeres Ladengeschäft in die Kirchenstraße 7 um. Sei dabei und profitiere von exklusiven Eröffnungsangeboten und Rabatten!

Termine und mehr unter: Tel. (04331) 43 41 60, www.kahllund-kosmetik.de



Kahllund Kosmetik

Größer, schöner, besser –

Entdecken Sie das neue Zuhause von Kahllund Kosmetik

Nach 20 Jahren erhalten Sie die Luxusbehandlungen von Maïke Kahllund nun im Herzen von Rendsburg, im Stadtteil Neuwerk.

- Gesichtsbehandlungen
- Permanent Make up
- Microneedling
- Wimpernlifting
- Aquafacial
- Fruchtsäureanwendungen

Kahllund Kosmetik
Kirchenstraße 7, 24768 Rendsburg
04331 43 41 60
info@kahllund-kosmetik.de
www.kahllund-kosmetik.de



SHOPPEN MIT CHARME UND PERSÖNLICHKEIT

Advertorial

Das Studio Limonada in der St.-Nicolai-Straße in Eckernförde hat im Oktober 2024 seine Türen geöffnet und begeistert seither mit kultigen Dekorationsartikeln in kleinen Stückzahlen sowie außergewöhnlicher Mode von unabhängigen Designer*innen. Die Eröffnung war ein voller Erfolg: Die Stranger Cats aus Kiel, entdeckt von Inhaberin Ulrike Wagner und ihrem Mann auf der Kieler Woche, sorgten für die musikalische Unterhaltung. „Wir waren begeistert, und die ganze Straße war super unterhalten“, erzählt Ulrike Wagner. „Wir haben uns sehr über die tollen Rückmeldungen gefreut, über die auch Wochen später noch gesprochen wurde.“

Seitdem hat sich das **Studio Limonada** zu einem Treffpunkt für Neugierige und Spontane entwickelt. Die kleinen Besonderheiten im Sortiment locken nicht nur Shoppingfans, sondern regen auch zu netten, informativen und oft lustigen Gesprächen an. Das Eckernförder Publikum – ob aus der Stadt, dem Umland oder von weiter her – ist dabei etwas ganz Besonderes. Hier legt man Wert auf ein persönliches Miteinander. Kund*innen werden nie „durchgeschoben“, sondern erleben, wenn sie es möchten, eine entspannte und herzliche Atmosphäre, die allen Freude bereitet.

Mehr unter www.studiolimonada.de

Foto: Kunst & Handwerk

PUR – ELEGANT – AUSDRUCKSVOLL: CLASSIQUE BRAUTBOUTIQUE

Seit März 2024 findet die Braut in der Kieler Innenstadt elegante Brautkleider ausgewählter europäischer Designer. Ausgestattet mit einer stilvollen Schweden-Couch und goldenen Akzenten hat die Gründerin Patricia einen exklusiven Ort geschaffen, an dem Brautkleid-Träume wahr werden. Sichere dir jetzt einen exklusiven Rabatt von 20 bis 40 % auf Musterkleider im **Sample Sale!** Termine für Anproben können ganz einfach über die Website gebucht werden. Alternativ lädt der Open Showroom jeden ersten Samstag im Monat von 12 bis 16 Uhr zum Stöbern ein.

**Classique Brautboutique, Holtenauer Str. 309, Kiel,
(0155) 668 731 42, www.classique-brautboutique.com**



Foto: Classique Brautboutique

In der Classique Brautboutique in der Holtenauer werden Kleiderträume wahr!



Das Team vom Autodienst Pannek arbeitet termingerecht, freundlich und mit einem hohen Qualitätsanspruch. Besser können Kund*innen es nicht treffen!

AUTOWERKSTATT DES VERTRAUENS

In Rendsburg kennt man ihn, den Autodienst Pannek von Christian Maumene. Was vor über vier Jahrzehnten – damals noch unter Leitung von Helmut Pannek – begann, ist heute längst ein renommiertes Unternehmen geworden, das für erstklassige Dienstleistungen und Kundenbetreuung steht. Maumene (besser bekannt als Lemmi) ist Kfz-Meister, schon lange im Betrieb und nun selbst Chef. Gemeinsam mit seiner Frau Jule, die im Büro unterstützt, und seinem Team bietet er das bekannte Leistungsspektrum an: Fahrzeugdiagnose, Inspektion, Autoglas-Reparatur u.v.m. Die Karosserie- und Lackarbeiten verbleiben bei Helmut Pannek. Doch der Betrieb zeichnet sich nicht nur durch Qualität und Kundenzufriedenheit aus. Er wurde auch erneut von der Zeitschrift A.T.Z. zur Werkstatt des Vertrauens gekürt. Terminvereinbarungen unter Tel.: (04331) 222 23 oder www.auto-pannek.de

Foto: Pannek

„Die Hände, die Dir
helfen, erinnern
Dich daran, dass Du
nicht allein bist.“



NEU AUFGEMACHT

**JETZT NEU
IM KREIS
RENSBURG-
ECKERNFÖRDE**
Senioren Assistenz-WZ

NEUE UNTERSTÜTZUNG FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN IN DER NÄHE

In einer schnelllebigen Welt brauchen ältere Menschen etwas, das konstant und sicher bleibt: ein liebevolles Umfeld, in dem sie mit etwas Alltagsunterstützung möglichst lange selbstbestimmt und eigenständig im eigenen Zuhause leben können. Genau hier setzt der neue Service der Senioren Assistenz-WZ an.

INDIVIDUELLE BEGLEITUNG FÜR HILFEBEDÜRFTIGE MENSCHEN

Antje Wittorf-Ziegler, Gründerin der Senioren Assistenz-WZ, ist als professionelle Senioren-Assistentin nach dem Plöner Modell zertifiziert und verfügt über Fachwissen in den Bereichen Psychologie, Freizeitgestaltung, Gesundheit sowie Rechts- und Pflegefragen. Gemeinsam mit ihrem Team begleitet sie Senioren etwa bei Naturerkundungen, kulturellen Veranstaltungen oder Arztbesuchen oder unterstützt sie im Umgang mit moderner Technik.

LEBENSFREUDE SCHENKEN UND GLÜCKSMOMENTE SCHAFFEN

Die Mission dabei: Lebensfreude schenken und Glücksmomente schaffen. Mit den flexiblen und individuellen Dienstleistungen und dem einfühlsamen und kompetenten Service bietet Antje Wittorf-Ziegler Senioren und ihren Familien eine echte Entlastung – mit der Möglichkeit zur Abrechnung über Pflegekassen oder Privatleistungen. Bei Interesse gern ein kostenloses Erstgespräch unter der Mobilnummer (0173) 678 7969 vereinbaren!

Weitere Infos unter
www.seniorenassistenz-wz.de

SENIORENASSISTENZ
MIT HERZ, RESPEKT &

Empathie

ANTJE
WITTORF-ZIEGLER



BLEIBEN SIE DORT, WO SIE
SICH AM WOHLSTEN FÜHLEN:
IN IHREM ZUHAUSE

WIR BEGLEITEN SIE!



- VERTRAUEN & SICHERHEIT
- INDIVIDUELLE BETREUUNG
- EMPATHIE & GEDULD

**ICH FREUE MICH
AUF IHREN KONTAKT**

info@seniorenassistenz-wz.de
www.seniorenassistenz-wz.de
Kleindorskamp 9 Borgstedt

M 0173.678 7969
F 04331.123 5396



WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Warme Schokonuancen verwandeln dein Zuhause in einen wohligen Rückzugsort. Hier kannst du die letzten Winterwochen entspannt genießen!



Mocha Mousse
17-1230

Das ist die Pantone-Farbe des Jahres 2025!

MOCHA MOUSSE

EIN WARMER BEGLEITER FÜR JEDE SAISON

Wer hätte gedacht, dass 2025 so lecker beginnt? Die Pantone-Farbe des Jahres – Mocha Mousse – klingt nicht nur köstlich, sondern sieht auch genauso aus. Ein warmes, erdiges Braun, das uns wie eine samtige Tasse Kakao an kühlen Tagen umhüllt. Was diese Farbe so besonders macht? Sie ist vielseitig einsetzbar, zeitlos und bringt Ruhe sowie Eleganz in unseren Alltag.

EIN TON, DER VERBINDET

In einer Welt voller schnellen Trends setzt Mocha Mousse auf Beständigkeit. Die Farbe strahlt Bodenständigkeit und Wärme aus – eine Einladung, sich zu Hause wohlfühlen und der Natur ein Stück näherzukommen. Kein Wunder, dass erdige Töne seit Jahren einen festen Platz in der Mode, Inneneinrichtung und Lifestyle-Welt haben. Der 2025er-Star ist dabei alles andere als langweilig: Von eleganten Looks bis hin zu rustikalen Akzenten passt sich der Farbton nahezu jeder Umgebung an.

MOCHA MOUSSE IN DER MODEWELT

Mocha Mousse lässt sich hervorragend kombinieren. Ob in lässigen Outfits mit Jeans oder als edler Farbton in Kombination mit Creme und Sandfarben – der Brauntönen bringt Ruhe und Stil in die Garderobe. Accessoires wie Schals, Taschen oder Hüte

werden 2025 in diesem erdigen Ton ein absolutes Highlight sein. Und das Beste? Braun steht wirklich jeder*in! Tipp: Kombiniere Mocha Mousse mit kräftigem Blau oder einem zarten Rosa, um deinem Outfit einen modernen Twist zu verleihen.

ZUHAUSE WIRD'S GEMÜTLICH

Auch in den Wohnbereich bringt die Farbe des Jahres frischen Wind. Ein Mocha Mousse-farbener Sessel oder Deko-Elemente wie Kissen, Vasen oder Teppiche verleihen deinem Zuhause eine warme Atmosphäre. Wer's mutiger mag, setzt auf eine Wand in Mocha Mousse und kombiniert sie mit hellen Möbeln oder Akzenten aus Naturholz.

EIN GEFÜHL VON GEBORGENHEIT

Erdtöne haben nachweislich eine beruhigende Wirkung. Sie erinnern an die Natur, an warme Sommertage und gemütliche Herbstabende. Mocha Mousse spricht all diese Sinne an und ist daher mehr als nur eine Trendfarbe – sie ist ein Gefühl. Fazit: Ob in der Mode, im Wohnzimmer oder bei einem leckeren Mocha im Lieblingscafé – die Pantone-Farbe 2025 ist ein echter Alleskönner. Wärmend, elegant und dabei völlig unkompliziert.

Gläser von Maisons du Monde, ab 5,99 Euro



Speiseteller aus der Joyn-Spark-Kollektion von Rosenthal Dining Collections, ab 17 Euro



Kissen aus Leinen von Maisons du Monde, 24,99 Euro



Sessel BOOGIE von Maisons du Monde, 349 Euro

Gepolstertes 3-Sitzer-Schlafsofa CHESTERFIELD von Maisons du Monde, 999 Euro



PHOTOVOLTAIKANLAGEN UND BALKONKRAFTWERKE INVESTITION MIT SOFORTEFFEKT

Wenn es um Photovoltaikanlagen geht, ist die Flensburger Firma Förde Solar im Thema. Vom 24. bis 26. Januar ist das Team auf der „Bauen, Wohnen & Lifestyle“ in Flensburg vertreten.

Immer wieder ein schönes Bild: Kaum hat die frisch angeschlossene Photovoltaikanlage begonnen, grünen Solarstrom zu produzieren, sitzen die frischgebackenen Eigentümer*innen mit einem Lächeln vor ihrem Smartphone oder Tablet. „Das ist ganz normal“, weiß Robert Carstensen, Gründer und Geschäftsführer von Förde Solar. „Die Menschen erfreuen sich daran, in der App zu sehen, wie die eigene Photovoltaikanlage Kilowattstunde um Kilowattstunde Strom produziert.“ Und die Freude ist berechtigt,

denn jede selbst produzierte Kilowattstunde Strom erspart den Kauf beim Stromversorger. „Sobald die Sonne scheint, arbeiten die Haushaltsgeräte mit kostenlosem Solarstrom. Das macht den Kauf einer Photovoltaikanlage zu einer Herzensangelegenheit.“

INFO-ABEND AM 13. MÄRZ

Förde Solar steht als regionaler Anbieter neben fairer Preispolitik für hohe Qualität und Langlebigkeit. Als erster Anbieter in der Region, der sich ausschließlich auf

Photovoltaik spezialisiert hat, besitzt Förde Solar breites Wissen über die verschiedenen Hersteller und deren Qualitätsunterschiede. „Jedes Dach und jedes Leben sind individuell – da braucht es ein ausgiebiges Gespräch, um die richtige Lösung anbieten zu können“, sagt Robert Carstensen. Das Unternehmen veranstaltet am 13. März einen Informationsabend zum Thema Photovoltaik im Green Campus in Schönkirchen bei Kiel – mit viel Zeit für die Fragen der Gäste.

Foto: Tillman Koenneke

WIR GEBEN ALLES DAFÜR,
dass Sie sich in Ihrem Zuhause wohlfühlen.

© arebo



Szenguleit

Heizung • Sanitär • Elektro

Rolandskoppel 23
24784 Westerrönfeld
Tel: 0 43 31 - 8 79 52
www.szenguleit.com



Alle Artikel sind in den Farbvarianten Waldgrün, Karamellbraun und Tintenschwarz erhältlich.



ELEGANZ UND FUNKTIONALITÄT

Eine Möbelkollektion, die Design, Innenarchitektur und Kunst neu definiert: Das spiegelt sich in der EKHO Kollektion von SONGMICS HOME wider. Die Kollektion umfasst einzigartige Möbelstücke wie Loungesessel, multifunktionale Sitzhocker mit Stauraum, praktische Schuhbänke sowie verschiedene Barhocker und Esszimmerstühle.

Die Möbel der EKHO Kollektion greifen die Elemente der Designbewegung Mid-Century-Modern-Stil auf. Sie haben eine strukturierte Oberfläche aus hochwertigem Kunstleder mit raffinierten Nähten, die den charakteristischen Look der Bewegung perfekt wiedergeben. Der zeitlose Stil passt in moderne Wohnräume und verleiht ihnen eine elegante Note. Glatte Oberflächen und zierliche Metallfüße schaffen eine harmonische Verbindung von Tradition und Moderne. Designtechnisch lässt sich die EKHO Kollektion als Übergangsstil beschreiben, der nahtlos mit beliebten Trends verschmilzt. Mit ihrer vielseitigen Anziehungskraft integriert die EKHO Kollektion Elemente dieser angesagten Stile und ist somit die

perfekte Wahl für alle, die eine harmonische Fusion von klassischem und modernem Design suchen. Die raffinierte Nahtführung und das reich texturierte Kunstleder verleihen dem Wohnraum zeitlosen Charme und persönliche Ausdruckskraft.

PREISGEKRÖNTES DESIGN

Die Qualität und das Design der EKHO Kollektion überzeugt nicht nur die Kunden von SONGMICS HOME, sondern konnte auch schon beim A'Design Award 2024 punkten. Mit einer Kombination aus Tradition und Moderne, Funktionalität und Eleganz setzte sich EKHO in der Kategorie Möbeldesign durch und bekam eine Auszeichnung. Mehr gibt's auf: www.songmics.de

MEINE NEUE KÜCHE



AKTIONSPREISE!

Made in Germany



Made in Germany

Besuchen sie unsere große Küchenausstellung

Küchencentrum
Rendsburg

Friedrichstädter Straße 26
Tel.: 04331 45063
www.kuechencentrum-rendsburg.de

**DAS RECHT
AUF HILFE IST
NICHT VERHANDELBAR.
SPENDEN FÜR NOTHILFE
IN GAZA.**



DE69 4306 0967 1018 8350 02
medico.de/nothilfe-gaza

ENERIX KIEL

DEIN WEG ZUR ENERGIEWENDE

Mit enerix Kiel bietet ein Unternehmen, das sich auf die Installation von Solaranlagen spezialisiert hat, maßgeschneiderte Lösungen für Eigenheimbesitzer*innen.



Alexander Bröker, der Gründer von enerix Kiel, treibt mit seinem Unternehmen die Energiewende voran

In einer Zeit stetig steigender Strompreise wird es immer wichtiger, auf alternative Lösungen zu setzen, um die Energiekosten zu senken. Mit einer Solaranlage von enerix Kiel kannst du nicht nur unabhängig von steigenden Strompreisen werden, sondern auch den Wert deines Hauses steigern. Nachhaltige Stromerzeugung ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch eine Investition in die Zukunft. Alexander Bröker, der Gründer von **enerix Kiel**, hat es sich zur Mission gemacht, die Energiewende in die Köpfe der Menschen zu bringen. Der Wirtschaftsingenieur mit dem Schwerpunkt erneuerbare Energien gründete das Unternehmen im Jahr 2021, nachdem er während

der Lockdowns 2020 seinen Schritt in die Selbstständigkeit wagte. Seitdem hat sein Team von 13 Mitarbeitenden bereits rund 300 Anlagen in der Region installiert, als Teil einer Fachbetriebskette, die an über 100 Standorten in Deutschland vertreten ist. enerix Kiel legt großen Wert auf persönliche Betreuung. Jede*r Kund*in hat eine feste Ansprechperson, die während des gesamten Projekts umfassend berät und unterstützt. Zum Angebot gehören Photovoltaikanlagen, Stromspeicher und Wallboxen. enerix setzt hierbei auf qualitativ hochwertige Produkte renommierter deutscher Herstellfirmen. Zusätzlich bietet die enerixControl App ein intelligentes Energiemanagement, das es

dir ermöglicht, die Energieflüsse jederzeit im Blick zu behalten und das Maximum aus deiner PV-Anlage herauszuholen. Für eine unverbindliche, kostenlose Beratung erreichst du enerix Kiel unter 0431/69 66 68 57 oder per E-Mail an kiel@enerix.com. Alternativ kannst du den nächsten Infoabend am 29. Januar 2025 um 18 Uhr bei Enerix Kiel im Speckenbeker Weg 130 besuchen, um in einer gemütlichen Atmosphäre mit leckeren Häppchen und Getränken mehr über die Möglichkeiten zur aktiven Teilnahme an der Energiewende zu erfahren. Weitere Infos unter www.enerix.de

Foto: Beate Knuth

Strom einfach selber herstellen und SPAREN

Photovoltaikanlagen • Stromspeicher • Ladetechnik



Schlüsselfertiger Rundumservice und maßgeschneiderte Anlagenkonzepte

Kostenfreie Infoveranstaltung

Erfahren Sie alles über Photovoltaik, Stromspeicher, Energiemanagement und autarke Energieversorgung. Freuen Sie sich auf leckere Häppchen und Getränke in gemütlicher Atmosphäre!

Nächster Termin: 29.01.25 – 18 Uhr



enerix

Kiel



Jetzt zum kostenlosen Infoabend anmelden!

enerix Kiel · Speckenbeker Weg 130 · 24113 Kiel
0431 696 668 57 · kiel@enerix.com · www.enerix.de



enerix_kiel



enerix Kiel

Bauzentrum ZERSSSEN

Ein Unternehmen der Schröder-Gruppe.
RENDSBURG • HAMWEDDEL
www.bauzentrum-zerssen.de

Verblender

Fliesen

Holz

Pflastersteine

Werkzeug

Alles fürs Dach

Bodenbeläge

Malershop

Betontankstelle

Fenster & Türen

Berufsbekleidung

Garagentore

Vinylböden von Kährs

im Angebot

Kährs®

NUR
22,90 € pro m^{2*}
~~29,90 €~~ UVP

TOP Qualität

- Mit IXPE-Trittschalldämmung
- Schwimmende Verlegung
- Maximale Haltbarkeit



Scannen & Termin buchen

*Wir beraten
Sie gerne!*

Tel. 04331 786-0

*Auf Wunsch
mit Verlegung!*

Kannur

1210 x 172 x 5 mm
0,30 mm Nuttschicht

Redwood

1210 x 172 x 5 mm
0,30 mm Nuttschicht

Whinell

1210 x 172 x 5 mm
0,30 mm Nuttschicht

Bauzentrum Zerssen Rendsburg GmbH & Co. KG

Friedrichstädter Str. 87 - 95 | 24768 Rendsburg | Tel. 04331 7860

* Der Preis ist inkl. Mehrwertsteuer, bezieht sich auf die Lagerware und ist ein Abholpreis. Das Angebot ist gültig bis zum 28.02.2025 und nur solange der Vorrat reicht.

HYGGEKROG

DIE DÄNISCHE KUNST DES MÜSSIGGANGS

Nach dem Weihnachtsstress droht die Saure-Gurken-Zeit, doch wir finden: Die Wintermonate haben zu Unrecht einen schlechten Ruf. Diese Zeit ist perfekt, um nach dänischer Manier neue Kraft zu tanken und es sich richtig gemütlich zu machen.



Wenn die Weihnachtsbäume aus dem Wohnzimmer verbannt werden und die Lichterketten in den Kartons verschwinden, zieht sich der Winter plötzlich und der Frühling scheint in weiter Ferne. Die Weihnachtszeit, so zauberhaft sie auch gewesen sein mag, bringt oft einen ganzen Rucksack voller To-dos mit sich. Zwischen Plätzchenbacken, dem hektischen Geschenke-Shopping und dem jährlichen Grußkartenmarathon bleibt kaum Zeit, um mal tief durchzuatmen.

WOHLSEIN UND WEILE STATT WINTERBLUES

Die tristlos wirkenden Neujahrsmonate kommen doch eigentlich wie gerufen, um einen Gang runterzuschalten und ein wenig Hygge in unser Leben zu lassen. Warum also diese Zeit nicht nutzen, um in deinem Zuhause einen kleinen Lieblingsplatz zu schaffen, der dich mit Gemütlichkeit und Wärme umhüllt? Ein Hyggekring – dänisch für „gemütliche Ecke“ – ist genau das, was wir jetzt brauchen!

DEIN PERSÖNLICHER RÜCKZUGSORT

Dieser kleine Rückzugsort ist mehr als nur ein bequemer Sessel am Fenster. Er ist ein Symbol für Entschleunigung und für die Kunst, das Schmuddelwetter samt der dunklen Tage lieben zu lernen. Hier kannst du den Alltag mal links liegen lassen, eingekuschelt in eine flauschige Decke, bei schummerigem Kerzenlicht, mit einer dampfenden Tasse Tee in der Hand.

DIE MAGIE DER KLEINEN MOMENTE

Der Hyggekring ist dein Raum für all die kleinen Freuden, die im Trubel der Feiertage vielleicht zu kurz gekommen sind – sei es ein gutes Buch, Musik, die dich berührt, ein spannendes Hörbuch oder einfach nur der Blick nach draußen, während draußen vielleicht sogar die Schneeflocken tanzen. Hier findest du nicht nur Ruhe, sondern auch die Kraft, die du für die kommenden Monate brauchst. Also mach es dir gemütlich, lass die Welt draußen ein wenig warten und genieße die Magie der kleinen, stillen Momente.

fischer's LAGERHAUS®

neu eingetroffene Seecontainer mit ausgefallenen Waren

... und
frischer Kaffee oder Tee
KOSTENLOS in unserer
Bücher-Ecke

handgefertigte Tonskulpturen aus Mexiko



Schlüssel-
anhänger
aus echtem
Büffelleder
je € 6,-



Möwen, handgefertigt
aus recyceltem
Altmittel



Unsere spektakulären Warenlieferungen:

- 01. Feb. ab 10:00 Uhr ‚Factory-Samstag‘
- 15. Feb. ab 10:00 Uhr ‚Mexiko-Samstag‘

Riesen-
auswahl



Vogelfutterschale
aus Kokosnuss
€ 7,80



Krabben
handgefertigt
aus recyceltem Altmittel

Glasflaschen mit
Korkverschluss ab € 1,-

mit Stempeldruckmotiven
handkolorierte Tasse je € 4,80



über 15 Designs

Sortierboxen aus Holz
und Glas



in vielen Varianten ab € 12,50

Ihr kennt uns
noch nicht?

Unser Kennlern-
Angebot: Ein

**10,- Euro
Gutschein**

bei Einkaufswert
ab 20,- Euro!

Aus über 5.000 (!)
ausgefallenen Artikeln
Dein ‚Lieblingsstück‘
auswählen!

Einfach diesen Gut-
schein ausschneiden
oder fotografieren und
auf dem Handy an der
Kasse vorzeigen!

Gültig bis:

Fr. 28. Feb. 2025

fischer's LAGERHAUS

Mergenthalerstr. 22
im Ostseepark (bei Kiel)
24223 Schwentimental
(auf 1.700 qm Verkaufsfläche)

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. – Fr.: 10.00 – 19.00 Uhr
Sa.: 10.00 – 18.00 Uhr
www.fi-la.com

Gesamtkollektion!



Jeden 1. und 3. Samstag im Monat neu eintreffende Seecontainer mit ausgefallenen Waren. **Der weiteste Weg lohnt sich!**



FARBE BEKENNEN BEI DER INNENEINRICHTUNG

Stilvoll, elegant und zugleich gemütlich: So dürften sich die meisten ihr Zuhause vorstellen. Die Wandgestaltung hat allein schon aufgrund der großen Flächen entscheidenden Einfluss auf die Wirkung eines Raums.

Für einen individuellen Charakter stehen verschiedene Techniken und Materialien zur Wahl. Glatte Wände, kreative Effekte, metallischer Glanz oder hochwertige Tapeten bieten jeweils eigene Vorzüge, wie die folgenden Tipps zeigen. Glatte Wände schaffen ein modernes und elegantes Erscheinungsbild und passen somit zu nahezu jedem Einrichtungsstil. Durch ihre klare Optik lassen sie Räume

größer und offener erscheinen. Für das gewünschte Resultat kommt es auf die richtige Kombination aus Untergrund-Spachtelung, Vlies, Farbe und die geeigneten Werkzeuge an. Fachleute aus dem Malerhandwerk sind daher die richtigen Ansprechpartner, um individuell zu beraten und beispielsweise mit hochwertigen Brillux Produkten überzeugende Ergebnisse zu schaffen. Ein Tipp:

Dabei dürfen es gerne auch einmal dunkle Farbtöne sein. Richtig kombiniert lassen sie Räume edel wirken. Kreativtechniken bieten die Möglichkeit, zum Beispiel mit Lasuren besondere Effekte zu schaffen. Ob sanfte Farbverläufe, marmorierte Flächen oder künstlerische Texturen – mit semitransparenten Lasur-Produkten können Strukturen noch mehr Tiefe vermittelt werden.

Foto: Adobe Stock

SPIELPARADIES IM INDIVIDUELLEN LOOK

Im Kinderzimmer tobt das Leben. Als echtes Multitalent hat sich daher auch die Einrichtung zu beweisen. Gebrauchsspuren und kleine Macken sind da nicht selten. Doch mit Pinsel und Farbe kann man selbst im Handumdrehen für einen neuen Look sorgen.



„Im Kinderzimmer sollte man darauf achten, dass die Materialien der Norm EN 71-3 zur Sicherheit von Spielzeug entsprechen“, empfiehlt Ralph Albersmann, Anwendungsberater bei Schöner Wohnen-Farbe. Damit können Eltern darauf vertrauen, für ihren Nachwuchs eine wohngesunde Einrichtung zu schaffen. Die pep-up-Renovierfarben für Kindermöbel und -spielzeug beispielsweise sind speichelfest sowie frei von Lösemitteln und Weichmachern. Zudem tragen sie das unabhängige Umweltzeichen Blauer Engel.

GEBRAUCHSSPUREN VERSCHWINDEN LASSEN

„Upcycling funktioniert auch bei Kindermöbeln und Spielzeug. Das spart nicht nur Geld. Schätze aus der eigenen Kindheit oder

vom Flohmarkt haben oft einen besonderen Charme und wecken Erinnerungen“, sagt die bekannte Interieurexpertin Eva Brenner. Damit die Möbel, das Schaukelpferd oder anderes Spielzeug einen neuen Look erhalten, wird zuerst der Untergrund gesäubert. Alte Anstriche müssen zudem angeschliffen werden, Astlöcher und größere Kratzer lassen sich mit einem Lackspachtel glätten. Danach kann direkt die Renovierfarbe aufgetragen werden. Für große Flächen eignet sich eine feinporige Schaumstoffwalze, für kleine Elemente ein Kunststoffborstenpinsel. Tipp: Bei stärker belasteten Flächen wie Kinderstühlen bietet sich nach dem farbigen Anstrich noch ein Schutzanstrich in Farblos an. (djd)

Foto: djd/SCHÖNER WOHNEN-Kollektion/@frauelein_t



TRADITION TRIFFT INNOVATION IM NORDEN

Seit ihrer Gründung im Jahr 1969 hat sich die **Hans Eggert Fahl GmbH**, besser bekannt als HEFA, zu einem führenden Anbieter von Rollläden, Sonnen- und Sichtschutzlösungen, Markisen, Terrassendächern und Garagentoren entwickelt. Mit dem Hauptsitz in Kremperheide und weiteren Standorten in Kiel, Büdelsdorf und Rostock ist das Unternehmen fest im Norden Deutschlands verankert. Die Produktionsstätte in Kremperheide wird heute von der zweiten und dritten Generation

geführt und steht für kontinuierliche Weiterentwicklung und Qualität. HEFA setzt auf innovative Lösungen und modernen Service. Nach einer umfassenden Umbauphase eröffnet nun die neue Ausstellung in Kiel, in der die neuesten Produkte und Technologien präsentiert werden. HEFA bleibt ein verlässlicher Partner für hochwertige Lösungen im Bereich Sonnenschutz und mehr. www.hefa-fahl.info

Fotos: falkemedia Regional, Bernuta.de, GrüneErde.de

RAFFINIERTE RILLEN

Was gibt's Schöneres, als die dunkle Jahreszeit mit Kerzenlicht zu erhellen? Wir haben die neuen Rillenkerzen von Engels für dich entdeckt!

Mit der Rillenkerze hat Engels Kerzen der klassischen Stumpenkerze einen außergewöhnlichen Look verpasst: Auf der Oberfläche sorgen symmetrische Rillen für einen einzigartigen Effekt. Besonders dabei ist, dass alle Rillenkerzen von Hand gefertigt werden und somit Unikate sind. Optisch und haptisch verströmen sie eine unverwechselbare Raffinesse und das gewisse Etwas. Die Lebendigkeit der Rillenstruktur macht sie dabei zu einem dekorativen Highlight auf jeder festlich gedeckten Tafel. Aber auch als Dekorationsobjekt eignet sich die Rillenkerze hervorragend. Als Gruppe mit Kerzen unterschiedlicher Höhe dekoriert, wird sie zum Hauptakteur und Hingucker im Raum.

Engels Klassik RILLENKERZEN sind in Glanz- und Samt-Lack in 30 Farben sowie in vier Metallic-Lackierungen erhältlich und lassen somit keine Farbwünsche offen. In Kombination mit dem Windlicht Amelie, die das wunderbare Rillenprofil der Kerzen widerspiegelt, sind die Engels Kerzen Klassik in Rillenoptik Eyecatcher und Dekohighlight auf dem eigenen Tisch aber auch das perfekte Mitbringsel bei Einladungen oder Geschenk für einen lieben Menschen. Die Engelskerzen sind im ausgesuchten Fachhandel sowie in hochwertigen Kauf- und Warenhäusern erhältlich. Mehr zu den Produkten: www.engels-kerzen.de





Neue
 Küchenideen
 finden Sie
 bei uns



Andrea und Jens Holling
 sind mit ihrem Team für dich da



Im Küchenstudio Holling
 kannst du deinen Traum von
 der perfekten Küche wahr
 werden lassen

TRAUMKÜCHEN FÜR JEDEN GESCHMACK

Die Küche hat an Bedeutung gewonnen und ist mehr als nur der Ort, an dem gekocht und gegessen wird. Sie ist Ausdruck eines Lebensgefühls, ein Treffpunkt für Familie und Freunde. Seit über 30 Jahren ist das Küchen Studio Holling in der Hollerstraße 97 in Büdeldorf eine hervorragende Adresse für jeden, der sich seinen Küchentraum erfüllen möchte. Die großzügige Ausstellungsfläche des Fachgeschäftes lädt zu einem Ausflug in die Küchenwelten ein. Zahlreiche Musterküchen, die regelmäßig gegen die neuesten Modelle ausgetauscht werden, sind hier ausgestellt. Wer das Glück hat, dass eine der ausgestellten Küchen in die eigenen Räume passt, kann sich bei den immer wieder stattfindenden Musterküchenverkäufen den Traum von der perfekten Küche erfüllen. Auch der Service und die Beratung durch das neunköpfige Team können sich sehen lassen. So wird die Traumküche schon vorab mittels modernster Technik und 3D-Darstellung originalgetreu geplant. Auf diese Weise können sich die Kund*innen von Anfang an ein detailliertes Bild machen. Weitere Informationen findest du unter www.kuechen-holling.de.



„Textiler Einrichter des Jahres“ –
Mirko Jablonka mit seinem Preis.



Silvia und Mirko Jablonka freuen sich
über die besondere Auszeichnung
des MZE-Verbandes.

JABLONKA WOHNKONZEPTE

TEXTILER EINRICHTER DES JAHRES

Zusammen mit Ehefrau Silvia führt Mirko Jablonka das Unternehmen Jablonka Wohnkonzepte in Neumünster – und zwar so erfolgreich, dass sie vom Möbel Zentral Einkaufsverband (MZE) als „Textiler Einrichter des Jahres“ ausgezeichnet wurden. „Da sind wir sehr stolz drauf! Schließlich sind wir nur ein kleiner Einrichter und konkurrieren mit großen Unternehmen in ganz Deutschland. Um so schöner, dass unsere Arbeit so gewürdigt wird“, freut sich der gelernte Raumausstatter. Er und seine Frau Silvia sind die Seele des Unternehmens, das 1976 als Gardinengeschäft von Papa Dieter Jablonka gegründet wurde. Mittlerweile bieten sie in zweiter Generation komplette Inneneinrichtungen an – von Möbeln über Stoffe bis hin zur perfekten Farbabstimmung. Und das alles mit einem unschlagbaren Konzept: Sie kreieren Räume, die Emotionen erzeugen.

RÄUME, DIE ZUM BLEIBEN VERFÜHREN

Dass die Jablonkas ihre Mission ernst nehmen, zeigt eine Anekdote aus ihrem Arbeitsalltag: „Eine Kundin erzählte uns, dass ihre Gäste seit der Neueinrichtung irgendwie nicht mehr gehen wollen. Sie müsse sie rauskomplimentieren. Da mussten wir alle lachen. Aber genau da liegt das Ziel“, erzählt Mirko Jablonka mit einem Augenzwinkern. Mit Unterstützung der Innenarchitektin Doris Martschke aus Flensburg und einem Netzwerk aus Heizungsbau-, Maler- und Tischler-Firmen entstehen unter seiner Anleitung nicht einfach nur neue Wohnräume, sondern Wohlfühloasen.

„Unsere Aufgabe ist es, ein stimmiges Ganzes zu schaffen“, erklärt Mirko Jablonka. Individuelle Lösungen, gepaart mit handwerklicher Perfektion und gebündelter Kreativität sind sein Schlüssel zum Erfolg. „Spä-

testens, wenn die erste 3D-Zeichnung auf dem Tisch liegt, beginnen die Augen meiner Kund*innen zu strahlen“, weiß er aus Erfahrung. „Das schönste Kompliment, das ich mal bekommen habe, war: ‚Das ist so schön geworden! Darf ich Sie mal drücken?‘“, erzählt Mirko Jablonka von einer Kundin.

Mit über 1.000 Herstellern im MZE-Verband hat das kleine Team in Neumünster Zugriff auf eine unglaubliche Bandbreite an Möbeln, Materialien und Designs. „Das gibt uns die Freiheit, besonders kreativ tätig zu werden“, erklärt Silvia Jablonka. „Am Ende wollen wir eines: dass unsere Kund*innen sich zuhause so richtig wohlfühlen“, fasst Mirko Jablonka zusammen. Und mit der Auszeichnung als „Textiler Einrichter des Jahres“ zeigt Jablonka Wohnkonzepte, dass selbst ein kleiner Betrieb Großes erreichen kann. Mehr auf: www.jablonka-wohkonzepte.de



Für Gemütlichkeit sorgt die kuschelige Wohndecke von Gözze zum Aktionspreis



Als Nackenstütze oder für Bücher und Tablets geeignet: der Magma Leseknochen



WSV BEI MÖBEL BERGEMANN

Freue dich zum Jahresstart auf viele neue Lieblingsteile zu Aktionsrabatten!

Mit dem Start ins neue Jahr steigt auch die Lust auf Veränderung in den eigenen vier Wänden. Aussortieren, Platz für Neues schaffen und mit Freude einrichten – bei **Möbel Bergemann** wirst du garantiert fündig. Denn in dem Traditionsunternehmen Am Bahnhof 12-18 lassen sich gerade richtig richtig gute Schnäppchen machen. Hier ist der WSV in vollem Gange und bietet dir in vielen Abteilungen sensationelle Rabatte. Für einen heimeligen Rückzugsort, an dem du dich wohlfühlen und neue Kraft tanken

kannst, ist ein Relaxsessel ideal. Dieser unterstützt deine natürliche Entspannungshaltung in Rückenlage optimal. Aktuell gibt es Sessel von comfortmaster zum tollen Aktionspreis. Einfach vorbeischaun und ausprobieren. Übrigens: Auf alle Neubestellungen gibt es aktuell zenn Prozent Aktionsrabatt. Für noch mehr Komfort im Wohnzimmer sorgt das Multifunktionskissen Magma Leseknochen in witziger Hingucker-Optik. Als bequeme Nackenstütze oder als flexible Stütze für Bücher oder Tablets geeignet.

Auch dieses ist in vielen Farben zum starken WSV-Preis zu haben. Ebenfalls freuen kannst du dich auf kuschelige Wohndecken, schönes Geschirr und viele weitere Wohnaccessoires – alles stark reduziert. Und mit etwas Glück findest du bei deinem nächsten Besuch bei Möbel Bergemann ein Ausstellungsstück, das perfekt zu dir und deinen vier Wänden passt. Denn auf diese gibt es aktuell bis zu 50 Prozent Rabatt. Weitere Infos und Angebote findest du auch auf www.moebel-bergemann.de.



WIE WILLST DU WOHNEN?

Dass die Bauindustrie eine Menge CO₂ verursacht, dürfte klar sein. Doch welche Alternativen gibt es überhaupt?

FRUCHTIGE BAUSTOFFE

Es gibt sie, die Baustoffe der Zukunft – oder sollten wir eher von „back to the future“ reden? Wir sprechen nämlich von Stroh! Es gibt schon Unternehmen, die Häuser mit Stroh bauen, sie anschließend mit Lehm verputzen und somit winddichte, brandgeschützte und nachhaltige Häuser schaffen, die ein tolles Raumklima mit sich bringen. Noch abgefahrener wird es, wenn wir nach Japan blicken: Dort forscht man an einem Baustoff, der aus Obstresten gewonnen wird. Stell dir nur mal vor, was das verändern könnte ...

ALLES GUTE KOMMT VON OBEN

Statt massiver Dachziegel auf die Dächer zu zimmern, kann man inzwischen Solarziegel oder direkte In-Dach-Photovoltaik-Anlagen verbauen. Das spart nicht nur Ziegel und Kosten, sondern ist durch die vielen kleinen Verbindungen untereinander auch deutlich weniger anfällig für äußere Schäden.

WO STEHEN WIR AKTUELL?

Im europäischen Vergleich liegt Deutschland gar nicht so weit hinten – tolle News! Nur Schweden und Portugal machen es noch besser. Das Problem hier bei uns? Wir nutzen noch viel zu wenig erneuerbare Energien. Der Prozentsatz hier liegt noch unter 20 Prozent. Da geht doch noch was ...

GEMEINSAM WENIGER EINSAM - UND GRÜNER!

Und auch noch nachhaltiger. Denn wer auf Mehrgenerationen- oder Mehrfamilienhäuser setzt, wirkt nicht nur Einsamkeit entgegen, sondern spart oft auch Ressourcen. Privatflächen, gemischt mit Gemeinschaftsflächen können so das Wohnen deutlich grüner machen.

Foto: Getty Images / piranka



Der beste Plan statt einem Geht-So-Plan.

Viele Ideen, wenig Zeit?
Wir machen den zu Ihren Zielen passenden, flexiblen **Altersvorsorge-Plan** – jetzt und hier beraten lassen.

PROVINZIAL

Hier scannen und mehr erfahren.



Sparkasse
Mittelholstein AG

Weil's um mehr als Geld geht.

WISSER GmbH

**Fenster • Haustüren • Vordächer
Rollladen • Innentüren • Reparatur
Wartung • Insektenschutz
Sicherheitsbeschläge • Verglasungen**



Wir erstellen Ihnen gerne ein kostenloses Angebot!

Wisser GmbH
Höllerstraße 105
24782 Büdelsdorf

Telefon 0 43 31 / **3 13 86**
Fax 0 43 31 / **3 98 00**
info@wisser-buedelsdorf.de

www.wisser-buedelsdorf.de

MODE & BEAUTY

Hallo 2025, hallo Januar – den Rest des Winters schaffen wir auch noch! Jetzt ist die Zeit, endlich mal etwas für uns zu tun. Ob frische Frisur, Wellness oder die neue Bodyforming-Behandlung aus Büdelsdorf, mit unseren Empfehlungen machst du dich fit für den Frühling!





ENTDECKEN SIE EINE NEUE
DIMENSION DER
SCHÖNHEITSPFLEGE -
EFFIZIENT, WIRKUNGSVOLL
UND INDIVIDUELL AUF IHRE
BEDÜRFNISSE ABGESTIMMT.

- BODYFORMING: LIPOSANA 3PLUS
- PERMANENT MAKE - UP
- HYDRAFACIAL
- MICRODERMABRASION
- MICRONEEDLING
- ACID PEEL / BIOREPEEL / PRX T33
- DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG
- HAND UND NAGELPFLEGE

BODYFORMING IN BÜDELSDORF

NISSEN KOSMETIK STARTET MIT LIPOSANA 3PLUS
INS NEUE JAHR

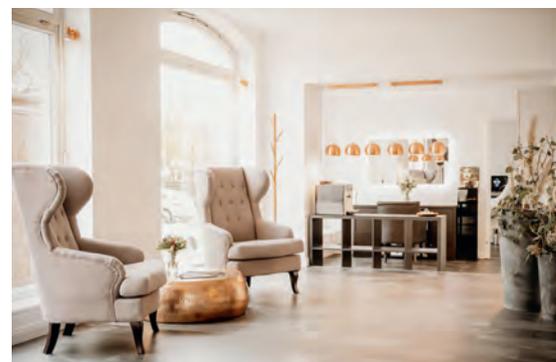
Hinter Liposana 3plus verbirgt sich eine Gerätetechnologie, die Ästhetik, Medizin und Therapie in nur einem Produkt vereint. Wer seine Gesundheit verbessern, seine Erscheinungsbild verschönern oder sich einfach besser fühlen möchte, sollte das neue Angebot bei Olga Nissen und ihrem Team also unbedingt ausprobieren. Die Ergebnisse sind messbar, sichtbar und spürbar.

Liposana funktioniert auf Basis von Ultraschallfrequenzen, die das Lymphsystem anregen und sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken. So werden körpereigene Schlacken schneller abgebaut. Strahlende Schönheit, ein strafferes Hautbild und ein energiegeladeneres Körpergefühl sind die Folge. Die Behandlung eignet sich zum Figurforming, Fettabbau, Gewebestraffung, Detox und zur Milderung von Lipödemen, Reiterhosen, Cellulite oder Schwangerschaftsstreifen.

Außerdem wird Liposana in der Schmerztherapie bei Rücken- und Gelenkschmerzen, Sodbrennen, Migräne, Harninkontinenz, Bandscheibenvorfällen und Endometriose eingesetzt. Denn die neuromuskuläre Stimulation kann den Aufbau der Tiefenmuskulatur begünstigen.

Neben dem neuen Bodyforming-Angebot erwarten dich bei Nissen Kosmetik auch andere exklusive Beauty-Behandlungen wie Microneedling, Hydrafacial, Microdermabrasion oder Permanent Make-up.

Termine gibt es unter Tel.: (04331) 66 333 03.



NISSEN KOSMETIK

Hollerstraße 12 · 24782 Büdelsdorf

Tel. 0 43 31 / 66 33 303

olga.nissen@web.de

www.nissen-kosmetik.de



Die Hamburger Modedesignerin Pauline Luise Giere hat sich mit ihrem Slow Fashion-Label värm einen Traum erfüllt.

ELEGANT, ZEITLOS UND NACHHALTIG

Mit ihrem Slow Fashion-Label **värm** vereint die Hamburger Designerin Pauline Luise Giere moderne Eleganz, zeitlose Designs und Nachhaltigkeit. Die stilvollen Pieces können online unter www.varm-studios.com und vor Ort im värm & friends Slow Concept Store in der Marktstraße 140 im Karoviertel in Hamburg geshoppt werden.

DIE VäRM-KRITERIEN

Produktion:

Alle Kollektionen werden ausschließlich von GOTS-zertifizierten Lieferant*innen in Europa produziert.

Transparenz:

Die Herstellungsorte und -partner werden offengelegt.

Materialien:

Es werden ausschließlich natürliche Materialien verwendet, frei von Polyester und mit recycelten tierischen Fasern.

Versand & Verpackung:

Kartons und Sendungstüten sind zu 100 % biologisch abbaubar, der Versand verläuft klimaneutral und Hangtags aus Samentüten fördern die Artenvielfalt.

Diversität:

Mit genderübergreifendem Design in bis zu acht Größen setzt das Label auf Inklusivität.

Design:

Die hohe Qualität der Materialien und das zeitlose und übersaisonale Design macht die Produkte zu nachhaltigen Lebensbegleitern.

Das Magazin
für Airfryer-Fans
jetzt im Handel!

Krosse Ideen für jeden Tag!

Hol dir
die Erstausgabe
mit 136 Seiten
voller Kochspaß!

80 neue, schnelle & krosse Rezepte!

Zaubertopf EXTRA Ausgabe 1/25 | WINTER

AIR FRYER

Einfach mehr Vielfalt mit der Heißluftfritteuse

We ♥ Potatoes
Pommes, Puffer und Tornado-Kartoffeln

**Cheesy Kötbullar
Hot-Dogs
mit Mozzarella**

DIE BESTEN REZEPTE FÜR JEDEN TAG

- Soulfood mit Röstgemüse
- XXL-Gerichte für die Familie
- Süße Quarkbällchen & Co.

GESÜNDER GENIEßEN
Extra knusprig – ohne extra Fett!

Lecker per EXPRESS

Simple 15-Minuten-Ideen für 7 Tage

100 Tipps: So sparst du Zeit & Energie
Reinigung: Smarte Tricks & Zubehöre

Verlosung!
Gewinne jetzt: Philips Dual Brio

9,99 EUR | Österreich 16,99 EUR
Bestellbar bis 31.12.2024
ISSN 2510-392X
www.zaubertopf.de

Fotos: adobestock/nurad (1)



BESTELLE GLEICH JETZT:
www.zaubertopf.de/airfryer-startabo-angebot

**JETZT DEIN EXKLUSIVES
ANGEBOT SICHERN**

EINMALIG!

4 x im Jahr!

25 €

STATT 33,90 €

„LIEBEN SIE FEINES HAAR?“



In einem Interview eines Friseur-Fachmagazins wurde ich gefragt, was ich an meinem Beruf liebe. Tausend Gedanken schwirrten mir durch den Kopf. Ich merkte, dass es vieles gibt, das ich an meinem Beruf liebe.

„Das Ausleben meiner Ideen, das gemeinsame Erlebnis mit meinen Kunden, die Teamarbeit, das Aufspüren neuer Trends in den Mode-Metropolen und die Abwechslung aus Handwerk, Kunst und Kreativität.“ Es folgte die Frage, was denn nun meine Lieblingstätigkeit sei. Nun kramte ich in mir und überlegte: Ist es das Zusammenspiel aus Haarstyling und Make-up, das Wissen um die perfekte Haarfarbe? Oder doch das Erstellen einer aufwendigen Hochsteckfrisur (bei der ich mich so richtig austoben kann) für den Gala-Auftritt einer Kundin? „Feines Haar“, war meine Antwort.

Die Redakteurin war etwas irritiert und fragte nach: „Lieben Sie feines Haar?“ Ich erklärte, dass ich es liebe, feines Haar perfekt zu schneiden. Sicherlich lernt jeder Friseur, Haare zu schneiden, aber für feines Haar benötigt man viel Sensibilität und andere Techniken als bei dickerem Haar. Kundinnen mit feinen Haaren sind oft unzufrie-

den und sehnen sich nach Volumen, Glanz und Flexibilität ihrer Frisur.

Umso glücklicher sind genau diese Kundinnen, wenn sie verstanden werden und mit ihrem Haar wieder zurechtkommen. Speziell für feines Haar gibt es zudem einen echten „Booster“ in meiner Pflegeserie, der es auch zu Hause ermöglicht, Volumen ohne Rundbürste zu erzeugen. Ich selbst bin bekennender Rundbürsten-Föhnmuffel und liebe den schnellen Push-up-Effekt. Mein persönlicher Tipp: feines Haar nie zu heiß föhnen und nicht mit zu viel Power. Es ist sehr fragil und steht gerade in der warmen Jahreszeit oft „elektrisch“ in alle Himmelsrichtungen ab – aber auch dagegen gibt es Tricks. Frauen mit feinen Haaren sind einfach die dankbarsten Kundinnen. Ich kann also behaupten, dass ich es liebe, feines Haar zu schneiden.

Herzlichst, Ihr Björn Donner

bd björn donner
Bismarckallee 2, Kiel
Tel.: 0431 / 26 09 79 77
www.bjoern-donner.de

Foto: Channel21

www.nutri-line.de



Mit
**NAC und
 Arginin +
 Vitaminen**

Wissenschaftsbasierte Nahrungsergänzung aus Kiel

**Gesundheit braucht
 eine gute Ergänzung**

**Für schöne Haare
 und Nägel!**

- Mit nutri.hair & nails gibt es eine neue Nahrungsergänzung, die nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten zusammengestellt ist. Die besondere Komposition von nutri.hair & nails unterstützt mit ausgesuchten Inhaltsstoffen das gesunde Wachstum von Haaren und Nägeln.
- Nur 1 Kapsel täglich.

ENTWICKELT UND HERGESTELLT IN
DEUTSCHLAND

vegan



GLOW TO GO

Auftragen, die Haut sofort zum Strahlen bringen und nach drei Stunden eine perfekte Bräune genießen – so einfach kann Selftan sein!

WIE VON DER SONNE GEKÜSST

Bräunungstropfen, wie du sie noch nie gesehen hast: Sunlit Skin von St. Tropez ist der ultimative Hautperfektionierer für das Gesicht, der sofort nach dem Auftragen für ein strahlendes Aussehen sorgt und eine schnelle Selbstbräunung ermöglicht, die tagelang anhält. Sunlit Skin hat eine schnell trocknende Formel, die nicht abgespült werden muss. Die Tropfen können allein oder unter dem Make-up verwendet werden und versorgen die Haut mit Feuchtigkeit, während sich die Bräune entwickelt. Ein sonnengeküsstes Hautbild beginnt sich innerhalb von einer Stunde und entfaltet sich in nur drei Stunden zu einer natürlich aussehenden Bräune. Wie in einer kürzlich durchgeführten Anwenderstudie des Her-

stellers erwiesen, würden 3 von 4 Frauen von ihrem derzeitigen Bronzer zu Sunlit Skin wechseln. Wow!

VORTEILE IM ÜBERBLICK

- Sorgt für eine sofortige Bräunung der Haut und entwickelt in nur drei Stunden eine natürliche mittlere Bräune
- Für alle Hauttypen geeignet
- Direkt auf die saubere, trockene Haut auftragen – kein Mischen mit einer Feuchtigkeitscreme erforderlich!
- Schnell trocknende Formel, die nicht abgespült werden muss. Kann allein oder unter Make-up getragen werden
- Mit feuchtigkeitsspendender Hyaluronsäure und anderen nicht porenverschließenden Inhaltsstoffen

GLOW-GUIDE: SO FUNKTIONIERT'S

Nach deiner Hautpflege oder vor dem Make-up auftragen. Mit einem Pinsel oder den Fingerspitzen gleichmäßig verblenden. Ein sonnengeküsster Schimmer entwickelt sich innerhalb von einer Stunde, eine mittelgoldene Bräune nach drei Stunden. Alle drei Tage oder nach Belieben wieder auftragen, um Bräune und Glow zu verlängern. Kann im ganzen Gesicht oder zum Betonen der Konturen von Gesicht und Dekolleté verwendet werden.

Das St. Tropez Sunlit Skin Bronzing Tint + Tan bekommst du ab dem 3. Februar in allen führenden Parfümerien.

GESUNDHEIT & WELLNESS



SPORTELN, WAS DAS ZEUG HÄLT!

Die AOK-Sportel-Sonntage in Flintbek starten wieder: Ab 19. Januar kann sonntags von 13 bis 16 Uhr in der Eiderhalle in Flintbek, Endmoräne gespielt und getobt werden. Der TSV Flintbek wird wechselnde Bewegungslandschaften aufbauen. Mitzubringen sind gute Laune, Hallenschuhe und bequeme oder sportliche Kleidung. Familienkarte: 2,50 Euro, Einzelkarte: 1 Euro. Mehr dazu auf: aok.de/nw/events



Tipp für eine natürliche Pflanzenvielfalt:
Bringe Farbe auf deinen Teller und
iss den Regenbogen – so bunt wie möglich!

30 PFLANZEN PRO WOCHE

Laut Ernährungsexpert*innen sollten wir etwa 30 verschiedene Pflanzen pro Woche zu uns nehmen, um unsere Nährstoff-Versorgung zu sichern und unsere Darmbakterien gesund zu halten. Ist nicht zu schaffen? Und ob! Es ist gar nicht so schwierig, wenn man sich mal überlegt, was neben Obst und Gemüse eigentlich noch alles eine Pflanze ist: jede Nuss, jedes Korn, jedes Gewürz, jedes Kraut. Mit all diesen Pflanzen knackst du die 30 locker. Wer doch noch zweifelt, stellt sich einfach mal folgende Situation vor: Es ist Montagmorgen und du schüttest dir eine Portion Haferflocken in die Müsli-Schüssel. Das Ganze toppst du mit einer Handvoll Cashewkernen und Walnüssen, einem Teelöffel Leinsamen, ein paar Rosinen, Kokosraspeln und einem klein geschnittenen Apfel. Und schon hast du deinem Pflanzenkonto direkt zum Wochenstart ganze sieben Pflanzen gutgeschrieben. Wenn du deine Gemüseauswahl dann auch den Rest der Woche abwechslungsreich gestaltest und deine Mahlzeiten immer mal wieder mit Saaten, Körnern und Co. ergänzt, machst du den Rest auch ganz easy voll. Probier's mal aus!



MEHR GELD FÜR DIE PFLEGE

Frohes neues Jahr: 2025 erhalten Pflegebedürftige mehr Geld. Während 2023 nur das Pflegegeld und die Pflegesachleistung angehoben wurden, steigen diesmal alle Leistungen um 4,5 Prozent (Quelle: compass private pflegeberatung). Dazu zählen der Zuschuss zum Pflegeheim, die Tages- und Nachtpflege, die Kurzzeit- und Verhinderungspflege, der Entlastungsbetrag, der Wohngruppenzuschlag sowie die Zuschüsse zu Pflegehilfsmitteln, digitalen Pflegeanwendungen und wohnumfeldverbessernden Maßnahmen. Erhöhter Beratungsbedarf könnte sich auch zur Jahresmitte noch einmal ergeben, denn ab dem 1. Juli 2025 werden die Leistungsbeträge der Kurzzeit- und der Verhinderungspflege zu einem gemeinsamen Jahresbetrag zusammengefasst – mehr dazu auch unter www.pflegeberatung.de. Die Pflegeberatung unterstützt jeden kostenfrei unter der Service-Nummer 0800/101 88 00. Privatversicherte können auch zum Beispiel Beratung in ihrem Zuhause wahrnehmen.

Foto: Adobe Stock



Meine Stadt.

Meine REHA.

ORTHOPÄDIE . NEUROLOGIE

Reha
nah am
Menschen

Stark in der Therapie!

- **Ganztägig ambulante Rehabilitation**
- **Nachsorgeprogramme im Anschluss an die REHA**
- **Praxen für Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und Ernährungsberatung**
- **Rehasport und RV Fit**



ZAR Kiel | Zentrum für ambulante Rehabilitation
Schloßgarten 14 · 24103 Kiel
Tel. 0431. 220002-10 · info@zar-kiel.de · zar-kiel.de

„Ordnung ist das halbe Leben!“



Wir suchen ab sofort eine

Hauswirtschafts- leitung

(m/w/d) – Vollzeit

**Wählen Sie einen Arbeitgeber,
der auch für Sie da ist und
bewerben Sie sich jetzt gleich!**

**Wir freuen uns auf Ihre
aussagekräftige Bewerbung!**

Ansprechpartnerin:
Frau Maureen Zapanta
Telefon: (04321) 49 05-0
einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de

**Attraktives
Gehalt!**
TOP-Mitarbeiter-
vorteile!

Senioren- und Therapiezentrum
Haus Schleusberg
Schützenstraße 2-8 · 24534 Neumünster



Senioren- & Therapiezentrum
Haus Schleusberg
www.haus-schleusberg.de

LÄCHELN OHNE BEDENKEN - Wir sind für Sie da!



- Unsere Leistungen:**
- Prophylaxe
 - Prothetik | Zahnersatz
 - Parodontologie
 - Kinderzahnheilkunde
 - Ästhetische Zahnheilkunde
 - Wurzelbehandlung
 - Bleaching mit Philips Zoom
 - Kiefergelenkerkrankung
 - Konservierende Zahnheilkunde

04331 - 38038

Zahngesundheit Büdelsdorf

Dr. Eva-Rebecca Caliebe • Parkallee 9 • 24782 Büdelsdorf
www.zahngesundheit-buedelsdorf.de

Ihr Jahr 2025



Wo stehen Ihre Chancen bestens,
wo sollten Sie sich zurückhalten?



persönliches Jahreshoroskop
ca. 25 Seiten, EUR 65.-

Telefonberatung 1 Std. EUR 120.-

weitere Angebote auf
www.12Zeichen.de

Astrologe & Coach
Martin A. Banger



Tel.: 04334 181000 • email: banger@12Zeichen.de

Jahresplanung • Partnerschaft • OP-Termine
Geschäftsberatung steuerlich absetzbar



Herzhaft lachen - das geht mit
ästhetischem Zahnersatz von Dr. Caliebe.

ENDLICH RICHTIG LACHEN

Ästhetischer Zahnersatz verhilft Menschen wieder zu herzhaftem Lachen – zumindest, wenn er in der Zahnarztpraxis von Dr. Caliebe in der Parkallee 9 in Büdelsdorf angefertigt wurde. Hier können sich Patient*innen zwischen hochwertigen Vollkeramik, Keramik-Inlays und Veneers entscheiden. Die erfahrene Zahnärztin Dr. Eva-Rebecca Caliebe und ihr Team gehen sehr vorsichtig und behutsam vor, sodass man hier keine Angst vor der Behandlung haben muss. Neben ästhetischen Zahnersatzlösungen bietet die Praxis auch die professionelle Zahnreinigung an. Diese wird alle sechs bis 12 Monate empfohlen und sorgt für ein strahlendes Ergebnis und spürbar glattere und hellere Zähne. Buche dir deinen Termin unter Tel.: (04331) 380 38 oder auf www.zahngesundheit-buedelsdorf.de.

DER GAMECHANGER IN DER HAARENTFERNUNG

Sonja Lessau bietet bei Körperteam Kiel u. a. die IPL-Hyperpulse-Technologie an. Uns hat sie erklärt, was daran so besonders ist und warum man damit lang anhaltende Ergebnisse erzielen kann.



KIELerleben: Was macht die IPL-Hyperpulse-Technologie so besonders und warum setzen Sie bei Körperteam darauf?

Sonja Lessau: Die IPL-Hyperpulse-Technologie ist ein echter Gamechanger in der Haarentfernung. Im Vergleich zu klassischen Methoden wie Rasieren oder Waxing bietet sie eine dauerhafte Lösung, die zudem besonders schonend ist. Die Lichtimpulse können gezielt die Haarwurzeln zerstören, ohne die umliegende Haut zu schädigen. So können wir nicht nur lang anhaltende Ergebnisse erzielen, sondern unseren Kund*innen auch ein angenehmes Behandlungserlebnis bieten.

Für wen eignet sich diese Methode? Und gibt es Einschränkungen?

Sonja Lessau: Grundsätzlich eignet sich die IPL-Technologie für die meisten Haut- und Haartypen, wobei die besten Ergebnisse bei dunklerem Haar und heller Haut erzielt werden. Einschränkungen gibt es bei sehr

hellen oder grauen Haaren, da diese wenig oder kein Melanin enthalten, das für die Lichtabsorption wichtig ist. Deshalb führen wir vor jeder Behandlung ein ausführliches Beratungsgespräch durch, um sicherzustellen, dass die Methode für jedermann geeignet ist.

Welche Tipps geben Sie den Menschen, die Sie behandeln?

Sonja Lessau: Eine gute Vorbereitung ist das A und O! Wir empfehlen, die Haut 24 Stunden vor der Behandlung zu rasieren und auf Sonnenbäder oder Selbstbräuner zu verzichten. Auch nach der Behandlung sollte die Haut geschont und gut gepflegt werden – vor allem mit Feuchtigkeit. Regelmäßigkeit ist ebenfalls entscheidend: Um ein dauerhaft glattes Ergebnis zu erreichen, sind mehrere Sitzungen nötig, da die Haare in unterschiedlichen Wachstumsphasen entfernt werden.

Dr. Sandra Luzniak-Jarr
und Partner



UNSER SPEKTRUM:

Prophylaxe:

Grundlage unserer Zahnheilkunde

Behandlung:

schonend, schmerzlos, einfühlsam

Füllungen, Kronen, Brücken:

zahnfarben, metallfrei

Cerec 3 D:

Keramikfüllungen, -kronen in einer Sitzung, ohne Abdruck

Implantologie / Parodontologie:

ggf. mit Knochenaufbau

Praxislabor:

Präzision & Ästhetik – nah am Patienten, mit modernster CAD/CAM-Computertechnik



WINTERMÜDIGKEIT ADÉ: SO SCHLÄFST DU BESSER

Tagsüber abgeschlagen, abends hellwach – kommt dir das bekannt vor?
Hier kommen fünf Tipps für bessere Nächte in den Wintermonaten.

Obwohl wir ihn gerade im Winter dringend benötigen, ist regenerativer Schlaf oft Mangelware. Unsere biologische Uhr passt sich den Lichtverhältnissen an. So wird in den Wintermonaten bedeutend mehr Melatonin ausgeschüttet. Das Schlafhormon steuert unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Die Folge: anhaltende Müdigkeit über den Tag, Schlaflosigkeit am Abend. Diese fünf Tipps helfen dir, trotzdem eine gute Mütze voll Schlaf zu bekommen:

MEDITATION & AUTOGENES TRAINING:

Schlafmeditationen helfen, den Kopf auszuschalten und sich auf die Atmung zu konzentrieren. Das beruhigt Körper und Geist und bereitet auf erholsamen Schlaf vor.

LICHT AUS, SCHLAF AN:

Vermeide blaues Licht vor dem Schlafen, denn es hemmt die Melatoninproduktion. Nutze am

besten den Nachtmodus am Handy oder eine Blaulichtfilterbrille in den Abendstunden.

EINE FRAGE DES TIMINGS:

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Feste Abendroutinen wie Essen, Duschen oder Abwaschen stimmen den Körper aufs Schlafengehen ein.

SEELENWÄRMER AHOI:

Ein warmer Schlummertrunk wie heiße Milch mit Honig kann beruhigen. Vermeide jedoch koffeinhaltige Tees und Alkohol vor dem Schlafengehen.

KEEP IT COOL:

Die ideale Schlafzimmertemperatur liegt bei etwa 17 Grad Celsius. Lüfte gut und drehe die Heizung herunter. Ein abendlicher Spaziergang sorgt für Bewegung und frische Luft, was die Müdigkeit fördert.



WIDDER

21.03.-20.04.

Wenn du jetzt nur tust, was getan werden muss, wirst du schnell die Motivation verlieren. Unternimm etwas, das dir Freude bereitet und suche beruflich nach neuer Anregung. Differenzen mit Partner*innen sind bis Anfang Februar nicht auszuschließen.



STIER

21.04.-20.05.

Du verfügst über Energie und Selbstvertrauen, solltest dich aber nicht auf neue langfristige Projekte festlegen. Ob du mehrere Vorhaben gleichzeitig erledigen willst oder konzentriert an einer Sache arbeitest – beides machst du bei Mitte Februar besser im Alleingang.



ZWILLINGE

21.05.-21.06.

Langsam weißt du, welche neuen Schritte dir wirklich wichtig sind. Da du bereit bist, die Verantwortung zu tragen, wirst du deine Entscheidungen auch selbst treffen. Wenn der Erfolg dir sicher ist, dürfte es in Ordnung sein, deine Ansprüche mal etwas höher zu schrauben.



KREBS

22.06.-22.07.

Trotz vieler guter Ideen kommst du bis Ende Januar nicht immer so schnell voran wie erhofft. Anstatt deine Freundschaften zu vernachlässigen, wirst du viel gewinnen, wenn du dich diesen etwas eingehender widmest. Und falls deine guten Argumente dich in Auseinandersetzungen nicht weiterbringen, gilt es, mehr auf dein Gegenüber zu achten.



LÖWE

23.07.-23.08.

Entscheidungen sind fällig. Warte nicht länger darauf, dass sich irgend etwas von selbst ergibt. Dir steht genügend Energie zur Verfügung, die Dinge selbst zu regeln. Wirst du auf Fehler aufmerksam gemacht, heißt das nicht, dass dem anderen nichts an dir liegt – ganz im Gegenteil. Mit Komplimenten kommst du nicht weiter: Ehrlichkeit zählt.



JUNGFRAU

24.08.-23.09.

Wenn du dich weiter hinter den Kulissen bewegst, wird man sicher nicht auf dich aufmerksam. Deutlichere Hinweise könnten dich deinem Ziel durchaus näher bringen. Nutze deinen Energieschub, um im Februar längst deine Aufgaben zu erledigen.



WAAGE

24.09.-23.10.

Diese Zeit steht für dich im Zeichen gesteigerter körperlicher und geistiger Aktivität. Du kannst Anliegen regeln, für die dir vor kurzem noch die Energie fehlte, und ganz nebenbei noch Spannungen zwischen dir und anderen bereinigen.



SKORPION

24.10.-22.11.

Beschäftige dich nicht länger mit der Vergangenheit als nötig. Es gilt, den Blick nach vorn zu richten und sich neuen Entwicklungen zu stellen. Du verfügst über genügend Kraft und Entschlossenheit, deine Entscheidungen auch ohne fremde Hilfe umzusetzen.



SCHÜTZE

23.11.-21.12.

Ein Übermaß an Aufregung hast du jetzt nicht zu beklagen. Eine gute Gelegenheit, deine Alltagsgeschäfte auch einmal für eine Weile ruhen zu lassen. Nimm dir die Zeit, eine alte Idee neu auszubauen. Da deine engen Beziehungen erfreulich verlaufen, kannst du dich diesen etwas mehr widmen.



WASSERMANN

21.01.-19.02.

Finanzielle Aspekte sollten kein Grund mehr sein, noch länger in unbefriedigenden Situationen zu verharren. Trotz deiner Skepsis kann jetzt kaum noch etwas schief gehen. In der Liebe ist dagegen bis Anfang Februar Fingerspitzengefühl gefragt.



FISCHE

20.02.-20.03.

Bist du verunsichert, darfst du das auch zeigen. Deine Ehrlichkeit öffnet dir so manche Tür. Beruflich wird es Zeit, die bisherige Entwicklung zu überdenken und kleine Kurskorrekturen vorzunehmen. Verlangst du zu viel von dir, könntest du schon bald enttäuscht sein. Gerade wenn es im Job oder in der Schule hektisch zugeht: Jetzt solltest lieber auf Gründlichkeit setzen.

STERNZEICHEN DES MONATS



STEINBOCK

22.12.-20.01.

Wenn trotz guter Absichten und langfristiger Planung der Erfolg ausbleibt, musst du dich noch einmal mit den Grundlagen befassen. Nutze dabei die Gelegenheit, dich von beengenden Umständen zu trennen. Was dir in der letzten Zeit in deinen Freundschaften selbstverständlich erschien, muss bis Mitte Februar ausgesprochen und geklärt werden. Achte dabei mehr auf deine eigenen Stimmungen und Bedürfnisse. Deine Gesundheit steht jetzt im Vordergrund.



UNSER
ASTROLOGE

Der Kieler Astrologe Martin A. Banger erstellt jeden Monat das aktuelle RENDSBURGERLEBEN-Horoskop. Möchtest du es noch genauer wissen? Fordere dein persönliches Horoskop unter www.12zeichen.de an.

BEWUSST GENIESSEN

Freue dich auf einen unbeschwerten Jahresstart mit abwechslungsreichen Gerichten, die gut schmecken und zudem dein Wohlbefinden steigern!



FUSILLI MIT GEBRATENEN GARNELEN, KIRSCHTOMATEN UND KRÄUTER-KNOBLAUCH-ÖL

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

- 1 Bund **gemischte Kräuter**
(z. B. Basilikum, Petersilie, Thymian)
- 4 **Knoblauchzehen**
- 160 ml **natives Olivenöl extra**
- 1/2 **Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- 600 g **Kirschtomaten**
- 1 **roter Peperoncino**
- 150 g **Rucola**
- 800 g **rohe Garnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält)**
- 400 g **Fusilli**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken. Beides in einer Schüssel mit 120 ml Olivenöl, Zitronenschale und -saft verrühren. Das Kräuter-Knoblauch-Öl bis zur Verwendung bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

2. Den übrigen Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Den Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden, dabei nach Belieben entkernen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Garnelen entdarmen, waschen und trocken tupfen.

3. Die Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. In der Zwischenzeit 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Garnelen darin rundherum kurz scharf anbraten. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen, das übrige Öl hineingeben und Knoblauch, Peperoncino und Tomaten darin unter Rühren 3–4 Minuten andünsten. Die Garnelen zurück in die Pfanne geben und alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Fusilli abgießen und tropfnass untermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Rucola untermengen und die Pasta auf Teller verteilen. Das Gericht mit dem Kräuter-Knoblauch-Öl beträufeln und sofort servieren.

ZUCCHINIPUFFER MIT AVOCADO-OFENTOMATEN-SALAT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 50 Minuten

- 250 g **Kirschtomaten**
- 1 EL **heller Balsamicoessig**
- 5 EL **natives Olivenöl extra**
- 1 **Zucchini**
- 250 g **Prosciutto cotto**
in dünnen Scheiben
- 2 **Frühlingszwiebeln**
- 150 g **Mehl**
- 1 TL **Backpulver**
- 150 ml **Milch**
- 1 **Ei**
- 1 **Avocado**
- 2-3 EL **Biolimettensaft**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen und gut abtropfen lassen, dann mit Essig und 1 EL Öl auf einem mit Backpapier belegten Backblech vermischen. Tomaten leicht salzen und im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten garen.

2. Inzwischen Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und mit etwas Salz in ein Sieb geben. Kurz ziehen lassen und überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken. Den Schinken fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen, mit Milch und Ei zu einem Teig verrühren, diesen mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zucchini, Schinken und Frühlingszwiebeln untermischen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, aus der Masse ca. 8 Puffer formen und darin goldbraun ausbacken.

3. Die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale heben, würfeln und mit Tomaten, restlichem Öl, Limettensaft sowie Salz und Pfeffer vermischen. Zucchini-puffer und Salat auf Tellern anrichten, mit übrigen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.



ERBSENFRIITTATA MIT HÄHNCHEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 200 g TK-Erbsen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Babyspinat
- 3 Stiele Minze
- etwas Cayennepfeffer
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale)
- 8 Eier
- 50 ml Milch
- 80 g Feta
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



1. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, salzen und pfeffern. 1 EL Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Dann herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Erbsen antauen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken.

2. In der Pfanne das übrige Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Spinat und Erbsen dazugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Das gebratene Hähnchen in dünne Scheiben schneiden und wie die gehackte Minze untermischen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer sowie Cayennepfeffer und Zitronenschale würzen.

3. Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen, den Mix über die Hähnchen-Gemüse-Mischung in die Pfanne gießen und alles durch Schwenken gleichmäßig in

der Pfanne verteilen. Feta grob zerbröckeln, darüberstreuen und die Frittata 5–7 Minuten stocken lassen.

4. Den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Die Frittata im vorgeheizten Ofen unter dem Grill in 3–4 Minuten zu Ende garen. Die Frittata aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit den übrigen Minzblättchen bestreuen und in Stücke geschnitten servieren.

ITALIENISCHES SCHLEMMERFILET MIT KARTOFFEL-KOHLRABI-PÜREEE

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

- 1 rote Paprikaschote
- 250 g Zucchini
- 50 g getrocknete Tomaten
in Öl (Glas)
- 650 g mehligkochende Kartoffeln
- 450 g Kohlrabi
- 4 Stücke Kabeljaufilet (à ca. 150 g)
- 1 EL natives Olivenöl extra zzgl.
etwas mehr zum Fetten
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 150 g geriebener Mozzarella
- 1/2 Biozitrone (Saft)
- 250 ml Milch
- 1 EL Butter
- 2 Stiele Basilikum
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



1. Die Paprikaschote waschen, putzen und fein würfeln. Zucchini waschen und putzen, dann ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Kartoffeln und Kohlrabi schälen, waschen und in Stücke schneiden. Die Kabeljaustücke waschen und trocken tupfen.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Paprika, Zucchini und getrocknete Tomaten darin ca. 5 Minuten andünsten. Topf vom Herd nehmen, Semmelbrösel, Tomatenmark, getrocknete Kräuter, Mozzarella sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben und alles gut vermengen.
3. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kabeljaustücke in eine gefettete Auflaufform setzen und mit Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemischung gleichmäßig auf den Kabeljaustücken verteilen und leicht andrücken. Den Fisch im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten garen.
4. Inzwischen Kartoffeln und Kohlrabi in einem Topf in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Abgießen, dann zurück in den Topf geben und ausdampfen lassen. Milch und Butter erhitzen und zum Mix in den Topf geben. Alles stampfen und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Die Schlemmerfilets aus dem Ofen nehmen und mit dem Kartoffel-Kohlrabi-Püree auf Tellern anrichten. Das Gericht mit Basilikum garniert servieren.

Tipp: Rühre noch 30 g gehackte Haselnüsse unter den Mozzarellamix.



Diese und viele weitere Rezepte findest du in der aktuellen Ausgabe der **So is(s)t Italien**.
Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter
www.falkemedia-shop.de.



Im ConventGarten wird saisonal gekocht – aktuell landet unter anderem deftiger Grünkohl auf dem Teller



Der krönende Abschluss: süße Spezialitäten des Hauses à la Mehlbüddel und Vanilleiscreme mit Hirschrudel



Gesa und Maya von der RENDSBURGERleben (v. li.) haben den Grünkohl für dich getestet

WINTERLICHE GAUMENFREUDEN GENIESSEN

Wenn es draußen ungemütlich wird, lädt das Restaurant Achterdeck im **ConventGarten** mit seinen herzhaften Winterklassikern zum Genießen ein. Wir haben uns durch die Speisekarte probiert und natürlich den Star der Saisonkarte gekostet: den hausgemachten Grünkohl!

Im stilvollen und behaglichen Ambiente des Restaurants Achterdeck zaubert das Team um die Küchenchefs Frank Jebe-Öhlerich und Christian Seifert kulinarische Köstlichkeiten nach dem saisonalen Kalender. Bis Ende Februar verwöhnen sie ihre Gäste mit raffinierten Grünkohl-Kreationen. Der Dithmarscher Grünkohl wird von erstklassigem Fleisch aus der Region begleitet – Kasseler, Schweinebacke und natürlich Kochwurst. Klassisch werden dazu Bratkartoffeln und süße Kartoffeln serviert, abgerundet wird mit würzigem Senf. Bevor wir die Achterdeck-Interpretation des deftigen Winterklassikers kosten, starten wir mit einem alkoholfreien Aperitif – dem fruchtigen Sunrise. Dazu genießen wir knuspriges Brot

mit hausgemachter Chili- und Tomatenbutter. Als der Grünkohl serviert wird, beeindruckt uns sofort die kunstvolle Präsentation: Korallenhippchen und Pastinakenchips machen nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich ordentlich was her. Während wir die Grünkohl-Kreation genießen, verrät uns Küchenchef Frank Jebe-Öhlerich mehr über die Zubereitung: Der Grünkohl wird kurz eingefroren, um die Bitterstoffe zu mindern, und anschließend in einem Rauchfond mit Gänseschmalz und Zwiebeln gekocht. Nach zwei bis drei Stunden im Topf ist er perfekt zum Genießen. Dazu passt hervorragend der fruchtige Cuvée-Rotwein „Little Lion“ von Martin Korrel oder ein erfrischendes Bier. Zum krönenden Abschluss

wird uns „Mehlbüddel“ mit Aprikosenragout und Nougatsauce sowie cremiges Vanilleeis mit Hirschrudel, einem vollmundigen Kräuterlikör, serviert. Nach diesem königlichen Menü verlassen wir das Restaurant rundum zufrieden und mit vollen Bäuchen. Übrigens, im Januar kannst du im Restaurant Achterdeck weiterhin knusprige Ente oder Gans mit Rotkohl genießen. Am besten gleich einen Tisch reservieren, um dir die köstlichen Saisonklassiker im ConventGarten nicht entgehen zu lassen!

Gesa und Maya

Tischreservierung: ConventGarten, Hindenburgstraße 38-42, Rendsburg
Tel. (04331) 590 50, info@conventgarten.de

CONVENTGARTEN

Gegründet 1874



Hotel · Restaurant

OB ENTSPANNUNGSREISE, BUSINESSSTRIP ODER AKTIVURLAUB: IHR IDEALER ANLAUFPUNKT IN RENDSBURG



IM HERZEN SCHLESWIG-HOLSTEINS

Unser Hotel liegt am Ufer des Nord-Ostsee-Kanals, in der Nähe der Autobahn und nur wenige Gehminuten von der Altstadt entfernt. Der ideale Ausgangspunkt, um den echten Norden Deutschlands zu erkunden.

TRADITION SEIT 1874

Seit mehr als 150 Jahren sind wir die Top-Adresse für Urlaub zwischen den Meeren, jegliche Feierlichkeiten, Veranstaltungen und kulinarische Erlebnisse. Mit unserem Namen stehen wir für Verlässlichkeit, Beständigkeit sowie Qualität.



HIER FEIERN SIE RICHTIG

Ob Hochzeit, Geburtstag oder Taufe – unsere Säle bieten Platz für bis zu 180 Personen. Und für eine intime Feier können Sie unser Panoramadeck mit grandiosem Ausblick wählen. Unser Team stellt Ihnen ein individuelles Menü zusammen, das perfekt zu Ihren Wünschen und Gästen passt.

ALLMONATLICHER BRUNCH-GENUSS

Jeden ersten Sonntag im Monat laden wir herzlich zum Brunch ab 11 Uhr ein! Genießen Sie eine Vielfalt von klassischen Gerichten und saisonalen Leckereien, bei denen wir immer für Abwechslung sorgen. Auch zahlreiche Getränke sind bereits im Preis von 34,90 € p. P. enthalten.



HEISSE NEWS AUS FUEGOS KÜCHE

Neue Gerichte, altbekannte Highlights und eine Prise Überraschung: Im Fuego del Sur wird der Winter langsam verabschiedet – mit Geschmacksexplosionen, die begeistern.



Im Fuego del Sur an der Kieler Hörn wird es ab Februar spannend: Die Winterkarte verabschiedet sich langsam, und dafür gibt es eine Mischung aus beliebten Klassikern und aufregenden neuen Gerichten. Ein besonderes Highlight auf der neuen Karte: Trüffelnudeln, die am Tisch im Parmesanlaib flambiert werden – ein echtes Spektakel für Augen und Gaumen! Neben diesem Hingucker dürfen sich Gäste auf weitere köstliche Überraschungen freuen, die für frischen Wind auf den Tellern sorgen. Mit der neuen Speisekarte

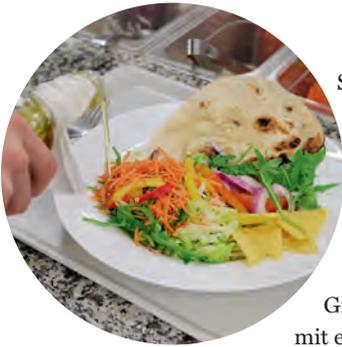
bleibt das **Fuego del Sur** seiner Linie treu und überrascht mit kreativen Ideen.

DAS FUEGO SAGT „DANKE“

Ein schöner Anlass für Geschäftsführer Sadat Bujupaj, auch mal „Danke“ zu sagen: Seit Jahren ist sein Restaurant ein beliebter Treffpunkt für Feinschmecker*innen in Kiel, und diese Treue wird jetzt mit neuen kulinarischen Highlights belohnt. Ein Besuch lohnt sich – nicht nur für Fans von Trüffel und Flambiershows.

Fotos: falkmedia Regional

KLIMASCHUTZ UND TRANSPARENZ IN DER HOCHSCHULGASTRONOMIE



Seit dem 6. Januar zeigt das Studentenwerk SH in seinen Mensen den CO₂-Fußabdruck warmer Gerichte an und setzt ein Zeichen für Klimaschutz und Transparenz. In Zusammenarbeit mit der Organisation Eaternity werden CO₂-Äquivalente in Gramm berechnet und als CO₂-Score mit ein bis drei Sternen auf dem Speiseplan dargestellt – je klimafreundlicher desto mehr Sterne.

Meike Gallert, Leiterin der Hochschulgastronomie, erklärt: „So möchten wir unseren Gästen die Möglichkeit geben, ihre Speisenauswahl bewusster zu treffen.“ Begleitend startet der Wettbewerb „Green Plate Challenge“, bei dem Studierende klimafreundliche Rezepte einreichen können. Die besten Ideen schaffen es auf den Mensa-Speiseplan, und die Gewinner*innen erhalten unter anderem 30 Euro Guthaben. Einsendeschluss ist der 31. Januar.

Weitere Infos gibt es auch unter: www.studentenwerk.sh/de/green-plate-challenge

Foto: Timo Wille/Studentenwerk SH

HANDGEPRESSTER APFELSAFT AUS NORDDEUTSCHLAND

Was tun, wenn zwei sportliche Jungs gerne an der frischen Luft aktiv sind, etwas dazuerlernen möchten, aber keine Lust auf Zeitungen austragen haben? Ihre Antwort: Apfelsaft. So entstand 2022 die KPNP-Company, die mit einem kleinen Entsafter im heimischen Garten startete. Schon bald reichte die Kapazität nicht mehr aus, denn Freund*innen und Bekannte waren begeistert. Mit ihren ersten Einnahmen finanzierten die Jungunternehmer eine professionelle Apfelpresse, die den Grundstein für ihren Erfolg legte.

Heute kooperieren sie mit Besitzer*innen von Streuobstwiesen und ernten Tonnen unbehandelter Äpfel – zuletzt im Herbst 2024. Die Früchte werden traditionell vom Baum geschüttelt, sorgfältig gesammelt und an langen Wochenenden in echter Handarbeit zu „flüssigem Gold“ verarbeitet. Das Ergebnis: hochwertiger, naturtrüber Apfelsaft in praktischen Fünf-Liter-Kartons mit Zapfhahn. Einmal geöffnet, bleibt er drei Monate frisch. Mit seinem unverfälschten Geschmack ist er eine echte Alternative zu industriellen Produkten – wer ihn einmal probiert, bleibt dabei.

Der Apfelsaft ist in Fünf-Liter-Kartons direkt bei der KPNP-Company erhältlich, auch in größeren Mengen. Versand ist möglich: apfelsaft-knp@gmail.com, Tel.: 0162/835 07 90.



Foto: Adobe Stock



PALAZZO BITTET ZU TISCH!

Der einzigartige Cornelia Poletto PALAZZO-Spiegelpalast in Hamburg geht in die letzte Runde. Jetzt noch schnell Tickets sichern!

„Willkommen Lebenslust“ ist eines der Leitmotive von PALAZZO, das Lebensfreude in Form von Genuss, Humor, Entertainment und einem besonderen Ambiente vereint. Jedes Jahr bietet die Dinner-Show vertraute Elemente wie ein köstliches 4-Gang-Menü und ein unterhaltsames Programm, aber immer auch frische Überraschungen. Noch bis zum 9. März findet die Show in Altona statt.

LACHEN, STAUNEN, GENIESSEN

Cornelia Poletto hat wieder ein besonderes Menü kreiert: vom Thunfisch-Tatar über eine grüne Minestrone bis hin zum Rinderbraten mit Polenta und einem Zitronen-Dessert. Es gibt auch vegetarische und kindgerechte Alternativen. Begleitet wird das Essen von der neuen Show „Family Affairs“, einer humorvollen Inszenierung, die eine ungleiche Familie bei einer amüsanten Feier zeigt. Hier treffen exzentrische Charaktere aufeinander, begleitet von beeindruckender Artistik und viel Humor.

Termine, Tickets und mehr unter www.palazzo.org



Fotos: PALAZZO, Sarah Gullheim

Das Fest der Sinne!

08. November bis 09. März

KULTUR & UNTERHALTUNG

SAISONSTART

Es geht wieder los: Von Babybörse über Heimwerkermarkt bis Trödeltreff – Rendsburg bietet viele Flohmarkttermine auf dem Willy-Brandt-Platz (Open Air) sowie in der Nordmarkhalle. Alle Termine und Infos zur Anmeldung: www.rendsburg-tourismus-marketing.de/nordmarkhalle



HIGHLANDS & ISLANDS

Auch in diesem Jahr ist das beliebte Duo „Sing Your Soul“ mit Ulrich Lehna an verschiedenen Klarinetten und am Saxophon sowie Meike Salzmann am Konzertakkordeon mit einer Neujahrsmusik in Kropp Gast. Dieses Mal erklingt am Samstag, 18. Januar, um 17 Uhr in der Dorfkirche Kropp das Programm „Highlands & Islands“ – eine musikalische Weltreise, die alle Zuhörenden in hohe Berglagen (Peru, Schottland, Mexiko, Schweiz und Frankreich) und auf einsame Inseln (Kuba, Neuseeland, Hawaii, Indonesien, Karibik, Italien) entführen möchte. Eine kleine Kollekte für diese fantastische Musik sowie zur Deckung der Unkosten wird dankend entgegengenommen. Weitere Informationen gibt es unter www.sing-your-soul.jimdofree.com.

18. Januar, 17 Uhr • Dorfkirche Kropp

ALPHAVILLE

Feiere mit Alphaville ihr 40-jähriges Jubiläum! Nach ihrer gefeierten Symphonic Tour gehen die Synth-Pop-Pioniere um Sänger Marian Gold im Herbst und Winter 2024/2025 auf Tournee mit dem Titel „ALPHAVILLE FOREVER! LIVE – BEST OF 40 YEARS“.

Seit 1984 begeistert die Band Fans weltweit mit einem unverwechselbaren Sound. Mit ihrem Debütalbum „Forever Young“ wurden die Musiker zum erfolgreichsten deutschen Pop Act. Bei ihren Auftritten bringen sie Megahits wie „Big in Japan“, „Sounds Like a Melody“ und „Forever Young“ zurück auf die Bühne. Jetzt hast du die Chance, diese energiegeladene Show live zu erleben und in die Musik der 80er Jahre einzutauchen. Sichere dir Tickets für ein unvergessliches Konzert.

23. Januar, 20 Uhr • Wunderino Arena Kiel





EMIL BULLS

Die Münchener Alternative-Metal-Band Emil Bulls lädt zur zweiten Runde ihrer „Love Will Fix It Tour“ ein und verspricht wieder explosive Shows! Nach dem Erfolg ihrer ersten Tour zur Veröffentlichung des gleichnamigen Albums, das Platz 3 der deutschen Charts erreichte, geht es nun weiter. Die Tour startete bereits im Dezember und macht im Januar auch in Kiel Halt. Sänger Christoph von Freydorf sagt: „Der Liebesrausch geht weiter, und wir können es kaum erwarten, weitere heiße Nächte mit euch zu erleben!“ Also, ran an die Konzertkassen und Tickets kaufen!

24. Januar, 19.30 Uhr • Die Pumpe Kiel



PREMIERE: BEN HUR

Wie veranstaltet man auf einer Bühne das legendäre Wagenrennen? Und wie versenkt man dort eine vollbesetzte Galeere im Mittelmeer? Man nehme – so der Autor – ein unaufführbares Stück, unzulängliche Darsteller*innen und eine Regisseurin, die nicht weiß, was sie tut. Dabei erfährt man sehr viel über die wahre Geschichte des Christentums und selbstverständlich auch, dass Ben Hur eine Frau war. Die Premiere am 25. Januar ist leider schon ausverkauft, aber für einen weiteren Termin gibt es noch Karten: **31. Januar, 19.30 Uhr • Rendsburg**



Drei Willumsen-Porträts aus den Jahren 1930–32 von Michelle Bourret, seiner 37 Jahre jüngeren Lebensgefährtin von 1928 bis zu seinem Tod.

EINE GROSSARTIGE ENTDECKUNG

Das Museum für Kunst und Kulturgeschichte auf Schloss Gottorf präsentiert mit der bis zum 2. März laufenden Ausstellung „Willumsen. Generalprobe“ erstmals eine Überblicksschau des dänischen Künstlers Jens Ferdinand Willumsen (1863–1958) in Deutschland.

„Generalprobe“ erstmals eine Überblicksschau des dänischen Künstlers Jens Ferdinand Willumsen (1863–1958) in Deutschland.

Während Willumsen in seiner Heimat ein berühmter Künstler ist, kennt ihn hierzulande kaum jemand. Das wird diese Ausstellung mit rund 100 Werken mit Sicherheit ändern. Willumsen war ein großartiges Multitalent und hat als Maler, Grafiker, Bildhauer, Keramiker sowie Architekt ein außergewöhnlich breites Werk hinterlassen, das sich sehr gut in den Kontext europäischer Kunst seiner Zeit einfügt.

Da ist beispielsweise das bereits überaus reife Frühwerk, welches insbesondere in Kopenhagen sowie Paris entstanden ist. So etwa das Bild „Darstellung des Lebens an den Kais von Paris“ (1890), das an Gustave Caillebotte und Henri Rousseau denken lässt. Einen besonderen Einfluss übte bei dem ebenfalls in der Ausstellung gezeigten Bild „Typus einer Bretonin“ (1890) auch Paul Gauguin auf Willumsen aus. In

dem großformatigen, ikonischen Gemälde „Badende Kinder am Strand von Skagen. Generalprobe“ wiederum sind es Claude Monet, Ferdinand Hodler und die Skagen-Maler*innen, die Pate gestanden zu haben scheinen. Immer aber gelingt es Willumsen bei allen Einflüssen, in seinen Werken seinen ganz eigenen Stil auszuprägen. Das gilt auch, wenn in seinen späteren Bildern El Greco und die expressionistische Malerei zu Bezugspunkten werden.

Flankiert werden die wunderbaren Bilder in dieser faszinierenden Ausstellung von beeindruckenden keramischen Arbeiten sowie sehr sehenswerten Druckgrafiken. Zu der Schau ist auch ein monografisches Katalogbuch mit 140 Abbildungen erschienen, das vor Ort zum Preis von 35 Euro erhältlich ist. Weitere Informationen sind für Sie unter landesmuseen.sh verfügbar.

Blick in die Ausstellung mit zwei von noch drei erhaltenen Urnen von Jens Ferdinand Willumsen



Jens Ferdinand Willumsen - Darstellung des Lebens an den Kais von Paris, 1890

Willumsen Generalprobe



6.12.2024 -
2.3.2025



Museumsinsel
Schloss Gottorf

Landesmuseen SH

Jens Ferdinand Willumsen, Michelle Bourret, 1932, den. Karfak, 1934, Willumsens Museum Frederiksberg, © VG Bild-Kunst, Bonn 2024, www.bildkunst.de

A.P. MØLLER FONDEN

Interreg Initiativ der Europäischen Union
aufgrund eines Beschlusses des Rates
und der Kommission im Rahmen
des Europäischen Regionalentwicklungs-
fonds
Deutschland – Danmark



WILLUMSENS
MUSEUM



KGL. DÄNISCHE
BOTSCHAFT

Sparkasse

Die Sparkassen sind Partner der Stiftung
Schleswig-Holsteinische Landesmuseen Schloss Gottorf



PROVINZIAL



DOMINIC JOZWIAK LIVE

Erlebe den aufstrebenden Comedian Dominic Jozwiak in einer mitreißenden Mischung aus vorbereitetem Programm und spontanen Publikumsinteraktionen. Der gebürtige Berliner mit polnischen Wurzeln begann seine Karriere in den Underground Shows der Hauptstadt und gewann durch TikTok und Instagram an Popularität. Seine einzigartige Fähigkeit, mit dem Publikum zu interagieren, macht jede Show zu einem einmaligen Erlebnis. Aktuell ist Dominic auf Preview Tour, um sich auf seine große Solo Tournee vorzubereiten. Lass dir diesen Abend voller Humor und Überraschungen nicht entgehen!

**27. Februar, 20 Uhr •
Max Nachttheater Kiel**



HERINGSTAGE

Puppentheater muss nicht immer nur für Kinder sein. Das beweist Sonja Langmack mit dieser unterhaltsamen Kriminalkomödie. Darin gerät eine ganze Stadt in Aufruhr, als neben Heringen auf einmal auch menschliche Körperteile aus dem Kanal gefischt werden. Die Aufklärung des Falls soll Kommissarin Regine Jonas übernehmen, die kurz vor ihrem Ruhe-

stand eigentlich keine komplizierten Fälle mehr gebrauchen konnte. Dazu wird ihr auch noch ihre Nachfolgerin Julia Jakobsen zur Seite gestellt, die dann sogar beunruhigende Verbindungen zu einer alten Mordserie feststellt, in der die Kommissarin Jonas auch ganz privat verwickelt gewesen ist...

29. Januar, 19.30 Uhr • Kammerspiele Rendsburg



Matthias Ningel – Harmonie, Musik und Kabarett

LACHEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Am 17. Februar veranstaltet der Round Table 68 unter dem Motto „Lachen für den guten Zweck“ zum neunten Mal seinen Kabarett-Abend im Rendsburger Nordkolleg. Der Musiker und Kabarettist Matthias Ningel steht mit seinem aktuellen Programm „Harmonie“ auf der Bühne. Der Erlös der Veranstaltung fließt vollständig in Serviceprojekte zu Gunsten von Kindern und Jugendlichen in der Region Rendsburg.

In seinem fünften Soloprogramm geht es Ningel um das große Ganze: um Harmonie. Nicht nur um die musikalische Harmonie, sondern auch um die Harmonie in der Gesellschaft. Schon die alten Griechen hatten einen verwegenen Gedanken: Musikalische Harmonie und kosmische Harmonie basieren auf der gleichen Ordnung. Ningel führt diesen Gedanken fort und fragt sich, wie es um die Harmonie der Gegenwart steht. Warum fühlen sich die heutigen Zeiten so aus dem Takt geraten an? Ist der Puls der Zeit nicht vielmehr ein Kammerflimmern? Er spürt gesellschaftliche Phänomene auf und macht diese hörbar,

indem er sie in die Musik überträgt. Wie klingt ein Lied, das das Publikum zur permanenten Entscheidung zwingt, ähnlich wie eine Bestellung bei Subway? Ab wie viel Prozent Fehlern wird ein musikalisches Werk instabil und angreifbar? Worin liegt der Reiz, Harmonien zu zerstören? Und warum können diese ganzen Menschenfeinde weder singen noch tanzen? Trotz vielfacher Auszeichnungen mit Kleinkunstpreisen weiß Matthias Ningel leider auch nicht, wie man die Welt in Ordnung bringt. Soviel Ehrlichkeit muss sein. Aber als promovierter Musiker und Kabarettist versucht er das Chaos zu ordnen, bis

ein stimmiges Ganzes heraustritt. Er entlockt den Dingen ihre Musikalität, macht aus Wörtern Drumgrooves und schafft es sogar, die kreischende Spargelschälmaschine zum Soloinstrument im Weltenorchester zu machen. Harmonie ist universelles Musikkabarett für alle Generationen und eine echte Liebeserklärung an die Musik. Beginn der Veranstaltung ist um 20 Uhr, Einlass ab 19 Uhr. Der Eintritt beträgt 25 Euro pro Person. Karten gibt es per E-Mail oder Telefon (ticket@nordkolleg.de / 04331 3386301), bei Möbel Bergemann oder direkt beim Nordkolleg Rendsburg.



JAN & HENRY

Deutschlands beliebte(st) Erdmännchen sind mit ihrer musikalischen Bühnenshow erneut auf großer Tournee! Die aus dem KiKA bekannten, neugierigen und etwas tollpatschigen Brüder „Jan & Henry“ lösen auf der Bühne ein spannendes Rätsel: Ständig auf der Suche nach neuen Geräuschen landen die beiden Superdetektive im Mietshaus Nummer 5 in der Schumannstraße. Dort treffen sie das Mädchen Lilli und die anderen Mieter. Der neue Hauswart macht den Bewohner*innen das Leben schwer. Doch über dem Haus liegt ein spannendes Geheimnis, das es zu lösen gilt. Das Lichtermeer-Ensemble, bestehend aus Menschen und Puppen, bringt die Geschichte mit viel Humor, Spannung und Musik auf die Bühne – ein Erlebnis für die ganze Familie!

31. Januar, 16 Uhr • Stadttheater, Heide

Foto: Martin Rehl

WELCHE DROGE PASST ZU MIR?

Hanna, Hausfrau und Mutter, hat einen Weg aus dem Alltagsfrust gefunden. Es bedarf nur der passenden Droge zur passenden Gelegenheit, und jede Frau kann den Anfechtungen des Lebens elegant und souverän gegenüberreten. Drogen machen angstfrei und schlank, mutig und stark, es gilt nur, ein paar Regeln zu beachten. Mit der ideologischen Schützenhilfe des Philosophen Seneca gibt Hanna die im Selbstversuch gemachten Erfahrungen an ihr Auditorium weiter. Zwischen Größenwahn und Schweißausbruch, Tagtraum und Atemlähmung unternimmt Hanna eine Reise an die Pforten des Paradieses.

**7. Februar, 19.30 Uhr •
Rendsburg Kammerspiele**



Foto: AdobeStock

DEUTSCHLANDS NACHHALTIGES MEDIENHAUS



Bei uns gibt's die modernsten Studios für Videos, Reels, Podcasts und Räume für Deine Tagung.

PODCASTS | WEBINARE | REELS | VIDEO | FOTOSTUDIO
FILMSTUDIO | PRÄSENTATIONEN | SEMINARE | KONFERENZEN



Jährlich
100 Mio.
Video Views*

Diese Marken
vertrauen uns:



Wir haben die Räume, Equipment, technischen Support. Ihr produziert selbst oder wir für euch – **alles ist möglich im Green Campus!**

Ruft einfach mal durch!

☎ 0431 20076600

✉ t.moeller@falkemedia.de

*Im falkemedia Green Campus 2023 Social Media und YouTube Videos eigene und Fremdmarken mit einer jährlichen Gesamtreichweite von über 100 Millionen Views.



TANGO TANZEN AM FLUSS

Tauche ein in die feurige Welt des Tango Argentino bei „Tango Tanzen am Fluss“. Am 8. Februar beginnt die Milonga um 19:30 Uhr, zuvor kannst du ab 18:30 Uhr bei der Práctica deine Tangoschritte in entspannter Atmosphäre üben. Frauke und Jörg aus Kiel stehen dir dabei mit Rat und Tat zur Seite. Genieße die traditionellen Tangos, Valses und Milongas aus der ‚Época de Oro‘, musikalisch geführt von Tango DJ Bernd Hamborg. Lasse dich von der Magie des Tangos verzaubern und erlebe einen harmonischen Tanzabend. Nähere Infos findest du unter www.tanzart-hm.de oder per Mail: hella@tanzart-hm.de.

8. Februar, 19.30 Uhr • RRV Clubraum, Wickenhagenweg 11, RD

HIDDEN SHAKESPEARE

Wenn das Ensemble von „Hidden Shakespeare“ auf die Bühne tritt, weiß noch niemand, was passieren wird – auch nicht die Zuschauer*innen. Mit deren Ideen entstehen aus dem Moment heraus Komödien, Dramen, Gedichte, Songs und vieles mehr. Vielleicht eine mysteriöse Detektivgeschichte in einem Hundehotel? Oder ein Musical über eine schwedische Möbelhauskette? Die Vorstellung wird musikalisch live begleitet, die improvisierten Klänge verdichten die Atmosphäre. Sirrende Töne machen einen Psychothriller noch spannender, während mitreißende Melodien das Musical reif für den Broadway machen. Seit fast 30 Jahren bringt das Improtheater-Ensemble „Hidden Shakespeare“ mit schauspielerischer Leidenschaft diese wilde Theaterform auf die Bühne. Jede Vorstellung ist einzigartig, keine gleicht der anderen – ein Versprechen, das sich immer wieder bewahrheitet.

15. Februar, 20 Uhr, Savoy, Bordesholm



Foto: Lutz Jaekel

Foto: Jonathan Weitzel



DR. LEON WINDSCHEID - ALLES PERFEKT

Erlebe einen inspirierenden Abend mit Dr. Leon Windscheid im Deutschen Haus Flensburg. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Psychologie nimmt der Senkrechtstarter sein Publikum mit auf eine spannende Reise durch den eigenen Kopf. Er zeigt, woher übertriebene Ansprüche kommen und warum Kindheitsglaubenssätze uns oft unbewusst belasten. Freue dich auf zwei Stunden voller Lachen und Nachdenken, die dir neue Perspektiven bieten und verlasse die Veranstaltung mit dem Wissen, dass Perfektion darin liegt, Unvollkommenheit zu akzeptieren. Einlass ab 19 Uhr, Beginn um 20 Uhr.

15. Februar, 20 Uhr • Deutsches Haus Flensburg



Foto: Alja Svensson

Clara Stengaard-Hansen aus Dänemark ist beim Eröffnungskonzert des Provinzlärm 2025 zu Gast.

PROVINZLÄRM 2025

Dank rechtzeitiger Planung und Organisation ist es dem Provinzlärm e.V. gelungen, die Förderung des beliebten Festivals für 2025 zu sichern. Vom 21. bis 23. Februar kann also der 10. Provinzlärm in der St. Nicolai-kirche Eckernförde an den Start gehen! Neben dem aktuellen Fokusland Dänemark wird viel Musik aus vergangenen Schwerpunktländern mit bereits bekannten Gästen, wie dem Ensemble Kwartludium aus Polen und Musikern um den schwedischen Lautenisten Peter Söderberg, zu hören sein. Aus Dänemark ist die Sängerin und Performerin Hanne Marie Le Fèvre zu Gast, die als Solistin und zusammen mit dem Ensemble Reflexion K auftritt. Das Programm ist auf der Website der Neuen Musik Eckernförde zu finden: www.neuemusik-eckernfoerde.de/provinzlaerm-festival/provinzlarm-2025/

Denken Sie ans Energiesparen!

SONNENSCHUTZ-SYSTEME
Foltas

• Markisen • Rollläden • Garagentore • Insektenschutz • Ihr Fachbetrieb seit 1965

Diplom-Physikerin Eva Foltas

- Markisen

- Rollläden

- Insektenschutz

- Garagentore

- Insektenschutz

- Garagentore

- Insektenschutz

- Garagentore

- Individuelle Lösungen
- Hochwertige Ausführung
- Ausstellung
- Montage / Kundendienst
- Kostenlose Beratung vor Ort

Eva Foltas - 24816 Stafstedt
Telefon 04875 - 424 - Fax 247

eMail: h.foltas@t-online.de
www.rolladenbau-foltas.de





Foto: Ralf Grevkes

DIE HIMMLISCHE NACHT DER TENÖRE

Drei herausragende Opernsänger präsentieren gemeinsam mit einem Streichensensemble bei der himmlischen Nacht der Tenöre die Perlen der klassischen Musik. Die musikalische Reise führt nach Bella Italia, dem Mutterland großer Opernkomponisten wie Verdi, Leoncavallo und Puccini. Lass dich von ihrer Interpretation der Canzone „Passione“ und „La donna è mobile“ verzaubern. Das Programm vereint klassische Höhepunkte mit bekannten Liedern. Sichere dir jetzt dein Ticket für dieses Klassik-Highlight!

15. Februar, 19 Uhr • St. Jürgen Kirche am Markt, Heide

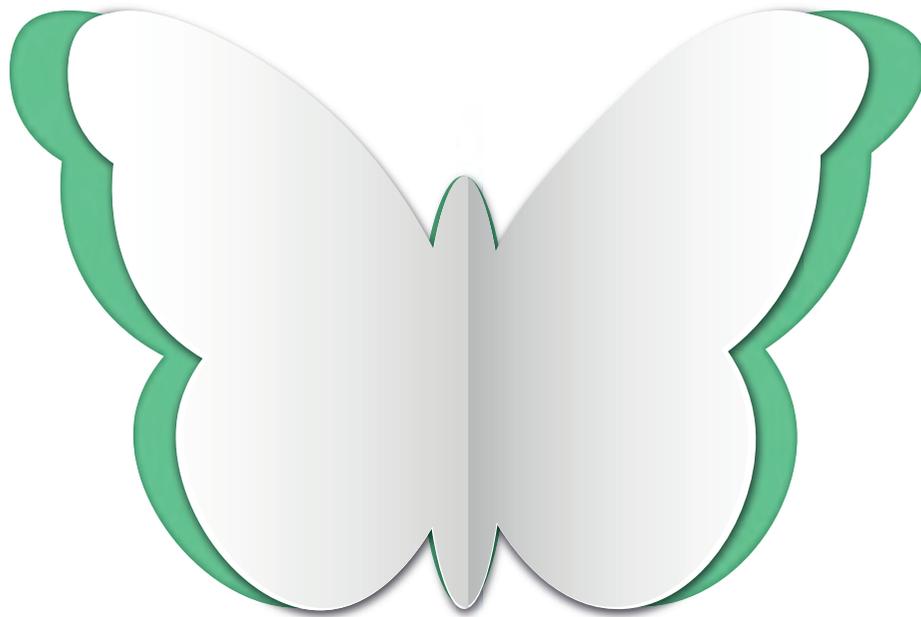


HOFSINGEN AUF DEM KOLONISTENHOF

Lass dich von der Magie des gemeinsamen Singens verzaubern! Am 15. Februar laden Rüdiger Solkollek, Christoph Theune Kreuziger und Franz-Reinold Organista zum traditionellen Hofsingens auf dem Kolonistenhof in Neu Duvenstedt-Nord ein. Erlebe einen Abend voller Volkslieder, Folksongs und politischer Lieder, die nicht nur die dunkle Jahreszeit vertreiben, sondern auch auf das Maifolktreffen einstimmen. Unterstützt von der Aktionsgemeinschaft Hüttener Berge für Demokratie & Vielfalt, sorgt das Hofsingens für ein buntes Miteinander. Liederbücher sind vor Ort erhältlich, und der Kolonistenhof bietet köstliche Getränke und Snacks. Sing mit und sei dabei!

15. Februar, 19 Uhr • Kolonistenhof Duvenstedt

Foto: Jolie Organista / Hüttenfolk



WÄLDER = BIODIVERSITÄT

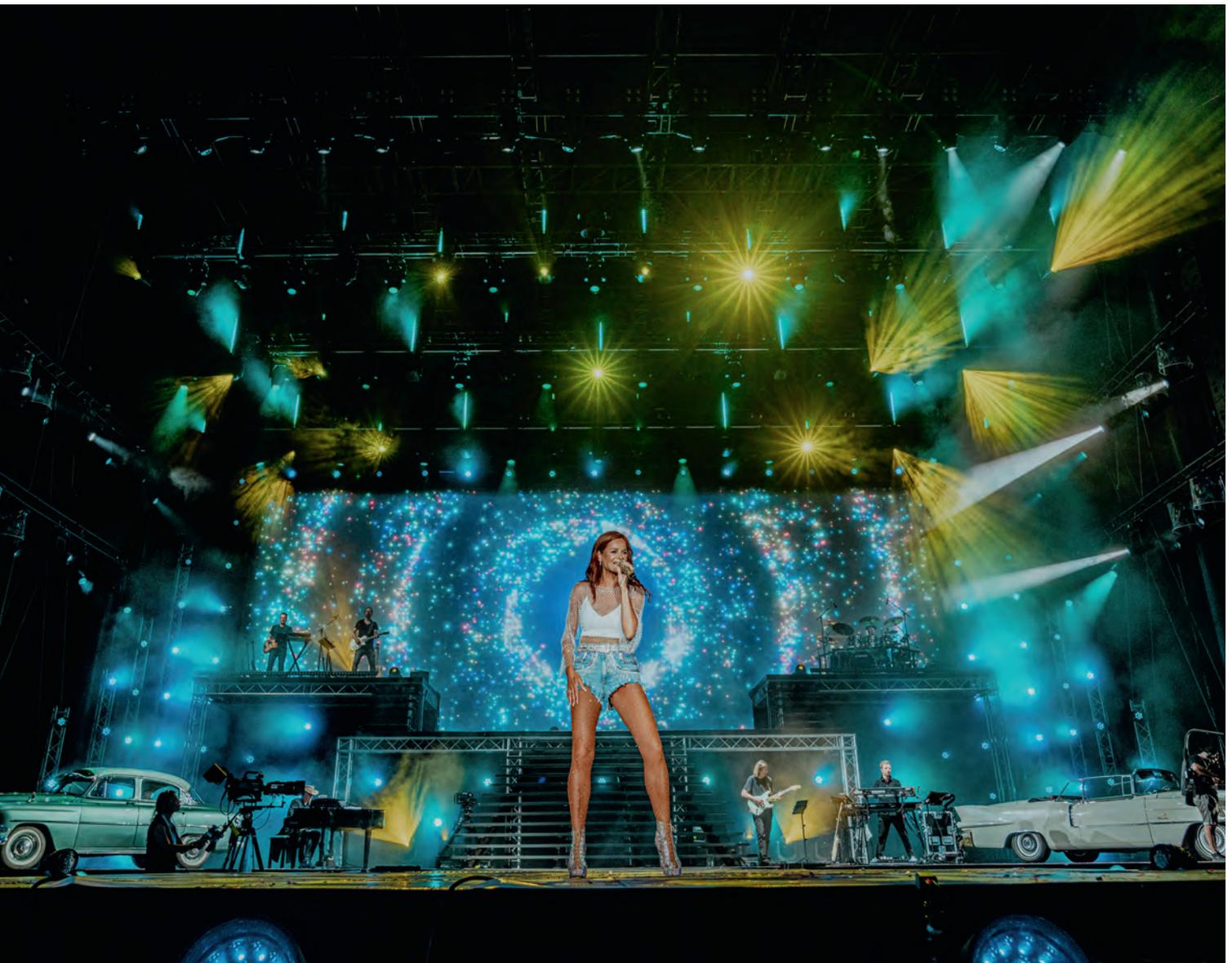
Wälder bedecken 31 % der gesamten Landfläche der Welt und beherbergen eine enorme Artenvielfalt unserer Erde. Um die langfristige Gesundheit von Wäldern zu gewährleisten, setzt die europäische Papierindustrie auf eine nachhaltige Waldbewirtschaftung als Grundlage für ihren wichtigsten Rohstoff.

Source: FAO and UNEP, The State of World's Forests, 2020



Entdecke Papier-Geschichte(n) auf
de.lovepaper.org
mit Papier-(F)akten, Kreativ-Ideen,
Blog-Beiträgen uvm.





ANDREA BERG

Kaum jemand hat die Schlagerszene so lange und maßgeblich beeinflusst wie Andrea Berg. Freue dich deshalb auf ein unvergessliches Konzerterlebnis, wenn die charismatische Sängerin im Frühjahr endlich wieder auf große Arenatournee geht: Unter dem Motto „Die Tournee 2025 – PARTY, HITS, EMOTIONEN“ wird sie in 21 Städten in Deutschland, Österreich und der Schweiz auftreten. Mit 12 Nummer-Eins-Alben und über 16 Millionen verkauften Tonträgern zählt sie zu den erfolgreichsten Künstler*innen Deutschlands. Mit ihren zahlreichen Hits, einer spektakulären Bühnenshow und ihrer authentischen Ausstrahlung verspricht sie magische Momente und pure Lebensfreude. Außerdem freut sich Andrea Berg auf ein Wiedersehen mit ihren treuen Fans und arbeitet bereits an neuen Songs. Sei dabei, wenn sie die Bühnen zum Beben bringt und sichere dir unvergessliche Glücksmomente in der Wunderino Arena in Kiel!

21. Februar, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel

FOTOGRAFIE UND BILDHAUEREI

Berthold Grzywatz, bis Mitte 2024 Galerist der Rendsburger Galerie [Der Lokschuppen], hat ein neues Buch veröffentlicht. In diesem setzt er sich mit bildhauerischen und fotografischen Aspekten seines künstlerischen Werkes und dessen Deutung auseinander.



Unter dem Begriff der Fotoskulptur strebt Berthold Grzywatz als Künstler eine Verbindung von Skulptur und Fotografie an. Es geht ihm dabei weniger um die Reproduktion des Skulpturalen als um die Neuerfindung der Skulpturen im Wege der fotografischen Darstellung. Erst in zweiter Linie soll seiner Ansicht nach die Fotografie Analysemedium und folglich Instrument der Kommentierung sein. Durch Nahaufnahmen und Vergrößerung von Partien, durch Fragmentierung und Verzerrung von Maßstab und Optik, durch die polyfokale Betrachtung und die farbliche Verfremdung, durch das Ausnutzen von Reflexionen und Spiegelungen im natürlichen Licht wird eine Imagination evoziert, die das skulpturale Werk neu erschafft beziehungsweise den Anstoß zu einem neuen Kosmos des Skulpturalen gibt. Auf diese Weise sollen über die bildhauerische Diktion hinaus Bedeutungen geschaffen, symbolische Zusammenhänge sowie der Skulptur inwohnende Aspekte entdeckt werden. Zudem hat Berthold Grzywatz einzelne Werke einer digitalen Bearbeitung unterzogen, mit der ein Verfremdungseffekt einhergeht. Der künstlerische Ansatz ist eingebettet in Reflexionen über die bildhauerischen Impulse und die inhaltliche Verortung der einzelnen Werke.

Das Buch kann im Handel oder direkt über die Galerie [Der Lokschuppen] bezogen werden. Weitere Informationen sind unter www.berthold-grzywatz.de oder über den direkten Kontakt mit dem Künstler über Berthold.Grzywatz@gmx.de verfügbar.

Berthold Grzywatz: Krautin Verlag Berlin. 200 S., 29 Euro

MARKUS THIELEMANN LIEST

Am Freitag, 14. Februar, wird Markus Thielemann aus seinem außergewöhnlichen Buch „Von Norden rollt ein Donner“ lesen. Im Mittelpunkt des Buches, das auf der Shortlist für den Deutschen Buchpreis stand und auch vom NDR sehr gut besprochen wurde, steht der 19-jährige Jannes, der wie sein Vater vor ihm in der Lüneburger Heide als Schäfer unterwegs ist. Es geht um den sich wieder ansiedelnden Wolf, um rechte Menschen, die das für ihre Zwecke nutzen wollen, die beginnende Demenz des Vaters und das Leben mit der Natur. Markus Thielemann schreibt mit seinem Anti-Heimatroman das Psychogramm einer Sehnsuchtslandschaft und zeigt auf ebenso subtile wie fesselnde Weise, wie sich ein Idyll in sein Gegenteil verkehren kann.

Die Lesung findet um 19 Uhr im Haus der Kirche, An der Marienkirche 7-8, in Rendsburg statt. Karten für 15 Euro gibt es in der Coburg'schen Buchhandlung in der Nienstadtstraße 9.



DIE NÄCHSTE
RendsburgerLeben
erscheint am
28. Februar 2025
Anzeigenschluss
21. Februar 2025



IMPRESSUM

RENDSBURGERLeben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH

Geschäftsführer: Benjamin Haben
(V. i. S. d. P.)

Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

Tel.: 0431 / 200 766-933,

Fax: 0431 / 200 766-50

HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Redaktion:

Tel.: 0431 / 200 766-933

E-Mail: redaktion@rendsbuergenleben.de

Dr. Heiko Buhr, Christina Kreyenberg,

Kristina Kröger, Marion Laß,

Mareike Neumann, Malin Schmidt,

Maya Schukies, Sebastian Schulten,

Isabelle Sester, Finja Thiede, Hanna Wendler,

Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnnow

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Jörg Stoeckicht, Tel.: 0431 / 200 766-61

E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de

Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89

E-Mail: f.barghan@falkemedia.de

Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 200 766-24

E-Mail: k.mandel@falkemedia.de

Gesa Schimmer, Tel.: 0431 / 200 766-75

E-Mail: g.schimmer@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:

Angelika Schwarz, Zlatan Rasidovic

Titelfoto: AdobeStock / Maryna

Anzeigengestaltung: Nicolas Rexin

Vertrieb: Die RENDSBURGERLeben erhält
du an über 550 Vertriebspunkten in
und um Rendsburg.

Abopreis: 25 Euro, Studierende 20 Euro
(mit gültigem Studierendenausweis).
Aboservice: Tel.: 0431 / 200 766-00

Für unverlangt eingesandte Materialien
keine Haftung. Eine Veröffentlichungs-
garantie kann nicht gegeben werden.

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein - Der Blog

www.foerdefraeulein.de

Sylt Fräulein - Der Blog

www.syltfraeulein.de

KIELerleben

www.kielerleben.de

Lebensart im Norden

www.lebensart-sh.de

RendsburgerLeben

WWW.FALKEMEDIA.DE

**Bei falkemedia erscheinen
die Publikationen:**

DigitalPHOTO (www.digitalphoto.de)

So is(st) Italien (www.so-isst-italien.de)

BÜCHERmagazin (www.buecher-magazin.de)

mein ZauberTopf (www.zaubertopf.de)

Mac Life (www.maclife.de)

BEAT (www.beat.de)

www.falkemedia.de

© 2025 by falkemedia.

Alle Rechte vorbehalten.



Foto: Rendsburg Tourismus und Marketing

Remmi Demmi 2025

BALD BEGINNT DER VORVERKAUF

Das beliebte Rendsburger Kneipen-Musikfestival Remmi Demmi geht in die zweite Runde. In diesem Jahr findet es am 29. März von 20 bis 24 Uhr in zahlreichen Locations im Stadtgebiet statt. Der Vorverkauf der Eintrittsbänder beginnt am 28. Februar in der Rendsburg Information am Altstädter Markt.

**Die Bänder werden ausschließlich vor Ort verkauft,
eine Vorbestellung ist nicht möglich.**

CORNELIA POLETTO



PALAZZO

DIE DINNER-SHOW IM SPIEGELPALAST



Neuer
Standort in
Hamburg-
Altona!

Lachen, staunen, genießen!

08. November bis 09. März in Hamburg

AKTUELLES UND SCHÖNES ZUM JAHRESSTART

WSV- VERKAUF

Was Sie kaufen, macht Platz für Neues!



10%
Aktions-
RABATT
auf alle Neubestellungen

comfortmaster
besser sitzen, liegen, leben

RELAX ASSIST®
ECHTES LEDER
Große STOFF- & LEDER-AUSWAHL
5 wochen SCHNELL-LIEFERZEIT
Möbel individuell für Sie geplant!

COMFORTMASTER-SESSEL,
Bezug Leder Vivre pearl, Drehteller Metall edelstahlfarbig, manuelle Rücken- und Fußteilverstellung. CM-HU1157

1499.-
AKTIONSPREIS

Geprüfte Qualität
Garantierte Sicherheit
Gesundes Wohnen
...erkennen Sie an diesem Zeichen

FUNKTIONSKISSEN,
100% Polyester, versch. Farben, B/H/L ca. 22/22/42 cm. Comodo

14,95
JE

MAGMA

WOHNDECKE, 100% Polyester, versch. Farben ca. 150x200 cm. Freya

19,95

Amboss
Trendlife by

Kombiservice 16tlg.
4x Speiseteller 27 cm, 4x Desserteller 21 cm, 4x Mehrzweckschale 19 cm und 4x Kaffeebecher, mikrowellen- und spülmaschinengeeignet.

~~99,95~~
69,95

bis zu
50%
Aktions-
RABATT
auf Ausstellungsstücke

Möbel Bergemann

Möbel Bergemann Rendsburg GmbH

Noch viele weitere
TOLLE ANGEBOTE
finden Sie hier

www.moebel-bergemann.de



Am Bahnhof 12-18 · 24768 Rendsburg · www.moebel-bergemann.de · info@moebel-bergemann.de · Tel. 04331 22414

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:00 - 18:00 Uhr, Sa 10:00 - 14:00 Uhr