MAGAZIN FÜR DEN KREIS RENDSBURG-ECKERNFÖRDE

MÄRZ 2023

GRATIS

Rendsburger leben

EINE STADT IM WANDEL

Die Rendsburger City als ein Ort der Gemeinschaft

AB NACH DRAUSSEN!

Start in die Freiluftsaison: Ausflüge + Schönes für die Terrasse

RABE
FLIESEN · MARMOR
ATELIER EXCLUSIV
www.rabe-kiel.de

Frühlings-erwachen

Wenn sich der Stadtpark wieder in ein kunterbuntes Krokus-Meer verwandelt, blüht Rendsburg erst so richtig auf!

BAIC



Baic Beijing X55 II Luxury:

1.5 L Benziner Turbo GDI 130 kW / 177 PS

** 29.900 Euro

- Fahrmodi: ECO/Sport/Komfort)
- HHC-Hill Hold Control-(Berganfahrhilfe)
- HDC-(Bergabfahrkontrolle)
- Automatische Einparkhilfe
- Start-Stop-Knopf / Keyless start
- Regensensor
- Lichtsensor
- Fahrer- und Beifahrer-Airbags
- Seitenairbags vorn
- Dreipunktsicherheitsgurte
- ISOFIX*2
- RDKS
- PDC Einparkhilfe vorn / hinten
- Geschwindigkeitsbegrenzer
- Automatische Türentriegelung bei Unfall
- Rückfahrkamera mit dynamischer Anzeige
- 360°- Kamera
- Spurverlassenswarnung
- Spurhalteassistent
- Fahrspurhaltesystem
- Totwinkelassistent
- Frontkollisionswarnung
- HMA-intelligente Scheinwerfersteuerung
- Abstandsregeltempomat
- elekt. verstellbare Außenspiegel
- Beheizbare Außenspiegel
- Anklappbare Außenspiegel
- Heckscheibenheizung
- Boneless Scheibenwischer
- Panorama-Glas-Schiebedach
- Flächenbündige Türgriffe
- Lederlenkrad
- Multifunktionslenkrad 4-Fach verstellbar
- Hochwertige zweifarbige Kunstlederausstattunga
- Fahrersitz 6-fach elekt. verstellbar
- Elektrische Lendenwirbelstütze im Fahrersitz
- Beifahrersitz 4-stufig elektrisch verstellbar
- Alarmanlage
- Wegfahrsperre
- Radio
- Bluetooth
- 8 Lautsprecher
- Kombiinstrument 10,1“
- LCD-Infotainmentsystem 10,25“
- WIFI
- Bluetooth-Telefon
- Carbit Link
- Induktive Ladestation für Ihr Smartphone
- LED-Scheinwerfer
- LED-Tagfahrlicht
- Coming-Home-Funktion
- LED-Nebelschlussleuchten
- LED-Rückleuchten
- Außenrückspiegel mit LED-Blinker
- Ambientebeleuchtung in mehreren Farben
- Zwei-Zonen-Klimaautomatik
- Sitzheizung vorn
- Belüftete Sitze vorn

Verbrauch:
Kraftstoffverbr. komb.: 7,0l/100 km, Kraftstoffverbr. innerorts: 7,7l/100 km, Kraftstoffverbr. außerorts: 6,5l/100 km
CO-Emissionen kombiniert: 166 g/km CO2-Effizienz

** zuzüglich Überführungskosten

Autohaus Huf GmbH&CO.KG
Meisterwerkstatt für alle Marken
Hollerstraße 93-95 24782 Büdelsdorf
Tel. 04331-34720 www.autohaus-huf.de



Die RENDSBURGerleben-Crew: v. li.: Sebastian, Anne, Gesa, Kathrin W., Malin, Jörg, Kathrin M., Finja, Claudia, Frank, Marleen, Lennart, Mirjam, Kristina und Mona

Foto: thelightart.de

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

„Hokuspokus steckt der Krokus seine Nase schon ans Licht“, trällert Rolf Zuckowski in seinem Kinderlied über den Frühling, insbesondere über den Monat März. „Immer wieder kommt ein neuer Frühling, immer wieder kommt ein neuer März …“. Endlich wird es wieder wärmer, die Blumen blühen, darauf ist Verlass! Balkon und Terrasse werden hübsch gemacht und für die Outdoorsaison herausgeputzt, im Garten wird geschnippelt, gepflanzt, geharkt. Und auch der Stadtpark wird sehr bald wieder bunt leuchten, wenn es heißt „Rendsburg blüht auf“. Wann das sein wird? Wenn die kleinen Krokusse ihre Köpfchen aus der Erde recken. Über die sozialen Netzwerke werdet ihr über den genauen Termin auf dem Laufenden gehalten (Seite 7).

DIE HASEN SIND LOS!

Wenn uns die ersten Sonnenstrahlen kitzeln, sitzt auch der Osterhase schon in Startposition. Damit ihr euch rechtzeitig auf ein schönes Osterfest zu Hause vorbereiten könnt, haben wir Deko-Ideen und ein paar kreative Basteltipps gesammelt.

Wie ihr seht, beinhaltet diese Märzausgabe viel Buntes, womit wir euch auf den Frühling einstimmen möchten. Wir hoffen, dass uns dies gelingt!

Eure RENDSBURGerleben-Crew

Innentüren



››› In vielen unterschiedlichen Materialien, Oberflächen und Designs erhältlich

››› Ausschließlich Produkte renommierter Hersteller die durch geprüfte Qualitäten überzeugen



Wir halten eine große Auswahl für Sie bereit

100% Service.

www.gehlsen.de

HolzLand Gehlsen seit 1811

Werbung.sh

››› Beratung. ››› Ausstellung.
››› Kompetenz seit 1811.

HolzLand Jan Fr. Gehlsen GmbH & Co. KG
Büsumer Straße 106-114 · 24768 Rendsburg
Tel. 04331 770060 · Fax 4049
info@gehlsen.de · www.gehlsen.de













FRÜHLINGSERWACHEN
„Rendsburg blüht auf“ 7
Ausflüge in die Umgebung 8
Kunterbunte Osterzeit: Dekotipps und mehr 10

GLEIS & MEER
Familienausflug nach Neumünster 14

STADTGESCHEHEN
Schietsammeln und mehr: das geht im März 18
Rendsburg – eine Stadt im Wandel 20
News aus der Stadt 24

ARBEIT & AUSBILDUNG
Erster digitaler Knotenpunkt 26

AUTO & TECHNIK
Rund ums Rad 33
Von wegen oll: die Oldtimer rollen an 34

WOHNEN & WOHLFÜHLEN
Wohnideen für Haus und Garten 38
Wie können wir grüner wohnen? 42
Coole Küchenhelfer und sanfte Töne 45

MODE & BEAUTY
Frühlingsfrische Mode + die passende Eyewear 50
Stylingtipps 55

GESUNDHEIT & WELLNESS
Was uns jetzt guttut 58
Yoga Must-Haves 62
Ölziehen für die Mundhygiene 64

HUNGER & DURST
Low Carb-Leckerbissen 68
Frühling in Rendsburgs Restaurants 73

KULTUR & UNTERHALTUNG
Bühne, Kunst und Events 76

JEDEN MONAT DABEI
Editorial 3
Horoskop 66
Impressum 82

Bauzentrum ZERSSEN

Ein Unternehmen der Schröder-Gruppe.

RENDSBURG • HAMWEDDEL

www.bauzentrum-zerssen.de

Verblender	Fliesen	Holz
Pflastersteine	Werkzeug	Alles für´s Dach
Bodenbeläge	Malershop	Betontankstelle
Fenster & Türen	Berufsbekleidung	Garagentore

Jetzt starten und den Sommer genießen

Der neue Gartenkatalog ist da!





Beton-tankstelle einfach, einfach.

Zur ganzen Auswahl

JETZT SCANNEN

FRÜHLINGSERWACHEN

Wenn die ersten Blumen im Stadtpark sprießen und ihn in ein kunterbuntes Blütenmeer tauchen, dann hat der Frühling in Rendsburg endlich wieder Einzug gehalten. Lasst euch von den wärmenden Sonnenstrahlen kitzeln und begebt euch auf einen Streifzug durch die Stadt!



Foto: Kevin Doose



RENDSBURG BLÜHT AUF

Wenn sich der Stadtpark alljährlich in ein wahres Blütenmeer verwandelt, dann ist es wieder allerhöchste Zeit für „Rendsburg blüht auf“.
Gemeinsam wollen wir in Rendsburg den Frühling begrüßen, wenn die Sonne langsam höher steigt und die Krokusse ihre zarten, bunten Köpfchen aus der Erde strecken. Was die Frühlingsboten sonst noch alles können, außer uns die ersten Frühlingsgefühle zu schenken, könnt ihr bei der Kutschfahrt mit der Kräuterhexe – auf den Spuren der Rendsburger Krokusblüte erfahren. Außerdem wird es Aktionen rund um den farbenfrohen Frühlingsausbruch geben. Wann? Sobald die Krokusse sich wieder über den Stadtpark erstrecken – über facebook unter Rendsburg Tourismus und Marketing GmbH, Instagram @rd.tourismus.marketing und die Webseite www.rd-tm.de werden alle, die den Frühling kaum erwarten können, auf dem Laufenden gehalten!

GEWINNSPIEL: SAG MIR, WIE VIELE KROKUSSE BLÜHEN

Die Sonne steigt höher und die ersten warmen Sonnenstrahlen kitzeln unsere Frühlingsgefühle wach. Pünktlich strecken die Krokusse ihre zarten Köpfchen aus der Erde und lassen Rendsburg aufblühen – doch wie viele Krokusse sind es eigentlich? Schickt bis zum 31. März eure Schätzungen an info@rd-tm.de.
Genau gezählt hat sie natürlich noch niemand, die Daten beruhen auf Schätzungen des Umwelt- und Technikhofs Rendsburg, der seit 35 Jahren jährlich Krokusse in Rendsburg pflanzt. Die drei Einsendungen mit den besten Schätzungen gewinnen großartige Rendsburg-Preise.
Platz 1: 100-Euro-Gutschein für das Restaurant drei.
Platz 2: 50-Euro-Rendsburg-Gutschein
Platz 3: Sechs Säcke Pflanzenkohle-Kompost von icon carbon

HOF ANSGARIUS
* Café * Saal * Ausstellung * Forst
1. OSTEREIERMARKT
11. / 12.03.2023 11-17 Uhr
Ausstellung - Vorführung - Verkauf
So. 9. April Osterbrunch 10-13 Uhr
Cafézeit: Sonn- + Feiertags 13-18 Uhr
Fam. Fölster - Am Wallberg 2 - 24616 Willenscharen
Tel. 04324 1070 www. hofansgarius.de

LANDGESTÜT TRAVENTHAL
GROSSER
OSTER-
MARKT
25. + 26. März
Osterhase, Live-Musik, Ponyreiten
23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de
HISTORISCHER 1873 HENGSTSAAL

GRUSS
DER HEIMAT,
VON UNS
GERETTET.



Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: dieganzegeschichte.de

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.

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.

HOLSTENART-KUNSTMESSE 2023

Am 1. und 2. April verwandeln sich die Holstenhallen Neumünster wieder für ein Wochenende in ein wundervolles Paradies für alle, die Kunst lieben, denn die HOLSTENART lädt erneut zum Genießen und Entdecken ein.

Waren 2022 noch 108 Aussteller*innen auf der HOLSTENART vertreten, sind es dieses Jahr rund 150 Künstler*innen und Galerien, die mit ihren auf 4.000 Quadratmeter Hallenfläche gezeigten Kunstwerken die Herzen der kunstbegeisterten Menschen höherschlagen lassen. Diese Vergrößerung der Aussteller*innenzahl der ausgebuchten Schau zeigt, wie erfolgreich das Konzept ist. Die deutliche Steigerung erfreut auch Dirk Ralfs, Entwickler und künstlerischer Betreuer der Messe und Gründer der Neumünsteraner Künstlergruppe Kunst & Bündig, die die HOLSTENART gemeinsam mit der Holstenhallen Neumünster GmbH präsentiert. „Mich begeistert die noch einmal gesteigerten Vielfalt und Qualität der Anbieter*innen. Viele „Neue" werden für ein Klima der Kunstleidenschaft sorgen, Malerei, Fotografie und Skulpturen sind in noch größerer, bunter Abwechslung zu sehen." Aufgrund der hohen Nachfrage findet die HOLSTENART 2023 in der historischen Halle 1 und dem angrenzenden Forum statt. „Wir sind überzeugt, dass die klassische Architektur der Halle in Kombination mit dem modernen Forum und die angebotene Kunst eine beeindruckende Atmosphäre erzeugen werden", führt Dirk Iwersen, Geschäftsführer der Holstenhallen, aus.

VIELFÄLTIG & POETISCH

Ausgestellt werden unter anderem Kunstwerke aus den Bereichen Malerei, Fotografie und Skulpturen, aber auch Installationen. Bei allen Kunstrichtungen gibt es überraschende und begeisternde Werke: abstrakte und gegenständliche Kunst, egal ob in Öl, Acryl, Aquarell oder „Mixed-Media". Das Thema Fotografie überzeugt mit detailscharfen Natur- und Technikaufnahmen, poetischer Orientierung und Abstraktem. Kunstschaffende zeigen Motive auf vielen verschiedenen Dekorträgern wie beispielsweise Papier, Folie, Aluminium und Acryl und Skulpturen aus verschiedenen Materialien wie Holz oder Eisen. Unter www.holstenart.de findet ihr viele weitere Infos rund um die HOLSTENART.

GROSSER TRAVENTHALER OSTERMARKT

Wenn der Osterhase das historische Landgestüt besucht, steht der Frühling vor der Tür. Auf dem Gestüt stellen wieder viele Kunsthandwerker*innen ihr anspruchsvolles Angebot aus, wie zum Beispiel Deko für Haus und Garten, ungewöhnlichen Osterschmuck, Mode oder Pflanzen. Die Kinder haben ihren Spaß mit der Kindereisenbahn und dem Ponyreiten in der historischen Reithalle. Der Osterhase verteilt an beiden Tagen Süßigkeiten mit dem Eier-Lama. Der Markt ist an beiden Tagen von 10 bis 18 Uhr geöffnet, der Eintritt beträgt 6 Euro, Kinder bis 12 Jahre haben freien Eintritt. Mehr Infos unter www.landgestuet-traventhal.de.

25. + 26. März, 10–18 Uhr • Landgestüt Traventhal





GRATIS
Online, auf Sylt und bei uns am Exer erhältlich

DER NEUE SYLT FRÄULEIN INSELGUIDE IST DA

Pünktlich zum Frühlingsanfang hat das Sylt Fräulein Finja ihre besten Tipps für die wunderschöne Nordseeinsel in ihrem neuen Inselguide festgehalten. Von Aktivitäten in der Natur über Tipps für Gastronomie und Shopping bis hin zu den spannendsten Eventhighlights – Finja verrät euch, wie euer Frühling auf Sylt unvergesslich wird.

Der Inselguide im praktischen Taschenformat ist gratis und ihr erhaltet ihn ab dem 2. März an den Sylter Tourist-Informationen sowie in vielen Restaurants und Geschäften auf der Insel. Doch auch wer gerade nicht auf Sylt unterwegs ist, geht natürlich nicht leer aus: Ladet den Guide einfach online unter www.syltfraulein.de/inselguides herunter. Und auch in unserem Kieler Büro am Exerzierplatz 3 erhaltet ihr ihn – also kommt vorbei und holt euch euer Exemplar ab! Wir freuen uns auf euren Besuch und wünschen viel Freude beim Lesen und Entdecken!

Foto: Sylt Fräulein



· WOHNACCESSOIRES · MODE · TASCHEN · SCHALS · SCHÖNE GESCHENKE ·





SIAK Apart
SCHÖNE GESCHENKE

Alles was das Wohnen schöner macht!

Frühlings-ERWACHEN







Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr
Sa. 10.00- 13.00 Uhr

Kolberger Str. 15 · **Nortorf** (24589)
Tel. 04392 / 40 80 99

www.siak-apart.de

KUNTERBUNTE OSTERZEIT

Endlich ist es nun soweit! Der Hase durch die Gärten springt und uns die schönsten Eier bringt!



Foto: Gettyimages



DIE BESTEN TIPPS FÜR NATÜRLICH GEFÄRBTE OSTEREIER

Die Ostereier sollen dieses Jahr mal ohne die ganzen in Plastik verpackten Farbtinkturen und unzählige Einmalhandschuhe auf ganz natürliche Weise gefärbt werden? Das geht ganz einfach mit Spinat, Kurkuma und Co.

Für grüne Eier könnt ihr Spinat, Petersilie, Johanniskraut oder auch Matetee nehmen, für gelbe Eier eignen sich Kurkuma, Karotten, Safran oder auch Zwiebelschalen. Mit Rotkohl, Fliederbeersaft oder Heidelbeeren färbt ihr eure Eier herrlich blau. Je nachdem, welche Zutat ihr verwendet, bekommt ihr verschiedene Abstufungen der Farbtöne.

Gebt beispielsweise 500 Gramm Spinat, einen Esslöffel Kurkuma in 1,5 Liter Wasser oder nehmt 1,5 Liter Rote-Beete-Saft, kocht es jeweils zehn Minuten auf und färbt die Eier in dem entstandenen Sud. Dies lässt sich beliebig auf die anderen Zutaten übertragen.

Um besondere Muster zu kreieren, könnt ihr die Eier vor dem Färben mit Zitronensaft bemalen oder Küchengarn drumherum wickeln. Für ausgefallene Blattmuster lassen sich Blätter mit einem Seidenstrumpf vor dem Färben auf dem Ei fixieren. Heraus kommen wunderschöne und natürlich gefärbte Eier. Lasst eurer Kreativität freien Lauf und probiert verschiedene Techniken aus.

Wir wünschen viel Spaß beim Färben!



Yachthafen Meisterei
Restaurant & Café
Genießen Sie bei uns im Obereiderhafen
Leckere Fisch- und Fleischgerichte
vegetarische und saisonale Spezialitäten
sowie wechselnder Mittagstisch
Kaffee, Kuchen und Eis
ANGUSHOF MÜLLER
Nachhaltiges aus der Region
Fleischspezialitäten vom Angus-Rind
angushof-mueller.de

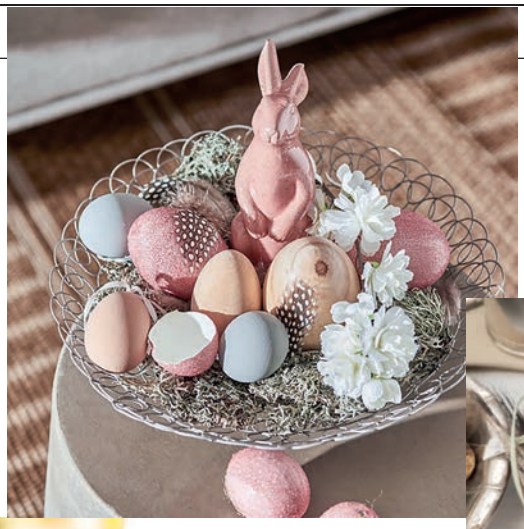
Mittwoch bis Sonntag
von 11 bis 22 Uhr
durchgehend warme Küche
bis 21 Uhr
Am Eiland 11 · 24768 Rendsburg
Tel. 04331 - 14 99 88
mail@yachthafen-meisterei.de
www.yachthafen-meisterei.de

AWR ABFALL I WERTSTOFF I RESSOURCE
Wir suchen:
Kommunikative Klimaretter*
* Für unser neues Abfallberater-Team brauchen wir motivierte & flexible Mitarbeiter (m/w/d) in Vollzeit.
Mehr Informationen auf www.awr.de

DIE HASEN SIND LOS



Wir haben für euch aktuelle Trends, Tipps und ein tolles DIY für einen gelungenen Osterkranz, der jede Tischdekoration abrundet.







TIPP:
WOHIN MIT ALL DEN EIERKARTONS?

Wenn die Eier ausgeblasen und die Tischdeko vollbracht ist, hat man oftmals den einen oder anderen Karton über. Diese eignen sich hervorragend dafür, Setzlinge zu ziehen. Vor allem Tomaten, Paprika oder Gurken lassen sich in den einzeln abgeteilten Fächern bestens pflanzen.

TREND:
OSTERN GANZ IN PASTELL

Pastelltöne sind fast jedes Jahr wieder top modern. Kein Wunder, passen sie sich doch fast jedem Einrichtungsstil an und können dennoch immer individuell eingesetzt werden. Auch an Ostern sind sanfte Farben tonangebend.



Diesen Osterkranz könnt ihr ganz individuell gestalten

DIY:
OSTERKRANZ AUS EIERN

IHR BRAUCHT

- 1 Drahtbügel
- Flachzange und Schere
- Seitenschneider
- 1 Rolle Jute
- Sekundenkleber
- 8-10 ausgeblasene Eier
- 1 dicke Nadel (z. B. spitze Stricknadel)
- Federn, Zweige, Blumen oder andere Dekoration
- dünner Draht
- Pinsel

SO GEHTS

1. Mit der Zange biegt ihr den alten Drahtbügel zu einem runden Kreis auseinander. Unterhalb des Hakens könnt ihr den Draht durchschneiden und zur Seite biegen. Dann klebt ihr das Ende des Jutegarns mit Sekundenkleber an eine Stelle des Bügels und wickelt es nach und nach eng herum. Das Ende wieder verkleben. Wenn ihr mögt, könnt ihr nun dünne Zweige um das Gestell binden.

2. Die Eier vorsichtig abwischen und trocknen lassen, danach die Ausblaslöcher mit der dicken Nadel vorsichtig vergrößern.

3. Die Eier bemalt ihr nun mit Farbe. Auf Seite 11 zeigen wir euch, wie das mit Naturmaterialien geht. Nachdem die Eier trocken sind, vorsichtig mit Draht an die Zweige binden.

4. Am Ende könnt ihr weitere Dekoelemente wie Federn, Blumen oder anderes an den Zweigen befestigen.

Viel Spaß beim Basteln!



OSTERN RUND UM DIE WELT

Bei uns freut sich jedes Kind auf den Osterhasen und die traditionelle Eiersuche. Auch Schokohasen und kleine Küken dürfen nicht fehlen. Aber wie sieht es eigentlich in anderen Ländern der Welt aus?



Australien:
Beuteltier statt Osterhase
In Australien macht ein Beuteltier dem Hasen den Platz streitig. Nach seiner Einwanderung aus Europa entwickelte sich der Hase in Down Under zu einer Plage und bedrohte einheimische Tierarten, sodass dort der Osterhase kurzerhand durch ein anderes Tier ersetzt wurde. Zu australischen Ostern ist nun das sogenannte Easter Bilby in jeglicher Form zu finden und profitiert sogar davon: Mit einem Teil des über verkaufte Easter Bilbies eingenommenen Geldes werden Tierschutzprojekte zur Rettung der kleinen Beuteltiere unterstützt.

Bulgarien: Eier werfen
In Bulgarien werden die Eier auch bunt gefärbt, die Tradition hat dort jedoch strengere Regeln: Am Gründonnerstag wird mit roten Eiern begonnen. Mit einem der roten Eier streicht die älteste Frau des Haushalts den Kindern über das Gesicht, was ihnen Gesundheit bringen soll. So sanft geht es dann jedoch nicht weiter: Nach der Messe am Ostersonntag werden Kirchenwände und Familienmitglieder mit bunten Eiern beworfen. Wessen Ei bei dieser Schlacht unbeschadet bleibt, soll im folgenden Jahr das erfolgreichste Familienmitglied sein.

Norwegen: Höchstspannung
In Norwegen zieht man nicht los auf Eiersuche, sondern auf Tätersuche. Påskekrimmen ist eine Tradition, bei der das ganze Land in den Osterferien Kriminalgeschichten und Thriller liest, hört oder ansieht. Verlage, Radio- und Fernsehsender veröffentlichen zu der Zeit extra Krimis – sogar auf Milchpackungen werden kleine Detektivgeschichten abgedruckt.

Schweden: Die Hexe geht um
In Schweden treibt die Osterhexe Påskkäring ihr Unwesen. Am Gründonnerstag fliegt sie auf ihren Hexenberg Blåkulla. Um ihr nachzueifern, verkleiden sich an diesem Tag Kinder mit bunten Kopftüchern und Besenstielen. Mit leeren Kannen in der Hand gehen sie von Tür zu Tür und fragen nach Süßigkeiten. Im Gegenzug verschenken sie selbst gebastelte Osterbriefe.





Wir freuen uns auf Sie.
Mareike und Marc Korom

Kanal-Meisterei
Restaurant - Café - Gästehaus

Unsere Öffnungszeiten

Wir haben das ganze Jahr täglich von 11.00 Uhr bis 22.00 Uhr für Sie geöffnet
(durchgehend warme Küche bis 21 Uhr)

Genießen Sie bei uns in erster Reihe am Nord-Ostsee-Kanal unsere Holsteiner Spezialitäten, Fisch, Burger, saisonale Gerichte und mehr...
...und zu jeder Zeit unsere hausgebackenen Torten und Waffeln

Am Kamp-Kanal 1 · 24783 Osterrönfeld · Tel. 04331- 201 75 40
reservierung@kanal-meisterei.de · www.kanal-meisterei.de



EIN FAMILIENAUSFLUG



Tierliebhaber*innen, Wasserratten und Museumsfans aufgepasst: In Kooperation mit der DB Regio Schleswig-Holstein zeigt euch das Team Förde Fräulein die besten Adressen in Neumünster für einen richtig tollen Ausflug mit der ganzen Familie.

Fotos: Bad am Stadtwald, Förde Fräulein, Museum Tuch + Technik

DAS ABENTEUER EISENBAHN

Gemeinsam mit Familie Zahnow haben wir Neumünster unsicher gemacht, um für euch die besten Tipps für einen richtig schönen Familienausflug zu sammeln. Für die Anreise empfehlen wir euch die Fahrt mit der Bahn, denn so eine Zugfahrt ist nicht nur einfach und entspannt, sondern auch ein aufregendes Abenteuer für die Kids. In der App DB Navigator und unter www.bahn.de bekommt ihr ganz bequem alle Infos zu den Tickets und Zugverbindungen. Wer Glück hat, ergattert einen Viererplatz mit Tisch und kann dort mitgebrachte Spiele spielen, ein schönes Bild malen oder auch einfach nur aus dem Fenster schauen. Vielleicht entdeckt ihr dabei ja sogar das ein oder andere Tier. Ganz egal, ob Kühe, Pferde oder Rehe – sie alle geben schon mal einen kleinen Vorgeschmack auf das, was gleich noch folgt …



Mathilda, Jakob, Natalie und Frederik (v. l.) sind bereit für ihr tierisches Abenteuer in Neumünster


Das Futter für die Tiere im Streichelgehege erhaltet ihr an der Kasse des Tierparks


Ritt auf dem Bronze-Wildschwein – Mathilda und Jakob sind nicht nur Fans von den realen Tieren

TIPP 1: TIERPARK NEUMÜNSTER

Unser erster Tipp liegt zwar ein kleines Stück vom Bahnhof entfernt, doch keine Sorge: Zweimal die Stunde bringen euch Busse vom Bahnhof zum Tierpark Neumünster. Dazu nehmt ihr am Hauptbahnhof die Buslinie 4, bis ihr die Station „Tierpark“ erreicht. Dort angekommen, erwarten euch über 700 Tiere aus rund 85 verschiedenen Tierarten. Schon beim Betreten des Parks bekommen Frederik, Mathilda und Jakob ganz große Augen und sind voller Vorfreude. Gemütlich schlendern wir durch die riesigen Parkanlagen, stets auf der Lauer nach Fellnasen, Wasserwesen und Co. „Zu den Pinguinen gehts da lang“, ruft Mathilda plötzlich. „Und da vorne sind Seehunde“, ergänzt Jacob aufgeregt. Das absolute Highlight erwartet uns im Streichelgehege, wo wir mit ein paar Ziegen und Schafen auf Tuchfühlung gehen dürfen. Die Frechdachse haben es auf unser Tierfutter abgesehen und fressen uns wortwörtlich aus der Hand. Wie aufregend!

TIPP 2: BAD AM STADTWALD

Die Anfahrt zum Tipp Nummer 2 sieht ganz ähnlich aus wie die zum ersten Tipp. Auch hier fahrt ihr am besten mit dem Bus (ebenfalls der Linie 4), allerdings steigt ihr schon ein paar Stationen früher aus, genauer gesagt an der Haltestelle „Bad am Stadtwald“. Der Name verrät schon, dass es jetzt nass wird: Auf ins Schwimmbad! Das Schöne ist, dass hier Kids jeden Alters auf ihre Kosten kommen. Im Sportbecken ziehen Schwimmer*innen ihre Bahnen und in der 90 Meter langen Wasserrutsche düsen Adrenalinjunkies mit Vollgas in die Fluten. Vielleicht seid ihr ja auch mutig genug, um einen Sprung vom 1-, 3- oder sogar 5-Meter-Turm zu wagen. Klingt gut, oder? Die ganz Kleinen dürfen in ihrem ganz eigenen Reich planschen: dem wohlig-warmen Kinderbecken. Im Sommer, wenn das zugehörige Freibad seine Tore öffnet, wartet dank Wellenrutsche und Splash-Park mit Wasserfontänen sogar noch mehr Badespaß auf euch! Bereit für eine actionreiche Abkühlung?


Im Kinderbecken warten der Waldgeist SWeN Knolle und sein Freund der Frosch darauf, gemeinsam mit euch zu planschen


Na, was hier wohl entsteht?

TIPP 3: TEXTILMUSEUM TUCH + TECHNIK

Entscheidet ihr euch für unseren dritten Tipp, so ist kein Bus nötig – vom Bahnhof Neumünster sind es keine 10 Minuten zu Fuß zum Textilmuseum Tuch + Technik. Hier könnt ihr eine spannende Zeitreise durch fast 2.000 Jahre Geschichte machen und spannende Ausstellungsstücke rund um Textilherstellung, die Stadt Neumünster und seine Menschen entdecken – und das sogar auf ganz interaktive Weise. An verschiedenen Medienstationen laufen historische Lehrfilme und Interviews mit Neumünsteraner Textilarbeiter*innen. Sogar Anfassen ist hier und da erlaubt: Versucht euch unbedingt an den Webstühlen und Laborexperimenten als Weberei-Profis. Für echte Entdecker*innen ist die Museumsrallye für Kids genau das richtige! Dabei entdeckt ihr die Ausstellung auf eigene Faust und beantwortet während eures Streifzugs durch das Museum an vielen Mitmach-Stationen spannende Rätsel. Ob ihr sie wohl alle lösen könnt?


Habt ihr so einen Webrahmen schon mal aus der Nähe betrachtet?


Bei den Führungen durch die Ausstellung werden sogar verschiedene Maschinen vorgeführt

AUF NACH NEUMÜNSTER

Na, hättet ihr gedacht, dass Neumünster so ein tolles Ausflugsziel sein kann? Wir geben zu: Obwohl die Stadt nur einen Katzensprung von Kiel entfernt liegt und mit den Zügen der DB Regio Schleswig-Holstein so fix zu erreichen ist, hatten wir die Stadt bisher gar nicht so sehr auf dem Schirm. Aber: Wir sind froh, dass wir nun doch einmal genauer hingeschaut haben, denn besonders für Familien gibt es hier ganz schön viel zu entdecken. Mit unseren Tipps habt ihr nun drei tolle neue Ziele auf eurer Bucket-List und der nächste Familienausflug inklusive aufregender Bahnfahrt kann kommen!



Familie Zahnow hatte viel Spaß auf ihrem Familienausflug. Seid ihr auch bereit für jede Menge Abenteuer in Neumünster?

MIT DB REGIO VON KIEL NACH NEUMÜNSTER

VERBINDUNG

Züge: RE 7 und RE 70 **Takt:** 2x pro Stunde
Fahrtzeit: ca. 20 Minuten

Eure Verbindung und euer Ticket findet ihr in der App DB Navigator oder auf www.bahn.de.



AKTION SAFRAN KROKUSBLÜTENFEST

Safran Menü

Schaumsuppe von der Krokusblüte,
mit Kräuter-Croutons

Hähnchenbrust im Gewürzspeckmantel gebraten
mit Schmelztomaten, Tagliatelle und Safranschaum

Safran-Panna-Cotta, mit Beeren

MAGIC DINNER

16 März 2023 / 18.00 Uhr

Erleben Sie den magischen Jeff de Fire!
Inkl. 3 Gänge Menü, Zaubertrank
und Unterhaltung pur.

49,00 Euro





SCHNITZELBUFFET

Schnitzeljagd für die ganze Familie!
Jeden Sonntag
12.00 - 14.30 Uhr
Pro Person 24,00 Euro
Kinder 3-14 Jahre zahlen entsprechend ihres Alters:
3-jährige 3 Euro, 12-jährige 12 Euro

FESTE & FEIERN

Taufen, Konfirmationen, Hochzeiten
und Familienfeiern.
Sie kümmern sich um Ihre Gäste, wir um Sie.

Ihr Heinz Jansen & Claas Mäder



Restaurant DREI
Paradeplatz 1, 24768 Rendsburg, Tel.: (04331) 134 11 50
www.restaurantdrei.com

facebook: RestaurantDrei, instagram: restaurantdrei

drei.
RESTAURANT

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Samstag, 15.00 - 23.00 Uhr
Sonntags, 12.00 - 18.00 Uhr

STADTGESCHEHEN

Vom Wandel in der Innenstadt bis zum „Schietsammeln“: Lest auf den fogenden Seiten was Rendsburg diesen Monat bewegt.

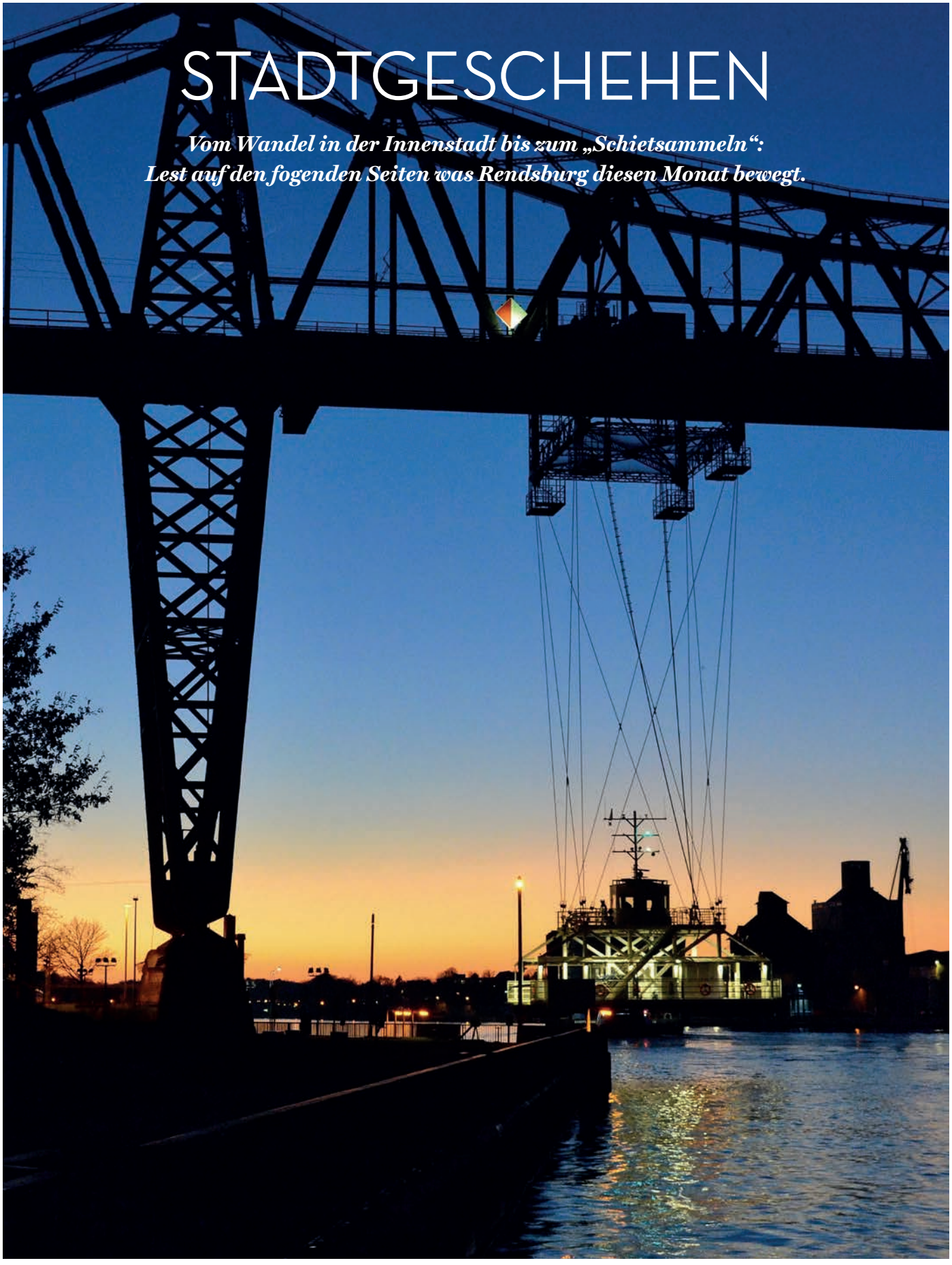


Foto: Kevin Doose



DAS GEHT IM MÄRZ

Ob Schietsammeln oder große historische Ereignisse – das gibt es diesen Monat im Herzen Schleswig-Holsteins zu erleben.

Rendsburg macht mit beim Schietsammeln – am Samstag, den 11. März, starten an vier Standorten in Rendsburg fleißige freiwillige Helfer*innen, die Rendsburg sauberer machen. Damit nimmt die Stadt an der alljährlichen Aktion „Unser sauberes Schleswig-Holstein“ teil, die unter anderem vom Schleswig-Holsteinischen Gemeindetag, dem Städteverband Schleswig-Holstein, dem Landesfeuerwehrverband Schleswig-Holstein, der NDR 1 Welle Nord sowie dem Schleswig-Holstein-Magazin als Medienpartner mit Unterstützung der Gemeinden und Städte des Landes veranstaltet wird. Mit diesem Aktionstag soll in der Bevölkerung die gemeinsame Verantwortung für Natur und Umwelt und das Bewusstsein für die Müllproblematik in den Fokus gesetzt werden.
In den vergangenen Jahren war das Schietsammeln in Rendsburg bereits ein Erfolg, an den angeknüpft werden soll. Alle Bürger*innen sind dazu aufgerufen, sich an der Aktion zu beteiligen. Die Rendsburg Tourismus und Marketing GmbH lädt alle Beteiligten im Anschluss auf den Schiffbrückenplatz zu einem Mittagsimbiss ein.

175 JAHRE SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE ERHEBUNG

Am 24. März jährt sich in diesem Jahr zum 175. Mal der Beginn der Schleswig-Holsteinischen Erhebung von 1848. Anlässlich dieses Tages lädt die Gesellschaft für Schleswig-Holsteinische Geschichte (GSHG) am Samstag, den 25. März, zu einer Gedenkveranstaltung nach Rendsburg. Mit einer Führung zu markanten historischen Orten rund um den Rendsburger Paradeplatz startet die Gedenkveranstaltung um 14.15 Uhr vor dem Hohen Arsenal. Nach einer Begrüßung im kleinen Festsaal des Hohen Arsenals durch den Vorsitzenden der GSHG, den Ministerpräsidenten Schleswig-Holsteins sowie den Königlich dänischen Generalkonsul wird Prof. Dr. Oliver Auge von der Christan-Albrechts-Universität zu Kiel die Geschehnisse der Erhebung historisch in einem spannenden Vortrag einordnen.
Bis zum 15. März können sich Interessierte bei Dr. Melanie Greinert der GSHG (m.greinert@geschichte-s-h.de) anmelden, der Eintritt ist frei.



Fotos: Gettyimages

RENDSBURG – EINE STADT IM WANDEL

Geschäfte weichen neuen Konzepten, Räume in der Innenstadt werden zu Treffpunkten für Familien ...



Das Team der Region Rendsburg GmbH kümmert sich um das Projekt „Rendsburg belebt“ und ist voll motiviert, auch in Sachen Digitalisierung weitere Schritte zu gehen

Wer heute durch die Rendsburger Innenstadt schlendert, wird vor allem eines feststellen: sehr viel Leerstand. Passend zu diesem Eindruck dominieren häufige Nachrichten von Geschäftsaufgaben die regionalen Zeitungen und Social Media Plattformen. Es könnte also der Eindruck gewonnen werden, dass die Stadt langsam ausstirbt und in sich zerfällt. Eine düstere Aussicht. Wer allerdings einmal genauer in das Stadtgeschehen blickt, wird etwas Interessantes beobachten: Eine ehemalige Bäckerei hat sich zu einem Treffpunkt für Familien gewandelt, ein Restaurant liebäugelt mit dem Umbau zu einem Erlebniskaffee für verschiedene Altersgruppen, neues Außenmobiliar verschafft Möglichkeiten zum Spielen und Verweilen, bald soll in der Innenstadt ein Spiele-Treff für Jugendliche entstehen. All das ist Teil einer Transformation, die sicher allen am Anfang etwas schwerfallen wird. Das bekannte Stadtbild, das man seit Jahrzehnten kennt und zum Teil auch erwartet, befindet sich plötzlich im Wandel.

ORT DER GEMEINSCHAFT

So ganz plötzlich kommt dieser Wandel natürlich nicht. Bereits vor der Corona-Pandemie war diese Nutzungsänderung von Räumen der Innenstadt beobachtbar, weil der Onlinehandel immer mehr in den Vordergrund rückte. Der klassische Einzelhandel verliert an Bedeutung. Dieser Prozess betrifft natürlich nicht nur Rendsburg. Städte in ganz Deutschland machen gerade diese Erfahrung und stellen sich auf die neue Situation ein. Was ändert sich aber konkret? Die Innenstadt wird mehr und mehr zu einem Ort, an dem Menschen sich erholen und in Gesellschaft Zeit verbringen können. Auch die wirtschaftliche Situation vieler Haushalte verdeutlicht diesen Trend. Alleine zum Einkaufen in die Innenstadt fahren, steht nicht mehr an erster Stelle. Stattdessen wird die Wichtigkeit von Cafés, Restaurants und Räumen für Familien- und Jugendangebote betont, die zu einem neuen Treffpunkt zur Entschleunigung des Alltags werden.
Die Region Rendsburg GmbH hat in den letzten Monaten immer wieder neue Anfragen für Projekte außerhalb des



Einzelhandels erhalten, die diesen Prozess der Nutzungsänderung bestätigen. Ein gutes Beispiel dafür ist die Familienwerkstatt Rendsburg e. V., die am Holstentor 13 den Leerstand einer ehemaligen Bäckerei mit Hilfe der Region Rendsburg GmbH beziehen konnte und von Familien in und um Rendsburg dankbar angenommen wird.

ES WIRD BUNTER UND LEBENDIGER

Die Umnutzung findet aber nicht nur in den Innenräumen der Stadt statt. Auch außen verändert sich das gewohnte Stadtbild. Erste Bänke, Tische, Spielgeräte und Hochbeete auf dem Jungfernstieg vor dem Regionalen Kooperationszentrum Rendsburg geben Einblicke in eine mögliche Zukunft der Innenstadt, die dazu einlädt, zu verschnaufen und den Moment mit Familie und Freund*innen zu genießen. Es wird bunter und lebendiger. Kleinere Veranstaltungen, wie der Aktions- und Pflanztag letztes Jahr im April oder das musikalische Nienstadtstraßen Open-Air zum Rendsburger Herbst, bieten eine völlig neue Aufenthaltsqualität für Jung und Alt auf den zuvor grauen Straßen. Von dieser Entwicklung profitieren auch viele Einzelhändler*innen, die sich in Rendsburg etabliert haben und sich aktiv an diesen Geschehen beteiligen. Die nächste Veranstaltung ist übrigens schon in Planung: Am 29. April möchte die Region Rendsburg GmbH erneut den Frühling mit den Bewohner*innen Rendsburgs begrüßen und lädt dazu auf den Jungfernstieg ein, wo wieder allerhand Programm geboten werden wird. Es passiert also gerade sehr viel in Rendsburg, auch wenn das nicht immer auf den ersten Blick zu sehen ist und die negativen Eindrücke beim aktuellen Stand sicherlich überwiegen. Positive Veränderungen machen sich oftmals nicht von heute auf morgen bemerkbar, sondern benötigen Zeit, um sich eindrucksvoll zu entfalten – oder um es mit den Worten der Bürgerrechtlerin Maya Angelou zu sagen: „Wir staunen über die Schönheit eines Schmetterlings, aber erkennen die Veränderungen so selten an, durch die er gehen musste, um so schön zu werden."





R.SH ZAHLT IHRE RECHNUNG

... UND IHRE WÜNSCHE!



Jetzt mitmachen auf RSH.de und einschalten: jeden Morgen um 7 Uhr!

RSH RADIO SCHLESWIG-HOLSTEIN

Spielzeitraum: 09.01.2023 bis voraussichtlich 24.03.2023. Infos und Teilnahmebedingungen auf RSH.de



INTERNATIONALE WOCHEN GEGEN RASSISMUS

MISCH DICH EIN!

Vom 20. März bis 2. April 2023 finden die Internationalen Wochen gegen Rassismus (IWgR) statt, die in diesem Jahr ein buntes Programm in Schleswig-Holstein bieten.

Weltweit werden bis heute viele Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe, Herkunft oder Religion rassistisch diskriminiert. Der Internationale Tag gegen Rassismus soll darauf aufmerksam machen. Zugleich dient er dem Gedenken der Opfer des am 21. März 1960 verübten Massakers von Sharpeville. Während einer Demonstration gegen die Apartheid-Gesetze in der südafrikanischen Stadt wurden 69 Menschen getötet, viele weitere wurden zum Teil schwer verletzt. Wenige Jahre später riefen die Vereinten Nationen den 21. März zum Gedenktag aus. An diesem Tag soll seitdem nicht nur der Opfer von damals gedacht, sondern es sollen auch Aktionen gegen rassistische Diskriminierung gefördert und aktiv gegen Rassismus eingetreten werden. Am 20. März eröffnet das Landesdemokratiezentrum Schleswig-Holstein die IWgR mit einer Keynote von Dr. Emilia Roig im Kieler Landeshaus zu Themen im Zusammenhang mit Intersektionalität und Unterdrückung, die Singer-Songwriter Malik Harris musikalisch begleiten wird. Darüber hinaus umfasst das schleswig-holsteinische Programm unter dem Motto „Misch dich ein!“ in diesem Jahr rund 70 Veranstaltungen und Angebote der Kooperationspartner*innen im Land, wie Dialogrunden und Filmabende.

So engagieren sich z. B. die Ärztekammer Schleswig-Holstein mit einer Informations- und Flaggenaktion und die Landespolizei mit einer Social-Media-Aktion. Außerdem bieten viele zivilgesellschaftliche Vereine Aktionen und Veranstaltungen an, wie beispielsweise die Diakonie S-H mit einem Dialog zum Thema „Frau – Schwarz – stark?!“, am 25. März von 14 bis 18 Uhr im Seminarraum KDA in der Gartenstraße 20.

Das ganze Programm findet ihr unter www.landesdemokratiezentrum-sh.de/iwgr.html

DU BIST GERNE UNTER DEN ERSTEN?
WIR AUCH!
Das Tariftreuegesetz in der Pflege mit bis zu **3.800 Euro*** gilt bei uns ab sofort.
DEUTSCHLAND TEST TOP KARRIERE CHANCEN Alloheim 1. PLATZ PFLEGE- & SENIORENHEIME TEST (FOCUS 46/21) www.deutschlandtest.de
FOCUS MONEY
ALLOHEIM SENIOREN-RESIDENZEN
BEWIRB DICH JETZT IN RENDSBURG ALS PFLEGEFACHKRAFT (M/W/D) ODER PFLEGEHILFSKRAFT (M/W/D)
*Pflegefachkräfte mit mindestens 3-jähriger Berufsausbildung: **3.800 € brutto**
Pflegehilfskräfte mit mindestens 1-jähriger Berufsausbildung: **3.000 € brutto**
Pflegehilfskräfte ohne mindestens 1-jährige Berufsausbildung: **2.700 € brutto**
Senioren-Residenz „Am Altstädter Markt“
Altstädter Markt 7-9 | 24768 Rendsburg
04331 - 1343 100 | rendsburg@alloheim.de

AWR ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE
Wir suchen:
Teamfähige Tellerrand-hinausüberblicker*
* Für unser neues Abfallberater-Team brauchen wir motivierte & flexible Mitarbeiter (m/w/d) in Vollzeit.
Mehr Informationen auf www.awr.de

TEXfit
TEXTIL-PFLEGEPROFI
2 Hosen € 9,99
1 Hemd € 1,90
waschen + bügeln,
keine Seide



Schiffbrückenplatz 11
24768 Rendsburg
Tel. 04331-708 2530

Durchgehend geöffnet
von 8.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr



FRISCHER GEHTS NICHT!

Wenn ein Kleidungsstück mal wieder hartnäckige Flecken abbekommen hat, dann ist der Textilprofi **TEXfit** der richtige Ansprechpartner. Ebenso ist es von großer Wichtigkeit, dass die getragene Kleidung der vergangenen Saison sauber eingelagert wird, um u. a. einem Mottenbefall vorzubeugen. Um diese schonend und umweltfreundlich zu reinigen, werden bei TEXfit moderne energie- und wassersparende Geräte verwendet. Die zeitgerechte Reinigungsmaschine mit Aufsprühverfahren verhindert eine grobe Mechanik. Die Keimfreiheit der Textilien erfolgt durch unterstützende Waschmittel oder beispielsweise eine Wärmebehandlung bei der Trocknung. Oberhemden werden für 1,90 Euro frisch gewaschen und gebügelt. Auf Wunsch führt das kompetente Team Aufträge innerhalb weniger Stunden aus.
Tel.: (04331) 708 25 30.
Öffnungszeiten: Mo–Fr 8–18 Uhr + Sa 9–13 Uhr.

Rendsburg
AM NORD-OSTSEE-KANAL

Nachwuchskräfte in den städtischen Kindertagesstätten gesucht!

Die Stadt Rendsburg bietet in ihren Kindertagesstätten Rendsburg-Neuwerk, Villa Kunterbunt, Stadtpark und Butterberg **zum 01.08.2023** insgesamt 14 Plätze an für ein

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

Nähere Informationen zu den Ausschreibungen finden Sie im Internet unter www.rendsburg.de und www.berufe-sh.de.

FREIWILLIGES SOZIALES JAHR? UNBEDINGT!

Die Stadt Rendsburg bietet in ihren Kindertagesstätten Rendsburg-Neuwerk, Villa Kunterbunt, Stadtpark und Butterberg zum 01. August insgesamt 14 Plätze für ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) an.

Interessent*innen, die zwischen 16 und 26 Jahre alt sind, zum 01. August ihre Schulausbildung abgeschlossen haben und Freude am Umgang mit Kindern haben, sind herzlich eingeladen, sich auf die Stellen bei der **Stadt Rendsburg** zu bewerben. Besonders geeignet sind Personen, die ein hilfsbereites, freundliches Auftreten ausstrahlen und aufgeschlossen, verantwortungsbewusst sowie teamfähig sind.

Auf Interessent*innen wartet eine abwechslungsreiche Tätigkeit bei der Stadt Rendsburg, die sich sowohl in einen praktischen Teil, bei dem Freiwillige die Fachkräfte bei der Betreuung der Kinder in den Gruppen unterstützen, als auch in einen theoretischen Teil, der in Form von Seminartagen und Fortbildungsveranstaltungen abgeleistet wird.

JETZT BEWERBEN!

Schwerbehinderte werden im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten bei gleichwertiger Eignung, Befähigung und fachlicher Leistung vorrangig berücksichtigt. Schriftliche Bewerbungen sind bis zum 02. April möglich. Viele weitere Informationen zum FSJ sind online unter www.rendsburg.de zu finden.



Advertorial

RENDSBURGERINNEN WOLLEN POLITISCH MITREDEN, MITGESTALTEN UND MITBESTIMMEN

Haben auch Sie schon mal daran gedacht, sich in Politik einmischen zu wollen? Oder kennen Sie Frauen, die genau das gerne tun würden? Dann könnte dieses Projekt für Sie interessant sein.

Ein Projekt der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Rendsburg Marion Krekel

FÜR POLITISCH INTERESSIERTE FRAUEN AB 18 JAHREN UND FÜR POLITIK-EINSTEIGERINNEN IN DER STADT RENDSBURG

In der Politik werden Entscheidungen getroffen, die sich auf die Lebenswirklichkeit von Frauen und Männern auswirken. Deswegen müssen auch alle gleichermaßen vertreten sein. Das sind Frauen in Rendsburg lange nicht!

Statistik Stadt Rendsburg
Frauen (**F**) und Männer (**M**)

Gremien und Anzahl der Beteiligten	F	M
Ratsversammlung	5	26
Senat 14	4	10
Ausschuss für Wirtschaft und Finanzen 13	0	13
Bauausschuss 13	1	12
Umweltausschuss 13	0	13
Ausschuss für Bildung, Kultur und Sport 13	5	8
Sozialausschuss 13	5	8
Schulleiterwahlausschuss 10	6	4
Wahlprüfungsausschuss 5	1	4

Stand 4. Januar 2023



Von März 2023 bis Februar 2024 treffen Sie sich jeden letzten Freitag im Monat als geschlossene Gruppe, um verschiedene Themen kennenzulernen, die Sie auf dem Weg in die politische Arbeit unterstützen sollen. Dazu gibt es Workshops, Besuche bei Ortsverbänden und Gremien sowie Austausch mit Gästen. Die Gruppengröße ist begrenzt, die Teilnahme kostenfrei.
Haben Sie Fragen oder Interesse? Marion Krekel freut sich über eine Kontaktaufnahme unter
Tel.: 04331 / 206 92 01, E-Mail: marion.krekel@rendsburg.de, https://www.rendsburg.de/aktuelles

Inh. Sönke Nissen
Sönke Reimers
E.H. Nissen GmbH
Fockbeker Transportbeton
• Ausführung von Erdarbeiten
• Lieferung von Fertigbeton
• Bagger- und Fuhrbetrieb
• Kieswerk
KIES BETON 04335-379
Sandberg 18 a
24806 Lohe-Föhrden
Telefon 0 43 35 / 3 79
Telefax 0 43 35 / 13 02
Werk: Zum Kratt
24787 Fockbek
Telefon 0 43 31 / 6 17 67
Telefax 0 43 31 / 66 92 91

schnell • flexibel • zuverlässig
Seit über 70 Jahren Ihr Transportunternehmen vor Ort

ARBEIT & AUSBILDUNG

Was tut sich in Sachen Aus-und Weiterbildung und wie steht es um die Digitalisierung in diesen Bereichen? Das lest ihr auf den folgenden Seiten!

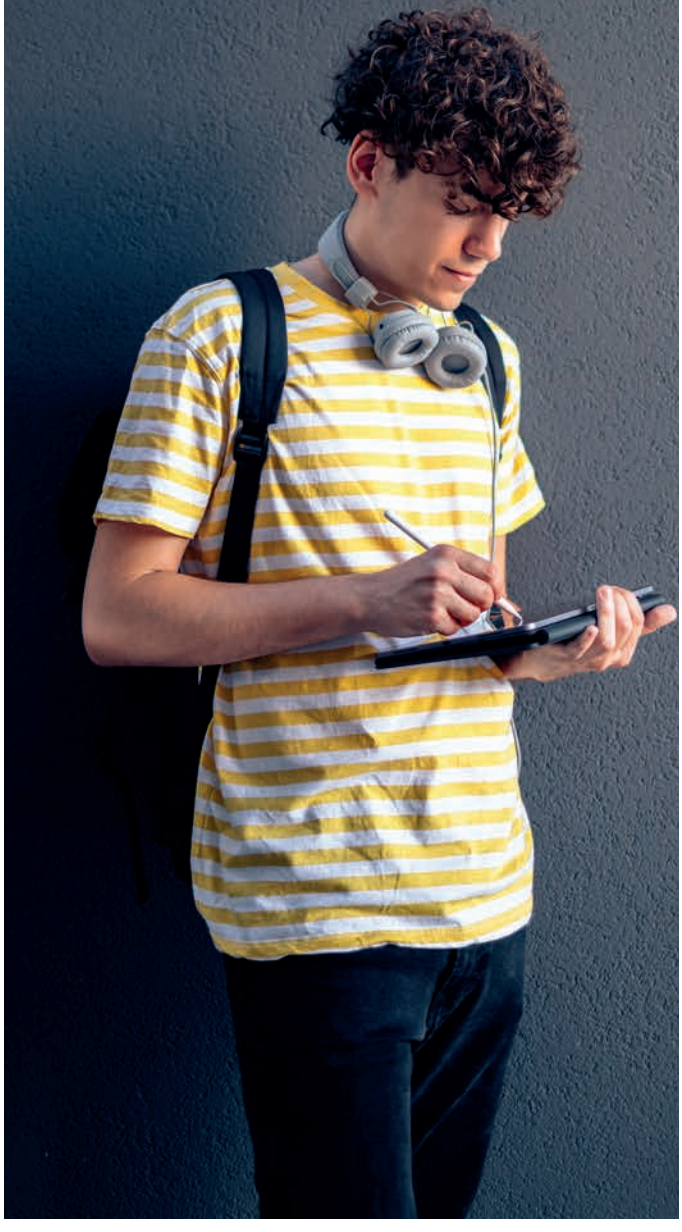


Foto: Getty Images



Interessiert ließ sich Minister Schrödter von den Mitarbeitenden der Materialhof-IT den Einsatz von VR-Brille, 3D-Scanner, 3D-Drucker und Assistenzbrille erklären

DER MATERIALHOF WIRD DIGITALER KNOTENPUNKT

Mit Beginn des Jahres eröffnete Digitalminister Dirk Schrödter in den Werkstätten Materialhof feierlich den ersten digitalen Knotenpunkt im Kreis Rendsburg-Eckernförde.



Digitalminister Dirk Schrödter (2. v. l.), Einrichtungsleiter Björn Ott (r.) und Projektleiter Dennis Krabbenhöft eröffneten feierlich Rendsburgs ersten digitalen Knotenpunkt



VR-Brille und vieles mehr: Der neue digitale Knotenpunkt im Rendsburger Materialhof bietet Raum für kreative Ideen

Virtual-Reality-Brille, Augmented Reality T-Shirt, 3D-Drucker … im Rendsburger Materialhof können Bürgerinnen und Bürger zukünftig modernste Digitaltechnik ausprobieren und bereits am Eröffnungstag zeigte sich: Das macht Riesenspaß!

Doch die Möglichkeiten moderner Digitaltechnologie gehen weit über Freizeitvergnügen hinaus, erläutert Projektleiter Dennis Krabbenhöft: „Virtual-Reality-Brillen werden immer häufiger auch zu Schulungszwecken eingesetzt, um neue Fertigkeiten zu trainieren. Aber auch im therapeutischen Bereich, zum Beispiel bei der Überwindung von Flug- oder Höhenangst, können VR-Brillen durchaus hilfreich sein.“ Die Einsatzmöglichkeiten sind schier unbegrenzt und das innovative Potenzial enorm.

Wichtig beim digitalen Wandel sei es, alle Menschen in der Gesellschaft auf dem Weg mitzunehmen, sagte Digitalisierungsminister Dirk Schrödter: „Noch gibt es viele, denen die technischen Möglichkeiten oder schlicht der Mut fehlen, sich mit den neuen Möglichkeiten auseinanderzusetzen. Deshalb unterstützen wir gern die Realisierung von Räumen, die solche Möglichkeiten bieten.“ Auch daher habe die Landesregierung das Förderprogramm „Digitale Knotenpunkte“ ins Leben gerufen. Inzwischen gebe es 21 digitale Knotenpunkte im ganzen Land.

DIGITALRAUM: EIN ORT FÜR NEUE TECHNOLOGIEN

Ein solcher Ort ist nun mitten im Rendsburger Zentrum in den schönen Räumen der Werkstätten Materialhof direkt über dem café tagespost entstanden. Bürgerinnen und Bürger können hier zusammenkommen, an fünf Stationen ohne Scheu neue Technologien ausprobieren, sich austauschen und neue Ideen entwickeln. Unterstützt werden sie dabei von Gruppenmitarbeitenden der Materialhof-IT. Der digitalRAUM im Materialhof ist damit nicht nur Rendsburgs erster digitaler, sondern auch ein inklusiver Knotenpunkt, dessen laufender Betrieb in Zusammenarbeit von Menschen mit Handicap und Fachpersonal erfolgt. „Die Werkstätten Materialhof sind ein Paradebeispiel für die digitale Inklusion von Menschen mit psychischen Einschränkungen. Digitale Knotenpunkte sind eine große Chance für das Schaffen von digitaler Teilhabe für alle Menschen und das gemeinsame Gestalten der digitalen Transformation“, so Minister Schrödter.

Seit mehr als drei Jahrzehnten schafft der Materialhof mit seinen beruflichen Qualifizierungs- und Unterstützungsangeboten in mehr als 20 Arbeitsfeldern den Rahmen, um rund 200 Menschen mit seelischem Handicap Gemeinschaft, Halt und Perspektiven zu geben. Björn Ott, Einrichtungsleiter der Werkstätten Materialhof, freut sich sehr über das neue Angebot: „Der digitale Knotenpunkt ist ein weiteres modernes Arbeitsfeld, in dem Menschen mit psychischen Einschränkungen sich bei uns im Materialhof qualifizieren und Arbeit positiv erleben können. Als Trainer*innen geben sie auf Augenhöhe ihr Wissen weiter. Auch im Sinne digitaler Inklusion ist der dieser Knotenpunkt daher ein doppelter Gewinn: Den Besucherinnen und Besuchern erschließen sich neue digitale Welten und die Trainerinnen und Trainer erfahren Anerkennung und Bestätigung.“

Perspektivisch sind darüber hinaus auch regelmäßig inklusive IT-Workshops im café tagespost und im angrenzenden Coworking-Space „Cowork 17“ geplant – beides ebenfalls Arbeitsbereiche des Materialhofs. In der Anfangsphase kann der digitale Knotenpunkt mittwochs von 11 bis 15 Uhr und freitags von 10 bis 13 Uhr sowie nach individueller Termin-Vereinbarung unter digitalRaum@materialhof.de besucht werden. Mittelfristig ist bei entsprechender Nachfrage eine Erweiterung der Öffnungszeiten geplant.

Fotos: Materialhof

DAMIT ES DEN MENSCHEN BESSER GEHT

Das IBAF (Institut für berufliche Aus- und Fortbildung) ist das Bildungsinstitut im Norden mit einem innovativen Angebot im Sozial- und Gesundheitsbereich – Sitz der Zentrale ist das Rendsburger Martinshaus.



Das Martinshaus ist Sitz der Zentrale des IBAF und des IBAF-Zentrums für Fort- und Weiterbildung

Fotos: Rosemarie Komossa

Im Herbst 2022 wurde das innovative IBAF-Pflege-Schulungszentrum durch Ministerin Kerstin von der Decken eingeweiht





Irene Wolf, Geschäftsführerin der IBAF GgmbH

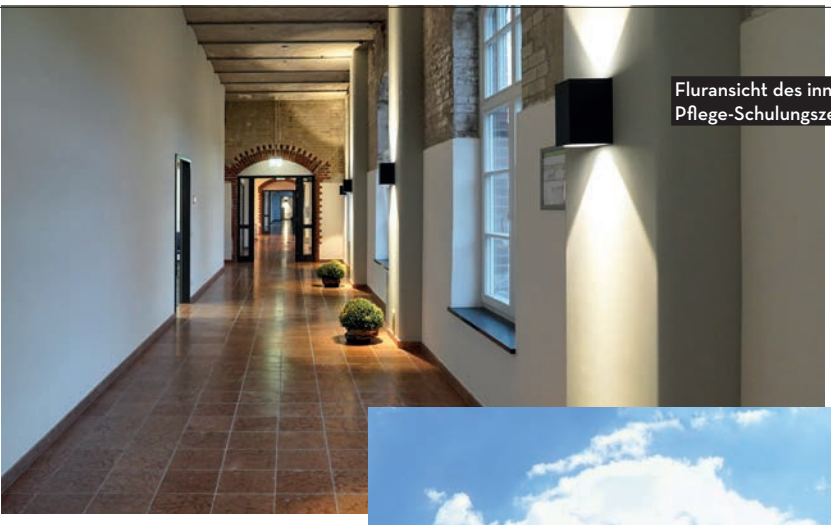
Wer das Kanalufer in Rendsburg kennt, kennt auch das Martinshaus: Es ist groß, weiß und einladend – mit viel Grün und mit lauschigen Plätzen, die vor allem im Sommer den Gästen Gelegenheit bieten, auch an der frischen Luft in den persönlichen Austausch zu gehen.

Dieser Austausch ist wichtig, denn im Martinshaus wird viel gelehrt und gelernt. Hier sitzt nicht nur die Zentrale des Instituts für berufliche Aus- und Fortbildung, kurz IBAF genannt, hier sitzt auch das IBAF-Zentrum für Fort- und Weiterbildung. Sein Bildungsangebot ist umfassend und vielfältig: Psychologie, Psychiatrie, Pädagogik, Sonderpädagogik, Heimerziehung und Case Management … Jährlich werden hier mehr als 3.000 Teilnehmende qualifiziert, um noch besser auf die Bedürfnisse vor allem hilfsbedürftiger Menschen eingehen zu können.

DIGITALES LERNLABOR

Doch das ist nicht alles. Das neue und innovative IBAF-Pflege-Schulungszentrum wurde erst im vergangenen Herbst auf dem Gelände der alten Eiderkaserne eingeweiht und zählt heute zu den wenigen anerkannten Schulen in Schleswig-Holstein, die Pflegefachkräfte in einem digitalen Lernlabor ausbilden.

„Wir wollen, dass unsere Schüler*innen möglichst schnell handlungsfest und sicher agieren. Unsere Ausbildung funktioniert wie eine Trainingsplattform, auf der die Auszubildenden ihre Kompetenzen schrittweise aufbauen, um für die pflegerische Praxis optimal vorbereitet zu werden“, erklärt Irene Wolf, Geschäftsführerin der IBAF gGmbH.



Fluransicht des innovativen Pflege-Schulungszentrums



Die IBAF-Gehörlosenfachschule hat ihren Sitz mitten in Rendsburg – im Hohen Arsenal

Fotos: Rosemarie Komossa

DER ERWERB DER VIELFÄLTIGEN KOMPETENZEN MACHT SICH BEZAHLT

Die Ausbildung zur generalistischen Pflegefachkraft zählt mittlerweile zu den Top 5 der am besten bezahlten Ausbildungsberufe in ganz Deutschland. Darüber hinaus ist der Beruf europaweit anerkannt und bietet hervorragende Entwicklungsmöglichkeiten.

EINZIGARTIG IN DEUTSCHLAND: IBAF-GEHÖRLOSENFACHSCHULE

Das Thema Entwicklung spielt auch bei der IBAF-Gehörlosenfachschule eine zentrale Rolle. Die Schule ist deutschlandweit einzigartig! Sie sitzt mitten in Rendsburg – im Hohen Arsenal und bietet hörgeschädigten Menschen die Möglichkeit der Ausbildung zur*zum Sozialpädagogischen Assistent*in und zur*zum Erzieher*in. Aus diesem Grund kommen die Schüler*innen aus ganz Deutschland, um einen der begehrten Schulplätze zu ergattern und soziale Berufe ohne kommunikative Barrieren zu erlernen.

INDIVIDUELLE FÖRDERUNG DER SCHÜLER*INNEN

„Wir wollen, dass die Ausbildung begeistert! Und so unterstützen wir unsere Schüler*innen sehr individuell, damit sie nach der Ausbildung ein möglichst unabhängiges und selbstbestimmtes Leben führen können." Simone Schulz weiß um die Herausforderungen. Als hörgeschädigte Gehörlosenpädagogin arbeitet sie bereits seit vielen Jahren für die Gehörlosenfachschule und ist fest entschlossen, die Ausbildungsangebote zukünftig noch stärker auf die Belange der Auszubildenden zuzuschneiden.
Weitere Informationen sowie alle Bildungsangebote findet ihr unter unter www.ibaf.de.

Ausbildungsstarts IBAF-Gehörlosenfachschule:
Sozialpädagogische*r Assistent*in – Nächster Beginn: 28. August 2023

Erzieher*in – Nächster Beginn: 28. August 2023

Ausbildungsstarts IBAF-Pflege-Schulungszentrum Rendsburg:
Generalistische Ausbildung zur Pflegefachfrau/zum Pflegefachmann – Nächster Beginn: 1. April 2023

Ausbildung zur*zum Altenpflegehelfer*in – Nächster Beginn: 1. April 2023

IBAF Institut für berufliche Aus- und Fortbildung

ALLES RUND UMS STUDIUM

STUDIEN-INFORMATIONS-TAGE 2023 DER CAU

Ob Wunschstudium, erste Orientierung oder Entscheidungshilfe: Schüler*innen, Studieninteressierte sowie Studierende können bei den Studien-Informations-Tagen der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) vom 7. bis 9. März die rund 200 Studiengänge ausgiebig erkundigen.

Lehrende und Institute der Kieler Universität eröffnen an den Infotagen in rund 100 Vorträgen die vielfältigen Studienperspektiven an der Universität. Bei den diesjährigen Studien-Informations-Tagen wird auch ausführlich über das Lehramtsstudium in Schleswig-Holstein, den Start und die Finanzierung des Studiums, den Berufseinstieg nach dem Hochschulstudium sowie den Studienstandort Kiel informiert. Am 9. März richtet sich die Veranstaltung außerdem an Interessierte, die ein weiterführendes Master-Studium absolvieren wollen. An diesem Tag finden die Studien-Informations-Tage ausschließlich digital statt.



UMFANGREICHE BERATUNGSANGEBOTE

Die Zentrale Studienberatung ist während der Studien-Informations-Tage vor Ort erreichbar. An Informationsständen im Foyer des Audimax findet man Gelegenheit zu persönlichen Gesprächen und zur Klärung von Fragen, unter anderem mit den Fachschaften, dem Allgemeinen Studierendenausschuss (AStA) sowie CAU-Beschäftigten der Fakultäten und Institute, des Zentrums für Lehrerbildung, des International Center und des Career Center. Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der Landeshauptstadt Kiel, des Studentenwerks Schleswig-Holstein sowie der Agentur für Arbeit Kiel komplettieren das Beratungsangebot.
Die Studien-Informations-Tage sind öffentlich und ohne Anmeldung für alle Interessierten zugänglich. Der Veranstaltungsüberblick und alle weiteren Informationen sind online zu finden unter www.uni-kiel.de/studien-info-tage.

C | A | U
Christian-Albrechts-Universität zu Kiel



Studien-Informations-Tage der Universität Kiel vom 7. bis 9. März 2023

Informationsveranstaltung für Schülerinnen und Schüler, Studierende der Bachelorstudiengänge und Studieninteressierte. **Alle Informationen unter: www.uni-kiel.de/studien-info-tage**

ZWISCHEN KREATIVITÄT UND ORGANISATION

„Wir lieben Lebensmittel" – genau für solch eingängige und unverkennbare Werbesprüche ist der EDEKA Verbund bekannt. Auch die Marketing-Crew von EDEKA Nord tüftelt tagtäglich an spannenden Kreativkampagnen wie diesen und vielen weiteren Marketing-Challenges.



Teamleiterin Julia schätzt, dass ihre Vorgesetzte besonders Offenheit & Vertrauen im Arbeitsumfeld fördert

Eines steht fest: So ein Job im Marketing ist unglaublich vielseitig. Kein Wunder, dass es bei **EDEKA Nord** gleich vier Teams im Marketing gibt, die jeweils unterschiedliche Aufgabenbereiche abdecken. Neben den Teams „Wochenproduktion" und „Instore TV" leitet Julia zum Beispiel das Team „Digital und Kundenbindung". Sie und ihr Team verantworten und bespielen alle digitalen Kanäle, wie z. B. die Webseiten, Newsletter, diverse Social-Media-Accounts und die EDEKA App.

Besonders aufregend und motivierend findet sie es, in ihrer Freizeit auf die selbstkreierte Arbeit zu stoßen. „Ab und zu wird mir auf YouTube unsere eigene Werbung geschaltet", erzählt die 28-Jährige stolz. Ihre Kollegin Johanne hat letztes Jahr vertretungsweise die Leitung für das Team „Kreation" übernommen, mit dem sie gemeinsam das Marketing von EDEKA Nord meistert. Die 26-Jährige ist der beste Beweis dafür, dass auch Branchenfremde den Sprung ins Marketing schaffen können, denn ursprünglich arbeitete sie als Groß- und Außenhandelskauffrau in einem Autohaus. Nach ihrer erfolgreichen Bewerbung bei EDEKA Nord hat sie das Marketing absolut lieben gelernt. Besonders der Mix aus Organisation und Kreativität hat es ihr angetan: „Einerseits kann ich in dem Job ganz strukturiert über Excel meine Arbeit organisieren, andererseits darf ich ganz wild brainstormen und mir neue, spannende Dinge ausdenken".



Wertschätzende Kommunikation & flache Hierarchien – Teamleiterin Johanne ist großer Fan der modernen Führungsart ihres Arbeitgebers

Wer auch gerne im Marketing bei EDEKA Nord durchstarten möchte, sollte also im Idealfall von beidem etwas, vor allem aber Leidenschaft für Medien mitbringen. Die ausgeschriebenen Stellen findet ihr unter www.verbund.edeka/nord/karriere.





SsangYong Musso Grand: Ganz groß im Geschäft.

- **Große Ladefläche** – 31 cm länger als beim Musso
- Bis zu **3,5 Tonnen Anhängelast**
- **Hoher Fahrkomfort** für bis zu 5 Personen
- Viele **clevere Ausstattungsdetails**

Musso Grand Crystal
2.2 l Diesel 149 kW (202 PS),
4WD, 6 MT (optional AT)
37.990 € [2]

Jetzt bei uns Probe fahren!

[1] Fünf Jahre Fahrzeuggarantie und fünf Jahre Mobilitätsgarantie (bis maximal 150.000 km). Das zuerst Erreichte gilt. Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen der SsangYong Motors Deutschland GmbH.

[2] Inklusive 19 % MwSt. und inklusive Überführungskosten in Höhe von 700 €.

SSANGYONG

Autohaus Stien GmbH
Dörpstroot 27 | 24861 Bergenhusen
Fabrikstraße 1 | 24848 Kropp
www.autohaus-stien.de

AUTO & TECHNIK

Ob Oldtimer-Treffen oder Neues aus der Mobilbranche – wir sagen: „Auf die Reifen, fertig los!“

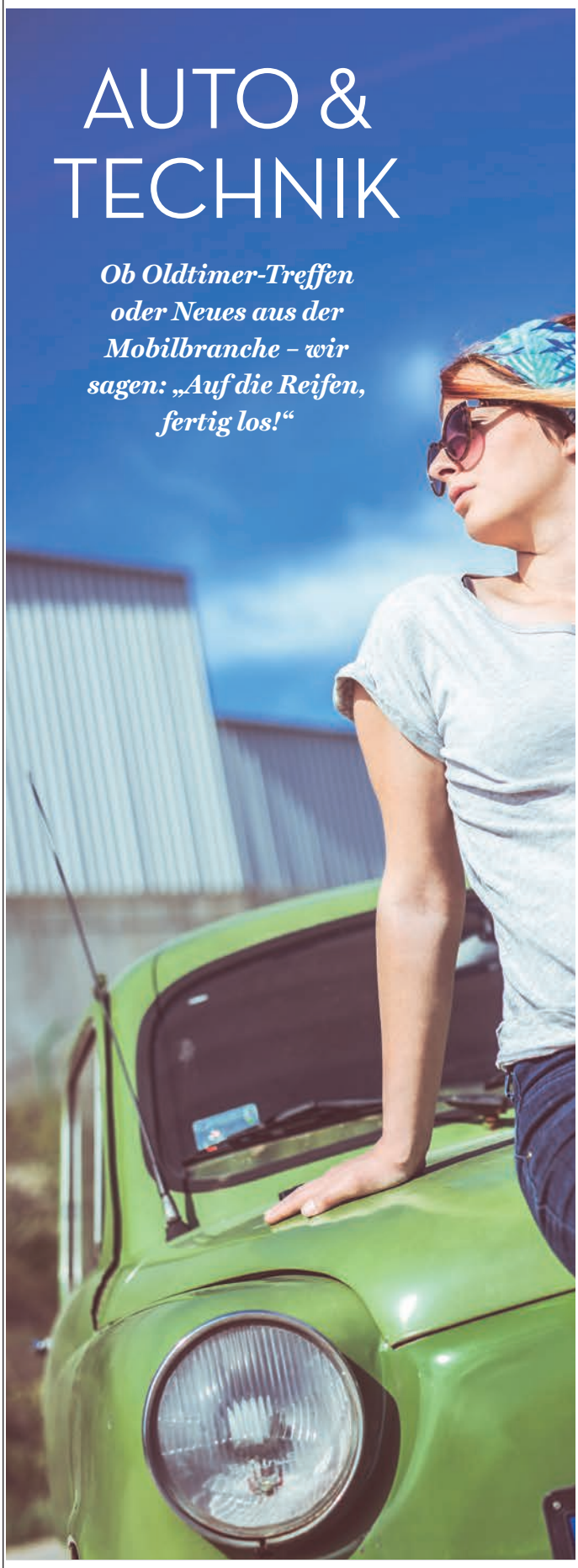
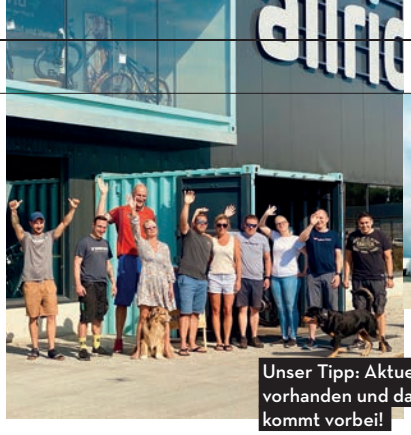


Foto: Getty Images





Fotos: allrid-E

Unser Tipp: Aktuell sind noch Servicetermine vorhanden und das Bikeangebot ist groß – kommt vorbei!

E-BIKE-PROFIS
MIT HERZ UND TATENDRANG

Die neue Saison kann kommen, denn bei **allrid-E** erwarten euch neben erstklassigen E-Bikes auch zahlreiche Events und Aktionen. Egal ob auf Hamburger und Kieler Rad-Messen oder an verkaufsoffenen Sonntagen in Hohenweststedt und Henstedt-Ulzburg (2. April) – das Nortorfer E-Bike-Zentrum streckt gern seine Fühler in die Region aus. Neben geführten Radtouren, Werkstattworkshops und Dienstradleasing-Infoabenden stehen auch zwei weitere Termine dick im Kalender: Das von allrid-E mitorganisiere Nortorfer Stadtradeln vom 4. bis 25. Juni sowie das große allrid-E Sommerfest inkl. Siegerehrung des Stadtradelns am 1. Juli. Ein Besuch lohnt sich, denn in musikalischer Hinsicht wird sich das Fest garantiert zu einem Sommerfestival mit überregionaler Reichweite ausweiten! Mehr unter allrid-e.de.

PODCAST-TIPP: DIE WUNDERSAME FAHRRADWELT

Von der Schweiz in den Oman mit Fahrrad und Kind, optimale Ernährung beim Bikepacking, sieben Prinzipien für „Leave no Trace“ und noch vieles mehr bespricht Johanna Jahnke in ihrem Podcast „Die wundersame Fahrradwelt“. Inspirieren lässt sie sich von spannenden Menschen aus der Gravel, Ultra Endurance und Bikepacking-Szene. Sie selbst hat mit ihrer Teampartnerin als erstes Frauenteam beim legendären Transcontinental Race teilgenommen und ist nun mit dicken Reifen auf Schotterwegen unterwegs. Auch persönliche News und kritische Themen finden den Weg in ihre Podcasts. Reinhören lohnt sich zum Beispiel unter www.die-wundersame-fahrradwelt.de.



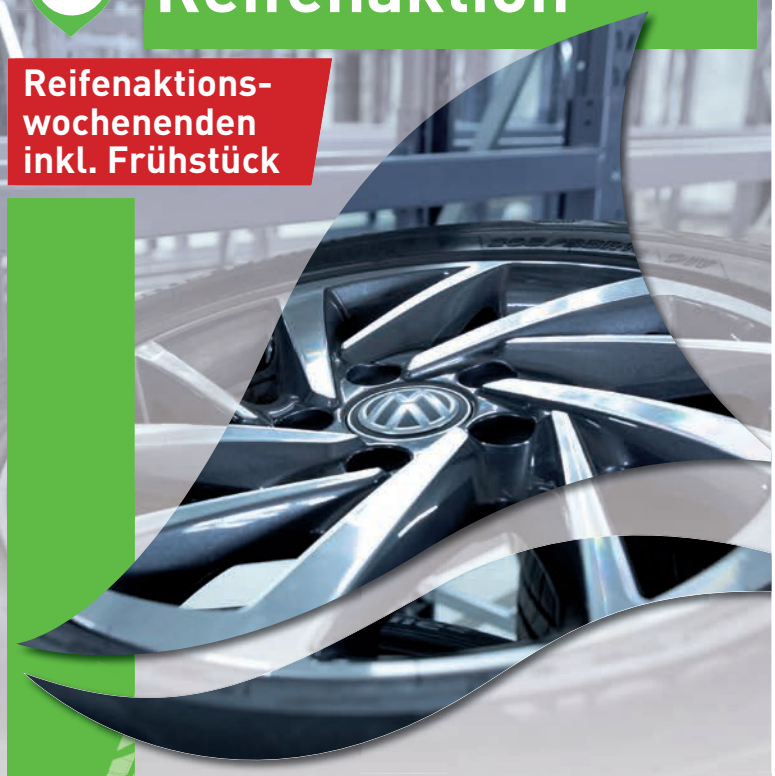
Foto: Adobe Stock





Reifenaktion

Reifenaktions-wochenenden inkl. Frühstück



Der Frühling kommt und mit ihm starten bei uns im Autohaus Thomsen die Reifenaktionswochenenden.

Am **31.3. und 1.4.** startet unsere Aktion und geht am **14.4. und 15.4.** in die zweite Runde. Kommt gerne vorbei und sichert Euch **tolle Rabatte und ein leckeres Frühstück. Wir bitten Sie vorab um Anmeldung.**

Euer Autohaus Thomsen-Team

Unsere Aktions-angebote

Reifeneinlagerung
inkl. Reifenwäsche
34,90 € *

Frühjahrscheck
statt ~~19,90 €~~
9,90 € *

* Alle Preise inklusive MwSt. Das Angebot gilt nur am 31.3./1.4. und 14.4./15.4.2023

Autohaus Thomsen GmbH
Werkstrasse 2 · 24848 Kropp
Tel. 04624 8045 0 · info@thomsen-kropp.de
www.thomsen-kropp.de

THOMSEN
LÜTTMER

Service · Audi Service · Nutzfahrzeuge Service · ŠKODA Service
Autorisierter Servicepartner

werbung.sh



Die Zahl an ausgestellten Oldtimern auf den Klassiker-Tage ist überwältigend



Auch unter den Hauben gibt es viel zu sehen auf den Klassiker-Tagen



Motorradfans dürfen sich auf den Klassiker-Tagen ebenfalls an vielen beeindruckenden Oldtimern erfreuen

KLASSIKER-TAGE SCHLESWIG-HOLSTEIN

Wenn in den Holstenhallen in Neumünster wieder Lack und Chrom glänzen sowie Autoduft die Luft schwängert, dann finden dort die Klassiker-Tage Schleswig-Holstein statt.

Am 3 und 4. Juni sind die Holstenhallen in Neumünster erneut der Anziehungspunkt für alle, die Oldtimer lieben und sich für alles rund um herrliche Wagen und stilvolle Zweiräder interessieren. Die Klassiker-Tage, die Oldtimermesse in Norddeutschland, öffnet dann wieder ihre Tore ganz weit und alle Oldtimer-Fans kommen von nah und fern, um sich zu treffen, zu schauen, zu reden und zwei tolle Tage zu erleben. Ob Ausstellung, Teilemarkt, das kunterbunte Rahmenprogramm und anderes mehr, die Klassiker-Tage begeistern immer wieder alle Familienmitglieder von Jung bis Alt. Ihr solltet euch gern viel Zeit nehmen, um in aller Ruhe durch die Hallen und über das Gelände zu spazieren und euch von den Liebhaberwagen und anderem mehr faszinieren zu lassen. Es lohnt sich einfach und viele überraschende und atemberaubende Entdeckungen warten auf euch an beiden Tagen.
Geöffnet sind die Klassiker-Tage am Samstag von 10 bis 18 Uhr und am Sonntag von 10 bis 17 Uhr. Mehr Informationen zu den Klassiker-Tagen findet ihr unter www.ktsh.de auf der Webseite. Dort könnt ihr auch schon Tickets kaufen.

Fotos: Holstenhallen Neumünster – Messe KLASSIKER-TAGE Schleswig-Holstein – SixConcept

OLDTIMERTREFFEN RENDSBURG 2023

Das beliebte und jedes Jahr immer stets gut besuchte Internationale Oldtimertreffen mit großem Teilemarkt auf dem NORLA Messegelände in Rendsburg findet in diesem Jahr am 21. Mai bereits zum 27. Mal statt.

Es werden zu dem größten Oldtimertreffen Schleswig-Holsteins wieder über 500 Autos, Motorräder, Trecker, LKW und Busse zu bestaunen sein. Dazu kommen mehr als 100 Teilehändler*innen nach Rendsburg, die erneut alles rund um das Hobby Oldtimer anbieten, was das Herz begehrt. Dazu ist der der TÜV-Nord mit einem eigenen Stand dabei und ein Sachverständiger führt umfassende Beratungen durch und gibt vielfältige Informationen zu allerhand Oldtimer-Fragen. Diese Fachgespräche können selbstverständlich auch direkt am Oldtimer vor Ort stattfinden. Der Oldtimertreff beginnt um 9 Uhr, der Eintritt beträgt 2 Euro. Wenn ihr mit eurem eigenen Oldtimer kommt, brauchen alle Insass*innen des Wagens keinen Eintritt zu zahlen. Es stehen viele kostenlose Parkplätze direkt am Gelände zur Verfügung. Unter www.oldtimertreffen-rendsburg.de findet ihr viele weitere Informationen zum 27. Oldtimertreffen Rendsburg.



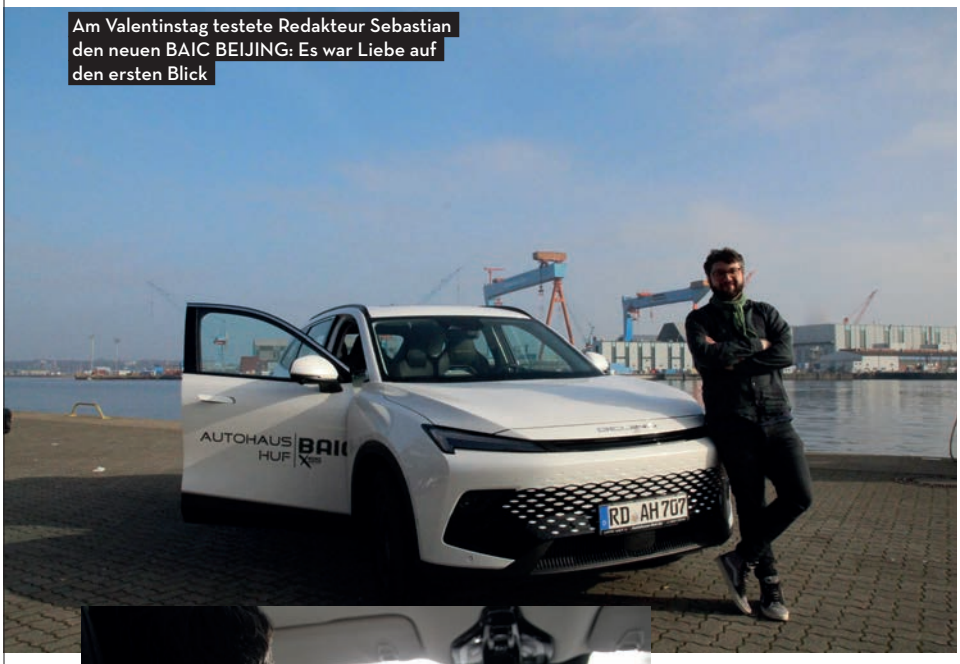
Foto: Getty Images



DER NEUE BAIC BEIJING C55X LUXURY

UNSCHLAGBAR AUF DER GANZEN LINIE

Seit einem halben Jahr nimmt der BEIJING C55X Luxury einen Platz im Portfolio des Autohauses Huf in Büdelsdorf ein, der mit seiner serienmäßigen Ausstattung der Konkurrenz davonfährt. Was kann der Newcomer aus dem Reich der Mitte?



Am Valentinstag testete Redakteur Sebastian den neuen BAIC BEIJING: Es war Liebe auf den ersten Blick



Auf Autobahn macht der SUV im sportlichen Gewand eine überaus gute Figur



Das schnörkellose Design im Inneren spricht das Auge an

Der Name BAIC dürfte vielen hierzulande nur wenigen Autofahrerinnen und Autofahrern ein Begriff sein. Ich gebe zu, dass auch ich die chinesische Automarke zunächst einmal googeln musste, um mehr über den Hersteller zu erfahren, der mit dem SENOVA X55 bereits vor zwei Jahren einen kompakten SUV auf dem Markt einführte. Mit seiner Gründung im Jahr 1994 ist die „Beijing Automotive Industry Holding“, kurz BAIC, ein verhältnismäßig junges aufstrebendes Unternehmen. In den vergangenen Jahren zu einem der größten Automobilhersteller Chinas gewachsen, ist BAIC lokaler Joint-Venture-Partner von Daimler und Mitsubishi. Und so nimmt der SUV im sportlichen Design seinen festen Platz im Autohaus Huf ein. Neben dem Vertrieb von Modellen der Hersteller KIA aus Südkorea und Mitsubishi (Japan) schließt sich mit dem Beijing (der chinesische Name der Hauptstadt Peking) der fernöstliche Kreis in Büdelsdorf.

MEIN TECHNIKERHERZ MACHT LUFTSPRÜNGE

Schon vor dem Einstieg in das nagelneue Auto wird deutlich: Ich bekomme es mit einem Kraftprotz im Gewand eines hoch entwickelten Sportwagens zu tun. Sobald ich mich dem Fahrzeug mit dem Schlüssel in der Tasche auf wenige Meter nähere, entriegeln sich die Schlösser automatisch und die Griffe schieben sich aus den Türen, um sie öffnen zu können. Platz genommen auf dem Fahrersitz, der wie ein Sessel für Gaming-Profis aussieht, stelle ich mir diesen zunächst in die für mich komfortabelste Position ein. Dank der hydraulischen Bewegung von Rückenlehne und Sitzhöhe geht dies mit minimalstem Aufwand per Fingerhieb fast wie von Geisterhand. Richtig smart: Der Beijing ist dazu in der Lage,



Erstaunlich leise schleicht der BAIC BEIJING trotz Verbrennermotor und dank der DSG-Doppelautomatic leise über die Straßen

sich Sitzpositionen zu merken. Sobald ich beispielsweise nach dem Tanken in das Auto zurückkehre, schiebt sich der Fahrersitz zurück in die für mich vorab eingestellte Position. Mein technikbegeistertes Herz lacht und freundet sich in diesem Moment schon mit dem Gedanken an, den Beijing für einen Tag meinen fahrbaren Untersatz nennen zu dürfen.

WIE DER URLAUB, SO DAS AUTO: ALL INCLUSIVE

Weiter geht es im Innenraum mit der Bedienung des Tablets. Klar – kaum noch Knöpfe, hier passiert alles mit Wischgesten auf dem Touchdisplay. Kinderleicht geht mir die Bedienung von der Hand. Durch die Menüs zur Einstellung der richtigen Temperatur über das Koppeln mit dem Smartphone oder der Radiosendersuche bis zum geeigneten Fahrmodus navigiert es sich intuitiv. Natürlich könnte man sich die Bedienungsanleitung des Fahrzeugs durchlesen, ist aber nicht notwendig und kostet unnötig viel Zeit, denn ich möchte das Auto nun auf der Straße testen. Ich fahre von Büdelsdorf nach Kiel überwiegend auf der Autobahn und nutze die Gelegenheit, den 1,5 Liter Turbo GDI Motor des Beijing mit einer Leistung von 130 kW mal etwas zu fordern. Von den fast 180 km/h auf der Bahn spüre ich als Fahrer im Innern kaum etwas. Dabei sorgt die Technologie des Benzin-Direkteinspritzers für einen besonders spritsparenden Verbrauch. Von dem Schaltvorgang des Doppelautomatikgetriebes merke ich kaum etwas. Überhaupt schleicht sich der Beijing für einen Verbrenner wie kaum ein vergleichbares Modell über die Straßen und erzeugt fast keine Motorengeräusche.

EINE EINSTELLUNGSSACHE

Mit der Dauer der Fahrzeit auf der Autobahn, über Land und im Stadtverkehr wächst der Eindruck, dass dieses Fahrzeug komplett ist. Wie der Name schon sagt, sorgt das Spurhaltesystem dafür, dass das Auto seine Ideallinie nicht verlässt. Ein Abstandhalter zeigt nicht nur vorausfahrende Fahrzeuge auf dem Display an, sondern trägt – je nach Einstellung – zur Sicherheit der Fahrenden bei, indem es den Abstand zu anderen Autos wahrt. So geht Fahren in der Zukunft, denke ich mir und gewinne einen Eindruck, wie sich autonomes Fahren anfühlen muss. Auf dem Display in der Mittelkonsole wechsle ich mit dem Abfahren von der Autobahn noch einmal durch die verschiedenen Fahrmodi von Sport auf „Eco“ – also dem umweltfreundlichen, spritsparenden und ökologischeren Modus. Unterstützt wird der Wechsel auf die unterschiedlichen Modi außerdem durch einen Audioeffekt – Star Trek-Fans werden ihn lieben. Und auch an einen sich selbstständig wechselnden Modus haben die Chines*innen beim Bau des Beijings gedacht. Überhaupt überließen die Kontrukteur*innen hier wenig dem Zufall, sondern ermöglichen es mir nun, meine individuellen Einstellungen vorzunehmen und nach Möglichkeit für alle Zeiten abzuspeichern.


Überzeugendes Infotainmentsystem: In der Mittelkonsole lässt sich das Tablet intuitiv und kinderleicht bedienen

AN ALLE SPIELEREIEN GEDACHT

Der BAIC Beijing eignet sich mit seinen fünf Sitzplätzen, der intuitiven Bedienbarkeit des Innenraums, zahlreichen Einstellungen und unterschiedlichen Fahrmodi perfekt für junge Familien mit Kindern und jene, die es werden wollen. Denn an dieser Stelle hat BAIC wirklich mitgedacht: Sämtliche „Alltagserleichterer“ wie Sitzheizung, Sportsitze, elektronische Bremskraftverteilung, Notbremsassistent, Regensensoren, Panoramadach, automatische Türentriegelung, Gurtwarner hinten, Müdigkeitserinnerung uvm. sind im Gegensatz zu vergleichbaren Modellen anderer Hersteller hier serienmäßig ausgestattet. Keine weiteren Zuzahlungen auf den Verkaufspreis von knapp 31.000 Euro sind nötig. Das stellt für mich persönlich das größte Plus während des Tests es neuen Beijing C55X Luxury dar, den ich am Valentinstag fahren durfte und so mindestens zu meiner zweiten großen Liebe geworden ist. Überzeugt euch gern von selbst und vereinbart eine Probefahrt! Weitere Infos unter www.autohaus-huf.de.

WOHNEN & WOHLFÜHLEN



Der März bringt endlich die lang ersehnte Leichtigkeit und mit ihm ziehen helle, sanfte Farben in unsere vier Wände und in den Frühlingsgarten ein.

Foto: Getty Images



EINE TERRASSE FÜR JEDE JAHRESZEIT

„Ein Wohnzimmer im Grünen war seit vielen Jahren ein Traum, den wir uns jetzt erfüllt haben", schwärmt eine Kundin aus Ostholstein.

Die Firma **Nelson Park** Terrassendächer hat für sie ein Terrassendach mit Ganzglasschiebeelementen gebaut. Das moderne, schlichte Design und die großen Glaselemente sorgen für einen unverbauten Blick in den Garten. Je nach Wetterlage können die Elemente auf- und zugeschoben werden.

KALTWINTERGARTEN ALS ALTERNATIVE

Auch zu einem Kaltwintergarten könnte sich die Überdachung schrittweise erweitern lassen. Anders als ein Warmwintergarten ist dieser weder beheizt noch isoliert. Vor allem bei südlich gelegenen Kaltwintergärten kann aber die natürliche Sonneneinstrahlung optimal genutzt werden. Die in die Profile eingebauten LED-Lichtleisten sorgen abends für ein angenehmes, abstufbares Licht. Durch die Überdachung ist die Terrasse jederzeit zur Nutzung bereit: Polsterauflagen, Tischdecken, Kerzen und andere Dekoelemente können einfach dort bleiben, wo sie sind. Ab sofort bietet Nelson Park außerdem Überdachungen mit Solarmodulen an. Damit die Terrasse nicht vollständig beschattet wird, lassen die in die Glaseindeckung integrierten Module 50 Prozent des einfallenden Lichts durch. Zudem sind die Solar-Terrassendächer individuell konstruierbar und bieten zusätzlich zu den Vorteilen einer Überdachung eine wunderbare Möglichkeit, eigenen grünen Strom zu gewinnen. Die erzeugte Energie wird ganz einfach über eine Steckdose ins Hausnetz eingespeist. Zusätzlich zu den Solarmodulen sind nur ein Wechsler und eventuell ein Akku nötig. Weitere Infos unter www.nelsonpark-td.de.

Jetzt 12 % Frühjahrs-Rabatt auf Terrassendächer:
So kann die Gartensaison beginnen!





Unsere Terrassendächer und Kaltwintergärten sind individuell und maßgefertigt,
sie passen genau zu Ihrem Haus, Ihrer Terrasse und Ihrem Garten.

Nelson Park Terrassendächer
Servicebüros in Ihrer Nähe:
24784 Westerrönfeld, Gorch-Fock-Weg 8, 0 43 31 / 4 38 09 49
24226 Heikendorf, Binzer Weg 1, 04 31 / 9 90 18 25
www.nelsonpark-td.de

Nelson Park

KüchenStudio
HOLLING
Büdelsdorf

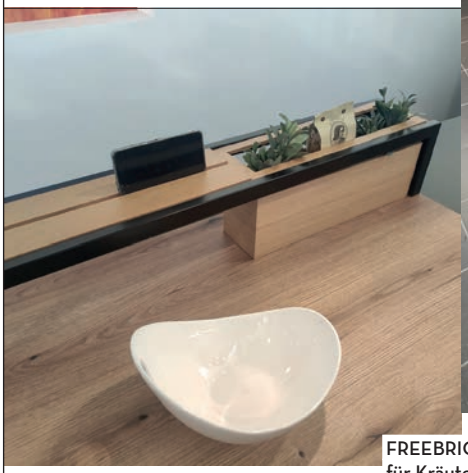
BERATUNG · PLANUNG · VERKAUF · EINBAU

Telefon 0 43 31-30 371
www.kuechen-rendsburg.de



Neue Küchenideen finden Sie bei uns





FREEBRIGDE – mobiles Designelement für Kräuter, Gewürze und Accessoires



FREEMOBILE Trolleys schaffen nützliche Utensilien von einem Ort zum anderen

KOMFORT IST FREIHEIT

Was ist mir wichtig? Welcher Komfort macht mir Freude und erleichtert mir den Alltag? Beim Einrichten der persönlichen Wohlfühlküche kommt es vor allem auf ein individuell ausgewähltes Ausstattungskonzept an. Dabei helfen die Expert*innen vom **Küchenstudio Holling**, das seit mehr als 30 Jahren an der Hauptverkehrsschlagader in der Hollerstraße in Büdelsdorf zu finden ist! Mehr als 21 Musterküchen namhafter Hersteller wie Nolte, Ballerina und Brigitte können in der Ausstellung entdeckt werden – hier bekommt man richtig Lust auf eine geräumige Küche. Geräte von Neff, Miele und Siemens vervollständigen das breite Angebot. Das erfahrene Team berät umfassend und berücksichtigt besondere Wünsche und persönliche Vorstellungen. Weitere Informationen unter www.kuechen-rendsburg.de.

Bunt, bunt, bunt

SIND ALLE MEINE …

… Tische! Denn bunte Beistelltische sind jetzt der absolute Hingucker in jedem Zuhause. Ob in sanftem Flieder (s. S. 63 für mehr), der Trendfarbe Rosa oder in sattem Gelb: Formschön und mit viel guter Laune bringen sie euer Wohnzimmer jetzt zum Strahlen.



Tisch in Gelb von Möbel Stellbrink für 61 Euro



Fést Beistelltisch in Rosa, 125 Euro

Fotos: PR

100 JAHRE MÖBEL BERGEMANN

Großes Jubiläumsjahr mit vielen Überraschungen und Angeboten.







Am 23. Mai 1923 eröffnete Ernst Bergemann mit seiner Frau Charlotte im elterlichen Haus in der Materialhofstraße 5 ein Geschäft für den An- und Verkauf von Haushaltsgegenständen. Der junge Möbelkaufmann konnte ein paar Jahre später in der Herrenstraße das Haus Nr. 15 erwerben. Dieser Standort war mehr als 50 Jahre Ausgangspunkt für eine erfolgreiche Möbelgeschichte in Rendsburg. 1956/57 entschloss sich die Familie Bergemann zu einer großen Baumaßnahme. Der Hauptsitz in der Herrenstraße wurde komplett abgerissen und in ein modernes Wohn- und Geschäftshaus verwandelt.

STETIGE ERWEITERUNG

Im Jahr 1963 verstarb der Firmengründer Ernst Bergemann. Die dritte Generation um Jens Schröder und seinen Cousin übernahm das Ruder und entschloss sich zu einem großen Schritt: Die Altimmobilien wurden abgegeben und ein Neubau an der neuen Straße „Am Bahnhof“ errichtet. Im November 1981 fand die große Eröffnung statt.

AUF IN DIE ZUKUNFT

Ab 2007 leitete Jens Schröder mit seinem Sohn Steffen Schröder an seiner Seite die Geschicke des Familienunternehmens.
Die Geschäftsentwicklung ist positiv. Die Entscheidung, sich als inhabergeführtes Familienunternehmen gegen die großflächigen Filialunternehmen abzugrenzen, war entscheidend. Anders und besser sein, mit hoch motivierten und eigenen Mitarbeiter*innen ist das Motto.
Steffen Schröder als vierte Generation übernahm 2020 die Verantwortung. Durch Finanzkrise, Corona-Pandemie und den Ukrainekrieg war es ein schwieriger Start für den jungen Kaufmann. Aber die Firmen-Physiologie „Nähe zu den Kund*innen“ und ein einzigartiges Team zeigen hier ihre Stärken. Das Tal wurde schnell durchschritten. Das Zuhause schön machen rückte noch mehr in den Fokus und man kauft noch in der Region. Im Hinblick auf das 100-jährige Jubiläum investiert Steffen Schröder in energiesparende Maßnahmen. Ein sechsstelliger Betrag wird in eine komplett neue LED-Beleuchtung und effizientere Heizungsanlagen gesteckt. Auch an der Außenfassade und in den Verkaufsräumen wird vieles modernisiert. Wohnprogramme und Studios werden erneuert. Das Stressless Studio ist eines der größten und modernsten der Region. Für das Jubiläumsjahr 2023 wird es viele Überraschungen und Angebote geben.
Mehr unter www.moebel-bergemann.de







WIE WOLLT IHR WOHNEN?

Dass die Bauindustrie eine Menge CO_2 verursacht, dürfte klar sein. Doch welche Alternativen gibt es?

FRUCHTIGE BAUSTOFFE

Es gibt sie, die Baustoffe der Zukunft – oder sollten wir eher von „back to the future" reden? Wir sprechen nämlich von Stroh! So wie anno dazumal. 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. Stellt euch 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–Fotovoltaikanlagen verbauen. Das spart nicht nur Ziegel und Kosten, sondern ist durch die vielen kleinen Verbindungen untereinander auch deutlich weniger anfällig für äußere Schäden.

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.

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 ...

Foto: Getty Images

Inhaber Gheorghe Rus
Rund Ums Haus

Gartenservice
- Gartenpflege, Vertikutieren
- Anlegung Rasenflächen, Rollrasen
- Pflanzarbeiten, Hecken- u. Sträucherschnitt
- Baumfällungen, Zäune & Carports

Verlegearbeiten
- Gartenplanung- u. Gestaltung
- Pflasterarbeiten, Friesenwälle
- Natursteinarbeiten, Treppen
- Teichanlagen, Bachlauf & Wasserfall
- Regen- u. Abwasserleitung



Am Karpfenteich 3 - Fockbek - Tel/Fax:123507 - Mobil:0162/9136065 - www.rus-gartenservice.de



JETZT BEGONIEN VORZIEHEN

Wie viele andere Pflanzen dürfen auch Begonien erst nach den Eisheiligen (11. bis 15. Mai) ins Freie. Doch ihr könnt sie bereits jetzt vorziehen.

Begonien sind nicht winterhart und dürfen somit erst Mitte Mai ins Freie ziehen, da sie sonst erfrieren. Wer aber schon jetzt Lust hat, die hübschen Blüten vorzuziehen und es kaum abwarten kann, der oder die sucht sich einen großen Topf und einen geschützten, frostfreien (wichtig!) Ort. Schon ab März könnt ihr die Knollen dann vorziehen und ab Mitte Mai nach draußen umtopfen. Wichtig zu wissen: Wenn es dann so weit ist, wählt ihr für die ersten freien Tage am besten einen schattigen Platz, ganz nah an einer Hauswand. Denn die plötzliche Sonneneinstrahlung könnte die zarten Blätter ziemlich schockieren. Lieber langsam an veränderte Lichtverhältnisse gewöhnen. Hat sie das aber erst mal geschafft, freut die Begonie sich über einen sonnigen Platz auf Balkon oder Terrasse. So oder so: Viel Freude beim Pflanzen, Vorziehen und Anblick genießen!

Noch alle Latten am Zaun?
„Wir haben für jeden die passenden Zäune“.



MiRO HANDELSHAUS GMBH
www.miro-handelshaus.de
info@miro.sh
Telefon: 04551 - 890 38 0





TRENDSETTER FÜR KERAMISCHE WERKSTOFFE

Ästhetisches und stilvolles Bewusstsein, eine starke unternehmerische Dynamik und die ständige Suche nach modernster Produktionstechnologie – das ist die Philosophie, die Unicomstarker zum Trendsetter auf dem Keramikfliesenmarkt macht. Aufgrund der ständigen Beachtung der neuesten Trends im Innendesign und einer hervorragenden technischen Entwicklung eignen sich die Produkte für jede Art von Architektur. Die neue Kollektion Delbris ist ein hochinnovatives Produkt und erinnert stark an natürliche Materialien. In der großzügig gestalteten Ausstellung in der Deliusstraße 11 in Kiel präsentiert die **Firma RABE** verschiedene Fliesen mit digitaler Bemusterung und bietet die Gelegenheit, die Produkte näher kennenzulernen. Weitere Infos unter www.rabe-kiel.de.

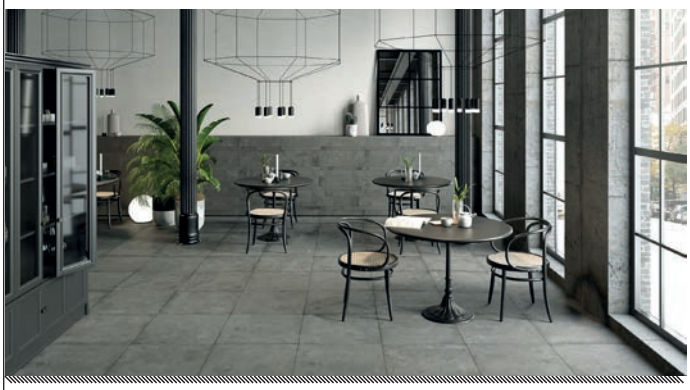


Foto: Unicomstarker

SO RICHTIG REINEMACHEN

Mit den wärmeren Temperaturen geht der Griff fast schon automatisch zu Putzlappen, Besen und Reinigungsmittel. Das Haus soll am besten rundum glänzen und so bereit für den Sommer sein. Die Fensterscheiben etwa werden auf Hochglanz poliert, gleichzeitig fällt ein kritischer Blick auf Rahmen, Dichtungen und Beschläge. Nicht zu vergessen sind jedoch auch die Rollläden, die bei der jährlichen Pflege am besten zuerst zu reinigen sind. Denn mit vergleichsweise wenig Aufwand bleiben die Beschattungslösungen dauerhaft funktionsfähig und ansehnlich. Die Spuren der kalten Jahreszeit lassen sich von den einzelnen Lamellen am besten mit einem Handfeger mit weichen Borsten sowie einem Schwamm mit milder Seifenlauge oder Spülmittel entfernen.



Foto: Getty Images

SANFTE TÖNE

Flieder-, Lila- und Lavendeltöne sind die Trends des Frühlings und sorgen für ein entspanntes und ruhiges Umfeld in den eigenen vier Wänden. Bis in den Sommer hinein können wir so diese freudebringenden Farben in kleinen Nuancen oder als größere Akzente einsetzen. Kerzen, Kissen oder ganze Kommoden – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



Stuhl von KARE für 279 Euro, Decke circa 23 Euro von Depot



Fotos: PR

COOLE KÜCHENHELFER

Mit den richtigen Utensilien wird das Kochen zum reinsten Vergnügen.





SCHARF!

Klassisch im Design, sicher in der Hand und beste Schneidleistung mit Klingen aus rostfreiem Edelstahl: die ZWILLING ****VIER STERNE Messer. Schälmesser (70 mm) und Gemüsemesser (80 mm) für je 36,50 Euro (statt 46,95 Euro UVP) erhältlich bei www.tisch-kultur-shop.com.

NACHHALTIG

Der Eco Conscious Edition Wasserkocher ist unter Verwendung von 100% biobasierten Kunststoffen gefertigt, um den CO2-Fußabdruck um 25% zu reduzieren. 1,7 Liter, Preis 54,99 Euro (UVP), www.philips.de.

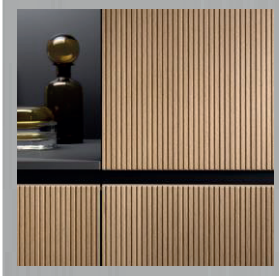


PERFEKTE BRATERGEBNISSE

Die Tefal Unlimited On Pfanne steht für hohe Langlebigkeit und kompromisslose Qualität und vereint den Komfort einer Antihaftversiegelung mit extremer Kratzfestigkeit. In verschiedenen Größen und Ausführungen (z. B. 28 cm für 68,99 Euro UVP) im Fachhandel erhältlich oder unter www.tefal.de.

Küchen zum Verlieben





AV 6023 GL
Eiche-elegant /
AV 6000 GL
Graphit

KÜCHE für Dich

So wachsen Küche und Wohnen auf die schönste ART zusammen



Hochwertig weiter planen für eine stimmige Atmosphäre, in der alle Elemente perfekt aufeinander abgestimmt sind. Variable Sideboards, beleuchtete Glasablagen und moderne Esstische machen die Übergänge fließend und gestalten den Raum besonders harmonisch.





Küchencentrum Rendsburg

Friedrichstädter Straße 26
24768 Rendsburg
Tel.: 04331 45063
www.kuechencentrum-rendsburg.de



Die Serie Colmar von Zwei | Outdoor
ist eine Marke der Steuler Fliesengruppe

DER PERFEKTE BELAG

Diese Terrassenplatten aus Keramik haben den Außenbereich revolutioniert!

Ob norddeutsches „Schietwetter“ oder ein heißer Sommertag: Eine extrem hohe Bruchlast in Verbindung mit der außerordentlichen Witterungsbeständigkeit machen die zwei Zentimeter starken Outdoorkeramikplatten zum perfekten Terrassenbelag. Dank der drainagefähigen Verlegung auf der Terrasse oder der Verlegung mit Stelzlagern auf dem Balkon halten die Platten starke Temperaturschwankungen ebenso problemlos aus wie ungewöhnliche Nässe und hohe mechanische Beanspruchungen. Die besonders rutschhemmend konzipierte Oberfläche ist UV- und frostbeständig und leicht zu reinigen. Das Team vom **Fliesenhof Fockbek** freut sich auf euren Besuch im Outdoorkeramik Studio in der Ausstellung in Fockbek.

Fliesenhof Fockbek

Kreativität für Ihre Räume

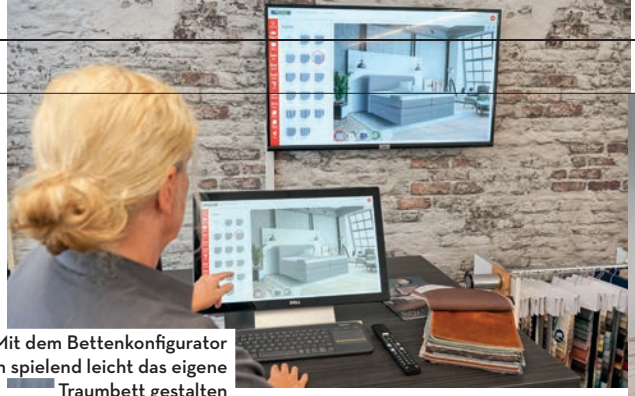






Beratung • Planung • Durchführung

Zum Kratt 4 · 24787 Fockbek
fon: 04331/66 160 · fax 04331/66 16 26
www.fliesenhof-fockbek.de



Mit dem Bettenkonfigurator lässt sich spielend leicht das eigene Traumbett gestalten



Die riesige Auswahl an Farben und Stoffen bietet nahezu unbegrenzte Konfigurationsmöglichkeiten

Foto: Knutzen Teppich-Hof

INDIVIDUELLE BETTEN DANK BETTENKONFIGURATOR

Nur wer ausgeruht in den Tag startet, kann den kleinen und größeren Hürden im Alltag entspannt entgegenblicken.

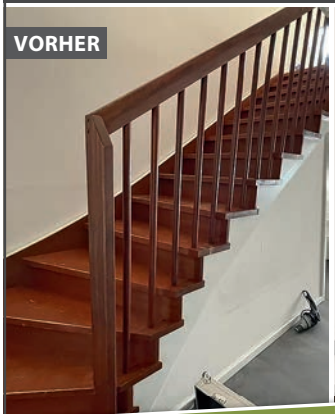
Wer plant, ein neues Bett zu kaufen, steht vor einer großen Menge an Entscheidungen: Doppel- oder Einzelbett, Massivholz- oder Polsterbett und welche Matratze ist eigentlich die richtige für mich? Außerdem sollte das Bett auch noch zu der Schlafzimmer-Einrichtung passen. Viel zu oft müssen vor allem im letzten Punkt Kompromisse gemacht werden. Wie wäre es aber, wenn ihr euer ganz persönliches Bett zugeschnitten auf euer Schlafverhalten und euren ganz persönlichen Stil kreieren könntet? Seit 70 Jahren produziert Badenia hochwertige Steppbetten und Kopfkissen „made in Germany“. Ein besonderes Alleinstellungsmerkmal ist der „Boxspringbetten-Konfigurator“, mit dem ihr gemeinsam mit den Fachberater*innen in eurer **Knutzen Teppich-Hof Filiale** einfach und schnell euer ganz individuelles Bett aus nahezu unendlich vielen Möglichkeiten zusammenstellen könnt. Nach Festlegung der Bettbreite und Auswahl von Kopfteil, Box, Matratze und den Füßen werden anschließend der Bezugsstoff und die Polsterung ausgewählt. Zur Auswahl stehen über 100 Stoffe und Materialien, die unzählige Produkt- und Farbkombinationen ermöglichen. Knutzen Teppich-Hof hat alles für den perfekten Schlaf. Wählt aus dem großen Sortiment an Boxspringbetten, modernen Bettgestellen, Lattenrosten, Unterfederungen und Matratzen aus und stellt euch euer Traumbett ganz einfach selbst zusammen. Kommt doch einfach mal zum Probeliegen in eurer Knutzen Teppich-Hof Filiale vorbei. Das Team freut sich auf euch und berät immer gern. Infos findet ihr unter www.knutzen-home.de.

KNUTZEN TEPPICH-HOF

DIE MIT DEM GRÜNEN HAUS!

16 x in Schleswig-Holstein

WWW.KNUTZEN-HOME.DE





TREPPENRENOVIERUNG

Wir machen Ihre Treppe schön!

Mit unserem Treppenrenovierungssystem bieten wir Ihnen das Rundum-Sorglos-Paket. Von der Beratung über das Aufmaß bis hin zum Einbau begleiten wir Sie auf dem Weg zu Ihrer neuen Traumtreppe. Unsere Treppenprofis beraten Sie unverbindlich und kostenlos über die Möglichkeiten und den genauen Umfang der Treppenrenovierung.

- Kompetente Planung & Montage
- Ansprechende Designs
- Pflegeleicht & Robust
- 20 Jahre Garantie auf Abrieb
- Made in Germany



Beratungs- & Aufmaßtermin vereinbaren!

04321-2517160

oder

0151-61728795

per mail:

Treppen@knutzen-home.de

Zum Produktvideo

BERATUNG & AUFMASS

Bei Ihnen oder in einem unserer 16 Treppenstudios entwerfen wir Ihre neue Traumtreppe. Im Anschluss erfolgt der Aufmaßtermin vor Ort.

FACHGERECHTE MONTAGE

Die Montage erledigen unsere Profis für Sie in 2-5 Tagen, je nach Komplexität und Menge der Stufen. Hierbei ist die Treppe jederzeit begehbar.

Besuchen Sie auch unsere großen Treppenstudios in den Filialen.

KNUTZEN TEPPICH-HOF **Büdelsdorf**
Neue Dorfstr. 68 · Tel. 04331 / 35 060
buedelsdorf@knutzen-home.de

KNUTZEN TEPPICH-HOF **Schleswig**
Lattenkamp 3-4 · Tel. 04621 / 97 87 30
schleswig@knutzen-home.de

KNUTZEN TEPPICH-HOF **Eckernförde**
Rendsburger Str. 122 · Tel. 04351 / 76 95 60
eckernfoerde@knutzen-home.de



Foto: Getty Images

SKANDINAVISCHE MÖBEL

ZEITLOS UND KULTIG

Skandinavische Möbel beeindrucken nicht nur durch ihre unglaublich anspruchsvolle Ästhetik. Sie verbinden die Begriffe Funktionalität, Schlichtheit und Schönheit miteinander. In der kargen Landschaft des Nordens bildet das Zuhause seit jeher den Ort der Wärme, in dem Einfachheit und die Benutzung der unmittelbar vorhandenen Baustoffe die grundsätzlichen Elemente sind. Das Integrieren von Accessoires als i-Tüpfelchen eurer Wohnideen zeichnet euren individuellen Geschmack aus. Schüsseln, Spiegel, Bilderrahmen und Kissen geben eurer Einrichtung das gewisse Etwas. Eure skandinavische Wahl wird noch mehr mit ausgefalleneren Elementen wie einem Schafsfell, einem Garderobenständer-Tablet oder einer rosa Tapete unterstrichen.

MÖBEL MADE IN KIEL

Ihr seid auf der Suche nach dem perfekt passenden Schrank? Dann seid ihr bei **RAUMKREATIV** bestens aufgehoben. Hier bekommt ihr Schränke für sämtliche Wohnbereiche wie fürs Schlaf- und Wohnzimmer, Büro, Badezimmer oder die Küche – individuell angepasst an eure Räume. Auch begehbare Kleiderschränke gehören zum Repertoire des eingespielten Teams. Lasst euch vom Tischlermeister direkt vor Ort oder in der RAUMKREATIV-Ausstellung am Wilhelmplatz beraten und euer persönliches Traum-Möbelstück planen. Alle Möbel werden seit mehr 20 Jahren in der eigenen Tischlerei in Kiel hergestellt und montiert. Die Firma übernimmt auch komplette Renovierungen von Fenstern, Türen, Fußböden und Möbeln. Mehr unter www.raumkreativ.com.





RAUMKREATIV
Einrichtungen nach Maß.

Einbauschränke...

... finden Sie bei uns!

Eckernförder Straße 44 · am Wilhelmplatz in Kiel · Tel.: 0431 210 78 80



FRÜHLINGSFEST BEI TEPKER

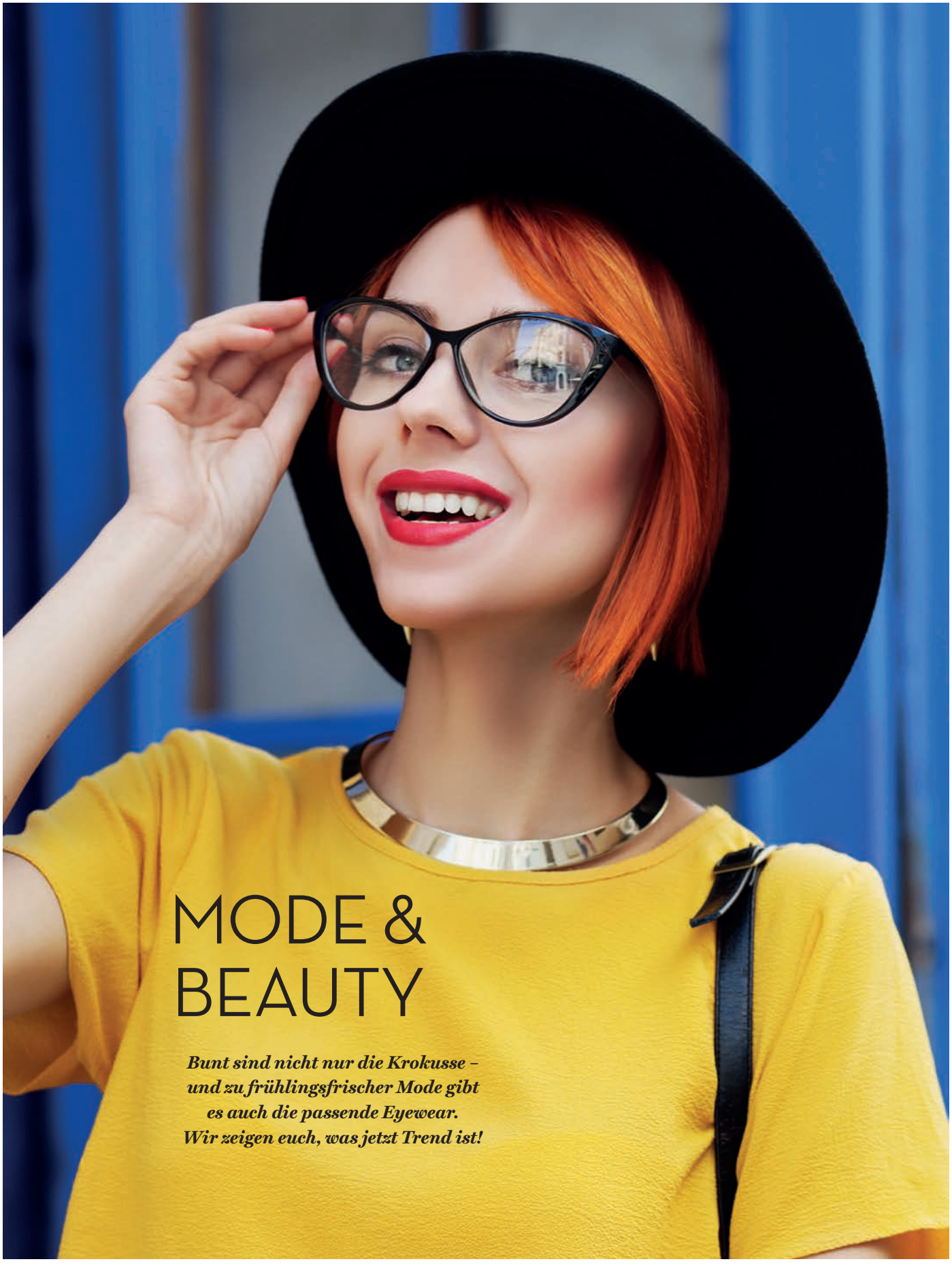
Tolle Aktionen für Jung und Alt am 1. April in Osterrönfeld!

Am 1. April findet auf dem Gelände des Bauzentrum Tepker von 9 bis 16 Uhr ein großes Frühlingsfest statt. Beim Handball könnt ihr eure Wurfgeschwindigkeit messen lassen, als Belohnung winken spannende Preise. Außerdem gibt es ein Kinderkarussell, eine Kistenrollbahn und Kunsthandwerk aus der Region. Auch für das leibliche Wohl wird umfassend gesorgt sein. Zusätzlich erhaltet ihr Angebote wie zum Beispiel 20 Prozent auf alle Artikel aus dem Fachmarkt, die in die Tepker-Einkaufstasche passen.

WÜNSCHE FÜR DEN AUSSENBEREICH

Vor zwei Jahren eröffnete das Bauzentrum Tepker für die breite Öffentlichkeit. Seither findet hier jede*r Interessierte das Rüstzeug, um das eigene Zuhause und den Außenbereich so zu gestalten, wie es gefällt – nicht selten dank der kompetenten Beratung der Angestellten. Ob tolle Pflastersteine, Terrassenplatten, Mauern und Zäune, Carports, Gartenhäuser oder Terrassenüberdachungen – kommt vorbei und lasst euch inspirieren. Mehr: www.bauzentrum-tepker.de.





MODE & BEAUTY

Bunt sind nicht nur die Krokusse – und zu frühlingsfrischer Mode gibt es auch die passende Eyewear. Wir zeigen euch, was jetzt Trend ist!

Foto: Getty Images



Entzückende Hasenfamilie aus Holz für 8,85 Euro



Dekorative Vase aus Glas für 23,50 Euro

FRÜHLING IM NORDEN

Der Frühling steht vor der Tür und damit auch das Osterfest. Niedliche Osterhasen und schicke Osterdeko dürfen da natürlich nicht fehlen! Auch für stilvolle Accessoires für die kommende Modesaison muss gesorgt werden.
Bei Siak Apart in Nortorf findet ihr sowohl passende Kleidungsstücke als auch Dekoartikel für die Ostersaison. Das Geschäft ist montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und samstags von 10 bis 13 Uhr geöffnet.



LED Kerzen mit Timer jeweils 8,25 Euro und 10,95 Euro

Kuschelige Jacke für 69,90 Euro und stilvolle Umhängetasche für 29,90 Euro

Kieler Yogafestival
by Sahara Yoga

Das 2. Yoga OpenAir
08.-11. Juni 2023



Besuche uns auch in der: Legienstraße 18 • 24103 Kiel
office@sahara-yoha.com • 0176 / 27 458 497
www.nordic-yogaspirit.com/yoga-openair

Auf die Plätze, fertig, loslassen!

Komplett entspannt auf SaunaWeltreise, im ErlebnisBad und im WellnessStudio!





HOLSTEN THERME
Mein Tag Urlaub.
Norderstraße 8 • Kaltenkirchen • holstentherme.de

BRILLEN-TRENDS 2023

Auch in der Welt der Optik steht Nachhaltigkeit im Fokus. Seht hier, was in diesem Jahr auf trendbewussten Nasen sitzt!



TRANSPARENZ

Der cleane Look und der schlichte Purismus sind wahre Kombinationswunder.

FARBVERLÄUFE

Ein spannender Blickfang. Sie unterstreichen einen extravaganten Look und werden zum Signature-Accessoire.





METALL

Die zumeist leichten, zeitlosen Rahmen überzeugen durch Feinheit und Extravaganz in der Form.

MAGENTA – DIE FARBE 2023

Die Trendfarbe in diesem Jahr setzt ein Signal für Stärke und Empathie.





SCHNELLE BRILLEN

Ob TikTok oder Instagram, die „schnellen Brillen“ erobern die sozialen Netzwerke und die Jugendkultur. Die verspiegelten, enganliegende Sportbrillen haben es vom Festival-Accessoire in den Alltag der Generation Z geschafft. Der Ursprung des Ausdrucks ist auf den Youtube-Hit „Schnelle Brille“ von 01099 zurückzuführen.

STILKRITIK

Wow! Was für ein cooler Typ! Hier geht eine Brille mit einem Menschen spazieren und er hat echten Spaß daran, sich in Szene zu setzen, besonders mit diesem Gestell! Tadelfrei sind dabei die Proportionen: Sie sitzt optimal auf der Nase, sodass die Augenbrauen verdeckt sind. Das stört aber ganz und gar nicht, denn das übernimmt der fette Rahmen.
Hier haben sich zwei gefunden, die sehr gut zusammenpassen. Ein Mann mit markantem Gesicht und extravaganter Ausstrahlung wählt eine markante Brille:
Meet the Dream-Team!
Diese und viele weitere tolle Modelle bekommt ihr bei **Optik Dreske,** Jungfernstieg 11-13. Schaut vorbei und lasst euch beraten!



Passt perfekt: Die Brille von Jeff Goldblum, Schauspieler und Jazzpianist, unterstreicht seinen coolen Look

Fotos: Andy Wolf, Blackfin





Foto: Getty Images; PR

ALGEN – SUPERFOOD FÜR DIE HAUT

Die Ozeane bieten eigentlich genau die Spurenelemente und Mineralstoffe, die unsere Haut braucht – wieso das sich also nicht zunutze machen? Denn in Algen stecken diese Wirkstoffe und das hat auch die Beautybranche bemerkt. Sie werden in Anti-Aging-Produkten inzwischen ebenso verwendet wie für eine Anti-Schuppen-Wirkung, sind dabei gut verträglich und für jeden Hauttyp geeignet. Unternehmen wie lavera, Dr. Hauschka oder Tautropfen haben bereits eine große Auswahl. Und in Kiel gibt es mit den Produkten von oceanwell der Firma oceanBASIS sogar eine eigene Linie an Kosmetikprodukten mit der Laminaria-Alge. Zeit, um sich und die eigene Haut so richtig zu erfrischen!



21 JAHRE OPTIK TITTEL

Seit 2002 leitet Augenoptikermeister Marc Grobe das Geschäft in Büdelsdorf. Der Brillen- und Gläserspezialist steht für einen modernen sowie klassischen typgerechten Stil. So führt er neben Glasberatungen auch die neueste Messtechnik für Gleitsichtgläser durch. Neben Brillen inklusive Wechselbrillensystemen, Gläserberatungen, Brillenstärkenbestimmungen, Sonnenbrillen und Reparaturen sowie allen üblichen Waren in der Optik gehören Führerscheinsehtests zum Angebot des 49-Jährigen. Marc Grobe lässt sich von internationalen Optikermessen regelmäßig inspirieren und bringt von dort die neuesten Trends direkt nach Büdelsdorf. Das Optikfachgeschäft ist dank der zentralen Lage gut zu erreichen, zudem befinden sich Parkplätze direkt vor der Tür. Service an den Kund*innen ist Marc Grobe sehr wichtig. „Ich bin immer persönlich für die Kundinnen und Kunden da. Hier ist der Ansprechpartner immer der Chef selbst“, so der engagierte Augenoptikermeister. Als Dankeschön für einundzwanzig Jahre Treue gibt es das ganze Jahr über immer wieder tolle Aktionen. Reinschauen lohnt sich!

Optik Tittel, Hollerstraße 29, Büdelsdorf
Tel.: 04331 / 376 05, www.optik-buedelsdorf.de



Zukünftige Auszubildende? Finden Sie mit uns!

Durch unseren Vertrieb direkt an alle Abschlussklassen in ganz Schleswig-Holstein und vielen Schulen Hamburgs sprechen Sie mit einem Inserat in unserem Berufsstarter-Magazin *geht los!* direkt die Schülerinnen und Schüler an, die sich jetzt für einen Ausbildungsplatz interessieren.

Möchten Sie mit einer Anzeige oder einem Firmenporträt vertreten sein? Ihre Kundenberaterinnen des Alstertalmagazins beraten Sie gern!

Kurze E-Mail an info@kielerleben.de oder per Telefon 0431 / 200 766 50 – wir melden uns schnell!

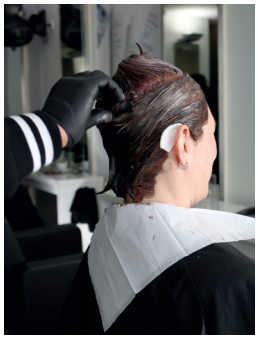
geht los! erscheint jeweils im **März** und **September**. Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist am **08.03.2023**

„MANCHMAL MUSS MAN MUTIG SEIN“

Kerstin Pahl ist vierfache Mutter. Im Salon von Britta und Mario Müller darf sie heute mal abschalten und sich nach Strich und Faden verwöhnen lassen.











„Nachdem mein alter Friseur geschlossen hatte, habe ich mich ein wenig selbst vernachlässigt“, sagt Kerstin, als sie sich auf dem Stuhl vor Britta Müller niederlässt. Heute steht einmal nur sie im Mittelpunkt und das Team um die Friseurmeisterin wird sich um die 37-Jährige kümmern. Kerstin wünscht sich ein helles Blond. „Genau das wird es nicht“, sagt Britta lachend. „Wir machen ein Umstyling und ich will den Typ zeigen. Ich mache nichts, was nicht typgerecht ist.“ Sie verspricht der Mutter ein Kupferblond, das zur Hautfarbe passt. „Die wunderschönen blauen Augen sollen zur Geltung kommen“, fährt die Friseurmeisterin fort. Und die Frisur? Diese soll wilder werden, mit Kontur, das Deckhaar stufig, mit leichten Strähnen. Das Make-up stellt sich Britta natürlich vor, mit tollen Wimpern und Augenbrauen.

GROSSE WIRKUNG, WENIG AUFWAND

Britta beginnt zu schneiden. „Die Haare müssen, gerade wenn man wenig Zeit hat, einfach fallen“, sagt sie. Es wirkt sofort wieder voller. Kerstin lächelt. Die neue Frisur gefällt ihr und sie fühlt sich wohl. Für die Farbe ist Majd, Azubi im dritten Lehrjahr, zuständig. Britta setzt im Nachhinein noch ein paar Strähnen auf den Oberkopf. Während der Einwirkzeit beginnt Kosmetikerin Hacer mit dem Make-up.
Danach geht es ans Styling: Britta föhnt das Haar, ohne viel Aufwand. Etwas Haarspray hinein und fertig. Perfekt für eine Mutter, die immer in Action ist. Diese strahlt und betrachtet sich im Spiegel: „Manchmal muss man mutig sein. Das hätte ich mich sonst nicht getraut.“ Auch Britta ist begeistert: „Jetzt hat sie richtig Gesicht!“

UMSTYLING GEFÄLLIG?

Wenn du jetzt auch Lust auf einen neuen Style und einen frischen Look bekommen hast, bewirb’ dich hier für dein persönliches Umstyling: redaktion@rendsburgerleben.de

BRITTA & MARIO
MÜLLER
FÜR HAAR & HAUT

Britta & Mario Müller, Altstädter Markt 2, Rendsburg Tel.: 04331 / 12 37 13, www.bm-rd.de

KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten.
Jetzt mit 12 Seiten Gender & Literatur Dossier!



E-Paper für nur 1 EURO testen*

JETZT BESTELLEN:
buecher-magazin.de/kennenlernabo-rendsburg
oder QR-Code scannen

ABO-ID: BU22EPA

*Nach Ende der Laufzeit von zwei Monaten geht der Bezug in ein Jahresabo von derzeit 28,90 € über.









Fotos: Annette Görtz

HERE COMES THE SUN

Mit dem Beginn des Frühlings startet auch eine neue Saison für stilvolle Mode – und wer wäre da eine bessere Ansprechpartnerin als Birgit Linnemann? Die Boutique Classic & Mode am Altstädter Markt befindet sich seit mehr als zehn Jahren in Rendsburg und versorgt Damen in den Größen von 36–46 mit traumhaften Outfits und schicken Einzelteilen, passend zu jeder Jahreszeit.

Unter anderem in der Boutique erhältlich ist hochwertige Mode von Henry Christ aus Hamburg, die hochwertige Kaschmirteile aus nachhaltiger Produktion präsentiert. Ebenso vertreten sind die erlesenen Brands Liviana Conti, Anette Görtz, Minx und edle Hosen von Raffaello Rossi sowie Outdoorbekleidung von Montereggi.

Für eine individuelle Beratung steht Birgit Linnemann Kund*innen persönlich zur Seite. Mit geschultem Blick und einem Feingefühl für Farben, Schnitte und Qualitäten zaubert sie garantiert das richtige Outfit für Kund*innen herbei und akzentuiert die eigene Schönheit perfekt. Bis Ostern ist die Boutique montags bis samstags von 10 bis 17 geöffnet.
Bei Bedarf oder nach Vereinbarung auch länger.

Classic & Mode
Altstädter Markt 17, Rendsburg
Tel.: 04331 / 697 81 44

Fotos: Lafalle







GESUNDHEIT & WELLNESS

Habt ihr jetzt nicht auch wieder richtig Lust, euch zu bewegen? Ob ihr joggen geht oder einfach nur große Spazierrunden dreht, ist egal. Es zählt, was guttut! Danach einen frischen, leckeren Snack und ein bisschen Verwöhnprogramm und schon ist die Welt in Ordnung.

Foto: Getty Images



Foto: Getty Images

SCHÖNES LÄCHELN

Ihr habt Lust auf ein strahlend weißes Lächeln? Dann nichts wie hin zur Zahnarztpraxis von Dr. Caliebe in der Parkallee 9 in Büdelsdorf. Hier könnt ihr eure Zähne professionell reinigen und aufhellen lassen.

Die professionelle Zahnreinigung umfasst das Entfernen der harten und weichen Zahnbeläge (Zahnstein und Plaque). Verfärbungen durch Kaffee, Tee, Nikotin und Nahrungsmittelfarbstoffe werden mithilfe eines Pulverstrahlgerätes entfernt, das die aufgelagerten Farbpigmente sanft abträgt. Eine Glattflächenpolitur und eine abschließende Langzeitfluoridierung vervollständigen die professionelle Zahnpflege. Die Zähne wirken wieder heller und fühlen sich glatt an, das Zahnfleisch wird wieder straff und entzündungsfrei.

STRAHLENDES LÄCHELN IN NUR EINER STUNDE

Außerdem könnt ihr eure Zähne schonend bleachen lassen. Dafür bietet Dr. Caliebe das Bleichen mit dem Philips ZOOM! Chairside Teeth Whitening System, einem professionellen Zahnaufhellungssystem. Durch den Einsatz der neuesten Technologie kann das strahlende Lächeln in nur einer Stunde Wirklichkeit werden.
Terminvereinbarung unter Tel.: 04331 / 380 38
www.zahngesundheit-buedelsdorf.de

In Bewegung!
Bandagen von Kopf bis Fuß



ERHÄLTLICH IN ALLEN FILIALEN
Besuchen Sie uns auch auf
www.kowsky.com • • •
Kowsky SANITÄTSHAUS



IMMER EIN GUTER BISS
dank gesundem, festem Zahnfleisch!

Zahnfleischentzündungen sollten sofort behandelt werden, um eine mögliche Parodontose zu verhindern.

Wir bieten Ihnen in unserer Praxis ein engmaschiges Prophylaxeprogramm oder eine adäquate Parodontosebehandlung, so dass Sie gut zubeißen können!

04331 - 38038

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

DIE NEUE ÄRA DER ORTHOPÄDIE

Das Gelenkzentrum Schleswig-Holstein hat einen neuen Standort in Rendsburg eröffnet. Damit sind bereits drei Anlaufstellen für Gelenkbehandlungen des Zentrums in Schleswig-Holstein vertreten.



Foto: contrastwerkstatt/Adobe

Gelenkerhaltende, nicht-operative sowie operative und gelenkersetzende Behandlungskonzepte nah und erfahrbar machen: Das ist der Anspruch des Gelenkzentrums Schleswig-Holstein. Ein breites Leistungsspektrum für eine medizinisch hochwertige Versorgung des Bewegungsapparates ist das, was das Zentrum seit vielen Jahren ausmacht und zum Vorreiter der modernen Orthopädie werden lässt. Als Mitgestalter einer neuen Ära der Orthopädie steht das Gelenkzentrum für mehr als die klassisch-operative Behandlung seiner Patient*innen.

NEUER STANDORT

Umfänglich und ganzheitlich haben sich die Expert*innen am neuen Standort in Rendsburg auf maßgeschneiderte Behandlungskonzepte fokussiert, die ganz an die Bedürfnisse ihrer Patient*innen angepasst werden. Ob Osteopathie und Manuelle Therapie, Hyaluronbehandlungen, Kinesio-Taping, Stoßwellenbehandlung, Prävention, Akupunktur oder Eigenbluttherapie: Hier stehen Patient*innen mit ihren individuellen Wünschen im Mittelpunkt. Dazu gehört für die Gelenkexpert*innen, mit Empathie und modernster Technologie für alle Belange den passenden Ansatz parat zu haben und auch bei Zweitmeinungen ihren Patient*innen vertrauensvoll zur Seite zu stehen. Ob konservative Behandlung in Rendsburg oder operative Versorgung des Bewegungsapparates an den Standorten Kiel und Schleswig: Mit der Neueröffnung trifft New Look auf bekannte Expertise.

Gelenkzentrum Schleswig-Holstein
Rendsburg: Königinstr. 1,
Tel.: 04331 / 714 92
Kiel/Kronshagen:
Eichkoppelweg 74,
Tel.: 0431 / 545 66 55
Schleswig: Auf der Freiheit 4,
Tel.: 04621 / 274 44

GEMEINSAM VORWÄRTS – DAS GELENKZENTRUM SCHLESWIG-HOLSTEIN AN NEUEM STANDORT

Ihre Gelenkexperten für die operative und nicht-operative Versorgung am Bewegungsapparat – das ist das **GELENKZENTRUM Schleswig-Holstein.** An unserem Standort in Rendsburg begrüßen wir Sie seit dem 2. Januar mit umfänglichem Leistungsspektrum und erstrahlen hier in neuem Glanz.

NEW LOCATION – NEW LOOK – BEKANNTE EXPERTISE

Im **GELENKZENTRUM Rendsburg** erwarten Sie gelenkerhaltende, nicht-operative sowie operative und gelenkersetzende Behandlungskonzepte aus einer Hand. Mit einer maßgeschneiderten Behandlungsplanung im Rahmen unserer Spezialsprechstunden in den Fachbereichen der arthroskopischen Chirurgie, Handchirurgie und Endoprothetik nehmen wir uns Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen an.

UMFÄNGLICH FÜR SIE DA

- Arthroskopische Chirurgie
- Fußchirurgie
- Osteopathie | Manuelle Therapie
- Kinesio-Taping
- Prävention
- Eigenbluttherapie
- Handchirurgie
- Endoprothetik
- Hyaluronbehandlungen
- Stoßwellenbehandlung
- Akupunktur

GELENKZENTRUM
SCHLESWIG-HOLSTEIN
Gemeinsam vorwärts.

Besuchen Sie uns online

MVZ Gelenkzentrum
Schleswig-Holstein GmbH

GELENKZENTRUM Rendsburg

Königinstraße 1
24768 Rendsburg
Tel. 04331 71492
Fax 04331 3395595

rendsburg@gelenkzentrum-sh.de
www.GELENKZENTRUM-SH.de





YOGA IN ALLEN FACETTEN

Vom 8. bis 11. Juni bringt Barak Oussidi, Inhaber von **Sahara Yoga**, den Spirit der Wüste wieder an die Ostsee. Das zweite „Yoga OpenAir" unter dem neuen Festivalnamen „Nordic Yoga-spirit" eröffnet so erneut den Raum für vier magische Tage voller Lebensfreude und bietet die Möglichkeit, Yoga in all seinen Facetten zu erleben. In vier Zelten mit Fußboden oder auf dem freien Boden und am Strand kann Yoga praktiziert werden. Auch Zelten und eine Anreise im Wohnmobil ist nach vorausgegangener Buchung möglich. Anfänger*innen sind auf dem Festival herzlich willkommen und finden in den über 120 Workshops, die über die vier Tage stattfinden, garantiert den richtigen Yoga-Ansatz für sich. Weitere Infos und Tickets gibt es online unter www.nordic-yogaspirit.com.

Fotos: Julia Meyer / Sahara Yoga

(M)EIN TAG URLAUB

Durchatmen, Kraft tanken – warum erst am Wochenende? Auch unter der Woche genießen Kurzurlauber*innen in der **Holsten-Therme** eine willkommene Abwechslung zum stressigen Alltag! Auf 40.000 Quadratmetern verfügt die HolstenTherme über verschiedene Bereiche: Im ErlebnisBad schwimmen und planschen Gäste umgeben von Bambus und Palmen, relaxen im Wintergarten oder in den Whirlpools, schweben im SoleRelaxpool, ziehen entspannte Runden durch das Becken oder sportliche Bahnen im Sportbecken. Für noch mehr Entspannung sorgen die SaunaWeltreise und Wellnessanwendungen.
Weitere Informationen online unter www.holstentherme.de.



Entspannte Auszeit in der HolstenTherme

Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis
Qualität · Funktion · Ästhetik

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

Rendsburger Straße 19 · 24787 Fockbek
Fon: 043 31 . 6 24 44 · Fax: 043 31 . 6 10 57
praxis@zahnaerzte-fockbek.de
www.zahnaerzte-fockbek.de



Lotuscrafts Yogakissen, 44,95 Euro
in vielen Farben
via Avocadostore.com



Matte für die Kleinen (59 Euro)
oder in normaler Größe (89 Euro)
via www.my-mala.com

YOGA MUST-HAVES

Yoga ist gut für Körper und Seele, so viel ist klar. Doch wer regelmäßig üben will, braucht einige Basics dafür. Wir stellen unsere Lieblingsprodukte vor.



Naturkork ist leicht zu reinigen und
zu 100 Prozent recyclebar



Weicher Pullover im Dip Dye Design
aus Bio-Baumwolle zu 100 Prozent schadstofffrei
und handgefärbt, 79,90 Euro,
Yogapants von Armed Angels für 69,90 Eur

Fotos: PR

Ihr Immobilienprofi aus Fockbek

Sie möchten Ihre Immobilie auch erfolgreich verkaufen? **Melden Sie sich gern.**





Unsere Referenzen. Bereits verkaufte Objekte in der Region.

Wir bieten Ihnen:

- **sachverständige und marktgerechte Wertermittlung**
- **fundierte Marktkenntnisse in der Region**
- **15 Jahre Erfahrung am Immobilienmarkt**
- **persönliche und ehrliche Beratung**
- **rechtssichere Kaufvertragsabwicklung**
- **professionelle Präsentation Ihrer Immobilie**











IMMOBILIENBERATUNG CARSTENS GMBH
Reimer Carstens • Dipl.-Betriebswirt (BA)
Kfm. d. Grundstücks- und Wohnungswirtschaft (IHK)
Assenkoppeln 8 a • 24787 Fockbek • 04331 / 437 58 20
www.immobilienberatung-carstens.de

IMMOBILIENBERATUNG
REIMER CARSTENS
BEWERTUNG | FINANZIERUNG | VERMITTLUNG



Ute Lieske (PNH) im Beratungsgespräch mit einer Palliativpatientin Christel Greve (verstorben am 23.07.2021)

WAS TUN, WENN DIE DIAGNOSE KOMMT?

Schon seit vielen Jahren gibt es die spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV), die Menschen mit einer nicht heilbaren Krankheit, einer begrenzten Lebenserwartung und belastenden Symptomen versorgt. Das Palliativnetz HORIZONT mit Sitz in Rendsburg kümmert sich im Kreis um alle Lebensbereiche von Erkrankten.
Der Moment, wenn die lebensverkürzende Diagnose von Mediziner*innen bekannt gegeben wird, ist niederschmetternd und wirft viele Fragen auf, was den schweren Krankheitsverlauf betrifft. Was geschieht mit mir? Wer kümmert sich um mich? Wo und wie erhalte ich Beratung zur Palliativpflege und Versorgung? Wie kann ich daheim gepflegt und versorgt werden? Ein menschenwürdiges Leben in der letzten Lebensphase fernab von Krankenhäusern oder Pflegeeinrichtungen zu ermöglichen, ist der oberste Leitsatz der **Palliativnetz HORIZONT gGmbH**. Das Team kümmert sich mit einem Netzwerk aus Mediziner*innen, Pflegekräften, Psycholog*innen, Sozialarbeiter*innen und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen im Rücken um die gewünschte und angemessene Versorgung der Palliativpatient*innen und ihrer Angehörigen. Weitere Infos unter www.pn-horizont.de/film oder unter Tel.: 04331 / 463 95 60. Das Palliativnetz HORIZONT ist…

mit dabei



Foto: Adobe Stock

KOSTENLOS KNIEORTHESE TESTEN

Bei Knieschmerzen beim Gehen, Aufstehen oder Treppensteigen entlastet die Unloader One® X das Kniegelenk und ermöglicht eine schmerzfreie Bewegung. Das **Sanitätshaus Kowsky** in Büdelsdorf lädt alle Interessierten bei den Aktionstagen vom 16. bis 17. März dazu ein, die Knieorthese zu testen. Das Team berät gerne und umfassend rund um das Thema Arthrose-Hilfsmittel. Anmeldung sind unter Tel.: 04331 / 770 96 93 möglich, weitere Informationen unter www.kowsky.com.

PALLIATIVNETZ HORIZONT
wir kümmern uns
wir organisieren
wir stehen bei
wir vermitteln
wir betreuen
wir beraten
wir sind…
mit dabei
04331 - 4639560
pn-horizont.de

Kleine, große, schnelle, langsame, junge, ältere … wir kümmern uns um alle Füße.
Orthopädische Maßschuhe
Bequeme Schuhmode
Schuhveränderungen
Einlagen nach Maß
Schuhreparaturen aller Art
Möller
ORTHOPÄDIE | SCHUHTECHNIK Inh. H. Höffer
Hollesenstr. 31 | 24768 Rendsburg | Fon 04331 - 7 51 77 | Fax 04331 - 78 90 90
Plessenstraße 13 | Ärztehaus am ZOB | 24837 Schleswig | Fon 04621 - 85 59 44
www.moeller-rendsburg.de



ÖLZIEHEN:

ERGÄNZUNG FÜR DIE MUNDHYGIENE

Ölziehen stammt aus der ayurvedischen Gesundheitslehre. Laut der traditionellen indischen Heilkunst soll das Öl Giftstoffe und Bakterien im Mund binden und somit zur Entgiftung beitragen. Auch das Lymph- und Immunsystem soll durch die Bewegung des Öls angeregt werden. Zähne und Zahnfleisch werden durch das Ölziehen gestärkt, das auch Entzündungen vorbeugen und zu weißeren Zähnen verhelfen soll.

Vor dem Ölziehen sollte die Zunge gereinigt werden. Dafür verwendet man einen Zungenschaber oder einfach einen Esslöffel, der aber nicht scharfkantig sein darf. Der Schaber wird so weit hinten angesetzt, wie es angenehm ist. Dann sanft über den Zungenrücken bis nach vorne ziehen und den Schaber unter fließendem Wasser abspülen. Den Vorgang mehrmals wiederholen, bis keine Rückstände mehr am Schaber haften.
Für das Ölziehen eignen sich Sesam-, Kokos- oder Sonnenblumenöl, am besten in Bioqualität. Ein Esslöffel des Öls wird nun im Mund für 10 bis 20 Minuten hin und her gespült und durch die Zahnzwischenräume gezogen. Das Öl sollte aber nicht gegurgelt oder gar geschluckt werden, denn dann gelangen die gebundenen Giftstoffe und Bakterien in den Körper. Nach der Anwendung das Öl nicht in den Abfluss spucken, da dies zu Fettablagerungen im Abfluss führen kann. Stattdessen die Ölreste in ein Papiertaschentuch oder ein Stück Toilettenpapier spucken und im Restmüll entsorgen. Anschließend den Mund mit warmem Wasser ausspülen und die Zähne wie gewohnt putzen.

VORSICHT:

Bei Amalgamfüllungen sollte auf das Ölziehen verzichtet werden, weil dadurch Quecksilber aus den Füllungen gelöst werden kann. Im Zweifelsfall unbedingt mit dem oder der Zahnärzt*in Rücksprache halten. Die wissenschaftliche Studienlage zum Ölziehen ist leider noch sehr dünn, in der ayurvedischen Gesundheitslehre hat es aber seit Jahrtausenden seinen festen Platz. Schädliche Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Ölziehen kann eine Ergänzung zur Mundhygiene sein, sollte aber natürlich in keinem Fall das tägliche Zähneputzen ersetzen.

Fotos: BillionPhotos.com/Adobe Stock; Paitoon/Adobe Stock

Augenzentrum mit Sehschule NEU in NEUmünster



designed by freepic + vierC-design.de

Das neue Augenzentrum mit Sehschule in zentraler Lage gegenüber der Holstengalerie (ehem. SchuhKay) ist fertig! Freuen Sie sich über modernste Augenheilkunde und innovative OP-Technik aus dem Hause der Augenklinik Rendsburg – Erfahrung seit über 30 Jahren.

Besuchen Sie uns auch auf den Gesundheitstagen in Eckernförde vom 04.–05. März zwischen 10 –17.00 Uhr. Unsere Experten sind für Sie vor Ort und freuen sich auf Sie!

AUGENARZT NEUMÜNSTER

Augenarzt Neumünster • Kuhberg 53 • 24534 Neumünster

www.augenklinik-rd.de

NEU: KIELER INSTITUT FÜR TRAININGSTHERAPIE IM CITTI-PARK KIEL

Mitte Februar hat der Verein Kieler Institut für Trainingstherapie seine neuen Räumlichkeiten im CITTI-PARK Kiel eröffnet.



Foto: Getty Images

In den neuen Räumen wird krebserkrankten Menschen vor allem ein Sport- und Bewegungsangebot gemacht. Zusätzlich können die Krebspatient*innen dort eine Physio- und Ernährungstherapie in Anspruch nehmen. „Mit dem erweiterten Angebot wird die Versorgung für Krebspatientinnen und -patienten unter medizinischer Therapie weiter verbessert. Das Sport- und Bewegungsangebot ist nach den aktuellen wissenschaftlichen Leitlinien ausgerichtet. Wir freuen uns sehr, im CITTI-PARK ansprechende Trainingsflächen eröffnen zu können“, so Dr. Thorsten Schmidt, Vorstandsvorsitzender des Kieler Instituts für Trainingstherapie.

Das Kieler Institut für Trainingstherapie hatte in der Vergangenheit Räumlichkeiten am UKSH genutzt, die aufgrund der hohen Nachfrage nach den Trainingsangeboten nicht mehr ausreichend Platz boten. Deshalb wurden bereits Anfang 2023 die neuen Räumlichkeiten im CITTI-PARK bezogen. Das Land hat für das Projekt 16.747 Euro aus dem Fonds für Barrierefreiheit bereitgestellt, womit der Bau einer barrierefreien WC-Anlage gefördert wurde.

Die Ursprünge des Vereins Kieler Institut für Trainingstherapie gehen auf das Jahr 2014 zurück, als Sportwissenschaftler Dr. Thorsten Schmidt am UKSH Campus Kiel den Verein für Gesundheit und Rehabilitationssport am UKSH gründete. Der Verein ist getragen von der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass sich Sport und körperliche Aktivität bei Krebspatientinnen und Krebspatienten positiv auf deren Genesung und körperliche Leistungsfähigkeit sowie auf die Verträglichkeit der Krebsbehandlung auswirken können. Der Verein macht dazu entsprechende Angebote, um die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus dem Bereich der Sportwissenschaft und Sportmedizin in die Versorgung krebserkrankter Menschen zu übertragen. Zudem stellt der Verein Trainingsangebote für ältere Personen zusammen, um zum Beispiel Pflegebedürftigkeit zu verhindern.



Schmerzlinderung durch Entlastung

Sie haben Knieschmerzen beim Gehen, Aufstehen oder Treppensteigen? Die **Unloader One® X** entlastet das Kniegelenk und ermöglicht eine schmerzfreie Bewegung.

Wir laden Sie ein, sich von der Wirkung der Knieorthese zu überzeugen und beraten Sie rund um Arthrose-Hilfsmittel.

Einfach Termin vereinbaren!



Quelle: www.ossur.com/de-de/Quellenverzeichnis-Entlastungsorthesen

GUTSCHEIN

Jetzt **kostenlos** Knieorthese **testen.**

16. – 17.03.2023

Anmeldung: **04331 / 7709693**

Kowsky SANITÄTSHAUS

Sanitätshaus Kowsky GmbH
Neuer Wall 1, 24782 Büdelsdorf
www.kowsky.com

WIDDER
21.03. – 20.04.

Ihr bringt Ordnung in wichtige Bereiche des Lebens. Entweder trennt ihr euch dabei von alten Plänen oder setzt all eure Energie ein, diese doch noch zu verwirklichen. Spannungen, die sich unter der Oberfläche befanden, treten ans Licht. Sollte es dabei zu Aussprachen kommen, sind diese längst überfällig.

STIER
21.04. – 20.05.

Nehmt euch Zeit, eure nächsten Schritte zu planen. Euch fallen Lösungsmöglichkeiten für fast alle Probleme ein. Mit eurer momentanen Klarheit könnt ihr anderen weiterhelfen. Liebesangelegenheiten verlaufen in der ersten Monatshälfte leichter und erfreulicher als in der zweiten.

ZWILLINGE
21.05. – 21.06.

An Klarheit und Inspiration mangelt es euch nun wirklich nicht. Daher gelingt es euch fast nebenbei, Themen zu klären, mit denen ihr seit einer Weile unzufrieden seid. Lasst euch nicht daran hindern, euren eigenen Weg zu gehen. Wer euch aufhalten will, hat eure Lage nicht erfasst.

KREBS
22.06. – 22.07.

Vielleicht kommen Leichtigkeit und Vergnügen zunächst etwas kurz. Fühlt ihr euch gedrängt, etwas zu unternehmen, solltet ihr schnelle Entscheidungen aber vermeiden. Ihr könnt es euch erlauben, die Dinge gelassen anzugehen. In der Liebe stehen eure Chancen in der zweiten Monatshälfte besser als ihr wahrscheinlich vermutet.

LÖWE
23.07. – 23.08.

Herzensangelegenheiten verlaufen stabil, aber nicht besonders aufregend. Wenn es in der Beziehung ruhig zugeht, könnt ihr natürlich für Abwechslung sorgen. Aber warum genießt ihr das nicht einfach? Eure körperlichen Kräfte sind wohl eher etwas angeschlagen. Akzeptiert eure Grenzen.

JUNGFRAU
24.08. – 23.09.

Was ihr in den letzten Monaten begonnen habt, kann jetzt zügig weitergeführt werden. Jeder Aufschub würde eure finanziellen und körperlichen Reserven unnötig belasten. Die Kritik anderer enthält wertvolle Anregung: Vielleicht findet ihr dadurch bessere Möglichkeiten, euch darzustellen.

WAAGE
24.09. – 23.10.

Fehlt es euch ein wenig an Weitblick und Energie, solltet ihr dies als vorübergehenden Zustand betrachten, der nicht weiter geklärt zu werden braucht. Auch Missverständnisse können dazu führen, dass ihr an euren Zielen zweifelt. Nicht immer ist eine konkrete Veränderung die Lösung.

STERNZEICHEN DES MONATS



FISCHE
20.02. – 20.03.

Eure Gefühle haben nicht immer recht, besonders wenn es sich dabei um grundlegende Zweifel handelt. Gerade Beziehungsstress lässt sich leichter lösen, als ihr noch vor Kurzem geglaubt habt. Wenn ihr beruflich nicht so klar seht, wie die Sache weitergeht, solltet ihr noch eine Weile abwarten. Erst in der zweiten Monatshälfte geht es wieder in deutlichen Schritten voran. Der März bringt endlich den langersehnten Umschwung mit sich.

UNSER ASTROLOGE

Der Kieler Astrologe Martin A. Banger erstellt jeden Monat das aktuelle RENDSBURGerleben-Horoskop. Möchtet ihr es noch genauer wissen? Fordert euer persönliches Horoskop unter www.12zeichen.de an.



Martin A. Banger

SKORPION
24.10. – 22.11.

Bald geht es wieder mit Vollgas voran. Ohne etwas zu überstürzen, könnt ihr auf neue Angebote aufgeschlossen reagieren. Plant eure weiteren Schritte also auf lange Sicht. Gespräche und Aktivitäten mit Freund*innen geben euch in der zweiten Monatshälfte neue Anregungen.

SCHÜTZE
23.11. – 21.12.

Beruflicher oder schulischer Stress lassen sich nicht immer vermeiden. Müsst ihr euch gegen Konkurrent*innen behaupten, ist der Zeitpunkt gekommen, euren Kampfgeist unter Beweis zu stellen. Kaum geht ihr aus euch heraus, schon scheint eine Kraft in Gang gesetzt, die eure Ziele unterstützt.

STEINBOCK
22.12. – 20.01.

Die Versuchung mag naheliegen, von einer besseren Zeit und großartigen neuen Zielen zu träumen, doch das wird euch kaum weiterbringen. Überprüft lieber, wo ihr euren Forderungen mehr Nachdruck verleihen dürft. Seht ihr euch vor unangenehme Hindernisse gestellt, solltet ihr euch mit anderen austauschen.

WASSERMANN
21.01. – 18.02.

Ihr dürft zwischendurch auch einmal innehalten und eure Zeit genießen. Ihr könnt unmöglich alle Forderungen sofort erfüllen, denen ihr jetzt begegnet. Schaltet also lieber einen Gang zurück. Ein etwas gemäßigteres Tempo wird sich besonders in der zweiten Monatshälfte nicht vermeiden lassen.

Illustrationen: iStock / Getty Images Plus / Tribalium

DIE BESTEN REZEPTE & RATGEBER

... in exklusiven Angeboten

















JETZT BESTELLEN

www.falkemedia-shop.de

Jetzt alle Ausgaben auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk App „falkemedia“ lesen!

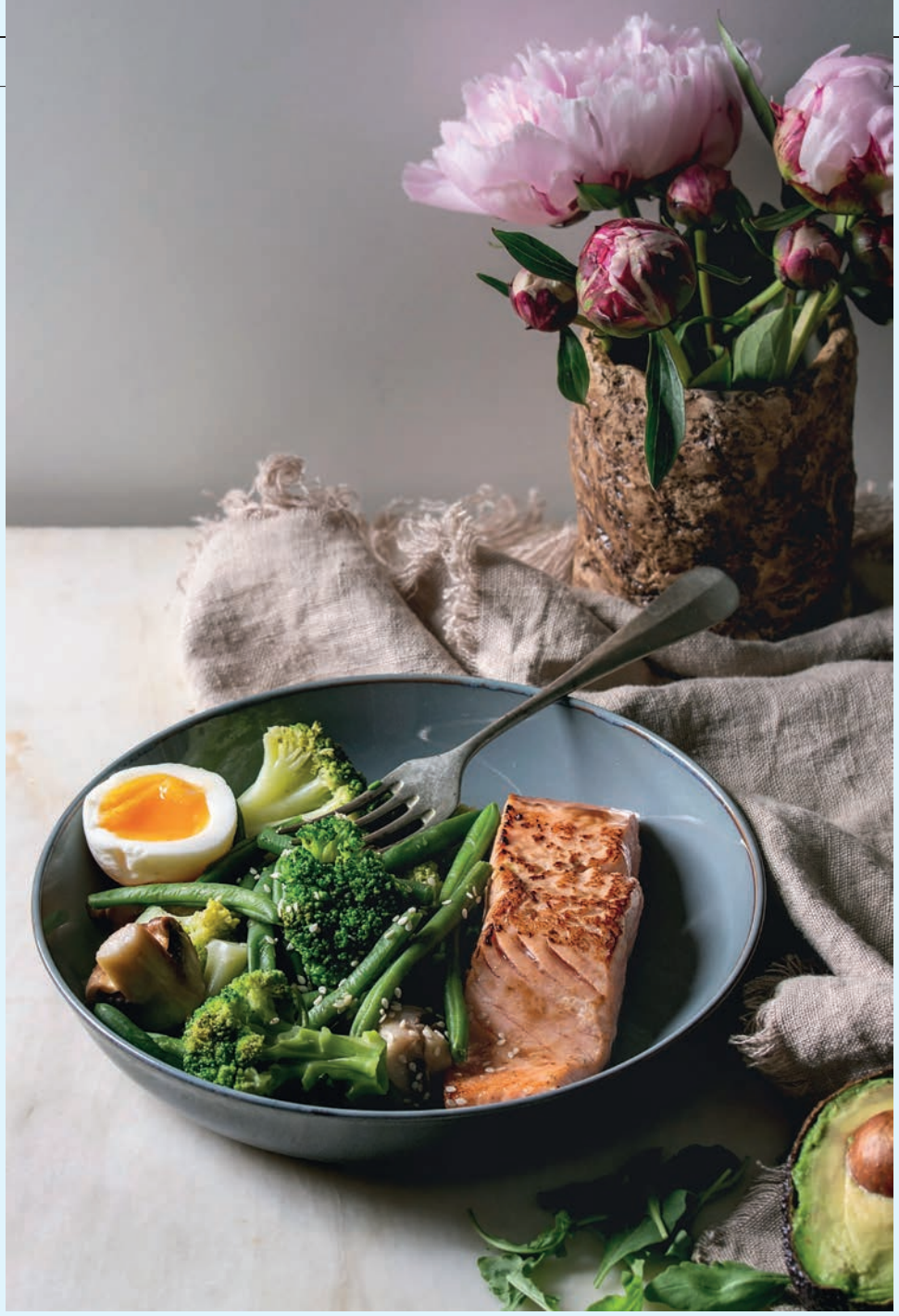
Laden im App Store | JETZT BEI Google Play

falkemedia

HUNGER & DURST

Mango, Möhrchen, bunte Bowls – die folgenden Gerichte sind reich an Vitaminen und arm an Kohlenhydraten. Unbedingt ausprobieren! Zum Nachtisch servieren wir Knackiges aus Rendsburgs Gastroszene.





SCHNELLE LUNCH-BOWL MIT LACHS UND BROKKOLI

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Brokkoli
- 350 g Bohnen grün
- 120 g Champignons
- Salz und Pfeffer
- 2 Eier
- 600 g Lachsfilet 4 Stück, ohne Haut und Gräten
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Sesamsamen

1. Brokkoli und Bohnen waschen und putzen. Champignons putzen und vierteln. Die Bohnen in kochendem Salzwasser in ca. 7 Minuten mit leichtem Biss garen. Brokkoli nach 3 Minuten dazugeben. Die Eier in kochendem Wasser in 6-7 Minuten wachsweich kochen.
2. In der Zwischenzeit den Lachs abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im Rapsöl je Seite 3-4 Minuten braten. Dabei die Pilze mitbraten. Die Lachsfilets aus der Pfanne nehmen und in tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten.

3. Bohnen und Brokkoli abgießen, abtropfen lassen, mit Sesamöl, Limettensaft und Sesamsamen zu den Pilzen geben, kurz durchschwenken und neben dem Lachs anrichten. Eier abschrecken, pellen, halbieren und je eine Hälfte daneben setzen.

Pro Portion:
488 kcal | 41 g E | 32 g F | 10 g KH

Fotos: Getty Images, © StockFood/The Picture Pantry



OFEN-OMELETT MIT KÄSE UND SESAMMÖHREN

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Zutaten für 4 Personen

- 500 g junge Bundmöhren
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Schafskäse
- 40 g Sesamsaat
- 50 g Butter
- 25 ml Gemüsebrühe
- 8 Eier
- 100 ml Milch
- 2 EL Rapsöl
- 50 g geriebener Emmentaler
- 200 g Sahnejoghurt
- 1/2 TL Chiliflocken
- Salz und Pfeffer

1. Möhren gut waschen und putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Schafskäse grob zerbröseln.

2. Sesam in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Butter in einem breiten Topf oder Pfanne mit Deckel erhitzen. Möhren darin andünsten. Mit Salz würzen, Gemüsebrühe angießen. Deckel aufsetzen, Möhren darin 5–6 Min. dünsten. Deckel wieder entfernen und so lange köcheln lassen, bis die Gemüsebrühe eingekocht ist. Sesam zugeben, alles vermengen.

3. Inzwischen den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Eier mit der Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hälfte der Eiermasse hineingießen. Hälfte der Frühlingszwiebeln und des geriebenen Käses daraufstreuen und alles bei milder bis mittlerer Hitze etwa 5 Min. stocken lassen. Dann mit der Hälfte des Schafskäses bestreuen und im Ofen 5–8 Min. zu Ende garen. Aus den übrigen Zutaten ebenso ein weiteres Omelett zubereiten.

4. Sahnejoghurt glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Omelett mit den Sesammöhren und etwas Joghurt anrichten, mit etwas Chiliflocken bestreuen und servieren.

Pro Portion:
583 kcal | 25 g E | 47 g F | 18 g KH

Tipp:
Ihr könnt auch die dreifache Omelett-Menge zubereiten und die Eimasse auf ein mit Backpapier belegtes tiefes Backblech geben. Nach dem Backen einfach in Stücke schneiden und jede*r kann das Stück nach Belieben toppen, z. B. mit geräuchertem Lachs, Avocadowürfeln, Tomatenstücken, Rucola, eingelegter Roter Bete, gebratenem grünen Spargel … Lasst eurer Fantasie freien Lauf!

Foto: Kathrin Knoll



Foto: © StockFood/News Life Media

HÄHNCHENPFANNE MIT ZUCCHINI, TOMATEN UND BOHNEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Zutaten für 4 Personen

- 300 g Kirschtomaten
- 150 g grüne Bohnen
- 2 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 100 g weiße Bohnen (Dose)
- 80 g grüne Oliven entsteint
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

1. Tomaten, grüne Bohnen und Zucchini waschen. Tomaten halbieren, Bohnen halbieren oder dritteln, Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und die abgezupften Blättchen fein hacken. Die weißen Bohnen und Oliven abtropfen lassen und die Oliven halbieren. Das Hähnchen trocken tupfen und längs in Streifen schneiden.

2. Das Hähnchen mit 1 TL Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und darin im übrigen Öl Zwiebeln und Knoblauch unter Rühren glasig dünsten.

3. Zucchini und grüne Bohnen zugeben, kurz anbraten und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Tomaten zugeben und alles unter regelmäßigem Rühren etwa 5 Min. köcheln. Mit restlichem Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen, weiße Bohnen und Oliven untermischen und alles zusammen zugedeckt weitere 5 Min. gar ziehen lassen. Mit der Petersilie anrichten und servieren.

Pro Portion:
298 kcal | 29 g E | 12 g F | 11 g KH



Vermietung für Feste & Tagungen

NEU: Frühstücksbuffet!
Jeden 2. Sonntag im Monat
von 10:00-12:00 Uhr
Wir bitten um Reservierung.

brücke
BRÜCKE FÄHRHAUS
Café & Tagung

Fährhaus – Hollersche Anlagen
Am Treidelweg 4 | 24782 Büdelsdorf
Tel. 0 173 20 970 81 | faehrhaus@bruecke.org
www.faehrhaus-buedelsdorf.de

Ihr Jahr 2023

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

Jahreshoroskop
ca. 25 Seiten, EUR 65.-

Telefonberatung 1 Std. EUR 120.-

weitere Angebote auf
www.12Zeichen.de



Astrologe & Coach
Martin A. Banger
04334 181000
banger@12Zeichen.de

Jahresplanung • Partnerschaft
OP-Termine
Geschäftsberatung steuerlich absetzbar

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
- große Mangos (etwa 400 g Fruchtfleisch)
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Dill
- 1 Limette
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 250 g Stremellachsfilet

1. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, beides fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Dill ebenfalls waschen, trocken tupfen und die feinen Spitzen abzupfen. Limette halbieren und den Saft auspressen.

2. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Schnittlauch mit dem Öl und dem Limettensaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Stremellachs von der Haut trennen und in kleine Stücke schneiden. Die Mango, die Gurke und den Lachs vorsichtig mit dem Dressing vermengen, mit dem Dill garnieren und servieren.

Pro Portion:
317 kcal | 14 g E | 22 g F | 16 g KH



Foto: Carsten Maier & Farina Terhaag



MIT LOWCARB.DE ZUM GLÜCKSGEWICHT

Weitere leckere kalorienarme Rezepte findet ihr unter
www.falkemedia-download.de/einstiegsguide

Hier könnt ihr euch euer kostenloses E-Book sichern.
Es enthält einen Low-Carb-Einstiegsguide mit:
- **Wissen:** Was Low Carb so erfolgreich macht
- **Schritt-für-Schritt-Anleitung:** Für eure Ernährungsumstellung
- **Ernährungstagebuch:** Zum Ausfüllen und Dranbleiben
- **LowCarb.de-Lebensmittelliste:** Für klug geplante Einkäufe
- **15 einfache Rezepte:** Genuss speziell für Einsteiger*innen

EXKLUSIVER SAFRAN-GENUSS
IM RESTAURANT DREI

Pünktlich zum Frühlingserwachen blühen die wunderschönen Krokusse im Rendsburger Stadtpark auf. Passend dazu feiert das Restaurant Drei in den kommenden Wochen sein ganz eigenes, kulinarisches Krokusblütenfest und zaubert euch leckere Speisen mit Safran auf die Teller.

EIN BLÜTENMEER AUS KROKUSSEN

Spürt ihr beim Schritt vor die Haustür auch schon dieses Kribbeln? Das müssen die Frühlingsgefühle sein, die sich allmählich breitmachen! Muntere Singvögel zwitschern morgens schon fleißig drauflos, die Temperaturen klettern immer höher das Thermometer hinauf und endlich sprießen in Gärten und Wiesen auch wieder die ersten Blumen aus dem Boden. Eine Blume, die als wahrer Frühlingsbote gilt und eine ganz besondere Rolle für die Stadt Rendsburg spielt, ist der Krokus! Denn jedes Jahr verwandeln Tausende von ihm den Rendsburger Stadtpark in das reinste Blütenmeer.

MAL UNTER UNS

Achtung, alle Husum-Fans müssen jetzt ganz tapfer sein: Eigentlich ist es ja die graue, aber dennoch lila bepflanzte Stadt am Meer, die jedes Frühjahr großes Ansehen für ihr alljährliches Krokusblütenfest genießt. Doch vielleicht, ganz vielleicht, ist die Rendsburger Krokusblütenpracht mindestens genauso schön – wenn nicht sogar schöner? Aber psst, von uns habt ihr das nicht!

Foto und Illustration: Getty Images

DAS LUXUS-GEWÜRZ SAFRAN

Wer den Krokussen auf besondere Weise jede Menge Anerkennung zollt, ist das Restaurant Drei. Dort werdet ihr in den kommenden Wochen nicht nur mit gewohnt leckerer deutsch-skandinavischer Küche verwöhnt, sondern dürft ihr euch zusätzlich auch auf schmackhafte Safran-Speisen freuen. Für all diejenigen, die sich jetzt darüber wundern, wieso ausgerechnet Safran, obwohl doch eigentlich von Krokussen die Rede war, machen wir einen kurzen Schlenker in die Welt der Botanik: Die dünnen, orangeleuchtenden Safranfäden wachsen nämlich im Stempel des Safrankrokusses und werden als teuerstes Gewürz der Welt gehandelt.

SAFRANTASTISCH

Aber zurück zum Restaurant Drei. Euch erwarten ein 3-Gänge-Menü oder aber Einzelgerichte mit der feinen Note von Safran. Seid ihr bereit für ein paar würzige Geschmacksexplosionen? Ein Besuch in der historischen Hauptwache am Rendsburger Paradeplatz lohnt sich – ganz egal, ob zum Osterdinner oder einfach nur so zum frühlingshaften Schlemmen.
Reservierungen und Anfragen unter Tel.: (04331) 134 11 50, tagesaktuelle Infos gibt es auf Facebook und Instagram, außerdem auf der Website unter www.restaurantdrei.com, E-Mail-Nachfragen unter drei@restaurantdrei.com.

AKTION SAFRAN KROKUSBLÜTENFEST

Safran Menü

Schaumsuppe von der Krokusblüte,
mit Kräuter-Croutons

Hähnchenbrust im Gewürzspeckmantel gebraten
mit Schmelztomaten, Tagliatelle und Safranschaum

Safran-Panna-Cotta, mit Beeren





Foto: ConventGarten

TANZ IN DEN MAI
IM CONVENTGARTEN

Jetzt Tickets sichern und mit Blick auf den Kanal in den Wonnemonat schwofen!

Dass das **Hotel ConventGarten** seit mehr als 140 Jahren Hotelgeschichte schreibt, kommt nicht von ungefähr. Denn hier feiern die Gäste die Feste noch wie sie fallen. So auch in diesem Jahr, denn am 30. April könnt ihr mit DJ André Pietschmann bis um 2 Uhr morgens in den Mai tanzen. Los gehts um 18 Uhr, ein Ticket kostet 79 Euro inklusive Getränkepauschale, die bis 1 Uhr Softgetränke, Bier und Wein sowie ein rustikales Buffet beinhaltet. Tickets können ausschließlich im Vorverkauf an der Hotelrezeption erworben werden.

VON DER HOCHZEIT BIS ZUM JUBILÄUM

Aber auch für private Feste aller Art stehen euch die Räumlichkeiten des Rendsburger Hotels zur Verfügung. Ob im großen oder kleinen Kreis, ob Hochzeit oder Jubiläum – ihr habt die Wahl zwischen dem Ballsaal mit Bühne für bis zu 180 Personen oder dem Panoramadeck für bis zu 60 Personen. Für eine Feier in den Mittags- oder Nachmittagsstunden ist der von Tageslicht durchflutete kleine Festsaal, in dem bis zu 90 Gäste Platz finden, bestens geeignet. Auch ihr plant ein Event? Das Team des ConventGarten kann jedem Wunsch nachgehen und freut sich auf eure Kontaktaufnahme unter Tel.: 04331 / 590 50 oder unter www.conventgarten.de.



CONVENTGARTEN

★ ★ ★ ★

Gegründet 1874 Hotel · Restaurant

Brunch
Jeden
ersten Sonntag
im Monat

DIREKT AM NORD-OSTSEE-KANAL

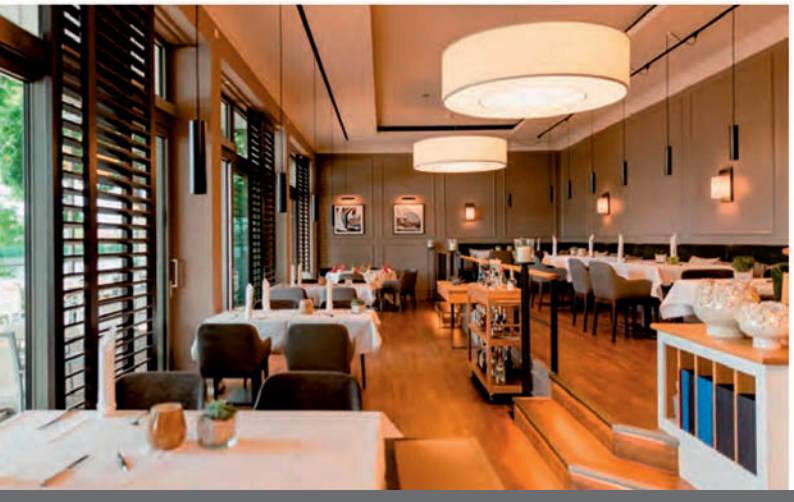
Ostern im ConventGarten

Ostersonntag, 09.04.23 und
Ostermontag, 10.04.23

Großer festlicher Osterbrunch ab 10:30 Uhr
Preis pro Person: 39,90 €
inkl. 1 Glas Sekt, Kaffee, Tee oder Saft

Wir freuen uns auf Ihre Reservierung unter
04331 59050.





Tanz in den Mai mit DJ André Pietschmann

am 30.04.23 von 19 bis 2 Uhr
Ticket: 79,- € pro Person
Im Ticket inklusive sind:
ein rustikales Buffet und eine
Getränkepauschale bis 1 Uhr
(Softgetränke, Bier und Hausweine)

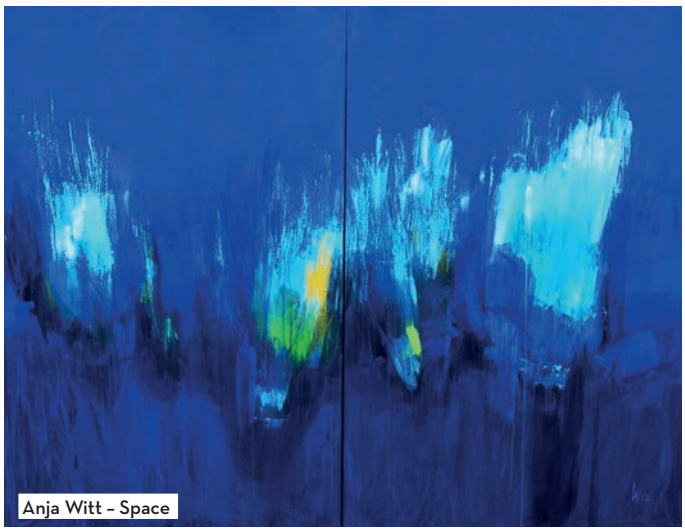
Die Tickets erhalten Sie ausschließlich
im Vorverkauf an unserer Rezeption.

©RENDSBURGerLEBEN

ConventGarten Betriebs GmbH & Co. KG Hotel & Restaurant
Hindenburgstraße 38-42 · D-24768 Rendsburg · Telefon 04331 5905-0 · info@ConventGarten.de
www.ConventGarten.de · www.facebook.de/ConventGarten




Berthold Grzywatz – Interaktion


Anja Witt – Space

AM WENDEPUNKT

Die gemeinsame Ausstellung von Anja Witt und Berthold Grzywatz in der Galerie [Der Lokschuppen] in Rendsburg wird am 3. März um 19.30 Uhr eröffnet und ist anschließend bis zum 14. April zu sehen.

Malerei ist für Anja Witt eine stete Suche unter der Oberfläche des vordergründig Wirklichen, ein Forschen in Raum und Zeit, das Platz bietet für freie Interpretationen und Assoziationen. Ihre Farb- und Formfindungen spüren Schichtungen auf, transportieren neue Sichten vom Kreislauf der Dinge. Sie lösen sich vom Gegenständlichen und finden in der bewegten, energiegeladenen Abstraktion Bildräume, die das, was wir als reale Welt sehen, neu entdecken.

Das kaum übersehbare Feld des Existentiellen bewegt auch die Bildhauerei von Berthold Grzywatz. Material, Form und Farbe werden kontrast- und variantenreich eingesetzt, leben von den Spannungen und Dissonanzen der räumlichen Anordnungen und Oberflächen. Die Materialästhetik nutzt die Freiheit der Form, das Verschmelzen von Ausdruck und Gestalt im Raum – immer in dem Drang Erklärungen für unser Sein aufzuspüren.

Weitere Infos zur Galerie gibt es unter www.berthold-grzywatz.de.



AUF DEN SPUREN DER WIKINGER

Begleitet bei dieser Wanderung die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer um das Haddebyer Noor, an dem vor 900 Jahren Haithabu, die bedeutendste Wikingersiedlung Nordeuropas, lag, die heute zum Weltkulturerbe gehört. Es wird nicht nur bei den Robustrindern vorbeigeschaut, die auf den Wiesen um die nachgebauten Siedlungshäuser weiden, sondern auch oben vom Befestigungswall aus der Wikingerzeit wunderschöne Ausblicke über das Noor genossen. Unterwegs wird Interessantes über die „Nordmenschen" erzählt. Anmeldung bei C. Goldhamer, Tel.: 04354 / 996 93 22, www.goldhamer.de.
4. und 18. März, 9 Uhr • ODINS Haddeby



FACKELWANDERUNG DURCH DEN BREKENDORFER FORST

Lasst euch verzaubern von der ganz eigenen Stimmung einer Fackelwanderung durch das größte Waldstück im Naturpark Hüttener Berge. Die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer führt alle auf einem Rundweg sicher durch die Dunkelheit. Wunschtermine können gerne vereinbart oder ein Gutschein als besonderes Geschenk erworben werden. Erwachsene zahlen 7 Euro, Treffpunkt: Parkplatz „Försterei" in Brekendorf. Anmeldung bei C. Goldhamer, Tel.: 04354 / 996 93 22, www.goldhamer.de.
4. März, 19 Uhr • Brekendorf



DIE VERWANDELTEN

Eine nationalsozialistische Vorzeigemutter, die anderen beibringt, wie Kinder zu erziehen sind, doch über das Wichtigste, was sie verloren hat, niemals spricht. Eine Köchin, die lieber Frauen geliebt hätte als den Dienstherrn, unterwegs durch das zerstörte Deutschland im Sommer 1945. Ein Mädchen in München Solln, geboren in einem Lebensbornheim der SS. Eine alleinerziehende Anwältin von heute, die nach dem Tod ihrer Mutter unverhofft eine Wohnung in Wrocław erbt – und einen polnischen Zweig der Familie entdeckt. Alle Figuren verbindet ein Jahrhundert von Krieg und Nachkrieg, Flucht, Vertreibung und Gewalt. In ihrem Roman „Die Verwandelten" erzählt Ulrike Draesner von Frauen, die geprägt sind von Krieg und Nachkriegszeit, schreibt von dem, was den Frauen widerfährt – und was sie für immer verwandelt.
6. März, 19 Uhr, Literaturhaus SH

Foto: Dominik Butzmann



FRAUEN STELLEN AUS



Karen Wittig, Traumelfen aus Märchenwolle

Viele haben schon darauf gewartet: Nach drei Jahren Pause findet am 18. und 19. März von 11 bis 17 Uhr endlich wieder der beliebte Frühlingsmarkt **„Frauen stellen aus“** im Landgasthof König Ludwig in Bünsdorf statt. Der kleine, aber feine Frühlingsmarkt ist seit mehr als 40 Jahren fester Bestandteil in der Kunsthandwerker-Szene. Frauen aus ganz Schleswig-Holstein präsentieren an 23 Ständen ihre handgemachten Unikate. Zu sehen und zu erwerben sind frühlingshafte Deko, bemalte Natureier, Maritimes, Tiffany-Glaskunst, Malerei auf Federn, traumhaft schöne Elfen aus Märchenwolle, Schmuck, Taschen aus Leder und Filz, Zauberboxen, Kinderkleidung, Genussvolles, Patchworkarbeiten, Beton- und Holzkunst und vieles mehr. Dieses Jahr kommt ein weiterer Raum hinzu, sodass es mehr Platz zum Stöbern und Staunen gibt. Die Landgasthof-Wirtin Andrea Lachmair freut sich, die Gäste mit ihren leckeren Torten zu bewirten. Der Eintritt ist frei! www.frauen-stellen-aus.de



Anne Scherling, Textildesign mit Leder und Filz

Sabine Kempka-Beth, Malerei auf Federn



DIE GRÖSSTEN MUSICAL-HITS ALLER ZEITEN

Es war die Showsensation 2022 für alle Musicalfans: THIS is the GREATEST SHOW! lockte im vergangenen Jahr über 30.000 begeisterte Zuschauer*innen in die Theater- und Konzertsäle Deutschlands und Österreichs. Nun gastiert das Ensemble am 10. März in der Kieler Wunderino Arena. Das große und gefeierte Kult-Finale mit sämtlichen Hits aus dem Kinowelterfolg „Greatest Showman“ darf natürlich im Programm 2023 nicht fehlen, doch dieses Mal dreht sich bei THIS is the GREATEST SHOW! (fast) alles um die Musicalbühnenerfolge der letzten Jahre. Die Show macht Halt bei Klassikern wie „Dirty Dancing“, „Die Eiskönigin“, „Elisabeth“, „Der Glöckner von Notre Dame“, „Mamma Mia!“, „Moulin Rouge“, „Starlight Express“ oder „Tanz der Vampire“ und taucht gleichzeitig auch in neue Musicalwelten ein. So werden die Besucher*innen mit auf eine Reise durch brandaktuelle Highlights wie „Dear Evan Hansen“, „Hamilton“, „KU’DAMM 56“, „The Prom“, „Robin Hood“, „& Juliet“ oder „Drei Musketiere“ genommen. Präsentiert wird THIS is the GREATEST SHOW! von Jan Ammann, Andreas Bieber, Maya Hakvoort, Drew Sarich und Michaela Schober – fünf der ganz großen Musicalstars Deutschlands und Österreichs. THIS is the GREATEST SHOW! 2023 – das ist frisches, modernes, mitreißendes, romantisches und manchmal auch verrücktes Musical-Entertainment in Premium Qualität voller Überraschungen.

10. März • Wunderino Arena



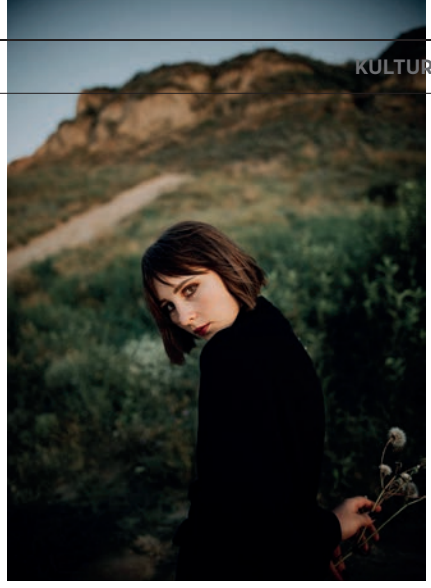
Foto: Dita Vollmond



SALZHALLENKONZERT MIT GÄSTEN

Die Gesellschaft der Freunde des Theaters in Kiel e. V. lädt zu ihrem traditionellen Konzert in die neue Salzhalle am Seefischmarkt ein. Lasst euch von der Brassband Baltic Bones überraschen und erlebt einen besonderen Sound.

8. März, 19.30 Uhr • Neue Salzhalle Kiel



UKRAINE VERSTEHEN

Ein Abend über die wechselvolle Geschichte der Ukraine. Weshalb kämpft die Ukraine so furchtlos für Selbstbestimmung und Freiheit? Woher kommt das Nationalbewusstsein des ukrainischen Volkes? Warum steht im größten in Europa liegenden Land auch die europäische Nachkriegsordnung auf dem Spiel? Dieser Abend über die wechselvolle Geschichte der Ukraine gibt Antworten auf wichtige Fragen unserer Zeit. Eine prägnante Überblicksdarstellung in zugänglicher Sprache, die das erforderliche Wissen vermittelt, um die Vorgänge in der Ukraine einordnen und verstehen zu können. Steffen Dobbert liest – musikalisch umrahmt von dem ukrainischen Duo TANKATAKA – aus seinem Buch „Ukraine verstehen".

9. März, 19 Uhr, Literaturhaus SH

Foto: privat_presse

RIFF ROCK NIGHT

Nachdem die „Riff Rock Night" und das „Guitar Heroes Festival" im Januar jeweils ausverkauft waren, legt Bio-Bäcker Lorenzen im März, April und Mai gleich hochkarätig nach. Die Veranstaltung findet dieses Mal an einem Donnerstag statt und entsprechend startet der Einlass, wie auch das Konzert in Joldelund 30 Minuten später als üblich, also Beginn um 20.30 Uhr, die Türen sind ab 19.30 Uhr geöffnet. Es wird jedoch ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es bei diesem Mojo Thunder Konzert keinen Grill geben wird. Für Getränke ist ausreichend gesorgt, wer jedoch etwas Warmes essen möchte, sollte dies vor der Anreise erledigen.

9. März, 19.30Uhr • Gerd's Juke Joint Joldelund



Foto: Ezyes



TANGO Argentino

GLANZVOLLER TANZABEND

Musik, Temperament und pure Leidenschaft: All das ist der besonders gefühlvolle Tango Argentino. Der Paartanz, entstanden Anfang des 20. Jahrhunderts in Buenos Aires, fasziniert uns bis heute. Er ist nicht nur schön anzuschauen, sondern auch noch gut für die Gesundheit! Dank der UNESCO ist der Tango seit 2009 Weltkulturerbe. Auf Milongas wird Kultur lebendig, wenn sich Tänzerinnen und Tänzer begegnen. Dabei geht es aber nicht um das sture Auswendiglernen von Schritten, sondern vielmehr um die Nähe und Verbindung zum Tanzpartner oder der -partnerin. Der erfahrene DJ Bernd Hamborg präsentiert seine liebevoll und sorgsam zusammengestellte Auswahl von traditionellen Tangos, Valses und Milongas aus der „Época de Oro“ in Tandas mit Cortinas. Wir wünschen euch einen glanzvollen, harmonischen Tanzabend.
Weitere Infos unter www.tanzart-hm.de / Mail: hella@tanzart-hm.de.
11. März, 20 Uhr • Bootshaus Rendsburg



CATWEASEL SIND WIEDER DA!

Seit 30 Jahren gehören Catweasel zur festen Größe in der Irish-Folk-Szene. Ihr Repertoire umfasst alle Stilrichtungen des traditionellen Irish Folk. Waldemar Prömel zaubert mit seiner Gitarre und auf seinem Akkordeon irische Klänge und singt dazu von den schottischen Rebellen, von der Suche nach der wahren Liebe und von den Auswirkungen des Alkohols. Niels Brammsen sorgt für den Rhythmus auf Cajon und Bodhran, spielt Gitarre und Ukulele, singt von der Liebe zu einer alten Stadt und den Beschwernissen des Gefängnislebens. Fritjof Stein begleitet die irischen Melodien und glänzt durch solistische Einlagen auf der Geige, Tin Whistle der Mandoline und den verschiedensten Percussion-Instrumenten. Als Special Guest wird Gründungsmitglied Jens Noeh dabei sein und mit seiner unverwechselbaren Stimme einzigartige Irish-Pub-Atmosphäre schaffen. Catweasel präsentierten ein einzigartiges, abwechslungsreiches und überraschendes Konzert, denn die irische Musik liegt den drei Musikern im Blut.
17. März, 18 Uhr • Kramer Scheune Nortorf

KLASSIK UNTER DEN STERNEN

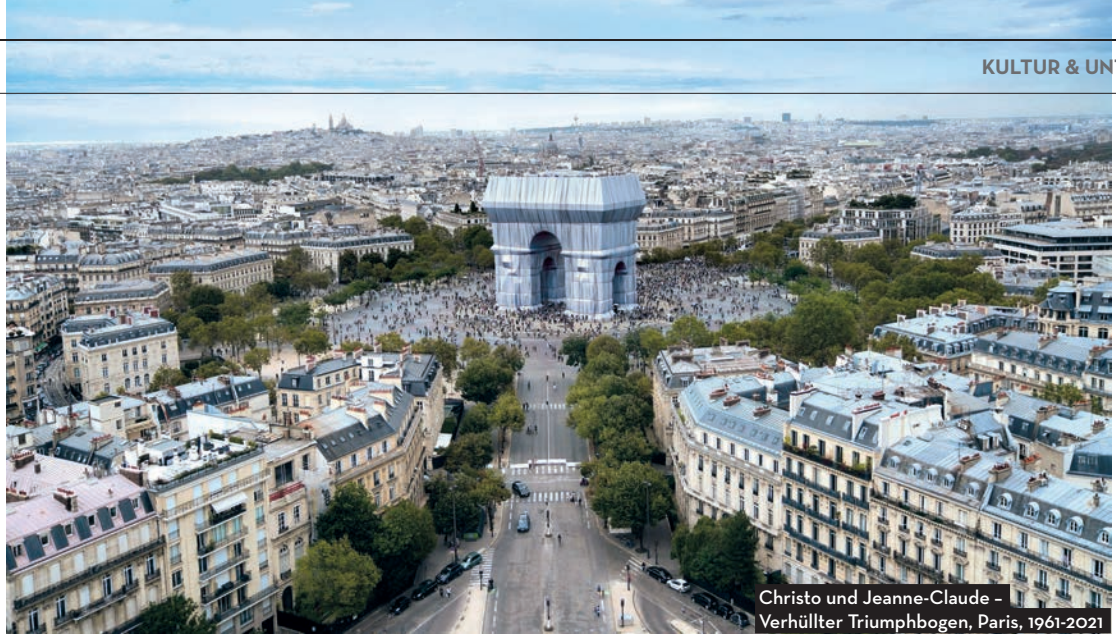
Am 22. März gastiert das weltweit bekannte und renommierte Ensemble der Tschechischen Kammerphilharmonie Prag in Eckernförde. Ein schwungvolles, elegantes Konzert unter freiem Sommerhimmel: Das prächtige Konzert bringt drei Meisterwerke zusammen: Antonio Vivaldis brillante Streichersuite „Die vier Jahreszeiten“, Georg Friedrich Händels begeisternde „Wassermusik“ und Joseph Haydns „Abschiedssinfonie“. Tickets ab 37 Euro.
22. März, 20 Uhr • Stadthalle Eckernförde



NEUE BAHNEN

Zu einer musikalischen Zeitreise bis in die abgelegenen Gebiete der Musikgeschichte lädt die norddeutsche sinfonietta zusammen mit dem nördlichsten Spezialensemble für zeitgenössische Musik, dem Ensemble Reflexion K aus Eckernförde, ein. Der Titel des Programms spielt auf Robert Schumanns Artikel „Neue Bahnen“ in der „Neuen Musikzeitung“ an, mit dem der jugendliche Johannes Brahms als Komponist der Zukunft hochgelobt wurde. So stellen sich Avantgardisten aus rund 700 Jahren Musikgeschichte vor. Ein künstlerisches Bühnenbild des Künstlerpaares Christina Oldani und Peter Stobbe sowie eine ausführliche Moderation werden den Abend abrunden.
25. März • Husum
26. März • Rendsburg





Christo und Jeanne-Claude – Verhüllter Triumphbogen, Paris, 1961-2021

CHRISTO UND JEANNE-CLAUDE.

PARIS. NEW YORK. GRENZENLOS

Das Ausstellungsjahr auf der Museumsinsel Schloss Gottorf in Schleswig beginnt am 10. März mit einer spektakulären Übernahme aus dem Kunstpalast Düsseldorf.

Die Ausstellung „Christo und Jeanne-Claude. Paris. New York. Grenzenlos“ zeichnet mit rund 80 Werken die künstlerische Entwicklung von Christo und Jeanne-Claude seit den späten 1950er Jahre bis zu Christos Tod im Mai 2020 nach. Sie ist bis zum 3. September im Kreuzstall und in der Reithalle von Schloss Gottorf zu sehen.

Zum ersten Mal wird das in Frankreich entstandene Frühwerk von Christo im Kontext mit Arbeiten von internationalen Weggefährt*innen präsentiert. Aus dem vielfältigen Bezugsfeld der Avantgarde im Paris der 1950er Jahre wird deutlich, wie die Werkentwicklung des Künstlerpaars verlief und was ihre künstlerische Position ausmacht. Mit ihren Projekten gelang es Christo und Jeanne-Claude, die Grenzen des Kunstbetriebs zu erweitern und eine breite Öffentlichkeit zu begeistern. Es ist die letzte Ausstellung, der Christo kurz vor seinem Tod im Mai 2020 noch zugestimmt hat.

Die Ausstellung präsentiert die wichtigsten Projekte des Künstlerpaares – vom „Eisernen Vorhang“ in Paris 1962 bis zur noch nicht verwirklichten „Mastaba“ in Abu Dhabi. Zwei der in der Ausstellung gezeigten Projekte bilden im Werk von Christo und Jeanne-Claude absolute Höhepunkte: die Verhüllung des Berliner Reichstags und die Verhüllung des Triumphbogens in Paris.

Seit den 1970er Jahren schuf Christo Zeichnungen, mit denen er die Verhüllung des Reichstags visualisierte. Nach umfänglichen Debatten und einem langjährigen Genehmigungsprozess konnte die Verhüllung des „politischen“ Gebäudes 1995 realisiert werden. Von ebenso zentraler Bedeutung wie das Reichstag-Projekt war die Verwirklichung der Arc de Triomphe-Verhüllung 2021. Neben den Werken von Christo sind in der Schau folgende Künstler vertreten: Arman, César, Lucio Fontana, Raymond Hains, Yves Klein, Jacques Mahé de la Villeglé, Piero Manzoni, Daniel Spoerri, Antoni Tàpies und Wolf Vostell.

Weitere Informationen zu der Ausstellung, die Öffnungszeiten und mehr findet ihr unter www.landesmuseen.sh auf der Webpräsenz der Landesmuseen Schleswig-Holstein.

Christo – Die Mastaba von Abu Dhabi (Projekt für die Vereinigten Arabischen Emirate), 1979, Sammlung Ingrid & Thomas Jochheim





Christo und Jeanne-Claude bei der Reichstagsverhüllung 1995



DIE NÄCHSTE
RendsburgerLeben
erscheint am
30.03.2023
Anzeigenschluss
17.03.



SUNSET BOULEVARD

Musical von Andrew Loyd Webber, Don Black und Christopher Hampton. Nach Billy Wilders weltberühmtem Film „Boulevard der Dämmerung" erzählt Andrew Lloyd Webbers Hit–Musical von den Illusionen des Stummfilmstars Norma Desmond. Nun erstmal interpretiert von Ks. Heike Wittlieb. Sie glaubt an ihr Comeback, der arbeitslose Drehbuchautor Joe Gillis soll ihr dabei helfen. Doch als die junge Betty in sein Leben tritt, kommt es zur Katastrophe.
31. März, 19.30 Uhr • Opernhaus Kiel



Foto: Isaac Kallhammer

KONZERT KARL JENKINS „STABAT MATER"

Die Oratorien des ehemaligen Rockmusikers Karl Jenkins gehören inzwischen zu den meistgespielten in Europa. Mit dem „Stabat Mater" ist ihm ein Geniestreich geglückt: Die Verbindung von sinfonischer Chor- und Orchestermusik mit improvisatorischen Elementen arabischer Musik. Mit Schirin Partowi konnte eine hervorragende Solistin verpflichtet werden. Zudem wurde die Künstlerin mit der Komposition und der Einspielung des Soundtracks für den Kinofilm „Der Medicus" beauftragt. Neben dem Orchester und der Solistin wirkt der Kantatenchor Rendsburg mit. Die musikalische Gesamtleitung liegt in den Händen von Volker Linhardt.
2. April, 17 Uhr • St. Marien Rendsburg

IMPRESSUM

RENDSBURGerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH
Geschäftsführer: Jörg Stoeckicht (V. i. S. d. P.)
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel
Fon (0431) 200 766-66, Fax (0431) 200 766-50
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

Redaktion:
Tel.: (04331) 439 67 25, Fax: (04331) 439 67 27
E-Mail: redaktion@rendsburgerleben.de
Ramona Dabringer, Andrea Henkel, Christina Kreyenberg, Sebastian Schulten, Isabelle Sester, Mirjam Stein, Hanna Wendler, Kathrin Wesselmann

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
Andreas Wiechert, Tel.: (0171) 437 03 08
E-Mail: a.wiechert@falkemedia.de
Kathrin Mandel, Tel.: (0431) 200 766-24
E-Mail: k.mandel@falkemedia.de
Lennart Lizarzaburu, Tel.: (0431) 200 766-813
E-Mail: l.lizarzaburu@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:
Angelika Schwarz, Zlatan Rasidovic
Titelfoto: Getty Images
Anzeigengestaltung: Nicolas Rexin

Vertrieb: Die RENDSBURGerleben erhaltet ihr an über 550 Vertriebspunkten in und um Rendsburg.
Abopreis: 25 Euro, Studenten 20 Euro (mit gültigem Studentenausweis).
Aboservice: Tel.: (0431) 200 766-00

Für unverlangt eingesandte Materialien keine Haftung. Eine Veröffentlichungsgarantie 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(s)t Italien (www.so-isst-italien.de)
BÜCHER (www.buecher-magazin.de)
LandGenuss (www.landgenuss-magazin.de)
mein ZauberTopf (www.zaubertopf.de)
Mac Life (www.maclife.de)
BEAT (www.beat.de)
www.falkemedia.de

© 2023 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.

regional

Wir verwirklichen Wohnträume













Baubeginn noch in 2023 möglich!

NAGEL
Massivhaus GmbH

- **Jedes Haus im EH 55 Standard erstellt**
- **Frei geplanter Grundriss**
- **Massiv gemauert**
- **Abluftwärmepumpe inklusive**
- **Freie Wahl der Ausstattung**
- **Kurze Bauzeit**

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns
www.nagelbau.de

NAGEL Massivhaus GmbH

Trentrade 35
24326 Ascheberg

Tel. 0 45 26 / 30 07-0
info@nagelbau.de

Hier bin ich zu Hause!

GROSSES JUBILÄUM





Große STOFF-AUSWAHL gegen Mehrpreis

Made in EU

FEDERKERN

POLSTERGARNITUR MM-ZE 1162,
Bezug Amira moos, Sitz Federkern, Sitzhöhe 44 cm, Metallfuß schwarz, ohne Funktion und Zubehör

Ohne Funktion und Zubehör

2599.-

UNSER JUBILÄUMS-BESTPREIS



Stufenlos verstellbare Liegenarmlehne. Gegen Mehrpreis **79.-**



Handschalter für motorische Liegenposition. Gegen Mehrpreis **59.-**



Motorische Verstellung in Liegenposition. Gegen Mehrpreis **599.-**



Manuelle Sitztiefenverstellung. Gegen Mehrpreis je **99.-**



Komfortable Liegefläche dank der Querschläfer-Funktion. Gegen Mehrpreis **399.-**



Das bodenfreie Design ermöglicht auch die Nutzung eines Saugroboters.



Große STOFF-AUSWAHL gegen Mehrpreis

Made in EU

FEDERKERN

POLSTERGARNITUR MM-ZE 1161,
Bezug Kama silver, Sitz Federkern, Sitzhöhe 48 cm, Metallfuß schwarz, ohne Zubehör und Funktion

Ohne Funktion und Zubehör

2399.-

UNSER JUBILÄUMS-BESTPREIS



Stufenlos verstellbare Armlehne. gegen Mehrpreis **79.-**



Perfekt anlehnen und genießen: Bequeme Kopfstütze. Gegen Mehrpreis je **79.-**



Entspannend relaxen mit der Wallaway-Funktion. Gegen Mehrpreis **499.-**



Praktischer Hocker mit Stauraumfunktion. Gegen Mehrpreis **379.-**

ALLES ABHOLPREISE

JETZT MITFEIERN UND SPAREN!

100 Jahre 1923 2023

Möbel Bergemann

Möbel Bergemann Rendsburg GmbH

Am Bahnhof 12-18 · 24768 Rendsburg · www.moebel-bergemann.de · info@moebel-bergemann.de · Tel. 04331 22414
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:00 - 18:30 Uhr, Sa 10:00 - 15:00 Uhr