

Kielerleben

LOVE IS IN KIEL'S AIR

Traumhochzeit mit Festival-Flair
+ Ideen rund um den großen Tag

WILLKOMMEN IM MITTELALTER

Asmus Bremer erwacht &
Piraten stürmen die Stadt



Fit ins neue Jahr

Wenn der Schweinehund bellt, lauf schneller: Ernährungstipps vom Experten und ein 7-Minuten-Power-Workout

1 Gbit/s
ab € **19⁹⁵** /Monat*

Moin Zukunft! Mit TNG Glasfaser.

Schnelles Internet für Kiel und Umland.

tng.de/kiel



**Bester Anbieter
Schleswig-Holstein**

Test: 14 Internet-Anbieter
Mai 2023

TNG

TNG

Unabhängige Tests seit 1978

chip.de/festnetztest

*Das Angebot gilt für die Glasfasertarife **fibreflex**, **fibrefamily**, **fibrepro** und **fibrelight** bei einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten. Bereitstellung einmalig 79,95 €. · **fibreflex**: 3 Monate 19,95 € mtl., ab dem 4. Monat 39,95 € mtl. · **fibrefamily**: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 49,95 € mtl. · **fibrepro**: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 69,95 € mtl. · **fibrelight**: 3 Monate 19,95 € mtl., ab dem 4. Monat 39,95 € mtl. · Die Tarife sind in vielen Gebieten verfügbar (siehe www.tng.de). Durch den Anschluss können weitere Kosten entstehen. Stand: März 2023



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



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wenn der Schweinehund bellt, lauf schneller! Mit diesem Motto begrüßen wir dich ganz herzlich im neuen Jahr und laden dich ein, in dieser Doppelausgabe gemeinsam mit uns durchzustarten, denn jetzt ist die perfekte Gelegenheit, um frische Energie zu tanken und gesunde Gewohnheiten zu etablieren. Wie du in nur sieben Minuten ein effektives Ganzkörpertraining ganz easy zu Hause durchführen kannst, erfährst du ab Seite 6. Außerdem haben wir dem Ernährungsexperten Lukas aus dem falkemedia-Foodteam ein paar Tipps zum Thema Abnehmen entlockt und bei unseren Recherchen ein Kieler Start-up ausfindig gemacht, das Algen zum Selbstzüchten anbietet. Was genau dahintersteckt? Unsere Praktikantin Sofia hat nachgefragt.

Und wenn der olle Schweinehund dich doch zupacken kriegt, darfst du auch mal 'nen Cheat-Day einlegen, denn so ein Stückchen Schokolade sorgt an so manch mauem Tag schon mal für eine Extra-Portion Glück ...

Glücklich ist auch unsere Kollegin Gesa, die vergangenen September bei schönstem Kieler Kaiserwetter eine

rauschende Hochzeit mit Festival-Flair in der Lille Brauerei gefeiert hat. Vor der Trauung gab's erst mal Fischbrötchen und leckere Drinks für alle, statt Eheringen entschied sich das Brautpaar für eigene Festivalbändchen. Was diese Feier für Gesa und ihren Mann Daniel noch so unvergesslich gemacht hat und welche Tipps sie allen, die ebenfalls eine Hochzeit planen, mit auf den Weg geben können, liest du ab Seite 20.

Doch nicht nur für Schweinehund-Vertreiber*innen und Heiratswillige ist diese Ausgabe eine Fundgrube an Informationen. Bei uns bekommst du zu den verschiedensten Themen Anregungen, Event-Empfehlungen in und um Kiel und natürlich vieles mehr!

Wir hoffen, dass du beim Lesen genauso viel Freude hast wie wir bei der Zusammenstellung dieser Ausgabe. Möge sie dir Inspiration und Motivation zum Jahresstart bringen und stets in Erinnerung rufen: Der Schweinehund will nur spielen – aber du bestimmst die Regeln!

*Deine Kathrin Wesselmann und
die KIELerleben-Crew*

Welche Laufzeit hat ein Dromedarlehen?

Wir beantworten auch ungewöhnliche Fragen rund um Ihre Baufinanzierung.

**Persönliche
Budgetberatung:
Jetzt Termin
vereinbaren!**



Ihre Finanzierungsberater vor Ort



Holger Paasch
Dipl.-Betriebswirt (FH)



Oliver Arp

Holstenstraße 14-16
24103 Kiel

T 0431 / 640 828 20
Kiel-baufi@drklein.de
www.drklein.de

DR. KLEIN

Die Partner für Ihre Finanzen.



37
Historisches Ambiente beim
Kieler Umschlag



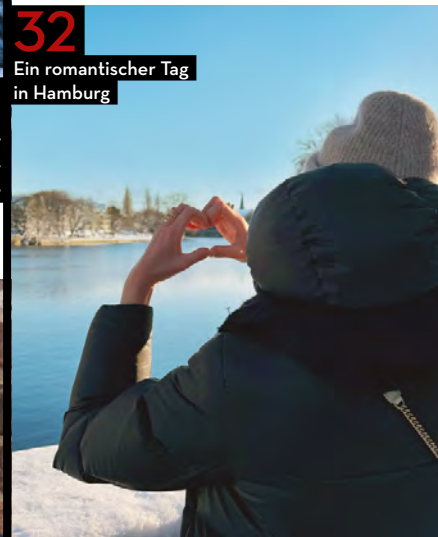
31
Geschenkideen für
Förde-
Verliebte



14
Kiel ist bereit für den Veganuary!



90
Ralf Schmitz kommt bald nach Kiel und
wir haben ihn zum Interview getroffen



32
Ein romantischer Tag
in Hamburg



38
Menschen aus Kiel: zu Besuch in der
Schneiderei von Frau Dogan

FIT INS NEUE JAHR

- Das 7-Minuten-Workout für zu Hause **6**
- Wertvolle Tipps vom Abnehm-Coach **8**
- Ein Kieler Start-up und sein Superfood **10**
- Veganuary: vegan essen in Kiel **14**
- Tipps für ein gutes Körpergefühl **15**

LOVE IS IN KIEL'S AIR

- Traumhochzeit mit Festival-Flair **20**
- Ideen und Inspirationen rund um die Hochzeit **23**
- Geschenke für Förde-Verliebte **31**

GLEIS & MEER

- Adressen für einen Valentinstag in Hamburg **32**

STADTGESCHEHEN

- Kieler Umschlag und Sonntagsshopping **37**
- Menschen aus Kiel: in der Schneiderei Dogan **38**
- Nachhaltigkeitspreis: die Preisträger*innen **44**
- Neue Entwicklungen in der Innenstadt **46**

ARBEIT & AUSBILDUNG

- Studieren, Start in den Beruf und vieles mehr **54**
- GründungsCup: die Gewinner*innen **60**

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

- Peach Fuzz: Zartes mit der Pantone-Farbe 2024 **67**
- Wohntrends und Wissenswertes **68**

MODE & BEAUTY

- Schönes, Schickes, Neues **74**

HUNGER & DURST

- Kulinarisch-Kunterbuntes mit Wintergemüse **80**

KULTUR & UNTERHALTUNG

- Comedian Ralf Schmitz im Interview **90**
- Ausstellungen, Shows und Events **92**

JEDEN MONAT DABEI

- Editorial **3**
- Horoskop **76**
- Aus der Redaktion/Impressum **106**



Küstengarage

Immer die richtige Entscheidung.



VW ID. Buzz Pro - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 22,0-20,6; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0 | VW ID.3 Pro - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 16,5-15,2; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0 | CUPRA Born - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,5-15,3; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0 | ŠKODA Enyaq Coupé IV - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,5-15,2; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0

Ihr Partner für



SKODA
Service



Emil Frey Küstengarage GmbH

Friedrichsorter Straße 85 | 24159 Kiel | +49 (0) 431 39967-0 | www.kuestengarage.de

FIT INS NEUE JAHR

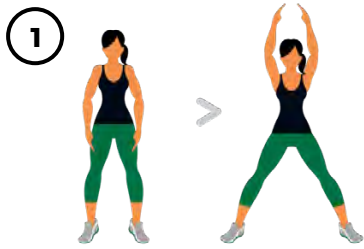
Du möchtest im neuen Jahr nicht nur bewusster essen, sondern dich auch mehr bewegen und fitter werden? Dafür suchst du ein effektives Ganzkörpertraining, das mit minimalem Einsatz maximalen Erfolg bringt? Dann ist das 7-Minuten-Workout genau richtig für dich. Es kann mit wenig Equipment unkompliziert zu Hause durchgeführt werden.

SO FUNKTIONIERT DAS POWER-WORKOUT

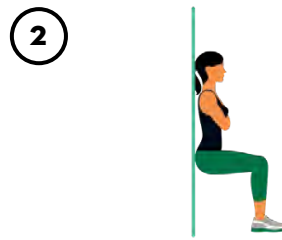
Jede Übung wird 30 Sekunden durchgeführt, zwischen den Übungen sind jeweils 5 Sekunden Pause. Ein Zirkel dauert so etwa 7 Minuten und trainiert den ganzen Körper. Wer mehr will, startet nach dem Zirkel einfach neu.

WICHTIG: Die Reihenfolge der Übungen sollte nicht verändert werden, da der Zirkel so konzipiert ist, dass keine Muskelgruppe direkt zweimal hintereinander trainiert wird.

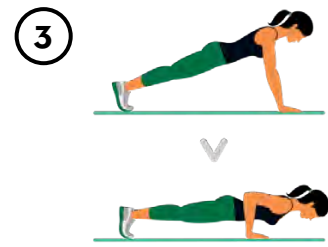


**JUMPING JACKS**

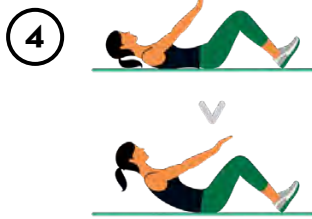
Eine der beliebtesten Fitnessübungen überhaupt ist der Jumping Jack – der Hampelmann. Er beansprucht den gesamten Körper, treibt den Puls hoch, trainiert so Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System.

**WALL SIT**

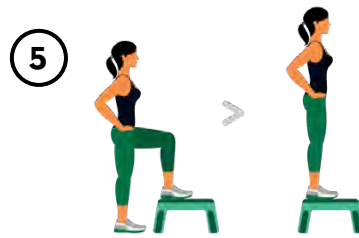
Sieht leicht aus, ist aber verdammt anstrengend: Der Wall Sit trainiert die gesamte Beinmuskulatur. Dabei bleibt der Rücken an der Wand, die Beine sind im 90-Grad-Winkel aufgestellt. Diese Position halten.

**PUSH-UPS**

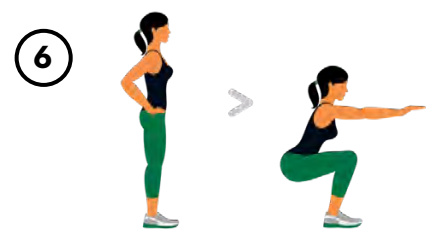
Liegestütze trainieren Arme und Körpermitte. Wichtig: Lass die Ellbogen dabei eng am Körper. Wer noch keine Push-ups am Boden schafft, kann sie an einer Erhöhung machen, z. B. an einer Tischkante.

**CRUNCHES**

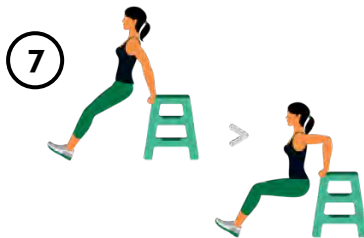
Crunches trainieren die Bauchmuskulatur. Beine aufstellen, mit dem Oberkörper hochkommen und wieder absenken. Als Variation können die Beine auch im 90-Grad-Winkel vom Boden abgehoben werden.

**STEP-UPS**

Mit Step-ups werden vor allem die Gesäß- und die hintere Oberschenkelmuskulatur trainiert. Steige langsam erst mit einem, dann mit dem anderen Bein auf einen Hocker oder Stuhl, dann wieder herunter.

**SQUATS**

Kniebeugen sorgen für schöne Beine und einen knackigen Po. Stell dich hüftbreit hin, spanne den Rumpf an, gehe tief in die Knie und wieder hoch. Die Knie dürfen dabei nicht nach innen kippen.

**TRIZEPS-DIPS**

Diese Übung trainiert den Trizeps – für starke und straffe Oberarme. Dafür einfach mit dem Rücken zu einem Hocker stellen, die Füße vorn aufstellen und langsam die Arme runter- und hochbewegen.

**PLANK**

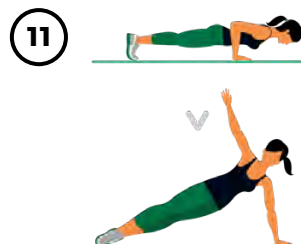
Für eine starke Körpermitte: Die Unterarme parallel zum Körper auf den Boden bringen, die Ellbogen sind auf Höhe der Schultern. Die Füße aufstellen und den Körper wie ein Brett anheben und halten.

**HIGH KNEES**

Joggen mal anders: Bei den High Knees läufst du auf der Stelle und ziehst die Knie dabei im Wechsel so hoch wie möglich Richtung Kinn. Das trainiert Ausdauer und zudem die gesamte Beinmuskulatur.

**LUNGES**

Ausfallschritte trainieren die Beine und die Gesäßmuskulatur. Einfach gerade hinstellen und im Wechsel mit einem Bein einen tiefen Ausfallschritt nach vorn machen. Das Knie sollte dabei immer über dem Fuß bleiben.

**PUSH-UPS MIT ROTATION**

Starte auf dem Boden liegend in der Push-up-Position, drücke dich dann hoch, hebe dabei einen Arm und rotiere den Oberkörper. Danach Seite wechseln. Super für die Körpermitte und straffe Arme.

**SIDE-PLANK**

Für eine schlanke Taille: Der seitliche Unterarmstütz trainiert besonders die seitlichen und schrägen Bauchmuskeln. Drücke den gesamten Körper in einer geraden Linie hoch. Halten, dann die Seite wechseln.

ABNEHM-COACH

Ernährungsexperte Lukas Lotzing aus dem falkemedia-Food-Team gibt dir 9 wertvolle Tipps, mit denen du am Ball bleibst!



1 DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT WÄHLEN

Abnehmen fällt leichter, wenn du entspannt bist und dir Zeit für dich nehmen kannst. An Tagen mit vielen Terminen und beruflichem oder familiärem Stress fällt es in der Regel schwerer, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Leg deinen Abnehm-Start deshalb am besten auf das Wochenende, zum Beispiel auf einen ruhigen Sonntag.



2 ZIELE FESTLEGEN

Wie viele Kilos sollen purzeln? Willst du dich Low Carb ernähren oder komplett auf Zucker verzichten? Konkrete Ziele zu definieren hilft, leichter durchzuhalten. Lass dich auf dem Weg nicht von kleinen Rückschlägen entmutigen. Blicke auf das zurück, was du bereits geschafft hast, und behalte das große Ziel im Auge!

3 MAHLZEITEN PLANEN

Sortiere deinen Kühlschrank und verabschiede dich von Fett- und Zuckerfallen wie Wurst, gekaufter Marmelade, Mayonnaise & Co. und fülle ihn mit gesunden Lebensmitteln. Wenn du vollwertige Snacks und Mahlzeiten selbst machst und vorbereitest, kommst du gar nicht erst in Versuchung, zu Süßigkeiten, Fast Food oder Fertignahrung zu greifen. So sparst du dir Kalorien und auch das schlechte Gewissen hinterher.



4 GENUG TRINKEN

Oft können wir Durst nicht von Hunger unterscheiden. Wenn es im Bauch grummelt, trinke einmal ein großes Glas Wasser oder ungesüßten Tee. Hast du dann noch Appetit, brauchst du etwas zu essen. Trinke am besten 2 Liter kalorienfreie Getränke pro Tag, das unterstützt deinen Stoffwechsel.

5 GEMEINSAM SIND WIR STARK

Suche dir am besten einen Partner oder eine Partnerin, der oder die ebenfalls gesünder leben möchte. Haltet euch gegenseitig über eure Erfolge auf dem Laufenden, das motiviert und ihr bleibt gemeinsam leichter am Ball.

6 SICHTWEISE ÄNDERN

Denke nicht zu viel an Verbote! Nur mit einer gesunden Balance aus Genuss und Kontrolle wirst du dein Wohlfühlgewicht erreichen. Dein Mindset ist entscheidend und könnte so lauten: „Ich will gesünder und glücklicher leben. Denn das habe ich verdient.“ Denkst du stattdessen zu viel an alles, was du dir verbietest, verlierst du schnell deine Motivation.

7 TAGEBUCH FÜHREN

Es gibt viele Gründe, warum es mit dem Abnehmen manchmal nicht klappt. Wir sind emotionale Esser*innen und kompensieren negative Emotionen mit Essen. Je öfter das passiert, desto schwerer fällt es, das antrainierte Essverhalten zu ändern. Ein Ernährungs-Tagebuch kann nicht nur dabei helfen, versteckte Kalorienfallen zu entdecken, sondern auch zu erkennen, wie sich Stress, Hormone und Gefühle auf dein Gewicht auswirken – damit du künftig gegensteuern kannst!

8 BEWEGUNG!

Du brauchst nicht zur Sportskanone zu werden! Baue aber in jeden Tag Bewegung ein: Fahre mit dem Fahrrad, anstatt den Bus zu nehmen. Oder steige einfach eine Haltestelle früher aus. Nimm die Treppe anstelle des Aufzugs und gehe abends noch eine Runde spazieren, statt fernzusehen.



9 SCHUMMELN ERLAUBT

Die wenigsten halten eine Ernährungsumstellung durch, ohne in Versuchung zu kommen. Das ist nur menschlich und kein Grund, deine Ziele abzuschreiben! Besser, du bist aufs Schummeln vorbereitet. Manchmal reicht statt eines ganzen „Cheat-Days“ auch schon eine einzelne „Cheat-Mahlzeit“ und du kannst danach mit deiner bewussten Ernährung weitermachen.

NACHHALTIG ABNEHMEN IM 4FUN FITNESS KIEL

Die meisten Diäten versprechen viel und halten wenig. Und weil es genügend Jo-Jo-Diäten gibt, hat sich das 4Fun Fitness in Kiel nun auf ein nachhaltiges Abnehmprogramm spezialisiert.

„Myline intense“ wurde nach den Leitlinien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) entwickelt und hilft nicht nur dabei abzunehmen, sondern das Gelernte dauerhaft im Alltag umzusetzen. Eine nachhaltige Ernährungsverbesserung ist der Schlüssel zum Erfolg und beginnt immer im Kopf. Genau da setzt das neue online Ernährungsprogramm myline intense an. Teilnehmer*innen setzen sich ganz bewusst mit ihren bisherigen Ess- und Bewegungsgewohnheiten auseinander und erhalten Tipps zur Verbesserung dieser. Sie lernen dabei ganz leicht, wie sie sich mit Übungen mental fit machen, richtig einkaufen, Fett- und Zuckerfallen erkennen, ihre Lieblingsrezepte in leichte Varianten umwandeln und dabei weiterhin bewusst und lustvoll essen.

AN DEINER SEITE

Dass regelmäßige Bewegung eine große Bedeutung für einen nachhaltigen Abnehmerfolg hat, ist nichts Neues. Denn nur Muskeln können Fett verbrennen, sogar während des Schlafens. Daher gilt es, diese zu trainieren. Und genau dafür stehen im **4Fun Fitness Kiel** die hoch qualifizierten Gesundheits-trainer*innen jedem Interessierten zur Seite. „Dass dabei der Spaß und die Motivation nicht zu kurz kommen, dafür sorgen die angenehme Trainingsatmosphäre, die Erfolge auf der Waage und die motivierten Mitarbeiter*innen“ so Ilka Jürgensen, Inhaberin des Kieler Fitnessclubs. Interessierte erhalten mehr Infos unter 0431 / 12 90 11 oder kiel@4fun-fitness.de.



Huch!

So schlank kann's gehen

Jetzt starten & abnehmen & trainieren
mit dem neuen 8-Wochen-Programm.

Jetzt-erst-
recht-Deal:
nur 139 €!

KIEL

Kronshagener Weg 97
Tel.: 0431 - 12 90 11





So kannst du die Mikroalge mit der Hilfe von MySpirulina bald auch auf deiner Fensterbank anbauen

MYSPIRULINA

DAS SUPERFOOD DER ZUKUNFT

*Eine Mikroalge, die Nachhaltigkeit und gesunde Ernährung kombiniert und die man auch noch selbst zu Hause züchten kann – das ist die Idee von den Kieler*innen Ben Schwedhelm, Elisabeth Steinbach, Yannic Lott und Philine Schaefer. Mit ihrem Start-up MySpirulina wollen die vier jetzt richtig durchstarten.*

Fotos: My Spirulina, Julian Linden



KIELerleben: Fangen wir mal von vorne an: Was ist Spirulina eigentlich?

Elisabeth: Spirulina ist eine Mikroalge, die essenzielle Nährstoffe wie Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien produziert – und die man mit unserer Hilfe im Wohnzimmer anbauen und in viele Rezepte mischen kann. Gleichzeitig betreibt ein Liter Spirulina so viel Fotosynthese wie sieben herkömmliche Zimmerpflanzen. Die Luftqualität in den eigenen vier Wänden wird also verbessert und man leistet einen Beitrag zum Klimaschutz.

Wer hatte die Idee zu dem Start-up MySpirulina?

Ben: Schon vor meinem Studium habe ich mich dafür interessiert, wie die Ernährung der Menschen wohl in Zukunft angesichts des Klimawandels aussehen könnte. In Artikeln habe ich viel über den CO₂-Speicher von Algen gelesen und mir schließlich etwas

von der „Wunderalge“ Spirulina auf Ebay gekauft. Zum Ausprobieren habe ich diese dann anfangs in einem Limonadenglas gezüchtet und mit einem Kochlöffel umgerührt. Während meines Biologie-Studiums an der CAU Kiel haben wir etwas professioneller an Algen geforscht und dabei eng mit Professor Doktor Schulz vom Botanischen Institut zusammengearbeitet. Mit unserer Geschäftsidee haben wir uns an das ZfE, das Uni Start-up Center, gewendet und Beratung und Unterstützung bekommen.

Und wie hat sich euer Team zusammengefunden?

Ben: Wir vier kannten uns schon vor MySpirulina. Mit Yannik habe ich Handball gespielt, bevor wir zusammen die Idee erweitert haben, um Spirulina nicht nur für Algen-Nerds ansprechend zu machen. Dann sind Elisabeth und Philine eingestiegen und wir haben eine Menge Rezepte ausprobiert,

beispielsweise einen Algenhefezopf, aber auch viel Zeit mit dem Forschen in der Uni verbracht.

Wie funktioniert euer Produkt überhaupt?

Ben: Die Kund*innen bekommen von uns ein Spirulina-Starter-Pack zugeschickt. Darin sind etwa 100 Milliliter lebende Spirulina, ein Filter, ein Nährmedium und ein Glasgefäß mit dazugehörigem Deckel, in dem die Technik und Solarzelle verbaut sind, enthalten. Ein Aquastein wirbelt das Wasser um und sorgt für den Luftaustausch. Nach ein bis zwei Wochen kann man die Spirulina mit einem Sieb ernten und beliebig weiterverarbeiten. Kleinere Zellen gelangen durch das Sieb wieder in das Leitungswasser und der Kreislauf beginnt erneut. Neu hinzugefügt werden muss nur das Nährmedium.
Elisabeth: Der Konsum von Spirulina ist schon seit Ewigkeiten bekannt, die WHO ►

und NASA betiteln es als Superfood der Zukunft. Allerdings gibt es Spirulina bisher nur in getrockneter Form als Tabletten oder Pulver. Frisches Spirulina zum Anbauen ist eine komplette Neuheit auf dem Markt. Nach unserem Motto „You grow it, you know it“ pflanzt man sich sein eigenes Spirulina an und weiß genau, was wirklich drin ist.

Ihr werdet von Stipendien gefördert: Was musstet ihr dafür tun?

Ben: Für das Gründungsstipendium Schleswig-Holstein zum Beispiel haben wir uns erst schriftlich beworben, konnten uns dann in einem Bewerbungsgespräch durchsetzen und mussten anschließend einen zehnteiligen Antrag abgeben, in dem konkrete Pläne und Ideen formuliert sind. Das war auch für uns selbst hilfreich, um genau zu sehen, auf welchem Stand wir gerade sind.

Was würdet ihr Start-up-Interessierten raten?

Elisabeth: Es gibt in Kiel viel Unterstützung für Menschen mit Ideen. Seid mutig, traut euch und legt einfach los! Erzählt anderen von euren Ideen. Mit dem Feedback kann man sich gut weiterentwickeln. Und es ist

auch keine Schande, Hilfe anzunehmen. Ben: Man muss auch schauen, dass man alle Aspekte eines Start-ups abdeckt, zum Beispiel Marketing oder Rechtliches. Wir waren schnell mehr mit Papierkram als mit der Algenforschung beschäftigt. Da mussten wir uns anfangs erst reinfuchsen.

Wie sehen die langfristigen Pläne für MySpirulina aus?

Ben: Nächstes Jahr soll unser Produkt auf den Markt kommen. Dann schauen wir mal, wie es ankommt. Ich bin der festen Überzeugung, dass Spirulina eine zukunftsfähige Lösung für nachhaltige und gesunde Ernährung ist. Deshalb ist es unser Hauptziel, die Menschen aufzuklären. Ein paar Ideen für Erweiterungen des Produktes haben wir auch schon. Für die Zukunft ist es mein großer Traum, Spirulina in Krisengebieten zu etablieren, um so gegen Mangelernährung und Hungersnöte anzukämpfen.

Mehr Infos findest du unter www.myspirulina.de oder auf dem Instagram-Account [myspirulinafarm](https://www.instagram.com/myspirulinafarm).

Das Interview führte Sofia Tollk

MY SPIRULINA
YOU GROW IT, YOU KNOW IT!



Das MySpirulina-Team: v. li. Elisabeth Steinbach, Ben Schwedhelm, Philine Schaefer und Yannic Lott



Mmh lecker! Mit Spirulina kannst du viele Rezepte aufwerten

REZEPTTIPP SPIRULINA- BASILIKUM- PESTO

4 Portionen

- 1 Bund Basilikum
- 30 g Pinienkerne, geröstet
- 30 g Parmesan
- 2-3 EL frische Spirulina
- 1 Zehe Knoblauch
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Die festen Zutaten entweder pürieren oder fein im Mörser zerreiben. Zum Schluss das Olivenöl hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Pesto passt perfekt zu Spaghetti oder anderen Nudeln nach Wahl. Guten Appetit!

20 JAHRE PINKFARBENER FITNESS-ERFOLG

Mrs.Sporty, die führende Marke im Bereich Frauenfitness, wird 20 Jahre alt und feiert dieses Jubiläum mit einer Fülle aufregender Aktionen und speziellen Angeboten. Besonders für diejenigen, die sich vorgenommen haben, im neuen Jahr fit zu werden, ist dies eine tolle Gelegenheit!



2004 wurde der erste Mrs.Sporty-Club in Berlin eröffnet mit der Vision, Frauen unabhängig von Fitnesslevel, Gewicht und Zielen zu einem gesunden und aktiven Lebensstil zu ermutigen. Das geschieht durch individuelle Betreuung und maßgeschneidertes Training, das auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Dieser Ansatz ist nach wie vor die Essenz von Mrs.Sporty.

GESUND UND FIT INS JAHR 2024

Die Feierlichkeiten zum 20. Jubiläum begannen bereits am 11. und 12. Januar mit den Tagen der offenen Tür. Hier konnten Interessierte ganz unverbindlich das Angebot von Mrs.Sporty testen. Die Highlights waren das individuelle Training mit den Smart-Trainer*innen und das Beckenbodentraining mit MyPelvi (nur im Club Kiel-Wik und Kronshagen). Wer die Tage der offenen Tür verpasst hat, muss

aber nicht traurig sein – Neumitglieder profitieren von einem besonderen Angebot anlässlich des Jubiläums! Wenn du dich bis Ende März für eine Mitgliedschaft entscheidest, zahlst du die ersten beiden Monate nur 20 Euro Mitgliedsbeitrag.

ERFAHRUNG TRIFFT INNOVATIONSKRAFT

Niclas Bönström, Gründer und CEO von Mrs.Sporty, betont: „Die Fitnessbranche ist von Trends und ständigem Wandel geprägt. Dass wir seit nunmehr 20 Jahren zu den führenden Anbieter*innen im Bereich Frauenfitness gehören, macht uns stolz. Mit unserem hybriden, digitalen und höchst individuellen Konzept sind wir bestens auf die aktuellen Anforderungen des Marktes vorbereitet. Frauen können zu Beginn des Jahres 2024 unverbindlich in dieses Konzept hineinschnuppern.“ Weitere Infos findest du unter www.mrssporty.de.

Foto: ©Mrs.Sporty

MRS.SPORTY

wir feiern 20 Jahre

Trainiere
jetzt für nur
20 €
im Monat *

Projekt FATBURN

Mit Mrs.Sporty in 8 Wochen zu einem gesunden, fitten Körper & einem wachen, aufmerksamen Geist.

*Trainiere die ersten beiden Monate für 20 € im Monat. Das Angebot gilt für die ersten 50 Neumitglieder bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft. Zusätzliche Gebühren: Initialservice zu Beginn der Mitgliedschaft einmalig 39 €. Digitale Services (u.a. App) halbjährlich 29 € beginnend im 3. Monat nach Registrierung (keine Rückerstattung/Nachberechnung bei Beendigung der Mitgliedschaft). Je nach gewählter Mitgliedschaft fallen nach dem Aktionszeitraum monatliche Kosten von ab 45 € an. Alle Preise inkl. der aktuell gültigen MwSt.
Inhaber*in: Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Walkerdamm 17/ Eingang Schülperbaum, 24103 Kiel
Inhaber*in: Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Prinz-Heinrich-Str.20/ bei Familie, 24106 Kiel
Inhaber*in: Mrs.Sporty Kiel-Kronshagen; Manuela Meusel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen

Mrs.Sporty Kiel- Vorstadt
Walkerdamm 17/ Eingang Schülperbaum
Tel.: 0431-5355226
www.mrssporty.de/club163

Mrs.Sporty Kiel- Wik
Prinz Heinrich Strasse 20
Tel.: 0431-54449930
www.mrssporty.de/club313

Mrs.Sporty Kronshagen
Kieler Straße 86
Tel.: 0431-54449930
www.mrssporty.de/club213



VEGANUARY 2024

VEGAN INS NEUE JAHR

Eigentlich zielen Neujahrsvorsätze ja darauf ab, den eigenen Lebensstil umzukrempeln und zu verbessern. Aber wie schön wäre denn mal ein Vorsatz, der das Leben noch weiterer Lebewesen besser macht?

Seit mehr als zehn Jahren zelebrieren Menschen auf der ganzen Welt den Veganuary – also den veganen Januar. Sich einen Monat lang rein pflanzlich zu ernähren, gehört mittlerweile zu einem beliebten Neujahrsvorsatz. Wer sich auf der offiziellen Website von Veganuary anmeldet, erhält 31 Tage lang wertvollen Support für den eigenen veganen Neujahrsvorsatz. Gut zu wissen: Auch wenn der Veganuary schon begonnen hat, ist es nicht zu spät, sich noch anzumelden und mitzumachen. Registriere dich mit nur wenigen Klicks auf www.veganuary.com/mitmachen.

MITMACHEN LOHNT SICH

Die Idee der Kampagne ist, den Einstieg in den veganen Lebensstil so einfach und Spaßig wie möglich zu gestalten. Die Veganuary-E-Mail-Serie unterstützt mit News,

Fakten, Tipps zu Nährstoffen, Rezepten und budgetfreundlichen Speiseplänen, mit denen sich der vegane Neujahrsvorsatz nicht nur geschmacklich, sondern auch dem Geldbeutel nach planen lässt. Neu ist dieses Jahr der Back to the Roots Mealplan mit extra viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Getreide. Zudem nehmen auch Supermärkte wie Aldi, Edeka, Kaufland, Lidl und Rewe am Veganuary teil – halte dort also unbedingt bei deinem nächsten Einkauf die Augen auf nach veganen Aktionsprodukten.

VEGAN ESSEN GEHEN? KEIN PROBLEM!

Auch die Gastronomie macht mit: Ikea, Deutsche Bahn, Backwerk, Ditsch, Domino's Pizza, Hans im Glück, Peter Pane, Pizza Hut und Subway sind nur einige der teilnehmenden Unternehmen und Ketten. Und on top

gibts da ja auch noch einige unserer liebsten Kieler Restaurants und Cafés, die das gesamte Jahr über Veganes auf der Speisekarte haben:

VEGANE & VEGAN-FREUNDLICHE FOOD-SPOTS IN KIEL

Café Blattgold	Kahlo
Bärsto	Ins Blaue
mmhio	Ali's Falafel
Café Resonanz	Veganam
Subrosa	Tjorvis
El Sombrero	YUEYE
Verde	Café Hilda

EINMALIG IN UNSERER REGION! MIT INNOVATION UND KÄLTE ZUM WOHLGEFÜHL!

**Neueröffnung im Herzen Schleswig-Holsteins:
Die NATURAL LOUNGE kommt nach Schacht-Audorf.**

Endlich auch bei uns im echten Norden! Am 18. Januar 2024 eröffnet die NATURAL LOUNGE: „Wir bieten hier eine völlig neuartige und innovative Form von Anwendungen“, so Inhaber und Physiotherapeut Oliver Zunk. Was bisher nur in Kältekammern oder mit Eisbädern im Profisport möglich war, funktioniert mit der „Alpha Cooling Professional“-Methode einfach und unkompliziert, durch sanften Unterdruck und das angenehme Herabkühlen der Handflächen: bei vier Grad leicht „frieren“ lassen und der Körper reagiert. Man sitzt bequem vor dem Gerät, legt die Hände auf die Kühlflächen und genießt die knapp 15-minütige Anwendung.

Das Geniale: Durch Kälteanwendungen können positive Reaktionen im Körper ausgelöst werden. Oliver Zunk, seit mehr als 26 Jahren erfahrener Gesundheits-Coach, ist so begeistert und überzeugt von dem Konzept, dass er mit der NATURAL LOUNGE die Kälte in den Norden holt. Gleich drei Geräte stehen bereit, Wartezeiten sind also kein Thema. Zur Eröffnung gibt es ein besonderes Angebot: Oliver Zunk sucht 20 Teilnehmende aus Schleswig-Holstein für eine kostenfreie Anwendung mit „Alpha Cooling Professional“.

**Rudolf-Diesel-Straße 14
Schacht-Audorf
Tel. 04331 / 696 81 52
www.naturallounge.de**

HERZLICH WILLKOMMEN



Wir machen Sie

cool :-)

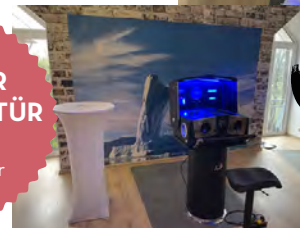
Oliver Zunk

INHABER



TAG DER
OFFENEN TÜR

27. Januar
9 bis 14 Uhr



SCAN ME



SELBSTSICHER DURCHSTARTEN

Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters wenden sich Hilfe suchend an sie: **Sonia Horn** ist eine der ersten RTT-Coaches (Rapid Transformational Therapy). „Meine Aufgabe besteht darin, Menschen in ihrer Selbstwahrnehmung zu stärken und zu schulen. In der Zusammenarbeit werden alte Glaubenssätze erkannt und in positive umgewandelt. Mir ist es wichtig, meinen Klient*innen für den Alltag Werkzeuge an die Hand zu geben, damit sie mit negativen Einflüssen von außen umgehen können.“ Dabei betrachtet Sonia die Person und ihr Leben als Ganzes. Im Vordergrund stehen die individuellen Bedürfnisse der Klient*innen. Aber keine Angst, es muss und darf leicht sein. „Das Größte überhaupt ist zu erleben, wie Klient*innen im Laufe der Zeit die selbstgesteckten Ziele erreichen und sich immer besser fühlen, sei es im Beruf, in der Partnerschaft oder im eigenen Körper.“

www.soniamariahorn.com



Figur-Forming-Studio

Wir lösen Ihre Figurprobleme

Mit unseren Geräten wird gezieltes Abnehmen an den unbeliebten Fettpolstern ein Vergnügen. Sichtbare Erfolge schon nach wenigen Anwendungen bei Cellulite, Reiterhosen und schlaffen Gewebe.

vorher

nach 1 Monat



- Ballancer · Rollen-Impuls-Massage
- Infrarot-Body-Former · Vacustylor
- Galileo · Fisioline Ultraschall Gerät
- digitales Brust-SPM
- Dermiobag und Dermiofacial

Kopperpähler Allee 121 · 24119 Kronshagen
0431-5459898 · www.steffiesbodyroll.de

Lautlos und emissionsfrei durch Stadt und Land cruisen!



TRANKVILE
electric vehicles

Rathausstraße 8
24103 Kiel

Tel.: 01579-23 56 034
kiel@trankvile.com
www.trankvile.com

BYE-BYE, CELLULITE!

Sport führt bekanntlich zu Muskelaufbau und Gewichtsabnahme, festigt aber ein schwaches Bindegewebe nicht. Genau dort setzt **Steffies Body Roll Studio** in Kronshagen an. Seit über 26 Jahren verhilft das Team rund um Stephanie Wonneberger Frauen zu mehr Wohlbefinden im eigenen Körper. Hier dreht sich alles um die lästigen kleinen Dellen im Oberschenkel- und Gesäßbereich. Mithilfe verschiedener Geräte und Methoden, zum Beispiel der



Rollenimpuls-Massage, wird gezielt Cellulite bekämpft. Neben straffer, fester und jünger wirkender Haut wird gleichzeitig der Körperrumfang kleiner und „Frau“ beim Abnehmen unterstützt.

Foto: Adolphe Stock

STRESSFREI DURCH DIE STADT

„Trankvile“ – bei den Elektro-Zweirädern von TRANKVILE ist der Name Programm. Aus Esperanto übersetzt bedeutet das Wort „ruhig“: Geräuscharm rollen die



Der Trinity Romex ELEKTROROLLER mit 45 oder 75 KM/H

E-Roller, -Mopeds und -Motorräder über den Asphalt und bringen dich emissionsfrei durch die Stadt. Die Akkus der E-Roller kannst du einfach herausnehmen und bequem zu Hause aufladen. So entspannt und flexibel ist kaum ein anderes Fortbewegungsmittel. Die lästige Parkplatzsuche kannst du mit einem der TRANKVILE-Gefährten aus deinem Alltag streichen und dir Zeit und Stress sparen. Alle Modelle und eine individuelle Beratung erhältst du mitten in Kiel bei **TRANKVILE electric vehicles** in der Rathausstraße 8.

Foto: TRANKVILE

DIE KRAFT DES HEILFASTENS

Neue Energie tanken, Ballast loswerden, den Körper reinigen – das sind einige der positiven Effekte, die Katharina Eisenblätter am Heilfasten so liebt. „Fasten ist eine der wirksamsten Methoden, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun.“ Deshalb bietet die zertifizierte Fastenleiterin zweimal jährlich Retreats für Frauen an, in denen gemeinsam nach Buchinger gefastet wird. Das nächste Retreat „Fit in den Frühling“ findet vom 18. bis 24. März statt und besteht aus sechs Meetings à zwei Stunden in Kiel. Auf dem Programm stehen Yoga, Meditationen, Achtsamkeitswalks und Input zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung und Ernährung. „Die meisten, die allein fasten, scheitern am zweiten oder dritten Tag. Durch die Gruppendynamik erreicht man viel leichter das Ziel.“ Bei Interesse oder Fragen melde dich gern bei Katharina für



ein unverbindliches Erstgespräch.

Katharina Eisenblätter
Tel.: 0173 / 275 90 40
@fastenretreats_kiel
www.fasten-coaching-kiel.de

Foto: Mareike Neumann

LEBEN IST VERÄNDERUNG

Nach 15 Jahren in eigener Naturheilpraxis startet der Heilpraktiker Hans-Peter Liese mit seinem neuen Schwerpunkt „Systemische Therapie“ in das Jahr 2024 im Team des HOLY am Blücherplatz. „Tagtäglich bewegen wir uns und (re-)agieren in äußeren Systemen wie zum Beispiel Zweier-Beziehung, Familie, Freundeskreis, berufliches Umfeld bis hin zu großen Strukturen von Organisationen. Dort können Störungen entstehen, die sich auf das körperliche und seelische Befinden niederschlagen wie in Form von Selbstzweifeln, Ängsten, Panikattacken bis hin zum Burnout“, so der Heilpraktiker Liese. „Verantwortlich für Störungen kann das innere System sein, wenn das Innere Kind mit seinen Ängsten oder seiner Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit auf dem Chefsessel sitzt oder der Kritiker das Sagen hat.“ Die Systemische Therapie unterstützt beim Erkennen dieser Zusammenhänge und eröffnet Handlungsspielräume und Lösungsalternativen in Richtung heilsame Veränderung.



Heilpraktiker Hans-Peter Liese
HOLY Kiel
Blücherplatz 14
Kiel
Tel.: 0176 / 52 20 92 91
www.holy-kiel.de



DANK FETTZELLENREDUKTION & HAARENTFERNUNG

GUTES KÖRPERGEFÜHL

Zu Jahresbeginn wollen wir uns selbst verwöhnen, uns etwas Gutes tun und so richtig erholen und happy ins neue Jahr starten. Unterstützt wird ein solches Vorhaben oft von einem guten Körpergefühl. Das **Körperteam** aus Kiel ist dabei der perfekte Ansprechpartner. Wer lästigen Fettpölsterchen den Kampf ansagen möchte, kann sich hier der Kryolipolyse bedienen. Diese Hightech-Methode ist eine Kühltechnik, die Fettdepots in der Haut reduziert, wobei die individuellen Körperregionen circa 60 Minuten lang einer konstanten Minustemperatur ausgesetzt werden. Die Kryolipolyse ist vor allem an Bauch, Hüfte und Oberschenkeln sehr erfolgreich.

Doch da geht noch mehr! Zum Leistungsspektrum des kompetenten Studios gehört auch die dauerhafte Haarentfernung dank der IPL-Hyperpulse Technik. So werden unerwünschte Haare an Rücken, Brust, Bikinizone, Beinen oder im Gesicht entfernt. Keine lästigen Haarstoppel, keine eingewachsenen Haare mehr, klingt herrlich, oder?

Weitere Informationen und Behandlungen findest du unter www.koerperteam.de.

körper team

- Dauerhafte Haarentfernung
- Fettzellenreduktion durch Kryolipolyse



JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN!

Ziegelteich 29, Europahaus, Kiel | Telefon 0431 - 387 83 71 7
info@koerperteam.de | www.koerperteam.de

Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER
UND SEELE

JETZT
NUR

29,90 €



JETZT BESTELLEN UNTER:

[www.naturapotheke-magazin.de/
gesundleben](http://www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben)

amazon.de
ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel
Das ist mein Buch

OSIANDER.de

Mayersche.de

Fasten mit me time

Deine online Fastenreise
"Zurück zu Dir"



FASTEN IST FRÜHJAHRSPUTZ FÜR DEN KÖRPER

Begib' dich mit me time auf eine Fastenreise!

Du hast Lust, in einer kleinen Gruppe online zu fasten und hast Interesse an einem tollen Rahmenprogramm mit Energiewerkstatt und Yoga? Du möchtest einen körperlichen und seelischen „Reset“, möchtest deinem Körper was richtig Gutes tun und aus ungesunden Essgewohnheiten aussteigen? Dann ist die me time Fastenreise genau richtig für dich. Denn Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit und Ernährung gehen Hand in Hand. Auch in diesem Jahr bietet me time wieder zwei me time Fastenreisen an. Das Programm eignet sich für Fast-Anfänger*innen sowie für Erfahrene, die gespannt auf eine Gruppenerfahrung sind. Maximal 20 Teilnehmer*innen werden online kraftvoll begleitet, sodass du gemütlich von zu Hause an den Events teilnehmen kannst und alle Anleitungen und Wissenswertes rund um Fasten bekommst.

Gefastet wird über sechs Tage nach Buchinger, das Fasten wird flankiert von Tagen der Vor- und Nachbereitung für eine gute Umstellung. Am 4. April beginnt der nächste Kurs. Wenn du dabei sein möchtest, schau vorbei unter www.metime.coach im Bereich „Kurse“.

me time

ZURÜCK ZU DIR

me time Fastenreise - zurück zu Dir

Dr. Maren Grütters

Wildgarten 1

Heikendorf

Tel.: 0175 / 168 60 81 mail@metime.coach,

www.metime.coach, Instagram: [metime_zurueck_zu_dir](https://www.instagram.com/metime_zurueck_zu_dir)



WINTER YOGAFESTIVAL NORDIC YOGASPIRIT

Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr veranstaltet das Team von Sahara Yoga zum zweiten Mal das „Winter Yogafestival“ auf der Carlshöhe in Eckernförde unter dem Festivalnamen Nordic Yogaspirit.

An drei Festivaltagen, vom 26. bis zum 28. Januar, haben die Teilnehmer*innen bei 53 Workshops und ca. 48 Yogalehrer*innen und Workshopleiter*innen die einmalige Möglichkeit, verschiedene Yogastile von Yin, Hatha, Ashtanga, Kundalini, Inside Flow, Vinyasa, Power-Yoga, Jivamukti-Yoga, Partner-Yoga usw. auszuprobieren und kennenzulernen. Zudem gibt es diverse Workshops wie Ecstatic Dance, Gong-Meditation, Breathwork, freies Tranzern, Tai Chi, Klangreisen, Mantrasingen, Konzerte und vieles mehr in Gemeinschaft zu erleben.

Das Motto „Zusammensein“ ist bei **Sahara Yoga** Herzessache: „Unsere Mission ist es, Menschen zusammenzubringen, in den Austausch, in die Akzeptanz und die Menschlichkeit füreinander und mit offenem Herzen, gemeinsam zu leben, zu lachen und zu tanzen – nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter, denn dann brauchen wir die menschliche Wärme und Liebe besonders“, erzählt Barak Oussidi, Gründer des Festivals. „Hierfür wollen wir im Norden den passenden Raum und Rahmen schaffen – um Gemeinschaft zu erfahren, Wärme, Licht und Verbundenheit in die dunkle Jahreszeit zu bringen.“

Mit den „Nordic Yogaspirit“-Festivals ist es das Ziel, einen Ort zu erschaffen, in dem die Teilnehmer*innen echt und authentisch sein können, wo Yoga in seiner reinsten Form praktiziert wird. Deshalb gibt es keinen Kommerz, keinen Verkauf von materiellen Dingen. So hat man keine Anreize zum Konsum und kann sich auf das besinnen, was wirklich zählt – das SEIN und die Verbindung von Mensch zu Mensch, Herz zu Herz. Tickets unter: www.nordic-yogaspirit.com.

Für weitere Events und Reisen von Sahara Yoga gibt es mehr Infos auf www.sahara-yoga.de.

Fotos: Sahara Yoga



2. Winter Yogafestival

auf der Carlshöhe
Eckernförde



– Zusammensein –

26.-28. Januar 2024

„Diesen Winter kommen wir mit knapp 45 Yogalehrer*innen und Workshopleiter*innen sowie einer Vielzahl an Teilnehmer*innen zusammen und werden an drei Tagen Gemeinschaft, Verbundenheit und menschliche Wärme erleben.“ – Made with Love by Sahara Yoga

Tickets gibt es unter
www.nordic-yogaspirit.com



Sahara ॐ Yoga

Nackenschmerzen ?



Wir können
helfen!

Mit der rPMS-Anwendung zur gezielten
Behandlung bei Verspannung und Schmerzen
im Lenden-, Rücken- oder Nackenbereich.

Kosten: 32,06 € pro Anwendung
(ca. 5 Anwendungen sind notwendig).

Sprechen Sie uns an:

Neurologische Praxis im Medizinischen Zentrum Altenholz
PD Dr. med. habil. Roland Wenzelburger und Ina van Loh
Dänischenhagener Str. 12 b · Altenholz · Tel.: 0431 - 322 125

www.gleichstromstimulation.de

© J. Müller-Schöen | Foto: New Africa / Shutterstock

Traumhochzeit

MIT FESTIVAL-FLAIR



Am 9.9.2023 haben sich unsere Kollegin Gesa und ihr Mann Daniel in der Lille Brauerei das Ja-Wort gegeben. Hier berichten sie, wie sie diesen Tag erlebt haben und was es alles zu organisieren gab. Vielleicht können sie euch ja den einen oder anderen Tipp für die Planung eurer Traumhochzeit mit an die Hand geben ...





KIELerleben: Habt ihr die Hochzeit selbst geplant?

Gesa: Wir haben unsere Hochzeit komplett selbst organisiert. Mir machte das sehr viel Spaß. Wir haben sehr unterschiedliche Vorstellungen gehabt und mussten in verschiedene Richtungen Kompromisse schließen, aber am Ende war einfach alles perfekt und passte wie die Faust aufs Auge zu uns!

Habt ihr irgendwas anders gemacht, als man es so kennt?

Am Ungewöhnlichsten war glaube ich, dass wir nicht mit der Trauung starteten. Erstmal gab es für alle kühle Drinks und Fischbrötchen, dann erst folgte die freie Trauung auf dem Außengelände der Brauerei durch eine gute Freundin, nachdem alle schon gesättigt und entspannt waren. Ich habe mich auch dann erst in mein Brautkleid geworfen für den großen Auftritt. Beim Brautkleid gab es übrigens ein kleines Drama: das habe ich bei einem großen Ausstatter gekauft und war bei der finalen Anprobe total unglücklich. Zwei Wochen vor der Hochzeit war ich dann bei Ariane von Braut trifft Kleid in Kiel. Sie hat mich gerettet, sodass ich am Ende mein Last-Minute-Traum-Zweiteiler-Kleid gefunden habe!

Gab es ein bestimmtes Thema, das ihr euch für die Hochzeit überlegt habt?

Unsere allererste Idee war eine Art Festivalhochzeit. Wir stellten aber schnell fest, dass die Kosten und die Arbeit dafür viel zu hoch sind. Dann wollten wir eigentlich als waschechte Kieler am Wasser feiern und am Ende sagte unser Gefühl aber: Lass mal die Lille Brauerei anschauen! Und siehe da: Die Location passte so gut zu uns und unserem Gefühl. Die Beratung dort war einfach von Anfang bis Ende mega, und am Ende haben wir doch noch unsere Art kleines Festival umgesetzt. Alles sollte sehr locker sein, für die Gäste gab es Festivalarmbänder und wir hatten statt Trauringen Festivalbänder mit persönlichem Text. Auch die Deko, die Nina von der Eventwerkstatt vorab für uns zusammengestellt hat, passte super dazu. Statt Boho-Trend gab es Blumen in knalligen Farben, stilecht in Lille-Bierflaschen dekoriert.

Fotos: Lorenz Oberdenster



Braut TRIFFT KLEID

nachhaltige Brautmode
exklusive Beratung
faire Preise

DÄNISCHE STR. 30-32 | 24103 KIEL
TEL. 0151 40 05 92 82
WWW.BRAUTTRIFFTKLEID.DE



**STARTE DEIN JAHR
MIT MEHR SELBSTWERT & EINEM
GESUNDEN KÖRPERBEWUSSTSEIN**



Es ist an Dir, eine Veränderung zu bewirken und ich zeige Dir wie. Du möchtest Dich gesünder ernähren und mehr Energie und Leistungsfähigkeit in Dein Leben bringen? Ich helfe Dir dabei. Auch Kinder und Jugendliche sind herzlich willkommen. Lerne, Dein Leben selbst zu bestimmen.



SCAN ME

Hole Dir Dein kostenloses Coaching Gespräch

www.soniamariahorn.com
Kontakt: +49-176-96999272



Was waren die wichtigsten Entscheidungen, die ihr bei der Planung eurer Hochzeit getroffen habt?

Die Location war die wohl wichtigste und schwerste Entscheidung. Wir haben „nur“ drei Locations angeschaut und zwischen den ersten beiden fiel die Entscheidung schon schwer, weil es bei beiden Plus- und Minuspunkte gab. Wir haben uns dann später noch mal für die Lille Brauerei und damit auch ein ganz anderes Datum entschieden. Auch die Anzahl und Auswahl der Gäste hat uns einige unruhige Nächte beschert, damit hatte ich vorher gar nicht gerechnet. Ein bisschen Vertrauen muss man beim Catering aufbringen, weil man sich da ja leider nicht vorher einmal durchs ganze Menü probieren kann, sondern etwas darauf hofft, dass alles schmeckt – und das hat es, bei Speis und Dank waren wir mehr als zufrieden! Es gab ein Buffet und einen Food-Truck mit Grill draußen.



Wie seid ihr eure Budgetplanung für die Hochzeit angegangen?

Aus Erzählungen und Erfahrungen von Freundinnen und Freunden wussten wir ungefähr, wie viel Kosten bei der Art Hochzeit, die wir planen, auf uns zukommen werden. Und das haute auch hin, damit haben wir von Anfang an kalkuliert.

Welche Tipps würdet ihr anderen Paaren geben, die ihre Hochzeit planen? Gibt es etwas, das ihr im Nachhinein anders gemacht hättet?

Ich würde sagen: Immer die Ruhe bewahren und in die Dienstleistenden vertrauen. Meistens verstehen die ihre Sache gut und man muss einige Aufgaben aus den Händen geben. Am Ende wird alles gut! Außerdem immer aufs eigene Bauchgefühl hören und es muss natürlich für beide am Ende stimmen.



FAIRLIEBT BEI BRAUT TRIFFT KLEID

„Diese Räumlichkeiten haben mich einfach gefunden“, sagt Ariane Nickusch und wer sich in der Dänischen Straße 32 umsieht, versteht, was sie meint.

Braut trifft Kleid befindet sich mitten in der Altstadt. Zwischen einladendem Stuck, hohen Decken und glänzenden Dielen findest du auf knapp 100 Quadratmetern eine wunderschöne Auswahl an Brautkleidern, die allesamt fair und nachhaltig angefertigt werden. Auch Second-hand-Brautkleider, die teilweise noch ungetragen sind, warten

auf dich – und gleichzeitig auf ihren großen Auftritt. Die Vorteile liegen auf der Hand: Du kannst dir sicher sein, dass dein Kleid auf jeden Fall rechtzeitig zur Hochzeit im Schrank hängt und das Klima freut sich auch! Auch unsere Kollegin Gesa ist bei Ariana last minute fündig geworden und war mehr als glücklich mit ihrer Wahl! Termine nach Absprache unter Tel.: 01514 / 005 92 82, weitere Informationen unter www.brauttrifftkleid.de oder bei Instagram [@braut_trifft_kleid](https://www.instagram.com/braut_trifft_kleid).

Eine Hochzeit

MIT LIEBE ZUM DETAIL

Wenn ihr mitten in der Hochzeitsplanung steckt, seid ihr bei Nina Rubin goldrichtig! Als Eventplanerin und Dekorateurin leitet sie die **Eventwerkstatt**, mit der sie das ganze Jahr über Hochzeiten mit ihrer Dekoration und Floristik an den verschiedensten Orten ausstattet. Zudem ist sie Inhaberin der Alten Mühle in Dänischenhagen bei Kiel, einer einzigartigen Location, die ihr für Veranstaltungen wie Freie Trauungen und Empfänge, aber auch Firmenworkshops mieten könnt.

Nina und ihr Eventwerkstatt-Team hauchen Hochzeiten mit ihren Dekorationen und ihrer Floristik Persönlichkeit ein. Schließlich sorgt eine visuelle Gestaltung, die aus einem Guss kommt, für Gemütlichkeit und Wohlfühl-Atmosphäre bei euch und euren Gästen. Das fängt bei Brautstrauß, Autoschmuck und Blumendeko an, geht mit dem Look in der Location weiter und hört mit der Tischdekoration und dem Lichtkonzept auf der Party auf. Oft ist es die Liebe zum Detail,

die eine Hochzeit unverwechselbar macht. Wenn ihr mehr über Nina und die Arbeit der Eventwerkstatt sowie die Mietlocation Alte Mühle erfahren wollt oder Deko und Blumen für eure DIY-Hochzeit mieten möchtet, kontaktiert sie unter www.eventwerkstatt.sh.

Foto: Karina Behrendt



Der passende Rahmen für die Liebe

Dekoration – Location
Floristik – Dekorationsvermietung

www.eventwerkstatt.sh



EVENTWERKSTATT

Eventwerkstatt Nina Rubin | info@eventwerkstatt.sh





Alle Reisen inkl. DESIGNER TOURS Insider-Reiseleitung!

AZOREN mehr als nur ein Hochdruckgebiet 04.06. - 13.06.24



Lassen Sie sich faszinieren von unberührten Landschaften und uralten Traditionen sowie einem ausgeglichenen Leben im Einklang mit der Natur.

SÜDINDIEN: Im Land der Götter 17.11 – 28.11.24

Beeindruckende Tempelarchitektur, Reis-, Tee und Gewürzplantagen und eine Hausbootübernachtung unter den Palmen auf den Backwaters erwartet Sie auf dieser magischen Reise.



Allen, die nicht so weit fliegen möchten, empfehlen wir unsere spannenden INSIDER STÄDTEREISEN innerhalb Europas!

PARIS erl(i)eben 14.04. - 19.04.2024



VALÈNCIA 07.05. - 11.05.2024



LONDON 06.06. - 11.06.2024



BUDAPEST 26.06. - 30.06.2024



Für mehr Informationen zu den Reisen, besuchen Sie gerne unsere Website oder rufen Sie uns für eine persönliche Beratung an.

Infos und Buchung unter:



DESIGNER TOURS
GmbH & Co. KG

Tel.: 0 46 42 - 9 25 75 0
www.designer-tours.de



CATERING MIT CHARAKTER

Streetfood auf der eigenen Hochzeit? Klingt perfekt, oder? Wenn ihr euer Catering bei Speis und Dank bestellt, könnt ihr genau das bekommen ... und noch so viel mehr!

Was darf neben einem glücklichen Brautpaar auf keiner Hochzeit fehlen? Genau, richtig leckeres Essen! Daher solltet ihr euch überlegen, wem ihr das Catering anvertraut. Unser Tipp: Schenkt dieses Vertrauen Speis und Dank, so wie es auch unsere Kollegin Gesa getan und in keiner Sekunde bereut hat! Die beiden Kochprofis Katharina und Ehsan sind mit Leidenschaft dabei und zaubern für jede Hochzeit das Passende.

RUNDUM SORGLOS

Bei Speis und Dank habt ihr es nur mit frischen und überwiegend regionalen Zutaten zu tun. Besonders praktisch: Bei dem Caterer hört der Service nicht bei der Zubereitung und Lieferung der Speisen auf, sondern beinhaltet noch so viel mehr. Mit der Unterstützung von sorgfältig ausgewählten Partner*innen bieten das Team euch die Bedienung vor Ort, wunderschöne Deko, Keramik-Geschirr, Zelte, Möbel, Gläser und vieles, was ihr sonst noch für eine traumhafte Hochzeit braucht.

FOODTRUCK UND LIVE-GRILLEN

Eine große Besonderheit ist der eigene Foodtruck, ausgestattet mit einem Lavasteingrill, der Entrecôte, Lachsfilet, Halloumi und Co. zur Perfektion grillt. So dürfen sich Brautpaar und Gäste nicht nur am üppigen Buffet, sondern auch direkt beim Live-Grillen im Truck bedienen. Das schafft lockere Streetfood-Atmosphäre. Auch toll: der Sandwich-Schmaus. Was ihr euch darunter vorstellen könnt? Frisch belegte Sandwiches aus dem Foodtruck, die den Sektempfang um ein paar fantastische Geschmäcker bereichern. Jetzt mal unter uns: Wie cool ist das denn?!

Speis und Dank Catering
Beselerallee 38, Kiel
Tel.: 0152 / 08 50 91 65
speisunddank@gmx.de
www.speisunddank.de



Fotos: Speis und Dank, Kathrin Knoll

5 TIPPS

FÜR DEN GELUNGENEN JUNGGESELL*INNENABSCHIED

1. DER FRÜHE VOGEL FÄNGT DEN WURM

Lieber zu früh als zu spät mit der Planung beginnen. Ein gemeinsames Datum mit allen zu finden, ist schwieriger als gedacht! Außerdem sind beliebte JGA-Orte oder Events häufig ausgebucht, wenn man zu spät nachfragt!

2. DER ABEND VOR DER TRAUUNG IST TABU

Der JGA sollte unbedingt am Tag vor der Hochzeit stattfinden? Fehlanzeige! Niemand will am großen Tag verkateret sein. Sowas gibt es nur in Filmen. Lieber drei bis vier Wochen vor der Hochzeit planen, das ist der perfekte Zeitpunkt!

3. DIE GÄSTELISTE MUSS STIMMEN

Das bedeutet zum einen, dass vor allem die Braut oder der Bräutigam einen tollen Tag haben sollen, mit den Menschen, die ihnen nahestehen. Gästeliste im Zweifelsfall also direkt absprechen. Ansonsten kann man durchaus darauf achten, dass die Chemie unter den Gästen ebenfalls stimmt.



4. ALLE FÜR EINE*N

Es muss ja nicht gleich ein ganzes Kostüm sein, das die Gäste anziehen sollen. Für den JGA ist es aber ein tolles Gefühl, Gemeinschaft zu erzeugen. Und sei es nur in Form einer Farbe oder eines Mottos.

5. DAS LIEBE GELD

Bei der Frage der Kosten ist klar: Die Braut oder der Bräutigam hat gratis Spaß. Die Kosten werden im besten Fall auf die Gäste aufgeteilt. Ein guter Rahmen, der üblich ist, liegt oft zwischen 50 und 100 Euro pro Person.

Foto: Adobe Stock



DOLCE VITA VERSCHENKEN

Die LONGINES MINI DOLCE-VITA ist da. Mit ihrem dezenten Profil, dem klassischen Design und den ästhetischen Variationen hat Longines ein kleines, aber mächtiges Meisterstück entworfen. Gleichzeitig ist die Neuheit modern und zeitlos und damit eine schöne Geschenkidee zur Hochzeit. Mit der MINI DOLCEVITA bringt Longines den unaufdringlichen Luxus so-

wie die zeitgenössische Eleganz der Marke mit der geflügelten Sanduhr gleichermaßen zum Ausdruck. Die MINI DOLCEVITA Modelle überzeugen Frauen, die sich zu außergewöhnlichen Uhren hingezogen fühlen. Die Modelle ergänzen jedes Outfit perfekt. Die MINI DOLCEVITA bekommst du bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße. Mehr unter www.juwelier-happe.de.



20%

Gesundes
Neues 2024!
Kommen Sie zum
Feuerwerk der
Trauring-
preise



seit 1866
HAPPE
Uhnmacher und Juwelier

Happe Juwelier
Dänische Straße 8-10
Tel. (04 31) 9 21 90

www.juwelier-happe.de



UNSERE LEISTUNGEN:

- **Kostenlose Anprobe** (Mit Sekt & Pralinen)
- **Individuelle Beratung** in entspannter Atmosphäre
- **Individuelle Preisgestaltung**
- **Hochwertige Qualität** zu preiswerten Konditionen
- **Fristgerechte Liefertermine**
- **große Kleiderauswahl** direkt im Salon

Brautkleid Salon Kiel • Ursula Held

Anschützstraße 35 • 24232 Schönkirchen • Tel.: 0157 - 841 367 29
info@brautkleid-salon-kiel.de • www.brautkleid-salon-kiel.de

Wiener Walzer

ODER DOCH SALSA?

Tanzen gehört zur Hochzeit wie der Brautstrauß und das Kleid. Egal, ob sich das Brautpaar für den klassischen Wiener Walzer, einen DiscoFox oder argentinischen Tango entscheidet – erlaubt ist hier, was gefällt. Alle vier Wochen beginnt in der **Tanzschule Gemind** ein neuer Hochzeitskursus – und für individuelle Zeitplanungen sind auch Privatstunden jederzeit möglich! Übrigens: Ein Hochzeitskursus ist nicht nur für Brautpaare zu empfehlen, sondern auch für die Trauzeug*innen, Hochzeitsgäste, Brauteltern, Familie und Freund*innen. Macht doch einfach ein gemeinsames Event daraus! Individuelle Privatstunden und viele Tipps von den Tanzprofis für euren ganz besonderen Dreh-Moment unter www.gemind.de.



EIN TRAUM IN WEISS

Für viele ist die Hochzeit der schönste Tag im Leben. Das Brautpaar steht an diesem besonderen Tag natürlich im Mittelpunkt. Der **Brautkleid Salon Kiel** von Ursula Held sorgt dafür, dass sich jede Braut rundum wohlfühlt – nicht nur am großen Tag, sondern auch schon bei der Anprobe. In privater, gemütlicher Atmosphäre kannst du gemeinsam mit deiner Begleitung nach deinem Traumkleid stöbern. Sekt und Pralinen werden kostenlos dazu gereicht. Während der kostenlosen

Anprobe steht der Salon euch allein zur Verfügung. In dem Brautmodengeschäft in Schönkirchen findest du Kleider von namhaften Herstellern wie Modeca, Herve Paris, Diane Legrand, Lady Brid, Pronovias und mehr. Abgerundet wird das Sortiment durch hübsche Accessoires. Buche jetzt ganz flexibel einen Anprobetermin unter www.brautkleid-salon-kiel.de/kontakt/.



Foto: Brautkleid Salon Kiel

Leuchtturm Hochzeit maritim Schiffe Hotel

- am Leuchtturm Holtenau
 - auf dem Raddampfer Freya
 - im Seebad Düsterbrook
- und an weiteren besonderen Plätzen an der Kieler Förde

Ankerplatz

Information & Buchung: Kiel-Marketing e.V.
Tel.: 0431/6 79-10 13 · Fax: 0431/6 79-10 99
E-Mail: hochzeit@kiel-marketing.de

Kiel.
kiel
Sailing.City.

www.kiel-sailing-city.de/trauungen

INSPIRATION FÜR DEN GROSSEN TAG

Das Team von **Kevin Murphy Events** im Atelier an der Mu im Knooper Weg ist seit vielen Jahren im wohl schönsten Geschäft der Welt tätig. Kevin Murphy berät mit seiner gleichnamigen Agentur Brautpaare bei der Planung ihres großen Tages. Durch die Zusammenarbeit mit vielen Dienstleistern ist ein großes Netzwerk entstanden, von dem künftige Brautpaare auf der Hochzeitsmesse im Güterbahnhof in Kiel profitieren. Hier finden sich zahlreiche vielseitige und regionale Aussteller zum Thema Hochzeit: Brautmoden, Juweliere, Konditoren, Reisebüros und auch Tanzschulen sind am 3. und 4. Februar von jeweils 10 bis 17 Uhr im Güterbahnhof vor Ort. Paare können sich an diesen Tagen jede Menge Inspiration und Tipps holen. Termine und weitere Informationen erhältst du unter www.kevinmurphy-events.de.



MESSETERMINE 2024:

3.+4. Februar 2024
Hochzeitsmesse
im Güterbahnhof, Kiel

12.+13. Oktober 2024
Hochzeitsmesse
im Fleet, Kiel

tige Brautpaare auf der Hochzeitsmesse im Güterbahnhof in Kiel profitieren. Hier finden sich zahlreiche vielseitige und regionale Aussteller zum Thema Hochzeit: Brautmoden, Juweliere, Konditoren, Reisebüros und auch Tanzschulen sind am 3. und 4. Februar von jeweils 10 bis 17 Uhr im Güterbahnhof vor Ort. Paare können sich an diesen Tagen jede Menge Inspiration und Tipps holen. Termine und weitere Informationen erhältst du unter www.kevinmurphy-events.de.

4 MUST-HAVES FÜR EINE UNVERGESSLICHE HOCHZEIT

FOTOECKE

Endlich ist er da – der Tag der Hochzeit! Damit ihr euch noch lange an diesen besonderen Tag erinnern könnt, solltet ihr eine kleine Kamera parat haben, mit der eure Gäste Fotos von sich und anderen schießen können. So werden Erinnerungen für die Ewigkeit eingefangen.

GÄSTEBUCH

Habt ein Gästebuch parat, damit eure Liebsten ihre Wünsche, Anekdoten, Sprüche und Ratgeber für euch verewigen können. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

MUSIKWUNSCHKARTEN

Nichts ist blöder als eine Party ohne gute Musik! Legt Karten bereit, auf die eure Gäste ihre Liederwünsche aufschreiben und dem DJ überreichen können. Gute Laune und stundenlanges Tanzen garantiert!

PLAN B FÜR SCHIETWETTER

Schietwetter kennen wir Nordlichter nur zu gut. Es kann nicht schaden, sich einen Plan B bereitzulegen, damit eure Party gar nicht erst ins Wasser fallen kann, sobald es anfängt zu schütten.

3.+4. FEBRUAR 2024

Hochzeits
MESSE

GÜTERBAHNHOF KIEL
10-17 UHR

KEVIN MURPHY EVENTS
www.kevinmurphy-events.de @ kevinmurphyevents



Tanzschule Gemind
Die ganze Welt des Tanzes in Kiel

Hochzeitskurse starten alle 4 Wochen neu!

Privatkurse/Privatstunden für den besonderen „Dreh“-Moment!



Holtener Straße 75 · 24105 Kiel · Tel. 56 42 22 · Fax 57 033 08
<http://www.gemind.de> · E-mail: info@gemind.de · ADTV



Sag Ja!
auf Pellworm



JA-WORT AUF DER INSEL

HEIRATEN AUF PELLWORM

*Auf dem „Fleckchen Glück“, wie Pellworm auch gerne von Gästen und Insulaner*innen genannt wird, lässt es sich nicht nur vortrefflich Urlaub machen, sondern auch an wunderschönen Orten in kleiner Runde heiraten oder das Eheversprechen erneuern.*

Ob im höchsten Leuchtturm-Standesamt im Norden, im Trauzimmer des Rungholtturmes mit unverbautem Rundumblick, direkt am Deich in einem Strandkorb, in der Dunkelheit unter dem Sternenhimmel, im Kaminzimmer des Friesenhofs oder eine Erlebnishochzeit auf der Hallig Süderoog: Auf Pellworm schafft ihr euch einen unvergesslichen Tag an besonderen Orten.

Alle Dienstleister*innen, welche euren schönsten Tag im Leben bereichern können, findet ihr direkt auf der schönen Insel: ob individuelle Blumenarrangements, selbst geschmiedete Ringe, professionelle Fotograf*innen, leckere Torten, Musiker*innen oder eine romantische Kutschfahrt. Selbstverständlich steht euch das Team des Kur- und Tourismusservice Pellworm bei allen

Fragen rund um die Hochzeit an einem der Trau-Orte auch gerne persönlich zur Verfügung und hilft euch bei der Suche nach einer geeigneten Unterkunft.

Tourismus-Service-Pellworm
Uthlandstr. 2, Pellworm
Tel.: 04844 / 189 25
www.inselhochzeit.de

HUFEISEN IM BILDERRAHMEN

DIY
Hochzeitsgeschenk

Für die Hochzeit ihres besten Freundes wollte Mediaberaterin Kathrin Mandel etwas ganz Besonderes überreichen. Da die Braut reitet, hat sie diese wundervolle Idee direkt nachgebastelt.

**Material:**

- Objekt-Bilderrahmen (z. B. 30 x 40 cm)
- Hufeisen (ohne Aufzug, frag einfach beim Reitstall um die Ecke)
- Sprühfarbe in Gold oder Silber
- Bastelkarton oder dickeres Papier
- Stempel oder Drucker
- Heißkleber oder Bastelkleber
- Doppelseitiges Klebeband
- Schere
- Küchenpapier
- Eukalyptusblätter oder andere Blätter deiner Wahl
- Geldscheine zum Falten

**Schritt 1: Vorbereitung**

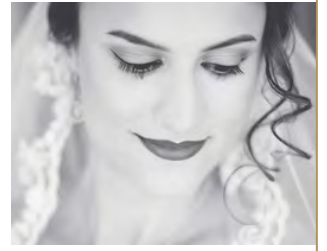
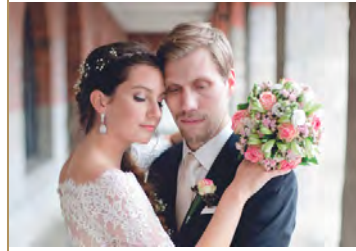
Falte zu allererst die Herzen und das Kleeblatt aus deinen Geldscheinen, eine Anleitung findest du bei YouTube. Säubere das Hufeisen (ggf. zusätzlich mit Rostentferner behandeln) und lass es gut trocknen. Danach Küchenpapier großzügig auf einem unempfindlichen Untergrund auslegen und das Eisen darauf von beiden Seiten mit Farbe besprühen. Die Farbe trocknet innerhalb von 5 Minuten. Die Namen und das Datum habe ich über eine Worddatei erstellt, ausgedruckt und zurechtgeschnitten. Andernfalls kann man auch Stempel verwenden.

Schritt 2: Zusammensetzen

Klebe nun das Papier oder den Bastelkarton auf die Rückseite des Passepartouts, damit es nicht mehr verrutschen kann. Leg dir anschließend alles so zurecht, wie du dir nachher das Endergebnis vorstellst. Jetzt kannst du die Namen und das Datum festkleben oder stempeln. Die Geldscheine halten am besten mit doppelseitigem Klebeband. Für den Eukalyptus kannst du Bastelkleber oder Tesafilm verwenden und für das Hufeisen brauchst du den Heißkleber. Nun kommt das kleine Kunstwerk nur noch in den Rahmen und dann kann es auch schon verpackt werden. Fertig ist das DIY-Hochzeitsgeschenk!



Momente für die Ewigkeit.



Karina Schmalbach
FOTOGRAFIE

WWW.KARINA-SCHMALBACH.DE



JÖRGEN PETERSEN & SOHN

TASTE & TALK

♥ a taste of wine @valentine & ♥

MI., 14. FEBRUAR,
18.30 UHR

bei Süverkrüp
im Showroom,
Mercedes Benz Kiel

Süverkrüp

Weinverkostung mit
ausgesuchten Weinen
vom Weingut Manz
und Flying Buffet

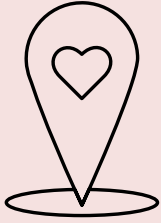


MANZ



© STAMP MEDIA

Limitierte Plätze | 10,- € p.P. | Anmeldung über:
events@joergen-petersen.de



HEIRATEN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN HOCHZEITSLOCATIONS

Wenn ihr euch fragt, wo ihr die schönsten Plätze fürs Ja-Sagen findet, dann schaut mal in unsere Übersicht ... Vielleicht ist ja das eine oder andere Juwel für eure Hochzeit dabei!

FREILICHTMUSEUM MOLFSEE

Im Freilichtmuseum Molfsee gebt ihr euch in romantischem Flair zwischen reetgedeckten Bauernhäusern das Ja-Wort. Die Holländermühle, das Barghaus aus Arendsee und der Hof Schmielau bieten eine magische Kulisse für euren besonderen Tag. Infos auf www.freilichtmuseum-sh.de.

GUT BOSSEE

Auf einem alten Gutshof heiraten – dieser Traum wird auf Gut Bossee wahr. In dem 300 Jahre alten, reetgedeckten Kuhstall könnt ihr nicht nur in vergangene Zeiten eintauchen, sondern auch rauschende Feste feiern. Infos auf <https://bossee.de/>.

LEUCHTTURM HOLTENAU & KIELER KLOSTER

Lasst euch in der Gedenkhalle des Leuchtturms trauen oder genießt das stimmungsvolle Ambiente des Kieler Klosters. Infos unter hochzeiten@kiel-marketing.de.

STRANDHOTEL STRANDE

Im Strandhotel Strande könnt ihr nach einer freien Trauung am Strand ausgelassen feiern! Infos gibt es bei Marilena Haaker, Tel.: (04349) 917 90, veranstaltungen@strandhotel.de.

TATORT HAWAII

Die standesamtliche Trauung findet auf der Dünenterasse in Stein statt, anschließend geht's zum Tatort Hawaii, wo ihr anstoßen und Erinnerungen schaffen könnt. Tel.: (04343) 43 91 33 und info@tatort-hawaii.de.

TÖPFERHAUS AM SEE

Im Herzen Schleswig-Holsteins, inmitten der Natur feiert ihr hier nur für euch – und natürlich mit euren Gästen. Wer auf der Suche nach veganer und nachhaltiger Küche ist, wird hier ebenfalls fündig: www.toepferhaus.com.



JETZT ALTE DIAS UND FOTOS DIGITALISIEREN LASSEN

Sie lagern zu Tausenden auf Dachböden oder im Keller: alte Dias, Negative sowie alte Fotos mit schönen Erinnerungen! Diaprojektoren werden rar und es wird zunehmend schwer, die alten Erinnerungen anzuschauen. Zudem verblassen oft die Farben, sodass einst schöne Bilder nur noch flau aussehen. **VICO** schafft Abhilfe und digitalisiert alte Dias und Negative in bester Qualität. Der professionelle Fujifilm Scanner mit hochwertiger optischer Einheit sorgt für hervorragende Ergebnisse. Bei jedem Scan werden von Hand Farben, Helligkeit und Kontrast korrigiert, sodass optimale Dateien von den wertvollen Dias und Negativen erstellt werden. Übrigens: Das Scannen findet bei VICO im Haus statt, wertvolle Medien werden nicht per Post verschickt! Neben Dia-Digitalisierung sind auch Scans von Kleinbild- oder Mittelformatnegativen sowie von alten Pocket-Filmen möglich! Einfach die Expert*innen bei VICO nach den Möglichkeiten fragen: So können alte Erinnerungen problemlos gesichert und von der CD nachbestellt werden. Für weitere Fragen steht das VICO-Team am Exerzierplatz jederzeit gern zur Verfügung, Tel.: 0431 / 982 62 24.

Foto: VICO

SICHERN SIE IHRE ALTEN SCHÄTZE



**AKTION
IM JANUAR**
100 Dias für
29,90 €

PREMIUM SCAN SERVICE

**ALLE INFOS
UNTER
0431-98262 24**

- » Scan von Negativ (SW+Color) oder KB-Dia
- » in verschiedenen Auflösungen möglich
- » inkl. manueller Farb- und Dichtekorrektur
- » Handarbeit im eigenen Labor - kein Verschicken Ihrer wertvollen Originale

AKTION IM JANUAR:

100 Dias/Negative* für 29,90 € *KB Streifen oder gerahmt

GESCHENKE FÜR FÖRDE-VERLIEBTE

*Blumen kann jede*r. Wer in Kiel lebt und liebt, kann mit diesen Geschenkideen punkten.*

Es darf fremd gekuschelt werden – zumindest was die Location angeht: Bis zum 1. Mai könnt ihr zu vergünstigten Preisen in ausgewählten Hotels an der Kieler Förde übernachten. Die Häuser, die an der Aktion „**Bettenwechsel – Kieler genießen Kieler Hotels**“ teilnehmen, liegen im Kieler Umland, manche von ihnen mitten in der Innenstadt, andere wiederum haben erstklassige Wellnessbereiche oder sind noch ganz neu.

Ihr könnt aus insgesamt vierzehn euer persönliches Wunschhotel auswählen. Je nach Ausstattung reichen die Preise von 34 Euro pro Person bis 69,50 Euro pro Person inklusive Frühstück und teilweise Wellnessnutzung. Einfach mal abschalten ohne weit fahren zu müssen oder einen ausgedehnten Abend in der City mit anschließender Übernachtung genießen – die Anlässe den „Bettenwechsel“ zu nutzen sind vielfältig und eine ausgefallene Geschenkidee – zum Beispiel zum Valentinstag. Einen Gutschein in Form eines typischen Hotel-Türanhängers erhaltet ihr unter www.kiel-sailing-city.de/bettenwechsel. Hier erfahrt ihr außerdem, welche Hotels teilnehmen und alles, was ihr hierzu sonst noch so wissen möchtet!

Eine andere schöne Möglichkeit, seinem Liebsten oder seiner Liebsten eine ganz besondere Freude zu bereiten, ist der **KielGutschein**, den ihr unter www.kielgutschein.de mit einem Foto und einem persönlichen Grußtext gestalten und direkt online oder ausgedruckt verschenken könnt. Wer es klassisch mag, besorgt sich den Gutschein mit passender Grußkarte im Welcome Center oder in einer der weiteren Verkaufsstellen. Der Gutschein ist in Teilbeträgen einlösbar und damit so vielfältig wie die teilnehmenden Akzeptanzstellen. Alle weiteren Informationen dazu, die Verkaufs- und Akzeptanzstellen unter www.kielgutschein.de.



LOVE IS IN THE AIR

Überrasche deinen Lieblingsmenschen mit einem besonderen, exklusiven Erlebnis zum Valentinstag! Über den Dächern der Stadt, auf dem Rathausurm, lasst ihr gemeinsam den Blick über die beleuchtete Stadt schweifen und stoßt mit einem Glas Apfelssecco auf eure Liebe an, dazu bekommt ihr Herzbonbons als kleines Geschenk.

Wann? Mittwoch, 14. Februar um 17 Uhr, 18 Uhr oder um 19 Uhr. Treffpunkt: Rathaus, Haupteingang Fleethörn, Preis: 17,50 Euro pro Person. Info: Die Teilnehmerzahl ist auf acht Personen (vier Paare) begrenzt. Die **Rathaussturmfahrt** ist nicht barrierefrei. Buchbar unter Tel.: (0431) 67 91 00 oder online: www.kiel-sailing-city.de/erlebnisse.

Love is in the air – über den Dächern Kiels ...



Geschenkideen für alle Kiel-Liebhaber*innen:
Der KielGutschein oder ein Gutschein für die Aktion „Bettenwechsel“ kommen garantiert richtig gut an!



AUF GLEISEN INS GLÜCK

Lasst euren Valentinstag in Hamburg unvergesslich werden! Genießt ein leckeres Frühstück, romantische Spaziergänge an der Alster oder durch die Hafencity, ein stimmungsvolles Candle-Light-Dinner oder einen entspannenden Spa-Day. Wir haben da einige Tipps.

Euren romantischen Ausflug nach Hamburg startet ihr am besten mit einer gemütlichen Bahnfahrt. Der Hamburger Hauptbahnhof lässt sich nämlich prima aus ganz Schleswig-Holstein erreichen. Die Vorteile: Ihr seid entspannt und flexibel unterwegs und könnt dabei Arm in Arm aus dem Fenster schauen oder euch zum Beispiel mit einem Gläschen Sekt auf euren gemeinsamen Tag einstimmen. Außerdem müsst ihr euch in Hamburg nicht mit dem turbulenten Stadtverkehr oder der zeitraubenden Parkplatzsuche herumschlagen.

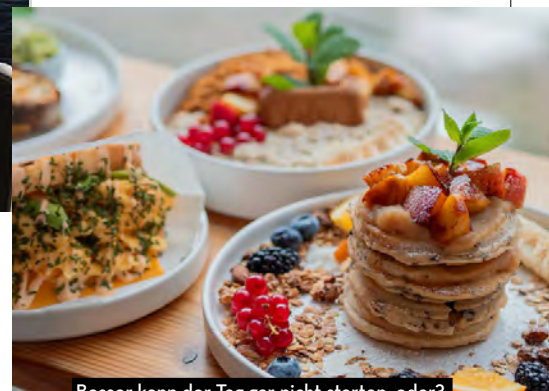
Die passenden Verbindungen und Tickets findet ihr ganz bequem unter www.bahn.de oder in der App DB Navigator. Besonders praktisch: Das Schleswig-Holstein-Ticket etwa könnt ihr auch problemlos im Stadtbereich der Hansestadt nutzen – es berechtigt für Fahrten mit der U-Bahn, der S-Bahn und den Bussen im Tarifgebiet des Hamburger Verkehrsverbundes.

DER PERFEKTE START

Vom Hauptbahnhof aus könnt ihr zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln überall hingelangen. Ein Spaziergang entlang der Außenalster ist bei gutem Wetter ab-



Einer kleiner Spaziergang durch den Hayns Park und an der Außenalster gehören zu einem Ausflug in Hamburg einfach dazu



Besser kann der Tag gar nicht starten, oder?

solot empfehlenswert. Denkt unbedingt daran, auch einen Abstecher nach Eppendorf zu machen, um gemütlich zu schlendern und bei Mutterland einen köstlichen Kaffee zu genießen. In Eppendorf erwarten euch auch zahlreiche Boutiquen mit großartigen Produkten. Vielleicht findet ihr sogar das perfekte Geschenk für den Valentinstag – einige Geschäfte könnten sogar etwas Besonderes für diesen Anlass bereithalten. Sichert euch hier ein schönes Souvenir, um stets an diesen besonderen Tag zurückdenken zu können.

KÖSTLICHE GAUMENFREUDEN

Ein ausgiebiges Frühstück ist der beste Weg, um den Tag in Hamburg perfekt zu beginnen. Unser Lieblingsort dafür ist das „TRUCYS“ in Hamburg Winterhude. Dort erwarten euch die köstlichsten vegetarischen Optionen und die Entscheidung fällt wirklich schwer. Von Pancakes mit frischen Früchten über Porridge mit Lotus-Crumble bis hin zum ultimativen Favoriten „The Breakky“ – ein Brioche Toast mit Rührei, Avocado, Cheddar und einer köstlichen geheimen Soße – hier gibt es für alle etwas, um sich optimal für den Tag zu stärken.

TRUCYS Cafe, Winterhuder Weg 142, Hamburg Winterhude

Wenn Frühstück nicht ganz euer Ding ist oder ihr schon zu Hause gegessen habt, dann ist das Spaccaforno mittags definitiv einen Besuch wert. Mit drei Standorten in Hamburg (Poelchaukamp, Börsenbrücke

und Erdkampsweg) ist diese Pizzeria einfach ein Muss. Hier gibt es die beste neapolitanische Pizza in der ganzen Stadt. Die Auswahl an Variationen ist unglaublich vielfältig – von klassisch wie Margherita bis hin zu Kreationen mit Gorgonzola, Schinken und Feigensenf ist für jeden Geschmack etwas dabei. Und als süßes Finale wartet eine Nutella-Pizza auf euch. Am Valentinstag könnt ihr sogar eine frische Pizza in Herzform bestellen – richtig romantisch, oder?

Spaccaforno, 3x in Hamburg



Da läuft einem schon beim Anblick das Wasser im Mund zusammen

Aus Kiel ganz bequem mit DB Regio SH nach Hamburg





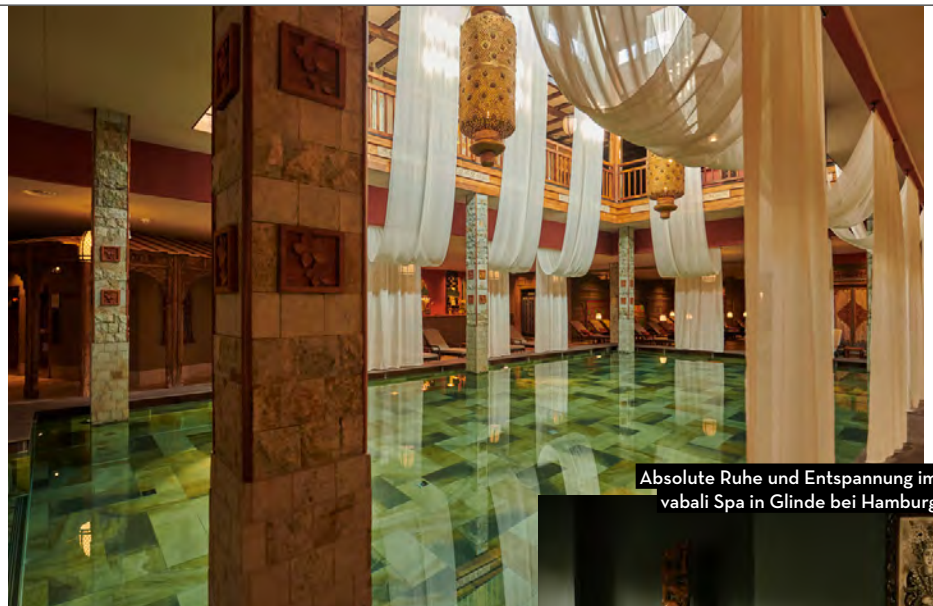
In der Hafencity könnt ihr bei Sonnenuntergang Hand in Hand spazieren und die gemeinsame Zeit genießen

GENUSSVOLLE TOUR

Nachdem ihr euch gestärkt habt, stehen euch in Hamburg verschiedene tolle Optionen zur Verfügung. Ein absolutes Muss ist ein Spaziergang zur Elbphilharmonie in der Hafencity. Bewundert das faszinierende Gebäude und erkundet unbedingt die Aussichtsplattform – von hier aus genießt ihr einen atemberaubenden Blick über den Hamburger Hafen und könnt bei einem erfrischenden Getränk die Aussicht in vollen Zügen genießen. Übrigens: Der Eintritt ist sogar kostenlos.

Nur einen Katzensprung entfernt liegt das Chocoversum. Dort könnt ihr nicht nur eine Vielzahl von Schokoladensorten probieren, sondern auch eure eigene Schokolade herstellen und den faszinierenden Herstellungsprozess live miterleben. Dieses Erlebnis macht euren Tag zu zweit zu etwas ganz Besonderem. Übrigens, die Schoki ist perfekt für die Rückfahrt nach Hause – ein süßer Abschluss in der Bahn für einen wundervollen Tag.

Chocoversum, Meißberg 1, Hamburg



Absolute Ruhe und Entspannung im vabali Spa in Glinde bei Hamburg



Die eigene Schokolade herstellen? Im Chocoversum gar kein Problem!



PURE ENTSPANNUNG

Für einen ruhigen und erholsamen Valentinstag ist der Aufenthalt zu zweit im „vabali spa“, einer balinesischen Wellnessoase bei Glinde, der ideale Ort. Hier könnt ihr euch entspannen, eine Massage genießen, in der Sauna relaxen oder köstlich speisen. Das Spa bietet 13 einzigartige und entspannende Saunen, vier Dampfbäder, drei Pools und sogar einen Naturteich – eine unvergleichliche Vielfalt auf 36.000 Quadratmetern, die euch absolute Ruhe garantiert. Wenn ihr

noch mehr Zeit für Entspannung wünscht, besteht sogar die Möglichkeit, direkt im eigenen Hotel vor Ort zu übernachten und am nächsten Tag nach einem reichhaltigen Frühstück die Heimreise anzutreten.

vabali spa Hamburg, In der Trift 1, Glinde

KRÖNENDER ABSCHLUSS

Im Restaurant „Eppendorfer Insel“ direkt am Alsterlauf könnt ihr diesen romantischen Tag perfekt ausklingen lassen. Genießt kulinarische Köstlichkeiten der mediterranen Küche in einem historisch-modernen Ambiente, begleitet vom sanften Knistern des Kamins. Wie wäre es mit einem klassischen Rinderfilet oder Zander in Dill-Soße mit Schwarzwurzel-Petersilien-Gemüse? Dazu ein leckerer Wein, schließlich müsst ihr euch ums Autofahren dank der Bahn keine Gedanken machen. So findet ein perfekter Valentinstag in Hamburg seinen krönenden Abschluss.

Restaurant Eppendorfer Insel, Eppendorfer Landstraße 176, Hamburg



Den Valentinstag mit einem romantischen Candle-Light-Dinner abschließen ...



... schöner könnte der Tag in Hamburg nicht enden!



Radio an:
Jeden Morgen
um 7 Uhr!

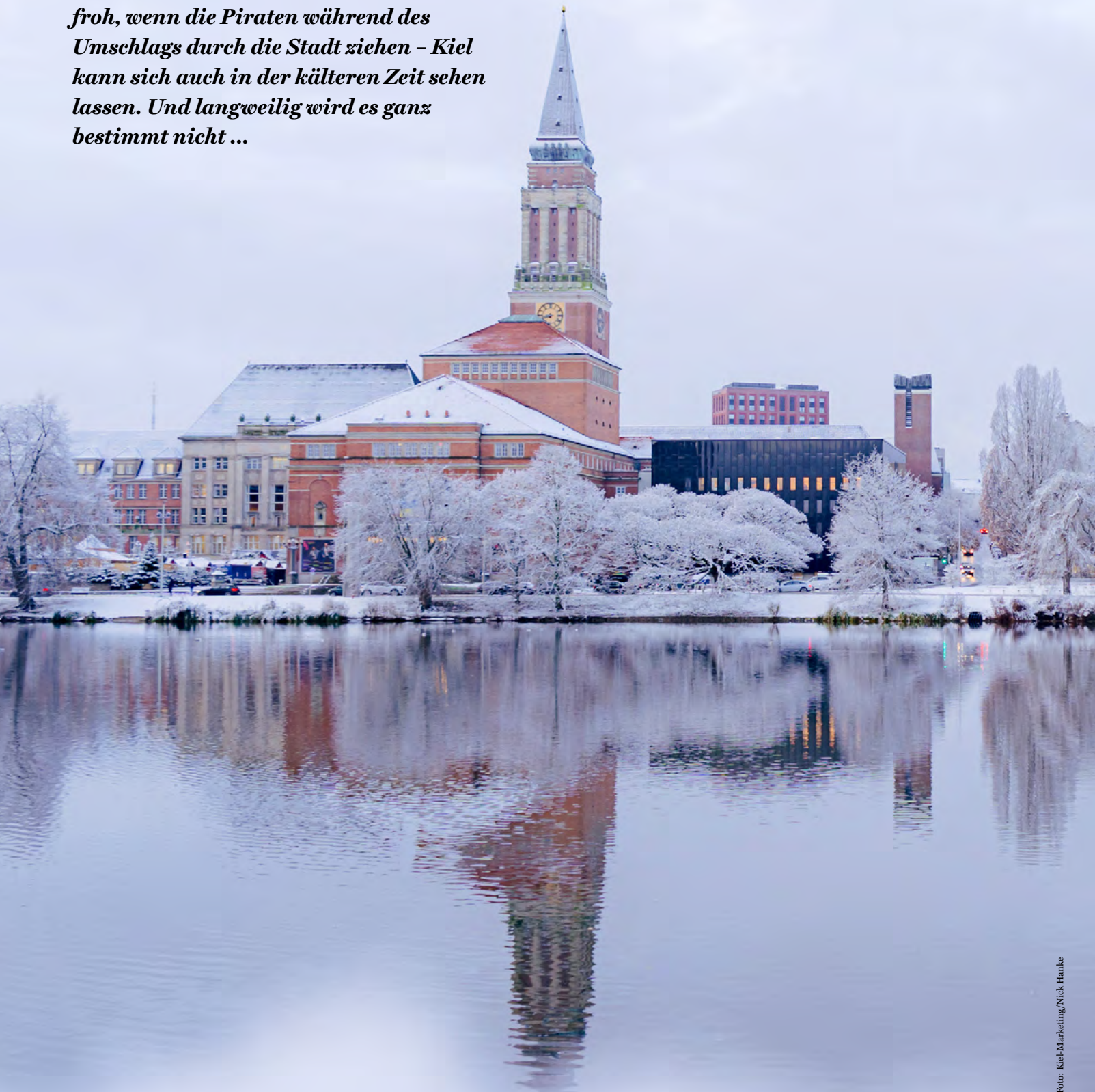
**JETZT WÜNSCHE
ERFÜLLEN!**

R.SH ZAHLT DEINE RECHNUNG

RSH
RADIO  SCHLESWIG-HOLSTEIN

STADTGESCHEHEN

Ob weiß im Winterkleid oder farbenfroh, wenn die Piraten während des Umschlags durch die Stadt ziehen – Kiel kann sich auch in der kälteren Zeit sehen lassen. Und langweilig wird es ganz bestimmt nicht ...



KIELER UMSCHLAG

Vom 29. Februar bis zum 3. März verwandelt sich die Innenstadt wieder in einen Schauplatz wie aus vergangenen Zeiten.

Auch in diesem Jahr wird die Kieler Innenstadt wieder zum Schauplatz des traditionellen Kieler Umschlags, während Asmus Bremer erneut aus seinem Dornröschenschlaf erwacht. Die Straßen füllen sich mit prächtig gekleideten Handels- und Spielleuten, der Duft von Feuer und Stroh liegt in der Luft, und die Klänge vergangener Geschichten zaubern eine Atmosphäre, die Besucher*innen in eine längst vergessene Zeit entführt.

Zurück im Jahr 1431 war der Kieler Umschlag noch ein lebendiger Freimarkt, auf dem Grundbesitzer und Kaufleute ihre Geschäfte tätigten, Schuldner zur Schau gestellt wurden und sich die einfachen Leute an Seiltänzern und Gauklern ergötzen. Doch heute spannt die Veranstaltung geschickt den Bogen zwischen Tradition und Moderne und lädt die Besucher*innen ein, auf eine faszinierende Zeitreise zu gehen – von den malerischen Mittelaltertagen über das glanzvolle goldene Zeitalter der Piraterie bis hin zur schillernden Gegenwart.

Entlang des Weges warten historische Figuren, längst vergessene Stadtansichten sowie Geschichten und Speisen der Vergangenheit darauf, von neugierigen Zeitreisenden entdeckt zu werden. Lass dich von dieser einzigartigen Veranstaltung mitreißen – der Kieler Umschlag 2024 verspricht ein Fest der Sinne und eine Reise durch die Jahrhunderte, die man nicht versäumen sollte!

Weitere Infos und Programmpunkte unter www.kiel-sailing-city.de/kieler-umschlag



Am Sonntag, den 3. März öffnen die Geschäfte in der Kieler Innenstadt von 13 bis 18 Uhr ihre Türen!

DIE ORTE

Holstenplatz und Europaplatz:

Hier gibt es ein buntes Marktreiben. Es kann gegessen, getrunken, gewerkelt und gebummelt werden.

Asmus-Bremer-Platz:

Freue dich auf eine aufregende Piratenshow und ein buntes Kinderprogramm, wie Märchen oder einen Mitmachzirkus.

Alter Markt:

Traditionell gibt es hier einen Mittelaltermarkt mit Musik aus fernen Welten mit Fogelvrei.

TERMINE

Donnerstag, 29. Februar:

16.30 Uhr: Umzug zum Wecken von Asmus Bremer am Warleberger Hof (Startpunkt: Holstenplatz)

17.30 Uhr: Eröffnung: Hissen von „Bürgermeister sin Bux“ mit anschließendem Bieranstich der Kieler Brauerei am Alten Markt

Freitag, 1. März:

13 Uhr: Feierlicher Rathausempfang mit Asmus Bremer und der Stadtpräsidentin mit Speis und Trank

17 Uhr: Fogelvrei spielt Musik aus aller Welt auf dem Alten Markt (auch Donnerstag, Samstag und Sonntag)

Samstag, 2. März:

19.30 Uhr: Musikalische Zeitreise: Angli Clamant präsentieren mittelalterliche Musik in der St. Nikolai Kirche

Sonntag, 3. März:

10 Uhr: Festgottesdienst in der St. Nikolai Kirche mit anschließendem Kaffeeempfang im Kieler Kloster

13 Uhr: Traditionelle Sonntagsöffnung stadtweit

17 Uhr: Umzug zur Verabschiedung von Asmus Bremer und Gefolge (Startpunkt Holstenplatz)

17.30 Uhr: Einholen der „Bux“ und Verabschiedung von Asmus Bremer unter Salutschüssen der Piraten am Alten Markt



Frau Dogan an ihrem Lieblingsort in der Schneiderei zusammen mit ihrem Hund

MENSCHEN AUS KIEL

Vielleicht warst du schon mal in der Schneiderei von Frau Dogan, aber wusstest du auch, dass sie schon seit 26 Jahren in der Ringstraße selbstständig ist? Tauche mit uns ein in spannende Lebenswege. Wir besuchen Menschen in unserer Nachbarschaft und erzählen ihre Geschichten.

Als ich die Änderungsschneiderei von Nilüfer Dogan in der Ringstraße in Kiel betrete, empfängt mich der leckere Duft von Kaffee und Keksen. Der Laden ist gemütlich eingerichtet und ich kann nur staunen über die Vielzahl der Kleidungsstücke, die darauf warten, umgenäht zu werden.

Nilüfer Dogan wuchs in Istanbul auf. 1976 kam sie im Alter von zwanzig Jahren durch die Heirat mit ihrem Ehemann Semih Dogan nach Deutschland, nachdem sie die Ausbildung zur Schneiderin in der Türkei abgeschlossen hatte. Ihr Mann lebte bereits sieben Jahre mit seiner Familie in Deutschland. „Da bin ich dann mitgekommen – jung und neugierig auf die Welt“, berichtet Frau Dogan lächelnd. Kiel ist mittlerweile zur Heimat geworden, obwohl Heimweh ein ständiger Begleiter war. „Da haben mir das Nähen und meine beiden Kinder sehr geholfen. Durch den Kontakt mit netten Nachbarn habe ich mich schnell in Kiel zurechtgefunden. Da kamen die ersten deutschen Sätze wie von selbst“, erzählt sie. „Ich habe



Kreatives Chaos gehört zur produktiven Näharbeit dazu wie die Nadel zum Faden

von zu Hause aus geschneidert und war häufig im Kontakt mit anderen Menschen. Gute Freunde korrigierten mich und dann wiederholte ich ein Wort, bis es richtig klang.“ Auch Radio, Fernsehserien und Bücher haben beim Lernen der neuen Sprache geholfen. Als ihr Sohn Sancar zur Schule kam, machte Frau Dogan bei den Hausaufgaben mit und lernte so weiter dazu.

EINE LEIDENSCHAFT, DIE HOBBY & BERUF VERBINDET

Keinen Tag bereute sie die Berufswahl, erzählt mir Frau Dogan mit Überzeugung in

der Stimme. Vor 26 Jahren eröffnete sie ihre eigene Schneiderei. Viele Jahre lang arbeitete sie bis zu 16 Stunden am Tag. „Was ich an Aufträgen von meinen Kund*innen übernahm, musste schließlich auch rechtzeitig fertig werden“, sagt sie.

Auf die Frage, was Frau Dogan am liebsten mag an dem Beruf, erzählt sie mit strahlenden Augen von der Zeit im Frühling und Sommer, wenn Frauen aus der Umgebung zu ihr kommen, um ihre Ball- und Brautkleider umnähen zu lassen. „Das ist für mich Beruf und Hobby gleichzeitig“, sagt sie mit Nachdruck. Auch das Hochzeitskleid von ihrer Tochter Nesrin schneiderte sie im Jahr 2020 komplett selbst. Manchmal kommen junge Menschen nach ein paar Jahren mit ihren eigenen Kindern wieder in ihre Schneiderei. „Das ist so schön zu sehen“, erzählt sie. Ob sie von dieser Arbeit langsam genug hat? Noch lange nicht! Die 66-Jährige möchte weitermachen, solange dies gesundheitlich möglich ist und sieht ihre Rente in weiter Ferne.

von Sofia Tolck

AKTIV ETWAS BEWIRKEN

Klimaschutz und erneuerbare Energien im eigenen Dorf oder Viertel einfach mal machen? Viele Menschen in Schleswig-Holstein sind schon dabei, die Initiative „bewirk“ unterstützt sie dabei.

Sie zeigen zum Beispiel Balkonkraftwerke zum Anfassen und veranstalten Solarpartys in Ammersbek, Kiel oder Basedow. Sie sind als ehrenamtliche BürgerSolarBerater*innen in Henstedt-Ulzburg, Hürup und Quarnbek unterwegs oder engagieren sich mit Klimagruppen in Flintbek, Laboe und Molfsee oder als Bürgerinitiative für eine gemeinsame und klimafreundliche Wärmeversorgung in Tangstedt. Hier kommen Menschen zusammen und machen gemeinsam Klimaschutz und Energiewende vor Ort. Zusammen mit vielen weiteren Engagierten bilden sie die Netzwerke für Solar und Wärme von der Initiative „bewirk – Gemeinsam fürs Klima“. Bewirk bietet eine digitale Lernwelt mit vielen

guten Klimaideen zum Nachmachen, Beratung, Austausch und Veranstaltungen vor Ort. Außerdem gibt es noch bis einschließlich März den bewirk Aktionsfonds. Hier können Menschen aus Schleswig-Holstein ganz einfach ein Startgeld für ihre Klima-Aktion erhalten: www.bewirk.sh/werkstatt/aktionsfonds. Hier wurden nur einige Beispiele genannt für Engagierte, die mithilfe des Aktionsfonds bereits tolle Projekte umgesetzt haben. Lerne die Menschen und weitere Aktionen jetzt online kennen bei bewirk und in der neuen Filmreihe unter: www.bewirk.sh/werkstatt/filmreihe
Instagram @bewirk_sh
Facebook @bewirk.sh



Mobiles Balkonkraftwerk aus Ammersbek zum Kennenlernen der Technologie



Dem Netzwerk haben sich bereits einige Mitwirkende angeschlossen

bewirk
 Gemeinsam fürs Klima.

Fotos: Maura Rafélt/bewirk

BEI DEN STADTWERKEN KIEL

MUSIKALISCHER JAHRESAUFTAKT MIT DEM BENEFIZKONZERT

Begrüße am 26. Januar um 19 Uhr das neue Jahr mit dem „Yehudi Menuhin – Live Music Now Lübeck e.V.“.

Hier erwartet dich ein bunter Mix aus verschiedenen Musikrichtungen, gespielt von internationalen Ensembles in unterschiedlichen Zusammensetzungen. Die Veranstaltung ist kostenlos. Der Verein freut sich über eine Spende, um die Vereinsarbeit zu unterstützen. Veranstaltungsort ist das Casino der Stadtwerke Kiel im Uhlenkrog 32 in Kiel. 1977 gründete Lord Yehudi Menuhin in England die Organisation Live Music Now (LMN). Der Verein vermittelt die Grundüberzeugung Lord Menuhins, dass Musik auch Therapie ist, und verbindet sie mit der Förderung junger Künstlerinnen und Künstler, die am Beginn ihrer Karriere stehen. Der Verein organisiert Konzerte unter anderem in Krankenhäusern, Behinderteneinrichtungen oder Hospizen - also an Orten, wo die Menschen dort nicht zu Konzer-

ten gehen können. Seit 2018 kooperieren die Stadtwerke Kiel mit Live Music Now Lübeck e.V.. Seitdem konnten in zahlreichen Kieler Einrichtungen kostenfreie Konzerte stattfinden. So konnten bereits Speisesäle, Gärten, Treppenhäuser und Aulen zu Konzertsälen werden und Groß und Klein die Magie der Musik spüren lassen.

Mit den jährlichen Benefizkonzerten wird die Vereinsarbeit zusätzlich unterstützt. Hierbei treten die Musizierenden ohne Gagen auf und der Konzerterlös wird dem Verein gespendet. So lassen sich aus den Spenden der Zuschauerinnen und Zuschauer noch mehr Konzerte in sozialen Einrichtungen finanzieren.



Fotos: New Communication



GEMEINSAM GEGEN KINDERARMUT DIE KIELER WUNSCHSTERN-AKTION

Auch 2023 fand wieder die beliebte Aktion „Wunschsterne“ vom Kieler Netzwerk gegen Kinderarmut statt. In Kooperation mit der Kieler Volksbank kamen fast 1000 Geschenke für Kinder aus ärmeren Verhältnissen zusammen.

Die Eingangshalle der Kieler Volksbank am Europaplatz war im Dezember wieder herrlich festlich geschmückt. Das Highlight war ein deckenhoher Weihnachtsbaum, umgeben von unzähligen bunten Päckchen. Diese waren Teil einer ganz besonderen Aktion.

JEDER STERN EIN WUNSCH

Ab dem 30. November hingen in diversen Filialen der Kieler Volksbank Papiersterne am Baum, auf denen Kinder und Jugendliche Weihnachtswünsche notiert hatten. Die hübschen Sterne wurden in der Papierwerkstatt des Handwerkerhofs fecit hergestellt. Bis Mitte Dezember konnten Interessierte einen Wunsch abnehmen, diesen besorgen und dann in einer der teilnehmenden Filialen abgeben.

PÜNKTLICH AN HEILIGABEND UNTERM BAUM

Am 18. Dezember übergab Bernd Schmidt, Vorstandssprecher der Kieler Volksbank, offiziell die rund 1000 Geschenke an Debby Detlefsen vom Kieler Netzwerk gegen Kinderarmut. „Wir bringen die Geschenke nun zu den Familien. Die entscheiden dann, ob die Kinder die Geschenke offiziell vom Weihnachtsmann, von den Eltern oder von uns bekommen“, erklärt Netzwerkkordinatorin Debby Detlefsen.

KEIN KIND GEHT LEER AUS

Die Kieler Volksbank hat übrigens die Kosten für die übrig gebliebenen Wünsche übernommen. „Das Wichtigste ist, dass alle Wünsche erfüllt wurden!“, freut sich Bernd Schmidt.

OBDACHLOSE UND IHRE VIERBEINER UNTERSTÜTZEN

Die Aktion Winterhilfe geht in die nächste Runde: Bis Ende Februar kannst du im Welcome Center Kieler Förde wieder Päckchen abgeben.

Obdachlose und ihre vierbeinigen Freunde haben es in der Winterzeit besonders schwer. Der erste Schnee in der Landeshauptstadt ist bereits gefallen und der schneidige Wind verstärkt die eisigen Temperaturen noch weiter. Da ist jede Hilfe willkommen.

Kiel-Marketing unterstützt daher bereits im vierten Jahr, in Zusammenarbeit mit dem nettekieler Ehrenamtsbüro, drei lokale Hilfsprojekte, die sich besonders für Obdachlose und ihre Vierbeiner einsetzen und diese unterstützen. Im Welcome Center können wieder Spenden in offenen Kartons für Obdachlose und ihre geliebten Vierbeiner abgegeben werden. Alle notwendigen Informationen findest du auf <https://kiel-sailing-city.de/service/winterhilfe>. Diese solltest du genau befolgen, denn nicht alle gut gemeinten Spenden sind auch für die Empfänger*innen geeignet.

HIER KANNST DU DIE KARTONS ABGEBEN

Die befüllten Kartons können Montag bis Freitag zwischen 9.30 Uhr und 18 Uhr, am Samstag zwischen 10 Uhr und 16 Uhr im Welcome Center Kieler Förde am Stresemannplatz 1-3 abgegeben werden. Das Serviceteam von Kiel-Marketing ist durchgehend vor Ort, nimmt die Spenden entgegen und leitet sie regelmäßig an die Institutionen zur Verteilung weiter. Wichtig: Die Kartons dürfen nicht verschlossen sein, besonders geeignet sind daher Schuhkartons. Bei der Sammlung in den letzten Jahren konnten bereits mehr als 1.500 Pakete an die Kieler Hilfsaktionen abgegeben werden. Die Verteilung der Pakete an die Obdachlosen und ihre Vierbeiner erfolgt über die geschulten freiwilligen Helfer*innen der jeweiligen Initiativen. Die Spendenaktion läuft bis Ende Februar 2024.



Gewünscht sind zum Beispiel:

haltbare Süßigkeiten, Duschgel, Zahnpasta, Fischkonserven (mit Öffnungsring), Müsliriegel, Knäckebrot, Deodorant, Fuß- und Handwärmer, Getränkedosen, Kakao, Tee oder andere Getränkepacks, 5-Minuten-Terrine, Hundeleckerlis, Hundespielzeug, Gutscheine/Coupons für Bäckereien oder ähnliches.

Nicht erlaubt sind:

Bargeld, Lebensmittel mit kurzer Haltbarkeit und verderbliche Lebensmittel. Auch Bekleidung findet in diesem Rahmen keine Verwendung und kann nicht angenommen werden!

EIN TICKET FÜRS GANZE LAND

Einmal zahlen, immer fahren – das Deutschlandticket ist Ihre persönliche monatliche Flatrate für Bahn und Bus und kann jetzt direkt über die NAH.SH-App als Handy-Ticket bestellt werden.



Das Deutschlandticket ermöglicht rund um die Uhr beliebig viele Fahrten in den Verkehrsmitteln des Nahverkehrs in der 2. Klasse – deutschlandweit bei allen teilnehmenden Verkehrsunternehmen. Was total praktisch klingt, ist auch super beliebt geworden. Jeden Monat nutzen mehr Menschen das Angebot, um günstig mobil zu sein. Ende 2023 waren schon gut 300.000 Schleswig-Holsteiner*innen mit einem Deutschlandticket-Abonnement unterwegs. Gut 150.000 Abos wurden allein im Nahverkehrsverbund Schleswig-Holstein bisher verkauft. Nutzer*innen des Tickets können einfach einsteigen und losfahren – die Suche nach der passenden Fahrkarte entfällt.

Das Deutschlandticket wird als persönliches, nicht übertragbares Abonnement angeboten. Es ist als Handy-Ticket in der NAH.SH-App verfügbar. Noch ein Pluspunkt: Kinder unter 6 Jahren fahren kostenlos mit.

DAS ABO RECHNET SICH SCHNELL

Fahren Sie mit einem Pkw der Kompaktklasse 15.000 Kilometer jährlich, zahlen Sie allein für Benzin durchschnittlich 143 Euro pro Monat. Steigen Sie mit dem Deutschlandticket von NAH.SH regelmäßig vom Auto auf Bahn und Bus um, bleibt am Ende des Monats also ordentlich was übrig.

Schleswig-Holstein bietet außerdem allen Beschäftigten, die über ihre Arbeitgeber die Möglichkeit haben, mit dem Jobticket von NAH.SH zur Arbeit zu fahren, das Deutschland-Jobticket an. Pendler*innen erhalten das Deutschlandticket dank Arbeitgeber-Zuschuss bereits ab 16,55 Euro monatlich.

Das Deutschlandticket kann unkompliziert und bequem über die NAH.SH-App oder online auf www.nah.sh/deutschlandticket bestellt werden. Es ist jederzeit kündbar.

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe

*Die dm-App ist grds. nur mit einem dm-Konto nutzbar. glückskind Coupons und PAYBACK Coupons sind direkt in der App aktivier- und einlösbar, wenn eine Teilnahme am glückskind-Programm vorliegt bzw. das dm-Konto mit einem PAYBACK Konto verknüpft ist.

Die lohnt sich: die dm App*

Vorteils-Coupons von **dm**, **glückskind** und **PAYBACK** mit nur einem Scan an der Kasse einlösen

dm-Konto mit PAYBACK verknüpfen:
dm.de/verknuepfung

← Gleich herunterladen und alle Vorteile nutzen

Die Teams von Deinen dm-Märkten in Kiel freuen sich auf Dich.

Weitere Informationen über die dm-Märkte in Deiner Nähe findest Du unter: <https://www.dm.de/store/>

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN

Gottfried Brockmann Preis 2023

Paola Donato Castillo
▶ Mateusz Dworczyk
Lisa Friedrichs-Dachale
Miriam Hartung
Annemarie Jessen
Benedikt Lübcke
Lilian Nachtigall
Anne Nitzpan
Paula Oltmann
Elkin Salamanca Alarcón
David Wassermann
Tian Wu
Patrick Wüst
Zeyang Xu

Stadtgalerie Kiel
9.12.2023 – 25.2.2024

Kiel. Sailing City.

stadtgalerie-kiel.de

Museen am meer
ausstellend - art & science

Gestaltung: Ingo Wolf, Kiel unter Verwendung des Abo-#Procedural Informativ Nr. 2022/23 von Mateusz Dworczyk



Hör' doch mal in den
me-time-Podcast
LOSLEBEN rein!

VERÄNDERUNG DARF LEICHT SEIN

Kennst du das: Neues Jahr, neue Vorsätze und doch wieder mit den alten Themen ins neue Jahr gestartet? Dr. Maren Grütters kann dir dabei helfen, Blockaden zu lösen, um dein volles Potenzial zu entfalten.

Ganz gleich, worum es sich bei dir dreht, welche alten Muster, Glaubenssätze und Limitierungen du loswerden möchtest, häufig reicht Verstehen und Wollen nicht aus, um wirklich aus den Dauerschleifen des Lebens herauszukommen.

Seit gut drei Jahren wirkt Dr. Maren Grütters bei me time in Kitzberg und online weltweit auf einer ganz anderen Ebene mit ihrem Team. Sie bringt Menschen mit ihrer Methode der Hypnose in ihr volles Potenzial und löst unbewusste Glaubenssätze und Blockaden in nur ein bis drei Sitzungen. Denn Veränderung darf leicht sein und schnell gehen. Hypnose ermöglicht es dir, im Unterbewusstsein wirklich zu verstehen, worauf sich dein Gehirn bezieht, warum es dich zurückhält. Und in Hypnose zu verstehen und zu lösen, macht es dir deutlich leichter, gehen zu lassen. Bei Maren und ihrem Team wirst du dazu noch super umfassend und individuell begleitet.

DIE KONTROLLE BEHALTEN

Übrigens ist Hypnose nicht so „spooky“, wie man denkt, es ist einfach ein Zustand des Bewusstseins, der nach innen gerichtet ist, ähnlich wie beim Lesen eines spannenden Buches oder wenn du in die Handlung eines Films versinkst, bei dem du ja auch entscheiden kannst und in Kontrolle bist. Wenn auch du einen Wunsch nach Veränderung hast, endlich vorwärtskommen möchtest und offen bist neue Wege für dich zu gehen, dann melde dich bei me time für ein kostenloses Kennenlern-Telefonat. Für den Einstieg halte sonst auf der Webseite von me time mal Ausschau nach den kraftvollen Audio-Hypnosen zu diversen Themen zum Download oder melde dich für eine Group-Session an.

me time
ZURÜCK ZU DIR

Dr. Maren Grütters
Inhaberin und Gründerin von me time
Wildgarten 1, Heikendorf
Tel.: 0175 / 168 60 81
mail@metime.coach, www.metime.coach
Instagram: metime_zurueck_zu_dir

DEIN WEG BEI ME TIME:

- Kostenloses Kennenlern-Telefonat
- Dein digitaler Fragebogen
- Hypnose-Session vor Ort bei me time oder online
- Deine ganz eigene Audio-Hypnose für 21 Tage
- Follow-up-Telefonat nach 7 bis 10 Tagen
- WhatsApp- & Mailsupport

NEUER STANDORT FÜR DIE KIELER PFLEGEENGEL

Die Kieler Pflegeengel hatten am 18. Dezember 2023 mal wieder einen Grund zu feiern: Der dritte Standort in Gettorf am Ravensberg wurde eröffnet!

Um den neuen Arbeitsplatz für die Pflegeengel zu gestalten, wurden die Räumlichkeiten eines ehemaligen Bekleidungsgeschäftes für Kindermode in den letzten Monaten umfangreich renoviert und saniert. Neben der besonderen Gestaltung der Räume, die bis ins Detail das Konzept des Unternehmens widerspiegelt, wurde auch in die moderne EDV-Ausstattung investiert. „Allein 15 Kilometer Strom- und Datenkabel mussten neu verlegt werden, damit sich unsere Engel im Zeitalter der Digitalisierung befinden“, berichtet Geschäftsführer Gunnar Stührk.

ALLEINSTELLUNGSMERKMAL DURCH SPEZIELLES KONZEPT

Die **Kieler Pflegeengel GmbH**, die 2020 gegründet wurde, betreibt mittlerweile drei Standorte. Neben dem neuen Standort in Gettorf, findet ihr die Pflegeengel auch in Melsdorf bei Kiel und in Schilksee am Ankerplatz. Das Unternehmen hat es in den letzten drei Jahren erfolgreich geschafft, sich ein Alleinstellungsmerkmal zu erarbeiten.



Dabei gehören zu ihrem Leitbild unter anderem die Sätze „Jeder Mensch wünscht sich einen Engel an seiner oder ihrer Seite. Einen Engel, der die Würde, Selbstbestimmung und Einzigartigkeit zu jeder Zeit achtet und stärkt“. Mit ihrer unglaublichen Erfolgsgeschichte, dem besonderen Auftritt und dem speziellen Konzept wurden die Pflegeengel nun mit dem Innovationspreis „Arbeitgeber der Zukunft“ ausgezeichnet.

WAHRE ENGEL

Der Geschäftsführer lobt das Miteinander und Füreinander seiner Teams und ist der Meinung, dass es in Kiel und Umgebung noch viele Orte gibt, an denen die schwarz-goldenen Engel zu ihren Patient*innen fahren sollten. „Wir suchen stets nur wahre Engel“, so Stührk. „Damit meinen wir Menschen, die sich aus Berufung für diese Tätigkeit entschieden haben.“



*Zeit für Engel
und Licht
in der Pflege.*

Kieler Pflegeengel GmbH

Ambulante Pflege & Palliativversorgung Melsdorf
Dorfplatz 2, 24109 Melsdorf
Telefon: 04340 - 499 79 75
Fax: 04340 - 499 79 76

Ambulante Pflege & Palliativversorgung Schilksee
Ankerplatz 10, 24159 Kiel
Telefon: 0431 - 888 68 844
Fax: 0431 - 888 68 845

Ambulante Pflege & Palliativversorgung Gettorf
Ravensberg 28, 24214 Gettorf
Telefon: 04346 - 36 700 44
Fax: 04346 - 36 700 45

info@kieler-pflegeengel.de
www.kieler-pflegeengel.de



Pflege & Betreuung | Häusliche Krankenpflege | Pflegeberatung | Palliativversorgung (SAPV)

KIEL SETZT SICH FÜR *FAIR*ÄNDERUNG EIN

*Auch 2023 wurde wieder der Kieler Nachhaltigkeitspreis von der Landeshauptstadt Kiel verliehen. Diesmal lautete das Motto „Kiel nachhaltig fairändern: Fair-Trade Projekte von Kieler*innen für die Welt“. Insgesamt acht Preistäger*innen durften sich über die Auszeichnung freuen.*



Das sind die stolzen Gewinner*innen vom Kieler Nachhaltigkeitspreis 2023 mit Umweltdezernentin Doris Grondke (vierte v. links)



Hinter den Kulissen haben Jana Wilking (rechts) und Nicoline Henkel (Mitte) alles für die Verleihung organisiert. Überreicht wurden die Preise von Doris Grondke (links)

Bereits zum achten Mal wurde 2023 der Kieler Nachhaltigkeitspreis im Forum für Baukultur vergeben. Das Preisgeld in Höhe von 5.000 Euro wurde auf sechs Projekte verteilt; zwei erhielten eine Anerkennungsurkunde. Im Angesicht des zehnjährigen Bestehens der Fairtrade-Stadt Kiel drehte sich diesmal alles um Fairen Handel.

DREI KIELER SCHULEN KONNTEN PUNKTEN

In der Kategorie „Fairtrade-Schools und Schulprojekte“ gewannen gleich drei Kieler Schulen. Der Hauptpreis in Höhe von 1.000 Euro ging an das RBZ Wirtschaft, dessen Café Kilimanjaro für nachhaltigen und fairen Konsum steht. Jeweils 750 Euro gingen an das Thor-Heyerdahl-Gymnasium und das Hans-Geiger-Gymnasium. Beide Schulen befassen sich in mehreren Projekten mit Fairem Handel und betreiben einen fairen Kiosk beziehungsweise ein faires Café.

KAFFEEGENUSS JA - ABER FAIR!

In der Kategorie „Kaffeeproduzent*innen und Verkauf fairer Produkte“ erhielten gleich zwei Projekte den Hauptpreis in Höhe von 1.000 Euro: das Café del Cielo und die FairHandeln! GmbH.

Ersteres ist ein deutsch-kolumbianisches Projekt, das ausschließlich von Frauen geführt wird. Zu den Grundsätzen zählen die radikale Verkürzung der Lieferketten und faire Löhne. FairHandeln! setzt sich zudem für die Professionalisierung des Fairen Handels und faire Arbeitsbedingungen ein.

AUS DEM NORDEN FÜR DEN NORDEN

In der Kategorie „Projekte aus Kiel für Schleswig-Holstein“ wurde das Bündnis Eine Welt Schleswig-Holstein (BEI) ausgezeichnet und erhielt 500 Euro. Das BEI ist schon seit fast 30 Jahren mit unterschiedlichsten Projekten und Bildungsarbeit in Kiel aktiv.

LECKER, FAIR, VEGAN

Eine Anerkennungsurkunde erhielt das Veganski, das sich als erster und einziger veganer Bio-Supermarkt in Kiel für Fairen Handel einsetzt. Auch das Studentenwerk Schleswig-Holstein erhielt eine Anerkennungsurkunde und wurde damit bereits zum dritten Mal ausgezeichnet. Seit März 2023 wird an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel unentgeltlich Kaffeesatz an Student*innen abgegeben. Inzwischen wurde das Pilotprojekt auf alle Cafeterien in Schleswig-Holstein ausgeweitet.

URBANE HOTEL-FLAIR UND GENUSSVOLLE SPORTS BAR

Hotelrestaurant, Sportsbar und eine Whiskey-Auswahl wie im Pub: Das eigenständige Lokal THE PUBLIC des Ibis Styles Kiel hat ein besonderes Konzept.

Hier sollen sich alle Gäste – nicht nur aus dem Hotel – wohlfühlen und genießen. Leckeres Fingerfood als Starter oder ein Burger mit täglich frisch hergestelltem Patty machen dich nicht nur satt, sondern schmecken auch richtig lecker. Ob du morgens beim Frühstücksbuffet mit Blick auf den maritimen Bootshafen schlemmen willst oder abends mitten in Kiel Cocktails genießen und dabei auf einer der drei Leinwände und neun Screens Fußball, Football, Darts und mehr verfolgen: Das Lokal THE PUBLIC des **Ibis Styles Hotel Kiel** ist dein „place to be“. Ein besonderes Highlight in der offenen Show-Cooking-Küche: Hier bekommst du zarte Steaks und ganz besonderen Fleischgenuss aus dem Dry-Ager-Reifeschrank. Dieses Lokalkonzept gibt es an nur vier Standorten der Hotelgruppe. Mit dabei: Kiel.

Foto: Ibis Style Hotel Kiel



MODERN, MARITIM, ZENTRAL

Das Ibis Styles Kiel ist durch seine zentrale und attraktive Lage der perfekte Ausgangspunkt, um die Stadt zu erkunden. Der Bootshafen und der verkehrsberuhigte Bereich direkt vor dem Hotel sorgen für die nötige Ruhe inmitten des urbanen Flairs. In wenigen Gehminuten erreichen die Gäste des Ibis Styles Kiel die Fußgängerzone in der Holstenstraße, sowie den bekannten Rathausurm mit Opernhaus.

DIE EVENTHIGHLIGHTS IM THE PUBLIC

Am 11. Februar wird zur Super Bowl Übertragung natürlich die ganze Nacht geöffnet und wenn in diesem Jahr am 17. Februar Die Nacht der Hotelbars nach langer Pause wieder stattfindet, können die Kieler Nachtschwärmer neben den Platzhirschen an der Förde auch am Bootshafen stoppen. Lass es dir schmecken und „Prost“!

THE PUBLIC
pub & bar

Gutes Essen, gute Drinks, gute Zeiten

Pub = „Public House“ – Ein Ort, an dem man sich unkompliziert trifft und einfach eine richtig gute Zeit hat. Ein herrlich bunter Mix aus gutem Essen und guten Drinks in einer lässigen Atmosphäre direkt am Kieler Bootshafen.

Events Highlights im Februar!

Genießt die besondere Stimmung bei uns im The Public und erlebt ein Abend voller Genuss und Unterhaltung:

11.02. Super Bowl Night

17.02. Die Nacht der Hotelbars

23.02. KSV Holstein Kiel – FC St. Pauli

Kommt vorbei – wir freuen uns auf euch!

The Public – pub & bar | +49 431 88 81 10 20 50 | Holstenbrücke 26, 24103 Kiel
Öffnungszeiten: Di – Sa, ab 16.00 Uhr + tägliches Frühstücksbuffet
www.the-public-pubandbar.com



WIE GEHTS WEITER IN KIELS ZENTRUM, FRAU STREU?

Seit 2017 ist Janine-Christine Streu für die Entwicklung der Kieler Innenstadt im Einsatz. Mit uns sprach sie über ihre Rolle als „Kiezkomplizin“ und ein neues Park-Konzept.

KIELerleben: Janine, wie hat sich die Kieler Innenstadt seit deinem Amtsantritt 2017 entwickelt, und welche Meilensteine hast du in der Quartiersentwicklung erreicht?

Janine-Christin Streu: Die Innenstadt ist seitdem definitiv aus ihrem Dornröschenschlaf erwacht, auch wenn noch immer ordentlich Efeu abgeschnitten werden muss, damit das Herz der Stadt wieder zu dem repräsentativen Ort wird, der er sein sollte. Weniger bildlich: Wir sind auf einem sehr guten Weg, aber noch lange nicht fertig. Insbesondere der Holstenfleet hat den öffentlichen Raum massiv aufgewertet und ist ein wunderbares Beispiel dafür, dass sich zunächst oft kritisch gesehene Baumaßnahmen lohnen. Das inzwischen mehrmals ausgezeichnete Bauwerk ist zwar nicht unser Verdienst, sondern das der Landeshauptstadt Kiel, aber der Baubeginn war ein Grund für meinen Einstieg damals und ich habe vom ersten Tag an für seine Akzeptanz getrommelt.

GELD ZURÜCK MIT PARKEN-PLUS

Was unsere Aufgabe der Quartiersentwicklung angeht, hat die Innenstadt seit 2017 einen deutlich vielfältigeren Nutzungsmix der Ladenflächen erhalten: Mehr Kultur, mehr Lokalkolorit mehr Nachhaltigkeit. Durch über 50 Zwischennutzungskonzepte bringen wir Abwechslung und Überraschung in den Innenstadtbesuch. Wir haben die Eigentümer*innen an Bord geholt und zu vielen von ihnen oder ihren Hausverwaltungen ein partnerschaftliches Verhältnis aufgebaut. Um das Thema „Anfahrtskosten“ konstruktiv anzugehen, haben wir

zusammen mit dem Altstadt Förderkreis Parken-Plus ins Leben gerufen. Wer seinen Parkschein, aber ganz bewusst auch sein Bus- oder Fährticket oder das für den „Umsteiger“ vorzeigt, erhält bei den über 50 teilnehmenden Betrieben Geld zurück. Ruhig danach fragen! Dann haben wir uns früh in die optische Aufwertung von Quartieren eingebracht: Müll sammeln, Hochbeete bauen und bepflanzen, Blumenkübel aufstellen. Vermeintliche „Kleinigkeiten“, die aber viel bewirken. Vor allem tun sie der Gemeinschaft vor Ort gut und das lässt am Ende das familiäre „Kiezgefühl“ entstehen, das wir mit unserem Konzept „Kiel kann Kiez“ auf unterschiedlichen Handlungsebenen (Aktionen und Events im Quartier, neue Ladenkonzepte, Aufwertung des öffentlichen Raums) vorantreiben.

Welche Strategien verfolgst du, um die verschiedenen Quartiere in der Kieler Innenstadt zu profilieren und ihre individuelle Identität zu stärken?

Das Profilierungskonzept selbst wurde bereits im Sommer 2021 verabschiedet. Seitdem nehmen wir diese Vision mit in die Standortvermarktung gegenüber Investor*innen und expansionswilligen Unternehmen. Es sind sechs Quartiere und ich nehme niemandem aus der Bevölkerung übel, wenn er sie noch nicht kennt bzw. wahrnimmt. Um Quartiere zum Leben zu erwecken, braucht man die Anrainer*innen vor Ort. Nur wenn sie sich mit ihrem Kiez identifizieren und bereit sind, sich in Aktionen außerhalb ihres regulären Geschäftsbetriebs einzubringen, wird die Kiez-Idee Realität. In diesem Jahr ist uns die Vernetzung untereinander und das gemeinsame Umsetzen von Aktionen zunehmend ge-

lungen. Das Format der „Kiezgespräche“ wurde erschaffen, in denen wir gemeinsam Projektideen für den jeweiligen Kiez entwickelt haben, die wir nun Stück für Stück umsetzen. Sofort aufgegriffen haben wir das Profilierungskonzept im Bereich Ansiedlung. Ende 2021 hatten wir den ersten Wettbewerb „Kiezgröße gesucht“ ausgerufen, der aktuell zum dritten Mal läuft. Dabei können sich Nutzungskonzepte um Ladenflächen bewerben und bei Erfolg bis zu 80 Prozent der Nettokaltmiete sparen.

Kannst du uns Einblicke in die Herausforderungen geben, denen du bei der Ansiedlung von Nutzungskonzepten für verfügbare Flächen in der Innenstadt begegnest?

Leider sind die größte Hürde noch immer die Mieten. „Leider“, weil sich da in den letzten Jahren schon eine Menge getan hat und ich nicht immer auf den Eigentümer*innen „herumhacken“ möchte. Viele haben sich im Vergleich zu 2017 schon richtig bewegt, aber gerade um inhabergeführte Konzepte direkt in der Holstenstraße anzusiedeln, reicht es oft noch nicht. Hinzu kommen die oftmals viel zu großen Flächenzuschnitte mit Ober- und Untergeschossen, die heute nicht mehr gebraucht werden.

Welche Rolle spielt die Beteiligung der Gemeinschaft oder lokaler Akteure bei der Gestaltung und Entwicklung der Kieler Quartiere?

Eine entscheidende! Ohne sie geht es nicht. Ein wirklich als solcher erlebbarer Kiez kann nur aus sich heraus entstehen. Wir verstehen uns eher als Initiatoren und Unterstützer oder „Kiezkomplizin“, wie wir sagen.



ATTRAKTIVITÄT DER INNENSTADT STEIGERN

Welche besonderen Aktionen oder Events haben sich als besonders wirksam erwiesen, um das Interesse und die Attraktivität der Quartiere in der Innenstadt zu steigern?

Generell gesprochen sind es vor allem Aktionen der sichtbaren Verschönerung, Begrünung und vor allem Anlässe, welche die Anrainer*innen zusammenbringen. Um mal drei herauszugreifen: Unsere Hochbeete in der Schloßstraße, die von Gewerbetreibenden und Anwohner*innen gepflegt werden; die große Schaukel direkt auf dem Ponton im Holstenfleet und das Kiez-Event zur Bürgerbeteiligung auf dem Anna-Pogwisch-Platz im Kehden-Küter-Kiez.

Wie arbeitet dein Team daran, die Bedürfnisse verschiedener Zielgruppen in der Innenstadt zu berücksichtigen, um ein breites Spektrum an Aktivitäten und Angeboten zu schaffen?

Wir lesen und hören zu, was Marktfor- schungen, Befragungen, die Presse und per-

sönliche Gespräche uns über die Wünsche der Bürger*innen verraten. Mehr Grün, mehr Sitzgelegenheiten, mehr Spielen, mehr inhabergeführte Läden: Diese Wünsche versuchen wir gemeinsam mit unseren Partner*innen aus der Stadtverwaltung und den Quartieren aufzugreifen. Vor allem Kinder und Jugendliche, die jetzt eine positive Bindung zu ihrer Innenstadt entwickeln sollen, und ältere Menschen, die sich noch Zeit zum Bummeln nehmen, sind wichtige Zielgruppen, die sich zuletzt nicht mehr genug willkommen geheißen gefühlt haben.

Welche zukünftigen Entwicklungen oder Projekte stehen in den nächsten Jahren für die Kieler Innenstadt und ihre Quartiere auf deiner Agenda?

Wir werden auf jeden Fall versuchen, unsere aktuellen „Kiezgrößen“ langfristig in der Innenstadt zu etablieren und weitere spannende Konzepte nachkommen zu lassen. Dann beschäftigt mich sehr das ganze Quartier Obere Holstenstraße mit dem Nordlicht. Hier arbeiten wir gemeinsam mit dem Eigentümer und der Stadt an einer Zukunftsvision, die schnell spür- und sicht-



Sie sorgen für mehr Leben in der Kieler Innenstadt: Pauline Pane, Janine Streu, Jonas Godau (v. l.)

bar werden soll. Neben einem „City Hub Meer“ (Arbeitstitel!), das sich dem Thema Meeresschutz widmet, steht die Ansiedlung eines „Experience Rooms“ für digitale Tools in Handel und Gastronomie an. Hier sollen Gewerbetreibende, aber auch Bürger*innen und Besucher*innen ausprobieren und abstimmen dürfen, welche digitalen Angebote für sie wirklich einen Mehrwert haben. Auf dem Holstenplatz wollen wir gerne eine Tanzfläche einrichten und im „Melting Pot“ soll ein größeres Mode-Event stattfinden.

Das ganze Interview mit Janine-Christine Streu ist auf www.kielerleben.de zu finden.

Das Interview führte Sebastian Schulten

Mit unserem Bauprojekt „Roter Backsteinhof am Rathausmarkt“ gestalten wir Kronshagens neue Ortsmitte. In bester Lage entsteht hier ein attraktiver Mix aus genossenschaftlichen Mietwohnungen, Wohneigentum und Gewerbeflächen, der bis Mitte nächsten Jahres gemeinsam mit dem Rathaus und dem Marktplatz das neue Zentrum der Gemeinde bilden wird.

Sie sind ein/e leidenschaftliche/r Gastgeber/-in mit frischen Ideen und haben Lust auf eine neue Herausforderung? Wir suchen für ein modernes Gastro-Sharing-Konzept im Herzen Kronshagens

eine/n kreative/n Betreiber/in für das neue Restaurant/Bistro am Marktplatz.

Es erwarten Sie

- 152 m² gewerbliche Mietfläche im Erdgeschoss zzgl. 19 m² Lagerraum
- 120 m² Gastraum zur gemeinschaftlichen Nutzung mit einer regionalen Bäckerei
- Außengastronomiefläche auf dem Marktplatz und Terrasse im Innenhof
- Werbekooperation mit unserer Genossenschaft

Günstige Konditionen

Der monatliche Mietpreis beträgt für die ersten fünf Jahre 2.280,00 € zzgl. Betriebskosten und Umsatzsteuer. Der Abschluss eines langfristigen Vertrages ist möglich. Voraussichtlich stehen die Flächen zum 1. Juni 2024 zur Nutzung zur Verfügung. **Wir freuen uns auf Ihren Anruf, beantworten gerne Fragen und sind gespannt auf Ihr Konzept!**

Baugenossenschaft Mittelholstein eG · Vorstand Stefan Binder
Telefon 04331 357-118 · E-Mail: unternehmen@bgm-wohnen.de
Langenbeckstraße 14 · 24116 Kiel

bgm.





Der Kia EV6

ENTSPANNUNG FÜR KIA-KUND*INNEN UMWELTBONUS FÜR E-AUTOS BIS MÄRZ GARANTIERT

Wer bis Ende März bei der Auto Horn GmbH in Altenholz oder Kiel ein Elektroauto der Marke Kia kauft, bekommt garantiert den Umweltbonus. Privatkund*innen erhalten vom Hersteller eine Prämiengarantie auf Neuwagen zu den bisherigen Konditionen. Inbegriffen sind die Modelle Kia Niro EV, EV6, EV6 GT und e-Soul.

Die Regierung hat kurzfristig das Aus der Förderprämie für den Kauf von Elektroautos beschlossen. Nach dieser unerwarteten Entscheidung aus Berlin springt Kia für den Staat ein, um seinen Kund*innen Sicherheit zu geben:

Die Garantie für den Umweltbonus wird für alle Käufe bis zum 31. März 2024 verlängert und vom Unternehmen selbst übernommen. Die Auto Horn GmbH in Altenholz und Kiel kann seinen Privatkund*innen daher ein außergewöhnliches Angebot machen: Wer hier bis Ende März 2024 verbindlich einen Niro EV, EV6, EV6 GT oder e-Soul aus dem verfügbaren Fahrzeugbestand kauft, erhält eine Förderung in voller Höhe der bisher geltenden Konditionen.

BONUS SICHERN BEI DER AUTO HORN GMBH IN KIEL

„Für alle Elektrofahrzeugkäufer*innen, die die staatliche Innovationsprämie fest einkalkuliert haben, ist die kurzfristige Beendigung des Förderprogramms eine böse Überraschung“, sagt Eckardt Horn, Geschäftsführer der Auto Horn GmbH. „Mit dem erweiterten Kia-Umweltbonus geben wir

unseren Kund*innen jetzt sogar noch mehr Sicherheit als bei der bisherigen staatlichen Prämie. Die Kia-Fördergarantie ist weder durch einen begrenzten Fördertopf limitiert, noch vom Zulassungstermin abhängig, denn es gilt ausschließlich das Kaufdatum.“

BESONDERHEITEN DER KIA-MODELLE

Die Kia-Modelle zeichnen sich durch große Reichweiten, schnelles Aufladen und praktische Vorzüge wie die „Vehicle-to-Load“-Funktion (V2L) aus, die das Fahrzeug zu einer leistungsstarken 220-Volt-Stromquelle macht (ausstattungsabhängig). Die Sieben-Jahre-Herstellergarantie schließt die Antriebsbatterie mit ein. Damit verfügen die Kia-Stromer über eine der umfassendsten Herstellergarantien für Elektroautos in Europa.

Auf sehr hohem Niveau bewegt sich auch die Serienausstattung. Sie beinhaltet zum Beispiel beim 2022 mit dem „Goldenen Lenkrad“ in der Kategorie „Kompakte SUVs“ ausgezeichneten Niro EV unter anderem Navigation, digitales Cockpit, Klimaauto-

matik, eine breite Assistenzpalette inklusive navigationsbasierter adaptiver Geschwindigkeitsregelanlage und Autobahnassistent sowie 3-Phasen-On-Board-Charger und ein Vorheizsystem für die Batterie.

MODELL CROSSOVER NIRO EV

Der kompakte Crossover Niro EV hat bis zu 460 Kilometer Reichweite, ist 150 kW stark (204 PS, 0 bis 100 km/h in 7,8 Sekunden) und kostet in der serienmäßig ausgestatteten Basisversion Vision 45.690 Euro*. Der Preis reduziert sich durch Abzug des Kia-Umweltbonus auf 38.512,50 Euro* und im ersten Quartal 2024 auf 40.905 Euro*.

Bei der Auto Horn GmbH kann man die Modelle in Ruhe ansehen und sich umfasslich beraten lassen.

* Unverbindliche Preisempfehlung der Kia Deutschland GmbH inkl. 19% MwSt. ab Auslieferungslager zzgl. Überführungskosten



FEUER UND FLAMME SEIT 15 JAHREN

Nachdem im vergangenen Jahr die Firma Fahrenkrug in Kiel-Dietrichsdorf ihr 90-jähriges Jubiläum gefeiert hat, zieht nun die Filiale in Preetz nach und feiert ihr 15-jähriges Bestehen mit tollen Rabatten und Angeboten im Bereich Kachelöfen und Kamine.

Was gibt es Herrlicheres, als sich im Winter vor dem Kamin oder Ofen einzukuscheln und dem kalten Wetter mit Wärme und Gemütlichkeit zu trotzen? In der kalten Jahreszeit ist er deshalb gefragt denn je, der Ofensetzer und Kaminbauer Fahrenkrug!

TRADITIONSUNTERNEHMEN SEIT 1933

Der Familienbetrieb in dritter Generation ist bereits seit über 90 Jahren in Kiel-Dietrichsdorf ansässig. Damit ist **Fahrenkrug** der älteste Meisterbetrieb im Bereich Kachelofen und Kaminbau in ganz Kiel. Aufgrund der hohen Nachfrage wurde vor 15 Jahren eine weitere Filiale in Preetz eröffnet. In der Kirchenstraße 11 entstand ein kleiner Laden, in dem wohlige Wärme und kompetenter, freundlicher Service im Vordergrund stehen.

FAMILIE FAHRENKRUG SAGT DANKE

Anlässlich des 15-jährigen Jubiläums möchte die Familie Fahrenkrug und ihr Team die Gelegenheit nutzen, um sich bei allen Kund*innen für ihre Treue zu bedanken. Gefeiert wird in Preetz mit diversen Angeboten und Rabatten, die noch bis zum 31. Januar gelten.

REDUZIERTER AUSSTELLUNGSÖFEN IN KIELER FILIALE

Aber auch ein Besuch in der Hauptfiliale im Eichenbergskamp 14 in Kiel-Dietrichsdorf lohnt sich derzeit! Fahrenkrug hat nämlich auch hier den Rotstift angesetzt: Es erwarten dich viele reduzierte Ausstellungsöfen. Weitere Infos erhältst du unter www.fahrenkrug-kamine.de.

DAS VERRÜCKTESTE SHOWSPEKTAKEL DER WELT!
ENDLICH IN DEUTSCHLAND

MASTERS OF DIRT

TOTAL FREESTYLE

STARRING
FABIO WIBMER

MOTOCROSS - SNOWMOBILE - QUAD - MOUNTAINBIKE
BMX - SCOOTER - INLINE - BUGGY

hamburg:JUR **KIEL** 14 UHR & 20 UHR

10.02.2024 WUNDERINO ARENA

semmel.de Tickets: eventim+

ballettKIEL*

GISELLE

AB 20.01.24 | OPERNHAUS

www.theater-kiel.de

DREI FRAGEN AN DAS KULTURFORUM KIEL

Wie war das letzte Jahr aus Sicht einer kulturellen Veranstaltungsstätte? Wir haben bei Judith Selck nachgefragt. Die Leiterin des Kieler KulturForums blickt nicht nur auf das vergangene Jahr zurück, sondern verrät dir auch die besten Veranstaltungstipps im Jahr 2024.



Judith Selck, Leiterin des Kieler KulturForums, freut sich auf das Programm im nächsten Jahr, blickt aber auch kritisch auf 2023 zurück

WAS IST EUER RESÜMEE ZUM JAHR 2023?

Die Gästezahlen im ersten Halbjahr lagen erstmals seit Pandemiebeginn wieder im guten Normalbereich. Wir konnten ein umfangreiches Angebot mit rund 150 Veranstaltungen zeigen. Allerdings waren die Gästezahlen im Herbst dann wieder sehr zurückhaltend. Inflation? Infektionen? Touren wurden abgesagt, da sich dieses Phänomen offenbar deutschlandweit abgebildet hat. Das meldeten auch andere Häuser unserer Größenordnung und Agenturen. Das Geld wird offenbar eher für die großen Acts ausgegeben. Für die kleineren und experimentelleren Projekte bleibt das Portemonnaie geschlossen. Unsere Angebote zur Weihnachtszeit funktionierten wieder erfreulich gut. Das Familienstück „Ronja Räubertochter“, welches wir erstmalig angeboten haben, war bestens besucht. Dennoch: Die letzten Jahre haben etwas verändert. Eine Leichtigkeit im kulturellen Freizeitverhalten will sich nicht einstellen.

WAS IST FÜR NÄCHSTES JAHR GEPLANT?

Auch für 2024 bleiben wir bei unserem bewährten Konzept: Neuentdeckungen im Bereich Musik, Literatur und Film zu präsentieren. Wir sind in Kiel der etablierte Ort für Jazz – auch weil wir einen Flügel bereithalten. Besuch von international bekannte Jazzgrößen ist daher gesetzt. Und natürlich soll sich die hiesige Kulturszene mit Theater-, Tanz- und Musikprojekten hier zeigen. Auch sind wir wieder Teil diverser Festivals: Folk Baltica, Cinemare, Frequenz_Festival und das Monodramenfestival Thespis.

WAS SIND DIE VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS 2024?

Vor allem musikalische Highlights sind einige geplant: Am 2. Februar geben Plewka & Schmedtje Klassiker aus den Achtzigern zum Besten. Jens Thomas und Jürgen Spiegel sorgen am 23. Februar mit ihrer „Neil Young Collage“ für Stimmung. Am 25. Februar vertreibt das Akustik-Quartett jeglichen Winterblues. Am 5. März kommt das Musikduo Nils Wülker & Arne Jansen ins Kulturforum und präsentiert das neue Album „Closer“. Der Sommer wird eingeläutet von Jazz-Schlagzeuger Ronnie Burrage am 1. Juni. Das Jazztrio Trioscence stimmt dich am 26. September langsam auf den Herbst ein.





KOSTENFREI ÜBER FINANZEN INFORMIEREN

Der Zins ist zurück – aber was bedeutet das für die persönliche Geldanlage? Wie beeinflusst die Zinsentwicklung Aktien und ETFs? Welche neuen Finanzlösungen gibt es? Und kann ich mein Geld lukrativ anlegen und gleichzeitig etwas Gutes tun? Antworten darauf gibt die Kieler Volksbank auf ihrer 2. Kieler Anlegermesse KIELINVEST am 10. Februar von 10 bis 17 Uhr im CinemaxX Kiel und informiert über alle Themen rund um nachhaltige Fonds, ETFs, Kryptowährungen, Aktien, Zinsen, Immobilienanlagen und Versicherungen. Hier beraten dich 30 Ausstellende und interessante Redner*innen über die vielfältigen Möglichkeiten der Vermögensanlage. Weitere Infos zur Messe und die Online-Anmeldung für die Vorträge findest du unter www.kielinvest.de.

Foto: Adobe Stock



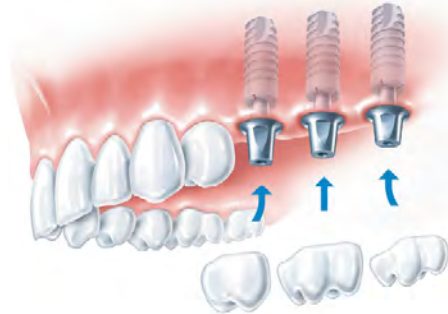
NEUE BERATUNGSSTELLE

Wer in schwierigen Lebenslagen Unterstützung braucht, wird in Kiel vom Kommunalen Sozialdienst (KSD) beraten, begleitet oder vernetzt. Das Unterstützungsangebot ist kostenlos und unverbindlich und richtet sich an Betroffene von schwierigen Lebenssituationen wie auch an Dritte, zum Beispiel Angehörige oder Nachbar*innen. Ab dem 11. Januar gibt es eine solche Beratungsstelle nun auch in Elmschenhagen. An jedem zweiten und vierten Donnerstag im Monat zwischen 10 und 12 Uhr kann die Hilfe-Sprechstunde im Stadtteiltreff der AWO am Bebelplatz in Anspruch genommen werden. Informationen zu allen Stellen des Kommunalen Sozialdienstes in Kiel findest du unter www.kiel.de/de/gesundheits_soziales/kommunaler_sozialdienst.php.

Foto: Adobe Stock

IMPLANTATION UND ZAHNERSATZ IN EINER HAND

Zahnimplantate jetzt auch minimal-invasiv (ohne Schneiden)



schmerzarm • kostengünstig • schnell
im Vergleich zu konventionellen Methoden

Mitarbeiter/-in gesucht - werde Teil unseres Teams!

Schönberger Str. 143
24148 Kiel – Wellingdorf
Tel. 0431 – 72 37 52
www.dr-thomas-moritz.de

ZAHNARZT
MASTER OF ORAL MEDICINE IN IMPLANTOLOGY
DR. THOMAS MORITZ
NILS VON BERG angestellter Zahnarzt

GROSSES KINO IN KIEL

€ IMMOBILIEN \$
VERSICHERUNGEN
KRYPTOWÄHRUNGEN
V ZINSEN B
FONDS

JETZT VORTRAGS-PLATZ SICHERN

KIELINVEST

2. KIELER ANLEGERMESSE

10. Februar 2024
10-17 Uhr
CinemaxX Kiel

ALLES RUND UM IHRE VERMÖGENSANLAGE ÜBER 30 AUSSTELLER SPANNENDE IMPULSVORTRÄGE

 **Kieler Volksbank**



Michael Eggers mit zwei mit Hörgeräten versorgten Kindern

**BORDESHOLMER HÖRAKUSTIKMEISTER
ENGAGIERT SICH**

10 JAHRE HÖRGERÄTE FÜR PAKISTAN

2013 wurde Hörakustikmeister Michael Eggers gefragt, ob er Hörgeräte für Pakistan spenden könnte. Aus dieser Frage und 12 gespendeten Hörgeräte entstanden über 10 Jahre zwei Projekte, welche in ganz Pakistan Beachtung fanden.



Aniqa und Afzaal Bano freuen sich über die Einweihung der neu eingerichteten Audiologie

Mit Hilfe von Hörakustikmeisterin Heinke Hedler aus Flensburg, sowie eines befreundeten HNO-Arztes und eines Schwerhörigen-Pädagogen wurden eine privat finanzierte Klinik im Punjab sowie aktuell ein Internat für schwerhörige Kinder im Karakorum dazu befähigt, selbständig und mit Unterstützung aus Deutschland, Kinder mit Hörgeräten zu versorgen.

„Die Hörgeräteversorgung in Pakistan ist anders als in Deutschland nicht staatlich geregelt und muss privat getragen werden“, so Hörakustikmeister Michael Eggers. Für viele Menschen in Pakistan ist die Versorgung und Nachsorge nicht erschwinglich, so dass Kinder nicht rechtzeitig oder gar nicht versorgt werden und der mit dem Hören

verbundene Spracherwerb häufig nicht stattfinden kann.

Mittlerweile wurden an den zwei Standorten in Pakistan 178 Kinder mit in Deutschland gespendeten Hörgeräten versorgt und können dort auch die wichtige Nachbetreuung in Anspruch nehmen. So konnte das Team um Michael Eggers über die Jahre erfreulich oft feststellen, wie die viele der versorgten Kinder eine positive Entwicklung nahmen.

Erst letzten Monat kam Michael Eggers von seiner achten Reise mit neuen Eindrücken zurück, nachdem in 10 Tagen in der im Karakorum auf 2200m Höhe gelegenen Stadt Skardu ein privates Internat für schwerhörige Kinder zur Versorgung von Kindern mit Hörsystemen befähigt wurde.

UNTERSTÜTZUNG FÜR PAKISTAN

Der Verein Pakistan-Hilfe zur Selbsthilfe e.V. entstand 2010 aus der Hilfe für Flutopfer und betreut diverse Projekte zur Gesundheitsvorsorge, Ausbildung und Katastrophenhilfe. Möchten Sie mehr über den Verein und die Arbeit in Pakistan erfahren? Alle Informationen erhalten Sie auf www.pakistan-hilfe.org, oder auf www.eggers-hoerakustik.de

ERBRECHT

RECHTSTIPP & AKTUELLES

Mörderischer Ehemann: Nur in seltenen Ausnahmefällen sind potentielle Erben von der Erbschaft ausgeschlossen. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn ein „Erbe“ erbunwürdig im Sinne des Gesetzes ist. Die potentiellen Erben sind erbunwürdig bei schwerwiegendsten Verfehlungen gegen den Erblasser, zum Beispiel bei arglistiger Täuschung oder Drohung, wenn sie eine Testamentsfälschung begangen haben oder – ein seltener Fall, der nicht nur im Krimi vorkommt – wenn der Erblasser von potentiellen Erben getötet wurde. Wer als erbunwürdig gilt, verliert nicht nur seinen Anspruch auf das Erbe, sondern in gleichem Maße auch seinen Pflichtteil. Dieser bliebe ihm normalerweise auch dann, wenn er per Testament vom Erblasser nicht berücksichtigt wird. Das Landgericht Köln hatte im Jahre 2018 einen Ehemann für erbunwürdig erklärt, der seine Frau mit einem Feuerlöscher erschlagen hat, was dieser bestritt. Es nützte nichts – obwohl strafgerichtliche Entscheidungen auch von Zivilgerichten einer kritischen Überprüfung zu unterziehen sind – hier

hatte das Zivilgericht keine vernünftigen Zweifel an den Feststellungen des Strafgerichts. Der Ehemann war erbunwürdig. Wichtig: Die Erbunwürdigkeit muss binnen einer Frist von einem Jahr vor Gericht geltend gemacht werden.

Angelika Adelmann-Beckschewe
Rechtsanwältin & Mediatorin
Fachanwältin für Erbrecht
Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Verkehrsrecht
Stromeyerallee 11, Kiel
Tel.: 0431 / 398 69 79
ad@kanzlei-adelmann.de



Bestehen Fragen?
 Angelika Adelmann-Beckschewe
 berät gerne zu diesem und weiteren
 Themen rund ums Erbrecht

GOLD ZU GELD MACHEN

Altes Zahngold und Goldschmuck kannst du bei **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 zu barem Geld machen. Auch kaputter Goldschmuck und Zahngold mit Zähnen dran wird angekauft. Das Team von Zeitanker sortiert und wiegt das Gold in deiner Gegenwart aus und

zahlt dir direkt den Betrag in bar aus. Komm einfach ohne Termin während der Öffnungszeiten montags bis freitags 10 bis 14 Uhr sowie 16 bis 19 Uhr vorbei. Weitere Informationen unter Tel.: 0431 / 56 51 78 und www.zeitanker.eu.



ZEITANKER

kauft an:

Zahngold
 Goldschmuck
 Goldbanduhren
 Silberschmuck
 Silberbesteck
 versilbertes Besteck
 Zinn

Holtenauer Straße 88
Kiel

montags - freitags
 10 - 14 Uhr
 16 - 19 Uhr
 samstags geschlossen

Tel. (0431) 565178
www.zeitanker.eu



Foto: Adobe Stock

ARBEIT & AUSBILDUNG

Berufsstart, Weiterbildung, Studium oder vielleicht sogar die Gründung deines eigenen Unternehmens – ganz egal, wo du auf der Karriereleiter stehst, die folgenden Seiten könnten für dich interessant sein!

Herzlich Willkommen
bei inlingua Kiel

Die neuen
Sprachkurse
starten jetzt!

JETZT FÜR
SPRACHKURSE
ANMELDEN!

Alle Kurse
mit Einstufung,
muttersprachlichen
Trainern und Fokus
auf das Sprechen

Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse

inlingua[®]

Sprachen sind inlingua.

Alter Markt 7, Kiel
Tel. 0431-98 13 80

www.inlingua-kiel.de

STUDIEREN? AN DER UNI KIEL? JA, KLAR!

Das Abitur in der Tasche, Ausbildung oder erstes Studium abgeschlossen oder einfach mal einen neuen Weg einschlagen? Die Studien-Informationen-Tage der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel bringen frischen Wind in deine Zukunft!

Von Agrarwissenschaften über Kunstgeschichte bis Zahnmedizin: Die **Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU)** bietet Studieninteressierten eine breite Palette von mehr als 200 spannenden Studiengängen. Diese Vielfalt ermöglicht es jedem und jeder, sein oder ihr persönliches Interessensgebiet zu entdecken und zu vertiefen. Bachelor, Master sowie Staatsexamen kommen so näher in Betracht.

PERSPEKTIVEN ERKUNDEN UND ZUKUNFT GESTALTEN

In rund 100 Vorträgen eröffnen Lehrende und Institute der Kieler Universität aussichtsreiche Perspektiven zu Studium und Beruf. Studieninteressierte können außerdem die Gelegenheit nutzen, um wichtige Fragen rund um das Studium direkt zu klären.



Die Zentrale Studienberatung steht zu Anliegen der Studienorientierung sowie zum Thema Studienfachwechsel und Neuorientierung durchgängig zum Gespräch zur Verfügung. Parallel hierzu bieten unter anderem der Studierendenservice, International Center, Allgemeiner Studierendenausschuss (ASTa), das Zentrum für Lehrerbildung sowie die Fachschaften der CAU weitere spannende und informative Vorträge an. Auch Ansprechpartnerinnen und -partner der Landeshauptstadt Kiel, des Studentenwerks Schleswig-Holstein und der Agentur für Arbeit stehen dir vor Ort zur Seite.

Die Studien-Informationen-Tage sind ohne Anmeldung öffentlich zugänglich und bieten allen Interessierten die Möglichkeit, mehr über das breit aufgestellte Bildungsangebot der CAU zu erfahren. Weitere Details zur Veranstaltung findest du unter www.uni-kiel.de/studien-info-tage.

Foto: Adobe Stock

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel



Studien-Informationen-Tage der Universität Kiel vom 5. bis 7. März 2024

Informationsveranstaltung für Schülerinnen und Schüler, Studierende der Bachelorstudiengänge und Studieninteressierte. **Alle Informationen unter: uni-kiel.de/studien-info-tage**



DIGITAL UND IN PRÄSENZ ENTDECKE KUNST HAUTNAH

*Die Muthesius Kunsthochschule in Kiel gibt Schüler*innen und Besucher*innen einen Einblick in Kunst- und Designstudiengänge während der Studieninfotage am 14. und 15. Februar.*

Was passiert eigentlich im Kunst-Studium? Wie unterscheiden sich die Studiengänge Kommunikationsdesign und Industriedesign voneinander? Was haben Raumstrategien mit Theater und Virtual Reality zu tun – und wieso öffnet die Kunsthochschule ihre Werkstätten rund um die Uhr? All diese Fragen beantwortet die Muthesius Kunsthochschule während der Studieninfotagen digital und in Präsenz. Am Mittwoch, 14. Februar, wird ab 14 Uhr ein digitales Programm über Zoom angeboten: Digital können Schüler*innen und Interessierte die Studiengänge Freie Kunst, Kunst Lehramt an Gymnasien, Raumstrategien, Industriedesign und Kommunikationsdesign im Austausch mit Studierenden und Profes-

sor*innen kennenlernen – eine Anmeldung für die Zoom-Calls ist nicht notwendig. Am Donnerstag, 15. Februar, öffnen für Interessierte von 10 bis 15 Uhr die Ateliers, Arbeitsräume und Werkstätten in Kiel. Deutschlands nördlichste und jüngste Kunsthochschule bietet Talkrunden mit Absolvent*innen, Ausstellungen von Studierenden, Mappenschau und Beratungen für eine erfolgreiche Bewerbung an. Außerdem zeigen Studierende stündlich bei Führungen den Campus; eine Anmeldung dafür ist bis Donnerstag, 1. Februar, möglich. Das gesamte Programm und kurz vorher auch die Einwahl-Links zu den Zoom-Calls gibt's auf infotage.muthesius-kunsthochschule.de.



Fotos: Lea Körtig

„Begleiten, leiten und führen mit Herz!“

Der perfekte nächste Schritt auf Deinem Karriereweg!

Wir suchen ab sofort eine
**Wohnbereichs-
leitung**
für unseren Korsakow-Bereich
(m/w/d) – Vollzeit

Wählen Sie einen Arbeitgeber, der auch für Sie
da ist und bewerben Sie sich jetzt gleich!

Wir freuen uns auf Ihre
aussagekräftige Bewerbung!

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

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

 Senioren- & Therapiezentrum
Haus Schleusberg
www.haus-schleusberg.de





POLITISCH MITMISCHEN MIT DER VHS

Unter dem Motto „Mitmischen. Bildung wählen“ startet Mitte Februar das neue Kursprogramm der Volkshochschule Kiel. Eine Fülle an Angeboten inklusive offener und kostenfreier Veranstaltungen stehen zur Verfügung.

Die Förde-vhs der **Landeshauptstadt Kiel** setzt den Fokus in diesem Jahr auf das Thema Demokratie. Das 75-jährige Bestehen des Grundgesetzes und die anstehenden Europawahlen am 9. Juni 2024 sind nur zwei Anlässe dafür. Neben dem klassischen Programm an Sprach- und Sportkursen sowie kreativen und beruflichen Angeboten, geht es in den neuen Kursen um spannende politische Grundfragen.

VIELFÄLTIGES KURSPROGRAMM MIT NEUHEITEN

So findet am 16. Mai eine europapolitische Segeltour über die Förde statt. Zudem werden Besuche im Landeshaus, im Rathaus sowie in verschiedenen kulturellen Einrichtungen in Kiel organisiert. Bei Stadtrundgängen, Wanderungen und Exkursionen hast du die Chance, neue Seiten von Kiel und neue Menschen kennenzulernen. Zudem bietet die kostenlose Online-Vortragsreihe vhs.wissen.live die Möglichkeit, aktuelle gesellschaftliche Themen zu diskutieren. In der Alten Mu wird im neuen Kochkurs „Planetary Health Diet“ gemeinsam gekocht und der Frage nachgegangen, wie sich unsere Essgewohnheiten auf das Klima auswirken. Für alle kreativen Köpfe bietet die vhs-Kunstschule unter anderem Graffiti für Anfänger*innen oder die Kreativworkshops „Eat Art“ an. Des Weiteren werden Qualifizierungslehrgänge in den Bereichen Offene Ganztagschule und Kindertagespflege angeboten.

ÜBER DEN TELLERRAND SCHAUEN DANK BILDUNGSURLAUB

Englisch, Dänisch, Japanisch, Yoga oder Rhetorik – das neue Angebot an Bildungsurlauben ist vielfältig. Die Kurse sind jedes Jahr sehr beliebt, daher ist eine zeitnahe Buchung empfehlenswert.

Das Team der Förde-vhs berät dich gern persönlich unter Tel.: 0431 / 901 52 00 oder per E-Mail an info@foerde-vhs.de. Das vollständige Programm wird am 26. Januar unter www.foerde-vhs.de zur Buchung freigeschaltet.

Foto: Adobe Stock



Kiel.
Kiel
Sailing.City.



Förde **vhs**

FRÜHJAHRSEMESTER 2024

Mitmischen. Bildung wählen.



Ihre Volkshochschule

foerde-vhs.de

Gemeinde
Altenholz



Gemeinde
Kronshagen



Stadt
Schwientental





Print ist Nachhaltig!

Wir drucken auf Recyclingpapier
für den  **GREEN CAMPUS**
by • falkemedia

PerCom

Druck und Vertriebsgesellschaft mbH

Am Busbahnhof 1 • 24784 Westerrönfeld
Tel. 04331 844-0

www.percom.biz



**INLINGUA
MACHTS
DIR LEICHT**

Kostenlose
Probestunde &
kostenloser
Einstufungstest
auf der Website

SPRACHEN LERNEN – EINFACH IM ABENDKURS

Bei den Abendkursen von inlingua Kiel lernst du Sprachen auf hohem Niveau und mit modernsten Methoden. Die perfekte Adresse, um deine sprachlichen Jahresvorsätze zu verwirklichen.

FLIESSEND SPRACHEN LERNEN

Ob Englisch für den Beruf, Französisch für die Liebe oder Spanisch für den nächsten Urlaub: Mit einer Fremdsprache erweiterst du nicht nur deinen Horizont, sondern lernst gleichzeitig, dich im entsprechenden Kulturkreis sicher zu bewegen. Denn bei **inlingua Kiel** lernst du nicht nur Vokabeln und Grammatik, sondern erwirbst immer auch interkulturelle Kompetenz. Dabei kannst du zwischen intensivem Einzeltraining und kommunikativen Kleingruppenkursen wählen.

DIESES JAHR WIRKLICH

Mit den guten Vorsätzen ist das ja so eine Sache, aber die eigenen Sprachkenntnisse aufzufrischen ist wirklich mal eine sinnvolle Idee. Die Vorteile liegen klar auf der Hand und mit einem Lern-Buddy, den du vielleicht schon im Freundeskreis findest oder spätestens im Kurs bei Inlingua, lernst es sich gleich viel leichter.

AUF SICHEREM (SPRACH-)TERRAIN

In den Abendkursen von inlingua lernst du Schritt für Schritt, dich in der Fremdspra-

che mit der von dir angestrebten Gewandtheit sicher auszudrücken. Schwerpunkte des Trainings sind mündliche Ausdrucksfähigkeit und Hörverständnis. inlingua bietet diese Kurse auf allen Stufen von Anfänger*innen bis zur Konversationsgruppe an. Bei Vorkenntnissen machst du ganz einfach den kostenlosen Einstufungstest auf der Website und vereinbarst einen Termin mit dem Berater*innenteam, das dir die Vielzahl der Kurse zeigt. Alle weiterführenden Infos zu Kursen und Übersetzungen findest du unter www.inlingua-kiel.de oder unter Tel.: 0431 / 98 13 80.



5 TIPPS FÜR DEN BERUFSTART

Das Ende der Schulzeit oder ein Neustart in der Karriere können aufregende, aber auch herausfordernde Zeiten sein. Um diesen Übergang zu erleichtern, sind hier fünf wertvolle Tipps für den beruflichen Einstieg.

NETZWERKEN UND MENTOREN FINDEN

Einer der wertvollsten Schritte für Neueinsteiger*innen ist das Knüpfen von Kontakten und das Finden von Mentor*innen. Networking-Veranstaltungen, Branchenmeetings oder sogar soziale Medien können Plattformen sein, um Gleichgesinnte und erfahrene Profis kennenzulernen.

LERNE STETIG DAZU

Der Lernprozess endet nicht mit dem Abschluss oder dem ersten Job. Die Bereitschaft, ständig dazuzulernen und sich weiterzuentwickeln, ist entscheidend. Kurse, Schulungen, Workshops oder auch Selbststudium halten die Fähigkeiten aktuell und erweitern das Fachwissen.

FLEXIBILITÄT UND ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

Der heutige Arbeitsmarkt verändert sich ständig, daher ist Flexibilität eine Schlüsselqualität. Bereit sein, sich neuen Situationen anzupassen, verschiedene Rollen zu übernehmen und sogar neue Technologien zu erlernen, sind wichtige Eigenschaften, die Berufsanfänger*innen und Quereinsteiger*innen auszeichnen.

FEHLER ALS LERNCHANCE BETRACHTEN

Niemand ist perfekt, vor allem zu Beginn einer neuen Karriere. Fehler gehören dazu und können als wertvolle Lektionen betrachtet werden. Wichtig ist, aus ihnen zu lernen und sich weiterzuentwickeln.

EIGENINITIATIVE UND ENGAGEMENT

Zeige Initiative und Engagement im Job. Übernimm Verantwortung, bringe frische Ideen ein und sei stets proaktiv. Diese Eigenschaften werden von Arbeitgebern geschätzt und können den Weg für beruflichen Erfolg ebnen.

CITTI Markt der Lebensfreude



Urlaubs- und Weihnachtsgeld



Individuelle Förderung



Angenehme, kollegiale Arbeitsatmosphäre



Tarifgebundenes Entgelt

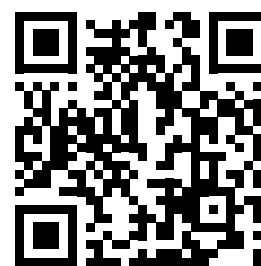


Übernahme bei guter Leistung



Prämie bei gutem Abschluss/Übernahme

Finde jetzt **deine passende Ausbildung bei CITTI** ... im Markt oder der Verwaltung!



cittimarkt.de/karriere/ausbildung

Wir freuen uns auf deine Bewerbung für den **Ausbildungsstart am 01.08.2024**.
Schicke deine Bewerbungsunterlagen an:
ausbildung@citti.de





GRÜNDUNGSCUP 2023 RUND 16.000 EURO AN START-UPS AUS DER KIELREGION

*Nachhaltig, bunt, vielfältig: Kiels Gründer*innenszene floriert und wächst, eine Erfolgsgeschichte jagt die nächste. Um Jungunternehmer*innen für ihre Ausdauer, ihren Mut und Ehrgeiz zu belohnen, hat die KielRegion GmbH mit ihren Kooperationspartner*innen beim 20. GründungsCup am 13. Dezember 2023 starke Preise verliehen.*

Die Partner*innen, bestehend aus der Industrie- und Handelskammer (IHK), dem Kieler Innovations- und Technologiezentrum (KITZ), der Wirtschaftsförderungsgesellschaft des Kreises Rendsburg-Eckernförde (wfg-rd), der Wirtschaftsförderungsgesellschaft des Kreises Plön (WFA), der Investitionsbank Schleswig-Holstein (IBSH), der Kieler Wirtschaftsförderung (KiWi) sowie der KielRegion GmbH waren beeindruckt von den Konzepten und Geschäftsideen der 54 Bewerber*innen für den GründungsCup 2023.

„GRÜNDEN IST KEIN SPRINT, SONDERN EIN MARATHON.“

Für die Preisverleihung des GründungsCups 2023 hatte sich ein vielfältiges Publikum von über 150 Personen zusammengefunden. In den Vorreden der Veranstaltung kommt auch einer der bekanntesten Gründer*innen Kiels, Maximilian Schay von my Boo, zu Wort. „Gründen ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Es braucht vor allem viel Leidenschaft.“, sagt er und rät dazu, anzufangen und zu machen. „Geht mit offenen Augen und Ohren durch die Welt und wenn ihr eine Chance entdeckt, nutzt sie!“

Dank der spontan zusätzlich verliehenen Sonderpreise für regionales Engagement durften sieben der zwölf Finalist*innen mit Preisgeldern in Höhe von insgesamt rund 16.000 Euro nach Hause gehen.

DAS SIND DIE GEWINNER*INNEN DES 20. GRÜNDUNGSCUPS

1. PLATZ

udioo UG – Software zur digitalen Wissensvermittlung für Museen und Ausstellungen

Preisgeld: 5.000 Euro

Sponsor: Förde Sparkasse, RQP und Veranstalter*innen

KATEGORIE INNOVATION

Planterial GmbH – ökologische Plattenwerkstoffe aus schnellwachsenden Rohstoffen

Preisgeld: 4.000 Euro +

Beratung im Wert von 1.000 Euro
Sponsor: Take Maracke & Partner

2. PLATZ

apoways GmbH – Revolutionierung der Apothekenbranche durch digitale Innovation und lokale Vernetzung

Preisgeld: 2.000 Euro

Sponsor: Förde Sparkasse, RQP und Veranstalter*innen

KATEGORIE NACHHALTIGKEIT

ReTent GbR – Produkte aus recyceltem Zeltstoff, Planen und Bannern

Preisgeld: 2.500 Euro

Sponsor: Förde Sparkasse

3. PLATZ

SmarterDoc – KI-Basierte Automation von Behandlungsdokumentation in Arztpraxen

Preisgeld: 1.000 Euro

Sponsor: Förde Sparkasse, RQP und Veranstalter*innen

SONDERPREIS REGIONALITÄT

kikerikiel – Handgemachte und personalisierte Kinderkleidung

Il Rosso – vegan/vegetarisches Restaurant mit italienischer Küche aus nachhaltigen/ regionalen Produkten

Preisgeld: je 1.000,00 Euro

Sponsor: KielRegion GmbH

WER LERNT HIER EIGENTLICH WAS?

Das Schleswig-Holsteinische Institut für Berufliche Bildung (SHIBB) stellt gemeinsam mit dem Statistikamt Nord Daten der integrierten Ausbildungsberichterstattung (iABE) online ins Internet.

Wie viele Schülerinnen und Schüler an Berufsbildenden Schulen machen welche Abschlüsse in welchen Schularten? Wie viele keinen höherwertigen? Wie viele Berufsausbildungen wurden erfolgreich abgeschlossen und welche Schulabschlüsse damit erworben? Wie viele Hochschulabschlüsse wurden im vergangenen Jahr erworben? Während die Antworten auf diese oder ähnliche Fragen früher mühsam aus gedruckten Publikationen mit entsprechenden Daten und Statistiken herausgesucht werden mussten, sind sie seit Kurzem für jedermann im Netz einsehbar.

„Für die Planung und Steuerung des Ausbildungswesens ist es unabdingbar, auf eine detaillierte Datenbasis zurückgreifen zu können“, erklärt Jörn Krüger, Direktor des Schleswig-Holsteinischen Instituts für Berufliche Bildung. „Bildungsverwaltungen,

Landtagsabgeordnete, Kommunalpolitiker, Ausschüsse, der Landesschulbeirat, die Kammern und Berufsverbände, Betriebe, die Agentur für Arbeit, Schulen, Hochschulen, Wissenschaftler und die bildungsinteressierte Öffentlichkeit brauchen dafür belastbare Daten“, so Krüger weiter. Dazu dient ein Berichtssystem wie die integrierte Ausbildungsberichterstattung (iABE).

„Neben dem Bund und dem Land Hessen bietet Schleswig-Holstein diese Daten seit 2020 an und nunmehr im zweiten Jahr in digitaler Form über das Internet. Damit ist Schleswig-Holstein auf diesem Gebiet Vorreiter in der Digitalisierung im Bildungsbereich“, stellt Krüger fest. Um die Attraktivität der beruflichen Bildung noch sichtbarer zu machen und die vielfältigen Angebote noch besser abzubilden, gibt es vom SHIBB zusätzlich zu den Statistiken, die das Statis-

tikamt Nord aufbereitet hat, in der Rubrik „kiek mol“ jährlich hervorgehobene Themen um die Berufliche Bildung herum. Online abrufbar unter www.statistik-nord.de/iabe-sh.



Foto: Adobe Stock

AUF GEHTS IN DIE WEITERFÜHRENDE SCHULE!



Foto: Adobe Stock

Im Klassenverbund lernen und dabei nicht in der Masse untergehen – das ist in der **Christlichen Schule Kiel** in der Diesterwegstraße 20 möglich. Die Jungen und Mädchen werden in überschaubaren Klassen unterrichtet. So können sie individuell gefördert werden und hinken nicht hinter schneller lernenden Klassenkameraden her. Am Mittwoch, dem 7. Februar 2024, lädt die Gemeinschaftsschule der CSK um 18 Uhr zu einem Infoabend in die Aula ein. Zukünftige Fünftklässler und ihre Eltern haben die

Möglichkeit, sich ein Bild davon zu machen, wie man in der CSK lebt und lernt. Drei Tage später gibt es am Sonnabend, dem 10. Februar 2024, einen Tag der offenen Tür. Von 11 bis 14 Uhr können interessierte Familien die Schule erkunden. In vielen Räumen wird auf abwechslungsreiche Weise das vielfältige Angebot der Schule präsentiert. Wer Fragen hat, findet kompetente Ansprechpersonen. Infos unter www.cskiel.de.



INFOABEND Mittwoch, 7. Februar 2024, 18 Uhr

TAG DER OFFENEN TÜR Sonnabend, 10. Februar 2024, 11 – 14 Uhr

LEBEN. LERNEN. VERTRAUEN.



**Grund- und Gemeinschaftsschule
in freier Trägerschaft**
Diesterwegstraße 20
24113 Kiel
Tel. 0431 / 260 927-0

- > Ein starkes Fundament: Der Glaube an Gott
- > Qualitativ guter Unterricht in allen Fächern
- > Lernen in überschaubaren Klassen

- > Ein individueller Blick auf das Kind
 - > AGs und Nachmittagsbetreuung bis 15 Uhr
- Wir freuen uns auf Sie!**

Mehr Infos: www.cskiel.de

PHYSIO-
THERAPEUT*INNEN
GESUCHT!

OSTEOPATHIE IN DER PRAXIS AM SCHLOSS

Haben Sie Beschwerden und sind
auf der Suche nach deren Ursache?

Wünschen Sie sich eine eigenständige, ganzheitliche Form der Diagnostik und Therapie ohne den Einsatz von Medikamenten?

In diesem Fall kann ein Termin zur Osteopathie sinnvoll sein. Unsere Osteopath*innen vereinen ihre tiefgehenden Kenntnisse über Wechselwirkungen von Anatomie, Physiologie und Biomechanik und ihre Fähigkeit, feinste Spannungen mit den Händen zu ertasten, miteinander, um diese unter Anwendung osteopathischer Prinzipien aufzulösen.

Melden Sie sich gerne bei uns...



Tiergestützte Therapiezentren Carolin Möller
PRAXIS AM SCHLOSS · Burgstraße 2 · 24103 Kiel
Tel. 0431 98654300 · cm@ttz-kiel.de · www.ttz-kiel.de



KLARE KANTE GEGEN RECHTS

*In Kiel können sich Azubis und Berufsschüler*innen bei dem Wettbewerb „Die Gelbe Hand“ jetzt klar gegen Rassismus und Diskriminierung positionieren und mit ihrer Idee sogar einen Preis gewinnen.*

„Wir von der IG BAU setzen uns seit jeher gegen Rassismus und Diskriminierung jeglicher Art ein, denn auf dem Bau, in der Landwirtschaft oder in der Gebäudereinigung haben schon immer Menschen unterschiedlichster Nationen hervorragend zusammengearbeitet und das soll und muss auch so bleiben“, so Arno Carstensen. Für den Bezirksvorsitzenden der IG BAU Schleswig-Holstein Nord steht fest: „Wir schlittern gerade ungebremst in einen Fachkräftemangel und da helfen populistische Parolen überhaupt nicht weiter. Wir brauchen und schätzen unsere Kollegen, egal woher sie kommen, denn sie bereichern uns, unsere Arbeit und unser Land.“ Der Wettbewerb sei die ideale Möglichkeit, auf kreative Art und Weise auf Rassismus und Diskriminierung hinzuweisen und das Engagement junger Menschen auszuzeichnen. Prämiert werden die kreativsten Ideen, die sich für ein respektvolles Miteinander und gegen Rassismus einsetzen. Darauf weist die Industriegewerkschaft Bauen-Agrar-Umwelt (IG BAU) hin. Ob Website, Blog oder Kurzfilm gegen Rechts, alle Formate sind willkommen – gesucht werden bei der „Gelben Hand“ originelle Ideen und Projekte von Azubis und Berufsschüler*innen aus Kiel, die sich kritisch mit den Themen Rassismus und Diskriminierung auseinandersetzen. Der erste Preis ist mit 1.000 Euro, der zweite mit 700 Euro und der dritte mit 500 Euro dotiert. Außerdem haben die Azubis die Chance, einen der drei Sonderpreise von je 500 Euro zu gewinnen. Einseedeschluss für die Ideen ist der 14. Januar 2024, die Preisverleihung findet im März 2024 in Saarbrücken statt. Alle Infos unter www.gelbehand.de/setz-ein-zeichen/wettbewerb-aktuell.

Foto: Adahé Stock

**Job
gesucht?**

Wir haben dir viel zu bieten:
www.kowsky.com

MEHR ALS NUR EINE HUNDESCHULE

Ständiges Zerren an der Leine, unkontrollierbares Verhalten bei Hundebegegnungen oder ein ausgeprägter Jagdtrieb – viele Hundehalter*innen kennen es. Die Hundeschule Lila Hund in Schönberg leistet dauerhaft Abhilfe.

Die Auswahl an Hundeschulen ist groß. Die **Lila Hundeschule** in Schönberg sticht allerdings mit einem nachhaltigen Ansatz und fundiertem Hintergrundwissen hervor.

THEORIE UND PRAXIS

In ihrer Arbeit verknüpft Inhaberin Berti Jungs ihr Wissen als Tierpsychologin mit ihrer langjährigen praktischen Erfahrung, unter anderem im Vereinswesen und Tur-



Fotos: Hundeschule Lila Hund Schönberg

nierhundesport. So möchte sie Hundehalter*innen dabei helfen, die Beziehung zu ihren Vierbeinern zu vertiefen und einen entspannteren Alltag zu etablieren. Ihr Fokus liegt auf der Arbeit mit Familienhunden.

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Zum Angebot zählen Erziehungskurse wie **EASY ALLTAG**, in dem ihr gemeinsam ergründet, wie eine bestimmte Situation entstanden ist. Im zweiten Schritt wirst du darin geschult, wie du und dein Vierbeiner die Situation zukünftig besser handhaben könnt. Du lernst nicht nur, deinen Hund besser zu verstehen, sondern auch, dich klar zu positionieren und Grenzen zu setzen.

SPIEL, SPASS UND SPORT

Ergänzt wird das Angebot durch zahlreiche Sportkurse. Besonders beliebt sind das Man-

trailing und Dummytraining. Für Hunde bis Kniehöhe gibt es die Kleinhundgruppe.

EINFACH REINSCHNUPPERN

Wer sich selbst ein Bild machen möchte, ist herzlich eingeladen, in der Hundeschule zuzuschauen. Sag einfach vorher per Mail an bjung@web.de oder unter Tel.: 0152 02 01 19 67 Bescheid. Mehr Infos gibt es unter www.hundeschule-schoenberg.de.



Lerne deinen Hund zu verstehen!

“Hallo, ich bin Berti und ich helfe dir, die einzigartige Denk- und Kommunikationsweise deines Hundes kennen zu lernen.”



- Ausgebildete Tierpsychologin
- 20+ Jahre Erfahrung
- Ausbilderin für Hundetrainer/in

Möchtest du:

- deinen Hund familienfreundlich & artgerecht erziehen?
- von Beginn an alles richtig machen?
- dich und deinen Hund sportlich herausfordern?

Dann bist du bei uns genau richtig! Wir unterstützen dich bei der Hundeerziehung, bei Problemen im Alltag und bei der artgerechten Auslastung in breit gefächerten Hundesportkursen.

Lila Hund
Deine Hundeschule


E-Mail: bjung@web.de
Tel.: 0152 02011967
Web: www.hundeschule-schoenberg.de


Ich zeige dir, wie

- du mit deinem Hund an lockerer Leine gehst
- Hundebegegnungen entspannt sein können
- sich dein Hund in schwierigen Situationen an dir orientiert
- dein Hund freudig mit dir arbeitet
- du deinen Hund in kurzer Zeit körperlich und geistig auslasten kannst.



 Mit Liebe

 Zielorientiert

 Zertifiziert

Starte jetzt!

STRESSFREI ABNEHMEN - SO LEICHT WIE NIE -

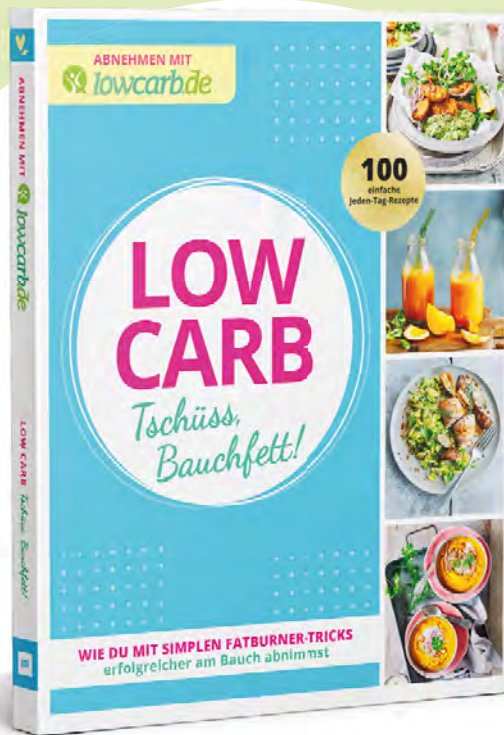
EXTRA:

Gratis-Downloads
auf lowcarb.de
im Buch



VIELE VORTEILE

- Alltagstaugliche
Rezepte
- Tipps und Tricks
zur effektiven
Fettverbrennung
- Wochenplan
- 7-Minuten-Workout



ISBN: 978-3-96417-283-9

100 Rezepte
für jeden Tag und
jede Mahlzeit



NEU!
14,99 €



ISBN:
978-3-96417-213-6

ISBN:
978-3-96417-194-8

ISBN:
978-3-96417-172-6

ISBN:
978-3-96417-238-9

ISBN:
978-3-96417-249-5

ISBN:
978-3-96417-269-3

Jetzt Low Carb-Kochbücher bestellen unter:
www.falkemedia-shop.de/lcbuecher



amazon.de

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:
bücher.de

Thalia
OSIANDER.de

Hugendubel
Das Lesen ist schön
Miyersche.de

fm

GROSSARTIGE PERSPEKTIVEN FÜR EINE ERFOLGREICHE ZUKUNFT!

Seit über 25 Jahren bildet DOMCURA junge Menschen erfolgreich zu Kaufleuten für Versicherungen und Finanzanlagen aus. Viele der ehemaligen Azubis sind heute noch im Unternehmen in den verschiedensten Positionen tätig.

WISSENSWERTES AUF EINEN BLICK

Jedes Jahr startet die Ausbildung am 1. August mit den Azubi-Starter-Tagen. Für einen angenehmen Start ins Berufsleben verbringen alle Azubis die ersten Tage zusammen. Neben ersten Informationen und Schulungen kommen dabei auch der Spaß und Austausch untereinander nicht zu kurz. Während der Ausbildung lernen die Azubis sämtliche relevante Abteilungen kennen und bekommen einen Einblick in die verschiedenen Versicherungssparten. Zusätzlich zu der attraktiven Ausbildungsvergütung gibt es weitere Benefits wie eine Bezuschus-



sung von Sportangeboten, Fahrradleasing und Deutschlandticket. „Wir bilden mit dem Ziel aus, euch nach der Ausbildung zu übernehmen, auch eine Verkürzung der Ausbildungsdauer ist möglich. Bei uns gibt es beste-

Übernahmekancen für eine unbefristete Festanstellung“, so Irina Daß, Teamleiterin Personal.

ZUM UNTERNEHMEN

Die **DOMCURA AG** ist seit über 40 Jahren in Kiel ansässig und Deutschlands führender Assekurateur. Sie übernimmt Dienstleistungen für Versicherungen von der Policing bis zur Schadenregulierung und entwickelt auch eigene Versicherungslösungen – und die werden regelmäßig ausgezeichnet. Weitere Infos finden Sie unter www.domcura.de/karriere.

ALLES SAFE?

Ausbildungsplatz zum 01.08.2024 klären.

- Flexible Arbeitszeiten
- Attraktive Benefits
- 30 + 2 Tage Urlaub



DOMCURA.DE/AUSBILDUNG

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

„Peach Fuzz“ heißt die Pantone-Farbe, die 2024 den Ton angibt. Welche Eigenschaften ihr nachgesagt werden und was in der Welt des Wohnens gerade noch angesagt ist, erfahrt ihr hier ...





DIE PANTONE-FARBE DES JAHRES

PEACH FUZZ!

„Ein beruhigender Farbton, der sanft zwischen Pink und Orange liegt und die Sehnsucht nach Gemeinschaft und Gemütlichkeit in unsicheren Zeiten ausdrücken soll“, so beschreibt das Pantone Colour Institute Pantone 13-1023 Peach Fuzz, die Farbe des Jahres 2024.

Wir lieben diesen zarten Pfirsichtton, der sich mit so vielen anderen Farben kombinieren lässt.



Poster wie dieses kannst du erstellen unter www.desenio.de

PANTONE 13-1023 TCX



Schirmständer STEP von müller möbelfabrikation, Preis auf Anfrage



Rollwagen MOBILE LINE von müller möbelfabrikation, Preis auf Anfrage



Kleine Schüssel von onomao, 20 Euro

Fotos: PANTONE, Desenio, müller möbelfabrikation, onomao



DEIN WUNSCHTISCH

Die flexiblen Massivholz-Tische in Eiche oder Nussbaum von **HMC Möbel Company** ermöglichen dir maximale Gestaltungsfreiheit. Jeder Tisch ist individuell planbar, du hast die Wahl zwischen verschiedenen Bein- und Untergestellvarianten sowie unterschiedlichen Plattenformen. Von hellen bis zu dunklen Beiztönen ist alles möglich, einige Tische können auf Wunsch mit Ansteckplatten verlängert werden, während andere über integrierte Gestellauszüge verfügen. Für alle, die es noch moderner möchten, bietet HMC Möbel Company eine tolle Tisch-Kollektion mit robusten Keramikplatten in jeglicher Farbe oder Tische mit HPL-Kunststoffplatten, ebenfalls in vielen Größen und auf Wunsch ausziehbar. Die passenden Drehstühle sind mit oder ohne Armlehne in einer großen Stoff- und Lederauswahl erhältlich, in unterschiedlichen Metallfarben oder mit Holzuntergestell in Eiche, Nussbaum oder Buche massiv. www.moebel-company.de

DIE RICHTIGE HEIZKOMBINATION MACHTS

In der Öffentlichkeit wird oft diskutiert, ob man den regenerativen Brennstoff Holz noch guten Gewissens in Kachelöfen, Heizkaminen, Kaminöfen und Pelletöfen zur gemütlichen Wärmeerzeugung im eigenen Haus nutzen kann, ohne dem Wald zu schaden und Ressourcen zu verschwenden. Tatsächlich können Haushalte, die eine moderne Holzfeuerstätte nutzen, beruhigt sein: In Deutschland ist die sogenannte Kaskadennutzung gängige Praxis, wo immer sie mit vernünftiger Energiebilanz machbar ist, um den Rohstoff Holz möglichst effektiv und lange über die gesamte Nutzungskette zu verwerten. Dazu tragen effiziente Geräte mit niedrigen Emissionswerten, abgestimmt auf den persönlichen Wärmebedarf, bei. Unter Kaskadennutzung versteht man die aufeinander folgende, mehrmalige Nutzung eines Rohstoffs zur Herstellung von Produkten. So wird Holz zuerst stofflich genutzt für langfristige Zwecke wie Bauholz oder Möbel, für Holz- und Papier- beziehungsweise Zellstoffprodukte. Und in späteren Phasen des Lebenszyklus lässt sich Holz thermisch als Energiequelle einsetzen.



Foto: Adolphe Stock



WOHNTRÄUME NACH MASS

Möbelbau, Küchen, Fenster und Türen, Fußböden, Renovierung von Dielen und Parkettböden – die Tischlermeister der **RAUMKREATIV Tischlerei MB** lassen schon seit über 20 Jahren Wohnträume wahr werden. An die Räumlichkeiten und Wünsche der Kund*innen angepasst, entstehen hier Möbel und Einbauschränke für alle Wohnbereiche. In den Ausstellungsräumen in der Eckernförder Straße 44 am Wilhelmplatz können Musterschränke oder Schiebetüren der Marke Raumplus aus Bremen begutachtet werden. Um deine Renovierung, deinen Umbau oder dein neues Möbelstück zu planen, kannst du dich durch die Tischlermeister Volker Bluhm und Christian Maas in den Ausstellungsräumen oder bei dir zu Hause beraten lassen. Termine unter Tel.: 0431 / 210 78 80. RAUMKREATIV wünscht alles Gute für das Jahr 2024!

Foto: Sofia Tolk

**Sie haben den Raum.
Wir die Lösungen nach Maß.**



RAUMKREATIV

Einrichtungen nach Maß.

TISCHLEREI MB
Ihr Meisterbetrieb aus Kiel

T. 0431 - 210 78 80

raumkreativ.com

Eckernförder Str. 44 am Wilhelmplatz

HAUS UND GRUND KIEL VERANSTALTUNGEN/ SEMINARE 2024



Rechtsanwalt Sönke Bergemann,
Geschäftsführer Haus & Grund Kiel

Haus & Grund wird sich auch im neuen Jahr dafür einsetzen, dass Immobilieneigentum auch in Zukunft werthaltig bleibt. Mit dem neuen Infokalender 2024 bieten wir eine Übersicht der Veranstaltungen, Seminare, Beratungen im Umland, Sonderberatungen

und Mitgliederreisen. Die folgenden Veranstaltungen finden in den Räumen der Provinzial Versicherung, Sophienblatt 33 in Kiel um 19 Uhr statt (Ausnahme „Aktuelles Steuerrecht“ um 18 Uhr). Eintritt 5,- € (Mitglieder frei). Anmeldung unter Tel. 0431/ 663 61 23, E-Mail info@haus-und-grund-kiel.de

Mittwoch, 31. Januar
Wohnraumförderung für vermietete und selbstgenutzte Immobilien
Jörg Bierbass, IB-SH

Mittwoch 21. Februar
Einführung ins Wohnungseigentumsrecht
Rechtsanwalt Hendrik Aldrup,
Haus & Grund Kiel

Mittwoch, 6. März
Betriebskosten
Rechtsberater Eckard Delfs,
Haus & Grund Kiel

Mittwoch, 10. April
Erbrecht Teil 2
Rechtsanwalt Dr. iur. Tim Marten,
Haus & Grund Kiel

Mittwoch, 2. Oktober
Mieterhöhung
Rechtsanwältin Charlotte Pabst,
Haus & Grund Kiel

Mittwoch, 13. November, 18 Uhr
Aktuelles Steuerrecht - Neuerungen und Entwicklungen
Steuerberater Dipl.-Finanzwirt (FH) Gerd Hoffmann

Mittwoch, 4. Dezember
Neues im Wohnungseigentumsrecht
Rechtsanwalt Peter Fredrich,
Göldner & Fredrich

SEMINARE BEI HAUS & GRUND KIEL

Die Seminare finden mittwochs von 16.00 bis 18.00 Uhr in unserem Hause, Sophienblatt 3, statt. Die Teilnehmergebühr ist am Seminartag vor Beginn der Veranstaltung zu entrichten (Kartenzahlung möglich) und beträgt 80,- € pro Person, für Kieler Haus & Grund-Mitglieder 40,- € pro Person. Eine Anmeldung ist erforderlich.

6. März
Kündigung des Mietvertrages
Rechtsanwältin Charlotte Pabst

12. Juni
Abschluss des Wohnungsmietvertrages
Rechtsanwalt
Dr. iur. Tim Marten

4. September
Betriebskosten korrekt abrechnen
Rechtsberater Eckard Delfs

16. Oktober
Mieterhöhung - Wie mache ich es richtig?
Rechtsanwalt Hendrik Aldrup



Natürlich

Dächer von Bente.

Dachdecker Bente GmbH & Co. KG
Lüttparten 4, 24582 Bordesholm
Telefon (04322) 3020
www.dachdecker-bente.de



Lieblingsstücke, die bleiben



Modell "Moule" Verwandlungssofa
mit flexiblen Rückenlehnen & drehbaren Sitzen.



brühl
Schlafsofa „Quint“
Bestseller ab € 1.739,-
versch. Farben am Lager
- sofort lieferbar !

"Ostseepark Schwentinental"
Dieselstraße 3
24223 Schwentinental
Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de



Eva Sandra Pluta und Martin Boris Becker,
Haus & Grund-Mitglieder seit 2000

Unsere Immobilie?

Dafür haben
wir jemanden!



Haus & Grund berät und unterstützt Immobilieneigentümer und solche, die es werden wollen. Für einen Jahresbeitrag ab 60,- Euro. Mehr Infos bei Haus & Grund Kiel unter 0431 6636-123 oder www.haus-und-grund-kiel.de

Recht & Steuern | Vermieten & Verwalten | Bauen & Renovieren | Technik & Energie



Wir stehen für Qualität in der
Zinshausverwaltung

GEG, UVI, EnSikuMaV

oder Gaspreisdeckel –

**wir behalten immer
den Überblick!**

Wechseln Sie jetzt und profitieren Sie
von unserer Fusion.

T. 0431-90 69 77 – ulrike.beretta@schuett.de

T. 0431-220 33 222 – thilo.reer@hv-kiel.de



Hans Schütt[®]
Immobilien GmbH



Haus & Grund[®]
Immobilien GmbH Kiel



KERAMISCHE WERK- STOFFE IN PREMIUM- QUALITÄT

Ästhetisch-stilvolles Bewusstsein, unternehmerische Dynamik und die ständige Suche nach modernster Produktionstechnologie ist die Philosophie, die unicomstarker zum Trendsetter auf dem Keramikfliesenmarkt macht. Dank der ständigen Beachtung neuester Trends im Innendesign und der hervorragenden technischen Entwicklung eignen sich die Produkte für jede Art von Architektur: Wohn- oder Geschäftsgebäude, Innen- und Außengestaltung. Die Kollektion Delbris, ein hochinnovatives Produkt, ist neu im Panorama der unicomstarker-Produktpalette: Das Aussehen erinnert an natürliche Materialien – Materialschichten, die eine nie gleiche, vibrierende und tiefe Textur erzeugen, in der man die kleinsten Farbnoten erkennen kann.

In ihrer großzügig gestalteten Ausstellung präsentiert die Firma **Rabe** digitale Fliesenbemusterung und bietet die Gelegenheit, die Produkte näher kennenzulernen. Auch bei der Verlegung und den Verarbeitungsmaterialien beraten die Spezialisten ihre Kund*innen freundlich, kompetent und ausführlich. www.rabe-kiel.de

Foto: Rabe Fliesen

BADEZIMMER MIT CHARAKTER

Fugenlos und modern: Das angesagte Betondesign bringt einen frischen Look in jede Wohnung. Wer etwa das Badezimmer verschönern möchte, muss dafür nicht erst mühevoll die alten Fliesen abschlagen. Stattdessen werden die Wände

mit einem Flächenspachtel und der farblichen Versiegelung im Wunschton einfach und schnell neu gestaltet. Mit den Materialien und dem Spezialroller für die Betondesign-Optik von Schöner Wohnen-Farbe gelingt das Verschönern mühelos. Egal, ob man die Fläche glatt spachtelt oder sich für grobe, charakterstarke Ausbrüche entscheidet - auf das Ergebnis können Selbstermächtigen und Selbstermächtigen in jedem Fall stolz sein. Statt die Fliesen mühevoll von der Wand zu schlagen, werden sie heute einfach mit einer neuen Oberfläche versehen. So entsteht eine angesagte Optik, die gleichzeitig Individualität ermittelt.



Foto: Adobe Stock

MIT DER TRAUMKÜCHE INS NEUE JAHR STARTEN

Dein Neujahrsvorsatz ist es, dich gesünder zu ernähren und öfter frisch zu kochen? Mit einer schönen Küche fällt das direkt leichter. Passend dazu startet Möbel Janz mit einer großen Küchen-Aktion ins neue Jahr.

Eine neue Küche ist eine große Anschaffung und mit vielen kleinen Entscheidungen verbunden. Schließlich soll sie bestenfalls für viele Jahre halten und gefallen. Der Jahresbeginn eignet sich hervorragend, um deinen Küchentraum endlich in die Tat umzusetzen.

GROSSE KÜCHEN-AKTION AB NEUJAHR

Ab sofort erhältst du bei **Möbel Janz** beim Küchenneukauf ab 7.500 Euro wahlweise das Siemens Induktionskochfeld (Siemens EX677LYV5E) oder den Miele Geschirrspüler (Miele G5155 SCVi Active) geschenkt und sparst zusätzlich bis zu 1.500 Euro durch die Sonderkonditionen vieler Hersteller.

VIelfÄLTIGE AUSWAHL UND BERATUNG

Mit über 60 Ausstellungsküchen vor Ort kannst du dir bei Möbel Janz jede Menge Inspiration für deine neue Küche holen. Egal ob



Naturstein-, Keramik- oder Kunststein-Arbeitsplatten – hier findest du garantiert etwas nach deinem Geschmack. Durch das breite Sortiment von günstigen bis hin zu Luxus-Einbauküchen ist für jeden Geldbeutel etwas dabei. Darüber hinaus stehen dir bei all deinen Fragen kompetente und freundliche Berater*innen zur Seite. Mithilfe eines modernen 3D-Planungssystems inklusive VR-Technik könnt ihr gemeinsam deine Traumküche Wirklichkeit werden lassen.

SICHERHEIT DURCH GARANTIE

Auf Einbaugeräte der Hersteller AEG, Constructa, Miele und Siemens erhältst du fünf Jahre Garantie – ganz ohne Aufpreis. Auch die Einbauküchen von Interliving überzeugen mit einer Hersteller-Garantie von fünf Jahren. Stolz zehn Jahre Funktionsgarantie gelten für die Einbauküchen der Marke Culineo.

Foto: Adobe Stock

JAHRESSTART-SPAR-AKTION

ZUGABE BEIM KÜCHEN-NEUKAUF AB 7.500 EURO geschenkt!*)

0% FINANZIERUNG möglich

LIEFERUNG & MONTAGE INKLUSIVE

SIEMENS
Induktionskochfeld
EX677LYV5E

Miele
Geschirrspüler
G5155 SCVi Active

ODER

+

Sonderkonditionen vieler Küchenhersteller zum Jahresstart



EUR 500, 200, 100, 10

Diese und weitere Kücheninspirationen auf: www.kuechen-janz.de/aktuelles/kuechen-angebote-kiel



KÜCHEN
JANZ

Möbel Janz GmbH
Schönberger Landstr. 59-61
24232 Schönkirchen
Telefon (04348) 9170-0

Folgen Sie uns:    

Für ein gutes  Bauchgefühl

www.kuechen-janz.de



AUSGEZEICHNET
von unseren Kunden!

Zum 6. Mal in Folge
mit Bestnote
bewertet!

Mehr Infos auf:
[moebel-janz.de/
service-inspektor](http://moebel-janz.de/service-inspektor)

*) Gilt nur bei Neubestellung einer frei geplanten Küche bis zum 02.03.2024 ab einem Auftragswert von 7.500 Euro. Ausgenommen reduzierte Ware, geschützte Markenware und Aktionsware. Aktionsvorteile nicht kombinierbar. Wenn nicht anders angegeben sind alle Preise Abholpreise in Euro und verstehen sich ohne Dekoration. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Gültig bis 02.03.2024.



OstseeMakler
 Immobilien-Verkauf
 kann so einfach sein.

Gutschein
 für eine kostenlose
 Immobilienbewertung

6 x im Norden
 Laboe | Gettorf | Kappeln
 Bordesholm | Schleswig |
 Lütjenburg

Seit über
20 Jahren

www.ostseemakler.de
 T (04346) 363 988 - 0



Seit über
 80 Jahren

FAHRENKRUG
 KACHELÖFEN UND KAMINE

www.fahrenkrug-kamine.de

- Heizkamine
- Ersatzteile
- Kachelöfen
- Zubehör
- Speicheröfen
- Wartung
- Stilkamine
- Reparaturen
- Fliesenarbeiten

Eichenbergskamp 14-16 Kirchenstraße 11
 24149 Kiel 24211 Preetz
 Telefon 0431/20 15 15 Telefon 04342/78 78 65



Immobilienkauf, Anschlussdarlehen, Modernisierung: Holger Paasch, Sandra Trennt und Oliver Arp (v. li.) sind die Ansprechpartner bei Immobilienfinanzierer Dr. Klein

ERSTE ADRESSE FÜR BAUFINANZIERUNGEN: ZEHN JAHRE DR. KLEIN IN KIEL

Baudarlehen für das Eigenheim, Kredite für Modernisierungsmaßnahmen an der Immobilie oder für das erste eigene Auto: Seit über 65 Jahren ist Dr. Klein erfolgreich am Markt etabliert und gehört mittlerweile zu den größten Finanzdienstleistern Deutschlands mit dem Schwerpunkt auf Baufinanzierung. Auch Kreditnehmer in und um Kiel profitieren im Januar 2024 seit zehn Jahren von der ungebundenen und maßgeschneiderten Finanzierungsberatung: Im Büro in der Holstenstraße sind Sandra Trennt, Oliver Arp und Holger Paasch für ihre Kunden da. Geldangelegenheiten sind Vertrauenssache. „Wir stehen auf und an der Seite

unserer Kunden. Denn wir verkaufen nicht, wir vermitteln“, stellt Holger Paasch heraus. Die Transparenz und die Vergleichbarkeit unterscheiden den Finanzdienstleister dabei von klassischen Kreditinstituten. „Wir schauen uns die persönliche Situation des Kunden und seinen individuellen Bedarf genau an, vergleichen gemeinsam alle infrage kommenden tagesaktuellen Kredite und finden so die beste Lösung“, erklärt Oliver Arp.

Dr. Klein in Kiel: Sandra Trennt / Oliver Arp / Holger Paasch, Holstenstraße 14-16, Tel. 0431 / 64 08 28 20, www.drklein.de

Foto: Sebastian Schulten

BLEIBE „FLÜSSIG“ IN 2024

Bei der Hitliste der guten Vorsätze hat „Geld sparen“ stets einen Spitzenplatz sicher. 46 Prozent der Menschen in Deutschland hatten sich laut Statista dieses Ziel bereits für das Jahr 2023 vorgenommen. Doch angesichts der Preissteigerungen, die viele alltägliche Dinge spürbarer teurer gemacht haben, ist das leichter gesagt als getan. Damit der Plan im neuen Jahr gelingt, empfiehlt es sich, planvoll vorzugehen. Denn nur wer weiß, welche Ausgaben das private Budget wie stark belasten, kann Einsparmöglichkeiten erkennen. Der erste Schritt zu mehr finanziellem Spielraum besteht darin, das frei verfügbare Budget des eigenen Haushalts zu ermitteln: Allen regelmäßigen Einnahmen wie Gehalt, Rente, Kindergeld usw. werden feste Ausgaben beispielsweise für Miete, Energie, Kreditraten oder Versicherungen gegenübergestellt. Als nächstes werden auch alle veränderlichen Ausgaben laufend festgehalten - nur so können

Haushalte nachvollziehen, wie gut sie im jeweiligen Monat gewirtschaftet haben. Ein praktisches und beliebtes Hilfsmittel dafür ist ein Haushaltskalender: Er verbindet ein klassisches Haushaltsbuch mit einem Kalendarium für das gesamte Jahr und bietet somit eine bessere Übersicht über Zahlungstermine und Zahlungsfristen.



Foto: Adobe Stock

MIETVERTRAGSKÜNDIGUNG DURCH MIETER*IN

*Die Kündigung eines Mietvertrags ist ein wichtiger Schritt für Mieter*innen. In Deutschland sind Kündigungsfristen im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) § 573 gesetzlich geregelt und hängen mieterseitig nicht von der Mietdauer ab. Es ist wichtig, die Fristen zu kennen, um rechtzeitig zu kündigen. Ein Blick in den Mietvertrag ist ebenfalls empfehlenswert. Doris Heldt von Immobilien Heldt erklärt warum:*

FRISTEN:

Mieter*innen können unabhängig von der Mietzeit mit einer dreimonatigen Kündigungsfrist kündigen.

ZEITMIETVERTRÄGE:

Diese sind vorzeitig weder für Mieter*in noch für Vermieter*in kündbar, es sei denn, im Mietvertrag ist etwas anderes vereinbart. Eine einvernehmliche Auflösung ist möglich.

KÜNDIGUNGSGRÜNDE:

Mieter*innen können grundlos mit einer Frist von drei Monaten kündigen. Im Todesfall der Mietpartei kann der/die verbleibende Mieter*in innerhalb eines Monats kündigen (§ 563 BGB).

SONDERKÜNDIGUNGSRECHTE:

Bei Mieterhöhung besteht ein Sonderkündigungsrecht. Bei gesundheitlicher Gefährdung können Kündigungsfristen entfallen (§ 543 BGB).

PERSONENMEHRHEIT ALS VERTRAGSPARTEI:

Bei mehreren Mieter*innen ist die Gruppe eine Gesellschaft bürgerlichen Rechts (GbR). Bei Auszug einer Person ist die Zustimmung der Vermieterin/des Vermieters erforderlich.

HAUPTMIETVERTRAG UND UNTERMLETVERHÄLTNISSE:

Der Hauptmietvertrag besteht zwischen Mieter*in und Vermieter*in. Bei Untermietverhältnissen muss der/die Hauptmieter*in die Kündigung gegenüber Vermieter*in und Untermieter*innen erklären.

NACHMIETER*IN:

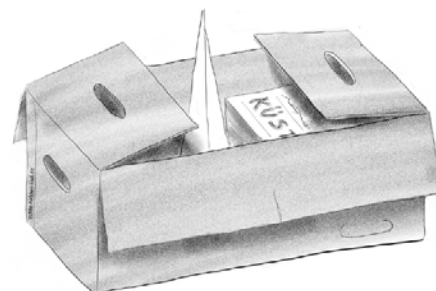
Die Legende, dass Mieter*innen nur drei Nachmieter*innen zu stellen brauchen, um vorzeitig aus dem Mietvertrag entlassen zu werden, hält sich. Rechtlich können, müssen Vermieter*innen aber keine*n Nachmieter*in akzeptieren. Steht eine sogenannte Nachmieterklausel im Mietvertrag, sieht es allerdings anders aus. Dann kann ein*e Mieter*in die Kündigungsfristen durch das Vorschlagen mehrerer akzeptabler Nachmieter*innen, von denen eine*r einen neuen Mietvertrag schließt, verkürzen. Form der Kündigung: Die schriftliche Kündigung muss von allen Mieter*innen eigenhändig unterschrieben sein.

ZUGANG DER KÜNDIGUNG:

Die Kündigung muss bis zum dritten Werktag des Monats bei der Vermieterin/ beim Vermieter eingehen. Der Poststempel ist irrelevant, persönlicher Einwurf ist möglich.

Im Bedarfsfalle wird Rücksprache mit einer Anwältin oder einem Anwalt empfohlen.

Mehr unter www.HELDT.immo
#lieblingsmaklerinkiel #drohnenpilotin
#immobilienheldt



DORIS HELDT
Wrangelstraße 27
24105 Kiel

Mobil 0177.33 30 310
Büro 0431.88 80 802
Mail doris@heldt.immo



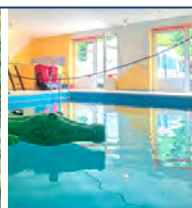
Alle Angebote
sehen →



KAUF

Mehrfamilienhaus // 5 Wohnungen // ca. 645 m²
Wohnfl. + DachG // ca. 80 m² Pool/Sauna im ErdG

Scheune 1992 ausgebaut // z. Teil frei
50% im Dachgestoss nicht ausgebaut
Ihr Preisgebot bitte // Prov. 1,19%



Energiebedarfsausweis:
181,15 kW/h (m²a)
Energieklasse F
Energieträger Öl
Warmwasser enthalten
Häuser BJ 1900 + 49,
Heizung 1995 + 2002



KAUF

KIEL // großzüg. Komforthaus // ca. 207 m² Wfl.
5 Zi. // top Instandhaltung // Dachterrasse + Blk.

Erkeranbau 1998 // gr. Wintergarten 1991
3 Bäder // Kellerboden u. Dach gedämmt
Kaufpreis 695.000 € // Provision 3,57%



Energiebedarfsausweis:
261,99 kW/h (m²a)
Energieklasse H
Energieträger Öl
Warmwasser enthalten
Baujahr 1973
Pufferspeicher 2023



MIETE

Erstbezug // MÖNKEBERG // 4 Zimmer // ca. 191 m²
2 Bäder // 2 Terrassen // Nähe Kieler Förde, Strand

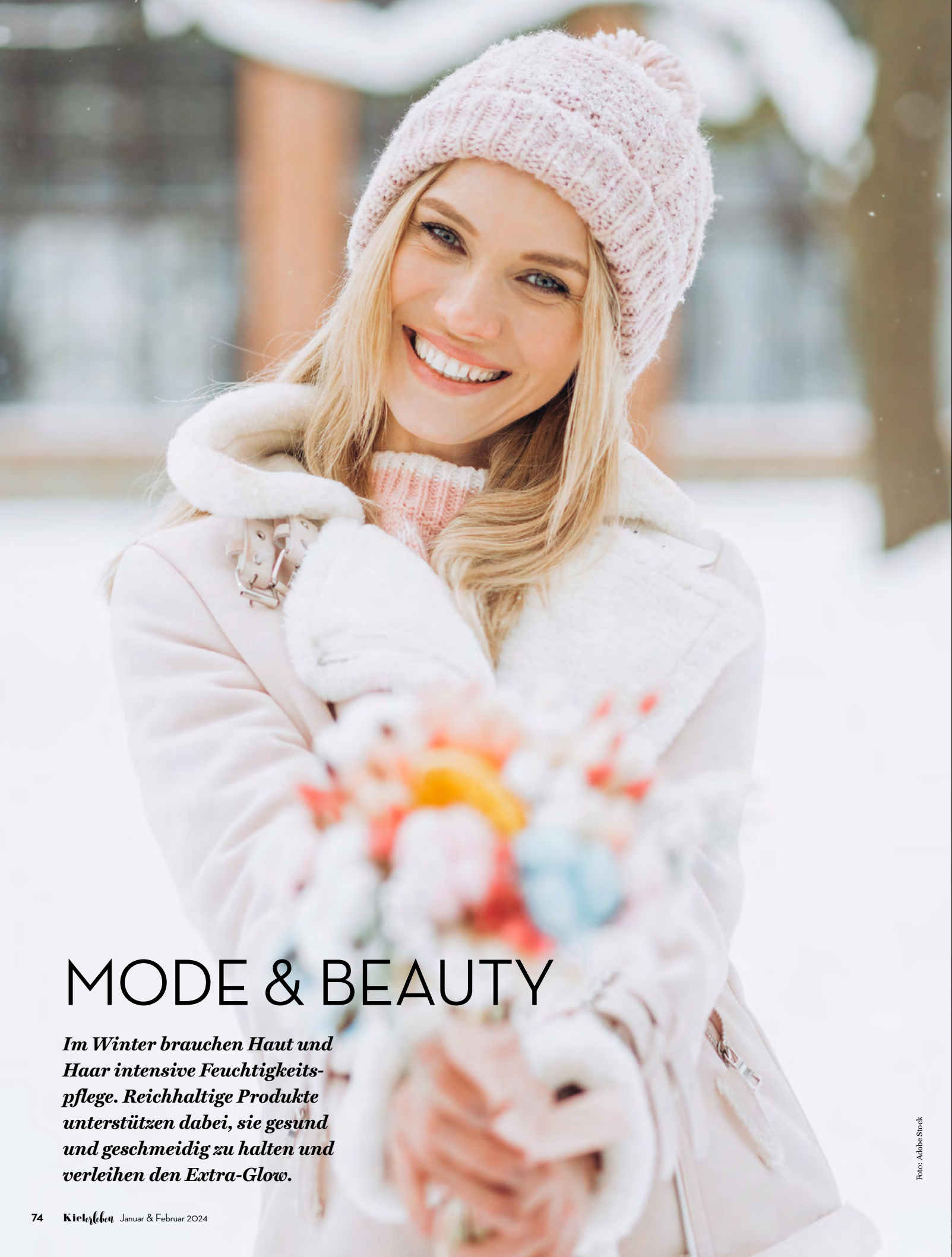
EBK mit Kochinsel u. BORA-Kochfeld
Süd/West-garten // netto-kalt 2.500 €
+ 2 Stellplätze + Heiz-/Nebenkosten



Energiebedarfsausweis:
45,43 kW/h (m²a)
Energieklasse A
Energieträger moderner
Wärmepumpe, Strom
Baujahr 2022
Warmwasser enthalten



#drohnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt



MODE & BEAUTY

Im Winter brauchen Haut und Haar intensive Feuchtigkeitspflege. Reichhaltige Produkte unterstützen dabei, sie gesund und geschmeidig zu halten und verleihen den Extra-Glow.

FAVORITEN DES MONATS

LIEBLINGSPRODUKTE

Unsere Must-Haves für den Glow zum Jahresstart.

GLOW & SHINE

Repariert, nährt intensiv und spendet maximale Feuchtigkeit – für leicht kämmbares und gesundes Haar mit maximaler Strahlkraft. www.basler-beauty.de



AKTIVIEREND

Durchblutungsförderndes und regenerierendes Pflegeöl für empfindliche und sensible Haut. www.anissa-naturkosmetik.de



SANFT

Hochwertiges Bio-Rosenwasser aus handgepflückten Blüten der Damaszener Rose – belebt Körper und Seele. www.tautropfen.com

ANTI AGING

Bioaktive Anti Aging Maske mit nachhaltiger Tiefenwirkung – für einen strahlenden und ebenmäßigen Teint. www.pharmos-natur.de



KONZENTRIERTE KRAFT

Konzentrat aus Bio Arganöl und Bio Sanddorn – repariert Hautschäden und fördert die Zellerneuerung. www.green-door-naturkosmetik.de



**camel active Store
Kiel**

Alter Markt 11

**Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!**





WIDDER
21.03. - 20.04.

Deine Gefühle haben nicht immer recht, besonders wenn es sich dabei um grundlegende Zweifel handelt. Gerade Beziehungstress lässt sich leichter lösen als du noch vor kurzem glaubtest. Wenn du beruflich nicht so klar siehst, wie die Sache weitergeht, solltest du noch eine Weile abwarten.



STIER
21.04. - 20.05.

Du hast sehr gute Möglichkeiten, doch wirst du zunächst zwischen diesen und deinen Träumen unterscheiden müssen. Fühlst du dich gedrängt, etwas zu unternehmen, solltest du schnelle Entscheidungen vermeiden. Wenn du nicht ganz bei der Sache bist, können sich kleine Fehler einschleichen.



ZWILLINGE
21.05. - 21.06.

Eine günstige Zeit, die verschiedenen Bereiche deines Lebens zu beleuchten, um sich über deine nächsten Schritte klarer zu werden. Wichtige Gespräche und Verhandlungen solltest du auf die zweite Monatshälfte legen. Berate dich vor neuen Vorhaben lieber mit guten Freund*innen.



KREBS
22.06. - 22.07.

Entscheidungen sind fällig. Warte nicht länger darauf, dass sich irgend etwas von selbst ergibt. Dir steht genügend Energie zur Verfügung, die Dinge selbst zu regeln. Wirst du auf Fehler aufmerksam gemacht, heißt das nicht, dass dem anderen nichts an dir liegt – ganz im Gegenteil. Mit netten Komplimenten kommst du auch nicht weiter.



LÖWE
23.07. - 23.08.

Du erkennst inzwischen, welche deiner vor kurzem formulierten Ziele realisierbar sind und von welchen Träumen du dich wieder lösen willst. Anstatt sich entmutigen zu lassen, kannst du aber beginnen, Schritt für Schritt vorzugehen. Was selbstverständlich erschien, wird ausgesprochen und bereinigt.



JUNGFRAU
24.08. - 23.09.

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



WAAGE
24.09. - 23.10.

Momentan gibt es nur wenige Einflüsse für dein Zeichen – und die sind nicht besonders stark. Du kannst dich also dafür entscheiden, diese Zeit einfach zu genießen. Dafür wirst du dich aber damit abfinden müssen, dass nicht alles im Leben jemals ganz geklärt sein wird.

**STERNZEICHEN
DES MONATS**



STEINBOCK
22.12. - 20.01.

Du sprühst über vor Energie und kannst viel erreichen. Hast du in der letzten Zeit mit etwas Neuem begonnen, wirst du dies jetzt mit Leichtigkeit voranbringen. Kaum gehst du aus dir heraus, schon scheint eine Kraft in Gang gesetzt zu werden, die dich in deinen Zielen unterstützt. Du solltest dich aber noch nicht überall festlegen. Nicht alles, was dich jetzt begeistert, wird sich später als wertvoll herausstellen. In Sachen Gesundheit hast du viele Vorsätze.



SKORPION
24.10. - 22.11.

Was in der ersten Monatshälfte leicht geklärt werden kann, ist in der zweiten etwas schwieriger zu regeln. Aufschieben lohnt sich also nicht. Beruflich und in Freundschaften ist es nicht immer von Vorteil, sich unentbehrlich zu machen. Bald könnte dir die Verantwortung sogar lästig werden.



SCHÜTZE
23.11. - 21.12.

Bald geht es wieder mit Vollgas voran. Ohne etwas zu überstürzen, kannst du auf neue Angebote aufgeschlossen reagieren. Plane deine weiteren Schritte also auf lange Sicht. Gespräche und Aktivitäten mit Freunden geben dir in der zweiten Monatshälfte neue Anregungen und Möglichkeiten.



WASSERMANN
21.01. - 19.02.

Die grundlegenden Fragen, die du dir jetzt stellst, werden dich noch eine Weile beschäftigen. Indem du akzeptierst, dass die Dinge nicht immer einen gradlinigen Verlauf nehmen, wirst du das Beste aus dieser Zeit machen. Mit übertriebenen Kompromissen sind allerdings weder du noch dein*e Partner*in wirklich glücklich.



FISCHE
20.02. - 20.03.

Wenn du jetzt nur tust, was getan werden muss, wirst du schnell die Motivation verlieren. Unternimm also auch etwas, das dir Freude bereitet und suche beruflich nach neuer Anregung. Differenzen mit Partner*innen sind nicht auszuschließen. Mit Kompromissen kommst du schneller voran.

UNSER ASTROLOGE

Der Kieler Astrologe Martin A. Banger erstellt jeden Monat das aktuelle KIELerleben-Horoskop. Möchtet ihr es noch genauer wissen? Fordert euer persönliches Horoskop unter www.12zeichen.de an.



Martin A. Banger

5 TIPPS FÜR DIE WINTER-HAARPFLEGE

1. Seltener waschen bei trockenen Haaren, denn das Nachfetten sorgt für eine natürliche Schutzschicht zwischen Kopfhaut und Haar.

2. Haare wenig, wenn überhaupt schonend föhnen. Am besten einen guten Hitzeschutz auftragen und auf kleiner Föhnstufe oder Diffusor föhnen.

3. Mützen helfen dabei, das Haar möglichst wenig der Witterung auszusetzen. Also: Mütze drauf!

4. Mehr Feuchtigkeit! In den Wintermonaten gerne Shampoo und reichhaltigen Conditioner nutzen, die dem Haar Feuchtigkeit zuführen. Haarmasken und unter Umständen ein Haaröl runden die Pflege ab.

5. Haare schneiden. Bei Haaren hilft vor allem eines: ein Besuch im Salon. Denn an den Haarspitzen nagt der Winter oft am meisten.

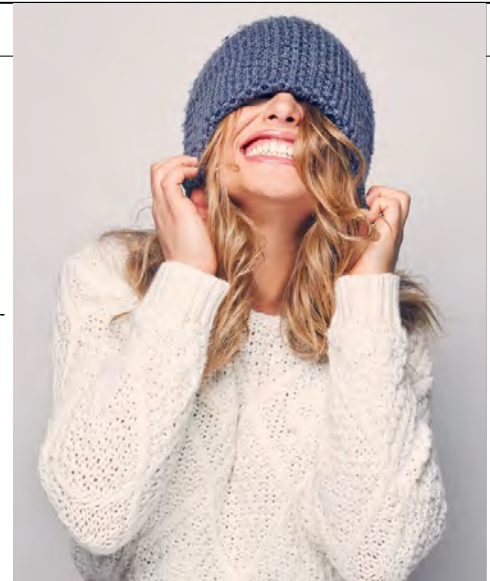


Foto: Getty Images

„LIEBEN SIE FEINES HAAR?“

In einem Interview eines Friseur-Fachmagazins wurde ich gefragt, was ich an meinem Beruf liebe. Tausend Gedanken schwirrten mir durch den Kopf. Ich merkte, dass es vie-



Foto: Chanel21

les gibt, das ich an meinem Beruf liebe. „Das Ausleben meiner Ideen, das gemeinsame Erlebnis mit meinen Kunden, die Teamarbeit, das Aufspüren neuer Trends in den Mode-Metropolen und die Abwechslung aus Handwerk, Kunst und Kreativität.“ Es folgte die Frage, was denn nun meine Lieblingstätigkeit sei. Nun kramte ich in mir und überlegte: Ist es das Zusammenspiel aus Haarstyling und Make-up, das Wissen um die perfekte Haarfarbe? Oder doch das Erstellen einer aufwendigen Hochsteckfrisur (bei der ich mich so richtig austoben kann) für den Gala-Auftritt einer Kundin? „Feines Haar“, war meine Antwort.

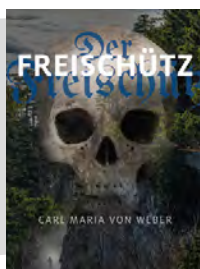
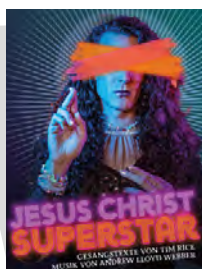
Die Redakteurin war etwas irritiert und fragte nach: „Lieben Sie feines Haar?“ Ich erklärte, dass ich es liebe, feines Haar perfekt zu schneiden. Sicherlich lernt jeder Friseur, Haare zu schneiden, aber für feines Haar benötigt man viel Sensibilität und andere Techniken als bei dickerem Haar. Kundinnen mit feinen Haaren sind oft unzufrieden und sehnen sich nach Volumen, Glanz und Flexibilität ihrer Frisur.

Umso glücklicher sind genau diese Kundinnen, wenn sie verstanden werden und mit ihrem Haar wieder zurechtkommen. Speziell für feines Haar gibt es zudem einen echten „Booster“ in meiner Pflegeserie, der es auch zuhause ermöglicht, Volumen ohne Rundbürste zu erzeugen. Ich selbst bin bekennder Rundbürsten-Föhnmuffel und liebe den schnellen Push-up-Effekt. Mein persönlicher Tipp: feines Haar nie zu heiß föhnen und nicht mit zu viel Power, Trockengeschwindigkeit. Es ist sehr fragil und steht gerade in der warmen Jahreszeit oft „elektrisch“ in alle Himmelsrichtungen ab – aber auch dagegen gibt es Tricks. Frauen mit feinen Haaren sind einfach die dankbarsten Kundinnen. Ich kann also behaupten, dass ich es liebe, feines Haar zu schneiden.

Herzlichst, Ihr Björn Donner

bd björn donner
Bismarckallee 2, Kiel
Tel.: (0431) 26 09 79 77
www.bjoern-donner.de

EUTINER FESTSPIELE

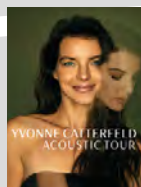


73. EUTINER FESTSPIELE
05 JUL - 08 SEP
2024



JETZT BESTE PLÄTZE SICHERN!

Infos & Tickets unter www.eutiner-festspiele.de
 und per Telefon: 04521-8001-0



HERZENSWÜNSCHE SIND DER WAHRE MOTOR UNSERES LEBENS

Inbesondere wenn ein neues Jahr anbricht, setzen sich viele Menschen Vorsätze und wollen ihr Leben zum Positiven verändern. Capskeeper hilft dir dabei, deine Ziele, Wünsche und Träume in die Realität umzusetzen. In dem filigranen Capskeeper kannst du deinen Herzenswunsch aufbewahren und so immer nah bei dir tragen.

Inmitten des Alltags, der oft von Hektik und Herausforderungen geprägt ist, verlieren wir manchmal den Blick für das, was uns wirklich am Herzen liegt. Fragt man Menschen nach ihren Herzenswünschen, hört man oft von universellen Sehnsüchten nach Weltfrieden und Gesundheit. Doch tief in den Herzen verborgen schlummern individuelle Träume, strahlende Wünsche und Momente der tiefen Dankbarkeit.

WAS WÜNSCHST DU DIR WIRKLICH?

In Frankfurt am Main und Regensburg haben wir uns auf eine emotionale Reise begeben, um die verborgenen Herzenswünsche der Menschen zu entdecken. Wir trafen eine Frau mit ihrer Mutter.



Capskeeper ist dein Begleiter auf dem Weg zur Erfüllung deiner Träume

Diese hatte sie extra für ihren Geburtstag nach Frankfurt einfliegen lassen. Ihr Herzenswunsch? Den Geburtstag mit ihrer Tochter zu verbringen. Ein Jazz-Musiker teilte mit uns seine Sehnsucht, durch seine Musik Herzen zu berühren. Und eine junge Dame betonte vor allem in der Weihnachtszeit ihre tiefe Verbundenheit zum Tierwohl. Jeder Mensch hat seinen eigenen, einzigartigen Herzenswunsch – sei es eine abenteuerliche Weltreise, eine erfolgreiche Musikkarriere oder viele glückliche Jahre mit dem Lebenspartner. Die erfreuliche Nachricht: Jeder Mensch kann diese auch verwirklichen! Die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen spielen dabei eine wichtige Rolle!

MIT INTENTIONSSCHMUCK WÜNSCHE MANIFESTIEREN

Capskeeper, unser einzigartiger Intentionsschmuck, ist mehr als nur Schmuck – er ist dein Begleiter auf dem Weg zur Erfüllung deiner Träume. Mit liebevoll gestalteten Designs und sorgfältig ausgewählten Materialien ist **Capskeeper** nicht nur ein ästhetisches Accessoire, sondern ein kraftvoller Partner, der dich dabei unterstützt, deine Gedanken, Gefühle und Handlungen immer wieder auf Kurs zu bringen und schließlich deine Ziele und Wünsche in die Realität umzusetzen.

STARTE JETZT DEINE REISE MIT CAPSKEEPER!

Entdecke mit Capskeeper die Magie, die in der bewussten Ausrichtung deiner Gedanken und Emotionen liegt. Trage deinen Herzenswunsch nah am Herzen und erlebe, wie deine Realität sich positiv verändert. Jeder Anhänger erzählt eine einzigartige Geschichte – die Geschichte deiner Träume, die Wirklichkeit werden. Werde Teil der Capskeeper Community und lass uns gemeinsam Herzenswünsche wahr werden lassen. Dein Traum ist es wert, Realität zu werden – starte heute deine Reise mit Capskeeper!
www.capskeeper.com

Herzenswünsche werden wahr!

*Trage sie jeden Tag nah an Deinem Herzen & beobachte,
wie sie in Erfüllung gehen...*

- Einzigartiger Intentionsschmuck ♥
- Handgefertigt in Deutschland ♥
- Materialien aus der Schweizer Luxus-Uhrenindustrie ♥
- Zeitloses Design ♥



...starte heute Deine Reise mit Capskeeper.



Folge uns  
@capskeeper_jewels
capskeeper.com

Spare mit dem Code „KIELERLEBEN“ 10%
auf Deine Bestellung



Schließe Dich unserer aufstrebenden *Capskeeper-Community* an
und starte nebenberuflich oder in Vollzeit!

WINTERGEMÜSE

Diese Gerichte mit Kohl, Knollen und Wurzeln bringen Farbe und Freude in die kalte Jahreszeit. Nebenbei sind sie lecker und gesund!



EIN KOHL ZUM ROTWERDEN
Es ist nicht sehr verwunderlich, dass dieses Gemüse zum natürlichen Färben von Stoffen eingesetzt wird. Der enthaltene Farbstoff Anthocyan ist zudem gesund und kann Zellschäden mindern.

ROTKOHLQUICHE MIT ZIEGENKÄSE

Für 1 Quiche (Ø ca. 26 cm)

Zubereitungszeit 110 Minuten

250 g	Mehl
	zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
150 g	kalte Butter in Stückchen
3	Eier
750 g	Rotkohl
2	rote Zwiebeln
3 Zweige	Rosmarin
3 EL	natives Olivenöl extra
2 EL	Balsamicoessig
125 ml	Gemüsebrühe
200 g	Ziegenfrischkäse
200 g	Sahne
150 g	Ziegenkäserolle
50 g	Pinienkerne
1 EL	flüssiger Honig

1. Mehl, 1 TL Salz, kalte Butter, 1 Ei und 2 EL kaltes Wasser in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl bzw. tröpfchenweise eiskaltes Wasser einarbeiten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen den Rotkohl putzen, vierteln und vom Strunk befreien, dann in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Die roten Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Etwas zum Garnieren beiseitelegen, vom Rest die Nadeln abzupfen und hacken.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Rotkohl dazugeben und kurz mitbraten, dann mit Essig und Brühe ablöschen. Kohl mit etwas Salz und Pfeffer würzen und 12–15 Minuten köcheln lassen. Ziegenfrischkäse, Sahne,

übrige Eier und die Hälfte des Rosmarins glatt rühren, den Guss mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen.

3. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form rund ausrollen. Die Form damit an Boden und Rand auskleiden. Rotkohl (möglichst ohne Garflüssigkeit) und Guss auf den Teig geben, Ziegenkäse darauflegen, mit übrigem gehacktem Rosmarin und Pinienkernen bestreuen, mit Honig beträufeln. Die Quiche im vorgeheizten Ofen in 40–45 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Kurz ruhen lassen, dann mit übrigem Rosmarin garnieren und servieren.

RADICCHIO-PINSAS MIT BIRNE UND GORGONZOLA

Für 1 Quiche (Ø ca. 26 cm)

Zubereitungszeit 110 Minuten

5 g	frische Hefe	2	rote Zwiebeln
400 g	Mehl	3–4	Radicchio treviso (alternativ runder Radicchio oder roter Chicorée)
75 g	Reismehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten	2	Birnen
25 g	Sojamehl	1/2	Biozitron (Saft)
3 EL	natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten	150 g	Gorgonzola, grob gewürfelt
250 g	Ricotta	8	dünne Parmaschinkenscheiben in Stücken
50 g	Sahne	etwas	Salz und schwarzer Pfeffer

1. Hefe in 330 ml Wasser auflösen. Die drei Mehlsorten in der Schüssel der Küchenmaschine vermischen. Hefemix, 1 EL Öl und 1 TL Salz dazugeben, alles 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen, dann in eine geölte, verschließbare Dose geben. Mindestens 24, besser 48 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Nach der Teigreife den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. In 4 gleich große Portionen teilen, dehnen, falten und zu Kugeln formen. Abgedeckt ca. 2 Stunden ruhen lassen. Den Backofen mitsamt Backblech auf 250 °C Umluft vorheizen. Ricotta, Sahne und übriges Öl

verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Radicchio putzen, längs vierteln, waschen und gut trocken schütteln. Die Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.

2. Die Teiglinge auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Fingern zu ovalen Fladen drücken. Mit Ricottacreme bestreichen, dann mit Zwiebeln, Radicchio, Birne und Gorgonzola belegen und einzeln auf das heiße Blech ziehen. Im vorgeheizten Ofen stückweise in 5–8 Minuten goldbraun und knusprig backen. Mit Schinken belegen und servieren.





EIN KRAUSER KOHL FÜR ALLE FÄLLE

Der krautige Wirsing überzeugt mit mildem, nussigem Geschmack. In der Küche gilt er als Allrounder, da er sowohl roh als auch gekocht zubereitet werden kann und viele gesunde Inhaltsstoffe liefert.

WIRSING-LACHS-INVOLTINI MIT KARTOFFELSTAMPF UND HASELNUSSBUTTER

Für 4 Personen
Zubereitungszeit 90 Minuten

1	kleiner Wirsing (ca. 1,2 kg)
4 Stiele	Dill
1	Biolimette (abgeriebene Schale und Saft)
1	Ei
3 EL	Semmelbrösel
150 g	Frischkäse
600 g	Lachsfilet (ohne Haut)
200 ml	Gemüsebrühe
50 ml	trockener Weißwein
150 g	Sahne
800 g	mehligkochende Kartoffeln
1	Zwiebel
2 EL	natives Olivenöl extra
100 g	Butter
50 g	Haselnussblättchen
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Wirsing putzen. 8 äußere, schöne Blätter abtrennen und portionsweise in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Wirsingkopf vierteln, vom harten Strunk befreien und in Streifen schneiden. Dill waschen und trocken schüteln. Die feinen Spitzen abzupfen, mit der Hälfte der Limettenschale, dem Ei und den Semmelbröseln zum Frischkäse geben, alles glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Diese mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die harte Blattrippe der blanchierten Wirsingblätter keilförmig ausschneiden, jeweils etwas Frischkäsemasse mittig auf das Blatt geben und 1 Stück Lachs daraufsetzen. Die Seiten darüberklappen und alles einrollen. Die Röllchen mit der Naht nach unten in eine Auflaufform setzen. Brühe, Wein und Sahne angießen und die Röllchen im vor-

geheizten Ofen 35–40 Minuten garen. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 15–18 Minuten garen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Wirsing unter Rühren mittdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 10–12 Minuten garen.

3. 80 g Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, Haselnüsse darin goldbraun rösten. Pfanne vom Herd nehmen. Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf geben und ausdampfen lassen. Wirsing-Lachs-Päckchen aus dem Ofen nehmen. Etwas von der Garflüssigkeit zusammen mit der restlichen Butter zu den Kartoffeln geben, diese fein stampfen. Nach Belieben mehr Garflüssigkeit unterrühren. Gedünsteten Wirsing unterrühren und den Stampf mit übriger Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Wirsing-Lachs-Involtini und Kartoffelstampf auf Teller verteilen. Das Gericht mit Haselnussbutter beträufelt servieren.

PASTINAKENGNOCCHI MIT ROSENKOHLGEMÜSE

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 60 Minuten

800 g	mehligkochende Kartoffeln
300 g	Pastinaken
1/2 Bund	Basilikum
3	Eigelb
100 g	Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
30 g	Speisestärke
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
2 EL	Butterschmalz
500 g	Rosenkohl
150 g	Pancetta in dünnen Scheiben
2 EL	natives Olivenöl extra
200 g	Sahne
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Kartoffeln und Pastinaken schälen, waschen und würfeln. Kartoffeln in kochendem Salzwasser in 15–20 Minuten weich garen, Pastinaken nach 5–8 Minuten dazugeben und mitgaren. Alles in ein Sieb abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann durch die Kartoffelpresse in eine große Schüssel drücken und kurz abkühlen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in ein hohes, schmales Gefäß geben. Die Eigelbe dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren.

2. Mehl, Stärke, Eigelbmix sowie etwas Muskat, Salz und Pfeffer zur Kartoffelmischung geben, alles zügig zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl einarbeiten. Gnocchiteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu daumendicken Rollen formen, davon ca. 2 cm große Stücke abschneiden und diese über ein Gnocchibrett oder einen Gabelrücken rollen, damit sie ihre typische Form bekommen. Die Gnocchi in einem Topf in reichlich siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen, anschließend in einer Pfanne in heißem Butterschmalz bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun und knusprig anbraten.

3. Inzwischen den Rosenkohl putzen, halbieren, waschen und gut abtropfen lassen. Den Pancetta in grobe Stücke schneiden und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne knusprig auslassen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Öl in die Pfanne geben und den Rosenkohl darin unter Wenden anbraten. Sahne dazugießen. Alles aufkochen, etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchi und Rosenkohlgemüse auf Teller verteilen und mit Pancetta garniert servieren.



Diese und viele weitere winterliche Rezepte findest du in der aktuellen Ausgabe der **So is(s)t Italien**.

Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter

www.falkemedia-shop.de

NACHHALTIG IN DIE ZUKUNFT

*Das RESTEZ!unique – bei vielen Kieler*innen bereits fest etabliert als leckere Anlaufstelle in der Innenstadt – steuert auf den zweiten Geburtstag zu. Bald gibt es dort auch Veganes zum Frühstück.*

„Es war immer unsere Absicht, einen Ort für nette Menschen zu schaffen!“ sagt Eggert Harms, Direktor des unique Hotels und RESTEZ!unique. Mit dem Ende der Baustellen rund um das Café zwischen ZOB und Kaistraße ist das Haus näher an die Stadt gerückt und wird von immer mehr Gästen belebt.

BUNTER MIX

„Die Vielfalt ist groß: Einige decken sich mit Backwerk für die Busfahrt ein, andere verbringen hier die Mittagspause oder treffen Freund*innen, und wieder andere nehmen sich Arbeit mit und verbringen halbe Tage bei uns.“ Und so sieht man hier zu jeder Tageszeit einen bunten Mix netter Menschen.

Auch hinter der Theke: Schüler- und Student*innen, Eltern, junge und erfahrene Kräfte unterschiedlicher Herkunft.

UNBEDINGT NACHHALTIG!

Nachhaltig zu arbeiten, bleibt fest verankert: Direkt importierter Bio-Kaffee, von Loppokaffee in Kiel geröstet, und die Bio-Milch vom Eichhof/Rieckens Landmilch aus Groß-Barkau, in Mehrwegflaschen geliefert, bringen zusätzlich ein hohes Qualitätsversprechen. Auch bleibt es dabei, keine Artikel in Einwegverpackungen anzubieten. „Wir ergänzen unser Angebot in absehbarer Zeit um eine vegane Variante zur Frühstückszeit.“



Portionspackungen sind verlockend einfach, sollen aber nicht unsere Lösung sein“, sagt Jana Kruse-Meier, die die operative Leitung des Cafés übernommen hat.

FANGEMEINDE RESTEZ!

„Die Fangemeinde des RESTEZ! wächst. Da passt es gut, dass wir seit knapp zwei Jahren auch in der City vertreten sind“, meint auch Andreas Vorbeck, Inhaber von Lyck/Restez, der ein weiteres RESTEZ! in Kronshagen eröffnet hat. Café oder Bistro? Beides! Ein Blick in die Speisekarte zeigt, dass sich zu den Leckereien aus Boulangerie und Patisserie längst Suppen und die Kieler Lachs-Waffel gesellt haben.



**Café &
Boulangerie
artisanale**

Täglich bis 18 Uhr.

Kiel, Kaistraße 30,
direkt am ZOB



ITALIENISCH GENIESSEN IN DER INNENSTADT

Wer noch nicht da war, sollte das schnell nachholen, denn ein Besuch im Casa al Porto mitten in der Kieler Innenstadt verspricht italienisches Flair ...

... und das ist kein Wunder, sind doch zwei waschechte Genusskenner mit ihrem **Casa al Porto** in der Hafenstraße 15 und überzeugen mit italienischen Köstlichkeiten: Donato Tripaldi und Domenico Vigliotti. Sie sind DIE Anlaufstelle für Fans des guten Geschmacks, und sie sind wahrlich keine Unbekannten in der Region.

Das beliebte Restaurant Casa Tripaldi aus Laboe bringt mit dem Casa al Porto die italienische Lebensfreude in die Innenstadt, das sympathische und erfahrene Team sorgt für eine wunderbare, authentische Atmosphäre. Du kannst dich auf einen kulinarischen Glücksort freuen, ideal dafür geeignet, sich mit original italienischer Küche – von herrlichen Antipasti über fangfrischen Fisch und exzellentem Fleisch bis hin zu leckerer Pasta und knuspriger Steinofenpizza – verwöhnen zu lassen.



Casa al Porto
Hafenstraße 15, Kiel
Tel.: 0431 / 240 50 10
www.casa-al-porto.de

**RISTORANTE • PIZZERIA
FEINKOSTLADEN**

RESTAURANT –
direkt am Yachthafen Laboe, Kieler Förde

FEINKOSTLADEN –
mit einzigartigen, original italienischen
Spezialitäten, gleich neben unserem Restaurant

Fördewanderweg 2 • 24235 Laboe
Telefon 04343 42 42 0
E-Mail: info@casa-tripaldi.de

Ganzjährig geöffnet!

FEIERN MIT ARGENTINISCHEM FLAIR IM FUEGO DEL SUR

Egal ob Hochzeit, Firmenfeier, Geburtstag oder Jubiläum – das Restaurant Fuego del Sur an der Kieler Hörn freut sich, dein nächstes Event zu planen. Am 19. Januar findet außerdem die nächste Fuego Night statt, die du nicht verpassen solltest!



Im **Fuego del Sur** An der Halle 400 kannst du nicht nur köstliche Gerichte genießen, sondern auch in einzigartiger Atmosphäre dein persönliches Event ausrichten. Auf der Speisekarte stehen Pizza, Pasta, Fisch, Salate und Suppen sowie argentinische Fleischspezialitäten, die auf Holzkohle gegrillt werden.

EIN UNVERGESSLICHER ABEND MIT DEINEN GÄSTEN

Du kannst entscheiden, ob du und deine Gäste lieber in separaten Räumlichkeiten oder in einer der gemütlich eingerichteten

Ecken des Restaurants sitzen möchtest. Bis zu 120 Personen finden bequem Platz. Die liebevolle Einrichtung und warmen Farben sorgen dafür, dass ihr euch rundum wohlfühlt und das Event genießen könnt.

KÖSTLICHES BUFFET

Bei Veranstaltungen mit vielen Gästen wie einer Hochzeit sind Buffets beliebt. So kann sich jede*r nach Herzenslust auffüllen, was ihr oder ihm schmeckt. Das Fuego hat tolle Buffetvorschläge, stellt sich aber auch individuell auf euch ein und nimmt Rücksicht auf Allergien und Unverträglichkeiten. Zwischen 29.50 und 49.90 Euro p.P. erhältst du ein breites Spektrum an Speisen. Von marinierten Oliven mit Hirtenkäse

über gegrillte Schweinenacken-Steaks und argentinische Chorizo bis hin zu hausgemachter Creme Caramel oder Panna Cotta mit Erdbeersoße ist das Angebot vielfältig.

DIE FUEGO NIGHTS

Im vergangenen Jahr wurde übrigens ein ganz neues Event im Fuego ins Leben gerufen. Am 27. Oktober fand die erste Fuego Night statt. Zusammen mit DJ Matthias Rump hat das Fuego die Atmosphäre des ehemaligen LOUF-Events in die Halle 400 geholt. Bei Housemusik, House-Classics und Charts konnten Besucher*innen ausgiebig feiern und dazu leckere Drinks genießen.

PLÄNE FÜR 2024

Die erste Fuego Night kam so gut an, dass das Event in Zukunft einmal monatlich wiederholt werden soll. Die nächste Fuego Night findet bereits am 19. Januar ab 22 Uhr statt. Der Eintritt ist kostenfrei. Also schnapp dir deine Freund*innen und bring einen unvergesslichen Abend!



Das Fuego del Sur bedankt sich herzlich bei allen Gästen für ein erfolgreiches Jahr 2023. Ein großes Danke geht außerdem raus an alle fleißigen Mitarbeitenden und Küchenkräfte. Geschäftsführer Sadat Bujupaj und sein Team wünschen dir einen tollen Start ins neue Jahr und freuen sich, dich bald wieder zu begrüßen!

LECKER, LECKERER, GOURMET

*Das Schleswig-Holstein Gourmet Festival überzeugt Genießer*innen schon zum 37. Mal mit besonderen Menüs und Locations. In den teilnehmenden Betrieben zaubern renommierte Spitzenköche und -köchinnen Gerichte zum Dahinschmelzen auf den Teller.*

Die heiß begehrten Plätze sind schnell weg: Das Romantik Hotel Kieler Kaufmann ist bereits restlos ausverkauft. Raffinierte Menüs gibt es aber auch noch an weiteren Orten.

SCHLEMMEN IN GANZ SCHLESWIG-HOLSTEIN

Im Ratzeburger Hotel Der Seehof kocht Maurizio Oster am 26. Januar um 19 Uhr ein nordisches Menü, für das noch Plätze angefragt werden können. Ein Kombiangebot mit Übernachtung im Hotel gibt es für 230 Euro pro Person, nur das Menü für 179 Euro. Im VITALLIA Seehotel in Bad Segeberg kombiniert Marcus Blonkowski Regional Küche mit europäischen Einflüssen. Am 9. Februar, 19 Uhr, für 175 Euro. Sterneköchin Alexandra Müller, sonst in der Schweiz ansässig, kocht am gleichen Tag im Romantik Hotel Waldschlösschen

Foto: Adolphe Stock



in Schleswig, Preis hier: 210 Euro. Weitere freie Termine gibt es in Friedrichstadt, Flensburg, Enge-Sande, Reinbek und Glückstadt.

HERZHAFT-SÜSSE DESSERTS?

Ein besonderes Menü für alle Dessert-Gourmets: Chef Pâtissier Taro Bünemann aus dem Maritim Seehotel am Timmendorfer Strand hat mit seinem Team ein Dessertmenü kreiert, das ganz neue Möglichkeiten aufzeigt. Herzhafte Komponenten wie Garnelen werden mit Kaffee und Gemüse kombiniert. Lass dich von den delikaten Kombinationen überraschen und begeistern! Am 24. März geht es um 13 Uhr los, der Preis für das Dessert-Menü liegt bei 160 Euro. Mehr unter www.gourmetfestival.de/termine.



HERZLICH WILLKOMMEN IM

FUEGO DEL SUR

Wir servieren nicht nur erstklassige argentinische Steaks vom Holzkohlegrill, sondern auch eine vielfältige Auswahl an Gerichten aus verschiedenen Küchen. Neben unseren hervorragenden argentinischen Spezialitäten bieten wir auch köstliche Pizza, Pasta und unwiderstehliche Fischgerichte an. Unser Restaurant ist ein Ort, an dem Geschmacksgrenzen verschwimmen und Genießer aller Art willkommen sind – von Familien bis zu Feinschmeckern. Erleben Sie bei uns kulinarische Vielfalt in gemütlicher Atmosphäre.

Ein großes
DANKESCHÖN für 2023
an alle Gäste und auf
ein gesundes und gutes
Jahr 2024!

für jeden etwas dabei: STEAKS - PIZZA - PASTA

Mo–Fr 12:00–22:00 Uhr
Mittagstisch 12:00–15:00 Uhr
Sa: 17:00–22:00 Uhr
So: 11:00–22:00 Uhr

Sonntags Brunch:
11:00–14:00 Uhr
anschließend à la Carte

JETZT RESERVIEREN: ————
(04 31) 88 86 02 78 oder ————
———— info@fuegodelsur.com ————

Feiern Sie bei uns Hochzeiten,
Geburtstage, Feiern mit Buffet



www.fuegodelsur.com

AUSSTELLUNGEN IM JANUAR & FEBRUAR

Ausgezeichnet, kraftvoll, abstrakt und auf den Kopf gestellt zeigt sich die Kunst in Kiel und Gettorf.



AND THE WINNER IS ...

Bereits seit 1985 verleiht die Landeshauptstadt Kiel alle zwei Jahre den Gottfried Brockmann Preis an junge Künstler*innen, die das 35. Lebensjahr noch nicht vollendet haben und, wie es die Vergaberichtlinien formulieren, „für die Zukunft eine aussichtsreiche Entwicklung erwarten lassen“. Im Dezember 2023 durfte sich Mateusz Dworczyk über die mit 5.000 Euro dotierte Auszeichnung freuen. Der 1994 in Polen geborene Künstler hat an der Muthesius Kunsthochschule in Kiel Fotografie studiert. Seine Werke beschäftigen sich mit der Wahrnehmung und Darstellung des

menschlichen Körpers vor dem Hintergrund der fortschreitenden Digitalisierung. Bis zum 25. Februar werden aktuelle Arbeiten des Preisträgers und weiterer junger Kunstschaffender, die von der Jury ausgewählt wurden, in der **Stadtgalerie Kiel** präsentiert. Der Eintritt ist frei. Mehr Infos erhältst du unter www.stadtgalerie.kiel.de.

Bis 25. Februar • Stadtgalerie Kiel
Öffnungszeiten:
Di-Mi 10-17 Uhr, Do 10-19 Uhr, Sa-So 11-17 Uhr
Führungen: Do, 17 Uhr, und nach Vereinbarung

Fotos: Mateusz Dworczyk, Body Options I, 2020/21, Ausstellungsansicht Stadtgalerie Kiel, Mateusz Dworczyk, Procedural Incarnation I, 2022/23, Ausstellungsansicht Gallery Cubeplus



Balloon Sail

Foto: Michael Essig

AUF DEN KOPF GESTELLT

Die Kunstschule der Förde-vhs präsentiert die Fotoausstellung „Auf den Kopf gestellt“. Die humorvollen, aber auch ernsthaften Bilder zeigen verschiedene Perspektiven auf die Welt. Die Ausstellenden sind Mitglieder des Fotostammtisches der Förde-vhs, der von Betti Bogya geleitet wird. Die Ausstellung lädt ein, die Metapher „Auf den Kopf gestellt“ visuell oder inhaltlich zu entdecken. Die Fotografien zeugen von Kreativität und Experimentierfreude. Sie spielen mit den Erwartungen der Betrachter*innen und fordern sie zum Nachdenken heraus. Die Ausstellung im Neuen Rathaus ist geöffnet Mo–Fr 10–18 Uhr. Der Eintritt ist frei.

bis 28. März • vhs-Kunstschule, Kiel



Claudia Bormann - Blaue Stunde, 2023, Acryl auf Leinwand

SREIFZÜGE

Die Kieler Galerie Brennwald eröffnet das neue Ausstellungsjahr mit Gemälden von Claudia Bormann. In ihren Arbeiten konzentriert sich die Künstlerin aus Ratzeburg auf Spiegelungen im Wasser. Dabei eröffnet sie ausschnittshafte Blicke auf eine natürlich bewegte Wasseroberfläche in extremer Nahsicht. Die Nähe zur Leinwand lässt das Motiv als ein abstraktes Liniengeflecht erscheinen, das eine faszinierende malerische Präsenz erhält. Gegenständliche Einzelheiten lösen sich darin auf und verlieren sich in Licht- und Farbreflexen. Betrachtet man die Gemälde jedoch aus der Ferne, erlangen sie eine nahezu fotorealistische Wirkung.

bis 9. Februar • Galerie Brennwald, Kiel



Sabine Körner - Sheila, 2019, Acryl

KRAFT DER FARBEN

Die Heikendorfer Künstlerin Sabine Körner arbeitet gerne figürlich und mit viel Liebe zum Detail. Die Stimmung ihrer Werke entwickelt sich durch meist kräftige Farben. Ein besonderer Fokus wird bei der Ausstellung auf dem Thema Automobile liegen, wie es auch zum Ausstellungs-ort, dem Autohaus Premium Automobile Kuntz in Gettorf, passt. Bis zum 2. April zeigt Sabine Körner hier Werke mit Acryl, Aquarell und Fotografie auf Leinwand, Papier sowie Aluminiumplatten. Schau mal vorbei und genieße die Kraft der Farben. Die Vernissage findet am 3. Februar von 11 bis 13 Uhr statt.

bis 2. April • Premium Automobile Kuntz, Gettorf

SYLVIA B. BARRON

KIELER GESCHICHTE

November 1918: Der schüchterne Physikstudent Nathanael muss seinen Kriegsdienst als Matrose auf der SMS König ableisten. Als ein Aufstand auf seinem Schiff den Beginn einer Revolution auslöst, bringt ein geplantes Himmelfahrtskommando seinen besten Freund in Gefahr. Auf seiner unfreiwilligen Rettungsmission begegnet Nathanael Ella, die mit ihrer forschenden, unerschrockenen Art sein Herz erobert. Doch als die Revolution beginnt blutig zu werden, fragen sich Ella und Nathanael: Wie weit darf man für Gerechtigkeit gehen? Mit diesem historischen Roman begibt sich die Autorin auf eine Reise zu ihren Wurzeln. Durch die regelmäßigen Besuche bei den Großeltern ist sie im Herzen ein Nordlicht geworden.

**VERLOSUNG**

Wir verlosen
3 x 1 Exemplar unter
[kielerleben.de/
gewinnspiele](http://kielerleben.de/gewinnspiele)

Sylvia B. Barron: **Novemberrächte**, Brunnen Verlag, 352 Seiten, 20 Euro

KEA BEIER

UNAUSWEICHLICH BERÜHREND

Wir schreiben das Jahr 1903: Elisabeth Gerhardt trifft im Alter von fünfzehn Jahren auf den nur ein Jahr älteren August Macke. Schnell wird deutlich: Beide teilen nicht nur eine Faszination für Kunst und Natur, sondern auch füreinander. Eine Liebe, die zunächst nur unter dem Deckmantel des Schweigens bestehen kann. Ein Maler ist nicht der Mann, den sich Elisabeths Familie für sie vorgestellt hatte. Da August 1904 ein Studium an der Kunstakademie in Düsseldorf aufnimmt, sind die beiden eine Zeit lang getrennt und ihre Liebe wird erneut auf die Probe gestellt. Während das junge Paar von einem Ort zum anderen zieht, gerät August in einen wahren Schaffensrausch. Doch dann bricht der Erste Weltkrieg aus, und August wird eingezogen.

Auf rund 280 Seiten schafft es Autorin Kea Beier, die Schönheit und Stärke bedingungsloser Liebe auf besondere Weise darzustellen. Ein Buch über Mut, Zuversicht und Leidenschaft mitsamt einer herzerwärmenden Geschichte, wie sie nur das Leben selbst schreiben kann. Dieser Roman wird nicht nur jene Leser*innen begeistern, die gerne in vergangene Zeiten abtauchen ...

(Maya Schukies)

Kea Beier: Die Unausweichlichkeit von Liebe
Aufbau Verlag, 288
Seiten, 13 Euro



Advertorial

SOPHIA LUNRA SCHNACK

EINE REISE IN DIE KINDHEIT

Ein außergewöhnlicher Roman. Dies offenbart sich bereits beim Durchblättern. Hier vermischt sich Prosa mit Lyrik. Der Inhalt wirkt wie in Worte gegossen und die Handlung verbirgt sich im Klang und offenbart eine sinnliche Welt, die nicht verklärt. Die Prosa zerfließt in Poesie und die Lyrik verschließt sich niemals vor dem Lesenden, sondern wird zum Träger des Romans. Unsere Erinnerung ist eng mit den Gerüchen, den Sinnen verbunden und oft reicht ein kleiner Hauch, um plötzlich in die Kindheit zu gelangen. Hier ist es zum Beispiel der Geruch von feuchtem Holz. Erinnerungen rattern, durch Sinnesindrücke angeregt, und erzeugen Bilder und Emotionen. Eine Reise zurück an den Ort der Kindheit wird in der Handlung beschrieben. Das nicht mehr existierende Elternhaus als Ausgangspunkt der Wanderung durch Landschaft, Raum und Zeit. Die Familiengeschichte beginnt mit dem Urgroßvater, den Kriegen und den Verlusten und besonders dem Trauma, das sich durch Generationen festgesetzt hat. Der Weg zurück ist hier zweideutig: Der anfängliche Weg der Erzählerin in das Heimatliche, in die eigene Kindheit und dann der Weg zurück in das einfache Leben nach den schicksalhaften Ereignissen, deren Muster den Geist der ganzen Familie erfasste. Durch Bilder und Sprache offenbart sich im Roman immer mehr. Das ganze Buch verzaubert und minimiert die Zügigkeit des alltäglichen Lebens und macht einen Schritt zurück, um sich in der Stille lautstark zu ergießen. Ein Roman, der Aufmerksamkeit verlangt und dann immer größeres Staunen erzeugt. Ein unkonventionelles und großartiges Werk, das aus Beobachtungen und Sinnesindrücken besteht.



Sophia Lunra Schnack:
Feuchtes Holz, Otto Müller
Verlag, 320 Seiten, 26 Euro
www.buchhandlung-friedrichsort.de,
www.leseschatz.com

TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT

Hauke Harder

♥ ♥ Frühjahrsausstellung 2024 ♥ ♥

Frauen stellen aus

Samstag, 2. & Sonntag, 3. März
11.00 - 17.00 Uhr

KÖNIG LUDWIG · Landgasthof · Café
Bunsdorf am Wittensee

www.frauen-stellen-aus.de f i

„NUR SONNE IST AUCH NICHT DAS PERFEKTE WETTER.“

*Comedian, Moderator, Synchronsprecher, Schauspieler – und tanzen kann er auch!
Ralf Schmitz kommt am 17. Februar mit SCHMITZEFREI in die Wunderino Arena Kiel.
Was uns bei der Show erwartet und wieso Humor im Alltag so wichtig ist, erfährst du
hier im exklusiven Interview.*



KIELerleben: Ralf, wir freuen uns schon, wenn du im Februar zu uns nach Kiel kommst. Kannst du uns noch ein bisschen mehr über die Show erzählen?

Ralf Schmitz: Klar! Die Show baut sich zusammen aus meinem Urlaubsreisen-Kosmos und ich bringe natürlich die Geschichten mit, die ich erlebt habe. Mein Blick auf das Thema Urlaub und das Drumherum. Die

andere Hälfte des Programms – nicht an einem Stück, sondern insgesamt gesehen – stellt sich als Improvisation dar. Das heißt, ich stelle Fragen und hole mir so die Wünsche des Publikums auf die Bühne. Manchmal in Form von Zurufen, manchmal auch durch einen Zuschauer oder eine Zuschauerin, die mich auf der Bühne unterstützen. Keine Sorge: Ich mache die Arbeit, da muss niemand übernehmen. Es geht nur

um die Improvisation. Und dann muss ich ganz ad hoc und spontan eine Szene spielen, mit den Sachen, die das Publikum sich ausgedacht hat.

Das ist dann natürlich jeden Abend irgendwie anders und macht richtig viel Spaß. Das feste Programm aus dem Reisekosmos sind einfach verschiedene Einsichten von den Reisen.

Zum Beispiel?

Zum Beispiel in Amerika bei McDonalds bestellen und zum Schluss fast verhaftet werden, weil das mit dem Englisch doch nicht so gut war – ist eine wahre Geschichte. Das erzähle ich nach. Dann gibt es, ich sage immer: „die Weinreise“. Ich saß im Zug neben einem älteren Ehepaar, das – was ich nicht wusste – in diesem Zug eine Weinreise machte. Das Weine probierte, immer betrunken wurde und sich auf sehr süffisante und sehr, sehr lustige Art beschimpfte. Also das macht richtig viel Spaß. Und natürlich noch ganz viel anderes.

Bei so viel Improvisation ist von Eintönigkeit sicher keine Spur?

Nein, eintönig wird das nicht. Ich bin immer gefordert, gerade damit sich keine Routine einschleicht und man immer wach bleiben muss. Ich interessiere mich sehr für Menschen und Schicksale und auch Humor bei anderen Menschen. Dadurch, dass ich jeden Abend andere Menschen um mich habe, ist es immer anders und das macht mir daran wahnsinnig viel Spaß.

Du bietest ja auch ein wirklich breites Repertoire an: Moderation, Comedy et cetera. Gibt es etwas davon, das du am liebsten machst?

Ich komme ja ursprünglich vom Theater und alles, was ich jetzt so mache, empfinde ich als eine Art Variation davon. Das ist eigentlich dieselbe Klaviatur „Schauspiel“ und darauf baut alles auf. Schauspiel, Bühne, Film, Synchronisation. Moderation ist ein bisschen anders, schlägt aber auch in eine ähnliche Kerbe. Aber wenn man mich fragt, wo mein Herz am lautesten schlägt, dann ist das natürlich immer die Live-Bühne.

Dein Bühnenprogramm zeigt, dass du in jeglichen Alltagssituationen Humor findest. Wie bekommt man diesen humorvollen Blick aufs Leben?

Das ist natürlich die Gretchenfrage. Ich glaube, dass manche Menschen in manchen Situationen denken: „Ich darf hier nicht lachen, ich darf nicht das Komische darin sehen, weil ich dann die Sache nicht ernst nehme.“ Das ist, glaube ich, ein großes Missverständnis oder vielleicht sogar ein Fehler. Humor soll nicht dafür sorgen, dass wir Probleme ignorieren oder sie vergessen. Humor soll die Schwere aus der Situation nehmen, damit wir sie besser angehen können.

Was würdest du sagen, ist das Ziel deiner Arbeit?

Ich würde sagen: In Zeiten, in denen Menschen belastet sind, wenn sie das Gefühl haben, die Welt knirscht an allen Ecken und Enden – ob gefühlt oder wirklich – ist es das Ziel meines Berufs, das Ziel von Komikerinnen und Komikern, Schauspielerinnen und Schauspielern, dass wir es schaffen, eine Auszeit zu optionieren. Dass wir helfen, die Batterien aufzuladen. Und ich glaube gerade dafür wird der Beruf dringend benötigt. Damit die Leute auch mal sagen können: „Ich drück jetzt auf Pause.“ Und ich glaube, das ist die Firmenphilosophie, das liebe ich an meinem Beruf und das soll so natürlich auch bleiben. Generell und immer, aber ich glaube momentan noch mal besonders.

Ich glaube, das schaffst du auch ganz gut!

(lacht) Das hoffe ich sehr.

„Wenn man mich fragt, wo mein Herz am lautesten schlägt, dann ist das natürlich immer die Live-Bühne.“

Ich bin ganz ehrlich: Ich vermute, wenn du im Februar zu uns kommst, wird Kiel wittertechnisch nicht besonders glänzen. Freust du dich trotzdem auf den Abstecher zur Ostsee?

Ja, total! Ich liebe stürmisches Wetter, ich liebe Regen im Gesicht, ich finde das super. Natürlich mag ich auch die Sonne, aber nur Sonne ist auch nicht das perfekte Wetter. Klar, alles strahlt, blauer Himmel, das ist natürlich richtig. Aber ich mag auch das Stürmische, ich mag den Gegenwind. Ich mag reinkommen, die Jacke ausschütteln müssen und dann einen Kakao trinken. Also Kiel muss überhaupt nicht mit Sonnenschein glänzen. Ich würde mich sogar eher darüber freuen, bei etwas stürmischem Wetter am Wasser entlang zu laufen. Das fände ich richtig toll.

Da hast du gute Chancen, das sind doch tolle Aussichten (lacht). Bis Februar, Ralf, vielen Dank!

Ich danke dir, bis dann. Kiel, ich freue mich auf euch!

Das gesamte Interview kannst du auf unserer Webseite www.kielerleben.de nachlesen.

Das Interview führte Leonie Fuhrmann

MARKISEN & INSEKTENSCHUTZ



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

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

📍 **24143 Kiel** Bahnhofstraße 14
(im Hause Knutzen)

☎ **0431/2595863**

🕒 **Mo.-Fr. von 8-18 Uhr & jeden ersten
Samstag im Monat von 9-13 Uhr**

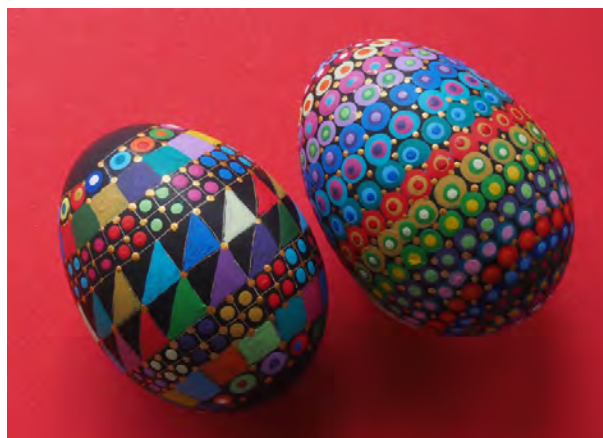


www.hefa-fahl.de

HANDARBEITEN, LIEBE UND OSTEREIER

Neues Jahr, neue Ideen: Alle, die gern handarbeiten – ob Stricken, Häkeln, Sticken, Klöppeln oder Spinnen – sind jeden Samstag ab 13 Uhr herzlich willkommen, auf dem **Hof Ansgarius** in gemütlicher Runde ihrem Hobby zu frönen. Wer lieber eine Geschichte erzählt oder vorlesen möchte, ist auch eingeladen, Hauptsache mal raus und eine fröhliche Zeit mit schönen Dingen und lieben Menschen erleben. Am 18. Februar findet wieder der beliebte Valentinsbrunch statt, für den noch Anmeldungen unter Tel.: 04324 / 10 70 angenommen werden. Und am 2. und 3. März von 11 bis 17 Uhr lädt der Hof Ansgarius wieder zum Ostereiermarkt ein. Rund 20 Künstler*innen zeigen ihre unterschiedlichsten Werke und Techniken am Ei. Der Eintritt beträgt 3 Euro.

im Januar, Februar und März • Hof Ansgarius, Willenscharen-Brokdtedt



HOF ANSGARIUS
* Café * Saal * Ausstellung * Forst
Cafézeit: Samst. + Sonntags 12-17 Uhr
Neu: Strickecafé jeden Samstag ab 13 Uhr
So. 18. Feb. Valentinsbrunch 11-14 Uhr
2. OSTEREIERMARKT
2. / 3.03.2024 11-17 Uhr
Ausstellung - Vorführung - Verkauf
P. frei Eintritt: € 3,-
Fam. Fölster - Am Wallberg 2 - 24616 Willenscharen
Tel. 04324 1070 www.hofansgarius.de

WILDE REISE

Eine Lesung? Oder Live-Hörspiel? Oder Schauspiel? - Irgendwas dazwischen. Wir befinden uns auf einem Schiff auf offenem Meer und unruhiger See. Plötzlich türmt sich vor uns ein siamesischer Zwillingstornado auf. Zum Glück gibt es den Kapitän des Schiffes. Den 12-jährigen Gustave Doré. Die Schauspielerinnen Linda Stach und Christina Dobirr lesen und spielen eine Geschichte, tauchen in Rollen ein, steuern Licht und Sounds von der Bühne aus selbst und nehmen die Zuschauer und Zuschauerinnen mit auf eine Reise. Eine fantastische Reise. Eine Wilde!

17. Januar, 20 Uhr • Hansa48, Kiel



Foto: Walter Moers

Ihr Jahr 2024



Wo stehen Ihre Chancen bestens, wo sollten Sie sich zurückhalten?



Jahreshoroskop
ca. 25 Seiten, EUR 65.-

Telefonberatung 1 Std. EUR 120.-

weitere Angebote auf
www.12Zeichen.de

Astrologe & Coach
Martin A. Banger

04334 181000

banger@12Zeichen.de



Jahresplanung • Partnerschaft
OP-Termine
Geschäftsberatung steuerlich absetzbar

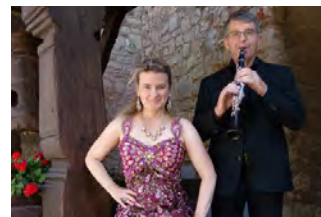
FJØRT

Es hat sich landauf, landab herumgesprochen, dass ein FJØRT-Konzert kein herkömmliches Live-Erlebnis ist. Immer mehr und mehr Menschen werden von den intensiven Shows des Kaiserstädter Trios angezogen. Was FJØRT transportieren, ist trotz deutscher Sprache international verständlich. Auf ihrer ersten größtenteils ausverkauften Tour zum aktuellen Album „nichts“ im Frühjahr 2023 vermeldete man erstmals vierstellige Besucherzahlen, es folgten Auftritte bei zahlreichen Festivals wie z.B. dem Hurricane-, Southside-, Deichbrand- oder Open Flair-Festival. Doch damit lange nicht genug der Abenteuer!

17. Januar, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel



Foto: Sophia Hoffberg



SING YOUR SOUL

Musik für die Seele - das Duo „Sing Your Soul“ mit Ulrich Lehna und Meike Salzmann ist im Januar wieder mit zahlreichen Neujahrskonzerten und unterschiedlichen Programmen in Schleswig-Holstein unterwegs. Mit seiner vielseitigen Musik und den tollen Moderationen erfreut das Duo immer wieder die Herzen der Besucher. Es gibt eine musikalische Weltreise unter dem Motto „Highlands & Islands“ oder das Programm „Piaf meets Klezmer - Musik gegen das Vergessen“ zu hören. Weitere Termine und Infos gibt es unter sing-your-soul.jimdofree.com

19. Januar • Christuskirche, Kronshagen

26. Januar • Christophorus-Gemeinde, Friedrichstadt

28. Januar • ev. Kirche, Heikendorf

Foto: Ralf Salzmann



WISSEN ZUM GREIFEN NAH

Der Naturwissenschaftliche Verein für Schleswig-Holstein e. V. bietet alljährlich für seine Mitglieder und andere Interessierte ein vielfältiges Programm, das aus Vorträgen, Exkursionen und einer Ausgabe der „Schriften des Naturwissenschaftlichen Vereins für Schleswig-Holstein“ besteht. Am 10. Januar finden zwei Veranstaltungen statt. Dipl. -Geogr. Heiko Schmüser und Prof. Dr. Wolfram Acker teilen jeweils ihr Wissen mit Interessierten. Dipl. Ing. Antje Walter spricht am 17. Januar über „Das landesweite Projekt 'Blütenbunt-Insektenreich'“. Dr. Bente Sven Majchczack schließt den Januar ab mit „Warum ist Rung-holt im Meer versunken?“.

im Januar • CAU und FH, Kiel



HALBE STUNDE

Auch diesen Monat hat die HALBE STUNDE in der St. Nikolai Kirche in Kiel wieder viel zu bieten. Wer einen stimmungsvollen und atmosphärischen Abend genießen will, hat diesen Monat vom 3. bis zum 26. Januar die Möglichkeit, verschiedenen Künstler*innen zu lauschen. Am 3. Januar um 17 Uhr präsentiert das Ensemble Les heureux moments unter dem Titel "Doulice memoire – Musik der Renaissance". Das Kieler Vokalensemble präsentiert am 17. Januar um 17 Uhr "Wie bist Du doch schön" mit Werken von Mendelssohn, Brahms und Grieg. Diese und viele weitere tolle Abende sollten Sie sich nicht entgehen lassen!

im Januar • St. Nikolai Kirche, Kiel

LIVE
YEHUDI
MUSIC
MENUHIN
NOW

BENEFIZ KONZERT

Benefizkonzert zugunsten YEHUDI MENUHIN Live Music Now Lübeck e.V. Die internationalen Stipendiaten von Live Music Now Lübeck e.V. spielen Musik aus aller Welt.

Der Eintritt ist frei. Im Anschluss an das Konzert freut sich Live Music Now Lübeck e.V. über eine Spende.

**FR. 26.01.2024
19 BIS 21 UHR**

Casino der Stadtwerke Kiel
Uhlenkrog 32 | 24113 Kiel



unterstützt durch

STADTWERKE KIEL 

ONCE UPON A TIME IN DÜSTERNBROOK

Kiel, im August 1972. Die ehemalige Spiritual-Politesse Lola Flöhr hat es nicht leicht. Seitdem die alleinerziehende Mutter den Schritt in die Selbständigkeit als „Geisterschnüfflerin“ gewagt hat, ist das Leben alles andere als ein Zuckerschlecken. Was nutzt ihr da das Diplom als erste offizielle vatikangeprüfte Exorzistin? In ihrem „Büro“, der urigen Kneipe „Oma Plüsch“ Ecke Sternstraße/Jungfernstieg, empfängt sie ihre seltenen Klienten, um ihnen bei ihren Problemen mit den Mächten der Finsternis zu helfen.

19. und 20. Januar, 20 Uhr • Maritim Backbord Bar, Kiel

Foto: marjia Behrendt



Foto: Marvin Ruppert

GUTE GEFÜHLE

Psychologie live – dieses Versprechen hält Dr. Leon Windscheid, indem er sein Publikum in seinem neuen Bühnenprogramm auf eine rasante Expedition in die sagenumwobene „Gefühlswelt“ mitnimmt. Wie entsteht ein Gefühl? Warum fühlen wir Menschen überhaupt? Wie schafft man es, sich selbst zu mögen? Wann funktioniert die Liebe? Was macht Freundschaft mit uns? Wie heilen emotionale Wunden? Und was sind die guten Seiten von Angst, Traurigkeit und Wut? Wer kommt, nimmt etwas für sich mit – und hat einen tollen Abend. „Gute Gefühle“ eben. Versprochen!

20. Januar, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel



Foto: Mattia Rossetti

GENESIS HEUTE

Das Allerbeste von den ersten GENESIS-Alben wurde ausgewählt, um sich in die Ära der frühen Siebziger Jahre zurückzusetzen! Man braucht einfach nur die Augen zu schließen – und man fühlt sich wie auf einem damaligen Konzert! Keiner anderen Tribute-Band gelingt es mit einer derart emotionalen Urgewalt, die musikalische Abenteuerlust und Hochspannung von GENESIS in deren Pioniertagen einzufangen. Dieses Konzert darf man auf keinen Fall verpassen!

20. Januar, 20.30 Uhr • Räucherei, Kiel

SAN GLASER

The Other Side Of The San: Nicht einfach nur ein Wortspiel, sondern mit ihrem neuen Album zeigt San Glaser, nach vier Alben mit Eigenkompositionen nun eine andere musikalische Seite von sich. Zusammen mit Bassist Arnd Geise, Pianist Mischa Schumann und Drummer Felix Dehmel hat sie einige ihrer liebsten Jazzclassics aufgenommen. Große Songs von wundervollen Komponisten und Textdichtern, die ihr immer wieder Inspiration geschenkt haben. Der Eintritt kostet 22 Euro.

20. Januar, 20 Uhr • KulturForum, Kiel

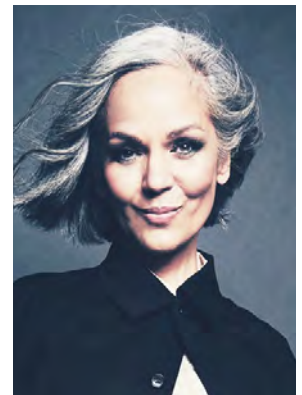


Foto: Steven Haberhand



GISELLE

„Giselle“ gilt als Inbegriff des romantischen Balletts und ist bis heute eines der populärsten Ballette überhaupt. Das Bauernmädchen Giselle verliebt sich darin in den verkleideten Adligen Albrecht. Als dieser enttarnt wird, treibt es Giselle in den Tod. Daraufhin nehmen die geheimnisvollen Wilis, die Geister toter Bräute, sie in ihren Kreis auf. Sie lassen Männer tanzen, bis sie sterben. Doch als dies auch Albrecht widerfahren soll, beschützt ihn Giselle. Ein Ballett zwischen Geisterwelten und großen Gefühlen.

ab 20. Januar • Theater Kiel



KOMÖDIANTISCH INS NEUE JAHR

Die Niederdeutsche Bühne Kiel startet das Jahr 2024 mit der Komödie „Weddersehn maakt Freid ...?“ von Ivan Calbérac am 12. Januar. Der reiche Anton Schubert hat alles. Doch eine Spontanhochzeit mit seiner Jugendliebe Kiki vor 25 Jahren bringt alles ins Wanken. Um sie von seiner vermeintlichen Mittellosigkeit zu überzeugen, inszeniert er ein großes Spektakel. Am 16. Februar vermieta dann das Rentnerhepaar August und Ida Bodendiek aus Versehen ein Zimmer doppelt. Welcher

Untermieter darf in „Keen Utkamen mit dat Inkamen“ von Fritz Wepner bleiben, um die Rente ein bisschen aufzubessern? Des Weiteren finden Gastspiele statt: am 24. Januar vom Kulturverein und am 25. Januar sind „Golden Ace – die Magier“ zu Gast. Tickets und Spielplan unter www.nbkiel.de. Tickets sind außerdem erhältlich oder unter Tel.: 0431 / 90 19 01 oder an der Abendkasse.

**im Januar und Februar •
Niederdeutsche Bühne Kiel**

TRIO TANGOZA

Tango in seiner ganzen Vielfalt, von der Guardia Vieja bis zum Tango Nuevo, vom konzertant-anspruchsvollen Astor-Piazzolla-Titel zum „FinnTango“ bis hin zum deutschsprachigen Nostalgie-Schlager Anja Jakobsen, Gerhard Breier & Imre Sallay. Schon der Name des Ensembles, der sich aus Tango und gozar (spanisch für genießen) zusammensetzt, verrät dessen Passion. Starke Melodien und klangfarbene Harmonien, die allerlei Assoziationen und emotionale Welten eröffnen, gilt es genüsslich zu goutieren.

**20. Januar, 19.30 Uhr •
Alte Meierei am See, Postfeld**



ANNE-MARIE DIE SCHÖNHEIT

Yasmina Reza zeichnet in ihrem 2020 erschienenen Stück „Anne-Marie die Schönheit“ das Porträt einer alternden Schauspielerin der Pariser Vorstadt und lässt dabei eine „beinahe-Diva“, die unzulänglich beachtete Kleinststellerin und ewige Nebenrolle, abseits des Glambours der großen Stars zu Wort kommen. Reza legt treffsicher den Finger in die Wunde zwischen Anspruch und Wirklichkeit, Schein und Sein, Wollen und Können, Bühne und Blümchentapete.

**21. Januar, 18 Uhr •
Die Komödianten, Kiel**



FJØRT

17.01.24

- 20.01.24 - TALCO
- 21.01.24 - POHLMANN
- 24.01.24 - DAMONA
- 25.01.24 - SEBO SAM
- 26.01.24 - GÖTZ WIDMANN
- 01.02.24 - BUSTER SHUFFLE
- 08.02.24 - YORICK THIEDE
- 11.02.24 - CATT
- 15.02.24 - DOCTOR KRAPULA
- 16.02.24 - LEVIN LIAM
- 17.02.24 - PASCOW
- 19.02.24 - DAS LUMPENPACK
- 24.02.24 - HEAVYSAURUS
- 24.02.24 - HEAVYSAURUS ZUSATZSHOW
- 28.02.24 - MAKE A MOVE
- 02.03.24 - JOHN DIVA
- 07.03.24 - ENNO BUNGER
- 10.03.24 - PANAGIOTA PETRIDOU
- 15.03.24 - TOM HENGST
- 16.03.24 - KIELECTRIC
- 17.03.24 - AMJAD
- 23.03.24 - PHILLIP BOA AND THE VOODOOCLUB
- 04.04.24 - HALLER
- 08.04.24 - AMISTAT

Karten an allen bekannten
Vorverkaufsstellen
erhältlich oder bei uns in
Der Pumpe.
Mo. - Fr. 10:00 - 16:00 Uhr



www.diepumpe.de

Die Pumpe e.V. - Hafstrasse 22 - 24103 Kiel

PADDY SCHMIDT

Der talentierte Frontmann der beliebten Band PADDY GOES TO HOLYHEAD zeigt bei diesem Konzert solo sein Faible für klassische, irische Folkmusik. Neben Coverversionen der traditionellen Klassiker trägt er mit markanter Stimme auch eigene, charmante Songs diesem Stil verpflichtet vor. Mit im Gepäck neben der Gitarre zahlreiche Mundharmonikas, die er wie kein Zweiter beherrscht. Alle Fans von guter irischer Musik sollten sich dieses Ereignis nicht entgehen lassen. Der Eintrittspreis liegt bei 18 Euro.

21. Januar, 15.30 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel



ABSENDER UNBEKANNT

Felix Ahlert und Clara Gracia zeigen akrobatisches Theater und erzählen die berührende Geschichte von Rita und Fritz: Nichts wünscht sich Rita so sehr wie einen richtigen Brief. Jeden Morgen guckt sie in den Briefkasten und immer ist er leer. Bis sie eines Tages einen Brief mit unbekanntem Absender bekommt. Doch wer hat diesen geschrieben? Mithilfe des Postfachschalterbeamten Fritz begibt sie sich auf die Suche nach dem Absender Unbekannt und findet ihn dort, wo sie ihn am wenigsten vermutet hatte. Weitere Infos gibt es unter www.kindertheater-des-monats.de.

**21. Januar • Kulturladen Leuchtturm, Kiel
24. Januar • Hof Akkerboom, Kiel**



TEARING WALLS DOWN

Absetzung, Verfolgung oder Inhaftierung. Das droht oppositionellen Politiker*innen in der Türkei, denn sie setzen sich für grundlegende Menschenrechte wie Freiheit, Gleichberechtigung und gegen Gewalt, Hetze und Repression ein. Der Dokumentationsfilm „Tearing Walls Down“ von Adil Demirci beschäftigt sich mit dem Schicksal von drei türkischen/kurdischen Politikerinnen. Alle drei Frauen sind Mitglieder der Oppositionspartei HDP, Teil der kurdischen Frauenbewegung und aufgrund von Terrorismusvorwürfen inhaftiert. Der Eintritt ist frei.

25. Januar, 20 Uhr • Hansa48, Kiel



UNSEREINS

Inger-Maria Mahlke präsentiert ihre kunstvolle Parallelgeschichte zu den „Buddenbrooks“. Eine Lübecker Familie, kinderreich, konservativ, kaisertreu: Die Lindhorsts. 1890 kommt Marthe in dem Patrizierhaus in der Königstraße zur Welt. Um sie herum eine Schar älterer Brüder, deren Freiheiten nicht die ihren sein werden. Und doch ist es ein Leben mit glänzenden Aussichten. Bis ein Bestsellerroman den respektablen Lindhorsts klarmacht, dass sie für ihr Umfeld immer noch „die Jüdischen“ sind. „Unsereins“ ist der Roman einer Stadt und ihrer Gesellschaft, ihrer Bürger und Lohn-diener, der Handwerker und, vor allem, ihrer Frauen.

25. Januar, 19 Uhr • Literaturhaus SH, Kiel

NEW YORK GOSPEL STARS

Die Gospels sind zurück für eine erneute Deutschlandtournee und wieder heißt es „We are the New York Gospel Stars“! Zusammengekommen, um die „gute Botschaft“ zu verbreiten, stehen die New York Gospel Stars seit über 15 Jahren auf der Bühne. Performances voller Dynamik und Emotionen lassen die Herzen höherschlagen. Gospel Klassiker wie „Walk in Jerusalem“ gewinnen ein ganz neues Flair durch die voluminösen Stimmen der Künstler. Begleitet werden die beliebten Lieder, durch Piano und Schlagzeug. Ein Erlebnis für die ganze Familie!

26. Januar • Nikolaikirche, Kiel



TOD EINES HANDLUNGSREISENDEN

Brooklyn, New York. Hier lebt der Handlungsreisende Willy Loman seine Illusion des amerikanischen Traums, dass man es mit harter Arbeit bis nach oben schaffen kann. In festem Glauben daran hat Loman jahrelang geschuftet, seine Familie durchgebracht, Raten abbezahlt, sogar eine Affäre gehabt. Doch die Realität zerstört den großen Traum vom kleinen Glück mehr und mehr. Lomans Söhne, in die er alle seine Hoffnungen gesetzt hat, rebellieren gegen den Vater. Als Loman schließlich entlassen wird, bricht sein auf Selbstbetrug gebautes Kartenhaus immer weiter zusammen.

26. und 27. Januar, 20 Uhr • Theater Kiel



Foto: Olaf Struck



GESANG VOLLER GROOVE

Reisen bildet – und manchmal verändert es die Reisenden für immer. Dem Gospelchor Holtenua ist das passiert. Im April waren 34 Sängerinnen und Sänger in Südafrika, um dort von 5 verschiedenen Chören zu lernen. Am Samstag, den 27. Januar um 19 Uhr singen, tanzen und trommeln die Teilnehmer des Chors beim Benefizkonzert zugunsten des Fördervereins für Palliativmedizin Kiel e.V. in der Ansgarkirche und erzählen mit vielen Bildern von unseren Erlebnissen.

27. Januar, 19 Uhr • Ansgarkirche, Kiel

JAZZAPART

Die Reihe jazzApart, die vom Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön seit vier Jahren erfolgreich angeboten wird, startet in das neue Jahr mit einem echten Kracher. Am 27. Januar 24 präsentiert die in Zürich lebende Saxophonistin Nicole Johannngen in der von den Bands wie von dem treuen Publikum hochgeschätzten Jugendstil Schwimmhalle ihr aktuelles Album "Henry III" mit Marc Roos, Victor Hege und Pius Baschnagel. Die Jazzfans in der Holsteinischen Schweiz und darüber hinaus dürfen sich auf ein einmaliges Live Konzert freuen.

27. Januar • Schloss Plön



mario Barth

Männer sind Frauen
manchmal aber auch
... vielleicht

16.02.
2024

WUNDERINO
ARENA
KIEL

Kapstadt / Berlin.de

RTL

TICKETS UNTER WWW.P-PROMOTION.INFO
SOWIE AN ALLEN BEKANNTEN VORVERKAUFSTELLEN

Räucherei 24143 Kiel
Preetzer Str. 35

THE WATCH plays GENESIS
20.01.2024 Einlass: 19.30 Uhr
Beginn: 20.30 Uhr

**25. Int. Kieler
Blues Festival**
23.2. 2024 (Fr) Einlass: 19.00 Uhr
Beginn: 20.00 Uhr

Nazareth Rock Solid Tour 2024
30.04.
Einlass: 19.00 Beginn: 20.00
Rock in den Mai

Hotline: 0451 / 58 24 91 43 * www.german-concerts.de



SPATZ UND ENGEL

Nach wahren Begebenheiten schildern die beiden Autoren Daniel Große Boymann und Thomas Kahry in Spatz und Engel die überraschend enge Beziehung zwischen den beiden Ikonen des Showbusiness. Die international gefeierte deutsche Diva Marlene Dietrich entstammt einer wohlhabenden Berliner Familie, während Edith Piaf als Artistentochter sich den Weg aus bescheidenen Verhältnissen nach oben hart erarbeiten muss. 1948 begegnen die beiden unterschiedlichen Charaktere einander in New York und beginnen eine intensive Freundschaft mit Höhen und Tiefen bis zu Edith Piafs frühem Tod 1963.

28. Januar, 17 Uhr • Theater Kiel

Foto: Olaf Struck

BRAHMS LIEBE

Der bekannte Journalist, Autor und Tageschausprecher Constantin Schreiber kommt als Special Guest zum Phil EXTRAKT. Im 4. Philharmonischen Konzert schließt Generalmusikdirektor Benjamin Reiners seinen Brahms-Zyklus mit der noch fehlenden dritten Sinfonie ab. Nach dem von Frank Peter Zimmermann 2022 eindrucksvoll interpretierten Violinkonzert steht nun das Doppelkonzert für Violine und Violoncello mit den beiden jungen Solisten Benjamin Günst und Michael Wehrmeyer auf dem Programm. Benjamin Günst konzertiert dabei schon zum wiederholten Mal mit dem Philharmonischen Orchester Kiel: So war er zuletzt 2020 mit Beethovens Violinkonzert im Rahmen der Mozart-Konzerte zu erleben.

28. Januar, 11 Uhr • Theater Kiel

Foto: Olaf Struck



SCHWITZENDE MÄNNER 2

Von was bisher geschah, bis wer weiß, wohin... diesmal mit Frau von Anne Spaeter & DeichArt 14. Januar und 28. Januar jeweils um 19.30 Uhr im Studio im Schauspielhaus. Sie schwitzen wieder! Pünktlich zur Volljährigkeit ihres Erfolgsstücks "Schwitzende Männer im Schuhgeschäft", wagt Deichart das Unmögliche und versucht sich an einem 2. Teil. Mehr Drama. Mehr Chaos. Mehr Schweiß. Und Musik. Ermäßigt bekommt man die Eintrittskarten ab 17 Euro, im Normalpreis ab 23 Euro.

28. Januar, 19.30 Uhr • Schauspielhaus, Kiel



Foto: M. Behrendt

LATENIGHTBLUES

Das 73te Festival des Blues präsentiert einen der weltbesten Blues- und Boogie-Pianisten und den „Paganini an der BluesHarp“ in Postfeld. Im Gedenken an den unvergessenen Gottfried Böttger werden Georg Schroeter, einer der weltbesten Blues- und Boogie-Pianisten und Sänger und Marc Breiffelder, der „Paganini an der BluesHarp“ in der Alten Meierei am See – Postfeld am 1. Februar um 20.30 Uhr den ersten „LateNightBlues“ in der langen Geschichte der BluesMonday-Konzert-Reihe einläuten. Die anfangs etwas ungewöhnlich erscheinende Ins-



strumentierung mit Klavier und Mundharmonika hat sich als Formation in den letzten Jahren international durchgesetzt und zeigt die Vielseitigkeit und Fröhlichkeit dieser handgemachten Musik.

1. Februar, 20.30 Uhr • Alte Meierei am See, Postfeld

SCHNEEKÖNIGIN

Am Freitag, dem 2. Februar, um 16 Uhr wird das Publikum in der Stadthalle in Eckernförde in eine magische Welt entführt, in der die Grenzen zwischen Fantasie und Realität verschwimmen. Das Theater Liberi inszeniert die jahrhundertalte Geschichte von Hans Christian Andersen als modernes Musical für die ganze Familie. Eigens komponierte Musicalsongs, jede Menge Humor und ganz viel Herz sorgen für ein unterhaltsames Live-Erlebnis für die ganze Familie! Das Musical dauert zwei Stunden inklusive 20 Minuten Pause und ist geeignet für Zuschauer ab vier Jahren.

2. Februar, 16 Uhr • Stadthalle, Eckernförde



BETWEEN THE 80'S

„Between the 80's“ ist eine Sammlung aus durchweg höchst erfolgreichen Songs - komplett neu und in ihrer ganz eigenen Weise interpretiert. Von „Smalltown Boy“ bis „Billy Jean“, von „Wild Boys“ bis „The Power of Love“, von „Hello“ bis „Material Girl“, von „Africa“ bis „Ain't Nobody“. Doch man hört diese neuen Versionen - und entdeckt regelrecht einen neuen Song darin, dazwischen und dahinter. Viel gelacht wird garantiert bei den Live-Abenden, schon weil sie hier so manche Geschichte aus ihrer eigenen Jugend auspacken, die herrliche Bilder zu der Musik bieten.

2. Februar, 20 Uhr • KulturForum, Kiel



EHRlich BROTHERS

Jetzt gibt es die letzte Gelegenheit, die EHRlich BROTHERS mit ihrer Ausnahme-show live zu erleben. Bis zum 12. Mai stehen noch einmal 60 Zusatzshows auf dem Tourplan. Es sind längst nicht nur Fans aus dem deutschsprachigen Raum, die sich von den EHRlich BROTHERS begeistern lassen. Mexiko, Brasilien, Italien, Spanien, England, Kanada, USA - von überall her reisen Menschen an, um die spektakulären Illusionen der beiden Star-Magier zu erleben. Immer wieder wird den EHRlich BROTHERS bestätigt, dass es weltweit keine vergleichbare Magie-Show gibt. Weitere Infos gibt es unter www.ehrlich-brothers.com.

2. Februar • Wunderino Arena, Kiel

Foto: Christoph Koeslin

COEURBALLA

Voller Leidenschaft und Spielfreude präsentieren die 3 Damen und ihr QuotenMann einen Weltmusik-Mix aus temperamentvollen Balkantänzen, mit-



reißender Gypsy-Musik, stimmungsvollen skandinavischen Melodien und eigenen Stücken mit gefühlvollen nachdenklichen Texten. Dabei erklingt schonmal nach einem albanischen Liebeslied ein feuriger Hochzeitstanz der Roma, bevor es zur Abkühlung in finnische Wälder geht und weiter an den Hof des Sultans im osmanischen Reich. Kurz - eine Reise kreuz und quer durch die Welt der Musik. Mit Geige, Akkordeon, Kontrabass, Percussion und vor allem der ausdrucksstarken, facettenreichen Stimme ihrer Sängerin erreichen sie schnell die Herzen, lassen sie tanzen und vielleicht sogar fliegen.

4. Februar, 18 Uhr • Alte Meierei am See, Postfeld

Lutterbeker

Kneipe, Küche, Kunst, Musik, Theater, Studio,
Appartements, Laden, Fotografie

fr 5.1. **Abi Wallenstein**+Schroeter/Breitfelder
fr 6.1. **GlasBlasSing**
fr12.1. **Sonsonero** Salsa, Merengue + Bachata
so14.1 19** **KneipenQuiz**
fr 19.1. **ReinerKröhnerts "ER"** Kabarettist + Parodist
sa 20.1. **Lioba** Indie-Pop
fr 9.2. **Tim Fischer** "Glücklich" Vorpremiere
fr16.2. **Ulan und Bator** "ZUKUNSTperlen"
sa 17.2. **FreiSein FunkUnit** Funk,Jazz,House
fr 23.2. **KayRay** Lieder von jedem + Witze über alle.
sa24.2. **Robert Kreis** Ein Abend mit RobertKreis
fr 1.3. **WerkstattTheater** "Glasmengerie"
sa 2.3. **Wildes Holz** "Freiheit für die Blockflöte"
fr 8.3. **Jakob Heymann + Falk**
sa 9.3. **Ingo Hessenstein** "Over the Rainbow"
fr 15.3. **WerkstattTheater** "Einer von uns"
sa 16.3. **Ulla Meinecke**

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de

WEDDERSERN MAAKT FREID...? (JUGENDLIEBE)

Komödie von Ivan Calbérac,
deutsche Fassung
Jacob Schumann/
Christa Hohmann,
nddt. Frank Grupe
12. Januar bis
11. Februar 20243

THEATER AM WILHELMPLATZ
WILHELMPLATZ 2, 24116 KIEL
WWW.NBKIEL.DE

NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL
Günn Di wat - günn Di Platt!

Bild: Berndt Thomann

15. KIELER OPERNBALL LOCKT MIT „MAGISCHEN MOMENTEN“

Am Samstag, 10. Februar laden das Theater Kiel und die Gesellschaft der Freunde des Theaters in Kiel e. V. zum 15. Kieler Opernball ins Opernhaus ein. Zwei Galavorstellungen um 18.30 Uhr und 20 Uhr mit magischen Momenten aus 400 Jahren Opern- und Operettengeschichte, Tanz auf der Bühne und unterhaltsamem Programm mit den Ensembles aller Sparten im gesamten Opernhaus sowie Musik

der Bands Tiffany, Westwind, Tangoneon, Swinging Feetwarmers Jazzband und DJ Sunny versprechen dem Publikum als magische Momente in Erinnerung zu bleiben. Der allgemeine Vorverkauf für den Opernball beginnt am 5. Dezember an den Theaterkassen, telefonisch unter Tel. 0431 901 901 sowie online unter www.theater-kiel.de.

10. Februar • Opernhaus, Kiel



INGO APPELT

Tabufreundlich, heftig und deftig! Wer Ingo Appelt will, bekommt auch Ingo Appelt. Klartext eben und nichts für Zartbesaitete. „Wo sind sie hin, die guten Jahre? Nichts ist, wie es war! Alles geht den Bach runter!“ Der letzte, ja, der Beste seiner Art, mit seinem besten Programm aller Zei-

ten. Vollgedopt mit Ingosteron und einem „Hurra, uns geht's schlecht!“ auf den Lippen, zieht der Ritter des schonungslosen Humors los, dem allgemeinen Verdross den Kopf abzuschlagen. Einer muss es ja machen, hilft ja nix – Appelt schon!

12. Februar • Metro Kino, Kiel

Foto: Guido Schröder

MR. BOOMBASTI

Dicker Junge mit Pagenschnitt. Sprachfehler. Die ewige Teilnehmerurkunde. Lehrerkind und Mobbingopfer. Keine guten Startbedingungen und trotzdem hat selten jemand aus so wenig so viel gemacht: Bestsellerautor. Ausverkaufte Tournee. Eigene TV-Show. Weil Humor stärker ist als Muskeln. Basti ist in seiner Welt ein Superheld. Denn wie schafft man es sonst fast in das Finale der populärsten Tanzshow des Planeten, obwohl man tanzt wie ein Sack voll Nüsse? Zwei erfolgreiche Podcasts zu haben, obwohl man schlimmer lispelt als der Colgate-Biber? Ganz einfach. Indem man seine Schwächen zu seinen Stärken macht.

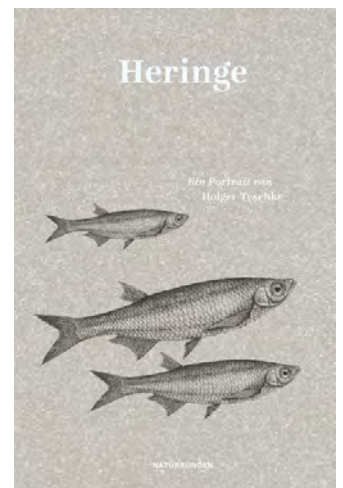
15. Februar • Max, Kiel



HERINGE

Als „Silber des Meeres“ wurde er im Mittelalter mit Gold und Pelzen aufgewogen, auf ihn, den „König der Fische“ gründeten sich nicht nur Vermögen sondern, ganze Reiche, die, blieb er aus, untergingen. Der Autor Holge Teschke und der Meeresbiologe Thorsten Reusch erzählen von der Natur- und Kulturgeschichte dieses mittlerweile in seinem Bestand stark gefährdeten Schwärmers. In der Reihe „Naturkunden“ erzählen seit 2013 Autor*innen von der Natur, von Tieren und Pflanzen, von Menschen und Landschaften, Steinen und Himmelskörpern von belebter und unbelebter, fremder und vertrauter Natur.

22. Februar • Literaturhaus SH, Kiel



MÄNNER SIND FRAUEN MANCHMAL ABER AUCH ... VIELLEICHT



Foto: Mayk Azzato

Für seine neue Tournee überlegte Mario Barth, ob er sich nach mehr als 20 Jahren dem Thema Hund/Katze widmen und am Ende seiner Shows Harfe spielen sollte. Doch dann das: Plötzlich wird er ungewollt „Vater“, steht in einem Kreißsaal mit einer Frau, die er kaum kennt, und bringt ihr „gemeinsames“ Kind zur Welt. Was er da erlebt und wie er aus der Nummer rauskommt – das muss auf die Bühne! Und somit bleibt Mario Barth dem Thema Mann/Frau treu. Mittlerweile hat er so viele Geschichten gesammelt, dass er es kaum erwarten kann, mit seinem neuen Programm auf Tour zu gehen.

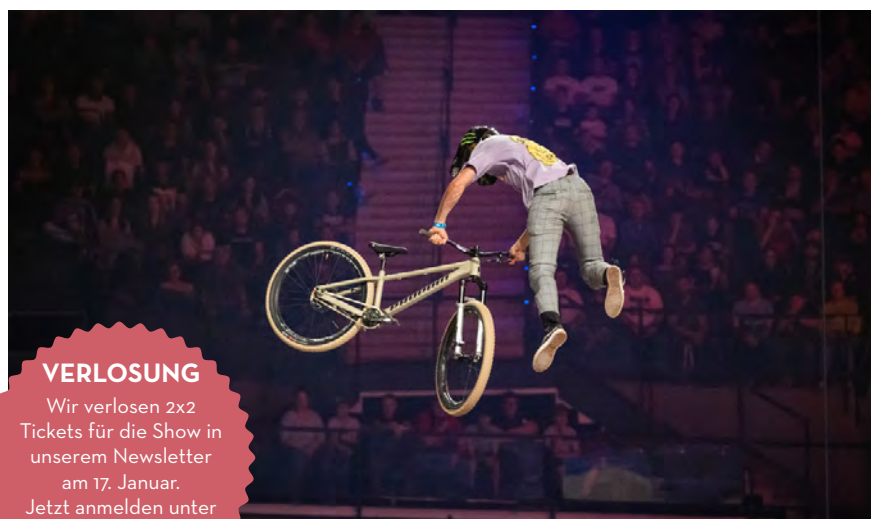
16. Februar • Wunderino Arena, Kiel

VERRÜCKTES SHOWSPEKTAKEL

Mit Masters of Dirt kommt am 10. Februar 2024 das verrückteste Showspektakel der Welt nach Kiel in die Wunderino Arena. Mit im Gepäck: Ein Kader der weltweit besten Freestyle-Athleten präsentiert unglaubliche Stunts, bei denen nicht nur einmal die Grenzen des Möglichen überschritten werden. Allen voran YouTube Superstar und „Click Milliardär“ Fabio Wibmer auf seinem Trial Bike. Hier kommen nicht nur Motorsport-Wahnsinnige, Adrenalin-Junkies und Freestyle-Freaks auf ihre Kosten, die Show lässt auch die Augen der Nachwuchsfahrerinnen und -fahrer aufleuchten, fette Beats und eine atemberaubende

Feuershow verwandeln die Arena in einen Hexenkessel, der vor Adrenalin nur so brodelt. Mehr als 250 Freestyle-Shows haben ein Millionen-Publikum in über 20 Ländern bisher in ihren Bann gezogen. Zusammen mit seinem M.O.D. Team hat es Fechter in über 20 Jahren geschafft, eine Veranstaltung zu etablieren, die weltweit Ansehen genießt. Kurzum: Masters of Dirt ist nicht nur eine Show, sondern eine Haltung und ein LIFESTYLE!

10. Februar 2024 • Wunderino Arena
1. Show: 14 Uhr
2. Show: 20 Uhr



VERLOSUNG

Wir verlosen 2x2 Tickets für die Show in unserem Newsletter am 17. Januar. Jetzt anmelden unter kielerleben.de/newsletter

SANTIANO

DIE NEUE
TOUR 2024



AUF NACH
DOGGERLAND!

14.04.24

KIEL

WUNDERINO

ARENA

NDR Schlager



semmel.de

Tickets: eventim*



ULAN + BATOR

Ulan und Bator, 2001 gegründet, verbinden bei Ihren Auftritten Elemente aus Theater und Musik, Comedy, Tanz, Improvisation und Wortwitz. Ihre Markenzeichen sind 2 Pudelmützen, die Ihre Träger auf der Bühne in das Reich der Fantasie und wilden Assoziationen eintreten lassen. In Ihrem neuen Programm ZUKUNSTperlen aus eben diesen bunten Strickmützen wieder irrwitzige Ideen. Sei es Pina Bauschs – tanzende Fabrikarbeiter, ein mutierter Käse, der Bleiberecht verlangt, oder der zur psychedelischen Achterbahnfahrt geratene Arbeitstag im Großraumbüro. Das vielfach preisgekrönte Duo benötigt auch dieses Mal nicht viel mehr als eine leere Bühne, Ihre Musikalität, Ihr Theaterhandwerk und Ihre Spielfreude, um prächtig absurd zu unterhalten- zu wahr, um verrückt zu sein.

16. Februar • Lutterbeker, Lutterbek

Foto: Enrico Meyer



VERLOSUNG

Wir verlosen 2 x 2 Karten für das 25. Internationale Kieler Blues Festival in unserem Newsletter am 7. Februar.

Melde dich jetzt an unter kielerleben.de/newsletter

INTERNATIONALES BLUES FESTIVAL

Die Kieler Blues-Fans haben schon darauf gewartet, jetzt ist es bald so weit: Am 23. Februar veranstaltet **Fabulous Germany Concerts** das 25. Internationale Kieler Blues Festival in der Räucherei Kiel. Die belgischen Überflieger The Blues Bones, die Big Joe Stolle Bluesband und das deutsche R&B-Urgestein, die Charly Schreckschuss Band, bringen die Bühne zum Wanken. Tickets bekommst du an allen bekannten Vorverkaufsstellen, in Kiel insbesondere über das Ticket-Center im Citti Park, bei vielen Familienmärkten und der AWO-Kiel, direkt neben der Räucherei.

23. Februar • Räucherei, Kiel

Foto: Disco Pictures

THE WATCH PLAYS GENESIS

70er-Jahre-Musik-Nostalgie: Am 20. Januar bringt **Fabulous Germany Concerts** die Musik von Genesis live in die Räucherei. The Watch plays Genesis versetzt dich mit den besten Genesis-Klassikern in die frühen 70er Jahre zurück. Die Prog-Rock-Band aus Italien gilt als die mit Abstand beste Genesis Tribute Band, welche sich ausschließlich auf die Band-Ära mit Peter Gabriel als Sänger und Frontmann konzentriert. Der Vorverkauf für dieses Konzert-Highlight läuft schon auf Hochtouren, schnell sein lohnt sich! Karten bekommst du an allen bekannten Vorverkaufsstellen beziehungsweise über CTS-Eventim und Ticketmaster oder auch bei der AWO-Kiel.

20. Januar • Räucherei, Kiel

Foto: Mattia Rossetti





Foto: Noma/Stageview

Kielerleben PRÄSENTIERT:

KERSTIN OTT MIT SPECIAL GUEST

Mit „Die immer lacht“ wurde sie zur Künstlerin der Rekorde, die Millionen von Fans begeistert. Sie hat über 200 Millionen Views bei YouTube und wurde mit Gold, Multiplatin und dem höchstmöglichen Diamant-Award ausgezeichnet. Kerstin Ott blickt mit ihrem im Oktober 2022 erschienenen „Best Ott“-Album auf ihre faszinierende Karriere zurück. Die Tournee ab Herbst 2023 rundet den Erfolg ab. Special Guest ist Marina Marx.

Kerstin Ott hat die deutschsprachige Popmusik geprägt wie kaum eine andere und gehört heute zu den erfolgreichsten Künstlerinnen im deutschsprachigen Raum. Eine Ausnahme-Singer-Songwriterin, die ihr Publikum mit ihrem augenzwinkernden Charme in ihren Bann zieht, die Menschen zusammenbringt und sie für einen Abend lang den Alltagstrott vergessen lässt, um gemeinsam zu singen, zu tanzen und jeden Moment zu genießen. So auch auf der „Best Ott“-Tournee, die 2023 und 2024 in 30 Städten zu unvergesslichen Abenden einlädt, um den Weg zu feiern, der sie vom kleinen schleswig-holsteinischen Heide an die Spitze der Charts, in die Bestseller-Liste, in die wichtigsten TV-Shows, an die Seite hochkarätiger Duett-Partner*innen und in die Herzen der Fans und Kritiker*innen führte.

3. März 2024 • Wunderino Arena Kiel

KERSTIN OTT

**BEST
OTT
TOUR**
23/24

03.03.2024 Wunderino Arena | Kiel





EIN ABEND MIT ROBERT KREIS

Erleben Sie unvergessliche Momente mit dem gefeierten Entertainer, Sänger sowie Pianisten und Kabarettisten! Mit Charme, Eleganz und Wortwitz zaubert dieser "Fliegende Holländer" Sie im Nu in eine der spannendsten Epochen: die „Goldenen Zwanziger Jahre“ und präsentiert Ihnen neue Perlen der Kleinkunst. Robert Kreis lässt Sie die schweren Zeiten schnell vergessen und zaubert ein Lachen in Ihr Gesicht! Mit verblüffender Leichtigkeit spannt Kreis höchstvergnügend einen unterhaltsamen Bogen zwischen Gestern und Heute. Parodien und Persiflagen entführen Sie in die aufregende Welt des Amüsemments, doch immer mit einem hintersinnigen Blick in die Zukunft. Lassen Sie sich das nicht entgehen: perfektes Entertainment, das niveauvolle Unterhaltung vom Feinsten garantiert!

24. Februar • Lutterbeker, Lutterbek

KIELER UMSCHLAG

Der Kieler Umschlag geht auf einen gleichnamigen mittelalterlichen Freimarkt zurück, der seit 1431 jährlich stattfand. Wenn Altbürgermeister Asmus Bremer alljährlich zu den Feierlichkeiten geweckt wird, lässt die Kieler Innenstadt an drei Standorten (Asmus-Bremer-Platz, Holstenplatz, Alter Markt) die vergangene Zeit wiederaufleben. Authentische Schaustellende und historische Verkaufsstände laden dazu ein, sich auf eine spannende Zeitreise zu begeben. Am Sonntag öffnen zusätzlich die Geschäfte in Kiel von 13 bis 18 Uhr ihre Türen.

29. Februar bis 3. März • Innenstadt, Kiel



Foto: AdobeStock

„FRAUEN STELLEN AUS“ – FRÜHLINGSMARKT 2024

Nach dem tollen Erfolg des Herbstmarkts sind 23 Ausstellerinnen schon wieder fleißig dabei, sich auf den Frühlingmarkt 2024 vorzubereiten, um ihre handgefertigten Produkte zu präsentieren. Vier Wochen vor Ostern gibt es viel Frühlingshaftes zu sehen. Das Angebot ist wie üblich bunt, vielfältig und mit Liebe gemacht. Das geht von Blumenarrangements und Patchworkarbeiten über Kükenanhänger und bemalte Federn zu Tiffany-Hasen oder Vogeldosen und hört bei Kinderkleidung (Größen 50 bis 128), Kuscheltieren und Teddybären noch lange nicht auf. Es gibt Keramiken, Handge-

töpfertes, Brandmalerei, Seidenketten und Wärmendes, Schmuck und Treibholzarbeiten.

Natürlich sind auch Pralinen, Liköre, geräucherte Forellen und Wurstwaren vom Galloway-Rind zu haben, und weil dann auch bald Konfirmationen anstehen, gibt es bezaubernde Geschenkideen, wie z. B. handgefertigten Glasschmuck, Gratulationskarten, Schutzengel, Filzarbeiten oder trendige Ledertaschen. Kommt vorbei, seid neugierig, schaut und staunt!

Info: www.frauen-stellen-aus.de

2. und 3. März, 11 bis 17 Uhr • Landgasthof König Ludwig, Bünsdorf



Fotos: Frauen stellen aus

Matthias Mansen
– Triest oder die
Götter, Sitzender,
2021



Joana Vasconcelos – Material Girl, 2015



EIN VIELFÄLTIGES AUSSTELLUNGSPROGRAMM

*Die Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen
Schloss Gottorf präsentiert in diesem Jahr auf der
Museumsinsel zahlreiche sehenswerte Ausstellungen.*

Den Anfang auf der Museumsinsel Schloss Gottorf macht die Ausstellung „Anja Jensen – No Go“, die vom 4. Februar bis zum 1. April läuft. Es werden Fotografien aus Mexiko, Chile, Schanghai, der Türkei und Deutschland der Trägerin des Kunstpreises der schleswig-holsteinischen Wirtschaft 2024 zu sehen sein.

Vom 9. März bis zum 6. Oktober verwandelt die Konzeptkünstlerin Anja Schindler mit ihren Interventionen den Rundgang des Museums für Kunst und Kulturgeschichte auf Schloss Gottorf. „Anja Schindler – Spiegel der Welt“ bietet einen spannungsreichen Dialog mit den historischen Räumen und Kunstwerken.

„Matthias Mansen – Retrospektive“ zeigt vom 26. März bis zum 25. August in der Galerie 19. Jahrhundert Schloss Gottorf einen Meister des großformatigen Holzschnitts, während „Ingo Günther – Worldprocessor“ im Gottorfer Globushaus vom 28. März bis zum 27. Oktober die Weltsicht eines Kosmopoliten anhand von 25 beleuchteten Globen präsentiert. Im Kreuzstall auf der Museumsinsel wird dann vom 1. Mai bis zum 3. November einer der bekanntesten und international erfolgreichsten amerikanischen Künstler der Gegenwart ausgestellt: „Kehinde Wiley – Narrenschiff“. Bekannt wurde er durch großformatige Gemälde, die Personen afroamerikanischer Herkunft in Posen von Werken alter Meister darstellen. Für „Narrenschiff“ (Three-channel-projection,

16:40 min.) von 2017 ließ er sich von der berühmten spätmittelalterlichen Moralssatire des Straßburger Humanisten Sebastian Brant anregen.

Den Höhepunkt des Ausstellungsjahres auf der Museumsinsel Schloss Gottorf stellt vom 1. Mai bis zum 27. Oktober „Joana Vasconcelos – Le Château des Valkyries“ dar. Es ist die erste umfangreiche Museumsausstellung der portugiesischen Starkünstlerin in Deutschland. Elf raumgreifende Installationen aus den Jahren 2000 bis 2022, die auf der Gottorfer Museumsinsel im Schloss, im Kreuzstall und in der Reithalle sowie im Innenhof des Eisenkunstgussmuseums in Büdelsdorf zu sehen sein werden, zeigen die vielfältigen Facetten ihres künstlerischen Schaffens.

Den Abschluss des Ausstellungsreigens auf der Museumsinsel Schloss Gottorf bietet „Jens Ferdinand Willumsen – Generalprobe“ vom 6. Dezember 2024 bis zum 2. März 2025. Erstmals widmet damit ein Museum in Deutschland mit 80 Gemälden, Druckgraphiken, Zeichnungen, Fotografien, Keramiken und Plastiken in der Reithalle von Schloss Gottorf dem hierzulande kaum bekannten dänischen Künstler Jens Ferdinand Willumsen (1863-1958) eine monographische Ausstellung.

Unter www.landesmuseen.sh finden Sie weitere Informationen zu den Ausstellungen, den Öffnungszeiten und anderem mehr.

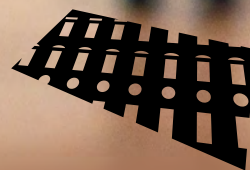
Schloss Gottorf

Performing History
Videoinstallationen
bis 1.4.2024

Anja Jensen NO GO
Gewinnerin Kunstpreis
für gesellschaftskritische
Fotografie
4.2. bis 7.4.2024

Anja Schindler
Spiegel der Welt
9.3. bis 6.10.2024

Infos hier:
schloss-gottorf.de



**Museumsinsel
Schloss Gottorf**

Landesmuseen SH

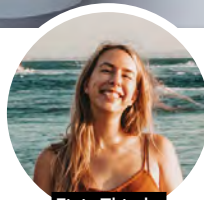
**DIE NÄCHSTE
KIELerleben**

erscheint am
01.03.

Anzeigenschluss
16.02.

Aus der Redaktion

„WIE, DU WILLST ALLEINE VERREISEN?!“



Finja Thiede

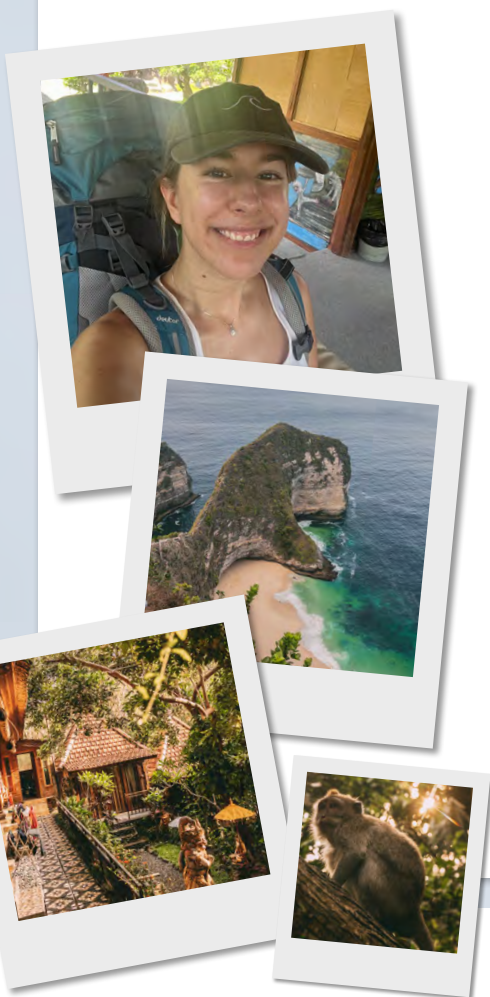
Diese Frage wurde mir wahnsinnig oft gestellt, als ich vor ein paar Wochen meinen Freundinnen und Freunden davon erzählte, alleine für eine Rundreise nach Bali fliegen zu wollen. Meine Antwort lautete jedes Mal: Na klaro!

Nicht falsch verstehen – ich hatte schon wirklich wunderschöne Urlaube zusammen mit meinem Freund, der besten Freundin oder sogar mit größeren Freundestruppen. Doch hier kommt mein **aber**: Urlaub mit anderen bedeutet, Kompromisse einzugehen. Etwa weil der eine wandern, die andere aber lieber faul am Strand liegen will.

Weil Person X ausschlafen möchte, während Person Y lieber besonders früh in den Tag startet, um den Sonnenaufgang zu erwischen. Oder weil man schlicht und einfach vom Rest der Reisebande überstimmt wird bei der Frage nach dem nächsten Ausflugsziel.

Ich hatte Lust auf was Neues, auf (m)ein kleines Abenteuer, ja auf eine Reise ganz ohne Kompromisse. Kein Abwägen. Kein gemeinsames Entschieden. Kein Zurückstecken, weil das gemacht wird, was die andere Person gern möchte. Und auch kein schlechtes Gewissen, weil wir das unternehmen, worauf **ich** Lust habe.

Ich geb's zu: Am Abend vor meinem Abflug ans andere Ende der Welt war mir dann doch ein bisschen mulmig zumute. „Boah Finja, ob das alles wirklich eine gute Idee war?“, schrieb ich in mein Reisetagebuch. Mittlerweile liegt meine zweieinhalbwöchige Rundreise durch Bali hinter mir und ich kann sagen: Jawollo! Es war die **beste** Idee. Einsam war ich zu keiner einzigen Sekunde. Im Gegenteil: Ich habe herzliche Menschen aus aller Welt kennengelernt und wundervolle Freundschaften geschlossen. Bin von Klippen gesprungen, auf einen Vulkan gewandert und durch einen Wald voller Affen spaziert. Stand das erste Mal in meinem Leben auf einem Surfbrett (und musste feststellen, dass ich für diesen lässigen Sport wohl eher nicht gemacht bin, weil ich dabei einfach seekrank werde). Hab die Kultur, das Essen, die Landschaften – aber auf ganz spannende Weise eben auch mich selbst – kennen und lieben gelernt. Langer Rede kurzer Sinn: Alleine reisen ist top, der nächste Solo-Trip kann (und wird) kommen!



IMPRESSUM

KIELerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH

Geschäftsführer: Jörg Stoeckicht (V. i. S. d. P.)
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel
Tel.: 0431 / 200 766-66, Fax: 0431 / 200 766-50
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Redaktion:

Tel.: 0431 / 200 766-66,
E-Mail: redaktion@kielerleben.de

Leonie Fuhrmann, Daniela Karpinski, Marion Laß,
Mareike Neumann, Maya Schukies, Sebastian
Schulten, Isabelle Sester, Mirjam Stein, Finja Thiede,
Sofia Tolck, Hanna Wendler, Kathrin Wesselmann

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Jörg Stoeckicht, Tel.: 0431 / 200 766-61
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de
Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de
Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 200 766-24
E-Mail: k.mandel@falkemedia.de
Andreas Wiechert, Tel.: 0431 / 200 766-530
E-Mail: a.wiechert@falkemedia.de
Sarah Stöcks, Tel.: 0172 / 870 58 78
E-Mail: s.stocks@falkemedia.de
Gesa Schimmer, Tel.: 0431 / 200 766 75
E-Mail: g.schimmer@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:

Zlatan Rasidovic

Titelgestaltung: Zlatan Rasidovic

Anzeigengestaltung: Nicolas Rexin

Titelfoto: Midjourney

Vertrieb: Die KIELerleben erhältst du an über 1.000 Vertriebspunkten in und um Kiel.

Abopreis: 25 Euro

Aboservice: Tel.: 0431 / 200 766-00

Für unverlangt eingesandte Bilder und Manuskripte keine Haftung.
Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden.

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

Förde Fräulein - Der Blog

www.foerdefraeulein.de

Sylt Fräulein - Der Blog

www.syltfraeulein.de

RENSBURGERleben

www.rensburgerleben.de

Lebensart im Norden

www.lebensart-sh.de

Tipps für Kids - Das Familienmagazin

www.tippsfuerkids.de

FIETE - Das Campusmagazin

www.fiete-kiel.de

Geht los! - Das Azubimagazin

www.gehtlos-sh.de

Kielerleben

WWW.KIELERLEBEN.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

So is(s)t Italien (www.so-isst-italien.de)

BÜCHER (www.buecher-magazin.de)

mein ZauberTopf (www.zaubertopf.de)

Mac Life (www.maclife.de)

BEAT (www.beat.de)

www.falkemedia.de

© 2024 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.



Jeden Monat gut 90 Euro sparen.



Im Vergleich zum Auto auf der
Strecke zwischen Kiel und Neumünster.
nah.sh/deutschlandticket



NAH.SH
Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

Der Kia Niro EV.

Unsere Elektro-Initiative: Sichere dir weiterhin den Umweltbonus¹.



Jetzt für:

€ 42.990,-

Kia Niro EV 64,8-kWh-
Batterie Inspiration

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.

Entscheide dich für den Kia Niro EV und profitiere von der Elektroauto-Initiative, auf die du dich wirklich verlassen kannst. Denn Kia garantiert dir bis 31. März 2024 weiterhin den Umweltbonus¹, auch wenn der Bund die Förderung eingestellt hat. Lass dich jetzt nachhaltig inspirieren und erlebe den Kia Niro EV bei einer Probefahrt.

Kia Niro EV 64,8-kWh-Batterie Inspiration (Strom/Reduktionsgetriebe); 150 kW (204 PS): Stromverbrauch kombiniert 16,2 kWh/100 km; CO₂-Emission kombiniert 0 g/km. Effizienzklasse A+++.² Reichweite gewichtet, max. 460 km.³ Reichweite Citymodus, max. 604 km.³

Auto Horn GmbH

Klausdorfer Straße 121 | 24161 Altenholz
Tel.: 0431 / 329650 | Fax: 0431 / 3296565
www.kia-horn-altenholz.de

¹ Für alle zwischen dem 1. Januar 2024 und dem 31. März 2024 von Privatkunden getätigten Bestellungen eines Kia Niro EV (Vision, Spirit, Inspiration) aus dem verfügbaren Kia oder Händlerbestand wird der Erhalt des Umweltbonus inklusive der Innovationsprämie (Hersteller- und ehemaliger Bafa-Anteil) in der im Jahr 2024 ursprünglich geplanten Höhe garantiert. Der von Kia garantierte Betrag wird beim Händler vom Bruttolistenpreis abgezogen. Die Aktion ist nicht kombinierbar mit anderen privaten oder gewerblichen Verkaufsförderungsmaßnahmen und Programmen.

² Die Angaben beziehen sich nicht auf ein einzelnes Fahrzeug und sind nicht Bestandteil des Angebots, sondern dienen allein Vergleichszwecken zwischen den verschiedenen Fahrzeugtypen.

³ Die Reichweite wurde nach dem vorgeschriebenen EU-Messverfahren ermittelt. Die individuelle Fahrweise, Geschwindigkeit, Außentemperatur, Topografie und Nutzung elektrischer Verbraucher haben Einfluss auf die tatsächliche Reichweite und können diese u. U. reduzieren.