

Rendsburger *Leben*

ADÉ, SCHWEINEHUND!

Sport im Park
macht's möglich

SCHATTEN- SPENDER

Unter Bäumen
entspannen im
Nordkolleg-Garten

FERIENZEIT

Große Ferien, kleine Auszeiten: Sport, Kultur, Entspannung!
Genieße den Sommer mit Mikroabenteuern



DAS NEUE MAGAZIN



**Ab sofort
erhältlich!**



186 Seiten

Sylliebe mit den schönsten
Fotos und Inselgeschichten



Mit mehr als

150 Tipps
für deinen Sylt-Urlaub



Tolle Extras:

XXL-Gewinnspiel und
Keitum-Guide



Erhältlich unter: www.falkemedia-shop.de,
in der Kielerleben-Redaktion, Exerzierplatz 3, 23103 Kiel und auf [amazon.de](https://www.amazon.de)



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wahrscheinlich atmest auch du auf: Endlich ist Ferien- beziehungsweise Urlaubszeit! Es wird ein bisschen ruhiger in der Stadt, denn viele besuchen jetzt entfernte Reiseziele. Wenn du den Sommer allerdings hier vor Ort verbringst, haben wir gute Nachrichten für dich: Langweilig wird es nicht! Ganz im Gegenteil: In Rendsburg bieten sich jede Menge Gelegenheiten für Mikroabenteuer: kleine Ausflüge und schöne Erlebnisse, für die du weder weit reisen noch tief in die Tasche greifen musst.

Komplett kostenlos bekommst du zum Beispiel im Stadtpark während der gesamten Sommerferien täglich eine Sporteinheit. Vielleicht wird dies also der legendäre Sommer, in dem du deine neue Lieblingssportart findest. Für die Kids gibt es mit dem Kindersommer und dem Ferienleseclub der Stadtbücherei ebenfalls tolle Möglichkeiten, die freie Zeit unterhaltsam zu nutzen. Viele weitere Tipps präsentieren wir dir in dieser Ausgabe und wünschen dir viel Spaß beim Lesen und eine entspannte Zeit!

Deine RENDSBURGerleben-Crew



07 Rendsburg in Bewegung



44 Gewusst? Neumüster hat einiges zu bieten



43 Happy in Kiel



51 Das Leben findet jetzt draußen statt



62 Richtig leckere Grillgerichte



52 Alles, was Körper und Kopf guttut

FERIENZEIT

Sport im Park	7
Rendsburger Kultursommer	9
SHMF Festivaltag	10
Märkte an der Nordmarkhalle	11
Sommerkonzerte in St. Marien	12
Echtzeitinformationen zum Kanaltunnel	13
FacingDeath: mitmachen statt nur betrachten	14
Eddos goldenes Lächeln	15
Kulturerlebnisse	16
Sommerausstellung	18
Neue Feuerwache: Verträge geschlossen	20
Grüne Tipps: Sommer unter Bäumen	22
FerienLeseClub	28
Sommerjahrmarkt	29
Natürlicher Klimaschutz	30
Die drei erfrischendsten Orte	32

AUS DER REGION

Sommermarkt in Haithabu	35
Badestellen in SH	36
Rauf aufs Rad!	39
SH Gourmet Festival: Auftakt in Kiel	42
Glückliches Kiel	43

GLEIS & MEER

6 Tipps für einen Ausflug nach Neumünster	44
---	----

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Cool bleiben im Beet	50
Outdoor-Living	51

GESUNDHEIT & WELLNESS

Sport im Sommer & Sommerdüfte	53
Ganzheitlich begleitet	56
Gute Mundhygiene	57
Algen gegen Diabetes und Altern	58

HUNGER & DURST

Grillparty: Köstliches vom Rost	62
---------------------------------	----

KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Bühnen und andere Events	70
---	----

JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Horoskop	60
Impressum/Aus der Redaktion	52

21% für U21

Die Workwear-Aktion!*

*Jetzt einkleiden
und schick sparen!*

gültig vom
20.07. bis
30.09.26

* Nur gültig bei Bar- oder EC-Kartenzahlung sowie persönlichem Erscheinen.
Ausgenommen sind bereits reduzierte Artikel und Aktionen.



MASCOT®
WORKWEAR

FHB®

ELTEN
Take a walk on the safe side


carhartt

uvm.

Bauzentrum
ZERSSSEN

Ein Unternehmen der Schröder-Gruppe.

Rendsburg | www.bauzentrum-zerssen.de

GROSSE FERIEN, KLEINE AUSZEITEN

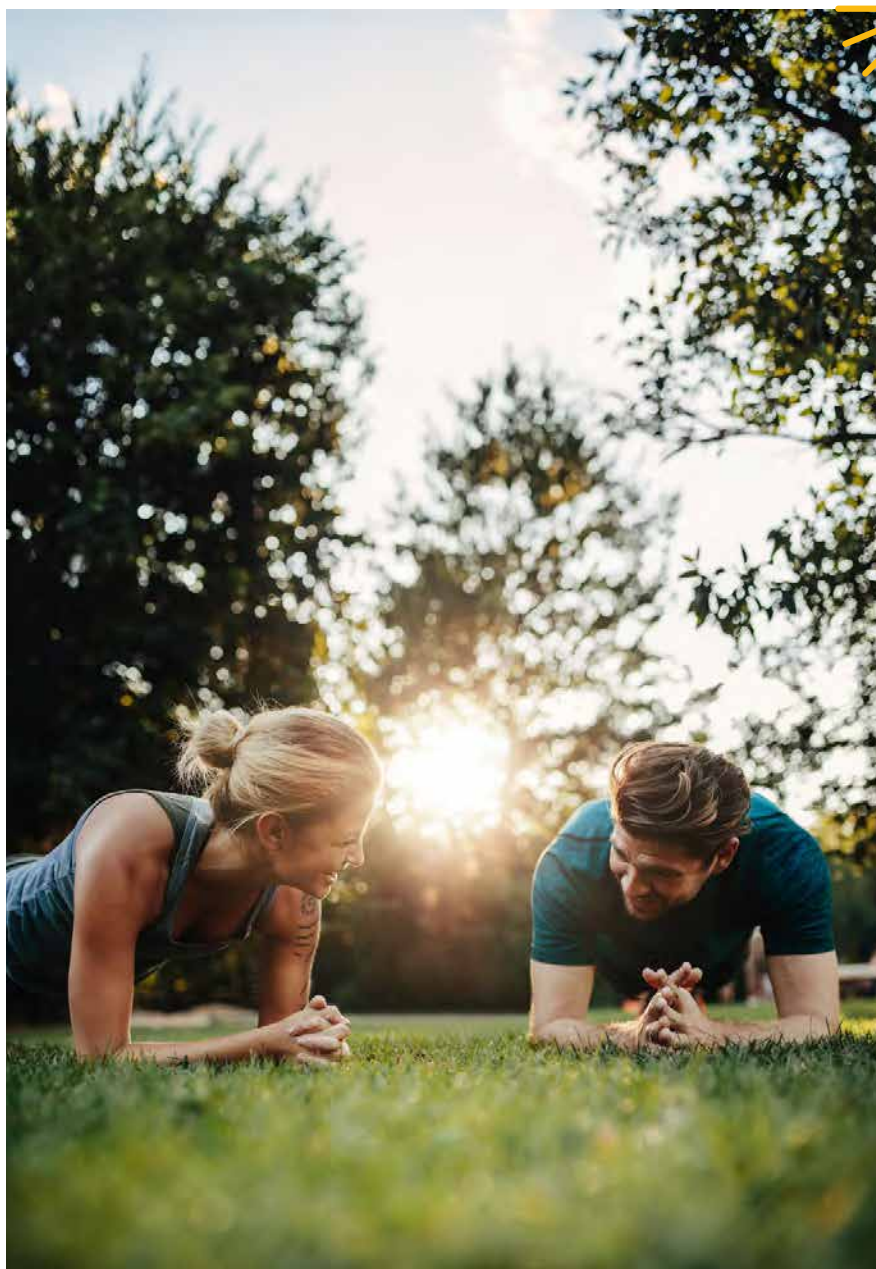
Sport, Kultur, Entspannung:
Genieße die Sommerzeit mit Mikroabenteuern



Ab aufs Wasser, ob mit dem SUP-Board oder Kanu: In Rendsburg geht das ganz leicht an der Anlegestelle auf der Untereider. Für noch mehr Entspannung sorgt die nagelneue gemütliche Sitzgelegenheit am Ufer.

RENDSBURG IN BEWEGUNG:

TÄGLICH, KOSTENLOS, DRAUSSEN



Sport im Park geht in die vierte Runde. Ob Yoga, Qi Gong, Zumba, Tai Chi oder Walking – der Stadtpark steht in den Sommerferien wieder im Zeichen von Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung. Organisiert von Rendsburg Tourismus und Marketing GmbH gibt es vom 6. Juli bis zum 16. August täglich um 17 Uhr einen Kurs im Stadtpark, an dem jede*r teilnehmen kann, kostenlos, ohne Vorkenntnisse und ganz ohne Anmeldung. Unter der qualifizierten Anleitung lokaler Trainer*innen aus dem Sport-, Entspannungs- und Gesundheitsbereich wird so für jede*n, auch für Kids, etwas geboten zum Ausprobieren, Kennenlernen oder einfach für die Freude an der Bewegung im Freien. Bei dem unkomplizierten Mitmachangebot müssen keine großen Hürden genommen oder besondere Voraussetzungen erfüllt werden, sodass vielleicht auch Sportmuffel auf den Geschmack kommen – hingehen, ausprobieren, Spaß haben!

Das gesamte Programm findest du auf der nächsten Seite oder unter www.rendsburg-tourismus-marketing.de/sportimpark.



SPORT IM PARK PROGRAMM

Montag, 6. Juli	Oksana Glockhammer Bachata DanceFit	Montag, 27. Juli	Tanzschule Grenke LA-Fit
Dienstag, 7. Juli	Sabine Böller-Schleiff Nordic Walking*	Dienstag, 28. Juli	David Kumara Swing & Release (Stabilität im Körper finden)
Mittwoch, 8. Juli	Jay Hip-Hop	Mittwoch, 29. Juli	Jay Hip-Hop
Donnerstag, 9. Juli	Sabine Böller-Schleiff Nordic Walking*	Donnerstag, 30. Juli	Oksana Glockhammer Zumba
Freitag, 10. Juli	Timo Buse Yoga-Breath-Walk	Freitag, 31. Juli	Timo Buse Integraler Hatha-Yoga (Eltern und Kind)
Samstag, 11. Juli	Florian Frey Bodyscan Autogenes Training	Samstag, 1. August	Ying Guo Tai-Chi
Sonntag, 12. Juli	David Kumara Swing & Release (Stabilität im Körper finden)	Sonntag, 2. August	David Kumara Swing & Release (Stabilität im Körper finden)
Montag, 13. Juli	Sabine Böller-Schleiff Nordic Walking*	Montag, 3. August	Tanzschule Grenke LA-Fit
Dienstag, 14. Juli	Carla Paradiesvogel Yoga	Dienstag, 4. August	Sabah Khalaf Fußballtricks und -tipps für Kids (6-10 Jahre)
Mitwoch, 15. Juli	Jay Hip-Hop	Mittwoch, 5. August	Jay Hip-Hop
Donnerstag, 16. Juli	Sabine Böller-Schleiff Nordic Walking*	Donnerstag, 6. August	Oksana Glockhammer Zumba Kids
Freitag, 17. Juli	Rica Ehrlich Cardio-Dance	Freitag, 7. August	Timo Buse Integraler Hatha-Yoga (Erwachsene)
Samstag, 18. Juli	Ying Guo Tai-Chi	Samstag, 8. August	Ying Guo Qi Gong
Sonntag, 19. Juli	Oksana Glockhammer Zumba Kids	Sonntag, 9. August	David Kumara Swing & Release (Stabilität im Körper finden)
Montag, 20. Juli	Tanzschule Grenke LA-Fit	Montag, 10. August	Tanzschule Grenke LA-Fit
Dienstag, 21. Juli	Carla Paradiesvogel Zumba	Dienstag, 11. August	Rica Ehrlich Cardio-Dance
Mittwoch, 22. Juli	Sabah Khalaf Fußballtricks und -tipps für Kids (6-10 Jahre)	Mitwoch, 12. August	Jay Hip-Hop
Donnerstag, 23. Juli	Oksana Glockhammer Strong Nation	Donnerstag, 13. August	Oksana Glockhammer Bachata DanceFit
Freitag, 24. Juli	Rica Ehrlich Cardio-Dance	Freitag, 14. August	Rica Ehrlich Cardio-Dance
Samstag, 25. Juli	Ying Guo Qi Gong	Samstag, 15. August	Sabah Khalaf Fußballtricks und -tipps für Kids (6-10 Jahre)
Sonntag, 26. Juli	Carla Paradiesvogel Yoga	Sonntag, 16. August	David Kumara Swing & Release (Stabilität im Körper finden)

* Falls vorhanden, Ausrüstung bitte mitbringen

SOMMERSPASS FÜR KIDS

Es ist Kindersommer in Rendsburg und das bedeutet: Jeden Donnerstagnachmittag gehört der Altstädter Markt den Kindern. Jeweils von 14 bis 18 Uhr gibt es ein Angebot zum Mitmachen – kostenlos, ohne Anmeldung, für alle.

2. Juli

Musikinstrumente kennenlernen und ausprobieren

9. Juli

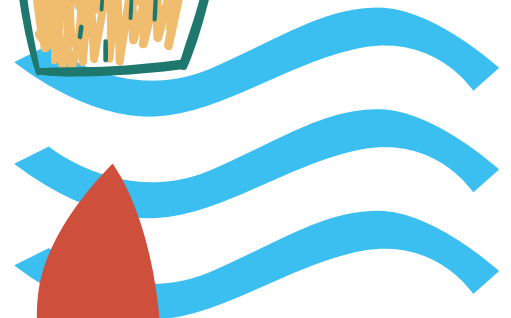
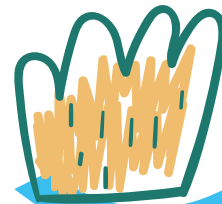
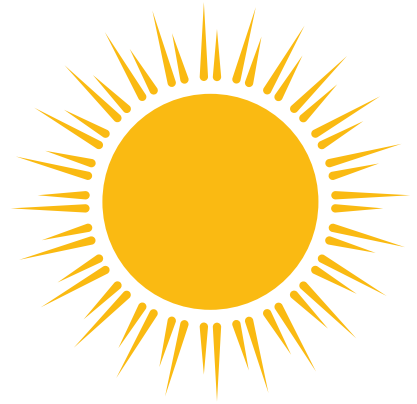
Brettspiele + Großspiele + ferngesteuerte Spielzeuge

16. Juli

Sicher durch den Straßenverkehr + Verkehrsregeln kennenlernen

23. Juli + 30. Juli

Bewegungsparcours + Kinderschminken
+ Basteln zum Mitnehmen (z. B. Armbänder, Taschen, Caps)



SHMF FESTIVALTAG



Die Stadt Rendsburg begrüßt auch in diesem Jahr das Schleswig-Holstein Festival Orchestra in der Stadt. Die 104 Musiker*innen aus 23 Nationen werden vom 28. Juni bis zum 18. August im Nordkolleg Rendsburg gemeinsam leben und musizieren. Sie kommen unter anderem aus Südkorea, Kanada, Argentinien, Venezuela, Japan und Spanien.

Am Samstag, 4. Juli, werden sie beim Festivaltag auf dem Altstädter Markt u. a. von der Rendsburger Bürgermeisterin Janet Sönnichsen willkommen geheiß.

Dort erklingen ab 11 Uhr erste kammermusikalische Kostproben direkt in der Rendsburger Innenstadt, bevor sich der Klassikmove, ein Musikzug zu Samba-Rhythmen, gegen 14 Uhr auf den Weg in Richtung der ACO Thormannhalle in Büdelsdorf macht – der Ort, wo das Festivalorchester sieben Wochen lang für seine 17 Konzerte im ganzen Land probt.

Das Schleswig-Holstein Musik Festival findet in diesem Jahr vom 4. Juli bis zum 30. August statt und rückt klangvoll die Musikstadt Stockholm, die als das kulturelle Herz Skandinaviens gilt, in den Mittelpunkt. Portraitkünstlerin des Festivals ist die großartige Ksenija Sidorova, die mit ihrem Akkordeon das Publikum in 18 Konzerten zu ihrer musikalischen Entdeckungsreise rund um die Welt mitnimmt. Auf mehr als 200 Konzerten und Musikfesten in 120 Spielstätten in Schleswig-Holstein, Dänemark, Hamburg und im Norden Niedersachsens feiert Deutschlands größtes Klassikfestival dieses Jahr die 41. Ausgabe.

Der Festivaltag am 4. Juli in Rendsburg ist kostenlos und für jede*n zugänglich auf dem Altstädter Markt. Die jungen Musiker*innen freuen sich auf ein großes Publikum.

4. Juli, 11 Uhr • Altstädter Markt, Rendsburg

MÄRKTE AN DER NORDMARKHALLE

Auf dem Willy-Brandt-Platz findet im Juli nicht nur der Jahrmarkt statt (3. bis 6. Juli), auch zwei Open-Air-Märkte laden zum Stöbern ein.



Am Sonntag, 12. Juli, geht es los, da öffnet von 8 bis 15 Uhr der beliebte Sommerflohmarkt, der dritte von vier Open-Air-Flohmärkten in diesem Jahr.

Hier können Schnäppchenjäger*innen nach gebrauchten Haushaltsgegenständen, Deko, Büchern, Kleidung und allerlei Trödel stöbern – ein echtes Flohmarktangebot, denn Neuware ist bei diesem Markt nicht zugelassen.

Zwei Wochen später, am Sonntag, 26. Juli, ist dann von 8 bis 13 Uhr wieder Zeit für die beliebte Babybedarfs- und Kleiderbörse.

Der Markt ist eine wunderbare Gelegenheit für preisbewusste Eltern und Familien, an zahlreichen Ständen kostengünstig alles rund ums

Baby und Kind zu finden. Es gibt ein großes Angebot an gebrauchter Umstands-, Baby- und Kinderkleidung, Kinderwagen und -sitzen und natürlich viel Spielzeug. Stöbern erwünscht! Für beide Märkte gilt: Eine Standanmeldung ist nicht nötig. Wer möchte, kann ab 6 Uhr auf den Platz fahren und mit dem Aufbau beginnen. Die Standgebühr beträgt 7 Euro pro laufendem Meter und wird vor Ort bar oder mit EC-Karte gezahlt.

Der Eintritt zu den Märkten ist frei.

12. Juli, 8–15 Uhr • Sommerflohmarkt

26. Juli, 8–13 Uhr • Babybedarfs- und Kleiderbörse
Willy-Brandt-Platz 1, Rendsburg



SOMMERKONZERTE IN ST. MARIEN

In diesem Sommer bietet die evangelische Kirchengemeinde Rendsburg in ihrer historischen Stadtkirche St. Marien im Zentrum der Stadt wieder Sommerkonzerte an.

Immer mittwochs im Juli und August um 18.10 Uhr gibt es die Konzerte mit einem bunt gemischten Programm, und bei freiem Eintritt.

Und bei sommerlicher Hitze ist die gotische Stadtkirche zudem stets gut gekühlt!

Los geht es am 1. Juli mit einem festlichen Eröffnungskonzert für Trompete und Orgel mit Morten Jensen (Trompete) und dem musikalischen Hausherrn Volker Linhardt an Chororgel und Gläserner Orgel. Es folgt am 8. Juli unter dem Motto „Romantik satt“ Romantisches mit Volker Bonsack am Cello und Volker Linhardt am Kunstharmonium. Geistliche Musik des Frühbarock mit Anne-Beke Sontag (Mezzosopran) und Tobias Tietze an der Theorbe ist am 15. Juli zu hören. Die Magie der Poesie bringen am 22. Juli Carsten Henschel (Countertenor) und Juliane Felsch-Grunow (Orgel) mit „Paul Gerhardts Sprachwunder in Texten und Liedern“ den Zuhörern im Paul-Gerhardt-Jubiläumsjahr nahe. Cate Evens, Gesang, und Markus Schröder am Piano bieten mit „*PIAF-ESQUE*“ eine Hommage an Édith Piaf am 29. Juli.

Immer mittwochs, 18.10 Uhr • St. Marien-Kirche, An der Marienkirche 6, Rendsburg



Haben das Projekt gemeinsam umgesetzt, von links: Florian Lorenz (Fachdienstleiter IT der Stadt Rendsburg), LBV.SH-Direktor Frank Quirmbach und Carolin Bach (KielRegion).

ECHTZEITINFORMATIONEN ZUM KANALTUNNEL

Die Information, ob der Tunnel gesperrt oder frei ist, gibt es ab sofort in einer App.

Damit wurde im Rahmen des Modellprojekts „SmarterLeben“ der KielRegion ein wichtiger Meilenstein bei der Maßnahme „Smarte Kanalquerung“ erreicht.

Die App informiert in Echtzeit und auch per Pushnachricht über den aktuellen Status des Kanaltunnels. Die Informationen stehen für beide Fahrtrichtungen sowie für die jeweiligen Zufahrten zur Verfügung. Die Querung des Nord-Ostsee-Kanals ist für alle von zentraler Bedeutung – für den täglichen Berufsverkehr, aber auch für den Tourismus. Engstellen wie der Kanaltunnel führen bei hohem Verkehrsaufkommen regelmäßig zu Staus. Um die Situation zu verbessern, werden nun digitale Lösungen eingesetzt. Die aktuellen Tunnelinformationen werden vom Landesbetrieb Straßenbau und Verkehr Schleswig-Holstein (LBV.SH) bereitgestellt, über die Urbane Datenplattform „DatenDock“ der KielRegion GmbH verarbeitet und anschließend visualisiert. „Wer täglich durch den Kanaltunnel fährt, weiß, wie ärgerlich

kurzfristige Sperrungen oder lange Staus sein können“, so Bürgermeisterin Janet Sönnichsen. „Mit der neuen Rendsburg-App kann ich schon vor der Fahrt sehen, ob der Tunnel frei ist oder ob sich eine alternative Route lohnt. Das spart Zeit, macht Wege besser planbar und erleichtert den Alltag.“

Die App basiert auf einer Open-Source-Software, sodass die ihr zugrunde liegenden Daten frei nutzbar sind. Die Rendsburg-App ist ab sofort im App Store erhältlich. Auch auf der Homepage der Stadt Rendsburg informiert ein Widget über den aktuellen Status.

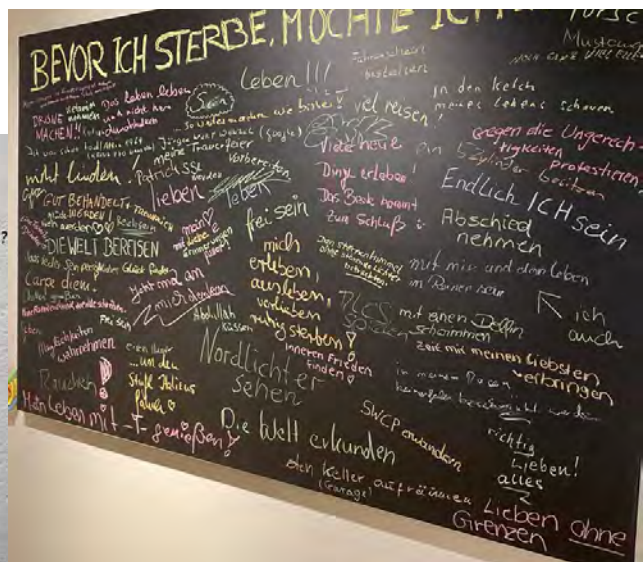
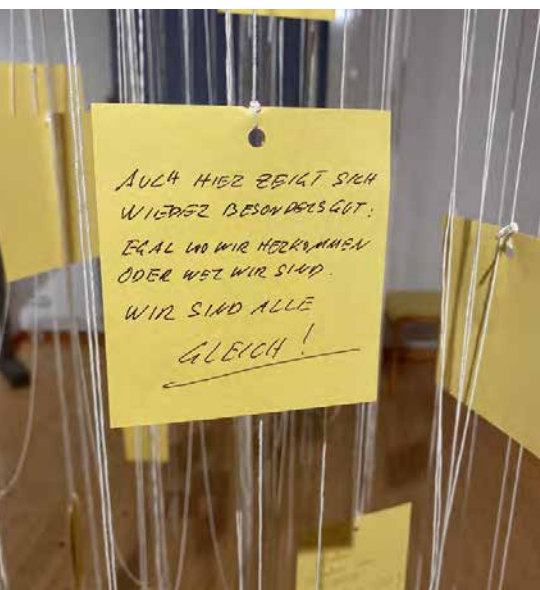
Während mit der App ein wichtiger Schritt erreicht wurde, geht die Entwicklung der „Smarten Kanalquerung“ weiter: Die KielRegion plant die Installation zusätzlicher Sensorik zur Erfassung der Verkehrslage und zur Berechnung aktueller Reisezeiten. Darüber hinaus ist perspektivisch vorgesehen, bei Tunnelsperrungen auf der Umleitungsstrecke zur Rader Hochbrücke eine grüne Welle zu aktivieren, um einen

zügigen Verkehrsfluss zu ermöglichen. Zudem sollen Informationen zu den Fähren und weiteren Querungsmöglichkeiten am Nord-Ostsee-Kanal visualisiert werden. Die Maßnahme „Smarte Kanalquerung“ der KielRegion verfolgt das Ziel, in Echtzeit über die Auslastung der Querungspunkte am Nord-Ostsee-Kanal zu informieren, damit Bürgerinnen und Bürger jederzeit den für sie schnellsten Weg wählen können. Grundlage dafür ist die intelligente Verknüpfung bestehender Daten mit neu erhobenen Informationen durch Sensorik sowie deren Analyse und Visualisierung. „SmarterLeben“ ist ein gemeinsames Projekt der Landeshauptstadt Kiel sowie der Kreise Plön und Rendsburg-Eckernförde und wird gemeinsam mit der KielRegion GmbH umgesetzt. Es ist eines von bundesweit 73 Modellprojekten Smart Cities und wird vom Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen gefördert.

www.kielregion.de/smarterleben

FACINGDEATH – MITMACHEN STATT NUR BETRACHTEN!

Die aktuelle Sonderausstellung in den Museen im Kulturzentrum FacingDeath – Eine Begegnung mit dem Tod nähert sich den Themen Sterben, Tod und Erinnerung aus einer künstlerischen Perspektive und lädt zum Mitmachen ein.



Museen und Ausstellungen haben sich in den letzten Jahren spürbar verändert und weiterentwickelt. Wo früher vor allem das stille Betrachten im Vordergrund stand, werden heute immer mehr aktivierende Formate eingesetzt, um Inhalte auf kreative Weise zu vermitteln und erfahrbar zu machen. Auch in der aktuellen Sonderausstellung wurden mehrere Mitmachstationen realisiert, die die Besuchenden dazu ermuntern, in sich hineinzuhorchen, Gedanken zu formulieren und diese mit anderen Menschen zu teilen.

Gleich zu Beginn der Ausstellung steht auf einer großen Tafel der Satzanfang „Bevor ich sterbe, möchte ich ...“. Die Besuchenden sind dazu eingeladen, über die persönlichen Lebensziele oder -träume nachzudenken und diese auf die Tafel zu schreiben. Damit steht hier zunächst das Leben und nicht der Tod im Vordergrund. Nordlichter sehen, mit einem Delfin schwimmen, frei sein, lieben oder den Keller aufräumen sind nur einige Beispiele, die auf der Tafel festgehalten wurden. So entsteht ein täglich wachsendes, buntes Sammelbild individueller Wünsche.

Eine weitere Station ist ein Fadenvorhang. Hier

können Gedanken zur Ausstellung, zum Leben oder zum Tod auf Kärtchen geschrieben und an einen der vielen Fäden gehängt werden. Auch diese Station wächst im Verlauf der Ausstellung kontinuierlich weiter und wird zum gemeinsamen Gedankenspeicher.

Beim Verlassen der Ausstellung erwartet die Besuchenden schließlich ein Stimmungsbarometer. Unterschiedliche Gefühlslagen – von traurig über neutral bis ehrfürchtig und dankbar – bieten die Möglichkeit, der eigenen Stimmung nach dem Ausstellungsbesuch nachzuspüren. Wurde ein Wort gefunden, das am besten zur eigenen Gefühlslage passt, kann es mit einem Klebepunkt markiert werden. Diese Station ermöglicht nicht nur den Besuchenden einen bewussten Abschluss des Besuchs, sondern gibt auch dem Museum einen Eindruck davon, welche Emotionen die Ausstellung hinterlässt. Die Museen im Kulturzentrum laden herzlich ein, die Sonderausstellung FacingDeath – Eine Begegnung mit dem Tod zu besuchen und an den unterschiedlichen Stationen mitzumachen! Die Ausstellung ist noch bis zum 20. September zu sehen.

www.museen-rendsburg.de



EDDOS GOLDENES LÄCHELN

Im Rahmen des Literatursommers Schleswig-Holstein kommt Stella Gaitano mit ihrem Roman ins Nordkolleg. Stella Gaitano, geboren 1979 in Khartum, ist eine südsudanesischer Schriftstellerin und Menschenrechtsaktivistin. Sie begann früh mit dem Schreiben und publizierte Kurzgeschichten auf Arabisch. Ihr Debütroman „Eddos goldenes Lächeln“ von 2018 war der erste südsudanesischer Roman, der mit einem PEN Translates Award ausgezeichnet wurde. Sie erhielt 2025 zusammen mit Emi Mahmoud den Preis der Redefreiheit (Ytringsfrihetsprisen) des norwegischen Autorenverbands. Seit 2022 lebt sie im Exil in Deutschland.

In einem kleinen Dorf im südlichen Sudan wächst Lucy unter dem abfälligen Namen „Irinu“ auf, den ihre Mutter Eddo ihr gab, um den Tod abzuschrecken. Als Eddo stirbt, heiratet Lucy Marco und flieht mit ihm vor dem Krieg in den Norden des Sudans, nach Khartum. Dort wohnen sie bei Freunden, doch die politischen Unruhen des Landes holen sie auch in der Stadt ein und bedrohen ihre neue Heimat. Ein poetischer, intensiver Roman, der die enormen Unterschiede zwischen Stadt und Land, zwischen den Geschlechtern und den Religionen in einem von Gewalt geprägten Land am Beispiel unvergesslicher Figuren erzählt.

Tickets für die Lesung (VVK 11 Euro, ermäßigt 7,70 Euro) gibt es in der Coburg'schen Buchhandlung, der Buchhandlung Goeser, in der Buchhandlung Liesegang und im Nordkolleg (ticket@nordkolleg.de, Tel.: 04331/14 38 11).

15. Juli, 19 Uhr • Nordkolleg, Am Gerhardshain 44, Rendsburg

KULTURERLEBNISSE

Operette, Konzert, Schauspiel und mehr:

Das Schleswig-Holsteinische Landestheater und Sinfonieorchester präsentiert
diesen Monat in Rendsburg ein vielfältiges Programm.



Ball im Savoy



Ball im Savoy

Eine Mords-Freundin



Die Piraten von Penzance



1. Juli, 19.30 Uhr, Stadttheater

Der Hauptmann von Köpenick Ein deutsches Märchen von Carl Zuckmayer

2. Juli, 19.30 Uhr und 5. Juli, 18 Uhr, Kammerspiele

Federn lassen Ein Projekt der Raum-Stadt-Spieler

3. Juli, 19.30 Uhr, Stadttheater

8. Sinfoniekonzert „Wunschkonzert“ Werke von Emilie Mayer, Dora Pejacevic und Nikolai Rimski-Korsakow

4. Juli, 19 Uhr, Stadttheater

Eine Mords-Freundin Tiefschwarze Krimikomödie von Steven Moffat

9. Juli, 19.30 Uhr, Stadttheater

Ball im Savoy Operette in einem Vorspiel und drei Akten von Paul Abraham in deutscher Sprache mit deutschen und englischen Übertiteln

11. Juli, 18.30 Uhr, Stadttheater

Die Piraten von Penzance (The Pirates of Penzance) Komische Operette in zwei Akten von Arthur Sullivan, Libretto von William Schwenck Gilbert, neue deutsche Übersetzung von Inge Greiffenhagen und Bettina von Leoprechting, mit deutschen und englischen Übertiteln

12. Juli, 11.15 Uhr, Großes Foyer

5. Kammerkonzert Werke von Gideon Klein, Wolfgang Amadeus Mozart und Dora Pejacevic

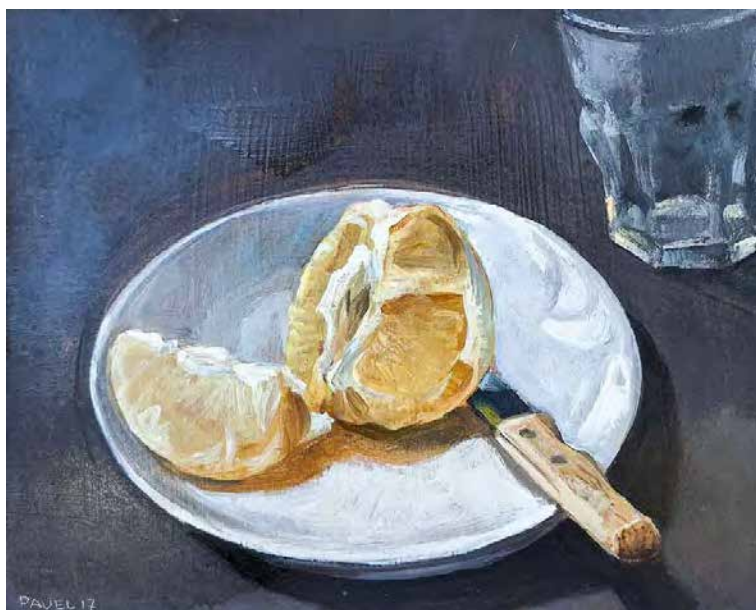
Tickets: Theaterkasse, Hans-Heinrich-Beisenkötter-Platz 1, Rendsburg

Tel.: 04331/234 47, **E-Mail** kasse.rendsbuerg@sh-landestheater.de

Mo.-Fr.: 10-13 Uhr und 16.30-18.30 Uhr, **Sa.:** 10-13 Uhr, **Abendkasse:** samstags, sonn- und feiertags
eine Stunde vor Vorstellungsbeginn, **Online-Ticketbuchung:** sh-landestheater.de



SOMMERAUSSTELLUNG

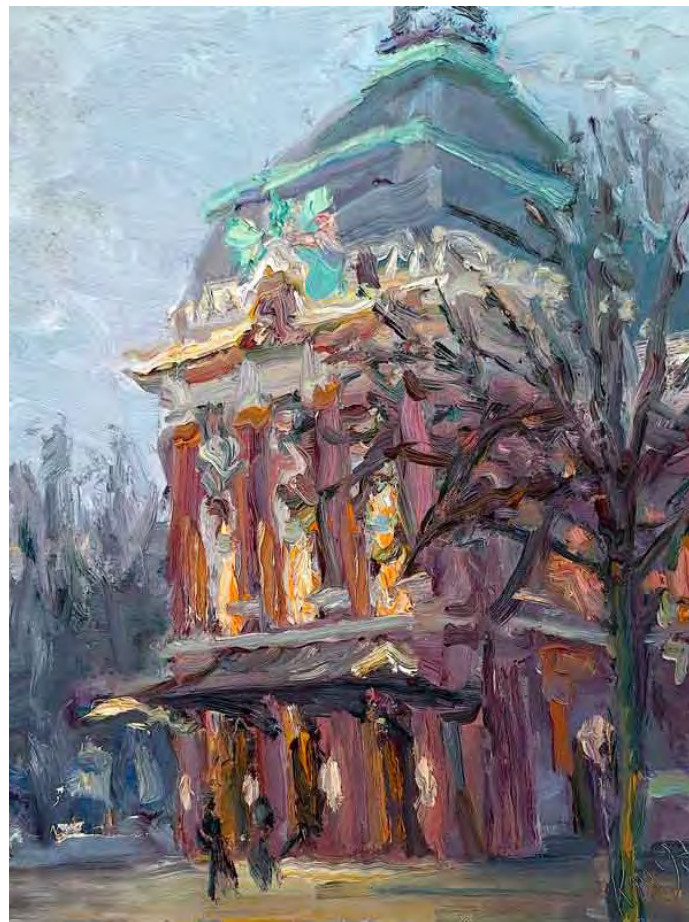


In der Galerie Müllers ist eine neue Ausstellung zu erkunden. Noch bis zum 16. August läuft die Sommerausstellung von Künstler*innen der Galerie mit Malerei, Grafik, Skulptur und Keramik.

Neben Werken der Galeriekünstler*innen Meike Lipp, Till Warwas, Christopher Lehmpfuhl, André Krigar, Ulf Petermann, Christoph Thiele, Susanne Kallenbach, Tobias Duwe, Uwe Thomas Guschl, Clemens Heint, Klaus Fußmann, Pavel Feinstein, Johannes Duwe u. a. sind auch erstmalig einige Bilder der Hamburger Malerin Hanna Knirsch ausgestellt. Sie ist mit überwiegend gegenstandslosen Arbeiten vertreten, die ganz den Grundelementen der Malerei wie Farbe, Fläche, Form und Linie verpflichtet sind. In der Ausstellung ist auch der aus Schwabach stammende Bildhauer Clemens Heint mit seinen Holzskulpturen vertreten, die teilweise mit anderen Materialien kombiniert sind. Die Galerie Müllers ist donnerstags und freitags, von 14 bis 18 Uhr, samstags und sonntags von 10 bis 14 Uhr, und nach Vereinbarung geöffnet.

www.kunsthhaus-muellers.de

Galerie Müllers, An der Marienkirche 4, Rendsburg





Auf dem Foto von links: Wehrführer Martin Schuldt, Bürgermeisterin Janet Sönnichsen und Matthias Müller (Köster GmbH)

NEUE FEUERWACHE: VERTRÄGE GESCHLOSSEN

Die Stadt Rendsburg geht den nächsten Schritt beim Neubau der Feuerwache.



Mit der Unterzeichnung des Vertrags über die schlüsselfertige Bauleistung wurde der Auftrag an die Köster GmbH aus Osnabrück, Standort Kiel, als Generalunternehmer vergeben. Dem Vertragsabschluss war ein europaweites Vergabeverfahren mit vorgeschaltetem Teilnahmewettbewerb vorausgegangen. Der Neubau der Feuerwache ist erforderlich, da die bestehende Wache den heutigen Anforderungen an Sicherheit, Funktionalität und Einsatzbetrieb nicht mehr gerecht wird. „Unsere Kameradinnen und Kameraden leisten Tag für Tag Außergewöhnliches“, sagt Bürgermeisterin Janet Sönnichsen. „Sie verdienen gute Rahmenbedingungen für ihren Einsatz. Deshalb hat der Neubau der Feuerwache für mich oberste Priorität.“

Die Anforderungen an die Feuerwehr in Rendsburg sind hoch: Als Wehr mit besonderen Aufgaben übernimmt sie unter anderem Einsätze im Bereich der Auto-

bahnen 210 und A7, des Kanaltunnels und der Eisenbahnhochbrücke – mehr als 500 Alarm-Einsätze sind es im Jahr. Die Stadt setzt bei dem Bau auf einen Generalunternehmer und teilt das Projekt in zwei Bauabschnitte. Mit diesem Vorgehen sollen insbesondere individuelle Systembaulösungen ermöglicht werden. Ziel ist es, Planungs- und Bauzeiten zu verkürzen und die Beeinträchtigungen für den laufenden Betrieb so gering wie möglich zu halten. Der sichere und ungestörte Betrieb der Feuerwehr muss während der gesamten Projektphase ohne Unterbrechung gewährleistet bleiben.

„Wir freuen uns sehr über das Vertrauen der Stadt Rendsburg und die Möglichkeit, dieses wichtige Projekt gemeinsam umzusetzen. Unser Ziel ist es, die neue Feuerwache effizient, zuverlässig und im laufenden Betrieb zu realisieren“, sagt Matthias Müller, Bereichsleiter bei Köster. Der Neubau umfasst eine Nutzfläche von

rund 4.200 Quadratmetern und gliedert sich in einen eingeschossigen sowie einen dreigeschossigen Gebäudeteil. Im eingeschossigen Bereich entstehen unter anderem eine nach Süden geöffnete Halle für 24 Fahrzeuge, Umkleidebereiche, eine Atemschutzwerkstatt sowie Lagerflächen für Einsatzmaterial. Der dreigeschossige Gebäudeteil umfasst einen Hallenbereich mit Waschhalle und Werkstatt. In den Obergeschossen sind Büros der Feuerwehr, Räume für die Jugendfeuerwehr sowie ein Saal und Ausbildungsräume vorgesehen. In die Planungen für die neue Wache wurde die Feuerwehr eng eingebunden. Mit der Fertigstellung des ersten Bauabschnitts rechnen Stadt und Generalunternehmer im Frühjahr 2028, dann erfolgt auch der Umzug der Feuerwehr. Der Fertigstellung des zweiten Bauabschnitts folgt im Sommer 2029. Die Gesamtprojektkosten liegen bei etwa 27 Millionen Euro.

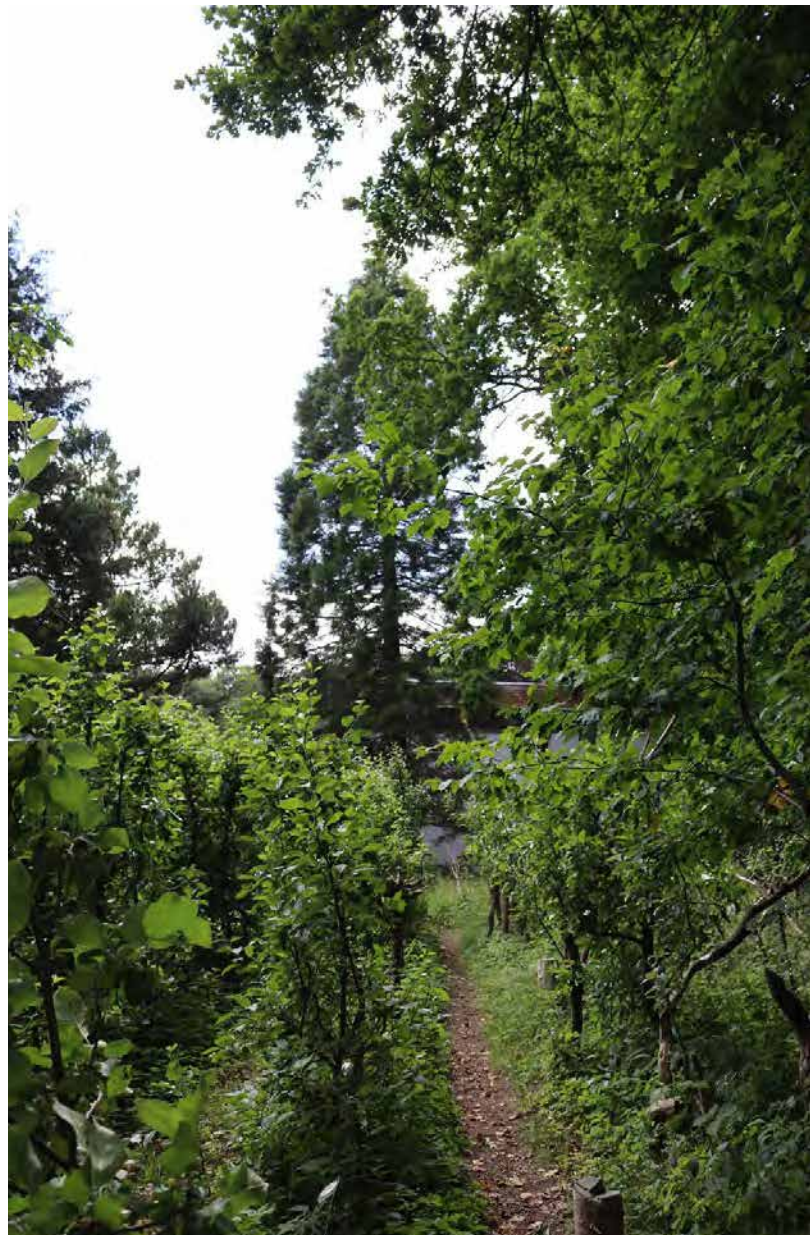


ABRISS DES PARKDECKS AN DER FEUERWACHE

Der Abriss des Parkdecks an der Feuerwache steht unmittelbar bevor. Die Maßnahme steht im Zusammenhang mit dem geplanten Neubau der Feuerwache, für den das Parkdeck weichen muss. Ab Freitagmittag, 3. Juli, wird das Parkdeck gesperrt, die eigentlichen Abrissarbeiten starten am 6. Juli – dem ersten Tag der Sommerferien.

Über die anstehenden Arbeiten wurden die benachbarte Schule sowie der Kreis Rendsburg-Eckernförde als Schulträger frühzeitig informiert. Das Parkdeck wurde insbesondere von Schülerinnen und Schülern regelmäßig genutzt. Auf die bevorstehende Sperrung wird auch vor Ort durch eine entsprechende Beschilderung hingewiesen.





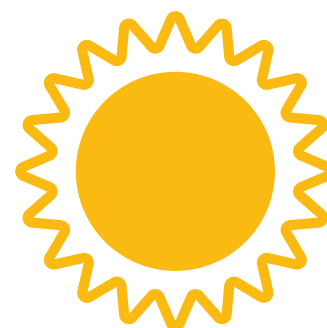
SERIE

GRÜNE TIPPS**DEN SOMMER UNTER BÄUMEN
GENIESSSEN**

Im Garten des Nordkollegs zeigt Gärtner Jochen Bock mit seinem Team, wie nachhaltiges Gärtnern gelingt. Diesen Monat schalten wir jedoch in den Urlaubsmodus und entspannen unter den Bäumen - mit Baum-Fakten und poetischen Werken über die Magie der sanften Riesen.

NATÜRLICHE KLIMAANLAGE

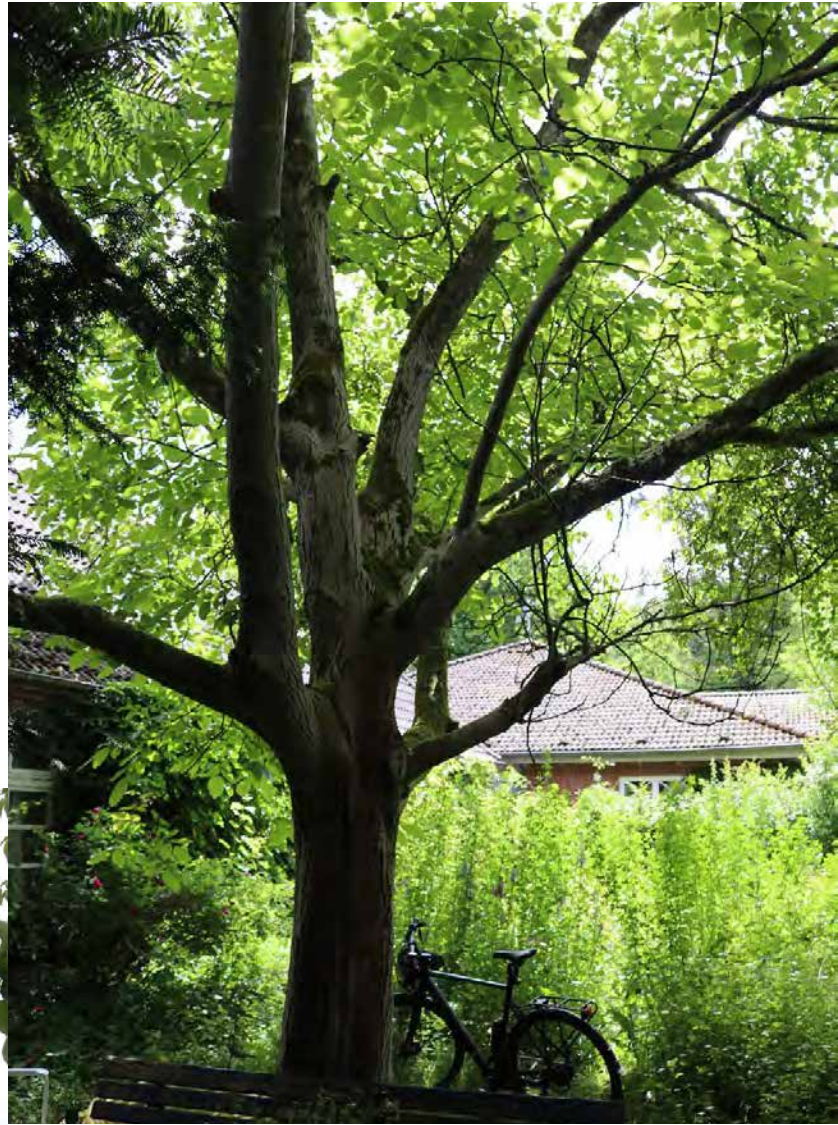
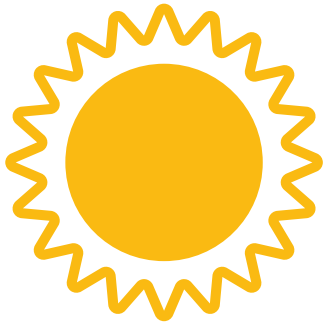
Bäume kühlen die Umgebung an heißen Tagen effektiv ab. Zum einen durch die Kälte, die entsteht, wenn sie Wasser in Form von Dampf über ihre Blätter abgeben. Zum anderen spenden sie Schatten und sorgen so dafür, dass die Umgebung sich nicht so schnell aufheizt. Perfekte Bedingungen also für entspannte Pausen: Ob in der Hängematte, am Kaffeetisch oder einfach so als kleine Auszeit zwischendurch, unterm Baum lässt es sich aushalten.

**BESONDERE BÄUME**

Der Kalifornische Mammutbaum kann ein Alter von 2.500 Jahren erreichen. In der rheinischen Kohlegrube Donatus wurde 1907 ein Baumstumpf vom Mammutbaum gefunden, der vor der Eiszeit dort wuchs. In der Jugend ist er ein toller Kletterbaum. Die Rinde liefert Material für den Kobelbau der Eichhörnchen. Die Rinde erreicht eine Stärke von 60 cm, damit übersteht er Waldbrände, da die Rinde einen natürlichen Hitzeschild bildet und nicht brennt.

Der Ginkgo scheint eine geheimnisvolle Kraft zu besitzen. Sie wurde tragischerweise erst nach der Explosion der Atombombe in Hiroshima bekannt. Mehrere Ginkgos, nur 800 m entfernt vom Zentrum der Explosion, trieben im Frühjahr 1946 aus der Wurzel wieder aus. Von nun an stürzten sich Mediziner, Botaniker und Forscher auf den Ginkgo.

Die Früchte des majestätischen Walnussbaumes sind ein echtes, heimisches Superfood, denn sie stecken voller gesunder Nährstoffe. Wer die Nüsse ernten und genießen will, muss die Tugend eines jeden guten Gärtners besitzen: Geduld. Je nach Sorte und Standort trägt ein Walnussbaum erst vom fünften, manchmal auch erst vom zehnten Jahr an.



Die Reiter kamen zum Wald und hielten an;
Pferd und Mann waren unwillig hineinzureiten.
Die Bäume waren grau und drohend,
und ein Schatten oder Nebel lag über ihnen.
Die Enden ihrer langen, schleppenden Zweige
Hingen herab wie suchende Finger,
ihre Wurzeln erhoben sich vom Boden
wie die Glieder seltsamer Ungeheuer,
und dunkle Höhlen taten sich unter ihnen auf.

J. R. R. Tolkien



GINKGO BILOBA

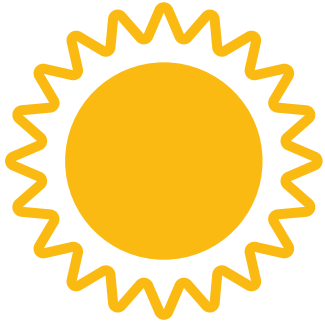
Dieser Baumes Blatt, der von Osten
 Meinem Garten anvertraut,
 Gibt geheimen Sinn zu kosten,
 Wie's den Wissenden erbaut.

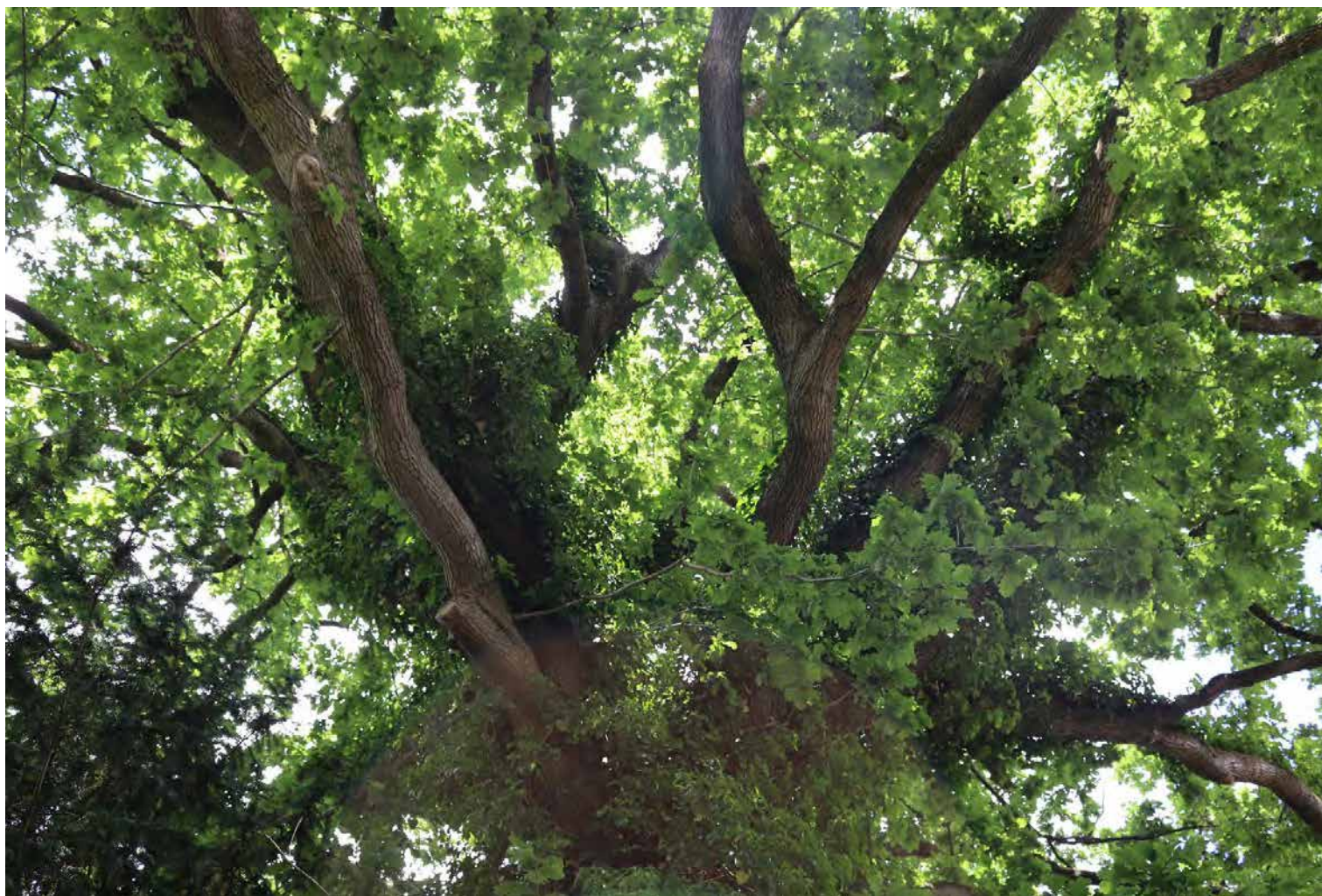
Ist es ein lebendig Wesen,
 Das sich in sich selbst getrennt?
 Sind es zwei, die sich erlesen,
 Daß man sie als eines kennt?

Solche Frage zu erwidern,
 Fand ich schon den rechten Sinn:
 Fühlst Du nicht an meinen Liedern,
 Daß ich Eins und doppelt bin?

Johann Wolfgang von Goethe

1815 in einem Gedicht an Marianne von Willemer





Es waren die Huorns, so nennen die Ents sie jedenfalls in der ‚Kurzsprache‘. Baumbart wollte nicht viel über sie sagen, aber ich glaube, es sind Ents, die fast wie Bäume geworden sind, jedenfalls dem Aussehen nach. Sie stehen hier und dort im Wald oder am Waldsaum, schweigend und eine endlose Wache über die Bäume haltend; aber tief in den dunkelsten Tälern gibt es Hunderte und aber Hunderte von ihnen, glaube ich. Es steckt eine große Kraft in ihnen, und sie scheinen imstande zu sein, sich in Schatten zu hüllen: Es ist schwierig, sie gehen zu sehen. Aber sie bewegen sich. Sie können sehr rasch gehen, wenn sie wütend sind. Man steht still und schaut sich vielleicht das Wetter an oder lauscht dem Rascheln des Windes, und dann plötzlich merkt man, dass man mitten in einem Wald von großen, umhertappenden Bäumen steht. Sie haben noch Stimmen und können mit den Ents reden – darum werden sie Huorns genannt, sagt Baumbart – aber sie sind sonderbar und wild geworden. Gefährlich. Ich würde einen mächtigen Schreck bekommen, wenn ich sie träfe und keine echten Ents da wären, die auf sie aufpassen.

J. R. R. Tolkien

FERIEN

LESE CLUB

**Mitmachen! Lesen!
Kreativ sein! Spaß haben!**

www.ferienleseclub.de

Ein Projekt von: **Bibliotheken SH**

Gefördert durch: **SH** **Schleswig-Holstein**
Ministerium für Allgemeine und
Berufliche Bildung, Wissenschaft,
Forschung und Kultur

LESESPASS IM SOMMER

Ferienzeit ist Lesezeit. So können auch in diesem Jahr wieder alle Schulkinder in der Stadtbücherei Rendsburg an dem sehr beliebten FerienLeseClub (FLC) teilnehmen.

Ab dem 29. Juni geht es los: Kids können sich – auch wenn sie selbst keine Büchereikarte haben – kostenlos in der Bücherei anmelden und haben dann bis zum 22. August Zeit, Bücher zu entleihen und zu lesen.

Alle Kinder, die sich in der Stadtbücherei Rendsburg anmelden, erhalten ein Lese-Logbuch und sammeln darin über die Sommerferien für jedes gelesene Buch einen Stempel. Zum Schluss erhalten sie als Erinnerung die erlesene und wohlverdiente Urkunde. Der letzte Abgabetermin für die Logbücher ist der 22. August, die Teilnahme ist kostenfrei.

Aktuelle Termine der Stadtbücherei und weitere Info:

rendsburg.bibliotheca-open.de/Veranstaltungen



SOMMERJAHRMARKT

AUF DEM WILLY-BRANDT-PLATZ

VOM 3. BIS 6. JULI

Eine neue Runde, eine neue Wahnsinnsfahrt: In Rendsburg ist Jahrmarktzeit!

Vom 3. bis 6. Juli 2026 wird der Willy-Brandt-Platz wieder zum Anziehungspunkt für alle, die Spiel, Spaß und Action suchen.

Der beliebte Breakdancer wird für rasanten Fahrspaß sorgen, ebenso wie der Jumper und auch im Autoscooter kommen kleine wie große Geschwindigkeitsfans so richtig auf Touren.

Und was wäre ein Jahrmarkt, auf dem nicht auch für die Jüngsten eine Menge Abwechslung geboten wird? Auf dem Kinderkarussell, im Laufgeschäft Car Wash, im Dschungel Express und auf der Piratenrutsche können die Kids was erleben. Viele verschiedene Spiel- und Greiferbuden fordern die Geschicklichkeit heraus und natürlich dürfen die

Klassiker wie Dosenwerfen, Entenangeln, Armbrust- und Pfeilschießen nicht fehlen. Auch ein Kinderschminkstand ist mit von der Partie.

Kulinarisch bleiben ebenfalls keine Wünsche offen: Mit Eis, Crêpes, Gebäck und Süßwaren lässt sich der süße Hunger stillen, und wer es lieber deftig mag, kommt mit Pizza, Kartoffelspezialitäten, knusprigem Gemüse, Burgunderschinken und Grillspezialitäten auf seine Kosten. Im urigen Western Saloon gibt es frisch gezapftes Bier und eine große Auswahl an alkoholischen und alkoholfreien Getränken.

Die Öffnungszeiten sind am Freitag und Samstag von 14 bis 23 Uhr,

Sonntag von 14 bis 22 Uhr und Montag von 14 bis 21 Uhr



NATÜRLICHER KLIMASCHUTZ

Intakte Ökosysteme sind natürliche Klimaschützer. Sie binden klimaschädliche Gase aus der Atmosphäre und speichern sie langfristig. Natürlicher Klimaschutz verbindet damit den Schutz von Klima und Natur und ist eine wichtige Zukunftsaufgabe, die aber noch nicht im öffentlichen Bewusstsein angekommen ist.



Der Klimawandel stellt uns vor große Aufgaben: Wir müssen Treibhausgase deutlich reduzieren, um die globalen Veränderungen zu verlangsamen. Gleichzeitig spüren wir schon heute Folgen der Klimakrise wie Hitze, Trockenheit und Starkregen und müssen uns daran anpassen. Eine wichtige Rolle spielt dabei der natürliche Klimaschutz – der Schutz und die Wiederherstellung natürlicher Ökosysteme. Die Lage ist kritisch: Durch den Menschen werden Wälder geschädigt, Moore trockengelegt und Böden ausgelaugt, so stoßen sie mehr Treibhausgase aus, als sie aufnehmen können. Sie sind damit aktuell Teil des Problems, können jedoch zu einem Teil der Lösung werden.

Naturbasierte Lösungen setzen hier an. Sie nutzen natürliche Prozesse, um den Klimawandel zu mindern und die biologische Vielfalt zu stärken. Dazu gehören etwa Stadtwälder, begrünte Straßen und Plätze, naturnahe Parks oder Entsiegelungen von Flächen, die von Asphalt bedeckt sind. Neben der Bindung von CO₂ verbessern intakte Naturräume das Stadtklima und reduzieren die Folgen von Extremwetterereignissen. Gleichzeitig entstehen wertvolle Lebensräume für Pflanzen und Tiere sowie Erholungsräume für Menschen.

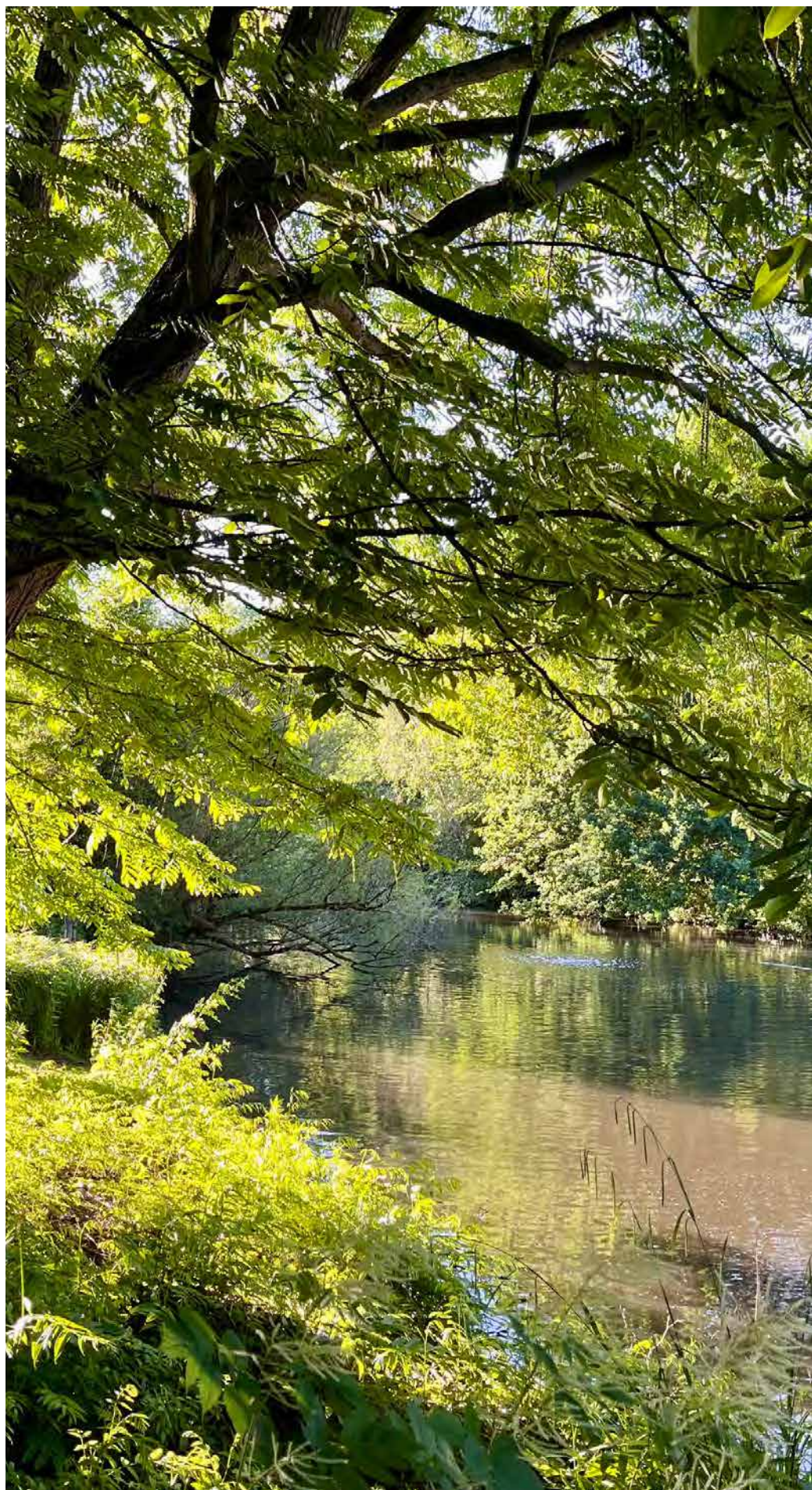
Im Vergleich zum technischen Klimaschutz – durch die Nutzung erneuerbarer Energien und einer höheren Energieeffizienz – sind naturbasierte Lösungen oft kostengünstiger,

weniger energieintensiv und schneller umzusetzen. Technische Maßnahmen bleiben ein zentraler Baustein, sie können jedoch einen großen Materialeinsatz erfordern und im Fall großer Eingriffe, wie der Speicherung von CO₂ im Meeresboden, auch Risiken bergen. Natürlicher Klimaschutz ergänzt diese Ansätze sinnvoll und schafft zusätzliche ökologische und soziale Vorteile. Aufgrund dieser positiven Effekte werden solche naturbasierten Lösungen auch als „No-Regret-Maßnahmen“ bezeichnet.

Ein tolles Beispiel ist der Naturerlebnisraum Untereider. Nah an der Rendsburger Innenstadt gelegen, lassen sich auf einem Rundweg ganz unterschiedliche Landschaften erkunden – von Wiesen und Weiden über Wälder und Obstbäume bis hin zur Eider und dem Stadtsee. Auch kann man auf einen kleinen Aussichtsturm klettern, Hochlandrinder besuchen und mit etwas Glück den seltenen Eisvogel entdecken. Das städtische Klima-Team setzt sich zusammen mit dem Grünflächen-Team der Stadt dafür ein, dieses wunderbare Gebiet zu fördern und bekannter zu machen.

Ein weiteres Beispiel für natürlichen Klimaschutz sind Moore. Werden sie entwässert, gelangt Sauerstoff in den Torf, wodurch Zersetzungsprozesse beginnen. Dabei werden große Mengen CO₂ sowie die besonders klimaschädlichen Gase Methan und Lachgas freigesetzt: In Schleswig-Holstein verursachen Moore aufgrund ihres schlechten Zustands rund 16 Prozent der landesweiten Treibhausgas-Emissionen.

Durch Wiedervernässung lässt sich dieser Prozess stoppen, sodass Moore wieder als effektive Kohlenstoffspeicher wirken. Genau das macht Rendsburg im Stadtmoor, ganz im Süden der Stadt. Die Wiederherstellung des Moores ist als eine der fünf wirkungsvollsten Klimaschutzmaßnahmen im städtischen Klimaschutzkonzept verankert. Im Dezember 2025 wurden dafür auf stadteigenen Flächen die ersten Entwässerungsgräben gestaut. Im Herbst dieses Jahres wird eine weitere große Fläche mithilfe von Spundwänden, wie man sie in größerer Form aus Häfen kennt, wiedervernässt. Dafür wird per Hand gearbeitet, was diese Lösung besonders schonend für die Natur macht. Ziel ist es, den Wasserstand zu stabilisieren – insbesondere die starken Wasserverluste über die Sommermonate sollen künftig verhindert werden. Schau gern selbst vorbei – auch das Stadtmoor ist immer einen Spaziergang wert.





DIE 3 ERFRISCHENDSTEN ORTE



Der Juli hat es in sich: Er ist statistisch gesehen der heißeste Monat des ganzen Jahres. Wir zeigen dir, wo du an Hitzetagen in Rendsburg die Erfrischung bekommst, die du brauchst.

RUHIG: STÄDTISCHE GRÜNANLAGEN

Wo viele Bäume sind, ist die Luft gleich viel kühler und wunderbar frisch. Deshalb lässt es sich an Hitzetagen besonders gut im Gerhardshain, dem Nobiskrüger Gehölz oder im Stadtpark aushalten. Großartiger Nebeneffekt: Die Natur schenkt dir eine erholsame Auszeit vom geschäftigen Stadttreiben.



ZENTRAL: ALTSTÄDTER MARKT

Tagsüber lädt das Wasserspiel zu einer erfrischenden Auszeit ein – warum nicht mal hier die Füße kühlen? Nur wenige Meter weiter kannst du dich am Trinkwasserspender hydrieren. Nimm' am besten eine Trinkflasche mit und fülle sie auf. Abends wird es schattig auf dem Platz und die Alte Markthalle lädt zum entspannten Zusammensein bei kühlen Getränken ein, auch auf den Außensitzplätzen.



AUSSERGEWÖHNLICH: DER FUSSGÄNGERTUNNEL

Garantiert kühl ist es im Tunnel unter dem Nord-Ostsee-Kanal, schließlich kommt hier niemals Sonne hin. Und auch wenn dies kein Ort für einen dauerhaften Aufenthalt ist, tut es gut, auf den langen Rolltreppen langsam in die Kälte hinabzugleiten. Auf der Südseite lockt eine süße Erfrischung bei Jannys Eis mit Blick aufs Wasser.



FESTUMZUG ZUM 50. RENDSBURGER HERBST:

SEID DABEI!

Erinnerst du dich noch an den Festumzug zum 825. Stadtjubiläum vor zwei Jahren? Es war ein großartiger Umzug mit unglaublicher Beteiligung und tollen Musik- und Showeinlagen. Rendsburg Tourismus und Marketing als Veranstalterin wusste gleich: So etwas braucht Rendsburg nochmal!

Was bietet sich dafür besser an als das 50. Jubiläum des Rendsburger Herbstes? Das Stadtfest lebt seit jeher von der Beteiligung aller Bürger*innen und ist jedes Mal ein buntes Abbild der Vielfalt und des Engagements in unserer Stadt.

Der Umzug startet am Samstag, 29. August, um 11 Uhr auf dem Willy-Brandt-Platz und endet am Stadttheater. Auch dieses Mal sind unter anderem Stelzenartistik und mitreißende Musiker*innen dabei.

Du kennst noch Vereine, Unternehmen, Kultureinrichtungen, Initiativen, Gilden, Schulen oder Kindergärten, die unbedingt dabei sein sollten? Dann mache sie unbedingt darauf aufmerksam!

Wer dabei sein möchte, kann sich per Mail unter events@rd-tm.de für die Teilnahme am Festumzug anmelden.

SOMMER SATT

Hoch die Hände, es ist Sommer! Es duftet nach Sonnencreme,
Schleswig-Holstein ist wach, viele coole Events stehen in den
Startlöchern und wir sind bereit für endless summer!



Als wäre die Zeit zurückgedreht worden,
so wirkt es auf dem Sommermarkt.



Traditionelle Holz- und Tongefäße kannst
du auf dem Sommermarkt erwerben.



Schmuckstücke nach wikingerzeitlichen
Vorlagen sind beliebte Blickfänger.



Auf dem Sommermarkt in Haithabu kannst
du auch Schmiedekunst bewundern.

SOMMERMARKT IM WELTKULTURERBE

Das Wikinger Museum Haithabu lädt vom 9. bis zum 12. Juli wieder jeweils von 9 bis 17 Uhr Besucher*innen von nah und fern zum großen Sommermarkt und dem Erlebnis von Handel und Handwerk wie vor 1.000 Jahren ein.

Aus Deutschland und angrenzenden Ländern kommen wieder viele teilnehmende Händler*innen, Handwerker*innen und auch ein paar Krieger*innen, um sich auf dem Freigelände der rekonstruierten Wikingersiedlung zu ihrem Sommermarkt zu versammeln, ihre Waren anzubieten und ihre Kunstfertigkeiten zu zeigen. Da gibt es wunderschön geschmiedete Messer, originalgetreue Tongefäße, wertvolle Schmuckrepliken sowie Kleidung und Schuhe, die nach Vorlagen aus der Wikingerzeit gefertigt wurden. Die Besucher*innen können auf dem Sommermarkt nicht nur eine wahrlich atemberaubende Palette an sagenhaften Repliken von Wikingerobjekten

für sich entdecken, für die oft auch archäologische Funde aus Haithabu bei der Herstellung Pate gestanden haben. Sie können ebenso für vier Tage das lebendige Treiben in einer wiederhergestellten Wikingersiedlung und zugleich dem Ort eines der bedeutendsten frühmittelalter-

lichen Handelsplätze Nordeuropas erleben. Zudem kannst du auf dem Sommermarkt in Haithabu auch ganz konkret alte Handwerks-techniken bewundern, mit den Händler*innen sowie den Kunsthandwerkenden ins Gespräch kommen und viel über die Wikingerzeit und deren Besonderheiten erfahren.

**9. bis 12. Juli, 9 bis 17 Uhr,
Wikinger Museum Haithabu,
Busdorf bei Schleswig
haithabu.de**

ANREISE

Es wird die Anreise mit Rad oder dem ÖPV empfohlen. Für die Besucher*innen wird auch ein kostenloser Shuttledienst angeboten. In der Zeit von 9 bis 17.30 Uhr pendeln Busse zwischen dem Parkplatz am Wikinger Museum Haithabu und einem großen P+R-Parkplatz an der B77 beim Fliegerhorst Schleswig/Jagel. Der Sommermarkt ist vom Museumparkplatz dann nur noch einen kleinen, etwa 20-minütigen Spaziergang entfernt.

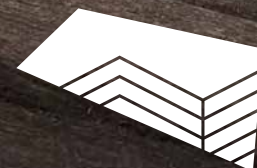
Und noch ein kleiner Hinweis: Hunde und andere Tiere sind auf dem Museums- und Marktgelände nicht zugelassen.

Sommermarkt in Haithabu

haithabu.de

9.-12.7.
9 bis 17 Uhr

Tickets gibt es hier:



**Wikinger Museum
Haithabu**

Landesmuseen SH

**Welterbe
Haithabu-Danewerk**

Sparkasse

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

PROVINZIAL

PLANSCH MAL WOANDERS

Schleswig-Holstein hat mehr als 300 Seen – viele davon mit klarem Wasser, schattigen Plätzen und deutlich entspannterer Atmosphäre als an den bekannten Hotspots am Meer. Perfekt also für alle, die sich abkühlen möchten, ohne gleich Handtuch an Handtuch zu liegen.

Acht Badetipps aus der Redaktion.





1

HISTORISCHE BADEANSTALT EUTIN

Am Großen Eutiner See wartet ein echtes Sommer-Highlight mit Nostalgiefaktor. Die historische Badeanstalt verbindet den Charme vergangener Zeiten mit entspanntem Badespaß. Während die einen ihre Bahnen mit Blick auf das Eutiner Schloss ziehen, springen andere vom hölzernen Sprungturm ins Wasser. Abgegrenzte Nichtschwimmerbereiche, gepflegte Sanitäranlagen und ein Kiosk machen die traditionsreiche Anlage zu einem beliebten Treffpunkt für Jung und Alt.

Fürs Navi: Freibadeanstalt, Bebensundweg 1, Eutin

SCHLEI-UFER, ULSNIS

Maritime Sommerstimmung gibt es an der Badestelle Hagab in Ulsnis direkt an der Schlei. Der kleine Ort zeigt den Ostseefjord von seiner besonders idyllischen Seite: ein schmaler Sandstrand, eine hölzerne Badebrücke und eine Liegewiese direkt am Wasser. Während man sich abkühlt, ziehen Boote vorbei – mehr Schleswig-Holstein-Gefühl geht kaum. Ein schöner Tipp für alle, die es ruhig, naturnah und trotzdem ein bisschen maritim mögen.

Fürs Navi: Badestrand Ulsnis-Hagab, Strandweg, Ulsnis

3



2

GROSSER PLÖNER SEE, BOSAU

Der Große Plöner See gehört zu den Klassikern unter den Badeseen in Schleswig-Holstein – und das völlig zu Recht. Rund um den See gibt es mehrere schöne Badestellen. Besonders beliebt ist die Badestelle in Bosau im Süden des Sees. Hier warten eine große, gepflegte Liegewiese, flach abfallendes Uferwasser und damit gute Bedingungen für Familien. Im Sommer sorgt die DLRG-Badebewachung für zusätzliche Sicherheit. Spielplatz, Beachvolleyballfelder und Kiosk machen den Ausflug komplett.

Fürs Navi: Badestelle, Strandweg 6, Bosau

4

LOHMÜHLENTEICH, HOHENLOCKSTEDT

Der Lohmühlenteich in Hohenlockstedt ist ein schönes Ziel für alle, die Natur und entspanntes Baden verbinden möchten. Der von Wäldern eingerahmte Geestsee punktet mit ruhiger Lage und guter Wasserqualität. Am bewirtschafteten Naturbad gibt es einen Sandstrand, eine Liegewiese mit schattigen Plätzen, einen Kiosk und sanitäre Anlagen. Ideal für einen Tagesausflug, bei dem es nicht viel mehr braucht als Handtuch, Sonnencreme und ein gutes Buch.

Fürs Navi: Lohmühlenteich, Lohmühlenweg 66, Hohenlockstedt



8

GROSSENSEE, STORMARN

Nur eine kurze Fahrt von Hamburg entfernt liegt der Großensee, der regelmäßig für seine gute Wasserqualität gelobt wird. Das bewirtschaftete Freibad am Südstrand bietet Sandstrand und weite Liegewiesen im Grünen. Wer es ruhiger mag, folgt dem bewaldeten Rundweg zum Nordufer – dort gibt es kleinere, naturbelassene Badestellen. Wichtig für Hundebesitzer*innen: Im Freibad und an den Stränden gilt ein generelles Hundeverbot.

Fürs Navi: Freibad Südstrand, Seestraße 1a, Großensee

5

SCHAALSEE, SEEDORF

Der Schaalsee ist ein tiefes, klares Gewässer mitten im UNESCO-Biosphärenreservat. Wegen des strengen Naturschutzes ist Baden nur an ausgewiesenen Stellen erlaubt – genau das macht den Ausflug nach Seedorf aber so besonders. Über einen hölzernen Badesteg geht es direkt ins kühle Wasser. Umgeben von dichtem Baumbestand ist die Badestelle ideal für alle, die Ruhe suchen und dem Trubel der Küstenstrände entkommen möchten.

Fürs Navi: Badestelle am Schaalsee, Seedorf



FLUSSBAD SCHWABSTEDT

Wer im Nordwesten Schleswig-Holsteins eine besondere Erfrischung sucht, findet an der Treene in Schwabstedt ein idyllisches Flussbad. Die naturbelassene Badestelle liegt am sauberen Eider-Treene-Sorge-Flusslauf und bietet eine gepflegte Liegewiese sowie einen hölzernen Badesteg. Da das Ufer flach abfällt, ist die bewachte Anlage auch bei Familien beliebt. Ein Kiosk und die ruhige Dorfidylle machen den Sommertag am Fluss perfekt.

Fürs Navi: Fluss-Freibad, An der Treene 2a, Schwabstedt

7

NORD-OSTSEE-KANAL, HOCHDONN

Baden mit Schiffsverkehr im Blick? Das geht an der Badestelle „Klein Westerland“ am Nord-Ostsee-Kanal bei Hochdonn. Der künstlich angelegte Sandstrand liegt direkt an einer der meistbefahrenen künstlichen Wasserstraßen der Welt. Während man im Wasser planscht oder auf der Liegewiese entspannt, ziehen große Container- und Kreuzfahrtschiffe fast zum Greifen nah vorbei. Spielplatz und Kiosk runden den Ausflug ab.

Fürs Navi: Badestelle Klein Westerland, Hochdonn



Eine Übersicht über Badestellen im Land sowie Informationen zur aktuellen Wasserqualität gibt es beim Badestellen-Finder des Landes Schleswig-Holstein unter www.schleswig-holstein.de.



LEICHT LÄUFT BESSER

Damit Kinder von Anfang an Freude am Radfahren haben, zählt vor allem eins: ein Fahrrad, das zu ihnen passt – und möglichst wenig wiegt.

Ein leichtes Kinderfahrrad gibt kleinen Fahrer*innen mehr Kontrolle. Sie lenken einfacher, halten das Rad besser und können es bei Bedarf auch selbst schieben oder tragen. Gerade am Anfang schafft das Sicherheit: Kinder fangen das Rad leichter ab, wenn sie ins Straucheln geraten, und wechseln die Richtung, ohne gegen das Fahrrad anzukämpfen. Bei **Fahrrad Rosacker** beraten die Kinderradspezialist*innen zu leichten Kinderrädern verschiedener Hersteller. Gemeinsam finden sie heraus, welches Modell zum Kind, zur Größe und zum Fahrverhalten passt. Die superleichten, innovativen und hochwertigen Räder unterstützen intuitive Bewegungsabläufe und sorgen für sicheren Fahrspaß – auf den ersten Metern genauso wie auf längeren Familientouren.

MEHR KONTROLLE, MEHR VERTRAUEN

Wenn Kinder ihr Fahrrad gut beherrschen, wächst das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Mehr Kontrolle bedeutet mehr Sicherheit – und mehr Spaß auf zwei Rädern. Vor Ort bei Fahrrad Rosacker können Kinder verschiedene Räder direkt ausprobieren.

Auch passende Helme gibt es in großer Auswahl. Das Team passt sie individuell an und sorgt dafür, dass kleine Radfahrer*innen gut geschützt losrollen. Einfach vorbeikommen oder online einen Beratungstermin buchen.

Foto: Adobe Stock

Superleichtes Academy Rad

+ 3x
gratis
Zubehör*



ACADEMY

Triple Deal!



14"	399,-	299,-
16"	449,-	349,-
20"	529,-	429,-

Aktion gültig solange Vorrat reicht.



Hollerstraße 27
24782 Büdelsdorf
Tel. 04331-31210
Fahrrad-Rosacker@t-online.de
www.fahrrad-rosacker.de

STRESSFREI ABNEHMEN – SO LEICHT WIE NIE –

EXTRA:

Gratis-Downloads
auf lowcarb.de
im Buch

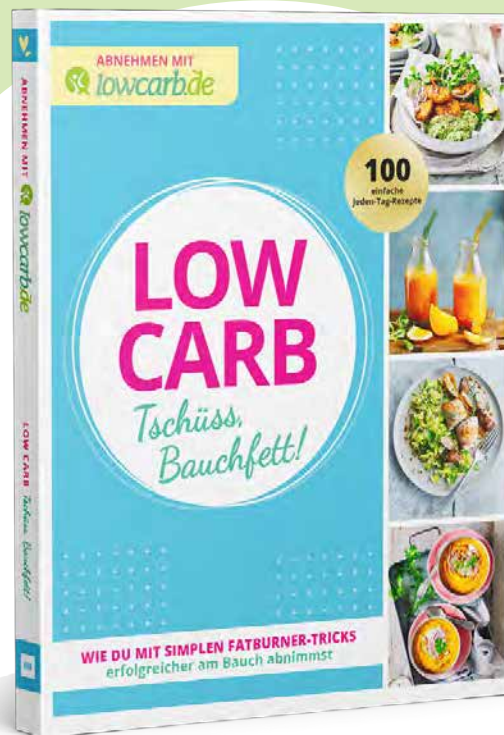
100 Rezepte

für jeden Tag und
jede Mahlzeit

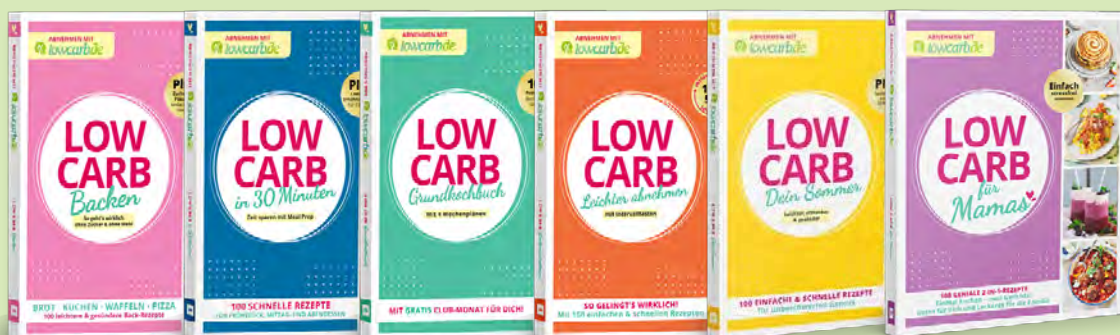
**NUR
14,99 €**

VIELE VORTEILE

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



ISBN: 978-3-96417-283-9



ISBN:
978-3-96417-213-6

ISBN:
978-3-96417-194-8

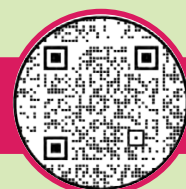
ISBN:
978-3-96417-172-6

ISBN:
978-3-96417-238-9

ISBN:
978-3-96417-249-5

ISBN:
978-3-96417-269-3

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



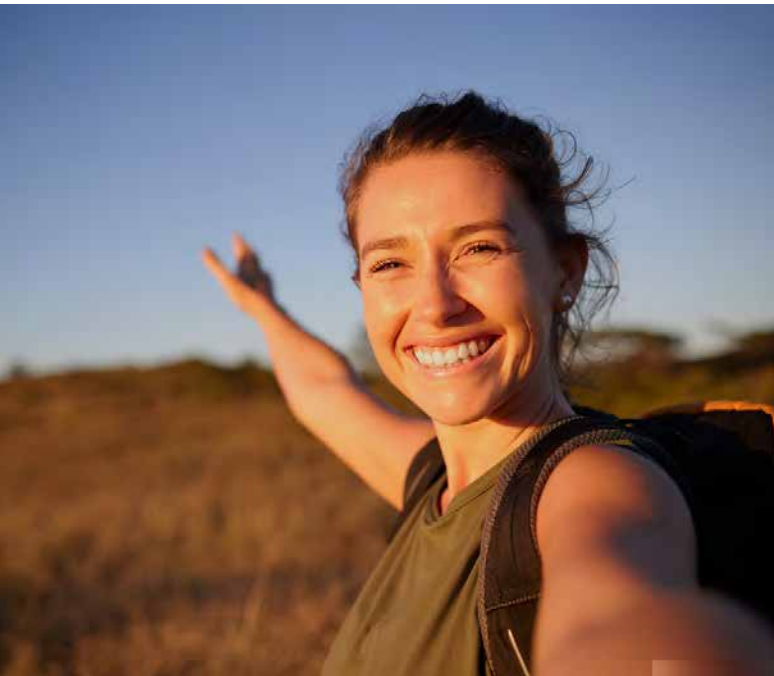
amazon.de

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:
bücher.de

Thalia
OSIANDER.de

Hugendubel
Das Lesen ist schön
Meyersche.de

fm



GUT ABGESICHERT, WENN DAS LEBEN ANDERS LÄUFT

Unfall, Krankheit, längere Auszeit vom Beruf: Manchmal ändert sich das Leben schneller, als einem lieb ist. Umso wichtiger ist eine Absicherung, die im Ernstfall finanziell auffängt.

Wer plötzlich nicht mehr arbeiten kann, steht oft nicht nur gesundheitlich vor großen Herausforderungen. Auch finanziell kann eine Berufsunfähigkeit schnell zur Belastung werden. Die gesetzliche Erwerbsminderungsrente ersetzt in der Regel nur einen Teil des bisherigen Einkommens – für laufende Kosten, Familie, Wohnen und Alltag reicht das häufig nicht aus.

DAMIT ZUKUNFT PLANBAR BLEIBT

Die Concordia Generalagentur Arno König in Stafstedt berät individuell zur Berufsunfähigkeitsversicherung. Gemeinsam wird geschaut, welche Absicherung zum eigenen Leben, Beruf und Bedarf passt. So lässt sich vorsorgen, bevor aus einer unerwarteten Wendung ein finanzielles Problem wird.

Denn Berufsunfähigkeit kann viele Ursachen haben: Rückenbeschwerden, psychische Erkrankungen wie Burnout oder ein Unfall können jede*n treffen. Eine passende Absicherung hilft dabei, den gewohnten Lebensstandard bestmöglich zu schützen und mit mehr Ruhe in die Zukunft zu blicken.

Wer seine Vorsorge überprüfen oder neu aufstellen möchte, kann direkt einen Beratungstermin vereinbaren. Manche Dinge sind einfach zu wichtig, um sie auf morgen zu verschieben.

Concordia Generalagentur Arno König
Legan 10a, Stafstedt
Tel.: 04875 / 5 11
arno.koenig@concordia.de
www.concordia.de/arno-koenig



HP Fahrzeugtechnik GmbH & Co. KG

Ihre Kfz- und Motorrad-Werkstatt des Vertrauens!



HP Fahrzeugtechnik - Zuverlässiger Service, faire Preise und echte Leidenschaft für Autos.

Unsere Leistungen:

- ✓ Inspektion & Wartung nach Herstellervorgabe
- ✓ Ölwechsel, Bremsenservice, Zahnriemen u. Steuerkette
- ✓ Reifenwechsel & Einlagerung
- ✓ Fehlerdiagnose
- ✓ Hauptuntersuchung & mehr

Jetzt Termin vereinbaren - wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:
 Mo - Do: 08:00 - 12:00 Uhr | 13:00 - 17:00 Uhr
 Fr: 08:00 - 12:00 Uhr | 13:00 - 15:00 Uhr

Fehmarnstr. 5 • 24782 Büdelsdorf
 Telefon: 04331 / 123 31 55
 E-Mail: info@hp-fahrzeugtechnik.com



WAS UNS AM HERZEN LIEGT? IHRE BEDÜRFNISSE!

Trauerfeiern nach Wunsch gestaltet.



JUNGFERNSTIEG 4
 NORTORF
 TEL. 04392-44 13
www.hein-bestattungen.de

Hein
BESTATTUNGEN

Im Romantik Hotel Kieler Kaufmann
startet das SHGF in die neue Saison



40 Jahre Schleswig-Holstein Gourmet Festival



Marvin Böhm ist
beim Auftakt
dabei



René Verse und Nils Henkel
gehören ebenfalls zu den
Gastköchen



Bjarke Jeppesen kommt aus
Dänemark vorbei

Vier Jahrzehnte Genusskultur, internationale Spitzenköche und Gastgeber aus dem Norden: Das Schleswig-Holstein Gourmet Festival feiert in der Saison

2026/2027 sein 40-jähriges Bestehen. Von August bis März bringt das älteste Gourmetfestival Deutschlands erneut ausgezeichnete Köchinnen und Köche in die Mitgliedsbetriebe zwischen Nord- und Ostsee – mit 36 Veranstaltungen, 20 Gastköchen und mehreren besonderen Jubiläumsformaten.

START IM KIELER KAUFMANN

Der festliche Auftakt findet am 30. August im Romantik Hotel Kieler Kaufmann statt. Im Restaurant Ahlmanns empfängt Küchenchef Lasse

Knickrehm ein hochkarätiges Köche-Quintett. Mit dabei sind Nils Henkel aus dem Hotel Papa Rhein in Bingen, René Verse aus dem Tipken's by Nils Henkel auf Sylt, Marvin Böhm aus dem neu eröffneten Restaurant Buoy in Hamburg sowie Bjarke Jeppesen vom Munkebjerg Hotel in Dänemark. Böhm und Jeppesen feiern dabei ihre Premiere

beim Schleswig-Holstein Gourmet Festival; Jeppesen wurde 2024 in Dänemark zum „Koch des Jahres“ gekürt.

GENUSS ZWISCHEN DEN MEEREN

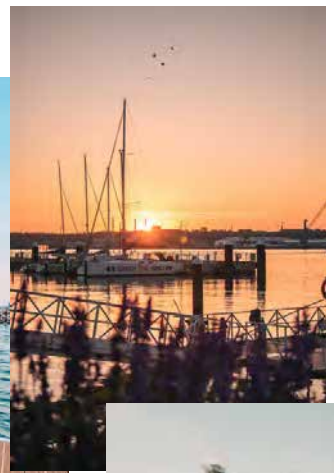
Auch die weiteren frühen Termine zeigen, wie vielfältig die Jubiläumssaison angelegt ist: Am 19. September lädt das SHGF unter dem Motto „40 Jahre Genuss zwischen den Meeren“ zu einer Bustour zwischen Schleswig, Friedrichstadt und St. Peter-Ording ein. Ausrichter sind das Romantik Hotel Waldschlösschen, die Holländische Stube und das StrandGut Resort, die gemeinsam ein Vier-Gänge-Menü überwiegend aus heimischen Produkten gestalten. Am 25. Oktober folgt ein weiterer Höhepunkt, wenn Marco Müller, Deutschlands aktuell höchst bewerteter Koch, in der Orangerie des Maritim Seehotels in Timmendorfer Strand zu Gast ist. Seit seiner Gründung 1987 verfolgt das Festival das Ziel, Schleswig-Holstein, seine Gastgeber und die hochwertigen Produkte des Landes kulinarisch sichtbar zu machen. Die Veranstaltungen kosten je nach Haus zwischen 185 und 299 Euro inklusive Fünf-Gänge-Menü und begleitender Getränke. Buchungen laufen über die jeweiligen Mitgliedsbetriebe, weitere Informationen gibt es unter www.gourmetfestival.de.

SKL GLÜCKSATLAS: KIEL SPRINGT IN DIE TOP 5

Wir leben dort, wo andere Urlaub machen. Aber wie glücklich sind die Kieler*innen eigentlich im bundesweiten Vergleich? Das zeigt das neue Städteranking der SKL gemeinsam mit dem Glücksatlas:

Nach einem soliden zwölften Platz im vergangenen Jahr hat es Kiel in diesem Jahr auf Rang 5 im SKL Städteranking geschafft. Oberbürgermeister Samet Yilmaz freut sich über die gute Platzierung: „Platz 5 im Glücksatlas 2026 – das ist eine coole Nachricht. Glück lässt sich nicht verordnen, aber gute Rahmenbedingungen machen einen Unterschied. Dazu gehört natürlich auch die Nähe zum Wasser. Besonders freut mich, dass Kiel zu den Städten gehört, die ihre Lebenszufriedenheit in den vergangenen Jahren am stärksten steigern konnten. Dieses Ergebnis ist vor allem ein Verdienst der Kieler*innen. Sie prägen mit ihrem Engagement, ihrer Offenheit und ihrem Zusammenhalt das Gesicht unserer Stadt. Darauf können wir gemeinsam stolz sein. Natürlich ist Platz 5 kein Grund, sich zurückzulehnen. Unser Anspruch bleibt, Kiel jeden Tag ein Stück lebenswerter zu machen – für Familien, junge Menschen, Senior*innen sowie für alle, die hier zu Hause sind oder es werden wollen. Aber heute dürfen wir uns einfach einmal freuen: Kiel gehört zu den glücklichsten Großstädten Deutschlands. Und das ist wirklich eine starke Botschaft für unsere Stadt.“

Foto: Förder Frauen



Laut SKL-Factsheet zur Kieler Platzierung basiert das gute Abschneiden vor allem auf der überdurchschnittlichen Lebenszufriedenheit: 7,34 Punkte, deutlich über vielen Vergleichsstädten. Auffällig ist der gestiegene Anteil hochzufriedener Bürger*innen, der das Ranking spürbar verbessert hat. Gründe sind laut SKL unter anderem die sehr gute Gesundheitsversorgung sowie das positiv bewertete Fahrradklima. Alle Infos zu dem Ranking und zur Datengrundlage sowie das Factsheet sind unter www.skl-gluecksatlas.de zu finden.

ROXETTE LIVE!LIVE!LIVE!LIVE!

FOUNDER PER GESSLE BRINGS HIS CLASSIC
ROXETTE BAND TOGETHER. FEATURING
LENA PHILIPSSON!!!

18. JULI 2026
KIEL
MERKUR OSTSEEHALLE

TICKETS: SHMF.DE **LIVE NATION**
EINE VERANSTALTUNG DES SCHLESWIG-HOLSTEIN MUSIK FESTIVAL



**BACK
AGAIN!**

Sparkassen-Finanzgruppe





GLEIS & MEER: 6 TIPPS FÜR EINEN AUSFLUG NACH NEUMÜNSTER

Hand aufs Herz: Neumünster steht wahrscheinlich nicht ganz oben auf der To-Do-Liste der Ausflugsziele. Dabei steckt in dieser Stadt so viel mehr, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Förde Fräulein Kathrin war wieder mit der DB Regio Schleswig-Holstein unterwegs und hat sich durch die Stadt treiben lassen. Hier sind sechs Tipps für einen Ausflug nach Neumünster, die sich wirklich lohnen.

TIPP 1: REISE MIT DER DB REGIO SCHLESWIG-HOLSTEIN AN

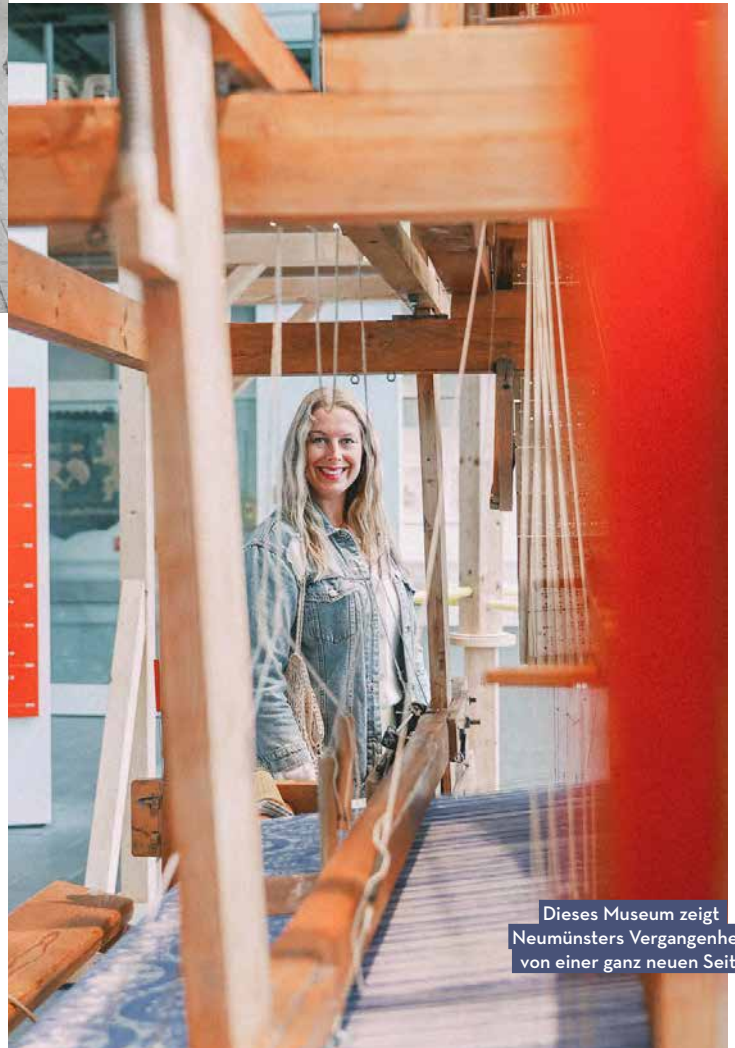
Ganz entspannt und ohne Auto in Neumünster ankommen? Geht wunderbar. Die DB Regio Schleswig-Holstein bringt dich zum Beispiel aus Hamburg oder Kiel kommend mit dem RE7 oder RE70 direkt nach Neumünster. Du kannst sofort loslegen, ohne dich um Parkplätze zu kümmern. Ich liebe es, so einen Ausflug zu starten. Vom Bahnhof sind die meisten Spots super zu Fuß zu erreichen. Am liebsten plane ich meine Verbindung ganz easy über die App DB Navigator.



Starte mit der
DB Regio SH direkt ins
Erlebnis!

TIPP 2: FRÜHSTÜCKE IM CAFÉ NUNU

Mein erster Stopp des Tages und direkt ein Volltreffer. Das Café Nunu liegt praktisch am Marktplatz Großflecken und ist genau das, was ich mir unter einem perfekten Frühstückscafé vorstelle. Gemütlich, persönlich, voller Herzblut. Ende letzten Jahres hat die liebe Manar diesen süßen Laden eröffnet, und die Leidenschaft, die sie in die Zubereitung des Essens steckt, spürt man sofort. Sie steht selbst in der Küche, und das schmeckt man. Ich habe mich für eine orientalische Frühstücksplatte und eine Frühstücksbowl mit frischem Obst entschieden, dazu einen Matcha. Alles so unglaublich lecker. Und das rosafarbene Geschirr? Ich bin schon allein dafür Fan. Neben dem Frühstück gibt es hier auch herzhaften Lunch, leckere Falafeln und selbstgemachten Zimtschnecken, die in Neumünster schon jetzt eine kleine Berühmtheit sind. Frisch aus dem Ofen, wunderschön mit verschiedenen Toppings gestaltet und einfach unwiderstehlich lecker. Diese Zimtschnecke darfst du dir bei deinem Besuch nicht entgehen lassen.



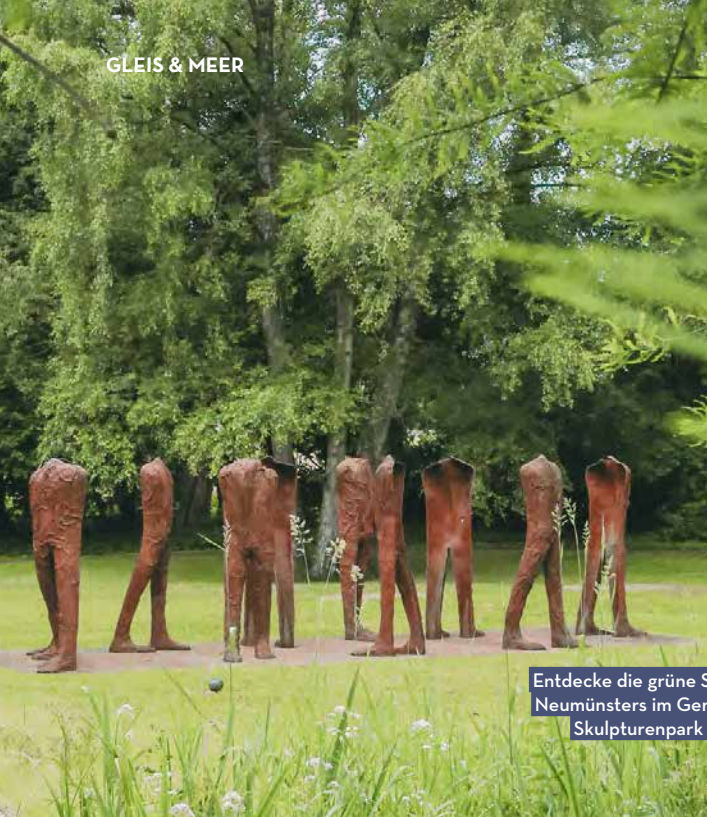
Dieses Museum zeigt
Neumünsters Vergangenheit
von einer ganz neuen Seite



Lass bei deinem Besuch
unbedingt noch Platz für die
leckeren Zimtschnecken

TIPP 3: BESUCHE DAS MUSEUM TUCH & TECHNIK

Wusstest du, dass Neumünster einmal eine bedeutende Textilstadt war? Ich hatte tatsächlich keine Ahnung, und genau das macht das Museum Tuch & Technik so spannend. Das Museum widmet sich der über 2.000 Jahre alten Geschichte der Spinner, Weber und Tuchmacher und ist dabei so weitläufig und klug aufgebaut, dass die Zeit beim Schlendern durch die Ausstellung einfach verfliet. Besonders beeindruckend sind die alten Maschinen, die noch original erhalten sind und die man hier aus nächster Nähe bestaunen kann. Wer Neumünster wirklich verstehen möchte, kommt an diesem Museum nicht vorbei.



Entdecke die grüne Seite
Neumünsters im Gerisch
Skulpturenpark

TIPP 5: SCHLENDERE DURCH DIE STADT UND ERLEBE DIE HOLSTENKÖSTE

Neumünster hat versteckte Ecken, die sich wirklich lohnen. Nimm dir Zeit, einfach durch die Stadt zu schlendern, und entdecke zum Beispiel die Teichuferanlagen, die Mühlenbrücke und den alten Kirchhof. Ein besonderes Schätzchen findest du in der Straße „Fürstshof“: das älteste Haus Neumünsters, das man sich unbedingt anschauen sollte.

Und ein Extra-Tipp für dich, wenn du im Juni einen Ausflug nach Neumünster machst: die Holstenköste. Was dich dort erwartet? Essensstände, Fahrgeschäfte und Musik sorgen für eine schöne Atmosphäre, bei der man einfach gerne ein bisschen länger bleibt als geplant. Wer Neumünster einmal so richtig lebendig erleben möchte, für den ist die Holstenköste ein echtes Highlight. Merk dir den Tipp am besten schon jetzt für 2027!



Neumünster hat mehr zu
bieten als man denkt -
besonders im Sommer

TIPP 4: ABSCHALTEN IM GERISCH SKULPTURENPARK

Nach dem Museum habe ich mir eine kleine Auszeit im Grünen gegönnt, und der Gerisch Skulpturenpark ist dafür wie gemacht. Hier schlenderst du durch einen herrlich angelegten, blühenden Park und entdeckst dabei tolle Skulpturen, die sich ganz natürlich in die Natur einfügen. Es ist eine dieser Kombinationen, bei der Kunst und Natur einfach perfekt zusammenpassen. 2026 feiert die Herbert Gerisch-Stiftung übrigens ihr 25-jähriges Jubiläum, und der Eintritt ist das gesamte Jahr über frei. Ein besserer Zeitpunkt für einen Besuch wäre kaum denkbar.



Ein Besuch im Café
Oldehus ist ein echtes
Genuss-Highlight

TIPP 6: GÖNN DIR ETWAS SÜSSES IM CAFÉ OLDEHUS

Zum krönenden Abschluss des Tages führt mein Weg ins Café Oldehus am Großflecken. Dieses Traditions Haus wurde bereits 1851 gegründet und ist bis heute eine feste Adresse in Neumünster. Die Kombination aus klassischer norddeutscher Konditorei und französischer Backkunst ist einfach wunderbar. Morgens gibt es leckeres Frühstück, am Nachmittag verwöhnt Feinbäcker Philipp Oldehus unter anderem mit saisonalen Torten und Pralinen. Die französischen Spezialitäten wie Petit-Fours, Eclairs und Tartes runden das Angebot ab. Auf dem Hinterhof befindet sich eine eigene Backstube, in der alles frisch produziert wird. Die Grundsokolade kommt aus Belgien und wird in der hauseigenen Chocolaterie zu feinen Spezialitäten verfeinert. Ein Besuch, der alle Sinne glücklich macht.

Lust auf noch mehr Ausflugstipps? Dann schau auf meinem Blog vorbei unter www.foerdefraeulein.de oder folge mir auf Social Media @foerde_fraeulein.

Bereit für den Sommerurlaub!



Urlaubsvorfreude ...ist die schönste Freude!

Im RONDO findet Ihr alles, was Ihr für Euren perfekten Sommerurlaub braucht:

Sommermode & Accessoires • Strandzubehör
frische Sommerfrisur & -Nägel • Eis & kleine Erfrischungen



rondo.sh/news

RONDO — einkaufen, erleben, wohlfühlen

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



RONDO

REWE
CENTER

BiöMarkt
HIMMEL & ERDE

MiKaado
café

Ernsting's
family

FIGARO

HANI NAILS


staggengborg

ROSSMANN

KNAACK

SUBWAY

Tabakwaren
Schwandt

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Hier kommen Trends für Haus, Garten und die Terrasse –
das neue Lieblingszimmer.





v.l.n.r.: Petra Olsson
(Bauzentrum Zerssen),
Steffi Einfeldt
(Team DoppelPASS),
Tom Emminghaus
(Bauzentrum Zerssen)



KREATIVER ABEND BEI ZERSSEN

Volles Haus, volle Workshopflächen
und jede Menge gute Laune: Der
Ladies Workshop im Bauzentrum Zerssen
in Rendsburg war ein voller Erfolg.

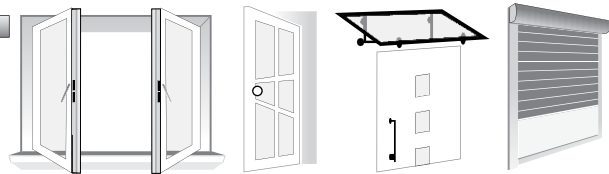
Schon kurz vor Beginn bildeten sich lange Schlangen vor den
Türen der Ausstellung. Kaum war geöffnet, füllten sich die
DIY-Stationen. Die Besucherinnen konnten Kerzenständer und
Nistkästen bauen, Fliesen verkleben, Dekorationen zusägen und
verschiedene kreative Techniken ausprobieren. Regionale An-
bieter luden außerdem zum Probieren, Stöbern und Einkaufen
ein. Schätzungsweise 900 bis 1.000 Besucherinnen machten die
Veranstaltung zu einem echten Highlight.

WORKWEAR AUF DEM LAUFSTEG

Ein besonderer Publikumsmagnet war die Workwear-
Modenschau. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verwandelten
den Gang zwischen Bodenbelägen und Fliesen kurzerhand in
einen Laufsteg und zeigten, wie modern, hochwertig und all-
tagstauglich Arbeitskleidung heute sein kann. Zum Abschluss
sorgte die große Tombola für Freude – und für Unterstützung
aus der Region: Der gesamte Erlös in Höhe von 1.200 Euro
wurde an Team DoppelPASS e.V. gespendet. Der gemeinnützige
Verein unterstützt krebskranke Kinder und deren Familien in
Schleswig-Holstein. Das Bauzentrum Zerssen bedankt sich bei
allen Besucherinnen, Ausstellern, Partnern und dem gesamten
Team, die diesen Abend möglich gemacht haben.

WISSER GmbH

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



Wir erstellen Ihnen gerne
ein kostenloses Angebot!

Wisser GmbH
Hollerstraße 105
24782 Büdelsdorf

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

www.wisser-buedelsdorf.de

Küchenzentrum Rendsburg

MEINE NEUE KÜCHE



Besuchen Sie unsere große Küchenausstellung.
Wir erstellen Ihnen ein kostenloses Angebot.

Friedrichstädter Straße 26 – 24768 Rendsburg
Tel.: 04331 45063

www.kuechencentrum-rendsburg.de
info@kuechencentrum-rendsburg.de



COOL BLEIBEN IM BEET

So kommt dein Garten durch die Sommerhitze

Die Temperaturen steigen, der Boden trocknet aus, die Pflanzen welken: Hitzestress ist für unsere Gärten längst fester Bestandteil des Sommers. „Wer die richtigen Maßnahmen ergreift, schützt seinen Garten und spart sich erheblich Arbeit und Frustration“, weiß Dr. Lutz Popp, Gartenbauexperte beim Bayerischen Landesverband für Gartenbau und Landespflege e. V. (BLGL).

MULCHEN: DIE BESTE SOFORTMASSNAHME

Mulchen ist die einfachste und wirkungsvollste Maßnahme, die Hobbygärtner*innen

sofort ergreifen können. Eine Schicht aus organischem Material, wie Rasenschnitt, Ernteabfällen oder Stroh auf offenen Beeten wirkt wie eine Isoliermatte: Der Boden heizt sich langsamer auf, die Verdunstung sinkt und der Gießaufwand geht spürbar zurück. Nebenbei profitieren auch Bodenlebewesen wie Würmer und Mikroorganismen - diese zersetzen das Material und wandeln es in wertvollen Humus um. „Wer mulcht, gießt weniger und wer weniger gießt, hat mehr Zeit, seinen Garten wirklich zu genießen“, sagt Dr. Popp. Wer kein Mulchmaterial hat, sollte die oberste Bodenschicht nach dem Gießen regelmäßig auflockern. Das unterbricht die feinen Kapillaren im Boden, durch die sonst Feuchtigkeit nach oben steigt und verdunstet. Ganz nach dem alten Sprichwort: „Einmal hacken spart zweimal gießen.“

sind z. B. Sommer-Portulak, Spargel- und Helmbohne sehr gut trockenheitstolerant. Wärmeliebende Kulturen wie Auberginen, Süßkartoffeln oder Kichererbsen, die früher als Exoten galten, wachsen jetzt zuverlässig. „Der Klimawandel stellt uns vor echte Herausforderungen, aber er ermöglicht den Anbau von Kulturen, die hier früher nicht reifen“, betont Dr. Popp. „Wer seinen Anbauplan vielfältig gestaltet, ist gegen schlechte Jahre besser abgesichert.“

GEHÖLZE: WEITSICHT ZAHLT SICH AUS

Nicht nur im Gemüsebeet, auch im Gehölzsoriment vollzieht sich ein Wandel. Wer neben üblichen heimischen auch andere Gehölze pflanzen möchte, kann auf wärme- und trockenheitsverträgliche Arten zurückgreifen wie Blumen-Esche, Felsen-Ahorn und Thüringische Mehlbeere. Bei Neupflanzungen ist darauf zu achten, regelmäßig durchdringend zu gießen, mit ca. 20 bis 30 Liter pro Gießgang. „Für den Garten der Zukunft lohnt es sich, neue Pflanzenarten zu verwenden“, sagt Dr. Popp. „Wer das heute beim Pflanzen berücksichtigt, wird in Zukunft einen Garten haben, der Hitze aushält und Schatten spendet.“



TROCKENHEITS-VERTRÄGLICHE ARTEN ALS LANGFRISTIGE STRATEGIE

Wer den Garten klimaresilient aufstellen will, kommt an der Artenfrage nicht vorbei. So



OUTDOOR-LIVING

Der Sommer findet draußen statt – und die Terrasse wird zum Lieblingszimmer.

Statt wackeliger Klappmöbel prägen heute klare Linien und hochwertige Materialien das Bild. Großformatige Feinsteinzeugplatten in Beton- oder Natursteinoptik lassen selbst kleine Flächen großzügig wirken. Wer es barfußfreundlich und warm mag, setzt auf WPC oder thermomodifizierte heimische Hölzer, die Wind und Wetter trotzen. Darauf entstehen wohnliche Zonen mit modularen Lounge-Sofas und wetterfesten Outdoor-Stoffen. Sie sehen aus wie im Wohnzimmer, trocknen dank spezieller Schäume schnell und bleiben lange schön.

GUT DURCH-DACHT

Damit das Draußensein nicht vom Wetter diktiert wird, helfen smarte Überdachungen. Bioklimatische Lamellendächer aus Aluminium lassen sich per Fernbedienung stufenlos verstellen, spenden Luft und Schatten und leiten Regen unauffällig ab. Wer maximalen Lichteinfall wünscht, kombiniert ein elegantes Glasdach mit einer Unterglas-Markise. Integrierte LED-Spots und dezente Infrarot-Heizstrahler verlängern die Saison bis in den Herbst.

DRAUSSEN KOCHEN

Zum neuen Lebensgefühl gehört auch die Outdoor-Küche. Sie macht das Kochen unter freiem Himmel zum Ereignis: Ein leistungsstarker Gasgrill bildet meist das Zentrum, daneben liegen Arbeitsflächen aus Naturstein, ein Spülbecken und ein Kühlschrank für kurze Wege. Ein Holzfeuer-Pizzaofen setzt das i-Tüpfelchen. So stehen Gastgeberinnen und Gastgeber nicht mehr abseits am Grill, sondern kochen mitten im Geschehen – kommunikativ, genussvoll und entspannt.

Die Investition in Terrasse, Überdachung und Außenküche steigert nicht nur den Wert der Immobilie. Sie schenkt mehr Zeit im Freien, mehr Komfort und ein Stück Urlaubsgefühl zu Hause – ganz ohne Stau, aber mit großem Stil.

Foto: Adobe Stock

Szenguleit
Heizung • Sanitär • Elektro

KURSÄNDERUNG

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

Aus der Region, für die Region.

Ihre Immobilie in den besten Händen - regional vernetzt, kompetent beraten.

☎ 04331 595 - 9111
✉ s-immobilien@spk-mittelholstein.de
Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse Mittelholstein AG

GESUNDHEIT & WELLNESS

Fit, frisch, federleicht: Hier kommen Sport mit Support,
Algen gegen Alterung und alles das, was Körper und Kopf guttut.



SPORT IM SOMMER

So bleibt Bewegung gesund

Sommer, Sonne, gute Laune – da macht Sport draußen oft besonders viel Spaß. Gleichzeitig kann Hitze den Körper stark belasten. Wer bei hohen Temperaturen aktiv sein möchte, sollte deshalb ein paar einfache Regeln beachten.

In der Mittagshitze ist Sport keine gute Idee. Besser sind die frühen Morgenstunden oder der spätere Abend, wenn die Temperaturen angenehmer sind. Besonders bei Ausdauersport wie Joggen, Radfahren oder Walken gilt: lieber etwas langsamer starten und die Intensität anpassen.

TRINKEN NICHT VERGESSEN

Bei Hitze verliert der Körper mehr Flüssigkeit. Deshalb sollte vor, während und nach dem Sport ausreichend getrunken werden. Wasser reicht meist aus, bei längeren Ein-

heiten können auch Softschorlen oder isotonische Getränke sinnvoll sein.

SONNENSCHUTZ EINPLANEN

Leichte, atmungsaktive Kleidung, Sonnencreme und eine Kopfbedeckung helfen, den Körper zu schützen.

Wer im Schatten trainieren kann, ist klar im Vorteil. Auch Pausen sind wichtig – gerade dann, wenn Kreislauf, Atmung oder Konzentration nachlassen.

WARNSIGNALE ERNST NEHMEN

Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit oder ungewöhnliche Erschöpfung sind Zeichen dafür, sofort aufzuhören und sich abzu-



kühlen. Sport im Sommer soll guttun – nicht überfordern.

Wer auf seinen Körper hört, die Belastung reduziert und gut vorbereitet startet, kann auch an warmen Tagen aktiv bleiben. Die wichtigste Regel lautet: Nicht die Leistung zählt, sondern dass Bewegung gesund und mit Freude möglich bleibt.

SOMMER IM FLAKON

Wenn die Temperaturen steigen, sollen Düfte luftig wirken. Statt schwerer Kompositionen tragen wir lieber zarte Noten, die den Duft des Sommers einfangen. Drei Duftrichtungen funktionieren jetzt besonders gut – und dazu passende Duftideen zum Ausprobieren. So findest du garantiert deinen liebsten Sommerduft!

FRUCHTIG-FRISCH



Hier wird's spritzig: Bergamotte, Orange, Zitrone und Co. sorgen für Sofortfrische und sind ideale Begleiter für heiße Tage.

Biotherm: Les Eaux Eau Vitaminée Impulsion Citron

Hermès: Un Jardin Sur le Nil (unisex)

Lancôme: Ô de Lancôme

AQUATISCH



Aquatische Düfte erinnern an Salzluft und Meer – perfekt, wenn du das „frisch geduscht“-Gefühl länger konservieren willst.

Fico di Amalfi: Acqua di Parma

Blu Mediterraneo (unisex)

Guerlain: Aqua Allegoria Rosa Verde

Amouage Lineage (unisex)

Laura Biagiotti: AQVE ROMANE

Rubus Maris

BLUMIG



Kein Sommer ohne Blumen! Florale Düfte wirken transparent und leicht, zugleich auch romantisch und zart. Beliebte Essenzen kommen etwa aus der Jasmin- oder der Rosenblüte.

Prada: Paradoxe Virtual Flower

Gucci: Flora Gorgeous Gardenia

Viktor&Rolf: Flowerbomb

Chloé: Nomade

Lancôme: La vie est belle



Das Team der Praxis Obereider begleitet dich umfassend auf deiner Abnehmreise.

GEWICHTSREDUKTION PER INJEKTION

Was es bei der Verwendung der „Abnehmspritze“ zu beachten gilt:

Die „Abnehmspritze“ zur Therapie von Adipositas hat eine starke Wirkung auf Hunger- und Sättigungsgefühl. Dies macht sie als unterstützende Therapie parallel zur Lebensstilintervention wertvoll, etwa zu Ernährungsoptimierung, Ausdauer- und Krafttraining sowie klugen Alltagsentscheidungen. Sie eröffnet damit ein Handlungsfeld, in dem neue gesunde Gewohnheiten eingeführt und gefestigt werden können.

RISIKO: QUALITATIVE MANGELERNÄHRUNG

Gleichzeitig resultiert aus den Effekten der Medikamente ein verändertes Essverhalten mit reduzierter Nahrungszufuhr. Daraus ergibt sich die mögliche Komplikation einer qualitativen Mangelernährung. Das heißt, es kann passieren,

dass die Anwender*innen auch von nährstoffreichen Lebensmitteln zu wenig essen. Ein daraus resultierendes Nährstoffdefizit würde Körperfunktionen teils einschränken und kann zur Abnahme von Muskelmasse führen. Dadurch würde eine nachhaltige Gewichtsreduktion erschwert werden.

MULTIMODALE BEGLEITUNG IST ESSENZIELL

Deshalb ist es von Bedeutung, dass eine solche medikamentöse Therapie immer professionell von einer multimodalen Therapie aus den oben genannten Bausteinen, verhaltenstherapeutischen Ansätzen sowie einer regelmäßigen Messung der Körperzusammensetzung, insbesondere der Muskelmasse, begleitet wird. Weitere Infos erhältst du unter praxis-obereider.de.



Abnehmen – aber so richtig

Unser multimodales Adipositasprogramm mit der „Abnehmspritze“ (GLP-1a-Therapie)

Adipositas ist eine Erkrankung – kein persönliches Versagen.

Wir begleiten Sie medizinisch kompetent, individuell
und wertschätzend auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit,
Energie und Lebensqualität.



Medizinische
Betreuung



Ernährung
verstehen



Bewegung
integrieren



Verhalten
verändern



Erfolge
langfristig
sichern

WER BEGLEITET SIE?

Sie werden persönlich vor Ort von einem
professionellen interdisziplinären fachärztlichen
Ernährungsteam begleitet.

Kompetent und einfühlsam mit mehrjähriger
Erfahrung in der Adipositastherapie.



Ärzt:innen



Diabetes-
beraterInnen



Ernährungs-
beraterInnen

WAS ZEICHNET UNSER PROGRAMM AUS?

1. Ärztlich geleitetes Gruppenkonzept inklusive medikamentöser Therapie mit Semaglutid oder Tirzepatid (z. B. Wegovy oder Mounjaro)
2. Alle 4–8 Wochen ein Kursabend in der Gruppe – mit dem Vorteil des Austauschs von Erfahrungswerten
3. Begleitende individuelle Therapiekontrollen
4. Regelmäßige Messung der Körperzusammensetzung zur Früherkennung von Mangelernährung und Muskelverlust
5. Fachlich qualifizierte Ansprechpartner vor Ort
6. Ansprechbar, sicher und verlässlich – besonders wichtig bei Fragen zur Anpassung der Therapie

WICHTIG ZU WISSEN

- Die medikamentöse Therapie kann eine hilfreiche Unterstützung sein, sie ersetzt jedoch keine Lebensstil-Intervention.
- In der Gruppe haben Sie den Vorteil, sich auszutauschen und Ihre Erfahrungen zu teilen.
- Der Kurs gehört nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkasse. Sie können bei Ihrer Krankenkasse einen Antrag auf Kostenübernahme erstellen.

*Wir beraten Sie
gerne persönlich
vor Ort.*



Kleine Schritte. Wir gehen den Weg mit Ihnen gemeinsam!



INTERESSE?
SPRECHEN SIE UNS AN!
Tel.: 04331 140678



Praxis Obereider
Dr. Robin Kettner
Facharzt für Innere Medizin
Diabetologe DDG
Adiposidiologe DDG



Weitere Informationen
und Kontakt unter:
www.praxis-obereider.de

GANZHEITLICH BEGLEITET IN RENDSBURG

In der Naturheilpraxis Fredenhagen in der Gerhardstraße 26 nehmen sich Charlotte Fredenhagen und Nanni Meier Zeit für das, was im Alltag oft zu kurz kommt: genaues Zuhören und ein individueller Blick auf den Menschen.



Die beiden Heilpraktikerinnen arbeiten ganzheitlich und verbinden eine ausführliche Anamnese mit naturheilkundlichen Diagnose- und Therapieverfahren. Wenn notwendig, erfolgt die weiterführende Diagnostik auch laborgestützt – etwa über Blut-, Speichelhormon- oder Stuhlproben, die in entsprechende Labore gegeben werden. Zum Angebot gehören außerdem Manuelle Therapie, Homöopathie, Irisdiagnostik, Dunkelfeldmikroskopie, Schröpfverfahren, Kinesiotaping sowie Injektions- und Infusionstherapien, darunter auch

Vitamin-C-Hochdosistherapie. Die Praxis kann unter anderem bei mentaler, geistiger und körperlicher Erschöpfung, in Lebenskrisen sowie bei körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen unterstützen. Ziel ist es, Patientinnen und Patienten zurück zu mehr körperlicher und mentaler Kraft zu begleiten – für mehr Vitalität und Lebensqualität. Im Mittelpunkt steht dabei immer der Ansatz, Beschwerden nicht isoliert zu betrachten, sondern mögliche Ursachen zu erkennen und Menschen auf ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden zu unterstützen. Auch

seelisch-emotionale Themen finden in der Praxis Raum – mit Verfahren, die dabei helfen können, Belastungen zu verarbeiten und neue Perspektiven zu entwickeln. Termine werden nach Vereinbarung vergeben. Parkmöglichkeiten befinden sich in der Vinzierstraße direkt hinter der Praxis. Mehr: www.naturheilpraxis-fredenhagen.de

Fotos: Fotostudio-Lichtschmiede



**Wir hören zu – und nehmen
uns die Zeit, die Sie brauchen.**

Naturheilpraxis Fredenhagen
Heilpraktikerinnen
Charlotte Fredenhagen & Nanni Meier
Gerhardstraße 26 in Rendsburg
Tel.: 04331/789315

Manuelle Therapie · Homöopathie · Vitamin-C-Infusionen · u.v.m.

**Gesundheit blüht auf,
wenn man ihr Raum gibt.**



Naturheilpraxis Fredenhagen





EIN ZAHN HAT FÜNF SEITEN

Zweimal täglich Zähne putzen – fertig? Leider nicht ganz. Die normale Zahnbürste erreicht nur etwa 60 Prozent der Zahnoberflächen – doch was ist mit den Zwischenräumen?

In Zahnzwischenräumen bilden sich Beläge, die Zahnfleischentzündungen, Karies und Parodontitis begünstigen. Zahnseide ist oft zu fein für größere Lücken; Interdentalbürsten reinigen dort, wo die Zahnbürste nicht hinkommt – auch bei Implantaten und Spangen – und sorgen für ein rundum sauberes Gefühl. Eine TePe-Umfrage zeigt die Lücke zwischen Wissen und Alltag: Über die Hälfte überschätzt die Zahnbürste, nur 13 Prozent wissen, dass sie etwa 60 Prozent der Flächen erreicht. Zugleich reinigen 57 Prozent die Zwischenräume nicht täglich. Gründe sind Vergessen, „nur bei Bedarf“-Nutzung, Unlust oder die Annahme, es sei überflüssig. Obwohl 74 Prozent Mundgesundheit als Hauptmotiv nennen, fehlt die feste Routine.

UNKOMPLIZIERTE ANWENDUNG

Die Anwendung einer Interdentalbürste ist unkompliziert: Man wählt einfach die passende Größe, führt die Bürste sanft in den Zwischenraum ein, bewegt sie zwei- bis dreimal vor und zurück – fertig. Zahnpasta braucht es für den Putzvorgang nicht –

deren Schleifkörper setzen den feinen Bürstchen eher zu.

WICHTIG ZU BEACHTEN:

Die meisten Menschen brauchen zwei bis drei Größen, denn die Zahnzwischenräume sind unterschiedlich weit und verändern sich im Laufe der Zeit. Wer unsicher ist, lässt sich in der Zahnarztpraxis beraten oder testet ein Mix-Pack. Ebenso wichtig ist es, die Bürstchen zu wechseln, sobald die Borsten abgenutzt, verbogen oder ausgefranst sind.

ZAHNSEIDE ODER INTERDENTALBÜRSTE?

Zahnseide und Interdentalbürsten gelten als besonders gründlich – tatsächlich nutzen aber nur 40 Prozent der Menschen sie täglich. Zahnseide ist sehr hilfreich, aber nur dann sinnvoll, wenn selbst die kleinste Interdentalbürste zu groß ist für die Zahnücke. „Zweimal täglich mit Fluoridzahncreme putzen und abends die Zwischenräume mit passenden Interdentalbürsten reinigen – das ist die Basis für gute Mundhygiene“, sagt der Zahnmediziner Dr. Ralf Seltmann von TePe.

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



Meeresalgen im Kampf
gegen Alterserkrankungen:
Hier setzt MarLeb an.



FÖRDERUNG BEWILLIGT

OCEANBASIS ERFORSCHT MARINE ALGEN GEGEN DIABETES UND ALTERUNG

Das Kieler Unternehmen oceanBASIS GmbH startet als Verbundpartner in das Forschungsprojekt „MarLeb – Marine Lebensmittel für gesundes Altern“. Ziel ist es, bioaktive Extrakte aus heimischen Meeresalgen und Küstenpflanzen zu entwickeln, die zur Prävention altersassoziierter Stoffwechselerkrankungen wie Typ-2-Diabetes und Übergewicht beitragen können.

Im Fokus stehen drei Rohstoffe: die Braunalgen Sackwurzeltang (*Saccorhiza polyschides*) und Arame (*Eisenia bicyclis*) sowie der Queller (*Salicornia europaea*). Vorarbeiten der beteiligten Gruppen zeigen im Tiermodell Hinweise auf lebensverlängernde, blutzuckersenkende und gewichtsregulierende Effekte. MarLeb knüpft daran an: Extraktionsverfahren sollen wirkungsorientiert optimiert, standardisiert und in einen Pilotmaßstab überführt werden.

DIE ROLLE VON OCEANBASIS: VON DER ALGE ZUM PRODUKT
oceanBASIS verantwortet im Verbund die Entwicklung und Optimierung der Extrakte – von der Beschaffung und Charakterisierung der Rohstoffe über die Prozessentwicklung bis zur Bewertung von Skalierbarkeit und wirtschaftlicher Verwertbarkeit. In enger Zusammenarbeit mit der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) entstehen standardisierte, reproduzierbare Extrakte, die biologisch auf

Wirksamkeit geprüft werden. Mindestens ein Kandidat soll bis zur pilothaften Herstellung geführt werden und perspektivisch die Basis für ernährungsbezogene Anwendungen bilden. Die Projektlaufzeit ist von Juli 2026 bis Dezember 2028 vorgesehen. Für oceanBASIS beträgt die Fördersumme rund 75.000 Euro.

STARKES KONSORTIUM AUS WISSENSCHAFT UND WIRTSCHAFT

MarLeb ist ein Verbundprojekt unter Leitung von Prof. Dr. Thomas Roeder (Zoologisches Institut, CAU Kiel) und bündelt Expertise aus Grundlagenforschung, Ernährungswissenschaft und Biotechnologie. Es ist im regionalen Innovationskonsortium BlueHealthTech Kiel verankert, das im Rahmen des BMBF-Programms „WIR! – Wandel durch Innovation in der Region“ aufgebaut wird. Das Vorhaben stärkt die marine Bioökonomie in Schleswig-Holstein und die Profilbildung der Region als Standort für maritime Gesundheitsforschung.



ANZEIGE

SELBSTBESTIMMT MIT SUPPORT NEUE PFLEGE-WG AM SCHLEUSBERG

Am 22. Mai hat in der Region eine Pflege-Wohngemeinschaft für junge Menschen eröffnet. Acht moderne Plätze richten sich ausdrücklich an die Bedürfnisse jüngerer Pflegebedürftiger.

Das Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg setzt auf ein Konzept, das Selbstständigkeit stärkt, ohne Sicherheit zu vernachlässigen: Die Bewohner*innen leben in einer wohnlichen Gemeinschaft, begleitet von einem Pflege- und Betreuungsteam, das rund um die Uhr vor Ort ist. Ziel ist ein Alltag, der so autark wie möglich gelingt – mit Unterstützung dort, wo sie nötig ist, und Freiraum dort, wo er möglich ist. Einrichtungsleiterin Frau Rohde betont: „Die neue WG ist mehr als ein Pflegeangebot – sie ist ein Lebensort, der Perspektiven schafft und ein Stück Normalität und Selbstbestimmung zurückgibt.“

Foto: Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg

NEUER PODCAST FÜR PFLEGE BEDÜRFTIGE UND ANGEHÖRIGE

Die Apotheken Umschau startet den Podcast „gepflegt gefragt | Der Pflege-Podcast“. Das Format richtet sich an Pflegebedürftige und Angehörige und beantwortet konkrete Fragen zu Antrag und Einstufung des Pflegegrads, Ablauf des Besuchs durch den Medizinischen Dienst, alltagsnahe Unterstützungsangebote sowie Problemen in der Zusammenarbeit mit Pflegediensten. Hosts sind die Redakteurin Aglaja Adam und Kai Klindt, Redakteur, Pflegefachkraft und Gerontologe. In jeder Folge wird eine Hörer*innenfrage aufgegriffen; Expert*innen aus Pflegeberatung und Verbraucherschutz ordnen ein und nennen Optionen und nächste

Schritte. Trailer und erste Folge sind unter <https://a-u.de/-1514597> und auf gängigen Plattformen verfügbar, neue Episoden erscheinen im Zweiwochenrhythmus donnerstags. Der Podcast ergänzt das Audio-Angebot „gesund-heit hören“; zusätzlich informiert der Newsletter „Pflege und Geld“.



Die Hosts Aglaja Adam und Kai Klindt greifen in jeder Folge eine Hörer*innenfrage auf

Foto: Vita Health Media/Matthias Schrag

„Begleiten, leiten und fahren mit Herz!“

Der perfekte nächste Schritt auf Ihrem Karriereweg!



Wir suchen ab sofort je eine
Wohnbereichsleitung (m/w/d)
für den allgemeinen Pflegebereich und den
neuen Wohnbereich „Junge Pflege“ Vollzeit

**Wählen Sie einen Arbeitgeber,
der auch für Sie da ist und
bewerben Sie sich jetzt gleich!
Wir freuen uns auf Ihre
aussagekräftige Bewerbung!**

Ansprechpartnerin:

Frau Jana Rohde

Telefon: (04321) 49 05-0

einrichtungsleitung@

haus-schleusberg.de

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

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

Astrologe Banger



Die Persönlichkeit Ihres Kindes

Ihr Kind bringt mehr Eigenschaften in das Leben mit, als durch Erziehung erworben werden.

Astrologie beschreibt die Seele des neugeborenen Menschen: Temperament, einzigartige Stärken, besondere Talente und individuelle Schwächen sind von Anfang an aus dem Horoskop ersichtlich.

Ihr von mir erstelltes Kinder-Horoskop ist in kindgerechter Sprache verfasst. Es hilft Ihnen, Ihr Kind zu verstehen und angemessen mit seinen vielfältigen Entwicklungs-Möglichkeiten umzugehen.

Ca. 25 Seiten, mit Horoskop-Grafik, gebunden, ansprechende Gestaltung, Rückfragemöglichkeit, EUR 59,-.

Martin A. Banger www.12Zeichen.de
04334 181000 banger@12Zeichen.de



WAAGE

24.09.–23.10.

Leichtigkeit und Vergnügen kommen gerade etwas zu kurz, dafür erledigst du Liegegebliebenes. Triff unter Druck keine schnellen Entscheidungen. Geh die Dinge gelassen an. In der Liebe steigen deine Chancen in der zweiten Monatshälfte.



SKORPION

24.10.–22.11.

Nutze die Ruhe, um Kräfte zu sammeln, statt ein Problem daraus zu machen. Ab Mitte des Monats können Spannungen in der Kommunikation auftreten. Mit Kompromissbereitschaft vermeidest du lange Diskussionen.



SCHÜTZE

23.11.–21.12.

Du hinterfragst deine Lage gründlich. Erkenne und lass negative Erwartungen los. Setz auf Teamwork – im Job wie in der Partnerschaft. Die zweite Monatshälfte eignet sich, Pläne umzusetzen.



STEINBOCK

22.12.–20.01.

Planen und Ordnen fällt dir jetzt leichter, als sich um die Liebe zu kümmern. Vielleicht solltest du dieser gerade deshalb ein kleines bisschen mehr Aufmerksamkeit widmen. Bei neuen finanziellen Chancen darfst du selbstbewusst fordern – verkauf dich nicht unter Wert.



WASSERMANN

21.01.–19.02.

Entschlossen bist du schon, jetzt gewinnst du Klarheit und überzeugst andere. Fokussiere dich auf wenige Vorhaben, dort erreichst du viel. Praktisches gelingt leichter als Partnerschaftliches. Weniger gefallen wollen, mehr echt sein – dann erfüllen Kontakte.



FISCHE

20.02.–20.03.

Du hast viel Energie, bist aber ungeduldig und reizbar. Vertraue auf einen guten Verlauf. Gerade zu Monatsbeginn kreisen Gedanken ohne finale Lösung, doch sie weisen dir die Richtung für kommende Entscheidungen.

STERNZEICHEN DES MONATS



LÖWE

23.07.–23.08.

Deine soziale Ader schlägt durch. Kümmere dich aber nicht nur um die Probleme anderer. Wenn du deine eigenen Wünsche überhörst, wird deine Unruhe nicht unbedingt nachlassen. Deine Energiereserven sind nicht unbegrenzt. Lass dir also nicht mehr Arbeit aufs Auge drücken, als vereinbart war. Am Ende könnte man nämlich deine Kompetenz infrage stellen.



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.



WIDDER

21.03.–20.04.

Eine Erwartung der letzten Wochen kann platzen. Mach dir nichts draus. Achte jetzt auf Chancen für neue Entwicklungen und nimm die Dinge selbst in die Hand. In der Liebe sind deine Gefühle widersprüchlich, aber es gibt keinen Grund mehr, zu zögern.



STIER

21.04.–20.05.

Stürz dich nicht aufs Erstbeste. Kläre zuerst, was du wirklich willst. Handelst du beruflich auf eigene Faust, könntest du wichtige Argumente übersehen. Und Finger weg von bereits gebundenen „Traumpartner*innen“. Ein Rat, um den man dich bittet, muss nichts Tieferes bedeuten.



ZWILLINGE

21.05.–21.06.

Wenn du dir über deine Ziele und den Weg dorthin unklar bist, dann setz dich nicht unter Druck. Du bist zur Zeit nicht besonders belastbar. Lass unwichtige Arbeiten einfach liegen, und entscheide, wie du die gewonnene Zeit für dich nutzen willst.



KREBS

22.06.–22.07.

Veränderungen passen dir nicht immer. Theoretische Lösungen wirst du schnell finden – ob die aber von anderen auch bedingungslos angenommen werden, ist fraglich. Nicht jeder Traum wird gleich wahr. Mit Humor kommst du weiterhin gut an.



JUNGFRAU

24.08.–23.09.

Gibt es etwas mit anderen zu klären, wird dir dies jetzt leichter fallen als noch vor Wochen. Beruflich weißt du, welche nächsten Schritte zählen, und übernimmst Verantwortung. Jetzt ist eine gute Zeit, abgebrochene Verhandlungen wieder aufzunehmen und Ergebnisse zu erzielen.

Heute aus deinem Air Fryer Club:

Fischbrötchen ohne Anstehen!



ASR FRYER Club

**Dein Airfryer.
Dein Club. Deine App.**

Als Club-Mitglied erwarten dich:
Schnelle Rezepte. Unter 20 Minuten.
Die besten Tipps und Hacks von uns getestet.
Perfekt für dein Gerät.

www.airfryer.club/welcome-regio

**EXKLUSIV
7 TAGE GRATIS
TESTEN!**



**ASR
FRYER
Club**

4.7 ★

Krosse Fischstäbchen

★★★★★ 5.0

Gekocht? Plan

Knusprige Fischstäbchen einfach im Airfryer zubereiten – mit unserem Rezept gelingt das

RÖSTAROMEN IN DER LUFT GRILLPARTY

Jetzt wird's heiß! Lade deine liebsten Gäste zu einem langen Abend im Freien ein und überzeuge sie mit italienischen Köstlichkeiten vom Grill.

SPAR DIR DEN STRESS

Wer den Ofen nicht zusätzlich im Blick behalten möchte, backt die Focaccia vor. Zum Servieren in Stücke schneiden, mit etwas Wasser bestreichen und in Alufolie kurz auf dem Grill erwärmen: wie frisch gebacken!

HÄHNCHEN-
SALTIMBOCCA-SPIESSE
mit Tomaten-Focaccia & Zitronendip

Rezept auf Seite 66

UND DAZU DER
RICHTIGE DIP

200 g Quark mit 1 EL Senf
glatt rühren. 50 g schwarze Oliven,
Kräuter nach Wahl und 1 EL Kapern
fein hacken und unterheben.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken
und mit etwas Zitronensaft
und Olivenöl verfeinern.

GEGRILLTE DORADE
mit Pancettakartoffeln und
Bohnen-Tomaten-Salat

Rezept auf Seite 69



Schweinekoteletts und mit Couscous gefüllte Paprikahälften vom Grill

Für 4 Personen:

- 200 g Couscous
- 250 ml heiße Gemüsebrühe
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 100 g grüne Oliven, entsteint
- 200 g Feta
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Minze
- 4 Stiele Thymian
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 4 Schweinekoteletts (à ca. 250 g)
- 150 g weiche Butter
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und abgedeckt nach Packungsangabe quellen lassen. Inzwischen Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Tomaten gut abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Oliven halbieren oder in Scheiben schneiden. Den Feta zerbröckeln. Petersilie, Minze und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Den Couscous mit einer Gabel auflockern und kurz abkühlen lassen. Dann Oliven, Tomaten, Feta, die Hälfte der Kräuter, 4 EL Olivenöl und Zitronenschale unterrühren. Mischung mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken und in die Paprikahälften füllen.

3 Grill anheizen. Die Koteletts trocken tupfen und mit dem übrigen Olivenöl einreiben. Die gefüllten Paprikahälften auf den Grill setzen und grillen, bis die Paprika leicht weich und gar ist. Koteletts ebenfalls auf den heißen Grill geben, jede Seite 4–5 Minuten grillen.

4 In der Zwischenzeit die Butter mit den übrigen Kräutern verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles gut verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die gegrillten Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Knoblauch-Kräuter-Butter und den gefüllten Paprikahälften servieren.

TIPP: Alternativ zum Feta schmeckt auch Ziegenkäse in der Füllung.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

BUNTER PASTASALAT

mit gegrilltem
Garnelen-Mango-Spieß

Rezept auf Seite 69



NOCH MEHR AROMA

Für einen süßlich-scharfen Geschmack die Spieße vor dem Grillen kurz marinieren. Dazu 3 EL Olivenöl, 1 TL flüssigen Honig und 1 Prise Chiliflocken verrühren und die Spieße darin 10–15 Minuten ziehen lassen.

FRUCHTIG TRIFFT HERZHAFT

MEDITERRANES GARTENFEST



Hähnchen-Saltimbocca-Spieße mit Tomaten-Focaccia & Zitronendip

Für 4 Personen:

- 10 g frische Hefe
- 600 g Mehl
- 9 EL natives Olivenöl extra
- 3 Stiele Petersilie
- 3 Stiele Basilikum
- 3 Stiele Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Frischkäse
- 100 g Schmand
- 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 1-2 TL Senf
- 150 g Kirschtomaten
- 2 EL gemischte getrocknete Kräuter (z. B. Oregano, Thymian, Rosmarin)
- 1/2 EL grobes Meersalz
- 10-12 Salbeiblätter
- 1 gelbe Paprikaschote
- 4 Hähnchenschnitzel (à ca. 120 g)
- 4-6 Parmaschinkenscheiben
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für die Focaccia 400 ml Wasser, Hefe und Mehl in die Schüssel der Küchenmaschine geben und nur kurz vermengen, bis sich die Zutaten gerade verbunden haben. Den Vorteig dann mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Dann 12 g Salz und 50 ml Wasser hinzufügen, alles in 8-10 Minuten mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. 3 EL Öl in einer rechteckigen Auflaufform (ca. 35 x 20 cm) verteilen. Den Teig hineinge-

ben und mit leicht angefeuchteten Händen in der Form dehnen und falten, sodass sich das Olivenöl gut verteilt. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend für mindestens 16 Stunden in den Kühlschrank stellen.

2 Am Backtag den Teigling aus dem Kühlschrank nehmen und in 2 Stunden Zimmertemperatur annehmen lassen. Inzwischen Petersilie, Basilikum sowie Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Frischkäse, Schmand, Zitronenschale, -saft und Senf verrühren. Kräuter und Knoblauch unterrühren und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Kirschtomaten waschen und jeweils halbieren. Getrocknete Kräuter, Meersalz sowie 3 EL Öl in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kräuter-Öl-Mischung auf dem Teigling verteilen und mit leicht geölten Fingern viele kleine Mulden in den Teig drücken. Die Tomatenhälften auf dem Teig verteilen und die Focaccia im vorgeheizten Ofen in 20-30 Minuten goldbraun backen.

4 Inzwischen die Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Die Paprikaschote waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Schnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie vorsichtig plattieren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit Salbei und Parmaschinken belegen und eng einrollen. Die Rollen je nach Größe in 3-4 Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Paprikastücken auf gewässerte lange Holzspieße stecken. Alles mit dem restlichen Öl bestreichen und auf dem heißen Grill ca. 5 Minuten pro Seite garen.

5 Die Focaccia aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann in Stücke schneiden. Mit den gegrillten Hähnchen-Saltimbocca-Spießen und dem Zitronendip anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 90 Minuten

zzgl. ca. 18,5 Stunden Kühl- bzw. Ruhezeit

Halloumi-Pancetta-Spieße mit Paprikasalat

Für 4 Personen:

- 2 rote Zwiebeln
- 6 bunt gemischte Paprikaschoten zzgl. 1 gelbe Paprikaschote
- 3 Stiele Petersilie
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 2 TL Senf
- 2 TL Zucker
- 400 g Halloumi
- 16 Pancettascheiben
- 1 Zucchini
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Für den Salat die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die 6 bunt gemischten Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Gewürfelte Paprika und Zwiebeln in einer Schüssel mit Olivenöl, Essig, Senf, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen und abgedeckt kalt stellen.

2 Den Halloumi in 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Pancetta umwickeln. Die gelbe Paprikaschote waschen, putzen und in große Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Halloumi, Paprika und Zucchini abwechselnd auf 8 gewässerte lange Holzspieße (alternativ Metallspieße) stecken. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden rundum grillen. Den Paprikasalat ggf. erneut abschmecken und mit der gehackten Petersilie bestreuen, dann zu den Halloumi-Pancetta-Spießen servieren.

TIPP: Serviere nach Belieben gegrilltes Brot und einen Joghurt dip mit Essiggurken und Petersilie zum Gericht.

Zubereitungszeit: 35 Minuten



HALLOUMI-
PANCETTA-SPIESSE
mit Paprikasalat



Diese und viele weitere Rezepte gibt's in der aktuellen Ausgabe der So is(s)t Italien. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter www.falkemedia-shop.de.

Gefüllte Kalbsröllchen vom Grill

Für 4–6 Personen:

- 200 g Burrata
- 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- 6 Stiele Salbei
- 6 Kalbsschnitzel (à ca. 100 g)
- 1–2 EL Mehl
- 6 dünne Prosciutto-cotto-Scheiben
- 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bestreichen und Fetten
- 300 g gepaltete Erbsen
- 500 g bunte Karotten
- 1 TL Chiliflocken
- 50 ml heiße Gemüsebrühe
- einige Erbsensprossen
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Einen Grill mit Deckel anheizen. Den Burrata gut abtropfen lassen, zerzupfen und mit Zitronenschale und Parmesan vermengen. Salbei waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen. Kalbsschnitzel trocken tupfen, dann rundum salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Jeweils 1 Scheibe Prosciutto auflegen und mittig auf dem oberen Drittel etwas von der Burratamischung und einige Salbeiblätter verteilen. Schnitzel einrollen, dabei die Seiten zusammendrücken. Röllchen an beiden Seiten jeweils mit einem Holzspieß verschließen, mit etwas Öl bestreichen und außen salzen und pfeffern.

2 Die Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Karotten schälen, waschen, längs halbieren oder vierteln und quer in Stü-

cke schneiden. In einer Pfanne im Olivenöl 5–10 Minuten rösten. Chiliflocken und Brühe dazugeben und die Karotten unter Rühren in ca. 5 Minuten zu Ende garen.

3 Inzwischen den Grillrost mit etwas Öl fetten. Die Röllchen auflegen und ca. 2 Minuten pro Seite bei großer Hitze grillen, anschließend bei mittlerer Hitze im geschlossenen Grill in ca. 10 Minuten fertig garen. Die Erbsensprossen waschen und trocken schütteln. Die Karotten mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Erbsen sowie die Hälfte der Erbsensprossen untermischen. Den Salat auf Teller verteilen. Die gegrillten Kalbsröllchen darauf anrichten, alles mit den übrigen Erbsensprossen garnieren und das Gericht sofort servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

ECHTE GENUSSMOMENTE



Gegrillte Dorade mit Pancettakartoffeln und Bohnen-Tomaten-Salat

Für 4 Personen:

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 400 g grüne Bohnen
- 250 g bunte Tomaten (z. B. gelbe und rote Kirschtomaten, Ochsenherztomaten, Romatomen, dunkle Tomaten)
- 1 rote Zwiebel
- 8 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL heller Balsamicoessig
- 1/2 TL Zucker
- 10–12 dünne Pancettascheiben
- 4 Doraden (küchenfertig, à ca. 450 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Thymian
- 1 Biozitrone
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser in 15–20 Minuten knapp garen. Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser in 6–8 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. 4 EL Öl, Essig, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Bohnen, Tomaten und Zwiebel untermengen. Salat durchziehen lassen.

2 Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und längs halbieren. Die Pancettascheiben längs halbieren. Jede Kartoffelhälfte mit 1 Pancettastreifen umwickeln. Einen Grill anheizen. Die Doraden

innen und außen waschen und trocken tupfen. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Die Bauchhöhlen der Doraden mit Knoblauch, gehackten Kräutern und einigen Zitronenscheiben füllen. Die Fische dann außen mit 2 EL Olivenöl einreiben und salzen.

3 Die Kartoffeln im Pancettamantel mit dem übrigen Olivenöl bestreichen und auf dem Grill rundum 10–12 Minuten grillen. Die gefüllten Doraden ebenfalls auf den Grill legen und je nach Größe pro Seite 6–8 Minuten grillen, bis die Haut gebräunt ist und sich die Rückenflosse leicht lösen lässt. Die gegrillten Doraden mit den Kartoffeln im Pancettamantel und dem Bohnen-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten



Bunter Pastasalat mit gegrilltem Garnelen-Mango-Spieß

Für 4 Personen:

- 400 g Rigatoni
- 500 g grüner Spargel
- 350 g Kirschtomaten
- 150 g Babyspinat
- 100 g grüne Oliven, entsteint
- 24 rohe Garnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält und entdarmt)
- 1 feste, reife Mango
- 7 EL natives Olivenöl extra
- 200 g griechischer Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Stiele Petersilie

- 5 Stiele **Basilikum**
- 1/2 **Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- etwas **Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Die Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Kirschtomaten waschen und jeweils halbieren. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Oliven abtropfen lassen.

2 Einen Grill anheizen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Garnelen und Mangowürfel abwechselnd auf gewässerte Holzspieße stecken. Die Spieße rundum mit 2 EL Olivenöl bestreichen.

3 Den Spargel mit 2 EL Öl und etwas Salz mischen und 5–8 Minuten rundum auf dem heißen Grill grillen, bis er bissfest gegart ist und leichte Röstspuren hat. Anschließend vom Grill nehmen, kurz abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Garnelen-Mango-Spieße 2–3 Minuten pro Seite auf dem heißen Grill garen.

4 In der Zwischenzeit den Joghurt in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles mit dem übrigen Olivenöl sowie Zitronenschale und -saft verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Rigatoni, gegrillten Spargel, Kirschtomaten, Babyspinat und Oliven in einer Schüssel vermengen. Den bunten Pastasalat dann auf Teller verteilen und mit der Knoblauch-Joghurt-Soße beträufeln. Die fertig gegrillten Garnelen-Mango-Spieße vom Grill nehmen und neben oder auf dem Pastasalat anrichten. Das Gericht sofort servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten



Station der Sonderausstellung
„Grün Stadt Grau“



Schaubild mit einem bereits realisierten
Klimaquartier in Esslingen am Neckar



Bärbel Stolzenburg - Wir beide

SEHENSWERT

In der Ausstellung „Im Wandel“ könnt ihr die schönen Bilder von Bärbel Stolzenburg sehen. Eigentlich kommt die Künstlerin aus der Architektur, hat sich aber im Laufe ihres Schaffens vom Gegenständlichen hin zum Abstrakten entwickelt. Ihr bevorzugtes Material ist die Acrylfarbe, mit der sie virtuos umzugehen versteht. Ob Blumen, Strand-Meer-Ansichten oder ungegenständliche Arbeiten: die Werke von Bärbel Stolzenburg faszinieren durch ihre Farbigkeit und ihre Vieldeutigkeit. So laden ihre Bilder zum genauen Betrachten und Entdecken ein.
bis 10. Juli, Förde Sparkasse Kiel (historischer Eingang, Besprechungsräume Empore), Lorentzendam 28-30

WIE LEBEN WIR IN 20, 50 ODER 100 JAHREN?

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Die Ausstellung „Grün Stadt Grau“ geht im Museum Tuch + Technik in Neumünster wichtigen Fragen rund um die nachhaltige Stadt der Zukunft nach.

Städte spielen eine entscheidende Rolle für unsere Zukunft, denn in der Mitte des Jahrhunderts werden voraussichtlich bereits zwei Drittel aller Menschen in Städten wohnen. Viele Menschen auf geballtem Raum haben dabei einen besonders großen Einfluss auf unsere Umwelt und das Klima, und genauso groß ist ihr Potenzial, etwas zum Positiven zu verändern.

An mehreren interaktiven Stationen kannst du in dieser interessanten Ausstellung die wichtigen Themen Wohnen, Stadtgrün, Wasser, Energie und Mobilität erkunden und: Du kannst mitdenken, mitdiskutieren und vor allem mitmachen. In der Mittelstation der Ausstellung finden sich dazu Beispiele, die unsere Städte schon heute zukunftsfit machen – vom energiesparenden

Mehrgenerationenhaus über urbane Wildnis und „blaue Gärten“ bis hin zur Seilbahn. Am Ende der spannenden Reise in die zukunfts-fähige Stadt von heute und morgen kannst du deine eigene Vision für deine Stadt kreieren. Für Schulklassen gibt es übrigens einstündige Führungen sowie eine Reihe von Aktivprogrammen (Jahrgangsstufen 7 bis 13) wie beispielsweise „Führung mit interaktivem Quiz“, „Basis – Die Stadt und Du“ oder auch „DenkWandel“ an. Die Ausstellung „Grün Stadt Grau – Nachhaltige Stadtlandschaften“ ist ein gemeinsames Projekt der Deutschen Bundesstiftung Umwelt (DBU) und der Klimastiftung für Bürger – KLIMA ARENA Sinsheim.

bis 26. Juli, Museum Tuch + Technik, Kleinflecken 1, Neumünster, www.tuchundtechnik.de



Stefan Schwarzmüller - Spreewald
(blau-braun-Amazonas)

TREIBEN LASSEN

Bei seinen Aufenthalten in der Natur fertigt Stefan Schwarzmüller Ölskizzen auf kleinen Holztafeln an, die ihm als Ideen-geber für großformatige Gemälde dienen. In diesen erscheint die Landschaft als imaginärer Naturraum, der Fantasie und Wirklichkeit verbindet. Marion Angulanza hat eine eigene graphische Sprache gefunden, um den Detailreichtum der Natur in feinen Graphitstrichen sichtbar zu machen. Spannend sind auch ihre Fotografien, die durch die Bearbeitung mit Kratz- und Schabwerkzeugen einen dreidimensionalen Charakter erhalten haben.

bis 25. Juli, Brennwald Galerie, Hardenbergstr. 20, www.brennwald-galerie.de



Ausstellungs-
ansicht mit
Werken von
Abraham
David Christian

VIelfältig

Die Herbert Gerisch-Stiftung in Neumünster feiert in diesem Jahr ihren 25. Geburtstag. Ein wundervoller Anlass, einmal die eigene Sammlung dem kunstinteressierten Publikum zu zeigen. Ein erstes Konvolut der „Sammlungspräsentation“ ist aktuell in der Villa Wachholtz (Pit Kroke und Abraham David Christian), der Remise (Leiko Ikemura), dem Roten Bungalow (Tjorg Douglas Beer), der Galerie (Heinz Breloh sowie Norbert Pranken-berg) und dem Souterrain (Mimmo Paladino) zu sehen. Dazu kommen die Skulpturen im Park – ein Ausstellungshighlight.

bis Mitte August, Herbert Gerisch-Stiftung, Brachenfelder Str. 69, Neumünster, www.gerisch-stiftung.de

BUCHTIPPS FÜRS SOFA



FRANKÉTIENNE EIN DESPOTENSTURZ

In dem Dorf Bois-Neuf auf Haiti herrscht der Voodoo-Magier Saintil unbarmherzig über die Menschen. Er hat sich eine Vielzahl der Bewohner zu Zombies, also willenlosen Wesen, gemacht, die für ihn auf den Feldern schuften müssen. Als er den hochmütigen Clodonis zum Zombie macht, ändert das alles, denn seine Tochter Sultana verliebt sich in den schönen Jüngling. Und als sie ihm Salz gibt, kommt er wieder zu sich. Frankétienne schildert in seinem Roman „Eine Aufforderung zum Kampf“ die Ereignisse um Saintil, Sultana, Clodonis und weiteren Figuren wie Gédéon, der seine Nichte Rita drangsaliert, oder Gaston, der sein Glück in der Hauptstadt sucht, überaus wort- und bildgewaltig. Eine großartige Entdeckung und Lektüre, wobei der von Frankétienne verfasste Glossar tief in die Kultur des Voodoo einführt. (Heiko Buhr)

Frankétienne: Eine Aufforderung zum Kampf
Verlag Literadukt, 223 S., 18,50 Euro



SYLVAIN TESSON NATURPHÄNOMENE

Sie sind überall auf der Welt an den Meeresrändern zu finden und gehören zu den spektakulärsten Erscheinungen, die die Natur hervorgebracht hat: Brandungspfeiler, die wie Felsstürme oder auch Säulen vor Kliffküsten aufragen. In Deutschland haben wir ein gutes Beispiel für einen Brandungspfeiler, nämlich die „Lange Anna“ vor Helgoland. Die „Lange Anna“ hat der durch sein Bestsellerbuch „Der Schneeleopard“ bekannt gewordene Geograf, Schriftsteller und Filmemacher Sylvain Tesson gemeinsam mit dem erfahrenen Kletterer Du Lac nicht bestiegen. Aber die Gipfel von über 100 anderen Brandungspfeilern, er erwähnt in seinem Buch „Die Säulen des Meeres“ einmal die Zahl 106, haben sie dann rund um den Erdball doch erreicht. Von vielen ihrer Aufstiege berichtet Tesson in seinem überaus bildreich mit großartigen Fotografien von Thomas Goisque versehenen Buch. Zugleich denkt er darin über seine Motivation nach, philosophiert über Abenteuer, Vergänglichkeit und anderes mehr und lässt uns teilhaben an wundervollen Erlebnissen. Dabei ist die Eroberung der Brandungspfeiler meistens von Anfang an ein wagemutiges Unternehmen, müssen er und Du Lac doch zunächst mal bei schwierigsten Meeresverhältnissen auf die Klippen unterhalb der einzelnen Säulen des Meeres gelangen. Von den oftmals problematischen Kletterpartien mal ganz abgesehen. Nicht alle Brandungspfeiler waren übrigens wirklich unberührt, aber viele „Säulen des Meeres“ haben sie dann doch als erste Menschen erklettert. (Heiko Buhr)

Sylvain Tesson: Die Säulen des Meeres.
Verlag C.Bertelsmann, 208 S., 25 Euro

ANZEIGE

JESSICA MAWUENA LAWSON KEKELI

Ein eindrucksvoller Debütroman über Identität, Herkunft und Selbstfindung: Kekeli lebt mit ihrer Familie in einer Kleinstadt in Süddeutschland. Ihr Vater stammt aus Togo, ihre Mutter ist Deutsche. Als junge Frau bewegt sie sich zwischen verschiedenen Welten und trägt, wie sie selbst empfindet, viele Gesichter. Doch je mehr Masken wir tragen, desto mehr drohen wir uns selbst zu verlieren. Kurz nach den Abiturprüfungen stehen Zeugnisübergabe und Abiball bevor. Kekeli probt mit ihrem Jahrgang, erlebt Gemeinschaft, aber auch alltäglichen Rassismus. Ihre Familie ist ihr wichtig, doch mit der eigenen Geschichte hat sie sich bisher wenig beschäftigt. Ihr Vater bleibt verschlossen, ihre Schwester lebt als Schauspielerin in Berlin und ist kaum erreichbar. Erst der Besuch ihrer Cousine Afi aus Togo bringt neue Bewegung in Kekelis Leben. Plötzlich merkt sie, wie wenig sie über ihre Herkunft

TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT



Hauke Harder

weiß – auch, weil in der Familie oft Ewe gesprochen wird, eine Sprache, die sie nicht beherrscht.

Gemeinsam mit Afi, Kwame und dessen Bruder Kofi reist Kekeli über die Gedenkstätte Buchenwald nach Berlin. Dort begegnet sie der Geschichte Schwarzer Menschen in Deutschland, Vorurteilen und gegenwärtigem Rassismus. Zugleich stößt sie auf ein mögliches Familiengeheimnis und verliebt sich immer mehr in Kwame.

Jessica Mawuena Lawson erzählt lebendig und einfühlsam von Familie, Liebe, Zugehörigkeit und der Suche nach dem eigenen Platz. Ein lebensfroher Roman, der ernste Themen klug einbindet und junge wie erwachsene Leser*innen bereichert.

Jessica Mawuena Lawson: Kekeli.
Verbrecher Verlag, 270 S.,
24 Euro



PIRATENSPEKTAKEL ECKERNFÖRDE

Das Piratenspektakel in Eckernförde lädt ein, die Fördestadt als Seeräubernest zu erleben.



Vom 31. Juli bis 2. August verwandelt sich die Hafenmeile in eine lebendige Bühne mit Marktständen, Livemusik und packenden Piratenshows. Als Piraten vor Ort sind Käpt'n Renate sowie Commodore Blattschuss. Musik gibt's vom Duo Santa & DreaLee, Backdrop – die 80er Show, Cat O'Nine, den Tonados, der Jones Band und den Nuthouse Flowers. Ebenso herrscht buntes Marktreiben mit Piratenspielen, Stockbrot, einer Waffenshow, einem Fackelmarsch und einem beeindruckenden Abschlussfeuerwerk. Das Piratendorf am Strand eröffnet Einblicke in das Leben der Seeräuber. Besonders reizvoll sind die Ausfahrten mit der Kieler Hansekogge, die Piratenatmosphäre auf hoher See versprechen.

31. Juli bis 2. August • Hafenmeile, Eckernförde

Foto: Adobe Stock

MUSIKALISCHER SOMMER AUF GUT OESTERGAARD

Von Rockklassikern bis Kammermusik: Die Kulturscheune in Steinberg lädt im Juli zu besonderen Konzertabenden ein.

Wenn der Hochsommer Einzug hält, öffnet die historische Kulturscheune auf Gut Oestergaard wieder ihre Tore für ein abwechslungsreiches Kulturprogramm. In der besonderen Atmosphäre der Scheune aus dem Jahr 1870 erwartet Besucher*innen im Juli eine Mischung aus Tribute-Shows, großen Popmomenten und klassischer Musik.

Den Auftakt macht am 3. Juli die Band JusToto mit einer Hommage an die Welthits von TOTO. Eine Woche später bringt „Magic of Santana“ lateinamerikanische Rhythmen

„RePolice“ zelebrieren
den unverwechselbaren Sound der
New-Wave-Band „The Police“.

und virtuose Gitarrensounds nach Steinberg. Am 24. Juli steht mit „RePolice“ ein Abend ganz im Zeichen von Sting und The Police, bevor die renommierte Kammerphilharmonie Köln am 30. Juli Werke großer Komponisten präsentiert. Für den emotionalen Abschluss sorgt am 31. Juli

„Ashley sings ADELE“ mit den bekanntesten Songs der britischen Popikone.

Alle Veranstaltungen finden wetterunabhängig in der Kulturscheune statt. Tickets gibt es online bei Reservix sowie unter www.gut-oestergaard.de.

Foto: RePolice



César Orrico -
Aquilon, 2019

Der Künstler César Orrico
zeigt seine Werke im
Eisenkunstguss Museum
Büdelsdorf

SPANIENS NEUER STERN DER BILDHAUERKUNST

Mit der Ausstellung „Numen“ präsentiert die Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen im Eisenkunstguss Museum Büdelsdorf erstmals in Deutschland bis zum 1. November die Arbeiten des international aufstrebenden spanischen Künstlers César Orrico.

César Orrico, geboren 1984 im nordspanischen Logroño, schafft Skulpturen, die klassisches Können mit moderner Bildsprache verbinden, Körperlichkeit und Bewegung in sensueller Spannung zeigen und dabei eine symbolisch-mystische Atmosphäre entfalten. Im Mittelpunkt seines Schaffens steht der menschliche Körper, den er mit beeindruckender anatomischer Genauigkeit wiedergibt und dessen Bewegungen er durch kraftvolle Dynamik und sinnliche Intensität gleichsam einfriert. Gleichzeitig strahlen die Arbeiten, besonders durch ihren Gesichtsausdruck, eine Ruhe und meditative Kraft aus, die eine emotionale und beinahe mystische Wirkung entfaltet. Dieses Spannungsfeld überträgt Orrico auch in die Auswahl und Kombination von Materialien: Bronze, Holz und Marmor unterstützen unterschiedliche Ansprüche an Körperlichkeit, Ausdruck und Bewegung. Die Ausstellung im Eisenkunstguss Museum zeigt eine Auswahl von 21 Arbeiten verschiedener Formate aus Bronze, in denen sich Orrico mit Mythen und Archetypen

auseinandersetzt. Mythologie versteht er nicht als Archiv der Vergangenheit, sondern als aktive Komponente unserer heutigen Denkstrukturen und -muster. Seine Arbeiten treten im Rahmen der Schau dazu in einen spannenden Dialog mit den Objekten der Dauerausstellung des Eisenkunstguss Museums. Unter das-eisen.de stehen dir weitere Informationen zur der Ausstellung und dem Eisenkunstguss Museum Büdelsdorf zur Verfügung.

REDUZIERTER TICKETPREISE

KOOPERATION MIT DER NORDART 2026

Bei Vorlage eines Tickets der NordArt 2026 reduziert sich der Eintrittspreis im Eisenkunstguss Museum um 50 Prozent. Darüber hinaus erhalten NordArt-Besuchende bei Vorlage ihres Tickets beim Besuch der Gottorfer Sonderausstellungen von Rebecca Louise Law einen Rabatt in Höhe von 15 Prozent auf den Ticketpreis.

César Orrico

Numen



22.5.-1.11.
2026

www.das-eisen.de



**Eisenkunstguss
Museum
Büdelsdorf**

Landesmuseen SH



NEUE SPIELZEIT: VORVERKAUF ERÖFFNET

Im Oktober hebt sich im Theater in der Stadthalle in Neumünster der Vorhang für eine neue Saison voller bewegender Geschichten.

Zum Auftakt der Spielzeit 2026/27 steht das gefeierte Duo Judith Rosmair und Dominique Horwitz in August Strindbergs „Fräulein Julie“ auf der Bühne. Gesellschaftliche Konflikte und persönliche Schicksale stehen auch in „Ein Volksfeind“, „Michael Kohlhaas“ und „Die Optimistinnen“ im Mittelpunkt. Mit „Etwas Besseres als den Tod finden wir überall“ erwartet das Publikum zudem eine moderne Interpretation der Bremer Stadtmusikanten. Zudem gibt es Gastspiele des Ohnsorg Theaters, zeitgenössischen Zirkus und die Broadway-Komödie „Komödie im Dunkeln“.

Auch Musikfans kommen auf ihre Kosten: Das Angebot reicht von Opernklassikern wie „La Bohème“ über Operette bis zum Musical. Ein Konzertabend widmet sich den Klaviersonaten Ludwig van Beethovens, hinzu kommen Kammermusikabende renommierter Ensembles. Für junge Theaterfreunde bietet die Saison Produktionen für unterschiedliche Altersgruppen – von Stücken für die Jüngsten über das Weihnachtsmärchen „Der Hoffnungsvogel“ bis hin zu Inszenierungen

mit gesellschaftlichen und historischen Themen. Comedy, Kabarett, Poetry Slam und die Rückkehr der KinoBühne runden das Programm ab.

Unser Tipp: Wer regelmäßig Vorstellungen besucht, kann mit einem der verschiedenen Abos bis zu 30 Prozent gegenüber dem Einzelkartenpreis sparen. Mehr Infos dazu sowie das gesamte Programm gibt's im Kulturbüro am Kleinflecken 26 und unter www.theater-neumuenster.de.



Foto: „Die Heuluse“ - Kathrin Ribbe

ROBBI, TOBBI UND DAS FLIEWATÜÜT



Ein echtes Abenteuer hebt ab: Im Puppenspiel nach dem beliebten Kinderbuch von Boy Lornsen treffen der pfiffige Tüftler Tobbi und der Roboter-schüler Robbi aufeinander. Gemeinsam starten sie mit dem fantastischen Fliewatüüt, das fahren, schwimmen und fliegen kann, zu einer aufregenden Reise. Von nächtlichen Geheimmissionen über stürmische Meere bis ins ewige Eis erleben sie spannende Abenteuer und müssen dabei knifflige Aufgaben lösen. Tickets: www.sh-landestheater.de
5. Juli, 11 Uhr • Trauminsel, Schleswig

Foto: SH Landestheater

MARIE LILA WOLKE

Mit ihren ehrlichen Texten und gefühlvollen Melodien hat sich Marie Lila Wolke in der Kieler Musikszene bereits einen Namen gemacht. Die 19-jährige Singer-Songwriterin begann während der Corona-Pandemie, eigene Songs zu schreiben – zunächst auf Englisch, später auf Deutsch. Heute verarbeitet sie in ihrer Musik alles, was sie bewegt: von Liebe und Freundschaft bis zu den kleinen und großen Herausforderungen des Erwachsenwerdens. Begleitet von ihrer Gitarre präsentiert sie im Prinz Willy selbst geschriebene Stücke zwischen Indie und Pop. Ihre Songs leben von persönlichen Geschichten, poetischen Bildern und einer bemerkenswerten Authentizität. Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum. Mehr Infos gibt's unter www.prinz-willy.de.

10. Juli, 20 Uhr • Prinz Willy, Kiel



Foto: privat



GROSSE BÜHNE FÜR KLEINE OHREN

Kiel bekommt ein neues Highlight für Familien: Das Kiddies Open-Air feiert Premiere auf dem Nordmarksportfeld! Unter dem Motto „Große Musik für kleine Ohren“ erwartet Besucher*innen

ein buntes Spektakel mit Kinderdisco, Walking Acts, Zauberei, Kinderschminken, Playground, Food und Drinks sowie jeder Menge Spiel und Spaß. Das Line-up der Live-Acts verspricht beste Unterhaltung: Die Dino-Metal-Band Heavysaurus bringt echte Riffs in die Kinderherzen, während Herr Jan mit „Alternative Kindiemukke“ zwischen Reggae und Hip-Hop für Tiefgang sorgt. Konrad Stöckel (Foto) begeistert als verrückter Wissenschafts-Comedian mit krachenden Experimenten, und Piet Rakete nimmt alle mit auf eine musikalische Reise zum Keksplaneten. Ein unvergessliches Abenteuer für Groß und Klein, bei dem Kinder bis einschließlich drei Jahre sogar freien Eintritt genießen! Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.kiddies-openair.de.

23. August • Nordmarksportfeld, Kiel

Fotos: Julia Zenke (1)

**KIDDIES
OPEN AIR**

23.08.2026

NORDMARKSPORTFELD

HEAVYSAURUS **HERR JAN**

KONRAD STÖCKEL **PIET RAKETE**

KINDERDISCO • BASTELN • ZAUBERER
WALKING ACTS • KINDERSCHMINKEN
SPIELE & SPASS • FOOD & DRINKS

Tickets: kiddies-openair.de



NILS LANDGREN TRIFFT FESTIVALORCHESTER

Wenn Jazz auf große Sinfonik trifft, entstehen besondere Klangwelten. Mit dem Schleswig-Holstein Festival Orchestra präsentiert Posaunenstar Nils Landgren Vincent Peirani's faszinierende Komposition „Time Reflexions“. Unter der Leitung des Grammy-prämierten Dirigenten Teddy Abrams erklingt außerdem Richard Strauss' monumentales Meisterwerk „Also sprach Zarathustra“. Ein mitreißender Konzertabend in der einzigartigen Atmosphäre der NordArt. Karten unter www.shmf.de.
10. Juli, 19.30 Uhr • NordArt, Büdelsdorf

Foto: Felix König



YOUTH FOR UNDERSTANDING
Internationaler Jugendaustausch

Platz frei?



**WERDEN SIE JETZT GASTFAMILIE UND
ENTDECKEN SIE ZU HAUSE DIE WELT!**

Als Gastfamilie für eine*n von über 500 Austauschschüler*innen aus aller Welt erleben Sie eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden. Vorbereitet und begleitet werden Sie von der erfahrenen Austauschorganisation Youth For Understanding (YFU).

Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

gastfamilien@yfu.de
www.yfu.de
040 22 70 02 -0

Gemeinnütziger
Schüleraustausch
seit 1957

LITERATUR UNTER FREIEM HIMMEL

Vier Sommerabende, acht Autorinnen und außergewöhnliche Orte machen Lübeck zur magischen Bühne für zeitgenössische Literatur.

Literatur muss nicht immer zwischen Bücherregalen oder in Veranstaltungssälen stattfinden. Mit der neuen Reihe „Sommerorte Sommerworte“ verlagern der Verein Literatur Stadt Lübeck und das Literaturforum Lübeck das geschriebene Wort an einige der stimmungsvollsten Orte der Hansestadt. Vom 16. bis 19. Juli werden vier besondere Schauplätze zur Bühne für acht Autorinnen, die zeigen, wie vielfältig und lebendig die zeitgenössische Literaturszene Lübecks ist.

Der Auftakt führt an die Wakenitz in den traditionsreichen Lübecker Yacht-Club. Dort eröffnen Angela Detmers und Anna Husen die Reihe mit Geschichten voller nord-

deutscher Atmosphäre, Erinnerungen und Sommerstimmung. Am folgenden Abend verwandelt sich das historische Altstadtbad Krähenteich in einen literarischen Treffpunkt unter freiem Himmel. Karla Letterman und Anna Hasenfuß sorgen hier mit ihren Texten für einen Abend voller Leichtigkeit, Humor und Wärme.

Einen Kontrast dazu bietet der Sommergarten der Evangelisch-Reformierten Kirche. Zwischen historischen Mauern und viel Grün lesen Meike Winnemuth und Julie

Die Organisatorinnen Simone Luers (li.) und Hilke Flebbe freuen sich auf die Lesereihe.



Weißbach Texte, die große Erzählkunst mit modernen Perspektiven verbinden. Zum Abschluss geht es an einen der verborgensten Orte der Stadt: de Lübsche Schut. Direkt am Wasser lassen Insa Ritterhoff und Jana Nitsch die Reihe mit poetischen Bildern, Fantasie und emotionalen Geschichten ausklingen. Das genaue Programm und Tickets gibt's unter www.literaturforumluebeck.de.

16. bis 19. Juli • verschiedene Orte, Lübeck

Foto: Literaturforum Lübeck



Foto: Pascal Griesel

STRANDGUT FESTIVAL

Karibikfeeling an der Ostsee: Am 25. Juli verwandelt sich der Südstrand von Eckernförde wieder in eine große Open-Air-Tanzfläche. Beim Strandgut Festival treffen elektronische Beats auf feinen Sand und den Blick über die Eckernförder Bucht. Für die vierte Ausgabe haben sich unter anderem Alle Farben, Gestört aber Geil, Jerome, Noel Holler und Darren Dreyer angekündigt. Von mittags bis in den Abend hinein sorgt das Elektrofestival direkt am Wasser für Urlaubsstimmung, Ibiza-Vibes und ausgelassene Sommerparty-Atmosphäre. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.strandgut-festival.de.

25. Juli, 12 bis 22 Uhr • Südstrand, Eckernförde

LESUNG: ARNO FRANK

Im Rahmen des Literatursommers stellt der Schriftsteller Arno Frank seinen viel beachteten Roman „Ginsterburg“ vor. Die Geschichte führt in die Jahre 1935 bis 1945 und zeichnet das Leben einer deutschen Kleinstadt unter dem Nationalsozialismus nach. Im Mittelpunkt stehen vier Menschen, die die politischen Veränderungen beobachten, sich ihnen jedoch nicht entgegenstellen. Frank erzählt eindrucksvoll vom stillen Komplizement einer Mehrheit, die durch Anpassung und Wegsehen Unrecht ermöglicht. Dabei entsteht ein vielschichtiges Bild einer Gesellschaft auf dem Weg in den Abgrund – mit Parallelen, die bis in die Gegenwart reichen. Tickets sowie weitere Lesungen des Literatursommers gibt's unter www.literaturhaus-sh.de.

9. Juli, 18 Uhr • Museumsberg, Flensburg



Foto: Maximilian Giedede

ZAUBER & KLANG

Wenn Musik auf Magie trifft, sind Staunen und Überraschungen garantiert: Der schwedische Klarinetrist Magnus Holmander verbindet virtuoses Spiel mit verblüffenden Zaubertricks. Gemeinsam mit der ukrainischen Akkordeonistin Irina Serotyuk entführt er das Publikum in eine Klangwelt voller Kontraste. Tango, osteuropäische Folklore, skandinavischer Jazz und klassische Musik verschmelzen zu einem ebenso farbenreichen wie außergewöhnlichen Konzerterlebnis. Ein Abend voller Fantasie, Virtuosität und magischer Momente. Mehr Infos und Karten unter www.shmf.de.

20. Juli, 19.30 Uhr • Schallplattenmuseum, Nortorf



Foto: Radoslaw Kazmierczak

FLOWER POWER PARTY

Zurück in die Zeit von Peace, Love und handgemachter Musik: Bei der Flower Power Party des Eiderland-Musik e. V. treffen Rock'n'Roll, Rhythm & Blues und die großen Hits der 60er- und 70er-Jahre aufeinander. Mit „Cookies for the Cat“, „Rocket 21“ und weiteren Live-Acts ist für beste Stimmung gesorgt. Danach geht die Party auf der Tanzfläche weiter. Getränke gibt es zum Selbstkostenpreis, der Eintritt ist frei. Für die Musikerinnen und Musiker geht traditionell ein Hut herum. Mehr Infos gibt's unter www.eiderland-musik.de.
11. Juli, 19.30 Uhr • Eiderland-Musik, Rendsburg



Bild: Eiderland-Musik e. V.



Foto: Sven Zimmermann

SPEELLÜÜD

Seit 1979 bringen die Speellüüd plattdeutsche Musik auf die Bühne. Was mit traditionellem Folk und Instrumenten wie Gitarre, Flöte und Geige begann, entwickelte sich im Laufe der Jahre weiter: Schlagzeug, Bass und E-Gitarre kamen hinzu, ebenso Rock- und Popklassiker der 60er- und 70er-Jahre – natürlich op Platt. Heute verbindet die Band Folk, Rock und eigene Songs. Für ihren Einsatz für die plattdeutsche Sprache wurden die Speellüüd mit dem Medienpreis des Schleswig-Holsteinischen Heimatbundes ausgezeichnet. Mehr Infos und Tickets gibt's im Lutterbeker sowie unter www.lutterbeker.de.

25. Juli, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek

DIE GRÖSSTEN PFEIFEN, VON UNS GERETTET.

Wir erhalten Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!

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




DEUTSCHE STIFTUNG DENKMALSCHUTZ
Wir bauen auf Kultur.

MARKISEN SOMMER AKTION 2026

GÜLTIG AB 01.03. BIS 30.09.2026

SONNENSCHUTZ-SYSTEME Foltas

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

Diplom-Physikerin Eva Foltas
/ Markisen / Insektenschutz / Rollläden / Garagentore
– Individuelle Lösungen
– Hochwertige Ausführung
– Ausstellung
– Montage/ Kundendienst
– Kostenlose Beratung vor Ort

Eva Foltas - Stafstedt
Telefon 04875 - 424 Fax 247
E-Mail: h.foltas@t-online.de
www.rollladenbau-foltas.de





Die Band Soulshine, Frankly (m.) und Jule Sösemann (u.) sind am 22. August bei „Flens 345“ dabei.



EIN ABEND. DREI BANDS. EINE STADT

Das Festival im Festival: „Flens 345“ bringt die Flensburger Musikszene in die Brauerei.

Vom 24. Juli bis 28. August verwandelt die 32. Flensburger Hofkultur die Fördestadt erneut in eine besondere Open-Air-Bühne. In historischen Höfen treffen regionale Künstlerinnen und Künstler auf internationale Gäste und schaffen jene Atmosphäre, die das Festival seit Jahren zu einem festen Bestandteil des Flensburger Sommers macht. Neben Konzerten, Lesungen, Film und Kabarett rückt in diesem Jahr vor allem ein neues Format in den Fokus: „Flens 345“ am 22. August im Hof der Flensburger Brauerei. Drei Bands, jeweils 45 Minuten Musik und eine Bühne für die Vielfalt der heimischen Szene – ein Festival im Festival.

AUSSERGEWÖHNLICH REGIONAL

Den Auftakt macht Jule Sösemann, die mit ihrem Soloprojekt dem klassischen

Singer-Songwriter-Genre eine ganz eigene Handschrift verleiht. Zwischen Dänisch, Deutsch und Englisch erzählt die 25-Jährige von Freundschaft, Liebe und den kleinen Geschichten des Lebens. Mit ihrer kraftvollen Stimme und ihrer offenen Art schafft sie vom ersten Ton an eine unmittelbare Nähe zum Publikum.

Anschließend übernehmen Soulshine die Bühne. Die erfahrenen Musiker gehören seit Jahren zur Flensburger Musiklandschaft und verbinden Blues und Rock zu einem kraftvollen Sound. Inspiriert von Künstlern wie John Mayer oder Gov't Mule präsentieren sie handgemachte Musik voller Energie, Spielfreude und Leidenschaft.

Den Abschluss bildet Frankly, das Solo-Projekt von Leon Kraack, der vielen bereits aus Bands wie Salamanda oder als Gitarrist

von Alli Neumann bekannt ist. Sein Sound bewegt sich zwischen Freak-Folk, Country und experimenteller Elektronik – mal rau, mal verspielt, immer tanzbar. Gemeinsam mit seiner Band lässt er die Bierlager der Brauerei vibrieren und präsentiert erstmals live sein neues Album, das genau an diesem Wochenende erscheint.

„Flens 345“ steht exemplarisch für das, was die Flensburger Hofkultur seit mehr als drei Jahrzehnten auszeichnet: die Verbindung besonderer Orte, außergewöhnlicher Musik und der kreativen Vielfalt der Region. Drei Bands, ein Hof, Flensburger Musik und Flensburger Getränke – mehr Sommer in Flensburg geht kaum.

Mehr zu „Flens345“ sowie das gesamte Programm der 32. Flensburger Hofkultur gibt's unter www.flensburger-hofkultur.de.



Eure HALLE für Events, Tagungen, Hochzeiten, Konzerte, Kunst, Kultur, Comedy, Firmenevents uvm.

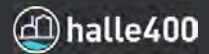
DECK 2 - Ob Kongress, Messe, Gala oder Firmenveranstaltung – das größte Deck der Halle 400 bietet optimale Voraussetzungen für große Events. Die großzügigen Raumverhältnisse, eine 50 m² große Bühne und moderne Veranstaltungstechnik schaffen ideale Bedingungen für eindrucksvolle Events und professionelle Präsentationen.



Bild oben © Viehmannphotographie

Deck 2 überzeugt mit einer 5,50 x 3,00 Meter großen LED-Wand, hochwertiger L-Acoustics-Soundanlage sowie flexiblen Nutzungsmöglichkeiten. Für noch größere Veranstaltungen lassen sich Deck 01 und Deck 02 zu einer großen Halle verbinden. So entstehen individuelle Raumkonzepte für Kongresse, Tagungen, Galas und Firmenevents jeder Größenordnung.

Halle 400, Kiel an der Hörn. Ihr Event – unsere individuelle Lösung.



LIVE-PROGRAMM

12.07.2026

FANTASIEVOLLE GRENZGÄNGER

SCHLESWIG-HOLSTEIN
MUSIK FESTIVAL

14. + 15.11.2026

FÖRDE FRÄULEIN'S MARRY LAND

DAS HOCHZEITSFESTIVAL

21.11.2026

FÖRDE FRÄULEIN'S NACHTFLOHMARKT

31.12.2026

SILVESTER GALA DINNER & PARTY



SCAN FÜR MEHR!
www.halle400.de

KONTAKT

An d. Halle 400 #1, 24143 Kiel
info@halle400.de

FOLGT UNS

Facebook und LinkedIn:

Halle 400
Tagungen & Events GmbH

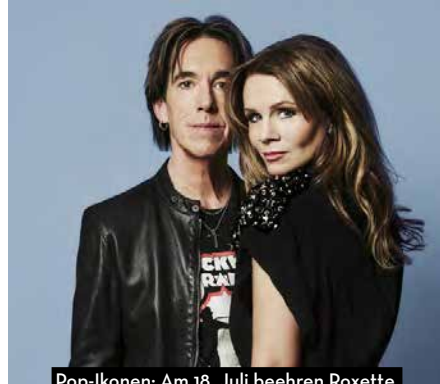
Instagram:



KLANGVIELFALT IM NORDEN

Das Schleswig-Holstein Musik Festival bringt den Norden zum Klingen – mit Stars der Klassik und einem Pop-Highlight in Kiel.

Wenn im Sommer Scheunen, Schlösser und Konzerthäuser zu Bühnen werden, startet wieder das Schleswig-Holstein Musik Festival. Vom 4. Juli bis 30. August verwandelt die 41. Ausgabe des Festivals das Land in einen musikalischen Treffpunkt mit internationalen Größen, ungewöhnlichen Spielorten und einem Programm zwischen Klassik, Jazz, Folk und Pop. Im Fokus stehen diesmal Stockholm als Musikmetropole sowie die lettische Akkordeonistin Ksenija Sidorova. Zu den Gästen zählen renommierte Künstlerinnen und Künstler wie Yo-Yo Ma, Hilary Hahn, Daniil Trifonov oder Rolando Villazón. Auch große Klangkörper wie das NDR Elbphilharmonie Orchester oder das Royal Stockholm Philharmonic Orchestra prägen den Festivalsommer.



Pop-Ikonen: Am 18. Juli beehren Roxette die Merkur Ostseehalle in Kiel.

Für besondere Aufmerksamkeit sorgt jedoch ein Konzert, das weit über die Klassikszene hinausstrahlt: Am 18. Juli gastiert die legendäre schwedische Band Roxette in der Merkur Ostseehalle. Mit Welthits wie „The Look“, „Joyride“ oder „It Must Have Been



SHMF-Porträtkünstlerin ist in diesem Jahr die lettische Akkordeonistin Ksenija Sidorova.

Love“ prägte Roxette eine ganze Generation – und bringt nun skandinavisches Popgefühl nach Kiel. Zwischen Nostalgie, großen Refrains und Stadionatmosphäre dürfte der Abend zu den publikumsstärksten Festivalmomenten des Sommers zählen. Gerade diese Mischung aus Hochkultur und Pop macht den besonderen Reiz des SHMF aus – und zeigt, wie vielseitig ein Festival im Norden klingen kann.

Weitere Informationen und Karten sind erhältlich unter www.shmf.de.

Fotos: Benne Ochs / Etoall



Foto: The Queen's Six

THE QUEEN'S SIX

The Queen's Six, das renommierte Ensemble aus Windsor Castle, gastieren mit ihrem neuen Programm „On Her Majesty's Secret Service“ in Kiel. Die A-cappella-Musiker*innen gehören zum Chor der St. George's Chapel und singen regelmäßig bei Gottesdiensten und offiziellen Anlässen der Royal Family. Musikalisch spannt das Konzert einen Bogen von Renaissance-Komponisten wie William Byrd und Thomas Tallis bis zu modernen James-Bond-Klassikern und Billie Eilishs „No Time To Die“. Brillante Stimmen, königliches Flair und Vokalkunst auf höchstem Niveau versprechen einen außergewöhnlichen Konzertabend. Tickets gibt's ab 35 Euro bei www.reservix.de.
19. Juli, 19 Uhr • Offene Kirche St. Nikolai, Kiel

BERND RINSER

Mit seinem unverwechselbaren Mix aus Folk, Blues und Americana macht Bernd Rinser in Plön Station. Der Musiker, der seit Jahrzehnten quer durch Deutschland unterwegs ist, fasst seine handgemachten Songs und Instrumentals unter dem Begriff „RootsRock“ zusammen. Dabei verbindet er die Klangwelt amerikanischer Straßen, staubiger Highways und traditioneller Folk-Musik mit eigenen Geschichten und einer markanten Stimme. Live tritt Rinser meist als One-Man-Band auf: Mit Gitarren, Mundharmonika, Fußschlagzeug und viel Leidenschaft entsteht ein dichter, authentischer Sound, der an Künstler wie Johnny Cash, Townes Van Zandt oder Willy DeVille erinnert. Infos: restaurantleschwimmhalle.de
24. Juli, 19 Uhr • Restaurant Alte Schwimmhalle, Plön



Foto: Klaus Lipa

EIN GEHEIMTIPP UNTER DEN FESTIVALS

Abseits von Mainstream und Massenbetrieb hat sich das Enzo Festival längst einen Namen gemacht. Am 7. und 8. August verwandelt sich Wagersrott wieder in einen Treffpunkt für alle, die neue Lieblingsbands entdecken möchten.

Wenn am 7. und 8. August die ersten Gitarrenriffs über die Felder von Wagersrott schallen, beginnt eine neue Ausgabe des Enzo Festivals. Was einst als kleines Musikprojekt begann, hat sich längst zu einer festen Größe in der norddeutschen Festivallandschaft entwickelt. Trotzdem gilt die Veranstaltung noch immer als echter Geheimtipp – vor allem für alle, die abseits bekannter Charts nach neuen Klängen suchen.

MUSIK OHNE SCHUBLADEN

Veranstalter Enzo Giovanni Panozzo und die Kulturwert gGmbH präsentieren auch in diesem Jahr mehr als 20 Bands auf zwei Bühnen. Das musikalische Spektrum reicht von Rock, Ska, Punk und Reggae über Funk, Swing und Rock'n'Roll bis hin zu Folk, Country und Liedermacher-Musik. Statt auf große Namen setzt das Festival bewusst auf spannende Entdeckungen und musikalische Vielfalt.

Internationale Gäste aus Argentinien, Schottland, Dänemark, Italien und den Niederlanden treffen dabei auf zahlreiche Bands aus Norddeutschland und dem übrigen Bundesgebiet. Mit dabei sind unter anderem 42 Decibel, Bratakus, Götz Widmann, Kafvka, Power-solo, Skassapunka, The Movement und Skyline Green.

BANDS ZUM ENTDECKEN

„Auch in diesem Jahr konnten wir wieder ein buntes Musikprogramm auf die Beine stellen, mit Bands, von denen wir denken, dass unsere Gäste sie lieben werden – auch wenn sie sie vorher vielleicht noch nicht kannten“, sagt Veranstalter Enzo Giovanni Panozzo. Karten gibt es im Vorverkauf für 80 Euro auf der Festival-Website oder in der Buchhandlung Schröder in Süderbrarup, Insound Kiel oder im Kaffeehaus Flensburg. Mehr Infos und das gesamte Line-up gibt's unter www.enzo-festival.de.



Zum Line-up gehören u. a. Liedermacher Götz Widmann, das Duo Bratakus aus Schottland, The Melmacs aus Dresden, Erection aus Regensburg und die Berliner Band Kafvka.



DIE NÄCHSTE RendsburgerLeben

erscheint am
31.07.
Anzeigenschluss
17.07.

IMPRESSUM

RENSBURGERLeben ist eine Publikation
aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH

Geschäftsführung: Gesa Schimmer &
Kathrin Wesselmann (V. i. S. d. P.)

Exerzierplatz 3, 24103 Kiel
Tel.: 0431 / 200 766-933, Fax: 0431 / 200 766 50
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Redaktion:

Tel.: 0431 / 200 766-933
E-Mail: redaktion@kielerleben.de

Heiko Buhr, Marion Laß, Kathrin Mandel,
Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester,
Mirjam Stein, Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnnow

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de
Tobias Meisheit Tel.: 0171 / 375 36 19
E-Mail: t.meisheit@falkemedia.de
Gesa Schimmer, Tel.: 0431/ 200 766 75
E-Mail: g.schimmer@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:

Sandra Huege, Andrea Nommensen,
Angelika Schwarz
Titelfoto: Adobe Stock

Anzeigengestaltung: Nicolas Rexin

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

Abopreis: 32,90 Euro
Aboservice: Tel.: 0431 / 200 766 00

Für unverlangt eingesandte Bilder und
Manuskripte 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

RENSBURGERLeben

www.rensburgerleben.de

Lebensart im Norden

www.lebensart-sh.de

Tipps für Kids - Das Familienmagazin

www.tippsfuerkids.de

FIETE - Das Campusmagazin

www.fiete-kiel.de

Geht los! - Das Azubimagazin

www.gehtlos-sh.de

RendsburgerLeben

WWW.FALKEMEDIA.DE

Bei falkemedia erscheinen
die Publikationen:

So is(s)t Italien (www.so-isst-italien.de)
BÜCHERmagazin (www.buecher-magazin.de)
mein ZauberTopf (www.zaubertopf.de)
BEAT (www.beat.de)
www.falkemedia.de

© 2026 by falkemedia
Alle Rechte vorbehalten.

**SHOPPEN
NETZWERKEN
MESSE
WELLNESS
GENUSS**

**NORDMARK-
HALLE**

**DÜT &
DEERNS**

**LIFESTYLE-EVENT
FÜR FRAUEN**

**17. OKTOBER
13-18 UHR**

**Info und Buchung:
04331 66345 23**

**NORDMARKHALLE
RENSBURG**

RENSBURG
Tourismus + Marketing



THE MUSIC OF

QUEEN

mit
VALENTIN
FINDLING



LIVE
präsentiert von
R T L

und



Wegen großer Nachfrage
Zusatzkonzert **02.08.26 So, 19 Uhr**

„Was für eine Stimme! So ein Abend!“ (Die Welt)



„Als wäre Freddie Mercury auferstanden“ (Berliner Morgenpost)

KIEL • KRUSENKOPPEL
01.08.26 **SAMSTAG**
20:00 Uhr



Alle Infos

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim⁺

Verantwortlicher: info@wolff-concerts.com

Förde Fräulein's MARRYLAND

DAS HOCHZEITSFESTIVAL AN DER FÖRDE

14. + 15.
NOVEMBER 2026
HALLE 400 | KIEL

ZWEI TAGE.
TAUSEND IDEEN.
EIN FEST.



WERDET TEIL VON MARRYLAND!

Präsentiert euer Unternehmen, eure Produkte und Dienstleistungen direkt vor tausenden zukünftigen Brautpaaren – live auf der Messe und stark sichtbar im MARRYLAND Magazin.



DIREKTER KONTAKT

Tausende Brautpaare an zwei Tagen persönlich erreichen.



STARKE SICHTBARKEIT

Auf der Messe, im Magazin und in unseren Online-Kanälen.



INSPIRATION PUR

Werdet Teil eines Erlebnisses, das begeistert.



MEHR ERFOLG

Knüpft neue Kontakte, steigert eure Reichweite und euren Umsatz.

AUSSTELLER WERDEN!

- ✓ Präsentiert eure Marke live vor Ort
- ✓ Direkter Kontakt mit eurer Zielgruppe
- ✓ Teil des größten Hochzeitsfestivals an der Förde

**SICHERT EUCH
JETZT EUREN
STAND!**



ANZEIGE IM MARRYLAND MAGAZIN BUCHEN!

- ✓ Hochwertige Präsentation eurer Marke
- ✓ Als Beilage in der KIELerleben und kostenlos auf dem Festival erhältlich
- ✓ Direkt in den Händen eurer Zielgruppe

**EURE MARKE
IM RICHTIGEN
UMFELD!**



INTERESSE GEWECKT?

Wir beraten euch gerne zu allen Möglichkeiten, ob Messestand oder Anzeige im Hochzeitsmagazin. Meldet euch gerne bei:



Valerie Tessmann
Eventmanagement MARRYLAND



v.tessmann@falkemedia.de



Tel. 0431 200766105

GEMEINSAM MACHEN WIR **EUREN AUFTRITT UNVERGESSLICH!**

EIN EVENT VON

**förde
fräulein**