



Beratungsstelle Flintbek

Spezialisierte Ambulante Palliative Versorgung (S A P V)

Die ambulante und stationäre Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen durch die Hospiz-Initiative Kiel e.V.

Montag, den 26. März, 19:00 Uhr

Begegnungsstätte Molfsee, 24113 Molfsee, Osterberg 1A

Großer Saal, Eintritt frei,

Hospiz-Initiative Kiel, Dozentin Frau Paulsen

S A P V, Dozentin Frau Christensen (Koordinatorin SAPV Team Kiel)

Spezialisierte Ambulante Palliative Versorgung (S A P V)

Die spezialisierte ambulante palliative Versorgung (SAPV) dient dem Ziel, die Lebensqualität und die Selbstbestimmung von unheilbar Kranken und Sterbenden größtmöglich zu erhalten, zu fördern und zu verbessern. Ein menschenwürdiges Leben soll bis zum Tod in gewohnter Umgebung ermöglicht werden.

Es wird die Organisation der ambulanten Versorgung im häuslichen Umfeld in Kiel und Umgebung vorgestellt sowie die Voraussetzung für den SAPV.

Hospiz-Initiative Kiel e.V.

Sterben, Tod und Trauer sind Teil unseres Lebens. Frau Paulsen gibt uns einen kurzen Einblick über die Geschichte und Aufgaben der Hospiz Initiative Kiel e.V. Im Mittelpunkt stehen Antworten auf die Fragen wie Sterbebegleitung aussehen kann, wo sie beginnt und wann sie endet.

Nach den Vorträgen ist Gelegenheit zum Austausch und Zeit für Ihre Fragen. Spenden werden gerne für beide Bereiche entgegengenommen.

Falls Sie Fragen zur Veranstaltung haben, wenden Sie sich bitte an den Pflegestützpunkt Beratungsstelle Flintbek, Frau Sprenger ☎ 0 43 47 – 905 800.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ihre Sigrid Sprenger



IHR HELFER FÜR HAUS UND GARTEN

☎ **0431/2 39 23 59**
☎ **0176/86 25 70 97**



Haus & Garten Krüger
Henrik Krüger
Langenbeckstr. 4
24116 Kiel

- ✓ Gartenpflege
- ✓ Hausmeisterservice
- ✓ Kompetente Beratung
- ✓ Baum- und Heckenschnitt
- ✓ Neuanlage und Umgestaltung

Einen Garten haben ist nicht schwer, die Gartenpflege umso mehr!

**Komfort Ferien-Wohnungen/Haus
Kurzübernachtungen · Tennis · Boule**

Hanne Himmel ▲▲▲

24250 Dosenbek, Dosenbek 8
Nähe Kiel/Neumünster/Bordesholm
Tel./Fax: 0 43 02 / 6 83
eMail: hannehimmel@t-online.de
Homepage: www.hannehimmel.de

Wir nehmen uns
Zeit
für Sie



- ...für die häusliche Krankenpflege durch examiniertes Pflegepersonal, natürlich auch am Wochenende
- ...für die Sterbebegleitung
- ...für Tag- und Nachtwache
- ...für Beratung pflegender Angehöriger
- ...für hauswirtschaftliche Versorgung

Rufen Sie uns an, wir sind für Sie da!
L. Gremmel · C. Kähler
Bahnhofstraße 55
24582 Bordesholm
Telefon 04322/4209
Wir sind Vertragspartner aller Kassen!



**Wir haben für jede Situation
das Richtige für Sie**

Kommen Sie zur HUK-COBURG. Ob für Ihr Auto, das Bausparen oder für mehr Rente: Hier stimmt der Preis. Sie erhalten ausgezeichnete Leistungen und einen kompletten Service für wenig Geld. Fragen Sie einfach! Wir beraten Sie gerne.

VERTRAUENSFRAU
Evelyn Hülsmann
Telefon 04347 4823
evelyn.huelsmann@HUKvm.de
Heitmannskamp 32
24220 Flintbek

 **HUK-COBURG**
Aus Tradition günstig

Haustechnik
VOIGT
Meisterbetrieb



Ihre NOT - DIENST-Nr.: 0172 - 450 32 04

Ihr Partner für:

- HEIZUNGS-Technik
- alternative ENERGIEN
- SANITÄR-Arbeiten

wir machen mit:



Haustechnik Voigt

Rosenberg 15
24220 Flintbek

Tel.: (04347) 94 63

Fax: (04347) 94 04

E-mail: voigt-flintbek@t-online.de

www.voigt-haustechnik-flintbek.de

Die

TEEZEIT

**Tee, Teezubehör,
Kaffee, Konfitüre,
Honig, Essig, Öl, Senf,
Dips, Liköre, Weine,
Trüffel, Schokolade,
Trinkschokolade,
Karten, Geschenkideen,
Frühstück,
Kaffeespezialitäten,
süße Snacks**

Rosenberg 22, 24220 Flintbek
Tel.: 04347 - 809494

ARBEITSRECHT

- KÜNDIGUNG
 - VERGÜTUNG
 - TEILZEITARBEIT
 - DISKRIMINIERUNG
 - ZEUGNIS
 - ABMAHNUNG
 - ALTERSTEILZEIT
 - WEIHNACHTSGELD
- TÄTIG FÜR ARBEITNEHMER & ARBEITGEBER

ERBRECHT

- KEINE BERÜCKSICHTIGUNG IM TESTAMENT
- PFLICHTTEIL UND VERMÄCHTNIS
- STREIT UNTER MITERBEN
- SIE SIND ENTERBT

VERKEHRSRECHT

- UNFALLSCHADENREGULIERUNG
- BUßGELDSACHEN (ROTLICHTVERSTOß,
ÜBERHÖHTE GESCHWINDIGKEIT, USW.)
- VERKEHRSSTRAFVERFAHREN
(TRUNKENHEIT, UNFALLFLUCHT)

ANWALTSBÜRO ZERLIN

AUCH FACHANWALT FÜR ARBEITSRECHT
BESELERALLEE 67 · 24105 KIEL · TEL. 0431 / 6 30 08

E-Mail: H.Zerlin@2Wiese.de

Café Nordhorst

Familie Sachau



Landgaststätte · Partyservice

*Am Dorfplatz 2 · 24145 Meimersdorf
Tel. 0431/71 13 30 · Fax 0431/71 97 481*

*Öffnungszeiten:
täglich ab 17⁰⁰ Uhr
warme Küche ab 17³⁰ Uhr
Mittwoch Ruhetag*

Sozialstation Flintbek – Danke, Rolf Nüss

Über 20 Jahre hat Rolf Nüss ehrenamtlich das DRK im Kuratorium Sozialstation vertreten.

Aus persönlichen Gründen gehört er dem Zusammenschluss der Verbände und Kirchen seit dem 31.12.2011 nicht mehr an.

In den vergangenen Jahren hat Rolf Nüss zuverlässig und akribisch die Kassengeschäfte in der Sozialstation geführt. Mit Geschick hat er unsere Finanzen verwaltet, dafür gesorgt, dass unser Büro technisch zeitgemäß ausgerüstet ist, mit großem persönlichen Einsatz hat er die Weihnachtsfeiern in der Eiderhalle vorbereitet und in den letzten Jahren moderiert.

In Erinnerung bleiben uns die vielen Kuratoriumssitzungen, in denen Rolf Nüss neue Ideen eingebracht hat, die zu lebhaften Diskussionen führten. Vieles mehr ist mit dem Namen Rolf Nüss verbunden, seine Aufgaben hat er stets zum Wohl der Menschen in unserem Dorf wahrgenommen.

Wir danken Rolf Nüss für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und wünschen ihm für die kommende Zeit alles Gute, Gesundheit und Zeit für sein Hobby – das Reisen.

Für das Kuratorium Sozialstation

Renate Riedel
1. Vorsitzende

Hans-Joachim Claussen
stellvertr. Vorsitzender

Gesichter vom Verein – Der Spielmannszug Flintbek e.V. stellt sich Ihnen vor



Hallo Leute,
mein Name ist Jannik, ich bin 11 Jahre alt. Ich spiele seit 2 Jahren kleine Trommel und habe schon viele Stücke gelernt. Bevor ich gelernt habe die kleine Trommel zu spielen, bin ich erstmal mit den Becken angefangen. Dabei bekommt man nämlich ein Rhythmusgefühl. Mein Ausbilder kann auch manchmal ganz cool sein...
„Nää Reinhard“.

Mir bringt es viel Spaß in unserem Verein, weil wir viel lachen und auch sonst immer gut drauf sind. Wir unternehmen auch öfter mal was zusammen und auch dabei haben wir immer viel Spaß.

Ich würde mich freuen, wenn wir vielleicht noch ein paar Jungs und Mädels dazubekommen könnten. Also wenn ich Euer Interesse geweckt habe, dann schaut doch einfach mal bei uns vorbei. Üben ist immer am Freitag von 17.00 – 20.00 Uhr im Vereinsheim.

Bis dann, euer Jannik

BÜLOW & JAHNKE
KANZLEI

Individuelle Beratung
Gemeinsame Strategieentwicklung
Vertragsgestaltung | Forderungseinzug
Gerichtliche und außergerichtliche Vertretung

Wir informieren Sie gern unverbindlich über unser Leistungsangebot und die Kosten.

Susan Bülow
Rechtsanwältin
Jan Jahnke
Rechtsanwalt

Rendsburger Landstr. 344, 24111 Kiel-Russee
Telefon 0431 - 385 00 41, Telefax 0431 - 385 00 43
Bürozeiten Mo.-Fr. 9-13 h u. 14-18 h
www.ra-bj-russee.de, info@ra-bj-russee.de



Kerstin Greve
Ausgebildet in der
Klangmassage
Klangmassage nach Peter Hess®

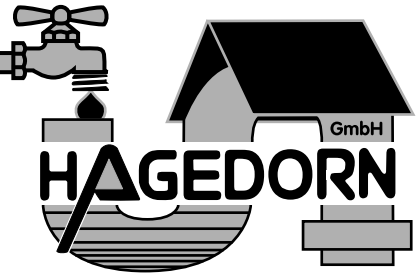
- Stress abbauen, vom Alltag abschalten
- körperliche und seelische Blockaden lösen
- Selbsteilungskräfte stärken
- Tinnitus- und Hörsturz-Beschwerden lindern

NEU!

Plambeckskamp 5
24220 Flintbek
Tel. 04347-809492



Meisterhaft aus einer Hand.



Bedachung • Sanitärtechnik
Klempnerei • Heizung • Lüftung

Gewerbegebiet Eiderkamp 31 • 24220 Flintbek • Telefon 04347-14 30 • Telefax 04347-97 45



malereibetrieb

Tel.: 0 43 47 / 48 26 • Dorfstraße 10 • Techelsdorf



Erd-, Feuer-, See-, Waldbestattungen

Die Kosten für eine Bestattung sind sehr unterschiedlich. Ist das günstige Angebot automatisch das Beste? Folgendes sollten Sie bei **Bestattungs-Angeboten** beachten:

- Schriftliche detaillierte Leistungsangaben: Was ist im Angebot enthalten und was nicht?
- Ist das Angebot vollständig und ausführlich beschrieben?
- Wie verhält es sich mit den Eigen- und Fremdleistungen?
- Sind die Preisangaben inklusive der Mehrwertsteuer? (evtl. andere versteckte Kosten!)
- Bei Formulierungen wie z.B. „Bestattungen ab 399,- Euro“ nachfragen, ob dieser Preis auch für Ihren Standort, Anforderungen und Wünsche gilt.
- Achten Sie auf Zertifikate und auf eine Fachausbildung.

Dienste leisten – statt Dienste weglassen – das ist unser Prinzip. Darauf können Sie vertrauen.

Für weitere Informationen und für eine individuelle Preismitteilung stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.



KRAMER
Bestattungen

Mühlenredder 16 • 24582 Bordesholm



Sammelruf: Bordesholm-Flintbek-Kiel 0 43 22 - 69 15 69



www.bestattungsinstitut-kramer.de

Walter Michelsen

Inh. Dirk Michelsen
Tischlermeister

Fertigung von Küchen
Badezimmermöbeln
Holzfenstern
Innen- und Außentüren
Einbauschränken

Einbau von Kunststofffenstern
Decken- und
Wandvertäfelungen
nach Maß

über 60 Jahre



Bönnhusener Weg 10, 24220 Flintbek
Telefon 0 43 47 / 14 53, Fax 0 43 47 / 70 83 64
www.Michelsen-Tischlerei.de

CLAUS GROTH

INH. JAN JÜRGENS · ZIMMERMEISTER

Zimmereibetrieb + Dachtechnik

Seit 1926

Hegereiterweg 2 · 24220 Flintbek

Telefon 0 43 47 / 32 17

Telefax 0 43 47 / 54 14

www.zimmerei-claus-groth.de

- Dachstühle
- Gauben
- Innenausbau
- Treppen
- Bedachungen
- Einbau von Velux-fenstern
- Fassadenverkleidung
- Carports
- Holzrahmenbau
- Balkone + Terrassen
- Dielen + Laminat
- Überdachungen
- Fenster + Türen
- Wintergarten
- Wärmedämmung

Kaffee trinken! Wo?



Natürlich in Flintbek im
„Café Wenka“ Hörn 12

Die Einfahrt befindet sich gegenüber
von Holzhandel Klausenke

Uns kann man erreichen
z.B. mit dem



Bei uns gibt es Kuchen, Torten, Kaffee
und vieles mehr.

Ein Besuch lohnt sich!

Familienfeiern auch außerhalb der
Öffnungszeiten sind nach Absprache
möglich.

Öffnungszeiten:

Freitag bis Sonntag 14.00-18.00 Uhr



0 43 47 / 90 07 10

Restaurant MAI LAN Asiatische Spezialitäten

Wir möchten Ihnen die vietnamesische Küche
jeden **zweiten Montag** im Monat und
jeden **vierten Donnerstag** im Monat anbieten.

Außerdem gibt es von Freitag bis Sonntag
ein reichhaltiges Buffet mit
**Ente, Rind, Huhn, Garnelen, Fisch,
Gemüse
und vieles mehr...**

Unser Buffet bieten wir auf ihren Wunsch für
Familien(-feiern) jederzeit nach vorheriger
Vereinbarung an.

3-Gänge-Menü

Pro Person 9,90€

Partyservice:

Warme asiatische Buffets für zu Hause -
für jeden Anlass. Sprechen Sie uns an!

Öffnungszeiten:

Täglich 12 - 15 Uhr + 17.30 - 22.30 Uhr

Dienstag ist Ruhetag

• Brückenstr. 7 • 24220 Flintbek •

• Tel. 04347-904898 •

Kath. Kirchengemeinde St. Maria – St. Vicelin

Bahnhofstr. 94, 24582 Bordesholm
Pfarrer Albert Sprock, Neumünster,
Tel.: 04321 / 42589

Pfarrbüro Bordesholm
Tel.: 04322 / 4013

Pastoralreferentin Martina Jarck
Tel.: 04347 / 7386017

St. Josef, Lassenweg 10, 24220 Flintbek
Betreuerfamilie: Najdrowski
Tel.: 04347 / 71977

Gottesdienste in St. Josef, Lassenweg 10, Flintbek
samstags: 18:00 Uhr, Sonntag-Vorabend-Messe
mittwochs: 17:30 Uhr, Hl. Messe

Gottesdienste in St. Marien, Bahnhofstr. 94, Bordesholm
sonntags: 10:45 Uhr, Hochamt
freitags: 8:25 Uhr, Rosenkranzgebet
anschl. 9:00 Uhr Hl. Messe

Besondere Gottesdienste

So., 05.02. und 04.03., 10.45 Uhr Kleine Kinder-
kirche parallel zum Hochamt
So., 26.02., Familiengottesdienst mit anschl.
Beisammensein der Familien
So., 18.03., Familiengottesdienst

Erstkommunionvorbereitung

Die Vorbereitung auf die Erstkommunion findet im
Gemeindehaus in Flintbek an folgenden Terminen
von 10:30 – 12:30 Uhr statt.
Sa., 11.02., 25.02., 10.03. und 24.03. 2012

Aus dem Gemeindeleben

Volkstanzkreis: dienstags, 19:30 Uhr
Senioren/innen:
jeden 2. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr
Frauengymnastik:
jeden Mittwoch und Freitag von 9:00 – 10:00 Uhr

Sie möchten einen Beitrag oder
eine Anzeige im Gemeindeboten Flintbek
veröffentlichen?

Gleich eine E-Mail schreiben und einen Platz
für die nächste Ausgabe sichern!

gemeindebote@schmidt-klaunig.de



utes Yogawelt

Montag

10.45 – 12.00 Uhr Babyyoga (Mutter und Kind
0-1 Jahr)

Dienstag

16.45-17.45 Mädchen 11-13 Jahre

18.00-19.00 Mädchen 14-16 Jahre

Mittwoch

20.00-21.30 Erwachsene

Donnerstag

16.00-16.45 Kinder 6-8 Jahre

17.00-17.45 Kinder 9-10 Jahre

20.00-21.30 Erwachsene

Anmeldung bei:

ute Wolff
Gartenstr. 94
24220 Flintbek
Tel. 04347/2550
Mobil: 0151/41260464

E-Mail: utes.yogawelt@t-online.de

Karin Tilk

Entspannungspädagogin

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Phantasiereisen
- Reiki

**Schnupperkurs am
11. Februar 2012...**

**Neue Kurstermine
ab 18. Februar 2012...**

**Tue deinem Körper Gutes,
damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen...**

Informationen unter:
www.entspannen-mit-KaTi.de
oder ☎ 04347-8092768

Das Flintbeker ROTE SOFA...

... steht in der Buchhandlung Fuksa in Flintbek und möchte den FlintbekerInnen die Gelegenheit geben, MitbürgerInnen aus dem öffentlichen Leben näher und persönlicher kennenzulernen.

Was mir an Flintbek gefällt und warum ich gerne hier lebe: Ich lebe nun seit 13 Jahren in Flintbek und fühle mich hier pudelwohl. Für mich war es damals wichtig, die schöne Natur ganz in der Nähe zu haben und gleichzeitig vor Ort Einkaufsmöglichkeiten und Freizeitangebote nutzen zu können, was sich bis heute jeden Tag aufs Neue beweist.

Das plane ich als Nächstes: Im Dezember 2011 habe ich meine Qualifikation zur Tagesmutter absolviert und möchte nun für die ganz kleinen Flintbeker eine flexible Betreuungsmöglichkeit anbieten.

Mit wem würde ich gerne einen Tag tauschen: Da ich gerade keinen Tag in meinem Leben verpassen möchte, möchte ich mit niemandem tauschen.



Heute: Anja Prager, Tagesmutter

Meine Lieblingsbücher: Zur Zeit: „616“ von David Zurdo und „Lycidas“ von Christoph Marzi, weil diese Bücher vom Anfang bis zum Ende einfach spannend sind. Darüber hinaus begleiten mich stets Fachbücher über alternative Heilmethoden, als Ausgleich aber immer wieder gerne auch lustige Bücher, z.B. von Ildikó v. Kürthy.

BUCHHANDLUNG FUKSA



Inh. Robert Fuksa

Buchhandlung Fuksa • Rosenberg 22 (im Kaufhaus Renner)

Tel. 04347 / 90 48 49

Besuchen Sie unseren Shop: www.buchhandlung-fuksa.de

Wir sind durchgehend für Sie da:

Montag – Freitag: 9-18 Uhr

Samstag: 9-16 Uhr

Hof Treptow – kulturelle und kulinarische Erlebnisse am prasselnden Kamin

Am 04. 02. und am 10. 03. ab 18.00 Uhr kommen die **Spanferkelfreunde** wieder voll auf ihre Kosten, wenn die Wirtsleute Tina & Andreas das leckere, duftende Spanferkel auf dem reichhaltigen Buffet, von der leckeren Bratkartoffel, über Ananassauerkraut, Gemüsegratin und dem knackigen Salat, auf-tischen. Am 11. 02. folgt ein **heiterer, plattdeutscher Abend mit Eckart Ehlers**. Der ehemalige Pastor, bekannt aus Rundfunk, Büchern und Andachten, erzählt auf seine Art von Erlebnissen mit pfliffigen und plietschen Menschen, sowie deren Bauernschläue.

Reservierungen nur im Kartenvorverkauf. Und das sind sie wieder, die **Kellersproten**, am 03. 03. um 19.30 Uhr mit **Alles nur Theater – war t's nur ab Henry Higgins!** Ein heiteres Stück in 3 Akten. Reservierungen nur im Kartenvorverkauf. Am 17. 03. ab 20.00 Uhr geht es mal wieder so richtig rund auf Hof Treptow mit der **Tanzparty**. Alle tanzbegeisterten Gäste dürfen mal wieder so richtig ausgelassen ihr Tanzbein schwingen. Einheizen wird nach den Wünschen der Gäste **DJ Tommy**. Infos und Anmeldungen unter 04347/1669 oder www.hof-treptow.de

Hier können Sie ´was erleben

Restaurant
Cafe



Hofräucherei
Heuherberge
Hofbäckerei
Parkanlage
Go-Kart-Bahn

Dorfstraße 21 · 24220 Bönnhusen /Flintbek · Tel.: 04347/1669 · Fax: 04347 / 71 02 01 · www.hof-treptow.de

Öffnungszeiten im Februar: Sa. ab 14.30 Uhr Tortenbuffet, ab 17.00 Uhr à la carte,
So. ab 9.30 Uhr Landfrühstück auf Anmeldung, ab 11.00 Uhr durchgehend

Öffnungszeiten im März: Fr. ab 17.30 Uhr, Sa. ab 14.30 Uhr, So. ab 11.00 Uhr

Mo. – So. Kindergeburtstage, Heuherberge, Gesellschaften ab 25 Personen



Wohnmöbel Fenster · Türen Lösungen nach Maß

Aufmaß, Fertigung, Einbau, Pflege.
Alles aus einer Hand.

TISCHLEREI · HOLZFENSTERBAU · **F.FISCHER** ^{GM} _{BH} · Kiel

FALUNER WEG 5 · 24109 KIEL · TELEFON (04 31) 53 721-0
E-MAIL info@fischer-kiel.de · INTERNET www.fischer-kiel.de

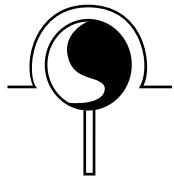


Es berät Sie unser Tischlermeister aus Flintbek Nis-Heinrich Thomsen

BAUMPFLEGE KAHNT



- φ Baumfällung, (auch Gefahr-, Problembäume)
- φ Kronenschnitt, Baumsanierung
- φ Pflanzung
- φ Schnittgutabfuhr
- φ Gutachten (ö.b.v. Sachverst.)
- φ Kostenlose Erstberatung



Hartwig Kahnt, Dipl.Ing. (FH)
24220 Flintbek, Birkenring 16

Tel.: 04347 / 7761
www.baumpflege-kahnt.de

Yoga im Wandel der Jahreszeiten

Montag 20.00-21.30 Uhr
Dienstag 19.30-21.00 Uhr

Yoga am Vormittag

Mittwoch 9.30 bis 11.00 Uhr

Yoga für Männer

Mittwoch 2mal im Monat 19.30 bis 21.30 Uhr

Einzelunterricht

für Yoga und Beckenboden-Training
nach Absprache

Alle Kurse finden in
Flintbek statt bei

Monika Permann-Stephenson,
Yogalehrerin BDY/EYU

Anmeldung und Information:

Tel.: 04347/3667

E-Mail: info@hatha-yoga-ki.de

www.hatha-yoga-ki.de



FRISÖRLADEN

RENATE LÜTH

Ihr Frisör für die Familie



24220 Flintbek
Kätterskamp 1
Hörn-Passage
Tel. 04347-713569



Bei uns die neusten Trends 2012

Farbe, Schnitt, Welle, Styling, Pflege

Wir sind für Sie da: Di.-Fr. 8:00-18:00 Uhr
Sa. 8:00-13:00 Uhr

NEU !!!! NEU !!! NEU !!!!
Modeschmuck, Schals

Restaurant Flintbeker

Brunchen im Flintbeker

Ab jetzt jeden 2. und 4. Sonntag im Monat großes Brunchbuffet. Unsere Termine im Februar und März gleich vormerken: 12. und 26. Februar, 11. und 25. März! Am **29. Januar** bieten wir ein besonderes Brunchbuffet an – **Winter-Brunch** mit vielen typischen Gerichten der kalten Jahreszeit wie z.B. Kohleintopf, deftige Gulaschsuppe, Rübenmus und natürlich auch allen anderen leckeren Sachen von unserem kalt/warmen Buffet.

Am **11. März** gibt es dann wieder unser **Familien-Spezial**: Brunchen mit Kinderbetreuung. Einer unserer Räume wird zum „Kinderzimmer“ umgestaltet; mit Spielzeug, Mal- und Bastecke, Rutsche und vielem mehr. Unter den Augen einer Betreuerin können die Kinder sich hier vergnügen, während die Eltern gemütlich und entspannt unser Buffet genießen – mal ganz in Ruhe und ohne Stress.

03. Februar 2012: 5. Großes Flintbeker Grünkohlbuffet
Da im November der Termin ausgebucht war, haben wir einen weiteren Termin für unser Grünkohlbuffet angesetzt. Deftiger Grünkohl, süße oder salzige Kartoffeln, Bratkartoffeln, Schweinebacke, Kochwurst oder Kassler und das alles soviel Sie mögen!

10. Februar 2012: Brosowski bei der Arbeit



Hoch zu Ross, mit wehenden Haaren auf dem Hochsee-Katamaran, auf der Waage oder im Frauencamp – die Journalistin Alexandra Brosowski teilt ihre

Abenteuer, Abnehmversuche und allerlei Alltagsblicke unverblümt mit den Lesern ihrer Kolumnen. Ihr ist (fast) nichts zu peinlich und das teilt sie der Nation gerne in ihrer ganz eigenen Sprache mit.

Beginn: 20:00 Uhr – wir bitten um Voranmeldung!

14. Februar 2012: Valentinstag

Verwöhnen Sie Ihre/n Liebste/n dieses Jahr mit einem leckeren 3-Gänge Menü! Für die Dame gibt es eine rote Rose und bei Kerzenschein in nettem Ambiente genießen Sie einen romantischen Abend!

25. Februar 2012: Rock aus Flintbek meets ZZ Top – “Friends of Barney” und “Reverends”

Zu ihrem diesjährigen “Neujahrskonzert” haben sich die Bandmitglieder von Friends of Barney Verstärkung auf die Bühne geholt! Neben handgefertigtem und teils selbst entworfenen Rock aus Flintbek tritt dieses Jahr auch die ZZ Top Coverband „Reverends“ auf. Wir sind gespannt und freuen uns auf einen extrem rockigen Abend! Beginn: 20:00 Uhr.

23. März 2012: Holsteiner Buffet

Holsteiner Spezialitäten wie Sauerfleisch, Matjes, knusprige Bratkartoffeln, Labskaus, Holsteiner Schnitzel mit versch. Soßen usw..

24. März 2012: Warderaner Speellüüd mit „Miljöh“

Kai alias Michael Bull, Sohn der Arbeiterfamilie Kleefeld, möchte Jutta, die Tochter des Unternehmerehepaars Möbius heiraten. Mutter Kleefeld setzt alles daran, ihrem Filius, und natürlich sich selbst, den „Miljöh – Aufstieg“ zu ermöglichen. Sie geht zum Friseur, kauft sich ein neues Kleid, stürzt sich für die neue Verwandtschaft in Unkosten. Vater Kleefeld ist gegen diese Verbindung spielt aber seiner Frau zuliebe mit... Beginn: 20:00 Uhr – wir bitten um Voranmeldung!

RESTAURANT
Flintbeker
im Bürger- und Sportzentrum

Geburtsstagsfeiern, Hochzeiten, Betriebsfeiern oder auch Tagungen
und Präsentationen (techn. Grundausstattung vorhanden)
in Räumlichkeiten für 30 oder bis zu 200 Personen.

Verschiedene Veranstaltungen vom Theater/Kabarett
bis hin zu Veranstaltungen für Kinder oder Martinsmarkt
Gern können Sie unser Angebot auch außer Haus
für Ihre Feier genießen, sprechen Sie uns an!

Öffnungszeiten:
Montag Ruhetag · Dienstag - Samstag ab 17.30 Uhr
Sonntag ab 10.00 Uhr und nach Vereinbarung

Restaurant Flintbeker im Bürger- und Sportzentrum
Dorfstr. 39 · 24220 Flintbek · Tel. 0 43 47 - 80 90 09
www.restaurant-flintbeker.de

Solitär Kosmetik, Wellness & mehr

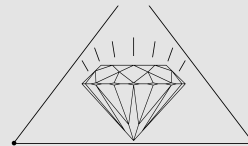
Unter dem Motto „gepflegt von Kopf bis Fuß“ bieten wir Ihnen in unseren liebevoll gestalteten Räumlichkeiten unser umfassendes Kosmetik- und Wellnessangebot im Sports & Spa in Flintbek an.

Bei uns finden Sie individuelle Geschenkgutscheine, z.B. eine entspannende Hot – Stone oder Ayurveda – Massage, eine Kosmetikbehandlung, eine Fußpflege oder über einen Gutscheinwert, den der Beschenkende selber bestimmt.

Wir haben für jeden Geschmack das Richtige!

Ihr Team vom Solitär

Solitär



Kosmetik, Wellness & mehr

- Entspannungs- u. Wellnessmassagen
- Med. Massagen über Privatrezept abrechenbar
- Ultraschall - Gesichtslifting
- Kosmetik • Fußpflege • Maniküre
- Umfangreduzierung
- Entschlackungs- u. Schlankwickel
- Geschenkgutscheine • Permanent Make-up



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Flintbek | Müllershörn 2b | Hörnpassage - 1. Etage

Tel.: 0 43 47 - 50 34

www.solitaer-kosmetik-wellness-mehr.de

Erdmann E. Christer Betonwerk

ECB

Eiderkamp 44, 24220 Flintbek

Betonwaren für Haus, Hof und Garten

Wir sind Spezialist für Sonderanfertigungen nach Ihren Wünschen.

Telefon: 0 43 47 / 81 88



ZIMMEREI IN FLINTBEK

Heizen Sie Ihr
Geld nicht zum Fenster raus!
JETZT Energie und Geld sparen.

Mit **SICHERHEIT** gut beraten! Ihre Zimmererei in Flintbek.

*Qualität ist gut.
Wir sind besser.*

Neubau von Häusern • Dachsanierung und Dämmung • Ökologische Baustoffe •
Altbausanierung • Energieeinsparmaßnahmen • Fenster und Türen • Sturmschäden u. v. m.

Wir bieten
Ihnen **7 Jahre**
Gewährleistung auf die
von uns ausgeführten Leistungen.

16
Jahre

Tel. 0 43 47 / 70 86 73 • Fax 0 43 47 / 70 86 74 • Mobil 01 72 / 529 20 26 • info@zimmererei-harald-rathje.de • www.zimmererei-harald-rathje.de

Sports & Spa Flintbek

SPORTS & SPA

FLINTBEK

Was ist mit Ihrer Puste? Null Kondition?

Neue Trainingsprogramme für Ausdauer und Rücken im Sports & Spa Flintbek

Fast jeder 2. Bundesbürger hat es zweimal im Jahr – die Volkskrankheit Rückenschmerzen. Sich richtig einzuschätzen und ein effektives Herz-Kreislauftraining in verschiedenen Sportarten durchzuführen – und das Ganze auch noch rückenschonend – ist für die meisten ohne professionelle Hilfe nicht möglich.

Im Sports & Spa Flintbek wird gemeinsam mit diplomierten Sport-Trainern ein persönlicher und individueller Fitnessplan erstellt. Körperfett-Messung und ein Kraft- und Beweglichkeitstest sind ebenso Bestandteile des Rund-Um-Checks für eine gesündere Zukunft. Ein vorab erstellter Gesundheitsfragebogen ermittelt den individuellen Trainingsbedarf. Angepasst an den Körper und die eigene Gesundheit wird dann zusammen mit den Trainern Schritt für Schritt die Fitness aufgebaut, z.B. durch Geräte- und Ausdauertraining. Dass das Ganze auch

noch riesigen Spaß macht, zeigt die Kursvielfalt im Sports & Spa Flintbek. Neu im Programm ist „ZUMBA“, ein Kurs mit lateinamerikanischer Musik und Trainingselementen, bei denen man ins Schwitzen kommt und die Lust auf Bewegung macht. Zumba ist leicht erlernbar, abwechslungsreich und für jeden Fitnesslevel geeignet. Dass in Flintbek dann die richtige Stimmung aufkommt, zeigen auch die Kursleiter, die aus Kolumbien und Brasilien stammen. Weitere Kurse wie z.B. Rücken-Fit, Bauch-Beine-Po, Body Workout, Skigymnastik und Yoga sind nur eine kleine Auswahl im Sports & Spa Flintbek. Für jeden ist etwas dabei.

Das Sports & Spa Flintbek bietet z.Zt. besondere Kennlern-Angebote. Bei den moderaten Preisen des Sports & Spa Flintbek muss Gesundheit also nicht teuer sein.



- Inkl. 1 Std. **Personal-Body-Check**
- Inkl. **Körperfett-Messung**
- Inkl. maßgeschneiderter Trainingsplan mit **Personal Trainer**

**Kurse • Spinning • Cardiotraining
Fitnessstraining • Rückentraining
Sauna • Wellness • Solarium**

SPORTS & SPA FLINTBEK GmbH

Müllershörn 2b • 24220 Flintbek
T 04347-999 86 18 • F 04347-999 98 63
www.sportsandspa.de • kontakt@sportsandspa.de

**Schenken Sie sich Gesundheit
und mehr Spaß am Leben!**

SPORTS & SPA

FLINTBEK





VHS-Flintbek e.V.

Liebe Flintbekerinnen und Flintbeker, liebe VHS-Interessierte, das gedruckte Programm liegt in den Geschäften, Arztpraxen und in der Volkshochschule für Sie bereit. Das Frühlings-Titelbild hat Katja Brockmüller, Dozentin für Malkurse mit Naturfarben, für uns gestaltet.

Mit diesem Bild greift sie das Thema des generationsübergreifenden Lernens, das die Volkshochschule mit einigen Kursen konkret anbietet, auf. Genauso wie das „Lebenslange Lernen“ ist dies eine Leistung der VHS, die „Leben ins Haus“ bringt.

Akkordeon-, Keyboard- und Melodicaunterricht, dies sind nur einige neue Angebote im Frühjahrssemester. Selbstverständlich sind auch die bewährten Klassiker wieder im Programm. Denken Sie bitte daran, dass Sie selber zu der Durchführung des geplanten Programms beitragen können. Ihre rechtzeitige Anmeldung sichert die Durchführung von Kursen, Vorträgen und Exkursionen. Wenn Sie Ideen und Wünsche haben, zögern Sie nicht, uns anzusprechen. Wir versuchen immer, neue Ideen

und Anregungen umzusetzen und Dozenten dafür zu finden.

Falls Sie sich über etwas geärgert oder etwas zu kritisieren haben, freuen wir uns über ein offenes Wort, nur so können wir reagieren und eventuelle Fehler abstellen.

Unter www.vhs-flintbek.de steht das aktuelle Kursprogramm. Hier können Sie sich auch bequem online anmelden. Änderungen, Zusatzkurse und der aktuelle Stand über freie Plätze finden Sie auf der Homepage.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.
Ihr VHS Team

Eine kleine Auswahl des Frühjahrs-Programms:

2 Gesellschaft

- 25 **Geistig fit ein Leben lang – Gedächtnistraining,**
ab Di., 28. Febr. 4 Termine
- 26 **Spannend schreiben,**
Sa., 17. März
- 27 **Ein Nachmittag für große und kleine Forscher,**
Di., 27. März
- 28 **Rosen pflanzen – pflegen – schneiden,**
Sa., 21. Apr.
- 29 **Von der Rose und ihren Verwendungsmöglichkeiten,** Sa., 28. Apr.

3 Beruf – EDV

- PC Informationsveranstaltung,**
Do., 9. Februar, 16 – 18 Uhr.
- 50 **Computerschreiben in nur vier Stunden erlernen,**
Sa. u. So. 11. / 12. Febr.
- 51 **Computerschreiben in nur vier Stunden erlernen,**
Sa. u. So., 5. / 6. Mai
- 52 **Einführung ohne Angst am eigenen Laptop,**
Di. u. Do., ab 21. Febr. 5 Termine

- 53 **Internet für Anfänger,**
Di. u. Do., ab 13. März 5 Termine
- 54 **Anwendung mit Spaß – Word 2007 und 2010,**
Di. u. Do., ab 17. Apr. 5 Termine

Sprachen

- 100 **Dänisch (B1.1),** Mo., 13. Febr. 12 Termine
- 101 **Dänisch (B1.1),** Mi., 15. Febr. 12 Termine
- 104 **Englisch (B1 / B2),** Mo., 13. Febr. 15 Termine
- 105 **English Conversation (B1 / B2),**
Mo., 13. Febr. 15 Termine
- 106 **English Conversation in the evening (B2),**
Mo., 5. März 10 Termine
- 107 **Bildungsurlaub Englisch B 1 Refresher**
Mo. bis Fr., ab 27. Aug.
- 108 **Französisch für Anfänger (A1) NEU,**
Do., 16. Febr. 12 Termine
- 109 **Französisch (B2 / C1),**
Do. ab 16. Febr. 12 Termine
- 110 **Bildungsurlaub Schwedisch für Anfänger,**
Mo. bis Fr. ab 27. Aug.

- 111 **Bildungsurlaub Schwedisch für Mittelstufe / Fortgeschrittene**, Mo. bis Fr. ab 3. Sep.
- 112 **Schwedisch (A1.4)**, Mo. ab 13. Febr. 12 Termine
- 113 **Schwedisch (A2.6)**, Do. ab 16. Febr. 12 Termine
- 114 **Schwedisch (B1.6)**,
Do. ab 16. Febr. 10 Termine (14-tägig)
- 115 **Schwedisch (B2)**, Di. ab 14. Febr. 12 Termine
- 116 **Schwedisch Konversation (B2)**,
Do. ab 16. Febr. 12 Termine
- 117 **Swedex-Vorbereitungskurs-Intensivkurs A2**,
Sa. am 3. März
- 118 **Swedex-Vorbereitungskurs-Intensivkurs B1**,
Sa. am 28. Apr.
- 119 **Spanisch (A1.5) Grundstufe**,
Di. ab 14. Febr. 12 Termine

5 Gesundheit

- 150 **Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung**,
Mo. ab 13. Febr. 13 Termine
- 151 **Pilates Matwork Gymnastik für Einsteiger**,
Mo. ab 6. Febr. 17 Termine
- 152 **Pilates Matwork Gymnastik**,
Mo. ab 6. Febr. 17 Termine
- 153 **Pilates Matwork Gymnastik**,
Mo. ab 6. Febr. 17 Termine

- 154 **Pilates Matwork Gymnastik**,
Di. ab 7. Febr. 17 Termine
- 155 **Pilates Matwork Gymnastik**,
Di. ab 7. Febr. 17 Termine
- 157 **Yoga – Fit**, Do. ab 23. Febr. 15 Termine
- 158 **Entspannung für junge Mütter NEU**,
Sa. am 18. Febr.
- 159 **Lachyoga – Erlebnisstunde**,
Sa. am 11. Febr.
- 160 **Lachyoga – Erlebnis- und Infonachmittag**,
Sa. am 12. Mai
- 161 **Entspannt ins Wochenende – den Rücken stärken mit Shiatsu**, Fr. am 23. März
- 162 **Jacobson Entspannungstechnik – Einführung NEU**, Di. am 28. Febr.
- 163 **Nein sagen lernen – Workshop NEU**,
Fr. am 20. Apr.
- 164 **Finger Mudras – Yogaübungen der Hände – Workshop**, Mi. am 13. Juni

6 Gesundheit – Ernährung und Kochen

- 201 **Einfach lecker: Mann lernt kochen!**
Mi. ab 25. Apr. 4 Termine (14-tägig)
- 202 **Einmal um die ganze Welt...**
Fr. ab 17. Febr. 2 Termine



Stefan Schmidt

✓ **Top Küchen**

✓ **Top Beratung**

✓ **Top Preise**



Ralf Janoska

KÜCHE & CO

Die Küchen-Fachleute

Sophienblatt 88–90 · 24114 Kiel · Telefon 04 31/26 09 86 60
Mo.–Fr. 10–18 Uhr · Sa. 10–14 Uhr · www.kuechenstudio-kiel.de

- 203 Mexikanische Küche, Fr. am 2. März
 204 Südafrikanische Küche, Fr. am 27. Apr.
 205 Beilagen zum Grillen, Fr. am 11. Mai
 206 Ananas & Co, Fr. am 25. Mai

7 Kultur

- 250 Skandinavische Winterlandschaften von E. Munch bis C. Larsson, Vortrag, Di., 13. März 19:00 Uhr
 251 Die unstillbare Lust am Lesen, Fr., 04. Mai

8 Kultur – Gestalten – Kreativ

- 300 Töpfern für Erwachsene, ab 15. Febr. 8 Termine
 301 Kunstwerkstatt am Donnerstag, ab 16. Febr. 14 Termine
 302 Ausstellungseröffnung des Montags-Aquarell-Kurses, Fr. am 27. Jan.
 303 Aquarell-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene, Mo. ab 20. Febr. 12 Termine
 304 Eine kleine Filztasche für mich, Sa. am 21. Apr.
 305 Flowerpower – Malen, färben und batiken mit Pflanzenfarben NEU, So. am 10. Juni

9 Kultur- Musik- und Instrumentalunterricht Akkordeon NEU, Blockflöte, Cello, E- Gitarre, Gitarre, Keyboard NEU, Klavier, Melodica NEU, Querflöte

- 350 Gitarre und Lied, Di. ab 14. Febr. 12 Termine

10 Spezial – Exkursionen und Reisen

- 400 Tagesfahrt zur Ausstellung „Die Kunst der Entschleunigung“, im Kunstmuseum Wolfsburg, Mi., 21. März
 Aktionsmonat „Naturerlebnis heimischer Tier- und Pflanzenwelt 2012“
 402 Botanisch geführte Wanderung um den großen Schierensee, Sa. am 28. Apr.
 403 Landpartie mit Naturerlebniswanderung, So. am 6. Mai
 404 Radwandern Schnuppertour zum Saisonstart, So. am 15. Apr.
 405 Radwandern an der Schlei, Kappeln, Do. am 10. Mai
 406 Radwandern Naturpark Westensee, So. am 13. Mai
 407 Radwanderurlaub Mecklenburg-Vorpommern, 10 Tage, ab 9. Juni

- 408 Radwandern Fehmarn, Do. am 5. Juli
 409 Radwandern zum Kanal und Flemhuder See, So. am 8. Juli
 410 Radwandern Segeberger See, Do. am 2. Aug.
 411 Radwandern Probstei, So. am 5. Aug.

11 Spezial – Junge VHS

- 450 Kindermusikgruppe für kleine Kinder mit einer Begleitperson, Mo. ab 19. März 10 Termine
 451 Kindermusikgruppe für Kinder ab ca. 3 Jahren, Mo. ab 19. März 10 Termine
 452 Kinderballett für Anfänger (4 – 6 Jahre), Mo. ab 6. Febr. 17 Termine
 453 Mixdance für Kinder ab 8 Jahre, Mo. ab 6. Febr. 17 Termine
 454 Flugobjekte zum Selberbauen für Kinder – 7 bis 9 Jahre NEU, Sa. am 24. März
 455 Die kleine Farbenwerkstatt – für Grundschüler, Do. ab 3. Mai 6 Termine
 456 Entspannung für Grundschul-Kinder NEU, Di. ab 8. Mai 4 Termine
 457 Babysitter-Ausbildung für Jugendliche ab 14 Jahren, Sa. 17. / 24. März 2 Termine
 458 Backspaß für Kinder von 6 bis 9 Jahren – Brot und Brötchen selbstgemacht NEU, Fr. am 20. Apr.
 459 Töpfern für Kinder, Mo. ab 20. Febr. 5 Termine



HÖRAKUSTIK

o b e r d i e c k

**Ihr Spezialist für besseres HÖREN
 aus KIEL für FLINTBEK**

- persönliche Beratung
- alle Markenhersteller
- langjährige Berufserfahrung
- modernste Anpasstechnik
- Hausbesuche



Hörakustik Oberdieck
 Knooper Weg 8
 24103 Kiel

Tel.: 04 31 - 220 28 20
 Fax: 04 31 - 220 28 22
 E-Mail: info@hoerakustik-oberdieck.de



DAZUGEHÖREN