

Rendsburgerleben

**PASTA &
PASSENDER VINO**

Mediterrane Nudelsalate
mit frischer Begleitung

**ENTDECKE
ECKERNFÖRDE**

Komm mit auf Entdeckungstour
in das idyllische Ostseebad



Sommererleben

Open-Air-Konzerte, Festivals, Märkte & ein Sprung ins
kühle Nass: Das und mehr steht jetzt auf unserer To-do-Liste



Familienbetrieb in 3.ter Generation



Partner von Meine Erde für die neue Bestattungsform Reerdigung
Trauerpavillons für Trauerfeiern in Ihrem Garten und anderen Orten
Liveübertragung oder Videoaufnahme der Trauerfeier in unserer Trauerhalle Fockbek
Beschriftung von Särgen und Urnen mit Wunschmotiven und Sprüchen und neu mit Crossprint Tafeln
Große Trauerhalle und separates Abschiedszimmer in Fockbek
Kostenlose Beratung zur Bestattungsvorsorge
Verkauf von Grabdekoration wie Grabaufsteller nach Kundenwunsch gefertigt, Steckvasen,
Kerzen und Figuren sowie Trauerkarten und weiterer Dekoration
Informationen und Preise finden Sie auf meiner Homepage

Hohner Str. 44 • 24787 Fockbek • 04331-61513
Bahnhofstr. 19 • 24811 Owschlag • 04336-999919

www.kerath.com

Die RENDSBURGerleben-Crew:

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

Foto: thelightart.de



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

voilà, der Juli ist da! Lange Tage, laue Nächte – es ist Hochsommer im Norden! Schwimmen, sonnenbaden, segeln, surfen, SUPen, Eis essen, Beeren pflücken, grillen, radeln, Kanu fahren ... diesen Monat steht so einiges auf unserer To-do-Liste.

Der Sommer in Rendsburg ist auch eine Zeit voller Festivals und Veranstaltungen. Das Schleswig-Holstein Musik Festival bringt renommierte Musiker*innen und Ensembles aus aller Welt in den Norden, um Konzerte an verschiedenen Spielstätten abzuhalten – ein kulturelles Highlight, das Musikliebhaber*innen aus nah und fern anzieht. Darüber hinaus gibt es Stadtteste, Flohmärkte und andere Veranstaltungen, bei denen die Gemeinschaft zusammenkommt, um die warmen Tage und langen Abende zu feiern.

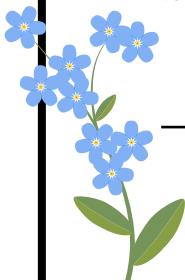
Noch mehr Veranstaltungstipps, Ideen für einen Ausflug nach Eckernförde, frische City-News und mediterrane Pasta-Rezepte mit dem dazu passenden Vino findest du in dieser Ausgabe.

Genieß den nordischen Sommer!

Deine
RENSBURGerleben-Crew

Danke, dass du bei uns warst!

Wir erinnern uns gern an
unsere liebe Kollegin Claudia Horn,
die stets einen lustigen Spruch auf den
Lippen hatte und uns mit ihrem leckeren
Muxaller Cider das eine oder andere Fest
versüßt hat. Wir vermissen ihre fröhliche Art
und werden sie immer in guter
Erinnerung behalten.
Claudia ist im Mai verstorben.



UP gefahrene Karriere bei Autohaus Thomsen

Familiär. Dynamisch. Modern.



Karrierestart im Autohaus Thomsen!

Wir, als Autohaus Thomsen, schauen stets nach vorne und arbeiten Hand in Hand. Vielfältige Aufgaben rund ums Auto, sowie freundlicher Umgang im Kundenservice, sorgen stets für einen abwechslungsreichen Arbeitsalltag. Es warten immer wieder neue Herausforderungen bei denen Du gefragt bist.

Überzeug Dich selbst!

**Hier sind unsere
aktuellen Jobangebote:**



Autohaus Thomsen GmbH

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

THOMSEN



LÜTTMER



Autorisierter Servicepartner



06

Hochsommer im hohen Norden! Das bringt er mit.



12

Tierisch gute Sylt-Tipps – auch für Vierbeiner



18

Vegan Summer in Eckernförde



52

Mediterrane Pastasalate mit dem passenden Wein-Begleiter



63

Coole Events für heiße Tage

SOMMERERLEBEN

- Familienkonzerte beim SHMF **8**
 Kunterbunte Sommerevents in der Region **9**
 Süße Sylter Sommer-Lektüre **12**

GLEIS & MEER

- Entdeckungstour in Eckernförde **14**

AUTO & TECHNIK

- Erlebnisfahrt für Oldtimer-Fans **21**
 Lost Cars: eindrucksvoller Bildband **22**

STADTGESCHEHEN

- News, Events & Stories aus Rendsburg **24**

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

- Inspirationen & Ideen für ein schönes Zuhause **32**

MODE & BEAUTY

- Tipps & Trends für den Juli **42**

GESUNDHEIT & WELLNESS

- Gutes für Körper und Geist **46**

HUNGER & DURST

- Pastasalate und passender Wein **52**

KULTUR & UNTERHALTUNG

- Bühne, Kunst und Events **58**

JEDEN MONAT DABEI

- Editorial **3**
 Horoskop **17**
 Impressum **66**

Bauzentrum ZERSSEN

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

Verblender

Fliesen

Holz

Pflastersteine

Werkzeug

Alles fürs Dach

Bodenbeläge

Malershop

Betontankstelle

Fenster & Türen

Berufsbekleidung

Garagentore

Draußen grillen und kochen?

Die Outdoor-Küche ist so nah!

NEU
in der
Ausstellung!



SOMMERERLEBEN

Sommerzeit – und auf einmal ist es soweit! Festivals, Märkte, Konzerte – jetzt spielt sich alles open air ab.





Die Händler- und Handwerker*innen präsentieren auf dem Sommermarkt ihre Waren und fertigen diese auch vor Ort



Für die ganze Familie bietet der Sommermarkt in Haithabu spannende Entdeckungen und Erlebnisse

HIER PULSIERT DAS
WIKINGERZEITLICHE LEBEN

DER SOMMERMARKT IN HAITHABU

*Auch in diesem Jahr findet wieder der große Sommermarkt des Wikinger Museum Haithabu statt. Vom 13. bis zum 16. Juli treffen sich über 200 Teilnehmende aus Deutschland und den angrenzenden Ländern – Handelnde, Handwerker*innen und auch der ein oder andere Krieger – bei den Wikinger Häusern Haithabu.*

Für vier Tage lässt das lebendige Sommermarkt-Treiben rund um die rekonstruierte Siedlung mitten im historischen Fundplatz von Haithabu erahnen, wie geschäftig, bunt und faszinierend der Alltag zwischen Häusern und Hafen vor 1.000 Jahren in einem der bedeutendsten frühmittelalterlichen Handelsplätze Nordeuropas gewesen sein mag.

Es kann auf dem Sommermarkt Glasperlenmachern, Schmieden, Töpfern und Holzhandwerkern bei ihrer Tätigkeit über die Schulter geschaut werden. Dazu gibt es ein umfangreiches Sortiment an wikingerzeitlichen Waren: Von kunstvoll geschmiedeten Messern bis hin zu originalgetreuen Tongefäßen, von wertvollen Schmuckre-

pliken bis zu Kleidung und Schuhen nach wikingerzeitlichen Vorlagen bieten die Händler*innen ein einzigartiges Angebot an Repliken wikingerzeitlicher Objekte an.

Viele orientieren sich bei Herstellung und Auswahl ihrer Produkte und Waren dabei an archäologischen Funden aus Haithabu. Die Besucher*innen können so ganz konkret Handwerkstechniken erleben und Repliken einzelner Funde in die Hand nehmen und erwerben, die sie zuvor in der Ausstellung des Wikinger Museum Haithabu gesehen haben. Aktuelle Informationen zum Sommermarkt in Haithabu sind auf der Website des Museums unter www.haithabu.de abrufbar.

ANREISETIPPS

Wie bereits im letzten Jahr wird wieder ein kostenloser Shuttledienst angeboten. In der Zeit von 9 bis 17.30 Uhr werden Busse zwischen dem Parkplatz am Wikinger Museum Haithabu und einem großen P+R-Parkplatz an der B77 beim Fliegerhorst Schleswig/Jagel fahren.

Auch wird es am Nordtor von Haithabu (Straße „Zum Nordtor“) wieder einen bewachten Fahrradparkplatz geben, auf dem in der Nähe der Wikinger Häuser Fahrräder sicher abgestellt werden können.

Foto: Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen



Der Sommermarkt im Wikinger Museum Haithabu findet vor einem herrlichen Naturpanorama statt

Sommer- markt in Haithabu

haithabu.de

13. - 16.7.
9 bis 17 Uhr



**Wikinger Museum
Haithabu**

Landesmuseen SH

 Weltkulturerbe
Haithabu-Danewerk

 **Sparkasse**

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

 **PROVINZIAL**



MUSIKALISCH DURCH DEN SOMMER

Erlebe mit deinen Liebsten wunderschöne Familienkonzerte beim Schleswig-Holstein Musik Festival.

Q om 1. Juli bis 27. August findet das 38. Schleswig-Holstein Musik Festival (SHMF) statt und verwandelt Schlösser, Scheunen, Kirchen und Industriehallen im Norden zu stimmungsvollen Kulissen für insgesamt 197 Konzerte. Neben Konzerten von Klassik bis Pop gibt es auch einige Veranstaltungen für die ganze Familie.

KLÄNGE UND MEERJUNGFRAUEN

So erzählt KiKA-Moderator Juri Tetzlaff mit „Die kleine Meerjungfrau“ am 21. August in Heide und am 22. August in Schleswig einen echten Märchenklassiker des dänischen Schriftstellers Hans Christian Andersen. Zusammen mit dem Bläserquintett ProFive entführt er das Publikum in eine bunt schillernde Unterwasserwelt. Bei „The Bernstein Beat“ teilt sich Juri Tetzlaff die Bühne mit dem jungen, internationalen Festivalorchester. Hier dürfen alle Kinder miträtseln: Was lässt Musik tanzen? Wie fühlen sich unterschiedliche Klänge an? Die Antworten liefert die Musikwelt des welt-

bekannten Komponisten, Dirigenten und SHMF-Gründers Leonard Bernstein (21. Juli in Rendsburg und 22. Juli in Elmshorn).

MAGIE UND MELODIEN

Magisch, abenteuerlich und geheimnisvoll wird es bei „Harry Potter und die Kammer des Schreckens™ – in Concert“, wenn das Schleswig-Holstein Festival Orchestra John Williams‘ legendäre Filmmusik live zum Film auf Großleinwand spielt (4. und 5. August in Neumünster). Und ein aufregender Tag voller Musik, Workshops und verrückten Rieseninstrumenten wartet auf alle musikbegeisterten Kinder bei den Kindermusikfesten am 19. und 20. August auf Schloss Wotersen. Gemeinsam mit der ganzen Familie kann man hier die Welt der Melodien und Rhythmen entdecken – mit zahlreichen Möglichkeiten zum Zuhören, Basteln, Mitmachen und Staunen. Weitere Infos und Karten zu den Konzerten findest du unter www.shmf.de.



FESTIVAL AUF DEM BAUERNHOF

Du magst gute handgemachte Livemusik, familiären Charme und Urlaub auf dem Bauernhof? Dann wirst du das **Angeliter Open-Air Taarstedt** richtig genießen können. Am 18. und 19. August hörst du DAD, Pennywise, The Real McKenzies, Dritte Wahl und viele mehr auf dem Festival im rustikalen Ambiente des malerischen Dreiseitenhofes. Außerdem dabei sind Tequila and the Sunrise Gang, Montreal und Mac Piet. Dazu gibt es nette Menschen, kühle Getränke und regionale Köstlichkeiten. Tickets, Infos zum Camping und das gesamte Line-up findest du unter www.angeliter-openair.de.

18. + 19. August • Taarstedt

LAND ERLEBEN

Landleute über die Schultern schauen, Tiere und Pflanzen kennenlernen, die wunderbare Landschaft erkunden – alles ist möglich am Landerlebnistag am Sonntag, den 9. Juli, im Naturpark Hüttener Berge. Dann öffnen Landwirt*innen ihre Höfe, Natur- und Landschaftsführer*innen nehmen Groß und Klein mit auf Exkursionen und zeigen die Schönheit und Vielfalt der Kulturlandschaft zwischen Rendsburg, Schleswig und Eckernförde. Ob Vogelstimmenwanderung, Hofbesichtigung, Wasserbüffel-Beobachten oder Waldbaden – hier ist für jede*n was dabei. Mehr unter www.naturpark-huettenerberge.de.

Naturpark Hüttener Berge e. V.



**Angeliter OPEN AIR
2023**

DAD PENNYWISE

THE REAL MCKENZIES Dritte Wahl

**MOTIFF ★ THE MAHONES
DENMANTAU ★ MONTREAL
100 KILO HERZ ★ LINA BO
TEQUILA & THE SUNRISE GANG**

**18/19 AUGUST 2023
TAARSTEDT**

[WWW.ANGELITER-OPENAIR.DE](http://www.angeliter-openair.de)

**DIE
GRÖSSTEN
PFEIFEN,
VON UNS
GERETTET.**

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



**Wir erhalten Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!**

Spendenkonto
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400
B C: CUBA DE FF XXX, Commerzbank AG
www.denkmalschutz.de


**DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ**

Wir bauen auf Kultur.



Foto: AdobeStock

NOSTALGISCHER RENNSPASS

In Rendsburg wird's rasant! Am 26. August ist Startschuss zum spaßigen Seifenkistenrennen für Groß und Klein. Mit selbstgebaute, klassischen oder ausgefallenen Seifenkisten geht's eine Rampe runter auf die Strecke durch den Stadtpark. Die schnellste Zeit gewinnt und auf dem Siegertreppchen winken Preise. Anmeldung ab sofort per Mail an: catrin.pannek@rd-tm.de oder unter www.rd-tm.de/leben-in-rendsburg/veranstaltungen.

SPORT IM PARK

In den Ferien wartet im Stadtpark auf Kinder, Jugendliche und alle Bewegungslustige ein umfangreiches Sportprogramm. Unter Anleitung lassen sich Sportarten wie Fußball, Yoga, Zumba und Qi Gong ausprobieren, das Angebot ist kostenlos, Anmeldung nicht nötig. Einfach hingehen und mitmachen! Programm unter: www.rd-tm.de/leben-in-rendsburg/veranstaltungen



Foto: Adobe Stock

VOLLES PROGRAMM IN DEN FERIEN

Das Sommerferienprogramm für Kinder und Jugendliche ist mit über 70 Angeboten wieder besonders vielfältig. Kreatives, Sportliches, Basketballcamp, Ferienfahrschule, Virtual Reality, Soziales – in den sechs Ferienwochen ist verteilt im gesamten Stadtgebiet sicher für jede*n was dabei. Programmübersicht und Anmeldungen unter: www.unser-ferienprogramm.de/rendsburg



SOMMERKONZERTE IM HOFGARTEN

Im wunderschönen Hofgarten des **ONNO Hotel by Norman** ist wieder Zeit für echte, handgemachte Musik: Peter Kolodziejs großartige Konzertreihe „Music for Friends“ startet am 28. Juli mit Jonny Möller. Das wird richtig gut: Jonny Möller ist ein fantastischer Musiker, Saxophon-Urgestein und Moderator mit Charisma, seine „Spielgefährten“ stehen ihm in Können und Performance in nichts nach. Crossover-Pop vom Feinsten. Jeweils an den Freitagen im August

folgen Maya Mo, Hörbie Schmidt Band, Finn Kläschen & The Bigguns, den Abschluss spielen 4 Way Street. Beginn ist jeweils um 19 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr. Der Eintritt ist frei; nur der Hut, ein glänzender Zylinder mit Platz für viele Scheine, geht rum – es darf gern reichlich rascheln und kolossal klimpern.

**ONNO Hotel by Norman, Königstr. 4
Rendsburg, Tel.: 04331 / 589 10
www.onnohotel.com**

EUER SOMMER-REISEFÜHRER

Liebe Familien, packt eure sieben Sachen und kommt mit an Bord: Die neue Ausgabe „Tipps für Kids“ ist am 19. Juni erschienen!

In dieser Ausgabe stellen wir euch wieder zahlreiche Ausflugstipps vor, die sich perfekt für Familien mit Kids bis circa 14 Jahren eignen. Von magischen Museen über atemberaubende Aktivitäten bis hin zu Naturerlebnissen an der frischen Luft haben wir ein buntes Sammelsurium zusammengestellt, das euch in die verschiedenen Himmelsrichtungen führt.

HER DAMIT!

Das Magazin erhaltet ihr an zahlreichen Auslegestellen in Schleswig-Holstein und Hamburg, bei uns am Exerzierplatz 3 in

Kiel und natürlich könnt ihr es auch online von unterwegs lesen:
www.tippsfuerkids.de.
Wollt ihr noch mehr Tipps bekommen?
Dann schaut mal bei unserem Instagram-Account @tipps.fuer.kids vorbei.





**Music for Friends
2023**



Jonny Möller
28.07.

04.08.
Maya Mo

11.08.
Hörbie Schmidt Band

18.08.
Finn Kläschen & The Bigguns

25.08.
4 Way Street

ONNO
Hotel by Norman

ONNO Hotel by Norman,
Königstr. 4, Rendsburg

HOF ANSGARIUS
* Café * Garten * Saal * Ausstellung *

Selbstgebackene Torten, Waffeln, Eisbecher im Garten geniessen
Cafézeit: Jeden Sonntag 13-18 Uhr

Mont. 17.07. 15 - 18 Uhr „Blauer Montag“ in der Natur
Rundgang, Rituale, Entspannung und Kaffeepause € 30,-

Dienst. 1.08. 20 - 23 Uhr „Vollmond im Wald“
Magic Moments, Feuer, Krafttierreise, Imbiss € 30,-
- Bitte mit Anmeldung -

Familienfeiern bis 120 Pers. täglich nach Absprache

Fam. Fölster - Am Wallberg 2 - 24616 Willenscharren
Tel. 04324 1070 www.hofansgarius.de

DEIN SOMMER-BEGLEITER FÜR SYLT

Die lang ersehnte vierte Ausgabe meines großen Sylt Fräulein Magazins lädt dich mit inspirierenden Geschichten, praktischen Tipps und den schönsten Seiten der Insel dazu ein, den Sommer auf Sylt in vollen Zügen zu genießen.

Es ist wieder so weit: Die große und nun schon vierte Sylt-Fräulein-Sommerausgabe ist da! Viele fragen mich, ob mir bei dieser kleinen Insel nicht langsam die Themen ausgehen. Aber weißt du was? Sylt hat so viel zu erzählen, dass mein Kopf vor neuen Ideen nur so übersprudelt. Das liegt vor allem an den faszinierenden Persönlichkeiten, die der Insel ihr unverwechselbares Gesicht geben. In meinem Magazin lernst du einige von ihnen näher kennen. Es liegt aber auch an der lebendigen Gastro-Szene, aus der ich dir eine Auswahl alter und neuer Lieblingsadressen zusammengestellt habe. Mein Highlight: Ich durfte mit Sternekoch Felix Gabel ein Fischbrötchen kreieren!

BYE BYE PLASTIK

Gar nicht oft genug erwähnen kann ich die engagierten Vereine und gemeinnützigen Organisationen, die sich für den Erhalt der atemberaubenden Natur einsetzen. Ein besonderer Fokus liegt diesmal auf der wertvollen Arbeit von Bye Bye Plastik. Denn es ist mir ein Anliegen, andere dazu zu motivieren, achtsamer mit der sensiblen Flora und Fauna umzugehen und auch im Urlaub nachhaltigere Entscheidungen zu treffen. Außerdem erwartet dich ein bunter Strauß an Inspirationen und Geheimtipps für besondere Erlebnisse – ob bei einer spaßigen E-Roller-Tour oder in der entspannten Atmosphäre einer Strandsauna. Lass dich also mitreißen von unseren liebevoll ausgewählten Geschichten und Bildern, spüre den Sand zwischen deinen Zehen, den Wind in deinen Haaren und das Salz auf deiner Haut, während du Seite um Seite umblätterst. Ich wünsche dir viel Freude dabei!



Seit 2018 ist Finja in der Rolle des Sylt Fräuleins jeden Monat auf der Insel unterwegs. Dieses Jahr erscheint bereits die vierte Ausgabe des Magazins



Auf fast 200 Seiten gibt es jede Menge Inspirationen für einen unvergesslichen Sommer auf Sylt



Finjas Traum wurde wahr:
Sie hat ein Fischbrötchen mit
Sternekoch Felix Gabel kreiert!



Fotos: Sina Hoyer, Kathrin Knoll (1)



Am 19. Juni auf dem Magazin Release-Event übergab Finja den Spendenscheck an das Team von Bye Bye Plastik



Im Magazin gibt es zahlreiche Geheimtipps und Lieblingsorte zu entdecken wie die Strand-sauna in List



Inselschnauze Charles verrät seine Tipps für vierbeinige Sylt-Fans

SYLT FRÄULEIN SPENDET 15.000 EURO

Das Medienhaus falkemedia, bei dem auch das Sylt Fräulein Magazin erscheint, spendet in diesem Jahr einen Teil der Einnahmen aus ausgewählten Projekten an Bye Bye Plastik. So haben die 18 Betriebe aus meinem Gastro-Guide zum Herausnehmen jeweils einen Betrag zur Verfügung gestellt, den die Nord-Ostsee Sparkasse freundlicherweise um 1.500 Euro aufgestockt hat. Am 19. Juni, auf meiner Magazin-Release-Party, habe ich den Spendenscheck über insgesamt 15.000 Euro an das Team der gemeinnützigen Organisation überreicht.



DAS NEUE SYLT FRÄULEIN MAGAZIN IST HIER ERHÄLTLICH:

In der KIELerleben-Redaktion am **Exerzierplatz 3** oder im Onlineshop unter shop.syltfraeulein.de zum Preis von 9,90 Euro. Hier kannst du jetzt auch ein Jahres-Abo abschließen, das neben der großen Sommerausgabe drei weitere Jahreszeitenguides für Frühling, Herbst und Winter sowie eine tolle Prämie beinhaltet.



- Praktischer **Gastro-Guide** zum Herausnehmen
- Drei einzigartige **Sylt-Poster** zum Einrahmen
- Umfangreiches **Hotel-Spezial für ganz Deutschland, Österreich und die Schweiz**
- **XXL-Gewinnspiel:** Gewinne eine Gourmet-Woche auf Sylt im Wert von mehr als 3.000 Euro!

8 TIPPS FÜR EINEN ERLEBNISREICHEN TAG IN ECKERNFÖRDE

Gemeinsam mit der DB Regio Schleswig-Holstein hat das Team Förde Fräulein wieder mal einen wundervollen Tagesausflug unternommen und verrät dir die besten Tipps und Adressen. So viel schon mal vorweg: Dich erwartet ein Tag voller Ostsee-Info, süßen und herzhaften Schlemmereien, bunter Shoppingvielfalt und sogar Krimi-Abenteuer!



Auf dem Ausflugssegelschiff „Tu Solo Tu“ kannst du Eckernförde zu Wasser entdecken

G

o eine Tagestour nach Eckernförde hat echt einiges zu bieten: das malerische Hafen-Areal, karibische Strände, schöne Boutiquen, zuckersüße Souvenirs und die vielen Freizeitattraktionen. Wenn das mal nicht vielfältig klingt!

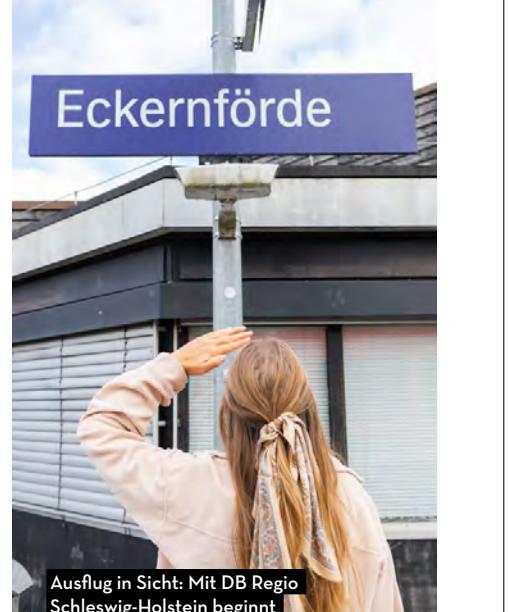
1. REISE ENTPANNNT MIT DER BAHN AN

Von Kiel aus reisen wir in nur rund 30 Minuten mit DB Regio Schleswig-Holstein in das schöne Hafenstädtchen. So sind wir ganz ohne Stau und Parkplatzsuche sogar etwas schneller unterwegs als mit dem Auto. Am Bahnhof in Eckernförde befindet man sich dazu in direkter Nähe zur Innenstadt und zum Strand – entspannter geht's kaum! Achtung: In diesem Jahr kommt es leider verstärkt zu Bauaktivitäten auf der Strecke zwischen Kiel und Eckernförde. Prüfe daher am besten vor jeder Fahrt die Reiseverbindung auf www.bahn.de oder in der App DB Navigator.



2. GEHE DER OSTSEE AUF DEN GRUND

In der liebevoll gestalteten Ausstellung des Ostsee Info-Centers direkt am Hafen lernen wir nicht nur viel Neues über die Ostsee und ihre Lebewesen, sondern kommen ihnen auch am großen Fühlbecken ganz nah. Dazu werden unter anderem Fragen geklärt wie: Wie klingt die Ostsee unter Wasser oder wie sieht Plankton unter dem Mikroskop aus? Vergiss bei deinem Besuch auf keinen Fall den botanischen Dachgarten und das Bistro, auf dessen Terrasse du den Strand bestens im Blick hast.



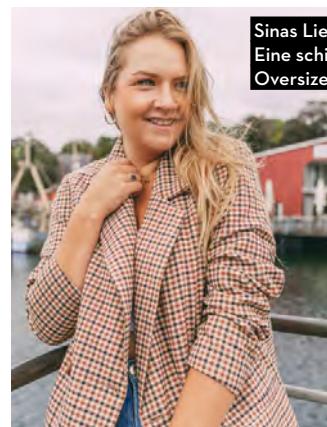
Ausflug in Sicht: Mit DB Regio Schleswig-Holstein beginnt dein Tag direkt entspannt



Auch Strandkrabben kannst du im Fühlbecken über den Rücken streicheln

3. KLEIDE DICH NEU EIN BEI FRÄULEIN M.

Die Boutique Fräulein M. in der Langebrückstraße 20 gehört schon lange zu unseren Lieblingsadressen in Eckernförde. Die schönen Klamotten gibt es hier ab Konfektionsgröße 42, denn das Geschäft hat sich ganz und gar auf trendige Mode für Kurvenköniginnen spezialisiert. Soll aber nicht heißen, dass nicht auch Sina mit diesem schicken Karoblazer beispielsweise ihr Lieblingsteil gefunden hat – vor allem, weil er einen schönen, lockeren Sitz hat. Hinzu kommt die große Auswahl an tollen Accessoires, bei denen Größen so oder so keine Rolle spielen. Ansonsten beraten dich Inhaberin Christine und ihr liebes Team aber auch immer gerne mit ganz viel Leidenschaft und jeder Menge Kurvenpower!



Sinas Lieblingsteil: Eine schicke Blazerjacke im Oversize-Look

4. GEHE AUF SPURENSUCHE AUF DEM KRIMI-TRAIL

Hast du Lust, deinem Ausflugstag etwas mehr Spannung zu verleihen? Dann begebe dich auf den Krimi-Trail! Das ist eine fiktive Rätsel-Route quer durch die Stadt, zu der du dich und deine Freund*innen auf www.krimi-trails.de anmelden musst. An verschiedenen Standorten der Stadt ermittelt ihr rund drei bis vier Stunden, um den oder die Täter*in zu überführen. Alles, was ihr dazu braucht, sind ein Handy mit Internetverbindung und die richtige Spürnase!

Startpunkt der Krimi-Tour: Die Nixe „Mareminde“ am Strand von Eckernförde



5. SHOPPE DICH GLÜCKLICH BEI YOU, ME & THE SEA

In der Slow-Fashion-Boutique You, Me & the Sea in der St.-Nikolai-Straße schlagen unsere Modeherzen bei der Auswahl an nachhaltiger Mode „Made in Europe“ prompt ein bisschen höher. Von Kopf bis Fuß kannst du dich hier neu einkleiden: von Jacke, Pullover oder Bluse über Hosen und Röcke von namhaften Marken wie „Brigitte Büge“ oder „Marc Aurel“ bis hin zur eigenen Schuhkollektion. Dazu lassen sich wunderbar handgefertigter Schmuck, Gürtel, Tücher und Taschen von „Keine Schwester“ kombinieren. Und während des Shoppings stehen uns Inhaberin Martina und ihr liebes Team immer mit gutem Rat zur Seite.



Flammkuchen in der einen Hand, ein Drink in der anderen, die Füße im Sand und das Meer vor der Nase - herrlich!



In der Bonbonkocherei wird nicht nur genascht, sondern auch live produziert

Gegen etwas Kleingeld bekommst du am Bonbonautomaten eine süße Tüte

Gegen etwas Kleingeld bekommst du am Bonbonautomaten eine süße Tüte

8. BESORGE DIR EIN LECKERES SOUVENIR

Nie – wirklich nie – kehre ich Eckernförde den Rücken, ohne mindestens eine süße Tüte aus der Bonbonkocherei in der Frau-Clara-Straße mitgenommen zu haben. Mein absolutes Highlight: Mit etwas Glück kannst du bei der Produktion zuschauen und live den Weg von der flüssigen Zuckermasse bis zum fertigen Bonbon verfolgen. Als krönenden Abschluss darfst du natürlich auch von den frisch hergestellten Leckereien naschen. Und wenn die Manufaktur mal geschlossen hat, versorgt dich der Bonbonautomat im Hinterhof der Manufaktur.

6. SCHLEMME KÖNIGLICH BEI LAND IN SICHT

Dass Eckernförde kulinarisch mehr als nur Fischbrötchen zu bieten hat, beweist das Brauhaus und Restaurant Land in Sicht. Direkt an der Eckernförder Stadthalle versorgt es seine Gäste mit feinstem Ostseepanorama und norddeutschem Wohlfühlambiente. Wir lassen uns heute an der Strandbar direkt am Wasser einen leckeren Flammkuchen, Pommes und eine Limo schmecken. Nur ein kleiner Vorgeschmack auf die feinsten Fisch- und Fleischgerichte des Restaurants, in dem du unbedingt auch das selbst gebraute Bier probieren solltest!

7. STECHE IN SEE MIT DER TU SOLO TU

Für noch mehr Erlebnis gehen wir an Bord der 1962 erbauten Segelyacht Tu Solo Tu. Heute sind wir bei der eineinhalbstündigen kleinen Fördefahrt dabei – rund eine Stunde länger dauert der große Fördetörn. Nächsten Sommer möchten wir unbedingt eine Abendfahrt oder ein Schnuppersegeln auf dem Southern California Catch machen! Die Karten zu allen Ausfahrten kannst du dir bis zu drei Tage im Voraus, spätestens aber am Morgen deines gewünschten Termins am Schiff besorgen. Alle Abfahrten und Preise gibt's auf www.segelschiff-tusolotu.de.

MIT DB REGIO VON KIEL NACH ECKERNFÖRDE

Züge: RE 72 oder RB 73

Takt: ca. alle 35 Minuten fährt eine Verbindung

Ankunftszeit: Bahnhof Eckernförde, Reeperbahn 54-58, 24340 Eckernförde

Hinweis: In diesem Jahr kommt es leider verstärkt zu Bauaktivitäten auf der Strecke zwischen Kiel und Eckernförde. Prüfe daher am besten vor jeder Fahrt die Reiseverbindung in der App DB Navigator oder auf www.bahn.de.



WIDDER

21.03. - 20.04.

Du hinterfragst einige Bereiche des Lebens. Lasse dich nicht entmutigen, indem du deinen Blick lediglich auf die Unstimmigkeiten richtest. Die Zeit ist günstig, um wichtige Anliegen Schritt für Schritt voranzubringen. Nur für die Vertiefung von Liebesbeziehungen ist dieser Monat wenig geeignet.



STIER

21.04. - 20.05.

Die anstehenden Entscheidungen wollen gründlich überlegt sein. Achte mehr auf dein Gegenüber – falls du dir deiner eigenen Sache sehr sicher bist, könntest du andere vor den Kopf stoßen. Bezieht man jetzt Stellung gegen dich, kann das durchaus daran liegen, dass man dich missverstanden hat.



ZWILLINGE

21.05. - 21.06.

Mit dem Partner oder in engen Freundschaften gibt es etwas zu klären. Ihr müsst eure Erwartungen neu aufeinander abstimmen. Dabei braucht es aber nicht unbedingt zu langen Diskussionen zu kommen. Solltest du dich im Recht fühlen, kommst du mit einem Kompromiss schneller voran.



LOWE

23.07. - 23.08.

Eine Zeit gesteigerter körperlicher und geistiger Aktivität. Deine Zuversicht gibt dir die Kraft, in wichtigen Bereichen einen Sprung nach Vorn zu machen. Dieser Monat ist günstig für Kurztrips, Besuche, Gespräche und Verhandlungen. Achte nur darauf, deine Energie nicht zu zielloos einzusetzen. Deine Erfahrungen werden dich weisen.



JUNGFRAU

24.08. - 23.09.

Ein energiegeladener Monat, in dessen Verlauf du Fortschritte in allen Anliegen machst, die deinen aktiven Einsatz erfordern. Verringere das Tempo dennoch, damit du länger durchhältst. Wenn du deine Vorräte richtig koordinierst, läuft alles wie am Schnürchen. Es können sich lang gehegte Wünsche erfüllen.



WAAGE

24.09. - 23.10.

Anstatt dir über erkannte Schwächen den Kopf zu zerbrechen, findest du besser heraus, wo deine momentanen Stärken liegen. Stellen andere dein Vorgehen in Frage, musst du entscheiden, ob du dich entschlossener darstellen oder mehr Zugeständnisse machen willst.

STERNZEICHEN DES MONATS



KREBS

22.06. - 22.07.

Missverständnisse in der Kommunikation können jetzt eine Rolle spielen. Falls eine Verabredung nicht zustande kommt, heißt das nicht, dass dem anderen nichts an dir liegt. Am Ball zu bleiben lohnt sich. Auch beruflich bist du dazu aufgefordert, deinen Standpunkt klarzustellen. Setze dich ruhig etwas mehr für deine Sache ein, denn es sieht nicht so aus, als ob Vorgesetzte von selbst auf dich aufmerksam werden. Sicher ist, dass du jetzt viele glückliche Stunden verbringst.

UNSER ASTROLOGE

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



Martin A. Banger



SKORPION

24.10. - 22.11.

Wahrscheinlich bist du jetzt leichter als sonst zu verunsichern. Geschieht dies durch deine eigenen Zweifel, solltest du diese untersuchen und dich mit jemandem beraten, der dich schon länger kennt. Wenn du dich gedrängt fühlst, etwas zu unternehmen, vermeide überstürzte Entscheidungen.



SCHÜTZE

23.11. - 21.12.

Du bist jetzt energiegeladen, aber auch ungeduldig und vielleicht sogar etwas reizbar. Du wirst mehr Erfolg haben, wenn du auf einen positiven Verlauf der Dinge vertraust. Besonders zu Beginn des Monats machst du dir Gedanken, ohne immer zu abschließenden Lösungen zu kommen.



STEINBOCK

22.12. - 20.01.

Du wirst damit konfrontiert, einige Bereiche deines Lebens neu zu organisieren. Partnerschaftlich bist du dazu herausgefordert, dich klarer darzustellen und zu deinen Erwartungen zu stehen. Dieser Monat ist dafür geeignet, etwas zu klären und praktische Angelegenheiten abzuschließen.



WASSERMANN

21.01. - 19.02.

Eine Auseinandersetzung ist abgeschlossen. Jetzt kannst du erkennen, dass du selbst die Umstände mitbestimmt hast und dass die weitere Entwicklung in deinen Händen liegt. Besonders in Liebesangelegenheiten kommen dir die Sterne zur Zeit reichlich entgegen und aktivieren deine Schokoladenseite.



FISCHE

20.02. - 20.03.

Vorsicht, wenn du über jemanden urteilen musst. Dir fehlen wahrscheinlich Informationen, um die Situation richtig einzuschätzen. Behalte deine Meinung lieber für dich, wenn du an einer Sache ohnehin nichts ändern kannst. Jemand wartet schon länger auf deinen Einsatz. Wo bleibt der?

SUMMER IN THE CITY

ENTDECKE ECKERNFÖRDE

Der Juli wird heiß! Und weil wir auch mal außerhalb von Kiel den Norden genießen, erzählen wir dir, wie du im Nachbarstädtchen Eckernförde den Sommer erleben kannst.



VEGAN SUMMER

Seit 2013 veranstaltet das Team von vegan summer wunderschöne Feste rund um das Thema veganes und nachhaltiges Leben. Dich erwarten leckeres Essen, tolle Produkte, Live-Musik und informative Vorträge. Das vegane Sommerspektakel findet vom 7. bis 9. Juli in Eckernförde statt und überrascht mit drei vollen Tagen Programm. Von saftigen veganen Burgern über frische Salate und Smoothies bis hin zu köstlichen Desserts – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die Besucher*innen haben die Möglichkeit, neue Geschmackserlebnisse zu entdecken und sich von der Kreativität der veganen Küche inspirieren zu lassen. Neben kulinarischem Genuss gibt es eine Vielzahl von Informationsständen zu nachhaltiger Mode, veganer Kosmetik und mehr. Infos unter www.vegansummer.de.

7.-9. Juli • Preußerstraße



TIERISCHES VERGNÜGEN

Auch ab vom Wasser gibt es viel zu entdecken. Wer das Maskottchen der Stadt – das Eichhörnchen – von Nahem sehen möchte, der macht sich auf in den Hans-Christian-Andersen-Weg. In der dortigen Schutzstation werden tierische Findelkinder wieder aufgepäppelt. Hier werden verwaiste oder verletzte Eichhörnchen aufgenommen und liebevoll gepflegt, um ihnen eine zweite Chance auf ein gesundes Leben in freier Wildbahn zu ermöglichen. Die engagierten Mitarbeiter*innen setzen sich mit viel Herzblut für das Wohlergehen dieser super niedlichen Nagetiere ein. Sie sorgen für eine artgerechte Unterbringung, bieten eine ausgewogene Ernährung und medizinische Versorgung. Neben der Rehabilitation spielt die Eichhörnchen-Schutzstation auch eine wichtige Rolle in der Aufklärung und Sensibilisierung der Öffentlichkeit für den Schutz der Eichhörnchen und ihren Lebensraum. Sie bietet Führungen und Informationsveranstaltungen an, um Besucher*innen das Eichhörnchen näherzubringen ... Mehr erfährst du unter www.eichhoernchen-eck.de.

FASZINATION OSTSEE

Möchtest du der Ostsee etwas mehr auf den Grund gehen? Dann schau im Ostsee-Info-Center vorbei. Das Info-Center erzählt dir alles über ihre faszinierende Welt: vom Ökosystem über die Flora und Fauna bis hin zu den vielfältigen maritimen Aktivitäten. Das Zentrum bietet außerdem interaktive Ausstellungen, informative Vorträge und geführte Touren an, um den Besucher*innen einen umfassenden Einblick in die einzigartige Natur der Ostsee zu ermöglichen. In dem großen Fühlbecken kannst du Plattfische, Seesterne & Co. anfassen. Kleine und große Besucher*innen können nicht nur viel fühlen, sondern auch hören, denn ein Hydrophon stellt so etwas wie eine Telefonverbindung her. Am anderen Ende des Apparates ist die Ostsee, die dich mit vielen Geräuschen unterhalten wird.

Mehr unter www.ostseeinfocenter.de.





„FILM AB!“: GREEN SCREEN FESTIVAL

Eckernförde wird zum Mekka für Naturfilmfreund*innen und Filmschaffende, wenn mit dem **Green Screen Festival** am 6. September das populärste Festival für Naturdokumentationen in Europa startet. Bis zum 10. September stehen mehr als 100 internationale und nationale Naturdokumentationen auf dem Programm, das die Zuschauer*innen vom schleswig-holsteinischen Wattenmeer bis an die Küsten Haitis entführt. Das Festival bietet ein breites Spektrum an herausragenden Dokumentationen, die die Schönheit der Natur darstellen, aber auch brisante Themen rund um den Naturschutz aufgreifen. Interessierte können schon vor dem offiziellen Start Festival-Luft schnuppern: Während der KinoNächte Kiel läuft am 16. Juli auf der Krusenkoppel ein „Best-Of-Cut“ aus herausragenden Filmen des vergangenen Festivals. Am 25. August bietet das Strandkino, direkt am Eckernförder Kurstrand, die perfekte Kulisse für den Meeresfilm „Der Strand“. Infos und Ticketbestellung unter www.greenscreen-festival.de.



HANDGEMACHTES PARADIES

Bist du auf der Suche nach Geschenken für die Liebsten oder für dich selbst? Handgemachtes kommt doch immer gut an ... Also auf nach Eckernförde an die Hafenpromenade, denn vom 28. bis zum 30. Juli treffen sich hier wieder zahlreiche ausgesuchte Kreative und präsentieren beim **Handgemacht-Markt** den Gästen in schönster Hafenkulisse ihre Werke. Mit von der Partie sind zum Beispiel Schmuck- und Textildesign, Papier- und Buchbindearbeiten sowie Glas- und Schmiedeprodukte. Für jeden Fan von Handgemachtem ist etwas dabei – sei es Deko für draußen oder drinnen oder Kleidung für den eigenen Schrank und Geschenke für die Liebsten.

Mehr Infos unter www.handgemacht-maerkte.com.

28.-30. Juli, 10-19 Uhr • Hafenpromenade Eckernförde





AUTO & TECHNIK

Oldtimer-Fans kommen jetzt voll auf ihre Kosten, denn es geht auf große Fahrt. Auch worum sich in „Lost Cars“ dreht, erfahrt ihr auf den folgenden Seiten.

Die Škoda Upgrade-Wochen

Sie sparen über **4.300 €!**¹

SKODA

Škoda Scala Essence 1,0 TSI 70 kW (95 PS) 5-Gang mech.

Ausstattung: Geschwindigkeitsregelanlage, Fahrlichtassistent, Klimaanlage, Parksensoren hinten, LED-Tagfahrlicht u. v. m., Lackierung: Energy-Blau.

Škoda Karoq Selection 1,5 TSI 110 kW (150 PS) kW 6-Gang mech.

Ausstattung: Infotainmentsystem Bolero, Klimaanlage Climatronic (2-Zonen) mit Allergenfilter und Geruchsfilter, LED-Hauptscheinwerfer, Parksensoren hinten, SmartLink sowie Wireless SmartLink (Apple CarPlay & Android Auto) u. v. m., Lackierung: Energy-Blau.

Škoda Octavia Combi Base 1,5 TSI 110 kW (150 PS) 6-Gang mech.

Ausstattung: Rückfahrkamera, Navigationssystem, elektrische Heckklappe u. v. m., Lackierung: Energy-Blau.

Fahrzeugpreis	23.070,00 €
Leasingsonderzahlung	2.990,00 €
Laufzeit	48 Monate
Jährliche Laufleistung	10.000 km
Monatliche Leasingrate	168,00 €²

Kraftstoffverbrauch kombiniert l/100 km: 5,3;	Kraftstoffverbrauch kombiniert in l/100 km: 6,1;	Kraftstoffverbrauch kombiniert in l/100 km: 5,6;
CO ₂ -Emissionen kombiniert in g/km: 119	CO ₂ -Emissionen kombiniert in g/km: 139	CO ₂ -Emissionen kombiniert in g/km: 126

Emil Frey Küstengarage GmbH

Friesenstraße 10-22 | 24768 Rendsburg | Tel. 04331 701-0
info@kuestengarage.de | www.kuestengarage.de

¹ Preisvorteil gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung der Škoda Auto Deutschland GmbH für vergleichbar ausgestattete Serienmodelle.

² Ein Angebot der Škoda Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Überführungskosten in Höhe von 990,00 € und Zulassungskosten berechnet der ausliefernde Betrieb separat. Bonität vorausgesetzt. Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen. Gültig bis zum 30.09.2023. Stand 06/2023. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.


Emil Frey
Küstengarage



Alle, die einen Oldtimer besitzen, sind eingeladen, bei „Schleswig-Holstein Rundherum“ mitzumachen



Die Bandbreite der Oldtimer-Fahrzeuge ist bei „Schleswig-Holstein Rundherum“ genauso vielfältig wie die einzelnen Zielpunkte: hier das Schloss Glücksburg



Bei „Schleswig-Holstein Rundherum“ geht es in alle Himmelsrichtungen – hier beispielsweise nach Nordwesten zur Hamburger Hallig

AUF FAHRT DURCH SCHLESWIG-HOLSTEIN

Auch dieses Jahr gibt es vom Motorsportclub Kaltenkirchen e. V. wieder das Angebot „Schleswig-Holstein Rundherum“ für alle, die ein Oldtimer-Fahrzeug besitzen. Bis zum 15. Oktober kann an der Erlebnis-Fahrt zu einem individuell wählbaren Zeitraum teilgenommen werden.

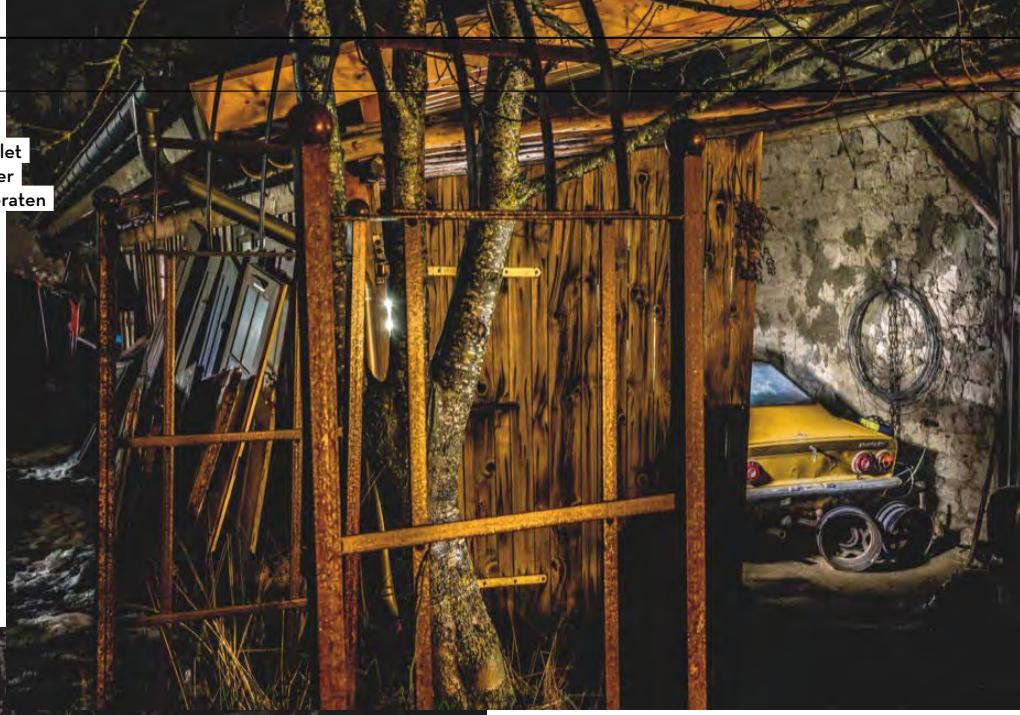
Die zweite Auflage des Events steht wieder für alle Oldtimer-Kategorien offen. Dabei dürfen sich die Teilnehmenden auf eine 800 Kilometer lange Rundstreckenfahrt entlang an den äußersten Grenzen unseres Bundeslandes freuen. Und natürlich geht es dabei auf den schönsten Oldtimer-Strecken durch

die bezauberndsten Gebiete des Landes zwischen den Meeren. Während Start und Ziel der Rundstrecke frei wählbar sind, sollen im Rahmen des Wettbewerbs zehn Zielpunkte mit Suchaufgaben sowie Präsenznachweisen angesteuert werden. Dabei wird im Uhrzeigersinn rechts herum gefahren.

KEINE AUSREDEN

Von wegen „ich habe keine Zeit oder keinen Urlaub“ gilt nicht, denn für die ganze Fahrt oder auch die Fahrt in zeitlich verteilten Einzelabschnitten steht allen der gesamte Sommer noch bis zum spätsommerlichen Herbstübergangsmonat (15. Oktober) zur Verfügung. Die Kommunikation für und auch zwischen den angemeldeten Teilnehmenden erfolgt durchgehend und zeitaktuell auf einer WhatsApp-Gruppenplattform. Hier können sich auch Gruppen absprechen und „Einzelkämpfer*innen“ möglicherweise die richtigen Mitfahr-Freund*innen finden. Es ist für alle das Passende dabei, ob „Ehrgeiz-Rundenrekord“ (aktuell zwei lange Tage) brechen oder genüsslichen „Oldtimer-Urlaub“ mit Besichtigungs-Abstechern und ausgiebigen Genusspausen machen. Auf Wunsch wird die Strecke auch auf Garmin und TomTom und sogar für Smartphones geliefert. Das Nenngeld beträgt 18 Euro. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.MSCKaltenkirchen.de.

„Holzfäller-Romantik: Die gute des BMW 1600 Cabriolet in einem verfallenen Sägewerk war nur über eine Leiter erreichbar. Wie er einst in diese idyllische Szenerie geraten war, blieb ein Rätsel.“ (Lost Cars, S. 50)



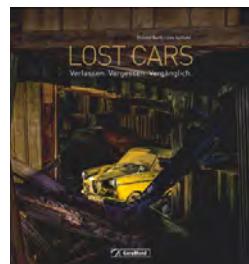
„Das Gegenteil vom ‚Sommernachtstraum‘: Das Licht erweckt zwar den Eindruck, als sei dieser Käfer in Feen- und Elfenzauber verstrickt, tatsächlich erschien uns die Szenerie aber wie ein Winterhorror. Was ist aus dem Beifahrer geworden? Im Stall stand eine alte Kühltruhe. Wir haben nicht hineingeschaut ...“ (Lost Cars, S. 119)



VERLASSEN. VERGESSEN. VERGÄNGLICH.

Was passiert normalerweise mit einem Auto, nachdem es seine besten Jahre hinter sich hat? Genau, es wird verschrottet, zerlegt, ausgeschlachtet ... Die „Lost Cars“ jedoch, die Theodor Barth und Uwe Sülflohn in ihrem atemberaubenden, gleichnamigen Bildband präsentieren, sind magische Relikte, die aus einer anderen, irgendwie unwirklichen Welt zu stammen scheinen. Ob in Schuppen, Garagen, Wäldern, zwischen Häusern, am Straßenrand, auf freiem Feld oder – ja, auch das – in einem Hotel-Korridor, die ehemaligen Helden der Straße sind

zu verwunschenen, längst ihrem ursprünglichen Gebrauch entwachsenen Kleinoden geworden, die uns die beiden Fotografen in überwältigenden Nachtaufnahmen von einer einzigartigen Seite zeigen. Mit jeder neuen Seite, die man aufblättert, entdeckt man ein – oder manchmal auch gleich mehrere – Fahrzeuge, die ihr Dasein an irgend-einem versteckten Ort fristen und vielleicht nur darauf warten, endlich aus ihrem Dornröschen-schlaf geweckt zu werden. Und genau das haben Theodor Barth und Uwe Sülflohn mit ihren Fotografien getan.



Theodor Barth/Uwe Sülflohn:
Lost Cars. GeraMond Verlag, 192 S.
mit ca. 120 Abb., 29,99 Euro

DAS NEUE MAGAZIN – ERHÄLTLICH AB DEM 23. JUNI

S Y L T Fräulein



180 Seiten

Syltliebe mit den
schönsten Inselfotografien



Mehr als

150 Tipps für
den Sommer auf Sylt



Von mir für Dich:

Drei Sylt-Prints zum
Einrahmen für zu Hause

DIE NEUE
AUSGABE

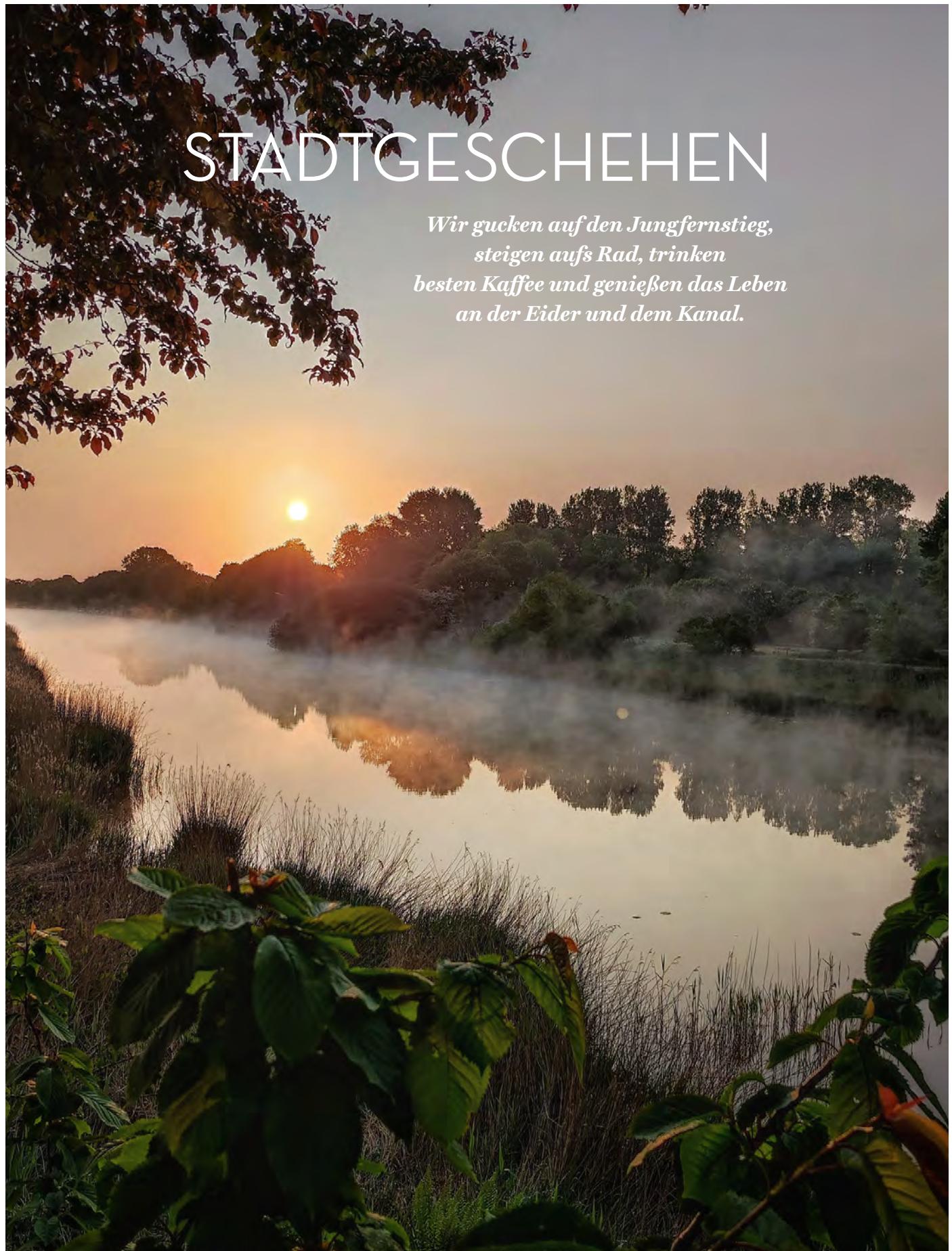


Jetzt erhältlich unter: www.falkemedia-shop.de und auf amazon.de



STADTGESCHEHEN

*Wir gucken auf den Jungfernstieg,
steigen aufs Rad, trinken
besten Kaffee und genießen das Leben
an der Eider und dem Kanal.*





MUSIKFILMFEST IN DER SCHAUBURG

Ein kleines Jubiläum feiert die Schauburg mit ihrem sommerlichen Musikfilmfest. Bereits zum zehnten Mal hat das Filmtheater gemeinsam mit dem „Kommunalen Kino Rendsburg e. V.“ ein Programm mit Filmen über Musik aus ganz unterschiedlichen Sparten und Regionen zusammengestellt. Buenos Aires, Paris und New York sind nur einige der Stationen. Zum Auftakt am 18. Juli läuft mit „Adiós Buenos Aires“ eine argentinisch-deutsche Co-Produktion aus dem Jahr 2018 über die Leinwand, die Abendvorstellung eröffnet das Duo TanGozá mit Live-Musik vom Rio de la Plata.

bis 22. August, immer dienstags um 17 und 19.45 Uhr
Schauburg, Rendsburg,
www.schauburg-filmtheater.de

Ein Jahr AbfüllBar

Rendsburg's Unverpackt-Laden
mit Café hat Geburtstag

*Wir sagen
Danke!*



Große Jubiläumsfeier

28. & 29. Juli

mit Live-Musik & Kindertag

- Gemütlich, kinderfreundlich und mit viel Liebe! -
 Schiffbrückenplatz 17, direkt neben dem Teekontor



MORDSFRAUEN

Bereits zum dritten Mal findet das Rendsburger FrauenKrimi-Festival statt, drei Tage voller krimineller weiblicher Energie. Sieben renommierte Autorinnen gestalten an unterschiedlichen Orten quer durch die Stadt ein abwechslungsreiches Programm. Ihre Krimis sind mal historisch, mal humorvoll, mal aktuell – auf jeden Fall spannend.

Das Festival wird veranstaltet von Frauen für Frauen, aber natürlich sind auch männliche und alle anderen Krimifans herzlich willkommen. Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Kartenvorverkauf in der Coburg'schen Buchhandlung, in der Buchhandlung Goeser und in der Stadtbücherei im Kulturzentrum, Tel.: 04331 / 332 26 22, oder per E-Mail: stadtbuecherei@rendsburg.de.

3. bis 5. August



Seit über **36 Jahren** im Norden für Sie da.

SIEGFRIED BOEHM

Glas- und Büraumreinigung · Gartenpflege



Über
36 Jahren
im Norden

Dienstleistungen unseres Unternehmens:

- ✓ Fensterreinigung, Glas, Rahmen, Wintergärtner etc.
- ✓ Termine nach Wunsch
- ✓ Rasen- und Gartenpflegedienst
- ✓ Bauendreinigungen, Wohnungsreinigungen nach Um- oder Neubau
- ✓ Haushaltsauflösung
- ✓ Wasserschadenbeseitigung
- ✓ Teppichbodenreinigung
- ✓ Teppich- und Polsterreinigung, Holz- und Bringedienste
- ✓ Gehwegreinigung, Abstrahlen von verschmutzten Platten
- ✓ Schmutzfang-Mattenverleih für Eingangsbereiche, Schmutzfang-Mattenservice
- ✓ Büreereinigung, Treppenhäuser etc.

*Wenn um
Sauberkeit
geht...*



Siegfried Boehm

Glas- und Büraumreinigung · Gartenpflege
Timmerloch 3 · 24787 Föckbek
Telefon (04331) 39757 · Fax 39921
Autotelefon (0171) 41126 69



Bester Kaffee, beste Laune: Jenny Kiehn (li.) und Britta Müller in ihrer AbfüllBar, auch draußen sitzt man gemütlich.
Die Waren stehen und hängen – abfüllbar – zur Selbstbedienung bereit

EIN JAHR UNVERPACKT DIE ABFÜLLBAR FEIERT GEBURTSTAG!

Was für eine Erfolgsgeschichte! Der Unverpackt-Laden samt Café hat einen tollen Start hingelegt und blickt stolz auf das erste Jahr.

Ende Juli 2022 eröffneten Jenny Kiehn und Britta Müller die AbfüllBar, den Unverpackt-Laden mit Café direkt am Schiffbrückenplatz. Jetzt blicken die beiden zurück auf ein Jahr voller Ideen und Herausforderungen, mit viel Arbeit und vielen glücklichen Kund*innen. „Wir sind überwältigt von so viel Zuspruch der Rendsburger*innen“, freut sich Jenny, wie ihre Cousine Britta hier geboren und aufgewachsen.

Das Prinzip der AbfüllBar ist einfach: lose Ware in eigene Gefäße abfüllen und so jede Menge Müll vermeiden. Mitgebrachte Gefäße werden leer abgewogen und in Selbstbedienung beliebig befüllt, das Leergewicht wird an der Kasse abgezogen und nur der Inhalt bezahlt. Dieser Inhalt hat beste Qualität – die Ware besteht überwiegend aus Bio-Produkten; dazu gibt es frisches Obst und Gemüse aus der Region, Molkereiprodukte vom Hof Fuhlreit aus Kropp und tolles Bio-Brot aus Bünsdorf.

Die AbfüllBar ist nicht nur Laden, sondern auch ein sehr gemütliches Café, perfekt für eine entspannte Auszeit. Der Kuchen wird täglich selbst gebacken, dazu gibt es von Mittwoch bis Samstag ein kleines Frühstücksangebot, alles mit Liebe gemacht und präsentiert. Der großzügige Außenbereich bietet sonnige Plätze, auch die kleinen Gäste dürfen sich hier richtig wohlfühlen, sie haben extra eine Kinderecke zum Spielen.

Viel Wert legen Jenny und Britta auf ihr feines Kaffee-Angebot, und das schmeckt man: zubereitet in der 3-gruppigen Espressomaschine von La Marzocco oder frisch als Filterkaffee aufgebrüht. Der Kaffee kommt aus dem „Loppokaffee“ in Kiel – hier wird der Kaffee direkt gehandelt und in der eigenen Rösterei geröstet. Britta erinnert sich gern: „Von Beginn an waren unsere Kund*innen begeistert von dem guten Kaffee. Wir bekommen häufig zu hören, dass sowas hier in Rendsburg gefehlt hat.“

Die beiden Cousinen freuen sich sehr, dass das erste Jahr so gut lief, auch wenn es nicht immer einfach ist. „Ohne unsere Familie und unser tolles Team würden wir das nicht schaffen. Außerdem sind wir sehr dankbar für das liebevolle Miteinander mit den Kund*innen.“

Der erste Geburtstag wird nun ordentlich gefeiert: Am 28. Juli gibt es ab 18 Uhr Live-Musik in gemütlicher Atmosphäre bei Getränken und Snacks; am 29. Juli ist Kindertag mit viel Spaß und Spiel für die Kleinen.

Aktuelle Infos dazu regelmäßig bei Instagram @abfuellbar_renssburg und auf www.abfuellbar-rendsburg.de.

AbfüllBar, Schiffbrückenplatz 17, Rendsburg
www.abfuellbar-rendsburg.de



AWR APPFALL – ALLES AUF EINEN BLICK!

Die kostenlose Abfall-App der **AWR** fürs Smartphone – sei auch du dabei und mach dir dein Leben ein Stück einfacher: überall, jederzeit und zuverlässig auf dem neuesten Stand sein! Neben allen wichtigen Informationen rund um die Entsorgung liefert die App viel Bequemlichkeit: Terminerinnerungen, Störungsmeldungen, Navigation zu den wichtigsten Adressen und viele weitere nützliche Funktionen.

Mit deinem täglichen Begleiter samt AWR-Abfall-App verpasst du keine Abholung, denn die intelligente App erinnert dich an deine relevanten Abfuhrtermine. Aktuelle Störungsmeldungen gibt es per Push-Benachrichtigung, und zusätzlich zu Terminerinnerungen oder der Navigation zum Glascontainer beantwortet dir das Abfall-ABC selbst kniffligste Entsorgungsfragen. Hol dir die kostenlose AWR Appfall und sei immer bestens informiert! Die App ist für Android und Apple IOS in allen gängigen App-Stores erhältlich. Mehr auf www.awr.de.

Hier geht's zur AWR App

FRISCHER GEHT'S NICHT!

Wenn ein Kleidungsstück mal wieder hartnäckige Flecken abbekommen hat, dann ist der Textilprofi **TEXfit** der richtige Ansprechpartner. Für die schonende und umweltfreundliche Reinigung werden bei **TEXfit** moderne energie- und wassersparende Geräte verwendet. Die zeitgerechte Reinigungsmaschine mit Aufsprühverfahren verhindert eine grobe Mechanik. Die Keimfreiheit der Textilien erfolgt durch unterstützende Waschmittel oder beispielsweise eine Wärmebehandlung bei der Trocknung. Auf Wunsch führt das kompetente Team Aufträge innerhalb weniger Stunden aus.

Tel.: 04331 / 708 25 30.

Öffnungszeiten: Mo–Fr 8–18 Uhr, Sa 9–13 Uhr



Ihr Jahr 2023

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

E-BIKE-SPASS & KANAL-IDYLLE

Wir haben hier in Schleswig-Holstein so schöne Radstrecken und jetzt, wo der Sommer endlich da ist, nimmt Redakteurin Finja dich bei strahlendem Sonnenschein mit auf eine wunderbare Radtour entlang des Nord-Ostsee-Kanals.

Der heimliche Star der Tour ist der Kollege hier: das Townie Commute Go! 5i der Marke Electra (ab 2.799 Euro) aus dem Kieler E-Bike-Store Küstenrad – für entspannte, aber dennoch sportliche Ausflüge auf zwei Rädern ideal, und auch für den alltäglichen Weg zur Uni, Arbeit und Co. ein richtig toller Wegbegleiter. Da du auf dem Bike eine aufrechte Sitzposition hast und on top auch noch auf einem stoßgedämpften Sattel sitzt, ist es super bequem und je nach Strecke und Fahrstil kannst du ganz easy verschiedene Unterstützungsstufen einstellen – von Eco über Tour bis hin zu Turbo!

**E-BIKE
DES MONATS**
Das Townie
Commute Go! 5i
der Marke Electra
präsentiert vom
E-Bike Store
Küstenrad Kiel



VOLLER BAUCH, VOLLES HERZ & VOLLGAS

Auch wenn Finja dank des 250 Watt-starken Bosch-Motors weit davon entfernt ist, aus der Puste zu sein, freut sie sich dennoch sehr, als sie beim Obstcafé Warleberg ankommt und sich eine kleine Pause gönnnt. Erdbeerkuchen und Kanalblick sind doch wirklich eine unschlagbare Kombi, nicht wahr? Zum Glück kann Finja sich ganz ihrer süßen Stärkung widmen und muss sich währenddessen keine Sorgen um ihr E-Bike machen: Das lässt sich nämlich dank des Rahmenschlosses total unkompliziert abschließen und das integrierte Lenkradschloss sorgt dafür, dass der Lenker nicht nach links oder rechts kippt und so auf so gut wie jedem Untergrund einen festen Stand hat – auch auf einem Obsthang!



Redakteurin Finja on tour



Radtour, Erdbeerkuchen und Kanalblick: Was will man mehr?

SCHAU VORBEI IM KÜSTENRAD E-BIKE STORE

Wir können dir auf jeden Fall empfehlen, unbedingt auch mal den Kanal und seine wunderschönen Radstrecken unsicher zu machen. Und noch viel mehr empfehlen wir dir einen Besuch im Küstenrad E-Bike Store Kiel, um die schicken Modelle von Electra selbst mal auszuchecken. Buche dir ganz unkompliziert und unverbindlich deinen Termin auf www.kuestenrad.de, lasse dich ohne Wartezeit von der kompeten-

ten Küstenrad-Crew beraten und teste die Bikes vor Ort. Das Team nimmt sich immer genügend Zeit für dich und ist sich sicher: Beim Küstenrad wird jede*r fündig!

Küstenrad E-Bike Store Kiel
Bahnhofstraße 37, Kiel
Tel.: 0431 / 58 09 11 40
www.kuestenrad.de
Instagram: @kuestenrad

Grau und trostlos, so traurig sah es noch vor zwei Jahren am Jungfernstieg aus (oben).

Heute präsentiert sich das Quartier bunter und freundlicher, mit Hochbeeten, Bänken und Spielgeräten. Kleine Veränderungen mit großer Wirkung



DER JUNGFERNSTIEG WIRD SCHÖN UND SCHÖNER

Es ist einiges passiert am Jungfernstieg. Vor zwei Jahren noch grau und trostlos, heute eine bunte Quartier, das zunehmend geschätzt wird.

Qerinnert sich noch daran, wie der Jungfernstieg in Rendsburg 2021 aussah?

Frage man bei den Bewohner*innen der Region nach, hört man vor allem Negatives, Begriffe wie grau, trostlos, langweilig und wenig ansprechend sind dabei. Das ist heute, nach zwei Jahren Quartiersentwicklung, ganz anders. Es ist viel passiert, und so langsam wird das auch von den Bürger*innen wahrgenommen – und sehr geschätzt. Schön ist's hier inzwischen.

Ein kleiner Rundgang: Die 19 Hochbeete mit ihren bunten Kunstwerken fallen als erstes ins Auge, gleich gefolgt von der Tauschbörse, einer großen Info-Tafel, den bunten Bänken und einigen Spielgeräten. Besonders im Frühling und Sommer blüht die Straße wortwörtlich auf. Stellt man Alt und Neu ganz konkret gegenüber, zeigt sich, wie viel tatsächlich im Quartier schon passiert ist. Ein Beispiel ist der ehemalige Leerstand in der Holstenstraße 13, gleich neben dem Jungfernstieg. Früher von einer Bäckerei und dem Konzept-Laden Pfifflkus

bezogen, sind hier jetzt die Räume der Familienwerkstatt Rendsburg e. V., ein Angebot, das hervorragend angenommen wird. Statt trostloser Leere ist dort jetzt reges Leben, Familien, Kinder, Töberei auf der Wikingerwippe. Der gesamte Charakter dieses ehemaligen Leerstandes hat sich nachhaltig geändert: Er lebt von außen und innen. Ähnliches kann man in der Nienstadtstraße sehen. Einige Leerstände sind verschwunden, Schäden an den Gebäuden wurden und werden behoben, Pflanzen und Sitzgelegenheiten vor den Geschäften laden zum Verweilen ein, und gemeinsame Veranstaltungen binden die Ladenbetreiber*innen aktiv in die Gestaltung ihres Quartiers mit ein. Eine beeindruckende Entwicklung, die noch lang nicht am Ende ist.

Das alles mögen erst mal nur kleine Veränderungen sein, doch haben sie eine große Wirkung auf das allgemeine Stadtgeschehen. Und es ist schon spürbar: Die Rendsburger*innen halten sich wesentlich länger auf dem Jungfernstieg und in der Nienstadtstraße auf.

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

12478

NABU

**Giftfrei
Gärtnern
tut gut ...
... Ihnen und
der Natur.**

Weitere Infos unter
www.NABU.de/giftfrei

NABU/A. Wolf



Geschäftsführer
Claas Normann Mäder



Restaurantleiter
Marcus Orlowski



Küchenchef
David Holst

DREI AUF GLEICHEM WEG

Das Restaurant DREI gehört bereits zu den besten Locations in Rendsburg – kein Grund für das Macher-Team um Claas Normann Mäder nicht noch besser werden zu wollen. Mit dem neuen Restaurantleiter Marcus Orlowski geht es weiter voran.

Claas Normann Mäder, der Geschäftsführer und Mastermind des Restaurants DREI, sprudelt wie üblich vor Begeisterung: „Mit Marcus Orlowski haben wir einen richtig guten Typen zu uns holen können. Er ist nicht nur Koch durch und durch, er hat auch die richtige Gastro-Leidenschaft, die Expertise, die es braucht. Er hat Kopf und Herz, beides am richtigen Ort.“ Viel Lob vorab für den neuen Restaurantleiter.

Nun ist das Restaurant DREI auch kulinarisch schon bestens aufgestellt. Küchenchef David Holst, mit langjähriger Erfahrung und in Sterne-Küchen geschult, kocht mit seinem kleinen, hochkompetenten Team nordisch klare, deutsch-skandinavische Küche. Raffiniert, aber bodenständig, immer die Gäste im Blick.

Und da kommt Marcus Orlowski dran. „Als Restaurantleiter kann ich das tun, was ich am meisten liebe: für die Gäste da sein, Wünsche erfüllen, Menschen einen wunderbaren Abend bereiten. Ich bin hier vor allem Gastgeber, aber auch das Bindeglied zwischen Gast und Küche.“

Die Kochjacke eines Küchenchefs hat Marcus Orlowski erst vor Kurzem gegen den Gastgeberanzug getauscht – er ist dabei ausgesprochen charmant, er kennt die Menschen der Region und hat zudem ein feines Gespür für ihre Wünsche, seine Freude am Gastgeben merkt man ihm rundum an. Ist er nun also eher noch der Koch oder doch schon ganz der Restaurantleiter?

„Beides“, grinst Marcus Orlowski, „der Austausch und die Zusammenarbeit mit dem Küchenchef sind wahnsinnig wichtig, und als Köche sprechen wir die gleiche Sprache.“ David Holst nickt: „Gerade für Events und bei all der Organisation im Hintergrund eines Betriebs muss die Arbeit Hand in Hand laufen.“

Da sind zwei auf gleichem Kurs, die Harmonie zwischen ihnen ist spürbar. Konkurrenz? Kompetenzgerangel? „Nein, das haben beide nicht nötig“, sagt Claas Normann Mäder als der Dritte im Bunde über seine Leute, „die wissen, was sie können, und es passt menschlich einfach. Die beiden treiben sich an und machen sich gegenseitig besser.“

Ideale Voraussetzungen für die anstehenden Projekte, an Ideen und Plänen mangelt es nicht. Gerade ist die Sommerkarte erschienen, noch bis zum 29. Juli heißt es „Wir feiern den Nordischen Sommer“.

Auch Events stehen auf dem Zettel, Dinner-Abende, Fine-Dining; Claas Normann Mäder hat viel vor: „Wir bleiben bodenständig, aber ab und zu darf es auch etwas Besonderes werden. Mit Marcus als Gastgeber und David als Spitzenkoch haben wir die Möglichkeit, auch neue Formate zu realisieren.“ Schon fest geplant ist ein Champagner-Dinner am 21. September, am 12. Oktober steht „Wild“ auf dem Kalender.

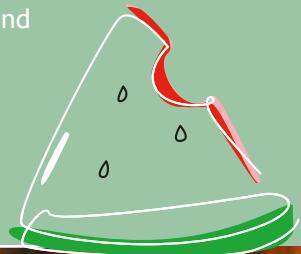
Paradeplatz 1, Rendsburg, Tel.: 04331 / 134 11 50
www.restaurantdrei.com



SOMMER-DRINKS & COCKTAILS

Wassermelone ist 2023 im Trend & absolut lecker

Auf unserer neuen Sommer-Drinks-Karte findet ihr den Watermelon Spritz und Watermelon Fizzy Punch und viele andere nordische Neuigkeiten



NEUE SOMMERKARTE

3 leckere neue Sommergerichte

Der Klassiker — Caesar Salad, gebratene Hähnchenbrust, Caesar Dressing, Croutons, Ei und Parmesan

Gepfeffertes Rumpsteak in Tranchen fruchtige Tomatensalsa und Salatspitzen

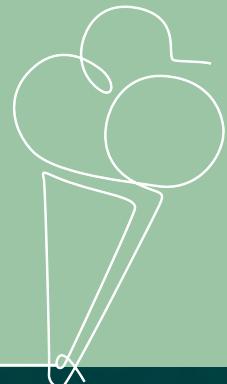
Wildfang-Riesengarnelen, spicy Knoblauch, Salat und geröstetes Brot



NEU IN RENDSBURG!

Skandinavische Blaubeersuppe mit Yoghurteis

Schwedisches Lakritzeis, Sahne mit Lakritzstreusel, Lakritzschnetze



SOMMER-EVENTS

FESTE & FEIERN

NEU: Die Terrasse ist geöffnet!
Genießt den Sonnenuntergang über dem Paradeplatz!

Euer Claas N. Mäder und das Restaurant DREI Team



drei.

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Samstag, 15.00 bis 23.00 Uhr

Sonntag Ruhetag (bis 20. September)
Feiertage: aktuelle Zeiten auf
www.restaurantdrei.com



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

facebook: *RestaurantDrei*, instagram: *restaurantdrei*

drei.

RESTAURANT



WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Ob in den eigenen vier Wänden, im Garten, auf dem Balkon oder sogar auf dem Bootssteg: Wir machen es uns sommersonnenschön!



SPANNENDE FARBKONZEPTE FÜR NEUE KÜCHEN

Modern oder klassisch, edel oder rustikal – die aktuellen Farbtrends bieten individuelle Gestaltungslösungen für jeden Küchenwunsch.

Eine neue Küche zu planen, ist eine große Herausforderung, für die man sich unbedingt Profis an die Seite holen sollte, vor allem wenn es um die richtige Farbgestaltung gehen soll. Das Team vom **Küchencentrum Rendsburg** kennt die aktuellen Trendfarben und ist genau der richtige Partner für kompetente Küchenplanung und stilvolle Farbberatung.

Frische und Gelassenheit zugleich vereint ein Zusammenspiel aus sanftem Eukalyptusgrün und Schwarz. Eukalyptus ist ein feiner Grünton, der eine beruhigende Atmosphäre schafft und eine natürliche Frische in die Küche bringt. Im Zusammenspiel mit schwarzen Elementen entsteht ein zurückgenommener, skandinavischer Look.

Für ein edles und elegantes Ambiente empfiehlt sich die Verwendung von Burgund. Dieser tiefrote, dunkle Farbton verleiht der Küche eine romantische und raffinierte Ausstrahlung. Perfekt kombiniert mit Cremetönen, robuster Holzoptik oder Marmor ergibt sich ein harmonischer, sehr wertiger Eindruck. Weiß als Küchenklassiker geht in seiner Vielseitigkeit immer, kann aber in der richtigen Inszenierung sogar sehr spannend sein: Wählt man Fronten und Arbeitsflächen in Weiß, ergänzt schwarze Elemente und Metallrahmentüren und sorgt dann noch für großzügiges Holzdekor an den Wänden, strahlt das schlichte Weiß in seiner ganzen Pracht. Das ist modern, ohne kühl zu sein.

Egal welche Farbwelt zum Favoriten wird, im Küchencentrum Rendsburg findet sich eine große Auswahl der aktuellen Trends. www.kuechencentrum-rendsburg.de

Küchen zum Verlieben

Unsere Markenküchen stehen für Qualität, Langlebigkeit und Innovation.



ROTPUNKT

ZEROX HPL XT Snow



ROTPUNKT

MEMORY Pastel



23 Korpusfarben ! Schränke auf Mass !

Variable Arbeitshöhen !

ROTPUNKT

Tineo FL Zero | Beach Grey



RO
PUNKT
KÜCHEN

BEST of
DESIGN | SCHÖNER
WOHNEN



Küchencentrum
Rendsburg

Friedrichstädter Straße 26

24768 Rendsburg

Tel.: 04331 45063

www.kuechencentrum-rendsburg.de

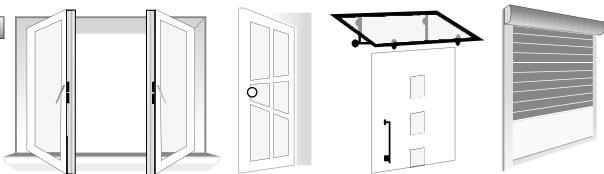
Unsere Fachberater freuen sich auf Ihren Besuch



WISSE

r GmbH

Fenster • Haustüren • Vordächer
 Rolladen • Innentüren • Reparatur
 Wartung • Insektschutz
 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

MODERNES TERRASSEN- UND BALKONDESIGN

Die Serie Cosmo von Terralis ist ein echtes Allroundtalent: Sie eignet sich ideal für Gärten, Terrassen sowie für die Gestaltung von Höfen und Parks. Insbesondere durch ihre moderne Optik setzt sie dabei Akzente. Die Serie Terralis Cosmo ist rektifiziert, besonders einfach zu verlegen, pflegeleicht und frostsicher. In der großen neu gestalteten Ausstellung präsentiert die Firma RABE die Fliesenmuster und bietet die Gelegenheit, die Produkte näher kennen zu lernen. Auch bei der Verlegung und Auswahl der Verarbeitungsmaterialien beraten die Spezialist*innen gerne ausführlich. Weitere Informationen auf www.rabe-kiel.de.

TIPPS VOM ENERGIESPARKOMMISSAR

Carsten Herbert, Diplom-Bauingenieur sowie Gründer und Geschäftsführer eines Ingenieurbüros, betreibt als „Energiesparkommissar“ einen Youtube-Kanal. Auf diesem gibt er den Menschen Tipps, wie sie Energie sparen können. Ob Heizungstechnik, Dämmung, Fenster und anderes mehr, Carsten Herbert greift alles rund ums Haus auf, analysiert kompetent und zeigt verständlich sowie nachvollziehbar, worauf es beim Energiesparen ankommt. Alles das ist auch in sein Buch „Alles, was Sie über Energiesparen wissen müssen“ eingeflossen. Zugleich räumt er darin auch mit Energiesparmythen wie „Wände müssen atmen“ oder „Innendämmung verursacht Schimmel“ auf. Alle, die ein Gebäude besitzen, aber ebenso

auch alle Mieter*innen, sollten das hilfreiche Buch von Carsten Herbert unbedingt lesen, denn bekanntlich stehen in den nächsten Jahren hinsichtlich der energetischen Sanierung von Gebäuden umfangreiche und zukunftsweisende Entscheidungen an, die alle Menschen in irgendeiner Weise betreffen werden. Und für diese Entscheidungen bietet „Alles, was Sie über Energiesparen wissen müssen“ sehr hilfreiche Erklärungen und Tipps.



KURSÄNDERUNG



Wir planen Ihr neues Traumbad...

Telefon (0 43 31) 8 79 52 · www.szenguleit.com

Carsten Herbert: Alles, was Sie über Energiesparen wissen müssen.
Verlag Herder, 285 S., 18 Euro

EXOTISCH, LÄSSIG, INDIVIDUELL WOHNTRENDS BEI FISCHER'S LAGERHAUS

Bei fischer's LAGERHAUS kommen regelmäßig attraktive Warenlieferungen aus Marokko, Indien, Thailand, Indonesien, China oder Nepal an. Diesen Monat stehen Thailand und das große Thema „Interieur“ auf dem Plan.

Die Lieferung aus Thailand besticht jedes Mal durch einen umwerfenden, exotischen Charme, den sie mitbringt – und auch in jedem Zuhause versprüht. Bunte Duftkerzen in echten Kokoschalen, ausgefallene und handgefertigte Grußkarten, traditionelle Kommoden sowie handgeschnitzte Geisterhäuschen: Egal, ob du die Accessoires im Innen- oder Außenbereich dekörst, sie sorgen für besondere Highlights in deinen eigenen vier Wänden.

Für einen gleichsam ausgefallenen wie coolen Look sorgen die Möbelstücke und Wohnaccessoires aus der „Interieur“-Lieferung: Filigrane Accessoires aus Metall, Möbel aus Leder und die Kombination von verschiedenen Materialien lassen dein Zuhause wie ein Großstadt-Loft wirken. Auch das beliebte Material Rattan ist bei der Lieferung Mitte Juli häufig zu sehen. Sowohl bequeme Sessel und Stühle fürs Wohnzimmer, als auch große Sitzgelegenheiten für die Terrasse oder den Balkon findest du dann vor Ort auf vielen Quadratmetern bei fischer's LAGERHAUS.

Welche Waren wann eintreffen, kannst du bequem per Mausklick von zu Hause aus abfragen. Und um zukünftig keine Lieferung mehr zu verpassen, gibt es außerdem den Newsletter unter www.fischers-lagerhaus.de/newsletter.

Dank der aktuellen 30%-Aktion auf ausgewählte Möbelstücke kannst du nicht nur schön, sondern auch günstig shoppen.

fischer's
LAGERHAUS
handgefertigte Waren und ausgewählte Wohnkultur

fischer's LAGERHAUS
Mergenthalerstraße 22
Schwentinental
Mo-Fr von 10-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr
www.fischers-lagerhaus.de
Facebook: [@fischersschwentinental](https://www.facebook.com/fischersschwentinental)
Insta: [@fischers_lagerhaus_schwentine](https://www.instagram.com/fischers_lagerhaus_schwentine)



VORMERKEN

01. Juli 2023 | Interieur
15. Juli 2023 | Thailand



10 €
GUTSCHEIN

bei einem Einkauf ab € 30,- *

* Gültig bis zum 31.07.2023. Im Geschäft abgeben. Pro Person nur ein Gutschein einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen. Nicht einlösbar im Onlineshop und auf Bücher.



WINDGESCHÜTZE WETTERKÖRBE

40 JAHRE EIDERSTEDTER STRANDKÖRBE

Jetzt ist die perfekte Zeit für Entspannung im Garten und am Strand - am besten im Strandkorb. Wer dabei nicht im 0815- Modell sitzen möchte, ist bei der Firma Eiderstedter Strandkörbe genau an der richtigen Adresse. Hier wird jede maritime Sitzgelegenheit individuell per Hand hergestellt.



Gegründet hat die Firma 1983 der gelernte Korbflechtmeister Karl Heinz Lorenzen, genannt Kalle Korb. Er machte sich mit seinem Meisterstück, dem „Eiderstedter Strandkorb“, einen noch heute anerkannten Namen. Mittlerweile führt Stiefsohn Oliver Theede die Firma in der „Holländerstadt“ und beschäftigt elf Mitarbeiter*innen in mehreren Bereichen, angefangen bei der Schneiderei, über die Tischlerei bis hin zur traditionellen Korbflechterei.

INDIVIDUELLE ANFERTIGUNG NACH MASS

Bei der Ausstattung des Strandkorbs gilt das Motto: Nichts muss, aber alles kann.

Die windgeschützten Wetterkörbe werden individuell nach den Wünschen und Bedürfnissen der Kund*innen hergestellt. Ob 95 oder 190 cm breit, traditionell oder extravagant, jeder Strandkorb wird komplett von Hand gefertigt und ist somit ein wahres Unikat. Doch die Eiderstedter Strandkörbe zeichnen sich nicht nur durch das fachmännische Handwerk der Mitarbeiter*innen aus, sondern auch durch die Qualität der hochwertigen Materialien, durch Beschläge aus Edelmetall und Hölzer, wie etwa sibirische Lärche, die für die Herstellung benötigt werden. Die Strandkörbe aus der Manufaktur schützen nicht nur an Nord- und Ostseeküste vor Wind und Sonne, sondern verschönern in ganz Deutschland die Gärten.

PATENTIERTER KOMFORT

Mit der patentierten „Komfort-Stufenlosverstellung“ lässt sich die Position des Strandkorbes sowohl in Liege- als auch in Sitzrichtung verändern, ohne dass man aus diesem aussteigen oder eine zweite Person um Hilfe bitten muss.

**Eiderstedter Strandkörbe, Uelvesbüller
Str. 1 Friedrichstadt, Tel.: 04881 / 368
www.eiderstedter-strandkoerbe.de**



In der Manufaktur entstehen handgefertigte Unikate

GRÜNE ALLWETTER-OASE

„Mit viel Erfahrung und Expertenwissen haben die Mitarbeiter von Nelson Park Terrassendächer die Planung, Gestaltung und den Bau unserer Überdachung ausgeführt“, sagt die zufriedene Kundin Frau Paul.

„Seit wir unser Terrassendach haben, ist der Raum für Erholung und gemütliches Beisammensein unsere Terrasse.“ Vom Frühjahr bis in den Herbst verbringen Frau Paul und ihre Familie unzählige Stunden auf der Terrasse, die dank des Daches einen besonderen Raum für Erholung und gemütliches Beisammensein bietet.

„Der Entschluss, unsere Terrasse überdachen zu lassen, war eine der besten Ideen der letzten Jahre“, sagt sie. Die Firma **Nelson Park Terrassendächer** hat ein Terrassendach mit Ganzglasschiebelementen gebaut. Das moderne, schlichte Design und die großen Glaselemente sorgen für einen unverbauten Blick in den Garten. Je nach Wetterlage können die Glaselemente auf- und zugeschoben werden, damit kann man für eine optimale Belüftung und Temperatur sorgen. Problemlos könnte sich die Überdachung schrittweise zu einem Kaltwintergarten erweitern lassen, der eine interessante und preisgünstige Alternative zum Warmwintergarten ist. Anders als dieser ist er weder beheizt noch isoliert.

Vor allem bei südlich gelegenen Kaltwintergärten kann aber die natürliche Sonneneinstrahlung optimal genutzt werden. Er ist ein idealer Aufenthaltsort für Pflanzen, die den Winter im Norden nicht überleben würden. Eine Markise bietet bei zu großer Sonnen-

einstrahlung ausreichend Schatten. Die in die Profile eingebauten LED-Lichtleisten beleuchten die Terrasse in den Abendstunden mit einem angenehmen und in der Helligkeit abstufbaren Licht. Weitere Infos unter www.nelsonpark-td.de.



Aktion zum Sommeranfang: 12 % Rabatt auf Terrassendächer und Kaltwintergärten



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



Nelson Park Terrassendächer

Servicebüros in Ihrer Nähe:

24784 Westerrönfeld, Gorch-Fock-Weg 8, 0 43 31 / 4 38 09 49

24226 Heikendorf, Binzer Weg 1, 04 31 / 9 90 18 25

www.nelsonpark-td.de

Neu bei Nelson Park:
Solar-Terrassendächer

SCHÖNHEIT UND NACHHALTIGKEIT VEREINT

Trava Solar setzt mit einer innovativen Volldachlösung ein Zeichen für nachhaltige Architektur und umweltbewusstes Wohnen.



Vom ersten Gespräch bis zum ersten eigenen Strom kümmert sich das Team von Trava Solar um alles

„Trava Solar legt großen Wert auf ein harmonisches Zusammenspiel von Energieerzeugung und ansprechendem Design“, sagt Fachberater Torsten Klüss.

„Im Gegensatz zu einem unansehnlichen Flickenteppich aus Solarmodulen auf dem Dach, bietet unsere elegante und lückenlose Aufdachanlage eine ästhetisch ansprechende Alternative. Mit Modulen unterschiedlicher Größe können wir für jedes Dach eine optisch ansprechende Lösung finden.“ Die Photovoltaikanlagen von **Trava Solar** bieten zahlreiche ökonomische und ökologische Vorteile.

Durch die Nutzung der unerschöpflichen Energiequelle Sonne können nicht nur die Stromkosten erheblich gesenkt werden, sondern auch der CO2-Fußabdruck reduziert und

ein aktiver Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden. Gleichzeitig wird die Unabhängigkeit von steigenden Energiepreisen erreicht. Zusätzlich zur Einsparung der Umsatzsteuer, die bei der Anschaffung einer Photovoltaikanlage zurzeit entfällt, ist die Nutzung der verfügbaren Fläche effizienter und der Ertrag höher. „Von der individuellen Beratung über die sorgfältige Planung bis hin zur fachgerechten Installation stehen unseren Kunden erfahrene Experten zur Seite“, so Klüss. „Nutzen Sie die Kraft der Sonne für ein sauberes, energieeffizientes Zuhause. Setzen Sie auf Qualität, Stil und Zukunftssicherheit und vertrauen Sie Ihrem regionalen Photovoltaikanbieter.“

www.trava-solar.de

Foto: Trava Solar



 **TRAVA SOLAR**
SOLARDÄCHER

Lassen Sie sich ein unverbindliches und kostenloses Angebot bei Ihrem regionalen Photovoltaik-Anbieter machen!

Servicebüro Kiel
24111 Kiel
Wilmersdorfer Str. 30
04 31 / 69 10 77 19
www.trava-solar.de

RICHTE DEINE SOMMER-OASE NEU EIN

Der Knutzen-Teppich-Hof in Büdelsdorf verfügt über eine neue Gartenabteilung und hält die unterschiedlichsten Möbel und Asseccoires für dich bereit!

Entdecke jetzt die neue Gartenmöbel-Abteilung bei **Knutzen Teppich-Hof** und mache deinen Garten zum perfekten Rückzugsort für den Sommer! Ob du auf der Suche nach einer gemütlichen Lounge-Ecke bist oder eine große Sitzgruppe für Freunde und Familie benötigst – in der umfangreichen neuen Gartenabteilung wirst du fündig. Das Sortiment umfasst eine große Auswahl an hochwertigen Gartenmöbeln in verschiedenen Materialien und Designs. Von klassisch-eleganten Holzmöbeln über moderne Polyrattan-Sets bis hin zu robusten Aluminium-Möbeln – bei Knutzen Teppich-Hof findest du alles, was das Herz begehrst. Und das Beste: Hier bekommst du nicht nur eine breite Auswahl an Produkten, sondern auch eine kompetente Beratung durch die geschulten Mitarbeiter*innen. Sie helfen dir gerne dabei, die perfekten Gartenmöbel für deine Bedürfnisse zu finden. Besuche jetzt die neue Gartenmöbel-Abteilung und lasse dich beim Einrichten inspirieren! Denn mit den passenden Möbeln wird dein Garten zur Oase der Entspannung – und das nicht nur im Sommer. Mehr Infos unter www.knutzen-home.de.

Fotos: Knutzen Teppich-Hof



KNUTZEN

TEPPICH-HOF

DIE MIT DEM GRÜNEN HAUS!

16 x in Schleswig-Holstein

WWW.KNUTZEN-HOME.DE



Beratungs- & Aufmaßtermin vereinbaren!

04321-2517160
oder
0151-61728795

per mail:
Treppen@knutzen-home.de



TREPPENRENOVIERUNG

Wir machen Ihre Treppe schön!

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

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



BERATUNG & AUFMASS

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

Besuchen Sie auch unsere großen Treppenstudios in den Filialen.



FACHGERECHTE MONTAGE

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

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

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

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

Endlich
wieder da!



falkemedia

WELCOME
FUTURE

WE ARE MEDIA-PIONEERS!

2023
IM NOVEMBER*

Das Zukunfts-Event für KMUs und alle, die sich entwickeln wollen:

- »»» Personal & Recruiting, Socialmedia-Marketing, Künstliche Intelligenz und Persönlichkeitsentwicklung.
- »»» Top-Speaker:innen, Vorträge und Masterclasses, die Dich erfolgreich machen.



Ständig neue Infos unter: www.welcomefuture.de und auf www.falkemedia.de

* Datum wird in Kürze auf der Website veröffentlicht



SO GENIESST DU DEN SOMMER ZU HAUSE!

Der Sommer ist endlich da und was gibt es Schöneres, als das warme Wetter auf deiner Terrasse zu genießen? Damit du das ultimative sommerliche Wohngefühl erleben kannst, haben wir einige Tipps für dich, wie du deine Terrasse in eine gemütliche Wohlfühlloase verwandelst.

Lass uns gemeinsam hyggeliges Wohnen zelebrieren! Die richtigen Accessoires sind der Schlüssel, um deiner Terrasse eine sommerliche Atmosphäre zu verleihen. Beginne mit weichen Kissen und Decken in fröhlichen Farben, die zum Entspannen einladen. Platziere sie auf deinen Gartenmöbeln, um einen gemütlichen Sitzbereich zu schaffen. Wähle Accessoires aus natürlichen Materialien wie Leinen oder Baumwolle, um das hyggelige Gefühl zu verstärken.

HOLZ IST ANGESAGT UND UMWELTFREUNDLICH

Eine Holzbauweise für deine Terrassenmöbel ist nicht nur umweltfreundlich, sondern auch ästhetisch ansprechend. Das natürliche Material verleiht deiner Terrasse einen rustikalen Charme. Entscheide dich für einen Esstisch aus Holz und kombiniere ihn mit bequemen Stühlen, um eine entspannte Atmosphäre für Mahlzeiten im Freien zu schaffen. Füge eine Hängematte oder eine Schaukel hinzu, um den ultimativen Entspannungsort zu schaffen.

BRINGT FARBE UND LICHT INS SPIEL

Pflanzen sind ein Muss für eine sommerliche Terrasse. Wähle verschiedene Arten von Blumen und Grünpflanzen, um Farbe und Leben auf deine Terrasse zu bringen. Stelle sie in hübschen Töpfen oder Hängekörben auf, um eine natürliche Atmosphäre zu schaffen. Vergiss nicht, sie regelmäßig zu gießen, damit sie prächtig gedeihen können. Für das gewisse Extra an Gemütlichkeit kannst du Solarleuchten oder Lichterketten anbringen. Diese schaffen eine warme und stimmungsvolle Beleuchtung für laue Sommerabende. Du kannst auch eine Feuerschale aufstellen, um an kühleren Abenden Wärme und Bequemlichkeit zu genießen. Mit diesen Tipps kannst du deine Terrasse in einen Ort der Entspannung und Gemütlichkeit verwandeln. Egal ob du alleine liest, mit Freunden grillst oder ein Outdoor-Abendessen planst, hyggeliges Wohnen bringt dich in die richtige Stimmung für den Sommer. Also, schnapp dir deine Accessoires, deinen Lieblingseistee und genieße die warmen Tage auf deiner hyggeligen Terrasse!

Carports und Gartenhäuser



- »»» Carports und Gartenhäuser in vielen Varianten.
- »»» Aus hochwertigen Holzprodukten.
- »»» Passend zu Ihrem Haus.



100%
Service.

www.gehlsen.de

HolzLand
Gehlsen
S seit 1811

- »»» Beratung.
- »»» Ausstellung.
- »»» Kompetenz seit 1811.

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

MODE & BEAUTY

Summertime: Zeit für luftige Röcke, leichte Blusen und eine Extra-Portion Natürlichkeit!





MIT LEICHTIGKEIT UND ELEGANZ

Den Sommer in vollen Zügen genießen – und das natürlich so stilvoll und elegant wie möglich! Eure Ansprechpartnerin für traumhaft schöne Mode, die wie für euch gemacht ist, ist definiv Birgit Linne-mann. Ihre Boutique Classic & Mode am Altstädtler Markt verschönert seit mehr als zehn Jahren den Alltag der Rendsburger*innen mit trendorientierten Outfits und schicken Einzelteilen in den Größen von 36–46. Immer im Trend und natürlich in bester Qualität. Aktuell erhältlich sind unter anderem hochwertige Blusen von byMi aus Hamburg sowie Kleider aus Milano von Whyci. Ebenso vertreten sind erlesene Brands wie Anette Görtz, JAPAN TKY sowie Outdoorbekleidung von Montereggi. Für eine individuelle Beratung steht Birgit Linne-mann euch montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr und sonntags von 10 bis 14 Uhr persönlich zur Seite. Mit ihrem Fachwissen und einem guten Blick für Farben, Schnitte und Qualitäten zaubert sie garantiert das richtige Outfit für jede Kundin herbei und setzt alle Formen und Kurven perfekt in Szene.

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





BE [...] MY FRIEND

Das junge Label **BE [...] MY FRIEND** stellt hochwertige, rein pflanzliche Hautpflege-Produkte her, die für verschiedene Zwecke verwendbar und kombinierbar sind. Weg vom voll geräumten Badezimmer-Schrank, hin zum natürlichen, minimalistischen Regal voll herrlich duftender und wohltuender, rein biologischer und veganer Gesichts- und Körperpflege lautet die Mission! Produziert wird ressourcenschonend mit sozialer Verantwortung aus natürlichen Rohstoffen in Bio-Qualität. Alle Produkte sind frei von Farbstoffen, Parabenen, Mineralöl, Aluminium, Silikonen, Weichmachern, Formaldehyd und PEGs und natürlich strikt ohne Tierversuche – denn um sich zu pflegen, braucht man keine Chemie, sondern nur die einfachsten, dafür besten Zutaten. Wie bei wahrer Freundschaft. Weitere Infos unter www.besoapmyfriend.com.



STILVOLL

Tipps mit Stil von Autorin Jasmin Khezri und Illustrationsfigur IRMA.

Wie reise ich stilvoll mit leichtem Gepäck? Wie setze ich in meinem Outfit Farbe ein? Mit ihrer Illustrationsfigur IRMA stellt Autorin Jasmin Khezri vielen Frauen schon lange eine liebgewonnene Lebensbegleiterin zur Seite. Sie ist nicht nur in dem digitalen Magazin der Illustratorin und Modejournalistin zu sehen, sondern war außerdem lange Jahre Bestandteil der Glamour und vieler internationaler Magazine. In diesem Callwey Buch vereint Jasmin Khezri ihren großen Bild- und Textschatz und gibt mit Hilfe von IRMA Tipps, wie man sich in jeder Situation stilvoll durch das Leben bewegt, auch ohne zu tief in den Geldbeutel greifen zu müssen.

Jasmin Khezri: Irma 's world. Stilvoll in allen Lebenslagen
Callwey, 208 S., 45 Euro



Jasmin Khezri weiß, wie man sich stilvoll durch das Leben bewegt

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


WOZU BRAUCHEN WIR HYALURONSÄURE?

Hyaluronsäure ist eine im Körper natürlich vorkommende Substanz, die für ihre Fähigkeit bekannt ist, Feuchtigkeit zu bewahren. Sie ist ein Zuckermolekül, das Feuchtigkeit bis zum 1000-fachen der eigenen Größe binden kann. Daher ist Hyaluronsäure sowohl in der Haut- als auch in der Haarpflege sehr beliebt.

5 VORTEILE VON HYALURONSÄURE:

1. FEUCHTIGKEITSSPENDEND:

Hyaluronsäure kann Feuchtigkeit bis zum 1000-fachen ihrer eigenen Größe binden. Eine Eigenschaft, die dazu beiträgt, das Haar weich und glänzend zu halten oder die Haut vor Trockenheit zu bewahren.

beugen und das Haarwachstum zu fördern, da sie die Durchblutung der Kopfhaut fördert. Daher ist es wichtig, Haarpflegeprodukte mit Hyaluronsäure auf die Kopfhaut aufzutragen.

4. ANTI-AGING: Hyaluronsäure ist auch für ihre Anti-Aging-Eigenschaften bekannt, da sie dazu beiträgt, die Elastizität der Haut oder der Haare zu erhalten.

5. GEEIGNET FÜR ALLE: Hyaluronsäure ist ein vielseitiger Inhaltsstoff, der für alle Haar- und Hauttypen geeignet ist.

2. KRÄFTIGUNG:

Hyaluronsäure trägt zur Kräftigung des Haars bei, von den Wurzeln bis zu den Spitzen. Eine ausgezeichnete Lösung für Menschen mit dünnem oder geschädigtem Haar.

Foto: Getty Images

3. FÖRDERUNG DES HAARWACHSTUMS:

Hyaluronsäure kann auch dazu beitragen, Haarausfall vorzu-

GESUNDHEIT & WELLNESS



Das kühle Nass vor der Haustüre genießen, die Seele am Pool baumeln lassen, Zeit für ausgiebiges Entspannen und Sonnenvitamine tanken – das steht auf unserer Feelgood-Liste. Was steht auf deiner?



GESUNDHEIT & WELLNESS

KOWSKY TEAM- UND FIRMENLAUF NEUMÜNSTER

Am 15. September geht es los: der Lauf mit dem besonderen Flair, rund um den Tierpark in Neumünster. Der vom Sanitätshaus Kowsky gegründete 4,5 Kilometer lange Lauf soll Menschen zum Laufen motivieren, aber auch die Gemeinschaft fördern. Dabei sind Anfänger*innen genauso willkommen wie die sportlichen Läufer*innen, Kinder ab sechs Jahren, Erwachsene und Vereine. Wer mitmachen möchte, kann sich hier anmelden: www.stgk.de. „Wir haben bewusst eine kurze Distanz gewählt, die fast jede*r bewältigen kann. Wir freuen uns aber auch über die Wettkampfläufer*innen, die ihre Zeit verbessern möchten“, so Jörg Kowsky, Geschäftsführer des Sanitätshauses. Der Erlös der Veranstaltung wird zu 100 Prozent gespendet, je mehr Sponsor*innen sich engagieren, desto höher die Spendensumme. Infos über den Lauf und die Möglichkeiten zum Unterstützen gibt es unter: www.kowskylauf.de.

Dann mal los!



Kowsky

SANITÄTSHAUSS
Havelstr. 6 • 24539 Neumünster

Advertorial

GESUND DURCH DEN SOMMER

Schmerzfrei und gesund den Sommer zu genießen – das wünscht sich wohl jede*r. Doch Schmerzen schränken die physische Aktivität des Körpers ein und senden einen Hilferuf. Diese Signale sollten frühzeitig erkannt und gezielt sowie nachhaltig behandelt werden. Das Team der Praxis Eiderland in Fockbek ist darauf spezialisiert, bei akuten oder chronischen Schmerzen zu helfen und die Ursache der Beschwerden zu finden, damit der Körper wieder heilen kann. Die Praxis ist auf amerikanische Chiropraktik, Schmerz- und Rheumatherapie sowie Naturheilkunde spezialisiert. Auch die Faszientherapie wird hier erfolgreich in den Behandlungsplan integriert. Bei Melanie und Sven Schelling sind die Patientinnen und Patienten in sehr guten Händen.

Praxis Eiderland, Krattredder 22, Fockbek
Tel.: 04331 / 339 85 56, www.praxis-eiderland.de

„In unserer Praxis Eiderland finden Schmerzgeplagte Hilfe“

Melanie und Sven Schelling



IMMER EIN GUTER BISS
dank gesundem, festem Zahnfleisch!

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

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

04331 - 38038

Zahngesundheit Büdelsdorf

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



WEISSE ZÄHNE

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

Kaffee, Tee, Nikotin und Rotwein sind verantwortlich für unschöne Zahnverfärbungen. Mithilfe eines Pulverstrahlgerätes, das die aufgelagerten Farbpigmente sanft abträgt, können diese Verfärbungen verringert werden. Das Entfernen von Zahnstein, Plaque sowie 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 entzündungsfrei.

ERFOLGE IN CIRCA EINER STUNDE

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

**Terminvereinbarung unter Tel.: 04331 / 380 38,
www.zahngesundheit-buedelsdorf.de**

Foto: Getty Images

MARATHON HOCH 3 - DER 24-STUNDEN-LAUF!

Schafft der das? Holger Steensen, Inhaber des **Sport-Leistungszentrums Kropp**, hat was Großes vor, vielmehr was Langes: Er will drei Marathons, 126,6 km, laufen, am Stück, innerhalb von 24 Stunden – und wenn er früher fertig ist, läuft er eben weiter. Ist das ein bisschen verrückt? Ganz und gar nicht!

Denn Holger Steensen läuft für den guten Zweck und sammelt Geld für den ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst meinANKER in Rendsburg. Und weil man gemeinsam besser sammelt, macht er aus der Aktion einen 24-Stunden-Spendenlauf und ein eigenes Sommer-Event – alle können mitmachen.

Das geht so: Der Lauf findet in Runden von gut 1 km Länge durchs Gewerbegebiet in Kropp statt. Teams (5 bis 10 Läufer*innen), die sich trauen, die gesamten 24 Stunden aufgeteilt zu laufen, oder einzelne Teilnehmer*innen, die laufend, spazierend oder walkend, jederzeit ein- und aussteigen können, dürfen sich anmelden. Jede Begleitung, jedes Alter auf den Runden hilft Holger Steensen beim Durchhalten. Wie die Teams sich aufteilen, ist egal, Hauptsache, eine*r ist immer auf der Strecke.

Am Freitag, 4. August, fällt um 19 Uhr der Startschuss, bis Mitternacht gibt es Musik, Drinks, Pommes & Co für das Publikum, auch für die Läufer*innen wird gesorgt.

Am Samstag geht der Spaß gegen 15.30 Uhr weiter, mit Hüpfburg, Zauberer, Eis, Kaffee und Kuchen. Um 19 Uhr ist offiziell Schluss und die Antwort gefunden auf die Frage aller Fragen: Hat er es wirklich geschafft?

Publikum zum Anfeuern und Motivieren ist jederzeit gern gesehen, besonders am Samstag baut Holger Steensen auf Unterstützung auf und neben der Strecke.

Das Startgeld, Einzelspenden, die Erlöse aus dem Verkauf von Getränken usw. gehen in den Spendenpott, plus die – bei Erfolg – versprochenen Spenden der Firmen.

Das Spendenkonto ist bereits eröffnet: Kennwort „24 Stundenlauf“, VR Bank Nord eG; Holger Steensen; DE2176 3542 0014 3001 81 oder direkt im Sportleistungszentrum Kropp. Infos und Anmeldungen: www.24stunden.slk-fitness.de oder über den QR-Code.



DAS TRAUERCAFÉ

FÜR RENDSBURG UND UMGEBUNG

***„Lange saßen sie dort und hatten es schwer,
doch sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost.
Leicht hatten sie es trotzdem nicht.“***

Dieses Zitat aus dem Kinderbuch „Ronja Räubertochter“ von Astrid Lindgren beschreibt auf so bildhafte Weise den Kern der Trauer, den Aspekt des „gemeinsamen Erlebens“. Die Trauer ist ein weit unterschätztes Wechselbad der Gefühle und der seelischen Ausgeglichenheit in unserer Gesellschaft. Der Verlust eines Menschen in unserem unmittelbaren oder erweiterten Umkreis reißt auch gleichzeitig eine große Lücke in unser soziales Umfeld und hinterlässt neben der Trauer oft auch Verständnis, Wut, Ärger, Verlustängste, Sorgen und vieles mehr.

MIT DER TRAUER NICHT ALLEIN

Auch wenn viele sich zurückziehen und in ihrer Trauer lieber allein sein wollen, so ist es oft nicht einfach, tatsächlich allein mit all diesen Gefühlen und Gedanken zurechtzukommen. Mit anderen darüber zu reden, hören was andere erleben und wie sie damit umgehen, kann ein großes heilendes Pflaster sein. Das Palliativnetz HORIZONT bietet für Menschen in ihrer Trauerbewältigung, im Rahmen des ambulanten Hospizdienstes, ein breit angelegtes Programm zum Thema Trauer an.

DAS TRAUERCAFÉ

Unter anderem gehört dazu das „Trauercafé“, welches seit Juni 2022 jeden dritten Dienstag im Monat zu einer Gesprächsrunde einlädt. Ein Trauercafé ist ein Ort, an dem Trauernde sich mit erfahrenen Trauerbegleiter*innen sowie mit anderen Betroffenen über ihre Trauer austauschen können. Bei Kaffee, Tee und Kuchen wird Unterstützung durch hilfreiche Gespräche geboten. Die geschulten Fachkräfte begleiten die Trauernden in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen in ihrer Trauer und bieten ihnen die Möglichkeit zum Gespräch in einer offenen Gruppe. Diese wird von Trauerbegleiterinnen geleitet.

IM GESCHÜTZEN RAHMEN

Zum Programm der Trauerbegleitung gehört aber auch das individuelle Gespräch und die Einzelbegleitung. Die Mitarbeiter*innen stehen den Betroffenen in persönlichen Einzelgesprächen zur Seite und nehmen sich Zeit und hören zu. Die Einzelbegleitungen finden nach Terminabsprache in den Räumlichkeiten der Palliativnetz HORIZONT gGmbH statt.

Das Trauercafé findet jeden dritten Dienstag im Monat in der Kaiserstraße 24 statt. Um Anmeldung unter 04331 / 463 95 69 oder per Mail unter hospizdienst@pn-horizont.de bei Dagmar Stroede-Jensen wird zwecks Organisation gebeten.



PALLIATIVNETZ HORIZONT

TRAUER Café

Termine bis zum Ende des Jahres:

Di. 18.07.	Di. 17.10.
Di. 15.08.	Di. 21.11.
Di. 19.09.	Di. 19.12.

Bitte vorher anmelden unter...

04331 - 4639569
hospizdienst@pn-horizont.de



pn-horizont.de



**■ Kleine, große, schnelle,
langsame, junge, ältere ...
wir kümmern uns um alle Füße.**





Orthopädische Maßschuhe
Bequeme Schuhmode
Schuhveränderungen
Einlagen nach Maß
Schuhreparaturen aller Art

Möller
ORTHOPÄDIE | SCHUHTECHNIK Inh. H. Höffer

■ Hollesenstr. 31 | 24768 Rendsburg |
Fon 04331-7 51 77 | Fax 04331-78 90 90

■ Plessenstraße 13 | Ärztehaus am ZOB |
24837 Schleswig | Fon 04621-85 59 44

■ www.moeller-rendsburg.de



ABSCHIED MIT HERZ UND NÄHE

Der Umgang mit dem Tod gehört nach wie vor zu den Themen, die lieber gemieden werden. Doch er bleibt unausweichlich. Kerath Bestattungen hat es sich zur Herzensaufgabe gemacht, ein Begleiter in allen Belangen des Abschiednehmens zu sein.

Die schönste Art
zu bleiben

Reerdigung ist eine neue, nachhaltige
und natürliche Art der Bestattung

B

ereits in dritter Generation gibt es Kerath Bestattungen in Fockbek. Inhaberin Nina Moder

arbeitet hier mit einem kleinen Team, auch ihr Mann und ihre Eltern sind im Betrieb dabei, der familiäre, persönliche Umgang mit den Kund*innen zeichnet sie aus. „Als Bestatter sind wir Seelsorger und Trauerbegleiter zugleich, wir sind immer ansprechbar, und es ist uns ein Anliegen, im Trauerfall wirklich mit Rat und Tat unseren Kunden zur Seite zu stehen“, erzählt Nina Moder, geprüfte Bestatterin und seit 2014 Inhaberin von Kerath Bestattungen. Die Bestattungskultur unterliegt einem Wandel, in dem viele Aspekte eine Rolle spielen: Religion, praktische Umsetzungen, Nachhaltigkeit, Finanzen. So nehmen Feuerbestattungen immer mehr zu, wozu auch die Seebestattung, Diamantbestattung, die Beisetzung im Begräbniswald, sogar anonyme Beisetzungen fallen.

Auch die Rolle der Bestatter*innen wandelt sich. Sie sollen einerseits schlichte und preisgünstige Bestattung anbieten können, andererseits wird die Trauerfeier immer mehr zum Event. Die Spanne zwischen den verschiedenen Anforderungen und Bedürfnissen ist groß, im ländlichen Bereich geht es oft noch beschaulicher zu.

„Es ist wichtig, mit der Zeit zu gehen, moderne Technik einzusetzen, individuelle



Crossprint-Tafeln zum Gedenken
an Mensch oder Tier





Im mobilen Pavillon ist eine Trauerfeier fast überall möglich, dezent und diskret

Individuelle Sargbeschriftungen ermöglicht der hauseigener Plotter



Wünsche durch Grafik und moderne Medien zu realisieren und dabei auch die Nachhaltigkeit zu beachten.“ Nina Moder passt sich den Bedürfnissen an: „Wir versuchen all dies durch Kundennähe umzusetzen, wir sind nicht einfach Bestatter, wir leben hier, sehen unsere Kunden oft beim Einkaufen, beantworten abends nochmal eine WhatsApp, wir sind kein anonymer Betrieb. Familie und Geschäft gehören bei uns schon immer zusammen. Bei uns darf ein Kunde auch nach Abschluss eines Trauerfalls auf einen Kaffee vorbeikommen.“ Traditionell und menschlich nahbar, trotzdem ganz modern, bei Kerath Bestattungen ist das möglich.

NEUE FORMEN DES ERINNERNs

So gibt es auch regelmäßig Neuerungen für ein würdevolles Abschiednehmen.

– Crossprint-Tafeln: Ob Grabtafeln, Kerzenhalter, Sarg- und Urnenschilder, es gibt eine große Anzahl an möglichen Formen, die im Geschäft mit dem gewünschten Motiv und Hintergrund bedruckt werden können. Das ist für Kund*innen aus aktuellen Sterbefällen, aber natürlich auch zum Gedenken. Nicht nur an Menschen – auch an das geliebte Haustier kann man sich so bildlich erinnern. Schöne Momente bei der Trauerfeier ermöglicht ein digitaler Bilderrahmen: Statt

eines Fotos steht dort auf Wunsch ein digital bespielter Bilderrahmen, der mit geschmackvollen Hintergründen die zur Verfügung gestellten Fotos abspielt.

- Dass eine Trauerfeier nicht unbedingt in der Kapelle, auf dem Friedhof oder im Bestattungsunternehmen stattfinden muss, ist auch ein Trend, den Kerath Bestattungen bedienen kann, sei es im Garten oder an ganz anderen Orten. Dafür haben sie zwei wasserdichte Pavillons, die beide über vier Seitenwände mit großen Fenstern verfügen, dazu kommen Stühle, auch der Aufbau gehört zum Angebot.
- Individuelle Wünsche bei der Beschriftung von Grabkreuzen, Urnen und Särgen mit Sprüchen oder Motiven ermöglicht ein haus eigener Plotter.

NACHHALTIG UND NATÜRLICH

Kerath Bestattungen ist jetzt offizieller Partner von Meine Erde (www.meine-erde.de) und kann dadurch auch die neue Bestattungsform, die Reerdigung, anbieten. Inspiriert von der Natur werden ursprüngliche Prozesse mit modernster Technologie vereint. Doch was heißt das konkret? Ist ein Mensch verstorben, wird er in einen Kokon auf Stroh und Grünschnitt gebettet, auch Blumen dürfen als Beigabe dazugelegt

werden. Für 40 Tage wird der Kokon verschlossen, der natürliche Verwandlungsprozess erfolgt unter optimalen Bedingungen und wird über Anschlüsse für Luft und Wasser gesteuert. Natürliche Mikroorganismen arbeiten dank dieser Bedingungen sehr schnell, und aus dem Körper entsteht Humus. Dieser Humus kann auf einem Friedhof beigesetzt werden, wobei die Umsetzung auf den einzelnen Friedhöfen variiert.

„In meinem Heimatort Fockbek z.B. möchte die Kirchengemeinde ein naturnahes Feld für die Reerdigung anlegen, das der Idee hinter dieser Bestattungsform im Hinblick auf Ausgestaltung und Laufzeit gerecht werden kann. Wir von Kerath Bestattungen haben schon Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten entwickelt, wie nach einer Reerdigung eine Trauerfeier aussehen könnte, und wie eine würdevolle Überführung von der Kirche oder Trauerhalle zum Friedhof erfolgen kann. Das ist auch für uns ein Beispiel dafür, Neues anzunehmen, Wünsche zu akzeptieren und umzusetzen, um den Verstorbenen zu würdigen, ihn gut auf seine letzte Reise zu bringen und den Trauernden den Abschied zu ermöglichen, den sie sich gewünscht haben.“

Kerath Bestattungen
Hohner Straße 44, Fockbek, Tel.: 04331 / 615 13
www.kerath.com

PASTA & VINO

NUDELGERICHTE MIT
PASSENDER WEINEMPFEHLUNG

*Freu dich auf unsere
Rezepte für sommer-
liche Pastasalate.
Mit einem Gläschen
Vino wird der Ge-
nuss noch getoppt!*

Fotos & Styling | Anna Gieseler & Henrieke Wölf



WASSERMELONEN-PASTASALAT

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

400 g	Castellane
800 g	Wassermelone
2	Salatgurken
3	Frühlingszwiebeln
1/2 Bund	Minze
150 g	Feta
4 EL	Weißweinessig
6 EL	natives Olivenöl extra
1 EL	Ahornsirup
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Castellane nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Inzwischen die Melone schälen, ggf. entkernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Gurken waschen, der Länge nach vierteln und in Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Feta abtropfen lassen und grob zerbröckeln.

3. Essig, Öl und Ahornsirup in einer Salatschüssel verquirilen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta, Melone, Gurken, Frühlingszwiebeln und Minze mit dem Dressing vermengen. Den Pastasalat auf Teller verteilen, mit Feta bestreuen und servieren.

PASSENDE WEINEMPFEHLUNG



Exotischer Moscato

Als waschechter Charmeur vereint dieser Wein die typischen Eigenschaften eines Doppio Passo mit den besonderen Qualitäten der Moscato-Traube, die auf Sizilien besonders gut gedeiht. Heraus kommt ein Weißwein mit verführerischer Frucht und weichem Schmelz.



Wir empfehlen:

„2022 Doppio Passo Moscato Sicilia DOP“, 12,5 Vol.-%,
Rebsorte: Moscato, 7,95 Euro,
www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien

PENNESALAT MIT GRÜNEM SPARGEL UND BURRATA

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Für 4 Personen

400 g	Penne
1	Knoblauchzehne
1	roter Peperoncino
1 Bund	Basilikum
150 g	getrocknete Softtomaten
60 g	geröstete, gesalzene Pistazienkerne
1 EL	Tomatenmark
150 ml	natives Olivenöl extra
30 g	frisch geriebener Parmesan
1/2	Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
500 g	grüner Spargel
1 TL	flüssiger Honig
4	Burrata-Kugeln
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Penne abschrecken und gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken. Peperoncino waschen, entkernen und grob in Stücke schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Tomaten und Pistazienkerne jeweils grob hacken.

2. Knoblauch, Peperoncino, 1/3 des Basilikums, Tomaten und die Hälfte der Pistazien mit Tomatenmark sowie 120 ml Öl in einem hohen Gefäß pürieren. Den Parmesan unterrühren, Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Spargel im unteren Drittel schälen, von holzigen Enden befreien, waschen und in Stücke schneiden. Übriges Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Spargel darin grillen. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Burrata abtropfen lassen. Pesto mit etwas Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verrühren. Pasta, Pesto, Spargel und übriges Basilikum vermengen. Salat auf Teller verteilen, mit je 1 Kugel Burrata anrichten, mit übrigen Pistazien und Zitronenschale bestreut servieren.



PASSENDE WEINEMPFEHLUNG



Ein eleganter Greco

In einem kräftigen Strohgelb liegt der „Cutizzi“ im Glas. Im Duft ist der Wein intensiv mit Noten gelber Pflaumen und reifer Birnen. Dazu sind Anklänge von Mandeln und Kräutern erkennbar. Am Gaumen zeigt der Wein ein lebhaftes Säurespiel und mineralische Noten. Der Geschmack klingt mit schöner Frische harmonisch aus.

Wir empfehlen:

2021 Feudi di San Gregorio „Cutizzi“ Greco di Tufo DOCG“, 13 Vol.-%,
Rebsorte: Greco, 14,95 Euro, www.ludwig-von-kapff.de/so-isst-italien



PASTASALAT IM GLAS MIT HÄHNCHEN-ZUCCHINI-SPIESSEN

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Für 4 Personen

400 g	Risoni
6-7 EL	natives Olivenöl extra
1	Knoblauchzehne
1/2 Bund	gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Oregano)
400 g	Sahnejoghurt
2 EL	Biozitronensaft
2	gelbe Paprikaschoten
120 g	getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
250 g	Artischockenherzen in Lake (Dose)
125 g	grüne Oliven, entsteint
1	Zucchini
300 g	Hähnchenbrustfilet
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Risoni nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mit 2 EL Öl vermengt auskühlen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

Knoblauch, Kräuter, Joghurt, Zitronensaft sowie 2 EL Öl verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schraub- oder Bügelgläser verteilen. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten, Artischocken sowie Oliven gut abtropfen lassen, dann in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden.

2. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen, in ebenso große Stücke schneiden, abwechselnd mit den Zucchinistücken auf gewässerte Holzspieße stecken. Spieße mit dem übrigen Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Auf dem heißen Grill oder in der Grillpfanne goldbraun grillen. Paprika, Oliven, Pasta, Tomaten und Artischocken in die Gläser schichten. Den Salat mit den Spießen servieren.



PASSENDE WEINEMPFEHLUNG



Dolce Vita im Glas

Portofino ist der Inbegriff italienischen Lebensgefühls. Die Trauben für diesen Wein wachsen an den üppigen Hängen direkt über dem kleinen Örtchen. Unglaublich fruchtig und saftig, mit viel Eleganz und Charme ausgestattet, präsentiert sich der Wein als echter Sommerhit.

Wir empfehlen:

„2021 Volpi 'Rosafino' Rosé“, 12 Vol.-%, Rebsorte: Grenache, 9,50 Euro, www.ludwig-von-kapff.de/sosst-italien

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



L.O.K.S.

EXKLUSIV

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

JETZT RESERVIEREN
TEL. 04321 78 39 530
www.loks-restaurant.de

**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



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



Yachthafen Meisterei
Restaurant & Café

Genießen Sie bei uns im Obereiderhafen

Leckere Fisch- und Fleischgerichte
vegetarische und saisonale Spezialitäten
sowie Kaffee, Kuchen, Waffeln und Eis

JEDEN SAMSTAG UND SONNTAG

von 8.30 – 11 Uhr

leckeres Frühstück direkt am Wasser!



Mittwoch bis Freitag von 11 – 22 Uhr
Samstag und Sonntag
von 8.30 bis 22.00 Uhr
warme Küche von 11:30 bis 21 Uhr



Am Eiland 11 · 24768 Rendsburg
Tel. 04331 - 14 99 88
mail@yachthafen-meisterei.de
www.yachthafen-meisterei.de





Wow, was für eine Aussicht!
Auf der Terrasse des Restaurant Achterdeck
können Gäste den Blick auf den Kanal genießen



KULINARISCHE AUSZEIT AM KANAL

Im Convent Garten am Nord-Ostsee-Kanal gibt es im Juli eine Fülle an saisonalen Köstlichkeiten aus der Region zu entdecken. Diese genießen Gäste in den gemütlichen und modernen Räumlichkeiten oder bei gutem Wetter auf der sonnigen Terrasse.

Qon Fisch und Fleisch über vegetarische und vegane Speisen bis hin zu schleswig-holsteinischen Spezialitäten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Als Vorspeise können eine feine Suppe oder ein frischer Salat gewählt werden, im Hauptgang stehen dann zahlreiche herzhaftes Sommergerichte zur

Auswahl. Wer es süß mag, darf sich nachmittags auf hausgemachte Kuchen und Torten sowie köstliche Eisbecher freuen – und dabei natürlich den tollen Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal genießen.

Eure nächste Tagung oder Veranstaltung ist in Planung? Die insgesamt neun Veranstaltungsräume des ConventGartens

bieten für alle Anlässe den passenden Rahmen. Von der Tagung, über die Geburtstagsfeier bis hin zur Hochzeit. Eure Gäste werden nicht nur das Ambiente, sondern auch die direkte Übernachtungsmöglichkeit schätzen. Alle Infos unter Tel.: 04331 / 590 50 oder auf der Website www.conventgarten.de.

CONVENTGARTEN



Gegründet 1874



Hotel · Restaurant



Mit unserem
Newsletter nichts
verpassen!

DIREKT AM NORD-OSTSEE-KANAL

Planen Sie jetzt Ihre Tagungen & Feste

Unsere insgesamt neun Veranstaltungsräume
bieten für alle Anlässe den passenden Rahmen.

Von der Tagung, über die Geburtstagsfeier
bis hin zur Hochzeit.

Ihre Gäste werden nicht nur das Ambiente, sondern
auch die direkte Übernachtungsmöglichkeit
schätzen.



Eine köstliche Auszeit im Restaurant Achterdeck

Ob drinnen oder draußen auf
Terrasse. Genießen Sie von Ihrem
Tisch aus den herrlichen Blick auf den
Nord-Ostsee-Kanal.

Nebenbei verwöhnt Sie unser
Küchenteam mit regionalen
Spezialitäten und wechselnden
Saisonkarten.

AUSSTELLUNGEN IM JULI

Perfekt für den Sommer: Egal, ob in gekühlten Räumen oder draußen – in Galerien kann man sich Zeit lassen.



Bjarne Joecks/Lars Wolf/Tygge Mumm/Tom Tuschy - Peter Pan, 2023



Dorsten Diekmann - Leviathan, 2007



Uschi Koch - Mädchen, 2014

Fotos: Heiko Bühr

THE LAST WALTZ

Rund 20 Kilometer südlich von Kiel liegt das idyllische Dorf Bissee. Zum 25. und letzten Mal hat sich der Ort im Rahmen von „Skulptur in Bissee“ wieder in eine Galerie ohne Wände und Öffnungszeiten unter freiem Himmel verwandelt.

Bis zum 21. Oktober kannst du wieder durch den hübschen Ort schlendern und dabei am Weges- und Straßenrand, auf Höfen und in Gärten wunderbare, in ihrer Vielfältigkeit überwältigende Skulpturen von insgesamt 21 Künstler*innen entdecken. Dabei sind in diesem Jahr unter anderem Uschi Koch, Gisela Meyer-Hahn, Tina Schwichtenberg sowie Jan Koblasa, Joy Kley und Jörg Plickat. Mit dieser Ausstellung, die wieder einfach nur begeisternd ist, beendet der organisierende „Verein Skulptur in Bissee“ seine Arbeit. Ein Grund mehr für dich, diesen „Letzten Walzer“ nicht zu versäumen und noch einmal die grandiose Verbindung von Landschaft und Kunst zu genießen. Und wer gern einen geführten Rundgang mitmachen möchte, hat dazu am 13. August sowie am 10. September (Start am Antikhof, keine Anmeldung erforderlich, Kosten: 5 Euro) jeweils ab 15 Uhr Gelegenheit. Weitere Informationen gibt es unter www.skulptur-in-bisseee.de.

bis 21. Oktober • Landschaftsgalerie in Bissee

FREIRÄUME – MALEREI UND SKULPTUR

Zwei Künstler*innen, die sich dem Thema „Freiräume“ widmen: Katrin Evers nutzt drucktechnische Verfahren wie Frottage, Monotypie oder Collage, um darauf in einer farbintensiven Malerei Öl, Acryl, Tusche oder Kreide anzulegen. Ihre inhaltliche Bildsprache sucht Erfahrungen zwischen Traum und Realität. Sie ist bestrebt, das Unvorhersehbare, im Unterbewusstsein Verborgene schöpferisch zu erschließen.

Berthold Grzywatz begreift diese „Freiräume“ als Frage der Selbstfindung, als ein Szenarium der Krisenbewältigung in einer Situation, die durch eine allgemeine Desorientierung charakterisiert ist. Seine Skulpturen nutzen Formen und Oberflächen für kontrastierende Texturen zwischen Bewegung und Ruhe, um die Dynamik gegenwärtiger Zustände und Situationen bildnerisch zu erschließen. www.berthold-grzywatz.de

bis zum 27. August • Galerie [Der Lokschuppen], Rendsburg



Berthold Grzywatz - Meine Zeit



Katrin Evers - Steps Inside



JEDEN MITTWOCH KLASSEKER

Am Mittwoch, den 5. Juli, beginnt in St. Marien Rendsburg mit einem Auftaktkonzert für Trompete und Orgel die Reihe der jährlichen Sommerkonzerte. Zu Gast am 5. Juli ist der Trompeter Ralf Schlingmann aus Flensburg, Volker Linhardt begleitet an der Orgel. Lieder und Gesänge gibt es eine Woche später, am 12. Juli. Die Sopranistin Andrea Stadel singt, begleitet von Volker Linhardt, Werke von Charles Gounod, Felix Mendelssohn Bartholdy und anderen. Die Mittelholsteinische WELTkapelle mit Musik von Zuhause und Anderswo ist unter dem Motto „Träume und Tänze“ am 19. Juli zu hören. Mit Fumito Nunoja kommt am 26. Juli einer der international führenden Marimbisten nach Rendsburg.

jeden Mittwoch Juli + August, 18.10 Uhr • St. Marien, Rendsburg

Foto: Claudia Hansen

25. KIELER LILIENCRON

Die Kieler Liliencron-Dozentur führen das Institut für Neuere Deutsche Literatur und Medien der Christian-Albrechts-Universität Kiel und das Literaturhaus Schleswig-Holstein seit 1997 gemeinsam durch. Zu zwei öffentlichen Veranstaltungen mit dem diesjährigen Dozenten Ulf Stolterfoht im Literaturhaus ist das Publikum herzlich eingeladen. Mit der Wahl Ulf Stolterfoths würdigt die Jury einen bereits mehrfach ausgezeichneten Dichter, der sich in innovativer und experimenteller Weise mit Sprache und Literatur auseinandersetzt.

3., 4., Juli • Literaturhaus SH, Kiel



Foto: Dirk Skiba



Foto: Kassakara

MISCHA MAISKY

Anlässlich seines 75. Geburtstags gibt der Cellovirtuose Mischa Maisky eine Residenz mit vier Konzerten in unterschiedlichen Formationen: In Lübeck trifft er am 3. Juli auf Die Deutsche Kammerphilharmonie Bremen unter der Leitung Paavo Järvi, gefolgt von einem Kammermusikabend der Spitzenklasse mit Janine Jansen und Martha Argerich am 4. Juli in Kiel. Einen Tag später widmet er sich in Rendsburg drei Solo-Suiten von Johann Sebastian Bach. Zum Abschluss seiner Geburtstagskonzerte teilt er sich am 6. Juli die Bühne in Haseldorf mit seinen Kindern Sascha, Maxim und Lily Maisky für Werke von Johann Sebastian Bach, Benjamin Britten, Franz Schubert und Johannes Brahms.

3., 4., 5., 6. Juli • unterschiedliche Orte

KONZERTE AUF GUT OESTERGAARD

Vom 7. Juli bis zum Dezember hat Gut Oestergaard das volle Programm. Am Freitag um 20 Uhr wird es eingeleitet von „Spirit of Santana“. Sieben Flensburger Musiker spielen die Musik von Carlos Santana, weiter gehts mit „The Chain“ am 14. Juli, benannt nach dem gleichnamigen Song von Fleetwood Mac. Die sechs begabten Musiker haben es sich zum Ziel gesetzt, die zeitlosen Hits der Kultband auf ihre eigene Art zu covern. Der Juli wird passend abgeschlossen mit dem Flens-Jazzfrühschoppen auf Gut Oestergaard. Musiker treffen sich erstmalig zum Spieltermin und haben vorher teilweise noch nie zusammen gespielt. Sie kommen aus Hamburg und Schleswig-Holstein und gehören bekannten Jazzbands an. Freu dich auf eine Band, die selbst auf ihren Auftritt und auf die vielfältigen Möglichkeiten des Zusammenspiels gespannt ist. Das Konzert findet unter freiem Himmel statt, und wird nur bei schlechtem Wetter in die geräumige Kulturscheune verlegt.

7. - 30. Juli • Gut Oestergaard, Steinberg



Foto: Barbara Wiebe

SHMF FESTIVALTAG

Rendsburg begrüßt auch in diesem Jahr das Festivalorchester des Schleswig-Holstein Musik Festivals. Die 121 Musiker*innen aus 30 Nationen werden vom 2. Juli bis zum 17. August ihre Unterkunft im Nordkolleg Rendsburg haben. Am 8. Juli, werden sie beim Klassikmove und Festivaltag auf dem Schiffbrückenplatz willkommen geheißen. Der Festivaltag am 8. Juli ist kostenlos und für jede*n zugänglich auf dem Schiffbrückenplatz. Die Musikerinnen und Musiker freuen sich auf eine Vielzahl an Besucher*innen.

8. Juli • Schiffbrückenplatz, Rendsburg



Foto: Hester Sophia Hegewald

Let's make
MUSIC
as friends

•
Leonard Bernstein



VORVERKAUFSSTART FÜR DAS SHMF FESTIVAL ORCHESTER

In diesem Jahr sind rund 120 talentierte junge Musiker*innen aus 32 Nationen zu Gast zwischen den Meeren und bilden das Schleswig-Holstein Festival Orchester. Gemeinsam werden sie in den Sommermonaten anspruchsvolle Programme einstudieren und unter der Leitung von Dirigent*innen an Orten in ganz Schleswig-Holstein zur Aufführung bringen. Seit Juni können Tickets für die öffentlichen Generalproben des Festivalorchesters unter www.shmf.de/fo sowie unter 0431/ 23 70 70 erworben werden.

10. Juli - 16. August • ACO Thormannhalle, Kunstwerk Carlshütte, Am Ahlmannkai, Rendsburg



RENSBURG STEHT KOPF

Akrobat*innen, Tiere, Sensationen – der Circus Paul Busch ist in der Stadt und begeistert mit Tradition und Moderne.

Circus Paul Busch feiert mit einem fulminanten Programm den klassischen und immerwährenden modernen Zirkus. **Circus Paul Busch** ist jung und gleichzeitig voller Tradition. Seit sieben Generationen zeigt er die ganze Bandbreite vom „Theater des Volkes“ zum modernen Manegen-Event, er bietet Unterhaltung live und hautnah. Prickelnd, fesselnd, urkomisch – ein großartiger Kulturregenuss.

25 Mitarbeiter, 29 Tiere (Pferde, Esel, Kamelle, Ponys, Rinder, Hunde und Ziegen) reisen in der diesjährigen Saison mit dem Circus Paul Busch. Das Besondere ist das nach italienischer Bauart geschaffene Rundkuppel-Chapiteau: Vier 17 Meter hohe Stahlmasten tragen die 12 Meter Rundkuppel des Zeltes mit 37 Meter Durchmesser und Platz für 900 Personen. Im Inneren hat das Chapiteau ebenso einiges zu bieten: Schon beim Eintreten begeistert das royale Ambiente. Samt, bequeme Stühle und

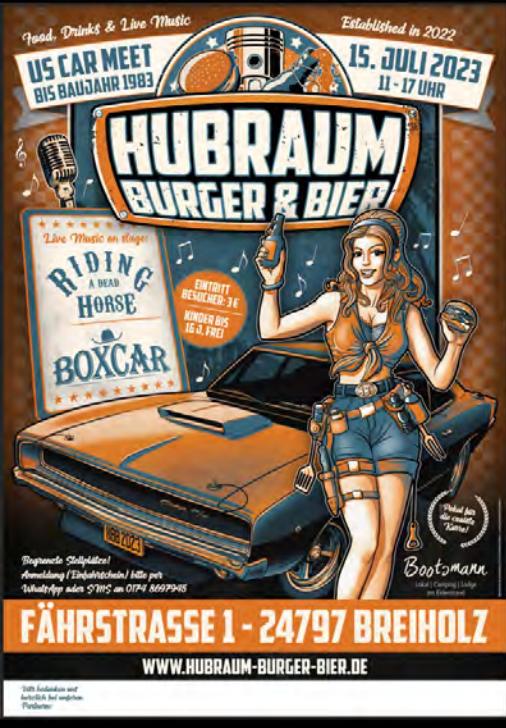
Schalensitze, modernste LED-Lichtanlage und eine Supersoundanlage lassen die Leistungen der Künstler*innen bestens zur Geltung kommen. Bequeme Plätze mit Panoramablick auf die Manege ohne Hilfsmasten versprechen ungestörten Sehgenuss. Das Soundsystem des Liveorchesters bietet Unterhaltung auf höchstem Niveau. Emilio Frank sorgt im Circus Paul Busch mit seiner Musikanlage und Begleitung für den richtigen Schwung im Zelt. Ob moderne oder traditionelle Zirkusmusik, der junge Orchesterchef trifft mit seinen Musiker*innen den richtigen Ton. Auch auf das Tierwohl legt der Circus Paul Busch sehr viel Wert. „Ein Zirkus ohne Tiere ist kein Zirkus, sondern ein Varieté. Wo sonst kommen unsere Besucher*innen den Tieren so nah? Wir lieben unsere Tiere und im Circus Paul Busch geht es ihnen gut, und davon kann sich jede*r gern überzeugen“, stellt Emilio Frank fest.

www.circus-paul-busch.de

COOLE KARREN, BURGER UND BIER

Für Freund*innen von Chrom, altem Blech und heißen Flitzern findet dieses Jahr wieder das Event-Treffen HUB-RAUM, BURGER & BIER statt. Erwartet werden 120 Classic Cars, Pokale gibt es für die „Coolsten Karren“. Rundum ist auch viel los: vier Stunden Livemusik von Boxcar und Riding a Dead Horse, Bullriding und eine Autofotobox. Foodtrucks für Pizza und Burger stehen bereit und Wurst und Fleisch vom Grill. Wer sein Auto ausstellen möchte, kann mit dem Team Kontakt aufnehmen unter Tel. 0174 / 869 79 45, www.hubraum-burger-bier.de.

**15. Juli, 11 bis 17 Uhr, am Bootsmann HUBRAUM, BURGER & BIER
Fährstraße 1, Breiholz**





IRON SLAM SPEZIAL

In der coolen Industrikulisse der Carlshütte fliegen wieder die Worte. Erstmals in diesem Jahr wird das Finale der schleswig-holsteinischen Landesmeisterschaften des Poetry Slams 2023 im Rahmen der beliebten Iron-Slam-Reihe ausgetragen. Die Gewinner*innen der Halbfinalrunden in Lübeck, Kiel und Bargteheide treten an zum Kampf um die Gunst des Publikums, die besten drei Slammer*innen des Finales erhalten außerdem die Startberechtigung für die deutschsprachigen Meisterschaften des Poetry Slams in Bochum im Herbst 2023. Special Guest und außer Konkurrenz ist Mona Harry aus Kiel, Landesmeisterin des Jahres 2021. Der Vorverkauf läuft, Tickets in den Rendsburger Buchhandlungen Coburg'sche, Liesegang und Goeser, an der Kasse der NordArt, beim Nordkolleg Rendsburg oder online unter bit.ly/IronSlam2023.

14. Juli, 20 Uhr • Kunstwerk Carlshütte, Büdelsdorf

JAZZ IM PARK

Seit 2008 gibt es in Neumünster ein kleines, feines Jazz-Open Air Festival, das immer im Sommer, in etwa mit Beginn der Sommerferien, an einem Sonntag im Park der Musikschule Neumünster stattfindet. Die Musikschule Neumünster veranstaltete in den ersten vier Jahren das Konzert allein. Das kleine, feine Tagesfestival wurde in der Vergangenheit nicht nur von Neumünsteraner*innen besucht. Aus dem ganzen Land kamen Besucher*innen, um neue Bands zu entdecken.

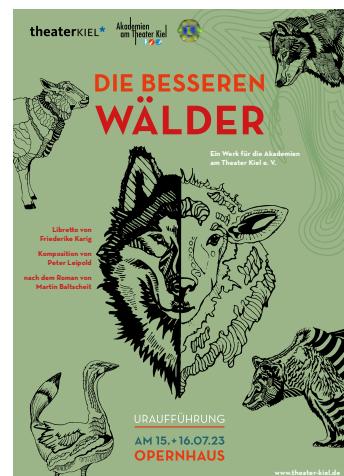
16. Juli, 15 Uhr • Musikschule, Neumünster



DIE BESSEREN WÄLDER

Eine Oper von Peter Leipold. Ein Werk für die Akademien am Theater Kiel e. V. Der kleine Wolf Ferdinand ist mit seinen Eltern auf dem Weg in „die besseren Wälder“, wo sie sich mehr Nahrung erhoffen. Ferdinands Eltern werden von Jägern erschossen, doch ein kinderloses Schafspaar nimmt ihn auf. Damit er in die Herde integriert werden kann, bringen sie ihm bei, sich wie ein Schaf zu verhalten und verkleiden ihn. Ferdinand wird ein sehr gutes Schaf und ein angesehenes Mitglied der Gemeinschaft. Doch dann passiert etwas Schreckliches, das Ferdinands Leben für immer verändert!

15. Juli, 18 Uhr • Theater Kiel





KULTUR IM GRÜNEN

Ein ganzer Kultursommer gebündelt in einer Woche: Die Kulturschlachterei macht's GRÖÖN und bietet in einem kleinen, neuen Festivalformat eine Fülle an Veranstaltungen. Vom 8. bis 14. Juli ist im Stadtpark zwischen T-Stube und Stadtsee in Zelten und drumrum mächtig was los: Konzerte, Open-Air-Kino, Kunstwerkstatt, Lesungen und manches mehr, dazu jeden Tag Silent Chill bei kalten Getränken. Mehr Infos, Programm und genaue Zeiten auf www.kulturschlachterei.org und in ihren Social-Media-Kanälen.



PREMIERE FÜRS STRANDGUT-FESTIVAL

Ostseeluft und Sommergefühle bilden die perfekte Mischung für ein unvergessliches Open Air-Erlebnis mitten am Strand. Zwischen Strandkörben und Fischbuden wird das beschauliche Eckernförde für einen Tag zum Anlaufpunkt für Musik- und Festivalbegeisterte. Am 29. Juli feiert „Strandgut – das Elektrofestival“ Premiere am Eckernförder Südstrand: Den Startschuss für das Musikfestival am Strand gibt der Local Darren Dreyer. Auch Felix Jaehn, Glockenbach, Lum!x, Tujamo, You-NotUs und Plastik Funk bringen den Strand zum Beben. Wer dabei sein will, kann sich jetzt Tickets sichern unter www.Strandgut-Festival.de.

29. Juli • Südstrand, Eckernförde





WALDWILDNIS UND VERTRÄUMTES MOOR

Bei dieser Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch eines der schönsten naturbelassenen Gebiete in Schleswig-Holstein wird hautnah erlebt, wie aus einem früheren Nutzwald ein „Urwald von morgen“ entsteht. Im Naturwald Stodthagen und dem Naturschutzgebiet des Kaltenhofer Moores entwickelt sich nicht nur eine beeindruckende Wald-, Moor-, und Sumpflandschaft, sondern auch seltene Tiere. Tickets gibt es ab 18 Euro (Kinder und Jugendliche frei). Anmeldung bei C. Goldhamer, Tel. 0433/ 708 08 85, www.goldhamer.de.

22. Juli, ab 11 Uhr • Wanderparkplatz Stodthagener Weg, Felm.

KELTISCHE LIEDER

Turlough O'Carolan ist wohl der bekannteste irische Barde. Seine Werke waren sowohl von der traditionellen irischen Musik als auch von der höfischen europäischen Barockmusik beeinflusst. Noch heute gilt er mit über 200 überlieferten Kompositionen als Irlands größter Nationalkomponist. Sabine Loredo Silva und Jessica Breitlow als Duo für Gesang und keltischer Harfe, präsentieren den Zuhörer*innen eine Auswahl von Liedern und Instrumentalstücken dieser Epoche, untermauert mit Texten und Gedichten. Weitere Informationen gibt es unter www.loredosilva.de.

22. Juli, 19 Uhr • Friedenskirche, Wasbek



JAHRESAUSSTELLUNG EINBLICK / AUSBLICK

Zur Jahresausstellung „Einblick / Ausblick“ öffnet die **Muthesius Kunsthochschule** von Donnerstag, 20., bis Sonntag, 23. Juli, ihre Türen für die breite Öffentlichkeit. An diesen Tagen verwandeln sich Ateliers, Werkstätten, Hörsäle, Studios und Arbeitsräume in eine rund 10.000 Quadratmeter große Ausstellung: Besucherinnen und Besucher können vier Tage lang bei freiem Eintritt einen Einblick in das künstlerische Schaffen von Studierenden der Freien Kunst, Kunst auf Lehramt, des Kommunikations- und Industriedesigns sowie der Raumstrategien erhalten. Eröffnet wird die Jahresausstellung von Dr. Arne Zerbst, Präsident der Muthesius Kunsthochschule, und den Studierenden am Donnerstag, 20. Juli, um 17 Uhr. Zu sehen ist Einblick / Ausblick bis Sonntag täglich von 11 bis 19 Uhr. Es gibt ein vielseitiges kulturelles Programm mit Konzerten und DJ-Sets, Installationen und Mitmachaktionen für die ganze Familie. Zudem wird während der Eröffnung der Preis des Deutschen Akademischen Austauschdienstes (DAAD) für hervorragende Leistungen internationaler Studierender an deutschen Hochschulen verliehen. Der Eintritt ist frei.

20.-23. Juli • Muthesius Kunsthochschule, Kiel



BAROCK

BAROCK hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, mit weltbekannten AC/DC Songs ihrem Publikum einzuheizen. Die Profi-Musiker kommen dem Original so nahe wie keine andere Tribute-Band, denn sie spielen die gleichen Instrumente wie ihre Idole und haben deren Performance genauestens studiert, um den Zuschauer*innen eine detailgetreue Show zu bieten. Die Band verwandelt jeden Spielort in einen Rock-Olymp und das begeistert nicht nur eingefleischte AC/DC-Fans! Weitere Infos gibt es unter www.barock-acdc.com.

28. Juli, 20 Uhr • Krusenkoppel, Kiel

ILLEGAL

Die fünf Jungs der Kultband ILLEGAL 2001 aus Schleswig-Holstein feierten gerade ihr dreißigjähriges Dienstjubiläum. Dreißig Jahre, in denen sie wohl nahezu alles erlebt haben, was die Musikbranche hergibt: Eigenvertrieb, Plattenvertrag, Chart-erfolge, Videodrehs, Preisverleihungen, ausverkaufte Tourneen und Mammutkonzerte. Die Zuhörer*innen können sich auf die obligatorischen Klassiker ebenso freuen, wie auf neue, noch niemals veröffentlichte Titel. Im Schlepptau immer wieder auch völlig überraschende Erkenntnisse über das Leben im Allgemeinen und die Musik im Besonderen.

29. Juli, 20 Uhr • Krusenkoppel, Kiel



Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de



Aus der Redaktion

NICE TO MEET YOU!

NEU HIER?

Drei Monate lang macht Maya Schukies ein Praktikum in unserer Redaktion. Die Zeit verlief bisher anders, als erwartet ... aber lies doch einfach selbst!

Moin,
ich bin Maya, 23 Jahre alt, und mache drei Monate lang ein Praktikum in der Redaktion der Regionalmedien. Ich befinde mich in den letzten Zügen meines Studiums, Öffentlichkeitsarbeit und Unternehmenskommunikation – oder kurz gesagt „irgendwas mit Medien“ – an der Kieler Fachhochschule. Ich mag Kiel, bin hier geboren, bin hier aufgewachsen und, entgegen meiner Erwartung, hier geblieben. Kurz und knapp: Kiel hat was. Und damit meine ich nicht nur das Meer ...

Schreiben und mit Wörtern jonglieren, das mochte ich schon immer. Geschichten, Gedichte und fiktive Zeitungsartikel habe ich mir als Steppke „en masse“ ausgeklügelt. Deshalb einmal Redaktionsluft schnuppern, ein tolles Gefühl! Als ich mich auf das Praktikum beworben habe, hatte ich noch keine Ahnung, was mich in so kurzer Zeit alles erwartet. Mal rauskommen wäre schön, der Wunsch fast all meiner Kommiliton*innen während des Praktikums, egal ob in Agenturen, Unternehmen oder Vereinen. Klar ist sofort: Einen klassischen Bürojob gibt es hier nicht – ein Glück, denk ich mir!

Während meines Praktikums darf ich mit vielen interessanten Menschen ins Gespräch kommen, spannende Orte in ganz Schleswig-Holstein entdecken, viele Texte schreiben natür-



lich, hier und da auch über eigene Themen ... jeder Tag als Praktikantin ist auf seine ganz eigene Art und Weise aufregend und einzigartig. Wenn ich nach Hause komme, habe ich stets viel zu erzählen. Und ich merke dabei: Ich mag, was ich tue! Eine schöne Erkenntnis, finde ich.

Apropos Feierabend, am liebsten lasse ich den Tag auf meinem gemütlichen Balkon ausklingen, ein gutes Buch gesellt sich hin und wieder dazu. Und sonst so? Kiel mit dem Rad erkunden, Frischluft schnuppern, kreativ sein – das sind Dinge, die mir gut gefallen. Das Meer mag ich sehr, guter Kaffee, am liebsten vom Wochenmarkt, Erinnerungen schaffen und mit Freund*innen lachen ... all das sind Sachen, die mich glücklich machen.

DIE NÄCHSTE
Rendsburgerleben
erscheint am
29.07.
Anzeigenschluss
18.07.



IMPRESSUM

RENSBURGERleben ist eine Publikation aus dem Hause falkimedia.

falkimedia 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.: 0431 / 439 67 25, Fax: 0431 / 439 67 27
E-Mail: redaktion@rendsburgerleben.de
Ramona Dabringher, Daniela Karpinski,
Christina Kreyenberg, Marion Laß,
Maya Schukies, Sebastian Schulten,
Isabelle Sester, Mirjam Stein, Finja Thiede,
Hanna Wendler, Kathrin Wesselmann

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Jörg Stoeckicht, Tel.: 0431 / 200 766-61
E-Mail: j.stoeckicht@falkimedia.de
Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89
E-Mail: f.barghan@falkimedia.de
Andreas Wiechert, Tel.: 0171 / 437 03 08
E-Mail: a.wiechert@falkimedia.de
Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 200 766-24
E-Mail: k.mandel@falkimedia.de

Layout & Bildbearbeitung:

Angelika Schwarz, Zlatan Rasidovic
Titelfoto: Getty Images

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 falkimedia erscheinen die Publikationen:

DigitalPHOTO (www.digitalphoto.de)
So is(s)t Italien (www.so-isst-italien.de)
BÜCHER (www.buecher-magazin.de)
mein ZauberTopf (www.zaubertopf.de)

Mac Life (www.maclife.de)

BEAT (www.beat.de)

www.falkimedia.de

© 2023 by falkimedia.
Alle Rechte vorbehalten.

 regional

„Qualität hat einen Namen“



www.eiderstedter-strandkoerbe.de
info@eiderstedter-strandkoerbe.de

Uelvestüller Str.1 D-25840 Friedrichstadt 0 48 81 / 3 68

10 Jahre Villa Tausendschön

*Wir feiern Geburtstag und SIE werden beschenkt:
20 % auf die gesamte Mode!*



20%
JUBILÄUMS
RABATT

**10 Jahre führen wir erfolgreich unseren mehrfach ausgezeichneten Damenstore
(Top Fachgeschäft Deutschlands 2021 und 2023) mit Herz und Leidenschaft.**

**Gerne möchten wir uns daher bei unseren zahlreichen Kundinnen
für die langjährige Treue und die vielen tollen Momente herzlich bedanken.**

Unser Geschenk: Ab sofort 20 % Rabatt!

**Kommen Sie uns besuchen und finden Sie Ihr Lieblingsstück und stoßen
mit uns bei einem kühlen Getränk auf unser Jubiläum an.**

**Ab einem Einkaufswert von 50,00 € erwartet Sie zusätzlich noch ein
hochwertiges Überraschungsgeschenk.**



Öffnungszeiten:
Montag - Freitag: 10:00 - 18:00 Uhr | Samstags: 10:00 - 16:00 Uhr
Jeden Sonntag ab 12:00 Uhr geöffnet!

Kieler Straße (Süd) 77 | 24340 Eckernförde

