

GRATIS ZUM MITNEHMEN

NORDISCH

AUSGABE 05/2023

Lifestyle

DEA'S REZEPTE

"HALLO HERBST"

ZEIT AHOI

DEIN EIGENES POOL-
UND SAUNAHAUS

SASCHA KUGLER

MEIN WEG ZUM FRISEUR UND
MAKE-UP ARTIST

KARAOKE LOCATIONS

IN HAMBURG &
SCHLESWIG-HOLSTEIN

ERSCHEINT IN DEN REGIONEN KIEL | ECKERNFÖRDE | RENDSBURG | NEUMÜNSTER | PLÖN

Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene

Mittwoch	01. November	19.30 Uhr
Samstag	04. November	11.00 Uhr
Sonntag	05. November	20.00 Uhr
Dienstag	07. November	21.00 Uhr

Kostenlose und unverbindliche

Schnupperstunden für Paare:

Samstag	28. Oktober	11.00 – 11.45 Uhr
oder Sonntag	29. Oktober	20.00 – 20.45 Uhr
oder Dienstag	31. Oktober	19.00 – 19.45 Uhr

und für Singles:

Dienstag	31. Oktober	20.30 – 21.15 Uhr
----------	-------------	-------------------

Grundkurse Schüler / Jugendliche

Donnerstag	18. Januar	17.50 Uhr
Freitag	19. Januar	19.10 Uhr

Hochzeitskurse / Fit für Party&Ball

Dienstag	03. Oktober	19.30 Uhr
Montag	16. Oktober	21.00 Uhr
Dienstag	24. Oktober	18.00 Uhr
Mittwoch	01. November	21.00 Uhr

Discofox-Kurse

Sonntag	15. Oktober	17.00 Uhr
Montag	16. Oktober	18.00 Uhr
Sonntag	29. Oktober	10.00 Uhr
Mittwoch	15. November	21.00 Uhr

tanzschule tessmann ADTV

Kirchhofallee 25, 24103 Kiel | Telefon 0431 / 67 67 67

www.tanzschule-tessmann.de

SUPERMARKT AM RUNGHOLTPLATZ



Wir beliefern ganz Kiel und Umland

EGAL OB POST, LIEFERUNG ODER IM LADEN

nah & frisch

WIR SIND IMMER FÜR SIE DA!

Viele Bio und regionale Produkte im Sortiment!



MONTAG BIS FREITAG 07:30 UHR – 18:30 UHR | SAMSTAG 07:30 UHR – 14:00 UHR

IHRE EINKÄUFE BESTELLEN SIE BEQUEM PER E-MAIL AN HANS-HELMUT-LASSEN@WEB.DE ODER UNTER DER RUFNUMMER 0431 - 888 238 79

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wir hoffen, Ihr habt alle einen wunderschönen und unvergesslichen Sommer erlebt.

In dieser Ausgabe berichten wir Euch vom Zeit Ahoi in Elsdorf-Westermühlen. Dort könnt Ihr Euer eigenes Pool- und Saunahaus ganz allein für Euch und Eure Freunde buchen.

Karaoke wird immer beliebter und wir zeigen Euch Locations in Hamburg und Schleswig-Holstein und verraten Euch einige Geheimtipps, wo man feiern und Spass haben kann.

In Kiel-Mettenhof werden wieder die Kultur-tage ausgerichtet und gemeinsam mit dem Hof Akkerboom finden für Euch wieder interessante und tolle Veranstaltungen statt.

Der Tagesmütterverein Kreis Rendsburg-Eckerförde e. V. feiert dieses Jahr sein 15-jähriges Bestehen und passend zur Jahreszeit zeigt Euch Meike von Lütt & Plietsch, wie man herbstliche Duft Knete herstellt.

Auch stellen wir Euch in dieser Ausgabe das Unternehmen Detlef Paulsen vor - Deutschlands erster Betriebsausrüster.

Auch Dea hat leckere Rezepte unter dem Thema "Hallo Herbst" für Euch kreiert.

Wusstet Ihr eigentlich, dass wir das einzige Magazin in Schleswig-Holstein mit einem Make-Up Boy sind? Sascha Kugler erzählt Euch den Weg wie er zu seiner Leidenschaft für Make-Up und Hairstyling kam. Der Weg war nicht immer leicht.

Aber damit nicht genug, wir sind wahrscheinlich auch das erste Magazin in Schleswig-Holstein, dass Menschen mit Begabungen (den Begriff "behindert" finden wir unpassend), wie unsere Marieke eine Stimme gibt. In dieser Ausgabe erzählt Marieke Euch von Ihrer Leidenschaft zum Sudoku.

Beim 10. Mettenhoffonds gibt es dieses Mal zum Jubiläum eine Sonderausschüttung. Bis zum 15.11.2023 könnt Ihr Euch schriftlich bewerben.

Wir freuen uns, dass unsere Magazine so heiß begehrt sind, sodass unser Verteilpartner mit dem Nachlegen kaum hinterher kommt. Bedenkt bitte, dass wir nur eine gewisse Anzahl pro Standort auf einmal hinglegen dürfen. Dies wird von den Marktleitern so vorgeschrieben. Schreibt uns gerne, wenn Ihr an einem Standort keine Magazine mehr findet.

Unsere Online- und Download-Magazine sind komplett verlinkt. Wenn Ihr auf ein Bild im Beitrag, eine Internetadresse oder eine Emailadresse klickt, werdet Ihr gleich auf die Seite weiter geleitet.

Wir wünschen Euch eine zauberhafte und wunderschöne Herbstzeit!

A. Heyne L. Heyne

Arno und Loan Heyne und das gesamte Team des Magazins NORDISCH LIFESTYLE

JEDERZEIT ONLINE!

Unsere Magazine sind jederzeit online verfügbar! Nähere Informationen findet Ihr auf www.loarno.de/archiv.

Mediadaten 2023
www.loarno.de/mediadaten-2023/



FOLGT UND ABONNIERT UNS!



NORDISCHLIFESTYLE



FACEBOOK - GRUPPE NORDISCHLIFESTYLE



NORDISCHLIFESTYLE



NORDISCHLIFE



LOARNOWERBUNG



LOARNOWERBUNG



LOARNOWERBUNG

Buche jetzt
Dein eigenes Pool- und Saunahaus
zum Feiern und Entspannen!

- Schwimmbad
- Klimasauna mit Farblicht
- Dampfsauna
- Infrarotsauna
- Finnische Sauna
- zum Entspannen und Feiern
- für Seminare, Workshops und Veranstaltungen
- persönlich und herzlich
- individuell und unkompliziert

„ZEIT AHOI“
Dorfstraße 50 · 24800 Elsdorf - Westermühlen
Telefon: 0 43 32 - 99 68 99
www.zeit-ahoi.de · info@zeit-ahoi.de



ZEIT FÜR MICH · ZEIT FÜR'S ICH



INHALT

Oktober/November 2023

3 VORWORT

MUSIK & NIGHTLIFE

6 Karaoke in Hamburg & Schleswig-Holstein

KUNST & KULTUR

8 Mettenhofer Kulturtage
Mettenhof

10 Hof Akkerboom
Programm Oktober / November

KÖRPER & SEELE

13 Dein eigenes Sauna- und Poolhaus
in Elsdorf-Westermühlen
Zeit Ahoi

FAMILIE & ZUHAUSE

14 15 Jahre Tagesmütterverein Rendsburg-
Eckernförde e.V.
Tagesmütterverein
Rendsburg-Eckernförde e.V.

15 Herbstliche Duft Knete
Lütt & Plietsch

FASHION & BEAUTY

16 Detlef Paulsen -
Deutschlands erster Betriebsausrüster

SPORT & FREIZEIT

19 Tanzsportgarde Kiel
Tanzen in Kiel e. V.

21 Warum eigentlich ausgerechnet Tanzen?
ADTV Tanzschule Tessmann



16 DETLEF PAULSEN -
DEUTSCHLANDS ERSTER BETRIEBSAUSRÜSTER



6 KARAOKE LOCATIONS IN HAMBURG
UND SCHLESWIG-HOLSTEIN

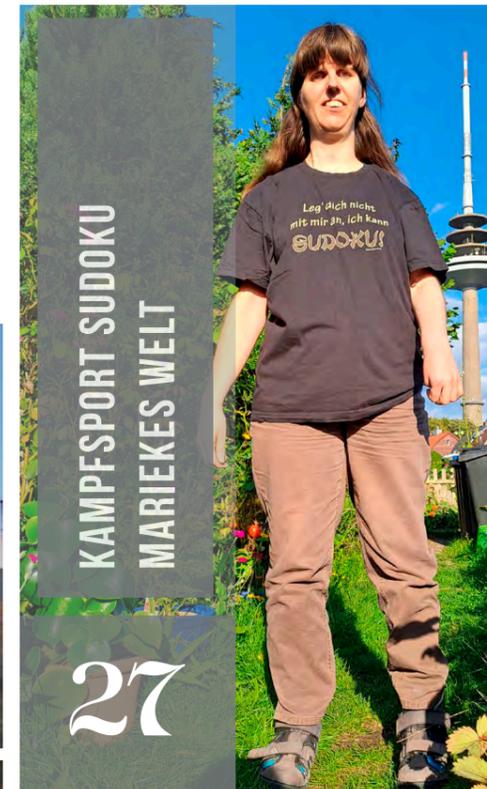


22

MEIN WEG ZUM FRISEUR
UND MAKE-UP ARTIST



13 DEIN EIGENES SAUNA- UND POOL-
HAUS IN ELSDORF-WESTERMÜHLEN



KAMPFSPO
SUDOKU
MARIEKES WELT

27



DEA'S REZEPTE
"HALLO HERBST!"

31

ARBEIT & RECHT

22 Mein Weg zum Friseur und Make-Up Artist
Sascha Kugler

CITY NEWS

24 Mettenhof in Bildern - Team Heidschi
Mettenhof

25 10. Mettenhoffonds
Mettenhof

MARIEKES WELT

27 Kampfsport Sudoku
Marieke Fuhrmann

KIRCHEN

28 Kirche
Mettenhof

29 Kirche
Suchsdorf

29 Informationsveranstaltung (Vortrag)
Flenker Bestattungen

GENUSSFREUDEN

31 Dea's "Hallo Herbst" Rezepte
Andrea Wichelmann

DEA'S KLEINE GESCHICHTEN

32 Was macht Eichhörnchen Maxi im Herbst?
Andrea Wichelmann

HOROSKOP

34 Besinnung auf den Sinn unseres Lebens
und Wirkens
Wini Britt Fuhrmann

35 VERTEILERPUNKTE

35 IMPRESSUM

KARAOKE LOCATIONS & GEHEIMTIPPS

Karaoke - für die einen ist es ein Genuß auf einer Bühne zu stehen und zu singen, für die anderen der absolute Graus. Für wiederum andere ist es die ideale Gelegenheit einfach mal die Sau rauszulassen. Wir touren in regelmäßigen Abständen mit Freunden und guten Bekannten durch ganz Schleswig-Holstein und Hamburg, um an Karaoke-Partys teilzunehmen. Wie sagte Mandy vom Hamburger Karaoke Events Team einmal: "Wir sind eine mobile Begegnungsstätte!", und so sehen wir das auch. Hier treffen sich Menschen aus unterschiedlichen Altersgruppen und Gesellschaftsschichten, in allen Nationalitäten, um gemeinsam zu feiern. Es wird gelacht, gefeiert und auch mal geweint. Jeder schiefe Ton wird zelebriert dafür, motiviert weiter zu singen und jeder guten Performance wird aufmerksam und gerührt gelauscht. Hier braucht sich keiner zu schämen, denn **"KARAOKE IST KEIN GESANGSWETTBEWERB!"**.

Wir haben Euch nachfolgend alle Karaoke Locations in Hamburg und Schleswig-Holstein zusammengetragen, die wir kennen. **Jede rot markierte Location wurde von uns persönlich besucht und jede mit Stern versehene Location ist unser Geheimtipp für Euch.**

HAMBURG

HAMBURGER KARAOKE EVENTS



v.l.n.r. Flipper, Andy, Kevin, Sabine und Mandy

Wer in der Hamburger Karaoke Szene unterwegs ist, dem wird sicherlich legendäre Locations wie die Thai Oase, Colibri, Tawan Daeng, Schmidt Theater oder auch die Karaoke bei Olivia Jones bekannt sein.

Wir haben hier einen absoluten Geheimtipp für Euch. Das Hamburger Karaoke Events Team, mit Andy, Flipper, Kevin, Mandy und Sabine, veranstalten in regelmäßigen Abständen unvergessliche Partys in Hamburg und Umgebung.

Hier werden sorgfältig handverlesene Locations persönlich gesucht und auf moderate Preise wert gelegt. Das Team ist so unsagbar herzlich und umsorgend, dass wir Schleswig-Holsteiner gerne den Weg auf uns nehmen, um mit allen zu singen und zu feiern. Jede Party war bisher legendär und einzigartig.

Kevin, Mitglied der Band "Abysmal Paradise" (<https://www.facebook.com/abysmalparadise/>), hat sogar eine eigene Hamburger Karaoke Events Hymne komponiert und getextet. Was sollen wir Euch sagen? Seitdem finden wir alle "Sonnenblumen" cool!



Besucht doch einfach mal eine Party des Hamburger Karaoke Events Team und wir garantieren Euch, Ihr werdet süchtig werden!

Alle aktuellen Termine findet Ihr hier:
<https://www.facebook.com/hamburgerkaraokeevents>
<http://www.karaoke-hamburg.de/>

Hier sind die nächsten Locations:

FUCHS-BAR

Ernst-Bergeest-Weg 55a | 21077 Hamburg-Marmstorf
<https://www.facebook.com/people/Fuchs-Bar>
Nächster Termin: 30.09.2023 | AB 19 Uhr

WILSTORFER HOF

Winsener Str. 82 | 21077 Hamburg-Wilstorf
<https://www.wilstorfer-hof.de/>
Nächster Termin: Halloween Warm-Up 07.10.2023 | AB 19 Uhr

KULTURKÜCHE ALSTERDORF

Alsterdorfer Markt | 22297 Hamburg-Alsterdorf
<https://www.kulturkueche-alsterdorf.de/>
Nächster Termin: 25.11.2023 | AB 19 Uhr

ACHTUNG KARAOKE PREMIERE !!! 28. OKTOBER 2023 AB 19:30 UHR BAHRENFELDER TURNVEREIN VON 1898 E.V. (BTV)

Der Bahrenfelder Turnverein von 1898 e.V. (BTV) veranstaltet die erste Karaoke. Hier warten moderate Getränkepreise, leckere Bretzen und selbstgemachte Frikadellen auf Euch! Seid das erste Mal dabei und lasst uns alle zusammen feiern!

Bahrenfelder Turnverein e.V. von 1898
Bahrenfelder Chaussee 166A- 22761 Hamburg
<https://btv-hamburg.de>
<https://www.facebook.com/btvhh>
Vormerken: 28.10.2023 | ab 19:30 Uhr



IN HAMBURG UND SCHLESWIG-HOLSTEIN

SCHLESWIG-HOLSTEIN

BÜSUM

ZUM LEUCHTTURM

Alleestraße 8 | 25761 Büsum | **Jeden Freitag ab 20 Uhr**
In dieser süßen kleinen Hafenkneipe feiert DJ Kai mit Urlaubern und Einheimischen tolle Karaoke Abende.
<https://www.facebook.com/zumleuchtturmbuesum>



ALTES SPRITZENHAUS

Westerstraße 1 | 25761 Büsum | **Jeden Freitag ab 21 Uhr**
Auch im Spritzenhaus wird freitags lustig getrallert. Hier sorgt DJ Rainer für Stimmung. www.spritzenhaus-buesum.de

HEIDE

BEI MARION

Schuhmacherort 10, 25746 Heide | **Jeden Donnerstag ab 21 Uhr**
<https://www.facebook.com/bei.marion.heide>

HOHWACHT

LEPRECHAUN HOHWACHT PUB

Seestraße 9, 24321 Hohwacht (Ostsee)



Hier betreiben Petra und Jörg ein tolles Irish Pub. Ihr müsst unbedingt die super leckeren Baguettes ausprobieren oder die feurige Gulaschsuppe. Da singt es sich garantiert gleich besser!
<https://www.leprechaun-hohwacht.de/>
Nächste Termine: 30.09.2023 | 21.10.2023

KIEL

POGUE MAHONE IRISH PUB

Bergstraße 15 | 24103 Kiel | **Jeden Dienstag ab 22 Uhr**
<https://poguemahone.de/>

TRAUMGBH (RESTAURANT)

Grasweg 19, 24118 Kiel | **Jeden Freitag ab 21:30 Uhr**
Hier trällerst Du auf einer richtigen Bühne mit Kaminfeuer, leckerem Essen und coolen Drinks. <https://traumgmbh.de/>

RENSBURG

FEEZ DARTS & BAR

Mühlenstraße 23 | 24768 Rendsburg
<https://www.feez-dart-bar.de/>

LÜBECK

In diesen Locations kann man mit DJ Thomas ausgelassen feiern!
Facebook Gruppe: Karaoke in Lübeck und Umgebung
<https://www.facebook.com/groups/687988388022383>



FRISCO

Herrendamm 38-40, 23556 Lübeck
In diesem American Diner kannst Du singen und leckeres Essen genießen. <https://www.myfrisco.de/>
Nächste Termine: Halloween Spezial 28.10.2023 | 18.11.2023

KLOSTERECK

Dr.-Julius-Leber-Straße 82 | 23552 Lübeck
<https://www.ranzkneipe.de/ranzkneipe/klostereck-luebeck/>
Nächste Termine: 06.10.2023 | 03.11.2023

MAC THOMAS

An der Untertrave 95, 23552 Lübeck
Nächste Termine: 11.10.2023 | 08.11.2023

NEW WUNDERBAR

Ziegelstraße 129 | 23556 Lübeck
Die Partys bei Mone und der New Wunderbar sind unvergesslich. Hier wird bis in den frühen Morgen gesungen und gefeiert.
<http://www.wunderbar-luebeck.de/>
Nächste Termine: Halloween Spezial 30.10

NEUMÜNSTER

DJ Markus hat bereits an Karaoke Weltmeisterschaften teilgenommen und ist im Mühlenhof, Fürstthof und Past Ten eine feste DJ Größe.



PAST TEN

Ringstraße 7, 24534 Neumünster

ZUM MÜHLENHOF

Schützenstraße 34, 24534 Neumünster
Nächste Termine: 21.10.2023

ZUM FÜRSTHOF

Großflecken 43, 24534 Neumünster
Sven und Daniela sind Gastgeber in dieser Kultkneipe im Musikzimmer Charakter. Hier wird gesungen und gefeiert. Top!
<https://www.facebook.com/Zum.Fuerstthof>
Nächste Termine: 20.10.2023



JENNY'S BAR

Christianstraße 34 | 24534 Neumünster
Die Travestikünstlerin Jenny ist ein Unikat und wer sie kennenlernt, wird sie lieben. Ihre Bar sprüht genauso wie sie vor Eleganz und Glamour. Karaoke Partys finden mit DJ Dominik statt.



Bericht: Arno und Loan Heyne

METTENHOFER

DO 19.10.2023 | 19:30 UHR

**VORPROGRAMM: LESUNG
„DIE SIEDLUNG HEIDENBERG“**
Die Siedlung Heidenberg geht zurück auf die 70er Jahre des 18. Jahrhunderts, auf eine Reihe von Aussiedlerstellen bei der Verteilung des ehemaligen Domänengutes Kronshagen. Ein von Dietrich Schunck mit seinen Anekdoten angereicherter Vortrag.

Ort: Hof Akkerboom
Stockholmstraße 159
Veranstalter: Hof Akkerboom e.V.

Eintritt: 3,00 €

FR 20.10.2023 | 18:00 UHR

„KALEIDOSKOP“
“: ein kleiner Querschnitt über das Gesamtprogramm. Eröffnungsveranstaltung unter Beteiligung von Reinfried Barnett und anderen.

Ort: Birgitta Thomas Kirche
Skandinaviendamm 350
Veranstalter:
Thomas-Gemeinde

Eintritt: frei

SO 22.10.2023 | 11:00 UHR

„KULTUR, CROISSANT & KONFITÜRE“
für kulturhungrige Frühstückler (inkl. süßem und herzhaftem Frühstück) mit kleinem Bühnenprogramm.

Ort: Hof Akkerboom
Stockholmstraße 159
Veranstalter: Hof Akkerboom e.V.

Eintritt: 15,00 € | **Anmeldung erforderlich**

SO 22.10.2023 | 15:30 UHR

„LASSET UNS SINGEN!“
Gerd Sell & Sven Jesse präsentieren erneut „mit viel Herzblut“ stimmungsgewaltig und virtuos ein buntes Mitmach-Konzert. Sie sind herzlich willkommen!

Ort: AWO Stadtteil – Café
Vaasastraße 2
Veranstalter: AWO

Eintritt: frei | **Hutspende erbeten**

SO 22.10.2023 | 18:00 UHR

„LUCKUP“ KONZERT
Swing und Oldtimejazz, Schlagerklassiker und Rock'n'Roll – mit Mundharmonika, Ukulele, Bassukulele und Schlagzeug- das wird ein toller Abend!

Ort: Bürgerhaus Mettenhof
Vaasastraße 43 a
Veranstalter: SPD OV Mettenhof

Eintritt: frei | **Hutspende erbeten**



MO 23.10.2023 | 10:00 UHR

„OMA MARGARETE“ UND „OPA HEINZ“
lesen für KiTa – Kinder

Ort: KiTa BTH
Veranstalter: KiTa BTH

Eintritt: frei

MO 23.10.2023 | 18:00 UHR
TATORT TIEFGARAGE

es wird wieder spannend, und so manche Geschichte lässt das Publikum zu Recht schmunzeln, denn nicht jeder kriminelle Plan endet wie gewünscht... Zur Einstimmung reichen wir wie immer einen kleinen Imbiss aus der paletten-Küche zum Selbstkostenpreis.

Ort: Vonovia-palette 6,
ggü. Bergenring 30
Veranstalter: palette 6

Eintritt: frei | **Spenden willkommen**

DI 24.10.2023 | 16:00 UHR

„MEINS! DRACHEN TEILEN NICHT“
Mit einem Bilderbuchkino für die Kleinen gibt es ein vergnügliches Viertelstündchen in der Stadtteilbücherei

Ort: Stadtteilbücherei, Sibeliusweg 2a
Veranstalter: Stadtteilbücherei Mettenhof

Eintritt: frei

DI 24.10.2023 | 19:30 UHR

„FREEDOM IS COMING“
Konzert mit den Free Gospel Singers, Ltg. Reinfried Barnett.

Ort: Birgitta Thomas Kirche
Skandinaviendamm 350
Veranstalter:
Thomas-Gemeinde

Eintritt: frei

MI 25.10.2023 | 16:00 UHR

„RAUCHEN KANN TÖDLICH SEIN“
Auch in diesem Jahr hat das Jugendbüro Mettenhof wieder mit Jugendlichen ein spannendes Hörspiel im eigenen Tonstudio „Sounds for M-Town“ produziert.

Einlass: 16:00 Uhr

Ort: Jugendbereich der Ev. Thomas-Gemeinde, Skandinaviendamm 350
Veranstalter: Jugendbüro Mettenhof & Jugendbereich der Thomas-Gemeinde

Eintritt: frei

MI 25.10.2023 | 19:30 UHR

REISEBERICHT „ISRAEL“
Heinz Pries teilt mit Ihnen die Erlebnisse und Erfahrungen seiner Israel-Reise.

Ort: Bürgerhaus Mettenhof
Vaasastraße 43 a
Veranstalter: MAFK

Eintritt: frei

DO 26.10.2023 | 09:30 UHR

„LESUNG MIT BALU EVERS“
Balu Evers präsentiert im Bürgercafé wieder humorvolle Kurzgeschichten – denn „der Mensch lebt nicht vom belegten Brötchen allein“. Das Team vom Bürgercafé kümmert sich gern um das leibliche Wohl der Gäste

Ort: Bürgerhaus Mettenhof,
Vaasastraße 43 a
Veranstalter: GSHN-Bürgercafé

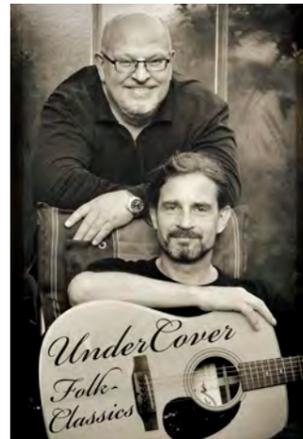
Eintritt: frei

DO 26.10.2023 | 19:00 UHR

„UNDERCOVER“ KONZERT
Das Duo „UnderCover“ mit Thomas Eisenkrätzer (Gesang, Gitarre, Mundharmonika) aus Kiel und Michael Hintz (Keyboard, Gesang) aus Rendsburg interpretiert ausgewählte Balladen aus Folk, Rock und Pop auf seine eigene Weise. Zum Repertoire gehören unter anderem Songs von Tom Waits, Neil Young, Paul Simon, Pink Floyd, Bob Dylan, Bob Seger, Johnny Cash, Calvin Russel, Jacques Brel und Hannes Wader.

Ort: Birgitta – Thomas-Haus, Saal,
Skandinaviendamm 350

Eintritt: frei | **Hutspende erbeten**



SA 28.10.2023 | 15:00-17:00 UHR
UFO-CAFÉ

„un(f)ollendete Objekte“ können hier vollendet werden! Manche(r) kennt es: dem Schal fehlen die letzten 10 cm, die Jacke ist noch ohne Knopf, die Bastelarbeit muss noch zusammen geklebt werden...da kommt dieser Termin gerade recht!

Ort: Birgitta – Thomas – Haus, Seminarraum, Skandinaviendamm 350
Veranstalter: Kreativ-Club

Eintritt: frei

KULTURTAGE 2023

SA 28.10.2023 | 15:00 UHR

„GEMEINSAM FÜR EINE FRIEDLICHE WELT“
Auch in diesem Jahr haben Jugendliche unter fachlicher Anleitung wieder ein Herbst-Theaterstück entwickelt und geprobt, Sie dürfen gespannt sein!

Ort: Jugendbereich der Ev. Thomas-gemeinde Mettenhof,
Skandinaviendamm 350
Veranstalter: Jugendbüro Mettenhof/
Jugendbereich der ev. Thomas-Gemeinde

Eintritt: frei

SO 29.10.2023 | 11:00 - 13:00 UHR

„LIEDER UND GESCHICHTEN AUS UNSERER SPINNSTUBE“
serviert zum Frühschoppen von Barney Hallmann und dem Sänger und Gitarristen Alfred Dieckmann.

Ort: palette 6, ggü. Bergenring 30
Veranstalter: Vonovia-palette 6

Eintritt: Spenden erwünscht

SO 29.10.2023 | 15:00 UHR

DAS KIELER MANDOLINENORCHESTER
verwandelt das Stadtteilcafé in einen Konzertsaal, ein Genuss für Augen und Ohren.

Ort: AWO Stadtteil – Café
Vaasastraße 2
Veranstalter: AWO

Eintritt: 4,00 €



SO 29.10.2023 | 15:30 UHR

FOLK TANZ – CAFÉ
beschwingt darf wieder getanzt werden! Die durch eine Tanzlehrerin vermittelten Tanzschritte können gleich zu live gespielten internationalen Volkstänzen der Kieler Folk-Gruppe „Strandgut“ umgesetzt werden.

Ort: Hof Akkerboom
Stockholmstraße 159
Veranstalter: Hof Akkerboom e.V.

Eintritt: 6,00 €

SO 29.10.2023 | 16:00 UHR

„BEGEGNUNGEN“
Literaturcafé-Lesung mit Autor*innen Joachim Frank, Tonja Teutschebein, Gudrun Thomas-Feuer, Elisabeth Melzer-Geissler, Sibylle Hallberg. Musikalische Begleitung: Elisabeth Melzer-Geissler. Anmeldungen: 0431-524166, Fr. Mirus-Bröer oder per Mail: kontakt@nord-buch.info

Ort: Bürgerhaus Mettenhof
Vaasastraße 43 a
Veranstalter: NordBuch e.V.

Eintritt: **Hutspende erbeten**

MO 30.10.2023 | 18:30 UHR

„LIED DES GARTENS“
Poesie und Abenteuer Lesung mit den Autorinnen, diese lesen als Duo: Beate Bartoschewski und Christel Mirus-Bröer. Voranmeldung: Tel.: 0431-5333010 oder Mail: kontakt@nord-buch.info

Ort: AWO Stadtteil – Café
Vaasastraße 2
Veranstalter: AWO

Eintritt: **Hutspende erbeten**

DI 31.10.2023 | 18:30 UHR

POETRY-SLAM DER 10.!
Am Reformationstag eigene Texte zu allen denkbaren Themen live vorgetragen – wer erntet dieses Mal den stärksten Applaus und damit den Sieg? Einlass: 18:00 Uhr. Moderation: Björn Katzur

Ort: palette 6, ggü. Bergenring 30
Veranstalter: assemble art

Eintritt: 6,00 € | **Ermäßigt 4,00 €**

MI 01.11.2023 | 18:00 UHR

„GEMEINSAM FÜR EINE FRIEDLICHE WELT“
Die 2. Vorstellung des Herbst-Theaters (siehe 28.10.2023).

Ort: Jugendbereich der Ev. Thomas-gemeinde Mettenhof,
Skandinaviendamm 350
Veranstalter: Jugendbüro Mettenhof/
Jugendbereich der ev. Thomas-Gemeinde

Eintritt: frei

DO 02.11.2023 | 18:30 UHR

AKKERBOOMS „WUNDERBAR“
Geselliger Treff und Klönschnack zur Einstimmung ins Wochenende.

Ort: Hof Akkerboom
Stockholmstraße 159
Veranstalter: Hof Akkerboom e.V.

Eintritt: frei

FR 03.11.2023 | 10:00 - CA. 12:30 UHR

MAMA MIA LÄDT EIN
Zwischen Zusammenhalt und Ungerechtigkeit, über die Bedeutung des Schreibens und die Sehnsucht nach Heimat. MAMA MIA ist ein Projekt für erwerbslose Migrantinnen aus Mettenhof. Die Veranstaltung gibt den Teilnehmerinnen den Raum, ihre persönlichen Erfahrungen und Gedanken zu teilen. Selbstgemachtes Essen lädt zum Austausch ein. Die Veranstaltung richtet sich nur an Frauen.

Ort: Kurt-Schumacher-Platz 5
Veranstalterinnen: MAMA MIA
Projekt der Frauenberatungsstelle & EB-o-EB

Eintritt: frei

FR 03.11.2023 | 20:00 UHR

IRISCHE NACHT
Folk Session: Jiggs, Reels und Polkas... die Tenne wird zum Irish Pub.

Ort: Hof Akkerboom
Stockholmstraße 159
Veranstalter: Hof Akkerboom e.V.

Eintritt: 5,00 €

SA 04.11.2023 | 10:30 - 13:00 UHR

KREATIVES SCHREIBEN
in der Mettenhofer Schreibwerkstatt: Interessierte, die das „Schreiben“ ausprobieren wollen sowie Autor*innen, um eigene Texte wie Gedichte oder kurze Geschichten, Notizen und Gedanken zu verfassen, sind willkommen. Papier und Stift bitte mitbringen. Voranmeldung: Tel.: 0431-5333010 oder Mail: kontakt@nord-buch.info

Ort: Bürgerhaus Mettenhof
Vaasastraße 43 a
Veranstalter: NordBuch e.V.

Eintritt: frei

SA 04.11.2023 | 13:00 - 17:00 UHR

AKKERBOOMS „HERBSTGEFLÜSTER“
herbstlich-vorweihnachtlicher Nachmittag mit allerlei Heimkunst u.a. herbstliche Floristik, Näharbeiten, Geschenkverpackungen, Gestricktes, Basteleien, Tücher, Weihnachtliches ...dazu Leckeres aus dem Lehmbackofen sowie Kaffee & Kuchen.

Ort: Hof Akkerboom
Stockholmstraße 159
Veranstalter: Hof Akkerboom e.V.

Eintritt: frei



SO 05.11.2023 | 10:00 - 14:00 UHR

AUSSTELLUNG „JUNGE KÜNSTLER“
Natalya Melnychuk & Lena Degraf arbeiten mehrmals pro Woche mit Kindern in unterschiedlichen Gruppen – dabei entstehen tolle Bilder/Zeichnungen, die nun endlich einmal der Öffentlichkeit präsentiert werden sollen.

Ort: palette 6, ggü. Bergenring 30
Veranstalter: Vonovia-palette 6

Eintritt: frei | **Spenden erwünscht**

SO 05.11.2023 | 17:00 UHR

„ABEND DER CHÖRE“
In guter Tradition werden auch die 17. Mettenhofer Kulturtage mit dem wunderbaren „Abend der Chöre“ beendet.

Ort: Birgitta-Thomas- Haus, Saal,
Skandinaviendamm 350
Veranstalter: Thomas-Gemeinde

Eintritt: frei



0431 - 52 42 60

STOCKHOLMSTRASSE 159
24109 KIEL-METTENHOF

HOF-AKKERBOOM.DE
FACEBOOK.COM/HOF.AKKERBOOM

PROGRAMM OKTOBER

SO 01.10.2023 | 16.00 UHR

"AKKERBOOM'S JAZZCAFÉ"

Barjazz vom Feinsten! Das Quartett rainerjazz aus Kiel begibt sich auf eine Zeitreise vom Swing der 1930er Jahr über Bebop und Bossa Nova bis zu aktuellen Jazzhits.

Eintritt: 10,00 € | Ermäßigt: 5,00 €



DO 05.+09.10.2023 | 18:30-21:30 UHR

WUNDERBAR

Geselliger Tresenabend in der Tenne.

Eintritt: frei

FR 06.10.2023 | 20.00 UHR

KONZERT: „GLENFIDDLE“

Glenfiddle ist eine Band mit sicherem Gespür für besondere und ergreifende Lieder.

Eintritt: 15,00 €



SA 07.10.2023 | 19:30 UHR

„BIGBANDBERTHABLAU“

Seit 20 Jahren lassen es die 17 Musikerinnen der BigBandBertha-Blau jazzen, rocken und klezmern.

Eintritt: 10,00 €
Anmeldung erforderlich



SO 08.10.2023 | 16.00 UHR

„ISLAND – LAND TRAUMHAFTER ANBLICKE VOLLER FARBEN“

Dieser Bildervortrag führt entlang der Ringstraße durch Island.

Eintritt: 5,00 €

DI 10./17. + 24.10.2023

15:00-17:00 UHR

„WÄRMEZEIT“

Alles wird teurer-wir heizen euch ein! Unser Kuhstall ist nunmehr in den kalten Monaten für alle kostenfrei geöffnet.

Eintritt: frei

MI 11.10.2023 | 15:00 UHR

STRICK- UND HOBBY-CAFÉ

Stricken, häkeln, sticken, malen,... mit Klönschnack.

MI 18.10.2023 | 18:00 UHR

„ITALIEN: PAVAROTTI KOCHT!“

Kochabend. Buon appetito, noi cuciniaomo. Der italienische Zauber fliegt durch unsere Kochtöpfe.

Kosten: 25,00 €
Anmeldung erforderlich

DO 19.10.2023 | 19:30 UHR

„DIE SIEDLUNG HEIDENBERG“

Die Siedlung Heidenberg geht zurück auf das 18. Jahrhundert. Vortrag von Dietrich Schunck.

Eintritt: 3,00 €

SO 22.10.2023 | 11:00 UHR

„KULTUR, CROISSANT & KONFITÜRE...“

Frühstück mit einem wechselnden Bühnenprogramm.

Kosten: 15,00 €
Anmeldung erforderlich

FR 27.10.2023 | 20.00 UHR

„IRISCHE NACHT“

Die Tenne wird zum Irish-Pub! Einlass 19:15 Uhr.

Eintritt: 5,00 €

SO 29.10.2023 | 15:30 UHR

„FOLK TANZ CAFÉ MIT LIVEMUSIK“

mit Kieler Folk-Gruppe „Strandgut“.

Eintritt: 6,00 €

Zur Unterstützung des Kulturprogramms freuen wir uns über Spenden auf das Konto Hof Akkerboom bei der Förde Sparkasse Kiel, IBAN: DE91 210501700029001716



PROGRAMM NOVEMBER

09. - 12.11.2023

AUSSTELLUNG VON MICHAEL NORKEWIT

„Menschen | Orte | Phantasie auf meine Art 2.0“.

Vernissage: Donnerstag, 9.11.2023, 19.00 Uhr
Öffnungszeiten: Freitag bis Sonntag jeweils 14.00 - 18.00 Uhr



17.11 - 03.12.2023

„PLEINAIR IN KIEL UND UMGEBUNG“

„Ausstellung mit Bildern von Anke Gruß, Barbara Hirsekorn und Julia Pasinski“.

Vernissage: Freitag, 17.11.2023 um 17.30 Uhr
Öffnungszeiten: jeweils samstags und sonntags 12.00 – 17.00 Uhr



DO 02.+16.11.2023 | 18:30-21:30 UHR

WUNDERBAR

Geselliger Tresenabend in der Tenne.

Eintritt: frei

SO 05.11.2023 | 13:00-17:00 UHR

„HERBSTGEFLÜSTER“

Wir freuen uns auf einen herbstlich/vorweihnachtlichen Nachmittag mit Euch mit allerlei Heimkunst.

Eintritt: frei



DI 07.11.2023 | 10:00 UHR

VEGETARISCHE JAHRESZEITENKÜCHE

Kreativ, winterlich, frisch und regional.

Kosten: 25,00 Euro
Anmeldung erforderlich

DI 07./14./21. + 28.11.2023

15:00-17:00 UHR

„WÄRMEZEIT“

Alles wird teurer-wir heizen euch ein! Unser Kuhstall ist nunmehr in den kalten Monaten für alle kostenfrei geöffnet.

Eintritt: frei

MI 08.11.2023 | 15:00 UHR

STRICK- UND HOBBY-CAFÉ

Stricken, häkeln, sticken, malen,... mit Klönschnack.

FR 10.11.2023 | 20:00 UHR

„DUBLINER´S REVIVAL ABEND“

Dubliner´s Revival - Konzert in Erinnerung an die Dubliners (1962 – 2012).

Eintritt: 10,00 €
Anmeldung erforderlich

SO 12.11.2023 | 16:00 UHR

„ZWEI JAHRE AKKERBOOM'S JAZZCAFÉ“

Gefeiert werden zwei Jahre „Akkerboom's Jazzcafe“ mit dem Open Jazz Trio.

Eintritt: 10,00 € | Ermäßigt: 5,00 €

FR 17.11.2023 | 17:00-20:00 UHR

„KURDISCHER KOCHKURS“

Vegetarisch. Lerne die kurdische Küche kennen! Anmeldung kulturwochen@zbbss-sh.de

Kosten: Kulturgrenzenlos e.V. freut sich über eine Spende

FR 24.11.2023 | 20:00 UHR

„LET´S SING TOGETHER“

Erhard Ohlhoff und seine Musiker:innen laden herzlich zum „let´s sing together“ ein. Einlass 19:15 Uhr.

Eintritt: 6,00 €

TANZEN IN KIEL - Dein Verein!

» WIR BEWEGEN EUCH...
 > ...im Alter von 3 bis über 90 Jahren
 > ...an 7 Wochentagen in 6 Sälen
 > ...in über 100 Gruppen

Gigantische Vielfalt mit über 20 unterschiedlichen Tanzsportarten!

Garde- und Schautanz für Kinder, Jugend und Erwachsene

www.tanzen-in-kiel.de

Tanzen in Kiel e.V.
Suchskrug 1
24107 Kiel
Tel. 0431 / 329 039 17 - verwaltung@tanzen-in-kiel.de

KÜCHEN Welten Kiel

herzlich · persönlich · individuell

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Welt erschaffen:

- in der neuen Ausstellung auf 450m²
- mit nachhaltigen Qualitätsküchen
- und einer Beratung auf Augenhöhe

Küchenwelten Kiel
Wittland 12 · 24109 Kiel
0431 72 99 33 910
willkommen@kuechenwelten.sh

MEINE KÜCHE, MEINE WELT.

NEU! TERMIN ONLINE BUCHEN: KUECHENWELTEN.SH/TERMIN

DEIN EIGENES SAUNA- UND POOLHAUS IN ELSDORF-WESTERMÜHLEN



DORFSTRASSE 50
24800 ELSDORF WESTERMÜHLEN
TELEFON: 04332 99 68 99
INFO@ZEIT-AHOI.DE | WWW.ZEIT-AHOI.DE



Wolltest Du schon immer einen eigenen Pool mit einer wunderschönen Saunalandschaft ganz allein für Dich und Deine Freunde? Fernab vom Großstadtlärm, überfüllten Saunen und Schwimmbädern und vor allem geschützt vor neugierigen Blicken?

Vor Kurzem haben wir im kleinen beschaulichen Dorf Elsdorf-Westermühlen bei Rendsburg, das Zeit Ahoi mit der wundervollen und warmherzigen Inhaberin Kerstin Baase entdeckt.

Hier kannst Du den stressigen Alltag einfach mal hinter Dir lassen und Dir eine kleine Auszeit gönnen oder nach Lust und Laune toben als wärst Du noch ein Kind. Jeder Bereich im Zeit Ahoi ist mit viel Liebe, Wärme und Herzblut eingerichtet und weit weg von sterilen und kalten Räumen, die man von üblichen Schwimmbädern kennt.

Neben dem lichtdurchfluteten Schwimmbad beinhaltet die Saunalandschaft folgende Saunen:

- Klimasauna mit Farblicht
- Dampfsauna
- Infrarotsauna
- Finnische Sauna

Nach den Saunagängen kannst Du Dich in den Ruheräumen entspannen oder Dir in der Lodge einen Drink genehmigen. Hier kannst Du einen Nachmittag einfach mal mit Freunden entspannen und die Seele baumeln lassen. Du kannst das Zeit Ahoi mehrere Stunden, einzelne Tage oder ein ganzes Wochenende für Dich und Deine Freunde buchen. Das Schöne ist, dass Du Deine eigene Verpflegung selber mitbringen kannst oder Kerstin organisiert alles unkompliziert nach Deinen Wünschen. Sogar Übernachtungsmöglichkeiten stehen den Gästen bei Bedarf zur Verfügung. Oder Du besuchst einfach eines der legendären Saunaevents.

Suchst Du nach einer neuen Idee für einen Geburtstag, Jungesellen/innen Abschied, Firmenfeier, Veranstaltung, Seminar oder einen Workshop? Dann bist Du im Zeit Ahoi genau richtig.

Kerstin Baase verfügt über ein professionelles Netzwerk, mit dem sie nahezu alle Deine Wünsche erfüllen kann. Egal, ob es Beautybehandlungen, Massagen, Klangschalen-Meditation, individuelle Musik oder ein Catering sein soll, Kerstin kann auf Wunsch alles für Dich organisieren und bleibt auch die ganze Zeit als Ansprechpartnerin während des gesamten Zeitraums vor Ort.

Im Zeit Ahoi genießen Mütter und/oder Väter ihre wertvollen kinderfreien Stunden, Freundinnen treffen sich und nehmen eine Auszeit. Unvergessliche Männerabende oder Familienfeste werden hier zelebriert. Auch muslimische Frauen, die aus religiösen Gründen keine öffentlichen Schwimmbäder benutzen können oder homosexuelle Gäste finden hier einen geschützten Raum, um sich in Ruhe zu entspannen oder natürlich auch zu feiern. Im Zeit Ahoi finden bis zu 30 Gäste Platz und jeder ist hier willkommen.

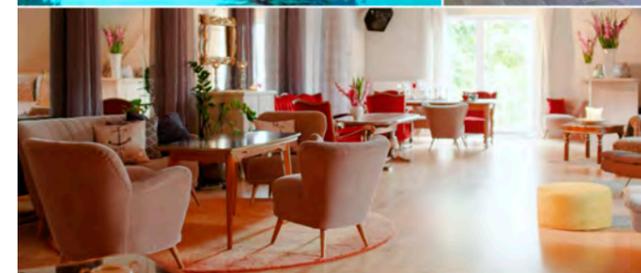
Wir können das Zeit Ahoi in jeglicher Hinsicht weiterempfehlen und hoffen, dass uns diese tolle Location mit Kerstin Baase noch lange erhalten bleibt.

Bericht: Arno und Loan Heyne

NORDISCH LIFESTYLE 05/2023



Inhaberin: Kerstin Baase



15 Jahre Tagesmütterverein Rendsburg-Eckernförde e.V.

15 Jahre Tagesmütterverein Rendsburg-Eckernförde e.V.. Das musste gefeiert werden.

Im Juli beging der Tagesmütterverein Rendsburg-Eckernförde e.V. sein 15-jähriges Jubiläum.

Das Ereignis wurde in Gesellschaft zahlreicher Kolleginnen, Freunde und Unterstützer der Kindertagespflege sowie engagierter Politiker gefeiert. Bei strahlendem Sonnenschein, fröhlicher Stimmung und einem köstlichen Buffet versammelte man sich im Garten der Familie Brüggemann in Revensdorf.

Aus einem kleinen Zusammenschluss von Tagesmüttern vor gut 15 Jahren ist inzwischen ein ansehnlicher Verein von fast 90 Kindertagespflegepersonen erwachsen.

Ständiger Einsatz für die Belange der Kindertagespflege, Hilfe bei internen Problemen und Zusammenarbeit mit dem zuständigen Fachdienst und der Politik machen den Verein aus. Monatliche Vereinstreffen mit fachlichem Austausch, Fortbildungen und 1. Hilfe-Kurse werden durch den Verein initiiert.

Ein wunderschöner Tag mit vielen wertschätzenden Worten und tollen Geschenken ließ dieses Jubiläum zu etwas ganz Besonderem werden. Danke an alle Mitglieder des Tagesmüttervereins, die diesen Tag zu einem unvergesslichen Tag gemacht haben.

Ein großer Dank geht ebenfalls an Brigitte Oberschelp und Naima Wright vom Landesverband Kindertagespflege Schleswig-Holstein, Carina Reuter von der Kreiselternvertretung Rendsburg-Eckernförde, Jens Krabbenhöft - Bürgermeister der Gemeinde Lindau, Marco Koch - Bürgermeister der Gemeinde Gettorf, Sandra Möller - Bürgermeisterin der Gemeinde Schinkel, Mike Buchau - Bürgermeister der Gemeinde Altenholz, Wilhelm Haupt - Bürgermeister der Gemeinde Ostfeld, Thomas Bahr - Amt Dänischer Wohld.



Treffen Sie Ihre Traumküche bei uns!
04340 780 980 0



KüchenTreff Klein Nordsee

Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks.

KüchenTreff Klein Nordsee ■ Schmiedekoppel 1 ■ 24242 Felde
Telefon 04340 780 980 0 ■ www.kuechentreff-klein-nordsee.de



Scan me LÜTT & PLIETSCH

Herbstliche Duft Knete



Den Herbst nicht nur sehen, ihn auch riechen und spüren, das können die Kinder mit selbstgemachter Duftknete wunderbar. Ziemlich sicher hast du dafür fast alles zu Hause und kannst mit deinen Kindern gleich loslegen.

Besonders schön bunt wird eure Knete durch Lebensmittelfarbe in herbstlichen Tönen.

Ein schönes gelb-orange und auch ein Rot-Ton darf nicht fehlen. Um die Knete zu unserer besonderen Herbstknete werden zu lassen sind die herbstlichen Düfte ein absolutes Muss.



Und so geht's:

Mehl, Salz, Öl und Zitronenkonzentrat gut vermischen und aufgekochtes Wasser hinzufügen.

Mit einem Handrührgerät vermengen.

Wenn die Masse abgekühlt ist, kräftig per Hand kneten.

Nun teile die Knete in mehrere Portionen und füge das ätherische Öl hinzu. 2-3 Tropfen sollten reichen. Anschließend passend zum Duft einfärben.

Beispielsweise Orangen- und Beerenduft in orange und rot, Lebkuchen und Zimt in braun mittels Kakaopulver, Vanille in gelb....

Fertig ist eure Duftknete.

Aufbewahren solltet ihr sie in einem verschließbaren Glas, damit sie lange weich bleibt.

Viel Spaß beim kneten wünscht Euch Meike von Lütt & Plietsch deine Tagesmutter in Osdorf

Meike von LÜTT & PLIETSCH



Aber Vorsicht beim späteren Kneten, denn so gut die Duftknete auch riecht, sollte sie dennoch nicht verschluckt werden!

Benötigte Zutaten

Lebensmittelfarbe
600g Mehl
210g Salz
7 EL Öl
3 EL Zitronenkonzentrat
430ml kochendes Wasser
Ätherische Öle (Beere, Vanille, Zimt, Lebkuchen, Orange....)

detlef paulsen - Deutschlands erster Betriebsausrüster



Wer regelmäßig am Skanadiendamm in Kiel entlangfährt oder im Einkaufsmanagement renommierter Betriebe arbeitet, dem wird das Unternehmen Detlef Paulsen garantiert bekannt sein.

Aber wusstet ihr, dass Firmengründer Detlef Paulsen höchstpersönlich den Begriff "Betriebsausrüster" am 01.01.1986 zur Firmengründung erfunden und somit ins Leben gerufen hat?

Aber was macht ein Betriebsausrüster überhaupt? Wir durften Herrn Paulsen persönlich kennenlernen und um es mit seinen Worten zu sagen: "Wir versorgen Behörden, Handwerker und Unternehmen aus allen Branchen, Industrie- und Wirtschaftszweigen mit allem, was sie benötigen: von Zuckertütchen, über maßgeschneiderte Ohrenstöpsel und Arbeitskleidung bis hin zu Maschinen, Werkzeugen, technischen Produkten und Betriebs-einrichtungen.

Grob umrissen betrifft dies folgende Bereiche:

- Arbeitsschutz
- Technische Produkte
- Berufsbekleidung
- Textil und Digitaldruck
- Betriebseinrichtung
- Mietwäsche und Leasing
- Werkzeug und Maschinen
- Freizeitbekleidung
- Industrie und Baubedarf

Die Unternehmensgruppe Detlef Paulsen ist hier im Norden fest verankert und beschäftigt an 8 Standorten über 150 Mitarbeiter. Das nach ISO 9001:2015 zertifizierte Unternehmen ist auch gleichzeitig Ausbildungsbetrieb für viele junge Menschen.

Detlef Paulsen Betriebsausrüster ist hier im Norden zu Hause!

24109 KIEL | Skanadiendamm 212
Tel.: 0431-53 59 5-0 | kiel@detlefpaulsen.de

24941 FLENSBURG | Schleswiger Str. 82
Tel.: 0461-168 307-0 | flensburg@detlefpaulsen.de

21502 GEESTHACHT | Hermsdorfer Str. 1
Tel.: 04152-87 87-0 | geesthacht@detlefpaulsen.de

22113 HAMBURG | Grusonstr. 55 |
Tel.: 040-73 67 50-0 | hamburg@detlefpaulsen.de

31157 SARSTEDT/ HANNOVER | Breslauer Str. 62a
Tel.: 05066-69 49-20 | sarstedt@detlefpaulsen.de

25746 HEIDE | Hinrich-Schmidt-Str. 36
Tel.: 0481-78 76 00-38 | heide@detlefpaulsen.de

19075 PAMPOW / SCHWERIN | Lindenweg 3
Tel.: 03865-824-0 | pampow@detlefpaulsen.de

18435 STRALSUND | Lindenstr. 166
Tel.: 03831 31 03 76 | stralsund@detlefpaulsen.de

PAULSEN MODE
24103 KIEL | Holtener Str. 17 | Tel.: 0431-98 28 32 33

PAULSEN OUTLET
24109 KIEL | Wittland 2-4 | Tel.: 0431 53 59 5-0

Mit über 200.000 Artikeln im Portfolio agiert das Unternehmen Detlef Paulsen auf dem gesamten Weltmarkt. Dabei wird der Umsatz lediglich mit 10% aus Lagerbeständen erzeugt. Die restlichen 90% werden vom qualifizierten Fachpersonal täglich durch Neubeschaffungen generiert.

Auch wenn Herr Paulsen sich lieber im Hintergrund hält, kommen wir nicht umhin anzuerkennen, was für ein herrlich bodenständiger und bescheidener Mensch er ist. Immer Notizzettel in der Tasche, um schnell neue Ideen und Impulse zu notieren, ist er so stets am Puls der Zeit.

Unserer Meinung nach fungiert das Unternehmen weit über einen einfachen Betriebsausrüster hinaus. So beraten die qualifizierten Mitarbeiter die Kunden vollumfänglich zum Thema Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit, prüfen mit Qualitäts- und Prüfsiegeln auch Arbeitsmittel direkt beim Kunden vor Ort und führen Schulungen und Seminare durch.

Dabei überprüft das Unternehmen Detlef Paulsen gemäß KERN-ILO-NORMEN (ILO= International Labour Organization) auch regelmäßig Hersteller und Lieferanten. Kernarbeitsnormen der ILO gelten als „qualitative Sozialstandards“ und haben den Charakter von universellen Menschenrechten, die für alle Länder – unabhängig vom Stand der wirtschaftlichen Entwicklung gelten. Diese sind international anerkannt. Zudem werden alle Prozesse in regelmäßigen Abständen nach dem ökologischen Prinzip, hinsichtlich der Umweltfaktoren, überprüft und nach diesen Kriterien Lieferanten auch sorgfältig ausgewählt.

Damit auch wir als Privatpersonen vom umfangreichen Angebot an Freizeitmode profitieren können, wurde neben dem Geschäft PAULSEN MODE in der Holener Str. 17 in Kiel mit hochwertiger Markenbekleidung, nun auch das PAULSEN OUTLET im LBU REAL Business Park, im Wittland 2-4 in Kiel eröffnet. Hier gibt es Mode von vielen renommierten Marken zu moderaten Preisen, die zu einem ausgiebigen Einkauf einladen.



Wir verlassen an dem Tag, die Räumlichkeiten von Detlef Paulsen mit einem gewissen Gefühl der Bewunderung. Bewunderung für einen Mann, der mit seiner bodenständigen und integren Art, sein kleines Imperium aufgebaut hat, welches auf den ersten Blick gar nicht so zu erkennen ist. Fernab davon abgehoben zu sein, sollte Detlef Paulsen mit seinen Mitarbeitern, sicherlich für viele junge Menschen ein Vorbild sein. Er hat bewiesen, dass man mit viel Herzblut, Fleiß und Leidenschaft ohne große Medienwirksamkeit vieles im Leben erreichen kann.

Bericht: Arno und Loan Heyne

OUTLET
Fashion zu Bestpreisen

NEUERÖFFNUNG GROßES LAGER



Outdoorjacken

bis zu
50%
auf alles

ALLE ANZÜGE NUR 99€
ALLE SAKKOS NUR 69€

- Outdoorjacken, Damen- & Herrenmode
- Sportswear, Jacken, Jeans, Anzüge, Sakkos
- Strickwaren, Schuhe, und vieles mehr!

Ab sofort im LBU REAL

Businesspark Kiel, Wittland 2-4

Öffnungszeiten: Mittwoch-Freitag 11:00-17:30Uhr





"Und plötzlich weißt du, es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen."

Ava-Tanzmariechen



Mit diesem wunderbaren Zitat haben wir am 20. November 2020 die Tanzsportgarde Kiel gegründet.

Ein aufregendes Kapitel, welches im neuen Zuhause bei „Tanzen in Kiel e.V.“ beginnen sollte. Für uns die perfekten Räumlichkeiten, um die Leidenschaft für den Karneval und das Tanzen miteinander zu verbinden.

Die Idee, einen Neuanfang zu wagen, entstand aus dem Wunsch heraus, mit neuen und mitreißenden Darbietungen den Karneval im Norden zu bereichern und den Fokus auf das Tanzen zu legen. Kamelle, Konfettiregen und Karneval nur im Rheinland? – Nicht mit unseren Tänzerinnen und Tänzern! Denn auch hier im hohen Norden wird jedes Jahr aufs Neue gezeigt, wie vielfältig, bunt, einzigartig und magisch der Karneval sein kann.

Die ersten Schritte sind wir während der weltweiten Corona - Pandemie gegangen, welche sehr herausfordernd für uns war. Aber die Zeilen aus dem oben genannten Zitat dienten als Inspirationsquelle und ermutigten uns, unbeirrt voranzuschreiten.

Hinter den Kulissen spielt ein engagiertes Team aus Trainern, Tänzern, Betreuern, Eltern und Vorstandsmitgliedern eine bedeutende Rolle, da es die organisatorischen Aspekte, wie das Training, die Buchungen, Planungen und Pflege der offiziellen Social Media Plattformen koordiniert. So wurden aus den einst 13 Frohnaturen, 50 hochmotivierte Tänzerinnen und Tänzer, die derzeit unsere TSG - Familie formen und bereichern. Hierbei schließt sich der Kreis, von drei Erwachsenengruppen, drei Kindergruppen und drei Tanzmariechen, die sich auf die beiden Tanzsportarten Gardetanz und Schautanz verteilen.

Der Begriff des Gardetanz ist auch in Deutschland vielen Menschen ein Fremdwort und wird in den meisten Fällen höchstens mit dem Dreispitz und Perücke tragenden Funken- bzw. Tanzmariechen assoziiert. Dass Garde jedoch einen Tanzsport darstellt, der auf regionalen Turnieren und Landes- bzw. deutschen Meisterschaften ausgetragen wird und somit heute über den traditionellen Einsatz als karnevalistische Unterhaltungseinlage hinausgeht, ist vielen nicht bewusst.

Der Gardetanz ist eigentlich ein Marschtanz. Neben typischen Schrittkombinationen und Gruppenformationen gehören zum Gardetanz besonders die akrobatischen Einlagen wie Spagat, Hebefiguren oder Räder. Der Schautanz ist eine im Gegensatz zum Gardetanz sehr offene Disziplin, die auch weniger Fitness notwendig macht und in der verschiedenste Tanzstile vereint werden können und somit viel Platz für Kreativität und Ideenreichtum gegeben ist. Eben alles für eine schicke Show...

Einige Mitglieder von uns sind bereits seit Jahren mit dem Karnevalistischen Tanzsport verbunden und konnten tolle Erfolge auf den Turnieren mit ihren Tänzen erzielen. Die Ü-15-Garde darf sich beispielsweise seit März 2023 voller stolz amtierender Vizemeister im Verband nennen.

Wir engagieren uns aktiv dafür, die erforderlichen Mittel für Kostüme, Schminke, Reisen und Auftritte zu beschaffen.

Das gelingt vor allem dank großzügiger Spendengelder und den Einnahmen aus unseren Auftritten. Die außergewöhnliche Reaktion der Menschen auf unsere Spendenaufrufe war überwältigend und betont die bemerkenswerte Unterstützung sowie Begeisterung für den Karneval in unserer Region. Eine außerordentliche Unterstützung, deren unschätzbaren Wert wir zu schätzen wissen und die uns ermöglicht hat, den Traum von 12 neuen Gardetanzkostümen zu erfüllen.

Aber die bevorstehende Session 23/24 hat noch einiges mehr zu bieten, denn am 6. Januar 2024 findet unsere erste eigene Veranstaltung statt. Ein unglaublich tolles Gefühl und ein Moment auf den wir mit großer Vorfreude hin fiebern.

Unsere Gründungsgeschichte zeigt auf sehr faszinierende Art und Weise, dass Träume in Erfüllung gehen können, wenn wir den Mut aufbringen, ihnen zu folgen.



Und wer die Tanzsportgarde Kiel einmal hautnah erleben möchte, hat die Möglichkeit, unsere Gruppen in den Altersklassen von 3 bis 40 Jahren für Firmenfeiern, Stadtfeste, Karnevalsveranstaltungen oder sonstige private Events zu buchen. Einen Vorgesmack auf unsere Darbietungen erhalten Sie auch über unseren offiziellen Instagram-Account: Tanzsportgarde_Kiel

Zudem ist ein Probetraining in allen Altersklassen jederzeit möglich. Ob mit oder ohne Erfahrung, jeder Jeck ist bei uns „Herzlich Willkommen“ und wir würden uns riesig freuen, auch DICH bald in unserem Training begrüßen zu dürfen.

Darauf ein Dreifaches von Herzen kommendes „Kiel Ahoi“!

Text, Fotos und Ansprechpartner:
Regina Hindemith-Starke | rhindemith-starke@tanzsportgarde-kiel.de



Warum eigentlich ausgerechnet Tanzen?

Inhaberin Inga Wilking mit Tanzlehrer Carsten Matheus

Diese Frage stellen sich, da bin ich mir sicher, viele Menschen. Insbesondere diejenigen, die von Partner*in „mitgeschleppt“ wurden, oder von den Eltern zum Tanzkurs angemeldet wurden, ohne dass sie selber wirklich große Lust darauf hatten.

Wer von Anfang an Lust aufs Tanzen hat weiß, was Tanzen potentiell alles mit uns macht. Es bringt Freude, die Bewegung zur Musik löst Glücksgefühle aus, wir lernen immer wieder neue Bewegungen, Abläufe und Kombinationen und schulen so nicht nur unsere Koordination, den Rhythmus und das Taktgefühl, sondern lernen häufig auch viele zwischenmenschliche Dinge. Aber was genau bringt Tanzen mir jetzt wirklich? Andere Dinge machen mir auch Freude, Takt und Rhythmus kann ich auch über ein Instrument erlernen und Koordination ist in anderen Sportarten ebenso wichtig. Nehme ich einen Mannschaftssport, dann habe ich auch gleich meine zwischenmenschliche Ebene abgedeckt.

Keines dieser Argumente ist mir als Tanzlehrerin wirklich neu. Im Gegenteil, in unserer Ausbildungszeit beim ADTV haben wir durchaus auch über diese Themen gesprochen. Denn sollte ich als Profi nicht auch die Gründe kennen warum jemand vielleicht nicht ganz so heiß darauf ist bei uns Kurse zu machen?

Über die psychologischen Vorteile des Tanzens habe ich schon in einem anderen Artikel geschrieben, deshalb möchte ich dieses Mal mehr auf die körperliche Komponente eingehen.

Es gibt bestimmte Dinge, die dem Tanzen immer nachgesagt werden: Tanzen ist gesund. Es baut die Nervenautobahnen im Hirn, die so genannten Synapsen, weiter auf und vernetzt die unterschiedlichen Zentren im Gehirn, was wiederum vorbeugend in Bezug auf Demenz und Alzheimer wirken kann. Durch die gruppen- oder paarweise Aktivität zur Musik verfliegt die Zeit schneller und häufig fällt uns erst später auf, wie viel der Körper teilweise geleistet hat. Das kann sich positiv auf unsere Ausdauer auswirken. Zudem wird dem Tanzen immer wieder nachgesagt, dass es besonders gut für den Rücken ist – und es wird nicht nur so gesagt, sondern von diversen Studien belegt.

Es gibt nur wenige Sportarten, die Gelenke und Bandscheiben lockert, sowie gleichzeitig die feinen Zwischenwirbel-Gelenke mobilisiert. Tanzen gehört dazu.

Wer tanzt, tut dem Rücken einen Gefallen, denn die aufrechte Haltung wird gefördert, und unsere Rückenmuskulatur trainiert. Alleine das Einnehmen einer Tanzhaltung und das Halten selbiger über einen oder mehrere Titel mit verschiedenen Figuren und Bewegungen spricht die Muskulatur an.

Hierfür gibt es eine ganz einfache Übung als Beispiel: Stellt euch einmal aufrecht hin und nehmt die Arme seitlich hoch bis sie parallel zum Boden sind. Diese T-Form haltet ihr jetzt für mindestens eine Minute. Ihr werdet feststellen, wie schwer eure Arme eigentlich sind und wie anstrengend es sein kann, die Arme nicht fallen zu lassen, oder von der T-Form abzuweichen.

Diese Übung machen wir hin und wieder sehr gerne mit unseren Kunden, denn im Paartanz, egal ob Gesellschafts- oder Turniertanz, ist es wichtig, dass jeder seine eigene Arme halten kann.



Eine weitere interessante Übung ist, wenn man sich mit geschlossenen Füßen, oder auch schulterbreit aufgestellt, auf die Zehenspitzen stellt. Am besten so hoch wie es geht, ohne dass die Füße krampfen. Dann versucht ihr in dieser Position ausbalanciert zu verharren oder das Gewicht zwischen den Füßen hin und her zu verlagern. Geht es nicht mehr, dann senken wir wieder sanft zum Boden ab, am liebsten mit gelockerten Knien. Diese Übung fördert nicht nur den Gleichgewichtssinn und spricht die Rückenmuskulatur an, sondern sie kräftigt auch die Fußgelenke und trainiert unsere Beinmuskulatur.

In einigen Tänzen gibt es ein so genanntes Heben- und Senken. Das bedeutet, dass man auch auf den Zehenspitzen zu jeder Zeit ausbalanciert stehen können muss, um in die nächste Bewegung umleiten zu können. Meistens erreicht man diese Positionen sogar aus schwungvollen Bewegungen heraus und nicht aus dem Stand, was den Schwierigkeitsgrad noch erhöht – und nein, diese Dinge müssen Tänzer*innen nicht von heute auf morgen ausführen, sondern bauen es nach und nach mit Erfahrung und Können auf.

Nun stellen wir uns vor, dass wir all diese Übungen zur Musik machen. Mit Partner*in, oder auch in einer Gruppe, ohne dass wir dabei alleine vor einem Spiegel stehen und eine Minute warten müssen, bis wir wieder abbauen dürfen. Uns wird noch nicht einmal erzählt, dass wir gerade Dinge tun, die gesund für uns sind. Wir sollen eigentlich einfach nur Spaß haben und eine schöne Zeit verbringen. Zufälligerweise tun wir uns aber gleichzeitig noch etwas Gutes und machen ein bisschen Sport.

Und unter anderem genau deshalb: ausgerechnet Tanzen.

Bericht und Fotos: Inga Wilking, ADTV Tanzschule Tessmann

MEIN WEG ZUM FRISEUR UND MAKE UP ARTIST



Einige Jahre später als ich meine Schule abgeschlossen hatte, bin ich in die Ausbildung zum Konditor gegangen, diese habe allerdings kurz vor der Abschlußprüfung abgebrochen.

Da ich aber schon immer ein Handwerk lernen wollte, bin ich ins BIZ (Berufs Information Zentrum) gegangen und habe mich über meine Möglichkeiten beraten lassen.

Der Berater in dem BIZ hat mich in einer Firma unterbringen können, die mir eine wunderbare Ausbildung bringen sollte.

Mit 18 Jahren konnte ich somit meine Ausbildung als Friseur anfangen.

Ich bin Sascha Kugler 42 Jahre alt und seit fast 23 Jahren Friseur und Make up Artist

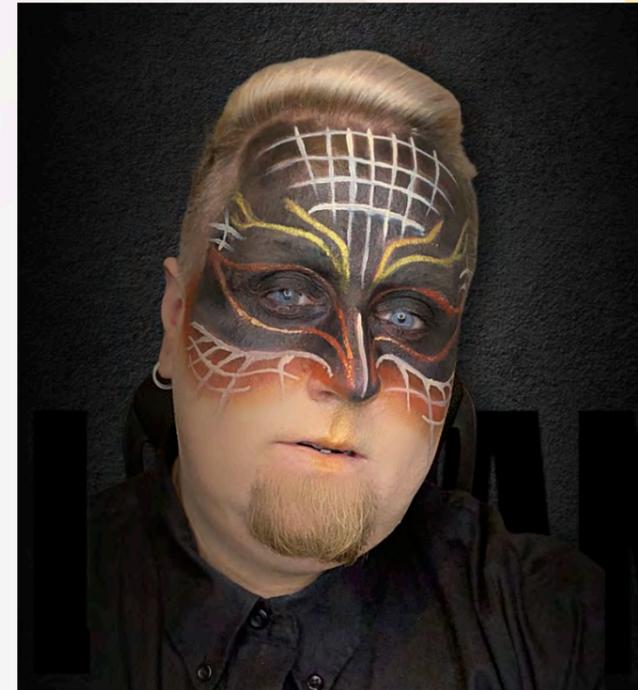
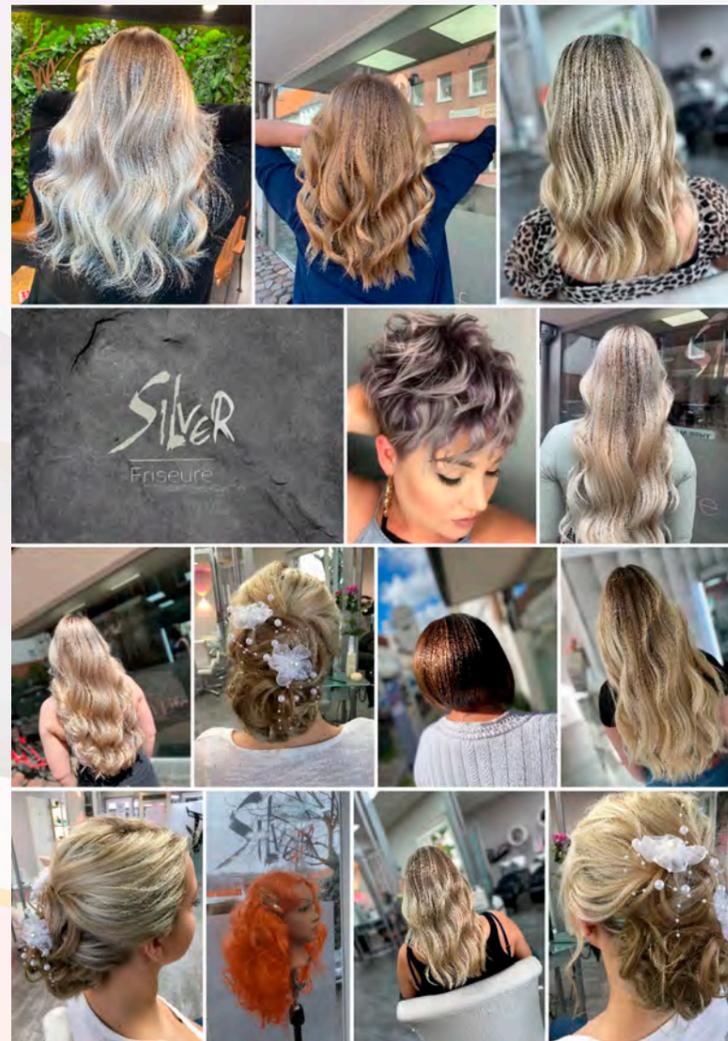
Hallo meine Lieben, heute werde ich euch etwas über meinen Beruf oder wie ich sagen würde über meine Berufung erzählen.

Wie bin ich dazu gekommen ein Friseur zu werden, das ist eine etwas längere Geschichte. Schon als kleiner Junge habe ich immer gerne mit den Puppen meiner Schwestern gespielt und ab und an auch ihre die Haare abgeschnitten. Das fand meine Schwester natürlich nicht wirklich lustig, da Haare ihrer Puppen ja nicht nachwachsen würden. Mir war das natürlich immer egal, Hauptsache ich konnte sie verändern.

Wenn es allerdings mal darum ging, das ich selber zum Friseur gehen sollte, so war ich immer sehr stolz darauf selbst entscheiden zu können/dürfen welche Frisur ich tragen möchte.

Damals wusste ich nicht, das meine Mutter jedes mal vorher im Salon angerufen hatte und mit der Friseurin vorab schon eine Absprache traf welche Frisur für mich in Frage kommt. Nachdem meine neue Frisur "kreiert" war durfte ich anschließend immer selber meine abgeschnittenen Haare wegfegen und hinterher noch etwas zuschauen bei ihrer Arbeit mit den nach mir folgenden Kunden. Damals sagte Sie mir jedes mal: "Sascha, du wirst mal ein Friseur!"

Meine Antwort darauf lautete stets: "Ich werde niemals ein Friseur!"



Meine Ausbilderin war sehr streng, was ich im Nachhinein allerdings positiv sehen kann, denn sie hat mich wunderbar darauf vorbereitet auf dem freien Markt als Friseur Fuß fassen zu können. Ohne diese Lehrjahre, die ja bekanntlich keine Herrenjahre sind, wäre ich nicht da wo ich heute bin.

An dieser Stelle möchte ich meiner Ausbildungs-Meisterin meinen tiefsten Dank aussprechen für die tolle Zeit an Ihrer Seite.

Sie hat es zu verstehen gewusst mir begreifbar zu machen, dass Friseur sein nicht nur Friseur sein bedeutet. Vielmehr sind wir Dienstleister, die eine Schönheitsberatung durchführen, persönlich abgestimmt auf den jeweiligen Kunden.

Egal welcher Herkunft, welcher Gesellschaftsschicht entstammend, jeder Mensch möchte für sich und vielleicht auch für andere schön sein und sich einmalig fühlen.

Dieses Feingefühl und Einfühlungsvermögen ist das A&O eines guten Friseurs.

Meiner persönlichen Meinung nach gibt es nichts schöneres einen Menschen aus dem Salon verabschieden zu dürfen, der mit einer strahlenden Aura von dannen zieht, weil er oder sie glücklich über das eigene Aussehen ist.

Haare schneiden alleine machte mich auf Dauer jedoch nicht glücklich, daher besuchte ich einige Schulungen in Richtung Make up Artist. Ich wollte meinen Kunden mehr bieten, ein kleines rundum-Paket. Perfekt beispielsweise für die Braut oder das Mädels, welches zum Abschiedsball eingeladen ist. Schöne Haare kombiniert mit einem tollen Make-up. Ein Beauty-Tag aus einer Hand.

Mittlerweile zeige ich via Facebook und co mit live-Übertragungen Schritt für Schritt Anleitungen zum perfekten Make up.

Gerne auch mal ausgefallen, denn normal kann jeder, aber nicht bei mir, denn ich mache Make up Kunst. Ich kann jetzt sagen, dass ich es geschafft habe, meinen Traum zu leben. Das beruflich tun zu können, an dem ich Spaß habe, ist so viel mehr wert, als nur schlichtweg das große Geld zu machen.

Nur alleine des Geldes wegen darf man nicht arbeiten gehen, es soll Spaß machen und einen erfüllen.

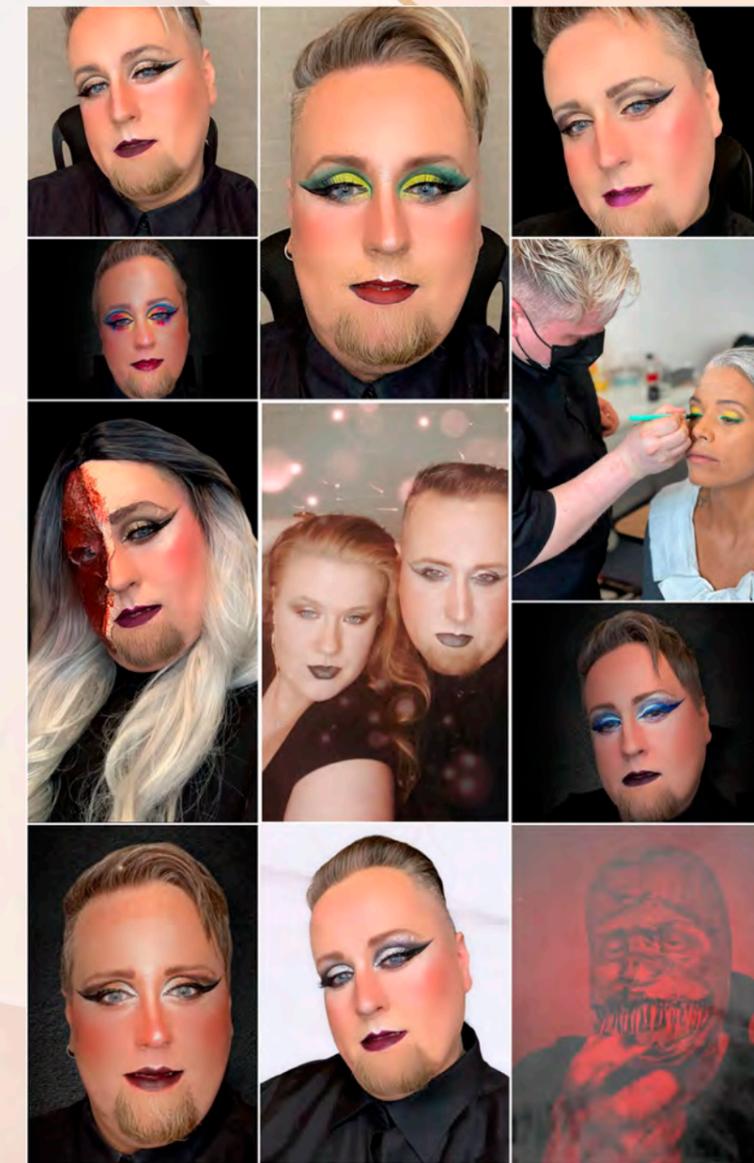
Also.....: try to live your live how you want.

Love is Love

Euer Sascha

www.silver-friseure.de

www.facebook.com/KarmaBySascha



METTENHOF IN BILDERN - TEAM HEIDSCHI



Wisst ihr, wie Kiels Stadtteil Mettenhof früher ausgesehen hat? Oder wie sehr sich bestimmte Orte im Laufe der Jahre verändert haben?



Erik Wildfang und Sven Lintzen gehen auf Foto- und Entdeckungstour. Als Team Heidschi stellten die zwei Mettenhofer unterschiedlicher Altersklassen am 23. September eine interessante Diashow in der Birgitta-Thomas-Kirche vor.



Darin sieht man ein altes Schwarzweißfoto aus den 60er/70er Jahren, das mit einem passenden Überblendeffekt in ein Foto übergeht, das den gleichen Bildausschnitt von heute zeigt. Die Mettenhofer Zeitreise ist damit aber noch lange nicht zu Ende.

Für das Projekt haben die zwei Männer eine Homepage mit einer Fotomap erstellt.

So macht es auch den Nicht-Mettenhofern deutlich, an welcher Stelle auf der Landkarte bestimmte Dinge fotografiert wurden.

Da es noch lange nicht jedes Motiv auf alten Fotos gibt, fotografieren Erik und Sven auch andere wichtige Mettenhofer Ecken.

Auf www.heidschi.de sind natürlich auch viele Bilder vom Heidenberger Teich, also dem Heidschi zu sehen.



Kronen & Füllungen aus Keramik – in nur EINER Zahnarztbesuch!

Wir bieten hochmoderne Versorgung durch ein computergestütztes **Fertigungssystem für Zahnersatz aus Keramik**. Das Zahnersatzsystem fertigt Kronen, Brücken und Implantat-Zubehör OHNE unangenehme Abformung und trägt gleichzeitig zur substanzschonenden Zahnerhaltung bei!

Die Vorteile des Zahnersatz aus Keramik:

- Versorgung innerhalb eines Termins
- keine unangenehmen Abdruckmassen
- hohe Ästhetik und natürliches Aussehen
- optimale Passgenauigkeit
- Langzeitstabilität
- metallfrei, biokompatible Materialien
- keine Allergien oder Unverträglichkeiten
- Kostenreduktion
- Verzicht auf lästige Provisorien

ZAHN ARZT

Dr. Christian Schmidt & Jeannine Diener

Eckernförder Str. 403 | 24107 Kiel-Suchsdorf

Termine unter: 0431 – 31 33 82

www.zahnarzt-kiel-suchsdorf.de

DER METTENHOFFONDS GEHT IN DIE ZEHNTE RUNDE SONDERAUSSCHÜTTUNG ZUM JUBILÄUM PROJEKTANTRÄGE KÖNNEN EINGEREICHT WERDEN



Das Projekt „METTENHOFFONDS“ verfolgt das Ziel, die weitere Stabilisierung und Aufwertung des Stadtteils Mettenhof zu unterstützen. Er soll insbesondere zu einer Verbesserung der Lebensbedingungen, zur Schaffung stabiler Sozialstrukturen, zur Verbesserung der Lebens- und Teilhabechancen für die Bewohner*innen und zu einer Imageaufwertung des Stadtteils beitragen.

Mit Hilfe des Fonds werden im Rahmen des 1. Förderschwerpunkts bereits bestehende regelmäßig stattfindende Aktionen und Veranstaltungen, wie z.B. Stadtteilstadt oder auch das Stadtteilportal mettenhof.de nachhaltig finanziert.

Im Rahmen des II. Förderschwerpunkts werden auf Antragsbasis weitere neue Kleinstprojekte innerhalb des Stadtteils gefördert, die zum Ausbau der sozialen, kulturellen sowie freizeit- und bildungsbezogenen Angebotsstruktur im Stadtteil beitragen und/oder ein positives Image des Stadtteils fördern.

ACHTUNG SONDERAUSSCHÜTTUNG:

Der „METTENHOFFONDS“ wird im kommenden Förderzeitraum bereits zum zehnten Mal Kleinstprojekte im Stadtteil fördern. Anlässlich dieses Jubiläums wird der Fonds im zehnten Förderzeitraum (01.03.2024-28.02.2025) Projekte mit bis zu 2.000 € pro Projekt unterstützen.

Für den Förderzeitraum stehen in diesem Jahr somit 10.000 € zur Förderung von Kleinstprojekten zur Verfügung.

Alle gemeinnützigen Institutionen, Vereine, Verbände, Schulen, die Kirche und soziale Einrichtungen der Landeshauptstadt Kiel haben wieder die Möglichkeit im Rahmen des II. Förderschwerpunkts bis zum 15.11.2023 Projektanträge einzureichen.

Die genauen Förderkriterien sind den „verbindlichen Grundsätzen für die Vergabe von Mitteln aus dem METTENHOFFONDS“ zu entnehmen. Die Förderkriterien sind ebenso wie das Antragsformular im Stadtteilbüro Mettenhof erhältlich oder können von der Stadtteilhomepage www.mettenhof.de heruntergeladen werden.

Beratung gibt es im
Stadtteilbüro Mettenhof
Claudia Fröhlich
Bergengring 30 | 24109 Kiel
Tel.: 53 08 157
e-mail: sbmettenhof@web.de



Die Anträge sind schriftlich, **unterschrieben im Original** (nicht per Mail) unter Verwendung des Antragsformulars und ggf. eines Kurzkonzpts (max. 3 Seiten), beim Stadtteilbüro Mettenhof bis zum **15.11.2023** einzureichen.

Wir freuen uns wie immer auf viele kreative Anträge.

Claudia Fröhlich
Landeshauptstadt Kiel/ Stadtteilbüro Mettenhof

METTENHOFFONDS
Ein Kooperationsprojekt im Stadtteil Kiel-Mettenhof

PROJEKTTRÄGER:
Christlicher Verein zur Förderung sozialer Initiativen in Kiel e.V.

PROJEKTENTWICKLUNG UND GESCHÄFTSFÜHRUNG:
Landeshauptstadt Kiel, Amt für Wohnen und Grundsicherung, Stadtteilbüro Mettenhof

MITENTWICKLUNG UND BEGLEITUNG:
Mettenhofer Arbeitskreis für Kriminalitätsverhütung (MAfK) / Landeshauptstadt Kiel, Sozialzentrum Mettenhof

Für eine langfristige erfolgreiche Umsetzung des Projekts sind wir auf weitere Spenden angewiesen:

SPENDENKONTO:
Christlicher Verein Kiel e.V. | Förde Sparkasse
IBAN:DE77210501700092031210 | BIC: NOLADE21KIE
Verwendungszweck: METTENHOFFONDS

Danke für Ihre Unterstützung!

0431/52 42 60
hof-akkerboom.de

KULTUR & VIELFALT

- Kultur
- Handwerk
- Konzerte
- Ausstellung

- Begegnungen
- Musik
- Feiern
- Tanz

... und vieles mehr

HOF AKKERBOOM e.V.
Stockholmstraße 159 • 24109 Kiel Mettenhof



MARIEKES WELT

"KAMPFSport SUDOKU"

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

meine Mutter meint ja immer, dass das beste Mittel gegen das Einrosten des Gehirns beständig neue Herausforderungen sind.

Deshalb kam sie irgendwann einmal auf die Idee, dass ich ja auch mal ausprobieren könnte, ob ich mit dem Lösen der japanischen Zahlenrätsel mit dem schönen Namen Sudoku klarkomme.

Und so brachte sie mir einfach ein Heft mit nach Hause. Erst habe ich dem Ganzen etwas skeptisch gegenübergestanden, weil ich immer mal wieder mindestens einen Fehler gemacht habe.

Aber inzwischen schaffe ich es locker – wie einige von Euch vielleicht aus meinem ersten Artikel erinnern –, unserem Werkstatt-helfer das Weltbild zu verhunzen, indem ich in der kurzen Frühstückspause beide Sudokus in der Tageszeitung löse. Danach habe ich sogar oft noch Zeit von der Pause übrig.

Seitdem schließen wir immer eine Wette ab: Er gewinnt, wenn ich länger brauche, als die Pause lang ist, und ich gewinne, wenn ich vor Ende der Pause mit dem Lösen der beiden Sudokus fertig bin.

Ratet mal, wer häufiger gewinnt! Inzwischen bin ich sogar so gut darin, dass sich aus meinem Umfeld niemand mehr traut, gegen mich anzutreten, – naja, außer meine Mama!

Aber die gewinnt auch schon längst nicht mehr jede Runde!!! Hat schon mal jemand von Euch ein Sudoku gelöst?

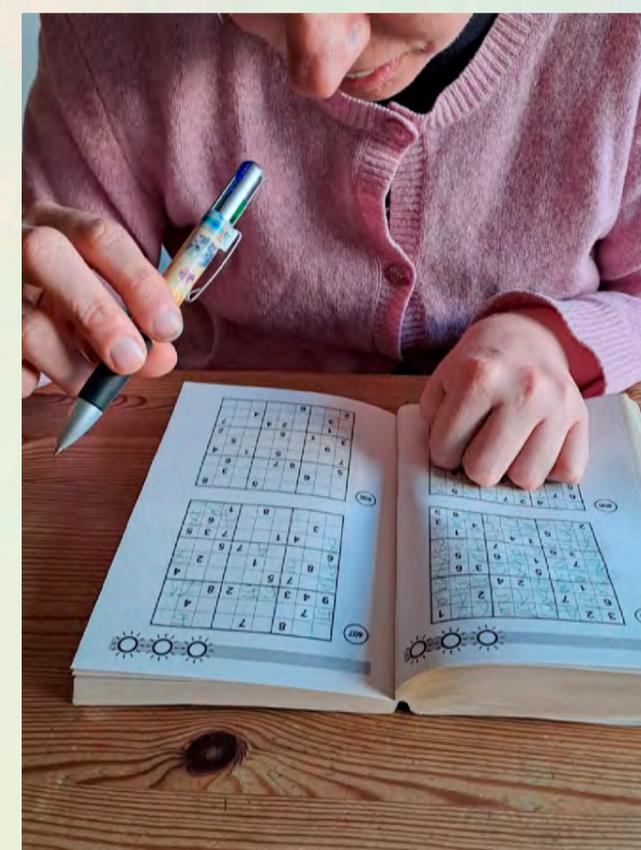
Vielleicht habt Ihr ja auch noch ein paar neue, tolle Ideen, wie man sich fit halten kann! Mein Lieblingssport ist übrigens Bowling. Aber davon ein anderemal!...

Herzliche Grüße von

EURER MARIEKE

<http://mariekes-geschichten.de/>

NORDISCH LIFESTYLE 05/2023





Ökumenisches Zentrum Birgitta-Thomas-Haus

Katholische Pfarrei Franz von Assisi – Gemeinde St. Birgitta und Evangelisch-Lutherische Thomas-Kirchengemeinde

Skandinaviendamm 350, 24109 Kiel-Mettenhof

Kontakt:

Katholische Pfarrei Franz von Assisi Gemeinde St. Birgitta

erreichbar über Gemeindebüro St. Nikolaus
Tel.: 0431 – 2609230
E-Mail: st.birgitta@franz-von-assisi-kiel.de
Internet: www.katholisch-in-kiel.de

Ortskoordinatorin Laura Gaburro

Tel.: 0431 - 53778615
E-Mail: l.gaburro@franz-von-assisi-kiel.de

Evangelisch-Lutherische Thomas-Kirchengemeinde

Gemeindebüro im BTH:
Tel.: 0431-535910, Fax: -5359117
Sprechzeiten:
Dienstag | Donnerstag | Freitag
09.00 - 11.00 Uhr
E-Mail: info@kirche-mettenhof.de
Internet: www.kirche-mettenhof.de

Pastorin Sigrun König

Spitzbergenweg 50, Tel.: 0431 - 3642456
E-Mail: sigrun.koenig@altholstein.de

Pastor Christian Müller-Tiedemann

Skandinaviendamm 348,
Tel.: 0431 – 28903250 / E-Mail:
c.mueller-tiedemann@kirche-mettenhof.de

Kirchenmusiker Reinfried Barnett

Tel.: 0431 / 14717
E-Mail: r.barnett@kirche-mettenhof.de

Jugendleiterin Uta Birkenstock

Jugendbereich BTH, Tel.: 0431 / 5359114
E-Mail:
u.birkenstock@kirche-mettenhof.de

Spendenkonto – Bankverbindung:

Kirchenkreis Altholstein / Thomas KG
IBAN: DE16 5206 0410 5606 5065 00
BIC: GENODEF1EK1 (Ev. Bank eG)

Näherwerkstatt (nicht nur) für Geflüchtete

Für Menschen mit und ohne Fluchthintergrund bieten wir freitags von 10-12 Uhr im Jugendbereich des Birgitta-Thomas-Hauses eine kostenfreie Näherwerkstatt an. Interessierte, die besser mit der Nähmaschine umgehen oder Unterstützung beim Reparieren ihrer Kleidung haben möchten, sind herzlich willkommen!

Kontakt:
Marlies Geller, Tel.: 0431 - 64081919

Veranstaltungen und Gottesdienste

Katholische Gottesdienste:

sonntags um 09.30 Uhr

Evangelische Gottesdienste:

sonntags um 11.00 Uhr

Nähere Informationen finden Sie in unseren Schaukästen und auf unseren Internetseiten: www.katholisch-in-kiel.de und www.kirche-mettenhof.de

18. Mettenhofer Kulturtag

Kaleidoskop – Überblick über die Veranstaltungen

Das Eröffnungskonzert am Freitag, 20. Oktober gestaltet sich diesmal anders als gewohnt: Es gibt um 18.00 Uhr im Saal des Birgitta-Thomas-Hauses mit verschiedenen Teilnehmenden (Lesung, Konzert) schlaglichtartig einen Ausblick auf die Veranstaltungen der Kulturtag. Der Eintritt ist frei, im Anschluss Empfang im Foyer.

Freedom is coming

Am Dienstag, 24. Oktober geben die Free Gospel Singers unter Leitung und Moderation von Reinfried Barnett um 19.30 Uhr im Saal des Birgitta-Thomas-Hauses ein Konzert mit Gospels und Spirituals. Eintritt ist frei.

Komplettes Programm der Mettenhofer Kulturtag auf: www.mettenhof.de

Jugendtheater

„Gemeinsam für eine friedlichere Welt“

So heißt das neue Theaterstück von Jugendlichen, für Jugendliche (13-18 Jahre). Eigene Szenen entwickeln – Neues ausprobieren. Proben in der zweiten Woche der Herbstferien: 23.-28.10. jeweils

10.00 – 15.00 Uhr mit Mittagsimbiss im Jugendbereich des BTH.

Aufführungen im Rahmen der Mettenhofer Kulturtag:

- 1. Aufführung am Samstag, 28.10. um 15.00 Uhr**
- 2. Aufführung am Mittwoch, 01.11. um 18.00 Uhr**

Weitere Infos und Anmeldung bei Uta Birkenstock (Tel.: 0431-5359114) und Susanne Wendt, Jugendbüro Mettenhof (Tel.: 0431-521965). Dieses Theaterprojekt wird gefördert vom Amt für Kultur und Weiterbildung der Stadt Kiel.

Café Global

Begegnung und Gespräch für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund
Freitag, 17. November von 16.00-18.00 Uhr im Birgitta-Thomas-Haus. Kontakt und nähere Infos bei Gudrun Bötling
Mobil: 0151-72506097.

Volkstrauertag – 19. November

Kranzniederlegung am Gedenkstein in Alt-Mettenhof zwischen Hofholzallee und Mettenhofer Weg

Mettenhofer Lichterzauber

Samstag, 25. November von 15.00 – 20.00 Uhr
Zusammen mit vielen anderen Einrichtungen aus Mettenhof laden wir zu einem herbstlichen Tag ins Bürgerhaus Mettenhof, Vaasastr. 43a ein. An unserem Kreativstand bereiten wir uns auf das Ankommen des Friedenslichtes vor.

Nähere Infos gibt es bei Uta Birkenstock, Tel.: 0431-5359114.



Wir sind zu erreichen:

Gemeindebüro der Matthias-Claudius-Gemeinde, Sekretärin Anja Nehls

Sukoring 14, 24107 Kiel-Suchsdorf
Tel.: 0431/319150
E-Mail: buero@kirche-suchsdorf.de
Internet: www.kirche-suchsdorf.de
Sprechzeiten: Mi 12.00 - 14.00 Uhr
Do + Fr 9.00 - 11.00 Uhr

Pastorin Marion Hild

Sukoring 16 | Tel.: 01520 46 20 490
E-Mail: pastorin.hild@kirche-suchsdorf.de
Sprechzeit Di 9.30 - 11.00 Uhr
und zusätzlich gerne nach Vereinbarung

Pastorin Uta Jacobs

Schneiderkamp 23b | Tel.: 0177 259 20 09
E-Mail: pastorin.jacobs@kirche-suchsdorf.de
Sprechzeit Do 9.30 – 11.00 Uhr
und zusätzlich gerne nach Vereinbarung

Bankverbindung – Spendenkonto der Gemeinde

Kirchenkreis Altholstein / MCG
IBAN DE 87 5206 0410 4306 4634 01
BIC GENODEF1EK1
(Evangelische Bank eG)

Evangelisch-Lutherische Matthias-Claudius-Kirchengemeinde

Sukoring 14 | 24107 Kiel-Suchsdorf | Tel.: 0431 / 319150

Herzliche Einladung zu unseren Gottesdiensten

Gottesdienste im Oktober

Sonntags um 11 Uhr

- | | |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1. Oktober | Erntedankfest mit Abendmahl, Pastorin Marion Hild |
| 8. Oktober | Pastorin Uta Jacobs |
| 15. Oktober | Prädikantin Renate Liebers |
| 22. Oktober | Pastorin Uta Jacobs |
| 29. Oktober | Pastorin Marion Hild |
| 31. Oktober | Reformationstag mit Abendmahl, Pastorin Uta Jacobs und André Delor, 17 Uhr |

Gottesdienste im November

Sonntags um 11 Uhr

- | | |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. November | mit Abendmahl, El-Salvador-Gottesdienst um 17 Uhr Pastorin Uta Jacobs und der El-Salvador-Ausschuss |
| 12. November | Gottesdienst zum Frauentag, Pastorin Marion Hild und Frauengruppe |
| 19. November | Volkstrauertag Pastorin Uta Jacobs |

- | | |
|--------------|----------------------------------------------------------|
| 22. November | Buß- und Betttag um 18 Uhr mit Pastorin Marion Hild |
| 26. November | Ewigkeitssonntag mit Totengedenken, Pastorin Marion Hild |

Schöne Herbstferien in den Kinderbibeltagen

vom 16.-20. Oktober täglich von 9.30 - 13.30 Uhr.
Zur Jahreslosung "Du bist ein Gott, der mich sieht" entdecken wir Geschichten vom Suchen und Finden, vom Mutig und Stark werden. Spielen, basteln, Comic malen und gemeinsam Mittag essen.

Kostenbeitrag 10 €. (Kostenübernahme durch die Gemeinde möglich, einfach im Gemeindebüro nachfragen!)

Anmeldungen unter Kirchenbüro Tel: 319150 oder Mail: schroeder-walkenhorst@kirche-suchsdorf.de
Euer KiBitage-Team mit Christoph

Martinsspiel mit Laternenlauf

Am 10. November um 17 Uhr beginnt unser Kinderkirchen-Gottesdienst zum Martinstag. Bringt eure Laternen mit!



Einladung zur Informationsveranstaltung (Vortrag)

Auf Grund der großen Nachfrage haben wir dieses Jahr wieder eine Veranstaltung mit einem Vortrag zum Thema:

Vorsorgevollmacht Patientenverfügung und Testament

Es ist ein wichtiges und interessantes Thema, da es hier auch immer wieder Änderungen gibt. Der zweite Infoabend zu diesen Themen findet am Mittwoch, dem 11. Oktober 2023 um 18.00 Uhr im Heinrich Flenker Haus, Falckstraße 11, 24103 Kiel statt.

Der Eintritt ist kostenfrei

Referent ist
Frau Manuela Varrelmann von Jura Direkt



Eine Anmeldung ist auf Grund der begrenzten Plätze erforderlich.

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung - per Mail: info@flenker-bestattungen.de oder per Telefon: 0431 / 59 33 10 oder in einer unserer Filialen:

Eckernförder Straße 64, 24116 Kiel
Schönberger Straße 169, 24148 Kiel
Falckstraße 11, 24103 Kiel
Kieler Straße 63b, 24119 Kronshagen

FLENKER BESTATTUNGEN

Wünsche erfüllen für einen besonderen Abschied

Wir sind jetzt auch in Kronshagen für Sie da!
→ Kieler Straße 63B

Moderne Feierhalle mit Bewirtungsbereich an einem Ort: im Heinrich Flenker Bestattungshaus in der Falckstraße 11 (Klosterkirchhof).

3x in Kiel | 0431 / 59 33 10 | www.flenker-bestattungen.de

Dea's

„Hallo Herbst“
Rezepte

HALLO HERBST!

Der Sommer ist vorbei und die Tage werden wieder kühler. Jetzt freuen wir uns auf leckere und deftige Gerichte, die uns ein wohliges Gefühl geben. Aber auch die Freunde von süßen und fruchtigen Gerichten kommen nicht zu kurz.

KEINE LUST EINKAUFEN ZU GEHEN?

Lasst Euch die Zutaten bequem nach Hause liefern! Ruft an oder schreibt einfach eine E-Mail.

nah & frisch | Suchsdorf | hans-helmut-lassen@web.de oder 0431 - 888 238 79

HOLUNDERBEERENSUPPE



Zutaten für 4 Portionen

1 l Holunderbeerensaft
1 Zimtstange
2 Gewürznelken
1 Saft einer Zitrone

1 El Speisestärke
Zucker oder einen Zuckersatz nach Geschmack
100 ml Apfelsaft
optional 1 Apfel oder 1 Birne

1. Zum Holunderbeerensaft den Apfelsaft, die Zimtstange und die Gewürznelken hinzugeben. Die Mischung aufkochen. Den Zitronensaft hinzufügen und die Zimtstange und Gewürznelken entfernen. Mit dem Zucker süßen und abschmecken.
2. Zum Schluss die Beerensuppe mit der Speisestärke andicken. Dafür etwa drei Esslöffel der Suppe in eine kleine Schüssel geben, mit der Stärke glattrühren und zurück in die Suppe geben. Unter Rühren noch einmal kurz aufkochen.
3. Geschälte Apfel- oder Birnenspalten gegen Ende der Garzeit hinzugefügt.
4. Als Einlage schmecken Grießklöße oder Mehlklöße sehr lecker.

SCHICHTKOHL MIT HACK



Zutaten

800 g Spitzkohl
500 g Hack (Rinder- oder gemischtes Hackfleisch)
6 mittelgroße Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 TL Paprikapulver edelsüß

1 TL Paprikapulver rosenscharf
1 TL Kreuzkümmel
2 El Tomatenmark
1,5 l Rinderbrühe
Salz und Pfeffer

1. Alles wird in einer Pfanne mit hohem Rand zubereitet.
2. Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen. Den Kohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Die beiden Hälften jeweils noch einmal halbieren und anschließend in gleichmäßig große Streifen schneiden.
3. Die Kartoffeln schälen und in gleichgroße Würfel schneiden.
4. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
5. Erhitze eine Pfanne mit etwas Öl und brate das Hackfleisch darin krümelig an.
6. Wenn das Hackfleisch angebraten ist, gib die Gewürze, Salz und Pfeffer dazu und vermische sie gut. Der Knoblauch kommt auch noch dazu und wird kurz mit angedünstet.
7. Anschließend kommt das Tomatenmark in die heiße Pfanne und wird unter Rühren angeröstet. Zum Schluss kommt der Kohl in die Pfanne. Dort wird er ebenfalls ca. 3 Minuten angeröstet.
8. Nun wird die Rinderbrühe dazu gegossen und die Kartoffeln hinzugefügt.
9. Den Eintopf bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch ein paarmal umrühren, damit nichts ansetzt. Wenn die Kartoffeln weich sind kannst du den Eintopf noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Servieren noch etwas frische gehackte Petersilie darüber streuen.

OFENKÜRBIS MIT HONIG-ZIMT-FETA



Zutaten

600 g Hokkaido – Kürbis,
3 El Rapsöl
200 g Feta
1 unbehandelte Orange
3 El Honig

½ TL Zimt
½ TL edelsüß Paprika
1 Stück Ingwer
1 TL Salz grob
2 El Sesam
4 Stängel Thymian

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen. Den Kürbis in grobe Spalten oder Würfel schneiden und in einer feuerfesten Form verteilen.
2. Die Orange waschen und zwei El voll Abrieb herstellen. Die Orange auspressen, den Ingwer schälen und fein hacken.
3. Öl, Orangenabrieb, Salz, Paprika, Zimt und Ingwer zu einer Marinade verrühren und über den Kürbis verteilen. Kürbis und Marinade nochmals mit den Händen vermengen und für 15 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen backen.
4. In der Zwischenzeit den Feta grob zerbröseln und den Thymian zupfen. Beides über den Kürbis verteilen und für weitere 10 Minuten backen.
5. Den Orangensaft mit dem Honig verrühren und über die Kürbis-Feta-Masse träufeln. Den Sesam über die Kürbis-Feta-Masse streuen und alles für weitere 5 Minuten anrösten.

DEFTIGE GNOCCHI -PILZ-PFANNE



Zutaten

600 g Mini Gnocchi
600 g frische Champignons, Pfifferlinge oder Steinpilze
250 g Schinkenwürfel
2 kleine rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
40 g Tomatenmark

500 g Kochsahne
300 ml Gemüsebrühe
Öl zum Braten
Salz und Pfeffer
2 TL Trüffel Gewürz (optional, aber lecker)
frische Petersilie

1. Pilze putzen, die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Alles in kleine Würfel schneiden. Die Pilze halbieren oder vierteln.
2. Die Gnocchi in etwas Öl, von allen Seiten goldbraun braten. Anschließend beiseite stellen.
3. Die Pilze, Zwiebeln und Knoblauch in der Pfanne scharf anbraten.
4. In der gleichen Pfanne ein wenig Platz machen und dort das Tomatenmark kurz anrösten. Alles mit der Brühe und der Kochsahne ablöschen und bei niedriger Temperatur ca. 5 Minuten leise köcheln lassen.
5. Gib dann die Gewürze hinzu, schmecke alles gut ab und füge die Gnocchi hinzu. Vor dem Servieren noch mit der gehackten Petersilie bestreuen und genießen.

WAS MACHT EICHHÖRNCHEN MAXI IM HERBST?



Kennt ihr schon das kleine Eichhörnchen Maxi ?

Es lebt mit seinen Freunden im großen Wald.

Am liebsten sitzt Maxi auf dem höchsten Baum im Wald und lauscht den spannenden Geschichten, die Maus Calli zu erzählen hat. Calli hat ganz viele Bücher und liest gerne daraus vor. Jeden Tag kommt Maxi vorbei und freut sich über neue spannende Abenteuer.

So vergeht die Zeit wie im Fluge. Der Sommer ist so schnell zu Ende. Die Blätter, an den Bäumen verfärben sich in schönes Rot und Gold.

Nur Maxi bemerkt davon nichts. Eines Morgens hört Maxi lautes Lachen und Jubeln. Verwundert schaut er vom Baum herunter und sieht seine Freunde fröhlich im bunten Laub spielen.

Igelchen und Hase werfen die Blätter in die Luft. Das sieht lustig aus. Das Laub leuchtet so schön in der Herbstsonne.

Ach du Schreck...denkt Maxi, der Sommer ist ja schon vorbei. Ich muss noch so viel erledigen, bevor es kalt wird und der Winter kommt.



Maxi braucht für den langen Winter einen großen Vorrat an Nüssen, Eicheln und Beeren. Die bringt er in seine Höhle hoch oben im Baum.

Seine kleine Freundin, die Spinne Paula, hilft ihm gerne dabei. Beide haben sehr viel Spaß beim sammeln.

Maxi benötigt auch ganz viele Nüsse und Früchte.



Alles was er findet bringt Maxi in seine Höhle und was nicht mehr hinein passt vergräbt er im Wald.

Als es Winter wird und der kalte Wind durch den Wald weht, liegt Maxi in seiner kuscheligen Baumhöhle und träumt vom Sommer. Manchmal wacht Maxi kurz auf und knabbert eine Nuss.

Er schläft so lange, bis ihn die Frühlingssonne an der Nase kitzelt. Draußen taut der letzte Schnee und überall beginnen Blumen und Gräser zu erwachen.

Im ganzen Wald wachsen auch kleine Bäume. Sie sprießen aus all den Nüssen und Eicheln, die Maxi im Herbst vergraben hat. Er hat so viele versteckt, die konnte er unmöglich alle wiederfinden.

Nun freut sich Maxi über neue Bäume, an denen leckere Nüsse und Beeren wachsen.



Texte und Illustrationen: Andrea (Dea) Wichelmann

Dagmar Wessels-Waschkowski Rechtsanwältin & Fachanwältin für Familienrecht & Mediatorin

Melanie Wagner Rechtsanwältin

Scheidungs- und Familienrecht | Erbrecht | Sozialrecht | Verkehrsrecht
Schmerzensgeld- und Schadensersatzrecht | Mietrecht | Mediation

Dorfstraße 3 · 24119 Kronshagen · Tel (0431) 788 333
info@wessels-waschkowski.de · www.wessels-waschkowski.de

Besinnung auf den Sinn unseres Lebens und Wirkens

Nur die drei persönlichen Planeten Merkur, Venus und Mars starten direktläufig in den Oktober. Alle anderen sind im Rückwärtsgang unterwegs.

Es geht also mehr um individuelle Entwicklungen und Tatkraft im Alltäglichen, als um kollektive Fortschritte. Während auf den großen Bühnen der Welt vielleicht vieles stagniert und festgefahren ist, kann im persönlichen Leben manches endlich geklärt und vorangebracht werden.

Wenn Merkur ab 5. Oktober für zweieinhalb Wochen durch die Waage wandert, haben wir die Gelegenheit, Themen anzusprechen, die im Ungleichgewicht sind. Das können Disharmonien in Beziehungen sein, die sich nun durch mehr Verständnis füreinander wieder harmonisieren lassen, oder andere Konflikte, die plötzlich an Bedeutung verlieren, weil es sich nicht lohnt, darüber ernsthaft zu streiten.

Am 9. Oktober wechselt Venus aus dem Löwen in die Jungfrau und tritt sogleich in Opposition zu Saturn in den Fischen. Achten wir gut darauf, was wir unserem Körper zuführen und für welche Werte wir eintreten. Auch hier können Beziehungen kurzfristig auf dem Prüfstand stehen.

Der Neumond am 14. Oktober (übrigens mit einer ringförmigen Sonnenfinsternis, die allerdings in Deutschland nicht zu sehen sein wird) findet in der Nähe des südlichen Mondknotens statt und weist auf die karmische Aufgabe hin, den eigenen Willen und den des Gegenübers in Harmonie zu bringen.

Das wird auch an anderer Stelle deutlich: Fast zeitgleich mit Plutos neuem Schwung aus dem Rückwärts- in den Vorwärtsgang betritt Mars in raschem Tempo das Zeichen Skorpion.

Mars, der bis zur Entdeckung des Plutos nicht nur im Widder, sondern auch im Skorpion regierte, kommt also in die alte Heimat, während der neue Herrscher wieder Fahrt aufnimmt.

Auch Merkur und die Sonne wechseln kurz darauf aus der Waage in den Skorpion und

UNSERE ASTROLOGIN



Wini Britt Fuhrmann beschäftigt sich seit Mitte der Achtzigerjahre mit Astrologie und gelangte Anfang der Neunziger auf abenteuerlichen Wegen zum Schamanismus.

Die Kombination der astrologischen Möglichkeiten mit verschiedenen schamanischen Methoden hat sich durch die Jahrzehnte als besonders segensreich erwiesen. Astrologische Beratungen sind telefonisch, via Zoom oder im persönlichen Kontakt möglich. Neben der Interpretation von individuellen Geburts- und Beziehungshoroskopen sind die Wirkungen der jeweils aktuellen Zeitqualität auf den einzelnen Menschen und die Berechnung von günstigen Terminen für wichtige Vorhaben wie Hochzeit oder Geschäftseröffnung Winis Schwerpunkte.

In der schamanischen Arbeit liegt ihr besonderes Augenmerk auf Aurareinigung, energetischen Cuttings und der Bedeutung von Krafttieren in unserem Alltag. Ahnenarbeit und die innere energetische Ausrichtung spielen ebenfalls eine große Rolle. Nähere Informationen und Kontaktdaten sind auf ihrer Homepage zu finden.

www.estrella-loba.de



unterstreichen die Wichtigkeit, sich mit Projektionen, Macht- und Ohnmacht-Gefühlen und den dahinter liegenden, tiefsitzenden Ängsten zu befassen, um sie endlich zu erlösen.

Die Bearbeitung von Schattenthemen und andere tiefe Transformationsprozesse sind somit die großen Herausforderungen in dieser zweiten Oktoberhälfte. Falls sie erfolgreich bestanden werden, können sich großartige neue Möglichkeiten eröffnen und alte Wunden endlich heilen.

Das gilt im Kleinen wie im Großen, wenn die Bereitschaft da ist, einander zuzuhören und der tiefe Wunsch nach Verständnis und gerechtem Ausgleich über den Egoismus siegt.

Der Vollmond am 28. Oktober unterstreicht dies durch eine partielle Mondfinsternis, die bei uns allerdings nur als minimale Verfinsternis sichtbar sein wird.

Ab 5. November wird dann auch Saturn wieder direktläufig und erinnert uns an unsere Verantwortung für die Schöpfung und alles, was wir selbst erschaffen.

Welchen Fußabdruck wollen wir mit unserem Leben hinterlassen? Was ist unsere Motivation? Und wie bewusst sind uns die Folgen unseres Handelns?

Am 8. November verlässt Venus das Zeichen Jungfrau in Richtung Waage und wird unser Bedürfnis nach ausgleichender Gerechtigkeit noch mehr stärken.

Zwei Tage später betritt Merkur den Schützen und kann – Ende des Monats unterstützt durch Sonne und Mars! – die philosophische Seite in uns ins Bewusstsein heben.

Hinterfragen wir alles! Mindestens EINmal! Nur so nähern wir uns der Wahrheit und können sinnvolle Entscheidungen für unsere Zukunft treffen.

Wer genauer wissen möchte, wie sich die Zeitqualität im Oktober und November auf das eigene Horoskop auswirkt, kann das in einer individuellen Beratung erfahren.

IMPRESSUM

NORDISCH LIFESTYLE ist eine Publikation aus dem Hause

LOARNO Werbung & Verlag
Dorfstraße 22
24800 Elsdorf-Westermühlen

0 4332 212 95 94
hallo@loarno.de
www.loarno.de

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes

HERAUSGEBER
Arno Heyne | Loan Heyne

ANZEIGEN & BERATUNG
Arno Heyne
0152 23 34 02 34
arnoheyne@loarno.de

SATZ & LAYOUT
Loan Heyne
0 4332 212 95 94
loanheyne@loarno.de

LEKTORAT
Meike Onusseit

REDAKTION
Loan Heyne
0 4332 212 95 94
loanheyne@loarno.de

Arno Heyne
0152 23 34 02 34
arnoheyne@loarno.de

GASTAUTOREN UND REDAKTEURE

Andrea Wichelmann

Andrea Brüggemann

Inga Wilking -
Tanzschule Tessmann

Marieke Fuhrmann

Meike Onusseit
Lütt & Plietsch

NORDISCH
LIFESTYLE

NÄCHSTE AUSGABE
ONLINE 01.12.2023
PRINT AB KW 49
REDAKTIONSSCHLUSS
13.11.2023

GASTAUTOREN UND REDAKTEURE (Fortsetzung)

Sascha Kugler
Sascha Kugler Beauty Lounge

Sören Wulf

Stephie Schön

Philip Moll
LOVELY MIND

Tülay Demir

Wini Britt Fuhrmann
Estrella Loba

HINWEISE

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, nicht unbedingt die der Redaktion.

Alle im Magazin enthaltenen Abbildungen, Beiträge und vom Herausgeber gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt.

Abdrucke, auch nur auszugsweise, sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Veranstaltungshinweise ohne Gewähr. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen.

Über unverlangt eingesandte Berichte und Fotos freuen wir uns, es wird aber keine Haftung übernommen oder Veröffentlichung garantiert.

AUFLAGE
200.000 p. a.

TITELFOTO:
NORDISCH LIFESTYLE
Holiak von freepik

EIN KLEINER AUSZUG UNSERER AUSLAGEPUNKTE NORDISCH LIFESTYLE

Unsere Magazine gibt es auch online unter www.loarno.de/archiv

Unsere Verteilerpunkte:

Kiel

- Famila
- Kaufland
- nah & frisch, Suchsdorf
- Rewe

Gettorf

- EDEKA Johannsen, Gettorf
- Rewe, Gettorf
- PENNY, Gettorf

Eckernförde

- Famila
- EDEKA Baasch
- Rewe

Plön-Eutin-Malente-Raisdorf-Preetz

- Famila, Eutin
- Rewe, Malente
- Rewe, Plön
- EDEKA Schröder, Preetz
- real, Raisdorf- Schwentin.

Neumünster

- Famila

- Freesen Center
- McArthurGlen Designer Outlet, Neumünster

Rendsburg-Büdelndorf

- Rewe Rondo
- Edeka Allissat
- Edeka Hausschildt
- Famila Eiderpark, Kaufland

Heide

- Kaufland
- Marktkauf Lorenzen

Husum

- E Center | Rewe | Famila

Schleswig

- EDEKA Jensen, Schleswig
- Famila, Schleswig
- Marktkauf, Schleswig
- Rewe, Schleswig

Flensburg

- Kaufland, Flensburg
- Famila, Flensburg
- Rewe, Flensburg

Alle Auslagepunkte findet Ihr unter: www.loarno.de



FRAU & BERUF

individuell
ganzheitlich
vertraulich
unabhängig
kostenfrei

Hier wirst du gut beraten

Berufliche Entwicklung von Frauen

- Berufliche Neuorientierung und Wiedereinstieg
- Vereinbarkeit von Familie/Pflege und Beruf
- Tätigkeit im Mini- und Midi-Job
- Ausbildung in Teilzeit
- Persönliche Stärken erkennen
- Weiterbildung

Regionale Termine finden Sie unter:

Tel.: 04331/ 943 9105
E-Mail: fub@diakonie-altholstein.de







Z.B. FÜR DEN E-208 ALLURE¹

AB 31.657,- €²
TAGESZULASSUNG !!!
ZWISCHENVERKAUF VORBEHALTEN



Abb. zeigt nicht angebotenes Beispielfahrzeug.



e-208

WENN STIL AUF e-MOTION TRIFFT.

¹PEUGEOT e-208 Allure Pack Elektromotor 136, 100/5500 kW bei U/min (136/5500 PS bei U/min): Reichweite in km: 362-361³; Stromverbrauch (kombiniert) in kWh/100 km: 15,5³; CO₂-Emissionen (kombiniert) in g/km: 0³, Effizienzklasse A+++³.

²€31.657,- Barpreis für einen PEUGEOT e-208 Allure Pack Elektromotor 136. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Überführungskosten. Angebot gültig bis zum 31.10.2023. Der Barpreis berücksichtigt bereits den Herstelleranteil des aktuellen Umweltbonus seitens PEUGEOT in Höhe von 2.677 € (brutto). Dieses Modell qualifiziert sich zudem für den staatlichen Umweltbonus, der nach Zulassung von Ihnen beantragt werden kann und aktuell 3.000 € beträgt. Er wird ggfs. für Zulassungen ab dem 01.01.2023 in seiner Höhe aktualisiert. Detailinformationen erhalten Sie unter www.bafa.de.

³Für alle Elektroversionen wurden die Energieverbrauchs- und CO₂-Emissionswerte nach dem neu eingeführten Prüfverfahren WLTP (Worldwide harmonized Light vehicles Test Procedure) ermittelt, das auch zur Ermittlung der KFZ-Steuer herangezogen wird. Die angegebenen Reichweiten und Werte stellen einen Durchschnittswert der jeweiligen Modellreihe dar. Sie können unter Alltagsbedingungen abweichen und sind von verschiedenen Faktoren abhängig, z. B. Ausstattung, gewählte Optionen, Bereifung, Außentemperatur, persönliche Fahrweise oder Streckenbeschaffenheit.