

# Rendsburgerleben

## GOLDENER OKTOBER

Tipps für eine rundum  
gemütliche Zeit

## KÖSTLICHER KÜRBIS

Unsere Genussrezepte  
mit dem Herbstgemüse

*Herbst. Herbst - Hurra!*

Feiert mit uns den goldenen Oktober mit tollen  
Veranstaltungen, Kultur, Genuss und mehr!

# FÖRDELAND THERME

## WOCHENPROGRAMM

### MONTAG



**50+ Angebot mit Aquagymnastik**

Therme: 9,50 €

Sauna: 16,50 €

### DIENSTAG

**GESCHLOSSEN**

### MITTWOCH



**Frühschwimmen (6:00-10:00) &  
50+ Angebot mit Aquagymnastik**

Therme: 9,50 €

Sauna: 16,50 €

### DONNERSTAG



**2 für 1**

**Sauna- und Freundetarif**

**Sauna:** Beim Kauf einer Sauna-Tageskarte erhält die 2. Person freien Eintritt.

**Freundetarif:** Ein Kind zahlt den vollen Eintritt und das 2. Kind hat freien Eintritt.

### FREITAG



**Familientag**

1 Erw. mit bis zu 3 Kindern 19,00 €

2 Erw. mit bis zu 3 Kindern 29,00 €

**Mondscheintarif**

Therme: 11,00 €

Sauna: 18,00 €





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

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

nach einem strahlenden Altweibersommer mit sensationellen Sonnenstunden und Temperaturen erwartet uns nun der Herbst. Jetzt darf es endlich so richtig gemütlich werden – drinnen wie draußen! Deshalb haben wir für euch die schönsten Herbstmärkte und Events unter freiem Himmel zusammengetragen, die rund um Rendsburg stattfinden. Seid ihr beim Herbstmarkt auf dem Paradeplatz vom 11. bis 14. Oktober dabei? Oder beim „Markt der schönen Dinge“ im Landgasthaus Haby-Krog am 19. und 20. Oktober? Oder bei der Herbstmesse in Haithabu am 26. und 27. Oktober? Mehr dazu lest ihr ab Seite 6.

Auch drinnen ziehen nun wieder Entspannung und Gemütlichkeit ein. Wir haben die schönsten Interior-Ideen für euch. Wie wär's mit Wohninspirationen von Möbel Bergemann: Hier erwartet euch aktuell eine große Auswahl an Fernseh- und Relaxsesseln (Seite 39). Oder ihr bringt eure Küche mit dem Küchenstudio Holling auf Vordermann (Seite 41).

Damit wären wir auch schon beim nächsten großen Thema im Herbst – dem kulinarischen Genuss. Suppe, Ofengemüse oder Pasta-Sauce – ein Gemüse darf im Herbst nicht fehlen: der Kürbis! Wir zeigen euch einfache Rezepte zum Nachkochen (ab Seite 62).

Kulturell dreht der Oktober noch einmal richtig auf und es finden viele spannende Veranstaltungen in der Region statt – im Museum, in der Buchhandlung, Konzerthalle, Theater und mehr. Unsere Highlights? Der Afrika Tag am 20. Oktober, die 6. Rendsburger Tangonacht am 26. Oktober und die erste Konzerttour der Band GRELL aus Neumünster (ab Seite 70).

Wir wünschen euch einen goldenen Herbst!

*Eure RENDSBURGerleben-Crew*



CLAAS N. MÄDER  
Gastgeber



DAVID HOLST  
Küchenchef



**drei.**

RESTAURANT

Jetzt für Ihre Weihnachtsfeier reservieren!

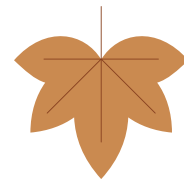
Paradeplatz 1, 24768 Rendsburg  
Tel.: (04331) 134 11 50

[www.restaurantdrei.com](http://www.restaurantdrei.com)



**06**

**Titelthema:**  
Herbst. Herbst - Hurra!



### HERBST, HERBST - HURRA!

Herbstmarkt auf dem Paradeplatz **6**  
Frauen stellen aus **12**  
Messezeit in Haithabu **15**

### GLEIS & MEER

Ab nach Bad Oldesloe **16**

### AUTO & TECHNIK

Wintercheck im Autohaus Thomsen **21**  
Große Rabattwoche bei Küstenrad **24**

### STADTGESCHEHEN

Das geht im Oktober in Rendsburg **28**

### ARBEIT & AUSBILDUNG

Rendsburger BerufsInformationsBörse **37**

### WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Entspannte Relaxsessel bei Möbel Bergemann **41**  
Küchenträume mit dem Küchenstudio Holling **43**

### GESUNDHEIT & WELLNESS

Mit klarer Sicht durchs Leben **55**  
Woche der seelischen Gesundheit im Materialhof **56**

### HUNGER & DURST

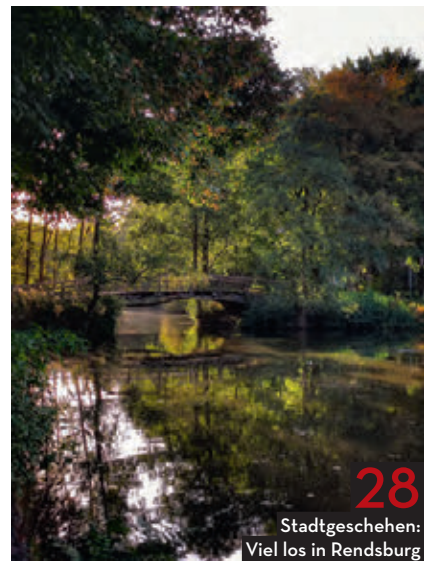
Köstliche Kürbisrezepte **62**  
Holsteiner Herbst im ConventGarten **68**

### KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Bühnen und Events **70**

### JEDEN MONAT DABEI

Editorial **3**  
Horoskop **60**  
Impressum **82**



**28**

**Stadtgeschehen:**  
Viel los in Rendsburg



**16**

**Gleis & Meer:**  
Ab nach Bad Oldesloe



**54**

**Gesundheit & Wellness:**  
Ideen für mehr Wohlbefinden



**62**

**Hunger & Durst:**  
Köstliche Rezepte mit Kürbis



**70**

**Kultur & Unterhaltung:**  
Von Afrika bis Argentinien





**15.000 TEILE  
BIS 50% REDUZIERT**

## **MARKEN. MODE . GÜNSTIG**

TOMMY HILFIGER | GANT | BRAX | ROY ROBSON  
FUCHS SCHMITT | LINDBERGH | RAPHAELA  
SMITH & SOUL | HATTRIC | ZERO | VERO MODA  
FYNCH HATTON | BASEFIELD | S.OLIVER | SOCCX  
CALAMAR | ONLY  
CAMP DAVID  
EUREX | AMMANN  
CASA MODA  
ZWILLINGSHERZ  
RABE | LASCANA

  
**CJ SCHMIDT**  
**OUTLET**  
MARKEN · MODE



**JETZT  
ENTDECKEN**

TONI  
TOM TAILOR  
NINA VON C  
MILESTONE  
CLARINA  
JACK & JONES

EIDERPARK RENDSBURG

Öffnungszeiten  
Mo bis Sa 9 - 18 Uhr

# HERBST, HERBST – HURRA!

Ob beim Spaziergang durch herbstliche Landschaften, beim Shoppen in der City oder beim Rendsburger Herbstmarkt auf dem Paradeplatz – der Oktober bietet viele schöne Momente für Groß und Klein.



## HERBSTMARKT AUF DEM PARADEPLATZ VOM 11. BIS 14. OKTOBER 2024

Auf dem Paradeplatz herrscht vom 11. bis zum 14. Oktober wieder buntes Jahrmarkt-Treiben! Zahlreiche Fahrgeschäfte und Buden laden Groß und Klein zu vergnügten Stunden ein. Natürlich wird auch eine Auswahl typischer süßer sowie herzhafter Leckereien angeboten.

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.



## RENSBURG VEREINT - 13. OKTOBER 2024 MIT VERKAUFSOFFENEM SONNTAG

Nach dem großen Erfolg in den vergangenen zwei Jahren soll auch 2024 mit „Rendsburg VEREINT“ ein bunter Tag rund um Hürden und Hilfen im täglichen Leben veranstaltet werden. Dieser Aktionstag steht damit ganz im Zeichen des ehrenamtlichen Engagements. Nach Hilfe und Unterstützung suchende Bürger\*innen werden mit denen zusammengebracht, die eben dieses anbieten. Mit vielen spannenden Informationen, Mitmach-Aktionen und dem geeigneten Rahmen für Gespräche und Kontakte ist es ein Tag, der Rendsburg im wahrsten Sinne des Wortes vereint. Passend dazu laden die Geschäfte in der Innenstadt zum verkaufsoffenen Sonntag ein. Kontakte knüpfen, Kultur genießen und einkaufen – ein perfekter Sonntag!



**#rendsburg825**

# EINBLICK INS FERMENTIEREN

VORTRAG UND VERKOSTUNG AM 11.10. UM 19 UHR



„Das Fermentieren von Lebensmitteln ist eine großartige und einfache Möglichkeit, um diese länger haltbar zu machen. Gleichzeitig kann sich der regelmäßige Verzehr fermentierter Lebensmittel positiv auf die Gesundheit auswirken“, ist sich Projektkoordinatorin Dorothee Küchenmeister sicher. Um mehr über die Methodik des Fermentierens zu lernen, lädt die Eider- und Kanalregion Rendsburg (AktivRegion) im Rahmen des Projektes „HALTbar“ zu einem Vortrag mit Verkostung ein. Die Veranstaltung findet in der Rendsburger Abfüllbar (Schiffbrückenplatz 17) statt.

Katsu Lask, Autorin von „Die Fermenteküche“ entführt die Teilnehmenden in die spannende Welt des Fermentierens. Sie erzählt von ihren Erfahrungen und erklärt, wie das Fermentieren zu Hause funktioniert. Nach dem Vortrag wird es eine Verkostung verschiedener Fermente geben und Zeit für Austausch und Fragen zum Thema sein. Weil die Platzanzahl begrenzt ist, bittet die AktivRegion um eine verbindliche Anmeldung an [haltbar@eider-und-kanalregion-rendsbuerg.de](mailto:haltbar@eider-und-kanalregion-rendsbuerg.de), unter Angabe des Vor- und Zunamens sowie des Wohnortes. Die Teilnahmegebühr beträgt fünf Euro. Die Gebühr wird an der Abendkasse entrichtet und enthält einen 2-Euro-Verzehr-Gutschein.



Autorin Katsu Lask berichtet über das Fermentieren in der Abfüllbar



Apfelmus, Apfelsaft oder Apfelkuchen - das und mehr erwartet die Teilnehmenden des Workshops der AktivRegion

## HALTBARER APFELGENUSS

WORKSHOP AM 12.10. VON 12-16 UHR

Im Herbst reifen Obst und Gemüse. Ob im eigenen Garten, auf Streuobst-Wiesen oder auf dem Wochenmarkt, das Angebot ist in dieser Jahreszeit sehr üppig. Um den Genuss des frischen heimischen Obstes über den Winter zu retten (oder noch länger), laden die NaturFreunde Büdelsdorf gemeinsam mit der AktivRegion im Rahmen des Projektes „HALTbar“ zu einem Workshop ein. Dieser findet in der Lehrküche des VHS-Grundbildungszentrums, Untereiderstraße 13 in Rendsburg statt. Unter dem Motto „Haltbarer Apfelgenuss“ werden an verschiedenen Stationen Methoden zur Konservierung vermittelt und ausprobiert. Beim Schneiden, Pressen, Kochen und Backen können Erfahrungen untereinander ausgetauscht und neues gelernt werden. Nach einer kurzen Einführung in die

Apfelkunde und die generelle Haltbarmachung von Obst und Gemüse, können die Teilnehmenden ihren Rundgang zu den Stationen beginnen. Es wird Apfelmus, Apfelgelee und Apfelchutney gekocht, Apfelsaft gepresst und Apfelkuchen gebacken. Apfelringe werden zu Chips und Schalen und Trester zu Apfeltee verarbeitet. Selbstverständlich soll zum Ende des Workshops auch alles gekostet und Proben mit nach Hause genommen werden. Die Teilnahmegebühr beträgt zehn Euro. Die Anzahl ist aufgrund der örtlichen Gegebenheiten auf 20 Personen beschränkt. Anmeldungen nimmt Kirsten Schauer unter Tel.: (04331) 38271 oder per E-Mail an [buedelsdorf@naturfreunde.de](mailto:buedelsdorf@naturfreunde.de) entgegen. Anmeldeschluss ist der 5. Oktober 2024.





RENSBURG, 25. 11 2024 BIS 5. 1. 2025

## DE LÜTTE WIEHNACHT STADTWERKE SH EISBAHN

Sie ist alle Jahre wieder Mittelpunkt und Highlight des Rendsburger Weihnachtsmarktes „De Lütte Wiehnacht“: die Stadtwerke SH Eisbahn. Aber hier kann man nicht nur Eislaufen, sondern auch Eisstockschießen – ganz entspannt in freien Runden oder etwas ambitionierter im Rahmen des Stadtwerke SH Cups. In den Vormittagsstunden kann die Eisbahn für Kita- oder Schulausflüge reserviert werden, sodass junge Eisläufer\*innen sie mal ganz für sich haben. Außerdem werden in diesem Jahr wieder Schlittschuhkurse für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten.

Anmeldungen unter der 04331 6634511



#rendsburg825

## DE LÜTTE WIEHNACHT BÜRGERHÜTTE

für Vereine, Verbände,  
Schulen, Kunsthandwerk,  
Kulturschaffende ...

**kostenlos  
zu mieten!**

Anmeldung und weitere  
Infos unter:



Stadt  
Neumünster



## HOLSTENKÖSTE

### Interessenbekundungsverfahren für die **Holstenköste 2025**

Die Holstenköste ist das zentrale Stadtfest der Stadt Neumünster, welches jedes Jahr mehr als 200.000 Besucher aus Neumünster und Umgebung anzieht. Die Holstenköste zeichnet sich durch ihr vielfältiges Programm an vier Tagen aus, zu dem unter anderem musikalische Darbietungen, Vorfürhungen, Imbiss und Getränkeausschank sowie verschiedene Fahrgeschäfte gehören. Für die Holstenköste 2025 sucht die Stadt Neumünster Mitveranstalter für die folgenden freien Flächen: die Klosterinsel, die Gänsemarkt-Kreuzung, die Fläche vor dem Restaurant „Kochlöffel“ und die freie Fläche im Eingangsbereich der Lütjenstraße. Näheres zu den Flächen finden Sie auf der Homepage der Stadt Neumünster unter <https://www.neumuenster.de/verwaltung-politik/bekanntmachungen/veroeffentlichungen>

**Die Holstenköste findet vom  
12. Juni bis zum 15. Juni 2025 statt.**

### Bewerbungsverfahren:

Die schriftliche Bewerbung ist bis zum **15.11.2024, 24:00 Uhr** in einem verschlossenen und gekennzeichneten Umschlag an die folgende Adresse zu richten:

**Stadt Neumünster**

Der Oberbürgermeister • Fachdienst Zentrale Verwaltung  
Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Großflecken 59 • 24534 Neumünster

# AUSGEZEICHNET:

## COBURG'SCHE BUCHHANDLUNG GEWINNT DEUTSCHEN BUCHHANDLUNGSPREIS

Rendsburgs älteste Buchhandlung hat sich zum ersten Mal für den Deutschen Buchhandlungspreis beworben und gleich gewonnen.

Ein Grund dafür ist sicher in den vielen interessanten Veranstaltungen zu sehen. Damit hat sich das Team um Buchhändlerin Sophie Kühl gegen rund 400 Mitbewerber durchgesetzt!

**S**o wird beispielsweise Lea Sahay am 1. Oktober um 19 Uhr in der Sparkasse Mittelholstein, Röhlingsplatz 1, lesen. Sahay, geborene Rendsburgerin, ist China-Korrespondentin der Süddeutschen Zeitung und lebt überwiegend in Peking. In ihrem neuen Sachbuch bringt sie uns aktuelle Entwicklungen in China näher: Lange war die Verbindung von Wachstum, Nationalismus und sozialer Kontrolle erfolgreich. Doch wie sieht dies unter dem aktuellen Regime von Xi Jinping aus? Der Eintritt ist frei.

Gute zwei Wochen später, am 17. Oktober um 19 Uhr, wird Daniele Palu seinen Krimi „Marconi und der tote Krabbenfischer“ im Amtsgericht Rendsburg, Königstraße 17, vorstellen: Kommissar Marconi aus München mit italienischen Wurzeln lässt sich an die Nordsee ver-

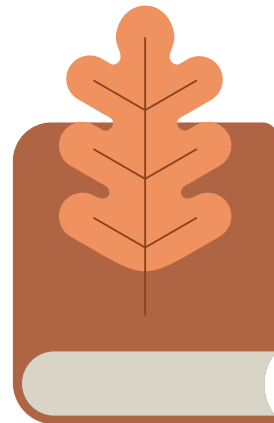
setzen, weil er der Vormund der Kinder seines verstorbenen Bruders wird. Dabei sind Kinder und Norddeutschland nicht wirklich sein Ding. Gleich am ersten Tag liegt ein Krabbenfischer tot in seinem Boot und natürlich fängt Marconi an zu ermitteln. Eine spannende Ermittlung beginnt ... Der Eintritt kostet 12 Euro.

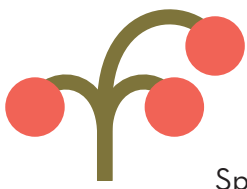
Für den November hat sich das Team der Coburg'schen noch etwas ganz Besonderes überlegt und Louise Pelt eingeladen. Die geborene Hamburgerin wird aus ihrem Roman „Die Halbwertszeit von Glück“ lesen, ein Buch über drei Frauenschicksale an drei Orten – Brandenburg im Jahr 1987, Los Angeles im Jahr 2003 und Paris/Amsterdam im Jahr 2019. Ergreifend und kunstvoll verknüpft Pelt die Geschichten dieser Frauen miteinander und erzählt mit kraftvoller, klarer Sprache von ihrer unbezwingbaren Sehnsucht nach Glück. Die Lesung findet am 17. November um 18.30 Uhr im Kinocenter, Wallstraße 25, statt. Der Eintritt kostet 15 Euro – Sekt inklusive.

**Weitere Veranstaltungen und lesenswerte Buchtipps für den Herbst auf: [www.coburgsche.de](http://www.coburgsche.de)**



Lea Sahay





# LESELIEBLINGE IM HERBST

Spätestens mit der Zeitumstellung im Oktober heißt es: Ab auf die Couch und lesen!  
Wir haben ein paar gute Tipps für euch:



## DIE PERSERINNEN

Seit 1979, mit dem Sturz des Schahs, sind die Töchter der hochgestellten iranischen Familie Valiat im amerikanischen Exil. Ihre Mutter, die noch immer Heimat, Tradition und Stolz verkörpert, blieb damals allein mit der Enkelin in Iran zurück. Als bei dem alljährlichen Familientreffen in Aspen die Dinge aus dem Ruder laufen und die exaltierte Shirin erst gegen Kautions wieder aus der Arrestzelle entlassen wird, verändert sich etwas in den Frauen, jede muss sich schmerzlichen Fragen stellen: Wie sie zu ihren persischen Wurzeln steht. Und wer sie in Zukunft sein will. Die Exil-Iranerin Sanam Mahloujji legt ihren ersten Roman vor.

**Erschienen im Piper Verlag.**



## WO DIE ASCHE BLÜHT

Vietnam, 1969: Die beiden Schwestern Trang und Quynh wachsen in einem kleinen Dorf im Mekongdelta auf. Als junge Frauen bestellen sie die Reisfelder ihrer verarmten Eltern, der Vater ist als Invalide aus dem Krieg heimgekehrt. Als eine Freundin ihnen erzählt, in Saigon wäre es für Mädchen wie sie leicht, Arbeit als Barmädchen zu finden, fassen sie den Entschluss, in die Stadt zu gehen. Trang lernt dort einen amerikanischen Soldaten kennen und stürzt sich mitten in den Wirren des Krieges in eine Affäre mit ihm, die nicht ohne Folgen bleibt ... Der atmosphärisch dichte neue Roman der internationalen Bestsellerautorin Nguyen Phan Que Mai ergründet das bewegende Schicksal der Kinder vietnamesischer Frauen mit amerikanischen Soldaten – und erzählt eine unvergessliche Geschichte von Schuld und Vergebung.

**Erschienen bei Suhrkamp.**



## ALS WIR SCHWÄNE WAREN

Ein Junge, der sich eine Gewalt herbeisehnt, die eine Kuhle hinterlässt mit den Umrissen Deutschlands. Er lebt in einer Siedlung, wo die Küchen keine Abzüge haben, und in deren Fluren es nach Armut, Majoran und Etagenbetten riecht. Es sind die 1990er und er ist mit seiner Familie aus dem Iran ins Ruhrgebiet geflohen. Die Mutter ist Soziologin, der Vater ein Schriftsteller, in dessen Sprache es fünfzehn verschiedene Begriffe für Stolz gibt. Deutschland erlebt er als Kränkung und wird zum Beobachter. Erschöpft sich dabei, das Land zu begreifen, während die Mutter an das An- und Weiterkommen glaubt und die Wut des Sohnes immer ungehemmter wird. Denn auf den Straßen seines Viertels herrscht eine Gewalt, von der die Eltern wenig mitbekommen. Der neue Roman von Behzad Karim Khani, dem Shootingstar der deutschen Literatur, handelt von Wahrheit und Willkür in den Plattenbau-Siedlungen der alten BRD.

**Erschienen bei Hanser Berlin.**

Inhaber Gheorghe Rus  
**R**und  
**U**ms  
**Hau**S

### Gartenservice

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

### Verlegearbeiten

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





Ein tolles Event für Fans von handgemachter Kunst, unikater (Kinder-) Mode, leckerer Feinkost und mehr ist der Herbstmarkt „Frauen stellen aus“ im Landgasthof Haby-Krog

## FRAUEN STELLEN AUS IM LANDGASTHOF HABY-KROG

Aufgepasst! Wer am 19. und 20. Oktober von 11 bis 17 Uhr den beliebten Kunsthandwerkermarkt besuchen will, findet diesen an einem neuen Standort. Der „Markt der schönen Dinge“, wie das Event mittlerweile gern bezeichnet wird, findet nun im Landgasthaus Haby-Krog statt.

Im mitten des idyllischen Naturparks Hüttener Berge und nah am Wittensee liegt das Landgasthaus Haby-Krog. Hier bieten Nele und Renè Aust leckere Landfrauentorten und bodenständig-traditionelle Gerichte an. Die Wirtsleute sagten sofort zu, als nach einem neuen Standort für den Herbstmarkt „Frauen stellen aus“ gesucht wurde. Darüber freuen sich nicht nur Karen Wittig und ihr vierköpfiges Team, sondern auch viele Ausstellerinnen. Der Herbstmarkt erwartet wieder jede Menge interessierte Gäste, die Lust zum Stöbern, Staunen und Erwerben neuer Produkte haben. Nicht zu kurz kommen dürfen auch Gespräche. Denn in der einzigartigen Atmosphäre von „Frauen stellen aus“ entstehen Dialoge zwischen Gestalterinnen und Besuchenden, die ausdrücklich erwünscht sind, meint Karen Wittig. Auf ein neugieriges Publikum freuen sich auch die Mitorganisatorinnen Anne Scherling, die neben ihren beliebten Fleece-Ponchos auch Shopper und Handytaschen aus Filz und Leder herstellt, und Dörte Tönjes, die mit ihrer Glaskunst und den heißbegehrten Tiffany-Engeln begeistert. Sabrina Krüger verstärkt seit dem letzten Markt das Orga-Team und bietet Brandmalerei an. Bewundernswert sind ihre akkurate Arbeit und die außergewöhnlichen Motive. Und natürlich ist auch Marte Engelbrecht

wieder mit von der Partie. Bei ihren Driftwood-Unikaten verwendet sie selbst gesammeltes Treibholz. So entstehen begehrte Miniaturen und Objekte. Eine weitere Leidenschaft ist die Fotografie. Alljährlich bietet Marte Engelbrecht einen Wandkalender mit ausgesuchten Treibholzobjekten an.

Zu jedem Markt ändert sich das Angebot, so dass den Gästen immer wieder eine abwechslungsreiche Ausstellung geboten wird. Auch dieses Mal sind neue Gesichter dabei: Ute Goldbach mit selbst gestalteten Buchbinde- und Papierarbeiten, Susanne Götsch u.a. mit Baby-Kapuzentüchern, Heike Otfegeld mit Makramee-Schmuck und Filzarbeiten, Britta Schwab mit Fröbelstern-Lichterketten in unterschiedlichen Größen, Silke Schröder mit Naturholzkränzen für die Herbst- und Winterzeit, Renate Rathje mit süßen Overalls und Jacken für Kinder und Stammesausstellerin Christiane Kögebohn mit ihren geschätzten Pralinen, Marmeladen und Likören – um nur einige zu nennen!

Kommt vorbei, seid neugierig und erfreut euch an der neuen Location und dem vielfältigen Angebot der Ausstellerinnen. Der Eintritt ist wie immer frei!  
**Landgasthof Haby-Krog, Dorfstr. 28, Haby,  
 www.frauen-stellen-aus.de**



## HERBSTZEIT IST BASTELZEIT

Wenn die Temperaturen sinken, verbringen wir mehr Zeit in den eigenen vier Wänden. Wie wäre es mit einem neuen Hobby wie Stricken oder Häkeln? Der **Kreativmarkt Büdelsdorf** ist die Anlaufstelle für alle, die gern handwerklich aktiv sind oder es in diesem Herbst werden wollen. Hier findest du ein riesiges Sortiment an Strick- und Häkelgarn, Handarbeitsartikeln, Farben, Bastelmaterial und Künstlerbedarf. Von Dekoration über Brillenetuis mit süßen Tiermotiven bis hin zu kuscheligen Wollsocken findest du darüber hinaus garantiert ein schönes Mitbringsel für deine Lieben. Wer gern frühzeitig auf die Suche nach Weihnachtsdeko geht, wird beim Kreativmarkt Büdelsdorf ebenfalls fündig. Ganz neu eingetroffen ist die Wichtelwelt mit allem, was der Wichtel braucht, um bei dir einzuziehen. Komm vorbei und lass dich inspirieren!

Foto: Mareike Neumann

## TRADITIONELLES HANDWERK

Beim Webermarkt am 12. und 13. Oktober im Museum Tuch + Technik in Neumünster gibt es individuelle und meist handgefertigte Kreationen aus feiner Seide, flauschigen Wollstoffen und rustikalen Leinen- und Baumwollgeweben – aber auch aus Leder, Filz oder Papier. Besucher\*innen können hochwertige Unikate erwerben, darunter Kissen, Decken, Tischdecken oder Sets, ausgefallenen Papierschmuck oder feine, handgearbeitete Taschen und Portemonnaies aus robustem Leder. Mit dabei sind in diesem Jahr gut 30 Aussteller\*innen aus ganz Deutschland, eine Textilkünstlerin kommt aus Schweden. Geplant sind auch Spinn- und Webvorführungen: Die Handwerker\*innen lassen sich dabei über die Schulter schauen und beantworten Fragen zum Handwerk. Der Eintritt kostet für Erwachsene 6 Euro und für Schüler\*innen sowie Studierende 2 Euro. Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre zahlen keinen Eintritt. Mehr Infos unter [www.tuchundtechnik.de](http://www.tuchundtechnik.de).

**12. und 13. Oktober, 10 bis 18 Uhr •  
Museum Tuch + Technik, Neumünster**



Foto: Textildesign Silke Schmau

# Kreativ MARKT

Alles für Hobby, Kunst und Dekoration

## Sockenwolle

Sprinter color

100g

~~7,49~~ **4,49**

## NEU eingetroffen:

räder, Wrendale und Maluu  
tolle Geschenkartikelauswahl

Öffnungszeiten:

Mo./Di./Mi./Fr.: 10 - 18 Uhr, Sa.: 10 - 14 Uhr

Hollerstr. 47-63, 24782 Büdelsdorf



## Herbstzeit ist Pflanzzeit!



**Haus-Bäume, Obstgehölze, Rosen,  
Ziergehölze, Stauden, Gräser, Hecken,  
Blumenzwiebeln, Erden, Deko...**

Kieler Chaussee 65 - 24214 Gettorf  
Tel. 04346/9452 - [www.garten-dittmann.de](http://www.garten-dittmann.de)

*... alles, was ein Garten braucht!*

# BIS ZU 50 % AUF E-BIKES IM KÜSTENRAD GEBRAUCHTZENTRUM

RABATTWOCHE VOM 8. BIS 12. OKTOBER



Nehmen sich immer viel Zeit für alle Kund\*innen: die Verkaufsprofis vom Küstenrad E-Bike Store & Küstenrad E-Bike Gebrauchtzentrum

Wer auf der Suche nach einem E-Bike ist, dabei aber auf den Geldbeutel achten möchte, ist im Küstenrad E-Bike Gebrauchtzentrum genau richtig. Hier gibt es dauerhaft

reduzierte Test- und Gebrauchtbikes und im Oktober auch Neuräder zu unschlagbaren Preisen. Vom 8. bis zum 12. Oktober veranstaltet die „Küstenrad Crew“ hier eine große Rabattwoche mit bis zu 50 % Rabatt. E-Bikes gibt es dann schon ab 999 Euro. Küstenrad E-Bike Stores gibt es mittlerweile zehn Mal in Schleswig-Holstein. Der Standort in der Friedrichstädter Straße in Rendsburg ist mit seinem besonderen Konzept jedoch einzigartig: Hier gibt es gleich zwei Stores nebeneinander: Auf der einen Seite einen Küstenrad E-Bike Store mit verstärktem Fokus auf individuelle Beratung und Service. Für alle, die sich hier einen Termin buchen, nimmt sich das Team mindestens eine Stunde Zeit – inklusive Körper- und Sitzknochenvermessung sowie Ergonomieberatung. Auch in Sachen Dienstradleasing findet man hier absolute Expert\*innen und

kann auch bei Reparaturen und Wartungen auf das Team zählen. In einer gut ausgestatteten Werkstatt macht es Fahrräder und E-Bikes schnell wieder fahrtüchtig. Auf der anderen Seite – auf ca. 1.000 Quadratmetern – das Küstenrad E-Bike Gebrauchtzentrum: Hier finden sich Vorjahresmodelle, Testräder, Gebrauchtbikes und ausgewählte Neuräder – immer reduziert und sofort verfügbar. Interessierte können jederzeit vorbeikommen, Probe fahren und den Service für ihr neu erstandenes Bike in allen Küstenrad E-Bike Stores in Anspruch nehmen.

**Küstenrad E-Bike Store & Küstenrad E-Bike Gebrauchtzentrum, Friedrichstädter Str. 79-81, Rendsburg**

[www.kuestenrad-rendsborg.de/](http://www.kuestenrad-rendsborg.de/)  
[www.ebike-gebrauchtzentrum.de](http://www.ebike-gebrauchtzentrum.de)

## RENDSBURGER MUSEUMSNACHT

Am 19. Oktober findet erstmals die Rendsburger Museumsnacht statt

Als eines von zahlreichen kulturellen Highlights zum 825-jährigen Stadtjubiläum findet am 19. Oktober erstmalig die Rendsburger Museumsnacht statt. Alle teilnehmenden Museen öffnen an diesem Abend von 19 bis 23 Uhr und der Eintritt ist überall kostenlos. In jedem Museum wird es besondere Vorträge oder Aktionen geben. Somit stellt das Event eine großartige Gelegenheit dar, sich mit der Stadt und den diversen Aspekten ihrer Geschichte auseinanderzusetzen.

Im Foyer des Kulturzentrums findet zu Beginn des Abends ein Empfang mit Musik und einem kulinarischen Angebot statt.

[rendsborg-tourismus-marketing.de/museumsnacht](http://rendsborg-tourismus-marketing.de/museumsnacht)

#rendsborg825



Das vielfältige Angebot auf der Herbstmesse reicht von Schmuck und Kleidung über Haushaltsgegenstände bis hin zu hochwertigen Messern und anderen Schmiedewaren



Die wundervolle Atmosphäre auf der Herbstmesse im Wikinger Museum begeistert die Besucher\*innen jedes Jahr aufs Neue



Die Händler\*innen und Handwerker\*innen zeigen auf der Herbstmesse ihre Waren

# Herbstmesse in Haithabu

haithabu.de



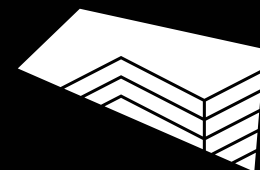
## MESSEZEIT IN HAITHABU

Das Wikinger Museum Haithabu ist am letzten Oktoberwochenende, dem 26. und 27. Oktober, jeweils von 9 bis 17 Uhr in einer ganz anderen Atmosphäre zu erleben, wenn wieder die traditionelle Herbstmesse stattfindet.

Der Herbst ist die Zeit, in der die letzten Schiffe von weit her in den Hafen von Haithabu zurückkehren und die Händler\*innen hier ihr Winterlager beziehen. Vor dem langen, kalten Winter halten sie und die Handwerker\*innen einen Herbstmarkt ab, auf dem Produkte aus fernen Ländern und einheimische Waren feilgeboten werden. Über 30 Teilnehmende bieten den Besucher\*innen qualitätvolle, handgearbeitete Waren an, präsentieren ihr Handwerk und stellen gleichzeitig eine Verknüpfung mit fernen Zeiten her. Die Stände stehen dabei im engen thematischen Bezug direkt neben den Vitrinen mit den Originalfunden aus Haithabu. Viele Händler\*innen befinden sich zudem im engen Kontakt mit dem Museum und können ihr historisches Wissen vermitteln, das sie in

ihre Produkte eingearbeitet haben. Doch nicht nur der Handel steht im Mittelpunkt der Herbstmesse. Ein stündlich wechselndes Rahmenprogramm mit Vorträgen, Geländeführungen und Kinderprogramm führt die Besucher\*innen noch weiter in die Welt der Wikinger ein. So informiert Samstag und Sonntag jeweils ein Fachvortrag über den aktuellen Stand der Forschung zu Haithabu und den Wikingern und es werden sowohl im Museum als auch bei den Wikinger Häusern Haithabu verschiedene Projekte für Kinder angeboten. Aktuelle Informationen zur Herbstmesse in Haithabu sind auf der Website des Museums unter [www.haithabu.de](http://www.haithabu.de) abrufbar.  
**26. und 27. Oktober, 9 bis 17 Uhr**  
**Herbstmesse in Haithabu**

**26.-27.10.**  
9 bis 17 Uhr



**Wikinger Museum Haithabu**

Landesmuseen SH

 **Welterbe Haithabu-Danewerk**

### SHUTTLEDIENST NUTZEN

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

# 8 Tipps

## FÜR EINEN HERBSTLICHEN AUSFLUG NACH BAD OLDESLOE

Oh, Bad Oldesloe ... Ein Ausflug in die Beste-Trave-Stadt lohnt sich in vielerlei Hinsicht. Nicht nur die beschauliche Innenstadt, sondern auch das Umland hat eine Menge zu bieten. Das Team Förde Fräulein verrät dir seine liebsten Tipps für einen Herbsttag in Bad Oldesloe.





Schon im letzten Jahr führte uns unser Ausflug in den wunderschönen Kreis Stormarn nach Bad Oldesloe – und was sollen wir sagen? Die charmante Stadt hat uns sofort verzaubert! Kein Wunder also, dass wir beschlossen haben, mit mehr Zeit im Gepäck noch einmal zurückzukehren. Wie praktisch, dass Bad Oldesloe dieses Mal unsere Gleis-und-Meer-Destination ist!

### #1: REISE MIT DER BAHN AN

Für eine Anreise ganz ohne lästige Parkplatzsuche und Verkehrschaos empfehlen wir dir die Fahrt mit der Bahn. Kommst du aus Richtung Hamburg oder dem Großraum Lübeck, so erreichst du Bad Oldesloe mit den Zügen der DB Regio Schleswig-Holstein. Die perfekte Verbindung kannst du ganz unkompliziert auf [www.bahn.de](http://www.bahn.de) oder in der App DB Navigator herausuchen. So lässt sich die Reise ganz entspannt planen.

### #2: STÄRKE DICH MIT LECKEREM FRÜHSTÜCK BEI WECKLIES

First things first: kein Tagesausflug ohne ein reichhaltiges Frühstück. Also auf zu Wecklies! Wir sind bereits beim Betreten des Cafés ganz hin und „weck“. Die gemütliche Einrichtung des Bio Cafés & Bistros von Karl-Heinz Zopke und Barbara Kahlke erinnert an eine Mischung aus Shabby Chic, Skandi Stil und Großmutter's Wohnstube. Das schnuckelige Café tischt alles auf, was das Herz begehrt. Von Porridge über Müsli bis hin zu üppigen Allerlei-Tellern mit selbst



Der perfekte Start in den Tag mit einem leckeren Frühstück bei Wecklies

gebackenen Brötchen. Apropos selbst gemacht: Auch der täglich wechselnde Kuchen und das Brot kommen aus dem hauseigenen Backofen. Und ehrlich: Alleine schon für das Brot würden wir wiederkommen. Hergestellt wird es nach einem alten ukrainischen Rezept – genannt Darnizkij – und hat einen unbeschreiblichen Eigengeschmack. Und dazu frischer Hummus – ein Gedicht! Wir entscheiden uns für ein veganes Schlemmerfrühstück und das „kleine Herzhafte“.

### #3: BUMMLE DURCH DIE BESCHAULICHE INNENSTADT

Voll gefuttert beschließen wir, noch ein paar Geschäfte unsicher zu machen. In nicht mal drei Minuten sind wir schon im bunten Treiben der Mühlenstraße angekommen. Hier entdecken wir einen charmanten Laden, in dem sowohl kleine Mitbringsel als

auch unterschiedlichste Teesorten angeboten werden: presen-TEE – wie passend! Drinnen duftet es so aromatisch und fruchtig, dass wir uns direkt fragen, ob der Tee vielleicht nicht nur verkauft, sondern auch direkt aufgegossen wird. Wir entscheiden uns dafür, einen der vielen Tees zu probieren und lassen uns einen kleinen Beutel abpacken. Auch bei den anderen Kleinigkeiten werden wir fündig. Vor allem die süßen Postkarten und Geschirrhandtücher haben es uns mächtig angetan. Direkt gegenüber wartet direkt das nächste Kleinod darauf, von uns erkundet zu werden. Bei Fräulein Albrecht stöbern wir uns durch eine bunte Mischung aus skandinavischer Mode, norddeutscher Marken und stilvoller Accessoires. Der liebevoll eingerichtete Laden versprüht echte Gemütlichkeit und lädt dazu ein, sich beim Stöbern Zeit zu lassen, denn an jeder noch so kleinen Ecke gibt es schöne Dinge zu entdecken.

### #4: MACHE EINEN ABSTECHER IN DAS HEILIGENGESTVIERTEL

Bei einem Ausflug nach Bad Oldesloe darf ein kurzer „Umweg“ über das Heiligengeistviertel nicht fehlen. Unmittelbar hinter Fräulein Albrecht führt eine schmale Gasse in eine der wohl schönsten Seitenstraßen Schleswig-Holsteins. Süße kleine Fachwerkhäuser mit bunten Türen reihen sich aneinander, liebevoll bepflanzt und dekoriert. Ein kleiner verwunschener Gang, der uns dank einer leuchtenden Laterne ein wenig an eine Harry-Potter-Szenerie erinnert, führt zu einer der vielen Brücken der Stadt. Da der Stadtkern von den Flüssen Trave und Beste gesäumt wird, sind hier davon nämlich so einige zu finden.

Charmante Mode und stilvolle Accessoires – gefunden bei Fräulein Albrecht in Bad Oldesloe



In das zauberhafte Heiligengeistviertel haben wir uns sofort verliebt

Herbstsonne tanken und abschalten - das kannst du ganz wunderbar bei einem Spaziergang entlang der Trave



## #5: ERKUNDE DEN TRAVEWANDERWEG

Von der Innenstadt aus gelangst du auch auf den Travewanderweg. Ein Zugang ist zum Beispiel auf Höhe des Finanzamtes zu finden. In etwa 40 Fußminuten erreichst du über den malerischen Pfad entlang der Trave den Ort Sehmsdorf mitsamt der Travebrücke. Doch bereits der Weg dorthin könnte schöner nicht sein. Immer entlang des Flussufers lädt eine herbstliche Wanderung dazu ein, mal so richtig abzuschalten und die Seele baumeln zu lassen.

## #6: SCHLEMME UNTER FREIEM HIMMEL IM GLACEHOUSE

Wer im Glacehouse sitzt ... darf sich nicht nur über super leckeres Essen, sondern auch über ein ganz besonderes Ambiente freuen. Das ehemalige Gewächshaus beherbergt nämlich ein schickes Restaurant. Beim Betreten fällt uns zunächst auf, wie schön lichtdurchflutet es hier ist. Inhaberin Manu begrüßt uns herzlich und verrät uns mehr über die Geschichte hinter dem Glacehouse. Im Jahr 1984 übernahmen ihr damaliger Ehemann Axel Kubitz und sein Kumpel Harms Winter das Gewächshaus, um in den Räumlichkeiten ein Musik-Bistro zu errichten. Mit den Jahren entwickelte sich das Glacehouse mehr und mehr zu einem Restaurant mit regionaler und moderner Crossover-Küche. Im Oktober feiert das Glacehouse 40-jähriges Bestehen - eine echte House-Nummer!



Für uns gabs eine Quinoa-Bowl und Pfifferlingspasta im Glacehouse - lecker!

## #7: LEIHE DIR EIN FAHRRAD BEI DER STADTINFO

Wir legen es dir wirklich ans Herz, nicht nur die Stadt selbst zu erkunden, sondern auch mal einen Abstecher ins wunderschöne Umland zu machen. Perfekt dafür: der Fahrradverleih der Stadtinfo im KuB-Foyer. Dort warten vier City-Bikes und zwei E-Bikes auf dich, die du für zehn Euro pro Tag ausleihen kannst. Aber die Stadtinfo lohnt sich nicht nur wegen der Fahrräder - hier bekommst du auch jede Menge Insider-Tipps und kannst dir gleich noch ein witziges Souvenir schnappen.

Moin Frodo! Er ist einer der vielen Bewohner auf dem Sonnenscheinhof Alpakas



## #8: BESUCHE DEN „SONNENSCHIEFHOF ALPAKAS“

Auf einer Fahrradtour durch die Region gibt es überall etwas zu entdecken, so zum Beispiel den Sonnenscheinhof von Jutta Kanzler in Lasbek. Auf dem beschaulichen Anwesen wohnen neben Pferden, Katzen, Seidenhühnern, Schwarznasenschafen und Co. auch die Stars des Hofes: die Alpakas. Ronja, Fili, Timo, Paule, Lotta, Dominica und Frodo sind Juttas ganzer Stolz und kommen auch bei den Gästen gut an. Auf Alpakawanderungen, Kindergeburtstagen oder auch bei der Alpaka-Therapie kannst du die Tiere aus nächster Nähe kennenlernen. „Alpakas sind wahnsinnig wertschätzend, sensibel und vor allem hochintelligent“, verrät uns Jutta, während wir auf der Koppel mit den flauschigen Genossen auf Tuchfühlung gehen. Dringende Bitte: Ein Besuch des Sonnenscheinhofs ist nur nach vorheriger Absprache möglich. Plane deinen Ausflug dorthin also mit etwas Vorlaufzeit und melde dich rechtzeitig an.

## WIR KOMMEN WIEDER, KEINE FRAGE!

Auf dem Heimweg lassen wir unseren Tag in Bad Oldesloe noch mal gemütlich Revue passieren und merken schnell: Ganz schön was erlebt heute! Von leckeren Schlemmereien über frische Luft bei tollen Outdoor-Aktivitäten bis hin zu entspanntem Bummeln - es war wirklich alles dabei. Und dann noch die tierischen Begegnungen! Aber nicht nur all die schönen Adressen, auch die hübsche Altstadt selbst hat uns erneut total verzaubert. Also, worauf wartest du noch? Buche dir fix dein Ticket und steige in den nächsten Zug der DB Regio Schleswig-Holstein, um deinen eigenen Herbstausflug nach Bad Oldesloe zu starten. Wir wünschen dir ganz viel Spaß und eine entspannte Fahrt!



Buche fix dein Bahnticket und mache dich auf den Weg nach Bad Oldesloe

**EIN ECHTES  
KNALLERANGEBOT**



**KAUF'S  
BEI UNS!**



**Jetzt dein Deutschland-  
ticket bei NAH.SH abonnieren:  
[nah.sh/deutschlandticket](https://nah.sh/deutschlandticket)**



**NAH.SH**

Der Nahverkehr

**Schleswig-Holstein**  
Der echte Norden

# AUTOS & TECHNIK

Ob auf zwei, drei oder vier Rädern, auf der Straße wird's im Herbst manchmal ungemütlich. Bereite dein Gefährt deshalb schon jetzt auf die kalte Jahreszeit vor – sei es durch einen einfachen Reifencheck oder eine komplette Inspektion.



Um sicher zu gehen, dass Licht und Leuchten an deinem Auto korrekt funktionieren, solltest du beim Autohaus Thomsen einen Wintercheck durchführen lassen



Wer seine Reifen qualitativ und fachgerecht lagern möchte, nutzt das Reifenlagersystem des Autohauses



## DER HERBST IST DA!

Sicher durch die kalte Jahreszeit: Das Autohaus Thomsen macht dein Fahrzeug fit für den Winter.

Ab Oktober fällt der Startschuss für den Wechsel auf Winterreifen. Beim **Autohaus Thomsen** in Kropp bist du für den Reifenwechsel in besten Händen. Hier werden die Reifen nicht nur fachmännisch gewechselt, sondern auch der Reifendruck, die Profiltiefe und die Seitenwände auf eventuelle Schäden geprüft. Denn nur so sind Sicherheit und Fahrkomfort garantiert. In der Reifenhalle des Autohauses kannst du deine Sommerräder aller Marken einlagern lassen – auf Wunsch mit vorheriger professioneller Reifenwäsche. Wenn die Tage im Herbst kürzer und nasser werden, solltest du für bevorstehende Fahrten gut vorbereitet sein. Auch ist in den Wintermonaten mit Glätte zu rechnen. Mit dem Wintercheck im Autohaus Thomsen (gültig im Aktionszeitraum 01.10.–30.11.24) bist du dabei auf der sicheren Seite. Hier werden Bremsen, Beleuchtung, Batterie und Scheibenwischer auf Herz und Nieren geprüft, damit du gut durch die kalte Jahreszeit kommst.

Am besten gleich einen Termin vereinbaren und Angebote anfordern. Ganz schnell und einfach über das Online-Tool unter [www.thomsen-kropp.de](http://www.thomsen-kropp.de) oder den QR-Code scannen.



# Winter-Service



TERMINE einfach  
ONLINE buchen



## Der Herbst ist da!

Es ist Zeit die Sommerreifen in den Winterschlaf zu schicken und Ihr Fahrzeug für die kalte Jahreszeit zu rüsten.

### Aktion Wintercheck\*

– Damit Sie sicher durch die kalte Jahreszeit kommen. Wir prüfen: **Bremsen, Beleuchtung, Batterie und Scheibenwischer** auf volle Funktionstüchtigkeit.

### Der Reifenwechsel steht an

Auf Wunsch lagern wir Ihre Sommerreifen in unserer **Reifenhalle** ein und bringen Sie für die nächste Saison auf **Hochglanz** mit unserer professionellen Reifenwaschanlage.

\* Gültig im Aktionszeitraum: 01.09. – 30.11.2024.

# THOMSEN



KROPP

**Autohaus Thomsen GmbH**

Werkstraße 2 • 24848 Kropp

Tel. 04624 8045 0 • [info@thomsen-kropp.de](mailto:info@thomsen-kropp.de)



Autorisierter Servicepartner



Wer haftet, welche Versicherung zahlt und wie könnt ihr euer Auto vor Sturmfolgen schützen? Die ERGO Versicherung gibt Tipps

# STURMSCHÄDEN AM AUTO

Heftige Stürme sind auch in Deutschland keine Seltenheit mehr und führen häufig zu hohen Schäden. Aber nicht nur Häuser, auch Autos bleiben bei einem Unwetter nicht verschont. Besonders groß ist der Ärger, wenn herabfallende Dachziegel oder umgeknickte Bäume dafür sorgen, dass der Wagen nicht mehr fahrtüchtig ist. „Damit es gar nicht erst soweit kommt, sollten Autofahrer ihren Pkw bei einem aufziehenden Sturm am besten in einer Garage parken. Ist das nicht möglich, ist es sinnvoll, den Wagen abseits von Bäumen abzustellen“, so Peter Schnitzler, Kfz-Experte von ERGO. Er rät zudem, die Unwetter- und Orkan-Warnungen des Deutschen Wetterdienstes zu verfolgen, da diese frühzeitig vor drohenden Wettergefahren warnen. Um das Auto vor herumfliegenden Gegenständen oder Ästen vom eigenen Grundstück zu schützen, ist es außerdem sinnvoll, bewegliche Sachen zu sichern und Bäume, Dächer und Co. regelmäßig zu kontrollieren.

## AUF DIE WINDSTÄRKE KOMMT ES AN

Muss das Auto aufgrund eines Sturmschadens in die Werkstatt, kann das schnell teuer werden. „Die Teilkaskoversicherung zahlt meist ab Windstärke 7 für Schäden durch ‚unmittelbare Sturmwirkungen‘ an geparkten, haltenden oder fahrenden Autos. Wann genau die Teilkaskoversicherung Sturmschäden übernimmt, ergibt sich aus den jeweiligen Versicherungsbedingun-

gen“, erklärt der Kfz-Experte. Eine Vollkaskoversicherung leistet hingegen auch bei niedrigeren Windstärken. „Kommt es unterwegs zu einer Kollision, beispielsweise mit einem umgestürzten Baum, der bereits auf der Straße liegt, ist der Schaden nur mit einer Vollkaskoversicherung abgedeckt, da es sich hierbei um einen Unfall handelt“, ergänzt Schnitzler.

## HAFTUNGSFRAGE KLÄREN

Auch Autobesitzer, die keine Kaskoversicherung haben, können auf Leistungen hoffen, wenn jemand anderes für den Schaden verantwortlich ist. „Beschädigt beispielsweise ein umgestürzter Baum den parkenden Wagen, weil Hauseigentümer ihrer Verkehrssicherungspflicht nicht nachgekommen sind, müssen diese haften“, so der ERGO Experte. „Denn sie sind verpflichtet, zumutbare Maßnahmen zum Schutz Dritter zu veranlassen und ihr Grundstück so zu sichern, dass keine Gefahr davon ausgeht.“ Das schließt zum Beispiel auch die Sicherung von Müllcontainern ein. Für Werbetafeln, Straßenschilder, Parks, Baustellen und Co. liegt die Haftung bei den jeweiligen Firmen oder der Gemeinde. Wichtig: Geschädigte können nur mit Geld rechnen, wenn die Verkehrssicherungspflicht nicht eingehalten wurde.

## SCHÄDEN UMGEHEND MELDEN

Wer nach einem Sturm Dellen oder gesprungene Scheiben an seinem Pkw vor-

findet, sollte diese umgehend bei seiner Versicherung melden. Dafür ist es wichtig, alle Schäden detailliert zu dokumentieren – am besten mit Fotos. „Ist jemand anderes der Verursacher, ist es außerdem sinnvoll, Beweise zu sichern und wenn möglich Zeugen zu finden“, so der Kfz-Experte von ERGO. Zur Ermittlung der Schadenhöhe schicken Versicherungen dann häufig einen Gutachter. Schnitzler rät, dessen Einschätzung abzuwarten, bevor das Auto in die Werkstatt kommt. Er empfiehlt zudem, auch beschädigte Gegenstände, etwa einen abgerissenen Seitenspiegel, nicht vor der Schadenregulierung zu entsorgen.

## UNTERWEGS WÄHREND EINES STURMS

Am sichersten ist es, das Auto während eines Sturms nicht zu bewegen. „Lässt sich eine Fahrt nicht vermeiden oder braut sich währenddessen plötzlich ein Unwetter zusammen, sollten Fahrer die Geschwindigkeit reduzieren, um eine bessere Bodenhaftung zu haben“, weiß der Kfz-Experte. „Besondere Vorsicht gilt auf Brücken sowie beim Überholen von Lastwagen und Bussen, denn hier können schnell heftige Böen auftreten.“ Beim Vorbeifahren ist es sinnvoll, darauf zu achten, ausreichend Abstand zu lassen. Erfasst eine Windböe den Wagen, rät Schnitzler, Ruhe zu bewahren und kontrolliert gegenzulenken, um in der Spur zu bleiben.

# EIN TICKET FÜR GANZ DEUTSCHLAND

Seit Anfang Mai 2023 haben über 300.000 Schleswig-Holsteiner\*innen ein Deutschlandticket-Abonnement abgeschlossen. Künftig sollen noch mehr Menschen das Ticket nutzen können.

Die Zahlen sind ein Riesenerfolg für Schleswig-Holstein. Insbesondere, weil es viele Menschen nutzen, die vorher kein Nahverkehrsabonnement hatten oder den Nahverkehr grundsätzlich weniger genutzt haben.



**JETZT ABONNIEREN!**  
Das Deutschlandticket kann unkompliziert und bequem über die NAH.SH-App oder online auf [www.nah.sh/deutschlandticket](http://www.nah.sh/deutschlandticket) bestellt werden.

## IMMER WEITER

Ab dem Wintersemester 2024/2025 können nun auch etwa 55.000 Student\*innen in Schleswig-Holstein mit dem Deutschland-Semesterticket fahren. Außerdem soll Anfang 2025 das Deutschland-Schulticket für alle Schüler\*innen an allgemeinbildenden und privaten Schulen sowie für Auszubildende in schulischer Ausbildung ohne Arbeitgeber in Schleswig-Holstein kommen.

## WAS IST DRIN?

Das monatlich geltende Deutschlandticket gilt rund um die Uhr in Bussen und Bahnen des Nahverkehrs in der 2. Klasse – deutschlandweit bei allen teilnehmenden Verkehrsunternehmen. Für Beschäftigte teilnehmender Unternehmen gibt es das Deutschlandticket auch als Jobticket – mit Arbeitgeber-Zuschuss und NAH.SH-Rabatt bereits ab 16,55 Euro monatlich.

## FÜR WEN ES SICH LOHNT

Das Ticket lohnt sich für Pendler\*innen ohne Jobticket, für Gelegenheitsfahrer\*innen, die am Wochenende gerne mal Freund\*innen besuchen, die man gut mit dem Nahverkehr erreichen kann, oder für Menschen, die privat oder beruflich in Deutschland unterwegs sind sowie für alle, die jetzt unkompliziert und günstig den Nahverkehr nutzen wollen.

Foto: NAH.SH

# Der sichere Hafen für Ihr Fahrzeug in Rendsburg.



Küstengarage



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



SKODA



Nutzfahrzeuge

Emil Frey Küstengarage GmbH | Schleswiger Chaussee 26 | 24768 Rendsburg | [www.kuestengarage.de](http://www.kuestengarage.de)

## URBANER GLANZ MIT KÜSTENRAD

Mit einem Kalkhoff City E-Bike von Küstenrad erlebst du deine Umgebung in ihrer ganzen Pracht, ohne ins Schwitzen zu kommen.

Die kraftvollen Bosch Motoren und langlebigen Bosch Akkus bewältigen mühelos längere Strecken und Steigungen. Durchdachte Details wie Anfahrhilfe, gefederte Sattelstütze, Gepäckträger und ergonomische Griffe machen dein City E-Bike zum luxuriösen Begleiter im Alltag. Das Kalkhoff Entice 3.B Move ist perfekt für dich, wenn du ein elegantes, alltagstaugliches E-Bike mit hoher Reichweite suchst. Der integrierte Bosch PowerTube Akku mit 625 Watt-

stunden und der Bosch Performance Line Antrieb sorgen für jede Menge Power und langanhaltenden Fahrspaß. Die sportliche 9-Gang Shimano Schaltung ermöglicht schnelles und präzises Schalten, während die hydraulischen Shimano Scheibenbremsen für verlässliche Kontrolle sorgen. Maximalen Fahrkomfort bietet die individuell einstellbare Suntour Federgabel. Ein Beleuchtungsset, das direkt per Display steuerbar ist, sowie Schutzbleche und der einstell-

bare Hinterbauständer machen das Kalkhoff Entice 3.B Move alltagstauglich und modern. Entdecke urbanen Glanz und genieße jede Fahrt durch die Stadt mit deinem neuen E-Bike von Küstenrad! Jetzt Termin buchen und Probe fahren: [www.kuestenrad.de](http://www.kuestenrad.de).

**E-Bike Store Küstenrad Rendsburg**  
Friedrichstädter Str. 79, Rendsburg  
[www.kuestenrad.de](http://www.kuestenrad.de)  
Instagram: @kuestenrad

### E-BIKE DES MONATS

Das Kalkhoff City E-Bike präsentiert vom E-Bike Store Küstenrad Rendsburg

RENDSBURGerleben-Praktikantin Eva würde das praktische Stadtbike gern direkt behalten

**KÜSTENRAD**  
E-Bike Gebrauchtzentrum



08. - 12.10.2024  
RABATTWOCHE

BIS ZU **50%**

**RABATT**

**AUF**

**E-BIKES**

Friedrichstädter Str. 81  
Rendsburg





Das Team von junited Autoglas Möller in der Friedrichstädter Straße auf einen Blick



Annette Heesch an ihrem Arbeitsplatz

## EINE FRAU SORGT FÜR BESTEN SERVICE

2020 hat Annette Heesch die Geschäftsführung von junited Autoglas Möller übernommen. Ihr Vater Manfred Möller hatte das Unternehmen gegründet und ist mittlerweile in den verdienten Ruhestand eingetreten. Als wichtiger Ratgeber in der einen oder anderen Situation steht er im Hintergrund dennoch weiterhin zur Verfügung. Seit 2010 arbeitet das Unternehmen „Autoglas Möller“ unter dem Dach der Kooperation junited. Seitdem „schnupperte“ auch Annette Heesch in das tägliche Geschehen. „Learning by doing“ lautete die Devise, so arbeitete sie in der Versicherungsbetreuung sowie im Außendienst und wurde vollwertiges Mitglied des Geschäfts, obwohl sie eigentlich gelernte Bauzeichnerin ist und ein Studium in der Tourismusbranche abgeschlossen hat. Die zweifache Mutter hat sich alle erforderlichen Kenntnisse selbst angeeignet, führt seit nun-

Fotos: junited

mehr vier Jahren die Geschäfte alleinverantwortlich und sorgt für besten Service. junited Autoglas Möller ist der Fachbetrieb für Pkw, Lkw, Oldtimer und Baumaschinen. Seit die Technik in den Autos rasend schnell verbreitet wurde, werden Applikationen wie Spurhalteassistent und viele andere über die Frontscheibe gesteuert. Um die modernsten Methoden bei der Arbeit gewährleisten zu können, besucht das Team regelmäßig Weiterbildungen. Das Unternehmen gibt es auch in Schleswig.

Weitere Informationen und Terminabstimmung Tel.: 04331 / 434 07 90 oder [www.autoglas-moeller.de](http://www.autoglas-moeller.de).

**junited AUTOGLAS, Friedrichstädter Strasse 11c, Rendsburg, Öffnungszeiten Mo.-Fr.: 8 -17 Uhr**

**junited AUTOGLAS**  
RENSBURG · SCHLESWIG

**Unser Service:**

**Einbau**

**Reparatur**

**Kostenloses Ersatzfahrzeug**

**Hol- & Bringservice**

**Partner fast aller Versicherungen**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**



**Steinschlag im Glas?  
Reparatur bei  
Teilkaskoversicherung  
kostenlos!**



junited AUTOGLAS Rendsburg  
Friedrichstädter Str. 11 c · 24768 Rendsburg  
Tel. (04331) 434 0790 · Fax (04331) 434 0799  
[info@autoglas-rendsburg.de](mailto:info@autoglas-rendsburg.de)  
[www.autoglas-rendsburg.de](http://www.autoglas-rendsburg.de)

junited AUTOGLAS Schleswig  
Husumer Baum 48 · 24837 Schleswig  
Tel. (04621) 984 3990  
[www.autoglas-rendsburg.de](http://www.autoglas-rendsburg.de)  
[info@autoglas-rendsburg.de](mailto:info@autoglas-rendsburg.de)

Beim Fahrzeugcheck sollte auch die Profiltiefe der Reifen inspiziert werden.



# INSPEKTION: TIPPS VOM TÜV NORD

Wer im Sommer viel unterwegs war, sollte seinem Auto jetzt ein wenig Aufmerksamkeit schenken. Denn lange Strecken und volle Beladung hinterlassen ihre Spuren. Ein gründlicher Check bereitet das Fahrzeug optimal auf den Herbst vor, sorgt für Sicherheit und kann sogar Kosten sparen.

## MIT WENIGER GEWICHT ZU MEHR EFFIZIENZ

„Nach intensiven Fahrten braucht das Auto eine kleine Auffrischung, um möglichen Problemen vorzubeugen“, erklärt Nils Vogel, Leiter der TÜV NORD Station Rendsburg, und rät, mit dem Entrümpeln zu beginnen. Dachboxen, Sportausrüstung oder Gepäckstücke, die nicht mehr gebraucht werden, erhöhen nur das Fahrzeuggewicht und damit den Spritverbrauch. „Jedes unnötige Kilo Zuladung kostet Kraftstoff“, sagt Vogel. Schon 100 Kilogramm zusätzlich können ein Plus von bis zu 0,3 Liter pro 100 Kilometer ausmachen. Noch deutlicher fällt der Effekt bei Dachboxen aus: Durch den erhöhten Luftwiderstand verbraucht das Auto bis zu 20 Prozent mehr Benzin oder Diesel.

## LICHT UND REIFEN: AUF DIE EINSTELLUNG KOMMT ES AN

Nach dem Ausladen ist ein Blick auf die Leuchtweitenregulierung wichtig. Da das Auto nun mit weniger Gewicht unterwegs

ist, sollte diese wieder auf null gestellt werden, sofern eine manuelle Einstellung der Leuchtweite (abhängig vom Fahrzeugtyp) möglich ist, damit die Scheinwerfer die Straße optimal ausleuchten. Auch der Reifendruck sollte kontrolliert werden. „Nach intensiver Nutzung, insbesondere bei voller Beladung, ist die Überprüfung des Luftdrucks unerlässlich“, betont der TÜV-Experte. Die Profiltiefe der Reifen sollte ebenfalls inspiziert werden. „Weniger als vier Millimeter sind kritisch, vor allem im Hinblick auf den kommenden Winter.“

## LACKPFLEGE UND FLÜSSIGKEITSHECK: FÜR DEN ERHALT DES FAHRZEUGS

Nicht zu vergessen ist die Pflege des Lacks. Insektenreste und kleine Steinschläge gilt es zu entfernen, bevor sie den Lack angreifen und Rost verursachen. Um den passenden Farbton zu bestellen, ist der genaue Farbcode des eigenen Fahrzeugs entscheidend. Häufig befindet sich der entsprechende Aufkleber mit

dem Code an der Innenseite der Kofferraumklappe, unter der Motorhaube, in der Tür oder an der Türsäule. Zum Abschluss des Checks empfiehlt sich noch die Kontrolle aller wichtigen Flüssigkeiten: Öl, Kühlmittel und Bremsflüssigkeit – fehlt eine größere Menge, ist ein Werkstattbesuch ratsam.

„Mit dieser gründlichen Nachsorge bleibt das Auto in einem zuverlässigen Zustand“, sagt der Stationsleiter und betont abschließend: „Die Kombination aus technischer Überprüfung, Reinigung und kleinerer Pflegearbeiten sichert nicht nur die Verkehrstauglichkeit, sondern verlängert auch die Lebensdauer des Fahrzeugs und schont den Geldbeutel.“ So ist das Auto bestens gerüstet, um den Herausforderungen des Herbstes zu trotzen und Fahrer\*innen können beruhigt und sicher unterwegs sein.

**TÜV NORD Station Rendsburg, Friedrichstädter Straße 42-46, Rendsburg**



Kerwel Fahrzeugtechnik ist dein zuverlässiger Partner fürs Auto und Wohnmobil - von grundlegenden Inspektionen bis hin zu komplexen Reparaturen

## ERSTKLASSIGER SERVICE IN DER MEISTERWERKSTATT

Seit fast zwei Jahrzehnten ist Kerwel Fahrzeugtechnik ein verlässlicher Partner für erstklassigen Service rund um dein Fahrzeug. Denn in der modernen Werkstatt verbinden sich langjährige Erfahrung, technisches Know-how und Leidenschaft für Automobile zu einem einzigartigen Angebot für alle Kund\*innen. Ein Unterschied zu vielen anderen Werkstätten? Kerwel, übrigens seit fast 20 Jahren Meisterbetrieb, nimmt Pkws, Nutzfahrzeuge und Wohnmobile aller Fabrikate an. Neben der Karosseriewerkstatt zählen auch TÜV und AU, Achsvermessung, Bremsenservice, Scheibenaustausch und -reparatur, Gutachtenstellung sowie Gasprüfung bei Wohnwagen und Wohnmobilen zum breiten Portfolio an Dienstleistungen.

### JETZT TERMIN FÜR DIE INSPEKTION SICHERN:

Unerlässlich im Oktober ist natürlich die Inspektion deines Fahrzeugs. Lass diese bei Kerwel durchführen und fahr sicher durch den Herbst! Termine in der Kieler Str. 213-215, Rendsburg, Tel.: 04331 / 55352

# Komm in unser Team

Wir suchen ab sofort und in Vollzeit Kfz-Mechatroniker (m/w/d) und Kfz mitarbeitenden Meister (m/w/d)

Wir bieten dir

- Top gepflegte und moderne Kfz-Werkstatt
- Gute Einarbeitung in unseren Arbeitsalltag
- Attraktiver Stundenlohn
- Regelmäßige Arbeitszeiten
- Wertschätzung in einem motivierten Team
- Langfristige Perspektive im Unternehmen
- Weiterbildungen & Aufstiegschancen
- Abwechslungsreiches und eigenständiges Arbeiten

**Wechselprämie: 3000,00 EUR sichern!!!**



Meisterwerkstatt seit 2005

Freie Werkstatt für alle Fabrikate und Wohnmobile

Kieler Straße 213-215  
24768 Rendsburg

Tel.: (04331) 55352  
E-Mail: info@kerwel-kfz.de  
Web: www.kerwel-kfz.de

**K**  
**KERWEL**  
Fahrzeug  
Technik

# INSPEKTION

Ein gut gewartetes Fahrzeug verbraucht weniger Kraftstoff!

**Wir checken:**

Batterie ✓

Luftfilter ✓

Bremsen ✓

Fahrwerk ✓

Karosserie ✓

Zündkerzen ✓

Flüssigkeiten ✓

Reifenluftdruck ✓

überflüssige Beladung ✓

**Komm in unser Team Mitarbeiter gesucht!**

Meisterwerkstatt seit 2005

Freie Werkstatt für alle Fabrikate und Wohnmobile

Kieler Straße 213-215  
24768 Rendsburg

Tel.: (04331) 55352  
E-Mail: info@kerwel-kfz.de  
Web: www.kerwel-kfz.de

**K**  
**KERWEL**  
Fahrzeug  
Technik

# STADTGESCHEHEN

Viel los in Rendsburg - auch im Herbst! Mit vielen guten Neuigkeiten und spannenden Veranstaltungen in Rendsburg und Umgebung starten wir in den Oktober.



Lennart Sass

## PARALYMPISCHE BRONZEMEDAILLE FÜR RENDSBURG

### LENNART SASS FEIERT PARA JUDO-ERFOLG!

Erneuter Medaillenerfolg für Rendsburg: Der 24-jährige Lennart Sass hat bei den Paralympischen Spielen in Paris die Bronzemedaille im Para Judo gewonnen. Die Stadt gratuliert dem Sportler zu diesem großartigen Erfolg! Im Match um Platz 3 hatte er sich gegen den Usbeken Schochruch Mamedow durchgesetzt. „Lennart Sass hat uns allen gezeigt, dass ein Rückschlag nicht das Ende der Welt bedeutet“, so Bürgermeisterin Janet Sönnichsen. „Sein Gewinn der Bronzemedaille macht unsere gesamte Stadt stolz. Wir gratulieren ihm von Herzen zu dieser herausragenden Leistung und wünschen ihm alles Gute für die weitere sportliche Laufbahn.“

### BEEINDRUCKENDER WERDEGANG

Zunächst war Sass begeisterter Handballspieler, bis vermehrt dunkle Flecken seine Sicht beim Sport beeinträchtigten. Die Erblindung begann im Alter von 16 Jahren und schritt rasch fort. Nach einer umfangreichen Diagnostik brachte ein Gentest die Bestätigung: Die seltene Genkrankheit LHON war ausgebrochen. Unterkriegen ließ Lennart Sass sich davon nicht. Er gab den Handballsport zugunsten des Judo auf, schloss sein Abitur erfolgreich ab und studiert inzwischen Rechtswissenschaften in Heidelberg. Gern kommt er aber immer noch in die Heimat, besucht seinen Verein, den Rendsburger TSV, und unternimmt Trainingseinheiten mit dem Nachwuchs. Bereits zweimal wurde Lennart Sass als Rendsburgs Sportler des Jahres ausgezeichnet: für die Jahre 2022 und 2023. Anders als in vielen anderen Kampfsportarten, wo der visuelle Kontakt entscheidend ist, basiert Judo stark auf dem körperlichen Kontakt und der unmittelbaren Reaktion auf den Gegner. Die Bronzemedaille aus Paris ist ein Symbol für den aktuellen Erfolg in dieser Sportart und den entbehrungsreichen Weg dorthin. Herzlichen Glückwunsch!

Foto: Lennart Sass/privat



Sven Bargstädt und Henning Spilker von Dr. Klein übergaben die Spende an Jürgen Fehmer vom Team DoppelPASS

## 4.000 EURO FÜR ERKRANKTE KINDER

Sven Bargstädt und Henning Spilker von Dr. Klein kümmern sich um Finanzierungen rund um das Haus. Nebenbei setzen sie sich für die gute Sache ein: Der Verein Team DoppelPASS e.V. erfüllt an Krebs erkrankten Kindern und Jugendlichen ihre Herzenswünsche. Um diese wertvolle Arbeit zu unterstützen, spendeten Sven Bargstädt und Henning Spilker von Dr. Klein nun 4.000 Euro an den Verein und übergaben die Summe in Büdelsdorf. „Was der Verein für die erkrankten Kinder auf die Beine stellt, ist einfach nur toll. Die Geschenke schaffen so viel Freude und geben auch den Familien das Gefühl, dass jemand hinter ihnen steht“, sagen sie. Auch Jürgen Fehmer freut sich für das Team DoppelPASS: „Damit können wir für viele weitere Glücksmomente sorgen. Denn weil wir alle ehrenamtlich tätig sind, kommt jeder Euro direkt an.“ Der Verein setzt sich seit 2007 aktiv für die Kinder-Krebshilfe ein und verbindet den sportlichen Solidaritätsgedanken mit sozialem Engagement in der Region. Mehr dazu: [www.team-doppelpass.de](http://www.team-doppelpass.de)

Foto: Dr. Klein



## EHRENNADEL UND BÜRGERPREIS JETZT VORSCHLÄGE EINREICHEN!

Der Kleber für die Gesellschaft? Ehrenamtliches Engagement! Um dieses besondere Wirken für die eigene Umgebung anzuerkennen und das Bewusstsein um den Wert des ehrenamtlichen Einsatzes zu stärken, zeichnet die Stadt Rendsburg jährlich Bürger\*innen mit der Ehrennadel und dem Bürgerpreis aus. Für die Ehrennadel können Einzelpersonen vorgeschlagen werden, die sich ehrenamtlich für Rendsburg engagieren. Für den Bürgerpreis werden örtliche Verbände, Institutionen, Gruppen und Initiativen, die sich in den Bereichen Kultur, Soziales oder Umweltschutz ehrenamtlich engagieren, gesucht. Vorschläge für die Verleihung beider Auszeichnungen können bis zum 20. Oktober schriftlich mit Begründung im verschlossenen Umschlag in der Stabsstelle der Bürgermeisterin, Zimmer 130, Am Gymnasium 4, Rendsburg, eingereicht werden.

Foto: Adobe Stock/Wavebreakmedia/Vicor

Beeindruckend: alle aktuellen aktiven Mitglieder und Ehrenmitglieder der Feuerwehr Bünsdorf



Ebenfalls spannend: die Verabschiedung des alten und die Begrüßung des neuen Löschfahrzeugs

## JUBILÄUM DER FREIWILLIGEN FEUERWEHR BÜNSDORF

Im September feierte die Freiwillige Feuerwehr Bünsdorf mit rund 250 Gästen gleich zwei besondere Anlässe: 90 Jahre nach ihrer Gründung im Jahr 1934 begingen die Bünsdorfer Brandschützer ihr Jubiläum. Zudem wurde nach rund 1,5 Jahren Wartezeit das neue Löschfahrzeug vom Typ „LF 10“ von Bürgermeister Thorsten Schulz an Wehrführer Thomas Höpfner übergeben.

In seiner Eröffnungsrede betonte Bürgermeister Schulz: „Die Feuerwehr ist weit mehr als eine Institution; sie ist ein lebendiger Teil unserer Gemeinschaft.“ Wehrführer Höpfner würdigte in seiner Ansprache die Geschichte und den unermüdlichen Einsatz der Kamerad\*innen: „Dieser Anlass ehrt nicht nur unsere Tradition, sondern auch die Hingabe, die jeder Einzelne über die Jahrzehnte hinweg geleistet hat.“ Die Feuerwehr Bünsdorf zählt derzeit 64 aktive Mitglieder in Einsatz-, Ehren- und Jugendabteilung sowie 89 passive Mitglieder, die die Feuerwehr unterstützen. Höpfner bedankte sich besonders bei den aktiven und ehemaligen Kamerad\*innen sowie deren Familien, die oft auf ihre Liebsten verzichten müssen, wenn die Feuerwehr ruft. Der emotionalste Moment des Abends fand gegen 17:30 Uhr statt: Zu den Klängen von „Time to say goodbye“ trat das 1997 gebaute alte Löschfahrzeug vom Typ „LF 8/6“ seine letzte Fahrt

an – nach 27 Dienstjahren und zahlreichen Einsätzen. Er wird durch ein modernes Löschfahrzeug vom Typ „LF 10“ ersetzt, das auf einem MAN-Fahrgestell basiert und mit einem 15-Tonnen-Fahrgestell, 295 PS und einem automatisierten Getriebe ausgestattet ist. Die Gerätewarte Joachim Gehrt und Tim Runge führen das neue Fahrzeug zu kräftiger Rockmusik, begleitet vom Martinhorn, auf die Bünsdorfer Seewiese. Den ganzen Abend über konnten die Gäste die Neuerungen begutachten, Fragen stellen und Feuerwehr hautnah erleben.

Die Feuerwehr Bünsdorf bedankt sich herzlich bei allen Freund\*innen und Unterstützer\*innen, die diese Feier und die Anschaffung des neuen Löschfahrzeugs ermöglicht haben. Wehrführer Thomas Höpfner brachte es in seiner Ansprache treffend auf den Punkt: „Wir alle sind Feuerwehr. Jeder hilft jedem. Gott zur Ehr – dem nächsten zur Wehr.“

Fotos: Lukas Dentele

## SNACKEN 24/7

Schnökern – ein norddeutsches Wort für „naschen und genießen“ – ist Namensgeber für die neue Schnökerbox in Fockbek. Sie steht in der Rendsburger Straße 51 und bietet zahlreiche Leckereien für unterwegs, zu Hause oder anderenorts. Besonders daran? Der Verkaufsautomat ist rund um die Uhr geöffnet und kann zu jeder Tages- und Nachtzeit bedient werden! Zum bunten Sortiment gehören süße und salzige Snacks, erfrischende Getränke, diverse Hygieneartikel und Vapes.

[www.schnökerbox.de](http://www.schnökerbox.de)



Foto: [www.schnökerbox.de](http://www.schnökerbox.de)

# MACH MIT!

kulturgrenzenlos e.V. fördert seit 2015 interkulturelle Begegnungen in Kiel durch sein Tandemprojekt, das Menschen mit und ohne Flucht- oder Migrationserfahrung zusammenbringt.



**K**ulturgrenzenlos e.V. entstand aus einem Uni-Projekt an der CAU Kiel im Jahr 2015 und hat sich seitdem als gemeinnütziger Verein etabliert. Ziel des Vereins ist die Förderung eines solidarischen Miteinanders zwischen Menschen mit und ohne Flucht- oder Migrationserfahrung. Das Motto lautet: „Inklusion durch Freundschaft“. Kern des Vereins ist das Tandemprojekt, bei dem über 1000 Tandems vermittelt wurden. Monatliche Treffen, das „Tandemcafé“, bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten wie Strandausflüge. Tandems profitieren zudem von Freizeitangeboten zu vergünstigten Preisen.

## SO FUNKTIONIERT ES:

Registrierung auf der Website:  
[www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt](http://www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt)

- Persönliches Kennenlernen.
- Interessen teilen
- Mit einem Tandem vermittelt werden
- Gemeinsame Aktivitäten genießen!

## HERAUSRAGENDE ERFOLGE

2021 gewann kulturgrenzenlos e.V. den Hochschul- und Integrationspreis in der Kategorie „Brücke in die Gesellschaft“ und erhielt 10.000€. Mit dem Preisgeld wurde eine mobile Kochstation finanziert, die bei diversen Events Aufmerksamkeit erregt.

## GEMEINSAM FÜR EINE BESSERE ZUKUNFT

kulturgrenzenlos e.V. setzt auf die Zusammenarbeit zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen, um rund 80 Tandems jährlich zu vermitteln. Der Verein organisiert auch regelmäßige Freizeitaktivitäten und bietet Workshops für interkulturelle Bildung an. Ziel ist es, eine friedliche, solidarische Gesellschaft zu fördern.

## WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:

[kulturgrenzenlos.de](http://kulturgrenzenlos.de) oder auf Social Media @kulturgrenzenlos. **Alle Angebote und Events sind kostenlos.**

Engagiere dich jetzt und werde Teil dieser lebendigen Community!



## WARUM MITMACHEN?

### Förderung von Inklusion:

- Interkulturelle Freund\*innen finden

### Neue Menschen kennenlernen und eigene Erfahrungen teilen:

- Neue Kulturen kennenlernen und eigene Erfahrungen teilen.

### Flexible Freizeitgestaltung:

- Teilnahme an Vereins-Events oder individuelle Aktivitäten im Tandem



## NEUWERK-WEST: ZWEITER VERKAUFSABSCHNITT GEHT IN DIE VERMARKTUNG



Der Traum vom Eigenheim? In Neuwerk-West könnte er wahr werden!

Es geht in die nächste Phase für alle Einfamilienhausgrundstücke in Rendsburgs neu entstehendem Wohnquartier Neuwerk-West. Der zweite Verkaufsabschnitt für weitere zehn Grundstücke ist jetzt gestartet. Im ersten Verkaufsabschnitt waren die ersten 21 Grundstücke angeboten worden. Die Vermarktung der insgesamt 31 Grundstücke wurde in zwei Bauabschnitte geteilt, weil nicht alle Grundstücke zeitgleich erschlossen werden konnten und es den Bewerber\*innen möglich gemacht werden sollte, die Grundstücke, auf denen sie ihr Haus errichten werden, anzusehen. Das ist nun der Fall: Alle 31 Einfamilienhausgrundstücke sind erschlossen und damit baureif. Die Grundstücke sind über die hergestellten Baustraßen begeh- und anfahrbar. Interessent\*innen haben somit ab sofort die Möglichkeit, sich bis zum 18. Oktober für bis zu drei Grundstücke zu bewerben. Nähere Informationen und das Bewerbungsformular stehen auf der Projekthomepage [www.rendsburg-neuwerk-west.de](http://www.rendsburg-neuwerk-west.de) zur Verfügung. Hier ist auch das aktualisierte Exposé zu finden, in dem ersichtlich ist, welche Grundstücke noch frei sind.

Foto: Stadt Rendsburg



### GRIFF ZUM SPATEN

## #EINHEITSBUDDELN2024

„Stell dir vor, am 3. Oktober würde jeder Mensch in Deutschland einen Baum pflanzen. 83 Millionen. Jedes Jahr. Ein neuer Wald. Von Nord nach Süd, von Ost nach West. Für das Klima. Und für dich und deine Familie. Für unsere Zukunft.“ Mit dieser Vision hat Ministerpräsident Daniel Günther damals das Einheitsbuddeln ins Leben gerufen. Seitdem findet die Baumpflanzaktion jährlich am Tag der Deutschen Einheit in ganz Deutschland statt. Dabei sein kann jede\*r, egal ob alt oder jung, alleine oder als Gruppe, im eigenen Garten, auf dem Dorfplatz oder in der Stadt. Deutschlandweit sollen von Teilnehmer\*innen an dem Tag Bäume gepflanzt werden, um zum Klimaschutz beizutragen. Dieses Jahr sind 100.000 Bäume das gesetzte Ziel der Aktion. Wer buddeln möchte, kann sein Pflanzversprechen, als private Pflanzung oder öffentliche Pflanzparty, auf der interaktiven Deutschlandkarte eintragen und zum gemeinsamen Ziel beitragen.

**3. Oktober • deutschlandweit**

Fotos: Adobe Stock (2)



## STROM VON HIER FÜR HIER

Mit neuem Logo, frischer Homepage und Rabatten präsentieren sich die Nord Stadtwerke mit neuen Inhalten.



Nach dem Unterzeichnen des Kaufvertrags: Helge Werlein (Solvit GmbH), Thomas Gaude (Nord Stadtwerke) und Karsten Paulsen (Solvit GmbH) (v.l.) mit Verkäufer Bernd Reichelt (Stadtwerke Rendsburg, z.v.l.)

Nachdem die Stadtwerke Rendsburg im Zuge der Energiekrise ihre Beteiligung an den Nord Stadtwerken abstoßen wollten, sah es zunächst düster aus für den kleinen Ökostromanbieter aus dem Norden. Doch eine Einigung zwischen dem langjährigen Geschäftsführer der Nord Stadtwerke, Thomas Gaude, und dem neuen Geschäftsführer der Stadtwerke Rendsburg, Bernd Reichelt, brachte die Wende. Mit der Übernahme durch die Eigentümer der Abrechnungsgesellschaft, Helge Werlein und Karsten Paulsen, fand das Unternehmen neue Investoren.

### SEIT ANFANG 2024 NEU AUSGERICHTET

Seit Anfang 2024 ist das Unternehmen nun neu ausgerichtet. Besonders erfreulich: Seit Mai profitieren die Kund\*innen von deutlich niedrigeren Strompreisen. Der Grund dafür liegt in der aktuellen Entwicklung auf dem Strommarkt. „Wir konnten uns durch die geänderten Bedingungen auf dem Markt für deutschen Ökostrom neu positionieren und bieten nun unseren Strom regional an“, erklärt Thomas Gaude. „Strom von hier für hier“ lautet die Devise. Dabei wurde der Preisrückgang geschickt genutzt. Diesen Vorteil gibt das Unternehmen an seine Kund\*innen weiter, was sich besonders im Bereich Gas bemerkbar machte.

### RABATT-AKTIONEN FÜR NEUKUND\*INNEN

Der Geschäftsführer und Miteigentümer betont, dass die Nord Stadtwerke trotz der niedrigeren Preise auch weiterhin Gewinne erzielen wollen. Aber: „Unser Ziel ist es, diese Gewinne in den Ausbau unseres Angebots zu investieren“, so Gaude. Auch wenn die Energiewirtschaft herausfordernd bleibt, blickt das Team optimistisch in die Zukunft. „Viele kennen uns noch nicht, obwohl wir regionalen, sauberen Strom zu attraktiven Konditionen anbieten. Das wollen wir ändern“, lädt Gaude Interessierte ein, sich über die Rabatt-Aktionen zu informieren.

## Wechseln und profitieren – mehr Service weniger Kosten. Nord Stadtwerke.

Rabatt für die Jahresrechnung sichern

# 25€ oder 50€

Rabattcode: **LEBENSART**

(25 € bei einem Strom- und 50 € bei einem Gasvertrag)

[www.nord-stadtwerke.de](http://www.nord-stadtwerke.de)



- transparente Preise
- kundenorientierter Service
- faire & flexible Vertragsbedingungen

 **NORDSTADTWERKE**  
DAS ÖKO-STADTWERK

0 800 - 1 444 555

[service@nord-stadtwerke.de](mailto:service@nord-stadtwerke.de)

# KOMPETENZ UND KONTINUITÄT:

## HINRICHS KANDIDIERT FÜR ZWEITE AMTSZEIT ALS BÜRGERMEISTER IN BÜDELSDORF



Rainer Hinrichs ist seit 2017 Bürgermeister - bei der Wahl am 3. November tritt er erneut an

Rainer Hinrichs freut sich über zahlreiche Erfolge in seiner ersten Amtszeit und will jetzt erneut kandidieren. „Gemeinsam mit der Politik und der Stadtverwaltung habe ich wichtige Projekte erfolgreich umgesetzt, die Büdelsdorf aus der Sicht vieler Menschen attraktiver gemacht haben. Diese Arbeit möchte ich in den kommenden Jahren fortsetzen“, erläutert der Büdelsdorfer Verwaltungschef seine Entscheidung. Während seiner ersten Amtszeit wurden zahlreiche Vorhaben wie die Kompletterneuerungen Hollerstraße-West und Rickerter Weg I, der neue Anbau am Kindergarten Lummerland, der Erinnerungswald, die Erarbeitung des integrierten Klimaschutzkonzeptes und der Bau der Pumptrack-Anlage realisiert. „Wenn wir im nächsten Jahr den Neubau der Astrid-Lindgren-Schule fertiggestellt haben, wird die Stadt Büdelsdorf seit meinem Amtsantritt rund 40 Millionen Euro in moderne Bildungseinrichtungen investiert haben“, resümiert Hinrichs. Trotz dieser enormen Investitionen verfügt Büdelsdorf

über einen soliden Haushalt. „Ich bin stolz auf das, was wir erreicht haben. Darum möchte ich meine Arbeit im Rathaus gerne fortsetzen, um die begonnenen Projekte wie die Belebung des Ortszentrums und die Einrichtung einer Pflegeberatungsstelle zu vollenden“, berichtet er. Als neue Herausforderungen sieht Hinrichs u. a. die demografischen Veränderungen, den Klimawandel und die wirtschaftlichen Umbrüche. „Als Bürgermeister habe ich wertvolle Erfahrungen gewinnen und Netzwerke zu wichtigen Akteuren aufbauen können. Zudem stehe ich für Kompetenz und Kontinuität. Das ist entscheidend, um langfristige Pläne und Visionen für die Stadt Büdelsdorf weiter voranzutreiben.“ Als Beispiele für zukünftige kommunale Handlungsfelder nennt Hinrichs die Themen bezahlbarer Wohnraum, attraktive Mobilität, Gestaltung der Energiewende, innovative Jugend- und Seniorenangebote sowie Ausbau der Ganztagsbetreuung von Kindern und Jugendlichen. Die Wahl zum Bürgermeister ist am 3. November 2024.

Foto: Rainer Hinrichs

# NEUER RADWEG IN FOCKBEK

## MADSEN ÜBERREICHT FORDERBESCHEID ÜBER 1,2 MILLIONEN EURO



Wer auf dem Loher Weg am Rande Fockbeks unterwegs ist, muss im Moment auf der Straße fahren – doch das soll sich jetzt ändern. Auf einer Länge von 2,4 Kilometern legt die Gemeinde einen neuen Radweg an, der an das vorhandene Radwegenetz anschließt. Dafür erhält sie Finanzhilfen in Höhe von 1,2 Millionen Euro aus dem Sonderprogramm „Stadt und Land“ des Bundes. Den Förderbescheid übergab Verkehrsminister Claus Ruhe Madsen persönlich an

Fockbeks Bürgermeisterin Tanja Petersen. „Wenn sich Autos und Fahrräder die Straße teilen, kann es schnell zu gefährlichen Situationen kommen. Deswegen ist der Bau des neuen Radwegs das richtige Signal. So können Radelnde sicherer und komfortabler in Fockbek und Umgebung unterwegs sein“, sagte Madsen. Der neue Radweg führt entlang des Loher Wegs/K 69. Er startet an der Kreuzung zu K 44 und endet am Ortseingang. Die Bauarbeiten sollen bis Sommer

2025 abgeschlossen sein. „Ich freue mich sehr, dass wir diesen langjährig geplanten Radweg an der K69 nun endlich bauen können. Nur durch die massive Förderung mit dem Förderprogramm „Stadt und Land“ vom Bund und die Unterstützung des Kreises Rendsburg-Eckernförde ist der Bau möglich. Für die Radfahrerinnen und Radfahrer wird damit eine sichere Wegstrecke geschaffen, die schon lange gewünscht wird“, freute sich die Bürgermeisterin. Die Gesamtkosten des Projekts belaufen sich auf rund zwei Millionen Euro. Die Finanzhilfen kommen aus dem Sonderprogramm „Stadt und Land“ des Bundes. Er unterstützt damit Länder und Kommunen, die Radverkehrsinfrastruktur auszubauen und so mehr Menschen zum Radfahren zu motivieren. Für Schleswig-Holstein stehen in den Jahren 2020 bis 2030 rund 79 Millionen Euro zur Verfügung. Kofinanziert werden unter anderem der Neu- und Ausbau von Radwegen, Abstellmöglichkeiten für Fahrräder oder Fahrrad-Servicestationen.

Foto: Adobe Stock/Almaro



Pastorin Anke Andersson verlässt Hohn und wechselt auf eine Pfarrstelle im Pfarrsprengel Nördliche Geest.

## NORDWÄRTS

### PASTORIN ANKE ANDERSSON VERLÄSST HOHN

„Ich bin eigentlich erst hier in Hohn richtig zur Pastorin geworden“, sagt Anke Andersson mit einem versonnenen Lächeln. Die 52-jährige suchte aus persönlichen Gründen 2017 eine Pfarrstelle in der Nähe von Kiel und fand sie in Hohn. Zuvor hatte sie im Pfarrteam gearbeitet, nun bewährte sie sich erstmals auf einer Einzelpfarrstelle und hatte so mit der ganzen Bandbreite dessen zu tun, was der Dienst als Pastorin beinhaltet: Verwaltung, Seelsorge, Amtshandlungen, Personalführung, Friedhofswesen. „Das hat mich sehr bereichert und meine Fähigkeiten erweitert“, stellt sie rückblickend fest. Nun geht es zurück in die Heimat. Denn die gebürtige Kielerin absolvierte ihr Vikariat in Nordhackstedt und war danach 12 Jahre Pastorin in Fruerlund, einem Stadtteil von Flensburg. „Der hohe Norden hat mich nie richtig losgelassen, ein wenig wie ein Gummiband: Es ließ sich weit dehnen, aber nun zieht es immer stärker wieder zurück“, so Andersson. Wir wünschen viel Glück!

Foto: Kirchenkreis Rendsburg-Eckernförde

## DRITTBESTER ABSOLVENT SCHLESWIG-HOLSTEINS

Johannes Höche ist frisch gebackener Landschaftsgärtner – aber nicht irgendeiner, sondern drittbester Schleswig-Holsteins! Gemeinsam mit über 140 anderen Nachwuchskräften aus sieben gärtnerischen Fachrichtungen wurde er am 20. September im Holstenhallen Congress Center Neumünster freigesprochen. Der ausbildungstärkste und somit gefragteste Berufszweig war einmal mehr der Garten- und Landschaftsbau. 60 Prozent der erfolgreichen Prüflinge werden künftig als Landschaftsgärtner\*in oder Werker\*in im Garten- und Landschaftsbau arbeiten. „Mein Vater war Landschaftsgärtner und ich wollte eigentlich etwas anderes machen, habe viel ausprobiert, aber nichts war das Richtige. Erst, als ich meinen Ausbildungsbetrieb Hajo Rumpf Garten- und Landschaftsbau in Gnutz kennengelernt habe, wusste ich: Hier gehöre ich hin!“ Kein Wunder, dass Johannes Höche auch nach der Ausbildung beim Betrieb bleiben möchte. Weitere Informationen zur Ausbildung unter: [www.landschaftsgaertner.com](http://www.landschaftsgaertner.com)



Johannes Höche ist der drittbeste Absolvent im schleswig-holsteinischen Garten- und Landschaftsbau. Seine Ausbilderin Sonja Rumpf, Geschäftsführerin des Gnutz Unternehmens Hajo Rumpf Garten- und Landschaftsbau, ist stolz.

Foto: FGL S.-H./Kettlich



RENSBURG

### NEUWERK-WEST

#### Ein neues Wohnquartier in Rendsburg

Einfamilienhausgrundstücke für Ihr neues Zuhause

ZWEITER BAUABSCHNITT

Grundstücksgrößen  
567 bis 754 m<sup>2</sup>

Kaufpreis  
128 bis 155 €/m<sup>2</sup>



Quelle: Stadt Rendsburg

#### Ansprechpartner für Ihre Fragen:

BIG Städtebau GmbH – ein Unternehmen der BIG-BAU  
Treuhandischer Sanierungsträger der Stadt Rendsburg  
Telefon 0431 5468-436 • [neuwerk-west@big-bau.de](mailto:neuwerk-west@big-bau.de)

Weitere Informationen [www.rensburg-neuwerk-west.de](http://www.rensburg-neuwerk-west.de)

Förderhinweis: Das Projekt wird im Rahmen des Bund-Länder-Programms „Stadtumbau West“ anteilig aus Mitteln der Städtebauförderung des Bundes, des Landes Schleswig-Holstein sowie aus Eigenmitteln der Stadt Rendsburg gefördert.



Bundesministerium  
für Wohnen, Stadtentwicklung  
und Bauwesen



STÄDTBAU-  
FÖRDERUNG  
von Bund, Ländern und  
Gemeinden

SH



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Inneres,  
Kommunales,  
Wohnen und Sport

## GEWINNE eine professionelle HAARANALYSE bei FIGARO

Gemeinsam mit Schwarzkopf Professional führen wir anlässlich unseres 15-jährigen Jubiläums im Rondo professionelle Haaranalysen durch. Mit der Analyse erhält dein/e Friseur/in ein vollständiges Bild über den Zustand deiner Haare - einschließlich Struktur und Stärke. So kann dein/e Friseur/in dir die besten Produkte und Anwendungen für dich und dein Haar empfehlen.

Wann: Di., 22.10.24, zwischen 10-16 Uhr

Wo: Salon Figaro im Rondo

Wie geht's: Teile unseren Beitrag auf Instagram in deiner Story und kommentiere unter unseren Beitrag.\*



\*du hast kein Instagram? Kein Problem! Schreibe uns einfach eine Mail unter [salonfigaro-rondo@gmx.de](mailto:salonfigaro-rondo@gmx.de). Bewerbungsschluss: 14.10.2024





# ARBEIT & AUSBILDUNG

## TÜRÖFFNER FÜR DIE BERUFLICHE ZUKUNFT: PRAKTIKUMSWOCHE IN DEN HERBSTFERIEN

Schüler\*innen den Einstieg in die Berufswelt leichter machen, das ist das Ziel der diesjährigen Praktikumswoche KielRegion und Neumünster. In den Herbstferien vom 21. Oktober bis zum 1. November haben Schüler\*innen ab 15 Jahren die Gelegenheit, sich nach ihren persönlichen Interessen individuelle Praktikumsstage zusammenzustellen, um so einen möglichst umfassenden Einblick in vielfältige Berufsbilder zu erhalten. Organisiert wird das Ganze über die kostenfreie Plattform [www.praktikumswoche.de/kielregion](http://www.praktikumswoche.de/kielregion), auf der sich Unternehmen und interessierte Schüler\*innen finden können. Teilnehmen können alle Schüler\*innen in den Städten Kiel und Neumünster sowie in den Kreisen Plön und Rendsburg-Eckernförde. Zum Erfolgsrezept der Praktikumswoche zählt allem voran die Individualität. Schü-

ler\*innen können innerhalb des Aktionszeitraums für ein oder mehrere Tage in die unterschiedlichsten Berufe und regionale Unternehmen hinein schnuppern. Die Praktikumsstage werden dabei individuell für jede\*n Schüler\*in geplant. So besteht die Möglichkeit, sich in Berufen aus über 20 Berufsfeldern aktiv auszuprobieren. Zusätzlich gibt die Praktikumswoche allen Teilnehmenden viel Flexibilität, was vor allem in den Herbstferien von Vorteil ist. Die Jugendlichen können die Tage, an denen sie Praktika absolvieren möchten, selbst festlegen. So bleibt immer noch genügend Ferienzeit.

### AZUBIS GEWINNEN

Auch Unternehmen bietet die Praktikumswoche die Möglichkeit, mit wenig organisatorischem Aufwand motivierte, junge

Menschen kennenzulernen. Die Anmeldung ist auch hier vollkommen kostenlos. Die Tagespraktika können selbstständig gestaltet werden, sodass Unternehmen beispielsweise die eigenen Azubi-Werkstätten nutzen und die Schüler\*innen in den Arbeitsalltag mit einbinden können. Die Praktikumswoche ist eine gemeinsame Aktion der KielRegion mit der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Kreis Rendsburg-Eckernförde, der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Kreis Plön, der Kieler Wirtschaftsförderungs- und Strukturentwicklungsgesellschaft und der Wirtschaftsförderungsgesellschaft Neumünster gemeinsam mit dem Start-up stafftastic. Weitere Informationen zum Ablauf und Registrierungsmöglichkeiten sowie Erklärvideos gibt es auf der Website: [www.praktikumswoche.de/kielregion](http://www.praktikumswoche.de/kielregion)



## NUTZE DEINE CHANCE

Eine Hilfe bei der richtigen Berufswahl bietet die Rendsburger BerufsInformationsBörse (BIB), die am 15. und 16. Oktober, von 8 bis 13.30 Uhr, für alle Schulen aber auch für alle Studierenden, Arbeitssuchenden, Umschüler\*innen usw. die Tore öffnet.

Die Situation am Arbeitsmarkt ist weiterhin angespannt. Viele Unternehmen suchen deshalb nicht nur Fachkräfte, sondern auch Arbeitskräfte, um ihrer Auftragslage gerecht zu werden. Auszubildende sind die Fachkräfte von morgen und entsprechend haben Schülerinnen und Schüler eine hervorragende Chance, sich ihren Ausbildungsplatz auszusuchen.

Die BerufsInformationsBörse findet wieder in den Räumlichkeiten der Nordmarkhalle, Willy-Brandt-Platz 1, Rendsburg statt. Bislang haben sich 80 Unternehmen, Fachhochschulen, Fort- und Weiterbildungsinstitutionen angemeldet, um allen Interessierten ihre Angebote zu präsentieren.

Neu in diesem Jahr: Die BIB ist nicht nur für alle Schülerinnen und Schüler zugänglich, sondern am Dienstag und Mittwoch kann sich auch die Öffentlichkeit von morgens 8 Uhr bis mittags 13.30 Uhr informieren. Besonders für Eltern lohnt sich ein Besuch der BerufsInformationsBörse, denn Eltern und auch Großeltern nehmen immer noch einen nicht zu unterschätzenden Stellenwert bei der Berufswahl ihrer Kinder und Enkelkinder ein. Und da auch das Angebot von Ausbildungsberufen und die Spezialisierung innerhalb von Berufen einem Wandel unterzogen ist und sich in den letzten Jahren sehr viel geändert hat, kann Neugierde sehr hilfreich bei der Berufsorientierung sein. Das heißt, alle Jugendlichen, Schülerinnen und Schüler, Eltern, Großeltern, Flüchtlinge, Arbeitssuchenden, Bundeswehr\*abgänger\* usw. sind herzlich willkommen, sich über Ausbildungs-, Fortbildungs-, Weiterbildungs- und Arbeitsmöglichkeiten aus allen Wirtschaftsbereichen zu informieren, Betriebe aus der Region kennenzulernen, vielleicht schon erste Gespräche zu führen oder gar Bewerbungsmappen abzugeben. Mehr Informationen findest du auch auf der offiziellen Website [www.bib-rd.de](http://www.bib-rd.de).

**BerufsInformationsBörse**  
**15.-16. <sup>20</sup>24 Oktober**  
*Nutze Deine Chance!*  
**FINDE DEINEN BERUF!**  
 Berufe sehen und verstehen.  
 Dienstag & Mittwoch  
 von 08.00-13.30 Uhr  
  BIB Rendsburg  
**bib-rd.de**  
 Nordmarkhalle Rendsburg  
 Willy-Brandt-Platz 1, Rendsburg

„Alleine stark. Zusammen unschlagbar.“

**Wir suchen ab sofort einen  
 Pflegefachfrau/-mann als  
 Praxisanleiter**  
 in der Pflege (m/w/d) – Vollzeit  
**Wählen Sie einen Arbeitgeber,  
 der auch für Sie da ist und  
 bewerben Sie sich jetzt gleich!**  
**Wir freuen uns auf Ihre  
 aussagekräftige Bewerbung!**

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

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

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

 Senioren- & Therapiezentrum  
**Haus Schleusberg**  
[www.haus-schleusberg.de](http://www.haus-schleusberg.de)

AUF DER ZIELGERADEN IN RICHTUNG SCHULABSCHLUSS

# ENTSCHEIDUNGSHILFE BEIM BERUFSSTART



Bei mehr als 325 Ausbildungsberufen und über 20.000 verschiedenen Studiengängen ist die Berufswahl eine echte Herausforderung. Doch das bedeutet auch, dass es zahlreiche Möglichkeiten gibt, den perfekten Karriereweg zu finden. Die neue Ausgabe des Azubimagazins „geht los!“ gibt dir die wichtigsten Infos und Inspirationen, die du für deinen Start ins Berufsleben brauchst.

In dieser Ausgabe erwarten dich spannende Porträts abwechslungsreicher Berufe, wie zum Beispiel der Beruf des Pferdeorthopäden. Hast du schon einmal daran gedacht, Tieren zu helfen und dabei eine erfüllende Karriere zu starten? Darüber hinaus gibt ein erfahrener Headhunter wertvolle Tipps, wie du erfolgreich networkst und dich

auf dem Arbeitsmarkt positionierst. Er zeigt dir, worauf es wirklich ankommt und wie du Kontakte knüpfst, die deine berufliche Zukunft fördern. Ein weiteres Highlight ist das Projekt „IT2School“, das sich dem Fachkräftemangel in digitalen Berufen widmet. Erfahrene Expert\*innen erklären, wie sie Schüler\*innen frühzeitig für IT-Berufe begeistern und gezielt Talente fördern.

Natürlich kommt auch der praktische Teil nicht zu kurz: Von Bewerbungstipps über das Vorstellungsgespräch bis hin zu den ersten Tagen in der Ausbildung – „geht los!“ begleitet dich Schritt für Schritt.

**Jetzt online reinschauen unter [www.gehtlos-sh.de](http://www.gehtlos-sh.de)!**

## ENGAGEMENT FÜR SOLIDARITÄT UND VIELFALT

In Deutschland engagieren sich Zehntausende für schwerstkranke und sterbende Menschen – unabhängig von deren Alter, Herkunft und Nationalität, Geschlecht und geschlechtlicher Identität, körperlichen und geistigen Fähigkeiten, Religion und Weltanschauung, sexueller Orientierung oder sozialer Herkunft. „In einer Gesellschaft, in der Antisemitismus, antimuslimischer Rassismus und andere Formen gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit an der Tagesordnung sind, gilt es, Verantwortung zu übernehmen und klar Position zu beziehen. Denn die in der Hospizarbeit und Palliativversorgung tätigen Menschen stehen für eine offene, demokratische, pluralistische und solidarische Gesellschaft“, betont Professor Winfried Hardinghaus, Vorsitzender des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes (DHPV). Der Welthospiztag am 12. Oktober 2024 steht deshalb unter dem Motto „Hospiz für Vielfalt“.



Foto: Adobe Stock

JOBBOURSE DER DIGITALEN WIRTSCHAFT SCHLESWIG-HOLSTEIN

# DEIN SPRUNGBRETT IN DIE ZUKUNFT

Die Digitale Wirtschaft Schleswig-Holstein (DiWiSH) bietet mit ihrer Jobbörse eine exzellente Plattform, um deine Karriere in der digitalen Branche zu starten. Von IT-Spezialist\*innen bis hin zum digitalen Marketing-Expert\*innen – hier findest du eine Vielzahl spannender Jobangebote in der Digitalwirtschaft.



## VIelfÄLTIGE ARBEITGEBER UND STANDORTE

Die Jobbörse bündelt aktuelle Stellenausschreibungen von Mitgliedsunternehmen der DiWiSH. Dazu zählen innovative Start-ups, wachsende mittelständische Unternehmen sowie international agierende Konzerne in Schleswig-Holstein. Die Vielfalt der Arbeitgeber\*innen spiegelt sich auch in den angebotenen Standorten wider. Du kannst Jobs in Städten wie Flensburg, Kiel, Lübeck und Husum finden oder dich für flexible Arbeitsmodelle entscheiden.

## FAZIT: FINDE DEINEN TRAUMJOB

Die Jobbörse der Digitalen Wirtschaft Schleswig-Holstein ist dein Schlüssel zu einer erfolgreichen Karriere in der digitalen Branche. Egal, ob du am Anfang deiner beruflichen Laufbahn stehst oder bereits Erfahrung gesammelt hast – hier findest du vielfältige Möglichkeiten, um deinen Traumjob zu entdecken und deine Karriere voranzutreiben. Zögere nicht und schau noch heute vorbei, um deine Zukunft in die Hand zu nehmen!

**Mehr unter [www.diwish.de/jobs](http://www.diwish.de/jobs)**

## FLEXIBLE ANSTELLUNGSARTEN UND EINSTIEGSLEVEL

Die DiWiSH-Jobbörse ist nicht nur für Berufseinsteiger und Auszubildende interessant. Auch erfahrene Profis und Führungskräfte finden hier spannende Herausforderungen, die ihre Karriere weiter vorantreiben können.



### Die verschiedenen Anstellungsarten umfassen:

- Ausbildung
- Minijob
- Teilzeit
- Vollzeit
- Werkstudent
- Zeitarbeit

Somit ist für jeden etwas dabei, unabhängig von der gewünschten Arbeitszeit oder dem aktuellen Karrierelevel.

## VIelfALT DER BRANCHE UND KATEGORIEN

Die Jobbörse der DiWiSH bietet einen umfassenden Überblick über offene Stellen in verschiedenen Bereichen der Digitalwirtschaft in Schleswig-Holstein. Egal ob du dich für IT und Softwareentwicklung, digitales Marketing oder E-Commerce interessierst – hier findest du das passende Angebot.

### Zu den Kategorien gehören unter anderem:

- Business Development & Strategie
- Einkauf
- Finanzen & Controlling
- Forschung & Entwicklung
- Human Resources
- Logistik & Supply Chain Management
- Marketing & Kommunikation
- Product Management & Design
- Produktion
- Projektmanagement
- Recht
- Tech & IT
- Unternehmenssteuerung
- Vertrieb & Kundenservice

# WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Gegen den goldenen Oktober haben wir gar nichts einzuwenden - und falls es draußen ungemütlich wird, machen wir es uns erst recht schön kuschelig.



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



Szenguleit

Heizung · Sanitär · Elektro

Rolandskoppel 23  
24784 Westerrönfeld  
Tel: 0 43 31 - 8 79 52  
[www.szenguleit.com](http://www.szenguleit.com)





Frisch eingetroffen bei Möbel Bergemann:  
das Multifunktionskissen Magma Leseknochen.  
Als bequeme Nackenstütze oder als  
flexible Stütze für Bücher oder Tablets geeignet.



Viele beliebte Stressless®- Modelle  
gibt es aktuell in besonders attraktiven Ausführungen  
mit sehr kurzer Lieferzeit.

# WO ENTSPANNUNG ZUHAUSE IST

Bei Möbel Bergemann erwartet dich jetzt eine große Auswahl  
an Fernseh- und Relaxsesseln.

Wenn im Herbst die Tage wieder kühler und kürzer werden, beginnt die beste Zeit, um es sich in den eigenen vier Wänden gemütlich zu machen. Denn ein heimeliger Rückzugsort, an dem wir uns wohlfühlen, ist wichtig, um neue Kraft tanken zu können. Jetzt heißt es: Füße hochlegen, zurücklehnen und entspannen. Das geht am besten in einem Relaxsessel, der deine natürliche Entspannungshaltung in Rückenlage optimal unterstützt. Bei **Möbel Bergemann** findest du dazu viele Inspirationen von namhaften Herstellern wie Stressless®, com-

fortmaster und vielen mehr. Hier kannst du dich optimal beraten lassen und verschiedene Modelle ausprobieren, um deinen neuen Lieblingssessel zu finden.

Übrigens: Schnell sein lohnt sich, denn ab sofort erhältst du viele beliebte Relaxsessel-Modelle in besonders attraktiven Ausführungen mit sehr kurzer Lieferzeit – nur solange der Vorrat reicht!

Am besten gleich bei Möbel Bergemann, Am Bahnhof 12–18 in Rendsburg vorbeischaun, um dein Zuhause noch gemütlicher zu gestalten.

## WOHN DICH GLÜCKLICH!

Bei Klein Lönneberga in Kronshagen schlägt das Herz aller höher, die einzigartige Möbelstücke und wohnliche Accessoires lieben.

Herzlich willkommen im Klein Lönneberga, dem heimeligen Paradies für Vintage, nordisches Wohnen und Schönes von Iris Ahrendsen. Schon beim Betreten des Ladens merkt man: Gemütlichkeit liegt in der Luft und in jeder Ecke gibt es etwas zu entdecken.

### MÖBEL MIT GESCHICHTE

Die unangefochtenen Stars des Geschäfts sind die Möbelstücke, allesamt echte Unikate. Ob mit Originallack oder liebevoll aufgearbeitet – jedes Möbelstück hat nicht nur Charakter, sondern erzählt auch eine besondere Geschichte. Iris ist sich sicher: „Man muss nicht die ganze Wohnung mit Vintage-Möbeln einrichten, damit ein stimmiges Interieur entsteht. Auch ein einziges altes Stück in einer modernen Wohnung macht ordentlich was her.“

### KLEINE FREUDEN FÜR ZU HAUSE

Nun musst du aber nicht unbedingt auf der Suche nach besonderen Möbelstücken sein, um bei Klein

Lönneberga fündig zu werden. Eine schöne Auswahl an Wohnaccessoires, antik oder modern, wartet ebenfalls auf dich und lädt dazu ein, dir selbst oder anderen eine Freude zu bereiten. Ob antike Bauernsilberleuchter, hochwertige Strick- und Leinenkissen oder vielleicht schon die ein oder andere weihnachtliche Kleinigkeit – hier findet jede\*r sein Stückchen Wohnglück.

### ELF JAHRE LEIDENSCHAFT FÜR VINTAGE

Seit elf Jahren betreibt Iris ihr Geschäft, aus gesundheitlichen Gründen der Familie mittlerweile im eigenen Wohnhaus in der Kopperpähler Allee 162 in Kronshagen. Geöffnet ist donnerstags und freitags von 11-18 Uhr und samstags von 11-15 Uhr, den Eingang erreichst du über die Garage. Viel Spaß beim Stöbern!

**Klein Lönneberga**

**Kopperpähler Allee 162, Kronshagen**

**Tel.: 01512 / 625 018 8**

**www.klein-loenneberga.de**



**GEBÄUDETECHNIK**

*Ihr kompetenter Partner für :*



- Heizungsanlagen
- Klima- und Lüftungsanlagen
- Solaranlagen
- Sanitärtechnik
- Bäder

**Büsumer Str. 113a · 24768 Rendsburg**  
**Telefon (04331) 49 44 · www.bkr-rd.de**

WOHNEN & WOHLFÜHLEN



Seit über 30 Jahren setzt das Familienunternehmen um Andrea und Jens Holling auf persönliche Beratung und umfassenden Service

**KüchenStudio**  
**HOLLING**  
*Büdelsdorf*

BERATUNG · PLANUNG · VERKAUF · EINBAU

Telefon 0 43 31-30 371  
[www.kuechen-rendsburg.de](http://www.kuechen-rendsburg.de)



Im KüchenStudio Holling gibt es Traumküchen für jeden Geschmack



Neue  
Küchenideen  
finden Sie  
bei uns

## WO KÜCHENTRÄUME WAHR WERDEN

Die Küche ist das Herz des Hauses und weit mehr als nur der Ort, an dem gekocht und gegessen wird. Sie ist Ausdruck eines Lebensgefühls. Im **KüchenStudio Holling** findet jede\*r seine passende Wohlfühlküche, die durch individuelle Planung und fundierte Beratung ganz an die persönlichen Bedürfnisse angepasst ist. Ob für Neu- oder Altbauten, das eingespielte Team von Fachleuten berät Kund\*innen individuell nach besonderen Wünschen und Vorstellungen – von der Planung bis zur Umsetzung. Die rund 500 Quadratmeter große Ausstellung in der Hollerstraße 97 in Büdelisdorf wird stets nach den neuesten Trends gestaltet. Hier werden zahlreiche Musterküchen bekannter Hersteller wie Brigitte, Ballerina und Nolte präsentiert. Da es für die perfekte Küche auch diverse Elektrogeräte und Utensilien braucht, hat das KüchenStudio Holling auch hier eine entsprechende Auswahl im Angebot. Weitere Informationen unter [www.kuechen-rendsburg.de](http://www.kuechen-rendsburg.de).





- »»» **Gestaltendes und funktionales Element für jedes Zuhause**
- »»» **Überzeugung durch geprüfte Qualität**
- »»» **Innentüren für jeden Geschmack und Anspruch**



**Wir halten eine große Auswahl für Sie bereit!**

**100% Service.**

[www.gehlsen.de](http://www.gehlsen.de)



Werbung.sh

»»» **Beratung.**      »»» **Ausstellung.**  
 »»» **Kompetenz seit 1811.**

HolzLand Jan Fr. Gehlsen GmbH & Co. KG  
 Büsumer Straße 106-114 · 24768 Rendsburg  
 Tel. 04331 770060 · Fax 4049  
[info@gehlsen.de](mailto:info@gehlsen.de) · [www.gehlsen.de](http://www.gehlsen.de)

## VERMIETER\*INNEN MÜSSEN MITZAHLEN

Wer eine Wohnung vermietet, muss seit 2023 einen Teil der CO<sub>2</sub>-Kosten für Heizung und Warmwasserbereitung selbst tragen, da Eigentümer\*innen die energietechnischen Eigenschaften ihrer Gebäude und Heizung verantworten.

Seit 2023 müssen Vermieter\*innen einen Teil der CO<sub>2</sub>-Kosten für Heizung und Warmwasser übernehmen. Das Kohlendioxidkostenaufteilungsgesetz, Teil der klimapolitischen Maßnahmen der Bundesregierung, zielt darauf ab, Vermieter\*innen zu energetischen Sanierungen zu motivieren und die CO<sub>2</sub>-Emissionen im Gebäudebereich zu senken. Die Regelung gilt für Heizkostenabrechnungen, deren Abrechnungszeitraum 2023 begann. Diese Abrechnungen erreichen in diesen Wochen die Haushalte.

### DIE CO<sub>2</sub>-KOSTENAUFTEILUNG

Die CO<sub>2</sub>-Kosten, die durch fossile Brennstoffe entstehen, werden nach einem Stufenmodell zwischen Mieter\*innen und Vermieter\*innen aufgeteilt. Je höher der CO<sub>2</sub>-Ausstoß eines Gebäudes, desto größer ist der Anteil der Vermieter\*innen. Liegt der Ausstoß über 52 kg CO<sub>2</sub>/m<sup>2</sup>, tragen Vermieter\*innen 95 Prozent der Kosten. Bei energieeffizienten Gebäuden entfällt ihr Anteil ganz.

### Hintergrund zum CO<sub>2</sub>-Preis

Seit 2021 zahlen Unternehmen für CO<sub>2</sub>-Emissionen, die durch fossile Brennstoffe verursacht werden. Diese Kosten werden an die Verbraucher\*innen weitergegeben und erscheinen in den Rechnungen. Mit der neuen Regelung sollen Mieter\*innen in schlecht gedämmten Gebäuden entlastet werden.

### ZIELE UND WIRKUNGEN

Das Gesetz hat zwei Ziele: die finanzielle Entlastung von Mieter\*innen, insbesondere in wenig energieeffizienten Gebäuden, und die Förderung von Investitionen in umweltfreundliche Heizungssysteme durch Vermieter\*innen.

Die Regelung betrifft nicht nur Gas- oder Ölheizungen, sondern auch Fernwärme und Wärmecontracting. Vermieter\*innen müssen sich an den CO<sub>2</sub>-Kosten beteiligen, die auf ihren Wärmelieferungen basieren.

### PFLICHTEN DER VERMIETER\*INNEN

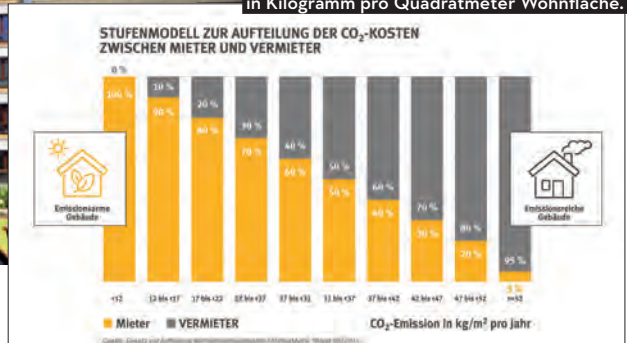
Vermieter\*innen müssen die CO<sub>2</sub>-Kosten in der jährlichen Heizkostenabrechnung ausweisen und ihren Anteil abziehen. Für denkmalgeschützte Gebäude gelten möglicherweise Ausnahmen. Mieter\*innen, die Brennstoffe selbst beziehen, können den Vermieter\*innen-Anteil selbst berechnen und erstattet bekommen.

Unterstützung mit dem CO<sub>2</sub>-Kostenrechner Online-Rechenhilfen, wie der CO<sub>2</sub>-Kostenrechner des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz ([www.co2kostenaufteilung.bmwk.de/schritt1](http://www.co2kostenaufteilung.bmwk.de/schritt1)), helfen bei der Berechnung und der Einstufung von Gebäuden.

Seit 2023 müssen Vermieter\*innen einen Teil der CO<sub>2</sub>-Kosten für Heizung und Warmwasser übernehmen.



Das Stufenmodell: Bei Mietwohnungen werden die CO<sub>2</sub>-Kosten nach einem Stufenmodell aufgeteilt. Basis dafür ist der jährliche CO<sub>2</sub>-Ausstoß eines Gebäudes in Kilogramm pro Quadratmeter Wohnfläche.



# Aktionstür

## mit Montage im Angebot

Große Auswahl



beidseitig weiß  
inkl. Altbaumontage\*  
je Variante  
**2.490€**  
inkl. MwSt.\*

Maße von BxH 830-1105 - 1985-2200 mm

Verfügbare  
DEKORE

Anthrazit

Basaltgrau

Quarzgrau

Eiche rustikal

ORNAMENT-  
GLAS

Diese Aktion ist bis zum **31.12.24** im Schröder Bauzentrum Heide, bei CG Christiansen Mildstedt und im Bauzentrum Zerssen Rendsburg sowie Hamweddel gültig.

\*Wenn die baulichen Gegebenheiten es erfordern, kann der Montagepreis nach dem Aufmaß angepasst werden.

**Bauzentrum**  
**ZERSSSEN**  
Ein Unternehmen der Schröder-Gruppe.



**Wir geben keine 60 %, wir geben alles !**

Kostenlose 3D Küchenplanung !  
Kostenloses Angebot !

Made in Germany

Küchenideen - zeitlos und trendbewusst !

Made in Germany

Besuchen Sie unsere große Küchenausstellung

**Küchencentrum Rendsburg**

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

## MEHR SICHERHEIT DURCH VERNETZUNG

Die Digitalisierung macht auch vor der Haussicherheit nicht halt. Moderne Smart-Home-Systeme bieten heute eine neue Art des Schutzes, indem sie Alarmanlagen mit anderen Geräten und Sensoren vernetzen. Doch welche Vorteile bieten smarte Alarmanlagen und was gilt es zu beachten?

### VORTEILE VON SMART-HOME-ALARMANLAGEN

**Fernzugriff:** Eine smarte Alarmanlage ermöglicht die Überwachung und Steuerung des Sicherheitssystems von überall. Mit einer App auf dem Smartphone könnt ihr Alarmer empfangen, Kameras einsehen und das System aktivieren oder deaktivieren.

**Vernetzung:** Im Smart Home arbeiten Geräte wie Bewegungsmelder, Überwachungskameras und Sirenen zusammen. Bei einem Einbruch wird nicht nur der Alarm ausgelöst, sondern auch Licht eingeschaltet oder Fenster geschlossen – alles automatisiert.

**Benachrichtigungen in Echtzeit:** Im Falle eines Alarms erhaltet ihr als Hausbesitzer\*innen sofort eine Nachricht, oft mit der Möglichkeit, automatisch Sicherheitsdienste zu informieren.

### HERAUSFORDERUNGEN UND RISIKEN

**Datenschutz und Hackerangriffe:** Die Sicherheit von Smart-Home-Systemen hängt stark von der Verschlüsselung der Daten ab. Hackerangriffe und Datenschutzverletzungen sind reale Bedrohungen, denen ihr euch bewusst sein solltet. Regelmäßige Updates

und starke Passwörter sind daher ein Muss.

**Kosten:** Eine vollständig integrierte Smart-Home-Sicherheitslösung kann in der Anschaffung teurer sein als eine herkömmliche Alarmanlage. Doch langfristig können die Systeme durch ihre Langlebigkeit und den hohen Automatisierungsgrad auch Einsparungen bringen – etwa durch die effizientere Steuerung der Energieversorgung oder den Schutz vor Einbrüchen.

**Technische Komplexität:** Die Einrichtung eines Smart-Home-Systems ist komplex, insbesondere wenn viele verschiedene Geräte miteinander vernetzt werden sollen. Hier ist es ratsam, auf die Hilfe eines Experten zu setzen.

### UNSER FAZIT

Smart-Home-Technologien und moderne Alarmanlagen bieten ein enormes Potenzial für den Schutz von Wohnhäusern und Wohnungen. Sie ermöglichen eine neue Art der Kontrolle und Sicherheit, die weit über herkömmliche Alarmanlagen hinausgeht. Trotz der Vorteile gilt es, auch die Herausforderungen – in den Bereichen Datenschutz und technische Komplexität – im Blick zu behalten. Wer diese Aspekte beachtet, kann sein Zuhause so sicher machen wie nie zuvor.

## GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.

Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: [dieganzegeschichte.de](http://dieganzegeschichte.de)

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.



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

Spendenkonto  
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400  
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG  
[www.denkmalschutz.de](http://www.denkmalschutz.de)



DEUTSCHE STIFTUNG DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.



26.  
Oktober

RONDO News/Events:  
Auf unserer Webseite und unseren  
Social Media-Kanälen erhalten Sie  
aktuelle RONDO News



# Happy Birthday RONDO

Das RONDO Einkaufszentrum feiert Ende Oktober seinen 15. Geburtstag.  
Zu diesem Anlass laden wir Sie herzlich ein, mit uns zu feiern. Freuen Sie sich auf  
Familienaktivitäten und viele weitere Aktionen der RONDO Geschäfte. Mehr Infor-  
mationen unter [www.rondo.sh](http://www.rondo.sh)

**RONDO** – einkaufen, erleben, wohlfühlen

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





## BAUEN, WOHNEN, LIFESTYLE

Vom 25. bis 27. Oktober öffnet die Wunderino Arena in Kiel ihre Türen für die **Bauen Wohnen Lifestyle Messe**. Hier erwarten dich zahlreiche Highlights rund um diese Themen. Wenn du dein Zuhause verschönern oder neugestalten möchtest, bist du dort genau richtig.

Entdecke innovative Wohnideen, die deine vier Wände in eine Wohlfühloase verwandeln. Expert\*innen teilen ihr Wissen zu nachhaltigem Bauen, in-

novativen Technologien und kreativen Lösungen. Außerdem warten exklusive Messeangebote und Rabatte auf dich, die du nur vor Ort erhältst. Lass dich von den vielfältigen Aussteller\*innen inspirieren und sammle frische Ideen für deine Projekte.

Ob Neubau, Renovierung oder einfach ein kleines Update – es gibt so viel zu entdecken! Mehr Infos und kostenlose Tickets: [www.bauenwohnenlifestyle.de](http://www.bauenwohnenlifestyle.de).

Foto: Compass Congress Centrum

## TEXTILE GEMÜTLICHKEIT

Herbstliche Vibes fürs Wohnzimmer! Mit dem federleichten Kissen „Urban“ von PAD holt ihr euch Eichhörnchen, Hirsche und Murmeltiere direkt in die eigenen vier Wände. Die in Europa hergestellten Kissenhüllen überzeugen mit hinreißenden Digitaldruck-Motiven auf hochwertigem italienischen Jacquard. Das Kissen ist in vier Farben und vier verschiedenen Größen erhältlich. [www.padconcept.com](http://www.padconcept.com)



Dieses Kissen ist auch ein perfektes Weihnachtsgeschenk

Foto: pad concept



## KÜCHE UND WOHNRAUM STILVOLL TRENNEN

In neueren Wohnungen sind offene Küchen mittlerweile keine Seltenheit. Doch wer statt eines offenen Wohnkonzeptes lieber einen separierten Kochbereich wünscht, kann problemlos auf hochwertige Raumteiler zurückgreifen. Diese ermöglichen es, die Küche bei Bedarf stilvoll vom Wohnraum abzutrennen. Besonders elegante und maßgefertigte Modelle liefert der Tischlereibetrieb RAUMKREATIV aus Kiel. Die Raumteiler von Raumplus werden speziell an deine Räume angepasst und machen nicht nur vor der Küche, sondern auch im Büro oder Ankleidezimmer eine ausgezeichnete Figur. Neben den cleveren Raumteilern kannst du vor Ort auch unter kompetenter Beratung vollständige Küchenkonzepte maßanfertigen lassen. Seit 23 Jahren sorgt RAUMKREATIV so mit individuell abgestimmten Konzepten für mehr Wohnlichkeit und zusätzlichen Raum in deinem Zuhause. Mehr Informationen findest du unter [www.raumkreativ.com](http://www.raumkreativ.com).

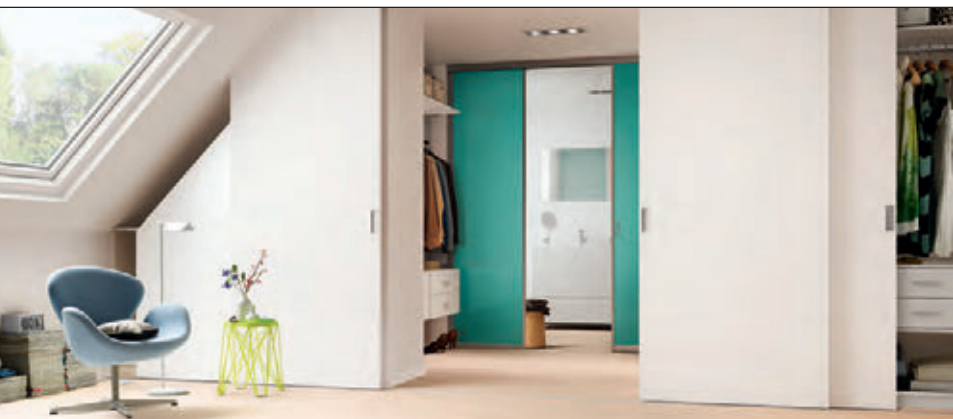
Foto: Raumplus



Foto: Adobe Stock

## WOHLIGE WÄRME

Ein moderner Kachelofen steigert spürbar den Wohnkomfort und verbreitet wohlige Wärme. Dank der Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten verleiht er dem Wohnraum eine hochwertige, sehr individuelle Ausstrahlung. Seine Keramik-Oberflächen geben die gespeicherte Strahlungswärme über viele Stunden ab. Die Heiztechnik arbeitet brennstoffsparend, emissionsarm und mit hohem Wirkungsgrad. Kachelöfen sind zudem vernetzbar mit anderen regenerativen und auch herkömmlichen Wärmeerzeugern. Für eine selbst genutzte oder vermietete Immobilie kann ein moderner Kachelofen, Heizkamin oder Kaminofen eine krisensichere und solide Geldanlage sein, die sich langfristig auszahlt. Denn eine Immobilie mit einer hochwertigen Feuerstätte lässt sich besser und zu höheren Preisen vermieten oder verkaufen.



**RAUMKREATIV**  
Einrichtungen nach Maß.

**Einbauschränke ...**

**... finden Sie bei uns!**



## ZEIT ZUM WOHLFÜHLEN WILLKOMMEN IM BESONDEREN ZUHAUSE

Bei BROOCKS Wohnen & Garten gibt es sie: ganz besondere Möbel, die aus jedem Zuhause eine ganz persönliche Wohnfühloase machen.

**S**eit nunmehr 43 Jahren ist das traditionsreiche Möbelhaus im Norden Deutschlands die erste Adresse für alle, die hochwertige Einrichtung zu schätzen wissen. Und das hat seinen Grund: Denn mit großer Sorgfalt und jeder Menge Erfahrung trägt das Team um Inhaber Carsten Broocks hier erstklassige Möbel und Wohnaccessoires zusammen, die in Punkto Qualität, Funktionalität und Design ihresgleichen suchen.

### MANUFAKTUR-QUALITÄT

Schon beim Betreten des großen, lichtdurchfluteten Showrooms ist klar: Hier bekommt man sie noch, die wirklich guten Dinge des Lebens – und Möbel, die man mit

allen Sinnen erleben will. Herrlich duftende, edle Materialien und einmalige Handwerkskunst in wunderbarer Haptik. Design, an dem sich die Augen kaum sattsehen können – und tatsächlich wirklich leckeren Kaffee! Den bieten die Einrichtungs-Experten von BROOCKS nämlich zu jedem Beratungsgespräch an.

### KERNKOMPETENZ: BERATUNG

Ein gutes Stichwort, denn eine umfassende, kompetente und vor allem ehrliche Beratung ist ein weiteres Steckpferd des Hauses. Hier wird mit großer Leidenschaft über Einrichtung geredet – aber niemand wird zu irgendetwas überredet. Im Gegenteil: Die Atmosphäre ist immer entspannt und

freundschaftlich; man hört zu, denkt mit, findet Lösungen und kümmert sich auch noch lange nach der Auslieferung und dem Aufbau der Möbel darum, dass auch beim Thema Service alles zum eigenen hohen Anspruch passt.

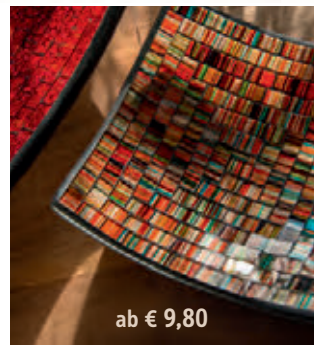
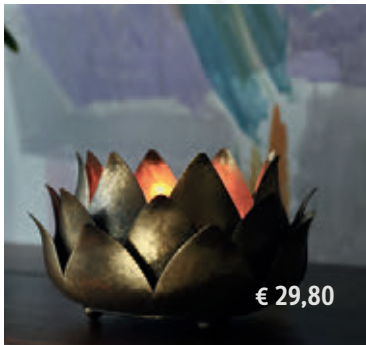
### VON MONTAG BIS SAMSTAG

Übrigens: Von Montag bis Freitag ist das Team von 10 bis 18.30 Uhr für die Kund\*innen da, am Samstag von 10 bis 17 Uhr. Weitere Informationen und Angebote gibt es auf der Website oder telefonisch unter 04346 / 74 35.

BROOCKS Wohnen & Garten, Gettorf  
www.broocks-moebel.de

# fischer's LAGERHAUS®

handgefertigte Waren und ausgefallene Wohnkultur



## Nach Herzenslust stöbern !

Ein weltweit einzigartiges Eldorado kunsthandwerklicher Artikel aus Bali, Marrakesh, Bangkok, Nepal, Indien, Shanghai und Mexiko - alles auf 1.700 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche.



Notizbücher aus echtem Büffelleder ab € 14,50



ab € 5,80



## Sie kennen uns noch nicht?

Unser Kennenlern-Angebot: Ein

**10,- Euro  
Gutschein**

bei einem Einkaufswert ab 20,- Euro !

Aus über 3.000 ausgefallenen Artikeln Ihr ‚Lieblingsstück‘ auswählen !

Einfach diese Anzeige an der Kasse vorzeigen!  
Gültig bis:

**Mo.30.Okt.2024**

€ 11,50



ab € 17,-



€ 24,-



Jeden 1. und 3. Samstag im Monat neu eintreffende See-Container mit ausgefallenen Waren !!

**fischer's LAGERHAUS**  
Mergenthalerstr.22.  
im Ostseepark (bei Kiel)  
247223 Schwentinental

### ÖFFNUNGSZEITEN:

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

Termin-Infos hier:





## LANDESREGIERUNG FÖRDERT INVESTITIONEN IN STROMSPEICHER

In Schleswig-Holstein wird heute schon in mehr als zwei Dritteln des Jahres mehr Strom aus Erneuerbaren Energien erzeugt, als überhaupt im Land verbraucht wird. Stromspeicher sollen diesen Strom künftig aufnehmen und dann bereitstellen, wenn

nicht genügend Energie aus Wind und Sonne produziert wird. Damit kurzfristig mehr Speicher gebaut werden, hat die Landesregierung eine Förderrichtlinie für Stromspeicher veröffentlicht. Energiestaatssekretär Joschka Knuth dazu: „Wir fördern Strom-

speicher, damit auch dann erneuerbarer Strom vorhanden ist, wenn mal der Wind nicht weht oder die Sonne nicht scheint. Stromspeicher sorgen für Versorgungssicherheit, deshalb sind sie ein wesentlicher Teil der Energiewende und wichtiger Baustein auf unserem Weg zum klimaneutralen Industrieland 2040.“

Nach der neuen Richtlinie werden Investitionen in neu installierte Stromspeicher gefördert, die mindestens 75 Prozent der jährlichen Energie aus direkt angeschlossenen Erneuerbare-Energien-Anlagen beziehen. Antragsberechtigt sind sowohl kleine als auch mittlere Unternehmen. „Wir fördern mit dieser Richtlinie Stromspeicher insbesondere bei kleinen und mittleren Unternehmen. Denn bislang klafft vor allem für kleinere Speicher im ein- oder zweistelligen Megawattbereich aktuell noch eine Wirtschaftlichkeitslücke. Die schließen wir hiermit“, sagt Staatssekretär Knuth.

Die Förderung der Stromspeicher zielt darauf ab, den Anteil der Erneuerbaren Energien in Schleswig-Holsteins Netzen weiter zu erhöhen. Dazu werden 6 Millionen Euro EFRE-Mittel und zur Ko-Finanzierung 1,5 Millionen Euro Landesmittel bereitgestellt.

### MARKISEN & INSEKTENSCHUTZ



- ☑ Terrassenüberdachungen
- ☑ Vordächer
- ☑ Außenjalousien
- ☑ Rollläden
- ☑ Garagentore

**Beratung, Aufmaß & Angebot  
- kostenlos & unverbindlich**

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

☎ 04821/89 09 0  
 ☎ 04331/38 202



[www.hefa-fahl.de](http://www.hefa-fahl.de)



## ALTERSABSICHERUNG

### WIE FRAUEN AM BESTEN VORSORGEN

Job, Kinder, Patchwork-Familie, Single, eigener Betrieb – so vielfältig wie ihre Rollen sind auch die Erwerbsbiografien von Frauen. Dabei spielen Teilzeitarbeit, geringeres Einkommen und Minijobs, Phasen ohne Einkommen oder auch gar keine Erwerbstätigkeit eine weitaus größere Rolle als bei den meisten Männern. Die Folge: Viele Frauen verfügen über eine Altersabsicherung unterhalb des Existenzminimums. Nach aktuellem Stand erhalten Frauen gegenüber Männern monatlich etwa 440 Euro weniger Altersrente aus der Gesetzlichen Rentenversicherung. Wenn man dann noch bedenkt, dass Frauen älter werden als Männer und länger Rente beziehen, wird klar: Frauen dürfen nicht nur an heute denken, sondern müssen sich stärker denn je auch um ihre Absicherung im Alter kümmern.

Das Gute: Frauen können bereits mit kleinen Beiträgen ihre Rente aufbessern. „Beschäftigte haben ein Recht auf Entgeltumwandlung durch den Arbeitgeber, der zudem dazu verpflichtet ist, einen Zuschuss von mindestens 15 % des umgewandelten Entgelts zu leisten,“ sagt Nico Hansen, Leiter der S-Versicherungsagentur der Sparkasse Mittelholstein AG in Rendsburg. „So können sie einen Teil ihres Bruttogehalts und auch vermögenswirksame Leistungen in eine betriebliche Altersversorgung umwandeln und selbst bestimmen, wieviel sie von ihrem Gehalt zurücklegen möchten.“

Zudem lässt sich von staatlicher Unterstützung profitieren: Wer sich um die eigene Altersvorsorge kümmert, muss diese nicht allein aus eigener Tasche zahlen. Unterstützung erhalten Versicherte auch durch Steuervorteile. So gibt es beispielsweise Zulagen vom Staat und einen Freibetrag für Leistungen aus der betrieblichen Altersversorgung bei Pflichtversicherten der gesetzlichen Krankenversicherung.

### VORSORGE-BERATUNG DER SPARKASSE TESTEN

„Wir laden herzlich ein, unsere Beratung zu testen. Im Rahmen einer ganzheitlichen Vorsorge-Beratung schauen wir gemeinsam auf Ihre bereits getätigten Entscheidungen zum Thema Absicherung im Alter. Danach entwickeln wir – speziell auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt – Ihre persönliche Vorsorgestrategie und wählen danach die passgenauen Produkte aus“, so Nico Hansen. „Rufen Sie gerne an und vereinbaren Sie einen Termin (04331) 595-0!“



## Der beste Plan statt einem Geht-So-Plan.

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

**PROVINZIAL**

Hier scannen und mehr erfahren.



Sparkasse  
Mittelholstein AG

**Weil's um mehr als Geld geht.**

## WISSER GmbH

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



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

Wisser GmbH  
Höllerstraße 105  
24782 Büdelsdorf

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

[www.wisser-buedelsdorf.de](http://www.wisser-buedelsdorf.de)

# GESUNDHEIT & WELLNESS

Der Herbst lädt uns ein innezuhalten und ist die beste Zeit, um bewusst etwas Gutes für unseren Körper und unsere Seele zu tun. Hier kommen ein paar Angebote aus der Region ...



# MIT KLARER SICHT DURCHS LEBEN

Wusstest du, dass die häufigste Ursache für Blindheit der Graue Star ist? Während der Woche des Sehens vom 8. bis 15. Oktober schaffen Augenpraxen und andere Organisationen Bewusstsein rund um das Thema Augengesundheit.



**R**und 2,2 Milliarden Menschen leiden unter einer Sehbeeinträchtigung. Bei rund einer Milliarde Fällen hätte dies verhindert werden können oder eine Behandlung steht noch aus (WHO 2023). Gravierende Zahlen, die zeigen, wie wichtig es ist, über das Thema Augengesundheit aufzuklären.

## WOCHE DES SEHENS 2024

Aus diesem Grund veranstalten Organisationen der Augenmedizin, Selbsthilfe und Entwicklungsarbeit in diesem Jahr erneut die Woche des Sehens. Vom 8. bis 15. Oktober finden zahlreiche Veranstaltungen unter dem Motto „Klar sehen“ statt. Gemeinsam mit Fernsehjournalistin Gundula Gause als Schirmherrin soll auf die Bedeutung eines gesunden Sehvermögens, vermeidbare Ursachen von Blindheit und die Situation blinder und sehbehinderter Menschen aufmerksam gemacht werden. Alle Events findest du unter [www.woche-des-sehens.de](http://www.woche-des-sehens.de).

## WENN DIE AUGEN NACHLASSEN

Viele Sehbeeinträchtigungen lassen sich durch das Tragen von Brille oder Kontaktlinsen beheben. Es gibt aber auch Augenleiden, die sich nicht mit herkömmlichen Methoden oder Medikamenten behandeln lassen. Dazu zählt der Graue Star. 17 Millionen Menschen weltweit sind von der Augenerkrankung betroffen. Damit ist der Graue Star die häufigste Ursache für Blindheit. Was steckt dahinter und sind wirklich nur Ältere gefährdet?

## VOLKSKRANKHEIT GRAUER STAR

Der Graue Star, auch Katarakt genannt, ist eine Augenerkrankung, bei der eine oder beide Augensinsen trübe werden. Die Folgen reichen von leichten Einschränkungen bis hin zur kompletten Erblindung. Die gute Nachricht: Eine Operation, bei der die getrübe Linse durch eine Kunstlinse ersetzt wird, ist eine effektive Behandlungsmethode. Zwar tritt der Graue Star besonders im Alter auf, aber auch Kinder, insbesondere in Ent-

wicklungsländern, sind betroffen. Ursachen sind hier zum Beispiel schlechte Lebensbedingungen und Unterernährung.

## NIE WIEDER BRILLE TRAGEN

Inzwischen gibt es hochmoderne Kunstlinsen wie die Multifokallinsen. Diese haben mehrere Sehbereiche – ähnlich zu einer Gleitsichtbrille – die eine scharfe Sicht sowohl in der Ferne als auch in der Nähe ermöglichen. Die Implantation einer Multifokallinse kommt für Menschen mit Altersweitsicht, und/oder Grauem Star infrage. Der Vorteil: Betroffene sind im Alltag brillenunabhängig, egal ob beim Zeitunglesen, Autofahren oder bei der Gartenarbeit.

**azsh. Augenzentrum Schleswig-Holstein**

**11x in Schleswig-Holstein**

**Zentrale Tel.: 04331 / 43 73 30**

**E-Mail: [info@azsh.de](mailto:info@azsh.de)**

**[www.azsh.de](http://www.azsh.de)**

**Terminvergabe über die Homepage möglich**



*„In unserer Praxis Eiderland  
finden Schmerzgeplagte Hilfe“  
Melanie und Sven Schelling*

## GESUND DURCH DEN HERBST

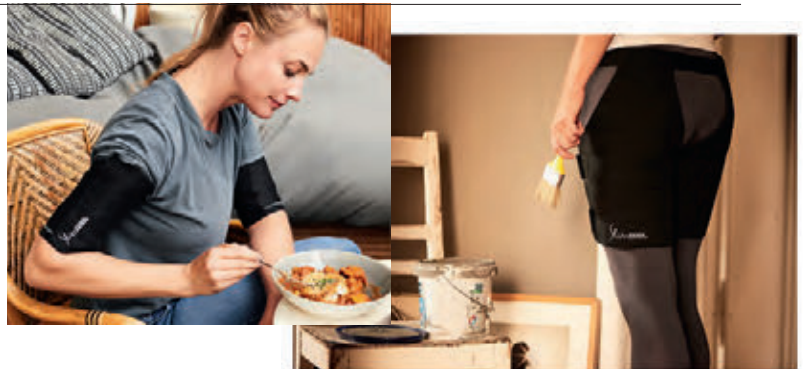
Schmerzfrei und gesund die Herbsttage genießen – das wünscht sich wohl jede\*r. Doch Schmerzen schränken die physische Aktivität des Körpers ein und senden einen Hilferuf. Diese Signale sollten frühzeitig erkannt und gezielt sowie nachhaltig behandelt werden. Das Team der Praxis Eiderland in Fockbek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

**Praxis Eiderland, Krattredder 22, Fockbek**

**Tel.: (04331) 339 85 56, [www.praxis-eiderland.de](http://www.praxis-eiderland.de)**

## COOL ABNEHMEN

Kälte hat einen positiven Einfluss auf den Zucker- und Fettstoffwechsel. Sie hilft dabei, Fettdepots zu reduzieren.



**B**islang musste man Eisbaden oder Kältekammern nutzen, um fit und gesund zu bleiben. Wem solche Anwendungen zu kalt oder zu gefährlich waren, musste auf diese Möglichkeit des Longevity Trends verzichten. Die gute Nachricht: Um braunes Fett und Mitochondrien zu stimulieren bzw. zu aktivieren, braucht es keine Eistemperaturen. Das haben neuere wissenschaftliche Studien aus den USA gezeigt. Ein Temperaturlevel von 18 bis 20° C reicht völlig aus. Die SlimCOOL CryoShapewear ist der Game-Changer im Anti-Aging. Diese innovative Kleidung kühlt gezielt bestimmte Körperbereiche auf angenehme 18 bis 20 Grad herunter – ganz ohne Nebenwirkungen. Die angenehm kühlen Kleidungsstücke können bequem zu Hause getragen werden, während du deinen Alltag

bestreitest – sei es beim Arbeiten oder beim Entspannen. Studien belegen, dass die regelmäßige Nutzung der SlimCOOL Cryo-Shapewear innerhalb von nur vier Wochen zu einer Reduktion von 2 bis zu 5,5 Zentimetern im Umfang und einem Gewichtsverlust, bzw. einem verbesserten BMI führen kann. Der Wirkmechanismus geschieht durch die Stimulierung von braunem Fett und den darin enthaltenen Mitochondrien. In einer Zeit, in der Stress und Hektik allgegenwärtig sind, bietet SlimCOOL also eine einfache, effektive und entspannte Lösung, um den Zeichen der Zeit entgegenzuwirken.

### VON FRAUEN FÜR FRAUEN

Hinter SlimCOOL stehen die beiden Gründerinnen Sabine Stein, Sportwissenschaft-

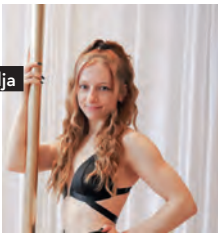
lerin, und Gabriele Renner, Apothekerin. Gemeinsam mit einem rein weiblichen Team haben es sich die beiden zum Ziel gesetzt, mit den alten Abnehm-Regeln aufzuräumen. SlimCOOL ist der Beweis, dass man sich auch ganz ohne strenge Diät wohlfühlen kann.

Natürlich ersetzt die Cryo-Shapewear eine gesunde Ernährung und auch Bewegung im Alltag nicht. Bestenfalls kombiniert man die Shapewear mit einem gesunden Lebensstil. Generell geht es bei SlimCOOL nicht darum, Kilo um Kilo zu verlieren. Es geht darum, dass sich Frauen in ihrem eigenen weiblichen Körper wohlfühlen – unabhängig von Konfektionsgröße und Gewicht. Und eben nicht jeden freien Gedanken ans Kalorienzählen zu verschwenden.

**Mehr unter [www.slimcool.de](http://www.slimcool.de)**



Nadja



Michael



Anja sucht aktuell Trainer\*innen für alle Tanzbereiche - bewirbt euch über die Website!

## MEHR ALS POLE DANCE

Anja ist zertifizierte Polefitness-Trainerin und das Gesicht hinter Anjas Pole Buddies. Gemeinsam mit ihrem Team betreibt sie zwei Studios im Norden, eines davon in Rendsburg (Kieler Straße 90). Hier bieten Nadja und Michael als leitende Geschäftsführer verschiedene Pole Dance- und Kraftkurse sowie Aerial Yoga an. Das Besondere? Das gesamte Team gibt seine Tanzleidenschaft an die Kund\*innen weiter. Und zeigt, dass Pole eine anspruchsvolle Sportart ist, die viel Disziplin fordert, aber auch echte Lebensfreude versprüht! Das findet sich auch in den Farben des Studios: Petrol, ein Mix aus Grün und Blau, steht u.a. für Harmonie, Fleiß und Spaß. Bucht euch zum Kennenlernen einfach eine Schnupperstunde auf [www.pole-buddies.de](http://www.pole-buddies.de)

Foto: Anja Tharau

## WELLNESS IM HERBST

Ab sofort wird im Physio Zentrum Fockbek in der Wellness-Etage mit vier Händen ganz entspannt „zugepackt“! Nachdem Adisa Ramic die Praxis seit Mai mit ihrer Fachkompetenz und Fröhlichkeit unterstützt, konnte nun Britta Seidler als Wellness-Masseurin hinzugewonnen werden. Adisa begeistert ihre Gäste mit kräftigen, anregenden Massagen. Durch ihre langjährige Erfahrung im Leistungssport hat sie im wahrsten Sinne des Wortes ein Händchen für verkrampte Muskeln. Brittas Steckenpferd ist die Fußreflexzonenmassage. Sie freut sich darüber, dass ihre Gäste durch die gezielte Behandlung der Füße im Ganzen zur Ruhe kommen und entspannen können. Denn die Fußreflexzonenmassage wirkt auf das vegetative Nervensystem. Reflektorisch unterstützt sie dadurch die Erholung und Regeneration sämtlicher betroffener Körperstrukturen – z. B. auch die Organfunktion oder bei chronischen Schmerzen. Mehr erfahrt ihr hier: [www.swanhild-priestley.de](http://www.swanhild-priestley.de)



Entspannt zupacken? Das können Britta Seidler (li.) und Adisa Ramic (re.)

Foto: Physio Zentrum Fockbek

**Anjas Pole Buddies**

**POLE DANCE & AERIAL ARTS**

**Entfessele deine Kraft und Eleganz. Starte deine Reise mit einer Schnupperstunde!**

**Gratis Schnupperstunde bei Vorlage dieser Anzeige!**

**Studio Rendsburg**  
Kieler Straße 90  
24768 Rendsburg

0173 19 68 666  
[anja@pole-buddies.de](mailto:anja@pole-buddies.de)

PHYSIO ZENTRUM FOCKBEK

SWANHILD PRIESTLEY

Auf Wolken gehen

Lavendeltraum

Fußreflexzonen-Massage  
Schnupperangebot für deine Auszeit im Herbst  
jetzt **40 €** statt 47 €\*

Wärmepackung Bienenwachs und Massage mit Lavendel-Rosalina-Aromaöl  
jetzt **60 €** statt 67 €\*

**\*bis 30.10.24 buchen!**

Rendsburger Straße 43 | 24787 Fockbek  
T 04331 629-42 | [swanhild-priestley.de](http://swanhild-priestley.de)  
Prävention | Physio | Wellness



Die Woche der seelischen Gesundheit im Materialhof bietet Workshops, Theater,



Die grüne Schleife ist das internationale Symbol für einen offenen und toleranten Umgang mit psychischen Erkrankungen. So kann jede\*r Solidarität zum Ausdruck bringen.



Anlässlich der Aktionswoche tritt auch die bekannte Improtheatergruppe Tante Salzmann in Rendsburg auf.

## WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT IM MATERIALHOF

WORKSHOPS, AUSSTELLUNGEN, VORTRÄGE UND VIELES MEHR RUND UM DAS THEMA ARBEIT & PSYCHE

Vom 10. bis 20. Oktober findet deutschlandweit wieder die Woche der seelischen Gesundheit statt.

In diesem Jahr steht die Aktionswoche unter dem Titel „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ – ein Thema, das gewiss viele Menschen betrifft. Auch in diesem Jahr mit dabei: die Werkstatt Materialhof aus Rendsburg, die seit über 30 Jahren Menschen mit seelischen Erkrankungen Gemeinschaft, Halt und Arbeit bieten.

„Die Woche der seelischen Gesundheit ist für uns immer eine willkommene Gelegenheit, auf die Belange von Menschen mit psychischen Erkrankungen aufmerksam zu machen“, so Einrichtungsleiter Björn Ott. Die Werkstätten Materialhof haben deshalb ein ebenso informatives wie unterhaltsames Programm rund um das Thema Arbeit und Psyche zusammengestellt. Viele der Angebote sind sogar kostenfrei! Aufgrund der begrenzten Kapazitäten wird jedoch um Anmeldung unter Tel.: (04331) 143312 gebeten. So gibt es z. B. einen Workshop zum „Umgang mit Stress am Arbeitsplatz“ am 16.10. und ein 2-tägiges „Mental-Health-First-Aid-Seminar“ – eine Art Erste-Hilfe-Kurs für die Seele am 14.-15.10., Vorträge zum Thema „Psychologische Sicherheit in der Zusammenarbeit“ am 17.10. oder zur „Gestaltung heilender Arbeitsumgebungen“ am 18.10.

Wer einen Einblick in die Arbeitsfelder, Inklusionsprojekte und begleitenden Angebote im Materialhof bekommen möchte, hat am 14.10. im Rahmen einer Infoveranstaltung die Gelegenheit. Aber auch Kreatives und Unterhaltsames steht mit auf dem Programm:

Am 11.10. betritt die bekannte Improtheatergruppe Tante Salzmann anlässlich der Aktionswoche die Kammerspielbühne.

Im Schauburg Filmtheater gibt es am 16.10. eine Sondervorstellung des französischen Films „Alles außer gewöhnlich“ – eine sehr lustige Sozialkomödie über die Arbeit in einer Einrichtung für Menschen mit Behinderungen. Im café tagespost lädt unter dem Titel „Arbeit, wie ich sie mir wünsche“ ein KI-gestütztes Ausstellungsprojekt ab dem 10.10. zum Mitmachen ein. Hier steht auch der Lobomat, denn Anerkennung und Lob tragen nicht unwesentlich zur seelischen Gesundheit am Arbeitsplatz bei. Und wir alles wissen, dass dies oft nicht ausreichend geschieht. Um einen klitzekleinen Ausgleich zu schaffen, haben die Kunsthandwerkerinnen im Materialhof in den vergangenen Wochen daher einen umfunktionierten Kaugummiomat mit aufbauenden Worten kreativ bestückt. Nun kann man für nur einen Euro im café tagespost sich oder anderen ein individuelles Lob des Tages erstehen, denn loben kann man nie zu viel. Weitere Infos gibt es unter [www.materialhof.de](http://www.materialhof.de)



## LACHEN MIT HERZ

Ästhetischer Zahnersatz ist eine effiziente Möglichkeit, Menschen wieder zum Strahlen, Lachen und Genießen zu verhelfen. Bei Dr. Caliebe in Büdelsdorf können sich Patient\*innen zwischen Vollkeramik, Keramik-Inlays und Veneers entscheiden und so die für sie passende Individuallösung wählen. Zahnärztin Dr. Eva-Rebecca Caliebe und ihr Team sind nicht nur außergewöhnlich erfahren auf dem Gebiet des ästhetischen Zahnersatzes, sondern gehen auch sehr einfühlsam mit ihren Patient\*innen um. Gesundheit und Wohlbefinden stehen in der Praxis immer im Fokus. Deshalb braucht man hier überhaupt keine Angst vor der Behandlung haben! Erste Informationen finden Interessierte bereits auf der Website [www.zahngesundheit-buedelsdorf.de](http://www.zahngesundheit-buedelsdorf.de)

**Zahnarztpraxis Dr. med. dent. Eva-Rebecca Caliebe,**  
Parkallee 9, Büdelsdorf, Tel.: (04331) 38038

## SPASS & ACTION IN DER FÖRDELAND THERME

Es wird feucht, es wird fröhlich, so viel ist sicher: Auch in diesem Jahr freut sich das Team der **Fördeland Therme** in Glücksburg, zusammen mit der Eventagentur Poolevents viele Gäste zur jährlichen Fun & Action-Pool-Party begrüßen zu dürfen. Das Poolevents-Team sorgt mit ungezwungenem Partyspaß und seinem riesigen Wasserspiel-Gerätepark für helle Begeisterung bei Jung und Alt. Ein Top-DJ, die piffigen Animatoure und ein professioneller Moderator lassen die Pool-Party am 3. Oktober zu einem unvergesslichen Event werden. Von 12 bis 17 Uhr warten unzählige Attraktionen und Aktionen für die unterschiedlichsten Altersgruppen auf die Badegäste. Highlights dieses fröhlichen Events sind die gigantischen Wasserspielgeräte, wie der Wibit AquaTrack, ein schwimmender Parcours zum Klettern, Krabbeln, Springen und Hangeln, der den jungen

Wasserratten alles abverlangt, während es an Land verschiedene Spiele sowie zahlreiche Aktionen mit dem gut gelaunten Animationsteam gibt. Also auf die Plätze, fertig ... Spaß! Mehr Infos unter [www.foerdelandtherme.de](http://www.foerdelandtherme.de).



Foto: Nicole Neumann / LKN.SH (3)

## LÄCHELN OHNE BEDENKEN -

Wir sind für Sie da!



### Unsere Leistungen:

- Prophylaxe
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Prothetik | Zahnersatz
- Wurzelbehandlung
- Paradontologie
- Bleaching mit Philips Zoom
- Kinderzahnheilkunde
- Kiefergelenkserkrankung
- Konservierende Zahnheilkunde

**04331 - 38038**

### Zahngesundheit Büdelsdorf

Dr. Eva-Rebecca Caliebe • Parkallee 9 • 24782 Büdelsdorf  
[www.zahngesundheit-buedelsdorf.de](http://www.zahngesundheit-buedelsdorf.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](http://www.12Zeichen.de)  
04334 181000 [banger@12Zeichen.de](mailto:banger@12Zeichen.de)



## WIDDER

21.03. - 20.04.

Entwicklungen, die vor ca. einem Jahr begonnen haben, gelangen jetzt entweder zu einem Höhepunkt oder fordern eine Neuregelung. Dabei schöpfst du in jedem Fall frische Energien für Ihre weiteren Ziele. Nicht alle Probleme lassen sich auf einmal lösen.



## STIER

21.04. - 20.05.

Die Veränderungen, mit denen du konfrontiert wirst, kommen dir nicht immer gelegen. Theoretische Lösungen wirst du schnell finden – ob die aber von anderen auch bedingungslos angenommen werden, ist fraglich. Dir ist sicher klar, dass nicht jeder Traum sofort erfüllbar ist.



## ZWILLINGE

21.05. - 21.06.

Du bist dabei, Ordnung in wichtige Bereiche des Lebens zu bringen. Entweder du trennst dich dabei von alten Plänen oder du setzt deine Energie ein, diese noch zu verwirklichen. Spannungen, die sich bisher unter der Oberfläche befanden, treten ans Licht. Aussprachen sind längst überfällig.



## KREBS

22.06. - 22.07.

Ein günstige Zeit, die verschiedenen Bereiche deines Lebens zu beleuchten, um sich über deine nächsten Schritte klarer zu werden. Wichtige Gespräche und Verhandlungen solltest du auf die zweite Monatshälfte legen. Bevor du dich zu einem großartigen neuen Vorhaben hinreißen lässt, solltest dich mit guten Freund\*innen beraten.



## LÖWE

23.07. - 23.08.

Die günstigen Entwicklungen, auf die du gerade stößt, werden nicht von selbst weiterlaufen. Ergreifst du die Initiative, stehen dir aber hervorragende Möglichkeiten offen. Besonders die zweite Monatshälfte eignet sich, lang geplante Vorhaben zu ordnen und in die Tat umzusetzen. Wehre Angriffe auf deinen guten Ruf möglichst sofort ab.



## WAAGE

24.08. - 23.09.

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

## STERNZEICHEN DES MONATS



## JUNGFRAU

24.09. - 23.10.

Fehlt es dir ein wenig an Klarheit und Energie, solltest du dies als vorübergehenden Zustand betrachten, der nicht weiter geklärt zu werden braucht. Der Weg zum Erfolg kann auch mal mühsam sein. Du hast doch wohl nichts anderes erwartet, oder? Nicht jedes Wort ist übrigens so ernst gemeint, wie es bei dir ankommt. Vieles deutet darauf hin, dass du in diesem Jahr sehr darauf bedacht bist, ein Leben zu führen, das deinen wirklichen Wünschen entspricht.



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](http://www.12zeichen.de) an.



## SKORPION

24.10. - 22.11.

Du siehst dich vor Hindernisse gestellt und überprüfst deine Lage ernsthaft und gründlich. Anstatt sich aber über erkannte Schwächen den Kopf zu zerbrechen, findest du besser heraus, wo deine momentanen Stärken liegen.



## SCHÜTZE

23.11. - 21.12.

Jetzt zeigt sich, ob du deine mittelfristigen Pläne gründlich genug durchdacht und abgesprochen hast. Auch wenn deine Zeit knapp bemessen ist, solltest du dir die Kritikpunkte anderer zumindest anhören. Falls du die Dinge zu sehr 'aus dem Kopf heraus' betrachtest, höre mehr auf deine Intuition.



## STEINBOCK

22.12. - 20.01.

Bewahre Geduld und nutze die Zeit für dich. Einige Angelegenheiten, die dir in der ersten Monatshälfte noch Sorgen bereiten, klären sich in der zweiten wie von selbst. Pflichterfüllung ist nicht alles. Auch die Zusammenarbeit könnte belebt werden. Der ganze Monat ist günstig für Kurztrips.



## WASSERMANN

21.01. - 19.02.

Kleine Missverständnisse am Arbeitsplatz oder unter Freund\*innen solltest du jetzt umgehend klären, auch wenn dir diese zunächst eher unwichtig erscheinen. Dafür wirst du vor allem die Bereitschaft zum Zuhören aufbringen müssen.



## FISCHE

20.02. - 20.03.

Die Versuchung mag naheliegen, von einer besseren Zeit und großartigen neuen Zielen zu träumen, doch das wird dich kaum weiterbringen. Überprüfe lieber, wo du deinen Forderungen mehr Nachdruck verleihen darfst. Siehst du dich vor unangenehme Hindernisse gestellt, solltest du dich mit anderen austauschen. Dann wirst du einige neue Möglichkeiten für dich erkennen.

# VILLA VITALIS WIRD PHYSIOFIT BÜDELSDORF

Neue Termine für Krankengymnastik in Büdelsdorf

Die villa vitalis ist eine der ersten Adressen im Raum Rendsburg, wenn es um physiotherapeutische Angebote geht. Menschen mit Schmerzen und Funktionsstörungen des Bewegungsapparates erhalten hier eine passende, individuelle und fachgerechte, kompetente Behandlung. Das Leistungsspektrum umfasst Physiotherapie/ Krankengymnastik, manuelle Therapie, manuelle Lymphdrainage, KG ZNS, Hausbesuche, Kiefergelenksbehandlungen (CMD), Wärme-/Kältetherapie und Kinesio Taping. Neu im Programm ist die Betreuung von neurologischen Patient\*innen (KG ZNS).

## FRISCHER NAME

Florian Viergutz und Christopher Schöning haben die villa vitalis im August 2021 übernommen – mit allen Mitarbeitenden und

Angeboten des Hauses. In den vergangenen Jahren haben die beiden die Praxis weiterentwickelt: Sie bieten nun Hausbesuche an, haben Kooperationen mit lokalen Sportvereinen aufgebaut und fördern den Jugendsport in der Region. Mit Physiofit Büdelsdorf möchten Viergutz, Schöning und ihr Team diesem gewachsenen Engagement für Fitness, Gesundheit und Lebensfreude entsprechen. Das Kollegium bleibt natürlich bestehen und ist unverändert für seine Patient\*innen da. Lediglich das Interieur und die Arbeitskleidung werden sich etwas verändern.

## ZEITNAHE TERMINE

Weil das Team verstärkt wird, können sich alle Patient\*innen und Interessierten schon bald auf zeitnahe Termine im Physiofit freuen!



Christopher Schöning (li.) und Florian Viergutz freuen sich auf die Zukunft im Physiofit

en! Im Oktober und November kommen die neuen Kolleg\*innen. Terminbuchungen: villa vitalis, Alte Dorfstraße 19, Büdelsdorf, Tel.: 04331 / 30 10 0, [www.villavitalis.net](http://www.villavitalis.net)

Fotos: villa vitalis

## TSCHÜSS VILLA VITALIS HALLO PHYSIOFIT BÜDELSDORF

*Wir machen Dich fit*

### AUS DER VILLA VITALIS WIRD PHYSIOFIT BÜDELSDORF AB DEM **01.10.2024**

Aus Villa Vitalis wird PhysioFit Büdelsdorf – sonst ändert sich für dich nichts! Unsere bewährten Therapien wie Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Krankengymnastik am Gerät, Lymphdrainage, klassische Massagen sowie Wärme- und Kältetherapie bleiben in gewohnter Qualität bestehen.

Wir freuen uns, dich weiterhin bei uns begrüßen zu dürfen – jetzt unter unserem neuen Namen.

Du möchtest **Teil unseres Teams werden**? Wir suchen noch Verstärkung in folgenden Bereichen

#### ■ PHYSIOTHERAPEUTEN:INNEN (M/W/D)

Mehr Infos findest du auf [www.physio-fit-praxis.de](http://www.physio-fit-praxis.de)  
Sende deine Bewerbung gerne an [bewerbung@physio-fit-praxis.de](mailto:bewerbung@physio-fit-praxis.de)



Termine kannst du hier vereinbaren  
[buedelsdorf@physio-fit-praxis.de](mailto:buedelsdorf@physio-fit-praxis.de)  
04331 – 30 100

PhysioFit Büdelsdorf  
Alte Dorfstraße 19  
24782 Büdelsdorf

# KÜRBIS

## DER STAR IM HERBST

Endlich ist es soweit: Die Kürbisse sind reif!  
Jetzt gibt's wieder leckere Gerichte mit dem  
gesunden Herbstgemüse. Los geht's!



# KÜRBISSPAGHETTI MIT ZIEGENKÄSE UND KARAMELLNÜSSEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1	Butternutkürbis (ca. 1,5 kg)
35 g	Zucker
80 g	Walnusskerne
3	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 Zweige	Rosmarin
3 EL	natives Olivenöl extra
150 ml	trockener Weißwein
150 g	Mascarpone
250 g	Sahne
400 g	Spaghetti
1 EL	Butter
250 g	Ziegenkäse
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Kürbis schälen, waschen und halbieren, von Kernen und Fasern befreien und mithilfe eines Spiralschneiders zu dünnen Gemüsenudeln verarbeiten. Zucker und 3–4 EL Wasser in eine kleine Pfanne geben und hellbraun karamellisieren lassen. Die Nüsse dazugeben, unterschwenken und alles weitererhitzen, bis die Nüsse von einer goldbraunen Schicht ummantelt sind. Die Karamellnüsse auf Backpapier geben und auskühlen lassen.

2. Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abzupfen und hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Beides mit dem Wein ablöschen, diesen etwas einkochen lassen, dann Rosmarin, Mascarpone und

Sahne dazugeben. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen, unter Rühren aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einköcheln lassen.

3. Inzwischen die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Kürbisnudeln in den letzten 2 Minuten dazugeben und mitgaren. Alles in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit Butter vermengen.

4. Die ausgekühlten Karamellnüsse grob hacken. Den Ziegenkäse grob zerbröckeln. Die Pasta ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und mit der Weißweinsauce beträufeln. Das Gericht mit Ziegenkäse und Karamellnüssen garnieren und sofort servieren.

# EINFACHE KÜRBISSCREMESUPPE

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1 kg	Hokkaidokürbis
350 g	mehligkochende Kartoffeln
1 Bund	Suppengrün
2 EL	natives Olivenöl extra
850 ml	Gemüsebrühe
250 g	Sahne
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Kürbis waschen, halbieren und von Kernen und Fasern befreien, dann in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln sowie Suppengrün bis auf die Petersilie ggf. schälen und putzen, dann waschen und ebenfalls würfeln.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Kürbis, Kartoffeln und Suppengrün darin andünsten. Gemüsebrühe und 200 g Sahne dazugießen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.

3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Suppenteller verteilen und mit übriger Sahne und Petersilie garniert servieren.



## TIPP

Kürbis verträgt sich gut mit Schärfe. Koche etwas Ingwer mit oder schmecke die Suppe mit Chilipulver ab.



#### TIPP

Der Knoblauch wird beim Backen weich und süß. Du kannst die Zehen einfach aus der Knolle drücken und mitessen.

# OFENKÜRBIS MIT HÄHNCHENKEULEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 90 Minuten

1	Hokkaidokürbis (ca. 1,2 kg)
800 g	festkochende Kartoffeln
1	Knoblauchknolle
4	rote Zwiebeln
4 Stiele	Thymian
3 Stiele	Majoran
2 Zweige	Rosmarin
8 EL	natives Olivenöl extra
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
4	Hähnchenkeulen (à ca. 350 g)
200 ml	Geflügelbrühe
4 Stiele	Petersilie
2	Frühlingszwiebeln
300 g	Quark
200 g	Joghurt
1 EL	mittelscharfer Senf
1 TL	flüssiger Honig
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in Spalten schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und der Länge nach vierteln. Knoblauchknolle ungeschält waagrecht halbieren. Zwiebeln schälen und vierteln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Stiele und Zweige grob zerpfücken.

2. Alle vorbereiteten Zutaten auf einem Backblech verteilen und mit 5 EL Öl sowie etwas Salz und Pfeffer mischen. Das übrige Öl mit Paprikapulver und etwas Salz verrühren. Hähnchenkeulen trocken tupfen und mit dem Paprikaöl einreiben. Diese ebenfalls auf das Blech geben,

die Geflügelbrühe angießen und alles im vorgeheizten Ofen in 45–50 Minuten garen.

3. Für den Dip Petersilie und Frühlingszwiebeln waschen und trocken schütteln. Petersilienblättchen abzupfen und hacken, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Quark, Joghurt, Senf, Honig sowie Salz und Pfeffer glatt rühren. Petersilie und Frühlingszwiebeln unterrühren. Hähnchenkeulen und Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem Dip servieren.



# KÜRBISRISOTTO MIT WALNÜSSEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1	Zwiebel
500 g	Hokkaidokürbis
2 EL	natives Olivenöl extra
350 g	Risottoreis
150 ml	trockener Weißwein
1 l	heiße Gemüsebrühe
2 Stiele	Majoran
40 g	Walnusskerne
30 g	Butter
100 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, halbieren und von Kernen und Fasern befreien, dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Reis dazugeben und mitdünsten, dann alles mit dem Weißwein ablöschen. Diesen unter Rühren verkochen lassen, dann Kürbis sowie nach und nach die heiße Brühe dazugeben. Diese immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20–25 Minuten al dente garen.
3. Inzwischen den Majoran waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Nüsse grob hacken. Butter und 2/3 des Parmesans unter das Risotto rühren und alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto auf Teller verteilen, mit übrigem Parmesan, Majoran und gehackten Walnüssen bestreuen und sofort servieren.



Diese und viele weitere Rezepte für herbstlichen Genuss findest du in der aktuellen Ausgabe der **So is(s)t Italien**. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de).

## AUSGEZEICHNETE MENSA KESSELHAUS

Die Tierrechtsorganisation PETA hat die vegan-freundlichsten Mensen 2024 prämiert. Die Kieler Mensa Kesselhaus des Studentenwerks SH gehört dazu.



Die Mensa Kesselhaus ist die erste vegan-vegetarische Mensa des Studentenwerks SH

Insgesamt bewarben sich 37 Studenten- und Studierendenwerke mit ihren Mensen für die Auszeichnung. Die Mensa Kesselhaus wurde mit vier von fünf Sternen bewertet. „Seit Oktober 2023 ist das Angebot der Mensa rein vegan-vegetarisch und damit unsere erste Mensa mit dieser Ausrichtung“, erzählt Hochschulgastronomie-Leiterin Meike Gallert. „Wir schulen unser Personal regelmäßig, sodass unsere veganen Speisen fachkompetent zubereitet werden und wir unseren Gästen täglich ein attraktives Angebot machen können.“

Der Anteil an veganen Gerichten in der Mensa Kesselhaus liegt bei 66 Prozent und zeigt das große Interesse der Besucher\*innen. Besonders beliebt sind Speisen wie zum Beispiel „Pikante Sesamnudeln mit asiatischem Pfannengemüse“. Nicht nur dieser Dauerbrenner überzeugt, sondern auch die anderen veganen Aktionen der Hochschulgastronomie. Im Januar 2024 feierte das Studentenwerk SH landesweit den „Veganuary“. Neben „Veggie-Backfisch“ und „Planted Bratwurst“ standen auch süße Nachtische wie ein „Haferdessert Salted Caramel“ auf dem Speiseplan. „Uns ist es besonders wichtig, dass unsere Studierenden an der Gestaltung unseres Angebots mitwirken, daher haben wir ein veganes Rezeptduell ausgerufen“, berichtet Meike Gallert. Studierende konnten ihre liebsten Rezepte einreichen, die sie gerne auf den Mensatellern sehen würden. Fünf Sieger\*innengerichte wurden dann in einer weiteren Aktionswoche im April angeboten. Leckeres wie „Grünes Orzotto mit Rucola und Tomaten“ oder „Cremige Kürbis-Lasagne-Suppe“ sorgten für neue vegane Highlights in den Mensen.

Foto: Timo Wilke/Studentenwerk SH

## ALLES RUND UM DEN KAFFEEGENUSS

Was bedeutet „Kaffee“? Wann erreicht Koffein die höchste Konzentration im Blut? Und kann der Körper morgens überhaupt schon etwas mit Koffein anfangen? Die Antworten findest du in Birte und Martin Stährmanns neuem Kaffee-Quiz.



Kaffee ist das beliebteste Heißgetränk der Deutschen. Das ergab eine Studie der Techniker Krankenkasse Anfang des Jahres. Birte und Martin Stährmann, ein verheiratetes Autor\*innenpaar, haben das Genussmittel in ihrem neuen Kaffee-Quiz, das diesen Sommer beim Grupello Verlag erschienen ist, unter die Lupe genommen.

### AUF DEN SPUREN DER KAFFEEBOHNE

Das Kaffee-Quiz nimmt dich mit auf eine spannende Entdeckungstour durch die faszinierende Welt der Kaffeekultur und erkundet Sorten, Anbaugelände, Ernte, Röstung und Zubereitungsarten. Für die Recherche haben sich Birte und Martin Stährmann in die Eckernförder Kaffeerösterei und das Kaffeemuseum Burg in Hamburg begeben. Eine Verkostung durfte dabei natürlich nicht fehlen.

„Schon den Duft verbinde ich mit Pause, mit Erholung, mit Genuss. Und beim Rösten von Kaffee dabei zu sein, ist eine Erfahrung für alle Sinne“, beschreibt Birte Stährmann.

### VORZÜGE DES BELIEBTEN HEISSGETRÄNKS

Sie und ihr Mann bezeichnen sich selbst als leidenschaftliche Kaffeetrinker\*innen. „Eine Kaffeepause kurbelt eindeutig meine Kreativität im Beruf und in der Freizeit an. Außerdem fördert ein gemeinsamer Kaffee die Gesprächskultur“, zählt Martin Stährmann einige der Vorzüge auf. Wer neugierig geworden ist, sollte sich das Kaffee-Quiz unbedingt zulegen!

**Birte und Martin Stährmann: Kaffee-Quiz, Grupello Verlag, 103 Seiten, 12,90 Euro**

Fotos: Birte und Martin Stährmann, Grupello Verlag



Küchenchef Jan Bracker liebt es, die Gäste mit seiner kreativen und spritzigen Küche zu verwöhnen



Kulinarischer Auftakt: Die Vorspeisenvariation aus Kräuterseitling und Enoki, Teriyaki, Wassermelone, Glasnudel und Wasabicreme

Auf der Instagram-Seite der GeschmaXpiraten werden Termine zu After Work und besonderen Themenabenden bekanntgegeben. Unbedingt folgen!



Gesa und Natascha  
Die Hauptspeise: Lamm und Burrata mit Paprika, Aubergine, Kartoffel und Aioli

## AUF GESCHMAXREISE IN RENDSBURG

Auf unserer heutigen kulinarischen Reise haben wir beim Edeka Markt Hauschildt in Rendsburg Halt gemacht, denn dort sind die GeschmaXpiraten angesiedelt, ein Mix aus Frischetheke und Restaurant. Hier bekommt man täglich frischen Fisch aus der Region, entweder zum Mitnehmen, als Brötchen auf die Hand oder als Mittagstisch. Küchenchef Jan Bracker hat uns heute aber zu einem besonderen Menüabend eingeladen, dem „Goldenen September“. Wir sind gespannt, was uns im Supermarkt-Ambiente erwartet und schon nach der Vorspeise baff. Mit so einer exquisiten, kreativen Küche haben wir nicht gerechnet! Aber noch mal einen Schritt zurück. Zur Begrüßung gab es für uns einen Canonita Spritz, mal ein herberes Spritz-Getränk, das wir bisher nicht kannten. Übrigens praktisch für ein Restaurant, dass nahezu alle Zutaten und Getränke direkt im Supermarkt nebenan besorgt werden können. Zur Vorspeise wurde dann eine Variation aus Kräuterseitling und Enoki, Teriyaki, Wassermelone, Glasnudel und Wasabicreme serviert. Bei der Hauptspeise hatten wir die Wahl zwischen Lamm, Thunfisch und Burrata zu Beilagen wie Paprika, Aubergine, Kartoffelpüree und Aioli. Furchtbar lecker, wirklich. Die Weinempfehlung zum Menü gab es vom Küchenchef neben dem einen oder anderen Plausch zu seiner Geschäftsidee passend dazu. Die Idee, eine hochwertige Gastronomie in einem Supermarkt zu eröffnen, kam Jan Bracker mit seinem Cousin Marco Hauschildt gemeinsam. Und sie haben es nie bereut. Seit 13 Jahren geht das Konzept sehr erfolgreich auf und vor gut sechs Jahren wurde eine zweite Filiale im Edeka-Markt in Flintbek eröffnet. Der krönende Abschluss nach Lamm und Primitivo war dann ein Dessert mit Kokos, Zitronengras, Schoko und Ananas. Es trafen so viele Geschmackskomponenten im Gaumen aufeinander, dass wirklich jeder Bissen spannend war. Nach diesem Abend sind wir pappsatt und zufrieden ins Bett gefallen.

*Gesa und Natascha*

Fotos: Gesa Schimmer & Natascha Feld (2)

# Karolinen

CATERING



## Feiern rund ums Weihnachtsfest

Gehobenes oder gediegenes Catering, von Fingerfoodspezialitäten gespießt, im Glas, kalt oder warm, Buffets oder Menüs, BBQ's vom Schwenkgrill, aus dem Smoker bis Flammflachs. Alles ist möglich!

Feiern Sie mit uns Ihre schönsten Tage im Jahr! Von einer kleinen Feier bis hin zur Großveranstaltung und Firmenevents. Wir machen es möglich!

Wir erfüllen auch Wünsche wie vegane, vegetarische Caterings und nehmen Rücksicht auf Lebensmittelintoleranzen!

Soll es etwas mehr sein? Veranstaltungsräumlichkeiten, Zelte, Musik, Künstler, Geschirr, Gläser und Tischdekoration? Wir freuen uns auf Sie und Ihre Veranstaltungen!

*Ihr Team vom Eventbuero Kiel & Karolinen Catering*



Karolinen • Edisonstraße 20 24145 Kiel  
Tel. 0431 - 26 09 190 • info@karolinen-kiel.de  
www.karolinen-kiel.de • www.eventbuero-kiel.de



Beim festlichen Sonntagsbrunch kannst du dich verwöhnen lassen

# HOLSTEINER HERBST MIT GENUSS

Der ConventGarten feiert die gemütliche Jahreszeit mit regionalen Kreationen und einem schwungvollen Theaterabend.

Wenn es draußen kühler und ungemütlicher wird, kannst du dir im **ConventGarten** den heimischen Herbst auf der Zunge zergehen lassen. Hier warten abwechslungsreiche und deftige Leckereien sowie schmackhafte Desserts in einmaliger Atmosphäre auf dich.

Besonders verwöhnen lassen kannst du dich beim Sonntagsbrunch. An jedem ersten Sonntag im Monat ab 11 Uhr gibt es Brunch-Klassiker und viele saisonale

Gaumenfreuden. Für 34,90 Euro pro Person bedienst du dich am abwechslungsreichen Buffet und genießt dazu ein Glas Sekt, Kaffee, Tee und verschiedene Säfte. Die nächsten Termine sind am 6. Oktober, 3. November und 1. Dezember.

Für einen schwungvollen Abend sorgt am 9. November um 19.30 Uhr das Plattdeutsche Theater der Niederdeutschen Bühne Rendsburg e.V. mit der Komödie „Nütschanix“. Der Eintritt pro Person liegt bei

33,90 Euro inklusive Aperitif und Theaterteller. Die Tickets erhältst du an der Hotelrezeption.

Übrigens: Die Niederdeutsche Bühne Rendsburg e.V. sorgt auch im kommenden Jahr für beste Unterhaltung im ConventGarten. Am 25.1.25 gastiert das Stück „Plattdüütsch för Anfängers“, und am 22.3.25 gibt es „Sluuderkräm in't Treppenhaus“. Mehr Infos unter Tel.: 04331 / 590 50 oder [www.conventgarten.de](http://www.conventgarten.de).

# CONVENTGARTEN

Gegründet 1874  Hotel · Restaurant

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



## IM HERZEN SCHLESWIG-HOLSTEINS

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

## TRADITION SEIT 1874

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



## HIER FEIERN SIE RICHTIG

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



## ALLMONATLICHER BRUNCH-GENUSS

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



# KULTUR & UNTERHALTUNG



## ALLE MEINE MÄNNER

Ab dem 12. Oktober bringt das Stadttheater Rendsburg die spritzige Komödie „Alle meine Männer“ von Ray Cooney auf die Bühne. Die Geschichte dreht sich um eine Taxifahrerin, die ein Doppelleben führt – morgens bei einem Ehemann, abends bei dem anderen. Ein Zwischenfall bringt ihr raffiniertes Liebesleben durcheinander, und das Chaos nimmt seinen Lauf. Mit Verwechslungen, Lügen und jeder Menge Humor verspricht diese Komödie unendlichen Spaß.

**12. Oktober, 19 Uhr • Stadttheater Rendsburg**

4  
Wochen  
Festival



# Kultur Rausch

Sa\12\Okt – So\10\Nov

ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG

## Nacht der Clubs

Sa\12\Okt\2024

Kostenloser Shuttleservice  
2 Doppeldecker-Busse  
+ SprottenFlotte  
10€ Eintritt



FINSBURY



Medienpartner

KielLeben



Kiel-Marketing

## WASSERANSICHTEN

Sandra Gebhardt-Hoepfner ist eine erfahrene, international verkaufende und ausstellende Hamburger Künstlerin – geboren wurde sie in Rendsburg.

Ihre Bilder wurden national und international ausgestellt in Einzel- und Gruppenausstellungen – so beispielsweise im Mai 2024 auf der „World Art Dubai“ in den Vereinigten Emiraten. Publiziert wurde sie im „International Artist Magazin 11/2023“ unter „Master Painter Of The World“. Sandra Gebhardt-Hoepfner wurde 1970 in Rendsburg geboren und ist dort aufgewachsen. Ihre Leidenschaft, das Licht in der Natur für immer auf Leinwand festzuhalten, treibt sie an. Sie hat über die Jahre bei verschiedenen bekannten Künstler\*innen Unterricht genommen und liebt alles, was Wasser, Wasserlilien, Blumen und Natur beinhaltet und ein Fundament der Ruhe und Kraft für die Betrachenden ist. Ihre Bilder laden ein, in die Magie der Natur einzutauchen und bewegen sich zwischen Realität und dem, was sie selbst sieht und

fühlt. Inspiration findet Sandra Gebhardt-Hoepfner auf Spaziergängen durch die Natur auch an ihrem zweiten Zuhause am Wittensee in Schleswig-Holstein. Sie hält ihre Motive mit der Kamera fest, um sie dann im Atelier dort oder in Hamburg mit Öl- oder Acrylfarbe auf Leinwand mit Pinseln und Spachteln zu malen. Ihre Werke befinden sich in privaten Sammlungen weltweit, wie in Europa, USA, Australien, Japan, Indien, England und Kanada. In der Ausstellung „Wasser um Hamburg“ präsentiert Sandra Gebhardt-Höpfner Arbeiten in der „Galerie unter der Elbe“ auf der Rickmer Rickmers. Weitere Informationen gibt es unter [www.rickmer-rickmers.de](http://www.rickmer-rickmers.de) sowie unter [www.sandragebhardt-hoepfner.de](http://www.sandragebhardt-hoepfner.de).

**Bis 4. November, Rickmer Rickmers, Hamburg**

Sandra Gebhardt-Höpfner -  
Happy At The Alster



Die in Rendsburg geborene Künstlerin Sandra Gebhardt-Höpfner stellt aktuell ihre Bilder auf der Rickmer Rickmers aus

Fotos: Sandra Gebhardt-Höpfner



Das Jüdische Museum in Rendsburg gehört zu den ersten Jüdischen Museen, die nach dem Zweiten Weltkrieg in der Bundesrepublik gegründet worden sind. Es ist in der einzigen ursprünglich erhaltenen Synagoge Schleswig-Holsteins zu Hause. Ein historischer Ort, Baudenkmal und Gedenkstätte.

## „400 JAHRE GEGENWART“

„A mentsh is a mentsh“ – die Lichtinstallation des Künstlers Naneci Yurdagül, die euch am Eingang zur Dauerausstellung erwartet, hat Strahlkraft. Ein menschliches Miteinander ist vor dem Hintergrund des Holocaust sowie anhaltendem Antisemitismus und Rassismus das zentrale Thema des Jüdischen Museums in Rendsburg. Denn: Seit über 400 Jahren leben Jüdinnen und Juden auf dem Gebiet des heutigen Schleswig-Holsteins. Das ist im Vergleich zu anderen Regionen eine kurze Zeit. Doch in dieser ist viel passiert – von den Anfängen der jüdischen Gemeinden im Norden, dem Kampf um gleiche Rechte und Integration in die Mehrheitsgesellschaft, über jüdisches Leben während der Kaiserzeit und der Weimarer Republik bis hin zum rassistischen Antisemitismus und der beispiellosen Verfolgung und Vernichtung jüdischer Menschen im Nationalsozialismus.

### KOSTENLOSE FÜHRUNG IM JÜDISCHEN MUSEUM

Im Rahmen des 825-jährigen Jubiläums der Stadt Rendsburg lädt der Fachdienst Integration der Stadt Rendsburg zu einer kostenlosen Führung im Jüdischen Museum ein. Die Führung mit dem Titel „400 Jahre Gegenwart“ findet am 2. Oktober um 14:30 Uhr statt. Die Dauer der Führung beläuft sich auf eine Stunde. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um eine telefonische Anmeldung bei Thomas Minkowski unter (04331) 206-1424 oder um eine Anmeldung per E-Mail an [thomas.minkowski@rendsburg.de](mailto:thomas.minkowski@rendsburg.de) gebeten.

Foto: Stadt Rendsburg





Foto: The Baltic Scots

## BALTIC ROCK NIGHT IN DER KULTURAU LANGBALLIG

Ginge es um Spirituosen, könnte die Überschrift banal lauten: Whisky trifft auf Rum. Denn bei diesem einzigartigen Doppelkonzert trifft erdiger Schottenrock auf maritimen Küstenrock mit Tiefgang. Nordward Ho erzählt mit ihren charmanten deutschsprachigen Songs vom Leben im Norden und anderen Küstenregionen. Dabei packen sie maritime Traditionals wie Piratenrock und Shantys, aber auch Songs aus ihrer eigenen Feder aus. Die Baltic Scots bringen ihren Celtic Folk Rock stilecht im Kilt auf die Bühne. Beide Bands liefern handgemachte Livemusik mit Stimmungscharakter - da bleibt kein Fuß still!

**5. Oktober 20 Uhr · Kulturla Langballig**

## VERLIEBT, VERLOBT, VERKRACHT: BARFOOT IN'N PARK

Nach einer stürmischen Flitterwoche sollte den Jahren des Eheglücks eigentlich nichts mehr im Wege stehen – es sei denn, sehr unterschiedliche Lebensauffassungen prallen aufeinander. Paul ist ein überaus korrekter und aufstrebender Anwalt, Conny hingegen hat Spaß und Vergnügen zu ihren Lebensprinzipien erklärt. Als die gemeinsame Wohnung sich auch nicht gerade als Glücksfall entpuppt, die Schwiegermutter dem Ruf einer solchen besondere Ehre macht und sich ein exzentrischer Nachbar in die junge Ehe einmisch, wird diese auf eine harte Probe gestellt – sehr zum Vergnügen des Publikums. Freut euch auf einen hinreißenden Komödien-Klassiker, der mit Jane Fonda und Robert Redford in den Hauptrollen bereits Filmgeschichte geschrieben hat.

**Komödie von Neil Simon op Plattdüütsch & Hochdeutsch**

**Inszenierung: Nora Schumacher, Bühne & Kostüme: Anike Sedello**

**Mit: Konstantin Graudus, Frank Grupe, Birte Kretschmer, Flavio Kienner, Lara-Maria Wichels**

### TERMINE:

15.10.2024, Schauspielhaus Kiel

18.10.2024, Theater Itzehoe

20.10.2024, Stadttheater Elmshorn

Foto: Sinje Hascheider



# KONSTANTIN VOLOSTNOV

Erlebe am 11. Oktober um 18.10 Uhr in der Christkirche Rendsburg die 107. Stunde der Kirchenmusik mit einem Orgelkonzert von Konstantin Volostnov. Der vielfach preisgekrönte Organist präsentiert Werke von Johann Sebastian Bach, Arman Gushchyan, Felix Mendelssohn Bartholdy, Johannes Brahms und Julius Reubke. Volostnov, einer der gefragtesten europäischen Organisten, beeindruckt durch seine starke Ausdruckskraft und tiefe Kenntnis historischer Stile. Der Eintritt ist frei.

**11. Oktober, 18.10 Uhr ·  
Christkirche Rendsburg**



Foto: Volostnov

# BAUSTELLENKONZERT I

In St. Marien Rendsburg gibt es derzeit eine Baustelle: Die große Orgel wurde abgebaut. Im kommenden Jahr wird Orgelbaufirma Späth aus Freiburg im Breisgau eine neue, gläserne, Orgel errichten, die am 31. Oktober 2025 eingeweiht wird. Zur Finanzierung des gewaltigen Projektes gibt es auch mehrere Baustellenkonzerte in St. Marien. Prominente treffen auf Künstler\*innen, Text trifft auf Musik. Während oben auf der Empore nach und nach Neues entsteht, kann man unten im Kirchenschiff in mehreren Veranstaltungen Spannendes und Unterhaltsames hören – und dabei auch für das Orgelprojekt spenden und sich über den jeweiligen Stand unterrichten. Im ersten Konzert treffen der Rendsburger Stadtpräsident Thomas Krabbes, die Sängerin Eva Schneiderei und Kirchenmusiker Volker Linhardt aufeinander. Der Eintritt ist frei.

**12. Oktober, 17 Uhr · St. Marien Rendsburg**

Foto: Tilmann Köneke

# KULTUR-RAUSCH UND NACHT DER CLUBS

Erlebe vom 12. Oktober bis 9. November ein einmaliges Kultur-Highlight in Kiel: den Kultur-Rausch beginnend mit der Nacht der Clubs.

Am 12. Oktober startet das Kulturfestival mit einer exklusiven Erkundungstour durch das nächtliche Kulturleben der Landeshauptstadt. Die Nacht der Clubs bietet dir für nur 10 Euro Eintritt die Möglichkeit, an einem Abend alle Clubs in Kiel zu entdecken. Dabei sind sogar kostenloser Shuttleservice mit Hop-on Hop-off Doppeldecker-Bussen und Räder der Sprotten Flotte inklusive! Nach der Eröffnung erwartest dich der Kultur-Rausch mit vier Wochen voller Livemusik, Comedy, Lesungen, DJ-Culture und Tanzveranstaltungen an über 10 verschiedenen Veranstaltungsorten. Die Schaubude feiert in neuen Räumlichkeiten in der Bergstraße weiter, und auch die Räucherei ist wieder am Start und sorgt für kulturelles Leben auf dem Ostufer.

Mit dabei sind zahlreiche spannende Events: Stephan Orth liest aus „Couchsurfing in der Ukraine“, Daniel Hoppenstedt sorgt mit seiner Looping Station für Stimmung, und Peaky Pluckers begeistern mit Folk-Pop. Jazz-Liebhaber\*innen kommen beim Clara Haberkamp Trio auf ihre Kosten, während Whispering Sons mit experimentellem Post-Punk überzeugen. Zudem gibt es großartige Konzerte von ENGST, Bad Age, Michy Reincke und Jaya The Cat.

**12. Oktober bis 9. November · Kiel**

Foto: Kultur Rausch

# RRRING

KLAPP

Geräusch  
erraten  
& Jackpot  
knacken!

KLIRR

PLOÖP

## DAS **G E H E I M E** SCHLESWIG-HOLSTEIN- GERÄUSCH

JEDEN MORGEN UM 7 UHR IM RADIO!





Das Burkina Ensemble und Multiinstrumentalist Massa Dembele treten um 15:30 Uhr auf

# BUNTER KONTINENT

## AFRIKA TAG IM HOHEN ARSENAL

Den 20. Oktober sollten sich Afrika-Fans rot in ihrem Kalender anstreichen, denn im Rendsburger Kulturzentrum „Hohes Arsenal“ findet wieder der traditionelle Afrika Tag des Vereins „Auf nach Afrika“ statt. Von 10 bis 17 Uhr wird der sogenannte schwarze Kontinent sich erneut in bunten Facetten präsentieren.

Initiativen stellen ihre Arbeit vor, Kunsthandwerker\*innen bieten afrikanische Kunst zum Verkauf an, Reiseveranstalter informieren über traumhafte Reiseziele. Auf dem afrikanischen Markt gibt es viel zu sehen, zu riechen und zu bestaunen. Auch Informationen und kleine Mitmachaktionen sind geplant. Im Foyer warten zum Beispiel kulinarische Genüsse auf euch. Neben verschiedenen afrikanischen Speisen wird es dieses Mal auch eine Auswahl an afrikanischen Weinen und Bieren geben. Kurzum: Es gibt viel zu erleben!

### FACETTEN EINES BUNTEN KONTINENTS

Beim Afrika Tag wartet ein vielseitiges und umfangreiches Programm auf alle Gäste: Die Künstlerin Bianca Leidner präsentiert ihre Bilder mit afrikanischen Motiven. Silke Schumann von Destination Afrika hält Bildvortrag zum Thema: „Elephant Coast – Ein Paradies für Natur- und Abenteuerliebhaber“ (10:45 Uhr). Gleich zweimal lädt der senegalische Musiker Bacar Gadj zu einer „Reise in die rhythmische Welt Afrikas“ ein. Bei Trommelworkshops sind Klein und Groß herzlich eingeladen (11:45 und 14:45 Uhr). Aus Bochum kommt mit Bernd Wasiolka ein erfahrener Reiseprofi nach Rendsburg. Mit seiner Multivision-Show „Kalahari-Südafrika“

(12:30 Uhr) tourt er durch Deutschland und verspricht eine atemberaubende Stunde für sein Publikum. Die afrikanische Mode wollen die „Sisters“ mit ihrer Modenschau den Gästen des Afrika Tages näher bringen und freuen sich auf zahlreiche Interessierte (13:45 Uhr). Zu einem ganz besonderen Abschluss der Veranstaltung lädt das „Burkina Ensemble“ ein (15:30 Uhr) – eine Gruppe von Musikschaffenden um den Multiinstrumentalisten Massa Dembele aus Burkina Faso. Als „Griot“ beherrscht er viele traditionelle Instrumente wie die Ngoni, die westafrikanische Harfe, die Djembe oder das Balafon, das afrikanische Xylophon. Mit der Saxophonistin Chris Abdel-Salam und Perkussionistin Kirstin Spieler sowie verschiedenen Gastmusikern wie Meister Djembefola, Drahman Dao aus Burkina Faso und Axel Stratmann an der Bassgitarre kann man sich auf sich auf eine Mischung aus Weltmusik, Afro-Beat, traditionellen Stücken und eigenen Kreationen freuen, die tanzbar, groovig und auch sentimental sind. Ihr werdet für einen Tag mitgenommen auf eine Reise in die rhythmische Welt Westafrikas.

**Der Eintritt zum Afrika Tag ist auch im Jahr 2024 wieder frei. Alle Informationen finden sich auf der Internetseite des Vereins <https://auf-nach-afrika.de>.**



## 6. RENDSBURGER TANGOWOCHE

Vom 21. bis 26. Oktober findet nun zum 6. Mal die Rendsburger Tangowocher statt. Sie ist ein absolutes Highlight für alle Tangofans oder die, die es werden möchten. Am Montag beginnt die Aktionswoche mit dem Dokumentarfilm „Ein letzter Tango - El Último Tango“ im Kinocenter Rendsburg. Am Dienstag, Mittwoch und Freitag findet dann im Musikraum der VHS ein Tanzkurs statt, um den Tango Argentino zu erlernen. Dieser Kurs ist für Anfänger\*innen sowie Wiedereinsteigende geeignet. Am Samstag findet dort noch ein Workshop zu dem Folkloretanz Chacarera statt – den kann man direkt am Sonntag bei dem Finale der Tangowocher, der 17. Rendsburger Tangonacht, präsentieren! Anmeldung für die Kurse und die Tangonacht bitte per Mail an vhs@vhs-rendsbuurg.de.

**21. bis 26. Oktober • VHS Rendsburger Ring,  
Niederer Arsenal**

★★★ NEU Jetzt in Haby NEU ★★★

## Frauen stellen aus

Herbstmarkt 2024 im Haby-Krog



Dorfstraße 28, 24361 Haby



Sa. 19. + So. 20. Oktober von 11-17 Uhr

[www.frauen-stellen-aus.de](http://www.frauen-stellen-aus.de)

## Denken Sie ans Energiesparen!



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

Diplom-Physikerin Eva Foltas

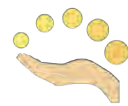
- Markisen  
- Rollläden

- Insektenschutz  
- Garagentore



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

Eva Foltas - 24816 Stafstedt  
Telefon 04875 - 424 - Fax 247  
eMail: [h.foltas@t-online.de](mailto:h.foltas@t-online.de)  
[www.rolladenbau-foltas.de](http://www.rolladenbau-foltas.de)



## Tagbegleiter

Wir nehmen uns Zeit  
für jung und alt

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

**Leistungen ab Pflegegrad 1 kostenlos**

Inh. Julia Trpák

Tel.: 04331 - 135 96 12 | Mobil: 01590 - 642 44 00  
[info@tagbegleiter.de](mailto:info@tagbegleiter.de) | [www.tagbegleiter.de](http://www.tagbegleiter.de)



Bandmitglied Georg Schroeter mit Kindern am Keyboard



Die Landesvorsitzende des Kinderschutzbund Schleswig-Holstein, Sophia Schiebe, musiziert mit Kindern und der Home for Christmas-Band

## INITIATIVE EINFACHHELFFEN.SH: „HOME FOR CHRISTMAS“-BAND MUSIZIERT MIT KINDERN

Bevor die vorweihnachtliche Konzerttour von „Home for Christmas“ beginnt, veranstalteten die Bandmitglieder einen Musik-Workshop in der offenen Kinder- und Jugendeinrichtung Blauer Elefant des Kinderschutzbund Ortsvereins Kiel. Die Einrichtung ist eine von vielen für Kinder und Jugendliche, die mit dem Kauf einer Konzertkarte unterstützt werden können – denn die kommende weihnachtliche Konzertreihe ist mit einem landesweiten Spendenprojekt verknüpft.

Spielen, üben, Musikinstrumente einfach mal ausprobieren – und vor allem: mitmachen beim gemeinsamen Musizieren mit einer echten Band! Das stand im Fokus des Musik-Workshops mit Kindern in Kiel. Bereits seit vielen Jahren zählt das Band-Projekt „Home for Christmas“ mit den bekannten Blues-Musikern Georg Schroeter und Marc Breitfelder, der Soulsängerin MayaMo sowie dem Keyboarder Markus Schröder zum festen Bestandteil im vorweihnachtlichen schleswig-holsteinischen Konzert-Kalender. Die beliebte Konzertreihe steht unter der Schirmherrschaft von Landtagspräsidentin Kristina Herbst und Ministerin Dr. Sabine Sütterlin-Waack und wird unterstützt von den Sparkassen im Land, der Investitionsbank Schleswig-Holstein (IB.SH), dem PARITÄTISCHEN Schleswig-Holstein und dem Kinder-

schutzbund des Landes SH. Die Musizierenden wollen die Menschen in Schleswig-Holstein auch in diesem Jahr wieder erreichen, bewegen und ihnen wunderbare vorweihnachtliche Momente bescheren. Wer das Konzert besucht, setzt auch ein Zeichen der Solidarität, der Hilfsbereitschaft und des zwischenmenschlichen Zusammenhalts: Pro verkaufter Konzertkarte werden 2 Euro an 'EinfachHelfen.SH' gespendet; die Sparkassen verdoppeln diese Summe noch einmal. Hinzu kommen die Spenden des Publikums bei den Konzerten vor Ort sowie die Spenden aus dem CD-Verkauf; die CD ist bei den Konzerten an der Abendkasse erhältlich.

### KARTENVORVERKAUF

Mit dem Kauf einer Konzertkarte kann man sich also nicht nur auf ein ganz be-

sonderes musikalisches Ambiente in wunderbar vorweihnachtlicher Atmosphäre freuen, sondern setzt zusätzlich ein Zeichen der Unterstützung für Kinder und Jugendliche in unruhigen Zeiten. Der Kartenvorverkauf für die Konzertstandorte im ganzen Land ist kürzlich angelaufen: Karten sind online über Eventim, in allen familia-Märkten und anderen Eventim-Vorverkaufsstellen erhältlich. Weitere Infos zum Programm und den Konzertorten findet ihr unter [www.homeforchristmas.de](http://www.homeforchristmas.de) **Begleitet wird die Konzertreihe durch einen landesweiten Spendenaufruf auf der Spendenplattform WIR BEWEGEN.SH, der ab dem 29. November 2024 unter [www.wirbewegen.sh](http://www.wirbewegen.sh) online ist. Bis dahin kann auch direkt an [einfachhelfen.sh](http://einfachhelfen.sh) gespendet werden: [www.einfachhelfen.sh](http://www.einfachhelfen.sh)**

CORNELIA POLETTO



# PALAZZO

DIE DINNER-SHOW IM SPIEGELPALAST



Neuer  
Standort in  
Hamburg-  
Altona!

## Lachen, staunen, genießen!

08. November bis 09. März in Hamburg



Yannik Mitzloff, Arne Schmidt, David Bergner, Maxi Reinhold und Fabian Köstlich (v. l.) sind „Grell“.

AUS DER KLEINSTADT IN DIE CLUBS

# NICHTS ALS LIEBE

Schon eine ganze Weile mischen die Jungs von **Grell** die Musikszene im beschaulichen Neumünster auf. Der rockige Sound der Band begeistert aber schon lange nicht mehr nur die Fans in ihrer Heimatstadt. Nach viel Zeit im Studio und einem aufregenden Live-Sommer wird es nun Zeit für ihre erste Tour.

von Natalie Zahnow

**M**an kann es einfach nicht anders sagen: Die Bandhistorie der Neumünsteraner Band Grell ist einfach bombastisch. Kaum gegründet, fahren sie den ersten Erfolg ein und sichern sich 2022 den Sieg beim Baltic Band Contest in Damp. Einer der Juroren ist Mark Smith, ein erfolgreicher Produzent, Coach und Songwriter. Begeistert vom Vibe der fünf jungen Musiker, bahnt sich schnell eine enge Zusammenarbeit zwischen der Band und Smith an – und damit auch der Weg zum Erfolg.

## VON WEGEN LOCKER

„Als wir damals angefangen haben zu proben, wollte ich, dass das nur eine lockere

Sache wird“, erinnert sich Gitarrist David an die Anfänge. Gerade erst hatte sich ein Bandprojekt, in dem der 31-Jährige und Bandkollege Yannik aktiv waren, zerschlagen, der Trennungsschmerz war noch groß. „Dann haben wir aber zusammen Musik gemacht und es war direkt irgendwie geil. Es kamen die ersten Anfragen für Auftritte rein und wir wussten: Es muss eine Entscheidung her, entweder wir machen das jetzt ganz oder gar nicht.“

Leadsänger Fabian, gerade einmal 19 Jahre alt, ist sich schon lange sicher, dass Musik der wichtigste Teil seines Lebens ist – genau wie bei den vier anderen. „Maxi und ich

haben schon länger zusammen Mucke gemacht, aber wir dachten: Hey, was sollen wir beide hier zu Hause rumproduzieren? Wir wollten eine Band haben, wir wollten geile Auftritte spielen, wir wollten damit unser Geld verdienen. Und dann haben wir die anderen Jungs gefunden.“

Noch während seiner Abizeit gründete sich Grell. Seinen Abschluss machte er noch, aber es war schnell klar, dass alle mit vollem Einsatz in das Projekt „Grell“ einsteigen. „Da gab es gar nicht die Option in meinem Kopf, nach der Schule irgendwas anderes anzufangen, weil ich sonst ja gar keine Zeit mehr für Musik haben würde.“



## AB AUF DIE BÜHNE

Die Begegnung mit Mark Smith ermöglichte der Band dann ungeahnte Möglichkeiten. Erste Songs wurden professionell im Studio aufgenommen, weitere Bandcontests folgten. 2023 sicherten sich die Neumünsteraner den ersten Platz im Landesfinale des renommierten „Local Heroes“-Contests, am Ende des Jahres machten sie den Erfolg mit dem Sieg des Upcoming-Artists-Preises beim Bundesfinale rund. Ein weiteres Jahreshighlight war der zweite Platz beim Emergenza-Weltfinale auf dem Taubertal-Festival.

Den Sound der Band fasst Fabian mit einer Zeile aus ihrem Song „Fluchtlicht“ zusammen: „Grell ist fette Mucke, die straight auf die Haut geht, ein bisschen auf die Fresse, ein bisschen Romantik.“ Der Mix aus Rock, Metal, Grunge, Punk und Rap kommt an, auf zahlreichen Konzerten haben die Newcomer in diesem Jahr die Mengen zum Toben gebracht. Das Song-Repertoire ist vielschichtig, mal sehr persönlich, mal tiefgründig, oft auch gesellschaftskritisch. „Unsere Vision ist, mit unserer Musik etwas zu bewegen, Verbindungen zu schaffen und den Menschen den Raum zu geben, einfach sie selbst zu sein“, sagt Schlagzeuger Arne.

## NEUE SONGS IM GEPÄCK

Mittlerweile ist nicht nur Grells Fanbase gewachsen, auch das Team ist größer geworden. So unterstützt unter anderem Christian Neander von Selig die Band mit seiner langjährigen Erfahrung. Mehrere Wochen haben die fünf Musiker in Rosenheim und Berlin im Studio an neuen Songs gefeilt, eine intensive Zeit für Grell. „Musikmachen ist einfach so krass mit Emotionen verbunden. Den einen Tag macht man den absoluten Party Song, bei dem man weiß, dass die Menge abgeht, und den anderen dann den traurigsten Track, den man jemals zusammen geschrieben hat“, erzählt David.

Die Arbeit hat sich gelohnt, mit einer Menge neuer Songs im Gepäck feilt die Band nun an ihrer ersten Tour. Fünf Clubs im Norden stehen auf dem Programm und die Vorfreude auf die Shows ist unbändig. „Wir werden die Clubs zum Beben bringen!“, sind sich die fünf sicher.



## GRELL - DIE ERSTE TOUR

**25. Oktober**  
Flensburg, Imagine Bar

**26. Oktober**  
Wacken, LandGastHof

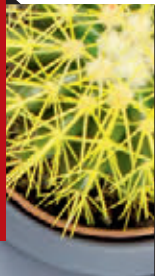
**30. Oktober**  
Hamburg, Hebebühne

**31. Oktober**  
Lübeck, Rider's Café

**2. November**  
Kiel, MAX

Tickets und weitere Infos  
unter [www.grellmusik.de](http://www.grellmusik.de)

**DIE NÄCHSTE**  
*RendsburgerLeben*  
erscheint am  
**01. November**  
Anzeigenschluss  
**16. Oktober**



# IMPRESSUM

RENDSBURGerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

**falkemedia Regional GmbH**

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

Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

Tel.: 0431 / 200 766-933,

Fax: 0431 / 200 766-50

HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

**Herausgeber:**

Kassian Alexander Goukassian

**Redaktion:**

Tel.: 0431 / 200 766-933

E-Mail: [redaktion@rendsburgerleben.de](mailto:redaktion@rendsburgerleben.de)

Dr. Heiko Buhr, Christina Kreyenberg,

Kristina Kröger, Marion Laß,

Mareike Neumann, Malin Schmidt,

Maya Schukies, Sebastian Schulten,

Isabelle Sester, Finja Thiede, Hanna Wendler,

Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnw

**Anzeigenkoordination & Mediaberatung:**

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

E-Mail: [j.stoeckicht@falkemedia.de](mailto:j.stoeckicht@falkemedia.de)

Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89

E-Mail: [f.barghan@falkemedia.de](mailto:f.barghan@falkemedia.de)

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

E-Mail: [k.mandel@falkemedia.de](mailto:k.mandel@falkemedia.de)

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

E-Mail: [g.schimmer@falkemedia.de](mailto:g.schimmer@falkemedia.de)

**Layout & Bildbearbeitung:**

Angelika Schwarz, Zlatan Rasidovic

Titelfoto: AdobeStock

**Anzeigengestaltung:** Nicolas Rexin

**Vertrieb:** Die RENDSBURGerleben erhält

du an über 550 Vertriebspunkten in

und um Rendsburg.

**Abopreis:** 25 Euro, Studierende 20 Euro

(mit gültigem Studierendenausweis).

Aboservice: Tel.: 0431 / 200 766-00

Für unverlangt eingesandte Materialien

keine Haftung. Eine Veröffentlichungs-

garantie kann nicht gegeben werden.

**WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!**

**Förde Fräulein - Der Blog**

[www.foerdefraeulein.de](http://www.foerdefraeulein.de)

**Sylt Fräulein - Der Blog**

[www.syltfraeulein.de](http://www.syltfraeulein.de)

**KIELerleben**

[www.kielerleben.de](http://www.kielerleben.de)

**Lebensart im Norden**

[www.lebensart-sh.de](http://www.lebensart-sh.de)

## RendsburgerLeben

[WWW.FALKEMEDIA.DE](http://WWW.FALKEMEDIA.DE)

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

DigitalPHOTO ([www.digitalphoto.de](http://www.digitalphoto.de))

So is(st) Italien ([www.so-isst-italien.de](http://www.so-isst-italien.de))

BÜCHERmagazin ([www.buecher-magazin.de](http://www.buecher-magazin.de))

mein ZauberTopf ([www.zaubertopf.de](http://www.zaubertopf.de))

Mac Life ([www.maclife.de](http://www.maclife.de))

BEAT ([www.beat.de](http://www.beat.de))

[www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de)

© 2024 by falkemedia.

Alle Rechte vorbehalten.

## DIE DORNBUSCH REVIVAL PARTY

Nach sechs Jahren Pause findet endlich wieder eine echte Dornbusch Revival Party in Husum statt! Nach Corona und der Schließung der Diskothek Sturm und Drang musste wurde nun ein anderer Veranstalter in Husum gefunden, der die Dornbusch Revival Party veranstalten möchte: der neue Club THE KEYF im Husumer Treibweg 17b. Am 26. Oktober ab 20 Uhr ist es jetzt so weit: Erst wird um 21 Uhr der aktualisierte Dornbusch Film auf mehreren Monitoren gezeigt, inklusive einer kleinen Ausstellung mit Postern und Bildern der damaligen Disco. Danach beginnt dann die Disco mit DJ Kudde!, der dich mit Original Musik der damaligen Zeit ein paar Jahre zurückversetzt und für eine unvergessliche Party sorgt!  
**26. Oktober, 20 Uhr • THE KEYF, Husum**

## ERHARDT & ALEXANDER

Erlebe einen unvergesslichen Abend mit „Erhardt & Alexander“, der Show zu Ehren von Heinz Erhardt und Peter Alexander, am 1. Dezember um 16 Uhr im Kurhaustheater Bad Bramstedt. Dieser Abend voller Hits und Gedichte lässt die Showstars der Wirtschaftswunderjahre bis in die 1980er Jahre wieder aufleben. Peter Grimberg und Horst Freckmann präsentieren musikalische Highlights und Sketche, die dich zum Lachen und Nachdenken bringen. Karten sind ab 38 Euro an allen örtlich bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich.

**1. Dezember, 16 Uhr • Kurhaustheater Bad Bramstedt**



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



medico international

DE69 4306 0967 1018 8350 02  
[medico.de/nothilfe-gaza](https://medico.de/nothilfe-gaza)

# AKTUELLES UND SCHÖNES ZUM THEMA EINRICHTEN

## Ihr **Newstart** fürs Zuhause

Langes Einkaufs-Wochenende

**FREITAG**  
**11.**  
OKTOBER  
09:00 - 18:00 Uhr

verkaufsoffener  
**SONNTAG**

**SAMSTAG**  
**12.**  
AUGUST  
10:00 - 14:00 Uhr

**13.**  
OKTOBER  
12:00 - 17:00 Uhr

**comfortmaster**  
besser sitzen, liegen, leben

RELAX ASSIST  
5 JAHRE GARANTIE  
STOFF- & LEDER-AUSWAHL  
Möbel Individual für Sie geplant!

■ Garbfrische Qualität  
■ Quarzvlies-Schäume  
■ Gesundes Wohnen  
■ Qualitäten die an diesem Zeichen

**COMFORTMASTER-SESSEL**  
**1499.-**  
ABHOLPREIS

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

Wählen Sie aus verschiedenen Ergonomiegrößen Ihren individuellen Traumsessel! Auch als Plus-Variante (max. Belastbarkeit bis 200 kg) möglich.



Wählen Sie aus diesen Gestaltungs- und Funktionsmöglichkeiten:

**6 VERSCH. FUNKTIONS-MÖGLICHKEITEN** (\* Gegen Mehrpreis)

- manuell
- 1-motorig, inkl. Aufstehhilfe\*
- 2-motorig\*
- 2-motorig mit Herz-Waage-Funktion\*
- 3-motorig, inkl. Aufstehhilfe\*
- 3-motorig mit Herz-Waage-Funktion\*

**3 SITZ-HÄRTEN ZUR WAHL**

- weich
- mittel
- fest

Ein Zeichen von Qualität:  
**HsL**  
10 Jahre Garantie

**5 ARMTEIL-VARIANTEN** (bodennah oder bodenfrei)



Armteilvariante bodennah, Vollpolster

Armteilvariante bodennah, Vollpolster, mit Holzgriff

Armteilvariante bodenfrei, Vollpolster, abgerundet

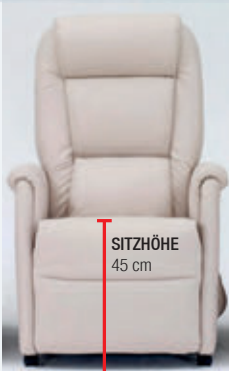
Armteilvariante Metall, bodenfrei, edelstahlfarbig

Armteilvariante Metall, bodenfrei, pulverbeschichtet schwarz

## 3 Sitzhöhen = 1 Preis



SESSEL, Sitzhöhe ca. 48 cm, inkl. 1-motorischer Verstellung und Aufstehhilfe.



SESSEL, Sitzhöhe ca. 45 cm, inkl. 1-motorischer Verstellung und Aufstehhilfe.



SESSEL, Sitzhöhe ca. 43 cm, inkl. 1-motorischer Verstellung und Aufstehhilfe.



SESSEL

**1599.-**  
JE  
ABHOLPREIS

AUF REDUZIERTER WARE

**10%**  
ZUSÄTZLICH  
**RABATT**

Gilt nur für Ausstellungsware, ausgenommen Bestellware.  
Gültig bis 31.10.2024.

**MAGMA**

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

**14,95**

# Möbel Bergemann

Möbel Bergemann Rendsburg GmbH

Noch viele weitere  
**TOLLE ANGERBOTE**  
finden Sie hier

www.moebel-bergemann.de



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

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