

Halloween

Fingerfood

Fingerfood im wahrsten Sinne des Wortes: Backen Sie Finger-Kekse und erschrecken Sie Ihre Freunde mit diesen Leckerbissen. www.koestlichwelt.de/?p=3125



Gesunde Halloween-Snacks

Wie wäre es zum Beispiel mit Apfelmonstern, Bananengeistern und Skelett-Keksen? www.ecowoman.de/ernaehrung/essen/halloween-kinderparty-gesunde-partysnacks-fuer-kinder-rezepte-fingerfood-5088



Pudding-Gehirn

Mit wenigen Zutaten ein leckeres Hirn zubereiten – köstlich! www.halloween.de/dekorieren-rezepte/rezepte/puddinggehirn--772



Schaurig-schöne Gruselgeschichten

Zum Hören oder Lesen. www.antenne.com/niedersachsen/tipps_und_service/Schaurig-sch%C3%B6ne-Gruselgeschichten-id315437.html



Basteln zu Halloween: Zapfenspinnen und Blättergeister

Aus Naturmaterialien gruselige Spinnen und niedliche Geister basteln. www.natuerlichanna.de/halloween-basteln-mit-naturmaterialien/



Last Minute Grusel-Schminkideen

In diesem Video wird gezeigt, wie man sich mit nur wenigen Schminkutensilien ein Spinnennetz und eine Spinne ins Gesicht zaubern kann. www.youtube.com/watch?v=Kl292V1zfB4



Lesen & Hören

„John Sinclair“ Hörspiele

Einige Folgen des Geisterjägers John Sinclair gibt es auf YouTube. www.youtube.com/playlist?list=PLMMP-5v-IEORuOj3YK6vGd2TjG6fn59qL



Sörensen: Hörspielkrimis mit Bjarne Mädel

Kriminalhauptkommissar Sörensen hat sich von Hamburg ins friesische Katenbüll versetzen lassen. Der Kommissar hat eine Angststörung und hofft in der ländlichen Idylle in Ruhe arbeiten zu können. Doch es kommt anders. Krimireihe von Sven Stricker mit Bjarne Mädel in der Hauptrolle. www.ardaudiothek.de/sammlung/soerenzen-friesland-krimi-reihe-mit-bjarne-maedel/86691576



Patricia Briggs – „Mercy Thompson“-Reihe

Mercy Thompson, Automechanikerin und Kojoten-Wandlerin, nimmt es mit Werwölfen, Vampiren, Feenwesen und anderen magischen Kreaturen auf. Mehr Infos zu den Büchern auf: www.lovelybooks.de/autor/Patricia-Briggs/reihe/Mercy-Thompson-in-Reihenfolge-1035356090/



Angelika Svensson – „Lisa Sanders“-Reihe

Krimi – Küste – Kiel! Eine Krimireihe, die an der Ostseeküste spielt. Mehr Infos zu den Büchern auf: www.droemer-knaur.de/buch/reihe/die-lisa-sanders-reihe



LOSE-ZEIT- KALENDER

Oktober 2021

Tipps vom Backoffice-Team für Ihre Freizeitgestaltung real & virtuell
Aktuell – Vielfältig – Preiswert



Kino

Studio Filmtheater

Das Studio bietet Kinofilme, Dokumentarfilme und eine Kino-Bar mit Getränken und Speisen an. Es gibt außerdem regelmäßige Veranstaltungen wie z.B. Konzerte, Lesungen und Ausstellungen. Wilhelminenstr. 10, 24103 Kiel
Ticketpreise:
9,- € bei online Buchung mit 10% Ermäßigung, dienstags Kinotag 6,- € (außer an Feiertagen) www.studio-filmtheater.de/



Metro-Kino

Im Metro werden Kinofilme und Dokumentarfilme gezeigt. Des Weiteren werden Kabarettisten-Auftritte sowie Vorlesungen dargeboten. Als spezielles Angebot gibt es immer samstags und sonntags um 10:30 Uhr ein Kinofrühstück inkl. Film für 20,- € oder ohne Film für 17,- €. Holtenauer Str. 162, 24105 Kiel
Ticketpreise:
Montag bis Mittwoch 7,50 €
Donnerstag bis Sonntag (Feiertag) 9,-€ www.metrokino-kiel.de/index.php/genNews



Rücken- Nackentraining

AOK – Der Gesundheitskanal Prof. Ingo Froböse



Verschiedene Videos mit Nacken- und Rückenübungen.

www.youtube.com/playlist?list=PL0IUWgpArj5Z_GxUwgIFDI2_hgHAzk7J

Professionelles Rückentraining – Gymnastik



20-minütiges Trainingsvideo mit Rückenübungen.

www.youtube.com/watch?v=oblUFdvLlaw

Nackenverspannungen lösen in nur 4 Minuten



Übungsvideo von den Schmerzspezialisten Liebscher & Bracht.

www.youtube.com/watch?v=GvTuB4ucUEk&t=149s

Yoga Rücken Anfänger Programm



22-minütiges Übungsvideo gegen Verspannungen und Rückenschmerzen.

www.youtube.com/watch?v=p3Q_L90be2s



Der besondere Tipp

Wirbelkatz – Indoor-Fantasy-Irrgarten

Wandeln Sie durch den Irrgarten, lösen Sie Rätsel und erleben Sie fantastische Abenteuer.

Freitags: 16:00 - 20:00 Uhr

Samstags + sonntags: 12:00 - 20:00 Uhr

Deliusstr. 7, 24114 Kiel

10,- €/Stunde, ermäßigt 8,- €/Stunde

www.wirbelkatz.de/



Veranstaltungen vor Ort

Ringelnatz, Tucholsky, Kästner und Wilhelm Busch

Suntje Freier (Schauspielerin) und Bernhard Weber (Bänkelsänger und Rezipitator) präsentieren Texte dieser großen Autoren.

Sonntag, 10.10.2021, 17:00 Uhr

Bethlehemkirche, Möhrkestr. 9, 24159 Friedrichsort

Eintritt: 10,- € / ermäßigt 8,- €

Von Leid und Lust und Lobgesang

Klavierwerke jüdischer Komponisten aus dem deutschsprachigen Raum.

Sonntag, 10.10.2021, 17:00 - 19:00 Uhr

KulturForum, Andreas-Gayk-Straße 31, 24103 Kiel

Eintritt: frei – um Anmeldung wird gebeten:
veranstaltungen@kiel.de oder 0431/901-3400

24. Festival der Rock & Pop Schule

Ein abwechslungsreiches und buntes Abendprogramm quer durch alle Genres der Popmusik.

Samstag, 23.10.2021, 20:00 - 22:00 Uhr,

KulturForum, Andreas-Gayk-Straße 31, 24103 Kiel

Eintritt: 7,- € zzgl. Gebühr

VVK u.a. Infotresen Stadtgalerie/KulturForum

JazzSlam im Kulturforum

Poetry Slam meets Jazz

Samstag, 30.10.2021, 20:00 - 22:00 Uhr

KulturForum, Andreas-Gayk-Straße 31, 24103 Kiel

Eintritt: VVK 10,- € / AK 12,- € - VVK nur im

Statt-Café (nur Barzahlung möglich)

Yoga in der Pumpe

Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Einstieg jederzeit möglich, Vorkenntnisse nicht erforderlich. Bitte eine Matte mitbringen.

Montags: 19:30 Uhr

Pumpe, Haßsstr. 22, 24103 Kiel

Essen & Genießen

Köstliche Kürbissuppe

Mit leckerem Hokkaido oder Butternut Kürbis.

www.cooknsoul.de/rezepte/suppen/schnelle-kuerbissuppe/#more-26801



Gebackene Kürbisspalten auf Feldsalat mit Orangen

Eine leichte Alternative für zwischendurch.

www.cooknsoul.de/rezepte/salate/gebackene-kuerbisspalten-auf-feldsalat/



Pumpkin Roll / Kürbisbrötchen

www.rewe.de/rezepte/pumpkin-roll-kuerbisbroetchen/



Schnelles Gulasch Rezept mit Nudeln

Leckeres Fleisch, Zwiebeln, Paprika und viel Sauce.

www.cooknsoul.de/rezepte/fleisch/schnelles-gulasch-rezept-mit-nudeln/



Birnenteilchen

Zum Nachtisch oder zum Dessert eine wohlschmeckende Gaumenfreude.

www.essen-und-trinken.de/rezepte/58412-rzpt-birnenteilchen



One Pot Pasta –

Mit Zucchini und Tomaten.

www.cooknsoul.de/rezepte/pasta-und-gemuse/one-pot-pasta/#more-30770



Apfel-Pfannkuchen

www.fraenkische-rezepte.de/rezepte/apfel-pfannkuchen-3468/

