

Kielerleben

JO! ZU DEN SPIELEN IN KIEL

Olympia an der Förde?
Dein JO! entscheidet im April

NEUER AM STEUER

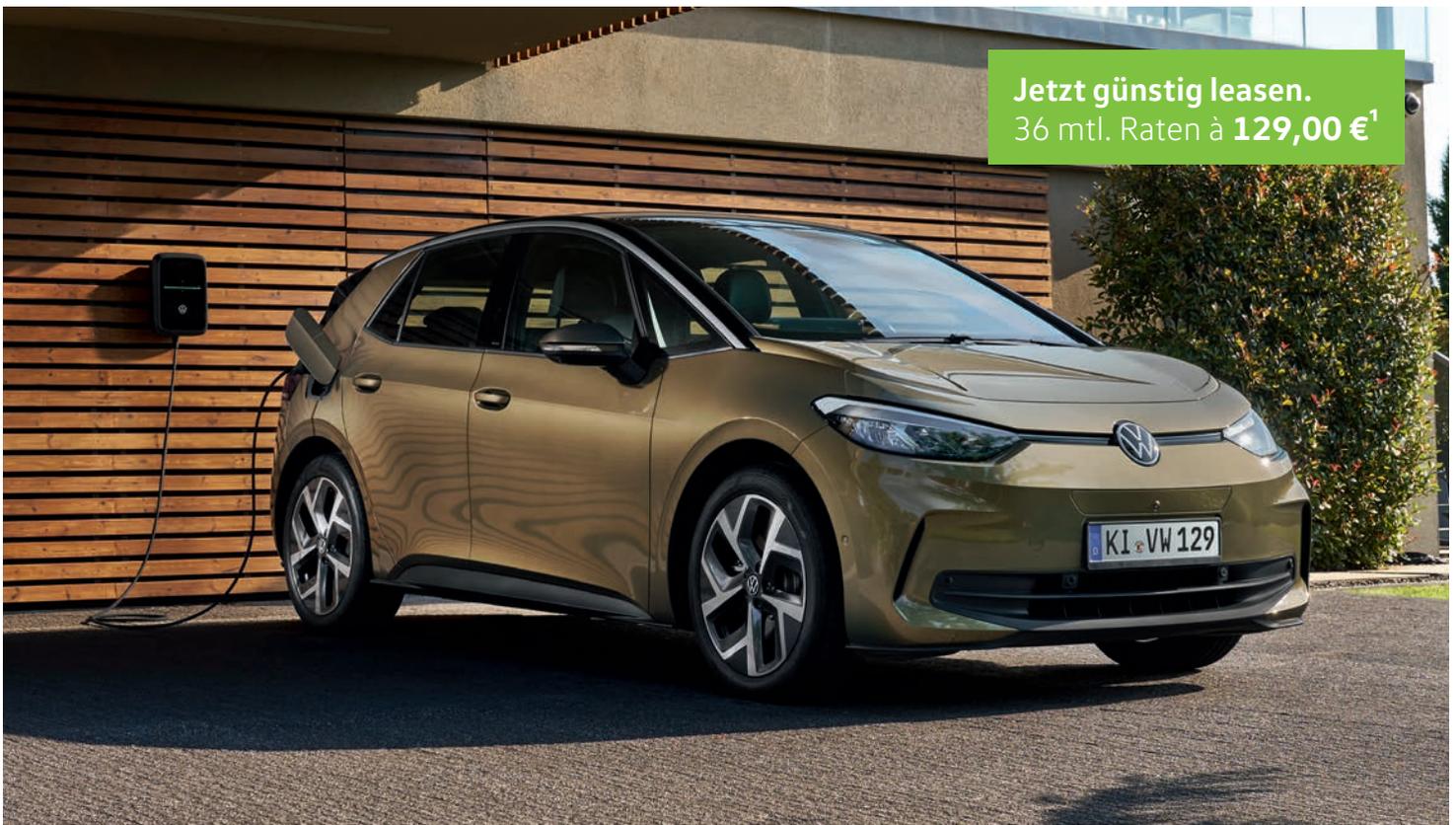
Johannes Hesse
übernimmt das
Ruder bei
Kiel-Marketing

MEERCHEN- HOCHZEIT

Heiraten im Norden: Liebe, Locations, Leuchtturmfeeling
und die besten Ideen für alle, die JA sagen wollen



Jetzt günstig leasen.
36 mtl. Raten à **129,00 €¹**



Der ID.3 jetzt doppelt günstig. Profitieren Sie von der E-Auto-Förderung.

z.B. ID.3 Pure 125 kW (170 PS) 52 kWh 1-Gang-Automatik; Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 15,2; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO₂-Effizienzklasse: A.; VW Code: V2ZW8B55. Außenfarbe: Costa Azul Metallic Schwarz, Ausstattung: Multifunktionslenkrad mit Touch-Bedienung, Klimaanlage, Einparkhilfe, Spurhalteassistent, Notbremsassistent „Front Assist“, Digital Cockpit, u. v. m.

Das Privatkunden-Leasingbeispiel basiert auf einer jährlichen Fahrleistung von 10.000 km.

Fahrzeugpreis UVP:	33.330,00 €	Laufzeit:	36 Monate
Sonderzahlung (E-Auto-Förderung)²:	6.000,00 €	Gesamtbetrag:	10.644,00 €
		36 mtl. Raten à:	129,00 €¹

Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.

¹ Alle Preise inkl. 19 % MwSt. und zzgl. Überführungskosten in Höhe von 1.380,00 €, zzgl. Zulassungskosten. Ein Angebot der Volkswagen Leasing, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Leasingvertrag nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Limitiertes Angebot. Gültig solange der Vorrat reicht.

² Die Ausarbeitung des Förderprogramms E-Auto (Elektro- und Hybridfahrzeuge) erfolgt durch das Bundesumweltministerium, unsere Angaben erfolgen auf Grundlage des aktuellen Informationsstands. Die Förderungsberechtigung für Verbraucher ist demnach u.a. vom Einkommen, Anzahl der Kinder und einer Mindesthaltedauer von 36 Monaten abhängig. Die Fördermittel sind begrenzt und Änderungen des Programms jederzeit möglich.

Mehr Informationen: schmidt-hoffmann.de/e-auto-foerderung



**Jetzt anfragen: online (QR)
oder telefonisch: 0431 / 66 44 606**

Andere Motorisierungen und Ausstattungen
sind gegen Aufpreis möglich.



schmidt&hoffmann
mobilität

Volkswagen Zentrum Kiel
Schmidt & Hoffmann GmbH,
Königsweg 76-78, 24114 Kiel, Tel. 0431/6644 606,
neuwagen@vw-kiel.de, vw-kiel.de



DORIS HELDT
 Wrangelstraße 27
 24105 Kiel

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



KAUF Du liebst das Meer? Einmalige Gelegenheit!
HALLIG HOOGE // Ipkenswarf ca. 8.923 m²

Resthof // glücklicherweise mit B-Plan
 Teil des UNESCO-Weltnaturerbes // Stall
 Wohnungen // 395.000 € // Prov. 4,76 %

Energiebedarfsausweis
 329 kWh/(m²*a)
 Energieklasse H
 Energieträger Öl
 Warmwasser enthalten
 Baujahr 1962

Autofähre



#drohnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wenn wir im KIELerleben-Team etwas gut können, dann ist es, mit Leidenschaft in Themen einzutauchen. Und mit Wortspielen. Diesmal haben wir's wieder getan und unser Titelthema „Meerchenhochzeit“ getauft. Erst war's ein Gag, dann ein Geistesblitz und jetzt eine ganze Rubrik voller Ideen, Tipps und Inspirationen für alle, die Ja sagen wollen oder schon fest im Hafen der Ehe vor Anker liegen.

Aber auch abseits von Schleier und Strandtrauung ist in Kiel einiges los: Johannes Hesse übernimmt das Steuer bei Kiel-Marketing und hat große Pläne für unsere Stadt, mit viel Herzblut, einem klaren Kurs und frischem Wind für die Fördestadt.

Und apropos frischer Wind: Kiel sagt „JO!“ zu Olympia! Die Stadt will wieder Austragungsort der olympischen Segelwettbewerbe werden. Wir zeigen dir, worum's bei der Bewerbung geht, was dahintersteckt und warum Olympia nicht nur Segel setzt, sondern echte Bewegung in die Stadt bringt.

Für alle, die lieber vom Urlaub träumen als vom Eheglück: Förde Fräulein Kathrin nimmt dich mit auf die Insel und zeigt dir, wo man auf Sylt nicht nur mit Zweibeinern, sondern auch mit Vierbeinern glücklich wird. Leinen los für einen Ausflug mit Hund und Herz.

*Deine Kathrin Wesselmann und
 die KIELerleben-Crew*



Die KIELerleben-Crew (v. li.): Kathrin W., Sebastian, Kathrin M., Gesa, Frank, Stephan, Maya, Sandra, Nicolas



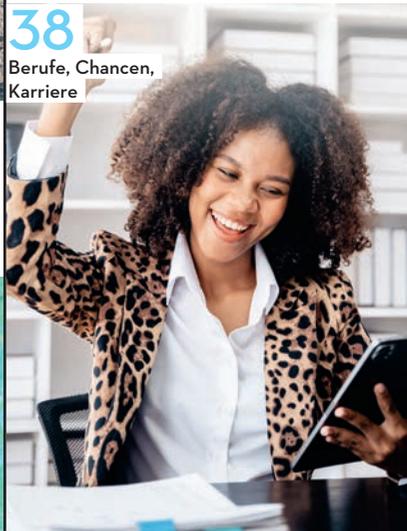
06
So schön ist Heiraten im Norden



20
Herzlich willkommen:
Mit Hund auf Sylt



26
Kiel sagt JO! zu Olympia an der Förde



38
Berufe, Chancen,
Karriere



62
Leckere, leichte Gerichte



49
Gemütliches Winter-Zuhause

MEERCHEN-HOCHZEIT

Ideen und Inspirationen für dein Ja-Wort **6**
 10 extraromantische Spots für den Antrag **14**
 Das Brautkleid muss nicht immer weiß sein **16**
 Happy Valentine: Geschenkideen **17**
 Date-Ideen für den Valentinstag **18**

GLEIS & MEER

Sylt mit Hund **20**

STADTGESCHEHEN

Cooler Kursangebote **25**
 Olympia an der Förde? Kiel sagt JO! **26**
 Souvenirs mit Förde-Flair gesucht **28**
 Großes Spektakel: der Kieler Umschlag **30**
 Nicht verpassen: Kieler Nachtflohmarkt **32**
 Neuer am Steuer bei Kiel-Marketing **34**
 Wer wird Energiesparmeister 2026? **36**

ARBEIT & AUSBILDUNG

Neue Wege in den Job **39**
 Equal Pay Day am 27. Februar **41**
 Informiere dich **42**
 Coachingangebote mit Herz und Know-how **44**

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Tipps für ein gemütliches Winter-Zuhause **49**
 Was ist ein Smart Home? **50**
 Selbstbestimmt leben in Gemeinschaft **55**

GESUNDHEIT & WELLNESS

Spa-Momente für daheim **57**
 Gemeinsam gegen die Angst **58**
 Schnelle Hilfe bei Schmerzen **59**
 Icecold against cancer **60**

HUNGER & DURST

Leichter Genuss all'italiana **62**
 Ratgeber: leichte Küche **66**

KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Bühnen und andere Events **70**

JEDEN MONAT DABEI

Editorial **3**
 Horoskop **67**
 Impressum/Aus der Redaktion **82**

1000 *lights* CONCERTS
PRÄSENTIERT

Unvergessliche Kirchenkonzerte mit weltberühmten Kompositionen,

die alle lieben...



Classical Highlights

Mit weltberühmten Kompositionen von
**Beethoven, Vivaldi, Chopin,
Paganini, Mozart**
und vielen mehr...

15.00 Uhr

Romantic Love Songs

Mit den Welthits von
**Adele, George Michael, Rob-
bie Williams, Richard Marx**
und vielen mehr...

17.30 Uhr

Epic Movie Themes

Mit den weltberühmten Filmmelodien
**Mission Impossible, Titanic,
Skyfall, Game of Thrones**
und vielen mehr...

20.00 Uhr

HAMBURG ST. PETRI • Sa, 10.01.26 und 14.02.26
KIEL PETRUSKIRCHE • So. 15.02.26

www.1000-lights-concerts.com



JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und ✨ [eventim.de](https://www.eventim.de) ✨

MEERCHEN- HOCHZEIT

Wir zeigen die besten Ideen, Locations und Tipps für alle, die Ja sagen wollen oder bereits im Hafen der Ehe geankert haben.

Love



ERLEBNIS STATT ETIKETTE

Mut wird belohnt – mit besonderen Erinnerungen an einen besonderen Tag.

Wer gerade eine Hochzeit plant, darf alte Konventionen getrost über Bord werfen und mehr Persönlichkeit und echte Emotionen einfließen lassen, und zwar in allen Bereichen. Gerade das macht eine Hochzeit sowohl für das Brautpaar als auch für die Gäste so besonders.

EXPERIMENT OUTFIT

Sneaker für die Braut sind schon lange kein Tabu mehr; auch der Hosenanzug wird immer öfter vor dem Altar getragen. Und muss es für die Braut immer weiß sein? Auch hier sind der Individualität keine Grenzen gesetzt. Beim Bräutigam hat das klassische schwarze Sakko langsam ausgedient. Wie wäre es stattdessen mit knalligen Farben und Mustern? Ein klares Ja! Diese Outfits müssen nicht unbedingt neu gekauft werden. Second-hand oder gemietet sind wunderschöne Schätze zu finden.

BEWUSST UND NACHHALTIG

Nachhaltige Feiern stehen immer noch hoch im Kurs. Bei Hochzeiten lässt sich dieses Thema in vielen Bereichen einbeziehen.

Saisonale Blumen und wiederverwendbare Deko sind nur zwei Beispiele. Die Ausstattung für die Feier wird nur einmal gebraucht, daher kann sie gemietet oder aus dem Bekanntenkreis geliehen werden. Auch DIY-Deko lässt sich mit Naturmaterialien ökologisch und individuell umsetzen.

MICRO WEDDINGS

Eine große Feier sorgt für gute Stimmung, doch am nächsten Tag beklagen sich die



Gastgeber*innen häufig, dass sie nicht mit allen Gästen sprechen, feiern oder tanzen konnten. Übersichtlicher wird die Feier mit wenigen, dafür ausgewählten Gästen. So fällt die Hochzeitsgesellschaft zwar kleiner aus, aber es entsteht eine sehr persönliche Atmosphäre und sowohl die Gäste als auch das Brautpaar können den Abend besser genießen.

Foto: Adobe Stock



„Swing“ Herz-Ringe
und Anhänger Silber,
750/- Gold, Emaille

TRAURINGE UND SCHÖNES FÜR JEDEN GLÜCKSMOMENT

Wenn du Trauringe, besondere Stücke oder poetische Kunstobjekte suchst, die Herz und Handwerkskunst vereinen, gehört das **Atelier Kleine Freiheit** unbedingt auf deine Liste. Die Kieler Goldschmiedin und Künstlerin Meike Kröger steht seit fast 20 Jahren für einen fröhlichen, beschwingten Stil – sorgfältig von Hand gefertigt, mit spürbarer Liebe zum Detail. Im Atelier am Jungfernstieg 4 in Kiel entdeckst du Stücke, die Geschichten transportieren und zu all jenen Lebensmomenten passen, die eine Extra-Portion Liebe verdienen. Neugierig? Dann schau vorbei im Atelier, lass dich telefonisch beraten unter Tel.: 0431 / 260 905 88 oder stöbere online: atelier-kleinfreiheit.de

Foto: Atelier Kleine Freiheit



Atelier kleine Freiheit

Malerei, Schmuck & Objekte





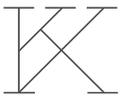


Jungfernstieg 4 24103 Kiel 0431 - 260 905 88

Di - Fr von 11 - 18.00 & Sa von 11 - 14.00

atelier-kleinfreiheit.de





ROMANTIK HOTEL
KIELER KAUFMANN



Frühstück & Feelgood

Dienstag bis Freitag

Der perfekte Start in den Tag – entspannt, genussvoll und ganz bei sich. Genießen Sie unser reichhaltiges Frühstücksbuffet inklusive Kaffee- und Teespezialitäten, Wasser und Säften von 6.30 bis 10.30 Uhr. Im Anschluss öffnet unser Wellnessbereich Sanctum seine Türen für Sie: Bio- & finnische Sauna, Ruheraum, Pool und Fitnessraum laden dazu ein, bis 16.00 Uhr abzuschalten, aufzutanken und sich treiben zu lassen.

Preis pro Person: 49 EUR, inkl. Leihbademantel & Handtücher

Anmeldung: Bitte 24 Stunden im Voraus telefonisch unter 0431-88 11-0 oder per Mail an info@kieler-kaufmann.de
Angebot nach Verfügbarkeit.



It's Tea Time – Genuss trifft Gemütlichkeit

Freitag – Sonntag, 15:00 bis 17:00 Uhr

Genießen Sie in unserer Bar »Soll & Haben« köstliche Scones, zarte Petits Fours und herzhaftes Sandwiches – liebevoll zubereitet für die perfekte Tea Time. Wählen Sie aus erlesenen Teesorten von Eilles oder einen aromatischen Kaffee.

Preis pro Person: 29,50 EUR

Reservierung: Bitte 24 Stunden im Voraus telefonisch unter 0431-88 11-0 oder per Mail an info@kieler-kaufmann.de



DURCH DIE BLUME

So bunt wie die Arten zu feiern, so frisch und vielseitig sind 2026 auch die Brautstrauß-Ideen: von pastelligen Tönen über asymmetrische Bindungen bis hin zu Trockenblumen.

Locker gebundene Bouquets mit Bewegung lösen den klassischen Kugelstrauß ab – mal wie von der Wiese, mal kuratiert clean. Pastellige Farben wie Flieder, Pfirsich und Rosa sorgen für Leichtigkeit. Wer es kräftiger mag, setzt auf Beerentöne, Farbverläufe oder Kombinationen mit wenig Grün für einen modernen Look. Auch Naturtöne bleiben stark: Trockenblumen und Gräser in warmen Nuancen bringen Struktur und halten lange. Als Gegenpol funktionieren skulpturale Einzelblüten wie Anthurien oder Löwenmäulchen – minimalistisch, stark und ideal zu klaren Silhouetten. In diesem Jahr auch typisch: asymmetrisch, lockere Bindungen mit fließenden Bändern. Mische Frisch- und Trockenblumen für Tiefe, lass Farben subtil von Strauß zu Make-up oder Papeterie wandern – oder breche bewusst den Stil. Der Kreativität sind hier keinerlei Grenzen gesetzt.

DREI LOOKS FÜR DEN GROSSEN TAG

BRAUTWÄRTS

In diesem Jahr spielt die Brautmode mit Silhouetten und Details, die Charakter zeigen. Diese drei Trends möchten wir dir nicht vorenthalten:

1. DIE BASQUE-TAILLE

Omnipräsent ist in diesem Jahr die Basque-Taille: Der leicht tiefer angesetzte, geschwungene Taillenverlauf betont die Figur, streckt den Oberkörper und wirkt zugleich klassisch wie modern – ideal für eine elegante, aufrechte Linie.

2. WANDELBARE LOOKS

Besonders praktisch und spektakulär zugleich sind abnehmbare Pieces. Überröcke, Ärmel und Co. lassen sich an- und abklipsen. So verwandelt sich ein Look vom feierlichen Jawort zur leichten Party-Silhouette, ohne Umziehen, aber mit maximaler Wirkung.

3. EINFACH SPITZE!

Und die Spitze? Auch sie spielt in diesem Jahr ganz weit vorn mit – gerne mit Retro-Flair. Ob ganzheitlich oder nur am Ober- teil: Strukturierte Muster, zarte Borten und transparente Einsätze erzählen Geschichte, ohne kitschig zu wirken, im Gegenteil!



Foto: Adobe Stock

ZEITLOSE ELEGANZ FÜR BESONDERE MOMENTE



Foto: Juwelier Happe

Manche Dinge brauchen kein großes Aufheben, um zu glänzen, sie tun es ganz selbstverständlich. So wie die Mini DolceVita von Longines: elegant, raffiniert und von zurückhaltendem Luxus geprägt. Ihr rechteckiges Gehäuse misst gerade einmal 21,50 x 29 mm und unterstreicht damit ihre filigrane Anmutung. Ob mit oder ohne funkelnde Diamanten – diese Uhr ist ein echtes Stil-Statement für alle, die das Besondere lieben. Die neue Kollektion ist inspiriert von einem Longines-Klassiker aus

dem Jahr 1927 und erweitert die beliebte DolceVita-Familie um eine moderne, aber zeitlose Linie. Die Mini DolceVita ist in zahlreichen Farbkombinationen und Materialien erhältlich, perfekt für stilbewusste Uhrenliebhaber*innen, die Wert auf Qualität und Ästhetik legen.

Tipp für Verliebte: Als edles Hochzeitsgeschenk ist diese Uhr ein Symbol für bleibende Werte und gemeinsame Zeit, ein stilvoller Begleiter für den Start ins Eheglück. Erhältlich bei **Juwelier Happe**.

Im
Februar
20%
auf unsere
Trauringe.
Kommen Sie
vorbei!



seit 1866
HAPPE
Uhrenmacher und Juwelier

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

www.juwelier-happe.de

11 SONGS ZUM VERLIEBEN

Diese Liste beliebter Hochzeitssongs mischt moderne Favoriten mit Klassikern – vom Einzug über die Zeremonie, Empfang bis hin zum ersten Tanz.

1. Alex Warren – Ordinary

Gefühlvoller Folk-Pop-Song über die Außergewöhnlichkeit wahrer Liebe. Ideal für einen besonders emotionalen Hochzeitstanz.

2. Ed Sheeran – Perfect

Sanft, melodios, sofort „filmisch“. Funktioniert großartig als erster Tanz oder in der Trauung.

3. Christina Perri – A Thousand Years

Zart und feierlich; oft für den Einzug genutzt, auch als Instrumental sehr stimmig.

4. John Legend – All of Me

Klavierballade mit viel Gefühl – ideal für intime Momente und den Hochzeitstanz.

5. Lord Huron – The Night We Met

Melancholisch und atmosphärisch. Der etwas andere Song für einen leisen und verträumten Eröffnungstanz.

6. Elvis Presley – Can't Help Falling in Love

Zeitlos warm. Akustisch oder in

Cover-Versionen (z. B. Kina Grannis) wunderschön für den Gang zum Altar.

7. Jason Mraz – I Won't Give Up

Ruhig, aufrichtig, mit schöner Steigerung – passt zur Zeremonie oder als langsamer Tanz.

8. Frank Sinatra

– The Way You Look Tonight

Eleganz pur. Perfekt, wenn's klassisch, charmant und tanzbar sein soll.

9. Sleeping at Last – Turning Page

Filmisch-leise und hingebungsvoll. Ein sanfter Begleiter für die Trauung.

10. Calum Scott & Leona Lewis

– You Are the Reason

Duett mit großem Gefühl, gut für „Gänsehautstellen“ während der Trauung.

11. Leon Bridges – Beyond

Warm, modern-soulig, mit dezentem Groove – schön für Auszug oder Empfang.



Gänsehaut pur: Der Hochzeitstanz wird mit dem passenden Song noch emotionaler.

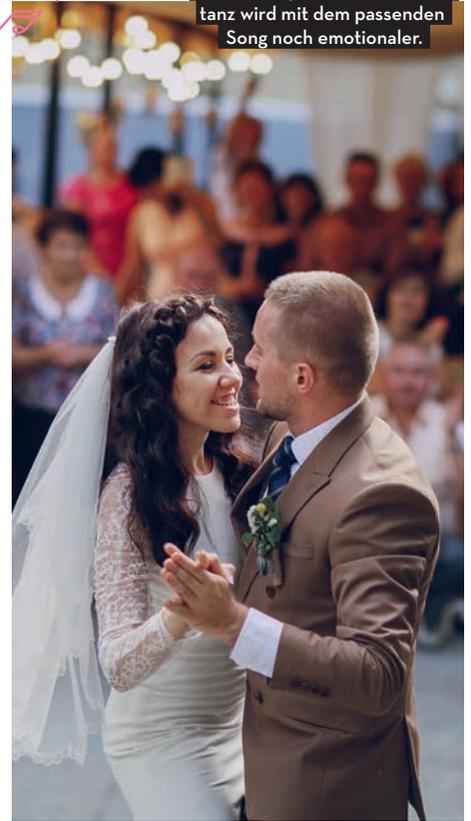


Foto: Adobe Stock



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



Foto: Marce2811 - Fotolia iStock (i)

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 Disco-Fox 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.

K I E L I N V E S T . D E

JETZT
VORTRAGS-
PLATZ
SICHERN

€ **ETF** \$
IMMOBILIEN
VERSICHERUNGEN
KRYPTOWÄHRUNGEN
W **ZINSEN** F
FONDS

KIELINVEST

3. KIELER ANLEGERMESSE

21. Februar 2026

10-17 Uhr

CinemaxX Kiel

ALLES RUND UM IHRE
VERMOGENSANLAGE

ÜBER 20
AUSSTELLER

SPANNENDE
VORTRÄGE



Kieler Volksbank

Meine PowerBank



BLEIBENDE ERINNERUNGEN MIT DEM ETWAS ANDEREN GÄSTEBUCH

Ein Gästebuch fängt ein, was sonst untergeht: kurze Gedanken, Insiderwitze, kleine Momente. Eine wundervolle Erinnerung an die Hochzeit.

Wer statt des klassischen Albums etwas Spielerisches sucht, hat viele Möglichkeiten:

Verteilt beispielsweise Sofortbildkameras, lasst die Gäste die Bilder direkt einkleben und durch eine Zeile ergänzen. Oder lasst eure Liebsten Holzklötze zum Stapeln/Ziehen oder Puzzleteile beschriften – jedes Teil wird zu einem Baustein der Geschichte des Hochzeitspaares. Sehr beliebt ist auch ein Audio-Gästebuch über ein Retro-Telefon: Abheben, Nachricht draufsprechen, fertig. Wer es ausgefallener mag, richtet ein Guestboard mit kleinen Figuren (beispielsweise aus Klemmbausteinen) ein, auf dem jede Figur einen Platz bekommt – samt kurzer Botschaft und/oder dem zugehörigen Namen. Und ganz robust: ein Holzstuhl oder eine Bank, der oder die signiert wird und später zu Hause als Alltagsstück an den Tag erinnert. Wichtig ist nur eines: gut sichtbar platzieren, klar erklären, Stifte bereitlegen – dann füllt sich das Gästebuch wie von selbst.

Foto: Adobe Stock

DEN JGA KREATIV FEIERN: MEERESSCHMUCK- WORKSHOP

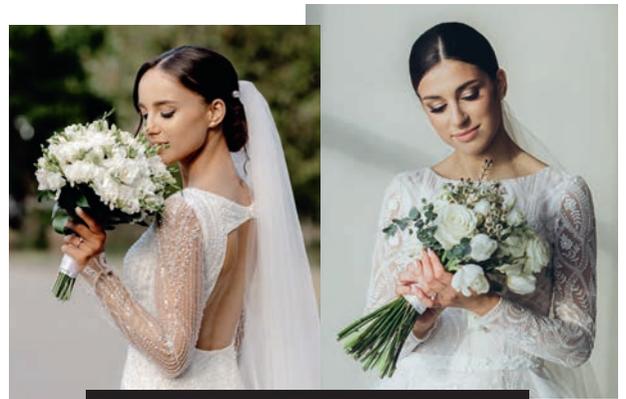
Advertorial

Du bist eher Team Kreativzeit als Team Partylöwe? Bei den Meeresschmuck-Workshops von Salty Dreamers aus Kiel gestaltet ihr eure eigenen Unikate mit Bedeutung, inspiriert vom Meer, vom Küstenleben und von euren Geschichten. Vorkenntnisse braucht ihr nicht. Private Workshops können ab sechs Personen über die Website angefragt werden. Für kleinere Gruppen oder Einzelpersonen gibt es öffentliche Termine. Das Team arbeitet mit Locations in Kiel und Umgebung zusammen oder kommt zu euch. Persönlich, nahbar, authentisch. Abgestimmter Hochzeitsschmuck: Check!

Salty Dreamers | info@saltydreamers.com
<https://saltydreamers.de/anfrage>



Foto: Fynn Gutschard



BRAUTFRISURENTRENDS 2026

WENIGER MESSY, MEHR CLASSY

2026 sagt: weniger Boho-Gewusel, mehr Eleganz, Klarheit und Schlichtheit. Die Brautfrisuren werden clean, chic und zeitlos – Looks, die dich zeigen, aber nicht überladen. Ganz vorn dabei sind sleeke Dutts. Glatt zurück, klarer Scheitel, tief im Nacken oder höher gebunden. Tiefe Dutts bleiben weiter im Trend, nur strukturierter und erwachsener. Für Glamour auf dem Gang zum Altar: Hollywood und Glam Waves – weich fallend, glänzend, perfekt zu Off-Shoulder-Kleidern und unfassbar fotogen. Halboffene Looks bleiben, nur reduzierter: ruhige Wellen, gern mit Sleek-Zopf am Oberkopf oder einer zarten Spange. Und neu im Fokus: dezente Ponys & Face Framing – kleine Strähnen, große Wirkung.

Fotos: Adobe Stock



Wenn's um Immobilien geht...

...dann zur Förde Sparkasse.

Ihr Maklerteam in Kiel.

Rufen Sie uns gerne an - Tel.: 0431 592-3888

Unsere Kundenbewertungen:



EXZELLENT* (4,9 von 5,0)

*Rückmeldungen unserer Immobilienverkäufer der vergangenen 18 Monate auf Immobilienscout24.de



Förde Sparkasse

10 EXTRA ROMANTISCHE SPOTS
FÜR DEN HEIRATSANTRAG



JA, ICH WILL!

Du planst den Moment der großen Frage? In Kiel und Schleswig-Holstein gibts viele Spots, die eine üppige Portion Romantik versprechen.



ALTER BOTANISCHER GARTEN (KIEL)
Zwischen alten Bäumen und verwunschenen Wegen fühlt sich der Moment angenehm un-aufgeregt an. Oben im kleinen Pavillon mit Blick auf die Förde findest du Ruhe und Weite zugleich, sodass große Worte ganz natürlich über die Lippen gehen.



ROTES KLIFF (SYLT)
Am Roten Kliff trifft raue Natur auf großes Kino. Wenn die Abendsonne die eisenhaltigen Hänge zwischen Wenningstedt und Kampen tiefrot leuchten lässt, fühlt sich ein „Ja“ an wie die letzte Szene eines sehr guten Liebesfilms.

SCHLOSSINSEL IM RANTZAUER SEE (BARMSTEDT)

Umgeben von Wasser, altem Baumbestand und historischen Mauern fühlt es sich an, als wäre die Zeit hier stehen geblieben. Die perfekte Kulisse für die Frage aller Fragen. Eine anschließende Einker im ehemaligen Schlossgefängnis setzt ein besonderes kulinarisches Highlight.



FRIEDRICHSTADT
Mit Giebeln, Grachten und Brücken wirkt „Klein Amsterdam“ wie gemacht für romantische Stunden. Während ihr im Tretboot gemächlich durch die Kanäle gleitet und das Licht aufs Wasser fällt, entsteht die passende Kulisse fast von selbst.



FEHMARN SUNDBRÜCKE
Am Fehmarnsund spannt sich der elegante Bogen der Brücke über die Ostsee. Vom kleinen Strandabschnitt aus habt ihr die beste Sicht auf das Wahrzeichen. Vergrabt die Füße im Sand, öffnet eine Flasche Wein und bleibt vielleicht für eine Nacht auf der Insel. Alternativ verbindet ihr den Antrag mit einem Abstecher nach Lolland.

Fotos: Förde Fräulein, Sylt Fräulein



SCHLOSS PLÖN UND PRINZENINSEL
Das weiße Schloss über dem Großen Plöner See liefert eine historische Atmosphäre und einen eindrucksvollen Weitblick. Nach einem Rundgang unter alten Bäumen bietet sich ein gemeinsamer Spaziergang über die

LEUCHTTURM FALSHÖFT
Der Leuchtturm Falshöft grenzt direkt an die Ostseeküste und die Geltinger Birk und bietet nach dem Aufstieg einen Weitblick



bis nach Dänemark. Mit der steifen Ostseebrise im Haar und der endlosen Horizontlinie vor den Augen fühlt sich der Moment noch ein wenig magischer an.

AUSSICHTSTURM „LANGER OTTO“ (KREIS STORMARN)

Nach einem kurzen Waldspaziergang steigt ihr 27 Meter hinauf und blickt über endlose Baumkronen. Oben ist es so still, dass der Moment ganz euch beiden gehört. Wenn ihr den Tag rund machen wollt, startet doch vorher mit einem ausgiebigen Frühstück in der Braaker Mühle.





Fotos: Adobe Stock

TRENDFARBEN 2026

FARBEN, DIE STIMMUNG MACHEN

Nach der langen Weiß-und-Beige-Phase schleicht sich 2026 wieder Farbe auf Hochzeiten ein. Nicht knallig, sondern weich und vielschichtig. Das Prinzip baut darauf auf, dass warme, verwaschene Töne mit Tiefe ihre ganz eigene Atmosphäre erzeugen. Ein sanftes Buttergelb macht den Raum sonnig, sanftes Grün bringt Ruhe und Terracotta sorgt für Wärme. Man braucht kein Motto – die Farben erzählen schon die Geschichte und lassen alles lebendig wirken.

TRAUT IHR EUCH?

Gut Gedruckt druckt das. Gemeinsam mit euch kreiert **Gut Gedruckt** exklusive Papeterie-Arrangements, individuell und ganz nach euren eigenen Designwünschen: von der Einladungskarte über die Tischdeko bis zu den Danksagungen – und noch viel mehr. Vereinbart gerne einen Termin und lasst euch inspirieren. Auch eure eigenen Designs könnt ihr hier, im Knooper Weg, drucken lassen.



Foto: Gut Gedruckt

Leuchtturm Schiffe Hochzeit maritim Hotel

- am Leuchtturm Holtenau
- auf der MS Stadt Kiel
- im Seebad Düsterbrook
- und an weiteren besonderen Plätzen an der Kieler Förde

Information & Buchung: Kiel-Marketing e.V.
Tel.: 0431/6 79-10 17
E-Mail: hochzeit@kiel-marketing.de

Kiel.
Kiel

Sailing.City.

www.kiel-sailing-city.de/hochzeiten

© Foto: VICO

gut gedruckt

Traut ihr euch?

Wir drucken das.

Gemeinsam mit Euch kreieren wir exklusive Papeterie-Arrangements, individuell und ganz nach Euren eigenen Designwünschen: Von der Einladungskarte über die Tischdeko bis zu den Danksagungen - und noch viel mehr! Vereinbart gerne einen Termin und lasst Euch inspirieren!

Tipp: Wir drucken auch gerne eure eigenen Designs:

- ✓ Einladungen
- ✓ Gastgeschenke
- ✓ Menükarten
- ✓ Namenskärtchen
- ✓ Sitzplan
- ✓ Gästebuch
- ✓ Tischkarten
- ✓ Danksagungen

W.E. Gut Gedruckt GmbH & Co. KG

Grafik & Design
Knooper Weg 175 • 24118 Kiel
Tel.: 0431 / 865 50 • design@gut-gedruckt.de
www.gut-gedruckt.de



5 GRÜNDE WARUM DAS BRAUTKLEID NICHT IMMER WEISS SEIN MUSS

Weiß ist schön – keine Frage. Aber muss es wirklich zwingend Weiß sein? Vielleicht hast du schon ein paar klassische Modelle anprobiert und dachtest: hübsch, aber nicht “ich”. Dann kommt hier dein freundlicher Schubs: Trau dich Farbe! Diese fünf Gründe sprechen eindeutig dafür.

1) Farbe zeigt Persönlichkeit

Dein Hochzeitslook darf so individuell sein wie du selbst. Farbe macht dein Outfit unverwechselbar und setzt ein klares Statement: Das bin ich.

2) Schmeichelnder als Reinweiß

Reinweiß ist wunderschön – kann aber hart wirken. Viele Teints leuchten in Nuancen wie Elfenbein, Champagner, Blush, Taubengrau, Pastellblau oder Dusty Mint deutlich mehr.

3) Praktisch, nachhaltig, budgetsmart

Ein farbiges Kleid hat echte Alltagschancen: Mit anderen Accessoires lässt

es sich später zu Galas, Jubiläen oder Festen tragen. Das schont Budget und Umwelt.

4) Besserer Fit zum Drumherum

Farbe schafft Stimmung und fügt sich ins Gesamtkonzept – von Deko über Blumen bis zu den Fotos. Wer es gerne stimmig hat, kann also mit dem Kleid noch weiter sein Konzept verdeutlichen.

5) Mehr Stylingfreiheit

Farbe heißt nicht zwingend “buntes Ballkleid”. Du kannst die Intensität wunderbar steuern und so moderne, subtile, oder kräftige Statements setzen.

JGA, ABER SMART 5 TIPPS FÜR DEN JUNG- GESELL*INNEN- ABSCHIED

1. RECHTZEITIGE PLANUNG

Termine mit vielen Menschen zu koordinieren, ist knifflig – Locations und Aktivitäten sind schnell weg. Fangt früh an, klärt Verfügbarkeiten und blockt euch ein Datum. Lieber zu früh fixen als hinterher improvisieren.

2. DIE FINANZFRAGE

Die Hauptperson zahlt nicht – Punkt. Die Kosten werden transparent auf die Gäste verteilt. Als grobe Orientierung sind 50 bis 100 Euro pro Person üblich, je nach Programm. Mit einem Budget vorab vermeidet ihr Überraschungen.

3. NICHT AM VORABEND DER TRAUUNG

Den großen Tag ohne Kater zu verbringen,



ist definitiv Gold wert. Plant den JGA idealerweise drei bis vier Wochen vor der Hochzeit. So bleibt ausreichend Zeit zum Erholen – und niemand bereut die letzte Runde Shots.

4. TEAMSPIRIT ZEIGEN

Es braucht keine Verkleidungsschlacht. Ein gemeinsamer Farbcode, ein kleines Accessoire oder ein lockeres Motto reichen

völlig, um Verbundenheit zu spüren und schöne Gruppenfotos hinzubekommen.

5. GÄSTELISTE MIT GEFÜHL

Im Mittelpunkt steht die Braut/der Bräutigam – also Menschen einladen, die ihnen wirklich wichtig sind. Stimmt die Liste im Zweifel kurz ab. Bonus: Auch auf die Chemie innerhalb der Gruppe achten, dann trägt sich der Tag von selbst.

GESCHENKE FÜR FÖRDE-VERLIEBTE

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

Es darf fremdgekuschelt 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 dreizehn Hotels euer persönliches Wunschhotel auswählen. Je nach Ausstattung reichen die Preise von 44 Euro pro Person bis 85 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 KIEL'S 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?

Freitag, 14. Februar um 16 Uhr, 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.



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

10 DATE-IDEEN

KIEL ZU ZWEIT

Ob zum Valentinstag oder einfach so: Ein gutes Date geht immer. Diese 10 Date-Ideen für Kiel bringen euch Romantik, Entspannung oder eine Portion Action.



FÜR ADRENALIN-JUNKIES

Adrenalin gefällig? E-Karts liefern Tempo und Spaß - zum Beispiel bei Eco Kart Kiel.

FÜR FRÜHSTÜCKSLIEBHABER*INNEN

Wenn der Weg nach Paris zu weit ist, dann besucht doch stattdessen ein charmantes französisches Café hier in Kiel, etwa das RESTEZ à table oder das RESTEZ!unique.



FÜR SPA-FÜCHSE UND WASSERRATTEN

Runterkommen, Wärme tanken, durchatmen: Massagen, Sauna und Bäder findet ihr unter anderem im Hotel Birke oder im Kieler Kaufmann.

FÜR KLETTERAFFEN

Aktiv daten und sich gegenseitig anfeuern: Bouldern oder Klettern geht bestens bei urban apes oder in der KletterBar.

FÜR KAFFEEVERNARTE

Taucht ein in die Welt des Kaffees: Lernt bei der Kaffeeküste mehr übers Rösten oder bucht einen Barista-Kurs bei der impuls Kaffeemanufaktur oder bei Loppo.



FÜR FRISCHLUFT-FANS

Frische Brise, Blick aufs Wasser, Hand in Hand: Ob Kiellinie oder Strand, Hauptsache Ostsee direkt vor der Nase.

FÜR SPANNUNGS- UND RÄTSELFREUDIGE

Taucht ab in eine völlig andere Welt und löst gemeinsam spannende Rätsel, zum Beispiel bei Final Escape Kiel.

FÜR KREATIVE KÖPFE

Ob Töpfern bei hof.keramik oder einen eigenen Duft beim Workshop von Aloha Senses keieren - Hauptsache, ihr lasst eurer Kreativität freien Lauf.

FÜR STERNTÄNZER

Klarer Himmel ist selten? Kein Problem. Im Mediendom Kiel gibt's den Kosmos als 360-Grad-Show - faszinierend auch bei Wolken.

FÜR FEINSCHMECKER*INNEN

Kerzenschein, gutes Essen, viel Zeit füreinander: Eine Reservierung im Haveli, Lagom oder Mamajun macht den Abend rund.



LOVE. DANCE. LATINO!

Feurige Rhythmen und romantisches Flair – die Valentinstag Latino Party in der Halle 400 verspricht heiße Nächte an der Förde.

Wer den Valentinstag am 14. Februar mal anders feiern möchte, sollte sich diesen Abend nicht entgehen lassen: Bei der Valentinstag Latino Party in der Halle 400 trifft Salsa auf Sinnlichkeit, Bachata auf Buffet und Romantik auf richtig gute Stimmung. Egal ob du mit deiner großen Liebe kommst, dein Single-Dasein feierst oder einfach Lust auf eine Nacht mit viel Musik und Lebensfreude hast – hier findest du den passenden Takt.



PREISE IM ÜBERBLICK

Workshop + Party: VVK 15 Euro / AK 17 Euro

Gala Buffet + Party: 49 Euro

Party ab 21 Uhr: VVK 15 Euro / AK 17 Euro

Late Night ab 0 Uhr: 10 Euro

Tickets & Infos: halle400.de

DAS ERWARTET DICH:

AB 17.30 UHR

Einlass und Startschuss – wahlweise mit einem sinnlichen „Bachata Sensual Fusion“-Workshop mit Mazen & Lea inkl. Show-Act (Deck 6). DJ Walid macht die Musik für die Tänzer*innen, Förde Salsa und eine Bachata-Show.

AB 18 UHR

Gala Romantic Buffet in stilvoller Atmosphäre (Deck 1 & 2) – ideal für alle, die kulinarisch in den Abend starten wollen.



AB 21 UHR

Die Tanzfläche ruft! Die Liveband Mi Salsita sorgt für authentisches Salsa-Feeling. Anschließend legt DJ Walid auf – und ab 0 Uhr verwandelt sich die Halle 400 in eine ausgelassene Latino-Party bis in die Nacht hinein.



Halle 400: Highlight-Events

21. März: Frühlingsball
30. April: Tanz in den Mai
„ABBA Revival Party“
www.halle400.de

INSELZEIT AUF SYLT MIT HUND

Auch in diesem Jahr ist unser Förde Fräulein Kathrin wieder für Gleis & Meer unterwegs und erkundet den wunderschönen Norden. Als erstes Ziel geht es auf die Insel Sylt, begleitet von Rhodesian-Ridgeback-Hündin Tinka. Die Insel zeigt sich dabei von der schönsten Seite und ist wie gemacht für einen Ausflug mit vierbeiniger Begleitung. Kein Wunder, denn Sylt gilt als besonders hundefreundlich und bietet beste Bedingungen.



TIPP 1: REISE ENTSPANNT MIT DER BAHN AN

Starte am besten frühmorgens, damit du den Tag wirklich in vollen Zügen genießen kannst. Die Anreise mit der DB Regio Schleswig-Holstein ist unkompliziert, und mit dem RE6 geht es entspannt weiter nach Westerland. Gerade mit Hund ist das Reisen mit der Bahn eine tolle Möglichkeit, stressfrei anzukommen und sofort in den Inselmodus zu wechseln. Schau am besten hier nach deiner passenden Verbindung oder lade dir die App DB Navigator herunter. Wenn du mit Hund unterwegs bist, solltest du einige Regeln kennen. Diese findest du am Ende des Artikels und auf meinem Blog www.foerdefraeulein.de. Mein Tipp: Pack eine kleine Decke ein, damit es dein Vierbeiner während der Fahrt bequem hat.

Hunde fahren problemlos in der Bahn mit, ein paar Regeln gib't's zu beachten.



Frühstück mit Meerblick, gemütlichem Surf-Vibe und Leckerbissen fürs Herz

TIPP 2: STARTE MIT EINEM FRÜHSTÜCK AN DER STRANDPROMENADE

Direkt an der Westerlander Strandpromenade startet der Tag erstmal ganz entspannt mit einem Frühstück im Surf-Deli „Zur goldenen Möwe“. Das Bistro verbindet lässiges Surf-Ambiente mit einem direkten Blick aufs Meer – drinnen gemütlich, draußen echtes Inselgefühl. Vierbeiner sind hier herzlich willkommen. Am Eingang steht ein Wassernapf bereit und unter den Tischen ist genug Platz, um sich entspannt abzulegen. Auf der Karte stehen unter anderem kreative Focaccia-Variationen, Croissants, Pastel de Nata, Milchshakes und Softeis. Ich habe mich für einen Cappuccino und ein Frühstücksbrett mit hausgemachter Focaccia, Lachs und Rührei mit Avocado entschieden. Dieses wurde liebevoll angereicht – mit einer Trüffelcreme, die einfach köstlich zu dem Frühstück passte! An den gemütlichen Plätzen an den Fenstern kannst du neben dem Blick aufs Meer das Treiben auf der Promenade beobachten. Ein perfekter Start in den Tag.

TIPP 4: LASS DEINEN HUND AUF EINER HUNDE-AUSLAUFLÄCHE TOBEN

Auf Sylt gibt es gleich drei ausgewiesene Freilaufflächen für Hunde. Das sind eingezäunte Bereiche, in denen sich die Fellnasen ganz ohne Leine austoben dürfen. Perfekt, um nach Herzenslust zu rennen, zu spielen und vielleicht sogar neue Hundefreundschaften zu schließen. Du findest die Freilaufflächen bei den Tinnumer Wiesen im Halemdüür, in der Nähe des Flughafens am Fliegerhorst sowie im Nordwäldchen direkt hinter dem Parkplatz der Nordseeklinik in Westerland.

TIPP 3: MACH EINEN SPAZIERGANG AN EINEM DER SYLTER HUNDESTRÄNDE

Sylt ist ein wahres Paradies für Hunde. Die Auswahl an Hundestränden ist riesig und besonders in der Zeit vom 31. Oktober bis 15. März darfst du mit deinem Hund an vielen Stränden ganz entspannt spazieren gehen, auch ohne Leine. Tinka und ich haben uns für die Strecke von Westerland Richtung Wenningstedt entschieden. Die Sonne im Rücken, das Meereraschen im Ohr und diese unglaubliche Ruhe am Morgen! Da gerade Nebensaison ist, ist die Insel noch angenehm leer. Die Luft ist herrlich klar, das Licht weich und jeder Schritt fühlt sich nach tiefem Durchatmen an.

Bis zum 15. März heißt es Leinen los: Sylt bietet jede Menge Hundestrände





Hundeglück pur: Für Tinka gibt es ein Wasser und eine kuschelige Decke

TIPP 6: STÖBERE BEI DOG CROWN'S SYLT

Ein Rundgang durch Westerland darf natürlich nicht fehlen. Viele Geschäfte heißen Hunde willkommen, und als Hundebesitzer ist ein Besuch bei Dog CROWN's quasi ein Muss. Zwischen liebevoll ausgewählten Lieblingsstücken für Hunde und handgemachten Unikaten aus Inhaberin Birtes eigener Werkstatt erzählt jedes Produkt seine ganz eigene Geschichte. Warm, persönlich und herrlich unaufgeregt spiegelt der Shop genau das wider, was Sylt abseits des Trubels ausmacht. Ein Ort zum Verlieben für Zwei- und Vierbeiner.

TIPP 7: ÜBERNACHTE IM WYN. STRANDHOTEL SYLT

Wenn du Lust hast, deinen Sylttag nicht nur als Tagesausflug zu erleben, sondern gleich noch eine Nacht dranzuhängen, kann ich dir das Wyn. Strandhotel Sylt wärmstens ans Herz legen. Das Hotel liegt direkt am Brandenburger Strand, nur eine Düne vom Meer entfernt.

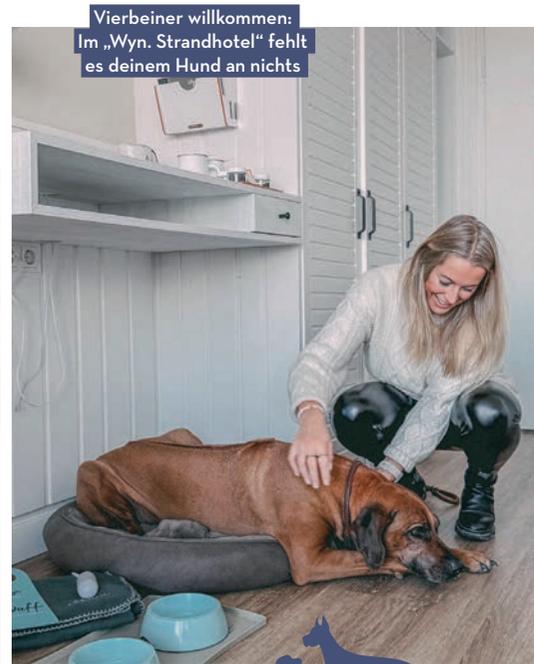
Hier sind Vierbeiner wirklich willkommen. Bei der Anreise bekommt dein Hund ein kleines Willkommenspaket mit Hundekörbchen, Decke, Näpfen und Snacks. Super praktisch, gerade wenn du mit der Bahn unterwegs bist. So musst du nicht alles selbst einpacken und hast alles Wichtige

TIPP 5: KEHRE BEI „PIUS ON THE BEACH“ EIN

Über eine Treppe vom Strand erreichbar, direkt hinter den Dünen, liegt dieses urgemütliche Bistro mit seiner stilvollen Einrichtung im Alpenflair. Kerzenschein auf den Tischen und Stühle mit kuscheligen Fellen laden hier zum stundenlangen Verweilen ein. Hundefreundlichkeit: Kaum zu toppen! Vierbeiner bekommen eine eigene Schüssel mit Wasser gereicht und sogar eine Decke zum Einkuscheln. Nach Empfehlung des freundlichen Servicepersonals konnte ich zu dem Kaiserschmarrn mit frischem Apfelmus, Vanilleeis und roter Grütze einfach nicht nein sagen. Und was soll ich sagen: Der war einfach zum Reinlegen. Fluffig, süß und unwiderstehlich lecker.



Alpenflair trifft Strand - pure Gemütlichkeit bei „Pius on the Beach“



Vierbeiner willkommen: Im „Wyn. Strandhotel“ fehlt es deinem Hund an nichts

direkt vor Ort. Die hellen Zimmer bieten viel Komfort, teilweise sogar mit Meerblick, und man ist mitten in Westerland. Perfekt also für Strandausflüge und Spaziergänge durch den Ort. Für Vierbeiner werden 25 Euro pro Tag berechnet.

GANZ GLÜCKLICH ZUSAMMEN NACH HAUSE

Nach einem unvergesslichen Tag voller Strand, Dünen, leckerem Essen und Shopping geht es für Tinka und mich abends zufrieden mit der Bahn wieder nach Hause. Sylt mit Hund? Absolut empfehlenswert! Gerade in den Wintermonaten ist die Insel entspannt und hundefreundlich und bietet jede Menge kleine Wohlfühlmomente für Zwei- und Vierbeiner. Eine Übersicht mit meinen Tipps, was du mit Hund beachten und nicht vergessen solltest, damit euer Ausflug richtig rund wird, liest du auf meinem Blog www.foerdefraeulein.de.

Für die Mitnahme eines Hundes in Bus und Bahn benötigst du eine Einzelkarte Kind 2. Klasse für die jeweilige Strecke. Sie gilt für eine einfache Fahrt. Die allgemeine Mitnahmeregelung für Kinder sowie die erweiterte Mitnahmeregelung bei Monatskarten gelten nicht für Hunde. Auch bei der Kleingruppenkarte zählt ein Hund nicht als Person und braucht eine eigene Fahrkarte. Ausschließlich im Bahnverkehr können Hunde, die klein (bis zur Größe einer Hauskatze), ungefährlich und in geschlossenen Behältnissen untergebracht sind, unentgeltlich mitgenommen werden. Als geschlossene Behältnisse gelten Tierbox, Käfig oder eine spezielle Tragetasche für den Tiertransport. Für alle Hunde, die größer als eine Hauskatze sind, gilt im Bahnverkehr Maulkorbpflicht. Außerdem müssen sie an der Leine geführt werden. Die Mitnahme ist nur möglich, wenn ausreichend Platz vorhanden ist und andere Fahrgäste nicht gestört werden. Blindenführhunde und Assistenzhunde haben gesonderte Regelungen.





THE MUSIC OF

QUEEN

mit
VALENTIN
FINDLING



und



Wegen großer Nachfrage
Zusatzkonzert **02.08.26 So, 19 Uhr**

„Was für eine Stimme! So ein Abend!“ (Die Welt)



„Als wäre Freddie Mercury auferstanden“ (Berliner Morgenpost)

KIEL • KRUSENKOPPEL

01.08.26

SAMSTAG
20:00 Uhr



Alle Infos

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim⁺

Verantwortlicher: info@wolff-concerts.com

PIC: BRENE/HAUSER

STADT- GESCHEHEN

Von Flohmarkt bis Feierlaune, von Ehrenamt bis
Olympia-Vision: Hier erfährst du, was Kiel gerade bewegt
und wo du einfach mal dabei sein solltest.





KULTUR MIT KLASSE

Kunst zum Anfassen, Töne zum Ausprobieren, Geschichten zum Eintauchen: Bei den SchulKulturWochen 2026 entdecken Kieler Schüler*innen Kultur auf kreative Weise. Vom 9. bis 20. Februar verwandelt sich die Stadt in ein lebendiges Klassenzimmer. Ob Instrumente ausprobieren, ein Besuch im Theater, eine kreative Einheit in der vhs-Kunstschule oder spannende Lesungen in der Stadtbücherei – das Programm richtet sich an alle Schulklassen der 1. bis 13. Jahrgangsstufe. Mit dabei sind zahlreiche städtische Einrichtungen wie die Musikschule Kiel, das Stadt- und Schiffahrtsmuseum, das Junge Theater im Werftpark und viele mehr. Alle Angebote sind kostenfrei und zum Mitmachen gedacht. Ziel der Aktion: Kinder und Jugendliche sollen die vielfältige Kieler Kulturlandschaft aktiv erleben und vielleicht neue Interessen oder Talente entdecken. Lehrkräfte können ihre Klassen direkt bei den jeweiligen Kultureinrichtungen anmelden. Das vollständige Programm gibt es online unter: www.kiel.de/schul-kulturwochen. Außerdem liegt das Programm im Neuen Rathaus und in den beteiligten Kultureinrichtungen aus.

LERNEN, KREATIV SEIN, GEMEINSCHAFT ERLEBEN

Mit über 700 Kursen startet die Förde-vhs ins neue Semester – vollgepackt mit Ideen für Kopf, Herz und Hände. Von japanischer Kalligrafie bis zu kreativen Stadtteilspaziergängen, von gewaltfreier Kommunikation bis Resilienztraining im Grünen – das aktuelle Programm der Förde-vhs bietet dir vielfältige Möglichkeiten, Neues zu entdecken und dich weiterzuentwickeln.

Du interessierst dich für gemeinschaftliches Wohnen oder ein Ehrenamt in der rechtlichen Betreuung? Auch dazu gibt es spannende Seminare. Sprachen wie Englisch, Italienisch oder Plattdeutsch lassen sich praxisnah und ohne Leistungsdruck erlernen. Und für ein bewusstes, gesundes Leben warten Kurse zu Ernährung, Aquafitness oder Brotbacken auf dich. Alle Infos und Anmeldung unter www.foerde-vhs.de



Krebsinformationstag 2026

7. März 2026, 10.00 bis 14.00 Uhr

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Die Teilnahme ist kostenlos!

Ort: Städtisches Krankenhaus Kiel, Bildungszentrum, Eingang Hasseldieksdammer Weg 30
www.krankenhaus-kiel.de

Folgen Sie uns auf:   

Programm

10.00 Uhr Begrüßung

Prof. Dr. Roland Repp, Leiter Onkologisches Zentrum, Chefarzt 2. Medizinische Klinik für Onkologie, Städtisches Krankenhaus Kiel

10.10 Uhr Immunsystem als Waffe gegen den Krebs – welche Rolle spielen Medikamente und Impfungen

11.00 Uhr Kaffeepause

11.25 Uhr Zwischen Hoffnung und Wirklichkeit: Naturheilverfahren in der Onkologie

12.15 Uhr Pause – Gespräche mit Selbsthilfegruppen

Ab 10.00 Uhr Stand zu Fragen rund um:

→ die Stomatherapie, → den Portkatheter, → den PleurX™ Katheter

Workshops 13.00 - 14.00 Uhr

- Sport und Krebs – warum Bewegung für Krebspatient*innen wichtig ist
13.00 Uhr Treffpunkt Infostand. Dazu bitte Sportschuhe mitbringen.
- Ernährungstipps für Tumorpatient*innen
- Psychoonkologie: Resilienz – Das Immunsystem der Seele
- Informationsstand zu sozialrechtlichen Fragen – Wo gibt es welche Unterstützung?

Kiel.
Kiel

Sailing.City.

 Förde **vhs**

Frische Kurse.
Jetzt
anmelden!

Deine Volkshochschule

foerde-vhs.de





KIEL SAGT



KOMMT OLYMPIA
ZURÜCK AN DIE FORDE?

Olympia in Kiel? Klingt erstmal groß, ist es auch. Denn genau darum geht's bei der Initiative „Kiel sagt Jo!“. Unsere Stadt möchte erneut Austragungsort der Olympischen und Paralympischen Spiele werden – genauer gesagt: der Segelwettbewerbe. Dafür läuft gerade eine Kampagne, die zeigt, wie begeistert Kiel hinter dem Projekt steht.

Die Idee: Wenn sich Deutschland für Olympia 2036, 2040 oder 2044 bewirbt, soll Kiel als Segelstandort mit an Bord sein – so wie schon 1936 und 1972. Ob das klappt, liegt aber an uns Kieler*innen. Am 19. April sind wir nämlich gefragt, beim großen Bürgerentscheid.

WORUM GEHT'S GENAU?

Olympia-Bewerbung:

Kiel will offizieller Partner für die deutschen Spiele werden, als Segelmetropole mit Erfahrung.

Bürgerentscheid:

Am 19. April stimmen alle ab 16 Jahren in Kiel darüber ab, ob wir dabei sein wollen.

Mehr als Segeln: Auch andere Sportarten wie Freiwasserschwimmen, Handball, Rugby oder Coastal Rowing könnten hier stattfinden.

Nachhaltiger Plan: Das Athlet*innen-Dorf soll später als Wohnraum genutzt werden, es gibt Ideen für neue Mobilität, Digitalisierung und Stadtentwicklung.

MIT KIEL – SAILING CITY – ALS AUSTRAGUNGSSORT
OLYMPISCHER SEGELWETTBEWERBE
VERLEIHEN WIR JEDER MÖGLICHEN DEUTSCHEN
OLYMPIABEWERBUNG EINEN BOOSTER,
DENN DIE OLYMPISCHE SEGELWELT UND VIELE
DARÜBER HINAUS WISSEN: KIEL KANN OLYMPIA.

Dirk Ramhorst,
Sportlicher Leiter Kieler Yacht-Club e.V.

FAKTENCHECK

OLYMPIA IN KIEL: WAS DU WISSEN SOLLTEST

WAS HEISST „JO“ DENN EIGENTLICH?

Ganz einfach: norddeutsch für Ja. Und das steht im Mittelpunkt der Kampagne – kurz, direkt, sympathisch.

WER DARF ABSTIMMEN?

Alle Kieler*innen ab 16 Jahren. Briefwahl geht auch – ab dem 8. März 2026.

WAS BRINGT'S DER STADT?

Die Initiator*innen setzen auf Impulse für Wohnraum, Sport, Verkehr, Tourismus und Klimaschutz. Olympia soll kein Mega-Event auf Zeit sein, sondern Kiel langfristig stärken.

WER STECKT DAHINTER?

Ein breites Bündnis aus Stadt, IHK, Segelvereinen, Wissenschaft, Wirtschaft und engagierten Bürger*innen.

GIBT'S KRITIK?

Klar, die gibt's immer, zum Beispiel bei den Themen Kosten, Nachhaltigkeit oder Olympia-Historie. Die Veranstalter versprechen volle Transparenz und Mitgestaltung.

SAVE THE DATE!

19. April 2026:

Bürgerentscheid „Kiel sagt Jo!“

Briefwahl möglich ab 8. März 2026

Mehr Infos: www.jo-kiel.de

ES GIBT NICHTS VERGLEICHBARES,
DAS WIE DIE FASZINATION VON OLYMPIA DEN
WIRTSCHAFTS- UND TOURISMUSSTANDORT
KIEL NACHHALTIG BEFLÜGELT. DIE SPIELE
ERSETZEN 50 JAHRE STANDORTMARKETING.

Knud Hansen, Präsident IHK zu Kiel

In Kiel sagt man



Kiel.
Kiel

Sailing.City.

Work-Life-Balance



Dächer decken ist nicht so leicht wie Creme auftragen oder den eigenen Musikgeschmack posten. Wer sich aber gern bewegt, auch ein bisschen rechnen mag und Freude am Miteinander hat, kann ohne großes Suchen dies werden oder bleiben:

Dachdecker*innen^(w/m/d)

Dachdecker Bente aus Bordesholm ist ein Arbeitgeber mit viel Balancegefühl und erstklassigen Arbeitsstellen: Wir suchen Auszubildende, Gesellen und Meister, alle gern weiblich oder männlich oder divers.

Bevor Sie alles aufschreiben: Rufen Sie einfach kurz an oder schreiben Sie eine E-Mail. Danke in Voraus!

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



SOUVENIRS MIT FÖRDE-FLAIR GESUCHT

DEINE IDEEN FÜR DIE KIELER WOCHE 2026 SIND GEFRAGT.



Segeln, Sommer, Sonnenstimmung und mittendrin vielleicht deine Idee? Die Kieler Woche lebt vom Mitmachen und Mitgestalten, das gilt auch für die beliebten Festival-Souvenirs. Auch 2026 sollen wieder kreative, nachhaltige Andenken entstehen, und dafür sucht das Kieler-Woche-Büro ab sofort originelle Einfälle von lokalen Manufakturen, Upcycling-Talenten und Start-ups aus der Region. Diese ergänzen die offiziellen Souvenirs im Design des Grafikers Erik Brandt aus Minneapolis. Ob Häkelboot, Segeltasche oder Kieler Puzzle: 2025 sind auf diesem Weg viele liebevoll gestaltete Produkte entstanden. Und der Erlös? Bleibt vollständig bei den Hersteller*innen.

Wichtig ist: Die Produkte sollen fair, nachhaltig und regional gefertigt sein. Wer Lust hat, seine Idee einzubringen, kann sich noch bis zum 28. Februar per Mail an souvenirs@kieler-woche.de wenden. Ansprechpartner ist Martin Steinbuch vom Kieler-Woche-Büro, Tel.: 0431/901 24 79.

BALLAST RAUS

FRÜHLINGSGEFÜHLE REIN

Bei Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 kannst du Goldschmuck, Zahngold, Silberbesteck und versilbertes Besteck ganz unkompliziert zu Geld machen.

Foto: Adobe Stock



Stell dir vor: Im März fallen die ersten warmen Sonnenstrahlen ins Zuhause – und alles fühlt sich leicht an, weil der Frühjahrsputz schon im Februar erledigt ist. Jetzt ist der perfekte Moment, Ballast loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Nutze die Gelegenheit zum Ausmisten: Liegt alter Goldschmuck nur noch in der Schublade? Gibt es Zahngold, das keine Verwendung mehr hat? Und wie oft kommt das Silberbesteck oder versilberte Besteck wirklich noch auf den Tisch? Bei **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 kannst du Goldschmuck, Zahngold, Silberschmuck, Silberbesteck und versilbertes Besteck direkt verkaufen – einfach so mitbringen, wie es zu Hause liegt. Das Sortieren, Wiegen und Prüfen passieren transparent in deiner Anwesenheit. Der Verkauf ist unkompliziert und ein Termin ist nicht nötig. Ein weiterer Pluspunkt: Bei den derzeit hohen Preisen kommt auch finanziell etwas Schönes zusammen. Komm einfach während der Öffnungszeiten vorbei: montags bis freitags von 10–14 Uhr und 16–19 Uhr. Alles, was du mitbringen musst, ist dein Personalausweis. Also: Auf zu Zeitanker – damit du im Frühling richtig durchstarten kannst. Mehr Infos unter www.zeitanker.eu oder Tel.: 0431 / 56 51 78.

Machen Sie einen Anfang: Jetzt Gold und Silber verkaufen!



Zeitanker kauft an:

- Goldschmuck
- Goldbanduhren
- Zahngold
- Silberschmuck
- Silberbesteck
- versilbertes Besteck
- Zinnbecher, Zinnteller

ZEITANKER
Inhaber Timo Keil

Holtenauer Straße 88, Kiel
Tel. (0431) 565178
www.zeitanker.eu

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

KIELER UMSCHLAG

Vom 26. Februar bis zum 1. März verwandelt sich die Innenstadt in einen Schauplatz wie aus vergangenen Zeiten.

Auch in diesem Jahr wird die Kieler Innenstadt zum Schauplatz des traditionellen Kieler Umschlags, während Altbürgermeister 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!

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



Am Sonntag, dem 1. März, öffnen die Geschäfte in der Kieler Innenstadt von 13 bis 18 Uhr ihre Türen!

DIE ORTE

Holstenplatz und Europaplatz:

Hier gibt es das beliebte Handwerkerzelt auf dem Holstenplatz und buntes Markt-treiben. Es kann gegessen, getrunken, gewerkelt und gebummelt werden.

Asmus-Bremer-Platz:

Freue dich auf eine aufregende Piraten-show 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, 26. 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. Aufgepasst: Die ersten 100 Liter gehen aufs Haus!

Freitag, 27. Februar:

13 Uhr: feierlicher Rathausempfang mit Asmus Bremer und der zweiten stellvertretenden Stadtpräsidentin Antje Möller-Neustock mit Speis und Trank

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

Samstag, 28. Februar:

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

Sonntag, 1. März:

10 Uhr: Festgottesdienst in der St. Nikolai Kirche mit anschließendem Kaffeempfang im Kieler Kloster, kostenfrei für alle Gäste

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



Bestatterin Anne Paulsen und Regisseur Heinrich Heimlich freuen sich auf das Stück „Die besten Beerdigungen der Welt“.

LEBEN MACHT SCHULE – UND DIE BESTEN BEERDIGUNGEN DER WELT

Wie können Kinder lernen, mit Abschied und Tod umzugehen? Ein Grundschulprojekt des **Bestattungshaus Paulsen** verbindet Aufklärung, Mitgefühl und Theater.

„Zum Leben gehört der Tod“ heißt das Grundschulprojekt, das Anne Paulsen vom Bestattungshaus Paulsen 2018 ins Leben gerufen hat. In diesem Jahr nehmen Schüler*innen der dritten und vierten Klassen der Reventlou-Schule daran teil. Im Projekt setzen sich die Kinder altersgerecht mit Fragen zu Abschied, Vergänglichkeit und dem natürlichen Kreislauf des Lebens auseinander. Ziel ist es, aufzuklären, Ängste abzubauen und zu vermitteln, dass der Tod – wie die Geburt – ein selbstverständlicher Teil des Lebens ist. „Ich wünsche mir, dass Familien über das Thema Tod ins Gespräch kommen“, sagt Anne Paulsen.

Den Höhepunkt des Projekts bildet das Figurentheaterstück „Die besten Beerdigungen der Welt“ im Bestattungshaus Paulsen, das Kindern einen sensiblen und zugleich lebensnahen Zugang zum Thema ermöglicht.

WORUM GEHT ES IM STÜCK?

Im Mittelpunkt stehen Kinder, die ein totes Tier finden und beschließen, ihm eine würdevolle Beerdigung zu gestalten. In einer kleinen Zeremonie nehmen sie Abschied und gründen anschließend ihr eigenes, kindliches Bestattungsinstitut. Auf der Suche nach weiteren Tieren entwickelt sich eine Geschichte, die leicht und humorvoll erzählt wird und dennoch tief berührt. Das Fithe Figurentheater aus Ostbelgien inszeniert das Stück nach dem bekannten Kinderbuch von Ulf Nilsson für Kinder ab 6 Jahren.

Die Vor-Premiere findet am 25. Februar im Bestattungshaus Paulsen in Kiel statt. Nach den Schulaufführungen folgt am 26. Februar um 17 Uhr eine öffentliche Aufführung, zu der alle Interessierten eingeladen sind. Anmeldung bitte bis zum 23. Februar unter: info@bestattungshaus-paulsen.de



26. Februar: Figurentheater im Bestattungshaus Paulsen

Im Rahmen unseres Schulprojekts laden wir Sie ebenfalls herzlich zum Figurentheaterstück „Die besten Beerdigungen der Welt“ ein.

Das Stück erzählt von Kindern, die ein totes Tier finden und ihm eine würdige Beerdigung schenken. Aus diesem berührenden Moment entsteht ein kindliches Bestattungsinstitut – **eine Geschichte, die leicht, humorvoll und zugleich tiefgehend von Leben und Abschied erzählt.** Das Fithe Figurentheater aus Ostbelgien inszeniert dieses Stück nach dem bekannten Kinderbuch von Ulf Nilsson für Kinder ab 6 Jahren.

Öffentliche Vor-Aufführung: Do, 26.02., 17 Uhr
Bitte melden Sie sich bis zum 23.2. vorab per E-Mail unter info@bestattungshaus-paulsen.de an.

**Bestattungshaus
PAULSEN**

Feldstraße 47 • 24105 Kiel
Telefon 0431 - 57 02 20
www.bestattungshaus-paulsen.de

Stöbere mit Förde Fräulein
Kathrin gemeinsam durch
die Schätze



TRÖDEL TRIFFT TANZFLÄCHE

Das Förde Fräulein präsentiert seinen ersten Kieler Nachtflohmarkt.

Vintage-Vibes, DJ-Beats und jede Menge Schätze: Am 27. Februar verwandelt sich die Halle400 in ein buntes Paradies für Flohmarkt-Fans und Nachtschwärmer*innen. Von 18 bis 22 Uhr lädt das Förde Fräulein zum vielleicht coolsten Nachtflohmarkt der Stadt ein.

SHOPPEN, SCHLENDERN, SCHNACKEN

Ob ausgefallene Fundstücke, Retro-Mode oder DIY-Schätze – hier ist Stöbern ausdrücklich erwünscht. Neben privaten Trödler*innen können auch gewerbliche An-

bieter*innen ihre Stände aufbauen. Tische werden vor Ort gestellt, Werbeflächen (z. B. auf der LED-Wand) können ebenfalls gebucht werden. Wer also noch mitmachen will: Schnell sein lohnt sich!

MEHR ALS NUR FLOHMARKT

Entspannte DJ-Beats sorgen für den richtigen Vibe, dazu gibt's leckere Snacks und kühle Drinks. Und wer nach Ladenschluss noch nicht genug hat, darf sich auf eine Aftershow-Party mit Ausklang in entspannter Runde freuen. Gerüchteweise steht sogar eine coole Vintage-Modenschau im

Raum – stay tuned! Tickets gibt's online, der Eintritt kostet zwei Euro. Also: Pack deine Freund*innen ein und sei dabei, wenn Shoppingliebe auf Nachtleben trifft.



Weitere Infos
[foerdefraeulein.de/
nachtflohmarkt](https://foerdefraeulein.de/nachtflohmarkt)
27. Februar, 18–22
Uhr • Halle 400 Kiel



Förde Fräulein



**PRÄSENTIERT
DEN ERSTEN KIELER**

**ALLE
PRIVATEN
STÄNDE
AUS-
GEBUCHT!**

NACHT FLOH MARKT

**FOOD &
DRINKS**

**DIY-
AKTIONEN**

**VINTAGE-
FASHION-STORE
MODENSGHAU**

**WALK-IN
TATTOO VON
TATTO MIND**

- **27. FEBRUAR**
- **18 - 22 UHR**
- **HALLE 400**
- **EINTRITT 2 €**
- **AFTER SHOW PARTY
MIT DJ NINA**

**ALLE INFOS UNTER:
foerdefraeulein.de/nachtflohmarkt**



JOHANNES HESSE ÜBERNIMMT BEI KIEL-MARKETING

MIT HERZBLUT FÜR KIEL

Nach 18 Jahren bei Kiel-Marketing tritt Johannes Hesse ab Februar 2026 die Nachfolge von Uwe Wanger als Geschäftsführer an. Im Gespräch mit KIELerleben spricht er über die Bedeutung von Kontinuität, sein Netzwerk in Stadt und Region, den Charme von Kiel und seine großen Visionen – von Olympia bis zum Meeresvisualisierungszentrum.

Von Sebastian Schulten

KIELerleben: Herr Hesse, nach 18 Jahren im Team von Uwe Wanger übernehmen Sie nun die Geschäftsführung bei Kiel-Marketing. Warum ist das für Sie ein logischer Schritt?

Johannes Hesse: Die aktuelle Lage in Kiel spricht für Kontinuität. Wir haben einen neuen Oberbürgermeister, personelle Wechsel in den Dezernaten, eine schwierige Haushaltslage. In so einer Phase ist es enorm wichtig, vorhandene Stärken zu sichern und mit Erfahrung weiterzuentwickeln. Ich konnte als Bewerber für die neue Rolle in

einem breiten externen Ausschreibungsverfahren überzeugen und weiß damit auch die städtischen Gremien im Rücken.

Welche Stärken bringen Sie konkret mit?

Ich bringe ein extrem breites Netzwerk mit. Zu Politik, Verwaltung, privaten Partnern und unseren Vereinsmitgliedern. Durch meine bisherige Rolle als Geschäftsbereichsleiter Stadtmarketing habe ich viele dieser Beziehungen auf Augenhöhe aufgebaut. Das erleichtert mir den Start enorm. Und ich spüre großen Rückhalt im Team, was

für mich nicht selbstverständlich ist. Im Führungskreis habe ich die Entwicklung Kiel-Marketings mit viel Herzblut mitgeprägt. Dabei ging es nie um Karriere, sondern darum, etwas für Kiel zu bewegen.

Kiel-Marketing gilt als besonders vernetzt. Welche Rolle spielt das Netzwerk bei der Projektarbeit?

Eine riesige! Unsere Struktur ist ja eine Art institutionalisierte Public-Private-Partnership. Wir bringen Akteure aus Stadtverwaltung, Kultur, Wirtschaft und

Zivilgesellschaft an einen Tisch. Ohne diese Netzwerke hätten Projekte wie das Leuchtturmfest in Friedrichsort oder das Ocean Race in Kiel nie funktioniert.

Apropos Großprojekte: Olympia polarisiert in Kiel. Sie sind klar dafür – warum?

Weil es eine einmalige Chance ist. Olympia bringt Investitionen in Infrastruktur, internationale Aufmerksamkeit und einen Zusammenhalt in der Region, wie ihn kaum etwas anderes auslösen kann. Und: Kiel hat's erlebt. Olympia 1972 hat die Stadt verändert. Es gibt bleibende Strukturen wie die Olympiabrücke. Ich weiß, es gibt auch Sorgen. Aber wir wollen die Menschen mitnehmen, zeigen, was es konkret vor ihrer Haustür bewirken kann. Ich sitze im Olympia-Beirat, und wir bereiten gerade eine Kampagne vor, die genau diese Fragen beantwortet. Was heute fehlt, kann Olympia bringen.

Kritik kommt oft von links: zu viel Geld für Großprojekte, zu wenig für Soziales. Wie begegnen Sie dem?

Mit Respekt. Und mit Argumenten. Olympia ist nicht Selbstzweck. Wenn wir es gesamtstädtisch richtig machen, profitieren nicht nur Sportfans, sondern auch Schüler*innen, Vereine, Kulturschaffende. Ich glaube, viele haben Angst, dass an ihnen vorbeientwickelt wird. Deshalb ist Glaubwürdigkeit entscheidend. Aus Stadtmarketingsicht geht es uns um die Belebung der Stadt in all ihren Facetten. Wir verstehen uns dabei als Teil der Stadtgesellschaft.

Wo sehen Sie Ihre inhaltlichen Prioritäten?

Ich möchte die Quartiersarbeit weiter stärken. Die lebendige Stadt entsteht aus lebendigen Vierteln. Gleichzeitig sehe ich das Meeresvisualisierungszentrum (MVZ) als unser wichtigstes Großprojekt. Es bringt Meeresschutz, Wissenschaft und Tourismus zusammen und kann ein echter Besuchgrund für Kiel werden. Die wirtschaftliche Wirkung ist enorm, das hat das Sealevel-Projekt schon gezeigt. Das MVZ ist unser wichtigstes Großprojekt, die wirtschaftlichen Effekte für die Region in Höhe von 39 Millionen Euro jährlich wären enorm und relativieren die Baukosten.

Und wie steht es um die Stadtbahn?
Grundsätzlich richtig. Hochwertiger ÖPNV

ist wichtig für eine Stadt wie Kiel. Aber ich sehe aktuell andere Prioritäten. Die Bauphase wäre lang und belastend. Olympia könnte sogar helfen, zentrale Infrastrukturprojekte schneller umzusetzen – etwa neue Hochbrücken, die die Stadtbahn ermöglichen würden. Aber als Projekt steht für uns das MVZ klar vor der Stadtbahn.

Sie engagieren sich auch bundesweit. Welche Impulse nehmen Sie mit nach Kiel?

Ich bin Landessprecher im Bundesverband City- und Stadtmarketing und kenne aus dieser Arbeit rund 30 Städte in Schleswig-Holstein intensiv. Das hilft mir, Best Practices nach Kiel zu bringen – von Digitalisierung im Handel über Quartiersentwicklung bis zu Eventformaten. Ich glaube nicht an Vorbildstädte. Aber man kann sich aus vielen Orten gute Ideen holen.

Gibt es Städte, von denen Sie sagen: Da lohnt es sich für Kiel ganz besonders, genau hinzusehen?

Ich bin kein Fan davon, eine Stadt als ganzheitliches Vorbild zu benennen – da hinkt der Vergleich oft. Aber es gibt einzelne Facetten, bei denen andere Städte uns voraus sind. Ein gutes Beispiel für den Umgang mit Digitalisierung für die lokale

Wirtschaft ist Ahaus in NRW. Viele Impulse der Stadtentwicklung finden sich in Kiels Partnerstadt Aarhus, bei der zukunftsweisenden Nutzung von Leerständen lohnt ein Blick nach Bremen. In vielen Themenbereichen gilt Kiel selbst in den Branchen Tourismus- und Stadtmarketing als Vorreiter. Hier blicke ich auf die extrem erfolgreiche Arbeit meines Vorgängers Uwe Wanger zurück, der die Entwicklung der erlebbaren Marke Kiel.Sailing.City wie kein anderer geprägt hat. Ich trete mit Respekt und Vorfreude in sehr große Fußstapfen und bin dankbar für fast zwei Jahrzehnte toller Zusammenarbeit.

Was macht den Reiz von Kiel für Sie persönlich aus?

Ich bin leidenschaftlicher Wahlkieler. Ich wollte an die Küste, habe in Hamburg studiert und bin dann initiativ nach Kiel gekommen. Ich liebe die Kombination aus Stadt und Wasser, diese herbe Nordlichkeit, das Authentische. Wenn ich freihabe, bin ich mit dem Seekajak zwischen Tiessenkai und Bülker Leuchtturm unterwegs. Ich will hier nicht mehr weg. Für Kiel-Marketing wünsche ich mir, dass wir unsere Superkraft, die Stadt, Wirtschaft, Kultur und Tourismus verbindet, weiter für eine lebendige Stadt einsetzen können.

Uwe Wanger (li.) überträgt die Geschäftsführung von Kiel-Marketing an Johannes Hesse



„Ich wollte nie Karriere machen, sondern etwas bewegen.“

Johannes Hesse, Geschäftsführer Kiel-Marketing



Haben im vergangenen Jahr den Preis abgeräumt: Schülerinnen und Schüler der Max-Planck-Schule Kiel

ENERGIESPARMEISTER-WETTBEWERB 2026

Jetzt mitmachen: Werde Klimaschützer*in in Schleswig-Holstein!

K ieler Schulen aufgepasst: Der bundesweite Energiesparmeister-Wettbewerb 2026 geht in eine neue Runde und sucht auch in Schleswig-Holstein wieder die besten Klimaschutzprojekte. Ob Energiesparen, Müllvermeidung, nachhaltige Schulaktionen oder kreative Ideen für mehr Umweltschutz: Bewerben können sich alle Schüler*innen, Lehrkräfte und Schulformen von der 1. bis zur 13. Klasse.

PREISGELD UND REGIONALE PATENSCHAFT

Bis zum 20. März können Schulen ihr Projekt online unter www.energiesparmeister.de einreichen. Eine Fachjury wählt anschließend aus jedem Bundesland das überzeugendste Projekt aus. Die Landessieger-Schulen erhalten ein Preisgeld von 2.500 Euro, den Titel „Energiesparmeister 2026“ sowie Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit durch eine regionale Patenschaft – zum Beispiel von Unternehmen, Institutionen oder Energieagenturen.

Und es geht noch weiter: Im Juni treten alle 16 Landessieger in einem bundesweiten Online-Voting gegeneinander an. Die Gewinner-Schule wird als „Energiespar-

meister Gold“ ausgezeichnet und bekommt zusätzlich weitere 2.500 Euro Preisgeld. Für Schulen, die bereits in den vergangenen Jahren gewonnen haben, gibt es zudem einen Sonderpreis in Höhe von 1.000 Euro für anhaltendes Engagement im Klimaschutz.

ZEIGT, WIE KLIMASCHUTZ AKTIV GELEBT WIRD!

Dass sich die Teilnahme lohnt, hat im vergangenen Jahr die Max-Planck-Schule in Kiel bewiesen: Mit einer interaktiven Plakatausstellung zur Klimakrise überzeugte sie nicht nur die Jury, sondern brachte ihre Botschaft durch Übersetzungen und internationale Verbreitung europaweit an andere Schulen, in Zusammenarbeit mit einem Schulbuchverlag und dem Netzwerk Blue Schools.

Der Wettbewerb wird zum 18. Mal in Folge von der gemeinnützigen Beratungsgesellschaft co2online durchgeführt und vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz gefördert. Insgesamt winkt Preisgelder im Gesamtwert von 50.000 Euro. Unterstützt wird der Wettbewerb von zahlreichen Partner*innen aus Wirtschaft, Medien und Umweltschutzorganisationen.

Alle Infos, Teilnahmebedingungen und Bewerbungsunterlagen findest du unter www.energiesparmeister.de

Bewerbungsschluss: 20. März 2026

Preisgeld: Bis zu 5.000 Euro

Teilnahme: Für alle Schulformen und Klassenstufen in ganz Deutschland

Ziel: Klimaschutz im Schulalltag sichtbar machen und Engagement auszeichnen



SCHNELLES NETZ FÜR KIEL-SCHREVENTEICH

TNG Stadtnetz GmbH baut Glasfaser im Herzen der Stadt

Der Glasfaserausbau in Kiel und der Region hat in den vergangenen Jahren wichtige Meilensteine erreicht. Was lange als Zukunftsthema galt, ist heute vielerorts Realität und ein zentraler Faktor für die Weiterentwicklung der Stadt – sowohl für eine leistungsfähige digitale Infrastruktur als auch für smarte städtische Lösungen. Der kontinuierliche Ausbau des Glasfasernetzes bildet dabei einen wesentlichen Baustein.

GLASFASER MADE IN KIEL: NETZAUSBAU, DER ZU DEINEM VIERTEL PASST

Eine wichtige Rolle übernimmt weiterhin die **TNG Stadtnetz GmbH**, die den Ausbau vor Ort konsequent vorantreibt und an die lokalen Gegebenheiten anpasst. Schritt für Schritt wächst das Netz weiter, seit Kurzem auch im Kieler Stadtzentrum. Aktuell steht

eines der beliebtesten Viertel im Fokus: Schreventeich. In den Straßenzügen rund um den Schrevenpark entsteht derzeit ein neues Glasfasernetz von TNG.

Charakteristisch für das Viertel ist der hohe Anteil an Mietwohnungen. Was früher als Herausforderung galt, stellt heute kein Hindernis mehr dar: Moderne Glasfaseranschlüsse lassen sich auch in Mehrfamilienhäusern problemlos bis in die einzelnen Wohnungen realisieren. Nach dem Telekommunikationsgesetz (TKG) erhalten alle Wohneinheiten, für die ein Anschluss beauftragt wurde, einen vollwertigen Glasfaseranschluss bis in die Wohnung. Darüber hinaus bietet TNG Hausverwaltungen und Eigentümer*innen über Kooperationen einen kostenfreien Vollausbau der übrigen Einheiten an.

GLASFASER IN MIETOBJEKTEN: EIGENE LEITUNG PRO WOHNUNG, EINFACHE BEANTRAGUNG

Damit eröffnet sich für viele Mieter*innen die Möglichkeit eines direkten Glasfaseranschlusses. Jede Wohnung erhält eine eigene Leitung, die eine stabile und konstante Verbindung gewährleistet. Unabhängig davon, wie viele Nachbar*innen gleichzeitig online sind. Die Beantragung ist unkompliziert, und bei Fragen zur Innenhausverkabelung unterstützt TNG aktiv. Gerade in Mietobjekten konnten durch die enge Abstimmung zwischen Eigentümer*innen, Verwaltungen und Netzbetreiber in den vergangenen Jahren wichtige Fortschritte erzielt werden.

BERATUNG VOR ORT: EIN JAHR TNG-SHOP IM REWE-CENTER

Ergänzend zum Netzausbau setzt TNG auf persönliche Beratung. Ein zentraler Anlaufpunkt ist der Shop im Kieler REWE-Center, der kürzlich sein einjähriges Bestehen gefeiert hat. Rund 700 Besucher*innen nutzen das Angebot wöchentlich. Im Fokus stehen Informationen zum Glasfaserausbau, technische Fragen zur Installation sowie die passenden Tarife, insbesondere auch für Mietwohnungen. Der Glasfaserausbau von TNG zeigt damit, wie konsequente Infrastrukturentwicklung in Kiel gelingt und die digitale Zukunft der Stadt nachhaltig gestaltet werden kann.

Der TNG-Shop im Kieler REWE-Center im Winterbeker Weg 44 ist montags bis samstags von 9 bis 19 Uhr geöffnet. Weitere Infos auf tng.de/kiel

Foto: TNG



Information und Beratung direkt vor Ort: Rund 700 Besucher*innen nutzen jede Woche das Angebot des TNG-Shops im Kieler REWE-Center

AN DIE ARBEIT!

Berufsstart, 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!





NEUN PROJEKTE,
FÜNF MILLIONEN EURO,
UNZÄHLIGE CHANCEN

NEUE WEGE IN DEN JOB

Langzeitarbeitslose in Schleswig-Holstein bekommen 2026 Rückenwind: Mit gezielten Modellprojekten will das Land berufliche Perspektiven schaffen – individuell, praxisnah und mit echtem Mehrwert.

Wer lange aus dem Beruf raus ist, kennt die Hürden beim Wiedereinstieg – Unsicherheit, fehlende Qualifikationen, Sorge vor Überforderung. Umso wichtiger ist eine Begleitung, die nicht nur berät, sondern konkret beim Neustart unterstützt. Genau hier setzen die neun neuen Modellprojekte an, die das Land Schleswig-Holstein mit fünf Millionen Euro fördert. Arbeitsminister Claus Ruhe Madsen sieht darin eine große Chance – für die Betroffenen und den Arbeitsmarkt gleichermaßen: „Die Projekte verbessern die beruflichen Chancen und helfen gleichzeitig, dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken. Ich kann nur sagen: Ergreifen Sie die Chance!“

Foto: Adobe Stock

DAS SIND DIE PROJEKTE IM ÜBERBLICK:

„PACK AN“ (FLENSBURG)

Teilnehmende erhalten Einblicke in Betriebe und werden systematisch auf Praktika und betriebliche Abläufe vorbereitet.

Träger:

Handwerkskammer Flensburg
0461/866-0
info@hwk-flensburg.de

„TANDEM - PFLEGE GEMEINSAM ENT- WICKELN“ (FLENSBURG)

Mit Praxiselementen in Pflegeeinrichtungen und begleitendem Unterricht werden Teilnehmende auf eine Tätigkeit im Pflegebereich vorbereitet. Kita-Platz inklusive.

Träger: BEQUA Flensburg mbH

0461/1503-0
info@bequa.de

„WEGE IN DIE PFLEGE“ (LÜBECK)

Pflegeunternehmen und sogenannte Culture Coaches begleiten Teilnehmende individuell in Praktika mit Option auf Job oder Umschulung.

Träger: FAW Lübeck

0451/3844488-21
luebeck@faw.de

„ICH MACH WAS NEUES!“ (HEIDE)

In Heide wird mit Fokus auf Verkauf, Pflege, Logistik und soziale Berufe an den individuellen Stärken der Teilnehmenden gearbeitet – inklusive realer Einblicke in den Alltag.

Träger: hoelp gGmbH

04832/952999-0
info@hoelp.de

„PRAXIS PLUS“ (NEUMÜNSTER)

In praxisorientierten Schulungen – etwa in Gastronomie oder Lager – werden berufliche Kompetenzen geschult, teils mit zertifizierten Abschlüssen.

Träger: AWO Service GmbH

04321/9939-0
info@awo-service-gmbh.de

„ICH MACH WAS NEUES!“ (PINNEBERG)

Mit Workshops, Praktika und Fokus auf Zukunftsbranchen wie Bau, Gesundheit, Handel oder Logistik werden Jobchancen gezielt vorbereitet.

Träger:

AWO Bildung und Arbeit gGmbH
04821/6735-0
info@awo-bildungundarbeit.de

„MÖWE - MÖGLICH- KEITEN UND WEGE“ (BAD SEGEBERG)

Praktika und intensive Unternehmenskontakte in Tourismus, Handel und Handwerk – plus Qualifizierungen wie Führerschein oder CNC-Kurse.

Träger: Wirtschaftsakademie SH

04551/8893-47
badsegeberg@wak-sh.de

„JOBWÄRTS“ (RENSBURG & BÜDELSDORF)

Mit Sprachunterricht, Gesundheitscoaching und Teilzeitoptionen für Eltern zielt das Projekt auf Vermittlung in Pflege, Handwerk und Hotellerie.

Träger: VHS Rendsburger Ring e.V.

04331/2088-0
vhs@vhs-rendsbuerg.de

„JOB - AHOI“ (ITZEHOE)

Teilnehmende erhalten durch Hospitationen in Lager, Pflege oder Metallverarbeitung konkrete Einblicke – mit starkem Coaching-Element.

Träger: Wirtschaftsakademie SH

04821/7702-513
itzehoe@wak-sh.de

Alle Projekte bieten maßgeschneiderte Unterstützung, enge Begleitung und echte Jobchancen – oft mit anschließender Beschäftigungsperspektive. Finanziert werden sie durch das Landesprogramm Arbeit 2021-2027, unterstützt vom Europäischen Sozialfonds Plus (ESF+).

MEHR INFOS:

www.schleswig-holstein.de/esf

DIE GRÖSSTEN PFEIFEN, VON UNS GERETTET.

Denkmale sind Gesamtkunstwerke – Ausstattung und Raumerlebnis sind zumeist untrennbar mit ihnen verbunden. Orgeln sind eine Verbindung dieser beiden Merkmale: kunstvolles Gestaltungselement und Klangerlebnis in Einem. Die Deutsche Stiftung Denkmalschutz förderte dank der aktiven Unterstützung ihrer Förderer bereits den Erhalt mehrerer hundert Orgeln in Deutschland – und damit einen wichtigen Teil unserer Musikkultur.



Wir erhalten Einzigartiges. Mit Ihrer Hilfe!

Spendenkonto
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG
www.denkmalschutz.de



DEUTSCHE STIFTUNG DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

ARBEIT & AUSBILDUNG



Foto: Juergen Haacks

DAS KONTAKTSTUDIUM DER UNI KIEL WISSENSCHAFT FÜR ALLE

Wissenschaft erleben, Neues lernen und eigene Interessen vertiefen – das bietet das Kontaktstudium der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Das offene Bildungsangebot richtet sich an alle, die sich weiterbilden möchten – unabhängig vom Alter oder bisherigen Bildungsweg. Teilnehmende haben die Möglichkeit, an ausgewählten Seminaren und Vorlesungen teilzunehmen, ohne Prüfungen ablegen zu müssen. Gegebenenfalls kann in Absprache eine Prüfungsleistung angestrebt werden. Neben Präsenzveranstaltungen auf dem Campus gibt es zudem Online-Angebote, etwa per Videokonferenz. Ob Themen aus Alltag, Forschung oder Gesellschaft – das Kontaktstudium schafft Raum für neue Perspektiven. Alle Generationen sind willkommen – ganz ohne Zugangsbeschränkungen. Mehr Informationen zum Angebot, den Kosten und zur Anmeldung gibt es auf: www.kontaktstudium.uni-kiel.de

INFOABEND

AN DER GOETHE-GEMEINSCHAFTSSCHULE

Für kommende Fünftklässler steht die Entscheidung an, auf welche Schule es nach dem Sommer gehen soll. Die **Goethe-Gemeinschaftsschule** lädt interessierte Familien am Dienstag, den 17. Februar, um 18 Uhr in ihre Mensa ein, um sich einen Einblick in die Schule zu verschaffen. Vorweg einmal mit den Lehrkräften oder der Schulleitung sprechen? Die Schülersprecherinnen und Schülersprecher kennenlernen und eine Frage stellen, die ein Flyer nicht beantworten kann?

Kein Problem.

Die Lernenden erkunden mit den Lehrkräften die Schule und Eltern erfahren parallel u. a., warum die Schulgemeinschaft daran glaubt, dass die „Bindung“ an die Schule zu mehr „Bildung“ führt. Die GGS freut sich auf einen tollen Austausch und viele neue Gesichter!

Weitere Informationen finden sich unter www.ggs-kiel.de
Kontakt per E-Mail: info@ggs-kiel.org



Foto: Goetheschule Kiel



Informationsabend
„Übergang in die weiterführende Schule“

Goethe-Gemeinschaftsschule Kiel

17. Februar · 18.00 Uhr
Mensa

Westring 358 | 24118 Kiel

0431/260428-50 | info@ggs-kiel.org | www.ggs-kiel.de

EQUAL PAY DAY AM 27. FEBRUAR GLEICH- STELLUNG BEGINNT BEIM AUFTRAG

Wie Unternehmerin Doris Heldt für mehr Gleichberechtigung im Immobilienmarkt kämpft – und warum Frauen Frauen beauftragen sollten.

Seit über zehn Jahren ist Doris Heldt mit ihrer Firma „Immobilien HELDT“ erfolgreich in Kiel tätig. Ihre Leidenschaft für gute Beratung und klaren Service spürt man – und auch ihre Haltung: „Ich habe erlebt, dass Frauen anderen Frauen seltener etwas zutrauen als Männern“, sagt sie. Immer wieder hört sie Sätze wie: „Ich habe den Makler genommen, den mein Mann schon kannte.“ Das Problem: So bleiben Aufträge und damit auch Einkommen in alten Strukturen verhaftet – zugunsten von Männern, oft unbewusst.

Doris Heldt setzt deshalb bewusst auf weibliche Netzwerke: Ihre Notarin, ihre Finanzierungsberaterin, ihre Steuerberaterin – alle Frauen. „Es geht nicht um Ausgrenzung“, sagt sie, „sondern um einen Ausgleich.“ Die Zusammenarbeit sei oft direkter, lösungsorientierter, frei von Machtgehebe.

Zum Equal Pay Day am 27. Februar informiert Heldt gemeinsam mit Clubfrauen des BPW Kiel am Infostand im CITTI-PARK. Ziel ist es, auf strukturelle Hürden für Frauen im Berufsleben aufmerksam zu machen – ob angestellt oder selbstständig. Ihr Appell: „Wer Veränderung will, muss auch im Kleinen anders handeln – und Frauen gezielt fördern.“ Mehr Infos zum Equal Pay Day gibt es unter: www.equalpayday.de

Fotos: Doris Heldt Immobilien



Doris Heldt engagiert sich für mehr Sichtbarkeit und Fairness für Frauen im Berufsleben



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

SCHULWETTBEWERB RUFT ZUM MITMACHEN AUF VERÄNDERE DIE WELT!

Fake News sind längst kein Randphänomen mehr – und können im globalen Kontext fatale Folgen haben. Der Schulwettbewerb „alle für EINE WELT für alle“ will Schüler*innen genau dafür sensibilisieren. Noch bis zum 26. Februar 2026 können Schulen aus Kiel und ganz Deutschland mitmachen.

Im Mittelpunkt steht der kritische Umgang mit Fake News und deren Folgen – nicht nur im Netz, sondern auch im globalen Kontext. Denn Desinformation kann die öffentliche Meinung beeinflussen, Lösungen für weltweite Probleme erschweren und die Gesellschaft spalten. Der Wettbewerb ruft Schüler*innen dazu auf, sich mit den Auswirkungen von Falschmeldungen auseinanderzusetzen und eigene, faktenbasierte Geschichten für eine gerechtere und nachhaltigere Welt zu entwickeln. Ob als Pod-

cast, Video, Collage oder Story – der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Teilnehmen können Klassen aller Jahrgänge und Schulformen – auch Berufsschulen und Gemeinschaftsschulen in Schleswig-Holstein. Veranstalter ist Engagement Global im Auftrag des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ). Besonders gelungene Beiträge werden mit Geld- und Sachpreisen ausgezeichnet. Ins-



gesamt werden über 100 Preise im Gesamtwert von mehr als 50.000 Euro vergeben. Zusätzlich gibt es die Chance, das Projekt bundesweit zu präsentieren – eine tolle Gelegenheit für junge Menschen, selbst aktiv zu werden und gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen. Weitere Infos und Teilnahmebedingungen unter: www.eineweltfueralle.de

Foto: Engagement Global/David Ertl

TÜREN AUF FÜR DIE KREATIVITÄT

Jetzt reinschnuppern: Am 4. und 5. Februar lädt die Kieler Kunsthochschule Studieninteressierte zu Gesprächen, Einblicken und echter Werkstattluft ein.

Kiel kann Kunst – und das zeigt die Muthesius Kunsthochschule auch 2026 wieder mit ihren Infotagen unter dem Motto „Alles offen“. Am Mittwoch, 4. Februar, findet der digitale Auftakt statt. Von 14 bis 18 Uhr können sich Interessierte ganz bequem via Zoom über alle Studiengänge informieren, Fragen stellen und mit Studierenden sowie Lehrenden ins Gespräch kommen.

Am Donnerstag, 5. Februar, öffnet dann der Campus an der Legienstraße seine Türen. Von 9 bis 14 Uhr haben Schüler*innen der Oberstufen und alle Neugierigen die Chance, hinter die Kulissen der nördlichsten Kunsthochschule Deutschlands zu blicken. In Rundgängen durch Ateliers, Werkstätten und Studios erleben Be-

sucher*innen hautnah, was es heißt, Kunst zu studieren – ob Freie Kunst, Kommunikationsdesign, Raumstrategien, Lehramt oder Industriedesign. Highlight für alle mit Bewerbungsplänen: Die Hochschule bietet Mappenberatungen mit direktem Feedback durch Professor*innen – mitbringen erwünscht! Zudem geben Vorträge Einblicke in Bewerbungsprozesse, Studieninhalte und berufliche Perspektiven.

Die Teilnahme ist kostenlos. Für die geführten Rundgänge am 5. Februar ist eine Anmeldung bis zum 1. Februar notwendig. Alle Infos und das komplette Programm unter: infotage.muthesius-kunsthochschule.de



Fotos: Finn Feiert (0), Richard Gutberlet (0)

HAUPTTRUNDEN- DOPPELPAK

GEMEINSAM GEHT'S WEITER



jetzt im
Doppelpack
sparen



03.03.2026



10.03.2026

EUROPEAN LEAGUE

JETZT TICKETS SICHERN, IM DOPPELPAK SPAREN UND DIE ZEBRAS IN DER HAUPTTRUNDE
DER EUROPEAN LEAGUE UNTERSÜTZEN!

COACHING

Manchmal braucht es den richtigen Impuls: ein neues Mindset, frischen Mut oder jemanden, der die richtigen Fragen stellt. Diese Coaches begleiten dich durch Veränderung, Sprachblockaden oder alte Muster - mit Herz, Haltung und jeder Menge Know-how.



Foto: Adobe Stock

DEINE ENGLISCHLOVESTORY

Englischsprechen mit gutem Gefühl

Englisch ist bis jetzt nicht „deins“?

Hier ist deine Chance auf einen echten Neustart mit der englischen Sprache!

- ✓ Ob privat oder beruflich: Starte jetzt für deinen Wohlfühlfaktor beim Englischsprechen in meinem 8-wöchigen Gruppenprogramm
- ✓ Absolute Grundlagenkenntnisse mit Englisch, z.B. von damals aus der Schulzeit, sind komplett ausreichend
- ✓ Mit professioneller Begleitung: als Dipl. Handelslehrerin mit 1. Staatsexamen für das Lehramt an berufsbildenden Schulen und jahrelanger Erfahrung, u.a. aus der lerntherapeutischen Arbeit, stehe ich dir mit meiner eigenen Methode zur Seite
- ✓ Individuelles Einzelcoaching und Angebote für Unternehmen sind auf Anfrage ebenfalls möglich

Deine Englischlovestory
Jasmine Verges

Lüdemannstraße 48 · 24114 Kiel
jasmine@deine-englischlovestory.de

www.deine-englischlovestory.de



DEIN NEUSTART MIT DER ENGLISCHEN SPRACHE

Hand aufs Herz: Bei „How are you?“ nickst du noch – aber wenn's ans Sprechen geht, macht der Kopf dicht? Kein Drama. Manchmal braucht es einfach ein frisches Match. Genau da setzt **„Deine Englischlovestory“** an. Bei Deine Englischlovestory wird verkuppelt. Nicht mit irgendwem, sondern mit der englischen Sprache. Die Idee: Englisch als Partnerin verstehen, die Türen öffnet und Raum für mehr Freiheiten schaffen kann – im Job, auf Reisen, im Kopf. Im ganzheitlichen Englisch-Coaching finden Erwachsene, die bisher nicht den besten Start mit Englisch hatten und Hemmungen beim Englischsprechen haben, einen Rahmen für ihren Neubeginn mit Englisch. Das 8-wöchige Programm unterstützt dabei, nachhaltig einen guten Draht zur Sprache aufzubauen. Wichtige Bausteine: Englisch ganz natürlich in den eigenen Alltag zu integrieren und mehr Routine und Leichtigkeit beim Englischsprechen aufzubauen. Deine Englischlovestory ist als Gruppen- oder auch als Einzelcoaching möglich. Mehr Infos unter www.deine-englischlovestory.de.



Aus dem klassischen Unterricht kommend, konzentriert sich Jasmine Verges inzwischen auf die Begleitung von Erwachsenen mit Sprechhemmungen in Englisch.

Foto: Kim Buckertin

COACHING, BERATUNG & PSYCHOTHERAPIE „VERSTEHEN VERÄNDERT.“

Veränderung gehört zum Leben – und doch bringt sie viele Menschen an ihre Grenzen. Berufliche Verantwortung wächst, private Anforderungen nehmen zu, während innere Klarheit oft auf der Strecke bleibt. Erschöpfung, Unruhe oder körperliche Symptome sind häufig erste Signale dafür, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Seit über 25 Jahren begleitet **Anke Brandt** Menschen in solchen Situationen – in persönlichen Umbrüchen ebenso wie in beruflichen Veränderungsprozessen. Als Coachin, Beraterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

verbindet sie persönliche Entwicklung mit einem klaren Blick auf das Umfeld. Dabei hat sie nicht nur einzelne Menschen im Blick, sondern auch Strukturen und Prozesse, die Zusammenarbeit im Unternehmen prägen. „Verstehen schafft Handlungsspielraum“, beschreibt sie ihre Haltung. Im Gespräch entstehen Orientierung und tragfähige Lösungen – für Einzelpersonen ebenso wie für Führungskräfte und Teams.

Weitere Infos unter:
www.anke-brandt.com

Foto: Anke Brandt



EIN BESONDERER RAUM FÜR NEUE PERSPEKTIVEN



Dr. Astrid Schmidt ist
Coach und Gründerin von
Dejlig | Coaching und mehr

Dejlig | Coaching und mehr veranstaltet exklusive Coachings, Workshops und Retreats im schönen Herrenhaus Borghorst. Jeder Besuch dort wird so von Anfang an zu einer kleinen Auszeit aus dem oft hektischen Alltag. Dr. Astrid Schmidt, Bildungswissenschaftlerin und Coach mit jahrelanger Expertise, legt passend dazu bei ihren Angeboten ganz besonderen Wert auf eine ruhige, friedliche Atmosphäre, in der es fern von (digitalem) Stress und Lärm wieder möglich wird, sich selbst wirklich und tiefgehend zu be-

ggnen und Klarheit über die eigenen Wünsche, Ziele und Bedürfnisse zu bekommen. Sie begleitet ihre Klient*innen stets mit dem Anspruch, dass diese ihr Leben zukünftig voller Freude aktiv gestalten und bewusst ihren Werten entsprechend ausrichten. Ab März ist es wieder möglich, individuelle Coachingpakete bei ihr zu buchen. Mehr Infos zu allen Angeboten unter www.dejligcoachingundmehr.de.

Foto: Luisa Zimm/The Conscious Atelier

**ANKE
BRANDT**
coaching | training | beratung

Verstehen verändert.

Coaching für Einzelpersonen,
Führungskräfte & Teams



Manchmal braucht Entwicklung einen Moment des Innehaltens: Bei persönlichen Umbrüchen, beruflichen Herausforderungen oder wenn Zusammenarbeit im Team wieder gelingen soll.

Ich begleite Sie dabei,

- ◆ Zusammenhänge zu erkennen,
- ◆ Ressourcen zu stärken und
- ◆ tragfähige Lösungen zu entwickeln wertschätzend, strukturiert und auf Augenhöhe.

*Coaching, wenn Orientierung und Ziele gefragt sind.
Therapie, wenn Veränderung mehr Tiefe braucht.*

Anke Brandt

Tel.: 0431 / 888 23 88 • info@anke-brandt.com
www.anke-brandt.com

DEJLIG
COACHING UND MEHR



Dr. Astrid Schmidt

Coachings | Workshops | Retreats
Die besondere Auszeit im Herrenhaus Borghorst.

Du wünschst Dir Fokus, Klarheit und Haltung
in dieser unruhigen Welt.

Du möchtest Dich persönlich oder beruflich weiterentwickeln – zum Beispiel endlich diese eine Beziehung hinter Dir lassen und wieder nach vorne schauen oder in diesem Jahr wirklich den Job finden, der zu Dir passt, statt noch länger am falschen Platz zu verweilen und Dein Potenzial zu verschwenden.

Meine Coachings bieten Dir den Raum und die Begleitung, die Du Dir dafür wünschst. Lass den Alltag hinter Dir, tauche ein in die Ruhe des wunderschönen Herrenhauses Borghorst mit seinem weitläufigen Park und schenke Dir dort die Zeit, die Du brauchst, um Dir selbst, Deinen Werten, Bedürfnissen und Zielen zu begegnen.

**Werde aktiv. Mach Dich zur Priorität.
Für (D)eine schöne Zukunft.**



Details, Termine & Anmeldung unter
www.dejligcoachingundmehr.de
Borghorst · Tel. 01 60 / 91 34 83 06



Das Coaching Team von me time in Heikendorf (v.l.n.r.):
Christine Stiller, Dorit Evers,
Dr. Maren Grütters,
Janina Cremerius-Alai,
Stefanie Wilde



LEINEN LOS FÜR EIN LEICHTERES LEBEN

Wer mit alten Mustern kämpft oder sich immer wieder selbst im Weg steht, findet mit me time Hypnose Coaching ein kraftvolles Tool zur inneren Transformation.

Hypnose gilt international längst als Game Changer, wenn es um tief sitzende Blockaden, alte Muster und innere Bremsen geht. Was im englischsprachigen Raum schon lange etabliert ist, gewinnt nun auch im deutschsprachigen Raum immer mehr Vertrauen. Denn Hypnose hat mit Kontrollverlust und Showeffekten wenig zu tun. Dafür umso mehr mit Klarheit, Selbstwirksamkeit und nachhaltiger Veränderung. Mit me time mind solutions® und dem Team rund um Dr. Maren Grütters gibt es an der Förde echte Expert*innen für Unterbewusstsein, Mindset und Transformation.

Im Interview spricht Gründerin Maren über die Kraft der Hypnose – und darüber, warum Veränderung leicht sein darf.

Warum macht Hypnose bei me time einen so großen Unterschied im Ergebnis?

„Als Neurobiologin weiß ich – und das bestätigen über 1.000 Hypnosen bei me time: Das eigentliche Problem liegt immer im Unterbewusstsein. Dort sitzen alte Glaubenssätze, Prägungen und innere Programme. Wenn wir genau dort ansetzen, wird Veränderung nicht mehr anstrengend, sondern fühlt sich leicht und logisch an.“

Viele Menschen haben Angst vor Kontrollverlust. Zu Recht?

„Dieses Bedenken ist absolut verständlich – und gleichzeitig unbegründet. Hypnose ist kein Kontrollverlust, sondern im Gegenteil: ein Zurückholen der Kontrolle. Du bekommst alles mit, bist jederzeit handlungsfähig und könntest die Hypnose jederzeit beenden. Wenn wir ehrlich sind, verlieren wir im Alltag viel häufiger die Kontrolle über unsere Gedanken, Gefühle und Reaktionen. Hypnose bringt uns zurück zu uns selbst – mit neuer Klarheit und innerer Ruhe.“

Ist denn wirklich jeder hypnotisierbar?

„Ja – jeder Mensch, der sich Veränderung wünscht und sich bei uns sicher fühlt. Hypnose ist ein ganz natürlicher Zustand, den wir alle kennen: kurz vor dem Einschlafen, beim Tagträumen oder wenn wir völlig in etwas versunken sind. Der innere Kritiker tritt einen Schritt zur Seite und wir können wirklich verstehen, warum es uns geht, wie es uns geht. Hypnose funktioniert, weil unser Gehirn genauso arbeitet – viel unbewusster, als wir denken.“

Wie läuft eine Hypnose bei me time konkret ab?

„Alles beginnt mit einem kostenlosen Kennenlerngespräch. Vertrauen ist die Basis, und Vorfreude darf entstehen. Danach gibt es einen digitalen Fragebogen zur Selbstreflexion. In einem intensiven Coachinggespräch gehen wir gemeinsam in die Tiefe und klären, was sich unser*e Klient*in wirklich wünscht. Die Hypnose selbst findet an einem unserer Standorte statt – allein vier davon in Schleswig-Holstein – oder online ganz bequem von zu Hause aus. Im Anschluss erhält jede Person eine individuell aufgenommene Audio-Hypnose, die über 21 Tage gehört wird. Natürlich begleiten wir den Prozess weiter – per WhatsApp, Mail und mit einem Follow-up-Gespräch nach zwei bis drei Wochen.“

Wie viele Hypnosen braucht es – und was kostet das?

„Pro Thema reichen in der Regel eine bis vier Hypnosen. Dafür haben wir unterschiedliche Programme: Leinen los (eine Hypnose), Kurswechsel (drei Hypnosen) oder Wendepunkt (vier Hypnosen plus Coaching). Oft starten wir bewusst gemeinsam und schauen dann, wie sich der Prozess entwickelt. Auch finanziell bieten wir verschiedene Möglichkeiten an. Durch unsere eigene Akademie und das Trainee-Programm möchten wir Hypnose für möglichst viele Menschen zugänglich machen, weil wir wissen, wie kraftvoll dieses Tool ist.“

me time
mind solutions®

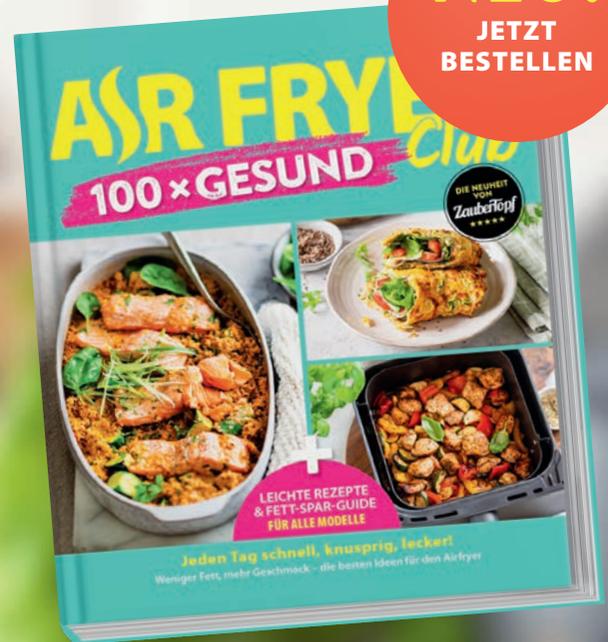
me time mind solutions®
Wildgarten 1, Heikendorf
Tel.: 0175 / 666 77 32
schule@metime.coach

Reingehört und losgelebt:
me time gibt es auch als Podcast!



ENDLICH KNUSPERN ohne Reue

NEU!
JETZT
BESTELLEN



*Wenigen Fett, mehr Genuss.
Die besten Ideen
für deinen Airfryer*

Hier scannen!



Direkt bestellen unter:
www.airfryer.club/100xgesund-regio

amazon.de
978-3-96417-345-4

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de **Thalia** **Hugendubel**
Das Lesen ist schön!

OSIANDER.de
Buch und Film

Mayersche.de

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Ob stylisch, gemütlich oder praktisch: Hier findest du Ideen, Tipps und Trends rund ums Einrichten, Renovieren und richtig Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden.



5 TOP-TIPPS

FÜR EIN GEMÜTLICHES WINTER-ZUHAUSE

1. Warmes Licht macht den Unterschied

Kerzen, Lichterketten oder dimmbare Lampen mit warmweißer Farbtemperatur schaffen sofort eine behagliche Stimmung.

2. Natürliche Materialien einsetzen

Holz, Wolle, Leinen und Filz sorgen für Wärme und eine wohn-

liche Atmosphäre - am besten in sanften Naturtönen.

3. Duft für die Sinne

Zimt, Vanille, Tanne oder Orange - ob als Kerze, Öl oder Potpourri: Winterdüfte verwandeln jeden Raum in eine Wohlfühloase.

4. Kuschelige Textilien

Ein paar weiche Kissen, eine schwere Wolldecke oder ein flauschiger Teppich machen Sofa oder Sessel zum Lieblingsplatz.

5. Heiße Getränke griffbereit halten

Eine schöne Teekanne, ein Vorrat an Gewürztee oder Kakao und vielleicht ein kleiner Beistelltisch für Tassen & Co. - perfekt für entspannte Wintermomente.



DEIN NEUES LIEBLINGS-SOFA WARTET SCHON

Individuell, gemütlich und stilvoll - mit der Eckgruppe VIVA holst du dir Wohlmomente direkt ins Wohnzimmer. Bei **HMC Möbel Company** gibt es das beliebte Modell jetzt zum **Super-Aktionspreis: Statt 2.310 Euro zahlst du nur 2.798 Euro** für die großzügige Eckkombination in der Größe 300 x 160 cm. Du hast die Wahl: Entscheide dich für einen Longchair auf der linken oder rechten Seite - ganz so, wie es in dein Zuhause passt. Auch in Sachen Optik lässt das Modell keine Wünsche offen: Drei verschiedene Stoffarten und viele Farbvarianten stehen zur Auswahl. Und weil Komfort genauso individuell ist wie dein Stil, kannst du zwischen zwei Polsterungen wählen: soft oder fest. Wer lieber ein klassisches Einzelsofa bevorzugt, kann sich freuen: Auch der 3-Sitzer VIVA ist aktuell als Aktionsmodell erhältlich. So findet jede*r das ganz persönliche Traumsofa.

Foto: HMC Möbel Company

DU WILLST STUDIEREN,
FINDEST ABER
KEINE WOHNUNG?

Deshalb ist die Politik gefragt. Unterstütze unsere Aktion und gib uns deine Stimme für bezahlbaren Wohnraum.

www.mein-studentenwohnheim.de



**FAIR WOHNEN.
STARK STUDIEREN.**
DIE STUDENTEN- UND STUDIERENDENWERKE



STUDENTENWERKSH
Wir sind dein Rückenwind

Lieblingsstücke, die bleiben

»ECKGRUPPE«
in L-Form
in Stoff ab € 2.498,-

Eckgruppe HAVANNA - individuell planbar als kleine oder grosse Eckkombination, auch als Einzelsofa. Wahlweise mit einer Sitztiefe von 64 oder 84 cm lieferbar. Große Stoffauswahl z.T. mit Fleckenschutz.

»Ostseepark Schwentinal«
Dieselstraße 3
24223 Schwentinal
Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de

HMC

MÖBEL COMPANY

Ihr Jahr 2026

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

Jahreshoroskop
ca. 25 Seiten, € 65.-

Telefonberatung 1 Std. € 120.-

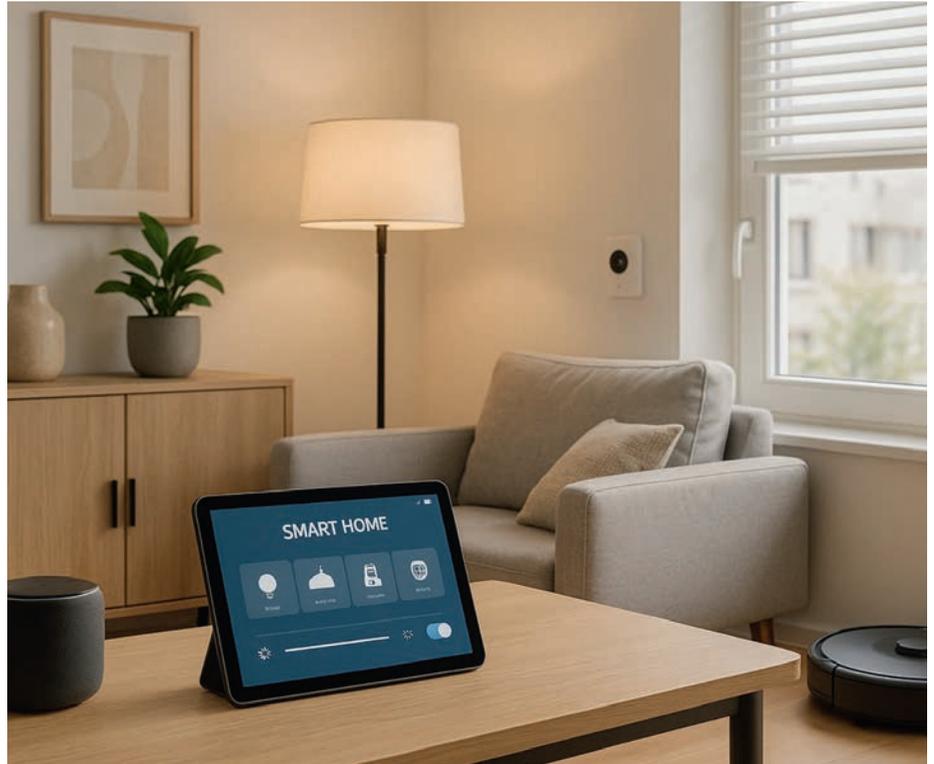
weitere Angebote auf
www.12Zeichen.de

Astrologe & Coach
Martin A. Banger



04334 181000
banger@12Zeichen.de

Jahresplanung • Partnerschaft
OP-Termine
Geschäftsberatung steuerlich absetzbar



WAS IST EIN SMART HOME?

Mit einem Smart Home lassen sich Alltagsaufgaben automatisieren und zentral steuern – von der Beleuchtung über die Heizung bis hin zur Sicherheitstechnik. Einen Überblick und Einstieg in die vernetzte Welt des Wohnens gibt die Debeka-Versicherung.

Ein Smart Home ist ein vernetztes Zuhause, in dem Geräte wie Lampen, Heizungen oder Kameras zentral gesteuert werden – per App, Sprachbefehl oder automatisch. Sie reagieren auf Auslöser wie Zeitpläne oder Bewegung. Erst durch die Kombination und Automatisierung entsteht ein wirklich „smartes“ Zuhause.

VORTEILE IM ALLTAG

Ein Smart Home erhöht den Wohnkomfort, etwa durch Licht- und Heizungssteuerung je nach Tageszeit oder Anwesenheit. Es bietet Sicherheit durch Bewegungsmelder, Kameras und Türsensoren, die verdächtige Aktivitäten erkennen. Auch beim Energiesparen hilft die Technik – etwa durch automatisches Absenken der Heizung beim Verlassen des Hauses. Für ältere oder eingeschränkte Personen kann ein Smart Home zudem im Alltag unterstützen.

WORAUF ACHTEN?

Datenschutz ist zentral: Smarte Geräte sammeln Nutzerdaten, daher sind sichere Verschlüsselung und transparente Richtlinien wichtig. Auch Kompatibilität spielt eine Rolle, da nicht alle Geräte miteinander kommunizieren. Regelmäßige Software-Updates und ein Blick auf den Stromverbrauch lohnen sich ebenfalls.

DER EINFACHE EINSTIEG

Ideal für den Anfang sind smarte Glühbirnen, Steckdosen oder Thermostate, die sich leicht per App steuern lassen. So gewinnt man erste Erfahrungen und kann einfache Automatisierungen testen, zum Beispiel Licht bei Sonnenuntergang oder Heizung beim Verlassen der Wohnung. Starter-Sets erleichtern den Einstieg und lassen sich meist flexibel erweitern, ohne direkt das ganze Zuhause umzurüsten.

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

ENTSPANNT EINRICHTEN MIT MÖBEL JANZ

Möbel kaufen mit gutem Gefühl? Bei Möbel Janz wird Einrichtung zum Erlebnis – mit persönlichem Service, hochwertigen Designs und jeder Menge Komfort.

Wer neue Möbel sucht, will nicht nur schön wohnen, sondern sich rundum wohlfühlen. **Möbel Janz** bietet genau das: individuelle Beratung, auf Wunsch sogar direkt bei dir zu Hause, kostenlose Lieferung und passgenaue Montage durch hauseigene, zertifizierte Monteure. Dazu gibt's eine Bestpreis-Garantie: Findest du innerhalb von 14 Tagen ein vergleichbares, günstigeres Angebot, bekommst du die Differenz zurück.

Ein Highlight im Sortiment: die skandinavische Marke **Stressless®**, ausgezeichnet mit dem Red Dot Award 2025. Hier stehen Energie, Komfort und pure Entspannung im Fokus – ideal für alle, die Design und Wohlbefinden verbinden wollen. Tipp: Einfach vorbeikommen und beim Probesitzen selbst das neue Lebensgefühl testen.

Aktuelle Sonderkonditionen und Rabatte findest du im Frühjahrsprospekt.

Foto: Möbel Janz

MEHR
ERFAHREN
UNTER:
moebel-janz.de/
stressless



Stressless®
A PLACE THAT MOVES YOU



Jetzt sparen und genießen!

Nur vom 01.02. bis zum 31.03.2026 erhalten Sie beim Kauf von 4 Stressless® Esszimmerstühlen 2 Stühle gratis* dazu! Gilt für alle Farben, Bezugsvarianten und Gestelle.

* Gratis-Stühle gelten für die günstigere Ausführung.

Aktionsangebot
„4+2“
Jetzt zwei Stühle gratis* sichern!

z. B. **Stressless® Laurel (L) D350**
6 Esszimmerstühle niedrig mit Armlehnen in Leder „Batick“
jetzt 3.076 €* statt 4.614 €**
(ohne Autoreturn-Funktion)
Sie sparen bis zu 1.538 €!



Balance&Glide™
* UVP des Herstellers. ** Ehemalige UVP des Herstellers.



Bis zu
€ 890 sparen!

z. B. **Stressless® Reno (M)** mit Cross Untergestell inkl. Hocker in Leder „Paloma“ nur 3.549 €* statt 4.439 €**

Mehr Aktionen im Stressless®-Prospekt!



www.moebel-janz.de/stressless



M Ö B E L
JANZ

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

www.moebel-janz.de



AUSGEZEICHNET von unseren Kunden!

Zum 8. Mal in Folge mit Bestnote bewertet!

Mehr Infos auf: moebel-janz.de/service-inspektor

DEINE ERFAHRUNG ZÄHLT! VERMIETERBEFRAGUNG VON HAUS & GRUND

Private Vermieter tragen den deutschen Mietwohnungsmarkt maßgeblich. Dennoch werden ihre Erfahrungen in politischen Debatten häufig nur unzureichend berücksichtigt. Genau hier setzt die bundesweite Vermieterbefragung von Haus & Grund an.

Sie ermöglicht privaten Eigentümerinnen und Eigentümern, ihre Einschätzungen zu rechtlichen Rahmenbedingungen, wirtschaftlichen Belastungen und Investitionsentscheidungen strukturiert, anonym und faktenbasiert einzubringen.

Die Anforderungen an private Vermieter haben sich spürbar verschärft: zunehmende Regulierung im Mietrecht, steigende Kosten für Instandhaltung und energetische Maßnahmen sowie wachsende Unsicherheit bei Investitionen. Politisch lassen sich diese Entwicklungen nur dann wirksam

adressieren, wenn sie mit belastbaren Daten unterlegt sind. Die Vermieterbefragung schafft dafür die Grundlage. Deine Angaben fließen in eine bundesweite Auswertung ein, mit der Haus & Grund die Interessen privater Vermieter gegenüber Politik, Verwaltung und Öffentlichkeit vertritt. Die Ergebnisse dienen dazu, Fehlentwicklungen zu benennen und die Angebote gezielt weiterzuentwickeln.

Die Online-Befragung läuft vom 1. Februar bis 15. April 2026, dauert rund 15 bis 20 Minuten und ist über hausund.co/vb2026

oder den QR-Code erreichbar. Je mehr Vermieter sich beteiligen, desto präziser wird das Bild – und desto größer das politische Gewicht unserer Argumente.



**JETZT
TEILNEHMEN**

Jetzt Mitglied werden unter www.haus-und-grund-kiel.de und die Rechtsberatung von Haus & Grund in Anspruch nehmen.



Rechtsanwalt
Sönke Bergemann,
Geschäftsführer
Haus & Grund in Kiel

Advertorial

Foto: Haus & Grund/Kiel (0)

Familie Hanzlik,
Haus & Grund-Mitglied seit 2005


Haus & Grund®
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.
Kiel

Eine starke Gemeinschaft? Dafür hab ich jemanden!

Haus & Grund Kiel vertritt die wohnungspolitischen Interessen von 10.500 Mitgliedern. Die Haus & Grund Immobilien GmbH Kiel verwaltet ca. 14.000 Wohn- und Gewerbeeinheiten. Dort können Kunden auch ihre Immobilie bewerten und verkaufen lassen.

Mehr Infos unter **0431-6636123**
oder www.hausundgrund.de/verein/kiel





GESETZLICHE ÄNDERUNGEN BEI IMMOBILIEN

Immobilienexpertin Doris Heldt gibt einen Überblick über die Neuerungen des Jahres.

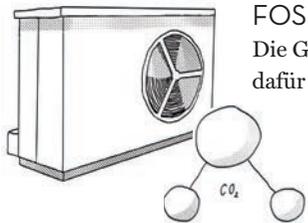
MIETEN

Die Mietpreisbremse in Schleswig-Holstein wurde bis Ende 2029 verlängert. Sie gilt in 62 Kommunen, um in angespannten Gebieten die Mieten bei Neuvermietungen auf maximal zehn Prozent über der ortsüblichen Vergleichsmiete zu begrenzen.



UMWANDLUNGSVERBOT

Gilt in bestimmten Kommunen mit angespanntem Wohnungsmarkt, untersagt die Umwandlung von Miet- in Eigentumswohnungen und wurde bis Ende 2030 verlängert. In Schleswig-Holstein gilt es bislang noch nicht.



FOSSILE ENERGIE UND CO₂-PREIS

Die Gasspeicherumlage entfällt seit 1. Januar, dafür steigen vielerorts die Gasnetzentgelte. Auch durch Umstieg auf Wärmepumpen werden diese Kosten auf immer weniger Haushalte verteilt. Ebenfalls steigt der CO₂-Preis für fossile Energieträger.

FERNABLESUNG VON VERBRAUCHSMESSGERÄTEN

Ab sofort müssen Mehrfamilienhäuser mit fernablesbaren Messgeräten für Leistungsverbräuche ausgestattet sein. Mieter*innen haben außerdem Anspruch auf unterjährig Verbrauchsinformationen. Geplant: Heizungsgesetz soll Gebäudemodernisierungsgesetz werden. Mit der Namensänderung ist eine umfassende Überarbeitung vorgesehen. Nach aktuellem Stand müssen alle Heizungen, die ab dem 30. Juni 2026 neu eingebaut werden, mindestens 65 Prozent erneuerbare Energien nutzen – etwa in Form von Wärmepumpen oder Hybridlösungen. Funktionstüchtige Öl- oder Gasheizungen dürfen weiterlaufen. Fördergelder für den Heizungsumstieg soll es auch weiterhin geben. Weitere Immobilientipps findest du auf www.HELDT.immo

#lieblingsmaklerinkiel #drohnenpilotin #immobilienheldt



YOUTH FOR UNDERSTANDING
Internationaler Jugendaustausch



zu Hause die Welt entdecken



JETZT GASTFAMILIE WERDEN!

Als Gastfamilie für eine*n von über 500 Austauschschüler*innen aus aller Welt erleben Sie eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden. Vorbereitet und begleitet werden Sie von der erfahrenen Austauschorganisation Youth For Understanding (YFU).

Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

gastfamilien@yfu.de

www.yfu.de

040 22 70 02 -0

Gemeinnütziger
Schüleraustausch
seit 1957

Valentinstag

Latino Party



LIVE BAND:
Mi Salsita
Salsa Musik
&
DJ Walid

14.02.

TICKETS & INFO:



halle400.de

SELBSTBESTIMMT LEBEN IN GEMEINSCHAFT

Wohnen im Alter muss nicht nur funktional und barrierefrei sein – es darf auch lebendig wirken, Gemeinschaft fördern und Raum für Individualität bieten. Die Wohnresidenz Owschlag macht genau das möglich.

Idyllisch zwischen Rendsburg und Eckernförde gelegen, punktet die Wohnresidenz Owschlag mit ihrer ruhigen Lage in Wassernähe, guter Infrastruktur und einer schnellen Anbindung an die umliegenden Städte. Trotz vieler Vorteile sind bislang nicht alle der 73 Wohnungen in der modernen Anlage aus dem Jahr 2021 bezogen. Das will die neue Betreiberin, die CuraLiving GmbH, nun gemeinsam mit dem **Immobilienbüro Levermann** aus Eckernförde ändern.

FÜR MENSCHEN AB 50 – MIT UND OHNE PFLEGEBEDARF

Die Wohnresidenz richtet sich an Menschen ab 50, die eine Alternative zum klassischen Eigenheim suchen – etwa nach dem Auszug der Kinder oder bei veränderter Lebenssituation. „Unsere Zielgruppe ist 50 plus – Menschen, die zum Beispiel eine Wohnung mit weniger Aufwand suchen, ohne gleich auf Unterstützung angewiesen zu sein“, erklärt Immobilienmaklerin Hanna Levermann. Aber auch wer bereits pflegerische Unterstützung benötigt oder künftig vorsorgen möchte, findet hier passende Bedingungen: Reinigungs- und Einkaufsdienste sind ebenso möglich wie gezielte Pflegeleistungen, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse. Die komfortablen Zwei- bis Drei-Zimmer-Wohnungen (44 bis 85 qm) sind barrierearm und auch für Menschen mit Einschränkungen geeignet. Für den Pflegebereich stehen derzeit Einzelzimmer in zwei Pflegewohngruppen zur Verfügung, bei Bedarf soll sogar eine Tagespflege etabliert werden.

URLAUB, ALLTAG UND GEMEINSCHAFT – ALLES UNTER EINEM DACH

Ein weiteres Plus: In der Residenz können auch Angehörige untergebracht werden, zum Beispiel während eines Pflegeurlaubs oder Besuchs. „Auch wenn nur ein Partner Pflege braucht, können beide zusammen wohnen“, betont Patrick Götz, Geschäftsführer der CuraLiving GmbH. Gemeinschaftsangebote, Gruppenräume und Mittagstisch stärken das Miteinander, wer will, bleibt ganz für sich, wer mag, findet Anschluss.

JETZT EINZIEHEN UND SPAREN

Im Februar gibt es eine besondere Aktion: Wer sich bis dahin für eine Wohnung entscheidet, spart eine komplette Kaltmiete. Interessierte können sich direkt an Levermann Immobilien wenden: info@levermann-immobilien.de oder Tel.: 0151 / 54 84 71 41. Mehr unter www.levermann-immobilien.de

Immobilienmaklerin Hanna Levermann und Patrick Götz und Pauline Schenker von CuraLiving (v. l.) setzen sich gemeinsam für modernes, selbstbestimmtes Wohnen in der Residenz Owschlag ein



Momentan sind noch einige Wohnungen in der Residenz in Owschlag frei

TAG DER OFFENEN TÜR

WOHNRESIDENZ OWSCHLAG

BECKENBARG 3 - 24811 OWSCHLAG

EIN MONAT MIETFREI!



Für Kaffee
und Kuchen
ist gesorgt!

TRAUMHAFT NEUBAUWOHNUNGEN ZUR VERMIETUNG

15. FEBRUAR 2026, 10:00 - 15:00 UHR

ich bitte um Terminabsprachen zur Besichtigung, es handelt sich hier um einen Gutschein für eine netto Kaltmiete das Angebot gilt bis Ende Februar.

Hanna Levermann

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

LEVERMANN
IMMOBILIEN

0151-54847141

info@levermann-immobilien.de

www.levermann-immobilien.de

GESUNDHEIT & WELLNESS

Ob mehr Energie, weniger Stress oder einfach ein
gutes Gefühl im eigenen Körper: Hier gibt's Ideen und
Angebote für dein Wohlbefinden.





SPA-MOMENTE DAHEIM

BADESOFÄ, bekannt aus der Sendung „Die Höhle der Löwen“, erweitert sein Home-Spa-Sortiment um zwei Produkte für die Pflegeroutine unter der Dusche: das Körperöl Matcha Glow und das Peeling Peach Glow. Das Öl setzt auf Matcha und grünen Tee, zieht schnell ein und kommt ohne Silikone, Parabene und Mineralöle aus. Das Body-Peeling Peach Glow kombiniert Aprikosenkernpulver, Karottenöl und Alpha-Bisabolol für ein mildes Peeling ohne Mikroplastik. Der erfrischende Duft sorgt für ein Spa-ähnliches Erlebnis zu Hause. Beide Produkte sind vegan und als zweistufige Routine gedacht: In zwei einfachen Schritten – erst peelen, dann nähren – entsteht eine revitalisierende, pflegende und entspannende Routine für das wöchentliche Self-Care-Ritual. Das Ergebnis: Die Haut soll nach der Anwendung sichtbar frischer, geschmeidiger und ebenmäßiger wirken. Weitere Informationen erhältst du unter: badesofa.de.

Foto: BADESOFA® (1)

STELL DIR VOR, DU HAST DEINEN TRAUMBODY

Winter ist die perfekte Zeit, um Veränderungen anzugehen – und **Körperteam** ist dafür die richtige Adresse. Hier kannst du störende Fettpölsterchen, Dellen oder lästige Haarstoppeln gezielt loswerden und deinem Körper einen neuen Schliff geben. Dank moderner Kryolipolyse wird Fett durch kontrollierte Kälteanwendung schonend reduziert. Und wer vom ständigen Rasieren genug hat, profitiert von der dauerhaften Haarentfernung mit innovativer Technologie. Ob für ein neues Körpergefühl oder einfach, um dich endlich wieder richtig wohlfühlen: Körperteam begleitet dich auf deinem Weg. Jetzt ist genau der richtige Moment, deine Vorsätze anzugehen. Mehr Infos auf: www.koerperteam.de

Foto: Adobe Stock



körper team

DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG

- keine Stoppeln mehr
 - keine eingewachsenen Haare
 - kein lästiges Rasieren, Wachsen oder Epilieren
- ... dafür aber weiche, glatte, feinporige und zarte Haut!

Kryolipolyse – Fettzellenreduktion ohne OP

- Schonend und gezielt
- Ohne OP, ohne Ausfallzeiten
- Unterstützt eine definiertere Körpersilhouette

JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN

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

GEMEINSAM GEGEN DIE ANGST

Neue Selbsthilfegruppe
für Menschen ab 60

Wenn Angst nicht mehr schützt, sondern den Alltag bestimmt, ist es Zeit, sich Unterstützung zu holen. Genau das bietet eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen ab 60 Jahren.

Angst gehört zum Leben. Sie warnt uns, macht uns wachsam und kann vor Gefahren schützen. Doch was, wenn sie plötzlich überhandnimmt? Wenn Sorgen zum ständigen Begleiter werden, sich körperlich bemerkbar



machen oder in Panikattacken münden? Viele Betroffene erleben genau das – und oft im Stillen. Damit niemand mit diesen belastenden Gefühlen allein bleibt, entsteht in Kiel nun ein geschützter Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung: eine neue Selbsthilfegruppe speziell für Menschen ab 60 Jahren, die unter Ängsten oder Panik leiden. Hier geht es um offene Gespräche, Verständnis und darum, gemeinsam

Wege zu finden, den Alltag wieder selbstbestimmter zu gestalten. Die Gruppe trifft sich jeden ersten Montag im Monat. Interessierte sind herzlich eingeladen, auch ganz unverbindlich zum Schnuppern. Erstes Treffen: Montag, 2. Februar, um 15 Uhr, Café Paletti, Muhliusstraße 38. Anmeldung und Infos bei KIBIS-Kiel: Tel.: 0431/67 27 27, KIBIS-Kiel@t-online.de

Foto: Haus Schleusberg



JETZT WEIHNACHTSWUNDER-HELD*IN WERDEN!

HERZENSWÜNSCHE ERFÜLLEN

Manche Wünsche brauchen jemanden, der sagt: „Ich machs.“ Genau dafür gibt es die Aktion „Weihnachtswunder-Helden“ vom **Senioren- und Therapiezentrum Haus Schleusberg** in Neumünster. Das Team sammelt Herzenswünsche seiner Bewohner*innen – von kleinen Auszeiten bis zu besonderen Erlebnissen. Viele von ihnen haben wenige Angehörige oder können wegen Erkrankungen Ausflüge nicht allein stemmen. Hier kommst du ins Spiel. So funktioniert es: Auf Instagram (@seniorenzentrum.schleusberg) und Facebook (/HausSchleusberg) teilen die Bewohner*innen in kurzen Clips ihre Wünsche. Wenn einer der Wünsche dich anspricht, melde dich beim Haus Schleusberg, verrate, wem du den Wunsch erfüllen möchtest – und wie. Das Team koordiniert und unterstützt, damit aus der Idee ein echter Moment wird. Gestartet als Adventsaktion, läuft das Projekt weiter: Wunscherfüller*in werden ist das ganze Jahr eine gute Idee. Jede Geste zählt – vom Konzertbesuch bis zum gemeinsamen Kaffee.

HAST DU WAS GESAGT?

Etwa ein Drittel der über 65-Jährigen leidet unter Altersschwerhörigkeit (Presbyakusis). Ursachen sind genetische Veranlagung sowie Einflüsse wie Lärm, Übergewicht und Infektionen. Im Innenohr kommt es zu Veränderungen durch Hypoxie, Ischämie und oxidativen Stress. Treffender wäre der Begriff „Abnutzungsschwerhörigkeit“, denn Menschen in Industrieländern hören im Alter schlechter als etwa australische Ureinwohner. Mit den Jahren verschleifen die Haarzellen, auch Hörnerv und -zentrum werden beeinträchtigt. Zuerst sind hohe Frequenzen betroffen, später werden Gespräche undeutlicher und Hintergrundlärm zum Problem. Die schleichende Verschlechterung bleibt oft lange unbemerkt. Unbehandelt belastet die Schwerhörigkeit stark und führt häufig zum sozialen Rückzug. Ein HNO-Hörtest kann Aufschluss geben, manchmal steckt nur Ohrenschmalz dahinter. Wird Presbyakusis festgestellt, helfen früh eingesetzte Hörgeräte. Studien zeigen, dass unbehandelte Hörprobleme die geistige Leistungsfähigkeit mindern können. Vorbeugung: Lärm meiden und Gehörschutz tragen.



Foto: Adobe Stock

Foto: Adobe Stock

ZWANZIG JAHRE KNOW-HOW FÜR RÜCKEN UND GELENKE SCHNELLE HILFE BEI SCHMERZEN

Wenn Schmerzen bleiben, Befunde aber wenig erklären, braucht es Erfahrung und einen klaren Plan. Osteopath und Heilpraktiker **Thomas Bücking** setzt auf geschulte Hände und eine individuell abgestimmte Behandlung – damit Entlastung schnell spürbar wird.

KIELerleben: Lieber Herr Bücking, Sie feiern nun bereits 20 Jahre Praxis Thomas Bücking – herzlichen Glückwunsch! Ihr Leitsatz lautet „Qualifizierte Naturheilkunde mit Tradition & Weitblick“.

Was bedeutet das konkret?

Thomas Bücking: Ich arbeite mit dem Besten aus zwei Welten: Bewährte Naturheilkunde – wie etwa Feuerschröpfen – setze ich dort ein, wo sie sinnvoll ist, verbunden mit modernen Erkenntnissen und Therapieansätzen, zu denen ich mich regelmäßig fortbilde. Geprägt wurde ich bereits früh durch meinen Vater, der ebenfalls als Heilpraktiker tätig war. Nicht zuletzt dank dessen kann ich in meinem Praxisalltag auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen.

Worüber klagen Patient*innen am häufigsten?

Im Mittelpunkt stehen Rücken- und Wirbelsäulenthemen – buchstäblich vom Kopf bis zum Steiß. Regelmäßig kommen auch Schulter-, Knie- und Ellbogenbeschwerden hinzu.

Wer ist bei Ihnen besonders gut aufgehoben – und wie gehen Sie vor?

Alle, die schnell spürbare Hilfe möchten. Häufig zeigt sich in drei bis vier Sitzungen eine deutliche Besserung – etwas, das im normalen Krankensystem bis zu einem halben Jahr dauern kann. Viele Kasen beteiligen sich auf ärztliche Empfehlung anteilig an osteopathischen Leistungen.



Thomas Bücking und sein Team freuen sich, dich in der Praxis zu begrüßen!



Meist bildet die Osteopathie die Basis, je nach Bedarf ergänze ich durch Akupunktur, Neuraltherapie, Infusionstherapien oder die Abklärung möglicher Belastungen wie Unverträglichkeiten. Ziel ist eine stimmige Kombination, die Ursachen angeht, Beschwerden lindert und die Funktion nachhaltig verbessert.



Thomas Bücking

Heilpraktiker, Osteopath DO.CN



Vertrauen Sie auf 20 Jahre Expertise

Rückenschmerzen?

- ✓ Osteopathie
- ✓ Chiropraktik
- ✓ Naturheilkunde



Scannen und Termin buchen 

qualifizierte Natruheilkunde mit Tradition und Weitblick

Schaßstraße 17 • 24103 Kiel • Tel.: 0431 / 12 87 27 90 • www.praxis-buecking.de

Calligraphy[®] Cut

- ODER DIE KUNST DES „SCHÖNSCHNEIDENS“

Advertorial



Dass ich feine Haare liebe, weiß mittlerweile jeder. Aber was es bereits seit 2012 in unserem Salon in Kiel gibt, ist nicht nur bekannt durch die Sendung „Die Höhle der Löwen“, sondern revolutionär: der „Calligraphy Cut“. Kalligrafie, die Kunst des Schönschreibens, inspirierte meinen Intercoiffure-Kollegen und geschätzten Freund Frank Brommann dazu, eine neue Schnitttechnik zu entwickeln – den Calligraphy Cut. Durch die Haarschneidemethode wird das Haar kräftiger und weniger anfällig für Spliss. Die größten Modezeitschriften haben bereits über das Wunder Calligraphy Cut berichtet, und viele Stars schwören darauf! Gekonnt und akkurat hat Frank unser ganzes Team in Kiel geschult. Echtes Umdenken war gefordert, und der „Wow“-Effekt ließ nicht lange auf sich warten.

Die Modelle waren alle begeistert und genossen das neue Haargefühl! Was ist das Geheimnis? Ein spezielles „Schönschneidemesser“ schneidet das Haar im Gegensatz zur Schere in einem speziellen Winkel schräg ab. Dadurch bekommen die Haare mehr Bewegung und stützen sich gegenseitig, sodass die Frisur insgesamt fulliger wirkt. Darüber hinaus wird die

Haarfaser nicht verletzt, es entsteht weniger Spliss, und der Schnitt hält circa drei Wochen länger als üblich. Die Technik wurde speziell für feines Haar entwickelt, aber geeignet ist sie ebenso für kräftige Mähnen und Locken. Besonders gut kommt der Schnitt bei kurzen oder schulterlangen Haaren zur Geltung. Und auch für Männer ist der Effekt des Calligraphy Cuts ein echtes Plus! Und etwas ganz Besonderes verbindet mich mit dem Calligraphy Cut: Als Frank die neue Technik im Rahmen einer Gala für Intercoiffeure aus ganz Deutschland in Hamburg vorstellte, wurde ich zum Intercoiffeur ernannt. Wir sind stolz, die Lizenz zum Schönschneiden zu haben, und freuen uns immer wieder, unsere Kundinnen und Kunden damit zu begeistern. Lassen Sie sich darauf ein und probieren Sie ihn aus: den Calligraphy Cut!

Herzlichst, Ihr Björn Donner

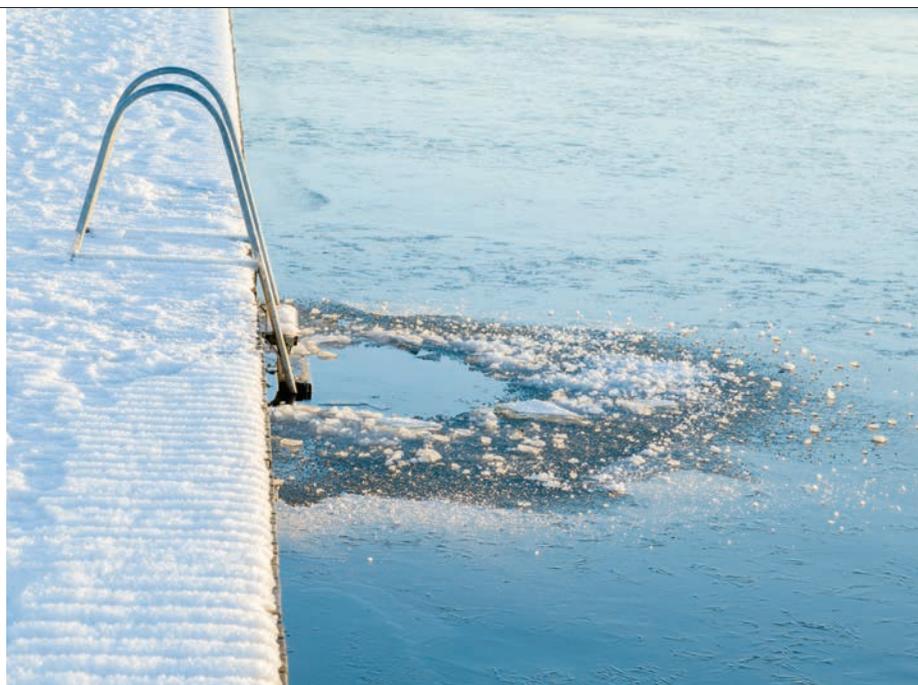
bd björn donner, Bismarckallee 2, Kiel
Tel.: 0431 / 26 09 79 77
www.bjoern-donner.de

Foto: Channel21

EISKALT GUTES TUN: „ICECOLD AGAINST CANCER“

Mut zeigen, Kälte trotzen und ein Zeichen setzen – das alles vereint die Aktion „Icecold against cancer“, die am 21. Februar an der Kiellinie stattfindet.

Was auf den ersten Blick wie ein frostiger Spaß wirkt, hat eine ernste Botschaft: Mit dem Sprung ins eiskalte Wasser wollen die Veranstalter*innen vom Universitären Cancer Center Schleswig-Holstein (UCCSH) auf die Bedeutung der Krebsvorsorge aufmerksam machen. Denn genauso wie das Eisbaden Überwindung kostet, fällt auch der Gang zur Vorsorgeuntersuchung vielen Menschen nicht leicht.



GEMEINSAM GEGEN KREBS

Die Aktion steht für Zusammenhalt, Mut und Prävention und lädt alle Kieler*innen ein, ein sichtbares Zeichen zu setzen. Start ist um 11 Uhr an der Badestelle Kiellinie. Wer sich ins Wasser wagt, kann sich anschließend bei MOBY mit einem heißen

Getränk oder in der Rune Sauna wieder aufwärmen. Organisiert wird das Event in Kooperation mit Kiel-Marketing, dem Deutschen Roten Kreuz, MOBY und der Rune Sauna.

Mehr Infos: www.uksh.de

21. Februar, 11 Uhr, Badestelle Kiellinie

Foto: Adobe Stock

Advertorial



Sie haben bereits vom Training mit MyPelvi profitiert: die Mrs.Sporty-Mitglieder Bärbel und Inger (v. li.)

STARK AUS DER MITTE

Der Beckenboden ist wie jeder andere Muskel auch - wenn er nicht regelmäßig trainiert wird, verliert er an Kraft, Spannung und Funktion. Die gute Nachricht: Bei Mrs.Sporty lässt sich das gezielt trainieren - smart und ohne Schweiß.

Über den Beckenboden reden wir selten - merken aber, wenn er schlappmacht. Husten, Niesen, Laufen, Tragen: Deine Körpermitte arbeitet ständig mit. Regelmäßige Reize stärken ihn, der Alltag reicht hier oft nicht. Hier unterstützt der Beckenbodentrainer von MyPelvi bei Mrs.Sporty in Kiel-Wik und Kronshagen. Besonders hilfreich nach einer Geburt, in den Wechseljahren oder wenn du einfach wieder sicher joggen, springen oder tanzen willst.

SMART, KURZ UND WIRKSAM TRAINIEREN

Das Prinzip ist ebenso simpel wie genial: Du setzt dich in Alltagskleidung hin, lehnst dich zurück und trainierst in bis zu 22 Minuten gezielt die Beckenbodenmuskulatur. Die Trainerinnen begleiten dich und besprechen mit dir deine persönlichen Trainingsziele. Wenn du regelmäßig trainierst, lernt dein Körper, den Beckenboden automatisch bei Belastung anzuspannen. Das ist besonders wichtig zur Vorbeugung von Inkontinenz oder Organsenkungen. Ein einmaliger Trainingsreiz bringt kurzfristig etwas, aber nur Regelmäßigkeit führt zu dauerhaften Verbesserungen.

AUS ERFAHRUNG: ES WIRKT

Viele Mrs.Sporty-Mitglieder haben mit dem Beckenbodentrainer von MyPelvi bereits Erfolge erzielt, so auch Inger, die nach drei Geburten jahrelang nicht mehr joggen gehen konnte. Nach wenigen Wochen MyPelvi fühlte sie deutliche Effekte - heute läuft sie wieder entspannt und hält mit einer kurzen Session alle zwei Wochen die Wirkung stabil.

Du möchtest auch von den Vorteilen des PelviPower-Stuhls profitieren? Dann probier's aus: Buche jetzt eine Probession und starte dein Beckenboden-Reset. Tipp für Februar: Spare 10 Prozent auf alle MyPelvi-Abos - ideal, um dranzubleiben.

Weitere Infos unter www.mrssporty.de

Fotos: Mrs.Sporty

Wir stellen ein!

Jetzt bewerben!

Deine Zukunft im
Senioren- & Therapiezentrum
Haus Schleusberg

Wir suchen:

- Qualitätsbeauftragter
- Wohnbereichsleitung
- Pflegefachkräfte
- Gesundheits- und Pflegeassistenten
- Betreuungskraft nach § 43b SGB XI

Was wir dir bieten:

- attraktive Bezahlung mit Zuschlägen und diversen finanziellen Anreizen
- unbefristetes Arbeitsverhältnis
- 30 Tage Urlaub
- gutes Unternehmensklima
- vielfältige Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- KiTa-Zuschuss
- Vermögenswirksame Leistungen
- Gesundheitsprämie
- kostenfreie Heiß- & Kaltgetränke

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

Telefon: 04321 49 05 - 0
E-Mail: info@haus-schleusberg.de

Schützenstr. 2 - 8
24534 Neumünster

Deutsche Umwelthilfe
50 Jahre Wir setzen Umweltschutz durch

Plastikfreie Meere?

SCHAFFEN WIR.

© WDR/Russwinkel

Gemeinsam mit der Deutschen Umwelthilfe und tausenden Menschen haben wir das Verbot von Plastiktüten durchgesetzt.

Jetzt sorgen wir dafür, dass auch das restliche Wegwerf-Plastik verschwindet.

Mach es wie Hannes Jaenicke. Mach mit.
Für uns alle. www.duh.de/50jahre

KABELJAUFILET
aus dem Pergament mit
Oliven-Rosmarin-Ciabatta
Rezept auf der nächsten Doppelseite



**SANFT UND
FETTARM GEGART**

Im Pergamentpäckchen dämpft der Kabeljau im eigenen Saft, extra Öl ist kaum nötig, das spart Kalorien und hält den Fisch saftig. Hitzeempfindliche Aromen und Mikronährstoffe aus Fisch und Beilage bleiben erhalten.

LEICHTER GENUSS

Neues Jahr, klare Aromen: So schmeckt Leichtigkeit all'italiana! Alles unkompliziert, alltagstauglich und voll mediterraner Frische - für einen unbeschwerten Jahresstart.

**GENUSSVOLL
FETT REDUZIEREN**

Diese Frittata wird im Ofen zubereitet. Das spart Öl und sorgt für ein gleichmäßiges Garen. Noch mehr Fett kannst du einsparen, wenn du die Schinkenstreifen zuvor kurz knusprig auslässt oder im Ofen röstest.

**TOMATEN-SPINAT-
FRITTATA
mit Parmaschinken**

Rezept auf der nächsten Doppelseite

Kabeljaufilet aus dem Pergament mit Oliven-Rosmarin-Ciabatta

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Würfel Hefe**
- 1 TL Zucker**
- 500 g Weizenmehl (Type 550)**
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 2 EL natives Olivenöl extra** zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 80 g grüne Oliven, entsteint**
- 2 Zweige Rosmarin**
- 2 Fenchelknollen (à ca. 350 g)**
- 250 g Kirschtomaten**
- 2 Knoblauchknollen**
- 4 Stücke Kabeljaufilet (à 180-200 g, ohne Haut)**
- 1 Biozitrone (abgeschälte Schale in Zesten und Saft)**
- 50 g Haselnusskerne, gehackt**
- 1 EL Butter**
- 60 g Semmelbrösel**
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Dill)**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Hefe und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, 1 geh. TL Salz und Öl in eine große Schüssel geben, die Hefemischung dazugießen und alles in ca.

10 Minuten zu einem weichen, leicht klebrigen Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60 Minuten ruhen lassen.

2 Oliven abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln abzupfen und fein hacken. Beides unter den Teig kneten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Laib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. 20 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teigling im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldbraun backen. Das Ciabatta auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 Die Fenchelknollen putzen, waschen und halbieren, längs in dünne Spalten schneiden. Die Kirschtomaten waschen. Die Knoblauchknollen quer halbieren. Die Kabeljaustücke waschen und trocken tupfen, dann rundum mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

4 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 große Stücke Pergamentpapier (ca. 40 x 30 cm) vorbereiten. Fenchelspalten und Tomaten mittig da-

rauf verteilen. Jeweils 1 Knoblauchknollenhälfte mit der Schnittfläche nach oben dazugeben und 1 Kabeljaustück daraufsetzen. Alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Öl beträufeln. Das Papier über dem Fisch zusammenfalten und gut verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen und die Filets im vorgeheizten Ofen 18–20 Minuten garen.

5 Inzwischen die Nüsse ohne Zugabe von Fett in einer kleinen Pfanne anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Butter in der Pfanne erhitzen, die Semmelbrösel darin goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Spitzen ggf. abzupfen, alles fein hacken. Nüsse, Brösel, Kräuter und Zitronenzesten in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz verrühren. Die Fischpäckchen aus dem Backofen nehmen und auf Teller setzen. Vorsichtig öffnen und mit dem Kräuter-Nuss-Topping bestreut servieren. Das Ciabatta dazureichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 110 Minuten
zzgl. 80 Minuten Ruhezeit

Tomaten-Spinat-Frittata mit Parmaschinken

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stange Lauch**
- 350 g Tomaten**
- 150 g Babyspinat**
- 2 Kugeln Büffelmozzarella (à 125 g)**
- 10 Eier**
- 4-6 EL Milch**
- etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- 2 EL natives Olivenöl extra** zzgl. etwas mehr zum Beträufeln
- 1 EL Butter**
- 100 g Rucola**
- 80 g Parmaschinken in dünnen Scheiben**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren, von Strunk und Kernen befreien und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Büffelmozzarella abtropfen lassen und in grobe Stücke zupfen. Eier und Milch in einer Schüssel mit etwas Muskat sowie Salz und Pfeffer verquirlen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl und Butter in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen, Lauch, Tomatenwürfel und Spinat darin andünsten. Die Eimischung in die Pfanne gießen und die Mozzarellastücke gleichmäßig darauf verteilen. Die Frittata bei mittlerer

Hitze in 3–4 Minuten stocken lassen. Die Pfanne dann auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben und die Frittata in 10–12 Minuten zu Ende garen. Alternativ nach Belieben statt 1 großen 2 kleine Pfannen verwenden.

3 In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, dann gut waschen und trocken schleudern. Den Parmaschinken in grobe Stücke zupfen. Die Frittata aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann mit Rucola und Parmaschinken belegen. Die Frittata mit etwas Olivenöl beträufeln, in Stücke schneiden und sofort oder lauwarm abgekühlt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Gebackenes Schwertfischfilet mit Salsa

FÜR 4 PERSONEN

- 1/2 Bund Petersilie**
- 1 Biozitrone**
- 4 EL natives Olivenöl extra**
- 1 EL flüssiger Honig**
- 4 Stücke Schwertfischfilet**
(à ca. 150 g)
- 1 Salatgurke**
- 1 roter Peperoncino**
- 1 rote Zwiebel**
- 1 Avocado**
- 1 EL Weißweinessig**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

1 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben. Die Zitrone dann so schälen, dass die weiße Haut komplett entfernt wird, und das Fruchtfleisch mit 2 EL Öl pürieren. Honig, etwas Petersilie, Zitronenschale und Salz untermischen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fischfilets waschen und trocken tupfen. In eine Auflaufform setzen, mit ca. der Hälfte der Würzpaste bestreichen und im vorgeheizten Ofen 10–15 Minuten backen. Inzwischen die

Gurke waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Peperoncino waschen, putzen und hacken. Die Hälfte zum Garnieren beiseitelegen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, von Kern und Schale befreien und klein würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten mit restlichem Öl, Essig, etwas Petersilie sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. Schwertfisch und Salsa auf Tellern anrichten und mit übriger Würzpaste, restlichem Peperoncino und übriger Petersilie garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Penne mit Paprikagemüse und gebratenen Lachswürfeln

FÜR 4 PERSONEN

- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 250 g Zuckerschoten
- 1 Bund gemischte Kräuter
(z. B. Petersilie, Dill, Minze,
Schnittlauch)
- 1 Biozitrone (abgeriebene
Schale und Saft)
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 400 g Penne
- 12 EL natives Olivenöl extra
- 60 g schwarze Oliven, entsteint
- etwas Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

Die Paprikaschoten putzen, waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zuckerschoten putzen und waschen. Gemischte Kräuter waschen und trocken

schütteln. Die Blättchen bzw. Spitzen abputzen und alles fein hacken. Kräuter, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft in ein hohes, schmales Gefäß geben. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazupressen. 8 EL Öl hinzufügen und alles kräftig verquirlen. Bis zum Servieren abgedeckt durchziehen lassen.

Das Lachsfilet trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Rundum mit übrigem Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Penne nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen.

2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Lachs darin 2–3 Minuten rundherum scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen. Übriges Öl in die Pfanne geben und die Paprikawürfel darin 3–4 Minuten anbraten. Dann die Zucker-

schoten hinzufügen und alles weitere 2–3 Minuten braten.

4 Oliven, Lachswürfel und tropfnasse Penne in die Pfanne geben. Alles vorsichtig vermengen und bei kleiner Hitze kurz durchschwenken. Die Pasta dann auf Teller verteilen, mit dem Kräuter-Zitronen-Öl beträufeln und sofort servieren.

TIPP: Statt mit Lachs kannst du dieses Gericht mit Kichererbsen als vegetarischem Proteinersatz zubereiten. Den Backofen auf 220 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. 1 Dose Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Anschließend mit Paprikapulver, Oregano, etwas abgeriebener Zitronenschale und Olivenöl 15–20 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

EINE ECHTE ENERGIEBOMBE

Noch mehr Ballaststoffe erhält dieses wohltuende Gericht, wenn du Vollkornpenne statt heller Pasta verwendest. Folge gern auch der 2:1-Gemüse-Regel: Doppelt so viel Paprika wie Pasta sättigt länger.



Diese und viele weitere Rezepte gibt's in der aktuellen Ausgabe der So is(s)t Italien. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter www.falke-media-shop.de



WAAGE

24.09.–23.10.

Du siehst klarer, welche Ziele realistisch sind und von welchen Träumen du dich wieder lösen willst. Anstatt dich entmutigen zu lassen, gehe Schritt für Schritt vor. Missverständnisse in Freundschaften und in der Beziehung müssen jetzt ausgesprochen und bereinigt werden.



SKORPION

24.10.–22.11.

Herzensangelegenheiten verlaufen stabil, wenn auch unspektakulär – genieße die Ruhe oder Sorge selbst für Abwechslung. Körperlich brauchst du Schonung. Akzeptiere, dass auch deinem Leistungsvermögen Grenzen gesetzt sind.



SCHÜTZE

23.11.–21.12..

Deine Ansichten sind gut, aber Austausch bringt neue Perspektiven. Diese Phase taugt für Ideen und Gespräche, weniger für striktes Umsetzen. Ungewollte Konflikte: Prüfe ehrlich deinen Anteil.



STEINBOCK

22.12.–20.01.

Triff lieber eine Entscheidung, als eine Angelegenheit noch länger hinauszuschieben, und bereite dich nicht gründlicher vor als nötig. Welche Lösung die beste ist, zeigt sich später. Deine fachliche Kompetenz wird sicherlich gewürdigt – zeig deine Begeisterung für die Sache offen.



WASSERMANN

21.01.–19.02.

Mache dir nichts vor und bleibe mit beiden Beinen auf dem Boden. Mehrere Planeten stehen kritisch zu deinem Zeichen: Du wirst aufgefordert, verschiedene Lebensbereiche zu prüfen. Wenn du deine Position nicht kennst, gibt es keinen Grund, vorschnell zu entscheiden.



WIDDER

21.03.–20.04.

Jetzt bringst du endlich voran, was dir wichtig ist. Vielleicht musst du sogar darauf achten, andere nicht mit deinem derzeitigen Schwung zu überrollen. Ob mit Behörden oder Mitarbeitenden: Kommt es in diesem Monat zu Kompetenzstreitigkeiten, lass die Angelegenheit möglichst auf sich beruhen.

STERNZEICHEN DES MONATS



FISCHE

20.02.–20.03.

Finanzielle Aspekte sollten kein Grund mehr sein, noch länger in unbefriedigenden Situationen zu verharren. Trotz deiner Skepsis kann jetzt kaum noch etwas schiefgehen. In der Liebe ist dagegen bis Mitte des Monats Fingerspitzengefühl gefragt – es geht momentan darum, deine Wünsche und Forderungen weder überzubewerten noch zu sehr zurückzunehmen.



UNSER
ASTROLOGE

Der Kieler Astrologe Martin A. Banger erstellt jeden Monat das aktuelle KIELerleben-Horoskop. Möchtest du es noch genauer wissen? Fordere dein persönliches Horoskop unter www.12zeichen.de an.



STIER

21.04.–20.05.

Du hast Energie, weißt aber nicht immer, wohin damit. Zögere in beruflichen Vorhaben nicht zu lange. Es kommt nicht immer auf eine perfekte Planung an. In Beziehungen: Keine halben Kompromisse, sag offen, was du erwartest und was dich stört.



ZWILLINGE

21.05.–21.06.

Deine Gefühle haben nicht immer recht, besonders wenn es sich dabei um grundlegende Zweifel handelt. Gerade Beziehungsstress lässt sich leichter lösen als gedacht. Wenn der Weg unklar ist: Warte kurz ab – ab der zweiten Monatshälfte geht es spürbar voran.



KREBS

22.06.–22.07.

Du hast starke Chancen, musst aber Wunsch und Wirklichkeit trennen. Fühlst du dich gedrängt, etwas zu unternehmen, solltest du schnelle Entscheidungen vermeiden. Kleine Verzögerungen können nerven, haben aber auch gute Seiten.



LÖWE

23.07.–23.08.

Du sprühst vor Energie und machst große Schritte. Hast du in der letzten Zeit mit etwas Neuem begonnen, wirst du dies mit Leichtigkeit voranbringen. Aufgeschobenes erledigt sich fast von selbst. Andere spüren deine Stärke und suchen deinen Rat.



JUNGFRAU

24.08.–23.09.

Die günstigen Entwicklungen, auf die du gerade stößt, werden nicht von selbst weiterlaufen – ergreife die Initiative. Besonders die zweite Monatshälfte eignet sich, Vorhaben zu ordnen und umzusetzen. Du brauchst nicht überzureagieren, aber wehre Angriffe auf deinen Ruf möglichst sofort ab.

LEICHTE KÜCHE RATGEBER

Tschüss Verzicht, willkommen Genuss! Mit diesen Tipps wird **mediterrane Leichtigkeit alltagstauglich** und so lecker!



TOP 5

WELCHE FETTE SIND GESUND?

Gesunde Fette sind das Herzstück der italienischen Küche. Olivenöl, Nüsse und Fisch bilden die Basis der mediterranen Leichtigkeit und liefern jede Menge Aroma. Natives Olivenöl extra bringt nicht nur fruchtige, grasige Noten in die Küche, es liefert auch einfach ungesättigte Fettsäuren und antioxidative Polyphenole. Walnussöl ist ebenfalls eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Richtig eingesetzt, macht Fett Gerichte nicht „schwer“, sondern rund und ausgewogen. So nutzt du Fette clever: Gesättigte Fette sind in Maßen okay, zu viel davon kann die Blutfette ungünstig beeinflussen. Ungesättigte Fettsäuren sind gut fürs Herz-Kreislauf-System, Omega-3 wirkt entzündungshemmend. Daher gilt bei Fetten: Das Verhältnis zählt. Gib öfter ungesättigten statt gesättigten Fetten den Vorzug und nutze die Vielfalt.



ENERGIE MIT VERSTAND: LOW CARB

Im Fokus des Low-carb-Prinzips steht eine Ernährung, die die Gesamtmenge an Kohlenhydraten reduziert und Gemüse, Proteine und gesunde Fette in den Mittelpunkt rückt. Das Ziel: stabile Energie, weniger Heißhunger und für viele eine erleichterte Gewichtsregulation. In einer leichten, mediterranen Alltagsküche liefern Kohlenhydrate schnelle Energie und machen in Kombination mit Ballaststoffen (Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte) nachhaltig satt. Merksatz für die gesunde Küche: Mehr Biss, mehr Grün, mehr Körner – so bleiben Kohlenhydrate mediterran-leicht und geben lange angenehme Energie.



LEICHTIGKEITS-BOOSTER

KLEINE KNIFFE, GROSSE WIRKUNG:

1 Säure: Beim Kochen zum Schluss etwas Zitrone oder hellen Balsamicoessig hinzufügen. Die Säure erhöht die Speichelbildung, Aromen werden intensiver wahrgenommen. Ergebnis: mehr Geschmack bei weniger Salz und Fett. So einfach, so leicht!

2 Umami statt Salz: Dazu einfach etwas Tomatenmark anrösten, einige Kapern abspülen und kurz mitbraten, dann ein Stück Parmesan fein reiben und untermengen.

3 Halbe Käsemenge: Verzichte auf überflüssiges Fett, indem du die Käsemenge beim Kochen halbiert, die Qualität des Käses erhöhst und den Käse erst kurz vor dem Servieren auf das Gericht streust.

4 2:1-Regel: Serviere doppelt so viel Gemüse wie Nudeln. Das macht satt und vermeidet Völlegefühle. Für beschwingten Genuss.

5 Kräuterdoppel: Für noch mehr Aroma gare bei Gerichten stets die Hälfte der Kräuter mit und füge den Rest am Ende roh und frisch hinzu. Die Kräuterstars der italienischen Küche sind neben Basilikum und Rosmarin, Thymian, Oregano, Salbei, Petersilie und Minze.

GESUNDER SNACK FÜR ZWISCHENDURCH OFEN-KARTOFFELCHIPS

Für 4 Personen

750 g Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel in **kaltm Wasser** ca. 10 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Kartoffelscheiben abgießen und gut trocken tupfen. Mit **3 EL natives Olivenöl** extra vermengen, mit **1 TL Paprikapulver** und etwas **Salz** würzen. Alles gut vermischen. Die Kartoffelscheiben nebeneinander auf mit Backpapier belegte Backbleche setzen und im vorgeheizten Ofen in

15–20 Minuten goldbraun und knusprig backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden, ggf. Bleche tauschen.

Zubereitungszeit:
40 Minuten



UNSER LEKTÜRETIPP

Du möchtest auf Kohlenhydrate verzichten, findest aber den Einstieg in Low Carb nicht? Dann möchten wir dir das Magazin „Healthy Life Low Carb“ ans Herz legen. Mit der aktuellen Ausgabe gelingt das Abnehmen ohne Verzicht ganz leicht. Erhältlich ist das Magazin für 6,90 Euro im Zeitschriftenhandel und online unter www.falkemedia-shop.de

GUTE PLANUNG: DAS A UND O

Du kennst es sicher. Die Zeit ist knapp, der Hunger groß, und schnell wird irgendetwas gebrutzelt, das satt macht. Wer jedoch die Gerichte im Voraus plant, vermeidet ungesunde schnelle Nummern. In der So isst Italien-App kannst du deine ganz persönlichen Wochengerichte nach deinem Gusto zusammenstellen. So weißt du jeden Tag, was du zu welcher Mahlzeit kochen willst. Denn gut geplant ist halb gekocht. Deine Gesundheit wird es dir danken!



**Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!**

HERZLICH WILLKOMMEN IM FUEGO DEL SUR

In unserem Restaurant bieten wir nicht nur erstklassige argentinische Steaks vom Holzkohlegrill, sondern auch eine vielfältige Auswahl an internationalen Gerichten. Neben unseren argentinischen Steaks, dem legendären Lava-Steak, köstlicher Pizza und unwiderstehlichen Fischgerichten bieten wir jetzt auch frühlingshafte Spezialitäten an, wie zum Beispiel gefüllte Ravioli mit Steinpilzen und Trüffel-Sahne-Sauce oder Crespelle, also hausgemachte Pfannkuchen, mit Spinat, Ricotta und Tomatensauce gefüllt und mit Käse überbacken. Unser Restaurant ist ein Ort, an dem Geschmacksgrenzen verschwimmen und Genießer aller Art willkommen sind - von Familien bis Feinschmeckern. Erleben Sie bei uns kulinarische Vielfalt in gemütlicher Atmosphäre.

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
ab 12:00 Uhr à la Carte

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

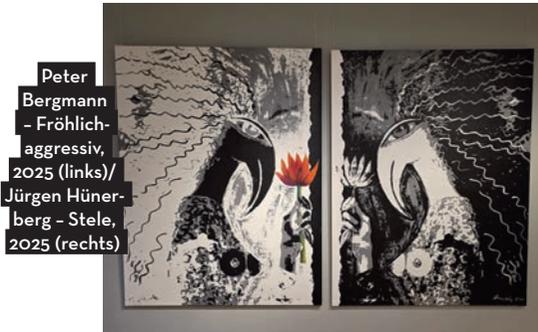
Feiern Sie bei uns Hochzeiten,
Geburtstage, Feiern mit Buffet



www.fuegodelsur.com

DER KITZEBERGER GESPRÄCHSKREIS KUNST GROSSE BANDBREITE

Mit der Ausstellung „VIELFÄLTIG UND OFFEN - Kitzeberger Gesprächskreis Kunst“ schlägt das Künstlermuseum Heikendorf künstlerisch den Weg in die Gegenwart ein.



Peter Bergmann - Fröhlich-aggressiv, 2025 (links) / Jürgen Hünnerberg - Stele, 2025 (rechts)

Der Kitzeberger Gesprächskreis Kunst, eine offene Gruppe der Künstler*innen Jürgen Affeldt, Peter Bergmann, Wolfgang Doré, Margit Huch, Jürgen Hünnerberg und Gabriele Kirch, trifft sich seit sieben Jahren in vierteljährlichem Abstand. Für ihr künstlerisches Schaffen ist der gegenseitige Austausch von großer Bedeutung. Die Werke der Kunstschaffenden zeichnen sich durch eine farbenfrohe Präsentation und eine sehr breite Palette an Materialien aus. Da sind Zeichnungen, Aquarelle, Frottagen, Assemblagen sowie Gemälde in Öl auf Leinwand zu sehen, zwischen denen Skulpturen aus verschiedenen Hölzern, aus Bronze und Gipschnitt stehen. In Vitrinen wiederum werden Kurzgeschichten, Gedichte und handgebundene Bücher präsentiert. Da

können wahre Wimmelbilder neben stilisierten Menschen- und Tierbildern entdeckt werden, Skulpturen stehen vor ihrer bildlichen Darstellung, Abstraktes und Gegenständliches wechselt sich ab – und überall zeigt sich eine unbändige Freude am künstlerischen Ausdruck und Gestalten. Dieses wunderbare Vergnügen springt auf die Besucher*innen über und lässt ihnen Herz und Augen aufgehen. Wenn du also die Ausstellung noch nicht gesehen hast, hast du bis Mitte des Monats noch die Gelegenheit dazu. Ein Besuch der sehenswerten Ausstellung lohnt sich sehr.

**bis 15. Februar,
Künstlermuseum Heikendorf,
Teichtor 9, Heikendorf,
www.kuenstlermuseumheikendorf.eu**



Blick in die große Ausstellungshalle des Künstlermuseums Heikendorf



Ausstellungsimpression

Foto: Heiko Buhr



Jochim Lichtenberger - Blütenmeer 48

Foto: Jochim Lichtenberger



Blick in die Ausstellung

Foto: Heiko Buhr

KIELBILDER

Die Ausstellung „Momente einer Stadt – Fotos der Kieler Lichtbildstelle 1900–1950“ zeigt im Obergeschoss des Kieler Stadtmuseums Fotografien zu Themen wie Verkehr, Versorgung, sozialen Fragen, Herausforderungen der Nachkriegszeit und Wiederaufbau, wobei die großen Ereignisse ausgeklammert bleiben. Die Fotos haben dokumentarischen Charakter und erzählen vom Lebensgefühl ihrer Entstehungszeit sowie den einschneidenden Veränderungen im Stadtbild unserer Landeshauptstadt.

**bis 1. März, Kieler Stadtmuseum
Warleberger Hof, Dänische Str. 19, Kiel
www.kiel-museum.de**

ZAUBERHAFT

Die Ausstellung „Von Pracht und Fülle“ zeigt drei Perspektiven auf die Bildtradition des Stilllebens. Anna Vonnemann malt eine Vielfalt aus Blüten, Knospen und Blättern, die sie in Spiegelungen und Wiederholungen kaum wahrnehmbar verändert. Mathias Roloff variiert Trauben und Zitronenschalen im Zusammenspiel mit Tellern, Messern oder anderem Beiwerk als frei bewegliche Kräfte im Bildraum. Jochim Lichtenberger nutzt einen Fotoscanner, um zarte Blütenarrangements abzubilden, die er auf teilweise mit Algen oder Flechten überzogenen Glasplatten inszeniert.

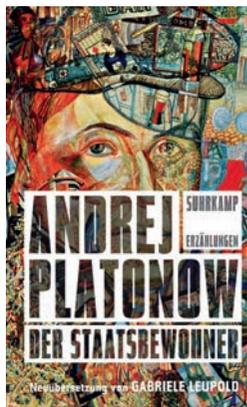
bis 13. Februar, Galerie Brennwald, Hardenbergstraße 20, www.brennwald-galerie.de

PREISWÜRDIG

Seit 40 Jahren verleiht die Landeshauptstadt Kiel den Gottfried-Brockmann-Preis an junge Kieler Künstler*innen und fördert sie damit. In diesem Jahr wurde Paula Oltmann als Preisträgerin ausgewählt. In der Ausstellung „Gottfried Brockmann Preis 2025“ werden ihre Arbeiten sowie Werke von zehn weiteren Kandidat*innen gezeigt – darunter Malerei, Fotografie, Video, Skulpturen, Objekte und anderes mehr. Oltmann setzt sich künstlerisch mit dem Phänomen der Landschaft auseinander und lotet das Spannungsverhältnis zwischen Mensch, Natur und Technik aus.

bis 15. Februar, Stadtgalerie Kiel, Andreas-Gayk-Str. 31, Kiel, www.stadtgalerie-kiel.de

BUCHTIPPS FÜRS SOFA



ANDREJ PLATONOW DREI REISENDE

Drei sowjetkritische Erzählungen enthält das Buch „Der Staatsbewohner“ von Andrej Platonow (1899–1951). In den drei Texten, „Der Staatsbewohner“, „Makar, wie er zweifelt“ und „Zu Gute. Eine Armeleute-Chronik“ begibt sich jeweils ein männlicher Protagonist auf Reisen, auf denen sich ihnen Fehlentwicklungen der stalinistischen Sowjetunion offenbaren. Das hat dem Sowjetführer natürlich überhaupt nicht gefallen und brachte Platonow ein Quasi-Veröffentlichungsverbot ein. Erst seit der Zeit der Perestrojka rückt das großartige Werk von Andrej Platonow verstärkt in den Fokus. Hier können wir seine Erzählungen neu übersetzt lesen. (Heiko Buhr)

Andrej Platonow: Der Staatsbewohner
Suhrkamp Verlag, 207 S., 25 Euro

TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT



CHARLES DERENNES UNGEHEUER AM NORDPOL

Eine Perle der französischen Literatur wurde erstmals ins Deutsche übersetzt. Der Abenteuerroman, 1907 erschienen und inspiriert von Jules Verne und H. G. Wells, entstand in einer Zeit großer Erfindungen und Entdeckungen. Die Welt wurde kleiner, der Traum vom Fliegen Realität, das Unbekannte wollte erforscht werden – auch in der Literatur.

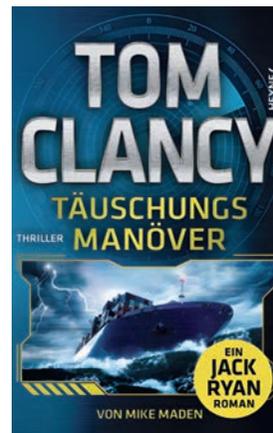
Charles Derennes verfasst in diesem Umfeld einen klassischen Abenteuerroman, der Science-Fiction-Elemente aufgreift und als früher Wegbereiter des Steampunk gilt. Die Geschichte erinnert an Vernes' „Die geheimnisvolle Insel“ und trägt zugleich Anklänge an jenen Cthulhu-Mythos, den Lovecraft später prägen sollte. Die Erzählweise spielt mit Fakten und Fantasie und gibt sich als scheinbar reale Berichterstattung aus. Dabei stellt das Abenteuer grundlegende

Fragen nach der Stellung des Menschen in einer größeren, unbekannteren Welt. Ausgangspunkt ist der Fund eines außergewöhnlichen Skeletts, eines Anthroposaurus. Es folgt der Bericht zweier Abenteurer, die mit einem Heißluftballon zum Nordpol reisen und dort auf hochintelligente, technisch entwickelte Echsenwesen stoßen. Kann eine Verständigung gelingen – und was ist das für eine fremde, zugleich uralte und moderne Welt?

Die Entdeckung macht große Freude beim Lesen. Ergänzt wird der Roman durch Illustrationen sowie ein sehr lesenswertes Nachwort des Übersetzers Dieter Meier.



Ungeheuer am Nordpol,
Flur Verlag, 256 S., 22 Euro



TOM CLANCY (MIKE MADEN) PERSÖNLICH INVOLVIERT

Ein neuer Roman aus der Jack-Ryan-Reihe von Tom Clancy, die seit dem Tod des Autors 2013 in großartiger Weise unter anderem von Mike Maden fortgeschrieben wird, ist immer ein Ereignis für alle, die spannungsgeladene Agenten- und Politthriller lieben. Der 29. Band der Reihe mit dem Titel „Täuschungsmanöver“ bringt Jack Ryan Jr. in Konflikt mit einem scheinbar übermächtigen Gegner. Nachdem er mit seinen Kollegen von Campus, einer streng geheimen US-Regierungsorganisation für ganz spezielle Aufträge, einen Vielfachmörder ausgeschaltet hat, macht er Urlaub in Barcelona. Dort trifft er in einem Restaurant zufällig eine alte Studienkollegin, mit der er damals eine kurze Affäre gehabt hat. Kaum hat er das Restaurant verlassen, explodiert dort eine Bombe und die Freundin ist tot. Während Jack Jr. herausfinden will, wer hinter dem Attentat steckt – alles weist auf katalanische Separatisten hin –, muss Jacks Vater, US-Präsident Jack Ryan, sich mit dem unerklärlichen Verschwinden von Schiffen beschäftigen. Was beide nicht ahnen: Sie jagen denselben Verbrecher. Waffentechnik, Quantencomputer, Cyberkrieg, digitaler Diebstahl – „Täuschungsmanöver“ ist nicht nur beste Leseunterhaltung, sondern vermittelt zugleich auch sehr viel Wissen. Und es ist wahrhaftig überaus erstaunlich und auch erschreckend, was heutzutage bereits alles möglich ist. (Heiko Buhr)

Tom Clancy (Mike Maden):
Täuschungsmanöver
Wilhelm Heyne Verlag, 542 S., 26 Euro

LILIAN GOLD

Die Welt braucht mehr Liebe! Die Hamburger Singer/Songwriterin Lilian Gold ist ein Urgestein der Hamburger Musikszene und hat gerade ihr Debütalbum aufgenommen. Nur mit Stimme und Gitarre ist sie authentisch, echt und ehrlich auf musikalischer Mission. Ihre deutschen und englischen Texte erzählen von Umwegen und Lebenswegen, von Licht und Dunkel, von Frieden, Feuer und Liebe. Begleitet wird sie an

diesem Abend von Tom Baetzel an der zweiten Gitarre. Mehr Infos und Karten für 16 Euro gibt's direkt im Kulturladen Leuchtturm sowie unter www.kulturladen-leuchtturm.info.

6. Februar, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel

Foto: Lilian Gold

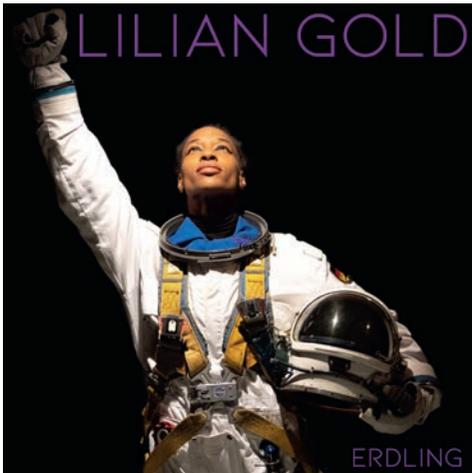


Bild: Peter Popp/Softmaschine

DAS GEHEIMNIS DER BÄUME

Der Marienkäfer Dolores und das Glühwürmchen Mike gestalten eine lebendige Schulstunde für ihre Insektenklasse. Gemeinsam erkunden sie einen Apfelbaum und erklären anschaulich, wie Bäume atmen, wachsen und sich ernähren. Spielerisch, kindgerecht und zugleich informativ vermittelt das 360-Grad-Erlebnis Wissen über Natur, Zusammenhänge und ökologische Vielfalt. Empfohlen für Entdecker*innen ab sechs Jahren. Tickets und weitere Termine: www.haw-kiel.de/mediendom

7. Februar, 15.30 Uhr • Mediendom, Kiel



Foto: Tumult

TUMULT

Tumult ist eine dänische Folkband, die seit 1999 für ihre mitreißende Energie und stilistische Vielfalt steht. In ihrer Musik verschmelzen traditionelle Folkklänge mit Elementen aus Rock, Pop und Weltmusik zu einem kraftvollen, unverwechselbaren Sound. Bekannt von zahlreichen internationalen Festivals und mehrfach ausgezeichneten Alben begeistern ihre leidenschaftlichen Live-Auftritte das Publikum immer wieder aufs Neue. Diesmal laden sie im Hof Akkerboom zum Zuhören, Tanzen und ausgelassenen Feiern ein. Der Eintritt kostet 10 Euro. Mehr Infos: www.hof-akkerboom.de

6. Februar, 20 Uhr • Hof Akkerboom, Kiel

Wir verlosen 2x2 Tickets für die Lesung inkl. Buch auf kielerleben.de/gewinnspiel

OSTFRIESENERBE

Dieses Vermächtnis ist eine schwere Bürde: Ostfrieslands berühmteste Kommissarin Ann Kathrin Klaasen steht vor der größten Herausforderung ihrer Karriere. Eine der erfolgreichsten deutschen Krimireihen feiert Jubiläum: „Ostfriesenerbe“ ist der 20. Fall für Ann Kathrin Klaasen! Eine ganze Stadt gerät in Panik, als Radio Nordseewelle am frühen Morgen den Fund zweier Leichen meldet. Die eine wurde vor dem berühmten Teemuseum

in der Norder Innenstadt abgelegt, die andere im neu eröffneten Krimimuseum. Schon sprechen die ersten vom „Museumsmörder“ und fragen sich, wo und wann er wieder zuschlagen wird. Doch als Ann Kathrin Klaasen die Leiche von Helga Bornemann sieht, weiß sie, dass hier etwas viel Größeres auf dem Spiel steht und dieser Fall zu einem Wendepunkt in ihrem Leben und ihrer beruflichen Laufbahn werden wird.

26. Februar • Studio Filmtheater



Foto: Gaby Gerster

EXTRAWURST

Eigentlich ist es nur eine Formsache: Bei der Mitgliederversammlung eines Tennisclubs irgendwo in der norddeutschen Provinz soll über die Anschaffung eines neuen Grills für die Vereinsfeiern abgestimmt werden. Normalerweise kein Problem, gäbe es nicht zudem die Idee, speziell für Erol, einen der besten Spieler des Clubs und das einzige türkische Vereinsmitglied, einen ganz eigenen Grill anzuschaffen: Gläubige Muslime dürfen schließlich ihre Grillwürste nicht auf einen Rost legen, auf dem Schweinefleisch zubereitet wird. Doch Erol selbst will eigentlich gar keine „Extrawurst“. Eine gut gemeinte Idee, doch die Lösung des Problems erweist sich als schwieriger als gedacht. Die ausgelösten Diskussionen werden immer absurder, und der Zusammenhalt der eigentlich so friedlichen Vereinsmitglieder wird auf eine harte – und überaus amüsante – Probe gestellt. Grill hin oder her, es geht „um die Wurst“ – und um viel mehr als nur einen Grill ... Das Publikum erlebt, wie sich die Mitglieder eines kleinen Tennisclubs – stellvertretend für eine Gesellschaft – aufreiben. Und das in einer witzig-schrägen Komödie der bekannten Comedy-Autoren Dietmar Jacobs und Moritz Netenjakob (u. a. Die Wochenshow, Ladykracher, Das Amt, Stromberg). Die Uraufführung im Ohnsorg-Theater wurde mit dem Monica Bleibtreu Preis als beste Komödie ausgezeichnet. Am 10. März ist das Stück zu Gast im Kieler Schauspielhaus.

20. bis 25. Februar • Ohnsorg-Theater, Hamburg

10. März, 20 Uhr • Schauspielhaus Kiel



Foto: Srinje Hahneider

INGO OSCHMANN

Der beliebte Comedian ist zurück und bringt mit seinem neuen Programm frischen Wind auf die Bühnen Deutschlands. „HerzScherz“ ist eine unterhaltsame Reise durch die Höhen und Tiefen des Lebens, bei der Oschmann mit unverwechselbarem Charme und feinem Humor die Herausforderungen des Alltags beleuchtet. Ob Liebe, Familienleben oder skurrile Begegnungen – seine pointierten Beobachtungen treffen mitten ins Herz. Wie ein guter Kumpel sitzt er seinem Publikum gegenüber: verbindlich, warmherzig und niemals verletzend. Mehr Infos und Karten ab 28,50 Euro unter www.metrokino-kiel.de.



Foto: Jean Ferry

9. Februar, 19.30 Uhr • Metro-Kino im Schlosshof, Kiel

WIR KÖNNEN DOCH FREUNDE BLEIBEN

Katja Lewina schreibt dieses Mal in ihrem neuen Buch nicht über Sex, sondern - autsch - über kuriose Abschiede und andere Geschichten vom Ende der Liebe. Wie zwei Menschen sich finden, ist oft leicht erzählt. Aber wie gehen sie auseinander? „Wir können doch Freunde bleiben“ versammelt Geschichten über eine der schmerzlichsten Erfahrungen unseres Lebens: das Ende einer Liebesbeziehung. Da ist Annette, die herausfand, dass ihr Freund ein polizeibekannter Exhibitionist ist. Lina, die ihre Beziehung zu einem 25 Jahre älteren Mann mit Hilfe und im Beisein ihres Jugendpsychiaters beendete. Oder auch Maximilian, der seine Freundin heiratete, als ihre Beziehung eigentlich schon am Ende war. Die von Katja Lewina hier versammelten authentischen Anekdoten lesen sich wie eine Achterbahn der Gefühle. Über unseren eigenen Leichtsinn, unsere Verhaltensmuster oder auch wie man nicht ins offene Messer rennt.



Foto: Julija Geyd

12. Februar • Studio Filmtheater

Wir verlosen
2x2 Tickets
für die Lesung
inkl. Buch auf
[kielerleben.de/
gewinnspiel](http://kielerleben.de/gewinnspiel)

Rebecca Louise Law

State of Nature

27.2.-1.11.2026

Freilichtmuseum
Molfsee

Jüdisches Museum

landesmuseen.sh

Ab 2.4.
auch auf der
Museumsinsel
Schloss Gottorf

Landesmuseen
Schleswig-Holstein

Kultur des Nordens.



Rebecca Louise Law - Community, 2018



Porträt der Künstlerin Rebecca Louise Law

EIN LANDESWEITES KUNSTERLEBNIS

Mit „State of Nature“ präsentieren die **Landesmuseen Schleswig-Holstein** vom 27. Februar und 2. April bis zum 1. November eine umfassende Ausstellungsreihe an vier Orten mit Werken der britischen Künstlerin Rebecca Louise Law, die international für ihre raumgreifenden Installationen aus natürlichen Materialien bekannt ist.

Law verwandelt ihre Umgebung in dichte, atmosphärische Erfahrungsräume, in denen die Besuchenden der Natur unmittelbar begegnen – sinnlich, poetisch und oft überwältigend. Wer sich durch ihre Installationen bewegt, nimmt den Duft getrockneter Blüten wahr, erlebt vergängliche Schönheit und erkennt: Jeder Halm, jede Blüte erzählt von Wachstum, Wandel und Vergänglichkeit der Natur – und von unserer Verantwortung für den Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen. Der Ausstellungstitel „State of Nature“ ist bewusst vielschichtig gewählt. Er verweist auf den philosophischen Begriff des Naturzustands – ein Gedankenmodell, das danach fragt, wie der Mensch der Welt begegnet, bevor sie durch Regeln, Besitzansprüche und gesellschaftliche Ordnung überformt ist. Gemeint ist kein historischer Urzustand, sondern eine Haltung der Unmittelbarkeit: ein Verhältnis zur Natur, das von Aufmerksamkeit, Abhängigkeit und Verantwortung geprägt ist. „State of Nature“ versteht sich vor diesem Hintergrund als Einladung, innezuhalten und neu hinzusehen. Die Werke von Rebecca Louise Law schaffen Räume der Konzentration und des Staunens. Sie sensibilisieren für ökologische Zusammenhänge, ohne zu belehren, und eröffnen Erfahrungsräume, die die enge Verbundenheit von Mensch und Natur sinnlich erfahrbar machen.

DIE AUSSTELLUNGSHÄUSER

VIER ORTE – VIER SETZUNGEN

Ab 27. Februar

Freilichtmuseum Molfsee

Mit „The Field“ ist eine monumentale Installation aus Hafer und Blumen zu sehen, die sich durch das Foyer und die Sonderausstellungsräume des Jahr100Haus zieht. www.freilichtmuseum-sh.de

**Jüdisches Museum
in Rendsburg**

Im Betsaal der ehemaligen Synagoge wird mit „Grain“ ein stilles Werk aus Weizen- und Getreideähren präsentiert – ein kraftvolles Bild für Dankbarkeit und Verbundenheit. www.jmrd.de

Ab 2. April

Museumsinsel Schloss Gottorf

In der Reithalle zeigt Rebecca Louise Law unter dem Titel „Florilegia“ annähernd eine Million getrocknete Blumen aus ihrer persönlichen Sammlung. Die raumgreifende Installation wird durch Bilder und Keramikarbeiten ergänzt. www.schloss-gottorf.de

Gottorfer Globushaus

Die Installation „Honesty“, bestehend aus tausenden schimmernden Silberblättern (Lunaria annua), entfaltet barocken Glanz und schließt eindrucksvoll an den botanischen Reichtum des historischen Neuwerkgartens an. www.schloss-gottorf.de

© Rebecca Louise Law, Sarah Flowers | Foto: Matt Chung


FREUNDESKREIS
SCHLOSS GOTTORF

friede springer stiftung


RUDOLF-AUGUST OETKER
STIFTUNG


Sparkasse
Die Sparkassen sind Partner der
Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen
Schloss Gottorf

ZEIT
STIFTUNG
BUCERIUS


SH
Schleswig-Holstein
Ministerium für Allgemeine und
Berufliche Bildung, Wissenschaft,
Forschung und Kultur

FRIKADELLEN

Seinen Geburtstag hat sich Familienvater Karl Burmann anders vorgestellt. Statt eines fröhlichen Frühstücks mit Gästen, bei dem er die vorteilhafte Hochzeit seiner Tochter mit Fischgroßhändler Johannes Melk einfädeln will, gerät alles aus dem Ruder. Die Bewirtung wirft Fragen auf: Sind die Tage alten Frikadellen noch genießbar? Zweifel kommen auf, ein Zeitungsbericht über Todesfälle durch verdorbenes Fleisch kippt die Stimmung endgültig. Plötzlich geht es um Leben und Tod. Ein Schwank in drei Akten von Erich Hagemeister nach einer Bearbeitung von Günther Siegmund. Karten und weitere Termine unter www.lachmoewen.de.

6. Februar, 20 Uhr • Lachmöwen-Theater, Laboe



Fotos: XXXXX (0)



Foto: Theater Die Komödianten

EINHANDSEGELN

Ein Mann allein auf einem Boot, kurz vor Kap Horn. Als Einhandsegler umsegelt er die Welt – oder vielleicht sich selbst. Auf KATE MOSS spricht er mit der See, dem Boot und seinen Gedanken. Abenteuer oder Flucht vor Alltag und Midlife-Krise? Mit feiner Ironie und poetischen Bildern erzählt Einhandsegeln von Freiheit, Einsamkeit und den Absurditäten des Lebens. Ivan Dentler bringt den Roman von Christian Kortmann erstmals in Kiel auf die Bühne. Mehr Infos, Termine und Karten: www.die-komoedianten.de

Premiere: 12. Februar, 19 Uhr • Theater Die Komödianten, Kiel

FILIPPO
STROCCHI

MICHAELA
SCHOBER

FRIEDRICH
RAU

ROBERTA
VALENTINI

PATRICK
STANKE

VERENA
MACKENBERG

SPECIAL GUEST
PRINCE DAMIEN



This IS THE GREATEST SHOW!

DIE GRÖSSTEN MUSICAL-HITS ALLER ZEITEN

ELISABETH | GREATEST SHOWMAN | WICKED
ABENTEUERLAND | BACK TO THE FUTURE - DAS MUSICAL | DIE EISKÖNIGIN
MAMMA MIA! | MJ | MOULIN ROUGE | PRETTY WOMAN | TANZ DER VAMPIRE u.v.a.

23.04.2026

WUNDERINO ARENA

THE UKULELE ORCHESTRA OF GREAT BRITAIN

Seit über 40 Jahren begeistert das Ukulele Orchestra of Great Britain die Welt mit britischem Humor, musikalischer Virtuosität und purer Spielfreude. Zum 40. Jubiläum präsentieren die Ukes einen rasanten Streifzug durch alle Genres – von ABBA bis ZZ Top, von Tschaikowsky bis Nirvana. Ein skurriler, mitreißender Abend voller überraschender Arrangements, Selbstironie und großer Musik auf der kleinsten Gitarre der Welt. Mehr Infos und Karten unter www.theater-kiel.de.

18. Februar, 19.30 Uhr • Konzerthaus am Schloss, Kiel



Foto: Viola Farrington & Leisa Rea



Foto: Tonangeber

TONANGEBER

Die sympathische vierköpfige Band Tonangeber aus dem Kieler/Plöner Umland präsentiert bekannte Coversongs aus verschiedenen Genres – neu interpretiert mit eigenen deutsch-satirischen Texten zum Hinhören. Immer gut gelaunt, mit Hingabe und spürbarer Freude an der Musik, sorgt die Gute-Laune-Truppe um Sängerin Nicol Görtz für einen vergnügten Abend voller Livemusik. Eintritt 15 Euro, Kartenkauf nur mit Anmeldung bis 6. Februar unter kultur-am-brahmsee@langwedel-sh.de oder unter Tel.: 0175 / 4150564 (ab 17 Uhr). Für das leibliche Wohl sorgt wie immer das Sportheim-Team.

7. Februar, 19.30 Uhr • Sportheim, Langwedel



Foto: TÚ LA LAEVAS

TÚ LA LAEVAS & GRÜNER STAR

Zwei Bands, zwei Welten, ein gemeinsamer Puls: „Tú La Llevas“ (Foto) beschwören als spanisch-griechisch-italienisches Trio aus Hamburg den Geist früher Indie-Ikonen, warm, melodisch und mit Songs über Freundschaft, Zusammenhalt und das gute Gefühl, gemeinsam zu singen. „Grüner Star“ setzen dagegen kantigen Postpunk mit Indierock-Schlagseite, politisch wach, rau und tanzbar. Mehr Infos und Tickets für 14 Euro zzgl. Gebühr unter www.schaubude-kiel.de.

13. Februar, 20 Uhr • Schaubude, Kiel

DR. LEON WINDSCHEID: ALLES PERFEKT

Mit Podcast, SPIEGEL-Bestseller und als ZDF-Moderator begeistert Dr. Leon Windscheid Millionen – nun geht er mit „Alles perfekt“ live auf Tour. In einer Welt voller Leistungsdruck zeigt er, warum Perfektion uns eher blockiert als befreit. Zwei Stunden lang verbindet er unterhaltsamste Live-Psychologie mit neuesten Erkenntnissen. Heraus kommt ein Abend, der Mut macht, sich selbst neu zu sehen – und zu erkennen, dass genau darin echte Perfektion liegt. Mehr Infos und Karten gibt's unter www.wunderino-arena.de

7. Februar, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel



GÖRDA

Das Duo Görda bringt einen ebenso intimen wie kraftvollen Sound auf die Bühne. Sophia Günst und Annelie Weißel verbinden introvertierten Indie-Pop mit tanzbaren Grooves, poetischen Texten und atmosphärischer Tiefe. Entstanden zwischen Schulzeit im Norden und Straßenmusik in Neuseeland, erzählt ihre Musik von Identität, Nähe und Aufbruch. Stimme, Bass, Cello, Flöte, Synths und Beats verschmelzen live zu intensiven, warmen Klangwelten voller Energie und feinem Dialog. Mehr Infos und Karten gibt's für 13 Euro zzgl. Gebühren unter www.hansa48.de.

15. Februar, 18 Uhr • Hansa48, Kiel



Foto: Madeline Jost



ZWISCHEN THEATERKLASSIKER UND GESELLSCHAFTSSATIRE

Noch bis zum 15. Februar ist an der Niederdeutschen Bühne im Theater am Wilhelmplatz das Stück „Roof vun de Sabinersche (Raub der Sabinerinnen)“ in einer Fassung von Christoph Munk zu sehen. Es erzählt von dem Gymnasiallehrer und Theaterliebhaber Professor Gollwitz, dessen Werk vom Theaterdirektor Striese für eine Aufführung gewonnen wird – allerdings in einer Bearbeitung, die dem Autor missfällt.

Am 21. Februar feiert das Stück „Kolewitte Mann (Kalter weißer Mann)“ Premiere, eine Komödie von Dietmar Jacobs und Moritz Netenjakob in der plattdeutschen Übersetzung von Rolf

Petersen. Der 94-jährige Patriarch einer mittelständischen Firma ist verstorben. Sein designerter Nachfolger organisiert die Trauerfeier. Doch der Text auf der Schleife sorgt für Irritationen: „In tiefer Trauer. Deine Mitarbeiter“. Schnell zieht sich der neue „alte weiße Mann“ an der Unternehmensspitze den Unmut nicht nur seiner Mitarbeiterinnen zu. Eine hitzige Debatte über Patriarchat, Sexismus und politisch korrektes Verhalten entbrennt – und es scheint, als könne nicht einmal der Pfarrer die Trauerfeier noch retten.

Tickets und Spielplan unter nbkiel.de. Tickets sind außerdem erhältlich unter 0431 / 901 901 oder an der Abendkasse.

Foto: Niederdeutsche Bühne Kiel



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



fr 6.2. **Organic Blues Project** Jens Filser
 sa 7.2. **Reinhold Beckmann Duo**
 fr 13.2. **Filmmusikalische Krimilesung**
 sa 14.2. **Child in Time**
 sa 21.2. **Hey Julis**
 fr 27.2. **KneipenQuiz**
 sa 28.2. **Theater Fimmel** „Haie küsst man nicht“
 fr 6.3. **WerkstattTheater** „Kalter weißer Mann“
 sa 7.3. **Robert Kreis** „Eingekreist“
 sa 14.3. **Don Clark** Der Mann. Die Legende. Der Don
 so 15.3. 19°° **Vicki Kristina Barcelona** New York
 fr 20.3. **Hans Gerzlich** „in der Blüte des Verfalls“
 sa 21.3. **Sister Gold** Saxophon x 4
 so 22.3. 19°° **Alfons** ausverkauft
 fr 27.3. **Jan Peter Petersen** „streng gemein“

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de



ROOF VUN DE SABINERSCHEN (RAUB DER SABINERINNEN)

Originalfassung von Franz und Paul von Schönthan, Bearbeitung Christoph Munk, nddt. Christa Schulz und Hans Kallsen

17. Januar bis 15. Februar 2026

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

NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL
Gün Di wat - gürn Di Platt!



4. OSTEREIERMARKT AUF HOF ANSGARIUS KUNST AUF EIERSCHALEN



Das Ei steht im Mittelpunkt des 4. Oster Eiermarktes im Kaminsaal des Hofes Ansgarius. Renommiertere Künstler*innen präsentieren auf vielfältige Art und Weise die Gestaltung des Eies. Zu entdecken gibt es Natureier vom Strauß bis zum Zebrafinken, liebevoll gestaltet mit japanischem Washipapier, wendländischer Malerei, Leuchttürmen, Kinderbuchmotiven, getrockneten Blüten und vielem mehr.



Schaue den Künstler*innen bei der Arbeit über die Schulter und lass dir Tipps für die eigene Dekoration geben. Der Eintritt kostet 3 Euro. Die große Ausstellungsscheune lädt außerdem mit schönem Kunsthandwerk rund um Haus und Garten zum Frühlingsbummel ein – hier und im geöffneten Hofcafé ist der Eintritt frei. Genieße ab 11 Uhr frisch belegte Brötchen, selbstgebackene Quiches, leckere Kuchen und köstliche Torten.

7. und 8. März, 11 bis 17 Uhr
Hof Ansgarius, Willenscharen

Fotos: Hof Ansgarius



Foto: GRELL

GRELL & PIXIE WAVES

Wenn GRELL (Foto) die Bühne betreten, verschwimmen die Grenzen zwischen Rap und Rock. Worte werden laut, Gefühle ungefiltert, Gitarren treffen auf Beats, Breakdowns auf offene Wunden. Die Neumünsterer Band gibt Zweifel, Wut, Exzess und Ekstase eine Stimme – getragen vom Mantra „Nichts als Liebe“. Die Pixie Waves aus Hamburg bringen dazu Pop-Punk mit Haltung: 2000er-Drive, frischer Sound und eine markante weibliche Stimme, die sofort hängen bleibt. Mehr Infos und Tickets unter www.riders-cafe.de.

20. Februar, 20 Uhr • Rider's Café, Lübeck

HEY JULIS!

Zwei Kieler, die lieber träumen als zweifeln. Mit dem Herz auf der Zunge erschaffen sie ihren „Avantgarde-Pop“, der einem Mix aus Rock-Einflüssen, futuristischen Pop-Vibes und geschmack-

vollen Jazz-Sounds entspringt. Die beiden spielen verschiedene Instrumente und singen zweistimmig. Während Tim sich auf die Gitarre und das Fender-Rhodes konzentriert, fühlt sich Julia am Saxophon, der Ukulele und der Gitarre zu Hause. Gemeinsam entfesseln sie Klangwelten, deren einzigartigen Sphären einfach nur verzaubern. Mehr Infos und Karten für 20 Euro gibt's direkt im Lutterbeker sowie unter www.lutterbeker.de.

21. Februar, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek



Foto: Hey Julis!

JAN WEILER: DAS BESTE

Bei seiner großen Pubertier-Gesamtschau spannt Jan Weiler einen weiten, höchst vergnüglichen Bogen: von der Begegnung mit dem unheimlichen Urzeitkrebs Holger über die ersten Warnzeichen der Pubertät seiner Kinder bis zu deren glanzvollen Höhepunkten zwischen Partys, Pickeln und Popkonzerten. Schließlich folgt der Auszug der Pubertiere aus dem heimischen Nest – und die bange Frage: Und was nun? Humorvoll, treffsicher und herrlich lebensnah. Mehr Infos und Karten unter www.kiel.de/kulturforum.

14. Februar, 20 Uhr • KulturForum, Kiel



Foto: Matthias Ziegler



MOONKID

Moonkid zählt zu den spannendsten Newcomer-Stimmen im deutschsprachigen Emo-Pop. Vielen ist er durch seine markanten pinken Strähnen bekannt, die er heute schwarz trägt – ein Zeichen seiner künstlerischen Entwicklung. Sein Sound verbindet punkigen Emo-Style mit modernen Uptempo-Beats und eingängigen Pop-Melodien. Inhaltlich singt Moonkid über Beziehungen, mentale Gesundheit, Selbstfindung und große Gefühle – ungefiltert, ehrlich und nahbar. Seine Songs bleiben im Kopf. Auf Plattformen wie TikTok erreicht er monatlich Millionen Menschen. Nach zahlreichen erfolgreichen Live-Shows mit kreativen Fan-Aktionen seiner Community, den „Moonies“, startet er nun mit der „Geschichten vom Mond Tour 2026“ seine erste eigene Deutschlandtour. Mehr Infos und Tickets für 30 Euro zzgl. Gebühr unter www.diepumpe.de.

13. Februar, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel

Foto: Moonkid

MONKEY MEADOWS

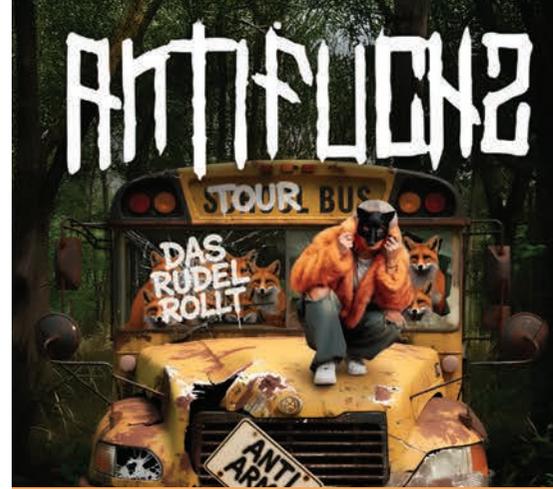
Die Leipziger Band Monkey Meadows bewegt sich zwischen Dunkelheit und Aufbruch. Ihr Indie-Pop mit weiblicher Stimme, Piano, Bass und Beats schafft Klangräume für Sehnsucht und Widerstand, getragen von treibenden Rhythmen und warmen Sounds. Im Zentrum steht eine Stimme, die zwischen Verletzlichkeit und Kraft flirrt. Die Songs kreisen um das, was sich nicht leicht sagen lässt: das Ringen mit Unsichtbarkeit, die Sehnsucht nach Nähe, den Mut zum Aufbruch und die Frage nach der eigenen Identität. Texte voller Kontraste treffen auf

dichte Atmosphären – zwischen Rückzug und Aufbruch, Trost und Trotz. Live treten Franziska (Vocals, Keys, Beats) und Sebastian (Bass) als Duo auf: reduziert, direkt und nahbar, mit einem intensiven Set, das einlädt und wieder loslässt. Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum. Mehr Infos gibt's unter www.prinzwilly.de.

13. Februar, 20 Uhr • Prinz Willy, Kiel



Foto: Sebastian Goldhorn



25.02.26

04.02. STAND UP KOMITEE - AUSVERKAUFT

13.02. MOONKID

20.02. 8. KIELER IMPROMARATHON

21.02. KINGS OF FLOYD

27.02. SCHRAMM

05.03. HINNERK KÖHN

08.03. FOOLS GARDEN

11.03. WAVING THE GUNS

12.03. MO-TORRES

14.03. HEAVYSAURUS

23.03. HAVINGTON

25.03. ABDEL BOUDII

26.03. KAFKA

28.03. MR. HURLEY & DIE PULVERAFFEN

01.04. THREE FOR SILVER

02.04. RAUSGEGANGEN GEHEIMKONZERT

04.04. KIELECTRIC 2026

12.04. HENRIK FREISHLADER

16.04. SPIDERGAWD

17.04. MONSTERS OF LIEDERMACHING

18.04. ENGST

20.04. MARIA CLARA GROPLER

22.04. BLOND

23.04. SMILE AND BURN

Karten und Infos:

www.diepumpe.de

Instagram: [insta:diepumpe](https://www.instagram.com/diepumpe)

BEST OF POETRY SLAM

Vier hochkarätige Slam-Poetinnen und Slam-Poeten des Nordens treten beim Dichterstreit in der Kulturkate Molfsee gegeneinander an und entfachen ein Feuerwerk der Wortkunst. Mona Harry, Tim Jürgensen, Janne Petersen-Feddersen und Stefan Schwarck präsentieren eigene Texte – gereimt oder erzählt, humorvoll oder nachdenklich, lyrisch oder satirisch. Der Applaus des Publikums entscheidet über den Sieg. Moderiert wird der Abend von Poetry-Slam-Urgestein Björn Högsdal (Foto). Mehr Infos und Karten für 20 Euro unter www.kulturkate-molfsee.de.

26. Februar, 19 Uhr • Räucherkatte am Drathenhof, Molfsee



Foto: Jonas Samson



Foto: Can Wegener

SCHRAMM

Something is smelling funny: Schramm geht 2026 auf seine erste Headline-Tour. Mit eindringlichen Post-Punk- und UK-Indie-Rock-Sounds auf Deutsch und Englisch spielte er die Releasekonzerte seiner EP „How to fail at love“ in Wuppertal und Berlin ausverkauft. Nach zwei EPs und Songs wie „I died when you asked me to go out“ und „Beckenrand“ beginnt nun ein neues Kapitel – krakelig, kursiv und kompromisslos. Er hofft, dass sich niemand beschwert. Mehr Infos und Tickets unter www.diepumpe.de.

27. Februar, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel

HOF ANSGARIUS
* Café * Saal * Ausstellung * Forst
Cafézeit: Jeden Sonntag 13-18 Uhr

4. OSTEREIERMARKT
7. / 8. März 2026 11-17 Uhr
Ausstellung - Vorführung - Verkauf
P - frei Eintritt: € 3,-

Gesellschaften gerne täglich nach Absprache
Fam. Fölster - Am Wallberg 2 - 24616 Willenscharen
Tel. 04324 1070 www.hofansgarius.de

ALEX CHRISTENSEN & THE BERLIN ORCHESTRA

Dancefloor auf der großen Bühne: Am 27. März bringt Alex Christensen & The Berlin Orchestra seine gefeierte Classical Dance Tour in die Wunderino Arena Kiel und verspricht eine Show voller Beats, Gänsehaut und Nostalgie.

Mit legendären Tracks wie „Das Boot“ oder „United“ hat Alex Christensen die 90er geprägt. Jetzt verschmilzt er seine größten Dance-Hits mit orchestralen Arrangements – eine explosive Mischung aus Klassik und Clubsound, die deutschlandweit gefeiert wird. Nach ausverkauften Shows und Gold-Awards geht der Star-DJ 2026 auf seine bisher größte Tour. Kiel darf sich auf ein Live-Erlebnis der Extraklasse freuen – mit sattem Sound, echten Streichern und jeder Menge Party-Feeling. Tickets gibt es unter www.eventim.de, alexchristensen.myticket.de sowie an allen bekannten VVK-Stellen.

27. März, 20 Uhr, Wunderino Arena Kiel



Foto: Niklas Heinze

Glutenfrei backen leicht gemacht!



Ab Februar starten in Kiel neue Kurse für glutenfreies Backen. Kursleiterin **Jenny Olivier** vermittelt praxisnah, wie einfach und schmackhaft glutenfreies Brot aus gesunden, veganen Zutaten gelingt. Die Inhalte basieren auf dem seit Jahren erfolgreichen Kurskonzept von Nadine Metz aus dem Raum Stuttgart. Teilnehmende lernen Schritt für Schritt, wie sie zu Hause mühelos köstliche Brote zaubern können.

Mehr Infos, Termine & Anmeldung:
glutenfreibackemitnadine.de



LESUNG: OH, WIE SCHÖN IST PANAMA

Wonach riecht das Land der Träume? Für den kleinen Tiger und den kleinen Bären ist die Antwort klar: nach Bananen. Zufrieden leben sie am Fluss, bis eines Tages eine geheimnisvolle Kiste angespült wird. Sie duftet nach Bananen und trägt die Aufschrift Panama. Das Wort lockt die Freunde auf eine Reise voller Abenteuer. In der Lesung des Klassikers werden alle ab 3 Jahren eingeladen, Mut, Freundschaft und Panamas Geheimnis zu entdecken. Infos & Karten: www.theater-kiel.de
1. März, 15 Uhr • Theater im Werftpark, Kiel



Foto: Olaf Struck



Foto: Galli Theater Kiel

DER WOLF & DIE SIEBEN GEISSLIN

Das Galli Theater in der Alten Mu zeigt das Märchentheater „Der Wolf & die sieben Geißlein“ – ein fantasievolles Stück für die ganze Familie. Während die Mutter fort ist, sollen die Geißlein niemanden hereinlassen, erst recht nicht den Wolf. Doch der listige Wolf verkleidet sich, und die Geißlein geraten ins Zweifeln: Was hatte die Mutter noch gleich gesagt? Ein märchenhafter Nachmittag mit Spannung und viel Humor. Danach gibt's Leckereien wie Kaffee, Kuchen und Waffeln vom LILA LUFT Lokal. Mehr Infos, weitere Termine und Karten unter www.gallitheaterkiel.de.

7. März, 16 Uhr • Galli Theater, Kiel



Foto: Fools Garden

FOOLS GARDEN

1995 gelang Fools Garden einer der ganz wenigen Welthits aus Deutschland. Doch die Band ist weit mehr als dieser Erfolg: Acht Alben, weitere Chart-Singles und unzählige Konzerte folgten. Zum 30-jährigen Jubiläum von Dish Of The Day feiern Fools Garden ihr Kultalbum mit einer großen Tour. Im Frühjahr 2026 bringen sie die Songs live auf die Bühne – auch in Kiel. Ein Konzert voller Hits, Erinnerungen und Mitsing-Momente, bei dem 1995 für einen Abend wieder lebendig wird. Mehr Infos und Tickets für 36 Euro zzgl. Gebühren gibt's unter www.diepumpe.de.

8. März, 19 Uhr • Die Pumpe, Kiel

ALADIN – DAS MUSICAL

Das Theater Liberi entführt Groß und Klein in die zauberhafte Welt aus 1001 Nacht. Das moderne Familienmusical erzählt die bekannte Geschichte von Aladin, der mithilfe einer geheimnisvollen Lampe und des mächtigen Dschinni seinem Schicksal begegnet. Mit eigens komponierten Songs, viel Humor, Spannung und einer zeitgemäßen Inszenierung entsteht beste Live-Unterhaltung für alle ab vier Jahren über Mut, Freundschaft und die Kraft, das eigene Leben selbst zu gestalten. Mehr Infos und Tickets unter www.theater-liberi.de.

15. März, 15 Uhr • Wunderino Arena, Kiel



Foto: Theater Liberi/Nitz Böhme

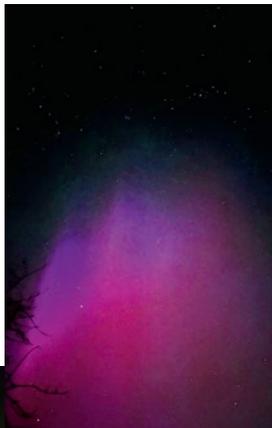
DIE NÄCHSTE
KielerLeben

erscheint am
27.02.

Anzeigenschluss
16.02.

AUS DER REDAKTION

HIMMEL, WAS FÜR EIN ANBLICK!



Normalerweise gucken wir abends ja eher auf den Fernseher oder das Smartphone als in den Himmel, aber am 19. und 20. Januar war alles anders. Plötzlich leuchtete über Kiel und Umgebung ein Farbenmeer, das selbst Photoshop neidisch gemacht hätte: Polarlichter! In echt! Ein Farbenspiel vom Feinsten. Ein paar Kolleg*innen behaupten seither übrigens, sie hätten Batman über den Dächern gesehen. Sicher ist: Wer dieses Spektakel gesehen hat, wird es so schnell nicht vergessen.



IMPRESSUM

KIELerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkmedia.

falkmedia Regional GmbH

Geschäftsführung: Gesa Schimmer &

Kathrin Wesselmann (v. i. S. d. P.)

Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

Tel.: 0431 / 200 766-933, Fax: 0431 / 200 766-50

HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Chefredaktion:

Kathrin Wesselmann

Redaktion:

Tel.: 0431 / 200 766-933

E-Mail: redaktion@kielerleben.de

Heiko Buhr, Marion Laß, Kathrin Mandel,
Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabelle Sester,
Mirjam Stein, Natalie Zahnw

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Stephan Reußner, Tel.: 0431 / 200 766 62

E-Mail: s.reussner@falkmedia.de

Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89

E-Mail: f.barghan@falkmedia.de

Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 200 766 24

E-Mail: k.mandel@falkmedia.de

Gesa Schimmer, Tel.: 0431/200 766 75

E-Mail: g.schimmer@falkmedia.de

Valerie Teßmann, Tel.: 0431/200 766 105

E-Mail: v.tessmann@falkmedia.de

Layout & Bildbearbeitung: Sandra Huege

Titelgestaltung: Sandra Huege

Anzeigengestaltung: Nicolas Rexin

Titelfoto: Adobe Stock

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

RENDSBURGerleben

www.rendsburgerleben.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 falkmedia 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.falkmedia.de

© 2026 by falkmedia
Alle Rechte vorbehalten.



Jetzt buchen!

Freie Termine 2026

20. – 26. Februar

06. – 15. März

03. – 11. April



Jörns Wintershop

Verleih • Verkauf • Service
für Ski und Schlittschuhe

Alte Kieler Landstraße 50
24768 Rendsburg

04331 20890
info@joerns-skireisen.de



joerns-skireisen.de

Glasfaser ab
19,95 €*
buchen!

TNG-Glasfaser. Wieder ausgezeichnet.

Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis
in Schleswig-Holstein!

 [tng.de](https://www.tng.de)

* Das Angebot gilt für die Glasfasertarife surf1000, smart1000, family1000 und max1000 bei einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten. · Bereitstellung einmalig 79,95 €. · surf1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 39,95 € mtl. · smart1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 44,95 € mtl. · family1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 54,95 € mtl. · max1000: 6 Monate 19,95 € mtl., ab dem 7. Monat 74,95 € mtl. · Die Tarife sind in vielen Gebieten verfügbar (siehe www.tng.de). Durch den Anschluss können weitere Kosten entstehen. Stand: Januar 2024

