

KIENOTIZEN

So feiern die Dänen Weihnachten

HASSEE/VIEBURG. Im Nachbarland Dänemark wird Weihnachten sehr fröhlich und ausgiebig gefeiert. Welche Sitten und Traditionen es bei unseren Nachbarn gibt, welche Trends dabei zu beobachten sind, darüber berichtet Annie Lander Laszig von der Deutsch-Dänischen Gesellschaft Kiel am Mittwoch, 20. Dezember, um 10 Uhr im Clubraum der Begegnungsstätte der Hasseer Michaelisgemeinde, Eingang Wulfsbrook. Die Veranstaltung findet im Rahmen der Seniorenvorträge statt, der Eintritt ist kostenlos.

Im Flur wird wieder fröhlich gesungen

METTENHOF. „Lasst uns froh und munter sein“: Bekannte Advents- und Weihnachtslieder zum Mitsingen gibt es am Freitag, 7. Dezember, im Awo Servicehaus Mettenhof, Vaasastraße 2a, in der sechsten Etage zu hören. Die „Kultur im Flur“-Veranstaltung beginnt um 16 Uhr.

Kieler Nachrichten

IMPRESSUM

Unabhängige Landeszeitung für Schleswig-Holstein, Pflichtblatt der Hanseatischen Wertpapierbörse Hamburg, Amtliches Bekanntmachungsorgan der Städte Kiel, Lüftenburg, Neumünster, Plön, Preetz, der Kreise Rendsburg-Eckernförde, Ostholstein und der Gemeinde Kronshagen

Verlag
Kieler Zeitung Verlags- und Druckerei KG
GmbH & Co
Fleethörn 1-7
24103 Kiel

Geschäftsführer
Sven Fricke

Herausgeber
Christian T. Heinrich

Chefredakteur
Christian Longardt

Stellvertretender Chefredakteur
Bodo Stade

Mitglied der Chefredaktion
Tanja Köhler (Online)

Verantwortliche Redakteure
Nachrichten/Wirtschaft: F. Hanauer; Schleswig-Holstein: B. Stade; Kiel: K. Blasel; Regionalausgaben: S. Detlefsen; Kultur: K. Bockemühl; Sport: A. Holzapfel; Online: T. Köhler; Korrespondenten: U. B. Christen, C. Hiersmenzel (Landeshaus), S. Ures (Schleswig-Holstein); Foto/Dokumentation, Archiv: U. Dahl; Koordination Sonderthemen: S. Färber.

Lokalredaktion Kiel: Fleethörn 1-7, 24103 Kiel, Kristian Blasel (Resortleiter 0431/903-2840); Niko Rönnefeldt (Stellv., -2830); Frank Behling (-2884); Kristiane Backheuer (-2827); Alev Dogan (-2850); Martina Drexler (-2838); Michael Kluth (-297); Petra Krause (-2927); Jürgen Küppers (-2829); Bastian Modrow (-2841); Jan v. Schmidt-Phiselsdeck (-2836); Karen Schwenne (-2820); Heike Stüben (-2847); Christian Trutschel (-2964); Niklas Wiczorek (-2928) Produktion: Thomas Dittner (-2839); Sekretariat: Nuria Li Causi (-2831)
E-Mail: lokalredaktion@kieler-nachrichten.de
Lokalsport: Jens Kunkel (0431/903-2871), sportredaktion@kieler-nachrichten.de

Es gilt das KN-Honorarraster vom 1. 5. 2015.

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland
Chefredakteur: Wolfgang Büchner
Mitglieder der Chefredaktion: Marco Fenske, Matthias Koch, Gordon Repinski
Agenturen: dpa, epd

Leiterin Sales Svenja Nefen
Anzeigen, Beilagen und Online-Werbung nach Preisliste Nr. 71, gültig ab 1.1.2018.

Leiterin Vertrieb und Marketing
Claudine Klöhn

Druck
Kieler Zeitung GmbH & Co., Offsetdruck KG
Postfach 111, 24100 Kiel

Urheberrechte/Haftung: Die Kieler Nachrichten werden in gedruckter und digitaler Form vertrieben und sind aus Datenbanken abrufbar. Eine Verwertung der urheberrechtlich geschützten Zeitung sowie der in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen, besonders durch Vervielfältigung oder Verbreitung, etwa auch das Einstellen in Datenbanken, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urheberrechtsgesetz nichts anderes ergibt. Für unaufrichtig eingegangene Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.

Anschrift:
Kieler Nachrichten, Postfach 111,
24100 Kiel; Telefon (0431) 903-0
www.kn-online.de

Service

Abonnement: 0431/903666
AboPlus: 0431/903669

Digitalservice: 0800/1234901 (gebührenfrei)

Private Anzeigen: 0431/903555

Mediaberatung: 0431/9032501

Beilagenhinweis: Unserer heutigen Auflage liegt eine Beilage der Firma Hugendubel bei. Teilen unserer heutigen Auflage liegen Beilagen der Firmen Citti, Reformhaus Hintz, Karstadt, Saturn und Profi Kiel bei.



Erster Walking-Football-Wettkampf in Kiel: In der Bresthalle traten Senioren des SV Werder Bremen gegen die Mannschaft vom SHFV an.

FOTOS: KARINA DREYER

Schritttempo ist hier oberste Maxime

Fußballverband und Uni haben das Projekt Walking Football für Menschen ab 55 gestartet – Neues Angebot für Vereine

VON KARINA DREYER

KIEL. Aus dem Abseits des Sofas im Schritttempo auf den Platz: Im September starteten der Schleswig-Holsteinische Fußballverband (SHFV) und die Kieler Uni mit 20 Probanden zwischen 55 und 79 Jahren das Projekt Walking Football. Mit einem Mini-Turnier gegen Walking Footballer von Werder Bremen in der Bresthalle endete das Projekt und steht nun in den Startlöchern als Vereinsangebot.

Die Idee von Fabian Thiesen vom Schleswig-Holsteinischen Fußballverband: ältere Fußballfans, die den Fußballsport nur noch als Zuschauer konsumieren, wieder in die Gemeinschaft auf den Platz zu holen. Und das begleitet von Sportstudent Bennet Koll, der Walking Football als Gesundheitssport wissenschaftlich begleitete und daraus eine Masterarbeit anfertigte.

Das Interesse an dem Projekt war von Anfang an groß: Etwa 50 kamen zum ersten Treffen, 20 unterschiedliche Fitness-Level wurden ausgewählt. Bennet Koll konnte nach den Tests schon eine erste Bilanz ziehen: „Die Ausdauerleistung hat sich erhöht, die Teil-



nehmer schaffen insgesamt mehr Strecke. Ebenso haben sich die Koordination und Kondition verbessert.“

„Fahrradfahren und Schwimmen sind für mich öde. Der Ball ist das, was ich brauche.“

Carola Beck,
55-jährige Teilnehmerin

Und Thiesen ging es bei dem Projekt nicht nur darum, die Regeln des Walking Foot-

balls zu erklären, bei dem es weder ein Abseits noch einen Torwart gibt, Steilpässe oder Blutgrätschen tabu sind und Schritttempo als oberstes Gebot gilt.

„Das Projekt ist der absolute Renner geworden, weil die Spieler besonders das Training mit Spaß und Qualität mochten. Das steigerte die Lust“, ist er sicher. Damit das Projekt nachhaltig bleibt, wird derzeit ein Schulungsmodul für Übungsleiter entwickelt, um es in verschiedenen Vereinen zu etablieren.

Als Erfinder des „Walking Football“ gilt übrigens der

englische Fußballverein Chesterfield, der den Trend 2011 ins Leben gerufen hat. In Deutschland haben die vier Bundesligisten Schalke 04, Werder Bremen, der VfL Wolfsburg und Bayer Leverkusen die boomende Sportart für ihre ältere Fußballgeneration entdeckt und fest integriert. Und so soll aus Walking Football demnächst ein normaler Vereinssport werden.

Die Probanden möchten auf jeden Fall weitermachen. „Fahrradfahren und Schwimmen sind für mich öde. Der Ball ist das, was ich brauche“, beschrieb Carola Beck. Die

55-Jährige liebt diese Herausforderung: „Wo ist der Ball, wo muss ich hin und wen muss ich decken? Mich hat es fitter gemacht und ich komme die Treppen wieder schneller hoch.“

Heiko Lükemann findet die Bewegung großartig, „sie wird Schule machen, da bin ich mir sicher“. Denn Walking Football würde Frauen und Männer gleichzeitig ansprechen, ebenso wie diejenigen, „die früher gespielt haben und damit ein Comeback erleben oder die, die neu dabei sind und eine tolle Premiere erleben“, schwärmt der 55-Jährige.

Er ist sich sicher, dass durch den demografischen Wandel diese Fangruppe wachsen wird. „Und Vereine, die diesen Zeitgeist erkannt haben, werden wieder mehr Mitglieder bekommen“.

Bei den Spiel gegen Gleichgesinnte vom Verein Werder Bremen hatten die Gäste zwar die Nase vorn, aber die Freude am Fußball im langsameren Tempo war bei allen gleich hoch.

➔ **Weitere Informationen** finden Sie unter www.shfv-kiel.de/walking-football

www.calida.com

CALIDA

TENCEL

HEUTE WEIHNACHTS-SHOPPING BIS 20.00 UHR.

Entdecken Sie die CALIDA Tencel-Vielfalt und profitieren Sie davon.

Beim Kauf von 2 Tencel Wäsche-Artikeln erhalten Sie 1 kostenlos dazu!

Zudem: Anpunscheln mit Glücksrad und Baustellen-Spotting mit Daniel Hacker.

Aktion nur gültig am 05. Dezember 2018.

Meislahn
Holstenstr. 38-40 • 24103 Kiel • 0431 9978-123
info@meislahn.de • www.meislahn.de

DAS GESANGSDUO PFEFFERSÜSS

präsentiert Ihnen pfeffersüße Weihnachten
„Zwei Frauen, viele Wünsche, ein Fest!“

Samstag, 8.12. von 16 -17 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Herzlich willkommen!

Bei einem Einkauf ab € 100,- werden Ihnen € 20,- als Gutschein angerechnet.

Eintrittskarten für € 5,- an unserer Kundeninformation

NORTEX Mode-Center Ohlhoff GmbH & Co.KG

Grüner Weg 9-11
24539 Neumünster
Tel. 04321 / 87 00-0
www.nortex.de

Öffnungszeiten:
Mo-Do: 9.00 -19.00 Uhr
Fr: 9.00 -20.00 Uhr
Sa: 8.30 -19.00 Uhr

... zieht den Norden an!