

Rendsburger leben

RENSBURG HAT GEBURTSTAG

825 Jahre dürfen gefeiert
werden – 2024 ist das Jahr des
großen Stadtjubiläums

FIT INS NEUE JAHR

Schweinehund?
Nicht mit uns!



Ja zum Glück!

Traumhochzeit mit Festival-Flair, dazu Tipps und
Ideen rund um den schönsten aller Tage

5 JAHRE GARANTIE.



inter living Möbel für mich gemacht

SAMU HABER FÜR INTERLIVING

PROBIER'S AUS.

TOP QUALITÄT. ZAHLREICHE AUSFÜHRUNGEN.

inter living
5 Jahre Hersteller-Garantie*
★★★★★



DIE KAMPAGNE MIT SAMU HABER GEHT WEITER:

PURE INSPIRATION!

Entdecken Sie die starke Kampagne!

www.interliving.de



Eine optimale Relaxposition ermöglicht Ihnen die **Wallfree-Relaxfunktion**. Gegen Mehrpreis.

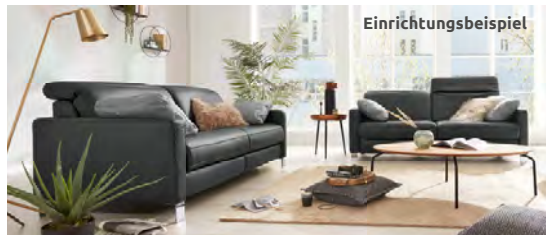


Das verstellbare **XL-Canapé** bietet eine **großzügige Liegefläche**. Gegen Mehrpreis.

Interliving Sofa Serie 4054 - Eckkombination, Bezug Leder Longlife Vivre kurkuma, Metallfuß schwarz, Rücken Spannstoff, best. aus: 3-Sitzer mit Armlehne links und XL-Canapé mit Armlehne rechts, inklusive manueller Kopfteilverstellung an allen Elementen. Schenkmaß ca. 347x176 cm. Ohne Zierkissen. M907914 208 301 0754

Interliving Sofa Serie 4054

3499.-



* Nähere Informationen zur Herstellergarantie und den Garantiebedingungen finden Sie unter <https://www.interliving.de/garantie/>

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 - 18:00 Uhr, Sa 10:00 - 14:00 Uhr



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

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wir sagen „Ja zum Glück!“, ist das nicht ein fantastisches Motto für dieses noch junge Jahr 2024?

Es steckt viel Freude darin in diesem „Ja“. Natürlich meinen wir ganz klassisch das Ja zum Heiraten, und da haben wir unserer Kollegin Gesa bei ihrer Hochzeit über die Schulter schauen dürfen. Für Heiratswillige gibt es viele Inspirationen zu diesem schönen, vielleicht sogar schönsten Tag im Leben. Wir sagen aber auch, ganz jenseits aller Neujahrsvorsätze, Ja zum gesunden Lebensstil und haben Tipps eingesammelt – leckere Rezepte inklusive, denn Spaß soll es ja auch machen.

Am liebsten sagen wir aber Ja, zum Glück, zu diesem Jubiläumsjahr! Unsere schöne Stadt wird 825 Jahre alt, ganz offiziell. Das ist doch wirklich was zum Freuen und Feiern!

Und Rendsburg legt auch richtig schön auf, das ganze Jahr über sind Feiern geplant, vom Kneipenfestival Remmi Demmi bis zum großen Bürgerfest im Sommer und eine ganze Menge mehr. #rendsburg825 wird uns überall begegnen.

Das wird ein Jahr für Rendsburg und für uns, denn wir alle sind eingeladen, das Jubiläum mitzugestalten. Eine schöne Gelegenheit, Rendsburg ganz neu kennenzulernen und zu erleben. Jede*r von uns kann der Stadt und den Bürger*innen etwas geben – wer wäre da nicht gern dabei?

Wir wünschen euch und uns ein grandioses Jahr 2024 – lasst es uns feiern, mit der ganzen Stadt!

Eure RENDSBURGerleben-Crew



FESTE & FEIERN



IHR RESTAURANT DREI TEAM



1. Februar - Magic Dinner mit Jeff de Fire

14. Februar - Valentinstag

Jetzt die Konfirmations-
und Familienfeiern
für dieses Jahr reservieren.

Anmeldung: drei@restaurantdrei.com

drei.

RESTAURANT

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



06
Wir sagen Ja und feiern Hochzeit



14
Am Valentinstag mit der Bahn nach Hamburg - der perfekte Ausflug



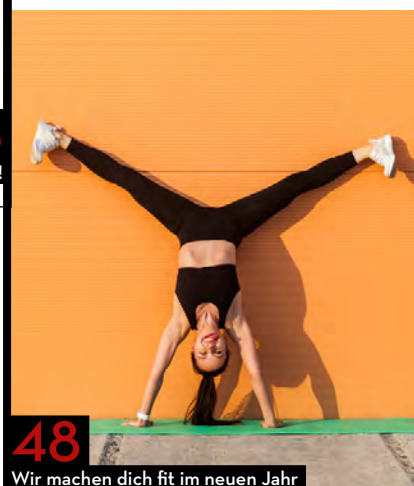
18
Das Stadtjubiläum zeigt Flagge



36
Die Farbe des Jahres - wunderschön!



28
Azubis im Hotelfach - Teamarbeit



48
Wir machen dich fit im neuen Jahr



JA ZUM GLÜCK

Eine Hochzeit mit Festival-Flair **6**
Tipps und Locations für die schönsten Tage **8**

GLEIS & MEER

Hamburg am Valentinstag - perfekt für Verliebte **14**

STADTGESCHEHEN

Rendsburg wird 825 - die Stadt feiert **18**
Mangas und Anime auf der AniMaCoon **21**
Ausgezeichnete Rendsburger Bücherei **22**
Termine, Termine ... im Januar und Februar **26**

ARBEIT & AUSBILDUNG

Azubi im Hotelfach? Sehr gute Idee! **30**
Preise für junge Existenzgründer*innen **32**
Tipps für den Berufsstart **35**

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Die Farbe des Jahres! **36**
Von Zero Waste bis Upcycling **40**
Finanzen im Griff **41**

HAAR & BEAUTY

Ein wunderschöner Salon am Paradeplatz **45**

GESUNDHEIT & WELLNESS

Fit im Rekordtempo **49**
Der Abnehm-Coach hilft! **52**
Ideen zum Veganuary **53**

HUNGER & DURST

Allerleckerste Winter-Küche **54**

KULTUR & UNTERHALTUNG

Bühne, Kunst, Konzerte **58**

JEDEN MONAT DABEI

Editorial **3**
Horoskop **46**
Impressum/Aus der Redaktion: **68**
Gasteltern gesucht



Küstengarage

Immer die richtige Entscheidung.



VWN ID. Buzz Pro - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 22,0-20,6; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0 | **VW ID.3 Pro** - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 16,5-15,2 ; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0 | **CUPRA Born** - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,5-15,3; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0 | **Škoda Enyaq Coupé IV** - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,5-15,2; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0

Ihr Partner für



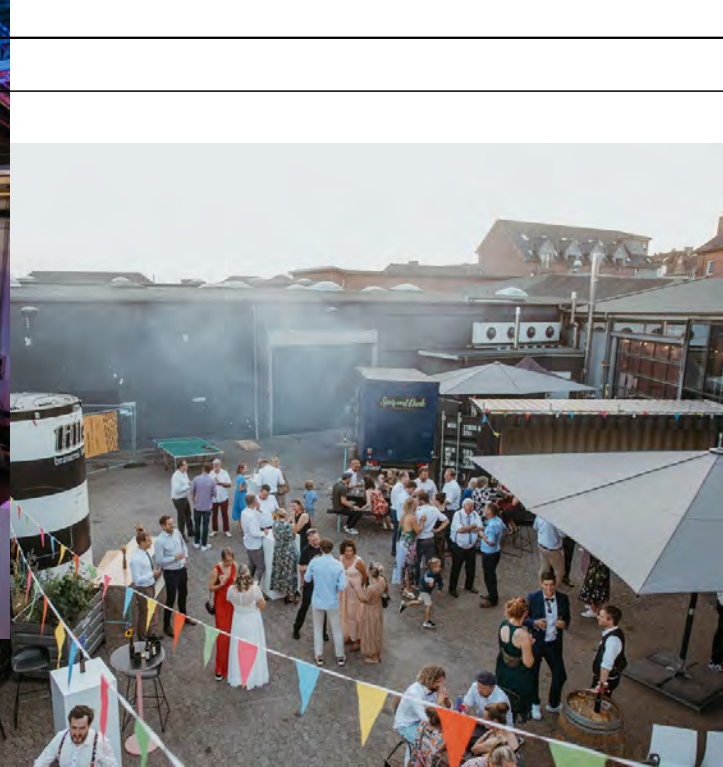
SKODA



Nutzfahrzeuge

Emil Frey Küstengarage GmbH

Schleswiger Chaussee 26 | 24768 Rendsburg | +49 (0) 4331 701-0 | www.kuestengarage.de



LOVE

Traumhochzeit

MIT FESTIVAL-FLAIR

Am 9. September 2023 haben sich unser Kollegin, RENDSBURGerleben-Media-Beraterin Gesa, und ihr Mann Daniel in der Lille Brauerei in Kiel das Ja-Wort gegeben. Hier erzählen sie, wie sie diesen Tag erlebt haben und was es zu organisieren gab. Vielleicht können sie euch ja den einen oder anderen Tipp für die Planung eurer Traumhochzeit mit an die Hand geben ...

RENSBURGerleben: Habt ihr die Hochzeit selbst geplant?

Gesa: Wir haben unsere Hochzeit komplett selbst organisiert. Mir machte das sehr viel Spaß. Wir haben sehr unterschiedliche Vorstellungen gehabt und mussten in verschiedene Richtungen Kompromisse schließen, aber am Ende war einfach alles perfekt und passte wie die Faust aufs Auge zu uns!

Habt ihr irgendwas anders gemacht, als man es so kennt?

Am Ungewöhnlichsten war, glaube ich, dass wir nicht mit der Trauung starteten. Zuerst gab es für alle kühle Drinks und Fischbrötchen, dann erst folgte die freie Trauung auf dem Außengelände der Brauerei durch eine gute Freundin, nachdem alle schon gesättigt und entspannt waren. Ich habe mich auch dann erst in mein Brautkleid geworfen für den großen Auftritt. Beim Brautkleid gab es übrigens ein kleines Drama: Das habe ich bei einem großen Ausstatter gekauft und war bei der finalen Anprobe total unglücklich. Zwei Wochen vor der Hochzeit war ich dann bei Ariane von Braut trifft Kleid in Kiel. Sie hat mich gerettet, sodass ich am Ende mein Last-Minute-Traum-Zweiteiler-Kleid gefunden habe!

Gab es ein bestimmtes Thema, das ihr euch für die Hochzeit überlegt habt?

Unsere allererste Idee war eine Art Festivalhochzeit. Wir stellten aber schnell fest, dass die Kosten und die Arbeit dafür viel zu hoch sind. Dann wollten wir eigentlich als waschechte Kieler am Wasser feiern und am Ende sagte unser Gefühl aber: lass mal die Lille Brauerei anschauen! Und siehe da: Die Location passte so gut zu uns und unserem Gefühl. Die Beratung dort war einfach von Anfang bis Ende mega, und am Ende haben wir doch noch unsere Art kleines Festival umgesetzt. Alles sollte sehr locker sein, für die Gäste gab es Festivalarmbänder und wir hatten statt Trauringen Festivalbänder mit persönlichem Text. Auch die Deko, die Nina von der Eventwerkstatt vorab für uns zusammengestellt hat, passte super dazu. Statt Boho-Trend gab es Blumen in knalligen Farben, stilecht in Lille-Bierflaschen dekoriert.

Was waren die wichtigsten Entscheidungen, die ihr bei der Planung eurer Hochzeit getroffen habt?

Die Location war die wohl wichtigste und schwerste Entscheidung. Wir haben „nur“ drei Locations angeschaut und zwischen den ersten beiden fiel die Entscheidung schon schwer, weil



es bei beiden Plus- und Minuspunkte gab. Wir haben uns dann später noch mal für die Lille Brauerei und damit auch ein ganz anderes Datum entschieden. Auch die Anzahl und Auswahl der Gäste hat uns einige unruhige Nächte beschert, damit hatte ich vorher gar nicht gerechnet.

Ein bisschen Vertrauen muss man beim Catering aufbringen, weil man sich da ja leider nicht vorher einmal durchs ganze Menü probieren kann, sondern etwas darauf hofft, dass alles schmeckt – und das hat es, bei Speis und Dank waren wir mehr als zufrieden! Es gab ein Buffet und einen Food-Truck mit Grill draußen.

Wie seid ihr eure Budgetplanung für die Hochzeit angegangen?

Aus Erzählungen und Erfahrungen von Freundinnen und Freunden wussten wir ungefähr, wie viel Kosten bei der Art Hochzeit, die wir planen, auf uns zukommen werden. Und das heute auch hin, damit haben wir von Anfang an kalkuliert.

Welche Tipps würdet ihr anderen Paaren geben, die ihre Hochzeit planen? Gibt es etwas, das ihr im Nachhinein anders gemacht hättet?

Ich würde sagen: Immer die Ruhe bewahren und in die Dienstleistenden vertrauen. Meistens verstehen die ihre Sache gut und man muss einige Aufgaben aus den Händen geben. Am Ende wird alles gut! Außerdem immer aufs eigene Bauchgefühl hören und es muss natürlich für beide am Ende stimmen. ❤️



Leuchtturm
Hochzeit
maritim
Schiffe
Hotel

- am Leuchtturm Holtenau
- auf dem Raddampfer Freya
- im Seebad Düsterbrook

und an weiteren besonderen Plätzen an der Kieler Förde

© Foto: VICO

Information & Buchung: Kiel-Marketing e.V.
Tel.: 0431/6 79-10 13 · Fax: 0431/6 79-10 99
E-Mail: hochzeit@kiel-marketing.de

Kiel.
Kiel
Sailing.City.

www.kiel-sailing-city.de/trauungen

**3.+4.
FEBRUAR
2024**

Hochzeits
MESSE
GÜTERBAHNHOF KIEL
10-17 UHR

KEVIN MURPHY EVENTS
www.kevinmurphy-events.de @kevinmurphyevents



Dein entspannter

Tanzkurs

NEU jetzt auch in
RENSBURG!



Tanzen macht glücklich!



Jetzt kostenfrei zum
Schnuppern anmelden!



WWW.TANZ-RENSBURG.DE

JA ZUM GLÜCK!



TANZEN MACHT GLÜCKLICH

Wer kennt es nicht? Man sitzt zu Hause und fragt sich, vom Alltag gestresst, was man tun könnte, um mit dem Partner oder der Partnerin etwas gemeinsam zu erleben. Für viele Paare entsteht da der Wunsch, nach einer Freizeitbeschäftigung, einfach zusammen aktiv zu sein – aber bitte unbedingt mit Spaßfaktor. „Hier komme ich ins Spiel“, sagt Dirk Grenke, Tanzlehrer und Inhaber der **Tanzschule Grenke**. „Ich weiß aus jahrelanger Erfahrung, wie viel Spaß das Tanzen macht, wie viel Freude in den Stunden dabei jede Woche entsteht. Diese Freude nehmen die Paare sogar mit nach Hause, wie einen Energieschub.“ Mit seiner Tanzschule, jetzt auch unweit des Kreishafens in Rendsburg in der Alten

Kieler Landstraße 22-26, versteht Dirk Grenke es, Paare auf die Tanzfläche zu führen und sie diesen Moment genießen zu lassen. Sein Motto „Tanzen ist Träumen mit den Beinen“ wird hier wirklich wahr. Doch es gibt nicht nur Kurse, von Line Dance über Salsa und Hip Hop bis zum Tango Argentino; als besonderes Angebot gibt die Tanzschule auch Privatstunden, die gerade bei Paaren zur Vorbereitung auf den Hochzeitstanz sehr beliebt sind. „Ich lade jede*n herzlich ein, bei uns zum Schnuppern vorbeizuschauen. Ausprobieren, mitmachen – und selbst erleben, welche Freude das macht!“ Dirk Grenke und sein Team bieten das perfekte Programm für deinen Freizeitspaß. www.tanz-rensburg.de

Foto: Tanzschule Grenke

HUFEISEN IM BILDERRAHMEN

DIY: HOCHZEITSGESCHENK



Zu der Hochzeit ihres besten Freundes wollte Mediabe-

raterin Kathrin Mandel etwas Besonderes schenken. Da die Braut reitet, hat sie diese wundervolle Idee nachgebastelt.

- Material:**
- Objekt-Bilderrahmen (z. B. 30 x 40 cm)
 - Hufeisen (ohne Aufzug, frag einfach beim Reitstall um die Ecke)
 - Sprühfarbe in Gold oder Silber
 - Bastelkarton oder dickeres Papier
 - Stempel oder Drucker
 - Heißkleber oder Bastelkleber
 - Doppelseitiges Klebeband
 - Schere
 - Küchenpapier
 - Eukalyptusblätter oder andere Blätter deiner Wahl
 - Geldscheine zum Falten

1. Falte zuerst die Herzen und das Kleeblatt aus deinen Geldscheinen, eine Anleitung findest du bei YouTube. Säubere das Hufeisen (ggf. zusätzlich mit Rostentferner behandeln) und lass es gut trocknen. Danach Küchenpapier großzügig auf einem unempfindlichen Untergrund auslegen und das Eisen darauf von beiden Seiten mit Farbe besprühen. Die Farbe trocknet innerhalb von 5 Minuten. Die Namen und das Datum sind über eine Worddatei erstellt, ausgedruckt und zurechtgeschnitten. Andernfalls kann man auch Stempel verwenden.
2. Klebe nun das Papier oder den Bastelkarton auf die Rückseite des Passepartouts, damit es nicht mehr verrutschen kann. Leg dir anschließend alles so zurecht, wie du dir nachher das Endergebnis vorstellst. Jetzt kannst du die Namen und das Datum festkleben oder stem-peln. Die Geldscheine halten am besten mit doppelseitigem Klebeband. Für den Eukalyptus kannst du Bastelkleber oder Tesafilm verwenden und für das Hufeisen brauchst du den Heißkleber. Nun kommt das kleine Kunstwerk nur noch in den Rahmen und dann kann es auch schon verpackt werden. Fertig ist das sehr persönliche DIY-Hochzeitsgeschenk!





NEUES JAHR - NEUE COCKTAILS

COCKTAIL NO. 10 VON 13:
Baileys Espresso Martini

Probier auch den Original 1943 Irish Coffee und
den Pumpkin Spice Cocktail

Winter



NEUE EXTRA-KARTE

NEU - Der Nordische Kabeljau ist da - Skrei

NEU - Maispoularde in Nussbutter

EIN KLASSIKER IM WINTER - Grünkohl mit Kasseler
und Kohlwurst



NEUE LECKEREIEN!

DESSERT NO. 1 VON 6:
Orangensorbet mit
Champagner-Aufguss

DESSERT NO. 2 VON 6:
Der Klassiker - Crème brûlée



FESTE & FEIERN

1. Februar - Magic Dinner mit Jeff de Fire

14. Februar - Valentinstag

29. Februar - Champagner Dinner
mit Nicolas Feuillatte



Jetzt die Konfirmations- und Familienfeiern
für dieses Jahr reservieren.

Anmeldung: drei@restaurantdrei.com

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Samstag, 15.00 bis 23.00 Uhr

IHR RESTAURANT DREI TEAM



drei.

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

www.restaurantdrei.com



drei.

RESTAURANT



Sag Ja!
auf Pellworm



JA-WORT AUF DER INSEL

HEIRATEN AUF PELLWORM

*Auf dem „Fleckchen Glück“, wie Pellworm auch gerne von Gästen und Insulaner*innen genannt wird, lässt es sich nicht nur vortrefflich Urlaub machen, sondern auch an wunderschönen Orten in kleiner Runde heiraten oder das Eheversprechen erneuern.*

Ob im höchsten Leuchtturm-Standesamt im Norden, im Trauzimmer des Runholturmes mit unverbautem Rundumblick, direkt am Deich in einem Strandkorb, in der Dunkelheit unter dem Sternenhimmel, im Kaminzimmer des Friesenhofs oder eine Erlebnishochzeit auf der Hallig Süderoog: Auf Pellworm schafft ihr euch einen unvergesslichen Tag an besonderen Orten.

Alle Dienstleister*innen, welche euren schönsten Tag im Leben bereichern können, findet ihr direkt auf der schönen Insel: ob individuelle Blumenarrangements, selbst geschmiedete Ringe, professionelle Fotograf*innen, leckere Torten, Musiker*innen oder eine romantische Kutschfahrt. Selbstverständlich steht euch das Team des Kur- und Tourismusservice Pellworm bei allen

Fragen rund um die Hochzeit an einem der Trau-Orte auch gerne persönlich zur Verfügung und hilft euch bei der Suche nach einer geeigneten Unterkunft.

Tourismus-Service-Pellworm
Uthlandstr. 2, Pellworm
Tel.: 04844 / 189 25
www.inselhochzeit.de

EIN MANN, DER FEINE FESTE ZAUBERT

Mit Kilian Quecks „Feierzauber“ glüht in Kiel ein neuer Stern am Event-Himmel, dem ein wichtiges Thema ganz besonders am Herzen liegt.

Etwas Anspannung ist zu spüren, als wir Kilian Queck, den Mann hinter dem neuen Unternehmen „Feierzauber“, beim Aufbau der langen Festtafel begleiten. Schließlich ist es eines seiner ersten Events überhaupt. Es ist eine Silberhochzeit, ein Anlass, der nach einem magischen Touch verlangt. Für den gelernten Restaurant Fachmann ist das natürlich kein Hindernis. Kilian Queck, 25 Jahre jung aus Barsbek, hat im September sein eigenes Unternehmen „Feierzauber“ ins Leben gerufen. Schon seit 2015 ist Queck im Gastronomiebereich tätig, seine Ausbildung als Restaurantfachmann bildete den Grundstein für seine Leidenschaft, Menschen unvergessliche Tage zu ermöglichen. „Mir macht es einfach Spaß, mit Menschen zusammenzuarbeiten und ihre besonderen Momente zu gestalten“, erklärt er mit einem strahlenden Lächeln.

DIE IDEE HINTER „FEIERZAUBER“

Nach seiner Ausbildung und dem Abitur fand der Newcomer zunächst in der stellvertretenden Restaurantleitung eine Anstellung.

Bis zu drei Hochzeiten in der Woche wickelte Queck dabei als Fachmann ab. Doch ihm fehlte die intensive Arbeit mit Menschen und das direkte Feedback nach einer gelungenen Veranstaltung für die Festgesellschaft. Die Idee, eigene Wege zu gehen, ließ nicht lange auf sich warten. Aufgrund seiner Erfahrungen mit Event-Agenturen aus dem süddeutschen Raum beschloss er kurzerhand, im Norden selbst ein Unternehmen zu gründen: „Feierzauber“ war geboren. Ein Ein-Mann-Betrieb, der ihm ermöglicht, ohne Abstimmungen direkt auf die Wünsche seiner Kundschaft einzugehen. „Ich weiß, was ich von mir erwarten kann“, betont Queck. Seine Kundinnen und Kunden haben somit praktischerweise nur einen Ansprechpartner, was die Kommunikation erleichtert. Queck tauscht sich über ihre Vorstellungen und Wünsche aus, von Blumenarrangements bis zum Catering. Ein Netzwerk mit Kieler Firmen baute er sich in den vergangenen Jahren auf und arbeitete heute mit einer Handvoll Gewerke zusammen, darunter ein Florist und ein Konditor seines Vertrauens.



EINEN UNVERGESSLICHEN TAG BEREITEN

Ein wichtiger Aspekt in Quecks Arbeit ist Nachhaltigkeit. Er setzt auf Effizienz und vermeidet Überfluss: „Zu einer guten Veranstaltung bedarf es nicht zehn Kronleuchter oder 20 Lampen“, erklärt er. Sein Konzept erlaubt es den Kundinnen und Kunden, Dekoration und Partybedarf zu leihen statt zu kaufen. Von Platzsets über eine Candy Bar bis Polaroid-Kameras – nichts ist unmöglich. Dabei konzentriert sich das Konzept von Feierzauber nicht nur auf Hochzeiten, auch Geburtstage und Firmenevents für 20 oder sogar 200 Personen sind kein Problem. „Ich möchte, dass der erste Eindruck direkt sitzt und meine Kunden überzeugt sind: Das kann nur ein unvergesslicher Tag werden!“, sagt Queck enthusiastisch. Mit seiner Leidenschaft für Events und seinem Streben nach Perfektion setzt Kilian Queck neue Maßstäbe in der Eventbranche Kiels. **Feierzauber, Wuhrt 9, Barsbek**
Tel.: 0151 / 29 90 11 24
www.feierzauber.com
Instagram: @feierzauber





Der Festsaal im Hotel ConventGarten verfügt über einen funkelnden Sternenhimmel - ein einzigartiger Anblick



HERZKLOPFEN IM CONVENTGARTEN

Den schönsten Tag im Leben feiern – direkt am Nord-Ostsee-Kanal!

Was gibt es Herrlicheres für ein Paar, als seine Trauung ausgiebig zu feiern? In der traumhaften Location direkt am Nord-Ostsee-Kanal wird die Hochzeitsfeier garantiert unvergessen bleiben. Denn der Start ins Eheleben hat im Hotel ConventGarten seit 1874 Tradition. Die individuellen Veranstaltungsräume sind flexibel nutzbar, sodass Hochzeiten zwischen 20 und 180 Personen perfekt Platz finden. Auch die gastronomischen Angebote sind seit jeher mit der Zeit gegangen und haben den Spagat zwischen Tradition und

Moderne immer mit Bravour gemeistert. So erwartet die Hochzeitsgesellschaft eine große Auswahl an kreativen Menüs und ausgefallenen Buffets.

Der wundervolle Ballsaal mit hoher Gewölbedecke bietet einen festlichen Rahmen, sich kulinarisch verwöhnen zu lassen und das Tanzbein zu schwingen. Und die Bühne lädt zu Partyklängen der Hochzeitsband und zu feierlichen Reden der Gäste ein. Auf großzügigen 318 Quadratmetern finden so bequem bis zu 160 Gäste Platz, um mit dem Brautpaar den Hochzeitstag zu begehen.

Nach der Feier kann die Hochzeitsgesellschaft in dem modernen Hotel mit 80 Zimmern herrlich entspannen.

Wer möchte, kann aus den Hochzeitsangeboten des ConventGarten das für sich Passende auswählen, damit am wichtigsten Tag im Leben nichts dem Zufall überlassen bleibt. Die Angebote enthalten alle Leistungen, die den Abend zum Erfolg werden lassen. Selbstverständlich berät das Veranstaltungsbüro des ConventGarten auch gern individuell unter Tel.: 04331 / 590 50 oder per E-Mail: info@conventgarten.de.

CONVENTGARTEN

Gegründet 1874



Hotel · Restaurant

150 JAHRE CONVENTGARTEN: WIR SUCHEN IHRE ANEKDOTEN & ERINNERUNGSSTÜCKE



MARITIMER GAUMENZAUBER

Von der Krabbensuppe über das Rumpsteak bis hin zum süßen Dessert – auf der Speisekarte unseres Restaurants Achterdeck finden Sie saisonale, norddeutsche Spezialitäten, die Sie in elegantem Ambiente mit Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal genießen können.



KULINARISCHER GEWINN

Als Teil unserer Jubiläumsfeierlichkeiten haben Sie die Chance, ein exquisites Abendessen für zwei Personen im Restaurant Achterdeck zu gewinnen. Einfach Ihre Geschichte rund um den ConventGarten mit uns teilen und so in den Lostopf hüpfen.

MIT TRADITIONSBEWUSSTSEIN

Seit fast 150 Jahren sind wir der Anlaufpunkt für Urlaube, Feierlichkeiten, Events und hochklassige Kulinarik zwischen den Meeren. Unsere herzliche Gastfreundschaft steht dabei immer im Mittelpunkt unserer Arbeit.



ERINNERUNGEN TEILEN

Lassen Sie uns die letzten 150 Jahre des ConventGartens lebendig werden, indem wir Ihre Geschichten hören und sehen können. Durchstöbern Sie Ihre Fotoalben – oder die Ihrer Eltern und Großeltern – und teilen Sie Erinnerungen, die Sie hier hochladen.

JETZT TEILNEHMEN!



www.conventgarten.de/material-upload

AUF GLEISEN INS GLÜCK

Lasst euren Valentinstag in Hamburg unvergesslich werden! Genießt ein leckeres Frühstück, romantische Spaziergänge an der Alster oder durch die Hafencity, ein stimmungsvolles Candle-Light-Dinner oder einen entspannenden Spa-Day. Wir haben da einige Tipps.



Euren romantischen Ausflug nach Hamburg startet ihr am besten mit einer gemütlichen Bahnfahrt. Der Hamburger Hauptbahnhof lässt sich nämlich prima aus ganz Schleswig-Holstein erreichen. Die Vorteile: Ihr seid entspannt und flexibel unterwegs und könnt dabei Arm in Arm aus dem Fenster schauen oder euch zum Beispiel mit einem Gläschen Sekt auf euren gemeinsamen Tag einstimmen. Außerdem müsst ihr euch in Hamburg nicht mit dem turbulenten Stadtverkehr oder der zeitraubenden Parkplatzsuche herumschlagen.

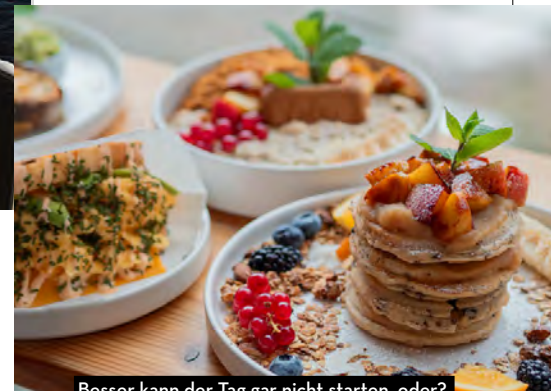
Die passenden Verbindungen und Tickets findet ihr ganz bequem unter www.bahn.de oder in der App DB Navigator. Besonders praktisch: Das Schleswig-Holstein-Ticket etwa könnt ihr auch problemlos im Stadtbereich der Hansestadt nutzen – es berechtigt für Fahrten mit der U-Bahn, der S-Bahn und den Bussen im Tarifgebiet des Hamburger Verkehrsverbundes.

DER PERFEKTE START

Vom Hauptbahnhof aus könnt ihr zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln überall hingelangen. Ein Spaziergang entlang der Außenalster ist bei gutem Wetter ab-



Einer kleiner Spaziergang durch den Hayns Park und an der Außenalster gehören zu einem Ausflug in Hamburg einfach dazu



Besser kann der Tag gar nicht starten, oder?

solot empfehlenswert. Denkt unbedingt daran, auch einen Abstecher nach Eppendorf zu machen, um gemütlich zu schlendern und bei Mutterland einen köstlichen Kaffee zu genießen. In Eppendorf erwarten euch auch zahlreiche Boutiquen mit großartigen Produkten. Vielleicht findet ihr sogar das perfekte Geschenk für den Valentinstag – einige Geschäfte könnten sogar etwas Besonderes für diesen Anlass bereithalten. Sichert euch hier ein schönes Souvenir, um stets an diesen besonderen Tag zurückdenken zu können.

KÖSTLICHE GAUMENFREUDEN

Ein ausgiebiges Frühstück ist der beste Weg, um den Tag in Hamburg perfekt zu beginnen. Unser Lieblingsort dafür ist das TRUCYS in Hamburg-Winterhude. Dort erwarten euch die köstlichsten vegetarischen Optionen und die Entscheidung fällt wirklich schwer. Von Pancakes mit frischen Früchten über Porridge mit Lotus-Crumble bis hin zum ultimativen Favoriten „The Breakky“ – ein Brioche Toast mit Rührei, Avocado, Cheddar und einer köstlichen geheimen Soße – hier gibt es für alle etwas, um sich optimal für den Tag zu stärken.

TRUCYS Cafe, Winterhuder Weg 142, Hamburg Winterhude

Wenn Frühstück nicht ganz euer Ding ist oder ihr schon zu Hause gegessen habt, dann ist das Spaccaforno mittags definitiv einen Besuch wert. Mit drei Standorten in Hamburg (Poelchaukamp, Börsenbrücke

und Erdkampsweg) ist diese Pizzeria einfach ein Muss. Hier gibt es die beste neapolitanische Pizza in der ganzen Stadt. Die Auswahl an Variationen ist unglaublich vielfältig – von klassisch wie Margherita bis hin zu Kreationen mit Gorgonzola, Schinken und Feigensenf ist für jeden Geschmack etwas dabei. Und als süßes Finale wartet eine Nutella-Pizza auf euch. Am Valentinstag könnt ihr sogar eine frische Pizza in Herzform bestellen – richtig romantisch, oder?

Spaccaforno, 3 x in Hamburg



Da läuft einem schon beim Anblick das Wasser im Mund zusammen

Aus Kiel ganz bequem mit DB Regio SH nach Hamburg





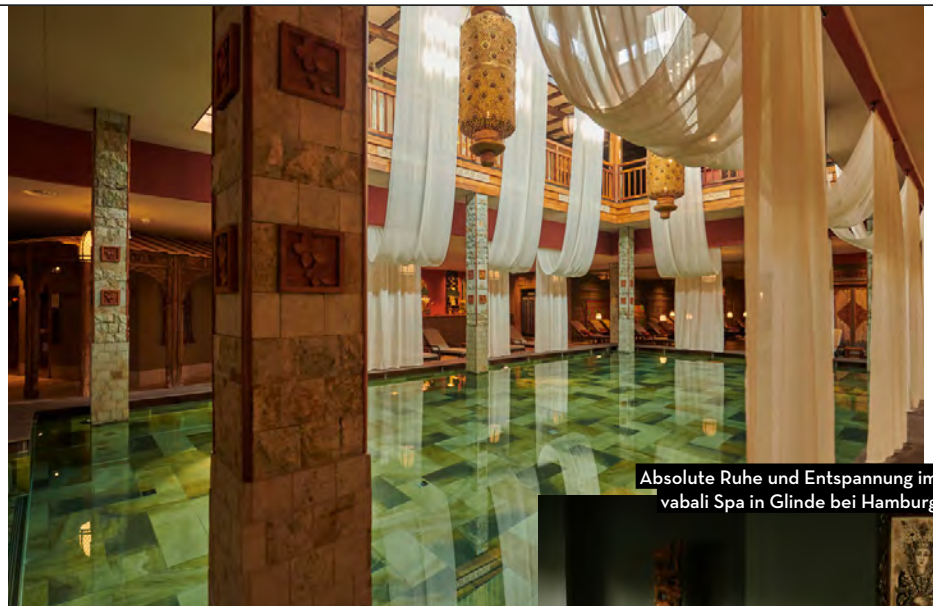
In der Hafencity könnt ihr bei Sonnenuntergang Hand in Hand spazieren und die gemeinsame Zeit genießen

GENUSSVOLLE TOUR

Nachdem ihr euch gestärkt habt, stehen euch in Hamburg verschiedene tolle Optionen zur Verfügung. Ein absolutes Muss ist ein Spaziergang zur Elbphilharmonie in der Hafencity. Bewundert das faszinierende Gebäude und erkundet unbedingt die Aussichtsplattform – von hier aus genießt ihr einen atemberaubenden Blick über den Hamburger Hafen und könnt bei einem erfrischenden Getränk die Aussicht in vollen Zügen genießen. Übrigens: Der Eintritt ist sogar kostenlos.

Nur einen Katzensprung entfernt liegt das Chocoversum. Dort könnt ihr nicht nur eine Vielzahl von Schokoladensorten probieren, sondern auch eure eigene Schokolade herstellen und den faszinierenden Herstellungsprozess live miterleben. Dieses Erlebnis macht euren Tag zu zweit zu etwas ganz Besonderem. Übrigens, die Schoki ist perfekt für die Rückfahrt nach Hause – ein süßer Abschluss in der Bahn für einen wundervollen Tag.

Chocoversum, Meißberg 1, Hamburg



Absolute Ruhe und Entspannung im vabali Spa in Glinde bei Hamburg



Die eigene Schokolade herstellen? Im Chocoversum gar kein Problem!



PURE ENTSPANNUNG

Für einen ruhigen und erholsamen Valentinstag ist der Aufenthalt zu zweit im vabali spa, der balinesischen Wellnessoase bei Glinde, der ideale Ort. Hier könnt ihr euch entspannen, eine Massage genießen, in der Sauna relaxen oder köstlich speisen. Das Spa bietet 13 einzigartige und entspannende Saunen, vier Dampfbäder, drei Pools und sogar einen Naturteich – eine unvergleichliche Vielfalt auf 36.000 Quadratmetern, die euch absolute Ruhe garantiert. Wenn ihr

noch mehr Zeit für Entspannung wünscht, besteht auch die Möglichkeit, direkt im eigenen Hotel vor Ort zu übernachten und am nächsten Tag nach einem reichhaltigen Frühstück die Heimreise anzutreten.

vabali spa Hamburg, In der Trift 1, Glinde

KRÖNENDER ABSCHLUSS

Im Restaurant Eppendorfer Insel direkt am Alsterlauf könnt ihr diesen romantischen Tag perfekt ausklingen lassen. Genießt kulinarische Köstlichkeiten der mediterranen Küche in einem historisch-modernen Ambiente, begleitet vom sanften Knistern des Kamins. Wie wäre es mit einem klassischen Rinderfilet oder Zander in Dillsoße mit Schwarzwurzel-Petersilien-Gemüse? Dazu ein leckerer Wein, schließlich müsst ihr euch ums Autofahren dank der Bahn keine Gedanken machen. So findet ein perfekter Valentinstag in Hamburg seinen krönenden Abschluss.

**Restaurant Eppendorfer Insel
Eppendorfer Landstraße 176, Hamburg**



Den Valentinstag mit einem romantischen Candle-Light-Dinner abschließen ...



... schöner könnte der Tag in Hamburg nicht enden!



Lovebrand
mit über
450.000 Fans
bei Facebook

lowcarb.de

Die Ernährungs-App mit über 1.000 Rezepten

* Preis bei monatlicher Einzelbuchung von 16,99 € über ein Jahr | Angebot gültig bis zum 31.01.2024

Abnehmen & Wohlfühlen

WAR NOCH NIE
SO LEICHT
UND LECKER!

**1 Jahr für
nur 19,90 €**
statt ~~203,88 €~~*

Jetzt scannen und
Rabatt sichern!



Mit dem Code **FIT10**



4.6 App Store
★★★★★



Starte DEIN JAHR mit **Mega-Rabatt**: lowcarb.de/treue-aktion

825 JAHRE RENSBURG HAT GEBURTSTAG!

*Im Jahr 1199 wurde Rendsburg erstmals urkundlich erwähnt, 2024 sind es also offiziell 825 Jahre, und die Stadt wird, gemeinsam mit den Bürger*innen, das ganze Jahr über mit vielen kleineren und größeren Aktionen, Projekten und Veranstaltungen in der ganzen Stadt verteilt immer wieder daran erinnern – und eben ordentlich feiern. Nebenbei lässt sich so auch die bunte Vielfalt Rendsburgs neu entdecken.*



Die Stadt wird dabei nicht nur einen Blick zurückwerfen in die abwechslungsreiche und bewegte Geschichte. Unter den Oberthemen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft werden nahezu alle Bereiche des städtischen Lebens in diesem Jubiläumsjahr aufgegriffen. Einen amüsanten und informationsreichen Blick in die Vergangenheit gewähren die Stadtführerinnen und Stadtführer der Rendsburg Information. Viele neue Führungen zu ganz unterschiedlichen Facetten der vergangenen Jahrhunderte wurden erarbeitet und können demnächst gebucht werden – eine schöne Geschenkidee für Geburtstage, aber auch ein Eventbaustein für Unternehmensfeiern oder Schulausflüge. Im September bietet die Volkshochschule eine Projektwoche an, die sich mit interessanten Themen nicht nur aus der Vergangenheit der Stadt befassen wird; die VHS wird mit einer Reihe von Vorträgen und Kursen das ganze Jahr über das Feiern begleiten.

VERGANGENHEIT

Auch sportlich wird die Vergangenheit aufleben: Die traditionelle Rendsburger All-Stars Fußballmannschaft plant ein Comeback – Sportfans dürfen gespannt sein und in Erinnerungen schwelgen. Gegner wird der Moin FC sein, und mehr Rendsburg geht da dann kaum.

Viele Partnerstädte Rendsburgs aus ganz Europa feiern mit der Stadt und werden sich auf verschiedenste Weise präsentieren. Ganz besonders gastfreundlich zeigt sich die Stadt im Juli zu den Europäischen Jugendspielen: Hunderte Teens und Twens wetteifern sportlich gegeneinander, wobei Spaß und Begegnung im Vordergrund stehen. Kulturell interessierte Gäste betätigen sich kreativ und werden voraussichtlich ein großes musikalisches Projekt gemeinsam erarbeiten.

Es werden übrigens noch Gasteltern gesucht, mehr Info dazu auf Seite 66. Auf laue Sommernächte hofft die Stadt Ende Juli: Geplant ist ein Sommerkino im Park. Dank LED-Leinwand wird es bereits zum Frühstück und weiter bis in die Abendstunden für begeisterte Cineasten ein Open-Air-Genuss der besonderen Art. Kneipenkultur und Musik stehen beim „Remmi Demmi“ am 23. März im Vordergrund. Fast alle Kneipen, Restaurants und Cafés in der Altstadt und Neuwerk sind dabei und bieten ein wahres Feuerwerk an musikalischen Live-Acts. Die Tickets zum Jubiläumspreis von 8,25 Euro gibt es ab Februar in der Rendsburg Information und in allen teilnehmenden Locations.

GEGENWART

Im April ist an zwei Tagen im Hohen Arsenal ein großer Kunsthandwerkermarkt geplant, im Oktober stehen der Tag der Maus und die Museumsnacht an, und ein großer Laternenumzug wird im November durch die Stadt ziehen.

Am 8. September feiert Rendsburg den Tag des offenen Denkmals mit vielen geöffneten Denkmälern und tollen Angeboten. Das Motto „Wahr-Zeichen. Zeitzeugen der Geschichte“ begeistert viele Aktive in der Stadt und lässt leicht auch einen Bogen in Gegenwart und Zukunft spannen.

Gespannt sein dürfen Rendsburger*innen und Gäste auf Aktionen vieler weiterer Akteure, wie der Stadtbücherei mit der bereits Ende Februar laufenden AniMaCoon (mehr dazu auf Seite 21), dem Nordkolleg, den Kirchen, der VHS, Künstler*innen und -gruppen, Musiker*innen und Vereinen. Die Planungen und Vorbereitungen laufen auf Hochtouren. Alle Neuigkeiten und Angebote findet man auf der Website, die aktualisiert das ganze Jahr hindurch In-

formationen, Veranstaltungen und Themen zum Jubiläumsjahr bieten wird.

Hauptprogrammpunkt im Jubiläumsjahr wird das Bürgerfest sein, das vom 7. bis 9. Juni im Bereich des Paradeplatzes, des Stadtsees sowie des Hohen Arsenalts stattfinden wird. Musik und Gastronomie gehören selbstverständlich dazu – alle weiteren Programmpunkte werden gemeinsam mit Akteuren der Stadt geplant. Im Rahmen des Bürgerfestes ist ein großer, bunter, fröhlicher Festumzug geplant. Viele Anmeldungen von Vereinen, Schulen, Kitas, Gilden, Oldtimerclubs usw. liegen bereits vor. Viele weitere Anmeldungen nimmt die Rendsburg Tourismus und Marketing GmbH gern entgegen (Info und Auskunft: christian.bohnmann@rd-tm.de oder Tel. 04331 / 663 45 15). Rendsburger Vereine, Organisationen, Initiativen, Gilden, Kirchen, Kultureinrichtungen, Schulen, Unternehmen, Kitas – alle sind willkommen, alle sollen Teil der Feierlichkeiten werden.

ZUKUNFT

Um im gesamten Jahr immer wieder das 825-jährige Jubiläum zu thematisieren, gibt es das Schlagwort #rendsburg825 und ein eigenes Logo, das von allen Akteur*innen genutzt werden kann und das in den Sozialen Netzwerken unter dem Hashtag #rendsburg825 die gesamte Vielfalt Rendsburgs und seiner Menschen zeigen wird. Noch ist längst nicht alles bekannt, was da im Hintergrund geplant wird, vieles ist noch im Entstehen (Zeitkapseln, Exit-Games, Kunsttroute, Fotoprojekte ...). Aber an Ideen mangelt es in der Stadt wahrlich nicht. Freuen wir uns auf das Stadtjubiläum! #rendsburg825 ist da für alle, von der Stadt für die Stadt – alle können, alle dürfen mitmachen! Vielfältig, fröhlich und bunt.

www.rendsburg825.de

Die Logo-Flagge zum Stadtjubiläum weht jetzt über dem Paradeplatz, hier noch ganz bodenständig präsentiert von ...



... Bürgermeisterin Janet Sönnichsen und Rendsburg Tourismus und Marketing-Chefin Anke Samson



AKTIV ETWAS BEWIRKEN

Klimaschutz und erneuerbare Energien im eigenen Dorf oder Viertel einfach mal machen? Viele Menschen in Schleswig-Holstein sind schon dabei, die Initiative „bewirk“ unterstützt sie dabei.

Sie zeigen zum Beispiel Balkonkraftwerke zum Anfassen und veranstalten Solarpartys in Ammersbek, Kiel oder Basedow. Sie sind als ehrenamtliche BürgerSolarBerater*innen in Henstedt-Ulzburg, Hürup und Quarnbek unterwegs oder engagieren sich mit Klimagruppen in Flintbek, Laboe und Molfsee oder als Bürgerinitiative für eine gemeinsame und klimafreundliche Wärmeversorgung in Tangstedt. Hier kommen Menschen zusammen und machen gemeinsam Klimaschutz und Energiewende vor Ort. Zusammen mit vielen weiteren Engagierten bilden sie die Netzwerke für Solar und Wärme von der Initiative „bewirk – Gemeinsam fürs Klima“. Bewirk bietet eine digitale Lernwelt mit vielen guten Klimaideen zum Nachmachen,

Beratung, Austausch und Veranstaltungen vor Ort. Außerdem gibt es noch bis einschließlich März den bewirk Aktionsfonds. Hier können Menschen aus Schleswig-Holstein ganz einfach ein Startgeld für ihre Klima-Aktion erhalten: www.bewirk.sh/werkstatt/aktionsfonds. Hier wurden nur einige Beispiele genannt für Engagierte, die mithilfe des Aktionsfonds bereits tolle Projekte umgesetzt haben. Lerne die Menschen und weitere Aktionen jetzt online kennen bei bewirk und in der neuen Filmreihe unter:

www.bewirk.sh/werkstatt/filmreihe
Instagram @bewirk_sh
Facebook @bewirk.sh



Mobiles Balkonkraftwerk aus Ammersbek zum Kennenlernen der Technologie

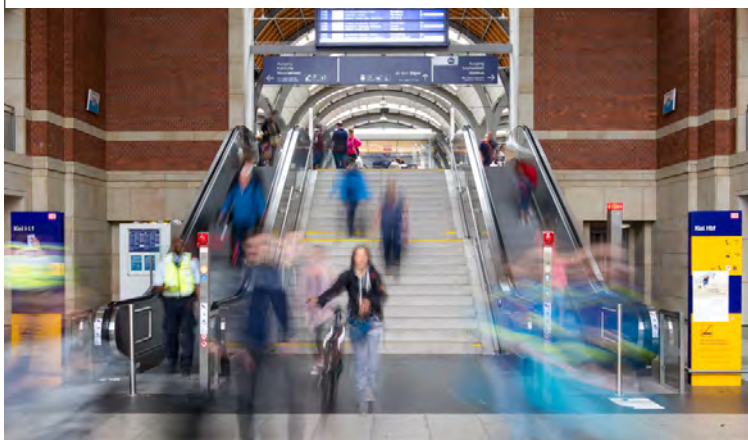


Dem Netzwerk haben sich bereits einige Mitwirkende angeschlossen

bewirk
 Gemeinsam fürs Klima.

Fotos: Maura Rafelt/bewirk

EIN TICKET FÜRS GANZE LAND



Einmal zahlen, immer fahren – das Deutschlandticket ist Ihre persönliche monatliche Flatrate für Bahn und Bus und kann jetzt direkt über die NAH.SH-App als Handy-Ticket bestellt werden.

Das Deutschlandticket ermöglicht rund um die Uhr beliebig viele Fahrten in den Verkehrsmitteln des Nahverkehrs in der 2. Klasse – deutschlandweit bei allen teilnehmenden Verkehrsunternehmen. Was total praktisch klingt, ist auch super beliebt geworden. Jeden Monat nutzen mehr Menschen das Angebot, um günstig mobil

zu sein. Ende 2023 waren schon gut 300.000 Schleswig-Holsteiner*innen mit einem Deutschlandticket-Abonnement unterwegs. Gut 150.000 Abos wurden allein im Nahverkehrsverbund Schleswig-Holstein bisher verkauft. Nutzer*innen des Tickets können einfach einsteigen und losfahren – die Suche nach der passenden Fahrkarte entfällt.

Das Deutschlandticket wird als persönliches, nicht übertragbares Abonnement angeboten. Es ist als Handy-Ticket in der NAH.SH-App verfügbar. Noch ein Pluspunkt: Kinder unter 6 Jahren fahren kostenlos mit.

DAS ABO RECHNET SICH SCHNELL

Fahren Sie mit einem Pkw der Kompaktklasse 15.000 Kilometer jährlich, zahlen Sie allein für Benzin durchschnittlich 143 Euro pro Monat. Steigen Sie mit dem Deutschlandticket von NAH.SH regelmäßig vom Auto auf Bahn und Bus um, bleibt am Ende des Monats also ordentlich was übrig.

Schleswig-Holstein bietet außerdem allen Beschäftigten, die über ihre Arbeitgeber die Möglichkeit haben, mit dem Jobticket von NAH.SH zur Arbeit zu fahren, das Deutschland-Jobticket an. Pendler*innen erhalten das Deutschlandticket dank Arbeitgeber-Zuschuss bereits ab 16,55 Euro monatlich.

Das Deutschlandticket kann unkompliziert und bequem über die NAH.SH-App oder online auf www.nah.sh/deutschlandticket bestellt werden. Es ist jederzeit kündbar.

AniMaCoon 2024

Samstag, 24.02.24
10.00 - 16.00
in der Stadtbücherei Rendsburg

AniMaCoon Malwettbewerb

In der Stadtbücherei Rendsburg

MANGA, COSPLAY, ANIME UND MEHR ANIMACOOON

Weil sie letztes Jahr so ein fantastischer Erfolg war, geht sie dieses Jahr in die nächste Runde und wird noch besser: Am 24. Februar steigt die AniMaCoon. Die AniMaCoon ist eine gar nicht so kleine Convention der Stadtbücherei Rendsburg, die in die Welt des Manga, Comic, Anime und Cosplay einlädt. Die Bücherei verwandelt sich in einen kunterbunten Ort für eingefleischte Manga-, Comic-, Anime- und Cosplay-Fans – Eingeweihte wissen, was das bedeutet. Aber auch Neulinge, Neugierige, Interessierte und Familienmitglieder sind in dieser bunten und offenen Welt herzlich willkommen. Das Programm ist jetzt schon reich an Workshops und Mitmachangeboten (u. a.

Pokémon- und Schnitzeljagd, Schminken, Button-Gestaltung) und entwickelt sich ständig weiter: www.rendsbuerg.de/Veranstaltungen/AniMaCoon. Natürlich gibt es auch dieses Jahr den Malwettbewerb: Ob bunt oder schwarz-weiß, ob groß oder klein, ob auf Papier oder Leinwand – werdet kreativ und zeigt, was ihr draufhabt. Thema sind Anime, Manga und/oder Comic. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht, von 0 bis 99 Jahren darf jede*r teilnehmen. Abgabe ist Samstag, 3. Februar, die Gewinner*innen werden auf der AniMaCoon bekannt gegeben.

24. Februar, 10 bis 16 Uhr • Stadtbücherei Rendsburg, Kulturzentrum

Foto: Stadtbücherei Rendsburg



RENSBURG (NEU) ENTDECKEN

Das Jahr 2024 steht ganz im Zeichen des 825-Jahre-Jubiläums – wie wäre es also, unsere schöne Stadt mal wieder oder ganz neu zu entdecken? Auf zur Stadtführung! Die Gästeführer*innen nehmen die Teil-

nehmenden mit auf eine Reise durch die abwechslungsreiche Geschichte der Stadt und führen sie in ca. 90 Minuten durch die charmante Altstadt und das barocke Neuwerk mit Geschichte(n) und Anekdoten von, über und aus Rendsburg. Tickets gibt es in der Rendsburg Information im Alten Rathaus am Altstädter Markt (Tickets: 8 Euro p. P., Kinder bis 14 Jahre 6 Euro) Die Führung ist ebenfalls als Privatführung zu einem Wunschtermin buchbar, Infos und umfassende Beratung gibt es unter Tel. 04331 / 663 45 66; www.rd-tm.de.
Januar bis März, November, Dezember: jeden zweiten Samstag um 11 Uhr
April bis Oktober: jeden Samstag um 11 Uhr
Treffpunkt: Rendsburg Information Altstädter Markt

Foto: Stadt Rendsburg

Alle Reisen inkl. DESIGNER TOURS Insider-Reiseleitung!

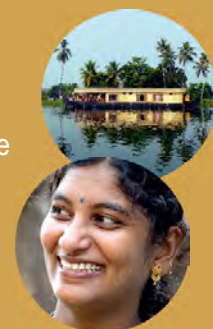
AZOREN mehr als nur ein Hochdruckgebiet
04.06. - 13.06.24



Lassen Sie sich faszinieren von unberührten Landschaften und uralten Traditionen sowie einem ausgeglichenen Leben im Einklang mit der Natur.

SÜDINDIEN: Im Land der Götter
17.11 – 28.11.24

Beeindruckende Tempelarchitektur, Reis-, Tee und Gewürzplantagen und eine Hausbootübernachtung unter den Palmen auf den Backwaters erwartet Sie auf dieser magischen Reise.



Allen, die nicht so weit fliegen möchten, empfehlen wir unsere spannenden INSIDER STÄDTEREISEN innerhalb Europas!

PARIS erl(i)eben
14.04. - 19.04.2024



VALÈNCIA
07.05. - 11.05.2024



LONDON
06.06. - 11.06.2024



BUDAPEST
26.06. - 30.06.2024



Für mehr Informationen zu den Reisen, besuchen Sie gerne unsere Website oder rufen Sie uns für eine persönliche Beratung an.

Infos und Buchung unter:



DESIGNER TOURS
GmbH & Co. KG

Tel.: 0 46 42 - 9 25 75 0
www.designer-tours.de

AUSGEZEICHNETE STADTBÜCHEREI

Unsere Stadtbücherei Rendsburg trägt ab sofort den Titel „Qualifizierte Bibliothek zwischen den Meeren“. Damit zählt sie landesweit zu den ersten acht Bibliotheken, die mit diesem Qualitätsmerkmal ausgezeichnet wurden.




Klaus Fechner, Leiter der Stadtbücherei, und Bürgermeisterin Janet Sönnichsen, vor dem ausgezeichneten Team der Stadtbücherei und Friederike Sablowski, stellvertretende Direktorin der Bücherezentrale SH (l.)

Um gute Bibliotheksarbeit sichtbar zu machen, wurde 2017 unter der Regie des Büchereivereins Schleswig-Holstein ein Qualitätssicherungs- und Zertifizierungsverfahren entwickelt, um einen verbindlichen Rahmen zu schaffen, der Standards für öffentliche Büchereien unterschiedlicher Größe festlegt und sie vergleichbar macht. Die Auszeichnung „Qualifizierte Bibliothek zwischen den Meeren“ bescheinigt der Bibliothek Innovation, Kundenfreundlichkeit und Aufenthaltsqualität. Insgesamt überzeugte die Stadtbücherei in 44 Kategorien mit ihrer Arbeit und ihrem


Angebot. Die speziell geschulten Prüfer legten großen Wert auf Management, Raum und Ausstattung, Bibliothekspädagogik sowie Zukunftsorientierung. Klaus Fechner, Leiter der Stadtbücherei, freut sich über die Auszeichnung. „Das Bestehen des Zertifizierungsverfahrens zeigt, dass wir auf einem sehr guten Weg sind hinsichtlich der Weiterentwicklung und Umgestaltung der Stadtbücherei zum Treffpunkt für alle. Ich bin stolz auf mein Team und froh über die vielen Kooperationspartnerinnen und -partner, die uns auf diesem Weg begleiten sowie über die Unterstützung durch die Stadt Rendsburg.“

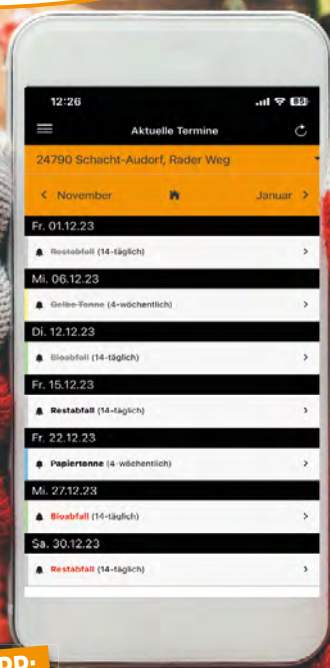
Bürgermeisterin Janet Sönnichsen zeigt sich ebenso stolz: „Mit unserer Stadtbücherei haben wir etwas ganz Besonderes. Das Team hier hat ein tolles Netzwerk aus verschiedenen Akteuren, mit denen es zusammenarbeitet. Die Stadtbücherei befindet sich an einem Ort, den wir nicht umsonst Kulturzentrum nennen. Die besondere Nachbarschaft mit Museum und Volkshochschule machen diesen Ort zu einem Wert, mit dem die Stadt Rendsburg hervorsteht.“ Weitere Infos zur Bücherei unter www.rendsborg.bibliotheca-open.de und unter www.bz-sh.de.

Foto: Stadt Rendsburg



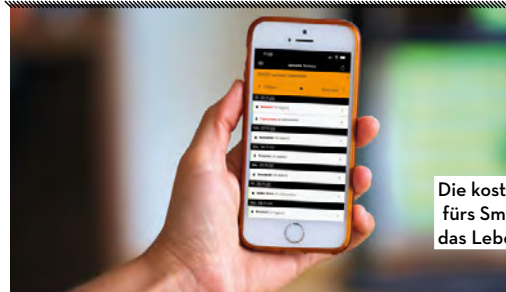
ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE





DIE AWR APP:

ÜBERALL · JEDERZEIT · ZUVERLÄSSIG · KOSTENLOS



Die kostenlose Abfall-App fürs Smartphone macht das Leben einfacher!

ALLES IM BLICK DANK ABFALL-APP

Überall, zu jeder Zeit und immer zuverlässig auf dem neuesten Stand sein? Das geht mit der kostenlosen **AWR Abfall-App***. Neben allen wichtigen Informationen rund um die Entsorgung liefert die App vor allem Bequemlichkeiten: Terminerinnerungen, Störungsmeldungen, Navigation zu den wichtigsten Adressen und viele weitere nützliche Funktionen wie das Abfall-ABC und Infos zur Weihnachtsbaumsammlung. So verpasst ihr nie wieder die Abholung einer Abfalltonne, denn die intelligente App erinnert an alle für euch relevanten Abfuhrtermine. Liegt eine aktuelle Störungsmeldung vor, könnt ihr ganz bequem per Push-Benachrichtigung informiert werden. Neben der Terminerinnerung oder der Navigation zum nächsten Glascontainer beantwortet euch das Abfall-ABC selbst die kniffligsten Entsorgungsfragen. *Die App ist für die Betriebssysteme Android und Apple IOS verfügbar und in allen gängigen App-Stores erhältlich. Mehr erfährt ihr auf www.awr.de.

Foto: AWR

EINMALIG IN UNSERER REGION! MIT INNOVATION UND KÄLTE ZUM WOHLGEFÜHL!

**Neueröffnung im Herzen Schleswig-Holsteins:
Die NATURAL LOUNGE kommt nach Schacht-Audorf.**

Endlich auch bei uns im echten Norden! Am 18. Januar 2024 eröffnet die NATURAL LOUNGE: „Wir bieten hier eine völlig neuartige und innovative Form von Anwendungen“, so Inhaber und Physiotherapeut Oliver Zunk. Was bisher nur in Kältekammern oder mit Eisbädern im Profisport möglich war, funktioniert mit der „Alpha Cooling Professional“-Methode einfach und unkompliziert, durch sanften Unterdruck und das angenehme Herabkühlen der Handflächen: bei vier Grad leicht „frieren“ lassen und der Körper reagiert. Man sitzt bequem vor dem Gerät, legt die Hände auf die Kühlflächen und genießt die knapp 15-minütige Anwendung.

Das Geniale: Durch Kälteanwendungen können positive Reaktionen im Körper ausgelöst werden. Oliver Zunk, seit mehr als 26 Jahren erfahrener Gesundheits-Coach, ist so begeistert und überzeugt von dem Konzept, dass er mit der NATURAL LOUNGE die Kälte in den Norden holt. Gleich drei Geräte stehen bereit, Wartezeiten sind also kein Thema. Zur Eröffnung gibt es ein besonderes Angebot: Oliver Zunk sucht 20 Teilnehmende aus dem Kreis Rendsburg-Eckernförde für eine kostenfreie Anwendung mit „Alpha Cooling Professional“.

**Rudolf-Diesel-Straße 14
Schacht-Audorf
Tel. 04331 / 696 81 52
www.naturallounge.de**



Wir machen Sie
cool :-)

Oliver Zunk
INHABER



**TAG DER
OFFENEN TÜR**
27. Januar
9 bis 14 Uhr



MÄRKTE IN DER NORDMARKHALLE 2024

Die Stadt veranstaltet in der Nordmarkhalle und auf dem Willy-Brandt-Platz auch in diesem Jahr wieder viele beliebte Märkte. Die Termine stehen schon fest.

Antik-Markt

Samstag 7 bis 17 Uhr,
Sonntag 9 bis 17 Uhr
• 16./17. März
• 14./15. September
• 30. November/1. Dezember

• 24. März
• 28. April
• 13. Oktober
• 22. Dezember

Babybedarfs- und Kleiderbörse

Samstag 12 bis 17 Uhr,
Sonntag 7 bis 13 Uhr
• 21. Januar
• 6./7. April
• 16. Juni - Open Air
(Aufbau ab 6 Uhr morgens)
• 4. August - Open Air
(Aufbau ab 6 Uhr morgens)
• 6. Oktober
• 7./8. Dezember

Heimkunstmart

Samstag 7 bis 17 Uhr,
Sonntag 9 bis 17 Uhr
• 9./10. März
• 2./3. November

Mitternachtströdel

16 bis 23 Uhr
• 24. Februar
• 16. November

Sommerflohmarkt - Open Air

Aufbau ab 6 Uhr morgens
• 12. Mai
• 23. Juni
• 14. Juli
• 11. August
• 22. September

Rendsburger-Trödel-Treff

9 bis 16 Uhr
• 28. Januar



Wer Interesse an einer Standfläche hat, sendet bitte die Anmeldung mit den Kontaktdaten, einschließlich Telefonnummer, und der gewünschten Standgröße per E-Mail an nordmarkhalle@rd-tm.de. Oder telefonisch: 04331 / 206 24 42.

Bei den Open-Air-Veranstaltungen - Sommerflohmarkt und Babybedarfs- und Kleiderbörse auf dem Willy-Brandt-Platz - ist keine Anmeldung erforderlich.

Info und Auskunft gibt es im Fachdienst Kulturbüro bei Simone Lingner: Tel. 04331 / 206 24 42 oder per E-Mail: simone.lingner@rendsburg.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



**FREUNDLICHE
MITARBEITER*INNEN
GESUCHT**

Jetzt bewerben:
www.multi-textilpflege.de

SAUBERE SACHE(N)

Sauberkeit ist unsere Welt, lautet nun schon seit mehr als zehn Jahren das Motto der **TEXfit**-Textilpflege am Schiffbrückenplatz 11 in Rendsburg.

„Bei uns wird Hygiene großgeschrieben und wir gehen mit der Zeit. Modernste, umweltfreundlichste Maschinen sorgen für eine schonende, effiziente und nachhaltige Textilpflege. So verwenden wir biologisch abbaubare, teils vegane Produkte von renommierten deutschen Herstellern und auch bei der finalen Verpackung wird mit der Verwendung recycelter

Folie auf den Zeitgeist geachtet. Das liegt uns am Herzen“, erklärt Geschäftsführer Markus Kurth.

„Viele schöne Kleidungsstücke können so wieder zu neuem Leben erweckt und noch länger getragen oder hygienisch weitergereicht werden, auch dieser Trend wird von uns hervorragend unterstützt.“

Angebote sind derzeit zum Beispiel zwei Hosen für 9,99 Euro oder ein Oberhemd gewaschen und gebügelt für 1,90 Euro. Tel.: 04331 / 708 25 30. Mehr Infos auf www.multi-textilpflege.de.

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.

PROJEKT GLÄSERNE ORGEL

In der Marienkirche soll im August 2025 eine neue Orgel erklingen, und zwar eine sehr besondere: eine gläserne, begeh- und erlebbare. Ein Unikat und unvergleichliches Projekt, auf das die Rendsburger*innen stolz sein werden. Weil ein Orgelneubau nicht gerade aus der Portokasse zu finanzieren ist, startet die Kirchengemeinde Rendsburg jetzt eine umfassende Spendenkampagne. Das ambitionierte Ziel sind 400.000 Euro, das viele Unterstützer*innen braucht. Aber wer hätte nicht gern z. B. eine eigene Pfeife? Wer direkt spenden möchte: Förderkreis Kirchenmusik Marien IBAN: DE96 2145 0000 0000 2099 91 Sparkasse Mittelholstein Kennwort: Gläserne Orgel Marienkirche **Mehr Infos über dieses besondere Projekt: www.glaeserne-orgel-marienkirche-rendsburg.de**

Abbildung: Ev.-Luth. Kirchengemeinde Rendsburg

NEUWERKER LICHTNACHT

In der Christkirche am Paradeplatz wird es am Freitag, 19. Januar, wieder überkonfessionell sehr stimmungsvoll, wenn die „Neuwerker Licht Nacht“ gefeiert wird, dieses Mal unter dem Motto: „Binde deinen Karren an einen Stern!“ Das neue Jahr ist noch jung – eine gute Zeit, den vollgepackten Karren des Lebens auszurichten, innezuhalten und darüber nachzudenken: Wovon träume ich? Welchem Stern folge ich? An diesem Abend erstrahlt die Christkirche in anderem Licht, bequeme Sessel warten im Altarraum, Knabberkram und Getränke stehen bereit. Musik kommt von Sabrina Müller und Marius Branscheidt, die mit Liedern von Silbermond, Coldplay u. a. begeistern werden.

19. Januar, 20.30 Uhr
Christkirche, Rendsburg

Foto: Ev.-Luth. Kirchengemeinde Rendsburg; © Ulrike Thaege

CAFÉ TOPFGUCKER – EIN WARMER ORT AM SONNTAG

Bereits seit November und noch bis Ende März 2024 öffnet das Café Topfgucker der Kirchengemeinde Rendsburg wieder jeden Sonntag seine Türen für alle, die Lust haben auf eine leckere Suppe, auf heißen Kaffee oder Tee, auf Kekse und Naschis. Die Wärmestube ist da für alle, die Gemeinschaft suchen und Freude haben an Austausch, Gespräch und vielleicht auch an einer Spielerunde. Gäste können den warmen Ort aber auch in aller Ruhe für sich selbst genießen. Jede*r ist willkommen!

Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich, mehr Infos hat Pastorin Claudia Heynen, Tel. 04331 / 33 20 30. Auch wenn das Angebot kostenfrei ist, freut sich das engagierte Topfgucker-Team über Spenden: Kirchengemeinde Rendsburg, Evangelische Bank e.G. IBAN: DE82 5206 0410 2205 0020 44, Verwendungszweck: M0061, 031030 Café Topfgucker
Sonntags von 12.30 bis 15 Uhr • Gemeindehaus Parksiedlung, Pastor-Schröder-Straße 70

Grafik: Kirchengemeinde Rendsburg

49. RENDSBURGER MILITÄRMUSIKKONZERT

Die Tradition lebt: Das Rendsburger Militärkonzert findet nach mehr als drei Jahren Pause wieder statt. Am 4. und 5. März kommt das Marine-musikkorps Kiel für zwei Benefizkonzerte ins Stadttheater. Ausgerichtet werden die beiden Abende von der Altstädter Vogelschützengilde und der Stadt Rendsburg unter der Schirmherrschaft des Standortältesten Rendsburg Rainer Kabon. Der Oberstleutnant freut sich darauf, die Tradition wieder aufleben zu lassen. „Die Vergangenheit hat gezeigt, dass der Bedarf da ist,

dass man solche Veranstaltungen anbietet.“ Doch das geht nur gemeinsam: An seiner Seite ist die Stadt Rendsburg, die sich um die Veranstaltungsstätte kümmert. „Ich freue mich, dass dieses tolle Orchester wieder nach Rendsburg kommt. Im Jubiläumsjahr passt das wirklich gut“, sagt Bürgermeisterin Janet Sönnichsen. Um die Organisation kümmert sich die Gilde. Erster Ältermann Thomas Krabbes: „Mit den beiden Konzerten möchten wir das Ehrenamt fördern, die Jugend unterstützen und diejenigen, die Verantwortung übernehmen für die Gemeinschaft.“ In diesem Jahr gehen die Erlöse aus dem Ticketverkauf an die Freiwillige Feuerwehr der Stadt Rendsburg. Der Kartenvorverkauf läuft, die Tickets sind erhältlich an der Theaterkasse und online unter www.sh-landestheater.de.



Print ist Nachhaltig!

Wir drucken auf Recyclingpapier

für den **dm GREEN CAMPUS**
by • falkemedia

PerCom

Druck und Vertriebsgesellschaft mbH

Am Busbahnhof 1 • 24784 Westerröfeld
Tel. 04331 844-0

www.percom.biz



dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

*Die dm-App ist grds. nur mit einem dm-Konto nutzbar. glückskind Coupons und PAYBACK Coupons sind direkt in der App aktivier- und einlösbar, wenn eine Teilnahme am glückskind-Programm vorliegt bzw. das dm-Konto mit einem PAYBACK Konto verknüpft ist.

Die lohnt sich: die dm App*

Vorteils-Coupons von **dm, glückskind und PAYBACK** mit nur einem Scan an der Kasse einlösen



dm-Konto mit PAYBACK verknüpfen:
dm.de/verknuepfung

← Gleich herunterladen und alle Vorteile nutzen

Die Teams von Deinen dm-Märkten in Rendsburg freuen sich auf Dich.

- Schleswiger Chaussee 41-43 / Alter Bauhof
- Bismarckstraße 12-16



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

TERMINE, TERMINE IM JANUAR ...

ab 18. Januar

jeden Donnerstag, 14.30 bis 16.30 Uhr

Café der Generationen

Mehrzweckhalle Mastbrook, Ostlandstraße 44

20. Januar, 20 Uhr

Charly Schreckschuss Band: „Charly sagt Tschüß!“

Hotel Hansen, Wagenremise, Rendsburg

www.charlybeutin.de

21. Januar, 7 bis 13 Uhr

Babybedarfs- und Kleiderbörse

Nordmarkhalle

26. Januar, 20 Uhr

40. Polzeiball

Hohes Arsenal, Kulturzentrum

www.polzeifeste.de

27. Januar, 20.11 Uhr

Prunk und Kostümsitzung, Carneval-Club Rendsburg e. V.

Hohes Arsenal

www.carneval-rendsbuerg.de

28. Januar, 14 bis 17 Uhr

Kinderfaschingsfete Carneval-Club Rendsburg e. V.

Hohes Arsenal

www.carneval-rendsbuerg.de

FEHLT WAS?

Möchtest Du, dass Dein Termin hier angekündigt wird? Die Redaktion freut sich über Info bis zum 20. des Vormonats, gern per E-Mail an:
redaktion@rendsbuergelerleben.de

... UND IM FEBRUAR

2. Februar, 11.15 bis 15.15 Uhr

Dänischer Bücherbus

Innenhof des Kulturzentrums, direkt vor der Stadtbücherei

3. Februar, 9 bis 17 Uhr, und 4. Februar, 10 bis 17 Uhr

Norddeutsche Anglerbörse

Nordmarkhalle

www.anglerboerse-sh

3. Februar, 15 Uhr

LeseCafé: RD-Autor*innen lesen ungewöhnliche Reisen

Großer Saal, Niederes Arsenal, VHS Rendsburg

3. Februar, 16 Uhr

Ev.-Luth. Kirche in Hütten: Peter Heeren „Gongkonzert“

Oberhütten 1, Hütten

www.peterheeren.de

10. Februar, ab 10 Uhr

MOIN FC Benefiz-Cup 2024, #rdkicktbunt

Sporthalle Herderschule, Am Stadtsee

www.moinfc-rendsbuerg.de

11. Februar, 13.33 Uhr

Karnevalsumzug: Carneval-Club Rendsburg e. V.

Start: Willi-Brandt-Platz

www.carneval-rendsbuerg.de

22. Februar, 18 Uhr

Lesung mit Wissenschaftsjournalist und Autor Till Hein

Abfüllbar, Schiffbrückenplatz 17

www.abfuellbar-rendsbuerg.de

24. Februar, 16 bis 23 Uhr

Mitternachtströdel

Nordmarkhalle

26. Februar, 19.30 Uhr

Premiere: „Ehe op Tied“, Niederdeutsche Bühne

Stadttheater Rendsburg

www.nbr-ev.de

... bitte vormerken, Vorverkauf läuft in der RD Information

1. und 3. März

Niederdeutsche Bühne Rendsburg e. V.: „Ehe op Tied“

8. und 9. März

Feuerwehrkonzerte in der Nordmarkhalle

Radio an:
Jeden Morgen
um 7 Uhr!

**JETZT WÜNSCHE
ERFÜLLEN!**

R.SH ZAHLT DEINE RECHNUNG

RSH
RADIO SCHLESWIG-HOLSTEIN

ARBEIT & AUSBILDUNG

Eine Ausbildung starten, vielleicht studieren, was Eigenes gründen? So viel ist möglich – finde dein Talent, und leg los!





DIGITAL UND IN PRÄSENZ ENTDECKE KUNST HAUTNAH

*Die Muthesius Kunsthochschule in Kiel gibt Schüler*innen und Besucher*innen einen Einblick in mögliche Studiengänge während den Studieninfotagen am 14. und 15. Februar.*

Was passiert eigentlich im Kunststudium? Wie unterscheiden sich die Studiengänge Kommunikationsdesign und Industriedesign voneinander? Was haben Raumstrategien mit Theater und Virtual Reality zu tun – und wieso öffnet die Kunsthochschule ihre Werkstätten rund um die Uhr? All diese Fragen beantwortet die Muthesius Kunsthochschule während der Studieninfotage digital und in Präsenz. Am Mittwoch, 14. Februar, wird ab 14 Uhr ein digitales Programm über Zoom angeboten: Digital können Schüler*innen und Interessierte die Studiengänge Freie Kunst, Kunstlehramt an Gymnasien, Raumstrategien, Industriedesign und Kommunikationsdesign im Austausch mit Studierenden und Professor*innen kennenlernen – eine Anmeldung für die Zoom-Calls ist nicht notwendig. Am Donnerstag, 15. Februar, öffnen für Interessierte von 10 bis 15 Uhr die Ateliers, Arbeitsräume und Werkstätten in Kiel. Deutschlands nördlichste und jüngste Kunsthochschule bietet Talkrunden mit Absolvent*innen, Ausstellungen von Studierenden, Mappenschau und Beratungen für eine erfolgreiche Bewerbung an. Außerdem zeigen Studierende stündlich bei Führungen den Campus; eine Anmeldung dafür ist bis Donnerstag, 1. Februar, möglich. Das gesamte Programm und kurz vorher auch die Einwahl-Links zu den Zoom-Calls gibt's auf infotage.muthesius-kunsthochschule.de

Job
gesucht?

Wir haben dir viel zu bieten:

www.kowsky.com

ZFA gesucht!

Stellen-
anzeige

Wir sind eine junge & moderne Zahnarztpraxis und suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine ZFA m/d/w in Voll- Teilzeit oder auch auf 520€ möglich.

Wenn Sie gerne lachen, ein freundliches Wesen sind, Spaß an Ihrem Beruf haben, werden Sie sich bei uns bestimmt wohlfühlen.

Quer- oder Wiedereinsteiger sind uns auch herzlich willkommen.

Bitte schicken Sie Ihre Bewerbung per Email an praxis@zahngesundheit-buedelsdorf.de oder per Post.

Wir freuen uns auf Sie!

Zahngesundheit Büdelsdorf

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

VOM ONNO IN DIE WELT

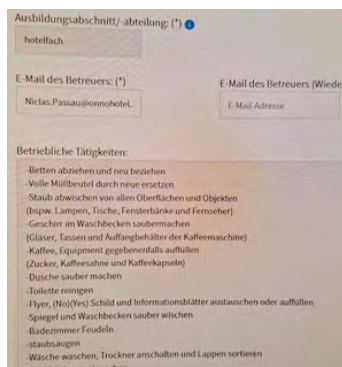
Das Hotel ONNO by Norman in Rendsburgs Königstraße ist ein exzellentes Boutique-Hotel mit besten Bewertungen, und es ist auch eine hervorragende Ausbildungsstätte. Junge Hotelfachleute werden hier nicht nur für den Job geschult, sondern auch fürs Leben: Ausbildung im besten Sinne.

Wir haben den Azubis bei der Arbeit über die Schulter geguckt – was machen die eigentlich auf dem Weg zum Hotelfachmann oder zur Hotelfachfrau? Was zeichnet das ONNO als Ausbilder aus? Wer sind die Azubis im ONNO?

Ron, Lennart, Juliana und Laura – der Nachwuchs auf Bildungsreise: „Wine & Dine“ in Kiel bei Chefs Culinar, dem Gastro-Großhändler. Als Azubi im ONNO arbeitet man von Anfang an sinnvoll mit, das hieß hier: Lieferanten kennenlernen, Produkte probieren und Branchenkollegen treffen! Und das alles am liebsten im Team.



Auch das gehört zur Ausbildung: Berufsschulunterricht in Kiel. Laura hat eine Powerpoint-Präsentation über das ONNO erstellt – perfekt recherchiert. Das Berichtsheft wird online geführt.



Service? Besonders gern!

Wer ins Hotelfach will, muss Menschen mögen – und Service aus ganzem Herzen wollen. Juliana fällt beides leicht. Sie ist im ersten Jahr ihrer Ausbildung und freut sich über die Möglichkeiten, die der Job mit sich bringt: ins Ausland gehen, eine Pension eröffnen, auf einem Kreuzfahrtschiff anheuern? Die Welt steht Hotelfachleuten offen.





Ron, Azubi im dritten Lehrjahr, wird im ONNO bleiben: „Ich schätze hier nicht nur die praxisnahe Ausbildung, sondern auch die kollegiale Atmosphäre. Ich wurde mit den spezifischen Fertigkeiten und Anforderungen der Hotellerie vertraut gemacht und mit allen Aspekten eines hochdynamischen Arbeitsumfelds. Hier kann ich mit Stolz meine berufliche Identität formen.“



Sauber!

Lennart beim Housekeeping, das ist Arbeitsalltag im Hotelfach, aber niemals Routine.

Housekeeping ist mehr als Zimmer putzen, Betten beziehen und Spiegel wischen. Natürlich müssen die Zimmer sauber sein – aber eigentlich geht es darum, dem Gast einen schönen Ort zu bereiten.

Die Qualität, die besondere Atmosphäre eines Hotels machen sich in den Details bemerkbar.

Private Handys sind bei Arbeit natürlich nicht gestattet, für RENDSBURGERleben durfte Lennart eine Ausnahme machen, Ausbildungsleiter Niclas hats erlaubt, vielen Dank!



„Da habe ich mal Haare gefunden, obwohl der Gast eine Glatze hatte ...“ Im Housekeeping kann man was erleben. Aber: Diskretion ist im Hotelfach oberstes Gebot. Auch wenn die „Menschen im Hotel“ die besten Geschichten liefern.



Und dann ist da auch noch Filina:

Filina lernt Restaurantfachfrau im Restaurant DREI, das wie das ONNO Hotel von Eigentümer und Mastermind Claas N. Mäder (im Foto links, mit Filina und Edgar Baron von Nicolas Feuillatte) geführt wird. Was Filina über ihren Job zu erzählen hat – ihre Freude am Gastgeben, ihre junge Liebe zum Wein, die Arbeit im Team –, berichten wir in einer der nächsten Ausgaben von RENDSBURGERleben.

Frühschicht, Konzentration.

In der Küche wird das Frühstück vorbereitet, an der Rezeption laufen alle Fäden im Hotel zusammen. Sorgfalt und Konzentration sind bei allen Aufgaben gefordert, Laura ist mit dem nötigen Ernst dabei. Zum Glück kommt der Spaß bei der Arbeit aber auch nicht zu kurz, dafür sorgen schon die Kolleg*innen, Stichwort Teamspirit!

Die Hotelbranche ist einer der stärksten Wirtschaftszweige Deutschlands; die Ausbildung im Hotelfach dauert drei Jahre und ist das richtige für Menschen mit Serviceverständnis, Hands-on-Mentalität und Orga-Talent. Die Ausbildung im ONNO, das kunstreiche Boutique-Hotel mit Zimmern, Apartments und Crew-Häusern, umfasst das gesamte Spektrum der Hotellerie und macht die Azubis mit Anspruch und Wertschätzung rundum fit für den Job.

**ONNO Hotel by Norman,
Königstraße 4, Rendsburg
www.onnohotel.com**

ONNO
Hotel by Norman



GRÜNDUNGSCUP 2023 RUND 16.000 EURO AN START-UPS AUS DER KIELREGION

*Nachhaltig, bunt, vielfältig: Kiels Gründer*innenszene floriert und wächst, eine Erfolgsgeschichte jagt die nächste. Um Jungunternehmer*innen für ihre Ausdauer, ihren Mut und Ehrgeiz zu belohnen, hat die KielRegion GmbH mit ihren Kooperationspartner*innen beim 20. GründungsCup am 13. Dezember 2023 starke Preise verliehen.*

Die Partner*innen, bestehend aus der Industrie- und Handelskammer (IHK), dem Kieler Innovations- und Technologiezentrum (KITZ), der Wirtschaftsförderungsgesellschaft des Kreises Rendsburg-Eckernförde (wfg-rd), der Wirtschaftsförderungsgesellschaft des Kreises Plön (WFA), der Investitionsbank Schleswig-Holstein (IBSH), der Kieler Wirtschaftsförderung (KiWi) sowie der KielRegion GmbH waren beeindruckt von den Konzepten und Geschäftsideen der 54 Bewerber*innen für den GründungsCup 2023.

„GRÜNDEN IST KEIN SPRINT, SONDERN EIN MARATHON.“

Für die Preisverleihung des GründungsCups 2023 hatte sich ein vielfältiges Publikum von über 150 Personen zusammengefunden. In den Vorreden der Veranstaltung kommt auch einer der bekanntesten Gründer*innen Kiels, Maximilian Schay von my Boo, zu Wort. „Gründen ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Es braucht vor allem viel Leidenschaft“, sagt er und rät dazu, anzufangen und zu machen. „Geht mit offenen Augen und Ohren durch die Welt, und wenn ihr eine Chance entdeckt, nutzt sie!“

Dank der spontan zusätzlich verliehenen Sonderpreise für regionales Engagement durften sieben der zwölf Finalist*innen mit Preisgeldern in Höhe von insgesamt rund 16.000 Euro nach Hause gehen.

DAS SIND DIE GEWINNER*INNEN DES 20. GRÜNDUNGSCUPS

1. PLATZ

udioo UG – Software zur digitalen Wissensvermittlung für Museen und Ausstellungen

Preisgeld: 5000 Euro

Sponsor: Förde Sparkasse, RQP und Veranstalter*innen

KATEGORIE INNOVATION

Planterial GmbH – ökologische Plattenwerkstoffe aus schnellwachsenden Rohstoffen

Preisgeld: 4000 Euro plus

Beratung im Wert von 1000 Euro
Sponsor: Take Maracke & Partner

2. PLATZ

apoways GmbH – Revolutionierung der Apothekenbranche durch digitale Innovation und lokale Vernetzung

Preisgeld: 2000 Euro

Sponsor: Förde Sparkasse, RQP und Veranstalter*innen

KATEGORIE NACHHALTIGKEIT

ReTent GbR – Produkte aus recyceltem Zeltstoff, Planen und Bannern

Preisgeld: 2500 Euro

Sponsor: Förde Sparkasse

3. PLATZ

SmarterDoc – KI-Basierte Automation von Behandlungsdokumentation in Arztpraxen

Preisgeld: 1000 Euro

Sponsor: Förde Sparkasse, RQP und Veranstalter*innen

SONDERPREIS REGIONALITÄT

kikerikiel – Handgemachte und personalisierte Kinderkleidung

Il Rosso – vegan/vegetarisches Restaurant mit italienischer Küche aus nachhaltigen/regionalen Produkten

Preisgeld: je 1000 Euro

Sponsor: KielRegion GmbH

STUDIEREN? AN DER UNI KIEL? JA, KLAR!

Das Abitur in der Tasche, Ausbildung oder erstes Studium abgeschlossen oder einfach mal einen neuen Weg einschlagen? Die Studien-Informationen-Tage der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel bringen frischen Wind in deine Zukunft!



Von Agrarwissenschaften über Kunstgeschichte bis Zahnmedizin: Die **Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU)** bietet Studieninteressierten eine breite Palette von mehr als 200 spannenden Studiengängen. Diese Vielfalt ermöglicht es jedem und jeder, sein oder ihr persönliches Interessensgebiet zu entdecken und zu vertiefen. Bachelor, Master sowie Staatsexamen kommen so näher in Betracht.

PERSPEKTIVEN ERKUNDEN UND ZUKUNFT GESTALTEN

In rund 100 Vorträgen eröffnen Lehrende und Institute der Kieler Universität aussichtsreiche Perspektiven zu Studium und Beruf. Studieninteressierte können außerdem die Gelegenheit nutzen, um wichtige Fragen rund um das Studium direkt zu klären.

Die Zentrale Studienberatung steht zu Anliegen der Studienorientierung sowie zum Thema Studienfachwechsel und Neuorientierung durchgängig zum Gespräch zur Verfügung. Parallel hierzu bieten unter anderem der Studierendenservice, International Center, Allgemeiner Studierendenausschuss (ASStA), das Zentrum für Lehrerbildung sowie die Fachschaften der CAU weitere spannende und informative Vorträge an. Auch Ansprechpartnerinnen und -partner der Landeshauptstadt Kiel, des Studentenwerks Schleswig-Holstein und der Agentur für Arbeit stehen dir vor Ort zur Seite.

Die Studien-Informationen-Tage sind ohne Anmeldung öffentlich zugänglich und bieten allen Interessierten die Möglichkeit, mehr über das breit aufgestellte Bildungsangebot der CAU zu erfahren. Weitere Details zur Veranstaltung findest du unter www.uni-kiel.de/studien-info-tage.

Foto: Adobe Stock

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel



Studien-Informationen-Tage der Universität Kiel vom 5. bis 7. März 2024

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



BEGABUNG – KEINE FRAGE DES GESCHLECHTS

Ihren Job sollten Jugendliche frei von Klischees wählen dürfen, doch seit Jahrzehnten ist es das gleiche Bild: Entscheiden sich Jugendliche für einen Ausbildungsberuf, so orientieren sie sich meistens an den klassischen Rollenbildern.

Beispiele dafür gibt es viele. Im bevölkerungsreichsten Bundesland NRW etwa wählten 2022 genau 243 Jungen, aber nur sechs Mädchen eine Ausbildung im „Männerberuf“ Anlagenmechaniker/-in für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik. Im klassischen „Frauenberuf“ Medizinische/r Fachangestellte/-r dagegen war das Verhältnis genau gegenläufig: Hier starteten neun Jungen und 264 Mädchen ihren Job. Das geht aus Statistiken des Bundesinstituts für Berufsbildung hervor.

BEGABUNGEN SIND INDIVIDUELL

Doch sind Frauen wirklich besser für helfende Berufe geeignet als Männer? Und haben Jungen tatsächlich mehr handwerkliches Geschick? „Studien zeigen, dass Begabungen individuell sind und Fertigkeiten auf ihrer Basis erlernt werden“, informiert

Miguel Diaz, Leiter der Servicestelle der Initiative Klischeefrei. Die hat es sich zur Aufgabe gemacht, zur Aufklärung beizutragen. Das Geschlecht spiele bei der Verteilung von Fertigkeiten keine Rolle, Übung hingegen schon. Auf www.klischee-frei.de gibt es eine umfassende Info-Datenbank zum Thema. „Die Jugendlichen sollen ermutigt werden, gängige Rollenklischees kritisch zu hinterfragen“, unterstreicht die Schirmherrin der Initiative Elke Büdenbender. Ihr ist wichtig, dass auch Eltern die Berufssuche ohne Schubladendenken unterstützen, denn sie seien immer noch die Ansprechpartner Nummer eins der Schulabsolventinnen und Schulabsolventen.

GEGEN DEN FACHKRÄFTEMANGEL

Die Berufs- und Studienwahl erfolgt bei jungen Menschen im besten Fall also nach

individuellen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Interessen und Erfahrungen. Doch vorhandene Geschlechterklischees beeinflussen häufig die Entscheidung und schränken das Spektrum der Möglichkeiten ein. Sie tragen dazu bei, dass Potenziale verschenkt werden und Menschen mit ihrer Berufswahl nicht zufrieden sind.

Von weniger Klischees profitieren letztlich alle: Junge Menschen aller Geschlechter erhalten die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und dadurch Zufriedenheit und Selbstwirksamkeit zu erfahren. Betriebe bekommen motivierte Mitarbeitende, die durch ihre unterschiedlichen Perspektiven zum Erfolg beitragen. Sie erhalten zudem die Möglichkeit, dem Fachkräftemangel etwas entgegenzusetzen, der besonders in Berufen ausgeprägt ist, die zahlenmäßig von einem Geschlecht dominiert werden. (djd).

www.klischee-frei.de

5 TIPPS FÜR DEN BERUFSTART

Das Ende der Schulzeit oder ein Neustart in der Karriere können aufregende, aber auch herausfordernde Zeiten sein. Um diesen Übergang zu erleichtern, sind hier fünf wertvolle Tipps für den beruflichen Einstieg.

NETZWERKEN UND MENTOREN FINDEN

Einer der wertvollsten Schritte für Neueinsteiger*innen ist das Knüpfen von Kontakten und das Finden von Mentor*innen. Networking-Veranstaltungen, Branchenmeetings oder sogar soziale Medien können Plattformen sein, um Gleichgesinnte und erfahrene Profis kennenzulernen.

LERNE STETIG DAZU

Der Lernprozess endet nicht mit dem Abschluss oder dem ersten Job. Die Bereitschaft, ständig dazuzulernen und sich weiterzuentwickeln, ist entscheidend. Kurse, Schulungen, Workshops oder auch Selbststudium halten die Fähigkeiten aktuell und erweitern das Fachwissen.

FLEXIBILITÄT UND ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

Der heutige Arbeitsmarkt verändert sich ständig, daher ist Flexibilität eine Schlüsselqualität. Bereit sein, sich neuen Situationen anzupassen, verschiedene Rollen zu übernehmen und sogar neue Technologien zu erlernen, sind wichtige Eigenschaften, die Berufsanfänger*innen und Quereinsteiger*innen auszeichnen.

FEHLER ALS LERNCHANCE BETRACHTEN

Niemand ist perfekt, vor allem zu Beginn einer neuen Karriere. Fehler gehören dazu und können als wertvolle Lektionen betrachtet werden. Wichtig ist, aus ihnen zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

EIGENINITIATIVE UND ENGAGEMENT

Zeig Initiative und Engagement im Job. Übernimm Verantwortung, bring frische Ideen ein und sei stets proaktiv. Diese Eigenschaften werden von Arbeitgebern geschätzt und können den Weg für beruflichen Erfolg ebnen.



Foto: Adobe Stock

„Begleiten, leiten und führen mit Herz!“

Der perfekte nächste Schritt auf Deinem Karriereweg!

Wir suchen ab sofort eine Wohnbereichs- leitung für unseren Korsakow-Bereich

(m/w/d) – Vollzeit

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

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!

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

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

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

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

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

*„Peach Fuzz“ heißt die Pantone-Farbe, die 2024 den Ton angibt.
Und die lassen wir hier jetzt einfach mal wirken ...*



Poster wie dieses
kannst du erstellen
unter www.desenio.de



PANTONE
13-1023 TCX

Color of
the Year
2024

PANTONE®

Peach Fuzz
13-1023



Rollwagen MOBILE LINE
von müller möbelfabrikation,
Preis auf Anfrage



DIE PANTONE-FARBE DES JAHRES

PEACH FUZZ!

„Ein beruhigender Farbton, der sanft zwischen Pink und Orange liegt und die Sehnsucht nach Gemeinschaft und Gemütlichkeit in unsicheren Zeiten ausdrücken soll“, beschreibt das Pantone Colour Institute Pantone 13-1023 Peach Fuzz, die Farbe des Jahres 2024.

Wir lieben diesen zarten Pfirsichtton, der sich mit so vielen anderen Farben kombinieren lässt.



Kleine Schüssel von onomao,
20 Euro

Schirmständer STEP
von müller möbel-
fabrikation,
Preis auf Anfrage



MARKISEN & INSEKTENSCHUTZ



- ✓ Terrassenüberdachungen
- ✓ Vordächer
- ✓ Außenjalousien
- ✓ Rollläden
- ✓ Garagentore

Beratung, Aufmaß & Angebot
- kostenlos & unverbindlich

📍 25569 Kremperheide Dorfstraße 4
📍 24782 Büdelsdorf Neue Dorfstraße 89
🕒 Mo.-Fr. von 8-17 Uhr & jeden ersten
Samstag im Monat von 9-13 Uhr

☎ 04821/89 09 0
☎ 04331/38 202



www.hefa-fahl.de



AUSGEZEICHNETE QUALITÄT

Interliving ist eine Gewinner-Marke – und das sogar doppelt. Bei Möbel Bergemann könnt ihr euch von der unvergleichlichen Qualität der Möbel überzeugen

Ein einzigartiges Produktsortiment und ein klares Markenprofil – diese beiden Säulen tragen die Marke Interliving. Und in beiden Bereichen ist Interliving mit jeweils einem „German Brand Award“ ausgezeichnet worden. In der Disziplin „Excellent Brands“ ist Interliving ein „Winner“. In dieser Preiskategorie werden 35 einzelne Branchen berücksichtigt. Die Jury betrachtet die Marken ganzheitlich und beurteilt die Markenführung innerhalb ihrer Wettbewerbsumfelder. In der Sparte Interior & Living zeichnet sich Interliving laut Jury folgendermaßen aus: „Das Interliving-Sortiment deckt alle Warengruppen perfekt ab. Die Marke steht für unvergleichliche Produkte mit hoher Qualität, Exklusivmodelle, ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis sowie zahlreiche Variations-

und Funktionsmöglichkeiten. Interliving wird regional und prominent vermarktet – mit TV-Kampagnen und bekannten Testimonials, die die Markenbekanntheit steigern.“

Dementsprechend ist Interliving auch in der Markenführung ein „Winner“. Die aktuelle Marketingkampagne hat den Preis „Excellence in Brand Strategy and Creation“ in der Kategorie „Brand Communication – 360° Campaign“ gewonnen.

Insbesondere der Fokus auf die Wertigkeit der Produkte gefiel der Jury. Es geht es um die „5-Jahres-Garantie“ für die Interliving-Möbel, die der finnische Poprocker Samu Haber mit blühender Phantasie auf die Probe stellt („Probier’s aus.“). Doch bei der hohen Fertigungsqualität der Markenmöbel gibt es selbstverständlich nichts zu befürchten.

Bei Möbel Bergemann könnt ihr nach den neuesten Wohntrends stöbern und euch perfekt beraten lassen. Folgende Waren der Marke Interliving werden hier geführt: Polstermöbel, Sessel, Boxspringbetten, Küchen, Bäder und Couchtische.





INÉS HERMANN, SHIA SU
Zero Waste Upcycling
 Über 40 plastikfreie Projekte
 nähen, stricken, häkeln und
 basteln
Ulmer Verlag, 128 Seiten
16 Euro

**TIPP:
 EINFACHE
 BESTECK-TASCHE
 FALTEN**

- Serviette mit rechter Seite nach oben auf den Tisch legen.
- Die untere Kante horizontal rechts auf rechts bis zur Mitte falten.
- Die untere Kante nun nochmals um die gleiche Breite horizontal nach oben umschlagen.
 - Die Serviette in der Mitte links auf links falten.
 - Nochmals in der Mitte links auf links falten.
- Besteck in das entstandene Fach legen.

NACHHALTIG IM EIGENEN ZUHAUSE AUS ALT MACH ZERO WASTE!

In dem nützlichen Ratgeber „Zero Waste Upcycling“ von Inés Hermann und Shia Su findest du rund 35 Anleitungen für wirklich sinnvolle Zero-Waste-Upcycling-Projekte. Hier ist einer der cleveren DIY-Tipps aus dem Buch:

STOFFSERVIETTEN

Klassische Stoffservietten, die beim Essen über den Schoß gelegt werden, sind zwischen 40 und 50 cm breit. Für den Alltag bewährt sich aber eine Größe von 27 bis 30 cm Breite. So muss außerdem weniger Stoff gewaschen werden – und das schont das Klima.

Material: Fester, nicht elastischer Stoff aus 100 Prozent Baumwolle oder Leinen (z. B. von einem Hemd)

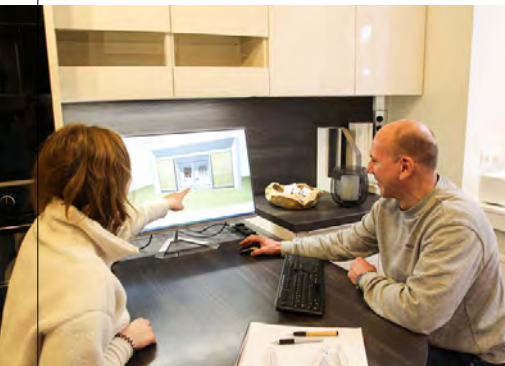
Zuschnitt: Nahtzugaben (2 cm, da doppelter Saum) sind bereits im Zuschnitt enthalten.

- Klassische Serviette für den Schoß: 44 x 44 cm
- Alltagsserviette: 31 x 31 cm

So funktioniert es:

1. An zwei gegenüberliegenden Kanten die Nahtzugaben 1 cm nach links und dann nochmal 1 cm nach links umbügeln, mit Stecknadeln fixieren und knappkantig absteppen.
2. Jetzt die zwei anderen Kanten jeweils 1 cm nach links und dann nochmal 1 cm nach links umbügeln, mit Stecknadeln fixieren und knappkantig absteppen.

Fotos: Ulmer Verlag



WOHNTRÄUME NACH MASS

Möbelbau, Küchen, Fenster und Türen, Fußböden, Renovierung von Dielen und Parkettböden – die Tischlermeister der **RAUMKREATIV Tischlerei MB** lassen schon seit über 20 Jahren Wohnträume wahr werden. An die Räumlichkeiten und Wünsche der Kund*innen angepasst entstehen hier Möbel und Einbauschränke für alle Wohnbereiche. In den Ausstellungsräumen in der Eckernförder Straße 44 am Wilhelmplatz in Kiel können Musterschränke oder Schiebetüren der Marke Raumplus aus Bremen begutachtet werden. Um deine Renovierung, deinen Umbau oder dein neues Möbelstück zu planen, kannst du dich durch die Tischlermeister Volker Bluhm und Christian Maas in den Ausstellungsräumen oder bei dir zu Hause beraten lassen. Termine unter Tel. 0431 / 210 78 80. RAUMKREATIV wünscht alles Gute für das Jahr 2024!

Foto: Sofia Tolk

**Sie haben den Raum.
 Wir die Lösungen nach Maß.**



RAUMKREATIV

Einrichtungen nach Maß.



T. 0431 - 210 78 80

raumkreativ.com

Eckernförder Str. 44 am Wilhelmplatz

Bauzentrum ZERSSSEN

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

Verblender

Fliesen

Holz

Pflastersteine

Werkzeug

Alles fürs Dach

Bodenbeläge

Malershop

Betontankstelle

Fenster & Türen

Berufsbekleidung

Garagentore

PV und Speicher -

sinnvoll und nachhaltig nutzen

*Mehr rausholen mit leistungs-
starken Mikrowechselrichteranlagen
Auf Wunsch mit Montage!*

Wann
kommt Dein
Strom vom
Dach?

Wir beraten Dich gerne!

Schreibe uns eine kurze Mail, wir melden uns.
solar@bauzentrum-zerssen.de



Emil Nobiling
PV Fachberater
Tel. 04331 786 154



Max Olf
PV Fachberater
Tel. 04331 786 181



*Lohnt sich eine
Photovoltaikanlage?*



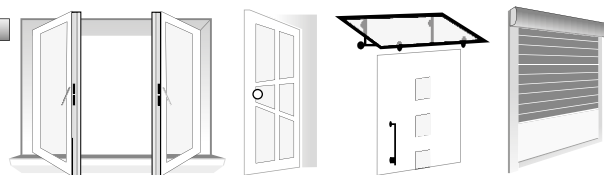
BLEIB „FLÜSSIG“ IN 2024

Bei der Hitliste der guten Vorsätze hat „Geld sparen“ stets einen Spitzenplatz sicher. 46 Prozent der Menschen in Deutschland hatten sich laut Statista dieses Ziel bereits für das Jahr 2023 vorgenommen. Doch angesichts der Preissteigerungen, die viele alltägliche Dinge spürbarer teurer gemacht haben, ist das leichter gesagt als getan. Damit der Plan im neuen Jahr gelingt, empfiehlt es sich, planvoll vorzugehen. Denn nur wer weiß, welche Ausgaben das private Budget wie stark belasten, kann Einsparmöglichkeiten erkennen. Der erste Schritt zu mehr finanziellem Spielraum besteht darin, das frei verfügbare Budget des eigenen Haushalts zu ermitteln: Allen regelmäßigen Einnahmen wie Gehalt, Rente, Kindergeld usw. werden feste Ausgaben beispielsweise für Miete, Energie, Kreditraten oder Versicherungen gegenübergestellt. Als nächstes werden auch alle veränderlichen Ausgaben laufend festgehalten – nur so können Haushalte nachvollziehen, wie gut sie im jeweiligen Monat gewirtschaftet haben. Ein praktisches und beliebtes Hilfsmittel dafür ist ein Haushaltskalendar: Er verbindet ein klassisches Haushaltsbuch mit einem Kalendarium für das gesamte Jahr und bietet somit eine bessere Übersicht über Zahlungstermine und Zahlungsfristen.

Foto: Adobe Stock

WISSER GmbH

Fenster • Haustüren • Vordächer
 Rollläden • Innentüren • Reparatur
 Wartung • Insektenschutz
 Sicherheitsbeschläge • Verglasungen



***Wir erstellen Ihnen gerne
ein kostenloses Angebot!***

Wisser GmbH
 Hollerstraße 105
 24782 Büdelsdorf

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

www.wisser-buedelsdorf.de

Szenguleit
 Heizung • Sanitär • Elektro

KURSÄNDERUNG

Wir planen Ihr neues Traumbad...
 Telefon (0 43 31) 8 79 52 · www.szenguleit.com



KERAMISCHE WERKSTOFFE IN PREMIUMQUALITÄT

Ästhetisch-stilvolles Bewusstsein, unternehmerische Dynamik und die ständige Suche nach modernster Produktionstechnologie ist die Philosophie, die unicomstarker zum Trendsetter auf dem Keramikfliesenmarkt macht. Dank der ständigen Beachtung neuester Trends im Innendesign und der hervorragenden technischen Entwicklung eignen sich die Produkte für jede Art von Architektur: Wohn- oder Geschäftsgebäude, Innen- und Außengestaltung. Die Kollektion Delbris, ein hochinnovatives Produkt, ist neu im Panorama der unicomstarker-Produktpalette: Das Aussehen erinnert an natürliche Materialien – Materialschichten, die eine nie gleiche, vibrierende und tiefe Textur erzeugen, in der man die kleinsten Farbnoten erkennen kann.

In ihrer großzügig gestalteten Ausstellung präsentiert die Firma **Rabe** digitale Fliesenbemusterung und bietet die Gelegenheit, die Produkte näher kennenzulernen. Auch bei der Verlegung und den Verarbeitungsmaterialien beraten die Spezialisten ihre Kund*innen freundlich, kompetent und ausführlich. www.rabe-kiel.de

Foto: Rabe Fliesen

Ihr Hausverkauf in den besten Händen.

Robert-Mario Hirschmann, Immobilienberater Mathias Schlichting, Immobilienberater

Sie haben nur einmal die Chance, Ihre Immobilie zu verkaufen. Sprechen Sie mit dem Marktführer.

☎ 04331 595 - 9111

✉ s-immobilien@spk-mittelholstein.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Mittelholstein AG

DEINE ZEIT. DEIN ENGAGEMENT.

Für mehr Nachhaltigkeit & soziale Gerechtigkeit.



BFD bei den Tafeln

In der Lebensmittelausgabe, in der Sortierung, im Büro oder im Fahrdienst – es gibt viele Möglichkeiten, sich im Bundesfreiwilligendienst bei den Tafeln einzubringen.

➤ **Wir freuen uns auf dich!**
www.tafel.de/bfd



TAFEL 
DEUTSCHLAND

SPIELPLATZ MIT CHARME

Im Kinderzimmer lässt sich mit Farbe und Pinsel fix ein neuer Look zaubern, aber es ist wichtig, dass im Kinderzimmer verwendete Materialien der EN 71-3 Norm für die Sicherheit von Spielzeug entsprechen. Farben für Kindermöbel und Spielzeug sollten speichelfest, frei von Lösungsmitteln und Weichmachern sein. „Upcycling ist auch bei Kindermöbeln und Spielzeug möglich. Das spart nicht nur Geld – Gegenstände aus der Kindheit oder vom Flohmarkt besitzen oft einen besonderen Charme und wecken Erinnerungen“, erklärt die Expertin für Innenraumgestaltung Eva Brenner. Auf www.schoener-wohnen-farbe.com teilt sie viele hilfreiche Tipps, wie man das Kinderzimmer verschönern kann.

Um Möbeln oder Spielzeug einen neuen Look zu verleihen, ist es wichtig, alte Farbschich-

ten anzuschleifen und Kratzer mit Lackspachtel auszugleichen; dann die Renovierfarbe direkt auftragen. Für größere Flächen empfiehlt sich eine feinporige Schaumstoffwalze, für kleinere Elemente ein Pinsel mit Kunststoffborsten. Zusatztipp: Bei stark beanspruchten Flächen wie Kinderstühlen ist ein zusätzlicher farbloser Schutzanstrich sinnvoll.





Andrea und Jens Holling
sind mit ihrem Team für euch da



Im Küchenstudio Holling könnt ihr euren Traum
von der perfekten Küche wahr werden lassen

TRAUMKÜCHEN FÜR JEDEN GESCHMACK

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

KüchenStudio
HOLLING
Büdelsdorf

BERATUNG · PLANUNG · VERKAUF · EINBAU

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



Neue Küchenideen finden Sie bei uns



HAAR & BEAUTY

Alles neu im neuen Jahr? Wir hätten da eine wirklich gute Empfehlung für dich, wenn du dir einen frischen Look wünschst.



Foto: Adobe Stock

WIR SCHLIESSEN ALLES MUSS RAUS



BIS ZU
50%
REDUZIERT



**Juwelier
Johannßon**

Schiffbrückenplatz 10a • 24768 Rendsburg



ETERNA
CHARRIOL
GENEVE

BRUNO SÖHNLE
UHRENATELIER
GLASHÜTTE

MICHEL HERBELIN
PARIS
BOCCIA
TITANIUM

JUNGHANS
TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853

schmuck•werk
DW
Daniel Wellington

EDIFICE

FOSSIL

bastian
INVERUR

Quinn

GERSTNER
Der Ring fürs Leben
seit 1962

PESAVENTO

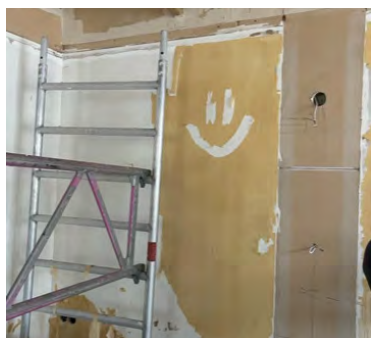
NIESSING

WO SCHÖNHEIT ZU HAUSE IST

Die Welt und die Menschen darin ein bisschen schöner zu machen – das ist die Leidenschaft und Profession von Britta und Mario Müller. Ihrem Salon, mit dem sie seit November am Paradeplatz glänzen, haben sie erst einmal selbst ein Umstyling geschenkt.



Als Britta und Mario Müller ihren Salon von dem alten Standort am Altstädter Markt an den jetzigen am Paradeplatz 6 verlegten, war das mehr als nur ein Umzug – es war ein wirklicher Neuanfang, mit all dem Zauber, der darin wohnt und der nur darauf wartet, funkeln zu dürfen. Nun ist ja Schönheit in die Welt zu tragen, genau das Ding der beiden, das zeigen sie jeden Tag mit Haut und Haar an ihren Kund*innen. Und das spiegelt sich auch in dem wunderschönen Salon wider, der etwas kleiner geworden ist, aber modern und frisch trotzdem großzügig wirkt. Jahrelang war das rote Eckhaus Heimat von Kerstin Biemann, die, man spürt es noch in den Räumen, ihren Salon mit ebensolcher Liebe geführt hat, wie die Müllers sie nun weiterleben. Der Umbau lief, dank Bauleiter Mario, nahezu geschmeidig, wenn man mal davon absieht, dass beim Entkernen eines alten Gemäuers Überraschungen irgendwie dazugehören. Zwei Pfeiler, die nicht auf dem Plan standen? Ja, kann passieren, hat den knappen Zeitplan aber nicht gesprengt. „Machen ist die Devise, wir gucken immer nach vorn“, erzählt Britta von der auch herausfordernden Zeit. „Wir hatten einfach auch das Glück, die richtigen Menschen um uns zu haben. Die tolle Kerstin Biemann, die uns den Salon früher als geplant überlassen hat und die nun weiter für uns arbeitet, ein Geschenk! Und wirklich super Handwerker, die mit Mario fast Unmögliches geschafft haben.“



Die Dankbarkeit ist echt: „Was unsere Leute im Salon während des Umzugs mitgetragen haben, das ist schon was ganz Besonderes.“ Das Team im Salon Müller ist es dann auch, das den neuen Standort ausgesprochen gern bezogen hat. Azubine Aleks bringt es auf den Punkt: „Der Ausblick über den Paradeplatz ist einfach toll, so viel Weite. Dass wir drinnen etwas weniger Raum haben als vorher, ist eigentlich ganz schön bei der Arbeit, alles ist netter beieinander. Wir sind im Team noch ein bisschen näher zusammengedrückt.“ Auch für Britta Müller ist der Umzug an den Paradeplatz die beste Entscheidung gewesen, sagt sie in ihrer zugewandten und zupackenden Art: „Alles richtig gemacht.“

LUST AUF DEINEN ECHTEN LOOK?

Wenn du auch einen neuen Style möchtest, der deinen Typ betont und dich im besten Licht zeigt, dann bewirb dich hier für dein persönliches Umstyling. Schick uns eine E-Mail, bitte mit Foto und erzähl uns kurz, warum du dein Umstyling möchtest: redaktion@rendsburgerleben.de



BRITTA & MARIO
MÜLLER
FÜR HAAR & HAUT

Britta & Mario Müller, Paradeplatz 6, Rendsburg, Tel.: 04331/12 37 13, www.bm-rd.de



WIDDER
21.03. - 20.04.

Deine Gefühle haben nicht immer recht, besonders wenn es sich dabei um grundlegende Zweifel handelt. Gerade Beziehungstress lässt sich leichter lösen als du noch vor kurzem glaubtest. Wenn du beruflich nicht so klar siehst, wie die Sache weitergeht, solltest du noch eine Weile abwarten.



STIER
21.04. - 20.05.

Du hast sehr gute Möglichkeiten, doch wirst du zunächst zwischen diesen und deinen Träumen unterscheiden müssen. Fühlst du dich gedrängt, etwas zu unternehmen, solltest du schnelle Entscheidungen vermeiden. Wenn du nicht ganz bei der Sache bist, können sich kleine Fehler einschleichen.



ZWILLINGE
21.05. - 21.06.

Eine günstige Zeit, die verschiedenen Bereiche deines Lebens zu beleuchten, um sich über deine nächsten Schritte klarer zu werden. Wichtige Gespräche und Verhandlungen solltest du auf die zweite Monatshälfte legen. Berate dich vor neuen Vorhaben lieber mit guten Freund*innen.



KREBS
22.06. - 22.07.

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



LÖWE
23.07. - 23.08.

Du erkennst inzwischen, welche deiner vor kurzem formulierten Ziele realisierbar sind und von welchen Träumen du dich wieder lösen willst. Anstatt sich entmutigen zu lassen, kannst du aber beginnen, Schritt für Schritt vorzugehen. Was selbstverständlich erschien, wird ausgesprochen und bereinigt.



JUNGFRAU
24.08. - 23.09.

Herzensangelegenheiten verlaufen stabil, aber nicht besonders aufregend. Wenn es in der Beziehung ruhig zugeht, kannst du natürlich für Abwechslung sorgen. Aber warum genießt du das nicht einfach? Deine körperlichen Kräfte sind wohl eher etwas angeschlagen. Akzeptiere das.



WAAGE
24.09. - 23.10.

Momentan gibt es nur wenige Einflüsse für dein Zeichen – und die sind nicht besonders stark. Du kannst dich also dafür entscheiden, diese Zeit einfach zu genießen. Dafür wirst du dich aber damit abfinden müssen, dass nicht alles im Leben jemals ganz geklärt sein wird.

**STERNZEICHEN
DES MONATS**



STEINBOCK
22.12. - 20.01.

Du sprühst über vor Energie und kannst viel erreichen. Hast du in der letzten Zeit mit etwas Neuem begonnen, wirst du dies jetzt mit Leichtigkeit voranbringen. Kaum gehst du aus dir heraus, schon scheint eine Kraft in Gang gesetzt zu werden, die dich in deinen Zielen unterstützt. Du solltest dich aber noch nicht überall festlegen. Nicht alles, was dich jetzt begeistert, wird sich später als wertvoll herausstellen. In Sachen Gesundheit hast du viele Vorsätze.



SKORPION
24.10. - 22.11.

Was in der ersten Monatshälfte leicht geklärt werden kann, ist in der zweiten etwas schwieriger zu regeln. Aufschieben lohnt sich also nicht. Beruflich und in Freundschaften ist es nicht immer von Vorteil, sich unentbehrlich zu machen. Bald könnte dir die Verantwortung sogar lästig werden.



SCHÜTZE
23.11. - 21.12.

Bald geht es wieder mit Vollgas voran. Ohne etwas zu überstürzen, kannst du auf neue Angebote aufgeschlossen reagieren. Plane deine weiteren Schritte also auf lange Sicht. Gespräche und Aktivitäten mit Freunden geben dir in der zweiten Monatshälfte neue Anregungen und Möglichkeiten.



WASSERMANN
21.01. - 19.02.

Die grundlegenden Fragen, die du dir jetzt stellst, werden dich noch eine Weile beschäftigen. Indem du akzeptierst, dass die Dinge nicht immer einen gradlinigen Verlauf nehmen, wirst du das Beste aus dieser Zeit machen. Mit übertriebenen Kompromissen sind allerdings weder du noch dein*e Partner*in wirklich glücklich.



FISCHE
20.02. - 20.03.

Wenn du jetzt nur tust, was getan werden muss, wirst du schnell die Motivation verlieren. Unternimm also auch etwas, das dir Freude bereitet und suche beruflich nach neuer Anregung. Differenzen mit Partner*innen sind nicht auszuschließen. Mit Kompromissen kommst du schneller voran.

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

STRESSFREI ABNEHMEN - SO LEICHT WIE NIE -

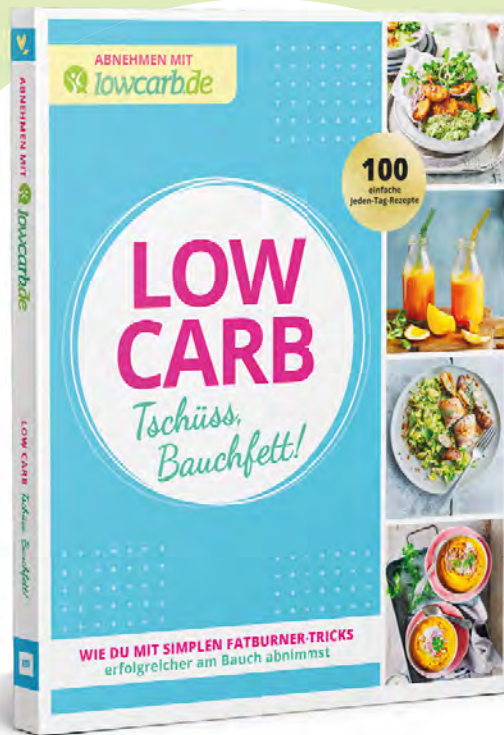
EXTRA:

Gratis-Downloads
auf lowcarb.de
im Buch



VIELE VORTEILE

- Alltagstaugliche
Rezepte
- Tipps und Tricks
zur effektiven
Fettverbrennung
- Wochenplan
- 7-Minuten-Workout



ISBN: 978-3-96417-283-9

100 Rezepte
für jeden Tag und
jede Mahlzeit



NEU!
14,99 €



ISBN:
978-3-96417-213-6

ISBN:
978-3-96417-194-8

ISBN:
978-3-96417-172-6

ISBN:
978-3-96417-238-9

ISBN:
978-3-96417-249-5

ISBN:
978-3-96417-269-3

Jetzt Low Carb-Kochbücher bestellen unter:
www.falkemedia-shop.de/lcbuecher



amazon.de

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:
bücher.de

Thalia
OSIANDER.de

Hugendubel
Das Lesen ist schön
Meyersche.de



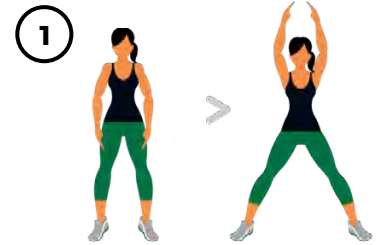
FIT INS NEUE JAHR

Du möchtest im neuen Jahr nicht nur bewusster essen, sondern dich auch mehr bewegen und fitter werden? Dafür suchst du ein effektives Ganzkörpertraining, das mit minimalem Einsatz maximalen Erfolg bringt? Dann ist das 7-Minuten-Workout genau richtig für dich. Es kann mit wenig Equipment unkompliziert zu Hause durchgeführt werden.

SO FUNKTIONIERT DAS POWER-WORKOUT

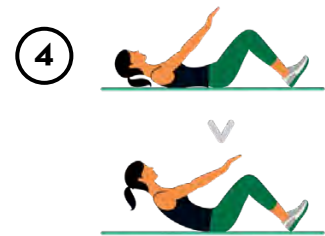
Jede Übung wird 30 Sekunden durchgeführt, zwischen den Übungen sind jeweils 5 Sekunden Pause. Ein Zirkel dauert so etwa 7 Minuten und trainiert den ganzen Körper. Wer mehr will, startet nach dem Zirkel einfach neu.

WICHTIG: Die Reihenfolge der Übungen sollte nicht verändert werden, da der Zirkel so konzipiert ist, dass keine Muskelgruppe direkt zweimal hintereinander trainiert wird.



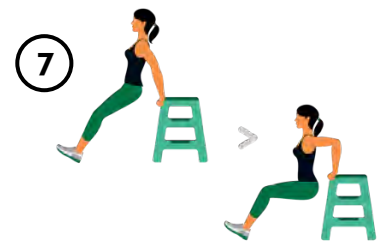
JUMPING JACKS

Eine der beliebtesten Fitnessübungen überhaupt ist der Jumping Jack - der Hampelmann. Er beansprucht den gesamten Körper, treibt den Puls hoch, trainiert so Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System.



CRUNCHES

Crunches trainieren die Bauchmuskulatur. Beine aufstellen, mit dem Oberkörper hochkommen und wieder absenken. Als Variation können die Beine auch im 90-Grad-Winkel vom Boden abgehoben werden.



TRIZEPS-DIPS

Diese Übung trainiert den Trizeps - für starke und straffe Oberarme. Dafür einfach mit dem Rücken zu einem Hocker stellen, die Füße vorn aufstellen und langsam die Arme runter- und hochbewegen.



LUNGES

Ausfallschritte trainieren die Beine und das Gesäß. Gerade hinstellen, im Wechsel einen tiefen Ausfallschritt nach vorn machen. Das Knie sollte dabei über dem Fuß bleiben.

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

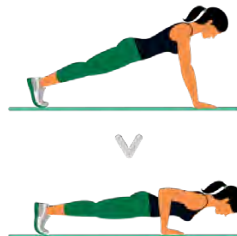
2



WALL SIT

Sieht leicht aus, ist aber verdammt anstrengend: Der Wall Sit trainiert die gesamte Beinmuskulatur. Dabei bleibt der Rücken an der Wand, die Beine sind im 90-Grad-Winkel aufgestellt. Diese Position halten.

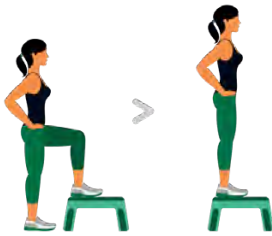
3



PUSH-UPS

Liegestütze trainieren Arme und Körpermitte. Wichtig: Lass die Ellbogen dabei eng am Körper. Wer noch keine Push-ups am Boden schafft, kann sie an einer Erhöhung machen, z. B. an einer Tischkante.

5



STEP-UPS

Mit Step-ups werden vor allem die Gesäß- und die hintere Oberschenkelmuskulatur trainiert. Steig langsam erst mit einem, dann mit dem anderen Bein auf einen Hocker oder Stuhl, dann wieder herunter.

6



SQUATS

Kniebeugen sorgen für schöne Beine und einen knackigen Po. Stell dich hüftbreit hin, spanne den Rumpf an, gehe tief in die Knie und wieder hoch. Die Knie dürfen dabei nicht nach innen kippen.

8



PLANK

Für eine starke Körpermitte: Die Unterarme parallel zum Körper auf den Boden bringen, die Ellbogen sind auf Höhe der Schultern. Die Füße aufstellen und den Körper wie ein Brett anheben und halten.

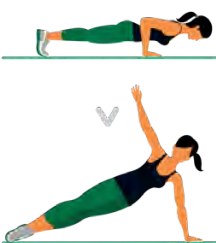
9



HIGH KNEES

Joggen mal anders: Bei den High Knees läufst du auf der Stelle und ziehst die Knie dabei im Wechsel so hoch wie möglich Richtung Kinn. Das trainiert Ausdauer und zudem die gesamte Beinmuskulatur.

11



PUSH-UPS MIT ROTATION

Starte auf dem Boden liegend in der Push-up-Position, drücke dich dann hoch, hebe dabei einen Arm und rotiere den Oberkörper. Danach Seite wechseln. Super für die Körpermitte und straffe Arme.

12



SIDE-PLANK

Für eine schlanke Taille: Der seitliche Unterarmstütz trainiert besonders die seitlichen und schrägen Bauchmuskeln. Drücke den gesamten Körper in einer geraden Linie hoch. Halten, dann die Seite wechseln.

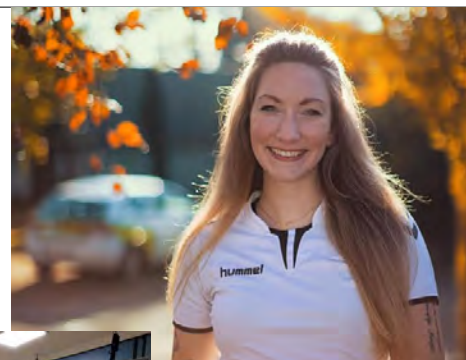
Starte Jetzt
 &
spare 50% auf
die ersten
6 Monate
Fitness*

Keine Zusatzgebühren

*nur für Neumitglieder und ab einem 12 Monatsvertrag

Hollerstr. 32
 im Käte-ahlmann-Haus
 04331/4384346

eider
 aktiv
 gesund trainieren.



TRAINING MIT BESTER BETREUUNG

Das eider aktiv macht das Training dank Wohlfühlatmosphäre und tollem Trainer-Team ganz einfach. Zum Jahresbeginn lockt ein besonders gutes Einsteigerangebot.

D n Top-Lage in Büdelsdorf, nur 100 Meter vom RONDO Einkaufszentrum entfernt, befindet sich das **eider aktiv**-Gesundheits- und Fitnessstudio direkt unten im Hochhaus der Vivida BKK (Haupteingang alte Dorfstraße). Hier findet man einen modernen Gerätepark von Precor mit funktionellem Trainingsbereich und ein großes Kursprogramm von Pilates und Yoga bis hin zu Crossfit, TRX und Spinning. Neben den normalen Mitgliedschaften bietet das Studio auch Reha-Sport Orthopädie an. Die Ziele der Trainierenden sind sehr unterschiedlich und reichen von der Befreiung von Rücken-, Knie- und Hüftproblemen über die Linderung von Krankheiten wie zum Beispiel Rheuma und Arthrose. Auch Gewichtsreduktion ist immer ein großes Thema. Dafür hat das Team vom eider aktiv mit seinen Reha-Sport-Trainern, Sportwissenschaftlern und Gymnastiklehrern spezielle Trainingskonzepte und Ernährungstipps. Auch Körperfettanalysen und Körperzonen-Messungen können in regelmäßigen Abständen vereinbart werden. Das freundlich-engagierte und umfassend qualifizierte Trainer-team rund um die Inhaberin Birte Buhmann steht mit einem tollen Betreuungskonzept und individuellen Trainingsplänen mit Rat und Tat zur Seite. Eine schöne Wohlfühlatmosphäre mit modernster Lüftungsanlage macht das Training angenehm, Getränke von Multipower runden das Gesamtpaket ab. Im Januar startet das Neujahrsangebot mit 50 Prozent Ermäßigung auf die ersten sechs Monate Mitgliedschaft (bei Abschluss einer Laufzeit von zwölf oder 22 Monaten), Zusatzkosten wie das Startpaket und Trainerpauschalen entfallen außerdem. Einfach ein kostenloses Probetraining vereinbaren unter Tel.: 04331 / 438 43 46. Auch in die Kurse darf gern reingeschnuppert werden. www.eider-aktiv.de

Fotos: eider aktiv

 **Tagbegleiter**
 Wir nehmen uns Zeit für jung und alt

- Alltagsbegleitung
- Büroarbeit
- Freizeitgestaltung
- Unterstützung im Haushalt
- Einkaufshilfe
- und Mobilität

Leistungen ab Pflegegrad 1 kostenlos

Inh. Julia Trpák Tel.: 04331 - 135 96 12 | Mobil: 01590 - 642 44 00
 info@tagbegleiter.de | www.tagbegleiter.de

Ihr Spielzeuggeschäft in Osterrörfeld

bruder Schleich siku LEGO Revell BRUNNEN B&B FALLER

GLOWEB ROS OWING Wiking MiniArt AIRFIX Sotuco BLAUHORN POKÉMON

JETZT NEU **POKÉMON** EINZELN | BOOSTER SELTENE SONDERSETS und vieles mehr !!!

Über 3500 Artikel im Laden

SPIELWELT LAND

Walter-Zeidler Str. 1, Osterrörfeld
 Tel.: 04331 / 88452 · www.spielweltland.de



WINTER YOGAFESTIVAL NORDIC YOGASPIRIT

Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr veranstaltet das Team von Sahara Yoga zum zweiten Mal das „Winter Yogafestival“ auf der Carlshöhe in Eckernförde unter dem Festivalnamen Nordic Yogaspirit.

An drei Festivaltagen, vom 26. bis zum 28. Januar, haben die Teilnehmer*innen bei 53 Workshops und ca. 48 Yogalehrer*innen und Workshopleiter*innen die einmalige Möglichkeit, verschiedene Yogastile von Yin, Hatha, Ashtanga, Kundalini, Inside Flow, Vinyasa, Power-Yoga, Jivamukti-Yoga, Partner-Yoga usw. auszuprobieren und kennenzulernen. Zudem gibt es diverse Workshops wie Ecstatic Dance, Gong-Meditation, Breathwork, freies Tranzern, Tai Chi, Klangreisen, Mantrasingen, Konzerte und vieles mehr in Gemeinschaft zu erleben.

Das Motto „Zusammensein“ ist bei **Sahara Yoga** Herzenssache: „Unsere Mission ist es, Menschen zusammenzubringen, in den Austausch, in die Akzeptanz und die Menschlichkeit füreinander und mit offenem Herzen, gemeinsam zu leben, zu lachen und zu tanzen – nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter, denn dann brauchen wir die menschliche Wärme und Liebe besonders“, erzählt Barak Oussidi, Gründer des Festivals. „Hierfür wollen wir im Norden den passenden Raum und Rahmen schaffen – um Gemeinschaft zu erfahren, Wärme, Licht und Verbundenheit in die dunkle Jahreszeit zu bringen.“

Mit den „Nordic Yogaspirit“-Festivals ist es das Ziel, einen Ort zu erschaffen, in dem die Teilnehmer*innen echt und authentisch sein können, wo Yoga in seiner reinsten Form praktiziert wird. Deshalb gibt es keinen Kommerz, keinen Verkauf von materiellen Dingen. So hat man keine Anreize zum Konsum und kann sich auf das besinnen, was wirklich zählt – das SEIN und die Verbindung von Mensch zu Mensch, Herz zu Herz. Tickets unter: www.nordic-yogaspirit.com.

Für weitere Events und Reisen von Sahara Yoga gibt es mehr Infos auf www.sahara-yoga.de.

Fotos: Sahara Yoga



– Zusammensein –

26.-28. Januar 2024

„Diesen Winter kommen wir mit knapp 45 Yogalehrer*innen und Workshopleiter*innen sowie einer Vielzahl an Teilnehmer*innen zusammen und werden an drei Tagen Gemeinschaft, Verbundenheit und menschliche Wärme erleben.“ –Made with Love by Sahara Yoga

Tickets gibt es unter
www.nordic-yogaspirit.com



DR. IRIS ELENA WEIS

DR. NICOLE DISCHINGER

DR. JESSICA ALLENDORF

Kieferorthopädiinnen

**TRADITION IST BEWAHRTER FORTSCHRITT,
FORTSCHRITT IST WEITERGEFÜHRTE TRADITION.**

(Carl Friedrich von Weizsäcker)

Ab Januar 2024 führen wir unsere seit mehr als fünf Jahrzehnten bestehende Fachpraxis für Kieferorthopädie zu dritt fort.

Wir renovieren, digitalisieren und freuen uns auf Sie in moderner Atmosphäre in unseren bisherigen Räumen!

FACHPRAXIS FÜR
KIEFERORTHOPÄDIE



+49 (0) 4331 27071



KLAUS-GROTH-STR. 1
24768 RENDSBURG



INFO@KFO-RD.DE



WWW.KFO-RD.DE

ABNEHM-COACH

Ernährungsexperte Lukas Lotzing aus dem falkemedia-Team, zu dem RENDSBURGERleben gehört, hat schlaue Tipps!



1 DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT WÄHLEN

Abnehmen fällt leichter, wenn du entspannt bist und dir Zeit für dich nehmen kannst. An Tagen mit vielen Terminen und beruflichem oder familiärem Stress fällt es in der Regel schwerer, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Leg deinen Abnehmstart deshalb am besten auf das Wochenende, zum Beispiel auf einen ruhigen Sonntag.



2 ZIELE FESTLEGEN

Wie viele Kilos sollen purzeln? Willst du dich Low Carb ernähren oder komplett auf Zucker verzichten? Konkrete Ziele zu definieren hilft, leichter durchzuhalten. Lass dich auf dem Weg nicht von kleinen Rückschlägen entmutigen. Blick auf das zurück, was du bereits geschafft hast, und behalte das große Ziel im Auge!

3 MAHLZEITEN PLANEN

Sortiere deinen Kühlschrank und verabschiede dich von Fett- und Zuckerfallen wie Wurst, gekaufter Marmelade, Mayonnaise & Co., fülle ihn stattdessen mit gesunden Lebensmitteln. Wenn du vollwertige Snacks und Mahlzeiten selbst machst und vorbereitest, kommst du gar nicht erst in Versuchung, zu Süßigkeiten, Fast Food oder Fertignahrung zu greifen. So sparst du dir Kalorien und auch das schlechte Gewissen hinterher.



4 GENUG TRINKEN

Oft können wir Durst nicht von Hunger unterscheiden. Wenn es im Bauch grummelt, trink einmal ein großes Glas Wasser oder ungesüßten Tee. Hast du dann noch Appetit, brauchst du etwas zu essen. Trink am besten 2 Liter kalorienfreie Getränke pro Tag, das unterstützt deinen Stoffwechsel.

5 GEMEINSAM SIND WIR STARK

Suche dir am besten einen Partner oder eine Partnerin, der oder die ebenfalls gesünder leben möchte. Haltet euch gegenseitig über eure Erfolge auf dem Laufenden, das motiviert und ihr bleibt gemeinsam leichter am Ball.

6 SICHTWEISE ÄNDERN

Denk nicht zu viel an Verbote! Nur mit einer gesunden Balance aus Genuss und Kontrolle wirst du dein Wohlfühlgewicht erreichen. Dein Mindset ist entscheidend und könnte so lauten: „Ich will gesünder und glücklicher leben. Denn das habe ich verdient.“ Denkst du stattdessen zu viel an alles, was du dir verbietest, verlierst du schnell deine Motivation.

7 TAGEBUCH FÜHREN

Es gibt viele Gründe, warum es mit dem Abnehmen manchmal nicht klappt. Wir sind emotionale Esser*innen und kompensieren negative Emotionen mit Essen. Je öfter das passiert, desto schwerer fällt es, das antrainierte Essverhalten zu ändern. Ein Ernährungstagebuch kann nicht nur dabei helfen, versteckte Kalorienfallen zu entdecken, sondern auch zu erkennen, wie sich Stress, Hormone und Gefühle auf dein Gewicht auswirken – damit du künftig gegensteuern kannst!

8 BEWEGUNG!

Du brauchst nicht zur Sportskanone zu werden! Bau aber in jeden Tag Bewegung ein: Fahr mit dem Fahrrad, anstatt den Bus zu nehmen. Oder steig einfach eine Haltestelle früher aus. Nimm die Treppe anstelle des Aufzugs und geh abends noch eine Runde spazieren, statt fernzusehen.



9 SCHUMMELN ERLAUBT

Die wenigsten halten eine Ernährungsumstellung durch, ohne in Versuchung zu kommen. Das ist nur menschlich und kein Grund, deine Ziele abzuschreiben! Besser, du bist aufs Schummeln vorbereitet. Manchmal reicht statt eines ganzen „Cheat-Days“ auch schon eine einzelne „Cheat-Mahlzeit“ und du kannst danach mit deiner bewussten Ernährung weitermachen.



VEGANUARY 2024

VEGAN INS NEUE JAHR

Eigentlich zielen Neujahrsvorsätze ja darauf ab, den eigenen Lebensstil umzukrempeln und zu verbessern. Aber wie schön wäre denn mal ein Vorsatz, der das Leben noch weiterer Lebewesen besser macht?

Seit mehr als zehn Jahren zelebrieren Menschen auf der ganzen Welt den Veganuary – also den veganen Januar. Sich einen Monat lang rein pflanzlich zu ernähren, gehört mittlerweile zu einem beliebten Neujahrsvorsatz. Wer sich auf der offiziellen Website von Veganuary anmeldet, erhält 31 Tage lang wertvollen Support für den eigenen veganen Neujahrsvorsatz. Gut zu wissen:

Auch wenn der Veganuary schon begonnen hat, ist es nicht zu spät, sich noch anzumelden und mitzumachen. Registriere dich mit nur wenigen Klicks auf www.veganuary.com/mitmachen.

MITMACHEN LOHNT SICH

Die Idee der Kampagne ist, den Einstieg in den veganen Lebensstil so einfach und Spaßig wie möglich zu gestalten. Die Vega-

uary-E-Mail-Serie unterstützt mit News, Fakten, Tipps zu Nährstoffen, Rezepten und budgetfreundlichen Speiseplänen, mit denen sich der vegane Neujahrsvorsatz nicht nur geschmacklich, sondern auch dem Geldbeutel nach planen lässt. Neu ist dieses Jahr der „Back to the Roots“-Meal-Plan mit extra viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Getreide. Zudem nehmen auch Supermärkte wie Aldi, Edeka, Kaufland, Lidl und Rewe am Veganuary teil – halt dort also unbedingt bei deinem nächsten Einkauf die Augen auf nach veganen Aktionsprodukten.

VEGAN ESSEN GEHEN? KEIN PROBLEM!

Auch die Gastronomie macht mit: Ikea, Deutsche Bahn, Backwerk, Ditsch, Domino's Pizza, Hans im Glück, Peter Pane, Pizza Hut

und Subway sind nur einige der teilnehmenden Unternehmen und Ketten. Und on top gibts da ja auch noch, zumindest in Kiel, also fast um die Ecke, einige Restaurants und Cafés, die Veganes bieten. Ein Ausflug in die Landeshauptstadt lohnt das ganze Jahr:

VEGANE & VEGAN-FREUNDLICHE FOOD-SPOTS IN KIEL

Café Blattgold	Kahlo
Bäristo	Ins Blaue
mmhio	Ali's Falafel
Café Resonanz	Veganam
Subrosa	Tjorvis
El Sombrero	YUEYE
Verde	Café Hilda

Foto: Finja Bleichsied



WEISSE ZÄHNE

In der Zahnarztpraxis von Dr. Caliebe in Büdelsdorf kannst du deine Zähne professionell aufhellen und reinigen lassen.

Kaffee, Tee, Nikotin oder Rotwein sind verantwortlich für unschöne Zahnverfärbungen. Mithilfe eines Pulverstrahlgerätes, das die aufgelagerten Farbpigmente sanft abträgt, können diese Verfärbungen verringert werden. Das Entfernen von Zahnstein und Plaque, eine Glattflächenpolitur und eine abschließende Langzeitfluoridierung vervollständigen die professionelle Zahnpflege. Die Zähne wirken heller und fühlen sich glatt an, das Zahnfleisch wird wieder straff und ent-

zündungsfrei. Außerdem kannst du deine Zähne sanft schonend bleichen lassen. Dafür bietet Dr. Caliebe das Bleichen mit dem Philips ZOOM! Chairside Teeth Whitening System, dem professionellen Zahnaufhellungssystem, an. Durch den Einsatz der neuesten Technologie kann dein strahlendes Lächeln in circa einer Stunde Wirklichkeit werden.

Termine unter Tel. 04331 / 380 38
www.zahngesundheit-buedelsdorf.de

Foto: Adobe Stock

WINTERGEMÜSE

Diese Gerichte mit Kohl, Knollen und Wurzeln bringen Farbe und Freude in die kalte Jahreszeit. Nebenbei sind sie lecker und gesund!



**EIN KOHL
ZUM ROTWERDEN**
Es ist nicht sehr verwunderlich, dass dieses Gemüse zum natürlichen Färben von Stoffen eingesetzt wird. Der enthaltene Farbstoff Anthocyan ist zudem gesund und kann Zellschäden mindern.

ROTKOHLQUICHE MIT ZIEGENKÄSE

Für 1 Quiche (Ø ca. 26 cm)

Zubereitungszeit 110 Minuten

250 g	Mehl
	zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
150 g	kalte Butter in Stückchen
3	Eier
750 g	Rotkohl
2	rote Zwiebeln
3 Zweige	Rosmarin
3 EL	natives Olivenöl extra
2 EL	Balsamicoessig
125 ml	Gemüsebrühe
200 g	Ziegenfrischkäse
200 g	Sahne
150 g	Ziegenkäserolle
50 g	Pinienkerne
1 EL	flüssiger Honig

1. Mehl, 1 TL Salz, kalte Butter, 1 Ei und 2 EL kaltes Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl bzw. tröpfchenweise eiskaltes Wasser einarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen den Rotkohl putzen, vierteln und vom Strunk befreien, dann in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Die roten Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Etwas zum Garnieren beiseitelegen, vom Rest die Nadeln abzupfen und hacken.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Rotkohl dazugeben und kurz mitbraten, dann mit Essig und Brühe ablöschen. Kohl mit etwas Salz und Pfeffer würzen und 12–15 Minuten köcheln lassen. Ziegenfrischkäse, Sahne,

übrige Eier und die Hälfte des Rosmarins glatt rühren, den Guss mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen.

3. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form rund ausrollen. Die Form damit an Boden und Rand auskleiden. Rotkohl (möglichst ohne Garflüssigkeit) und Guss auf den Teig geben, Ziegenkäse darauflegen, mit übrigem gehacktem Rosmarin und Pinienkernen bestreuen, mit Honig beträufeln. Die Quiche im vorgeheizten Ofen in 40–45 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Kurz ruhen lassen, dann mit übrigem Rosmarin garnieren und servieren.

RADICCHIO-PINSAS MIT BIRNE UND GORGONZOLA

Für 1 Quiche (Ø ca. 26 cm)

Zubereitungszeit 110 Minuten

5 g	frische Hefe	2	rote Zwiebeln
400 g	Mehl	3–4	Radicchio treviso (alternativ runder Radicchio oder roter Chicorée)
75 g	Reismehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten	2	Birnen
25 g	Sojamehl	1/2	Biozitron (Saft)
3 EL	natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten	150 g	Gorgonzola, grob gewürfelt
250 g	Ricotta	8	dünne Parmaschinkenscheiben in Stücken
50 g	Sahne	etwas	Salz und schwarzer Pfeffer

1. Hefe in 330 ml Wasser auflösen. Die drei Mehlsorten in der Schüssel der Küchenmaschine vermischen. Hefemix, 1 EL Öl und 1 TL Salz dazugeben, alles 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dann in eine geölte, verschließbare Dose geben. Mindestens 24, besser 48 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Nach der Teigreife den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. In 4 gleich große Portionen teilen, dehnen, falten und zu Kugeln formen. Abgedeckt ca. 2 Stunden ruhen lassen. Den Backofen mitsamt Backblech auf 250 °C Umluft vorheizen. Ricotta, Sahne und übriges Öl

verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Radicchio putzen, längs vierteln, waschen und gut trocken schütteln. Die Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.

2. Die Teiglinge auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Fingern zu ovalen Fladen drücken. Mit Ricottacreme bestreichen, dann mit Zwiebeln, Radicchio, Birne und Gorgonzola belegen und einzeln auf das heiße Blech ziehen. Im vorgeheizten Ofen stückweise in 5–8 Minuten goldbraun und knusprig backen. Mit Schinken belegen und servieren.



PASTINAKENGNOCCHI MIT ROSENKOHLGEMÜSE

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 60 Minuten

800 g mehligkochende
Kartoffeln
300 g Pastinaken
1/2 Bund Basilikum
3 Eigelb
100 g Mehl zzgl. etwas mehr
zum Verarbeiten
30 g Speisestärke
etwas frisch geriebene
Muskatnuss
2 EL Butterschmalz
500 g Rosenkohl
150 g Pancetta
in dünnen Scheiben
2 EL natives Olivenöl extra
200 g Sahne
etwas Salz und frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer

1. Kartoffeln und Pastinaken schälen, waschen und würfeln. Kartoffeln in kochendem Salzwasser in 15–20 Minuten weich garen, Pastinaken nach 5–8 Minuten dazugeben und mitgaren. Alles in ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann durch die Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken und kurz abkühlen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in ein hohes, schmales Gefäß geben. Die Eigelbe dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren.

2. Mehl, Stärke, Eigelbmix sowie etwas Muskat, Salz und Pfeffer zur Kartoffelmischung geben, alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl einarbeiten. Gnocchiteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Rollen formen, davon ca. 2 cm große Stücke abschneiden und diese über ein Gnocchibrett oder einen Gabelrücken rollen, damit sie ihre typische Form bekommen. Die Gnocchi in einem Topf in reichlich siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen, anschließend in einer Pfanne in heißem Butterschmalz bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun und knusprig anbraten.

3. Inzwischen den Rosenkohl putzen, halbieren, waschen und gut abtropfen lassen. Den Pancetta in grobe Stücke schneiden und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig auslassen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Öl in die Pfanne geben und den Rosenkohl darin unter Wenden anbraten. Sahne dazugießen. Alles aufkochen, etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi und Rosenkohlgemüse auf Teller verteilen und mit Pancetta garniert servieren.



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



KULINARISCH AUF REISEN

Hast du Lust auf kulinarische Reisen? Mit Messer, Gabel oder Löffel nimmt das L.O.K.S. in Neumünster seine Gäste mit auf eine Tour quer durch die Länder dieser Erde. Und das wird bunt, denn jedes Land hat seine einzigartige kulinarische Identität, die durch traditionelle Zutaten, Zubereitungsmethoden und Gewürze geprägt ist.

In Italien zum Beispiel locken köstliche Pastagerichte wie Spaghetti al pesto oder Risotto mit aromatischen Tomaten- und herzhaften Fleischsoßen. Frankreich beeindruckt mit delikaten Gerichten wie Coq au Vin und Ratatouille, die exotischen Aromen Asiens kommen in Gerichten wie Sushi aus Japan, Pad Thai aus Thailand und Dim Sum aus China zur Geltung, und in Indien dominieren Gewürze wie Curry, Kreuzkümmel und Koriander, die Gerichten wie Chicken Tikka Masala oder Saag Paneer einen unverwechselbaren Geschmack verleihen. Der Start in das Jahr 2024 mit Gerichten aus der Türkei bringt dich im Januar dem Urlaub und der Sonne schon ein bisschen näher. Freu dich auf die Auswahl von der Suppe bis zum Dessert. Um Reservierung wird gebeten unter Tel.: 04321 / 759 30 12. www.loks-restaurant.de

Foto: Adobe Stock

GROSSER BAHNHOF. MIT AMBIENTE. FÜR IHRE FEIER. L.O.K.S. EXKLUSIV.

WIR BIETEN IHNEN EIN GAUMEN-VER- WÖHNPROGRAMM.

- Feiern Sie in unseren stilvollen Räumen im L.O.K.S.
- Individuelle Menus, ab 10 Personen
- Buffet für noch mehr Auswahl, ab 25 Personen
- L.O.K.S. exklusiv für Ihr Event, ab 40 Personen
- Biergarten mit 60 Plätzen

L.O.K.S.
EXKLUSIV

L.O.K.S. RESTAURANT
Einfelder Schanze 3
24536 Neumünster

JETZT RESERVIEREN
TEL. 04321_7839 530
www.loks-restaurant.de

Ihr Jahr 2024



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



persönliches Jahreshoroskop
ca. 25 Seiten, EUR 65.-

Telefonberatung 1 Std. EUR 120.-

weitere Angebote auf
www.12Zeichen.de

Astrologe & Coach
Martin A. Banger



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

Jahresplanung • Partnerschaft • OP-Termine
Geschäftsberatung steuerlich absetzbar



KULTUR-TIPPS

Ausstellungen, Konzerte, Lesungen und Theater – und ins Museum für die Hälfte. Das Kulturjahr geht richtig gut los.

Foto: Adobe Stock/master1305



Lutz Bleidorn, Tanker, 2020, Öl auf Leinwand, 30 x 24 cm

GALERIE MÜLLERS KÜNSTLER DER GALERIE

Den Jahresauftakt in der Galerie Müllers macht wie immer die jährliche winterliche Gruppenausstellung KÜNSTLER DER GALERIE mit einem bunten Mix von Arbeiten der mit der Galerie assoziierten Künstler*innen aus Malerei, Grafik, Bildhauerei und Keramik. Unter anderem sind dabei Till Warwas, Michael Arp, Ulf Petermann, Klaus Fußmann, Tobias Duwe, Uwe Thomas Guschl, Frauke Gloyer. Wie immer liegt der Schwerpunkt auf realistischen Werken. Die Galerie Müllers startet ins neue Jahr mit geänderten Öffnungszeiten: Donnerstag/Freitag 14 bis 18 Uhr, Sonnabend/Sonntag 10 bis 14 Uhr; oder nach Vereinbarung: www.kunsthaus-muellers.de bis 24. März • An der Marienkirche 4, Rendsburg



KULTUR ZUM SPARPREIS

Was ist besser als ein Museumsbesuch? Ganz klar: ein zweiter dazu. Um dir das Kulturerleben ganz leicht zu machen, haben sich die Museen im Kulturzentrum und das Rendsburger Schifffahrtsarchiv eine klasse Kooperation ausgedacht. Bei einem Besuch des einen Museums erhältst du einen Gutschein, der dir 50 Prozent Ermäßigung auf den regulären Eintrittspreis im jeweils anderen Museum garantiert.

Das heißt, wenn du im Kulturzentrum eine Eintrittskarte kaufst, wird dir ein Gutschein ausgehändigt, mit dem du ermäßigt ins Schifffahrtsarchiv kommst, und umgekehrt genauso. Das graue Winterwetter lädt dazu ein, sich einen schönen Museumstag zu machen, und da beide Häuser fußläufig nur wenige Gehminuten voneinander entfernt sind – einfacher wird's nicht. Die Aktion läuft das ganze Jahr, bis zum 31. Dezember 2024, gültig jeweils für eine Person pro Gutschein.

Rendsburger Schifffahrtsarchiv, Königstraße 5, Rendsburg
www.rendsbuergen-schifffahrtsarchiv.de
Museen im Kulturzentrum, Arsenalstraße 2-10, Rendsburg
www.museen-rendsbuergen.de

Foto: Museen im Kulturzentrum

Matthias Mansen - Triest oder die Götter,
Sitzender, 2021



Joana Vasconcelos - Material Girl, 2015



EIN VIELFÄLTIGES AUSSTELLUNGSPROGRAMM

*Die Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen
Schloss Gottorf präsentiert in diesem Jahr auf der
Museumsinsel zahlreiche sehenswerte Ausstellungen.*

Den Anfang auf der Museumsinsel Schloss Gottorf macht die Ausstellung „Anja Jensen – No Go“, die vom 4. Februar bis zum 1. April läuft. Es werden Fotografien aus Mexiko, Chile, Schanghai, der Türkei und Deutschland der Trägerin des Kunstpreises der schleswig-holsteinischen Wirtschaft 2024 zu sehen sein.

Vom 9. März bis zum 6. Oktober verwandelt die Konzeptkünstlerin Anja Schindler mit ihren Interventionen den Rundgang des Museums für Kunst und Kulturgeschichte auf Schloss Gottorf. „Anja Schindler – Spiegel der Welt“ bietet einen spannungsreichen Dialog mit den historischen Räumen und Kunstwerken.

„Matthias Mansen – Retrospektive“ zeigt vom 26. März bis zum 25. August in der Galerie 19. Jahrhundert Schloss Gottorf einen Meister des großformatigen Holzschnitts, während „Ingo Günther – Worldprocessor“ im Gottorfer Globushaus vom 28. März bis zum 27. Oktober die Welt-sicht eines Kosmopoliten anhand von 25 beleuchteten Globen präsentiert. Im Kreuzstall auf der Museumsinsel wird dann vom 1. Mai bis zum 3. November einer der bekanntesten und international erfolgreichsten amerikanischen Künstler der Gegenwart ausgestellt: „Kehinde Wiley – Narrenschiff“. Bekannt wurde er durch großformatige Gemälde, die Personen afroamerikanischer Herkunft in Posen von Werken alter Meister darstellen. Für „Narrenschiff“ (Three-channel-projection,

16:40 min.) von 2017 ließ er sich von der berühmten spätmittelalterlichen Moral-satire des Straßburger Humanisten Sebastian Brant anregen.

Den Höhepunkt des Ausstellungsjahres auf der Museumsinsel Schloss Gottorf stellt vom 1. Mai bis zum 27. Oktober „Joana Vasconcelos – Le Château des Valkyries“ dar. Es ist die erste umfangreiche Museumsausstellung der portugiesischen Starkünstlerin in Deutschland. Elf raumgreifende Installationen aus den Jahren 2000 bis 2022, die auf der Gottorfer Museumsinsel im Schloss, im Kreuzstall und in der Reithalle sowie im Innenhof des Eisenkunstgussmuseums in Büdelsdorf zu sehen sein werden, zeigen die vielfältigen Facetten ihres künstlerischen Schaffens.

Den Abschluss des Ausstellungsreigens auf der Museumsinsel Schloss Gottorf bietet „Jens Ferdinand Willumsen – Generalprobe“ vom 6. Dezember 2024 bis zum 2. März 2025. Erstmals widmet damit ein Museum in Deutschland mit 80 Gemälden, Druckgraphiken, Zeichnungen, Fotografien, Keramiken und Plastiken in der Reithalle von Schloss Gottorf dem hierzulande kaum bekannten dänischen Künstler Jens Ferdinand Willumsen (1863-1958) eine monographische Ausstellung.

Unter www.landesmuseen.sh findet ihr weitere Informationen zu den Ausstellungen, den Öffnungszeiten und mehr.

Schloss Gottorf

Performing History
Videoinstallationen
bis 1.4.2024

Anja Jensen NO GO
Gewinnerin Kunstpreis
für gesellschaftskritische
Fotografie
4.2. bis 7.4.2024

Anja Schindler
Spiegel der Welt
9.3. bis 6.10.2024

Infos hier:
schloss-gottorf.de



**Museumsinsel
Schloss Gottorf**

Landesmuseen SH



HE TOIERST! (ER ZUERST!)

Die Niederdeutsche Bühne Rendsburg e. V. bringt unter der Regie von Linda und Dana Frohbös die vergnügliche Komödie „He toierst!“ (Er zuerst!) von Regine Wroblewski auf die Bühnen im Norden.

Udo Eggert, ein Griesgram, wie er im Buche steht, muss ins Krankenhaus – in ein Zwei-Bett-Zimmer. Und da liegt ausgerechnet auch noch einer, der versucht, nett zu sein! Udo schaudert es und er gibt Bettnachbar Langbehn gleich zu verstehen, was er von ihm will: seine Ruhe! Aber für Langbehn ist das Glas immer halbvoll, er sieht in allem etwas Gutes, auch in Udo. Langbehn macht es sich zur Aufgabe, Udo zu helfen, wieder ein glücklicher Mensch zu werden, bevor er selber sterben muss. Denn das ist Langbehns Geheimnis: Er unterläuft jede Therapie, überzeugt davon, dass es sein Schicksal ist, nun endlich zu seiner geliebten, verstorbenen Frau aufzufahren. (Bitte vormerken: Die nächste Premiere der NBR „Ehe op Tied“ kommt am 26. Februar.)
Auf Tournee ab 18. Januar • verschiedene Termine zwischen Flensburg und Sehestedt • www.nbr-ev.de

Fotos: Niederdeutsche Bühne Rendsburg e. V.

Komödie in zwei Akten von Regine Wroblewski
 Aufführungsrechte bei Karl Mahnke Theaterverlag GmbH, Berlin;
 www.mahnke-verlag.de

nbr on tour

Flensburg, C.culturgut
 18. Januar 2024,
 19:30 Uhr

Osdorf, Dibberns Gasthof
 19. Januar 2024,
 19:30 Uhr

Schleswig, Hotel Hohenzollern
 20. Januar 2024,
 19:30 Uhr

Hohenwestedt, Forum
 22. Januar 2024,
 19:30 Uhr

Rickert, Ortsbegegnungsstätte
 25. Januar 2024,
 19:30 Uhr

Osterrönfeld, Alter Bahnhof
 26. Januar 2024,
 19:30 Uhr

Brammer, Pahl's Gasthof
 1. Februar 2024,
 19:30 Uhr

Todenbüttel, Schule
 9. Februar 2024,
 19:30 Uhr

Handewitt/Weding, Freizeitheim
 10. Februar 2024,
 19:30 Uhr

Borgstedt, Hübler Tiefhof
 14. Februar 2024,
 19:30 Uhr

Rndsburg, ConventGarten
 17. Februar 2024,
 19:30 Uhr

Sehestedt, Heimerbergs Naewe
 24. Februar 2024,
 19:00 Uhr

He Toierst!

Flensburg, C.culturgut, 18.01.24, 19:30 Uhr
Osdorf, Dibberns Gasthof, 19.01.24, 19:30 Uhr
Schleswig, Hotel Hohenzollern, 20.01.24, 19:30 Uhr

Dana und Linda Frohbös Regie

Christopher Grabbert	Udo Eggert
Peter Aldick	Herrmann Langbehn
Volker Frenzen	Stefan
Dana Frohbös	Eva
Linda Frohbös	Gesine
Saskia Kröger	Karina Eggert
Gisela Böge	Heidrun Fischer
Silke Frohbös/	Dr. Schmidt
Angelika Prokasi	
Jasper Egge	Patient

Silke Frohbös/	Souffleusen
Angelika Prokasi	
Jens-Uwe Jahnke	Kulissenbild/-bau
C. Grabbert/D. Frohbös	Bühnenbild/-bau

www.nbr-ev.de facebook.de/nbr-ev instagram.com/niederdeutsche_buehne_nd

ballettKIEL*

GISELLE

AB 20.01.24 | OPERNHAUS

www.theater-kiel.de

IN DER KULT-KNEIPE

Das Jahr geht gut ab in der Datscha, wenn am 19. Januar wieder Stephan Friedrichs in der Kult-Kneipe Station macht und für den Abend nicht mehr als seine Gitarre braucht, um den Laden zum Kochen zu bringen. „Music for Friends“ ist das Motto, hier ist man wirklich unter Freunden. Am 27. Januar geht der Spaß weiter zur Hawaii-Party mit DJ Ananas, der Valentinstag, 14. Februar, bringt die Herzen zum Schlagen, im Datscha-Style, lasst euch überraschen! Gessmackvoll laut wird es am 16. Februar, da lassen Steve & Bea, die KLEINSTE big Band Deutschlands (oder Norddeutschlands kleinste Partyband?), es krachen. Was die zwei Gute-Laune-Garanten aus ihren Instrumenten herausholen, muss man selbst erleben haben, das wird ein Abend der Sonderklasse!

Und dann beschenkt uns das Schaltjahr 2024 auch noch: DJ Extra feiert in der Kneipe den Extra-Tag am 29. Februar mit Specials und Angeboten. Datscha – an 366 Tagen Kult!
19. Januar, 20 Uhr: Stephan Friedrichs • 16. Februar, 20 Uhr: Steve & Bea Datscha Königstraße 1, Rendsburg



„FRAUEN STELLEN AUS“ – FRÜHLINGSMARKT 2024

Nach dem tollen Erfolg des Herbstmarkts sind 23 Ausstellerinnen schon wieder fleißig dabei, sich auf den Frühlingmarkt 2024 vorzubereiten, um ihre handgefertigten Produkte zu präsentieren. Vier Wochen vor Ostern gibt es viel Frühlingshaftes zu sehen.

Das Angebot ist wie üblich bunt, vielfältig und mit Liebe gemacht. Das geht von Blumenarrangements und Patchworkarbeiten über Kükenanhänger und bemalte Federn zu Tiffany-Hasen oder Vogeldosen und hört bei Kinderkleidung (Größen 50 bis 128), Kuscheltieren und Teddybären noch lange nicht auf. Es gibt Ke-

ramiken, Handgetöpftes, Brandmalerei, Seidenketten und Wärmendes, Schmuck und Treibholzarbeiten.

Natürlich sind auch Pralinen, Liköre, geräucherte Forellen und Wurstwaren vom Gallo-way-Rind zu haben, und weil dann auch bald Konfirmationen anstehen, gibt es bezaubernde Geschenkideen, wie z. B. handgefertigten Glasschmuck, Gratulationskarten, Schutzengel, Filzarbeiten oder trendige Ledertaschen. Kommt vorbei, seid neugierig, schaut und staunt!

Info: www.frauen-stellen-aus.de
2. und 3. März, 11 bis 17 Uhr •
Landgasthof König Ludwig, Bünsdorf

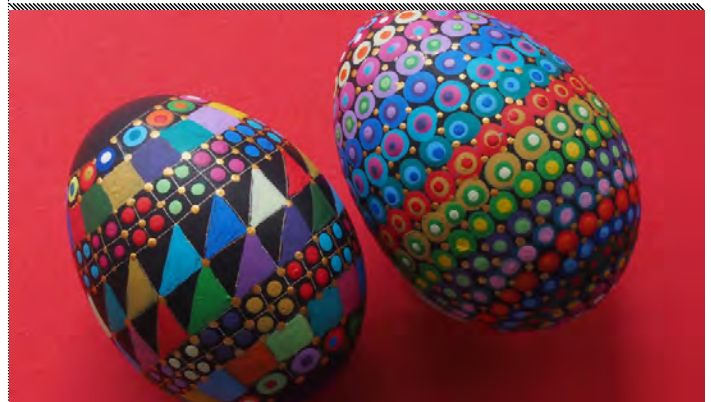


QUER DÖRCH

Ist das noch eine Lesung oder ist das schon Comedy? Im Hohen Arsenal wird es auf jeden Fall lustig, wenn Matthias Stührwoldt aus seinem neuen Buch „Quer dörch“ liest: Plattditsche Geschichten, alt und neu, mit Witz und Hintersinn.

Ein Abend in Kooperation der Bücherei und VHS Rendsburg und der Coburg'schen Buchhandlung.

9. Februar, 20 Uhr
Hohes Arsenal, Rendsburg



HANDARBEITEN, LIEBE UND OSTEREIER

Neues Jahr, neue Ideen: Alle, die gern handarbeiten – ob Stricken, Häkeln, Sticken, Klöppeln oder Spinnen – sind jeden Samstag ab 13 Uhr herzlich willkommen, auf dem **Hof Ansgarius** in gemütlicher Runde ihrem Hobby zu frönen. Wer lieber eine Geschichte erzählt oder vorlesen möchte, ist auch eingeladen, Hauptsache mal raus und eine fröhliche Zeit mit schönen Dingen und lieben Menschen erleben. Am 18. Februar findet wieder der beliebte Valentinsbrunch statt, für den noch Anmeldungen unter Tel.: 04324 / 10 70 angenommen werden. Und am 2. und 3. März von 11 bis 17 Uhr lädt der Hof Ansgarius wieder zum Ostereiermarkt ein. Rund 20 Künstler*innen zeigen ihre unterschiedlichsten Werke und Techniken am Ei. Der Eintritt beträgt 3 Euro.

im Januar, Februar und März • Hof Ansgarius, Willenscharen-Brokstedt



Fotos: Frauen stellen aus



♥♥ Frühjahrsausstellung 2024 ♥♥

Frauen stellen aus

Samstag, 2. & Sonntag, 3. März
 11.00 - 17.00 Uhr

KÖNIG LUDWIG • Landgasthof • Café
 Bünsdorf am Wittensee

www.frauen-stellen-aus.de



MUSIC FOR FRIENDS /
DIE KNEIPEN KONZERTE

19.01.
Stephan
Friedrichs



16.02.
Steve & Bea
Die KLEINSTE
big Band
Deutschlands



Datscha

DIE KULT KNEIPE

KULTUR & UNTERHALTUNG



**BISTENSEE UND
DUVENSTEDTER BERGE**

Bei dieser sehr abwechslungsreichen Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch die Duvenstedter Berge entdeckt man die geologischen Besonderheiten und verborgenen Schönheiten der Region, die ebenso wie die Hüttener Berge durch die letzte Eiszeit entstanden sind. Von einem höher gelegenen Rastplatz schaut man über das „blaue Juwel“ des Naturparks, den Bistensee, hinüber zur Aschbergregion und mit etwas Glück läuft man unterwegs auch die in den Duvenstedter Bergen lebenden Sikahirsche über den Weg. Anmeldung unter Tel. 04331 / 708 08 85 oder www.goldhamer.de.

**19. Januar, 14 Uhr
Keramik-Café, Bistensee**



ABSENDER UNBEKANNT

Felix Ahlert und Clara Gracia zeigen akrobatisches Theater und erzählen die berührende Geschichte von Rita und Fritz: Nichts wünscht sich Rita so sehr wie einen richtigen Brief. Jeden Morgen guckt sie in den Briefkasten und immer ist er leer. Bis sie eines Tages einen Brief mit unbekanntem Absender bekommt. Doch wer hat ihn geschrieben? Mithilfe des Postfachschalterbeamten Fritz begibt sie sich auf die Suche nach dem Absender Unbekannt und findet ihn dort, wo sie ihn am wenigsten vermutet hatte.

Weitere Infos gibt es unter www.kindertheater-des-monats.de.

**20. Januar, 15 Uhr
Kulturschlachtere, Rendsburg**

HOF ANSGARIUS
* Café * Saal * Ausstellung * Forst
Cafézeit: Samst. + Sonntags 12-17 Uhr
Neu: Strickcafé jeden Samstag ab 13 Uhr
So. 18. Feb. Valentinsbrunch 11-14 Uhr
2. OSTEREIEMARKT
2. / 3.03.2024 11-17 Uhr
Ausstellung - Vorführung - Verkauf
P. frei Eintritt: 6,3,-
Fam. Fölster - Am Wallberg 2 - 24616 Willenscharen
Tel. 04324 1070 www.hofansgarius.de



Foto: Ralf Salzmann

SING YOUR SOUL

Musik für die Seele – das Duo „Sing Your Soul“ mit Ulrich Lehna und Meike Salzmann ist im Januar wieder mit zahlreichen Neujahrskonzerten und unterschiedlichen Programmen in Schleswig-Holstein unterwegs. Mit seiner vielseitigen Musik und den tollen Moderationen erfreut das Duo immer wieder die Herzen der Besucher. Es gibt eine musikalische Weltreise unter dem Motto „Highlands & Islands“ oder das Programm „Piaf meets Klezmer - Musik gegen das Vergessen“ zu hören. Weitere Termine und Infos gibt es unter www.sing-your-soul.jimdofree.com

20. Januar, 17 Uhr • Dorfkirche, Kropp

SOFIA TALVIK

Die Schwedin Sofia Talvik ist mit ihrer Musik um die ganze Welt gereist. Jetzt kommt sie endlich nach Rendsburg. Auf ihrem neuen Album „Center of the Universe“ vereint sie ihre nordische Melancholie mit modernem amerikanischem Folk und definiert ihren einzigartigen Weg. Das Album erschien 2023, wurde für eine Grammy-Nominierung in den USA in Betracht gezogen und kletterte auch in Europa und den USA in die Radio-Charts. Sofia Talvik ist eine außergewöhnliche Künstlerin und begeisternde Geschichtenerzählerin mit einer Stimme, die mit Größen wie Joni Mitchell, Judy Collins und Buffy Sainte-Marie vergleichbar ist. Macht euch bereit für einen einzigartigen und intimen Abend. Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum für die Künstlerin. www.kulturschlachtere.org

**20. Januar, 20 Uhr
Kulturschlachtere, Rendsburg**



Fotos: Jonas Westin

ZEIG UNS DEINE STADT!

Rendsburg ist eine schöne Stadt, überall gibt es tolle Orte, Ecken und Plätze zu entdecken. Wir, die Crew von RENDSBURGerleben, möchten gern von dir wissen, wie du unsere Stadt siehst und erlebst. Schick uns deine schönsten Bilder, zeig uns, was dir am besten gefällt in Rendsburg und der Region. Welche Schätze liegen vor der Haustür oder auch verborgen in unbekannteren Ecken?

Lass es uns sehen, schreib an:
redaktion@rendsburgerleben.de

SANTIANO

DIE NEUE
TOUR 2024AUF NACH
DOGGERLAND!

14.04.24

KIEL

WUNDERINO

ARENA

NDR Schlager



semmel.de

Tickets: eventim*



foto: Cornelia Friedrich Meyer

UNSEREINS

Inger-Maria Mahlke präsentiert ihre kunstvolle Parallelgeschichte zu den „Buddenbrooks“. Eine Lübecker Familie, kinderreich, konservativ, kaisertreu: Die Lindhorsts. 1890 kommt Marthe in dem Patrizierhaus in der Königstraße zur Welt. Um sie herum eine Schar älterer Brüder, deren Freiheiten nicht die ihren sein werden. Und doch ist es ein Leben mit glänzenden Aussichten. Bis ein Bestsellerroman den respektablen Lindhorsts klar macht, dass sie für ihr Umfeld immer noch „die Jüdischen“ sind. „Unsereins“ ist der Roman einer Stadt und ihrer Gesellschaft, ihrer Bürger und Lohn-diener, der Handwerker und, vor allem, ihrer Frauen.

25. Januar, 19 Uhr
Literaturhaus SH, Kiel

VERRÜCKTES SHOWSPEKTAKEL

Mit Masters of Dirt kommt am 10. Februar 2024 das verrückteste Showspektakel der Welt nach Kiel in die Wunderino Arena. Mit im Gepäck: Ein Kader der weltweit besten Freestyle-Athleten präsentiert unglaubliche Stunts, bei denen nicht nur einmal die Grenzen des Möglichen überschritten werden. Allen voran YouTube Superstar und „Click Milliardär“ Fabio Wibmer auf seinem Trial Bike. Hier kommen nicht nur Motorsport-Wahnsinnige, Adrenalin-Junkies und Freestyle-Freaks auf ihre Kosten, die Show lässt auch die Augen der Nachwuchsfahrerinnen und -fahrer aufleuchten, fette Beats und eine atemberaubende

Feuershow verwandeln die Arena in einen Hexenkessel, der vor Adrenalin nur so brodelt. Mehr als 250 Freestyle-Shows haben ein Millionen-Publikum in über 20 Ländern bisher in ihren Bann gezogen. Zusammen mit seinem M.O.D. Team hat es Fechter in über 20 Jahren geschafft, eine Veranstaltung zu etablieren, die weltweit Ansehen genießt. Kurzum: Masters of Dirt ist nicht nur eine Show, sondern eine Haltung und ein LIFESTYLE!

10. Februar 2024 •
Wunderino Arena
1. Show: 14 Uhr
2. Show: 20 Uhr





SCHNEEKÖNIGIN

Am Freitag, dem 2. Februar, um 16 Uhr, wird das Publikum in der Stadthalle in Eckernförde in eine magische Welt entführt, in der die Grenzen zwischen Fantasie und Realität verschwimmen. Das Theater Liberi inszeniert die jahrhundertealte Geschichte von Hans Christian Andersen als modernes Musical für die ganze Familie. Eigens komponierte Musicalsongs, jede Menge Humor und ganz viel Herz sorgen für ein unterhaltsames Live-Erlebnis für die ganze Familie! Das Musical dauert zwei Stunden inkl. 20 Minuten Pause und ist geeignet für Zuschauer*innen ab vier Jahren.
2. Februar, 16 Uhr • Stadthalle, Eckernförde



JOHNNY CAMPBELL

Ein Sonntagskonzert mit feinsten Musik aus Northern England. Johnny Campbell hat zwei große Leidenschaften, die Musik und das Wandern. In 2024 veröffentlicht er sein zweites Album, dabei vereint er traditionelle englische Folksongs mit Storytelling und eigenen Werken. Das Gernern und die Geschichte faszinieren ihn ebenso wie seine genauen Beobachtungen der heutigen Menschen. Ganz nah dran, ohne Perfektionismus und Studio-politur, direkt bei den Menschen: hier entdeckt er die symbiotischen Verbindungen zwischen dem Land, den Stories und der Geschichte, die die nord-englische Identität geprägt haben. Bestes Sonntagsprogramm. Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum für den Künstler. www.kulturschlachterei.org
11. Februar, 19.30 Uhr
Kulturschlachterei, Rendsburg

Foto: Johnny Campbell

TANGO TANZEN AM FLUSS

Musik, Temperament und pure Leidenschaft: All das ist der besonders gefühlvolle Tango Argentino. Er ist nicht nur schön anzuschauen, sondern auch noch gut für die Gesundheit! Auf Milongas wird Kultur lebendig, wenn sich Tänzerinnen und Tänzer begegnen. Dabei geht es nicht vorrangig um das Auswendiglernen von Schritten, sondern vielmehr um die Nähe und Verbindung zum Tanzpartner. Bernd Hamborg und Martin Schwutke aus Kiel präsentieren ihre sorgsam zusammengestellte Auswahl von traditionellen Tangos, Valses und Milongas aus der „Época de Oro“ in Tandás mit Cortinas.
www.tanzart-hm.de

10. Februar, 19.30 Uhr
Rendsburger Ruderverein, Rendsburg



FLORIAN HACKE „HAPPY END“

Es sind schwere Zeiten. Krisen, Kriege, Katastrophen – da könnte man leicht die Hoffnung verlieren. Aber nicht mit Florian Hacke. Er durchforstet den Altglascontainer der Emotionen nach den letzten Resten Menschlichkeit und ruft uns beherzt zu: „Alles wird gut.“ Der Round Table 68 veranstaltet den Kabarett-Abend unter dem Motto „Lachen für den guten Zweck“. Der Erlös der Veranstaltung fließt vollständig in zahlreiche Serviceprojekte zugunsten von Kindern und Jugendlichen in der Region Rendsburg. Karten per E-Mail (kabarett@68-de.roundtable.world) oder Tel. 0174 / 930 27 64, bei Möbel Bergemann, der Schauburg oder beim Nordkolleg Rendsburg.
13. Februar, 20 Uhr • Nordkolleg Am Gerhardshain 44, Rendsburg

ROUND TABLE
 68 RENDSBURG

KABARETT ABEND

Florian Hacke
 „HAPPY END“

13. FEBRUAR 2024
NORDKOLLEG RENDSBURG

Einlass 19 Uhr • Beginn 20 Uhr • Freie Platzwahl
 Tickets: bei Möbel Bergemann, bei jedem Oldie oder Tabler

UNTERSTÜTZT DURCH
Sparkasse Mittelholstein AG
 Mit Sicherheit besser

LACHEN FÜR DEN GUTEN ZWECK – MIT DEM KAUF EINER EINTRITTSKARTE UNTERSTÜTZT DU SOCIALE PROJEKTE FÜR KINDER & JUGENDLICHE IN DER REGION

25€

GUITAR HEROES FESTIVAL

Zwei Rock-Events an zwei Tagen! Am 17. Februar kommt der Rockmusiker und Sänger Mitch Ryder. Mit seiner Band „Mitch Ryder & The Detroit Wheels“ hatte er den ersten Hit. Seit 1994 ist er mit der deutschen Gruppe Engering unterwegs. Wahrhaftig und schön, mit dem gewissen Schmutz und Whiskey in der Stimme, das ist richtiger Rhythm & Blues und genau den macht Mitch Ryder. Am 23. Februar kann die populäre und mit mehreren Preisen ausgezeichnete dänische Band Thorbjörn Risager & The Black Tornado live gesehen werden. Sie bringt ein neues Album an den Start: „Navigation Blues“. Intensiv wie gewohnt lässt es auch Raum für Melancholie.

17. und 23. Februar • Gerd's Juke Joint, Joldelund



Foto: Eberhard Amig

REMMI DEMMI – MUSIK.KNEIPEN.FESTIVAL

Rendsburg feiert seine 825 Jahre auch musikalisch vielfältig. **Remmi Demmi** heißt die Sause – das Musik.Kneipen.Festival. Und das ist Prgramm: In zahlreichen Kneipen, Bars, Restaurants und anderen Locations in der Stadt spielen an einem Abend die unterschiedlichsten Musiker*innen und Bands – für jeden Musikgeschmack ist etwas dabei, das Angebot ist abwechslungsreich und überaus unterhaltsam.

Mit nur einem Ticket seid ihr dabei und könnt frei zwischen den Kneipen und Bars wechseln. Passend zum 825-jährigen Stadtjubiläum kostet das Ticket für das ganze Festival nur 8,25 Euro. Über den Vorverkaufsstart und die Veranstaltungsorte bleibt ihr bei facebook (Rendsburg Tourismus und Marketing), Instagram (@rd.tourismus.marketing) und auf <https://www.rd-tm.de> auf dem Laufenden – stay tuned.

23. März, 20 bis 24 Uhr • verschiedene Orte in Rendsburg



Foto: Depositphotos

DAS VERRÜCKTESTE SHOWSPEKTAKEL DER WELT!
ENDLICH IN DEUTSCHLAND

MASTERS OF DIRT

TOTAL FREESTYLE

STARRING
FABIO WIBMER

MOTOCROSS - SNOWMOBILE - QUAD - MOUNTAINBIKE
BMX - SCOOTER - INLINE - BUGGY

hamburg:ur **KIEL** 14 UHR & 20 UHR

10.02.2024 WUNDERINO ARENA

semmel.de FECHTER EVENTS Tickets: eventim+

Remmi Demmi

Musik . Kneipen . Festival

23. MÄRZ
20-24Uhr

RENSBURG Tourismus + Marketing #rendsburg825

www.rendsburg.de

DIE NÄCHSTE
RendsburgerLeben
 erscheint am
1. März
 Anzeigenschluss
16. Februar

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, Leonie Fuhrmann,
 Daniela Karpinski, Christina Kreyenberg,
 Marion Laß, Mareike Neumann,
 Maya Schukies, Sebastian Schulten,
 Isabelle Sester, Mirjam Stein, Finja Thiede,
 Sofia Tolk, 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

Layout & Bildbearbeitung:
 Angelika Schwarz, Zlatan Rasidovic
 Titelfoto: AdobeStock/Sergey Ryzhov
Anzeigengestaltung: Nicolas Rexin

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

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

Für unverlangt eingesandte Materialien keine Haftung. Eine 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)
 BÜCHERmagazin (www.buecher-magazin.de)
 mein ZauberTopf (www.zaubertopf.de)
 Mac Life (www.maclife.de)
 BEAT (www.beat.de)
www.falkemedia.de

© 2024 by falkemedia.
 Alle Rechte vorbehalten.



EUROPÄISCHE JUGENDSPIELE 2024 GASTELTERN GESUCHT!

Jetzt anmelden und einen Gast aufnehmen – im Juli 2024 suchen 800 Jugendliche in Rendsburg und Umgebung einen Schlafplatz.

Seit 1980 führt die Stadt Rendsburg gemeinsam mit ihren Partnerstädten die Europäischen Jugendspiele im olympischen Rhythmus durch und wird 2024, vom 22. bis zum 27. Juli, zum zehnten Mal Gastgeberin sein. Etwa 700 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13 bis 20 Jahren aus Sport, Musik und Tanz kommen zu uns aus Aalborg, Almere, Haapsalu, Kristianstad, Lancaster, Kreis Racibórz, Rathenow und Vierzon – und brauchen eine Unterkunft. Die Stadt sucht nun gastfreundliche Menschen, die für den Zeitraum der Spiele ein zusätzliches Familienmitglied aufnehmen möchten. Gastfamilie kann (fast) jede*r werden. Familien, Alleinerziehende, gleichgeschlechtliche Paare, auch Paare und Alleinstehende ohne Kinder sind herzlich aufgefordert,

sich für das Programm anzumelden. Nötig ist weder ein großes Haus noch ein hohes Einkommen. Wichtig ist ein aufrichtiges Interesse an jungen Menschen aus einer anderen Kultur. Es muss nicht immer ein eigenes Zimmer für das Gastkind bereitgestellt werden, vielmehr reicht oftmals ein eigenes Bett oder eine Luftmatratze. Die wichtigsten Voraussetzungen zum Gastgeben sind Freundlichkeit, Offenheit und vor allem Spaß und Interesse an anderen Kulturen. Gastfreundschaft und Engagement der Gastgebenden sind ein Ehrenamt und ein schöner Beitrag zum Gelingen der Europäischen Jugendspiele.
Kontakt bei der Stadt:
Lina Dreessen, Tel.: 04331 / 206 24 23
Bettina John, Tel.: 04331 / 206 24 12
E-Mail: jugendspiele@rendsburg.de
www.rendsburg.de

UNSERE WINTER-HIGHLIGHTS

15.995 €



XEV YOYO
Elektro 80Km/h Neuwagen

ab 18.500 €



DFSK FENGMON 500
1,5l 78Kw (106PS) Neuwagen

26.995 €



DFSK FENGMON 580
1,5l Turbo 107Kw (145PS) Neuwagen

29.995 €



BAIC Beijing X55 II
1,5l Turbo GDI 130Kw (177PS) Neuwagen

30.995 €



DFM Forthing 4 U-Tour
1,5l Turbo GDI 130Kw (177PS) Neuwagen
Geräumiger 7-Sitzer

30.995 €



JAC T8 PRO
2,3l DOHC 16V 150Kw (204PS) Neuwagen
Allrad Pickup

Alle Preise zzgl. Überführung und ggf. Sonderausstattung. Kraftstoffverbrauch und Emissionen (alle Verbrauchswerte nach WLPT): XEV YOYO, Stromverbrauch kombiniert: 7,8 kWh/100 km. DFSK Fengon 500 MT: innerorts: 6,8 l/100km, außerorts: 6,0 l/100km, kombiniert: 6,8 l/100km, CO₂-Emission: 165,00 g/km. DFSK Fengon 580: innerorts: 10,40 l/100km, außerorts: 6,8 l/100km, kombiniert: 8,1 l/100km, CO₂-Emission: 205,81 g/km. BAIC Beijing X55 II: innerorts: 7,7 l/100km, außerorts: 6,5 l/100km, kombiniert: 7,0 l/100km, CO₂-Emission: 166 g/km. DFM Forthing 4: innerorts: 8,2 l/100km, außerorts: 6,8 l/100km, kombiniert: 7,0 l/100km, CO₂-Emission: 167 g/km. JAC T8 PRO: innerorts: 13,5 l/100km, außerorts: 12,0 l/100km, kombiniert: 11,5 l/100km, CO₂-Emission: 210 g/km. Stand: Oktober 2023

Autohaus Huf
GmbH & Co. KG

Hollerstraße 93-95 24782 Büdelsdorf Tel. 04331-34720 www.autohaus-huf.de



Deutschland-
ticket

Meine
Flatrate
für **Bahn**
und **Bus.**



Jetzt dein Deutschlandticket
bei NAH.SH abonnieren:
nah.sh/deutschlandticket



NAH.SH
Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.