

# Kielerleben

## GROSSES SALON-SPEZIAL

Die Styling- und Trend-Tipps  
der Kieler Haarprofis

## TRÖDEL, TRUBEL, TULPEN

Flohmärkte, Kulturrausch & ein  
Blumenmeer mitten in der City



**Kultur Rausch**

präsentiert  
von KIELerleben und  
FIETE als offizielle  
Mediapartner

# April Ahoi!

Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern über Kiel,  
süße, wohlbekannte Düfte streifen ahnungsvoll die Küste

Glasfaser ab  
**19,95€\***  
buchen!

# Jetzt neu! 1.000 Mbit/s in allen Tarifen.

Stabil. Günstig. Schnell.

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



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



**DORIS HELDT**  
Wrangelstraße 27  
24105 Kiel  
Mobil 0177.33 30 310  
Büro 0431.88 80 802  
Mail doris@heldt.immo



Alle Angebote  
sehen →  

**KAUF** KIEL-Blücher/Forsti // 7 Zi. (3 m. Verbindungstüren)  
ca. 191 m<sup>2</sup> Wohnfl. // Fischgrätparkett & Dielen

Balkone vorn/hinten // Parkett // gr. EBK  
2. Bad fast fertig // Dach ausgebaut  
frei // III. OG // 729.000 € // Prov. 3,57 %




Energiebedarfsausweis:  
147 kWh (m<sup>2</sup>\*a)  
Energieklasse E  
Energieträger  
**Fernwärme**  
Warmwasser enthalten  
Baujahr 1910



**KAUF** STRANDE // Haus + Nebengebäude // top Garten  
Carport // Nh. Ostee/Yachthafen & (Surfer-)Strand

Großes, sehr gepflegtes Eckgrundstück  
ca. 565 m<sup>2</sup> // Bad + EBK modernis. // frei  
Kaufpreis 450.000 € // Provision 3,57 %




Energiebedarfsausweis  
486,44 kWh (m<sup>2</sup>\*a)  
Energieklasse H  
Energieträger Erdgas  
Warmwasser enthalten  
Heizung aus 2013  
Baujahr 1956



**KAUF** SCHINKEL // helle, sonnige 3 Zi.-W.+ Dachstudio  
Nh. NOK + Kiel // Süd-Balkon // offene, gr. EBK

ca. 81 m<sup>2</sup> Fläche // Vollbad m. Dusche,  
Wanne, Fenster // Pkw-Stellpl. // Keller  
frei // Kaufpreis 198.000 € // Prov. 3,57 %




Energiebedarfsausweis:  
122,3 kWh (m<sup>2</sup>\*a)  
Energieklasse D  
Energieträger Öl  
Warmwasser enthalten  
Baujahr 1994



#drohnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt

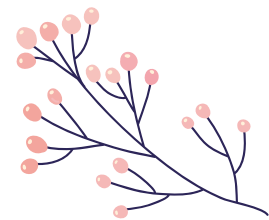
## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

April Ahoi! Wir befinden uns in der Blüte des Frühlings, denn mit ihm erwachen nicht nur die Knospen, sondern auch die Lebensfreude und der Tatendrang. Was gibt es Schöneres, als unter den Kirschbäumen im „Schräger-Funken-Park“ zu schlendern, auf den Flohmärkten in der Innenstadt nach verborgenen Schätzen zu stöbern oder das erste Grillgut auf den heißen Rost zu schmeißen? Endlich können wir in Sneakern statt Stiefeln samstags mit einem Kaffee in der Hand über den Exer bummeln, um uns mit regionalen Leckereien einzudecken. Welche Stände dabei immer auf unserer Liste stehen, erfährst du ab Seite 18. Doch bevor wir uns kopfüber in die Frühlingabenteuer stürzen, geht es in Kiels schöne Friseursalons. Denn ein neuer Haarschnitt kann doch wohl mindestens so aufregend sein wie ein Flohmarkt-Fund.

Unser Redaktionsteam hat mit den Haarprofis über die neuesten Styles gesprochen, die besten Farbexpertinnen und -experten ausfindig gemacht und herausgefunden, was den jeweiligen Salon so besonders macht. Frisch frisiert sind alle dann startklar für den diesjährigen Kulturrausch, den wir, die KIELerleben, mit präsentieren. Das Kulturfestival der Kieler Veranstalter\*innen findet ab dem 13. April statt und wird mit der Nacht der Clubs eingelaütert.

Doch nun lasst uns erstmal gemeinsam den April begrüßen – mit einem breiten Grinsen im Gesicht und einer frischen Brise im Haar!

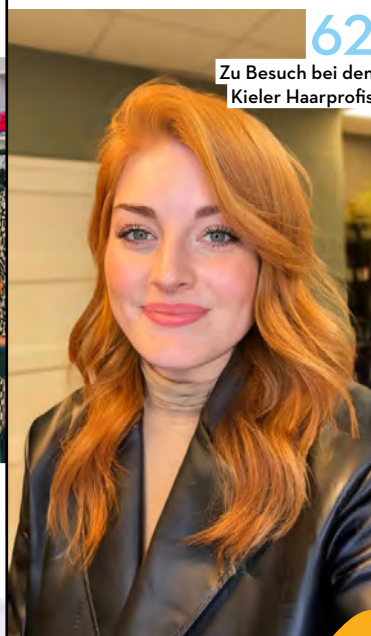
*Deine Kathrin Wesselmann und  
die KIELerleben-Crew*



**12**  
Da blüht uns was!



**26**  
Stöbern in Ahrensburg



**62**  
Zu Besuch bei den  
Kieler Haarprofis



**76**

Easy & lecker: One-Pot-Pasta-Gerichte



**54**

Frühlingsfrische  
Wohntrends

## APRIL AHOI!

Start in die Flohmarktsaison	7
Blumenmeer und Frühlingsshoppen	7
Alles für draußen	8
Ländliches, Leckeres, Blumiges	10
Marktzeit auf dem Exer	18

## RUND UMS TIER

Medizin, Messen & Tipps	20
-------------------------	----

## STADTGESCHEHEN

Spitzenküche im Sophienhof	31
City-News	32
Cinemare Festival	38
Ocean Youngsters Camp in Eckerförde	40
Im Check: Selbstverteidigung	40

## AUTOS & TECHNIK

Ein Abenteuer für Offroad-Fans	46
--------------------------------	----

## ARBEIT & AUSBILDUNG

Der perfekte Start in die Berufswelt	48
Ein Start-up treibt die Energiewende voran	50

## WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Neue Wohntrends und mehr	54
Open-Air-Genuss mit der Outdoor-Küche	60
Kunstvolle Kacheltsiche	61

## MODE & BEAUTY

Salon-Spezial: die Kieler Haarprofis	62
Tipps für frühlingssfrische Haut	67
Frühjahrstrends	68
Florale Düfte	69

## GESUNDHEIT & WELLNESS

Permanent Make-up: die Vorteile	71
Fit und schmerzfrei	72

## HUNGER & DURST

One-Pot-Pasta: vier raffinierte Rezepte	76
Au ja – Angrillen!	80

## KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Bühnen und andere Events	84
Kulturtausch – präsentiert von KIELerleben	87

## JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Horoskop	74
Impressum/Aus der Redaktion	114

# DER NEUE INSELGUIDE

... für deinen Frühling auf Sylt



[www.syltfraeulein.de](http://www.syltfraeulein.de)





# APRIL AHOI!

Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern über Kiel.  
Süße, wohlbekannte Düfte streifen ahnungsvoll die Küste.  
Segelboote träumen schon, wollen balde segeln.  
Horch, von fern ein leiser Möwenton!  
Frühling, ja du bist's! Dich hab ich vernommen!

# START IN DIE FLOHMARKTSAISON

Wenn du Lust hast, dein Zuhause auszumisten oder secondhand einzukaufen, kannst du ab April wieder die Kieler Flohmärkte besuchen!



**F**lohmarktliebhaber\*innen aufgepasst: Das Entrümpeln und Verkaufen, Stöbern und Feilschen kann wieder losgehen. Der Auftakt findet am Sonntag, den 7. April, auf dem Rathausplatz und in der Innenstadt statt. Es folgen insgesamt zwölf große städtische Flohmärkte bis Anfang Oktober in der Innenstadt oder an der Hörn.

Die offizielle Marktzeit ist jeweils von 8 bis 16 Uhr. Die Standgebühr beträgt fünf Euro für jeden angefangenen Meter an allen Standorten. Nicht zum Verkauf angeboten werden dürfen: Neuwaren, Lebensmittel, Pflanzen, lebende Tiere, Waffen, pornographische Werke und NS-Artikel. Die Marktflächen sind nach dem Flohmarkt abfallfrei zu hinterlassen.

## DAS SIND DIE REGELN

Standplätze dürfen erst am Vorabend nach 22 Uhr mit einem Mindestabstand von einem Meter zu Hauswänden mit Kreide markiert werden. Der Aufbau der Stände beginnt am Sonntag um 4 Uhr. Die Markierungen sind bis 5 Uhr gültig und müssen bis spätestens 12 Uhr entfernt sein, sonst trägt der\*die Standhalter\*in die Kosten für die Reinigung.

Für die Spezialmärkte für Kindersachen und Spielzeug auf dem Holstenplatz ist ab dieser Saison kein Vorverkauf mehr vorgesehen. Für die allgemeinen Flohmärkte an der Hörn sowie die Spezialmärkte auf dem Holstenplatz gilt: Aufbaubeginn und Standvergabe ist ab 6 Uhr. Eigene Reservierungen sind nicht erlaubt.

## DIE STÄDTISCHEN TERMINE IM ÜBERBLICK:

- 7. April: Flohmarkt, Innenstadt
- 28. April: Flohmarkt, Hörn (Quer kai)
- 5. Mai: Flohmarkt, Innenstadt
- 26. Mai: Spezialmarkt Kindersachen/ Spielzeug, Holstenplatz
- 2. Juni: Flohmarkt, Innenstadt
- 7. Juli: Flohmarkt, Innenstadt
- 14. Juli: Flohmarkt, Hörn (Quer kai)
- 4. August: Flohmarkt, Innenstadt
- 25. August: Spezialmarkt Kindersachen/ Spielzeug, Holstenplatz
- 1. September: Flohmarkt, Innenstadt
- 29. September: Flohmarkt, Innenstadt
- 6. Oktober: Flohmarkt, Hörn (Quer kai)

Foto: Adobe Stock



# BLUMENMEER UND FRÜHLINGSSHOPPING

„Kiel blüht auf!“ taucht die Innenstadt und die Holtenuer Straße vom 27. bis 28. April in ein Blumenmeer und begrüßt den Frühling mit einem bunten Programm aus Bastelaktionen und sportlichen Aktivitäten im Freien.

## FLORISTIK UND KULINARIK

Auf den Plätzen in der Innenstadt finden sich allerlei Gewürze von Früchtetees für die kälteren Tage über Grillgewürze, um den lauen Sommerabend einzuläuten. Die unterschiedlichen Stände bieten ein umfangreiches Vergnügen und du hast die Möglichkeit ausgiebig zu schlemmen, zu schnacken und zu shoppen. Das bunte Treiben geht mit einem verkaufsoffenen Sonntag unter dem Motto „Ich fühle mich Kiel“ einher und lädt zum Frühlingsshopping ein.

Mehr unter [www.kiel-sailing-city.de/veranstaltungen](http://www.kiel-sailing-city.de/veranstaltungen)



Foto: Kiel-Marketing



# OUTDOOR2024 jagd & natur

www.outdoor-holstenhallen.com

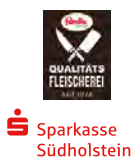


Holstenhallen Neumünster

## 5.-7. April

Täglich 9.30 - 17.00 Uhr

- Jagdgebrauchshunde
- Jagdliches Bogenschießen
- Trophäenschau
- Neue Waffen und Optiken



ALLES FÜR DRAUSSEN

## OUTDOOR JAGD & NATUR MESSE

Draußen erleben, entdecken und aktiv sein:  
Vom 5. bis 7. April dreht sich in den Holstenhallen Neumünster wieder alles um Jagd-, Natur- und Outdoor-Themen!



Zum achten Mal findet die „OUTDOOR jagd & natur“ im Herzen Schleswig-Holsteins statt. Besucher\*innen können sich an drei Tagen in den Hallen und auf dem Außengelände über die aktuellen Outdoor-Trends informieren und spannende Naturthemen (neu) für sich entdecken – egal ob beim Jagen oder Angeln, ob beim Wandern, Biken, Kanufahren oder auch beim Campen und Grillen. Auf der OUTDOOR kannst du die Schätze in deiner Region entdecken und dich für die Zeit draußen vorbereiten und ausstatten.

### GENIESSEN AUF DER NORDGRILL

Genießer\*innen kommen selbstverständlich auch nicht zu kurz: Die Schleswig-Holsteinische Grillmeisterschaft NordGrill, die am 6. und 7. April im Rahmen der OUTDOOR jagd & natur auf dem Messegelände der Holstenhallen stattfindet, verspricht zwei spannende Tage voller Grillvergnügen. Der Eintritt kostet 8 Euro. Mehr Infos unter [www.outdoor-holstenhallen.com](http://www.outdoor-holstenhallen.com)





**Frühlingszeit ist Gartenzeit**



**Haus-Bäume, Obstgehölze, Rosen,  
Ziergehölze, Stauden, Hecken,  
Gartendeko, Erden, Dünger...**

**Kieler Chaussee 65 - 24214 Gettorf  
Tel. 04346/9452 - [www.garten-dittmann.de](http://www.garten-dittmann.de)**

*... alles, was ein Garten braucht!*

## IM FRÜHLINGSGARTEN

Ein absoluter Blütenstar hat jetzt seinen großen Auftritt in unseren Gärten: die Magnolie, die zu den beliebtesten Ziergehölzen zählt. Der hohe Zierwert liegt in der frühen und großen Blüte. Magnolien wachsen je nach Art als Sträucher oder Bäume.

Im März haben sie noch ganz dicke, flaumig behaarte Knospen, im April und Mai blühen sie in schönster Eleganz. Neben den bekannten Tulpen- und Sternmagnolien findest du in der **Garten-**

**Baumschule DITTMANN** eine große Auswahl an aktuellen Züchtungen. Purpurrote Blüten sind ebenso erhältlich, wie weiße, rosafarbene, gelbe und mehrfarbig-geönte. Wer noch einen sonnigen Platz hat, pflanzt sich einen besonders eleganten Hingucker und wirklichen Blütenstar, der so richtig Freude verbreitet im „Frühlingsgarten“. Mehr unter [www.garten-dittmann.de](http://www.garten-dittmann.de)



## OPEN SHIP AN DER LERNWERFT

Die Lernwerft Kiel lädt für Freitag, den 3. Mai, alle interessierten Kinder und Familien zum traditionellen „Open Ship“ ein. Die Lernwerft ist eine Schule in privater Trägerschaft und die erste in Kiel, die auf dem Prinzip des Club of Rome aufbaut. Die individuelle Bildung der eigenen Person, immer angebunden an ein Bewusstsein für Natur und Umwelt, steht im Zentrum der pädagogischen Arbeit an der Lernwerft. („Think global, act local“).

Am 3. Mai öffnet die Lernwerft ihre Türen und lädt Interessierte herzlich ein, die Schule in Friedrichsort kennenzulernen. Es wird Informationsmöglichkeiten zum Bildungsangebot geben und man hat bei verschiedenen kleinen Aktionen die Gelegenheit, mit Lehrkräften und Schüler\*innen ins Gespräch zu kommen. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Stattfinden wird das „Open Ship“ am Standort der Kleinen Lernwerft, An der Schanze 32, in Kiel-Friedrichsort in der Zeit von 14 bis 17 Uhr. Das Team der Lernwerft freut sich auf viele interessierte Besucher\*innen!

Weitere Hinweise gibt es auf [www.lernwerft.de](http://www.lernwerft.de)



**Wärmeverlust bis zu 75 % reduzieren**

Gut, das ist die Zahl, wenn's ideal läuft. Aber selbst wenn Sie 200,- Heizkosten nur um 40 % verringern, können Sie überlegen, was Sie mit den gesparten 80,- machen. Vielleicht in eine Photovoltaik investieren? Neues Fahrrad? Urlaub?

**Bente's Dach-Check ist kostenlos und unverbindlich!**

Rufen Sie einfach an, wir reservieren Ihnen einen Termin!

Dachdecker Bente GmbH & Co. KG  
Lüttparten 4, 24582 Bordesholm  
Telefon (043 22) 30 20  
[www.dachdecker-bente.de](http://www.dachdecker-bente.de)



# Gottorfer Landmarkt

+ **Museum All Inclusive!**  
+ Führungen  
+ Aktionen  
+ Ausstellungen

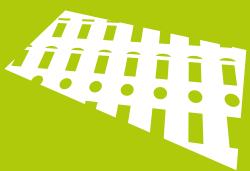


## So. 5. Mai

Preise, Infos & Online-Tickets



[schloss-gottorf.de/landmarkt](https://schloss-gottorf.de/landmarkt)



**Museumsinsel Schloss Gottorf**

Landesmuseen SH

24837 Schleswig  
Schlossinsel 1

[www.landesmuseen.sh](https://www.landesmuseen.sh)

gefördert von

 Sparkasse

 PROVINZIAL

APRIL AHOI!



## EIN FESTTAG FÜR ALLE SINNE

Der 23. Gottorfer Landmarkt auf der Schleswiger Museumsinsel Schloss Gottorf ist dieses Jahr durch das besonders umfangreiche Angebot mit zahlreichen Ausstellenden ein absolut außergewöhnliches Ereignis.

„So viel Programm wie noch nie“ – so oder so ähnlich könnte man den 23. Gottorfer Landmarkt auf der Museumsinsel Schloss Gottorf für dieses Jahr überschreiben. Mehr als 120 Aussteller\*innen sind am 5. Mai von 10 bis 18 Uhr mit dabei: regionale Erzeuger\*-, Direktvermarkter\*-, sowie Kunsthandwerker\*innen und Anbietende ökofairer Dienstleistungen. Angemeldet sind auch wieder zahlreiche Tiervorführungen, unter anderem kommen Hütehunde und eine Schafherde zum Einsatz und Rückepferde zeigen, wie eine Waldbewirtschaftung mit 1 PS funktioniert. Besonders beliebt bei den jüngsten Besucher\*innen ist die Führung des französischen Poitou-Esel um das Schloss. Ebenfalls vornehmlich, aber eben nicht nur an die Kinder wendet sich das Angebot der Puppenbühne des Landestheaters, das für Kurzweil sorgt, ebenso wie das musiculum MOBIL und eine abenteuerliche Stroh-Hüpfburg.

### NOCH VIEL MEHR PROGRAMM

Und als wäre dies noch nicht genug, halten die beiden gastgebenden Landesmuseen so viele Sammlungen und Ausstellungen bereit wie noch nie seit Gründung dieser Veranstaltung. Die riesigen Walküren und Installationen der weltweit erfolgreichen portugiesischen Starkünstlerin Joana Vasconcelos in Reithalle, Kreuzstall und in den historischen Räumen des Schlosses, die großformatige Holzschnittkunst von Matthias Mansen in der Galerie des 19. Jh., Anja Schindlers auf gleich acht Schlossräumen verstreuten Interpretationen der Gott-

orfer Wunderkammer in faszinierendem zyanblau, aber auch das Nydamboot, die Gottorfer Moorleichen und der berühmte Blick hinter die Kulissen der größten Museumsanlage im Norden runden das Gesamtpaket für alle Sinne ab. Zwischen 11 und 16 Uhr finden darüber hinaus regelmäßig Führungen der Museen für Kunst und Kulturgeschichte und Archäologie statt. Abseits des Landmarkt-Trubels lohnt nördlich der Museumsinsel zudem ein Besuch des Barockgartens. Denn auch der Eintritt ins Globushaus und damit der Besuch der Sonderausstellung „Worldprocessor“ mit seinen über 20 hinterleuchteten Globen des Konzeptkünstlers Ingo Günther ist im Landmarkt-Ticket enthalten. Weitere Informationen untern anderem auch zu den Anfahrts- und Parkmöglichkeiten sind auf der Webseite [landesmuseen.sh](https://landesmuseen.sh) verfügbar.

**5. Mai, 10-18 Uhr, Schloss Gottorf, Schleswig**

### ALLES MIT EINEM TICKET

**Erwachsene:** 12 Euro (erm. 10 Euro)

**Familien:** 25 Euro (2 Erw. mit Kindern im Alter 7-17 Jahren, Kinder bis 6 Jahre haben freien Eintritt)

**Kinder (ab 7. J.)/Jugendliche:** 4 Euro.

**Mitglieder der Freundeskreise** aller Stiftungs-Museen haben freien Eintritt.

Die Eintrittskarte berechtigt zum Besuch des Landmarkts, aller Museen inklusive der Sonderausstellungen auf der Schlossinsel sowie des Barockgartens und des Globushauses.

Advertorial

# SUNDOWNER MIT FÖRDEBLICK

Im Ahoi Kiel by Steffen Henssler genießt du direkt an der Kiellinie coole Drinks und kulinarische Köstlichkeiten mit exklusivem Blick auf die Förde.

**W**as gibt es Besseres, als bei urbanem Hafentflair mit einem Feierabendgetränk und leckeren Snacks den Tag ausklingen zu lassen? Auf der Terrasse im Ahoi Kiel sitzt du in der ersten Reihe, während die Pötte über die Förde schippern. Das sympathische Team serviert leckere Sushi Bowls, Fish'n'Chips, Shrimps'n'Chips & Burger und Klassiker wie Currywurst und Schnitzel – natürlich alles mit einer Prise Henssler! Eine besondere Empfehlung ist der neue Trend-Aperitif SARTI Rosa Spritz, der dir mit prickeln-

dem Prosecco und dem fruchtigen Geschmack sizilianischer Blutorange den Sommer auf die Zunge zaubert. Und erfrischenden alkoholfreien Genuss garantieren die hausgemachten Limos. Ob zum Lunch, zu Kaffee und Kuchen oder nach Feierabend – das Ahoi Kiel heißt dich montags bis sonntags von 11 bis 22 Uhr an Bord willkommen, die Schiffsküche serviert von 11.30 bis 21.30 Uhr. Und wer noch mehr Henssler will, findet im Shop die beliebten Ahoi Gewürze und Gutscheine – eine gern gesehene Geschenkidee.



**NEU-  
ERÖFFNUNG**

Ahoi by  
Steffen Henssler  
jetzt auch in  
Marina Wendtorf

**Ahoi by Steffen Henssler, Kiellinie 70, Kiel**  
Tel.: 0431 / 22 18 99 80, [www.ahoisteffenhenssler.de](http://www.ahoisteffenhenssler.de)

Fotos: Zlatan Rašidović

## Der VW Polo

### Leasen und Losfahren

**5x sofort verfügbar**

#### z. B. VW Polo MOVE 1.0 59 kW (80 PS) 5-Gang

Kraftstoffverbrauch kombiniert in l/100 km: 5,0; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 124; CO<sub>2</sub>-Klasse: D.  
Für das Fahrzeug liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEFZ vor.

**Ausstattung:** Klimaanlage, App-Connect Wireless, Fernlichtassistent, Spurhalteassistent, Multifunktionslenkrad, Multifunktionskamera, Digital Cockpit, beheizbare Vordersitze, Leichtmetallfelgen, Geschwindigkeitsregelanlage u. v. m.

<b>Leasing-Sonderzahlung:</b>	<b>0,00 €</b>
Laufzeit:	48 Monate
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
<b>48 mtl. Leasingraten (inkl. W &amp; I<sup>2</sup>) à:</b>	<b>239,00 €</b>

Fahrzeugabbildungen zeigen Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Stand 02/2024. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Angebot gültig bis 30.04.2024. Nur solange der Vorrat reicht. <sup>1</sup> Ein Leasing-Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhornstraße 57, 38112 Braunschweig. Zzgl. Auslieferungskosten in Höhe von 978,00 € und Zulassungskosten. Bonität vorausgesetzt. <sup>2</sup> Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhornstraße 57, 38112 Braunschweig. Mit dem monatlichen Beitrag sind die Kosten für umfangreiche Wartungs- und Inspektionsarbeiten laut Herstellervorgabe inkl. Lohn und Material abgegolten. Gilt nicht für Verschleißteile.

Ihr Volkswagen Partner

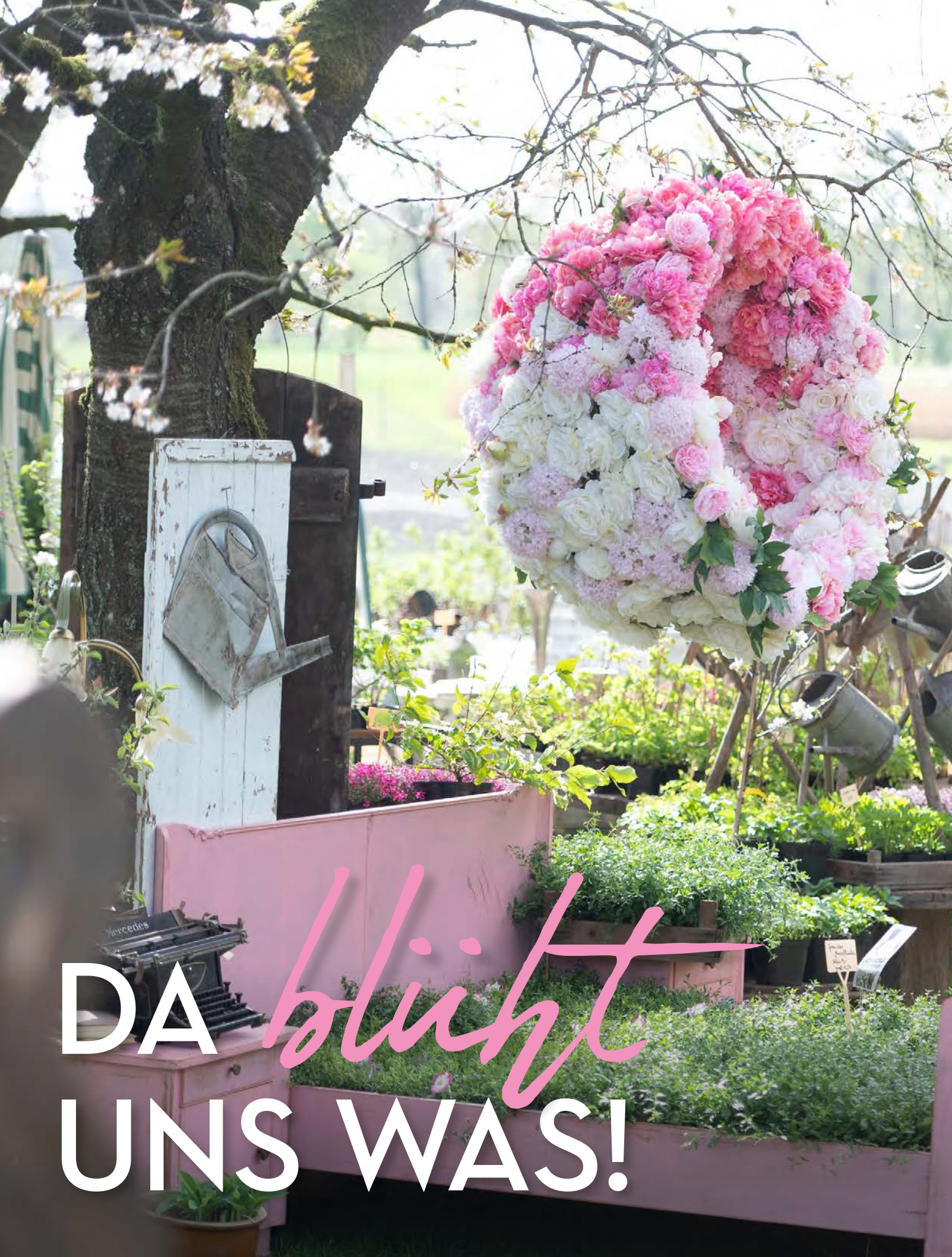


**Emil Frey Küstengarage**

### Emil Frey Küstengarage GmbH

Friedrichsorter Straße 85, 24159 Kiel  
[gerrit.herzberg@kuestengarage.de](mailto:gerrit.herzberg@kuestengarage.de), +49 (0) 431 39967-73





DA *blüht*  
UNS WAS!



Die Saison ist eröffnet, es ist Zeit für den GARTENZAUBER. Vom 3. bis 5. Mai heißt der Hof Bissenbrook in Grobenaspe dich wieder herzlich willkommen. Trag dir den Termin schon jetzt in den Kalender ein!

Der GARTENZAUBER ist eine Landpartie der besonderen Art. Eben nicht nur Gartenmarkt, sondern auch Treffpunkt für Pflanzenkenner\*innen, Gartenfreaks, Schöngelüster und Feinschmecker\*innen, die sich von den Verlockungen der mehr als 140 faszinierenden Aussteller\*innen aus ganz Deutschland verzaubern lassen.

Die Faszination GARTENZAUBER hat viele Gesichter. Der charmante Hof Bissenbrook bildet den bezaubernden Rahmen für dieses außergewöhnliche Gartenfest. Schon der Weg über die traumhaft dekorierte Lindenallee lässt Kreativität, Inspiration und Leichtigkeit spüren. Durch die Individualität der einzelnen Stände, das liebevoll dekorierte Ausstellungsgelände und das abwechslungsreiche Rahmenprogramm hat sich GARTENZAUBER weit über die Grenzen Schleswig-Holsteins hinaus zu einem Besucher\*innenmagneten entwickelt.

### FÜR DIE GANZE FAMILIE

Hören, Sehen, Riechen, Fühlen – der GARTENZAUBER ist eine ländliche Erlebnistour für die ganze Familie. Die Sprösslinge können beim Bastelspaß, alten Holzspielen und Strohburgklettern die Zeit vergessen – für alle anderen lassen Musikanter\*innen, Comedians, kunsthandwerkliche Demonstrationen und kulinarische Leckerbissen ein schönes Erlebniswochenende komplett werden. Gehe auf die inspirierende Entdeckungsreise in die blühende Welt des GARTENZAUBERS und genieße einen wunderschönen Tag auf dem Land.

### GARTENZAUBER

Hof Bissenbrook, Grobenaspe

Tel.: 04327 / 14 17 80

service@gartenzauber.com

www.gartenzauber.com/gartenzauber

### ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM GARTENZAUBER 2024

**Termin:** 3. bis 5. Mai

**Öffnungszeiten:** Täglich 10 bis 18 Uhr

**Eintritt:** Erwachsene 10 Euro, Kinder bis 16 Jahre haben freien Eintritt

**Eintrittskarten:** Tageskasse

**Wichtig:** Zur Sicherheit und aus Hygienegründen sind Hunde auf dem Ausstellungsgelände nicht erlaubt.

**Parken:** Parkplätze stehen wie immer kostenfrei zur Verfügung.

# AKTIONSMONAT NATURERLEBNIS



800 spannende Ausflüge in  
die Natur Schleswig-Holsteins  
1. bis 31. Mai 2024

[www.aktion-naturerlebnis.de](http://www.aktion-naturerlebnis.de)



APRIL AHOI!



## SPAREN MIT DEM DIENSTRAD

Fahrrad Rosacker in Büdelsdorf bietet nicht nur ein riesiges Angebot an Rädern aller Art, sondern auch beste Beratung und Service.

Zu dem umfassenden Angebot bei **Fahrrad Rosacker** gehört auch das Dienstrad-Leasing: Mit attraktiven Konditionen, einer nahezu unbegrenzten Auswahl an hochwertigen Bikes und E-Bikes und verschiedenen Schutzpaketen (Reparatur, Verschleiß, Inspektion) bietet das Dienstrad-Leasing optimale Voraussetzungen für eine zeitgemäße Mobilität. Durch die bequeme Zahlung über die Gehaltsabrechnung sparst du, durch den Steuervorteil, bis zu 30 Prozent.

Der Tarifabschluss im öffentlichen Dienst eröffnet nun nicht nur Beamten, sondern auch Angestellten im öffentlichen Dienst die Möglichkeit des Fahrrad-Leasings. Besonders in der heutigen Zeit schaffen Fahrrad und E-Bike die Möglichkeit, klimaschonend mobil zu sein und hohe Spritkosten zu sparen. Gleichzeitig fördert man aktiv die eigene Gesundheit. Auch hochwertige Kinderräder können geleast werden.

Für bestmögliche Beratung, umfassenden Service und einen reibungslosen Leasing-Prozess sorgt Fahrrad Rosacker in Büdelsdorf. Hier arbeitet das Team mit mittlerweile 15 unterschiedlichen Leasinggesellschaften zusammen, um für jede\*n den richtigen Leasinganbieter zu finden. Buch dir gern deinen persönlichen Beratungstermin. [www.fahrrad-rosacker.de](http://www.fahrrad-rosacker.de)

# FAHRRAD & E-BIKE LEASING

Unsere Partner

**BIKELEASING**  
www.bikeleasing-service.de

BUSINESSBIKE  
leasing

**euorad**  
bikeleasing

**JOBRAD**

company  
bike

**mein-dienstrad.de**

**KazenMaier**

Beovelo

lease  
a  
bike

**RADELNDE**  
MITARBEITER  
by PAROSSE

DIENSTRAD

...und viele Weitere.



← Buchen Sie  
hier Ihren  
Termin zur  
Beratung.

**ROSACKER**  
BÜDELSDORF

Hollerstraße 27  
24782 Büdelsdorf  
Tel. 04331-31210  
[www.fahrrad-rosacker.de](http://www.fahrrad-rosacker.de)



Buch dir hier direkt deinen  
Beratungstermin für das  
Dienstrad-Leasing



# E-BIKE FÜR KÜSTENABENTEUER UND ALLTAGSFAHRTEN

Jeden Monat stellen wir dir das E-Bike des Monats aus dem E-Bike Store Küstenrad Kiel vor und durften dafür schon tolle Modelle diverser Top-Marken testen. Diesmal ist das E-Bike des Monats ein ganz besonderes: das „KüstenErad“ als erstes eigenes E-Bike des Stores.

## GERÜSTET FÜR JEDEN ZWECK

Der Name verrät's schon: Das KüstenErad eignet sich perfekt für das Leben (und Radeln) an der Küste und dient als komfortabler Allrounder für die alltäglichen Fahrten sowie längere Radtouren. Das Herzstück des Bikes bilden der zuverlässige Bosch Active Line Plus Motor und sein leistungsstarker 500-Wattstunden-Akku, der eine große Reichweite bietet. Wir übersetzen mal kurz, was genau das bedeutet: Egal, ob du lange Ausflüge oder steile Anstiege bewältigen möchtest, das Bike lässt dich garantiert nicht hängen.

## KOMFORT UND SICHERHEIT IM FOKUS

Doch das KüstenErad wurde nicht nur für Leistung, sondern auch für Komfort und Sicherheit entwickelt. Dank der 8-Gang Nabenschaltung und dem wartungsarmen Zahnriemen erlebst du ein geschmeidiges Fahrgefühl, ohne dir Gedanken über Kettenverschleiß machen zu müssen. Die Pannenschutzreifen sorgen für eine sorgenfreie Fahrt, während das moderne Farbdisplay mit Navigation dir stets den richtigen Weg weist. Der gemütliche Sattel mit praktischem Tragegriff und die Rücktrittbremse

bieten zusätzlichen Komfort.

Schau doch mal auf [www.kuestenrad.de](http://www.kuestenrad.de) vorbei und buche dir dort einen unverbindlichen Termin samt kompetenter Beratung der Küstenrad-Crew und Probefahrt.

# KÜSTEN E-RAD

E-Bike Store Küstenrad Kiel  
Bahnhofstr. 37, Kiel  
[www.kuestenrad.de](http://www.kuestenrad.de)  
Instagram: @kuestenrad



### E-BIKE DES MONATS

das KüstenErad präsentiert vom E-Bike Store Küstenrad Kiel

Das Bike ist in verschiedenen Rahmenvarianten erhältlich: dem Diamant- und Tiefeinsteiger-Rahmen



bildungszentrum  
für natur, umwelt und  
ländliche räume des  
landes schleswig-holstein

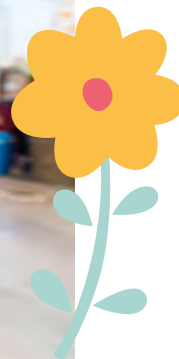
## AKTIONSMONAT NATURERLEBNIS

Vom 1. bis 31. Mai kannst du bei kleinen Exkursionen die Natur mit Kopf, Herz und Hand erleben. Das bunte Programm des Aktionsmonats reicht von Wattwanderungen über naturkundliche Fahrradtouren bis hin zur Schatzsuche im Wald. Entdecke die Natur vor der eigenen Haustür! Botschafter Dr. Meeno Schrader: „Vieles ist im Wandel – wir Menschen tragen sehr viel dazu bei. Neue Strategien im Umgang mit der Natur sind erforderlich, um alles für ihren Erhalt zu tun!“ Der Aktionsmonat ist für alle, ob schon ewig hier oder im Urlaub kurz im Norden, ob groß oder klein – lass' dich im Mai mit in die Natur nehmen. Der Aktionsmonat Naturerlebnis ist ein Gemeinschaftsprojekt des schleswig-holsteinischen Sparkassen- und Giroverbands, der Stiftung Naturschutz und des Landesverbands der Volkshochschulen Schleswig-Holstein unter Leitung des **Bildungszentrums für Natur, Umwelt und ländliche Räume**. Mehr unter [www.aktion-naturerlebnis.de](http://www.aktion-naturerlebnis.de)

## E-BIKES IM LÄSSIGEN RETRO-LOOK



Life is a ride – ride it with style: Mit diesem Motto des Herstellers MC E setzt TRANKVILE in diesem Frühjahr auf ein Elektro-Fahrrad der besonderen Art. Wer einmal damit gefahren ist, will von diesem Rad nicht mehr runter. Es ist in zwei Größen erhältlich, mit einem 26-Zoll- und einem kleineren 20-Zoll-Reifen. Man fliegt regelrecht auf diesem Fahrrad dahin, denn es hat mit 80 Nm ordentlich Power. Der Retro-Look ist absolutes Design und unterscheidet dieses Elektro-Rad von allen anderen. Klaus-Robert von Waldow, Inhaber von **TRANKVILE** in Kiel: „Unser Team hat sich bewusst für dieses Fahrrad entschieden, das wird der absolute Renner in diesem Sommer.“ Der Preis ist mit 3.299 Euro äußerst attraktiv und die Reichweite mit 80 km enorm. Komm vorbei, es steht in der Rathausstraße 8 bereit zur Probefahrt. Mehr unter [www.trankvile.com](http://www.trankvile.com)



Entdecke Impulse  
für eine Gesellschaft im Wandel

# GO.GRØØN

MESSE FÜR NACHHALTIGES & FAIRES

Zukunft braucht Wandel: Unter diesem Motto öffnet die „GO.GRØØN – Messe für Nachhaltiges & Faires“ vom 26. bis 28. April zum zweiten Mal ihre Tore in der Musik- und Kongresshalle Lübeck.

**D**rei Tage lang geht es bei der „GO.GRØØN – Messe für Nachhaltiges & Faires“ um nachhaltigen Lebensstil und gesellschaftliche Verantwortung. Aussteller\*innen mit nachhaltigen und fairen Angeboten, Start-ups, gemeinnützige Organisationen und ein umfangreiches Rahmenprogramm präsentieren innovative, nachhaltige Angebote von Produkten und Dienstleistungen, Ideen und Netzwerken, die einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. Die Messe hat sich zum Ziel gesetzt, die Entwicklung zu einer nachhaltigen Gesellschaft in Schleswig-Holstein zu beschleunigen und mitzugestalten. Daniel Günther, Ministerpräsident des Landes Schleswig-Holstein, übernimmt erneut die Schirmherrschaft.

## IDEEN AUS DER REGION UND DEUTSCHLAND

Die Angebotspalette der ausstellenden Dienstleister\*innen und Produzent\*innen bietet ein breites Themenspektrum und reicht von Ernährung über Mode, Finanzen, Energie, Stadtentwicklung und Kunst bis zu Themen wie Mobilität und Handwerk. Ausgewählte Start-ups aus Schleswig-Holstein

präsentieren innovative Geschäftsmodelle auf dem Weg zum Erfolg. Das umfangreiche gesellschaftliche und soziale Engagement repräsentieren gemeinnützige Organisationen aus dem gesamten Bundesland.

## INSPIRIERENDES PROGRAMM

Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit Vorträgen, Workshops, Präsentationen und Kulturprojekten ergänzt das vielfältige Messeangebot. Mit Beiträgen wie dem Science Slam Lübeck von Slam A Rama (Fr., 26. April, 19.30 Uhr), dem Impulsvortrag von Ranga Yogeshwar „Emils Welt – Eine Gesellschaft im Wandel“ (Sa., 27. April, 16 Uhr) sowie Projekten mit dem Schauspiel des Theater Lübeck und dem Orchester des Wandels werden kulturelle Akzente gesetzt.

Die Messe ist geöffnet am Freitag von 12 bis 18 Uhr sowie am Samstag und Sonntag von 10 bis 18 Uhr. Der Eintritt ist frei. Aktuelle Informationen unter [www.gogroon.de](http://www.gogroon.de).

**26.-28. April**  
**Musik- und Kongresshalle Lübeck**



Die Messe bietet einen  
breit gefächerten Überblick  
zu nachhaltigen und fairen Angeboten



Die besten Neuheiten  
auf dem Markt  
für deinen grünen Lifestyle





# KÜCHENGARTEN-SPEZIAL IN EUTIN

Am 5. April findet das erste Küchengarten-Spezial der Saison statt: mit der Führung „Das grüne Herz von Schloss Eutin“, Gesprächen über den Gartenzaun und mit Marktstand, an dem es die Ernte aus den Beeten gibt.



Von April bis Oktober, wenn es im Küchengarten viel zu sehen und zu tun gibt, findet an jedem ersten Freitag im Monat das Küchengarten-Spezial statt. Der Nachmittag ist ein offenes Angebot: Interessierte können die Führung und die ehrenamtlichen Gärtner\*innen in ihren Beeten und am Marktstand besuchen oder sich etwas davon herausuchen. Alle Interessierten sind jederzeit willkommen!

Um 14.30 Uhr spazieren Gäste in der Küchengartenführung „Das grüne Herz von Schloss Eutin“ vom Schloss durch den Englischen Landschaftsgarten hinein in den Küchengarten. Hier erleben sie vor Ort die Geschichte und die Gegenwart des Küchengartens Schloss Eutin: In diesem Nutzgarten mit wärmender Klimamauer und Gewächshäusern wurden einst Blumen wie Dahlien, regionales und sogar „exotisches“ Obst wie Ananas und Gemüse für das Schloss angebaut. Heute ist der Küchengarten ein lebendiger Schaugarten. Von ehrenamtlichen

Gärtner\*innen mit vielerlei alten Sorten von Zier-, Heil- und Nutzpflanzen bewirtschaftet, gibt der Garten heute das Bild eines ländlichen Gartens aus dem frühen 20. Jahrhundert in Norddeutschland.

Von 15 bis 17 Uhr stehen die ehrenamtlichen Gärtner\*innen in den vielen Beeten bereit. Hier lassen sie sich bei der Arbeit über die Schulter schauen und führen Gespräche über den Gartenzaun – ob Fachsimpelei, Tipps für Neulinge oder einfach Austausch. Alle Neugierigen sind willkommen und eingeladen, sich für den Garten und das Gärtnern zu begeistern, egal ob mit Beet oder Balkon. Parallel geben die Ehrenamtlichen am Marktstand im Küchengarten die Ernteprodukte aus. Im Frühling wird hier zum Beispiel Rhabarber angeboten, ab dem Frühsommer viele Gemüsearten und im Herbst Mirabellen und Dahlien. Der Eintritt ist frei, die Ernteprodukte gibt es gegen eine Spende, die der Arbeit der Ehrenamtlichen zugutekommt.

Gut zu wissen: Den Marktstand gibt es auch außerhalb des Küchengarten-Spezials wöchentlich, jeden Freitag von 15 bis 17 Uhr. Mehr unter [www.schloss-eutin.de](http://www.schloss-eutin.de)

**LANDGESTÜT TRAVENTHAL**  
**Antik & Trödel FLOHMARKT**  
**31. März + 1. April**  
**!!!Schnäppchenjagd auf dem Lande!!!**  
**„Drinnen und Draußen“**  
 23795 Traventhal (bei SE) • [www.landgestuet-traventhal.de](http://www.landgestuet-traventhal.de)  
 HISTORISCHER HENGSTSAAL

Foto: Stiftung Schloss Eutin

## DEIN PROFI FÜR MAKELLOSE SAUBERKEIT

In Sachen Sauberkeit bist du bei der Hausmeister-Nord GmbH unter der Leitung von Claudia Lepthien in besten Händen.

Sie und ihr engagiertes Team sorgen mit vollem Einsatz für die Reinigung und Ordnung von Immobilien in Kiel und Umgebung. Von der Unterhalts- und Treppenhäusreinigung über Hausmeisterdienste bis hin zur Gartenpflege – sie übernehmen fachgerechte und maßgeschneiderte Lösungen für Gebäude aller Art. Das erfahrene Team von Hausmeister Nord besteht aus echten Experten und Expertinnen auf dem Gebiet der Glasreinigung auch mit effektiver Osmosetechnik. Lass deine Fenster zum Strahlen bringen!

**HAUSMEISTER NORD GmbH**

**Anruf genügt ☎ 0431 - 12 85 47 80**

**Hausmeister-Nord GmbH**  
 Inh. Marcus Dietzen  
[info@hausmeister-nord.de](mailto:info@hausmeister-nord.de)  
[www.hausmeister-nord.de](http://www.hausmeister-nord.de)

- Objektservice
- Hausmeister
- Reinigung
- Treppenhäus
- Gartenpflege
- Winterdienst
- Reparatur

**Freuen Sie sich auf unser freundliches, kompetentes Team**

Foto: Getty Images



# MARKTTAG AUF DEM EXER

Mittwoch und Samstag heißt es auf dem Exerzierplatz: Wochenmarkt! Da wir praktisch mit unserem Büro „ums Eck“ sind, haben wir einigen Ständen allzu gerne mal einen Besuch abgestattet ...

Immer  
mittwochs und  
samstags von  
8 bis 13 Uhr



## 4 TIPPS FÜR DEN WOCHENMARKT

### 1. DER FRÜHE VOGEL FÄNGT DEN WURM

... oder besser das saftigste Obst und den frischesten Kaffee – ohne lange Warteschlangen. Früh aufstehen lohnt sich also, ganz besonders in den kommenden Frühlingsmonaten, wenn die wärmenden Sonnenstrahlen dich wach küssen.

### 2. „ÄHM, WAS BRAUCHE ICH NOCH MAL?“

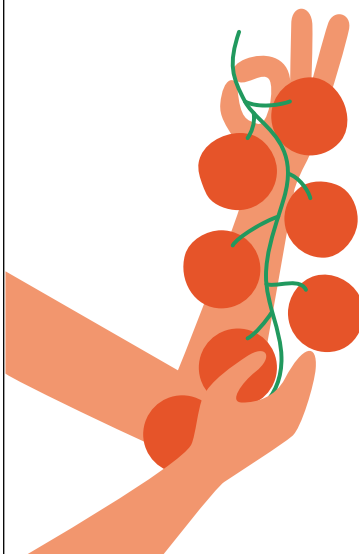
Damit du dir beim Einkaufen nicht den Kopf zerbrichst, was denn gerade im Kühlschrank fehlt, gilt auch auf dem Markt: Einkaufsliste nicht vergessen. Natürlich darf in deiner Tasche aber auch die eine oder andere Leckerei landen, die dir spontan ins Auge springt.

### 3. VERPACKUNGSMÜLL? NEIN DANKE!

Nachhaltigkeit geht auf dem Wochenmarkt ganz leicht. Bringe einfach deine eigenen Taschen und Tupperdosen mit und vermeide so unnötiges Plastik.

### 4. „ENTSCULDIGEN SIE ...?“

An den Ständen steht immer jemand parat, um dir Fragen zu beantworten. Was hat Saison? Wie bereite ich etwas zu? Gibts hier Bio? Was schmeckt wozu? Die Händler\*innen wissen alles über ihre Waren und freuen sich, dieses Wissen mit dir zu teilen. Also: einfach fragen!



Beginne den  
Frühling mit dem  
„California Feeling“!

**TRANKVILE**  
ELECTRIC VEHICLES

Rathausstraße 8  
24103 Kiel

Tel.: 0431 55685104  
kiel@trankvile.com  
www.trankvile.com



Biohof Muhs in Krumbek

100% Biofleisch aus eigener Schlachtung  
vom Rind, Schwein und Lamm.

Vom zarten Steak bis zum saftigen Braten.  
Vom Wiener Würstchen bis zum milden Katenschinken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bestellen Sie gerne unter  
info@biohof-muhs.de oder  
Tel. 0 43 44 / 12 78

www.biohof-muhs.de

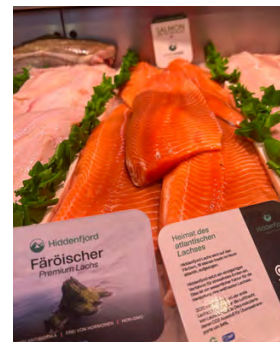
Advertorial

## FANGFRISCHER FISCH, MEE(H)R GESCHMACK!

Du suchst fangfrischen Fisch? Dann wirst du bei Matjes Lange auf den Wochenmärkten in Kiel und Umgebung fündig! Die Fische stammen möglichst von hiesigen Kuttern sowie aus Dänemark und sind damit echte Nordlichter. Neben der Frische wird bei Matjes Lange großer Wert auf Handarbeit gelegt. So werden die meisten Fische des Traditionsunternehmens per Hand filetiert, der Matjes selbst eingelegt, die Salate in der eigenen Manufaktur produziert und die Räucherware täglich eigenhändig geräuchert. Das Angebot kann sich also sehen – und schmecken – lassen!

Neu ins Sortiment gesellt sich der preisgekrönte färöische Lachs in Premium-Qualität. Wer mag, bekommt den hochwertigen Fisch auch in geräucherter Form. Wann und wo du bei Matjes Lange fangfrische Ware erhältst, erfährst du auf der Website.

**Matjes Lange**  
**Hobelring 3-5, Heikendorf**  
**www.matjes-lange.de**



## KAFFEEURST & WOCHENMARKTCHARME

Ein morgendlicher Bummel über den Wochenmarkt wird doch erst wirklich rund, wenn es so richtig leckeren Kaffee dazu gibt, nicht wahr? Genau den findest du hier: bei der Kaffeerösterei Scuderia del Caffè. Das ist Specialty Coffee, italienisches Lebensgefühl und eben auch ganz viel Wochenmarktcharme. Wie gut der Kaffee schmeckt, ist längst kein Geheimnis mehr: Mittwochs und samstags sammeln sich auf dem Kieler Wochenmarkt am Exer kaffeebegeisterte Kieler\*innen vor der kleinen Ape und starten bei einem Becher Kaffee in den Tag oder das verdiente Wochenende. Das Team schafft hier einen Ort, um über Kaffee zu sprechen, ihn zu genießen und zu verweilen. Mit Kaffee aus den verschiedensten Ländern und einem gut gelaunten Team heißt die Scuderia dich willkommen!

**Scuderia del Caffè, info@scuderia-del-caffe.de**  
**Tel.: 0176 / 31 30 77 34, Instagram: scudiadelcaffe**



## FEINHEIMISCH REGIONAL

Beginne dein Wochenende oder den Mittwoch doch einmal auf ganz besondere Weise: Mit einem Besuch beim Stand von Hof Steffen auf dem Wochenmarkt des Exerzierplatzes, wo die Freuden frischer, direkt von der eigenen Farm bezogener Fleischprodukte auf euch warten. Lass dich verführen von der Versprechung einer Hof-zu-Tisch-Erfahrung und entdecke die Vielfalt und die höchste Qualität an Fleisch- und Wurstwaren, die Hof Steffen mit Stolz präsentiert – darunter auch der hausgemachte Schinken, der alle Geschmackssinne begeistert! Doch die gute Nachricht ist: Ihr müsst nicht auf den Wochenmarkt warten, um euch diese Köstlichkeiten zu sichern. Hof Steffen lädt euch herzlich ein, auch in den Filialen in Heikendorf, Lütjenburg, Preetz, und nicht zu vergessen, im Herzen von Kiel, in der Holtener Straße 142.

**Steffens Fleischerei Kiel, Holtener Straße 142,**  
**Tel.: (0431) 88 85 73 80, www.steffen-muxall.de**



Jana Lena und Elisa Muhs (v. l.)  
 freuen sich über deinen Besuch

## BIO-HOFSCHLACHTEREI MUHS LANGE TRADITION AUF DEM EXER

„Mach' lieber weniger und mach' es dafür gut!“ – das ist das Motto der Familie Muhs, die mit ihrer Hofschlachtere bereits seit 100 Jahren frische Fleischspezialitäten auf dem Exerzierplatz anbietet. Seit 1992 arbeitet der Familienbetrieb ausschließlich nach Bio-Richtlinien. Auf einen Zukauf von Fleisch oder Wurst wird gänzlich verzichtet.

Bis zu 70 Prozent findet über die Direktvermarktung auf den Wochenmärkten statt. Hier bietet die **Hofschlachtere Muhs** allerlei Probsteier Spezialitäten wie Bauernmettwurst sowie gelegentlich neue Kreationen vom Rind, Schwein oder Lamm. Zu den Traditionsprodukten zählt der über Buchenholz geräucherte Katenschinken.

# RUND UMS TIER

Spot an für unsere tierischen Begleiter: Auf den nächsten Seiten begeben wir uns gemeinsam auf eine Expedition ins (Haus)Tierreich! Erfahre mehr über die Haltung echter Exoten, einzigartige Konzepte der Tiermedizin und wie du lernst, deine Fellnase im Ernstfall richtig zu versorgen.



# TELETIERMEDIZIN MIT PERSÖNLICHEM TOUCH

In der tiermedizinischen Landschaft Kiels hat sich seit 2022 eine besondere Praxis etabliert: Frau Dr. med. vet. Stephanie Jette Uhde widmet sich der Gesundheit unserer Vierbeiner mit einem einzigartigen Konzept.



**A**uf den Hundepätzen in Schilksee und Schwentimental bietet Tierärztin Dr. med. vet. Stephanie Jette Uhde in ihrer mobilen und digitalen Praxis FördeVet ein Angebot zwischen alltäglicher tierärztlicher Grundversorgung und klinischer Verhaltenstherapie. Ob es um verhaltensauffällige Hunde (und Katzen) geht, erfolgloses Hundetraining oder akute körperliche Beschwerden wie Durchfall und Erbrechen –

Dr. Uhde praktiziert auch mithilfe der Teletiermedizin. Ihre Praxisleistungen umfassen Labordiagnostik und Futtermittelberatung sowie spezialisierte Schilddrüsendiagnostik, welche oft eine Schlüsselrolle bei verhaltensauffälligen Tieren spielt. Tierbesitzer\*innen können komfortabel online Termine für einen Hausbesuch, einen der Hundepätze oder eine Video-Konsultation buchen – ideal auch für schnelle Hilfe, wenn die

eigene Tierarztpraxis noch geschlossen hat. Dr. Uhde versteht ihre Arbeit als fachliche Ergänzung – sie arbeitet Hand in Hand mit anderen Tierarzt\*innen, Hundetrainer\*innen und Katzenpsycholog\*innen, um eine ganzheitliche Betreuung zum Wohl der Tiere zu gewährleisten. Weitere Infos unter [www.foerde-vet.de](http://www.foerde-vet.de) und auf Social Media.

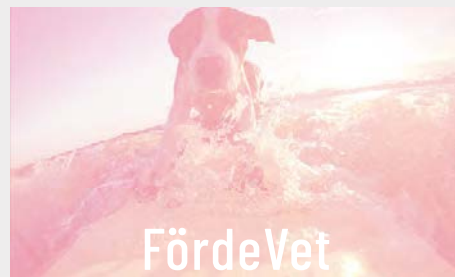
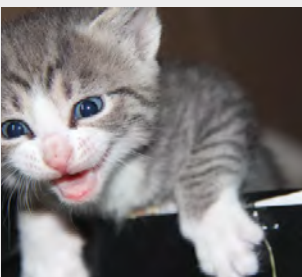
Foto: Adolphe Stock



## MOBILE & DIGITALE KLEINTIERPRAXIS IN KIEL UND UMGEBUNG

### LEISTUNGEN

- | HAUSTIERÄRZTLICHE GRUNDVERSORGUNG
- | KLINISCHE VERHALTENSTHERAPIE (PRAXISEIGENER HUNDEPLATZ)
- | TELETIERMEDIZIN (VIDEOKONSULTATIONEN)
- | HAUSBESUCHE
- | NOTDIENST



### Online-Terminbuchung unter

[www.foerde-vet.de](http://www.foerde-vet.de)

### Kontakt

+49 160 8301946 (WhatsApp)  
[info@foerde-vet.de](mailto:info@foerde-vet.de)

### Unsere Standorte

Kiel und Umgebung  
Hundeplatz Schilksee  
Hundeplatz Schwentimental

Hildesheim (Lkr.), Niedersachsen  
Hamburg (Barsbüttel)



# MEHR ALS NUR EINE HUNDESCHULE

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



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

## THEORIE UND PRAXIS

In ihrer Arbeit verknüpft Inhaberin Berti Jungs ihr Wissen als Tierpsychologin mit ihrer langjährigen praktischen Erfahrung, unter anderem im Vereinswesen und Turnierhundesport. So möchte sie Hundehalter\*innen dabei helfen, die Beziehung zu ihren Vierbeinern zu vertiefen und einen entspannteren Alltag zu etablieren.

Ihr Fokus liegt auf der Arbeit mit Familienhunden.

## HILFE ZUR SELBSTHILFE

Zum Angebot zählen Erziehungskurse wie **EASY ALLTAG**, in dem ihr gemeinsam ergründet, wie eine bestimmte Situation entstanden ist.

Im zweiten Schritt wirst du darin geschult, wie du und dein Vierbeiner die Situation zukünftig besser handhaben könnt. Du lernst nicht nur, deinen Hund besser zu verstehen, sondern auch, dich klar zu positionieren und Grenzen zu setzen.

## SPIEL, SPASS UND SPORT

Ergänzt wird das Angebot durch zahlreiche Sportkurse. Besonders beliebt sind das Mantrailing und Dummytraining. Für Hunde bis Kniehöhe gibt es die Kleinhundgruppe.

## EINFACH REINSCHNUPPERN

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

Foto: Hundeschule Lila Hund Schönberg

# Lerne deinen Hund zu verstehen!

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



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

### Möchtest du:

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

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

**Lila Hund**  
Deine Hundeschule

E-Mail: [bjungs@web.de](mailto:bjungs@web.de)  
Tel.: 0152 02011967  
Web: [www.hundeschule-schoenberg.de](http://www.hundeschule-schoenberg.de)

### Ich zeige dir, wie

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



Mit Liebe



Zielorientiert



Zertifiziert

**Starte jetzt!**

DAS GROSSTE PFERDE-EVENT IM NORDEN

# NORDPFERD 2024

Einzigartig, pulsierend und trotz des großen Formats familiär: Vom 12. bis 14 April sind auf der NORDPFERD 2024 in den Holstenhallen alle Pferdefreund\*innen willkommen.



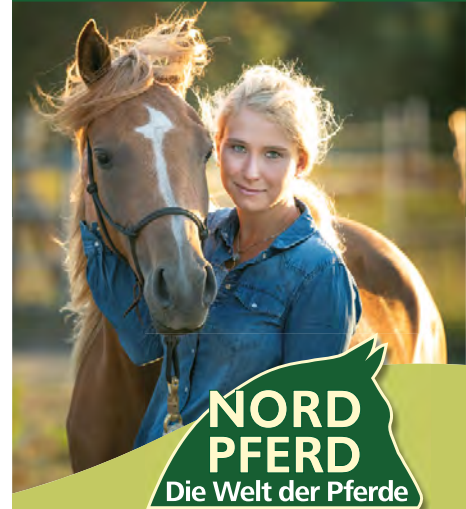
Ein umfangreiches Rahmenprogramm macht die drei Messetage zu einem kurzweiligen Event voller Impressionen: Shopping rund ums Pferd in der größtmöglichen Lösung – vielfältige, attraktive Messestände in den ausgebuchten Hallen und dem vergrößerten Außenbereich bieten Neuheiten, Schnäppchen, Ausgefallenes und Besonderheiten – für jede\*n das Richtige.

Innovationen, Neues und vielfältige Aktivitäten: Auf der Messe erwarten die Besucher\*innen Tages- und Seminarprogramme, die auch im Eintrittspreis enthalten sind. Im ständigen Wechsel sind Pferde verschiedenster Rassen und unterhaltsame, vielseitige Schaubilder zu sehen. Seminare vermitteln wertvolles Wissen in unterhaltsa-

men Vorträgen, verpackt von ausgesuchten Referent\*innen in zwei Bereichen: Präsentationen im Vortragsbereich Halle 6 und Praxis-Demonstrationen im Balios-Ring im neuen großen Zirkuszelt im Außenbereich Ost vor dem Forum. Am Abend wartet auf Besucher\*innen außerdem spektakuläres Pferdetheater.

Die gesamte verfügbare Hallenfläche sowie zwei Außenbereiche werden zur Verfügung stehen und dir damit die größtmögliche Variante bieten, um alle Facetten des Pferdesports, der Zucht und Haltung zu präsentieren. Selbstverständlich sorgen eine wegweisende Beschilderung sowie ausreichende Einlass- und Kassenbereiche für einen komfortablen Start in deinen Messebesuch.

**Die Welt der Pferde**  
**12.-14.04.2024**  
 Holstenhallen - Neumünster



**NORD  
 PFERD**  
 Die Welt der Pferde

Ihr Messeerlebnis mit  
 ✓ **Pferdemesse**  
 ✓ **Shopping**  
 ✓ **Tagesprogramm**  
 ✓ **Seminare / Wissen**

Das Pferde-Event in Schleswig-Holstein!

[www.nordpferd.de](http://www.nordpferd.de)

**... und abends ins  
 Pferdetheater!**

Die NORDPFERD präsentiert:  
 Spektakuläres Pferdetheater in 2 Akten



**12. & 13. 04. 2024, 19:30 Uhr**  
 Holstenhallen - Neumünster

**Tickets unter**  
[www.nordpferd.de](http://www.nordpferd.de)

# 5 TIPPS ZUR HALTUNG EINES UNGEWÖHNLICHEN HAUSTIERES

Die Faszination für exotische Tiere wächst ständig. Es ist also nicht überraschend, dass viele sich ein eher ungewöhnliches Tier für ihr Zuhause anschaffen möchten. Damit kommt jedoch auch viel Verantwortung hinzu, die oft nicht bedacht wird.

## WARUM MÖCHTE ICH EIN EXOTISCHES HAUSTIER?

Wer sich ein exotisches Tier als Dekoration oder Spielzeug ins Haus stellen möchte, hat damit die falsche Motivation. Die Pflege ist zu aufwendig und teuer, um sie nur herumstehen zu lassen.

## VOR DER ANSCHAFFUNG

Einige Lebewesen stehen unter Artenschutz und dürfen in Deutschland nicht gehalten werden. Außerdem sind viele Tiere meldepflichtig, das heißt, zur Bereitstellung der nötigen Papiere ist viel Büroarbeit notwendig.



## DIE RICHTIGEN LEBENS-UMSTÄNDE SCHAFFEN

Während Hunde und Katzen größtenteils im Haus der Besitzer\*innen zufrieden sind, erfordern Reptilien in der Regel deutlich mehr Rücksicht auf ihr Zuhause. Licht, Wärme und Luftfeuchtigkeit müssen genau angepasst sein und Terrarien regelmäßig gereinigt werden. Das kann zudem sehr kostspielig werden.

## KEINE LIEBE ERWARTEN

Besitzer\*innen müssen damit zurechtkommen, dass sie für ihre Arbeit meist keine Zuneigung als Belohnung bekommen. Körperkontakt ist oft sogar mit viel Stress verbunden. Erwarte also nicht, mit deinem Haustier regelmäßig zu kuscheln.

## BETREUUNG IM KRANKHEITSFALL

Bei Krankheit oder Urlaub ist es am besten, jemanden aus dem Umfeld um Hilfe im Haushalt zu bitten. Viele ekeln sich jedoch vor Spinnen oder Schlangen, was die Suche nach Unterstützung bei der Tierpflege erschweren kann. Plane also am besten im Voraus ein, wer sich im Notfall kümmert.

Wenn du weiterhin begeistert davon bist, ein ungewöhnliches Haustier zu halten, kannst du dich in Tierheimen in Schleswig-Holstein oder auf Seiten wie [www.tiervermittlung.de](http://www.tiervermittlung.de) nach dem passenden Mitbewohner umschauen.





## DAS WOHL DER PFERDE

Dr. Inken Voges-Falkenberg ist Pferde-Osteopathin, ihre Schwerpunkte liegen auf verschiedenen Bereichen, die das Wohlbefinden und die Gesundheit von Pferden unterstützen. Dazu zählen neben der Osteopathie die Physiotherapie – beide von der FN anerkannt – sowie die Trensenanpassung (Bit fitter). Durch eine individuelle Anpassung des Gebisses wird nicht nur der Komfort des Pferdes erhöht, sondern auch dessen Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit unterstützt. Darüber hinaus bietet die Pferde-Osteopathin auch die Equine CranioSuturale Therapie an, eine spezialisierte Behandlungsmethode, die sich mit der Mobilisation der Schädelknochen und ihren Suturen befasst. Diese Therapieform ist besonders bei verschiedenen Problemen wie tränenden Augen, Headshaking, Narkolepsie und nach Dentalterminen wirkungsvoll. Sie wurde aus dem Humanbereich durch **Dr. Inken Voges-Falkenberg** übertragen und hat sich auch bei Pferden als äußerst effektiv erwiesen. Mehr unter [www.pferdetherapie-kiel.de](http://www.pferdetherapie-kiel.de)

## TIERISCHER NOTFALL

Was passiert, wenn es passiert? Ähnlich wie wir Menschen sind auch Haustiere mal auf Erste Hilfe angewiesen. Vielen potenziellen Gefahren können Besitzer\*innen vorbeugen, aber nicht alle Umstände lassen sich kontrollieren oder vorhersehen. Insektenstiche, ein Schock, starke Blutungen oder verschluckte Fremdkörper sind nur ein paar der möglichen Auslöser für brenzlige Situationen, in denen schnelle Hilfe über die Zukunft des Tieres entscheiden kann. Vor allem Hundehalter\*innen sollten darüber nachdenken, einen Erste-Hilfe-Kurs bei Tieren zu absolvieren. Die Kurse werden zum Beispiel bei Tierärzt\*innen und -kliniken, in Volkshochschulen, Hundeschulen oder online unter [www.tier-akademie.de](http://www.tier-akademie.de) angeboten. In wenigen Stunden werden dir wichtige Grundlagen vermittelt, mit denen du dein Tier im Ernstfall richtig versorgen kannst.



Foto: Adobe Stock

Osteopathische  
Pferdetherapie



**Dr. Inken Voges-Falkenberg**

Human-Physiotherapeutin M.Sc. • Pferdeosteopathin



Tel. 01 76 / 611 90 303  
[www.pferdetherapie-kiel.de](http://www.pferdetherapie-kiel.de)

Wir kämpfen für ein besseres Leben  
der „Nutztiere“. **Helfen Sie uns dabei!**

**Nutztierschutz aus Kiel seit 1973**



**50**  
**PROVIEH**

[www.provieh.de](http://www.provieh.de)

# 6 TIPPS

## FÜR EINEN AUSFLUG INS MÄRCHENHAFTE AHRENSBURG

Oh, wie schön ist ... Ahrensburg?!

Gemeinsam mit der DB Regio Schleswig-Holstein hat sich das Team Förde Fräulein auf den Weg gemacht, um die beschauliche Stadt genauer unter die Lupe zu nehmen.



### TIPP 1: ANREISE MIT DER BAHN

Unser Ausflug startet bequem mit einer Zugfahrt der DB Regio Schleswig-Holstein. In dem geräumigen Doppelstockzug genießen wir die Aussicht und stimmen uns schon voller Vorfreude auf den bevorstehenden Tag ein. Die perfekte Verbindung für deine Fahrt nach Ahrensburg findest du unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) oder in der App DB Navigator. Der Ahrensburger Bahnhof liegt nicht einmal einen Kilometer von der Innenstadt entfernt. Du kannst also alles problemlos zu Fuß erreichen – ein absoluter Bonuspunkt für so einen Tagesausflug!



Gute Aussichten! Der Doppelstockzug bringt dich bequem ins märchenhafte Ahrensburg



### TIPP 2: FRÜHSTÜCK IM RESTAURANT SÖBENTEIN

Der perfekte Ausflug startet für uns mit einem mindestens genauso perfekten Frühstück. Dafür zieht es uns in das stilvoll gestaltete Restaurant Söbentein. Sobald wir durch die Tür treten, strömt uns der Duft von frischem Kaffee und krossen Brötchen in die Nase. Höchste Zeit, das vielversprechende Frühstücksbuffet auszukundschaften. Neben allerlei Backwaren reihen sich hier Wurst- und Käsespezialitäten, frisches Obst, Salate, Bacon und Würstchen, Joghurt, Marmeladen und mehr aneinander. Für uns gibt es neben den prall gefüllten Frühstückstellern natürlich noch einen frischen Cappuccino – einfach himmlisch! Glücklicherweise und gestärkt kann es dann auch schon losgehen mit unserer Entdeckungstour durch das Städtchen Ahrensburg.

Stilvoll und schmackhaft in den Tag startest du beim Frühstücksbuffet im Söbentein



### TIPP 3: FLANIEREN DURCH DIE INNENSTADT

Vom Restaurant Söbentein benötigen wir lediglich zehn Minuten zu Fuß ins Zentrum. Bei dem frühlingshaften Wetter hätte es sogar gerne noch länger dauern können. Das kleine, aber feine Stadtzentrum strahlt eine herrliche Gemütlichkeit aus. Uns zieht es vor allem in die kleinen inhaber\*innengeführten Geschäfte, wo bereits der Blick durchs Schaufenster Lust auf mehr macht. In der Badeperle entdecken wir allerlei bunt verpackte Duschgele, Handtücher in unzähligen Farben und Seifen in den verschiedensten Formen. Bei Koti stöbern wir durch zeitgenössische und stilvolle Living-Artikel und stilvolle, peppige Mode. Wer immer noch anzweifelt, dass der Frühling langsam um die Ecke linst, den oder die überzeugt Blumen & Ambiente schnell vom Gegenteil.

Eins schöner als das andere ... die Fashion-Pieces bei Koti



Geschmackvoll, modern und skandinavisch shoppen kannst du bei Koti in der Innenstadt



Blumen & Ambiente beweist, dass der Frühling endlich da ist

Herzlich Willkommen im Restaurant Söbentein!



## TIPP 4: SCHLOSS AHRENSBURG ERKUNDEN

Das schöne Wetter nutzen wir natürlich für einen Spaziergang zum Schloss Ahrensburg. Von weitem erblicken wir schon die strahlend weiße Fassade des prunkvollen Bauwerks. Neben einem Museum, in dem du jahrhundertalte Wohnkultur erlebst, besteht sogar die Möglichkeit, in einem der drei Trausäle zu heiraten. Du kannst das Schloss entweder auf eigene Faust oder in größeren Gruppen im Rahmen einer Führung besichtigen. Auf Puschen geht es für uns auf einen Rundgang durch die Gemächer des Wasserschlosses. Sie erzählen Geschichten vergangener Zeiten: Wir sehen es förmlich vor uns, wie damals ganze Scharen festlich gekleideter Herrschaften durch den Festsaal wirbelten – zur stimmungsvollen Musik des prächtigen Flügels.

## TIPP 5: IM TORTENHIMMEL DES CUCCUMA SCHWEBEN

Sahnig-süße Torten, köstliche Kuchen oder doch lieber deftiger Mittagstisch? Hier bleiben keine Wünsche offen! Im urigen Gasträum des Cuccuma fühlen wir uns ein bisschen wie im Wohnzimmer der besten Freundin. Familiär und gemütlich ist es hier – und bunt! Von allen Seiten leuchten uns kräftige und fröhliche Farben entgegen.



Das Cuccuma überzeugt nicht nur mit köstlichem Kuchen, sondern auch mit Frühstück und deftigem Mittagstisch



Erkunde Garten und Gemächer des historischen Schloss Ahrensburg

Mindestens genauso bunt ist auch die Auswahl der frisch gebackenen Kuchen und Torten in der Vitrine. Wir entscheiden uns für himmlisch duftende Waffeln mit heißen Kirschen und einen fruchtigen Limettenkuchen, dazu gesellt sich ein wärmendes Getränk.

## TIPP 6: ABSCHALTEN IM STELLMOOR-AHRENSBURGER TUNNELTAL

Teils von Gletschern geformt findest du im Stellmoor-Ahrensburger Tunneltal unzählige Biotope auf einem Fleckchen Erde: Moorwälder, Torfmoos-Teppiche und kleinflächige Wollgras-Bestände, Dauergrünflächen, Teiche und Bäche beherbergen Tierarten wie Eisvögel, Kammolche, Libellen oder Kraniche. Im Westen des Moores kannst du das Naturschutzgebiet über eine 320 Meter lange, schwimmende Holzbrücke trockenen Fußes erkunden.



Im Stellmoor-Ahrensburger Tunneltal begibst du dich auf naturnahe Entdeckungsreise

## MIT DER BAHN NACH AHRENSBURG: CHARMANT UND GEMÜTLICH

Wir lassen den Tag in Ahrensburg noch einmal Revue passieren und stellen fest: Es war tatsächlich von allem etwas dabei. Von prunkvoll bis naturnah, von köstlich bis kunterbunt. Ahrensburg kommt definitiv mit Charme und einer Prise Gemütlichkeit daher. Wie du sehen kannst, hat Ahrensburg es uns ordentlich angetan. Also setz dich in den nächsten Zug der DB Regio Schleswig-Holstein und überzeuge dich selbst vom Charme Hamburgs kleiner Nachbarin. Wir wünschen dir ganz viel Spaß auf deinem Ausflug nach Ahrensburg!

HAMBURG  
WOMAN

AB SOFORT VERFÜGBAR

# HAMBURG WOMAN NR. 1



**4X IM JAHR!**  
Verfügbar an vielen Share-Points in Hamburg, online als E-Paper oder auf Wunsch direkt nach Hause liefern lassen:  
Einfach 3 Euro via PayPal an [paypal-hmv@falkemedia.de](mailto:paypal-hmv@falkemedia.de) schicken und die Postadresse angeben.



Abonnieren Sie den Newsletter und folgen Sie HAMBURG WOMAN auf Instagram für Mode-, Beauty- & Interior-Trends, City-News, Insidertipps, aktuelle Stories & viele tolle Gewinnspiele!

[WWW.HAMBURG-WOMAN.DE](http://WWW.HAMBURG-WOMAN.DE) | [@HAMBURG.WOMAN](https://www.instagram.com/hamburg.woman)

# STADTGESCHEHEN

Die Kirschblüten verleihen Kiel gerade einen extravaganten Charme. Und auch sonst bietet unsere City diesen Monat wieder ein buntes Potpourri an News, Events und mehr.



# SPITZENKÜCHE IM SOPHIENHOF

Nach dem großen Erfolg im Vorjahr ist das Spitzenkochevent zurück:  
Vom 26. bis zum 28. April geht es auf der Herzog-Friedrich-Brücke heiß her.



## STARS & STERNCHEN

Welche Promis dieses Jahr dabei sind, erfährst du unter [www.sophienhof.de](http://www.sophienhof.de)

Was haben das Ronald McDonald Haus Kiel, Kieler Spitzengastronomie, der NDR Schleswig-Holstein, die schwimmende Strandbar „SANDHAFEN“, der Getränkiefachgroßhändler „Jörgen Petersen & Sohn“, Mercedes Benz Süverkrüp und viele mehr gemeinsam? Richtig! Alle verbindet die Idee, sich für den guten Zweck zu engagieren. Das Spitzenkochevent im **Sophienhof** ist nach dem großen Erfolg aus dem Vorjahr wieder da. Ausgewählte Köche aus Kiel und der Förderregion zaubern vom 26. bis 28. April in prominenter Begleitung für alle Besucher\*innen einmalige Geschmackserlebnisse. Circa 300 Gerichte werden täglich gegen eine Spende von je 5 Euro zu Gunsten des Ronald McDonald Haus Kiel verkauft. Für die passenden Getränke sorgen der SANDHAFEN mit ihrem Event-Bike und der Getränkiefachgroßhändler „Jörgen Petersen & Sohn“. Moderiert wird das Event von Moderator\*innen des NDR Schleswig-Holstein. Alle Einnahmen werden dem Ronald McDonald Haus Kiel gespendet. Im vergangenen Jahr konnte ein Scheck in Höhe von 10.692,91 Euro überreicht werden.

Center Manager Karsten Bärschneider: „Wir freuen uns sehr, dass wir das Ronald McDonald Haus erneut mit der Aktion

unterstützen können. Unser Ziel ist es, ihm die Aufmerksamkeit zu ermöglichen, die es verdient. Wir sind beeindruckt und dankbar für die Bereitschaft vieler Kieler\*innen, sich an der Aktion zu beteiligen. Ohne deren Hilfe wäre das alles so nicht machbar.“

## RONALD MCDONALD HAUS KIEL

Im Jahr 1990 wurde in Kiel das deutschlandweit erste Ronald McDonald Haus eröffnet. Eine wunderschöne Villa aus rotem Backstein bietet so Familien mit schwer kranken Kindern in elf Apartments ein Zuhause auf Zeit. Die hohen Räume sind ein wirkungsvoller Kontrast zu der sterilen Atmosphäre einer Klinik, die moderne Küche bietet Möglichkeiten zum gemeinsamen Kochen und zum Austausch mit anderen Familien. Kinder und ihre Geschwister können im Garten spielen oder durch das Haus toben, wenn sie nicht zur Behandlung in der Klinik sein müssen. Ermöglicht wird dies menschlich durch 25 ehrenamtliche und drei hauptamtliche Mitarbeiter\*innen, finanziell fast ausschließlich durch Spendengelder. Mit Angelika Volquartz, Präsidentin des Freundeskreises, und Bettina Tietjen, Schirmherrin, hat das Haus engagierte Fürsprecherinnen an seiner Seite. „Mit großer Freude und Dankbar-

keit blicken wir dem Spitzenkochevent entgegen, das durch den Sophienhof und viele engagierte Beteiligte möglich gemacht wird. 2023 hat gezeigt, dass wir gemeinsam Großes bewirken und wir freuen uns sehr, zum zweiten Mal in Folge Teil dieses einzigartigen Erlebnisses sein zu dürfen“, sagt Tanja Schürmann, Leitung. „Der Erlös wird Familien von schwer kranken Kindern auch zukünftig ein warmes Zuhause auf Zeit ganz in der Nähe ihrer Patienten Kinder ermöglichen. In ihrem Namen bedanken wir uns bei allen Spenderinnen und Spendern.“

Alle Informationen zum Event gibt es auf

[www.sophienhof.de](http://www.sophienhof.de)

[www.facebook.com/sophienhof](https://www.facebook.com/sophienhof)

[www.instagram.com/sophienhof](https://www.instagram.com/sophienhof)



Hier kannst auch du spenden

[www.mcdonalds-kinderhilfe.org/spitzenkochevent](http://www.mcdonalds-kinderhilfe.org/spitzenkochevent)





SAISONFINALE DER KTV ADLER

# SPANNUNG PUR FÜR SCHMALES GELD!

Bist du bereit für Hochspannung, packende Action und Sport auf Top-Niveau? Dann markiere dir den 20. April rot im Kalender, denn an diesem Donnerstagabend wird die Hein-Dahlinger-Halle zum Hexenkessel!



Um 19.30 Uhr treffen die Volleyballer der KTV Adler in ihrem letzten Saisonspiel auf die orderbase Volleys Münster und du kannst live dabei sein, wenn im Sekundentakt Punkte gemacht werden, die Spannung bis zum letzten Ballwechsel greifbar ist und ausgelassene Stimmung das Wochenende einläutet. Für nur acht Euro Eintritt bietet sich dir hier ein Sportevent, das du nicht verpassen solltest.

## MIT DEN KTV ADLERN IM SAISONFINALE FLIEGEN

Das Saisonfinale der 2. Bundesliga steht vor der Tür und die KTV Adler wollen mit einem Kracher aus der Saison gehen. Du liebst Sport, der dich von der ersten bis zur letzten Minute fesselt? Dann ist die Hein-Dahlinger-Halle am 20. April genau der richtige Ort für dich. Bei diesem Heimspiel der Extraklasse bekommst du nicht nur Volleyball auf professionellem Niveau geboten, sondern auch eine Atmosphäre, die dich mitreißt und nicht mehr loslässt. Lass dich vom Rhythmus der Ballwechsel und der Begeisterung der Fans anstecken. Die Adler sind bekannt für ihre Flugkünste und präsentieren Volleyball, der technische Finesse mit schierer Dynamik verbindet. Jeder Punkt ist hart umkämpft und du kannst hautnah dabei sein, wenn die Spieler ihren ganzen Einsatz zeigen, um mit einem Sieg aus der Saison zu gehen.

## EIN SPORT FÜR DIE GANZE FAMILIE

Mit familienfreundlichen Preisen und Aktionen rund um das Spiel wird der Volleyballabend zum perfekten Event für Jung und Alt. Egal, ob du eingefleischter Volleyballfan bist oder zum ersten Mal die elektrisierende Atmosphäre eines Live-Spiels erleben möchtest – hier kommst du voll auf deine Kosten. Also, worauf wartest du noch? Hol dir deine Tickets, bring deine Freund\*innen und Familie mit und erlebe einen unvergesslichen Volleyballabend in Kiel. Steigere die Spannung und sei Teil eines Events, das in Erinnerung bleibt – lass uns gemeinsam die Hein-Dahlinger-Halle zum Beben bringen! Alle Infos findest du zudem unter [www.volleyball-ktv.de](http://www.volleyball-ktv.de).

**Preis pro Spiel 8 Euro**

**Ermäßigt (Student\*innen, Senior\*innen,**

**Menschen mit Behinderung): 6 Euro**

**Schulpflichtige: 4 Euro**

**Preis Saisonkarte 88 Euro**







## JETZT ANMELDEN ZUR 25. KUNSTMEILE KIEL



Den gesamten September findet zum 25. Mal die KUNSTMEILE KIEL statt. Durch die zahlreichen Besucher\*innen des CITTI-PARKs ist die Ausstellung auch immer eine gute Verkaufsplattform für Künstler\*innen. Auf der gemeinschaftlichen Ausstellungsfläche im Erdgeschoss gibt es dieses Jahr sogar in den ersten drei Septemberwochen die Möglichkeit, alle Künstler\*innen persönlich zu treffen und an den Kunst-Ständen

in deren Shops zu stöbern. Die Vielfalt der Werke aus den Bereichen Malerei, Fotografie und Bildhauerei, die die Künstler\*innen zum Teil direkt vor Ort erschaffen, zeigt sich auch an den Säulen im Obergeschoss und in den teilnehmenden Geschäften. Somit steht der CITTI-PARK Kiel im September wieder ganz im Zeichen der Kunst. Die Vernissage samt Live-Musik und die beliebte Kunst-Versteigerung ist wie immer am ersten Freitag im September, diesmal am 6. September um 17 Uhr. Hierbei wird die über Jahre gepflegte Unterstützung des Mädchenhauses Kiel fortgeführt, indem diese Einrichtung wieder den Erlös der Kunst-Versteigerung erhält.

Kreative aus dem Raum Kiel können sich bis Ende Mai für die Teilnahme anmelden und ihr Künstlerprofil auf der Homepage erstellen, damit die Ausstellung auch online erlebbar ist. Anmeldeformular und alle Infos auf [www.kunstmeile-kiel.de](http://www.kunstmeile-kiel.de).

## GOLD ZU GELD MACHEN

Alten Goldschmuck und Zahngold kannst du bei **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 zu barem Geld machen. Auch kaputter Goldschmuck und Zahngold mit Zähnen daran wird angekauft, ebenso Silberschmuck, Silberbesteck und versilbertes Besteck. Das Team von Zeitanker wiegt das Gold in deiner Gegenwart ab und zahlt dir direkt den Betrag in bar aus. Komm einfach ohne Termin während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr sowie von 16 bis 19 Uhr vorbei (vom 9.-11.4. betriebsbedingt geschlossen). Bitte bringe deinen Personalausweis mit.

Weitere Informationen unter Tel.: 0431 / 56 51 78 und [www.zeitanker.eu](http://www.zeitanker.eu)



Foto: Adobe Stock

## Ankauf von Silberbesteck

Bei Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 können Sie sowohl Silberbesteck, als auch versilbertes Besteck verkaufen.

Auch unvollständiges und kaputtes Besteck wird angekauft.

Das Besteck braucht nicht geputzt zu sein. Sie können einfach ohne Termin zu den Öffnungszeiten vorbeikommen und das Besteck sofort verkaufen. Bitte Personalausweis mitbringen.

## ZEITANKER

Inhaber Timo Keil

Holtenauer Straße 88, Kiel

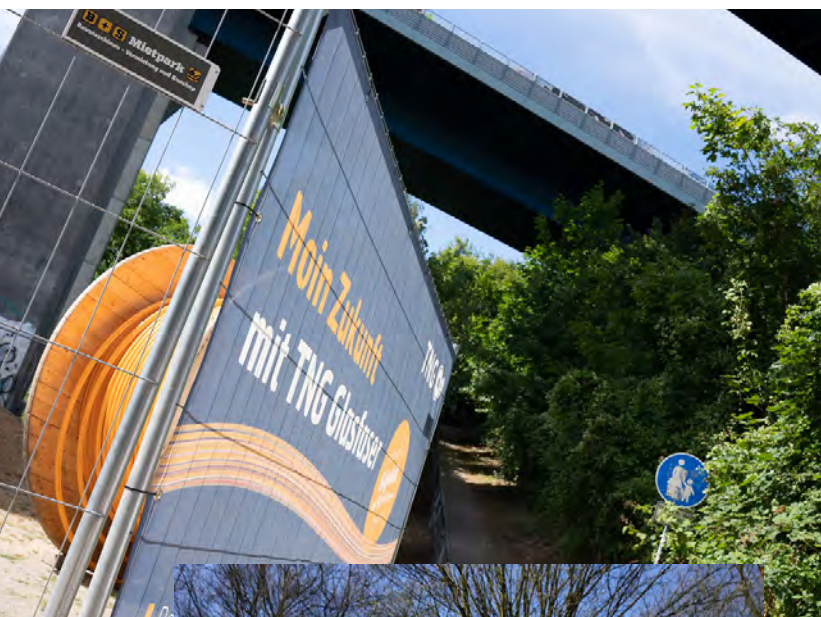
montags - freitags  
10-14 Uhr  
16-19 Uhr  
samstags geschlossen

Betriebsferien vom 9.4. bis 11.4.



# TNG GEHT NÄCHSTEN SCHRITT IM GLASFASERZEITALTER

Schnelles und stabiles Internet ohne künstliche Verknappung im Download – was technisch möglich ist, gibt die TNG Stadtnetz GmbH jetzt ungedrosselt an die Nutzer\*innen weiter: 1.000 Mbit/s im Download in allen Glasfasertarifen.



Damit geht das Kieler Telekommunikationsunternehmen auf den Wunsch aus umfangreichen Kund\*innenbefragungen ein und macht diesen zum neuen Standard. Alle Tarife wurden zugunsten der Nutzer\*innen angepasst und beinhalten jetzt standardmäßig das volle Potential von 1.000 Megabit pro Sekunde im Download. Über die Wintermonate wurde an der Umsetzung gearbeitet und seit Februar 2024 sind die nagelneuen TNG-Glasfasertarife endlich buchbar. Damit gehört TNG zu einem der ersten Anbieter deutschlandweit, der die vollen Möglichkeiten der Glasfasertechnologie bedingungslos weitergibt.

## DAS TNG-GLASFASERNetz RUND UM DIE KIELER FÖRDE

Als erfahrener und ausgezeichnete Anbieter baut TNG zu 100 Prozent Glasfaser in Kiel und Umland aus. In Altenholz, Kronshagen, Flintbek, Projensdorf, Suchsdorf, Russee und Hassee sind die ersten Anwohner\*innen bereits online und genießen die vollen Vorzüge des schnellen Internets. Und auch 2024 wird es mit großen Schritten weiter vorangehen, da in immer mehr Ausbaugebieten die Tiefbauarbeiten abgeschlossen sein werden und das Netz aktiviert wird. Die Tiefbauarbeiten gehen planmäßig voran und auch während des Ausbaus ist es immer noch möglich, einen Glasfasertarif für einen kostenlosen Hausanschluss zu buchen. Weitere Informationen zum Ausbau und Fortschritt in Kiel und Umgebung sind auf der Webseite [www.tng.de/kiel](http://www.tng.de/kiel) zu finden.

## WEGFALL DES NEBENKOSTENPRIVILEGS – WEITERER VORTEIL DER TNG-TARIFE

Ab Juli 2024 wird bundesweit das Nebenkostenprivileg abgeschafft. Dies bedeutet, dass das Kabel-TV zukünftig nicht mehr zentral über die Nebenkosten abgerechnet wird und vor allem Mieter\*innen sich dann selbst um einen Fernsehanschluss kümmern müssen.

Interaktives Fernsehen über das Internet bietet sich dabei als perfekte Alternative zum herkömmlichen TV-Anschluss an. Besonders über Glasfaserleitungen stehen Bandbreiten zur Verfügung, die es möglich machen, Fernsehen über Smart TVs, Mobilgeräte oder TV-Sticks ohne Qualitätsverlust zu empfangen. Mit den TNG-Glasfasertarifen sind Nutzer\*innen auch hier gerüstet, denn neben den 1.000 Megabit pro Sekunde im Download ist der Empfang über IPTV mit waipu.tv preiswert zu jedem Tarif hinzubuchbar.

NEUE FILIALE AM BOOTSHAFEN

# SPARDA-BANK HAMBURG SETZT AUF KIEL

In attraktiver Lage „Am alten Bootshafen“ in der Andreas-Gayk-Straße 3 bietet die Bank den Kielerinnen und Kielern seit dem 12. März auf einer Filialfläche von rund 700 Quadratmetern ein modernes, innovatives und nachhaltiges Bankerlebnis.



Die neue Filiale befindet sich nur 800 Meter vom bisherigen Standort entfernt.



Filialleiter Stefan Oesterreich freut sich mit seinem Team über die neuen Räumlichkeiten

Mit dem modernen Neubau unterstreicht Norddeutschlands mitgliederstärkste Genossenschaftsbank ihr Engagement in Kiel. Die neue Filiale öffnete am 12. März und löst den bisherigen Standort am Kieler Hauptbahnhof ab, dessen Mietvertrag planungsgemäß ausläuft. Der neue Standort ist ein klares Bekenntnis zum eingeschlagenen Wachstumskurs und zur Präsenz vor Ort. „Wir setzen auf Kiel und werden unser langjähriges Engagement in der Stadt mit unserer neuen Filiale weiter stärken“, betont der Vorstandsvorsitzende Stephan Liesegang. Die 1903 gegründete Genossenschaftsbank ist seit 1984 mit einer Filiale in der Landeshauptstadt vor Ort und konnte im vergangenen Jahr mehr als 8.600 neue Kundinnen und Kunden in ihrem norddeutschen Geschäftsgebiet für sich gewinnen.

## KOSTENLOSES GIROKONTO

Am neuen Standort ist die Bank mit einem umfangreichen Service- und Beratungsangebot für die aktuell rund 15.000 Kieler Kundinnen und Kunden präsent. Hierbei setzt die Bank auch in Zukunft auf das Angebot eines kostenlosen Gehaltsgirokontos. Darü-

ber hinaus wird vom Geld- und Kontoservice über die Baufinanzierung bis hin zur Geldanlage- und Vorsorgeberatung das gesamte Spektrum an Finanzdienstleistungen angeboten. Fest eingebunden in das Konzept ist auch die Sparda Immobilien GmbH, die mit Maklerdienstleistungen für die Kundinnen und Kunden vor Ort ist.

## NACHHALTIGES BANKERLEBNIS

Die neuen Räumlichkeiten sind tageslichtdurchflutet und mit modernster PC- und Bildschirmtechnik ausgestattet, um ein Höchstmaß an Komfort zu bieten. „Wir möchten unseren Kundinnen und Kunden in Kiel ein innovatives und nachhaltiges Bankerlebnis bieten“, sagt Filialleiter Stefan Oesterreich, der sich mit seinem 16-köpfigen Team über die neuen Räumlichkeiten freut. Neben der persönlichen Beratung stehen digitale, interaktive Anwendungen wie zum Beispiel die Videoberatung oder auch iPads zur Verfügung, mit denen sich Kundinnen und Kunden vor Ort über Angebote und Services informieren können. Als neue Serviceleistung stehen in der Andreas-Gayk-Straße rund 800 Schließfächer zur Verfügung.

## NATÜRLICHE MATERIALIEN IM EINSATZ

Wichtiger Bestandteil des neuen Filialkonzepts ist das Thema Nachhaltigkeit. So wurden bei der Einrichtung vorwiegend natürliche Materialien wie zum Beispiel Holz verwendet. Der Filialbetrieb ist ressourcenschonend auf Energieeffizienz und Langlebigkeit ausgelegt. Die moderne, energieeffiziente Gebäudehülle unterstreicht das Engagement der Genossenschaftsbank für eine nachhaltige Zukunft. [www.sparda-bank-hamburg.de](http://www.sparda-bank-hamburg.de)

**Öffnungszeiten in der Andreas-Gayk-Straße 3**  
**Montag, Dienstag und Donnerstag von 9-14 Uhr und 15-18 Uhr**  
**Mittwoch und Freitag jeweils von 9-14 Uhr**  
**Beratungstermine persönlich vor Ort oder digital je nach Vereinbarung möglich.**

## VORREITERIN FÜR BILDUNG UND GLEICHHEIT

Ein Blick in die Vergangenheit zeigt, dass es gerade in Kiel schon immer besonders beeindruckende Frauen gab, die eine bedeutende Stimme hatten. Eine von ihnen ist Thomasine Margarete Jensen.

„Wer war eigentlich dieser Toni Jensen“, hast du dich vielleicht auch schon mal gefragt – erst recht, wenn du Berührungspunkte mit der gleichnamigen Schule in Kiel-Dietrichsdorf hast. Und dann hast du bestimmt auch ganz erstaunt festgestellt: Er ist eine Sie! „Toni“ Jensen heißt mit vollem Namen Thomasine Margarete und kam im Alter von drei Jahren mit ihrer Familie nach Kiel. In der Stadt setzte sie sich vehement für eine gleichberechtigte Bildung ein. Nachdem sie als Lehrerin tätig war und während des Krieges Fremdsprachenunterricht erteilte, übernahm sie 1945 das Amt als Ratsfrau im Kieler Stadtparlament. Nur ein Jahr später wurde sie zur städti-

schen Schulrätin ernannt. In ihrer Rolle als Stadträtin widmete Toni Jensen ihre ganze Leidenschaft der Arbeiterbewegung und der Erneuerung sowie Verbesserung des Schulsystems. Ihre Schwerpunkte lagen in den Bereichen Frauen- und Bildungspolitik sowie der Förderung gleicher Bildungschancen für alle Menschen.

### HEUTE: GEMEINSCHAFTSSCHULE

Die Toni-Jensen-Schule in Dietrichsdorf erinnert an diese engagierte Kielerin. Die Umbenennung in „Gemeinschaftsschule“ würde Toni Jensen höchstwahrscheinlich als positive Entwicklung betrachten, da dies ihren Überzeugungen entspricht.



Stadträtin Toni Jensen (SPD)

Foto: Stadthoch Kiel, 2.3 Magnusen 78757



## JETZT EINSTEIGEN IN DIE VOLLFORMAT-FOTOGRAFIE

Du willst endlich richtig gute und beeindruckende Fotos machen, statt nur mit dem Smartphone zu knipsen? Bei VICO, dem Fotofachgeschäft in Kiel, gibt es qualitativ hochwertige und technisch ausgereifte Kameras von namhaften Herstellern wie Panasonic, Sony, Nikon, Canon und Fuji. Zum vielseitigen Angebot zählen unter anderem Vollformat-Kameras. Dank des größeren Sensors glänzen sie durch eine bessere Detailgenauigkeit,

einen höheren Dynamikumfang und ein geringeres Bildrauschen bei schlechteren Lichtverhältnissen. Preis-Leistungs-Sieger ist die Panasonic S5II, die mit dem Standard-Objektiv S 20–60 mm für etwa 2100 Euro zu haben ist. Kompetente Beratung, eigene Kundenparkplätze und ein Kaffee während des Beratungsgesprächs runden das Angebot ab. Natürlich gibt es auch einen Onlineshop, bei dem bequem gestöbert werden kann. [www.fotohaus-kiel.de](http://www.fotohaus-kiel.de)

Foto: VICO Kiel

JETZT AUF  
VOLLFORMAT  
UMSTEIGEN



## PANASONIC LUMIX S5 II Kit S 20-60mm

- » 24 Megapixel Vollformat-Sensor
- » Preis-Leistungs-Sieger der Vollformat-Kameras
- » Serienbilder mit 30 Bilder pro Sekunde
- » hochwertiger sensorbasierter Bildstabilisator
- » beste Videoqualität mit top Schärfe in 6K-Auflösung

[www.fotohaus-kiel.de](http://www.fotohaus-kiel.de)

# PREISGEKRÖNT IN DIE NEUE E-BIKE-SAISON!

Das Nortorfer E-Bike-Zentrum allrid-E setzt auf exzellenten Kundenservice, ein einzigartiges Ladenkonzept und eine erfrischend echte Kommunikation.

Darüber hinaus versteht sich der Händler als Freizeitpartner und organisiert zahlreiche regionale Events und Aktionen, darunter ein jährliches Sommerfest, einen eigenen Weihnachtsmarkt, verschiedene E-Bike-Touren und Werkstattworkshops nach dem Motto Do-It-Yourself.

Auch kleinere Guerilla-Aktionen lassen sich die E-Biker immer mal wieder einfallen, sei es eine Weihnachtsmannkolonne durchs Städtchen oder eine Fahrt mit dem E-Moped durchs Bullerei-Restaurant in Hamburg.

## GEFÖRDERT UND AUSGEZEICHNET

Dass das in der Summe ein sympathisches, innovatives Gesamtkonzept ist, ist jetzt auch offiziell: Ende 2023 konnte sich **allrid-E** dafür den Sieg des VR Förderpreises Handwerk sichern, der wichtigsten Handwerksauszeichnung in Schleswig-Holstein, feierlich übergeben vom Wirtschaftsminister Madsen. In Sachen E-Bikes bleibt der Familienbetrieb immer ganz nah am Kunden: So werden die Sondersparten E-Mountainbikes, E-Campingbikes und E-Bikes für Übergrößen (bis 2,12m) konstant ausgebaut, da hier besonders großer Bedarf besteht. Ebenso dominiert das Thema Dienstradleasing – für alle interessierten Firmen und Arbeitnehmer bietet allrid-E daher monatliche Stammtische oder auch Unternehmensbesuche an.

Fotos: Adobe Stock



Folge allrid-E auf Facebook und Instagram

📍 AllridE / Euer EBike-Zentrum in Nortorf

📷 @allride\_ebike\_center

Das Gewinnspiel läuft noch bis zum 4. April, 18 Uhr, also schnell sein und mitmachen.

## KOMM ZUM SOMMERFEST!

Wer allrid-E mal mit Zipp und Zapp kennenlernen möchte, der sollte sich den Samstag, 13. Juli, merken: dann wird das 4. Sommerfest gefeiert - mit großer Party für die ganze Familie, mit E-Bike-Festival, mit Kieler Pop-Livemusik von FoerdeSound, einer Kinderhüpfburg, mit BBQ, Softeis und guten Drinks. Start ist um 10 Uhr, das Ende offen. Für alle, die sich in der Zwischenzeit über ein neues E-Bike Gedanken machen: allrid-E ist bestens für die laufende Saison

gewappnet und berät Euch zuverlässig und äußerst persönlich - ob Ihr privat kauft, finanziert oder ein Dienstrad least! Denn nur wer happy aus dem Laden läuft, bleibt in der allrid-E-Familie.

Weitere Infos zu allrid-E sowie zum Eventkalender gibt's unter [www.allrid-e.de](http://www.allrid-e.de). Die Teilnahmebedingungen für die laufende E-Bike-Verlosung findest du bei Instagram (@allride\_ebike\_center) und Facebook (AllridE / Euer EBike-Zentrum in Nortorf).

## Euer E-Bike Zentrum

📍 Nortorf · Gnutzer Str. 20 · 0 43 92 / 40 09 10

📍 Hohenwestedt · Wilhelmstr. 2 · 0 43 92 / 40 09 191



[allrid-E.de](http://allrid-E.de) | [info@allrid-E.de](mailto:info@allrid-E.de)

**allrid**   
Wir haben den Plan E

# DIE OZEANE AUF DER LEINWAND

In der letzten Aprilwoche bringt das Cinemare Festival Kiel erneut die Weltmeere und die Kunst zusammen.

**K**reativität und maritimen Umweltschutz vereinen – das ist das Ziel des Cinemare Festivals. Am 28. April bringt dir das größte Meeresfestival Nordeuropas zum achten Mal die Liebe zum Wasser näher. Der Fokus von Cinemare liegt auf Meeresschutz und Wissenschaftskommunikation in Verbindung mit künstlerischen Elementen. Zwischen 12 und 17 Uhr wird dies durch verschiedene Events dargestellt, bei denen für jede Altersgruppe etwas dabei ist. Neben den Filmvorstellungen bietet das Festival für jüngere Menschen den ganzen Tag lang im Foyer des KulturForums Möglichkeiten, sich mit NGOs auszutauschen und an spielerischen Aktionen teilzunehmen.



Auch der Film ICE MERMAID von Dan McComb wird beim Cinemare Festival gezeigt

## EIN TAG VOLLER MEER

Das Festival beginnt um 12 Uhr mit der OCEAN FOR KIDS Aktion, in der Wissenschaftler\*innen die Kinder durch eine Forschungsreise begleiten. Ab 15 Uhr können sie dann in einem Akrobatik-Workshop der MeerManege die Elemente Zirkus, Kultur und Nachhaltigkeit gemeinsam sportlich erleben. Nachmittags finden mehrere Filmvorstellungen statt. Den gemeinsamen Auftakt machen um 14 Uhr der Kurzfilm „Feine Sahne Fischfilet – wenn wir uns sehen“ und der Film „INSIDE GREENPEACE – ALTE ÄNGSTE, NEUE BEDROHUNGEN“. Im Anschluss darauf finden sich Vertreter\*innen unterschiedlicher NGOs zu einer Diskussion zusammen. Den Abschluss des Tages bildet um 15.30 Uhr die Vorstellung des englischen Films „ICE MERMAID“ mit deutschen Untertiteln. Weitere Informationen findest du auf [www.cinemare.org](http://www.cinemare.org)

NORDEUROPAS  
EINZIGES  
MEHRTÄGIGES  
MEERESFILMFESTIVAL

24. – 28.04.

CINEMARE  
7. INTERNATIONALES  
MEERESFILMFESTIVAL  
KIEL 2023



# RÜCKENWIND FÜR IHR PROJEKT

**Wir prämiieren das Engagement für die Umwelt.**

Mit Ihrem Projekt setzen Sie sich für Umweltbildung, Klima- und Naturschutz sowie das Sparen von Ressourcen und Energie ein? Bewerben Sie sich jetzt und sichern Sie sich Preise im Gesamtwert von bis zu 12.000 €.

**Mehr Infos auf: [umweltpreis.stadtwerke-kiel.de](https://umweltpreis.stadtwerke-kiel.de)**



**Frische Energie für die Zukunft.**



ZUM SECHSTEN MAL

## STADTWERKE KIEL UMWELTPREIS

Mit ihrem Umweltpreis unterstützen die Stadtwerke Kiel zum mittlerweile sechsten Mal nachhaltiges Umweltengagement in der Region mit bis zu 12.000 Euro. Der Wettbewerb ist am 19. März 2024 gestartet.

**A**uf der Website [umweltpreis.stadtwerke-kiel.de](https://umweltpreis.stadtwerke-kiel.de) können sich alle Vereine, Schulen, Initiativen und als gemeinnützig anerkannte Gruppen aus Kiel und Umgebung kostenlos anmelden und ihr nachhaltiges Projekt vorstellen.

Die **Kieler Stadtwerke** suchen Umweltprojekte in den Kategorien Umweltbildung, Klima- und Naturschutz sowie Ressourcen- und Energiesparen: Ob Re- und Upcycling, CO<sub>2</sub>-Kompensation oder Stadtbegrünung – die Stadtwerke freuen sich über die vielfältigsten Bewerbungen.

Ab dem 28. Mai können dann alle Website-Besucher täglich abstimmen, welche acht Projekte ins Finale einziehen und eine Förderung zwischen 500 und 3.000 Euro erhalten. Darüber hinaus vergibt eine Jury drei weitere Förderpreise über je 1.000 Euro und bis zu acht Impulsförderungen über je 250 Euro. Das Finale endet am 20. Juni um 12 Uhr. Dann stehen die Publikumspreisträger fest. Im Anschluss berät die Jury über die weiteren Prämierungen. Die öffentliche Siegerehrung, zu der alle Teilnehmenden eingeladen werden, ist nach den Sommerferien geplant.

Regionalität, Umweltbewusstsein und Verantwortung – regionaler Energieversorger zu sein, bedeutet weit mehr als nur das Liefern von Strom, Gas, Wasser und Fernwärme. Die Stadtwerke Kiel bringen nicht nur die Energie genau dorthin, wo sie gebraucht wird, sondern zeigen sich auch verantwortlich für die Region selbst und die Menschen, die dort leben. Der Stadtwerke Kiel Umweltpreis ist eines der Projekte, mit dem das Unternehmen sich über das Geschäftliche hinaus engagiert.

## WELLE MACHEN FÜRS MEER

Vom 24. bis 26. Mai findet in Eckernförde das erste Ocean Youngsters Camp statt: Eine einmalige Möglichkeit für Jugendliche, sich auch in ihrer Freizeit für den Meeresschutz einzusetzen.



Die Bildungsinitiative Ocean Youngsters lädt herzlich dazu ein, am ersten Ocean Youngsters Camp teilzunehmen. Das Wochenend-Camp ist offen für alle 14 bis 17-Jährigen, die ihre Leidenschaft für den Schutz der Meere in die Tat umsetzen möchten. Kurzum: Eine fantastische Möglichkeit, sich in Sachen Meeresschutz zu engagieren, weiterzubilden und mit anderen Meeresschützern in Kontakt zu kommen.

### RAUS AUS DER SCHULE, AB AN DEN STRAND

Die Initiative „Ocean Youngsters“ startete im Frühjahr 2023 im Land zwischen den Meeren. Ihr Ziel: Junge Menschen an

weiterführenden Schulen nachhaltig vom Wissen ins Handeln zu bringen und sie zu ermutigen, die Meere mit eigenen Projekten zu schützen – kreativ, forschend wie unternehmerisch. Durch vielseitige Aktivitäten sowie die Begleitung durch ein Team aus Meereseexpert\*innen werden die bis zu 30 Teilnehmenden theoretisch und praktisch für die Herausforderungen des Meeresschutzes sensibilisiert. Neben inspirierenden Workshops stehen auch ein vegetarischer Grillabend, Strand-Yoga, Stand-Up-Paddling und ein Besuch des Ostsee Info-Centers auf dem Programm. Ganz nach dem Ocean Youngsters Prinzip, Jugendliche zu bestärken, selbst tätig zu werden, bekommen

diese während des Camps auch Impulse und Informationen, um erste Ideen für eigene, zukünftig Meeresschutzprojekte und Initiativen zu entwickeln.

Die Teilnahmegebühr inklusive zwei Übernachtungen und Verpflegung beträgt 20 Euro pro Person. Anmeldeschluss für das Ocean Youngsters Camp ist der 19. April. Weitere Informationen findest du unter [www.ocean-youngsters.de](http://www.ocean-youngsters.de).



**24.-26. Mai**  
**Jugendherberge Eckernförde**



## IM CHECK: SELBSTVERTEIDIGUNG

Am 8. März bieten Kampfsportstudios deutschlandweit kostenlose Selbstverteidigungskurse an. Unsere Kollegin Kathrin hat's getestet und berichtet:

Die Idee, dass Kampfsportstudios in Deutschland am Weltfrauentag kostenlos einen Selbstverteidigungskurs anbieten, fand ich großartig. Mir war sofort klar: Das muss ich ausprobieren! Gemeinsam mit einer Freundin meldete ich mich an. Der Kurs ging drei Stunden und fand in einem Kieler Kampfsportstudio statt. Wir waren eine coole Truppe von 12 Frauen und der Trainerin Nadine sowie den Trainern Marcus und Horst, die uns in lockerer Atmosphäre verschiedene Techniken zur Selbstverteidigung, Wing Tsung und Kickboxen zeigten. Natürlich durften wir in Zweierteams üben und es unserem Gegenüber so richtig zeigen. Mich hat es begeistert, mit welchen einfachen Griffen und Tricks man sich aus schwierigen Situationen ohne viel Kraftaufwand befreien kann.

### AB SOFORT: VORSICHT!

Am Ende durften wir uns dann an Horst, der einen Angriff simulierte, noch mal so richtig „austoben“ und zeigen, was wir gelernt haben. Zum Glück hatte er eine Schutzausrüstung an, denn er musste ganz schön was einstecken. Ich bin mir sicher, dass es in der Realität nicht so leicht umzusetzen wäre, da nach nur einem Kurs der Automatismus fehlt und sich der Kopf noch zu sehr einschaltet.

Aber was spricht eigentlich dagegen, so etwas öfter zu machen? Ich kann es nur empfehlen. Es hat eine Menge Spaß gemacht und ich fühle mich auf jeden Fall bestärkter als davor und habe mir ein paar wichtige Griffe gemerkt. Also: Vorsicht!





## WELCOME UND ¡BIENVENIDOS!

Wer schon immer mal Lust hatte, einen Sprachkurs zu besuchen, oder neugierig ist, wie eine Sprachschule von innen aussieht, bekommt nun die perfekte Gelegenheit: Am Samstag, dem 6. April, von 10 bis 12 Uhr lädt das **inlingua Kiel** zum Tag der offenen Tür ein. Sprachbegeisterte bekommen jeweils eine Stunde Einblicke in das Englisch- und Spanischangebot, können sich von der erfolgversprechenden inlingua Methode überzeugen und sich über kostenlose Probestunden und Einstufungstests informieren. Darüber hinaus bekommst du die Chance, muttersprachliche Trainer\*innen kennenzulernen und dich mit anderen Sprachliebhaber\*innen auszutauschen. Es wird um Anmeldung unter Tel.: 0431 / 98 13 80 oder per Mail an [info@inlingua-kiel.de](mailto:info@inlingua-kiel.de) gebeten. Das inlingua Kiel am Alten Markt 7 freut sich auf dich!

Foto: Adobe Stock

## ENTDECKE DEN WIKINGER IN DIR!

Entdeckt die AxeZone in Kiel, den neuen Treff für Axtwerfen seit dem 9. Februar! Im Göteborgring 87, wo auch die LaserZone beheimatet ist, könnt ihr den Alltag vergessen und echtes Wikinger-Feeling erleben. Axtwerfen hier ist spannend, leichter als angenommen und doch eine Herausforderung – der perfekte Mix für Adrenalinjunkies. Es geht um Technik, nicht Kraft, um die Axt nach einer Rotation treffsicher ins Ziel zu bekommen – ein Triumph, der süchtig macht. Ob bei „Hangman“, „Cricket“ oder „Road to Walhalla“ – als Team könnt ihr euch hier messen.

Die AxeZone ist der ideale Ort für jedes Alter ab 12, für Familien und Gruppen, die Spaß und Action suchen. Lasst den inneren Krieger frei und stellt euch der Challenge: Wer von euch hat das Zeug zum Wikinger?

[www.axezone.de/axtwerfen-kiel](http://www.axezone.de/axtwerfen-kiel)



Foto: folkmedia Regionalmedien



Kostenlose Schnupperstunde

# TAG DER OFFENEN TÜR

IN ENGLISCH & SPANISCH

**SAMSTAG DER 06.04.2024**  
10-12 UHR



Kostenlos anmelden:  
online, per Mail oder per Telefon

Fragen?  
**Stella Schmitz**

☎ 0431 981380  
 🌐 [www.inlingua-kiel.de](http://www.inlingua-kiel.de)  
 ✉ [stella.schmitz@inlingua-kiel.de](mailto:stella.schmitz@inlingua-kiel.de)



Das Schweigen brechen. Miteinander aus der Krise finden. Viele Paare suchen Hilfe, wenn es schon fast zu spät ist. Wir unterstützen sie, wieder ins Gespräch zu kommen und die Probleme zu lösen. pro familia bietet professionelle Beratung zu Partnerschaft, Sexualität und Lebenskrisen - einfühlsam und vertraulich in landesweit 13 Beratungsstellen. Mehr unter [www.profamilia.de/sh](http://www.profamilia.de/sh) oder Tel. 04 61 - 90 92 620

mit uns können Sie reden **pro familia**  
Schleswig-Holstein

NEUERÖFFNUNG AM KLEINEN KUHBERG

# SOMMERURLAUBS-IDYLLE IM CAFÉ MENTAL

Ab sofort findest du am Kleinen Kuhberg nicht nur das Institut für Business Coaching & Mental Training, sondern auch das Café Mental – ein Treffpunkt, in dem der Sommer in Kiel ab jetzt ganzjährig seinen Platz findet.

Nimm kostenlos an einem Workshop deiner Wahl teil, wenn du für mind. 15 € im Café Mental speisst!



Haar- und muskelstärkende, hautverwöhnende und stresslindernde Zutaten für deinen körperlichen und mentalen Ausgleich!

Zentral am Europaplatz gelegen, ist das Café eine Erweiterung des Instituts für Business Coaching und Mentaltraining, welches bereits seit 2018 deutschlandweit anerkannte Aus- und Weiterbildungsangebote zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung bietet. Lerne, entspanne und genieße in unserem einladenden Café, während du dich auf ein inspirierendes Workshop-Erlebnis im Institut freust. Das Café Mental steht für die Initiative des Instituts für Business Coaching und Mentaltraining, um das Wohlbefinden auf allen Ebenen abzurunden.

## VEGETARISCHES MENÜ

Wir bieten dir jede Woche eine vielfältige Auswahl an vegetarischen Healthy-Food-Optionen, von frischen Salaten, Smoothies und Bowls bis hin zu warmen Suppengerichten, die auf verschiedene Aspekte deiner Gesundheit und dein Wohlbefinden abgestimmt sind. Kaffeegetränke servieren wir dir natürlich auch – ob vor Ort oder to go.

## NAHRUNG FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST

Hast du den Wunsch nach erholsamerem Schlaf? Mehr Motivation und Wohlbefinden? Schönerer Haut und Haaren oder z. B. besserem Muskelaufbau? Unsere Speisekarte ist darauf ausgerichtet, dir haarstärkende, muskel-

stärkende, hautverwöhnende oder z. B. stresslindernde Zutaten anzubieten, die zu deinem körperlichen sowie mentalen Ausgleich beitragen.

## ARBEIT UND VERGNÜGEN AN EINEM ORT

Aber das ist noch nicht alles! Wir laden dich ein, deinen Laptop mitzubringen und bei entspannter Atmosphäre im Café Mental an Online-Workshops des Instituts für Business Coaching und Mentaltraining teilzunehmen. Nutze das Café als deinen Workspace, deiner eigenen To-do-Liste entsprechend. Und als Dankeschön für deinen Besuch erhältst du exklusive Rabatte auf unsere Workshops.

## TOLLE RABATTE AUF WORKSHOPS

- Erhalte 5 € Rabatt auf deinen nächsten Workshop, wenn du bei uns ein Getränk oder eine Speise kaufst. Einfach die Quittung vorzeigen und sparen!
- Kostenloser Workshop-Zugang für dich! Genieße eine kostenlose Teilnahme an einem Workshop, wenn du bei uns für mindestens 15 € speisst.

Besuche uns noch heute, gönne dir eine Auszeit und lass dich von uns verwöhnen – du hast es dir verdient!

# PERSÖNLICHES UND BERUFLICHES WACHSTUM IST EIN PROZESS

Das Institut für Business Coaching und Mental Training bietet deutschlandweit anerkannte Aus- und Weiterbildungen, internationale Workshops, Seminare sowie Coachings an. Vor Kurzem hat die Zentrale am Europaplatz ihre Räumlichkeiten vergrößert.

**D**as Institut für Business Coaching und Mentaltraining bietet deutschlandweit anerkannte Aus- und Weiterbildungen, internationale Workshops, Seminare sowie Coaching für persönliche und berufliche Themen. Darüber hinaus bieten wir professionelle Begleitung bei der Existenzgründung, inklusive Marketing und Design auf Deutsch, Englisch und Spanisch, für Start-ups und Selbstständige.

## VON EXPERT\*INNEN LERNEN

Die Inhalte werden von Coachingexperten\*innen mit über 25 Jahren Erfahrung, promovierten Psycholog\*innen, Mobbing- und Konfliktberater\*innen, Forscher\*innen, Führungskräften und Trainer\*innen sowie Dozent\*innen namhafter Universitäten gelehrt. Wir akzeptieren Bildungsgutscheine der Arbeitsagenturen. Unsere Aus- und Weiterbildung findet sowohl online als auch in Präsenz statt.

## NEUERÖFFNUNG AM KLEINEN KUHBERG

Seit 2018 findest du unsere Zentrale am Europaplatz, Kleiner Kuhberg 8-10, 24103 Kiel, 2. Etage. Wir freuen uns, ankündigen zu dürfen, dass du uns ab jetzt auch im Erdgeschoss, Kleiner Kuhberg 2-6, findest, im direkten Anschluss zum Café Mental (siehe links). Unsere Kundenbetreuung steht dir gerne persönlich sowie telefonisch zur Verfügung.

## ANSTEHENDE EVENTS

### Online-Seminare:

15.04. – 26.04.2024: Leadership & Selbstführung aus der Zukunft  
06.05. – 17.05.2024: Teamführung & Agiles Management

### Eintägige Online-Workshops:

02.04.2024: Train the trainer  
04.04.2024: Systemische Organisationsentwicklung  
08.04.2024: Coaching im Unternehmen  
09.04.2024: Auftreten authentisch und mit Leidenschaft  
02.05.2024: Selbstwert & Selbstliebe  
27.05.2024: NLP – Nie mehr streiten



**Institut für Business Coaching & Mentaltraining**  
**Kleiner Kuhberg 6-10, Kiel**  
**Tel.: (+49) 431 / 66 68 30 60**  
**Mobil: (+49) 176 / 20 31 70 09**  
**Infos zur Ausbildung & Beratungsgespräche: (+49) 151 / 51 71 03 01**  
**institut@mentaltraining-kiel.com**



A young woman with long dark hair is sitting in the passenger seat of a car. She is smiling and looking out the window. She is wearing a white top, a gold scarf, and a gold watch. She is holding a brown paper coffee cup in her left hand and a black smartphone in her right hand. The car's interior is visible, including the window and the seat.

# AUTO & MOBILITÄT

Willkommen in der Welt von PS, Innovation und Fahrvergnügen! Hier bieten wir dir Einblicke in die neuesten Trends. Darunter ein intensiver Praxistest.

# Der neue Amarok

## Dein Partner in jedem Terrain



**269,00 €<sup>1</sup> mtl.**

Jetzt günstige Leasingkonditionen sichern

### Leasing-Angebot<sup>1</sup>

VW Amarok DC 2.0 TDI 125 kW 6-Gang Schaltgetriebe 4MOTION zuschaltbar, Radstand: 3270 mm  
Kraftstoffverbrauch (Diesel) kombiniert in l/100 km: 8,9; CO<sub>2</sub>-Emission kombiniert in g/km: 226;  
CO<sub>2</sub>-Klasse: G (WLTP)

**Ausstattung:** Clear White, Doppelkabine, Sitzheizung für Sitze im Fahrerhaus, Klimaanlage, Zentralverriegelung, Geschwindigkeitsregelanlage, Rückfahrkamera „Rear View“, Spurhalteassistent „Lane Assist“, Verkehrszeichenerkennung, Anhängervorrichtung u. v. m.

**Privatkunden-Leasing-Angebot<sup>1,2</sup>** basiert auf:  
Sonderzahlung: 5.950,00 €  
Jährl. Fahrleistung: 10.000 km  
Laufzeit: 60 Monate  
**60 mtl. Raten à 269,00 €<sup>2</sup>**

**Businesskunden-Leasing-Angebot<sup>1,3</sup>** basiert auf:  
Sonderzahlung: 5.000,00 €  
Jährl. Fahrleistung: 10.000 km  
Laufzeit: 60 Monate  
**60 mtl. Raten à 229,00 €<sup>3</sup>**

Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

<sup>1</sup> 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. Angebot gültig bis zum 30.06.2024

<sup>2</sup> Alle Preise inkl. MwSt., zzgl. Überführungskosten in Höhe von 2.300,00 EUR und zzgl. Zulassungskosten.

<sup>3</sup> Für gewerbliche Einzelabnehmer, die das Gewerbe mindestens 1 Jahr betreiben. Bonität vorausgesetzt. Das Angebot versteht sich zzgl. Überführungskosten in Höhe von 1.932,77 EUR und zzgl. Zulassungskosten. Alle Werte sind netto zzgl. der jeweiligen Umsatzsteuer, die gesondert berechnet wird.

### Ihr Amarok?

#### Finden Sie Ihren passenden Volkswagen Amarok

Fragen Sie uns jetzt nach individuellen Ausstattungen und Leasingkonditionen sowie Probefahrten und sofort lieferbaren Modellvarianten.

**Erleben Sie den Amarok live bei uns im Nutzfahrzeugzentrum Kiel und sichern Sie sich einmalig gute Konditionen.**



Infos, Angebot anfordern oder Termin vereinbaren.



schmidt&hoffmann  
mobilität

### Nutzfahrzeugzentrum Kiel

Schmidt & Hoffmann GmbH · Hamburger Chaussee 163 · 24113 Kiel  
Tel. 0431 / 6 49 88 - 69 · verkauf@vw-nfzkiel.de · vw-nfzkiel.de



VOLKSWAGEN AMAROK 4 MOTION

# EIN ABENTEUER FÜR OFFROAD-FANS

Das Nutzfahrzeugzentrum Kiel hat es möglich gemacht: Wir durften den neuen Volkswagen Amarok 4 Motion, das Aushängeschild in Sachen Robustheit und Vielseitigkeit, auf Herz und Nieren testen.

**O**b auf facettenreichen Äckern oder den nordischen Landstraßen, der Amarok stellt sich als wahrer Allrounder heraus für die gewerbliche Nutzung, aber auch für Privatpersonen. Die zweite Generation dieses kraftstrotzenden Pick-up zeigte während unserer Testfahrt, was in ihr steckt.

## DIMENSION TRIFFT KAPAZITÄT

Mit einer Länge von 5,35 Metern bietet der Amarok in der DoubleCab-Ausführung, eine beeindruckende Statur. Seine Ladefläche ist ein wahres Raumwunder: 1,62 Meter Länge im DoubleCab. Eine Breite von nahezu 1,23 Metern zwischen den Radkästen macht den

Transport von Euro-Paletten in beiden Richtungen zum Kinderspiel. Hier zeigt sich der Amarok als idealer Helfer für Betriebe der Bau- und Handwerksbranche.

## LADE- UND ZUGKRAFT VOM FEINSTEN

Die Zahlen sprechen für sich: Eine Zuladung von bis zu 1,19 Tonnen und eine Anhängelast von stolzen 3,5 Tonnen – der Volkswagen Amarok kann quasi sein eigenes Gewicht ziehen. In der Auswahl stehen sowohl elegante 21-Zoll-Modelle, die ein komfortables Fahrgefühl garantieren, als auch robuste 18-Zoll All-Terrain-Reifen, die sich unbeein-

druckt von unwegsamem Gelände zeigen. Diese Reifen sind darauf ausgelegt, Fahrern stets eine verlässliche Leistung auf unterschiedlichsten Oberflächen zu bieten und sorgen so für Sicherheit und Komfort.

## EIN BLICKFANG MIT HERZ FÜR DIE ARBEIT

Optisch präsentiert sich der Amarok mit einem unverwechselbaren, VW-typischen Gesicht. Serienmäßige LED-Scheinwerfer und klar definierte Linien zeugen von einem Design, das sowohl auf der Landstraße als auch beim Kundenbesuch eine gute Figur macht. Im Inneren finden sich, je nach Aus-



stattung, bis zu 12,0 Zoll große Displays, die modernste Technik in einem Arbeitsumfeld bieten. Zwar ist das Cockpit von praktischem Hartplastik dominiert, doch gerade im Bereich der gewerblichen Nutzung ist dies ein Zeichen von Langlebigkeit.

### ANTRIEBSSTARK UND GELÄNDEGÄNGIG

Der Antrieb des Amarok ist pure Dynamik: Der Basis 2.0 TDI-Diesel mit 170 PS und 405 Nm Drehmoment setzt auf ein manuelles Sechsgang-Getriebe. Für mehr Leistung sorgt der stärkere 2.0 TDI mit 205 PS und 500 Nm, gepaart mit einer optionalen 10-Gang-Automatik. Das 4x4-System bietet im „4A“-Modus eine automatische Verteilung der Kraft für optimale Traktion und Sicherheit auf wechselnden Untergründen.



### FAHRKOMFORT TRIFFT NUTZWERT

Selbst bei einer schnellen Fahrt auf der Straße, besonders im Aventura-Modell mit V6-TDI, bleibt der Motor angenehm ruhig und der Komfort hoch. Das dynamische Fahrwerk erinnert nur selten daran, dass man sich eigentlich in einem Nutzfahrzeug befindet. Der Preis für den Amarok startet bei 47.122 Euro und reflektiert das beeindruckende Gesamtpaket: DoubleCab Konfiguration, kraftvoller Allradantrieb, Klimaanlage und Rückfahrkamera sind nur einige der serienmäßigen Ausstattungsmerkmale.

Der Amarok 4 Motion ist nicht nur ein Fahrzeug – er ist ein zuverlässiger Partner für die Herausforderungen des Betriebsalltags, bereit zum Einsatz in allen denkbaren Arbeitsbereichen. Privatpersonen dürften den Amarok jedoch ebenso zu schätzen wissen. Ein Prachtexemplar von einem Pick-up, das die Arbeit nicht nur erleichtert, sondern zum Vergnügen macht. Vereinbare einen Beratungstermin unter 0431/6 49 88 69 oder schau mal rein unter [www.vw-nfzkiel.de](http://www.vw-nfzkiel.de).



# DER PERFEKTE START IN DIE BERUFSWELT

Die erste Sprosse auf der Karriereleiter zu erklimmen, ist oft anspruchsvoll. „geht los! – das Magazin für Berufstarter\*innen“ bietet jenen Hilfestellung, die am Anfang ihrer Karriere stehen.

**S**tell dir vor, deine Kinder oder Enkelkinder könnten einen Blick hinter die Kulissen aufregender Betriebe werfen, noch bevor sie ihre Bewerbung abschicken. „geht los!“ macht es möglich und führt junge Menschen direkt in die Herzstücke der regionalen Wirtschaft. Von traditionellen Handwerksbetrieben bis hin zu zukunftsweisenden Technologieunternehmen – hier finden sich Inspiration und Einblicke, die den Funken zur Berufung entfachen. Doch es bleibt nicht bei der Vorstellung von Ausbildungsmöglichkeiten. „geht los!“ bietet seinen Leserinnen und Lesern handfeste Hilfestellungen für die entscheidenden Schritte ihrer Karriere.

Wie wählt man den passenden Beruf? Was gehört in eine überzeugende Bewerbung? Und wie besteht man mit Bravour das Vorstellungsgespräch? Expertinnen und Experten geben ihre besten Tipps weiter, sodass Hürden auf dem Weg zum Traumjob elegant übersprungen werden können. Unverzichtbar sind auch die authentischen Einblicke durch Interviews und Porträts. Auszubildende aus Schleswig-Holstein teilen ihre persönlichen Geschichten und Erfahrungen – ungeschönt und motivierend. **Die aktuelle Ausgabe liegt an vielen Stellen im ganzen Land aus und ist auf [www.gehtlos-sh.de](http://www.gehtlos-sh.de) natürlich online verfügbar!**



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](http://www.inlingua-kiel.de)



Advertorial

# ENDLICH GEHTS LOS!

Die Mitarbeitenden des Kieler Biotech-Unternehmens PLANTON nehmen ihre Arbeit im neuen modernen Laborgebäude auf. Rund 80 geladene Gäste waren Mitte März dabei, als Schleswig-Holsteins Ministerpräsident Daniel Günther das rote Band durchschneidet.

**B**ei bestem Wetter kamen die Gäste auf dem Gelände des neuen PLANTON Laborzentrums zusammen. Pünktlich traf auch Ehrengast Daniel Günther ein, um mit dem Geschäftsführer Prof. Michael Kleine, dem Laborleiter Karsten Hofmann und dem Molekularbiologen Dr. Martin Weigel das rote Band am Eingang des neuen Labors zu durchtrennen. Damit war der Weg für das Team frei, um die Arbeit im modernen Labor aufzunehmen und für die Gäste, um die Labore zu besichtigen und dabei spannende Einblicke hinter die Kulissen der Laboranalytik zu erhalten. Der Ministerpräsident überzeugte sich nicht nur aus erster Hand von der modernen Ausstattung, sondern legte selbst Hand an. Seine Aufgabe: Bestimmung der Konzentration von einem Mykotoxin in Thymian-Pulver – eine der typischen Analysen bei PLANTON, um gesundheitsgefährdende Stoffe in Lebensmitteln zu finden und die Lebensmittelsicherheit unterschiedlichster Produkte zu gewährleisten.

## „WIR HABEN FÜR NACHHALTIGKEIT GESORGT“

In seiner Rede stellte PLANTON-Geschäftsführer Prof. Dr. Michael Kleine die kurze Bauzeit von nur 18 Monaten heraus und rückte zudem ein Herzenthema des Unternehmens in den Mittelpunkt: „Wir haben nicht nur unsere Laborabläufe optimiert, wir haben auch für Nachhaltigkeit gesorgt. So ist dieses Gebäude nach dem KfW-55-Standard errichtet worden, das heißt mit einer ausgesprochen effizienten Dämmung. Außerdem werden keine fossilen Brennstoffe eingesetzt, sondern es wird ausschließlich mit Strom gearbeitet.“

In seinen Grußworten unterstrich Daniel Günther besonders die gute Anbindung des Biotech-Unternehmens an die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Denn der Wissensfluss zwischen Forschung und Wirtschaft und damit der stetige Innovationsprozess spielen bei PLANTON eine zentrale Rolle.

## INNOVATIVE UNTERNEHMEN SIND UNABDINGBAR

Der Vortrag des renommierten Agrarwissenschaftlers Prof. Friedhelm Taube fesselte Zuhörerinnen und Zuhörer, die selbst aus dieser und fachlich verwandten Wissenschaften kommen. Er stellte die Relevanz für die zukünftigen Herausforderungen der Landwirtschaft in Bezug auf Klima, Ernährung und Wirtschaftlichkeit dar. In einigen Bereichen seien dazu ein Umdenken und eine Änderung des Ernährungsverhaltens notwendig. „Innovative Unternehmen wie PLANTON sind für diese Prozesse unabdingbar“, so der Agrarwissenschaftler.



(v. l. n. r.) Agrarwissenschaftler Prof. Friedhelm Taube, Prof. Dr. Michael Kleine, Ministerpräsident Daniel Günther



Durchtrennung des roten Bandes am Eingang des neuen PLANTON Laborgebäudes: (v. l. n. r.) Laborleiter Karsten Hofmann, Geschäftsführer Prof. Dr. Michael Kleine, Ministerpräsident Daniel Günther und Molekularbiologe Dr. Martin Weigel



Ministerpräsident Daniel Günther (li.) erhält von Laborleiter Karsten Hofmann eine intensive Einführung in die Praxis der Laboranalytik

STARTUP „SÜNNERGIE“

# WIE FAMILIE REIMERS DIE ENERGIEWENDE VORANTREIBT

Die Energiewende ist keine ferne Vision mehr, sie wird gerade in Kiel Realität – dank der Innovationskraft von „Sünnergie“.



Nils, Meike und Christian Reimers (v. l.) teilen sich die Aufgaben in ihrem neu gegründeten Familienunternehmen

Das junge Start-up von Meike und Nils und Christian Reimers bringt frischen Wind in die Segel der erneuerbaren Energien. Mit maßgeschneiderten Photovoltaik-Lösungen, einer Portion plattdeutscher Sonne und bodenständiger Synergie-Effekte begeistern sie Privatpersonen und Gewerbetreibende gleichermaßen.

## DIE GEBURTSTUNDE VON SÜNNERGIE

Die Idee zu Sünnergie entstand, als Meike und Nils Reimers gemeinsam mit dem Bauunternehmer Jan Peter Karstens über die Zukunft der Energie sprachen. Diese inspirierenden Diskussionen schufen bei den Geschwistern den Wunsch, aktiv zur Energiewende beizutragen. Fasziniert von regenerativen Energien und der Dringlichkeit dieses Wandels, verwandelten sie ihre Vision in die Sünnergie GmbH. Der Name ist Programm: „Sünn“ und „Energie“ verschmelzen zu einer Kraft, die die Natur und Technik vereint.

## EINE NEUE ÄRA IN DEN EIGENEN WÄNDEN

Die Pforten von Sünnergie öffneten sich in den Räumlichkeiten des B61 – einem Raum, der neue Geschichte schreibt. Während die Welt mit Lieferengpässen bei Photovoltaik-Komponenten kämpft, gelang es Sünnergie, diese Herausforderung zu meistern und sich

mit umfassender Verfügbarkeit zu etablieren. So konnten sie bereits im Februar 2023 die ersten Photovoltaik-Anlagen installieren und ihre Kundinnen und Kunden mit einer zuverlässigen Energieversorgung beglücken.

## EIN FAMILIÄRES POWER-TEAM MIT WEITBLICK

Christian Reimers stärkte das Vertriebs- und Marketing-Team und komplettierte das familiäre Trio. Ihr erster großer Coup: eine 70 kWp Photovoltaik-Anlage für eine Gewerbeimmobilie – ein Zeichen, dass auch im Gewerbesegment mit Sünnergie zu rechnen ist.

## INNOVATION BIS INS FUNDAMENT

Sünnergie hat nicht nur in der Photovoltaik neue Wege beschritten, sondern auch im Bereich der Installationstechnik. Mit Krinner Schraubfundamenten wird die Montage von Solar-Carports revolutioniert: schnell, effizient und sofort belastbar – eine zukunftsweisende Alternative zu traditionellen Betonfundamenten.

## EXPANSION UND AUSBLICK

Das Ende des Jahres markierte einen weiteren Erfolg: 127 Schraubfundamente für eine Ballfangzaun-Anlage in Lübeck und die Ankündigung, Sommer 2024 nach Suchsdorf



umzuziehen. Dort wird die Basis für die Firmenexpansion geschaffen. Denn eines steht fest: Sünnergie blickt einer energiereichen Zukunft entgegen.

Mit Sünnergie strahlt eine neue Ära für Kiel und darüber hinaus. Es ist die Geschichte einer Familie, die zeigt, wie aus einer Vision Wirklichkeit wird und wie jeder von uns zum Akteur der Energiewende werden kann. Begeisterung, Innovation und der unerschütterliche Willen, die Zukunft positiv zu gestalten – das ist Sünnergie, Kiels Antwort auf die Energiefrage unserer Zeit.

**Beratungstermine vereinbaren unter Christian Reimers, 0431/ 72 00 33 73**  
**Sünnergie GmbH**  
**Brunswiker Straße 61, 24103 Kiel**  
**Webseite: [Suennergie.de](https://www.suennergie.de)**  
**Instagram: [suennergie](https://www.instagram.com/suennergie)**  
**Mail: [info@suennergie.de](mailto:info@suennergie.de)**

## RETREATS AN GANZ BESONDEREN ORTEN



Quality Time und Ruhe verbinden sich mit Persönlichkeitsentwicklung. Geleitet werden die Retreats zu Themen rund um Resilienz, Stressprävention und Entscheidungen treffen von Dr. Astrid Schmidt und Patrick Lange, zwei ganz unterschiedlichen Coaches, die das Beste aus verschiedenen Welten vereinen: Eine Synthese wissenschaftlicher Aspekte aus der Motivationspsychologie mit Bewegungspraxis, Entspannungstechniken und tiefgehender Selbstreflexion. Dabei berücksichtigen

sie auf Wunsch auch Human Design als Entwicklungstool. Das Ziel ihrer Arbeit sind Impulse, die nachwirken und dazu anregen, nachhaltig bewusster und zufriedener zu leben.

Das nächste Retreat zum Thema Kraft der Resilienz findet vom 26. bis 28. April im Seehotel Töpferhaus statt; weitere Veranstaltungen sind 2024 u. a. im Herrenhaus Borghorst und auf Gut Emkendorf geplant. Mehr Infos dazu und zu allen anderen Angeboten unter [www.dejligcoachingundmehr.de](http://www.dejligcoachingundmehr.de).

Foto: dejlig Coaching und mehr



## NUTZE DIE EINMALIGE CHANCE

Die Universität zu Kiel öffnet ihre Tore für alle Lernbegeisterten: Das **Kontaktstudium** geht in eine neue Runde und lädt dich ein, den Campus voller Entdeckerlust zu erleben – ohne Prüfungsdruck und Leistungsstress! Ab sofort kannst du dich online für das Sommersemester 2024 anmelden und Teil eines faszinierenden Bildungsabenteuers werden. Die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) bricht die Barrieren der traditionellen Bildungswege. Sie bietet unabhängig von Abschlüssen oder akademischen Titeln ein breites Spektrum an Vorlesungen und Seminaren an. Hier kannst du ohne jeglichen Prüfungsstress in die Welt der aktuellen Forschung eintauchen und deinen Wissensdurst stillen. Vom 15. April bis zum 19. Juli 2024 verwandelt sich das Uni-Gelände in einen pulsierenden Wissenskosmos, in den auch Du eintauchen kannst – für geringe Gebühren ab 60 Euro, oder sogar nur 20 Euro mit dem Kiel-Pass. Alle Informationen zur Anmeldung findest du unter [www.kontaktstudium.uni-kiel.de](http://www.kontaktstudium.uni-kiel.de). Hast du Fragen? Anette Schmitz steht dir unter der Nummer 0431 / 880 55 69 zur Verfügung.

Foto: Jürgen Haacks, Uni Kiel

Horizonte erweitern

# Dejlig

— Coaching und mehr —



**Dr. Astrid Schmidt**  
Businesscoach (DBVC)  
Freie Dozentin  
Einzel- und Paarcoaching  
Workshops, Vorträge, Retreats  
☎ 0160-91348306



**Patrick Lange**  
Lehrer für persönliche Entfaltung und körperliche Entwicklung  
Personal Training  
Outdoor  
Kraft | Ausdauer | Balance  
Human Design Lehre  
☎ 0179-9297294

**KONTAKT:**  
[www.dejligcoachingundmehr.de](http://www.dejligcoachingundmehr.de)  
[mail@dejligcoachingundmehr.de](mailto:mail@dejligcoachingundmehr.de)  
 24251 Borghorst

Kraft der Resilienz  
26. – 28. April 2024  
Retreat im Seehotel  
Töpferhaus

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel  
Geschäftsstelle Kontaktstudium



## Kontaktstudium – Ihr weiterbringender Kontakt zur Kieler Universität

- spannende Seminare und Vorlesungen
- wissenschaftlich fundierte Weiterbildung
- Anmeldung zum Semester ab jetzt möglich
- unabhängig von Ihrem Alter und Werdegang
- Ihre Chance zum lebenslangen Lernen vor Ort

**Kontakt** | Anette Schmitz: (0431) 880-5569  
[www.kontaktstudium.uni-kiel.de](http://www.kontaktstudium.uni-kiel.de)



# EIN JAHR, DAS DEIN LEBEN VERÄNDERT

Ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) ist mehr als eine Auszeit vom gewohnten Alltag. Hier sind drei Gründe, warum ein Freiwilliges Soziales Jahr sinnvoll ist.

**1. PERSÖNLICHES WACHSTUM:** In einem FSJ wirst du mit Herausforderungen konfrontiert, die deine Perspektive erweitern und deine Reife fördern. Du lernst Verantwortung zu übernehmen, Selbstvertrauen zu gewinnen und Empathie zu vertiefen, indem du Menschen in unterschiedlichsten Lebenslagen Unterstützung bietest.

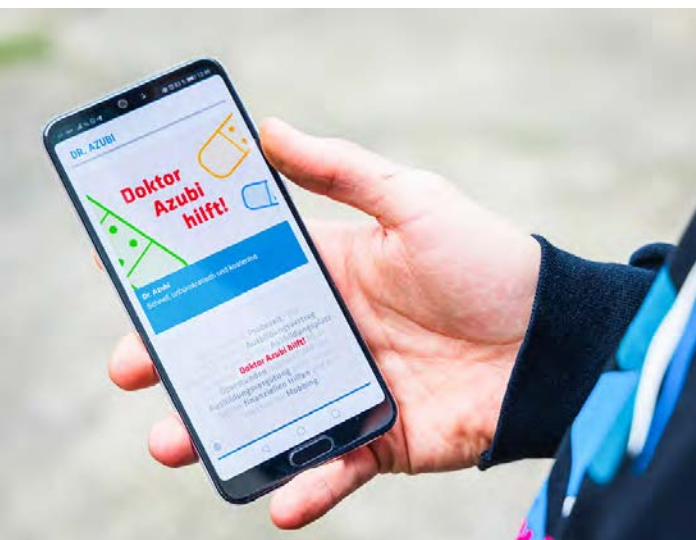
**2. BERUFLICHE ORIENTIERUNG:** Dieses Jahr kann ein leuchtender Wegweiser für deine berufliche Zukunft sein. Du erhältst nicht nur Einblicke in verschiedene Berufsfelder, sondern kannst auch praktische Fähigkeiten erwerben, die deinen Lebenslauf bereichern und bei zukünftigen Arbeitgebern beeindrucken werden.

**3. GESELLSCHAFTLICHER BEITRAG:** Während deines FSJ spielst du eine aktive Rolle in der Gesellschaft. Du hinterlässt einen positiven Fußabdruck, indem du hilfsbedürftigen Menschen beistehst und somit einen unmittelbaren Unterschied im Leben anderer machst. Dein Engagement bereichert nicht nur die Gemeinschaft, sondern auch dein eigenes Leben. Hier findest du mögliche Stellen in Kiel: [www.fsj-sh.org/stadt/kiel](http://www.fsj-sh.org/stadt/kiel)



## DR. AZUBI GIBT TIPPS FÜR BERUFSSTARTER\*INNEN

Für Azubis in Kiel, die Fragen rund um ihre Ausbildung haben, gibt es Antworten auf dem Online-Portal „Dr. Azubi“.



Überstunden, Arbeiten am Wochenende, Extra-Geld von der Arbeitsagentur für die eigene Wohnung – für angehende Auszubildende gibt es zum Berufsstart jede Menge Angelegenheiten zu klären. Unter [www.dr-azubi.de](http://www.dr-azubi.de) erhalten Berufsstarter\*innen Infos, aber auch Tipps, wenn es Stress in der Ausbildung gibt. Darauf hat die Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten (NGG) nach dem Start des neuen Ausbildungsjahres hingewiesen. „Wer wissen will, welchen Urlaubsanspruch es gibt oder welche Arbeiten in der Ausbildung erlaubt sind, bekommt im Netz kompetente Hilfe“, sagt Philipp Thom,

der Geschäftsführer der NGG-Region Schleswig-Holstein Nord. Auf „Dr. Azubi“ erhielten Berufsstarter\*innen Auskunft darüber, was im Job erlaubt ist oder nicht. „Und da gehört das ständige Gassigehen mit dem Hund des Chefs ebenso wenig dazu wie das permanente Putzen der Restaurantküche als zentrale Azubi-Tätigkeit“, so Thom. Das Online-Portal sei für Azubis Tippgeber und Infobörse für Fragen rund um die Ausbildung, aber auch Lotse für die eigenen Arbeitsrechte. Alles rund um das Portal findest du unter [www.dr-azubi.de](http://www.dr-azubi.de).

WEITERBILDUNG: ENERGIE UND UMWELT

## ZUKUNFTSSICHERE KARRIERE

In einer Zeit, in der die Bedeutung von Nachhaltigkeit und Umweltschutz in der Geschäftswelt stetig wächst, stehen Fachkenntnisse in erneuerbaren Energien hoch im Kurs.



**O**b als Angestellte\*r oder Arbeit-suchende\*r – wer sich in diesen Bereichen spezialisiert, kann entscheidend dazu beitragen, Unternehmen nachhaltiger zu gestalten. Weiterbildungen ermöglichen es, als Umwelt- oder Energiebeauftragte\*r zertifiziert zu werden und Prozesse in Industrie und Wirtschaft umweltfreundlicher zu machen.

Foto: Adobe Stock

Solche Bildungsangebote sind ideal für diejenigen, die in ihrer beruflichen Laufbahn eine Schlüsselrolle einnehmen und eine grünere Zukunft formen möchten. Firmenleitungen sind aufgerufen, ihr Personal in diesen zukunftsorientierten Kompetenzen zu fördern und zu schulen. Das Institut für Berufliche Bildung (IBB) ist einer der führenden privaten Bildungsträger in Deutsch-

land und hat ein breites Spektrum an Weiterbildungsmöglichkeiten im Segment Energie und Umwelt. Kurse sind deutschlandweit an über tausend Standorten sowie online verfügbar und decken Themen ab, die von Klimaschutzmanager\*in über den interne\*r Auditor\*in für Energiemanagement bis hin zum/zur Energieberater\*in Professional reichen.

# „Wir suchen was Frisches für unsere Küche.“



Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/-n

## Koch/Köchin (m/w/d)

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

**Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!**

 **Senioren- & Therapiezentrum  
Haus Schleusberg**

[www.haus-schleusberg.de](http://www.haus-schleusberg.de)

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

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

# WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Helle Farben und natürliche Materialien – damit sorgt nicht nur Bolia für eine skandinavische Gemütlichkeit, die uns überzeugt. Welche Wohntrends jetzt außerdem aktuell sind, verraten wir dir hier.



## DAS AUGE ISST MIT

Im Traditionsunternehmen Möbel Janz in Schönkirchen finden Kund\*innen viele schöne und moderne Speise- und Esszimmermöbel.

Der Essbereich ist meist der Mittelpunkt im Zuhause, um mit den Liebsten zusammenzukommen und Zeit miteinander zu verbringen. Dabei muss er viele verschiedene Funktionen erfüllen: gemeinsames Abendessen mit der Familie, Spieleabende mit Freund\*innen oder Kindergeburtstagsparty. Die Einrichtungsexpert\*innen von **Möbel Janz** in Schönkirchen helfen dir, deinen Essbereich genau nach deinem Geschmack und deinen Bedürfnissen zu gestalten.

### ESSTISCH IST NICHT GLEICH ESSTISCH

Eckig, rund oder doch lieber oval? Jede Tischform hat ihre Vorteile. Während an ovalen Tischen viele Personen Platz finden und runde Tische optimal für kommunikative Abende sind, eignen sich quadratische oder rechteckige Tische perfekt, um Nischen auszufüllen. Materialien wie Metall, Naturstein oder Glas wirken elegant und eher kühl. Wem Gemütlichkeit wichtig ist, sollte sich hingegen für Holz entscheiden. Neben der Form und dem Material ist natürlich die Größe des Tisches ein wichtiges Merkmal. Pro Person werden etwa 60 cm Breite und 60 cm Tiefe berechnet. Für alle, die nur gelegentlich ein größeres Modell benötigen, ist ein Tisch mit Ausziehfunktion die optimale Lösung.

Foto: © Interliving



### BEQUEM, CHIC UND FUNKTIONAL

Wenn du deinen Wunschesstisch gefunden hast, fehlen natürlich noch die passenden Stühle. Bei Möbel Janz findest du viele verschiedene Varianten von Freischwingern über Stühle mit Lehne bis hin zur klassischen Bank. Hübsche Bezüge und Polster sorgen für einen stimmigen Gesamtlook und hohen Sitz-Komfort.

Lass dich inspirieren unter [www.moebel-janz.de](http://www.moebel-janz.de) oder schau direkt vor Ort vorbei und lass dich von den freundlichen Einrichtungsexpert\*innen beraten. Buche jetzt ganz unverbindlich einen Beratungstermin online oder unter Tel: 04348 / 917 00.

## Exklusive Esszimmer zu GEBURTSTAGSPREISEN

**Esstisch „Windy“**,  
Platte: Charakter-Eiche massiv mit Sterngestell,  
Maße B/T: ca. 180x100 cm. Ohne Deko.

ab **1.999,-**

je **499,-**

**Design-Armlehnstuhl „Windy“**,  
mit Quereinzug im Rücken,  
Gestell: Stativ Eiche massiv,  
Leder: Cloudy moosgrün, 180°  
drehbar mit Rückholfunktion.

je **349,-**

**Design-Stuhl „Windy“**,  
mit Quereinzug im Rücken,  
Gestell: Stativ fest Eisen schwarz,  
Leder: Cloudy moosgrün.



Gemeinsam feiern wir mit rund 400 Einrichtungspartnern in Europa!

**WIR HABEN VIEL ZU FEIERN  
SIE PROFITIEREN**  
UNSER MÖBELVERBUND WIRD 60 JAHRE!



M Ö B E L  
**JANZ**

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

Folgen Sie uns: [f](#) [p](#) [v](#) [i](#) [o](#)

[www.moebel-janz.de](http://www.moebel-janz.de)



**AUSGEZEICHNET**  
von unseren Kunden!

Zum 7. Mal in Folge  
mit Bestnote  
bewertet!

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

# KABELFERNSEHEN UND GLASFASERAUSBAU

Bis zum 30. Juni 2024 können Vermieter die Kosten für das Kabelfernsehen als Betriebskosten auf ihre Mieter umlegen, sofern sie ihre Mieter zur Zahlung der Betriebskosten vertraglich verpflichtet haben.

Vermieter müssen also handeln, wenn sie am Ende nicht auf den Kosten für das TV-Signal sitzen bleiben wollen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, auf die Änderung der Rechtslage zu reagieren. Dabei müssen Vermieter sowohl das vertragliche Verhältnis zu ihren Mietern als auch die Vertragsbeziehung zu ihrem Kabelnetzanbieter im Blick behalten.

## OPTIONEN FÜR DIE KÜNFTIGE VERSORGUNG DER MIETER

Grundsätzlich stehen drei Handlungsoptionen zur Verfügung:

1. Der Vermieter liefert weiterhin das Kabel-TV-Signal gegen Entgelt
2. Mieter versorgen sich selbst
3. Glasfaserausbau



Rechtsanwalt Sönke Bergemann,  
Geschäftsführer Haus & Grund Kiel

Die Berater von Haus & Grund haben für ihre Mitglieder weitere Informationen und Tipps. Wer die Stimme der privaten Eigentümer stärken möchte, sollte jetzt Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund Kiel werden. Die über 11.200 Mitglieder geben Haus & Grund Kiel ein starkes Mandat und mit jedem Mitglied wächst die Meinungsmacht. Mitglied werden ist ganz einfach: entweder direkt auf der Geschäftsstelle im Sophienblatt 3 oder online unter [www.haus-und-grund-kiel.de](http://www.haus-und-grund-kiel.de).

Foto: Haus und Grund Kiel



NEPAL © VISUM / Pannos Pictures / Brian Sokol

## LEBEN RETTEN ÜBER DAS EIGENE LEBEN HINAUS

**UNTERSTÜTZEN SIE ÄRZTE OHNE GRENZEN MIT IHREM TESTAMENT.** Mehr Informationen finden Sie in unserer Broschüre „Ein Vermächtnis für das Leben“:



[www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentsspende](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentsspende)

Ansprechpartnerinnen:  
Sinah Scheffler und Katharina Nägler  
Telefon: 030 700 130-145  
Mail: [testament@berlin.msf.org](mailto:testament@berlin.msf.org)



**Macht Spaß. Macht Sinn.**  
Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

[www.NABU.de/aktiv](http://www.NABU.de/aktiv)



## NEUERÖFFNUNG VON HOLZPLUSART

Am 5. April um 16 Uhr ist es soweit: In der Holtenauer Straße 33 öffnet der Showroom von **Holzplusart** seine Pforten und lädt alle Interessierten ein, bei einem prickelnden Sektempfang die Welt des einzigartigen Raum- und Möbeldesigns zu entdecken. Stelle dir vor, das Holz unter deinen Fingern könnte Geschichten erzählen – von salziger Ostseeluft, von Booten, die über die Kieler Förde gleiten, von Jahrzehnten, vielleicht sogar von Jahrhunderten. Holzplusart macht diese Vorstellung zur Realität.

Fotos: Holzplusart



Jedes Möbelstück beginnt seine Reise als Teil der Planken historischer Bootsstege und wird durch das innovative Handwerk der Holzplusart-Tischler zu einem kunstvollen Einzelstück, das Seefahrerromantik und Geschichte direkt in dein Zuhause bringt. Die Kombination aus Möbeldesign und Raumgestaltung, die Holzplusart auszeichnet, ist in Kiel und darüber hinaus einzigartig. Holzplusart bietet nicht nur exklusive Designs mit einer Geschichte, sondern auch eine persönliche Beratung. Ab dem Eröffnungstag kannst du Termine vereinbaren, um mit Hilfe modernster 3D-Visualisierung deinen Wohnraum Schritt für Schritt Wirklichkeit werden zu lassen. [www.holzplusart.de](http://www.holzplusart.de)



## NATÜRLICHES HEIZEN

Die Magie des Feuers zu Hause erleben und dabei ökologisch handeln? Die moderne Holzfeuerung macht es möglich! Angesichts intensiver Debatten über Nachhaltigkeit und Umweltschutz rückt die Frage in den Fokus, ob wir es uns leisten können, Holz als Brennstoff für Kachelöfen, Heizkamine, Kaminöfen und Pelletöfen zu nutzen. Doch die Antwort liegt in der Weisheit deutscher Forstwirtschaft – der Kaskadennutzung. Mit der Kaskadennutzung wird Holz in einem klugen Zyklus genutzt, der die Umwelt schont und uns nachhaltig mit Wärme versorgt. Möbelbau und Bauzwecke stehen am Anfang, energiereiche Wärmeerzeugung am Ende dieser Nutzungskette. Dieser Prozess stellt sicher, dass jeder Ast und jede Faser des Holzes im Laufe seines Lebens optimal eingesetzt wird.

Foto: Adobe Stock



Lassen Sie sich keine Märchen erzählen.  
**Die beste  
Baufinanzierungs-  
Beratung gibts bei uns!**

Mit einer Gesamtnote von **1,28 ist bewiesen, dass wir keine Märchen erzählen!**

Die „Welt“ hat getestet – wir haben gewonnen. Und mit uns unsere Kundinnen und Kunden. Sichern Sie sich jetzt Ihren Beratungstermin ganz in Ihrer Nähe. [foerde-sparkasse.de/besteberatung](http://foerde-sparkasse.de/besteberatung)



Weil's um mehr als Geld geht.



Förde Sparkasse

**Wir stehen für Qualität in der  
Zinshausverwaltung**

**GEG, UVI, EnSikuMaV**

**oder Gaspreisdeckel –**

**wir behalten immer**

**den Überblick!**

**Wechseln Sie jetzt und profitieren Sie  
von unserer Fusion.**

T. 0431-90 69 77 – [ulrike.beretta@schuett.de](mailto:ulrike.beretta@schuett.de)

T. 0431-220 33 222 – [thilo.reer@hv-kiel.de](mailto:thilo.reer@hv-kiel.de)



**Hans Schütt®**  
Immobilien GmbH



**Haus & Grund®**  
Immobilien GmbH Kiel



DOPAMIN-DEKOR

## AUFFALLEND SCHÖN

Der April macht ja bekanntlich, was er will. Aber wer sagt eigentlich, dass sich die Schmuddelwettertage auch auf unsere Wohnungen auswirken müssen?

Hier kommt einer unserer liebsten Wohntrends ins Spiel, der nicht nur die Augen zum Leuchten bringt, sondern auch das Gemüt erhellt: Dopamin-Dekor! Hier darf (und soll!) nach Lust und Laune gemixt werden. Von knalligem Pink über lebhaftes Orange bis hin zu beruhigendem Grün – der Kreativität sind bei diesem Trend keine Grenzen gesetzt. Farbtupfer ins Eigenheim bringen kannst du zum Beispiel mit den Decken von Klekks. Die trendigen – und flauschigen – Wohnaccessoires machen Laune und kommen noch dazu besonders nachhaltig und natürlich um die Ecke.

### FRECH UND FAIR

Die peppigen Designs in frechen und frischen Farben sind limitiert und damit besonders einzigartig. Dabei setzt Klekks auf eine faire Herstellung: Die kuschelweichen Decken werden aus hochwertiger Bauwolle in der EU, genauer gesagt in Litauen, produziert. In elf verschiedenen Designs sind die schönen Wohnaccessoires derzeit zu haben. Angeboten werden die Decken unter [www.klekks.com](http://www.klekks.com).

Fotos: Klekks

## MASSGEFERTIGT UND BEGEHBAR

Für viele Menschen ist der begehbare Kleiderschrank ein lang gehegter Traum. Und dafür muss man gar nicht unbedingt große Räume haben. Das Team von **RAUMKREATIV Tischlerei MB** entwickelt maßgeschneiderte Lösungen, die an die Räumlichkeiten und Wünsche der Kund\*innen angepasst sind. Während der Beratung durch einen erfahrenen Tischlermeister können die Schränke und Räume visualisiert werden, damit

die Kund\*innen einen besseren Eindruck vom Endprodukt erhalten. Die Planung, das Aufmaß vor Ort sowie die Montage mit eigenen Tischlergesell\*innen gehören zum Leistungspaket dazu. In der Ausstellung in der Eckernförder Straße 44 können Musterschränke begutachtet werden. Auch Wohnaccessoires sind erhältlich. Wer sich beraten lassen möchte, vereinbart am besten einen Termin unter Tel.: 0431 / 210 78 80.



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



# RAUMKREATIV

Einrichtungen nach Maß.

**TISCHLEREI MB**  
Ihr Meisterbetrieb aus Kiel

T. 0431 - 210 78 80

[raumkreativ.com](http://raumkreativ.com)

Eckernförder Str. 44 am Wilhelmplatz



## EINS, DAS SICH ANPASST

Das Sofa-Modell Toronto ist eine vielseitige Wahl für dein Zuhause, denn es ist in vielen verschiedenen Größen erhältlich. Dank seiner flexiblen Gestaltungsmöglichkeiten kann es sowohl als kleine Eckkombination für gemütliche Räume als auch als großzügige Eckgruppe für geräumige Wohnbereiche geplant werden. Auch als Einzelsofa verleiht es jedem Raum einen Hauch von Stil.

Das Sofa besticht durch schwedisches Design, das für seine Eleganz und Funktionalität bekannt ist. Es ist sowohl mit als auch ohne Funktion erhältlich, einschließlich der Option für einen Drehsitz, um noch mehr Komfort und Flexibilität zu bieten.

Die riesige Auswahl an Stoffen und Ledern ermöglicht es dir, das Modell Toronto ganz nach deinen persönlichen Vorlieben deinem Einrichtungsstil anzupassen. Die Eckgruppe ohne Funktion (Drehsitz) – wie oben gezeigt – ist bei **HMC Möbel** erhältlich und beginnt bei einem Preis ab 2.249 Euro mit Stoffbezug. Gönn' dir und deinem Zuhause das moderne und komfortable Ambiente, das das Modell Toronto bietet. Mehr unter [www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de)

## MIETANSTIEG DURCH FAHRRADSPUREN

Immobilienmaklerin Doris Heldt erklärt, warum die Stadtentwicklung die Lage verbessert und den Immobilienwert steigert.

Immobilienkaufleute und Interessierte an Häusern oder Wohnungen haben stets die Lage als ersten und entscheidenden Faktor im Blick. Da Immobilien nicht mobil sind, ist die Lage eine feste Größe. Der Kieler Mietspiegel ordnet die Straßen in vier Kategorien ein: sehr gut, gut, normal bis einfach. Kommunalpolitik, die eine fahrradfreundliche Stadt anstrebt, beeinflusst die Bewertung von Wohnlagen, in denen Autoverkehr durch Maßnahmen wie Fahrradsuren verdrängt wird.

Der Kronshagener Weg zeigt zum Beispiel durch Vergleich des Mietspiegels von 2019 und 2023, dass Fahrradsuren und Tempo 30-Zonen die Lage verbessert haben. 2023 wird der Kronshagener Weg als „normal“ eingestuft. Die fahrradfreundlichen Maßnahmen haben erkennbar den Wert von Häusern und Wohnungen erhöht, was sich auf zahlreiche Straßen im Stadtgebiet auswirkt.



Bei Neuvermietung führt eine verbesserte Lage zu höheren Mieten. Bei bestehenden Mietverträgen ergibt die Änderung laut Kieler Mietspiegel einen Mietanstieg um elf Prozent. Die Lageverbesserung wirkt sich auch positiv auf den Immobilienwert, den Verkaufspreis und die Finanzierung aus. Im Bedarfsfall empfiehlt **Doris Heldt** eine Rücksprache mit einer Anwältin oder einem Anwalt.  
#lieblingsmaklerinkiel  
#drohnenpilotin  
#immobilienheldt  
[www.HELDT.immo](http://www.HELDT.immo)

## Sitzen - Relaxen - Schlafen



brühl

IN UNSEREM TEAM  
IST NOCH PLATZ!



Wir suchen für unsere Auslieferung einen  
**Tischlergesellen / Möbelmonteur** (m,w,d)

in Vollzeit -  
4- oder 5-Tage Woche möglich.  
Attraktives Gehalt.  
(auch Teilzeit möglich)

**HMC Möbel Company GmbH** "Ostseepark Schwentinental"  
Dieselstraße 3, 24223 Schwentinental, Tel.: 04307 839363  
[www.moebel-company.de](http://www.moebel-company.de)



# DER RICHTIGE STOFF FÜRS SOFA

Baumwolle, Mikrofaser oder doch lieber Leder? Beim Kauf eines Sofas muss auch der Bezug ausgewählt werden. Gar nicht so einfach bei all der Auswahl!



Die erste Frage, die du dir stellen solltest, lautet: Naturmaterialien oder Kunstfasern? Beides hat Vor- und Nachteile und hängt von deinen persönlichen Vorlieben und deinem Budget ab. Auch der Faktor Umweltfreundlichkeit ist für viele wichtig. Zu den Naturmaterialien zählen unter anderem Baumwolle, Wolle, Leinen, Seide und Leder. Ein großer Pluspunkt bei diesen Stoffen ist, dass sie atmungsaktiv und feuchtigkeits-

regulierend sind. Du schwitzt also nicht so schnell. Außerdem nehmen natürliche Materialien unangenehme Gerüche weniger auf. Gleichzeitig sind einige anfällig für Flecken und schwer zu reinigen. Auch neigen sie zur unschönen Knötchenbildung, dem Pilling. Zudem sind sie teurer als Kunstfasern. Hier sind wir direkt bei einem Vorteil von Kunstfasern: Sie sind budgetfreundlicher. Beispiele sind Polyester, Mikrofaser, Viskose

und Kunstleder. Sie sind meist robuster und pflegeleichter als Naturmaterialien. Dafür sind sie kaum atmungsaktiv und Feuchtigkeit kann daher nicht richtig abtransportiert werden. Umwelttechnisch sind einige Kunstfasern auch nicht immer zu empfehlen. Wie wäre es mit einem Kompromiss? Viele Hersteller\*innen kombinieren Natur- und Kunstfasern. So können Vor- und Nachteile beider Materialien optimal genutzt werden.

Foto: Adobe Stock



Die Fire Kitchen von höfats schafft Raum für genussvolle Abende unter freiem Himmel



## MARKISEN & INSEKTENSCHUTZ



- ✔ Terrassenüberdachungen
- ✔ Vordächer
- ✔ Außenjalousien
- ✔ Rollläden
- ✔ Garagentore

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

📍 24143 Kiel Bahnhofstraße 14 (im Hause Knutzen)

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

☎ 0431/2595863



www.hefa-fahl.de

## OPEN-AIR-GENUSS

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen steigt die Vorfreude auf die Outdoor- und Gartenzeit. Doch in diesem Jahr wandert nicht wie üblich nur das Wohnzimmer nach draußen, sondern auch die Küche. Die multifunktionale und schicke Outdoor-Küche wird zum Sommer-Must-Have. Durch die Kombination aus Feuerschale, Grill, Lager- und Arbeitsplatz kann hier nach Lust und Laune stilvoll gekocht, gegrillt und genossen werden. Einem geselligen Sommerabend mit Familie und Freund\*innen steht nichts mehr im Wege. Dank zeitlosem und modernem Design fügen sich die Outdoor-Küchen problemlos in jedwede Terrassengestaltung ein und sorgen für die gewisse Extraportion Gemütlichkeit. Die schicke Fire Kitchen ist je nach Ausstattung ab etwa 1.400 Euro unter [www.hofats.com](http://www.hofats.com) erhältlich.

Fotos: höfats

VERFUGT UND ZUGESPACHTELT

# KUNSTVOLLE KACHELTISCHE

Die trendigen Tische sind perfekt für moderne Wohnräume: Kunterbunt und quadratisch verleihen sie deinem Zuhause Farbe und Charakter.



Der altbekannte Fliesentisch erlebt eine echte Renaissance. Die neue Version des ausrangierten Klassikers kommt in verschiedenen Formen und Farben daher, aber eines haben sie alle gemeinsam: Sie sind kubistisch, knallig und kantig.

## UMSTELLEN UND UMGESTALTEN

Traditionell waren Fliesentische eher für ihre funktionale Natur bekannt. Doch nun haben sie eine neue Rolle übernommen: Die quadratischen Kachelteische in lebhaften Farben und Designs sind vor allem ästhetisch ansprechend. Sie bringen Leben in jeden Raum und fungieren als stilvolle Mittelpunkte, um Wohnbereiche zu akzentuieren und aufzuwerten. So setzen die bunten Hingucker dank ihres auffälligen Designs Zimmerpflanzen, Blumenvasen und andere Wohnaccessoires gekonnt in Szene.

Aufgrund der kompakten Größe überzeugen die kunterbunten Kachelteische auch mit ihrer Flexibilität. Sie lassen sich je nach Bedarf leicht umstellen und neu arrangieren. Dabei können die Fliesentische als Couchtisch im Wohnzimmer, Beistelltisch im Schlafzimmer oder als Statement-Stück im Flur zum Einsatz kommen. Die tollen Tische sind in einer Vielzahl von Farben und Designs zum Beispiel bei Jotex erhältlich, unter [www.jotex.de](http://www.jotex.de). Neben einfarbigen Varianten findest du hier auch extravagantere Ausführungen mit Schachbrettmuster oder Discokugel-Optik.

Foto: Jotex

Familie Hennemann/Damm, Haus & Grund-Mitglied seit 2017

## Unsere Immobilie? Dafür haben wir jemanden!



Haus & Grund berät und unterstützt Immobilieneigentümer und solche, die es werden wollen. Für einen Jahresbeitrag ab 80,- Euro. Mehr Infos bei Haus & Grund Kiel unter 0431 6636-123 oder [www.haus-und-grund-kiel.de](http://www.haus-und-grund-kiel.de)



Seit über  
80 Jahren



# FAHRENKRUG

KACHELÖFEN UND KAMINE



[www.fahrenheit-kamine.de](http://www.fahrenheit-kamine.de)

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

Eichenbergskamp 14-16  
24149 Kiel  
Telefon 0431/20 15 15

Kirchenstraße 11  
24211 Preetz  
Telefon 04342/78 78 65

# MODE & BEAUTY

Frisch frisiert in den Frühling: Welcher Salon passt zu dir?  
Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen einiger Kieler Haarprofis.  
Außerdem nehmen wir blumige Mode und florale Düfte  
genauer unter die Lupe.



## FRISEUR KLINCK GMBH

Als Familienunternehmen kümmert sich **Friseur Klinck** seit über 95 Jahren um das Wohl und Haar ihrer Kunden/innen. Dazu gehört neben diversen Färbetechniken wie Balayage auch der geschulte Blick auf Haarbeschaffenheit und Pflegebedürfnisse.

Ab Mai bietet Klinck mit der Produktlinie „System Professional LipidCode“ eine personalisierte Systempflege an, die abgestimmt auf die Bedürfnisse des Haares eine tiefenwirksame und spürbare Sofort-Wirkung erzielt. Ein Kunden/innen-Bedürfnis wird derzeit besonders deutlich: „Glaubt man Kunden/innen und aktuellen Umfragen, geht der Trend zu Wellness-Momenten im Salon und dem Wunsch, das Erlebnis nach Hause zu „verlängern“. Wer gönnt sich nicht gern etwas Me-Time?“, sagt Simone Hotopp von der Friseur Klinck GmbH. Daher wird nicht nur im Salon mit individuellen Pflegemenüs verwöhnt, sondern es werden auch exklusive Haarpflegeprodukte für zu Hause angeboten. Besonders gefragt ist derzeit ein natürlicher Look: Schön und gepflegt soll das Haar aussehen. Professionelle Färbungen sorgen dafür, dass die Natürlichkeit der Frisur erhalten bleibt.

Einen Salon in deiner Nähe findest du unter [www.klinck.de](http://www.klinck.de)



Klinck Dein Friseur:  
Das Team aus dem Salon in der Willestraße

Foto: Friseur Klinck GmbH

## LILLE HÅRHUS

Advertorial



Mustafa, Inhaberin Nicole und Kerstin (v. li.) aus dem Lille Hårhus freuen sich auf deinen Besuch

Willkommen im Lille Hårhus! Die Skandinavien-Liebe von Nicole Heidemann spiegelt sich nicht nur im Namen ihres Salons, sondern auch in den Produkten wider. Neben der schwedischen Marke „Maria Nila“ sind hier

auch alle weiteren Produkte ausnahmslos zu 100 Prozent vegan, ohne Mikroplastik und tierversuchsfrei. Nachhaltigkeit wird hier großgeschrieben – vom Shampoo bis zur Dauerwelle. Wer Farbe in die Haare bringen möchte, ist bei Nicole an der richtigen Adresse. Nicole ist nämlich absolute Farbspezialistin und besitzt den Master of Color: „Bei meinen Kund\*innen spiele ich gerne mit Glossings. Sie waschen sich raus und können beim nächsten Besuch in einer anderen Farbe gewählt werden – mal kühler, mal wärmer. So lässt sich hervorragend der Frühling ins Haar bringen.“ Das Steckpferd von Barber Mustafa sind kurze Haare, Haarentfernungstechniken und – selbstverständlich – Bärte. Kerstin hat ein Faible für Strähnentechiken und schneidet nicht nur trendige Kurzhaarschnitte mit Bravour.

**Öffnungszeiten: Di-Fr 9-18 Uhr, Sa 8-13 Uhr**

**Lornsenstraße 61, Tel.: 0431 / 56 16 34**

Foto: Mayra Schullies

COUPON ABTRENNEN & NUR IM MAI 2024  
**10%KENNENLERNRABATT**  
GENIESSEN FÜR

**SYSTEM**  
PROFESSIONAL

**PFLEGEPRODUKT**  
Rabattnr. 2010  
**PFLEGESERVICE**  
Rabattnr. 2011

Top Hair **KLINCK**  
Dein Friseur

**CUT & CASH**  
DIE HAARSCHNEIDER



**SYSTEM**  
PROFESSIONAL

**PFLEGEN SIE IHR HAAR SCHÖN.**

ENTDECKEN SIE UNSERE NEUE PERSONALISIERTE HAARPFLEGE MIT SYSTEM

NUR IM MAI  
**10%\***  
KENNENLERN-  
RABATT AUF:

UNSERE  
EXKLUSIVEN  
PFLEGESERVICES  
+  
PFLEGEPRODUKTE  
VON SYSTEM PROFESSIONAL



**KLINCK**  
Dein Friseur

Top Hair

**CUT & CASH**  
DIE HAARSCHNEIDER

\*Gültig nur mit Coupon vom 02.31.05.24 auf angebotene System Professional-Produkte und Services in den genannten Konzepten der Friseur Klinck GmbH. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und nicht in allen Salons verfügbar. Friseur Klinck GmbH | [www.klinck.de](http://www.klinck.de)

**ub.hair**

**ub.hair - VERLÄNGERUNG | SCHNITT  
STYLE | FARBE | TRENDS**



Holtener Str. 66 | 24105 Kiel  
Tel. 04 31 / 888 887 15 | [info@ub-hair.de](mailto:info@ub-hair.de)  
[www.extensionskiel.de](http://www.extensionskiel.de) | [www.ub-hair.de](http://www.ub-hair.de)



Das HAIR & STYLE Team, bestehend aus Mariam Mhoyan, Jacqueline Kreuzer, Christine Schmidt, Melanie Arlt und Suna Tas (v. li.)

## HAIR & STYLE BY CHRISTINE SCHMIDT

Im Salon HAIR & STYLE in der Eichendorffstraße geht es vor allem um eins: dass sich alle pudelwohl fühlen! Hier herrscht nicht nur unter den fünf Teammitgliedern eine familiäre Stimmung, sondern auch die Kund\*innen werden von Anfang an freundschaftlich empfangen. Der individuelle Service erstreckt sich dabei über alle Altersgruppen hinweg. HAIR & STYLE ist also ein richtiger Familien-Friseur! Nicht nur Erwachsene aller Altersgruppen, sondern auch die Kleinsten werden hier mit viel Liebe und Hingabe gestylt. Das Team setzt bei seiner Arbeit vor allem auf vegane Produkte und legt großen Wert auf Nachhaltigkeit. „Wir bemühen uns, unseren ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten, indem wir viele Materialien recyceln und unsere Arbeitsweise entsprechend anpassen“, so Christine Schmidt, Inhaberin und Obermeisterin der Friseur- und Kosmetik-Innung Kiel.

**Öffnungszeiten: Di-Fr 9-18 Uhr, Sa 8-15 Uhr, Eichendorffstraße 64, Tel.: 0431 / 77 54 19 09**

Foto: Hair & Style



Fawaz, Caro, Ulrike und Charly (v. li.) von ub. hair sorgen nicht nur bei blonden Haaren für tolle Ergebnisse

## UB. HAIR

Die Service-Palette von **ub. hair** aus der Holtener Straße erstreckt sich von Balayage über professionelle Haarglättung bis hin zum perfekten Haarschnitt. Eine ganz besondere Spezialität hat das Team aber trotzdem: Hier werden regelmäßig traumhafte Ergebnisse mit Extensions gezaubert. Damit sorgen Ulrike, Caro, Charly und Fawaz immer wieder für emotionale Wow-Effekte bei ihren Kund\*innen. Egal ob verlängern oder verdichten: Wenn du mehr aus deinem Haar herausholen möchtest, bist du hier in besten Händen. Gearbeitet wird mit den bewährten Produkten von Great Lengths sowie mit der Top-Pflege von Shu Uemura. Neben der Spezialisierung auf Extensions besteht das gesamte Team aus Blond- und Langhaar-Profis und setzt bei den Ergebnissen auf Natürlichkeit: „Zarte, kaschierte und vor allem lässige Looks sind gefragter denn je“, so Inhaberin Ulrike Buchholz. Abgerundet wird das Angebot mit angesagten Fades und Bartarasuren. Mehr Infos bekommst du unter [www.ubhair.de](http://www.ubhair.de)

Foto: Maya Schukies



Advertorial

## MICHAELA PAULIN FRISEURE

Seit Jahren fest im schönen Stadtteil Friedrichsort verwurzelt, erfährt sich Michaela Paulin Friseur eine wachsende Stammkundschaft. Schon vor der Geschäftsübernahme durch Inhaberin Michaela im Jahr 2020 arbeitete das eingespielte Team bereits jahrelang Hand in Hand. Nadia, Barbara, Kirsten, Rebecca sowie die Friseurmeisterinnen Katja und Michaela bieten ihren Kund\*innen die komplette Bandbreite des Friseur\*innen-Handwerks: von der Beratung über Haarschnitte, Farbe und Glossing, Strähnen und Balayage bis hin zu Hochzeitsfrisuren und professioneller Haarpflege im Salon oder für zu Hause. Um am Puls der Zeit zu bleiben, bilden sich Michaela und ihre Kolleginnen regelmäßig weiter und wagen sich auch gerne an die eine oder andere neue Herausforderung. Ihr klarer Trendsetter-Favorit für das Jahr 2024: der Bob in all seinen Facetten. Ob mit oder ohne Pony, glatt und straight oder leicht gestuft. Auch natürliche, klare Haarfarben sowie Rottöne sind besonders gefragt. Neben schicken Endergebnissen legen die Friseurinnen vor allem Wert auf eine ordentliche Portion Spaß und Freude – sowohl am Handwerk als auch miteinander.

**Öffnungszeiten: Di-Fr 8-18 Uhr, Sa nach Vereinbarung**  
**An der Schanze 46, Tel.: 0431 / 39 19 59**

Foto: Michaela Paulin Friseur



## SCHICKE SCHLEIFEN

Hat das Haargummi ausgedient? Ein Blick in die Modewelt verrät: Einige Trend-Pieces könnten dem Platzhirsch unter den Haar-Accessoires definitiv den Rang ablaufen. Ganz vorne mit dabei: Haarschleifen!

Die verspielten Hingucker verleihen jedem Outfit und jeder Frisur einen Hauch von Eleganz und sind dabei perfekt geeignet, Alltagslooks gekonnt auf ein neues Level zu heben. In Symbiose mit dem Karomuster in frischen

Farben, das uns in diesem Jahr nicht nur auf legeren Stoffhosen begegnet, erleben Haarschleifen ein beeindruckendes Comeback. Egal, ob als süßes Detail zum Hochstecken oder als Blickfang bei offenen Locken – Haarschleifen passen zu jedem Stil und jeder Haarlänge.

Märchenhafte Haarschleifen sind zum Beispiel bei Anthropologie erhältlich, unter [www.anthropologie.com](http://www.anthropologie.com).

Foto: Anthropologie



Advertorial

## FOCKSCHER HAIR

Die FockScher Hair Crew, bestehend aus Tanja, Anja, Tini, Jasmin, Iris, Melanie, Antje und Manuela, ist ein buntes Team von Haarprofis mit ganz unterschiedlichen Spezialisierungen. Einen gemeinsamen Nenner haben sie dennoch: die leidenschaftliche Hingabe zum Friseur\*innen-Handwerk! Hier bekommst du stets die ideale Expertin an die Hand, um deine Vorstellungen und Wünsche perfekt umzusetzen. Um sicherzustellen, dass auch die Pflege genau auf die Bedürfnisse deiner Haare abgestimmt ist, arbeitet das Team mit einer Vielzahl von Produktlinien, darunter Schwarzkopf, Redken, Revlon und Great Lengths. Ein absoluter Frisur-Hit, auf den wir uns im Jahr 2024 freuen dürfen, ist laut Inhaberin Tanja Scherner der „Kitty Cut“. Dieser leicht durchgestufte Schnitt ist ein wahrer Alleskönner, der zu jeder Gesichtsforn passt und jedem Haartyp, sei es glatt oder lockig, ein traumhaftes Volumen verleiht. Der „Kitty Cut“ ist ein eleganter Kompromiss aus trendigem Bob und Langhaarfrisur.

**Öffnungszeiten: Di, Mi & Fr 9-18 Uhr, Do 9-19 Uhr, Sa 9-15 Uhr**  
**Holtener Straße 170, Tel.: 0431 / 25 98 27 98**



Die Haarprofis von FockScher Hair heißen dich herzlich willkommen

Foto: FockScher Hair

Advertorial

## FRISUREN AM BLÜCHERPLATZ

Neben individuellen Beratungen und Schnitten steht bei Frisuren am Blücherplatz auch der ökologische Gedanke im Mittelpunkt. Das Team aus fünf langjährigen Friseurgesellinnen, einem Auszubildenden und Inhaberin Friseurmeisterin Sabine Thiemann-Hafer schätzt vor allem die ruhige, harmonische und respektvolle Atmosphäre des Salons. Alle Mitarbeitenden beherrschen ehrliches, klassisches Handwerk mit hochwertigen Schnitt-, Farb- und Strähntechniken. Vor jeder Dienstleistung wirst du hier achtsam und individuell beraten. Das Team schwört dabei auf die fast rein veganen, nachhaltigen Produkte der deutschen und salonexklusiven Marke „Glynt“. Inhaberin Sabine Thiemann-Hafer ist sich sicher: „Frisur und Farbe unterstreichen die Persönlichkeit und sollten daher immer individuell auf Kund\*in und Haar zugeschnitten werden. Ein exklusiver Bob mit einigen Highlights bringt dabei etwas Sommerfeeling in die Haare.“ Ein Highlight on top: Rund alle 8 Wochen dürfen Künstler\*innen ihre Kunst kostenfrei im Salon ausstellen.

**Öffnungszeiten: Di 9-20 Uhr, Mi-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr**  
**Blücherplatz 2, Tel.: 0431 / 833 16**



Das FaB-Team: Regina, Sabine S., Edil, Anna (hinten, v. li.), Ines, Sabine T.-H. und Dali (vorn, v. li.)

Foto: Frisuren am Blücherplatz

## „LIEBEN SIE FEINES HAAR?“

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



Foto: Channel21

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

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

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

*Herzlichst, Ihr Björn Donner*

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

## JULZ. HAIR & BEAUTY

Du bist auf der Suche nach einem natürlichen Make-Over? Dann bist du bei JULZ. Hair & Beauty genau richtig! Inhaberin Julia de Vries ist Profi auf dem Gebiet der Balayage und eine echte Blondexpertin. Die zeitlose Balayage Färbetechnik sorgt für besonders natürliche und weiche Ergebnisse. Noch ein Vorteil: Durch die spezielle Färbetechnik müssen deine Haare nicht so schnell nachgefärbt werden. Auch Neuhaarschnitte mit ausführlichen Typberatungen, verwöhnende Treatments oder Glossings bekommst du in Julias stilvollem Salon. In Sachen Service setzt sie vor allem auf Produkte der Marken Davines, Olaplex und GHD. Bei JULZ. Hair & Beauty herrscht nicht nur eine besonders freundschaftliche Atmosphäre, sondern auch ein nachhaltiges Konzept. Angefangen bei den natürlichen Pflegeprodukten über die Mülltrennung bis hin zur Hafermilch im Kaffee. Was Julia auch sehr am Herzen liegt, ist die Weiterbildung: Regelmäßig besucht sie Seminare, um immer auf dem neuesten Stand zu bleiben. Deinen Termin mit ihr machst du am besten über Instagram oder WhatsApp.

**Scharnhorststraße 8, Tel.: 0176 / 84 27 72 51**



Inhaberin und Balayage-Expertin  
Julia de Vries

## HAIRZSTÜCK

Der Friseursalon Hairstück unter der Leitung von Inhaberin Midia Aslan begeistert nicht nur mit Charme, sondern vor allem mit Schere: Das junge, fünfköpfige Team setzt sich zusammen aus Expert\*innen aller Couleure in Sachen Schnitt, Styling und Farbe. Farbmeisterin Helin sorgt für schöne und natürliche Ergebnisse mit Babylights, Balayage und anderen Strähnentechniken.

Für die männlichen Kunden ist Herrenfriseur Roman zuständig. Er bringt sowohl Haare als auch Bart in Bestform. Generalistin Midia hat außerdem ein Händchen für sagenhafte Hochsteckfrisuren, zum Beispiel für Hochzeiten. Gefärbt und gepflegt wird insbesondere mit Produkten der Marke Schwarzkopf und ausgewählten Premiumprodukten aus Spanien. Der Familien-Friseur in der Holstenstraße freut sich immer über Kund\*innenzuwachs! Übrigens: Midias Team ist stets auf der Suche nach neuen engagierten Kolleg\*innen, die ebenfalls für das Friseur\*innen-Handwerk brennen.

**Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-15 Uhr**  
**Holstenstraße 51, Tel.: 0431 / 71 97 76 55**



Roman, Amed, Midia und Helin  
vom Friseursalon Hairstück (v. li.)



## DÜRFEN WIR VORSTELLEN?

Das ist HAMBURG WOMAN, das neue Magazin aus dem Hause falkemedia.

Überall nehmen Printmagazine Abschied vom Markt, auch in unserer Mediengruppe setzen wir etwa im Food-Segment mit der „mein Zaubertopf“-Welt oder in der Technik-Sparte rund um die Mac Life zunehmend auf digitale Formate. Aber seien wir ehrlich: Es geht doch einfach nichts darüber, ein echtes Magazin in den Händen zu halten! Und so freuen wir uns, dir die Relaunch-Ausgabe der HAMBURG WOMAN präsentieren zu können: facettenreicher, mutiger und im komplett neuen Look. In der ersten Ausgabe, die passenderweise am Weltfrauentag erschien, haben wir zum Beispiel die Gastro-Perlen in der Hansestadt rausgepickt: von versteckten Juwelen bis hin zu den Hotspots, die jede kennen sollte. Komm bei uns am Exerzierplatz 3 vorbei, schnapp dir ei-

ne Ausgabe und tauche ein in die Welt von HAMBURG WOMAN – und das gleich mehrfach im Jahr: Wir begleiten den Wechsel der Jahreszeiten ab sofort mit einer neuen Ausgabe. Auch auf Instagram und unserer Website [www.hamburg-woman.de](http://www.hamburg-woman.de) präsentieren wir die angesagtesten Mode-, Beauty und Interior-Trends sowie City-News, Insider Tipps, aktuelle Stories von und über Hamburger Frauen und viele Gewinnspiele mit attraktiven Preisen. Hier kannst du die aktuelle Ausgabe auch online lesen. HAMBURG WOMAN verbindet Print und Online auf eine coole, charmante Weise – typisch Frau eben. Ab sofort ist sie deine unverzichtbare Begleiterin für alles, was diese Stadt, die auch immer wieder einen Ausflug wert ist, so einzigartig macht.

## 3 TIPPS FÜR frühlingsfrische Haut

Nach den kalten Monaten braucht unsere Haut ein Extra an Aufmerksamkeit, um sich von Trockenheit und Strapazen zu erholen. Worauf du bei der Hautpflege im Frühling besonders Wert legen solltest:

### PEELEN UND REINIGEN

Die Verwendung von schonenden Reinigungsprodukten, die zusätzliche Feuchtigkeit spenden, ist für die Haut im Frühling ideal. Nach den kalten Wintermonaten kann unsere Haut oft trocken und schuppig sein. Ein sanftes Peeling mit feinen Partikeln entfernt abgestorbene Hautzellen und regt die Zellerneuerung an.

### FEUCHTIGKEIT SPENDEN

Die richtige Pflege ist im Frühling unerlässlich. Wenig Fette, mehr Feuchtigkeit ist jetzt die Devise.

Wähle am besten leichte Feuchtigkeitscremes oder Seren, die die Haut nicht beschweren.

### SONNENSCHUTZ NICHT VERGESSEN

Die Sonne hat im Frühling viel mehr Kraft, als man vielleicht denken mag. Schütze dein Gesicht daher unbedingt vor schädlichen UV-Strahlen. Für die alltägliche Hautpflege-Routine eignen sich hier hybride Tagescremes mit Lichtschutzfaktor (LSF) besonders gut.



Foto: Adobe Stock



Foto: Adobe Stock

## HAUTPFLEGE, DIE MAN(N) LIEBEN MUSS

In der neuen Männerpflegeserie von Annemarie Börlind ist ein innovativer Energy-Komplex mit pflanzlichem Taurin aus der roten Jania-Alge sowie Gin, Bio-Wacholderextrakt und Bio-Koffein enthalten. Das Taurin belebt die Hautzellen und hat schützende, hydratisierende Eigenschaften. Das enthaltene Bio-Koffein sorgt für einen Frischekick auf der Haut. Der Gin stammt von der Heckengäu-Brennerei aus dem Schwarzwald. Er ist mit einem speziell für Annemarie Börlind hergestellten Bio-Wacholderextrakt angereichert und hat eine antioxidative Wirkung auf die Haut. Übrigens: Die Serie ist komplett klimaneutral. Gut für die Haut und für den Planeten!



**camel active Store  
Kiel**

Alter Markt 11

**Wir freuen uns auf  
Ihren Besuch!**



# DURCH DIE BLUME

Ein zeitloser Fashion-Favorit erhält pünktlich zum Frühling ein erfrischendes Update. So setzt du ein lebhaftes Statement und verleihst jedem Outfit eine Prise Frische und Eleganz.

Die Steppjacke ist schon eine ganze Weile ein echter Dauerbrenner in der Modewelt. Leger, leicht und locker fügt sie sich perfekt in eine Vielzahl von Outfits ein. Wo bislang jedoch Modelle in gedeckten Farben die Hauptrolle spielten, wagen sich nun neue Designs auf das Fashion-Parkett: Steppjacken mit floralem Muster zaubern uns waschechte Frühlingsgefühle in den Kleiderschrank.

## STILVOLLE VIELFALT

Von verträumt über verspielt bis ausdrucksstark – die Vielseitigkeit der Designs ist hier unumstritten. Und die Prints sind vor allem eins: bunt! Leicht oversized darf es natürlich auch gerne sein. Ob runder Halsausschnitt

oder Stehkragen, Kimono-Schnitt oder Bomberjacken-Stil – die blumigen Überzieher machen in vielen Ausführungen eine gute Figur. Auch Patchwork-Muster mit verschiedenen Prints erleben in diesem Zusammenhang ein wahres Revival.

## MATCHEN UND STYLEN

Kombinieren lassen sich die Jacken auf verschiedenste Weisen: Oft zu sehen sind

Kombinationen aus lockeren Stoffhosen und Basic-Shirts, aufgepeppt mit Schmuckstücken in Gold und Signalfarben sowie einem schicken, flachen Schuh, beispielsweise in Form von Mokassins, Loafers oder Slippers. Aber auch lässige Kombinationen mit lockeren Barrel Pants und gemütlichen Sneakern werden mit den lebhaften Steppjacken zu echten Hingucker-Outfits. Zarte Steppjacke mit Blumenmuster von Envii für 140 Euro.



Zarter Hingucker: Die Steppjacken der dänischen Marke Envii aus Biobaumwolle

Fotos: Envii



## STILVOLLE SCHMUCKPRÄSENTATION

Du suchst eine Aufbewahrung für deinen Schmuck, die nicht für Unordnung sorgt und gleichzeitig gut in dein Zuhause passt?

Der Schmuckständer von **Speicherart** gibt dir die Möglichkeit, deine Ohringe, Ketten und Ringe stilvoll und elegant aufzuhängen. Statt nervigem Wühlen in Schmuckkästen verlierst du so nie den Überblick über deine Accessoires. Außerdem kannst du deinen Schmuck auch präsentieren, wenn du ihn nicht trägst! Sag „Tschüss“ zum Chaos und „Hallo“ zur Ordnung in deiner Sammlung – die perfekte Lösung für jede Schmuckliebhaberin, die Wert auf Stil und Organisation legt! Mehr auf [www.speicherart.de](http://www.speicherart.de)

# SO DUFTET DER FRÜHLING

Zeit, sich von schweren Winterdüften zu verabschieden: Wir sehnen uns nach floralen, frischen und fruchtigen Duftnoten, die den Frühling perfekt einfangen.



## GUCCI BLOOM

Tuberose, Jasmin und Rangunschlinger fügen sich zu einem opulenten Duft zusammen, der die Schönheit eines blühenden Gartens einfängt. Das Parfum steht sinnbildlich für die moderne, vielseitige und authentische Frau.



## JOOP! HOMME

Kühl und frisch durch Bergamotte, feurig durch Orangenblüte, Zimt und Jasmin, exotisch durch Patschuli, Vetiver und Sandelholz: Dieser spannende Duft kommt blumig, exotisch und holzig daher und versprüht eine ordentliche Portion Leidenschaft.



## HÈRMES UN JARDIN SUR LE TOIT

Das Eau de Toilette symbolisiert einen verborgenen Garten inmitten vom male- rischen Paris und besitzt alles, was den Frühling charakterisiert: Botanische und fruchtige Noten von Apfel- und Birnbaum machen den Duft zu einem besonders zarten und frischen olfaktorischem Erlebnis.



## NARCISO RODRIGUEZ FOR HER MUSC NUDE

Dieser warme, sonnige, sinnliche und leicht würzige Duft setzt sich zusammen aus einem weißen Blumenbouquet, rosa Pfefferkörnern, Rosenöl und Orangenblüten. Die Basis des Parfums bilden Tonkabohnen-Absolue, weiches Zedernholz und warmer Patschuli.

Fotos: HÈRMÈS, Gucci, Narciso Rodriguez, JOOP!

## DESIGNIKONE

„Uhren ... so zeitlos, wie das eben gehen würde, ohne die Zeit zu vergessen.“ Max Bills Zitat verdeutlicht sein Streben nach Reduktion und Modernität. Nur ein Beispiel dafür ist das charakteristische, logisch aufgebaute Zifferblatt dieser Designikone. Und um nicht „die Zeit zu vergessen“, zieht sich die Uhr durch die vom Träger erzeugte Energie automatisch auf. Erhältlich bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße. Mehr unter [www.juwelier-happe.de](http://www.juwelier-happe.de)



Einzigartige Trauringe als Symbol für Ihre Liebe.



seit 1866  
**HAPPE**  
Uhrmacher und Juwelier

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

[www.juwelier-happe.de](http://www.juwelier-happe.de)

# GESUNDHEIT & WELLNESS

Tauche ein in eine Welt voller Harmonie und Wohlbefinden. Ein Besuch im Kosmetikstudio oder ein erholsamer Spaziergang durch blühende Gärten können wahre Wunder bewirken und dir ein Gefühl von Frische und Vitalität vermitteln.



## 6 VORTEILE VON PERMANENT MAKE-UP

Ob Augenbrauen, Lidstriche, Lippen oder medizinische Pigmentation: Katrin Mansouri ist seit 27 Jahren Spezialistin für dauerhafte Pigmentation. Uns erklärt sie, warum ein Permanent Make-up viele Vorteile hat:

- 1. ZEITERSPARNIS:** Langfristig ist man schneller fertig, zudem ist keine Nachbesserung oder Kontrolle über den Tag erforderlich
- 2. DAUERHAFT GEPFLEGT:** Ob beim Sport oder in der Sauna, im Sommerurlaub oder einfach immer
- 3. AUSGLEICH:** Durch die Pigmentation gelingt es, kleine Makel und Asymmetrien auszugleichen und zu verbessern
- 4. KEINE UNVERTRÄGLICHKEITEN:** Viele haben Probleme bei herkömmlichen Produkten und ersetzen diese durch Permanent Make-up
- 5. LANGFRISTIGE INVESTITION:** Am Anfang ist eine höhere Investition nötig, aber langfristig spart es viel Geld, Zeit und Nerven
- 6. FREIHEIT & SICHERHEIT:** Keine verlaufende Lippenfarbe, Panda-Augen oder verschmierte Augenbrauen



Ein perfekt auf den Typ abgestimmtes Permanent Make-up sorgt für einen makellosen Look. Du fühlst dich sicher und frei, es unterstreicht die Natürlichkeit und gibt mehr Ausdruck und Frische. Durch die fachliche Hand gelingt es, das Gesicht zu optimieren, ohne unnatürlich zu wirken.



Ein wirklich gutes Permanent Make-up erkennt man nicht auf den ersten Blick. Katrin Mansouri von **APARANCE Cosmetique** legt großen Wert auf Natürlichkeit und Individualität. Buche eine kostenlose Beratung inklusive Vorzeichnung und erkenne die Vorzüge eines Permanent Make-ups. Mehr unter [www.aparance.de](http://www.aparance.de)

P  
I  
G  
M  
E  
N  
T  
A  
T  
I  
O  
N

50€

Gutschein\*

\*einzulösen für eine  
Neupigmentation  
im Mai 2024

APARANCE  
COSMETIQUE  
Katrin Mansouri



24h Termine  
buchen!

*Sprich mich gerne an!*

WhatsApp 0160 - 95 26 53 63  
Kieler Str.97 - 24119 Kronshagen  
Mi - Do - Fr 10 - 18 Uhr Sa nach Vereinb.

[www.aparance.de](http://www.aparance.de)



## MEHR RAUM FÜR KÖRPERLICHE FITNESS

Mrs.Sporty feiert Neueröffnung! Das Frauenfitnessstudio in Kronshagen findet neue, größere Räumlichkeiten ein Stockwerk weiter oben, um vor allem dem exklusiven MyPelvi Studio Aufmerksamkeit zu schenken. Perfekt für diejenigen, die ihren Beckenboden stärken wollen!

**Mrs.Sporty** bietet als Europas führende Frauensportclubmarke bereits ein erfolgreiches, speziell auf Frauen ausgerichtetes Fitnesserlebnis. Damit wird ein Raum geschaffen für alle Frauen, unabhängig von Faktoren wie Alter, Fitnesslevel oder persönlichen Zielen, die sich in standardmäßigen Fitnessstudios eventuell unwohl fühlen. Der Erfolg bei der Kundschaft zeigt sich, denn nun erweitert der Standort Kronshagen sein Programm. Das Fitnessstudio und das auf den Beckenboden fokussierte MyPelvi Studio werden zusammengeführt und bekommen jeweils ihren eigenen Bereich.

### FOKUS AUF BECKENBODEN-GESUNDHEIT

Gestärkte Beckenbodenmuskulatur durch wiederholte Magnetfeldstimulation – darum geht es beim MyPelvi Studio, das ab sofort seinen eigenen Bereich neben dem Fitnessstudio bekommt. In 22-minütigen Sessions soll dort gegen Probleme wie Rückenschmerzen, Inkontinenz oder erektiler Dysfunktion vorgegangen werden. Anders als im üblichen Sportprogramm ist das MyPelvi Studio nicht exklusiv für Frauen, sondern auch für Männer geeignet.

### INNOVATIVES SPORTPROGRAMM

Bei Mrs.Sporty geht es vor allem darum, individuell angepasste Fitnesspläne zu schaffen. Das geschieht durch flexible Sportangebote, Ernährungskonzepte und gezielte Muskelentspannung. Die neuen Räumlichkeiten in Kronshagen befinden sich am selben Standort wie zuvor, ein Stockwerk weiter oben. Wer sich das MyPelvi Studio anschauen möchte, kann telefonisch unter 0431 / 534 89 82 oder online unter [www.mypelvi.com/mypelvi/mypelvi-kiel-kronshagen/](http://www.mypelvi.com/mypelvi/mypelvi-kiel-kronshagen/) kostenlose Probetrainings vereinbaren. Mehr Infos unter [www.mrssporty.de](http://www.mrssporty.de)



Inhaberin Antonia Tatzki freut sich über die Vergrößerung des Mrs.Sporty und MyPelvi Studios in Kronshagen

Foto: Mrs.Sporty

**MRS.SPORTY**  
wir feiern 20 Jahre

get in  
**SHAPE**



Nur jetzt  
**2 für 1**  
Zwei Monate  
trainieren. Einen  
zahlen.\*

**Gruppen-, Beckenboden- und individuelles Training nur für Frauen. Im Club, online & outdoor.**

**Mrs.Sporty** Kiel-Vorstadt  
Walkerdamm 17 / Eingang Schülperbaum  
Tel.: 0431 - 53 55 226  
[www.mrssporty.de/club162](http://www.mrssporty.de/club162)

**Mrs.Sporty** Kiel-Wik  
Prinz-Heinrich-Strasse 20  
Tel.: 0431 - 54449930  
[www.mrssporty.de/club313](http://www.mrssporty.de/club313)

**Mrs.Sporty** Kronshagen  
Kieler Strasse 86  
Tel.: 0431 - 5349415  
[www.mrssporty.de/club213](http://www.mrssporty.de/club213)

\*Das Angebot gilt für die ersten 50 Neumitglieder. Bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft erhältst du ohne Aufpreis einen zusätzlichen Monat Training. Zusätzliche Gebühren: Initialservice zu Beginn der Mitgliedschaft einmalig 39 €. Digitale Services (u.a. App) halbjährlich 29 € beginnend im 3. Monat nach Registrierung (keine Rückerstattung/Nachberechnung bei Beendigung der Mitgliedschaft). Je nach gewählter Mitgliedschaft fallen monatliche Kosten von ab 45 € an. Alle Preise inkl. der aktuell gültigen MwSt.  
Inhaber\*in: Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Walkerdamm 17 / Eingang Schülperbaum, 24103 Kiel  
Inhaber\*in: Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, PrinzHeinrich-Str.20 / bei Familia, 24106 Kiel  
Inhaber\*in: Mrs.Sporty Kiel-Kronshagen: Manuela Meuel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen



# VITAL UND SCHMERZFREI DURCHS LEBEN

Schmerzen ade! Das 4 Fun Fitness legt den Fokus auf die Gesundheit seiner Kund\*innen und ebnet mit einem neuen 5-Wochen-Programm den Weg in ein agileres und vor allem schmerzfreies Leben.

Du leidest unter Übergewicht, Rücken- und Gelenkschmerzen oder hast vielleicht eine Operation hinter dir? Viele Menschen sind im täglichen Leben durch Schmerzen erheblich beeinträchtigt und fühlen sich nicht fit genug, um an regulären Sportprogrammen teilzunehmen. Deshalb hat sich das Team vom **4 Fun Fitness** dazu verpflichtet, Lösungen anzubieten, die über herkömmliche Fitnessangebote hinausgehen. Seit Jahren bieten die Studios erfolgreich verschiedenste Rehabilitationskurse an. Neu dabei: das 5-wöchige RehaVital Programm. Hier erarbeitet ihr gemeinsam die Grundlagenfitness, die du brauchst, um dich wieder fit und leistungsfähiger zu fühlen. Bewährte Therapien, maßgeschneiderte Trainingsprogramme und modernste Geräte werden kombiniert, um

deine Bedürfnisse zu bearbeiten und – vor allem – effektive Ergebnisse zu erzielen.

## INDIVIDUELL UND PERSÖNLICH

Die hochqualifizierten Trainer\*innen stehen bereit, um dir eine persönliche Unterstützung zu bieten. Egal, ob es sich um eine akute Verletzung handelt, um langfristige Beschwerden oder einfach um den Wunsch nach einem gesünderen Lebensstil – im RehaVital Programm finden alle Kund\*innen eine umfassende Lösung für ihre Bedürfnisse. Dazu zählen zum Beispiel individuelle Trainingspläne zur Schmerzlinderung und Rehabilitation sowie funktionelles Training zur Stärkung von Muskeln und Gelenken. Du wirst vollumfänglich beraten und angeleitet, damit du die ideale



Auf dem Weg zur Schmerzfreiheit dank individuellem Training im 4 Fun Fitness



Körperhaltung einnimmst und Bewegungstechniken richtig ausführst. On top kannst du spezialisierte Kurse zu verschiedenen Gesundheitsthemen besuchen. Das 5-wöchige Trainingsprogramm bekommst du für 69 Euro pro Person. Bei Interesse erhältst du mehr Informationen unter 0431 / 12 90 11 oder [kiel@4fun-fitness.de](mailto:kiel@4fun-fitness.de).

Fotos: 4 Fun Fitness



# RehaVital

## 5 Wochen für 69 €!

Schmerzen? Operation? Übergewicht?

Für unser 5-Wochen-Programm „RehaVital“ suchen wir Menschen, die schon längere Zeit an Rücken- oder Gelenkschmerzen leiden.

KIEL

Kronshagener Weg 97

Tel.: 0431 - 12 90 11



4FUN-FITNESS.DE



## BACK TO THE KRUUT(S)

Was wäre, wenn wir statt auf exotische Importe wie Gojibeeren und Chiasamen auf die ursprünglichen Superfoods aus der Region setzen würden? Das Start-up kruut widmet sich genau dieser Frage, denn Brennnessel, Löwenzahn und Giersch sind nur einige Beispiele für die unterschätzten Schätze, die in heimischen Gärten, Wäldern und Wiesen wachsen und reich an Nährstoffen sind.

Kruut – plattdeutsch für Kraut – hat sich genau deshalb auf die Fahne geschrieben, hiesige Wildkräuter in unseren modernen Alltag zu integrieren. Dabei werden alte Rezepturen neu gedacht und fast vergessene Wissensbestände genutzt. Wildkräuter, so kruut, wurden nie kultiviert und sind aus diesem Grund besonders robust, nährstoffreich und geschmackvoll. Dabei ergänzen sie unsere moderne Ernährung um essenzielle Nährstoffe. Das kruut-Sortiment umfasst eine Vielzahl von Produkten, darunter Räuchermischungen, Wildpflanzenpulver, Tinkturen, Kuren und Sets – alles basierend auf der Kraft der heimischen Wildkräuter. Die Kräuterkombinationen unterstützen beispielsweise dabei, Ruhe und Kraft zu schöpfen oder die innere Balance wieder herzustellen. Kruut legt dabei Wert auf eine nicht-industrielle Produktion, um die maximale Wirksamkeit der Wildkräuter zu bewahren.

Fotos: Kruut

## SO GEHT SOMMERBODY

Der Sommer naht, dann heißt es bald endlich wieder: Raus aus dem Haus und ab an den Strand oder ins Freibad! Und genau das wollen wir zelebrieren – Grund genug, um dir endlich das Körpergefühl zu holen, das du schon immer wolltest.

Das **Körperteam** aus Kiel ist dabei die perfekte Adresse. Wer lästigen Fettpölsterchen den Kampf ansagen will, kann sich der Kryolipolyse bedienen. Diese Hightech-Methode ist eine Kühltchnik, die Fettdepots in der Haut reduziert, wobei die individuellen Körperregionen circa 60 Minuten lang einer konstanten Minus-Temperatur ausgesetzt werden. Die Kryolipolyse ist vor allem an Bauch, Hüfte und Oberschenkeln sehr erfolgreich.

Sprich ganz einfach mit Sonja Lessau vom Körperteam. Zum Leistungsspektrum des kompetenten Studios gehört nämlich neben den großartigen Behandlungen auch die Vermittlung von Fachwissen. In einem kostenfreien Beratungsgespräch kann deine optimale Behandlungsmethode ausgewählt werden.

Eine weitere beliebte Behandlungsmöglichkeit ist beispielsweise die dauerhafte Haarentfernung dank der IPL-Hyperpulse Technik. So werden unerwünschte Haare an Rücken, Brust, Bikinizone, Beinen oder im Gesicht entfernt. Keine lästigen Haarstoppel, keine eingewachsenen Haare mehr, herrlich!

Weitere Informationen und Behandlungen findest du unter [www.koerperteam.de](http://www.koerperteam.de).

Foto: Adobe Stock



- **Dauerhafte Haarentfernung**
- **Fettzellenreduktion durch Kryolipolyse**



**JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN!**

Ziegelteich 29, Europahaus, Kiel | Telefon 0431 - 387 83 71 7  
[info@koerperteam.de](mailto:info@koerperteam.de) | [www.koerperteam.de](http://www.koerperteam.de)

 **STEINBOCK**  
22.12. - 20.01.

Verlangst du zuviel von dir, könntest du schon bald enttäuscht sein. Gerade wenn es im Job oder in der Ausbildung hektisch zugeht, solltest du jetzt nicht auf Schnelligkeit, sondern lieber auf Gründlichkeit setzen. Mit Überraschung erreichst du viel.

 **STIER**  
21.04. - 20.05.

Was immer sich für dich ergibt – genieße es. Bevor du wichtige Schritte unternimmst, wirst du klären müssen, welche deiner Vorstellungen in nächster Zeit realisierbar sind. Falls du meinst, eine Entscheidung treffen zu müssen, überstürze nichts. In der zweiten Monatshälfte wirst du die Dinge schon wieder weniger wichtig nehmen.

 **ZWILLINGE**  
21.05. - 21.06.

Nimm dir Zeit, deine nächsten Schritte zu planen. Dir fallen Lösungsmöglichkeiten für viele aktuellen Probleme ein. Mit deiner momentanen Klarheit kannst du auch anderen weiterhelfen. Liebesangelegenheiten verlaufen in der ersten Monatshälfte leichter.

 **KREBS**  
22.06. - 22.07.

Du stößt in diesem Monat auf die unterschiedlichsten Entwicklungen und Möglichkeiten. Ob du dich von diesen eher verwirren lässt oder 'aus dem Vollen schöpft' hängt natürlich nur von dir ab. Deine nette Art wird übrigens nicht immer so aufgenommen wie du gerne möchtest. Falsche Bescheidenheit ist also nicht nötig.

 **LÖWE**  
23.07. - 23.08.

Es liegt an dir, ob du diese kurze Zeit der Ruhe nutzt, um neue Kräfte für zukünftige Abenteuer zu sammeln, oder ob du ein Problem daraus machst, dass nichts Weltbewegendes passiert. Spannungen in der Kommunikation können ab Mitte des Monats eine Rolle spielen. Dank deiner Kompromissbereitschaft braucht es aber nicht zu langen Diskussionen zu kommen.

 **JUNGFRAU**  
24.08. - 23.09.

Eine Zeit gesteigerter körperlicher und geistiger Aktivität. Deine Zuversicht gibt dir die Kraft, in wichtigen Bereichen einen Sprung nach Vorn zu machen. Dieser Monat ist günstig für Kurztrips, Besuche, Gespräche und Verhandlungen. Achte nur darauf, deine Energie nicht zu ziellos einzusetzen.

**STERNZEICHEN  
DES MONATS**



**WIDDER**  
21.03. - 20.04.

Flirten fällt dir so leicht wie lange nicht, doch die Konkurrenz ist auch nicht schüchtern. Muss es wirklich eine feste Beziehung sein, ist der Expartner\*in tatsächlich schon Geschichte? Eine Abfuhr bedeutet keineswegs das Ende. Abwarten heißt das Zaubermittel. Was dich beruflich in den letzten Monaten eine Menge Kraft gekostet hat, gelangt zum Abschluss. Trägt man ein Angebot an dich heran, überprüfe aber besser alle Punkte, denen du intuitiv misstraut.



**UNSER  
ASTROLOGE**

Der Kieler Astrologe Martin A. Banger erstellt jeden Monat das aktuelle RENDSBURGERleben-Horoskop. Möchtest du es noch genauer wissen? Fordere dein persönliches Horoskop unter [www.12zeichen.de](http://www.12zeichen.de) an.

 **WAAGE**  
24.09. - 23.10.

Was du in den letzten Monaten begonnen hast, kann jetzt zügig weitergeführt werden. Jeder Aufschub würde deine finanziellen und körperlichen Reserven belasten. Der Weg zum Erfolg kann mühsam sein. Du hast doch nichts anderes erwartet, oder?

 **SKORPION**  
24.10. - 22.11.

Erfolg hat nur, wer seine Grenzen kennt. Wenn du dich in deinen Leistungen ausschließlich an Platz „Eins“ des Siegertreppchens orientierst, kannst du nur verlieren. Nutze deine neu gewonnenen Erkenntnisse, um deine Zukunft aus einer erweiterten Perspektive heraus zu planen.

 **SCHÜTZE**  
23.11. - 21.12.

Wahrscheinlich bist du jetzt leichter als sonst zu verunsichern. Geschieht dies durch deine eigenen Zweifel, solltest du diese untersuchen und sich mit jemandem beraten, der du schon länger kennst. Vermeide überstürzte Entscheidungen.

 **WASSERMANN**  
21.01. - 19.02.

Jetzt kannst du endlich die Dinge voranbringen, die dir wichtig sind. Vielleicht musst du sogar darauf achten, andere nicht mit deinem derzeitigen Schwung zu überrollen. Ob mit Behörden oder Mitarbeiter\*innen: Wenn es in diesem Monat zu Kompetenzstreitigkeiten kommt, solltest du die Angelegenheit auf sich beruhen lassen.

 **FISCHE**  
20.02. - 20.03.

Die Dinge laufen nicht so glatt, wie du es dir wünschst? Mit einer etwas entspannteren Haltung wird dir vieles leichter gelingen als mit der Einstellung, du allein wärst für alles verantwortlich. Gerade wenn du dir nicht so ganz im Klaren sein solltest, was du jetzt wollst, ist dies eine gute Gelegenheit, dich mehr auf andere einzulassen.

# ONE-POT-PASTA

Wenn Pasta zusammen mit Fleisch, Gemüse und Soße in nur einem Topf gart, wird sie besonders aromatisch - und du hast weniger Abwasch!



# SCHARFE ZITRONEN-SPAGHETTI MIT FETA

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 45 Minuten

2	Schalotten
3	Knoblauchzehen
2	Peperoncini
3 Stiele	Petersilie
2	Sauerteigbrotsciben
8 EL	natives Olivenöl extra
500 g	Spaghetti
1 l	Gemüsebrühe
2	Biozitronen (abgeriebene Schale und Saft)
30 g	frisch geriebener Parmesan
150 g	Feta
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Peperoncini waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken.
- Das Sauerteigbrot in kleine Stücke zupfen und in einer großen Pfanne mit hohem Rand in 3 EL heißem Olivenöl in 5–6 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen und beiseitestellen, die Pfanne vorsichtig auswischen. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Peperoncini darin andünsten. Spaghetti und Brühe dazugeben. Alles aufkochen und die Pasta unter gelegentlichem Rühren knapp al dente garen.
- Zitronenschale, -saft, Petersilie und geriebenen Parmesan dazugeben und alles durchschwenken. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit zerbröckeltem Feta und geröstetem Brot bestreuen und servieren.



# EINFACHE ONE-POT-LASAGNE

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
250 g	Zucchini
140 g	Mais (Dose)
3 Stiele	Basilikum
2 EL	natives Olivenöl extra
400 g	gemischtes Hack
400 g	stückige Tomaten (Dose)
250 ml	Gemüsebrühe
2 TL	getrocknete italienische Kräuter
6	Lasagneplatten
100 g	geriebener Mozzarella
100 g	Crème fraîche
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Zucchini waschen, putzen

und in Stücke schneiden. Mais in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen.

- Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Hackfleisch darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und mitdünsten. Zucchini, Mais, Tomaten, Brühe, getrocknete Kräuter sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Alles aufkochen.
- Die Lasagneplatten in kleine Stücke brechen, in den Topf geben und unter Rühren garen, bis die Pasta al dente ist. Den Käse unterrühren und die One-Pot-Lasagne mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Teller verteilen, mit ein paar Crème-fraîche-Kleckschen und Basilikum garnieren und servieren.



## GEWUSST WIE

Kurze, dicke Pasta wie Penne, Casarecce, Rigatoni, Maccheroni und Co. eignen sich besonders gut für One-Pot-Gerichte. Sie nehmen viel Aroma auf, ohne schnell zu weich zu werden. Gib die Flüssigkeit am besten nach und nach dazu.



# ONE-POT-PASTA MIT PAPRIKA

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 45 Minuten

2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	rote Paprikaschote
1	grüne Paprikaschote
2 EL	natives Olivenöl extra
450 g	Rinderhack
1 EL	getrocknete italienische Kräuter
1 EL	edelsüßes Paprikapulver
1 EL	geräuchertes Paprikapulver
2 EL	Paprikamark
80 ml	trockener Weißwein
400 g	stückige Tomaten (Dose)
1 l	Gemüsebrühe
400 g	Penne
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Beide Paprikaschoten entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden.

Das Öl in einem Bräter oder in einem großen Topf erhitzen, Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebeln sowie Paprika dazugeben und unter gelegentlichem Rühren 4–5 Minuten andünsten.

2. Knoblauch, Kräuter, beide Sorten Paprikapulver, Salz und Paprikamark untermengen. Alles 2–3 Minuten rösten, dann mit dem Wein ablöschen. Stückige Tomaten und Brühe angießen und alles 5–8 Minuten köcheln lassen. Die Penne dazugeben und alles 10–12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Nudeln knapp al dente sind. Zwischendurch umrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Die Pasta kurz ruhen lassen, dann ggf. abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und sofort servieren.



# ONE-POT-TORTELLINI MIT SCHINKEN UND ERBSEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
200 g	Prosciutto cotto
1/2 Bund	Petersilie
40 g	Butter
30 g	Mehl
300 ml	Milch
150 ml	Gemüsebrühe
etwas	frisch geriebene Muskatnuss
1	Lorbeerblatt
200 g	Mascarpone
200 g	gepaltene Erbsen
500 g	Tortellini nach Wahl (Kühlregal)
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Prosciutto in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken.
2. Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Das Mehl dazugeben und anschwitzen. Milch und Brühe unter Rühren dazugießen. Soße mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen und das Lorbeerblatt dazugeben. Die Soße unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Mascarpone, Schinken, Erbsen und Tortellini zur Soße geben, alles weitere 4–5 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen. Lorbeerblatt entfernen. Das Pastagericht mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen, mit der gehackten Petersilie garnieren und sofort servieren.



Diese und viele weitere Rezepte aus der Welt von Pizza, Pasta und mehr gibts in der aktuellen Ausgabe der **So is(s)t Italien**. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de).

# AU JA - ANGRILLEN!

Zeit, die Kohlen zu entfachen, die Würstchen zu bruzzeln und die ersten Sonnenstrahlen auf der Terrasse zu genießen. Denn nichts sagt „Frühling“ so sehr wie der Duft von Grillgut in der Luft und das Klappern von Grillzangen.

Es ist die Zeit, in der der Rauchmelder zum Stimmungsmacher wird und die Nachbarschaft vor Neid erblasst. Wer braucht schon Parfüm, wenn man sich in Grillrauch hüllen kann? Die erste Wurst landet im Gebüsch, der Salat wird vom Wind

davongetragen und die Marinade klebt hartnäckig an den Händen. Aber hey, das sind doch nur kleine Details! Denn beim Angrillen geht es nicht nur ums Essen, sondern vor allem um die Erinnerungen, die wir schaffen – sei es durch qualmende Grillhandschu-

he oder spontane Wasserschlächten. Also, nichts wie ran an den Grill: Lasst uns gemeinsam die Saison mit einem lachenden und einem hungrigen Auge einläuten!



Foto: Adobe Stock

## EVENTTIPP

# NORDGRILL

Kaum erwärmen die ersten kräftigen Sonnenstrahlen die Frühlingsluft, entflammt die Lust aufs Grillen. Ein heißer Tipp zum Saisonstart ist auch in diesem Jahr die NordGrill in Neumünster.

Ein fester Termin im Jahreskalender aller norddeutschen Grill-Enthusiasten ist die **NordGrill**.

Das beliebte Event findet alljährlich im Rahmen der Messe „OUTDOOR jagd & natur“ in den Holstenhallen in Neumünster statt. Das Highlight der NordGrill sind die schleswig-holsteinischen Grillmeisterschaften – offiziell von der German Barbecue Association lizenziert. Angemeldete Teams grillen in vier Gängen um den begehrten Landesmeistertitel.

Besucher\*innen können das Treiben beobachten, sich nebenbei vom Bühnenprogramm unterhalten lassen und sich an den umliegenden Ständen über spannende Produkte wie hochwertige Grills und Outdoor-Küchen, BBQ-Zubehör und kulinarische Leckereien wie Saucen und Gewürze informieren. Der offene Grill-Wettbewerb läuft am 6. April, die SH-Landesmeisterschaft am 7. April. Tageskarten kosten 8 Euro, Kinder bis 14 Jahre sind frei. Mehr Infos: [www.nordgrill.sh](http://www.nordgrill.sh)



Fotos: Holstenhallen Neumünster - NordGrill - SixConcept



FUEGO DEL SUR

## EIN RESTAURANT FÜR ALLE

Pizza, Pasta, Fisch, argentinische Steaks und Delikatessen – das Fuego del Sur hat für jeden Geschmack etwas zu bieten. Wenn die Temperaturen steigen, wird demnächst auch wieder die weiträumige Terrasse für Gäste geöffnet.



Geschäftsführer Sadat Bujupaj stellt einen der beiden neuen Hausweine vor: den Cuvée Rotwein trocken 2023 vom Weinhaus Schneider / Pfaffmann



Direkt an der Hörn An der Halle 400 befindet sich das **Fuego del Sur**. Neben hochwertigen argentinischen Steaks stehen auch Pasta, Pizza und Fisch auf der Karte. Als einziges Restaurant in Kiel verwendet das Fuego del Sur einen Holzofengrill für die Zubereitung des Fleisches und bietet das legendäre Lava-Steak an, das Gäste je nach gewünschtem Garpunkt selbst am Platz grillen können.

### NEUES AUF DER KARTE

Neu auf der Speisekarte ist der „Land & Meer Mix“ für zwei Personen für 75 Euro. Die Platte beinhaltet saftige Fisch- und

Fleischmedaillons mit Kartoffel-Gemüse-Beilage, Salat, argentinischem Chimichurri und Sauce Hollandaise. Vor wenigen Wochen eingetroffen sind außerdem zwei neue Hausweine, ein Cuvée Rotwein sowie ein Grauburgunder.

### DER FRÜHLING NAHT

Und wo lässt sich ein Gläschen Wein besser genießen als draußen in der Sonne? „Wir freuen uns riesig auf den Frühling. Demnächst können wir wieder unseren großen Biergarten eröffnen, wenn die Temperaturen steigen“, erzählt Geschäftsführer Sadat Bujupaj begeistert.

### DIE NÄCHSTE FUEGO NIGHT

Am 5. April steht die bereits vierte Fuego Night auf dem Programm. Ab 22 Uhr kann zu House, Classics und Disco-House von DJ Matthias Rump gefeiert und getanzt werden. Die Fuego Nights finden immer am ersten Freitag des Monats statt.

Sadat und sein Team freuen sich über ihre zahlreichen Gäste und geben auch in Zukunft alles, um deren Wohlbefinden sicherzustellen. „Unser Anspruch ist es, dass alle Gäste unser Restaurant zufrieden und glücklich verlassen“, betont der Geschäftsführer.

Fotos: Falkmedia Regional



Es ist wieder **Biergartensaison**. Wir öffnen bald die Terrasse für euch. Freuen Sie sich auf schöne, gesellige Stunden mit höchstem Genuss an der frischen Luft.

## HERZLICH WILLKOMMEN IM FUEGO DEL SUR

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

für jeden etwas dabei: STEAKS - PIZZA - PASTA

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

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

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

Feiern Sie bei uns Hochzeiten,  
Geburtstage, Feiern mit Buffet



www.fuegodelsur.com

OUTDOORCHEF  
PRÄSENTIERT DEN

# LUGANO EVO II

Für alle Grill-Enthusiast\*innen, die mehr wollen, präsentiert Outdoorchef den LUGANO 570 G EVO II – die kompakteste, mobile Outdoorküche der Welt.

Das brandneue Flaggschiff der Schweizer BBQ-Innovationsschmiede hebt Grillmöglichkeiten auf ein neues Level. Ob Smoken, Kochen, Niedrigtemperatur-Garen, Wok'n, Braten, Grillen, Backen oder extrem scharfes Anbraten mit bis zu 900 °C – der kompakte Allrounder macht's möglich. Dank Blazingzone – auf Wunsch kombiniert mit dem brandneuen Blazinglas® – ermöglicht der LUGANO 570 G EVO II das perfekte Grillen für köstliche Röstaromen, während er gleichzeitig Platz zum Garen, Warmhalten und Plancha-Grillen bietet. Diese einzigartige Kombination macht ihn zum ultimativen Begleiter für alle Grillabenteurer\*innen.

## INNOVATIVE FEATURES

Er erspart lästige Baumaßnahmen im heimischen Garten, und auf kleinen wie großen Terrassen findet dieser Grill-Liebling spielend seinen Platz. Dabei überzeugt der „Kompakte“ sowohl mit seiner Leistung als auch mit modernem Design und innovativen Features. Ausgestattet mit einem Gas Safety System, der Gourmet Burner Technology, LED-Beleuchtung und cleverem, belastbarem Stauraum, setzt er Maßstäbe in Sachen Sicherheit, Komfort und Funktionalität. Zur optimalen Ergänzung der Blazingzone bietet Outdoorchef ein einzigartiges Zubehör an, das den Grill-Möglichkeiten neue Dimensionen verleiht:



Mit der Weltneuheit, dem Blazinglas, sind 950 °C heiße Grilltemperaturen, inkl. karamellisiertem Fleisch möglich. So bekommt jedes Steak ein Signature-Branding. Dabei ist das Blazinglas superleicht und in unter einer Minute auf voller Temperatur. Das Kontakt-Grillen sorgt für eine ideale Maillard-Reaktion, während das Infrarot-Grillen für eine konstant hohe Infrarotstrahlung ohne Temperaturabfall sorgt. Dadurch trocknet das Grillgut nicht aus, sondern bleibt saftig und zart mit einer schmackhaften Umami-Kruste. Es eignet sich optimal zur Zubereitung von Steaks, ganz ohne Fettbrand.

## ÜBER OUTDOORCHEF

Seit mehr als 30 Jahren ist Outdoorchef ein Pionier auf dem Gebiet der Grilltechnologie. Das Unternehmen bietet mit seinen Produkten die perfekte Kombination aus Innovation, Qualität und Benutzerfreundlichkeit und beschert unvergessliche Grillmomente, ganz nach dem Motto: Mit Schweizer Technologie zum perfekten Grillerlebnis – vom Laien bis zum Profi!

Jetzt den Lugano in deiner Nähe live erleben und Frühlingsaktion sichern!

**Grillfürst Hamburg-Wandsbek**  
**Ahrensburger Str. 103, Hamburg**  
**www.grillfuerst.de**



## ITALIENISCH GENIESSEN IN DER INNENSTADT

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

... und das ist kein Wunder, sind doch zwei waschechte Genusskenner mit ihrem Casa al Porto in der Hafenstraße 15 und überzeugen mit italienischen Köstlichkeiten: Donato Tripaldi und Domenico Vigliotti. Sie sind DIE Anlaufstelle für Fans des guten Geschmacks, und sie sind wahrlich keine Unbekannten in der Region. Das beliebte Restaurant Casa Tripaldi aus Laboe bringt mit dem Casa al Porto die italienische Lebensfreude in die Innenstadt, das sympathische und erfahrene Team sorgt für eine wunderbare, authentische Atmosphäre. Du kannst dich auf einen kulinarischen Glücksort freuen, ideal dafür geeignet, sich mit original italienischer Küche – von herrlichen Antipasti über fangfrischen Fisch und exzellentem Fleisch bis hin zu leckerer Pasta und knuspriger Steinofenpizza – verwöhnen zu lassen.



**Casa al Porto**  
Hafenstraße 15, Kiel  
Tel.: 0431 / 240 50 10  
[www.casa-al-porto.de](http://www.casa-al-porto.de)



**RISTORANTE • PIZZERIA  
FEINKOSTLADEN**

**RESTAURANT –**  
direkt am Yachthafen Laboe, Kieler Förde

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

Fördewanderweg 2 • 24235 Laboe  
Telefon 04343 42 42 0  
E-Mail: [info@casa-tripaldi.de](mailto:info@casa-tripaldi.de)

Ganzjährig geöffnet!

ART-QUILTS AUS DEN USA, KANADA UND NEUSEELAND

# FASZINIERENDE STOFFKUNST

Im Museum Tuch + Technik in Neumünster ist bis zum 22. September die Ausstellung „Color Improvisations 3“ zu sehen.



Nancy Crow: SEEKING ENERGY, 2019

Hast du schon mal von Quiltkunst gehört? Der englische Begriff „quilt“ heißt so viel wie „steppen“. Beim Quilten handelt es sich um das Zusammensteppen mehrerer Stofflagen zu einem Quilt. Früher wurden Quilts in Handarbeit hergestellt, eine sparsame Methode, um zum Beispiel warme Bettdecken zu fertigen. Heute sind maschinengestepte Quilts längst in der Welt der Kunst angekommen.

In der Ausstellung „Color Improvisations 3“ im Museum Tuch + Technik in Neumünster können Interessierte „Art-Quilts“ – Kompositionen aus Stoff – bewundern. 42 Werke von 38 Künstler\*innen, die in dieser internationalen Ausstellung zum ersten Mal öffentlich präsentiert werden, zeigt das Museum Tuch + Technik in Neumünster

noch bis zum 22. September. Etwa zwei mal zwei Meter groß sind die Arbeiten, die einen beeindruckenden Einblick in die zeitgenössische Quiltkunst in den USA, Kanada und Neuseeland geben. Zwar nutzen moderne Künstler\*innen die alte Technik, mit der mehrere Stofflagen durch akzentuierende Steppnähte verbunden und fixiert werden. Bei der Wahl der Motive jedoch haben sie sich von traditionellen Regeln und Mustern befreit. Ihre Werke sind Improvisationen aus Formen und Farben, immer wieder neu und immer wieder faszinierend. Mehr Infos findest du unter [www.tuch-und-technik.de](http://www.tuch-und-technik.de). **bis 22. September • Museum Tuch + Technik, Kleinflecken 1, Neumünster**



Tina Schwichtenberg - Cutis Arborum (Kreuzwicklung/Baumpilze)

Foto: Heiko Bühn

## BAUMHÄUTE

Anlässlich des 80. Geburtstages der in Kiel geborenen Künstlerin Tina Schwichtenberg wird die Schau „Cutis Arborum“ im Kulturpark Seekamp präsentiert. „Cutis Arborum“, also Haut der Bäume, zeigt Arbeiten aus Baumwoll- und Leinenstreifen. Zwei bis fünf Jahre bleiben die Stoffstreifen um die Bäume gewickelt und sind dabei laufend den Natureinflüssen ausgesetzt. Irgendwann werfen die Bäume ihre Fesseln ab und Tina Schwichtenberg kann ihre kunstvolle „Ernte“ einbringen. Geöffnet ist die Schau sonntags von 14 bis 17 Uhr.

**bis 14. April • Kulturpark Seekamp, Seekamper Weg 10, Kiel-Schilksee**



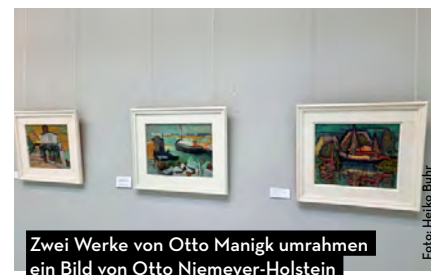
Blick in die Ausstellung „Alle Tage Mensch“ im Bunker-D

Foto: Heiko Bühn

## EINDRUCKSVOLLE SKULPTUREN

Täuschend echt sehen sie aus, die Figuren von Birgit Lindemann: Ihre liebevoll ausgearbeiteten Ton-Plastiken scheinen direkt im Alltag angehalten worden zu sein: Frauen in sommerlichen Kleidern, mit Tüchern im Haar oder Hütchen auf dem Kopf; Männer in T-Shirts, Jacken oder Hoodies. Menschen mit verschränkten Armen oder angewinkeltem Bein, hier in kindlicher Freude an einer Kaugummiblase, dort mit ernsten Gedanken und strengem Blick.

**bis 17. April, Bunker-D, Fachhochschule Kiel, Schwentestr. 11, Kiel-Dietrichsdorf**



Zwei Werke von Otto Manigk umrahmen ein Bild von Otto Niemeyer-Holstein

Foto: Heiko Bühn

## SCHÖNER BESUCH

In der Ausstellung „Usedom im Spiegel der Malerei und Grafik (1936–1981). Aus der Sammlung Otto Niemeyer-Holsteins“ werden in Kooperation mit dem Atelier Otto Niemeyer-Holstein in Lüttenort auf Usedom Werke aus der über 700 Plastiken, Skulpturen, Gemälde und Grafiken umfassenden Sammlung von Otto Niemeyer-Holstein im Künstlermuseum Heikendorf gezeigt. Der in Kiel geborene Künstler ließ sich 1933 auf Usedom nieder. Auf der Insel fanden die Mitglieder der Usedomer Malerschule Motive und Anregungen am Meer.

**bis 26. Mai • Künstlermuseum Heikendorf**

# BUCHTIPPS FÜRS SOFA



ULF KVENSLEDER

## ABENTEUER ODER ALBTRAUM?

Jedes Jahr planen Anna, ihr Verlobter Henrik und ihre beste Freundin Melina einen Wanderausflug in die schwedische Wildnis, um sich von ihrem hektischen Alltag zu erholen. Als dieses Jahr Melinas neuer abenteuerlicher Freund Jakob mitkommen will, können Anna und Henrik nicht ablehnen. Statt der üblichen entspannenden Wanderungen führen Jakobs Empfehlungen die Gruppe jedoch auf nervenaufreibende Abenteuer. Der Trip sorgt nicht nur für körperliche Belastung. Auch psychische Anspannung gefährdet die Dynamik der Truppe. Die drei befürchten, dass die Entscheidung, Jakob einzuladen, unumkehrbare Folgen haben wird. Ein packender Thriller aus Schweden zum Abschalten vom Alltag.

**Ulf Kvensler: Der Ausflug – Nur einer kehrt zurück, Penguin TB Verlag, 464 Seiten, 17 Euro**



## LÉONIE D'AUNET PIONIERIN IN DER ARKTIS

Léonie d'Aunet wurde geboren 1820. Mit neunzehn Jahren ging sie 1839 auf eine Reise in den Norden, um in Hammerfest ein Expeditionsschiff zu besteigen und als erste Frau nach Spitzbergen mitzufahren. Dass sie überhaupt auf die „La Recherche“ durfte, hatte sie dem Umstand zu verdanken, dass sie zu dieser Zeit mit dem Maler François-Auguste Biard liiert war. Und der sollte unbedingt mit auf die Fahrt, wollte aber nicht. Unter der Bedingung, dass sie ihn begleiten dürfe, versprach sie, Biard zu überreden, was ihr auch gelang. Das Ergebnis ist dieses großartige, 1854 im französischen Original erschienene Buch mit seinen herrlichen Reisebeschreibungen. Von Paris unter anderem über Le Havre, Amsterdam, Hamburg und – ja – Kiel sowie Göteborg reiste d'Aunet nach Norwegen und von dort nach Spitzbergen. Auf der Rückreise kam sie durch Lappland und die schwedische Ostküste entlang, besuchte Berlin und andere deutsche Städte, bevor sie nach Paris zurückkehrte. Léonie d'Aunet starb 1879. Ihr bekanntestes Buch „Reise einer Frau in die Arktis“ ist nun erstmals in dieser wunderbar ausgestatteten Ausgabe der mare-Klassikerreihe (Leineneinband im Schuber, fadengeheftet und mit Lesebändchen) auf Deutsch zu lesen – und das ist ein wahrer Hochgenuss.

*Heiko Buhr*

**Léonie d'Aunet: Reise einer Frau in die Arktis, mareverlag, 351 Seiten, 34 Euro**

## STEFAN SOMMER DEBÜTROMAN MIT SOGEFFEKT

Raffiniert, spannend und toll geschrieben – das beschreibt den Roman von Stefan Sommer. Eine emotionale Vater-Sohn-Geschichte, die im Kern ein Roadtrip durch Gedankenverwurzelungen, Ängste, Enttäuschungen und feine Überraschungen ist.

Der junge Georg Himmel besucht die Hochzeit seines besten Freundes in einem Hotel auf Istrien, als er eine Kurznachricht von seinem Vater erhält, die eigentlich an dessen Affäre gerichtet war. Georg beschließt, das Familienleben zu retten und macht sich auf den Weg, um seinen Vater in den frühen Morgenstunden am Münchener Flughafen zur Rede zu stellen. Kann er das Auseinanderbrechen der Familie verhindern? Kennt er seine Eltern wirklich und sind sie die, für die er sie hält? Georgs Autofahrt wird eine Reise in Erinnerungen, Signalen, Autobahnen, Raststätten und Umwegen. Die Urängste und das beständige Hadern, Wüten und Hoffen sind seine Wegbegleiter durch die dunkle Nacht, die auch Überraschungen bereithält.

TIPP  
DER BUCHHANDLUNG  
ALMUT SCHMIDT

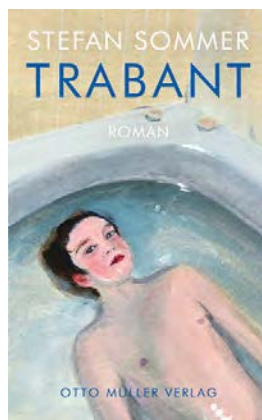


Hauke Harder

Advertorial

Dieser Roman ist wahrlich ein Trabant, der auf seiner Reise viele Themen streift. Unfassbar unterhaltsam und klug fliegt der Text durch irdische und himmlische Fragestellungen. Der Erzähler ist wie der genannte Himmelskörper, der sich stets in der Umlaufbahn seiner massereicheren Mitmenschen, besonders der Familie, befindet und dadurch in unvorhersehbare Rotationen gerät. Ein Träumer, der durch den ungewollten Weckruf seiner Eltern erkennt, dass die erdachte Welt nicht immer übereinstimmt mit der realen Umgebung. Ein Buch zum Staunen, Spaßhaben und zum Weiterfliegen.

**Stefan Sommer: Trabant, Otto Müller Verlag 236 Seiten, 25 Euro, [www.buchhandlung-friedrichs-ort.de](http://www.buchhandlung-friedrichs-ort.de), [www.leseschatz.com](http://www.leseschatz.com)**





# KUNST MESSE 20.+21.4.<sup>24</sup>



*Kunst? Können wir!*

## HOLSTENHALLEN NEUMÜNSTER

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Samstag, 20.04.2024 10.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag, 21.04.2024 10.00 - 17.00 Uhr



ÜBER **150**  
AUSSTELLER



## DIE KUNSTMESSE IM NORDEN

# HOLSTENART 2024

Am 20. und 21. April findet in den Holstenhallen Neumünster bereits die dritte HOLSTENART-Kunstmesse statt, auf der du hochwertige Kunstwerke bestaunen kannst.

Nach dem großen Erfolg der zweiten HOLSTENART, die mit 4.050 Besucher\*innen und 157 Aussteller\*innen das ohnehin bemerkenswerte Ergebnis der Premiere noch deutlich übertraf, findet auch in diesem Jahr die HOLSTENART mit zahlreichen neuen Aussteller\*innen und ihren beeindruckenden Kunstwerken aus den Bereichen Malerei, Fotografie und Skulpturen statt.

Bereits jetzt sind alle Ausstellungsflächen ausgebucht – sogar die aufgrund des hohen Andrangs eingerichtete Warteliste für weitere Interessenten. Dirk Ralfs, künstlerischer Berater und Initiator der HOLSTENART, freut sich über die hohe Zahl der „neuen“ Aussteller\*innen: „Fast 40 Prozent der Aussteller\*innen haben noch nicht auf der HOLSTENART ausgestellt. Das bedeutet, dass allein durch die Auswahl der Aussteller\*innen die HOLSTENART ein völlig neues Erscheinungsbild bekommt.“

Christoph Honnen, Projektleiter der Messe, ergänzt: „Wir haben uns intensiv mit dem Feedback von Besucher\*innen und Aussteller\*innen beschäftigt und eine neue Wegeführung erarbeitet. Auch diese wird die Optik der HOLSTENART nochmals deutlich verändern und soll den Aufenthalt noch angenehmer gestalten.“ Inzwischen steht auch das neue Sonderthema fest: Auf der Empore im Forum der Holstenhallen präsentieren unter dem Titel „Kunst- und Kulturforum Neumünster“ die kunst- und kulturschaffenden Institutionen Neumünsters ihre Vielfalt und Leistungsfähigkeit. Weitere Infos sowie Tickets zur HOLSTENART gibt es unter [www.holstenart.de](http://www.holstenart.de).

**20. + 21. April • Holstenhallen Neumünster**

4 Wochen  
Highlights  
Kieler Kultur



# Kultur Rausch

Sa, 13. April – Sa, 11. Mai 2024



Medienpartner



Kiel-Marketing

## Nacht der Clubs

Samstag, 13. April 2024

- ANNA
- BEN BRIGGS
- BUNKER CLUB
- DO SUL
- FLEET
- HANSA48
- KULTURFORUM
- LUNA
- MAX
- MUM\*DAD
- POGUE MAHONE
- PUMPE
- SCHAUBUDE
- STATT-CAFE
- STUDIO FILMTHEATER
- WELCOME CENTER



- 20:00 **Hansa48** (Hansastraße 48)  
**Comic Battle. Live: Mary Jane & The Baltic Sweet Jazz Orchestra**  
**Comic Battle + Konzert.** Stifte kreuzen + unplugged New Orleans Straßenjazz
- 20:00 **FLEET** (Holstenbrücke 5–7)  
**Tom & Lily**  
**Konzert.** Klassiker aus Pop, Soul und Rock
- 20:00 **DoSul** (Beseler Allee 64)  
**Rogi**  
**Party.** Funky Soul Beats
- 20:00 **Welcome Center** (Stresemannpl. 1–3)  
**Under Water / Unter Wasser**  
**Video-Installation** vertont durch ein DJ-Set von Asōka plus um 21.00 Uhr  
**Live-Poetry** von Selina Kristin Seemann
- 20:00 **Schaubude** (Legienstraße 40)  
**Mirror Glaze (HH) + Support**  
**Konzert.** Garage- und Surf Rock
- 21:00 **MAX Nachttheater** (Eichhofstr. 1)  
**Back to the 90s meets Beerpong**  
**Party.** Fette Beats aus den 90er
- 21:00 **Luna** (Bergstraße 17a)  
**Fruitytunes x Karaoke Time**  
**Party.** Pop / Rap / Hits / 2000s / 90s / Classics
- 22:00 **Anna** (Kaistraße 54–56)  
**4 Real mit DJ Rapture**  
**Party.** Best of HipHop und RnB
- 22:00 **FLEET** (Holstenbrücke 5–7)  
**80's & More**  
**Party.** 80er/90er
- 23:00 **Ben Briggs** (Lange Reihe 21–23)  
**Gen Z – The Age of Internet 2010++ mit Mike Maserati**  
**Party.** 2010er–2020er
- 23:00 **Pumpe Bar** (Haßstraße 22)  
**Indie Pumpe Party mit: Die Dynamischen Dauerwellen**  
**Party.** Von Alternative bis Indie Musik
- 23:00 **Pumpe Roter Salon** (Haßstraße 22)  
**Electropia Flashback**  
**Party.** Minimal, House & Techno
- 23:59 **Bunker Club** (Waisenhofstraße 6)  
**Freiraum meets Humble Encounters**  
**Party.** House und Techno
- 23:59 **Schaubude** (Legienstraße 40)  
**Afro Caribbean Party mit DJ Buju, DJ Afro & DJ Nelly**  
**Party.** Einmaliger Mix aus Afrobeat, Amapiano, und Dancehall

DIESES JAHR GLEICH 2 MAL!

# Kultur-Rausch und Nacht der Clubs 2024



Neues Jahr, neue Ideen: Nachdem der **Kultur-Rausch** im Herbst 2023 mit der **Nacht der Clubs** und den anschließenden **4 Kultur-Rausch-Wochen** ein voller Erfolg war, wird es in diesem Jahr zum allerersten Mal den Kultur-Rausch im vollen Umfang gleich **zweimal** geben – einmal im **Frühjahr von Samstag, 13. April bis Samstag, 11. Mai** und ein zweites Mal im **Herbst von Samstag, 12. Oktober bis Sonntag, 10. November!**

Die **Nacht der Clubs** eröffnet den **Kultur-Rausch** im Frühjahr am **Samstag, 13. April 2024**. Mit einem **Eintrittspreis von 10 Euro**, der bei einem der teilnehmenden Veranstalter einmalig zu entrichten ist, können alle Gäste **kostenlos** mit **zwei Doppeldecker-Bussen** von **Hop-on-Hop-off City Sightseeing Kiel** sowie mit den Rädern von der **SpröttenFlotte** von Ort zu Ort fahren, um sich von dem abwechslungsreichen Angebot zu überzeugen.



Rogi

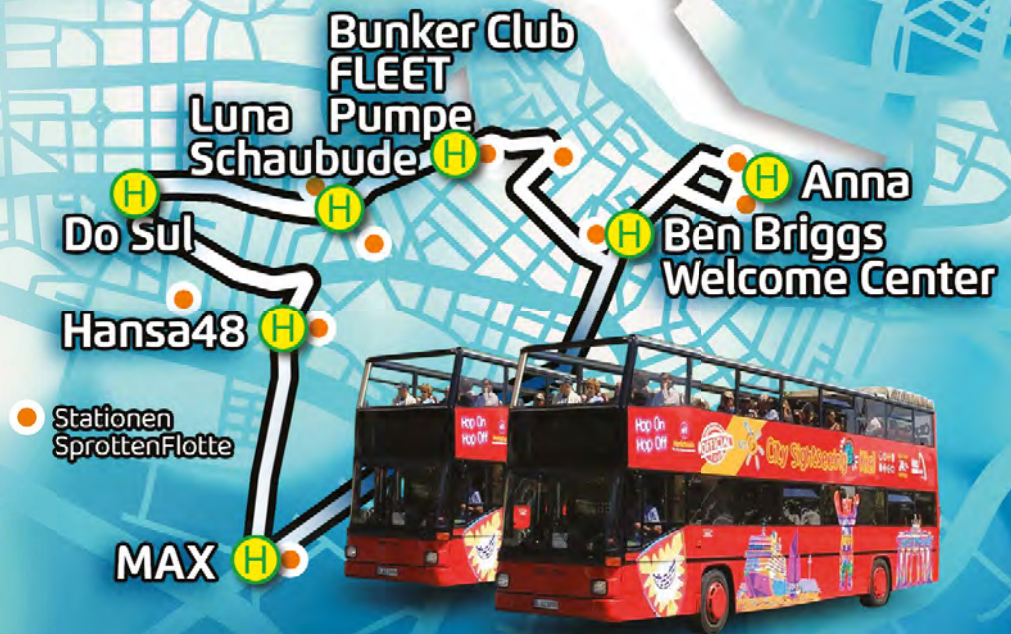


Mary Jane &amp; The Baltic Sweet Jazz Orchestra

Humble Encounters

FLEET





Zum ersten Mal ist die neue **Event-location FLEET** dabei, die sich nicht nur wegen ihres Ambientes, sondern auch wegen ihres ambitionierten Programms auszeichnet. Ein Besuch lohnt sich auch im **Bunker Club**, wo sich schon seit längerem in der Waisenhofstraße die Rathausbunkertüren für die elektronische Tanzmusik öffnen. Frischen Wind gibt es auch am Stresemannplatz: Mit dem **Welcome Center Kieler Förde** hat ein digitaler Erlebnis-, Informations- und Veranstaltungsort mitten in der City eröffnet, in dem auch das **Welcome Café** mit einem vielseitigen gastronomischen Angebot täglich zum Verweilen einlädt.

Nicht zuletzt möchten wir folgenden Unternehmen unseren Dank für ihre Unterstützung aussprechen, ohne die der Kultur-Rausch nicht möglich wäre: **Dithmarscher Brauerei, Essmann Gastronomie Service, Finsbury Gin, Hop-On-Hop-Off City Sightseeing Kiel, Jörgen Petersen & Sohn, Mio Mio, Sierra Tequila, SprottenFlotte, Thomsen Werbemittelvertrieb** und unseren Medienpartnern **KIELerleben, Fiete – Das Campusmagazin** und **Kiel Marketing!**

Wir wünschen allen Gästen viele tolle Abende!

**Euer Kultur-Rausch Team**

## Shuttle-Bus: Kostenlos mit Armband #NDC24

Die Nacht der Clubs eröffnet den Kultur-Rausch am **Samstag, dem 13. April 2024**. Der Eintritt (10,-) wird einmalig bei einem der teilnehmenden Clubs an der Abendkasse entrichtet und gilt dann für alle teilnehmenden Clubs. Zwischen den Clubs fahren zwei kostenlose Doppeldecker-Shuttle-Busse von City Sight Seeing Kiel, die euch zum nächsten Club bringen!

### 1. Doppeldecker linksrum

Anna / HBF Kielius Höhe Atlantic Hotel	20:00	20:45	21:30	22:15	weiter im 45-Minuten-Takt	01:15	02:00
Ben Briggs / Welcome Center Hltst. Ziegelteich	20:03	20:48	21:33	22:18		01:18	02:03
Die Pumpe / FLEET / Bunker / Hltst. Martensdamm	20:10	20:55	21:40	22:25		01:25	02:10
Luna / Schaubude Bergstr. Höhe Rest. Konak	20:15	21:00	21:45	22:30		01:30	02:15
DoSul / Olshausen Str. Höhe DoSul	20:23	21:08	21:53	22:38		01:38	02:23
Hansa 48 / Knooper Weg Haltestelle Alsenstr.	20:28	21:13	21:58	22:43		01:43	02:28
MAX / Eckernf. Str. Haltestelle Eichhofstr.	20:35	21:20	22:05	22:50		01:50	02:35
Anna / HBF Kielius Höhe Atlantic Hotel	20:45	21:30	22:15	23:00		02:00	02:45

### 2. Doppeldecker rechtsrum

Anna / HBF Kielius Höhe Atlantic Hotel	22:00	22:45	23:30	00:15	weiter im 45-Minuten-Takt	04:15	05:00
MAX / Haltestelle Eichhofstr. Höhe Bauhaus	22:10	22:55	23:40	00:25		04:25	05:10
Hansa 48 / Knooper Weg Haltestelle Alsenstr. (1)	22:17	23:02	23:47	00:32		(1)	
DoSul / Olshausen Str. Höhe DoSul (2)	22:22	23:07	23:52	00:37		(2)	
Luna / Schaubude Bergstr. Höhe Luna Club	22:30	23:15	00:00	00:45		04:45	05:30
Die Pumpe / FLEET / Bunker / Hltst. Martensdamm	22:35	23:20	00:05	00:50		04:50	05:35
Ben Briggs / Welcome Center Hltst. Ziegelteich	22:42	23:27	00:12	00:57		04:57	05:42
Anna / HBF Kielius Höhe Atlantic Hotel	22:45	23:30	00:15	01:00		05:00	05:45

(1) Haltestelle wird angefahren bis 02:17 (2) Haltestelle wird angefahren bis 02:22

## Stationen SprottenFlotte

Zusätzlich zum Bus-Shuttle stehen zur Nacht der Clubs und während des gesamten Kultur-Rausches die Fahrräder der SprottenFlotte mit einem besonderen Angebot zur Verfügung: Mit den Code **KulturRausch24** erhältst Du **300 Freiminuten!** Außerdem und speziell zum Kultur-Rausch gibt es **temporäre Pop-Up-Stationen** in unmittelbarer Nähe von **Ben Briggs, Hansa48, MAX** und der **Pumpe. Danke SprottenFlotte!**



### Sonntag, 14. April 2024

20:00 **Studio Filmtheater** (Wilhelminenstr. 10)

**Katja Riemann**

Lesung: „Zeit der Zäune, Orte der Flucht“.

### Donnerstag, 18. April 2024

19:00 **FLEET** (Holstenbrücke 5-7)

**farbRAUSCH**

Workshop. Kunstwerk, coole Drinks und gute Musik

20:00 **DoSul** (Beseler Allee 64)

**Kalle Reuter  
feat. Martin Röger**

Konzert. Improvisationsfreudige Blues- und Rockmusik der 60er und 70er

### Freitag, 18. April 2024

20:00 **Schaubude** (Legienstraße 40)

**Kai & Funky von Ton Steine Scherben feat. Birte Volta**

Konzert. Rock'n'Roll mit Leidenschaft und Poesie

### Samstag, 20. April 2024

16:30 **Welcome Center** (Stresemannpl. 1-3)

**Fiese Brise Kreuzverhör  
Krimilesung.** Mit Lars Herlinghaus, Nina Lund und Knut Hansen

20:00 **KulturForum** (Andreas-Gayk-Straße 31)

**Ulf Meyer / Martin Wind  
Quartett 2024**

Konzert. Jazz, Blues, Folk und latein-amerikanische Elemente

### Dienstag, 23. April 2024

20:00 **Hansa48** (Hansastraße 48)

**Gereon Klug**

Lesung. „Die Nachteile von Menschen - 132 Beschädigungen aus dem reflektierten Leben“

### Mittwoch, 24. April 2024

20:00 **Pumpe Saal** (Haßstraße 22)

**Liedfett**

Konzert. Punkrock, HipHop-Skills, Popmelodien und Hamburger Schule

### Donnerstag, 25. April 2024

20:00 **MAX Nachttheater** (Eichhofstraße 1)

**10 Jahre Swiss  
und die Anderen**

Konzert. Punkrock

20:00 **DoSul** (Beseler Allee 64)

**Gypsy Spirit**

Konzert. Authentischer, virtuoser Gypsy-Jazz

22:00 **Pogue Mahone** (Bergstraße 15)

**Axel Bernhard**

Konzert. Rock, Beat, südamerikanische Musik und eigene Lieder

## 4 Wochen Highlights Kieler Kultur

Der Kultur-Rausch präsentiert die Highlights der teilnehmenden Veranstaltungshäuser. Der Grundgedanke für den Kultur-Rausch war und ist miteinander zu sprechen, sich abzustimmen, gemeinsam aufzutreten und die Kultur zu stärken. Mehr Informationen auf [www.kultur-rausch.de](http://www.kultur-rausch.de)



### Katja Riemann Moderation: Maja Göpel

**SO., 14.4.2024 | 20:00 | Studio Filmtheater | VVK 20,00**

Lesung + Gespräch. „Zeit der Zäune, Orte der Flucht“

„Und egal wo ich auch war, ich begegnete immer Persönlichkeiten und niemals ›Flüchtlingen‹“, sagt Katja Riemann, die zu den bekanntesten Schauspielerinnen Deutschlands gehört. In ihrem Buch „Zeit der Zäune“ erzählt sie von Orten der Flucht, die sie im Rahmen ihres humanitären Engagements besuchte. Wo sind diese Orte und wie leben Menschen im Interim? Sie geht der Frage nach, ob Menschen in den Camps, im Warten, in der Ungewissheit kreativ sind. Und sie begegnete erstaunlichen Personen und Situationen.

### Kalle Reuter feat. Martin Röger

**DO., 18.4.2024 | 20:00 | DoSul | AK 11,00**

Konzert. Improvisationsfreudige Blues- und Rockmusik der 60er und 70er

Beeinflusst von der improvisationsfreudigen Blues- und Rockmusik der 60er und 70er Jahre spielt dieses Duo sowohl bekannte Stücke vergangener Jahrzehnte als auch eigene Titel. Der Kieler Sänger und Gitarrist Kalle Reuter hat mit Martin Röttger einen Schlagzeuger und Percussionisten an seiner Seite, der Drive und „musikalischen Platz“ wunderbar vereint und dabei den Gesang trägt und die Gitarre immer wieder herausfordert



### farbRAUSCH

**DO., 18.4.2024 | 19:00 | FLEET | VVK 75,00**

Workshop. Kunstwerk, coole Drinks und gute Musik

Kunst, geile Mukke und nice Drinks - klingt vielversprechend? Dann solltet ihr im FLEET dabei sein, wenn Diana Gumz von BUNTES IM GRÜNEN mit euch euer eigenes abstraktes Kunstwerk gestaltet. Genießt dazu coole Drinks bei guter Musik, lernt neue Leute kennen und habt

einfach eine geile Zeit und jede Menge Spaß. Probiert euch aus und bringt unter Anleitung eure eigene Kreativität zum Vorschein.



### Kai & Funky von Ton Steine Scherben feat. Birte Volta

**FR., 19.4.2024 | 20:00 | Schaubude**

Konzert. Rock'n'Roll mit Leidenschaft und Poesie

Zwei Ur-SCHERBEN touren noch bis heute durch deutschsprachige Länder: Gründungsmitglied Kai Sichtermann (Bass, seit 1970) und Drummer Funky K. Götzner (ab 1974, jetzt Cajón, Percussion). Seit April 2023 spielen sie zusammen mit der Singer/Songwriterin-Nomadin Birte Volta (Gesang, Gitarre).



## Fiese Brise Kreuzverhör

Mit **Nina Lund, Lars Herlinghaus** und **Knut Hansen**

**SA., 20.4.2024** | 16:30 | **Welcome Center** | VVK 9,00 | AK 10,00 | **Krimilesung.**



Bei uns im Norden muss man immer mit einer „fiesen Brise“ rechnen. Zahlreiche, regionale Autoren haben diese Brise eingefangen und in ihren Werken zu Papier gebracht. So lesen die drei Autoren Lars Herlinghaus, Nina Lund und Knut Hansen aus ihren spannenden Krimis und Büchern.

## Ulf Meyer / Martin Wind Quartett 2024

feat. **Billy Test (p)** & **Heinz Lichius (dr)**

**SA., 20.4.2024** | 20:00 | **KulturForum**  
VVK 21,00 + Gebühren | AK 24,00  
**Konzert.** Jazz, Blues, Folk und latein-amerikanische Elemente



Ulf Meyer und Martin Wind bestreiten seit mehr als 30 Jahren Duokonzertere vorwiegend im norddeutschen Raum und haben bislang elf Alben zusammen veröffentlicht. Die Musik der Band ist groovebetont und geprägt durch Einflüsse aus Jazz, Blues, Folk und lateinamerikanischen Elementen...



## Gereon Klug

**DI., 23.4.2024** | 20:00 | **Hansa48**  
Eintritt: 25,00 + Geb. | **Lesung.** „Die Nachteile von Menschen - 132 Beschädigungen aus dem reflektierten Leben“

Zeit für ein neues (leider nicht essbares) Klug-Buch. »Die Nachteile von Menschen«

enthält sämtliche ZEIT-Kolumnen, sowie noch mehr zuvor unveröffentlichte Texte. Allein schon das Inhaltsverzeichnis ist das Geld wert, da sieht man gleich: Hier prostet sich Hirn und Zwerchfell zu.



## Liedfett

**MI., 24.4.2024** | 20:00 | **Pumpe Saal**  
Eintritt: 25,00 + Gebühren  
**Konzert.** Punkrock, HipHop-Skills, Popmelodien und Hamburger Schule

„Es ist endlich wieder soweit: Liedfett gehen

auf Reisen, um erlesene Clubs in kochende Schmelztiegel der Freude zu verwandeln, und laden zum entfesselten Tanze, um allorts Euphorie und Ekstase zu streuen. Es wird mit Sicherheit rockgebettert, bis der Moshpit glüht.

## 10 Jahre Swiss und die Anderen

**DO., 25.4.2024** 20:00 | **MAX Nachttheater** | VVK ab 42,95 | AK 50,00  
**Konzert.** Punkrock

Swiss + Die Andern gehen endlich wieder auf Tour. Was 2014 mit 70 Leuten in kleinen Punkschuppen begann, feiert im nächsten Jahr sein 10-jähriges Jubiläum.

Die Hallen sind mittlerweile riesig – Der Abriss bleibt der gleiche!



## Gypsy Spirit

**DO., 25.4.2024** 20:00 | **DoSul** | AK 8,00  
**Konzert.** Authentischer, virtuoser Gypsy-Jazz

Ganz in der Tradition von Django Reinhardt und der Sinti-Zigeuner Europas - Gypsy Spirit bezaubern ihre Zuschauer mit Swing, Rhumbas, Bossas und Walzern. Mittels ihrer melodischen Soli, treibenden Rhythmen und ihrer Virtuosität transportieren sie den Zuhörer in andere vergessenen Gefühlswelten.

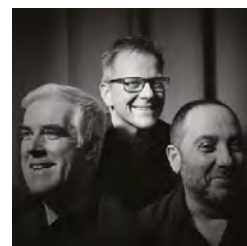


## Axel Bernhard

**DO., 25.4.2024** | 22:00 | **Pogue Mahone**  
Eintritt frei | **Konzert.** Rock, Beat, süd-amerikanische Musik und eigene Lieder

Der Argentinier Axel Bernhard ist ein Musiker mit großer Affinität für die 60er Jahre Musik. Er spielte in verschiedenen Clubs und Konzerthallen seiner Heimatstadt Buenos

Aires, sowie in Hamburg und Liverpool. Sein Repertoire umfasst Rock und Beat als auch südamerikanische Musik und eigene Lieder.



## Mister Eddie

**FR., 26.4.2024** | 20:00 | **STATT-Café**  
Andreas-Gayk-Straße 31, 24103 Kiel |  
Eintritt frei – Hutspende erbeten  
**Konzert.** Jazz, Rock, Pop und fast alles

Mister Eddie ist ein cooler und durch und durch musikalischer Typ. Da schwingt jede Faser mit. Er spielt mal zart und mal hart. Melodien tauchen auf und Harmonien breiten sich in einer Landschaft aus Rhythmus aus. Das kann Mister Eddie. Er mag Jazz und Rock und Pop und fast alles.

**Freitag, 26. April 2024**

20:00 **STATT-Café** (Andreas-Gayk-Straße 31)  
**Mister Eddie**  
 Konzert. Jazz, Rock und Pop und fast alles

23:59 **Luna** (Bergstraße 17a)  
**Eagles & Butterflies (Los Angeles, USA)**  
 Party. Disco / House / Techno / Hard

**Sonntag, 28. April 2024**

18:00 **MUM\*DAD** (Ziegelteich 14)  
**Reading Party**  
 Literatur. Die etwas ruhigere Party

20:00 **Studio Filmtheater** (Wilhelminenstr. 10)  
**Banff Centre – Mountain Film Festival World Tour 2024**  
 Film. Sechs erstklassige Outdoor-Dokus

**Dienstag, 30. April 2024**

21:00 **MUM\*DAD** (Ziegelteich 14)  
**TABARI x GYAMFI**  
 Party. HipHop, Trap, Bass, Grime bis hin zu Jazz, Amapiano und Afrobeats

**Freitag, 3. Mai 2024**

19:30 **FLEET** (Holstenbrücke 5-7)  
**Song Slam**  
 Song Slam. Hochkarätiger Wettbewerb für Solomusiker und Duos

23:59 **Luna** (Bergstraße 17a)  
**Humble Encounters**  
 Party. Disco / House / Techno / Hard

**Samstag, 4. Mai 2024**

20:00 **KulturForum** (Andreas-Gayk-Straße 31)  
**Høst (DK) und Latvian Voices (LVA)**  
 folkBALTICA Doppelkonzert: Mischung aus Folkloremusik, Jazz bis hin zu Pop-Hits

**Montag, 6. Mai 2024**

20:00 **STATT-Café** (Andreas-Gayk-Straße 31)  
**Statt-Quartett pur!**  
 Konzert. Jazz

**Freitag, 10. Mai 2024**

20:00 **Hansa48** (Hansastraße 48)  
**Joy Bogat**  
 Konzert. Soul, Alternative RnB und Indie

20:00 **Schaubude** (Legienstraße 40)  
**Molly Punch + Support: Manier**  
 Konzert. Punkrock/Grunge mit Riotgrrrr! Spirit

22:00 **Pogue Mahone** (Bergstraße 15)  
**The Left Tones**  
 Konzert. Reggae Classics

**Samstag, 11. Mai 2024**

20:00 **MAX Nachttheater** (Eichhofstr. 1)  
**The Music of Queen – Live**  
 Konzert. Live-Tribute-Show mit den größten Hits der Britischen Kultband

20:00 **Pumpe** (Haßstraße 22)  
**Sarah Lesch**  
 Konzert. Mischung aus rockigen Sounds und nachhaltigen Worten

**Impressum**

Herausgeber: Kultur-Rausch  
 Kai Hellebrandt, Ralph Müller  
 Kantstraße 41, 24116 Kiel  
 presse@kultur-rausch.de

**Eagles & Butterflies (L.A., USA)**  
 plus **Philipp Harms, Marc Wolf & Pri**

**FR., 26.4.2024 | 23:59 | Luna | Party.** Disco / House / Techno / Hard

Eagles & Butterflies ist mehr als seine Veröffentlichungen auf vielen renommierten Labels der elektronischen Szene. Seine vielfältigen Produktionen haben die Aufmerksamkeit einflussreicher Geschmacksrichter auf sich gezogen. Er schätzt die Vielfalt elektronischer Musik und strebt stets nach Weiterentwicklung. Sein kreatives Verständnis für die Tanzfläche spiegelt sich in seinen dynamischen Melodien wider. Wenn er nicht tourt, arbeitet er in seinem Studio und bevorzugt den Einsatz von Synthesizern und Drum-Maschinen.

**Reading Party**

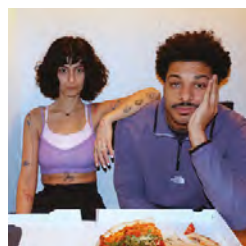
**SO., 28.4.2024 | 18:00 | MUM\*DAD | AK 5,00 erm. 3,00**  
 Literatur. Die etwas ruhigere Party

Inspiriert von den New Yorker Reading Rhythms startet im MUM\*DAD eine Reading Party. Komm vorbei, nimm deine aktuelle Lektüre mit und nutze die Gelegenheit, in geselliger Atmosphäre und bei einem Getränk zu schmökern. Nach der Lesesession kannst du dich mit anderen Buchbegeisterten austauschen, gute und schlechte Momente teilen und deine Lesererfahrung auf ein neues Level heben, die alleine nicht möglich wäre: Let's read alone together!

**BANFF CENTRE – Mountain Film Festival World Tour**

**SO., 28.4.2024 | 20:00 | Studio Filmtheater | VVK 19,90 erm. 17,90**  
 Film. Sechs erstklassige Outdoor-Dokus

Das Programm des BANFF Centre Mountain Film Festival World Tour 2024 zeigt eine Reihe von Orten, wo das Abenteuer garantiert noch auf euch wartet. Kommt mit und durchstreift z.B. gemeinsam mit deren Abenteurer:innen die endlosen Weiten Kirgistans auf der Suche nach unberührten Skiabfahrten oder lernt mit einer Gruppe von Höhlenforschern die Rocky Mountains von innen kennen. Alle Filme als Original mit Untertiteln in der jeweiligen Landessprache.

**TABARI x GYAMFI**

**DI., 30.4.2024 | 21:00 | MUM\*DAD | Eintritt frei | Party.** HipHop, Trap, Bass, Grime bis hin zu Jazz, Amapiano und Afrobeats

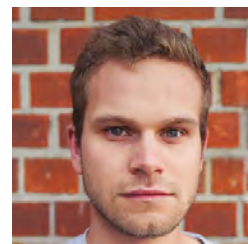
Ihre Hingabe und Leidenschaft für Musik spiegelt sich in einem breiten Spektrum an Genres wieder. Von HipHop, Trap über Bass und Grime bis hin zu Jazz, Amapiano und Afrobeats (und hier hört's nicht auf) – eine Selection, verwurzelt in der Black Culture, aus genialen Tracks & Beats und deepen Lyrics. Präzise und stolz mischt das Duo Tabari x Gyamfi seine liebste Auswahl, repräsentiert die beste Musik und schafft so seinen eigenen unverkennbaren Sound. Das Publikum lässt sich fallen, die Tanzfläche bebt.

**Song Slam**

**FR., 3. MAI 2024 | 19:30 | FLEET | AK 6,00**

**Song Slam.** Hochkarätiger Wettbewerb für Solomusiker und Duos

Song Slam ist ein spannender Wettbewerb für Solomusiker und Duos und funktioniert wie ein Poetry Slam. Singende Poeten, Singer-Songwriter, Text-Elektronik Bastler, Wort-Klang-Experimente, Pop, Soul, Hip Hop, Funk, Punk, Chanson, Blues, Elektro ... alles das ist möglich. Das Publikum stimmt mit Punkten ab, was ihm am besten gefällt und wer in das Finale einzieht. So wie beim Poetry Slam, aber mit Musik und Gesang. Moderiert von Tim Jürgensen



## Humble Encounters w/ Atomlui x Boeckmann x Mika Siponen

**FR., 3. MAI 2024 | 23:59 | Luna**  
Party. Disco / House / Techno / Hard

Das Kollektiv Humble Encounters besteht aus verschiedenen Resident DJs der Kieler Club Szene. Was sie vereint, ist ihr Verständnis für zeitgenössische und zeitlose elektronische Musik und für ein Bewusstsein, gemeinsame Momente und Räume zu schaffen - ob zu Hause oder auf dem Dancefloor.



## Statt-Quartett pur!

**MO., 6. MAI 2024 | 20:00 | STATT-Café |**  
Eintritt frei, Hutspende erbeten  
**Konzert.** Jazz

Seit vielen Jahren ein Garant für eine gute Jazz Session, die die vier Musiker des STATT-QUARTETTS leben und lieben und mit ganz

viel Gefühl, aber auch mit Wucht die breite Palette des Jazz in Szene setzen. Jazz mal so oder anders...

## Molly Punch + Support: Manier

**FR., 10. MAI 2024 | 20:00 | Schaubude**  
VVK ab 12,10 | **Konzert.** Punkrock/  
Grunge mit Riotgrrrr Spirit

Molly Punch sind wütend, politisch, poetisch mit Songs im Gepäck über Tiere, überschätzte Autoren, Aliens und allgemeine Traurigkeit. Punkrock mit Grungekante, irgendwie fühlt sich immer an die 90er erinnert. Manier bauen mit ihren deutschen Texten zwischen Verletzlichkeit und Feingefühl eine Konstruktion aus melodischem Gesang auf ein Fundament brachialer Riffs mit ballernem Schlagzeug.



## The Music of Queen live

**SA., 11. MAI 2024 | 20:00 | MAX Nachttheater |** Eintritt ab 39,50 + Geb.  
**Konzert.** Live-Tribute-Show mit den größten Hits der britischen Kultband

The Music of QUEEN – Live ist die z.Zt. wohl beste und authentischste QUEEN-Tribute-Show. Mit dem „jungen Freddie“. Er hat die Stimme – den Look – und die Moves. Präsentiert wird die großartige Musik der britischen Kultband QUEEN von einer erstklassigen Liveband um Frontmann Valentin L. Findling, der Freddie Mercury so atemberaubend & authentisch verkörpert wie kein Zweiter.

## Høst (DK) und Latvian Voices (LVA)

**SA., 4. MAI 2024 | 20:00 | KulturForum**  
VVK 27,00 + Gebühr | AK 30,00  
**folkBALTICA Doppelkonzert:** Mix aus Folklore und Jazz bis hin zu Pop-Hits



„Einen Spielplatz für die Stimme zu schaffen – mit dieser Vision schlossen sich die vier Frauen von Høst zusammen und bilden somit eine neue stimmliche Antwort auf die dänische Volksmusikszene. Fünf Frauen und ein Mann geben dem Ensemble seinen unverkennbaren, einzigartigen Sound: Latvian Voices aus Riga wissen ihr Publikum weltweit zu begeistern und sind im Norden keine Unbekannten.“



## Joy Bogat

**FR., 10. MAI 2024 | 20:00 | Hansa**  
VVK 13,00 + Geb. | AK 17,00  
**Konzert.** Soul, Alternative RnB und Indie

Getragen von Bogats klarer und außergewöhnlicher Stimme treibt ihre Musik nach wie vor zwischen zwischen Soul, Alternative

RnB und Indie. Flächen aus Synthesizern und Stimmen, Spoken Word und groovende Beats verweben sich dabei mit einer spielerischen Leichtigkeit, die ihresgleichen sucht. Nach der Veröffentlichung von zwei EPs wird Joy Bogat 2024 mit ihrer Band und viel neuer Musik unterwegs in Deutschland sein.

## The Left Tones

**FR., 10. MAI 2024 | 22:00**  
**Pogue Mahone |** Eintritt frei  
**Konzert.** Reggae Classics

Sommer, Strand, einen Drink in der Hand. - Die Musik dazu: The Left Tones mit den besten Reggae-Hits aller Zeiten! Das ist der Garant für jede gelungene Party. Die Musik von Bob Marley, Peter Tosh, Jimmy Cliff, UB40, Inner Circle wartet auf euch. Holt euch die Sonne ins Haus!



## Sarah Lesch

**SA., 11. MAI 2024 | 20:00 | Pumpe Saal |**  
Eintritt 33,00 + Geb.  
**Konzert.** Mischung aus rockigen Sounds und nachhaltigen Worten

GUTE NACHRICHTEN heißt ihr neues Album und die dazugehörige Tour von Sarah Lesch. Lauter, leichtfüßiger und kantiger als je zuvor dreht sie 2024 so richtig auf! Ihre ansteckende Energie auf der Bühne paart sich mit der wunderbaren, neuen und doch vertrauten Mischung aus rockigen Sounds und nachhaltigen Worten.

## KIRCHE IM APRIL

Die Sonne fängt an zu scheinen und pünktlich öffnet die Offene Kirche St. Nikolai ihre Türen. Am 3., 10., 17. und 24. April, jeweils um 17 Uhr findet „Die Halbe Stunde“ statt. Verschiedene Angebote werden an diesen Tagen vorgestellt. Unter anderem „Blockflötenmusik aus alter und neuer Zeit“ und „Musikalische Bilder – emotionale Konzertmusik“. Am 1. April präsentiert die Kirche um 10 Uhr ein Osterkonzert. Weitere Termine sind am 25. April mit „4. Konzert der Musikfreunde Kiel“ und am 28. April mit „Musikalische Vesper“. Weitere Infos gibt es unter [www.st-nikolai-kiel.de](http://www.st-nikolai-kiel.de).

**im April • Offene Kirche St. Nikolai, Kiel**



Foto: Adabe Stock



## ALLENS ANNERE AS DRÖÖG

Ein ganz besonderes Stück von Sven Bohde kommt auf die Bühne. Es ist nicht nur die Uraufführung von „Dröög“, sondern auch das erste Stück vom Autor, Filmemacher und Bühnenmitglied. Mit der Ebbe kippt die Stimmung eines frisch verliebten Paares. Stundenlang im Watt zu verharren, gehörte nicht zu ihrem Plan. Zumas es doch Pläne für den Abend gibt. Doch sie bekommen Gesellschaft von einem Skipper, einer Vogelkundlerin, einem Postboten und einer heiteren Touristin. Diese musikalische Komödie ist alles andere als „Dröög“. Zu sehen bis zum 28. April an der Niederdeutschen Bühne Kiel. Tickets und Spielplan unter [www.nbkiel.de](http://www.nbkiel.de). Tickets sind außerdem unter der Tel. 0431 / 90 19 01 erhältlich oder an der Abendkasse.

**bis 28. April • Niederdeutsche Bühne, Kiel**

Foto: Imke Noack

## ALLES LIEBE, LINDA

Nach dem Erfolg des One-Woman-Musicals „Alles Liebe, Linda“, das auf den Songs von Swing- und Musical-Legende Cole Porter basiert, zieht das Stück mit Schauspielerin und Sängerin Katharina Abt nach längerer Vorstellungspause im April vom Opern- ins Schauspielhaus um. In drei Vorstellungen ist Katharina Abt noch einmal als Künstlermuse zu erleben: an den Donnerstagen, 4. April und 9. Mai sowie am Sonntag, 16. Juni. Der Kartenvorverkauf für alle drei Vorstellungen hat begonnen. Tickets sind an den Theaterkassen, unter der Tel.: 0431 / 90 19 01 sowie direkt online erhältlich.

**am 4. April, 9. Mai und 16. Juni • Schauspielhaus, Kiel**

Foto: Olaf Struck



## „KLAPPSTUHL“

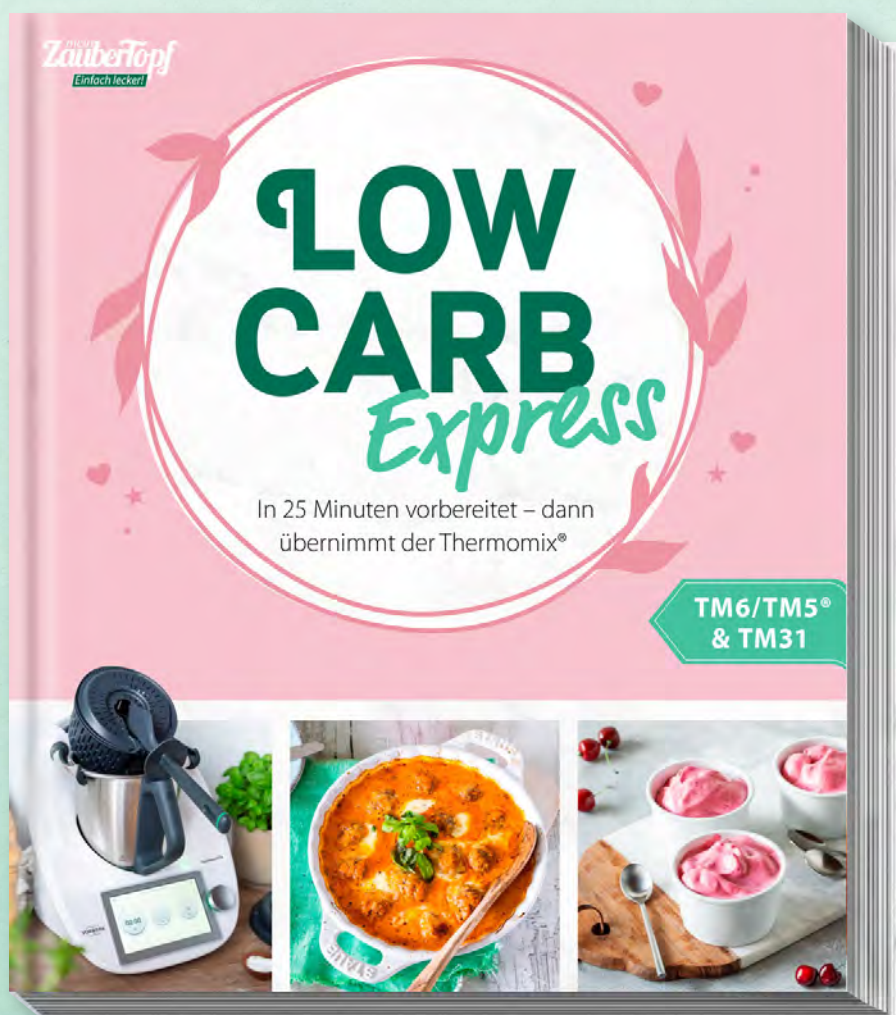
Der Kabarettist Matthias Brodowy präsentiert mit seiner Lesung ein zeitlupiges Road-Movie mit schrulligen Charakterköpfen in einem badischen Café am Ende der Welt. Begleitet wird der Abend von zahlreichen Gitarrenklängen und Ohrwürmern. Matthias Brodowy erhielt von Hanns Dieter Hüsch den Kabarettpreis „Das schwarze Schaf“ und wurde unter anderem mit dem „Prix Pantheon“, dem „Gaul von Niedersachsen“ und dem Deutschen Kleinkunstpreis ausgezeichnet. „Klappstuhl und ich!“ ist sein elftes Programm.

**5. April • Lutterbeker, Lutterbek**



# STARTE JETZT DEIN LEICHTES LEBEN!

*Worauf wartest du?*



16,99 €

Dieses und weitere auf:

**amazon.de**  
ISBN: 978-3-96417-2808

AUCH ÜBERALL IM  
BUCHHANDEL:

 **bücher.de**

 **Thalia**  


**Hugendubel**  
DAS LESER LIEBSTE

 **Mayersche.de**





## EINFACH SAGENHAFT

Begeistert vom Zauber der Balladen haben die Schauspielerin Iris Faber und Regisseur Christoph Munk eine faszinierende literarische Revue gesponnen. Sie holen die vertrauten Figuren und die spannenden Abenteuer aus der Erinnerung: Den Zauberberlehrer, die schöne Loreley, den wilden Wassermann, den komischen Seemann Kuttel Daddeldu und viele mehr. Ihr kühner Reigen beschwört die Gefahren des Wassers und des Feuers, der wüsten Stürme und der großen Gefühle – neu erlebt, tief empfunden, hoch gespannt, schaurig schön und manchmal etwas schräg. Eben EINFACH SAGENHAFT. Weitere Infos gibt es unter [www.die-komoedianten.de](http://www.die-komoedianten.de).

**ab 5. April • Theater Die Komödianten, Kiel**



## SÜRTIKERS BRETTERBUDE

Roman Sürtikers Bretterbude ist die einzig wahre Hausgemeinschaft hinter den Spiegeln. Ein imaginäres Haus, dessen Bewohner die Nachtgestalten der Realität sind. Freuen kann man sich also auf die Hauswirtin Frau Kraftmann, die alte Socken aus der Tonne fischt, ihren Sohn Hermann, Klempner seines Zeichens mit dem Hang zur Dichtung, das Pseudologen-Pärchen, einen esoterischen Damen-Kreis und welterfahrene Männer aus Politik, Alkohol und Wirtschaft, die versuchen, im Treppenhaus geradeaus zu denken. Weitere Informationen gibt es unter [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de).

**6. und 19. April, 20.30 Uhr • Studio im Schauspielhaus, Kiel**

Foto: Friedrun Reinhold



Foto: KID BE KID

## KID BE KID

KID BE KID ist eine echte Sensation. Die Berliner Musikerin ist ein explosives Feuerwerk. Nun, welche Metaphern und Superlative man auch immer bemühen mag, und auch wenn es ein viel beschriebenes Klischee ist: Mit Worten lässt sich die Musik dieser phänomenalen Künstlerin wirklich nur sehr schwer beschreiben. Wenn KID BE KID simultan singt, Klavier und Synths spielt UND human-beatboxed, lässt einem das schon mal den Atem stocken. Es gibt jazzy Pianos, crispy R&B-Grooves, clubtaugliche Sci-Fi-Synth-Flächen und Electronic-Patterns und on top: ihren expressiven Soul-Gesang.

**6. April, 20 Uhr • Hansa48, Kiel**

## DER FLÜCHTIGE AUGENBLICK

Der Dreierabend „Der flüchtige Augenblick“ feiert einmal mehr den unermesslichen Reichtum der Tanzszene. Antoine July, Chefchoreograf und Ballettdirektor der BallettCompagnie Oldenburg, war bereits 2019 bei der Benefizgala Stiftung Tanz in Kiel zu erleben. Kristina Paulin, freischaffende Choreografin, stellte sich 2022 bei den Kieler „Jungen Choreograf\*innen“ vor. Edvin Revazov, Erster Solist beim Hamburg Ballett und künstlerischer Leiter des Hamburger Kammerballetts, kreiert erstmals ein Stück für das Ballett Kiel.

**6., 13., und 21. April • Opernhaus, Kiel**



Foto: Olaf Struck





## DER MOND UND DAS BOOT

Aus dem Meeresrauschen entspringt eine Melodie. Eine Melodie, die von dem Reich der Wünsche und des Aufbruchs kündigt. Sie erzählt die Geschichte eines Bootes, das sich nichts sehnlicher wünscht, als einmal auf dem Mond zu sein. Doch der Mond ist zu weit weg und das Boot zu klein, um zu ihm zu gelangen. Mit viel lyrischer Finesse und der Kraft der Musik handelt Roberto Frabettis und Bruno Cappaglis Tanzgedicht von Hingabe und Leidenschaft. Davon, wie scheinbar Unmögliches wahr werden kann, wenn man nur mutig genug ist, den ersten Schritt zu tun. Weitere Infos gibt es unter [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de).

Foto: Olaf Struck

**ab 7. April • Junges Theater am Werftpark, Kiel**

## LUDWIG BAUMANN

FilmFörde #68 und Filmfest SH zeigen: „Die Liebe zum Leben“. 30.000 Deserteure wurden in Deutschland während des 2. Weltkriegs zum Tode verurteilt. Einer von ihnen ist der Bremer Ludwig Baumann. Er überlebt Todesstrafe, KZ und Ostfront. Aber selbst nach dem Krieg behält die Todesstrafe ihre Gültigkeit. Er kämpft 12 Jahre auf allen gesellschaftlichen und politischen Ebenen für die Aufhebung aller Strafen gegen Deserteure. Schließlich ist er erfolgreich: 2002 – fast 60 Jahre nach Kriegsende – werden die Todesurteile endlich aufgehoben. Eine Hommage an die Menschlichkeit und gegen den Krieg. Der Eintritt kostet 5 Euro (ermäßigt 3 Euro).

**8. April, 19 Uhr • KulturForum, Kiel**



THE ORIGINAL...THE BEST!

# Riverdance

Composer: BILL WHELAN      Producer: MOYA DOHERTY      Director: JOHN MCCOLGAN

**15.11.2024**

**WUNDERINO ARENA**

**BEGINN: 20 UHR**

Karten an allen  
angeschlossenen Vorverkaufsstellen.  
[www.wunderino-arena.de](http://www.wunderino-arena.de)



## 28. FILMFEST SCHLESWIG-HOLSTEIN

Vom 9. bis 13. April, begleitet von einem Rahmenprogramm vom 23. März bis 14. April, geht in Kiel das 28. Filmfest Schleswig-Holstein über die Leinwände des Festivalkinos Kino in der Pumpe sowie mehrerer weiterer Kieler Kinos. In den Sektionen Langfilm, Mittellanger Film, Kurzfilm, Kurzfilm-Special und Kurzfilme für Kinder, „Blickfang“ (Wettbewerb Experimental-

filme) und einer Retrospektive sind mehr als 60 Filme aller Genres zu sehen. Hinzu kommen Screenings aktueller Film- und Medienarbeiten von Studierenden der Fachhochschule Kiel, der Muthesius Kunsthochschule Kiel sowie der Hochschule Flensburg (8. und 9. April). Wenn man denn einen thematischen „roten Faden“ spinnen wollte, der das vielfältige Programm durchzieht,

wäre es dieser: Menschen, die sich Herausforderungen wie Krieg, Repression und Diskriminierung stellen. Das Filmfest sieht sich in bewegten Zeiten damit auch als Teil der aktuellen Debatte um Werte wie Menschenrechte, Toleranz und den freiheitlich-demokratischen Diskurs.

**9. bis 13. April • diverse Orte, Kiel**



### BJÖRN CASAPIETRA

Der Tenor überzeugt nicht nur seit Jahren mit seiner musikalischen Darbietung, vielmehr spannt Björn Casapietra mit seiner gefühlvollen Stimme und seinem speziellen und augenzwinkernden Humor, einen eindrucksvollen Bogen von der klassisch-geistlichen bis zur weltlichen Musik, und belegt so, dass es keinen Widerspruch zwischen Anspruch und Unterhaltung gibt. Der Sänger ist seinem Motto über die Jahre stets treu geblieben: Musik muss Herz und Seele berühren sowie Hoffnung und Zuversicht unter die Menschen bringen, besonders in unruhigen Zeiten.

**13. April, 19 Uhr • Nikolaikirche, Plön**

### AMISTAT

Die Zwillingbrüder Josef und Jan Prasil, bekannt als Amistat, sind Musiker mit einer tiefen Verbindung. Ihre musikalische Reise ist geprägt von kultureller Vielfalt. Geboren in Deutschland und aufgewachsen in Italien fanden sie in Australien ihre kreative Inspiration, ihre Rückkehr nach Deutschland markierte einen Wendepunkt in ihrer Karriere. Amistats Musik vereint Bruderliebe, kulturelle Diversität und die universelle Sprache der Musik. Ihre Fans begleiten sie auf ihrer musikalischen Reise, während derer sie Menschen auf der ganzen Welt inspirieren, und mit großartigen Livekonzerten miteinander verbinden.

**8. April, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel**



Foto: Pat Ohara

### TRIO NIDAŠ

Trio Nidaš lässt die musikalische Vielfalt der dreißiger Jahre wieder aufleben. Klassik, Klezmer, Tango und Gypsy Swing – alle diese Stile finden sich wieder im Programm „Café 1930“, angelehnt an das gleichnamige Musikstück vom Altmeister des Tangos Astor Piazzolla. Mit der außergewöhnlichen Besetzung von Violine, Klarinette und Gitarre steht dem Trio eine breite Palette an Klängen zur Verfügung, die melancholisch wie fröhlich, getragen wie mitreißend sind. Weitere Infos gibt es unter [www.kulturkate-molfsee.de](http://www.kulturkate-molfsee.de)

**11. April, 19 Uhr • Räucherhütte am Drathenhof, Molfsee**



Foto: Vivian Plathaber

## IRDISCHE VERSE

Irdische Verse feierte im Wettbewerb der Internationalen Filmfestspiele von Cannes seine Weltpremiere. Die Deutschlandpremiere fand im Rahmen des Filmfests Hamburg statt, gefolgt von einer Einladung zum Film Festival Cologne. In neun Episoden erzählt Irdische Verse mit schwarzhumorigem Biss vom Wahnwitz iranischer Bürokratie und ihrer Kontrollmacht, die sich unaufhaltsam in die Leben der Menschen drängt. Ein listiger wie lyrischer Befreiungsschlag, den so nur das Kino bieten kann – aufwühlend in seiner formalästhetisch radikalen Einfachheit und durchsetzt von sarkastischem Witz.

**11. April • Alle Kinos bundesweit**



## DRACHENGLUT

Ein Dorf wird von einem feuerspuckenden Drachen bedroht. Die neugierigen Geschwister Flocke und Weide sind die einzigen, die mutig genug sind, die weise Göttin hinter den Bergen aufzusuchen, um zu erfahren, wie der Drache besiegt werden kann. Werden sie es schaffen, ihr Dorf zu retten? Inspiriert von alten japanischen Sagen erzählt „Drachenglut“ eine spannende Geschichte um Tapferkeit, Freundlichkeit und Ehrlichkeit.

**12. April, 18 Uhr • Junges Theater am Werftpark, Kiel**

## SCHWITZENDE MÄNNER 2

Von was bisher geschah, bis wer weiß, wohin ... diesmal mit Frau. Sie schwitzen wieder! Pünktlich zur Volljährigkeit ihres Erfolgsstücks „Schwitzende Männer im Schuhgeschäft“, wagt Deichart das Unmögliche und versucht sich an einem zweiten Teil. Mehr Drama. Mehr Chaos. Mehr Schweiß. Und Musik. Weitere Infos gibt es unter [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de).



**13., 14., und 21. April • Studio im Schauspielhaus, Kiel**

Astrologe Banger

## Die Persönlichkeit Ihres Kindes



**Ihr Kind bringt mehr Eigenschaften in das Leben mit, als durch Erziehung erworben werden.**

Astrologie beschreibt die Seele des neugeborenen Menschen: Temperament, einzigartige Stärken, besondere Talente und individuelle Schwächen sind von Anfang an aus dem Horoskop ersichtlich.

Ihr von mir erstelltes Kinder-Horoskop ist in kindgerechter Sprache verfasst. Es hilft Ihnen, Ihr Kind zu verstehen und angemessen mit seinen vielfältigen Entwicklungs-Möglichkeiten umzugehen.

Ca. 25 Seiten, mit Horoskop-Grafik, gebunden, ansprechende Gestaltung, EUR 59,-.

Martin A. Banger [www.12Zeichen.de](http://www.12Zeichen.de)  
04334 181000  
[banger@12Zeichen.de](mailto:banger@12Zeichen.de)




Macht Spaß. Macht Sinn.

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

[www.NABU.de/aktiv](http://www.NABU.de/aktiv)



## BLUE SWAMP BAND

FEAT. JOHNNIE GUITAR WILLIAMSON

Das nächste musikalische Highlight kündigt sich für Kiel an! In der wunderbar urigen Räucherei mit seiner großartigen Akustik und dem tollen Ambiente wird am 13. April der legendäre Titanic-, Ex-Animals und aktueller CCR-Gitarrist Johnnie „Guitar“ Williamson mit seiner eigenen Blues-Rock-Formation ein Sondergastspiel geben. Die Blue Swamp Band verbindet seit rund 25 Jahren klassischen Chicago- und Delta Blues mit US-Südstaaten-Rock und

herauskommt dieser mitreißende Swamp Blues, der einen schon beim Hören vom Hocker haut. Nie langweilig, immer frisch und beschwingt lädt die Musik und der Sound vor allem Live zum Mit-tanzen, Abrocken und einfach nur Genießen ein. Der Vorverkauf für den 13. April in der Räucherei Kiel startet am 19. Januar! Karten bekommt man an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

**13. April, 20.30 Uhr • Räucherei, Kiel**

## JON FLEMMING OLSEN & DAS KAMMERENSEMBLE KONSONANZ

Das Beste aus zehn Jahren: Mit „Texas Lightning“ war er beim Eurovision Song Contest. Den Cowboyhut hat der Musiker und Schauspieler („Dittsche“, WDR) längst abgelegt. Olsens drittes Soloalbum „Mann auf dem Seil“ für den „Preis der deutschen Schallplattenkritik“ wurde gemeinsam mit dem Bremer Streichquartett „Kammerensemble Konsonanz“ aufgenommen. Mit diesen Ensembles präsentiert Olsen nun nicht nur ein „Best Of“ seiner Soloalben, sondern zusätzlich brand-neue Kompositionen. Der Eintritt kostet 24 Euro zzgl. Vorverkaufsgebühr. An der Abendkasse kostet der Eintritt 28 Euro.

**13. April, 20 Uhr • KulturForum, Kiel**



## LESUNG MIT KATJA RIEMANN

„Und egal wo ich auch war, ich begegnete immer Persönlichkeiten und niemals ‚Flüchtlingen‘“, sagt Katja Riemann, die zu den bekanntesten Schauspielerinnen Deutschlands gehört. In ihrem Buch „Zeit der Zäune“ erzählt sie von Orten der Flucht, die sie im Rahmen ihres humanitären Engagements besuchte. Wo sind diese Orte und wie leben Menschen im Interim? Sie geht der Frage nach, ob Menschen in den Camps, im Warten, in der Ungewissheit kreativ sind. Und sie begegnete erstaunlichen Personen und Situationen.

**14. April, 20 Uhr • Studio Filmtheater, Kiel**



## SANTIANO

Santiano steht für unbändige Sehnsucht, grenzenlose Freiheit und das ganz große Abenteuer. Die unglaublich beeindruckende Erfolgsgeschichte von Santiano wurde vor allem auf der Bühne geschrieben, wo sich die Faszination der Band auf höchst magische Art und Weise entfaltet. Mit ihren phänomenalen Live-Shows und immer wieder wechselnden Bühnenthemen begeistern sie nach wie vor ein Millionenpublikum. Nun hisst die norddeutsche Band die Segel für ihr nächstes musikalisches Abenteuer. Sie begibt sich auf Erkundungsfahrt in Richtung des sagenumwobenen Doggerlands.

Foto: Chris Heidrich

Dessen Mythen sind nicht nur Thema ihres neuen, Anfang Oktober erscheinenden gleichnamigen Albums, sondern auch die „Überschrift“ ihrer großen Doggerland-Tour 2024. Ihr sofort wiedererkennbarer Sound aus kraftvollem Rock, traditionellen Shanty-Einflüssen, treibenden Irish-Folk-Elementen und mitreißenden wie eingängigen Pop-Rock-Melodien dienen Santiano auch auf ihrem neuen Album „Doggerland“, um die für sie typischen und bei ihren Fans so beliebten Songs zu schaffen.

**14. April, 20 Uhr •  
Wunderino Arena, Kiel**

## INTIME BRIEFE

Das Kieler Streichquartett kehrt mit drei kammermusikalischen Kostbarkeiten ins Opernhausfoyer zurück. Auf dem Programm stehen Mozarts singulär kunstvolles D-Dur-Quartett KV 499 („Hoffmeisterquartett“) von 1786, das berühmte „Amerikanische Streichquartett“ in F-Dur op. 96 von Antonín Dvořák (entstanden in Iowa 1893) und das 2. Streichquartett von Leoš Janáček aus dem Jahr 1928, mit dem der Komponist unter dem Titel „Intime Briefe“ einer weit jüngeren Angebeteten seine Liebe gestand. Weitere Infos gibt es unter [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de).

**15. April, 20 Uhr • Opernhaus, Kiel**



# Lutterbeker

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

fr 5.4. **Matthias Brodowy** "Klappstuhl"

do 11.4. **LJODAHATT** "Nordische Liedformen"

fr 19.4. **BidlaBuh** musikalisch, virtuos

sa 20.4. **Patrizia Moresco** "Overkill" Comedy

so 21.4. 19° **Pigor** singt + liest + **Eichhorn**

sa 27.4. **Dr.ScheibesHitKitchen** ImproMusik

fr 3.5. **Tjango** arg. Tango Jazz Manouche Finnland

sa 4.5. **Child in Time** Deep Purple Cover aus Kiel

fr 10.5. **Thomas Nicolai** "Kamisi" Musik Robert N.

sa 11.5. **MAKRO** Geige + Cello v. Klassik bis Jazz

so 19.5. ab 18° **FinTangoFest** mit Tanzkurs + 20° **Satamaa**

sa 25.5. **Tante Salzman** ImproTheater

24235 Lutterbek Tel. 04343 9442

[www.lutterbeker.de](http://www.lutterbeker.de)

# DRÖÖG

Komödie von Sven Bohde  
Uraufführung  
22. März bis 28. April 2024

**THEATER AM WILHELMPLATZ**  
WILHELMPLATZ 2, 24116 KIEL  
[WWW.NBKIEL.DE](http://WWW.NBKIEL.DE)

**NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL**  
*Gün Di wat - ginn Di Platt!*



## ANTIOPE

In Theben herrscht die Reinheit. Antiope's Vater, König Nykteus, erlaubt nur das Schöne, selbst schwitzen wird bestraft, alle Widersprüche sind verbannt. Antiope muss fort, sie sucht die Freiheit. Im Wald, im Wilden, Ungeordneten, im Unbeherrschten findet sie diese und wird gefunden: von einem Satyr, Wesen zwischen Mensch und Tier. Oder ist der Satyr vielleicht ein Gott, Zeus? Oder ist Zeus vielleicht Epopeus, König von Sykion? Oder ist Epopeus vielleicht ein ganz anderer? So oder so: Antiope wagt es, sich vom totalitären System ihres Vaters zu lösen, was brutale Rache gegen Mensch und Natur auslöst.

**ab 18. April • Deutsches Schauspielhaus, Hamburg**

Foto: Rocket&Wink

## MAKE A MOVE

Von den Straßen Berlins bouncen Make A Move auf die dicken Bühnen! Hier gibt es Bläser in Tutus, Bass und Gitarre pumpen den Groove, und das alles wird angeschoben von einem rappenden Drummer im Badeanzug. Klingt drüber? Ist es auch! Egal ob Techno Club oder große Festivalwiese: bei Make A Move wird getanzt und gesungen, gesprungen und geschwitzt. Der Vibe ist positiv, das Tempo hoch und der Sound fließt vom Ohr straight in die Beine. Supported wird Make A Move von Funkhouse und die AfterShow-Party wird angeleitet von DJ Ef You. Eintrittskarten für diesen funkigen Abend gibt es ab 20 Euro.

**19. April, 21.30 Uhr • treibsAND, Lübeck**



Foto: Jona Freigang



## THE NOTWIST

Auf Vertigo Days, dem ersten Album von The Notwist seit sechs Jahren, präsentiert sich eine der wohl wegweisendsten Indie-Bands des Landes ganz im Hier im Jetzt. Neugier und Offenheit waren schon immer treibende Kräfte hinter der Musik von The Notwist, doch selten wurde das so deutlich wie auf Vertigo Days. Musikalisch vermittelt diese Offenheit sich im Amalgam aus melancholischem Pop und funkelder Elektronik, hypnotischem Krautrock und schwebenden Balladen. Konzeptuell zeigt sie sich im Umstand, dass The Notwist ihre Kernbesetzung (bestehend aus den Brüdern Markus und Micha Acher sowie Cico Beck) für dieses Album um Gastmusiker\*innen erweitert haben.

**19. April, 20 Uhr • die Pumpe, Kiel**



## UFOS ÜBERM NORDER

Kiel, am 12. Juni 1997. Am Tag, bevor Michael Jackson vor 55.000 Zuschauer\*innen sein legendäres Konzert auf dem „Norder“ abliefern soll, kommt es in der Landeshauptstadt zu unheimlichen Vorkommnissen: Menschen verschwinden anscheinend spurlos ... Im Eichhof-Programmkino kämpft eine Eisverkäuferin tapfer gegen blutgerige Kreaturen ... Planen Außerirdische eine Invasion? Was taugen eigentlich diese „Heal-the-World“-Wunderkerzen? Und welches finstere Geheimnis aus längst verdrängten Zeiten verbirgt der Norder in den Eingeweiden seines Rasens? Ein Science-Fiction-Live-Trash-Hörspiel. Mehr unter [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de)

**19. und 20. April, 20 Uhr • Maritim Backbord Lounge, Kiel**



## PETER LÜHR & BAND

Musik ist Arbeit, aber vor allem auch Begeisterung und Freude auf ein Publikum. Musik verzaubert die Zuhörenden und Zuhören verzaubert die Musik. Und mit diesem Motto ist der Kieler Gitarrist, Sänger und Komponist Peter Lühr am 19. April um 20.30 Uhr zu Gast im KulturZentrum Alte Meierei am See Postfeld und das im Rahmen von SpringTIME-KULTourPUR mit in einer Trio-Premiere! Gemeinsam entsteht dabei ein erfrischend unkonventionelles Erlebnis, in dessen Zentrum Stimme und Instrument eine warme, harmonische Atmosphäre schaffen. Kartenvorbestellung ist dringend empfohlen: Tel.: 04342 / 844 77 oder über [info@alte-meierei-am-see.de](mailto:info@alte-meierei-am-see.de).

**19. April, 20.30 Uhr • Alte Meierei am See, Postfeld**

# THE NOTWIST

## 19.04.24

- 04.04. - HALLER
- 08.04. - AMISTAT
- 12.04. - HINTERLANDGANG
- 19.04. - GODSNAKE
- 21.04. - PATRICK SALMEN
- 24.04. - LIEDFETT
- 27.04. - WELLBAD
- 28.04. - MINE
- 04.05. - ERIK COHEN
- 11.05. - SARAH LESCH
- 17.05. - WILHELMINE
- 23.05. - FORTUNA EHRENFELD
- 24.05. - KENSINGTON ROAD
- 25.05. - RAMI HATTAB
- 26.05. - TIEFBASSKOMMANDO
- 06.06. - PASCOW
- 06.08. - LIFE OF AGONY
- 11.09. - MARIA CLARA GROPPLE
- 13.09. - JAIMI FAULKNER
- 27.09. - FALK
- 10.10. - AMJAD
- 11.10. - HINNERK KÖHN
- 07.11. - WINGENFELDER
- 13.11. - ABDUL KADER CHAHIN

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



[www.diepumpe.de](http://www.diepumpe.de)

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



## OVERKILL

Die Italienerin mit schwäbischem Migrationshintergrund und Berliner Schnauze ist ein aktiver Vulkan. In ihr brodelt es ohne Unterlass und ihre Eruptionen haben es in sich. Statt Lava speit sie Pointen und Wortspiele gegen den Zeitgeist, die so heiß sind, dass sie sich oft sengend einbrennen. Nichts und niemand bleibt verschont, am Wenigsten sie selbst. „OVERKILL“ – Von wegen, das Leben ist ein ruhiger Fluss.

**20. April • Lutterbeker, Lutterbek**

## SUPERZART\*

Am 20. April öffnet das Deutsche Schauspielhaus Hamburg in Kooperation mit dem Centrankomitee Hamburg seine Türen für die Erstaussgabe des SUPERZART\* Festivals. Für 12 Stunden treffen sich Künstler\*innen und Denker\*innen der Sparten Musik, Talk, Performance, Wort & Workshop und werden gnadenlos naiv und radikal konkret eine Utopie ausmalen, wie eine selbstbestimmte, freie und gerechte Welt für ALLE aussehen kann. Tickets für dieses Event gibt es ab 19 Euro. Weitere Infos gibt es unter [www.superzartfestival.de](http://www.superzartfestival.de).

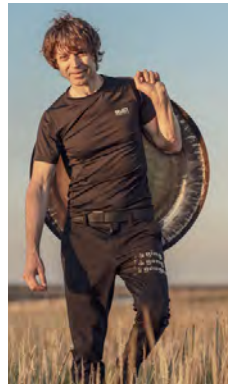
**20. April • Deutsches Schauspielhaus, Hamburg**



## LESUNG MIT GEREON KLUG

Gereon Klug liest aus seinem neuen Spiegel-Besteller „Die Nachteile von Menschen – 132 Beschädigungen aus dem reflektierten Leben“. Wenn Gereon Klug nicht gerade Songs (etwa Deichkinds „Leider geil“) erfindet, oder revolutionäre, den Alltag verschönernde, noch nicht zur Marktreife gelangte Gegenstände (das bisher einzig essbare Kochbuch der Welt) entwickelt, dann schreibt er „psychedelische Schlachtengemälde“ (taz) oder als Hans E. Platte den „besten Newsletter Deutschlands“ (FAZ). „Die Nachteile von Menschen“ enthält sämtliche ZEIT-Kolumnen sowie noch mehr zuvor unveröffentlichte Texte. Allein schon das Inhaltsverzeichnis ist das Geld wert, da sieht man gleich: hier prosteten sich Hirn und Zwerchfell zu.

**23. April, 20 Uhr • Hansa48, Kiel**



## GONGKONZERT

Am Samstag, den 20. April findet in der Marienkirche in Waabs ein außergewöhnliches Konzert statt. Gongspieler Peter Heeren wird sein Publikum in die Welt seiner avantgardistischen Klangkunst entführen. Peter Heeren ist ein herausragender Klangkünstler, der mit seinen Kompositionen neue Maßstäbe des multi-dimensionalen Hörens setzt. Peter Heeren wird auf einem beeindruckenden 1,90 Meter durchmessenden Gong spielen, was dieses Ereignis zu etwas ganz Besonderem macht. Der Eintritt ist frei, eine Kollekte ist willkommen.

**20. April, 19 Uhr • Marienkirche, Waabs**







## KRIEG UND FRIEDEN

In über 50 Konzerten sind zwischen dem 26. April und 2. Juni internationale Orchester und viele Stars zu erleben: Dirigenten wie Alan Gilbert, Kent Nagano, Sir Simon Rattle, Sir Antonio Pappano oder Teodor Currentzis, Solisten wie Janine Jansen, Elisabeth Leonskaja, Daniil Trifonov, Sir Andrés Schiff und viele mehr, aber auch große Namen abseits der Klassik. Das Motto der nächsten Ausgabe, „Krieg und Frieden“, passt einerseits in die bedrohlichen Zeiten, in denen wir leben. Gleichzeitig hat die Verzweiflung über den Krieg und die Sehnsucht nach Frieden schon Komponisten aller Epochen geprägt und auf vielfältige Weise Spuren in ihrer Musik hinterlassen. So spannt das Musikfest den Bogen von Werken aus der Zeit des Dreißigjährigen Krieges bis zu Benjamin Brittens „War Requiem“.

**26. April bis 2. Juni •  
Elbphilharmonie & Laeiszhalle**

# STRANDGUT ELEKTRO-FESTIVAL

**27  
JULI  
2024**



ALLE FARBEN // DARREN DREYER  
FAST BOY // GESTÖRT ABER GEIL  
JANE MILLET // LOVRA // LUM!X  
STEVE NORTON // TOPIC

# SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE

TICKETS AUF [STRANDGUT-FESTIVAL.DE](https://strandgut-festival.de)



04.04. | 09.05.  
16.06.24

theaterKIEL\*

IM SCHAUSPIELHAUS!



www.theater-kiel.de

# ALLES LIEBE, LINDA

Das Leben der  
Mrs. Cole Porter

Ein Theaterstück von  
Stevie Holland und  
Gary William Friedman  
mit den Songs von Cole Porter



## TRADITION TRIFFT MODERNE

Am 27. April gastieren die beiden französischen Ausnahmemusiker Jean-Louis Matinier und Kevin Seddiki in der Reihe jazzApart im Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön.

In ihrem gemeinsamen Programm laden Matinier und Seddiki ein, Themen und Chansons aus verschiedenen Epochen neu zu ent-

decken: Bach, Fauré, Brel, Sarde, Schumann aber auch zeitgenössischen Jazz. Karten gibt es online bei Reservix und in der Buchhandlung Schneider in Plön.

**27. April, 20 Uhr •**

**Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön, Plön**

## 11 JAHRE HÖRBIE SCHMIDT BAND

Die Ausnahme-Band feiert mit einem besonderen Konzert ihr elfjähriges Jubiläum. In den eigenen deutschen Texten geht es um Liebe, Lust und Leidenschaft zwischen Anspruch und Wirklichkeit, zwischen Illusion und Vision und Himmel und Hölle. Die Lyrics sind heiter bis ironisch, träumerisch bis gefühllvoll, klar und direkt. Hervorzuheben ist Hörbies Moderation über die Geschichte des Blues und seiner Protagonisten. Die spannende Erzählkunst des Mannes mit der Löwenmähne machen den Abend zu einem einzigartigen Erlebnis. Weitere Infos gibt es unter [www.hoerbieschmidtband.de](http://www.hoerbieschmidtband.de).

**27. April, 20 Uhr • Hof Akkerboom, Kiel**

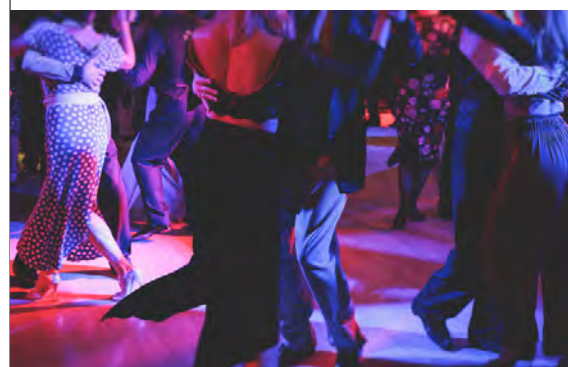


## TANZSHOW PARTY ORIENTAL

Orientalische Klänge, schmuckreiche Kleidung und leidenschaftliche Performance! Mehr als 70 Tänzer\*innen aus Tanzvereinen, Tanzschulen- und Studios präsentieren verschiedene Tanzstile – vom klassisch orientalischen Tanz über Bollywood, Charleston, Tribble, Folklore bis zu Hawaiianischen Hula Auana und Oriental-Fantasy. Ein Augen- und Ohrenschmaus. Der Eintritt kostet 12 Euro zzgl. Vorverkaufsgebühren, an der Abendkasse kostet der Eintritt 15 Euro.

**27. April, 19 Uhr •**

**KulturForum, Kiel**



## TINA-TURNER - TRIBUTE-SHOW

„TINA – The Ultimate Tribute to the Queen of Rock 'n' Roll“ ist Energie, Leidenschaft und Tina-Turner-Feeling pur! Im Oktober kommt die atemberaubende Live-Show endlich auch nach Deutschland und am 11. Oktober nach Kiel. Dann wird Musiklegende Tina Turner in der Wunderino Arena mit einer spektakulären Bühnenshow gehuldigt und allen Fans ein unvergessliches Live-Erlebnis beschert. Der Vorverkauf für die Konzerte beginnt ab sofort. Tickets für die sieben Konzerte gibt es auf [www.myticket.de](http://www.myticket.de) und unter der gebührenfreien Tickethotline Tel. 040 / 237 24 00 30 sowie an ausgewählten Vorverkaufsstellen.

**11. Oktober • Wunderino Arena**

Foto: Adolphe Stock



operKIEL\*



URAUFFÜHRUNG  
**04.05.24**  
OPERNHAUS

Ludger Vollmer

# BUDDENBROOKS

Oper nach Thomas Mann | Libretto von Feridun Zaimoglu und Günter Senkel | eingerichtet vom Komponisten



Spende und werde ein Teil von uns.  
[seenotretter.de](http://seenotretter.de)



Einsatzberichte, Fotos, Videos und  
Geschichten von der rauen See erleben:



#teamseenotretter



Spendenfinanziert



## GOSPELCHOR HOLTENAU

Einer der beliebtesten Gospelchöre der Region kommt in die Paul-Gerhardt-Kirche. Der Gospelchor Holtenu ist bisher dreimal nach Südafrika gereist, um von Chören in verschiedenen Townships und Dörfern Lieder zu lernen. Mit kraftvollem Gesang, Trommeln und Tanz strahlt der Chor eine unbändige Lebensfreude aus, lässt aber auch das Leid der Menschen, von denen diese Musik kommt, nicht aus dem Blick. Gebete für eine gerechtere Welt werden zu innigen, ergreifenden Gesängen. Der Eintritt ist frei, Spenden sind aber herzlich willkommen. Weitere Infos gibt es unter [www.gospelchor-holtenu.de](http://www.gospelchor-holtenu.de).

**28. April, 17 Uhr • Paul-Gerhardt-Kirche, Kiel**

## TANZ IN DEN MAI IM KUHSTALL

The Beat Goes On spielt das beliebte Konzert Sounds of the Heroes, die größten Hits der letzten Jahrzehnte wieder im historischen Kuhstall auf Gut Bossee. Die fünf musikbegeisterten Männer, allesamt in Jahrzehnten vom Rock'n'Roll infiziert und gereift, wollen wieder ein dreistündiges Programm auflegen: Dire Straits und Eros Ramazotti, Billy Idol und Achim Reichel, Queen, U2 und Rolling Stones, Beatles, David Bowie, Midnight Oil und The Who sind nur einige der Helden, nach deren Musik sich prima tanzen und träumen lässt. Karten gibt es ab 12 Euro.

Weitere Infos gibt es unter [www.the-beat-goes-on.de](http://www.the-beat-goes-on.de).

**30. April, 20 Uhr • Gut Bossee, Westensee**



# GEHEIMNIS DER EWIGKEIT

Europas beliebteste Pferdeshow kehrt am 4. und 5. Mai 2024 mit dem neuen Programm „CAVALLUNA – Land der Tausend Träume“ zurück in die Wunderino Arena in Kiel!

Bereit für eine Reise, die deine Sinne verzaubert und dich in eine Welt voller Abenteuer, Magie und purer Schönheit entführt? Pack deine Träume ein und komm mit zu CAVALLUNA – dem spektakulären Ereignis, das euch mitnimmt auf eine Reise durch die Wunder Asiens! Atemberaubende Pferde, die in perfekter Harmonie mit ihren Reitern durch die Arena tanzen, beeindruckende Akrobatik, die euch den Atem raubt, und herzberührende Melodien, die jede Szene untermalen. Das alles ist eingebettet in eine Geschichte, die sowohl die kleinen als auch die großen Herzen höherschlagen lässt. Das Genie Klaus Hillebrecht – Autor, Regisseur und Komponist – und sein kreatives Team haben keine Mühen gescheut, dich für ein paar Stunden in die Ferne zu entführen. Du wirst Teil der Legende um Yuen, das Mädchen mit den seltenen blauen Augen,

deren außergewöhnliches Talent in einer alten Prophezeiung vorhergesagt wurde. Von dunklen Mächten gejagt, begibt sie sich auf die Suche nach dem Land der Tausend Träume, einem Ort, an dem sie ihre Gabe frei entfalten kann. Auf dieser atemberaubenden Flucht begegnet Yuen Shaolin-Mönchen, meisterhaften Kung-Fu-Kämpfern und einem geheimnisvollen Pferdeflüsterer. Ob sie es schaffen wird, ihren Verfolgern zu entkommen und das legendäre Land zu finden, das erfährt ihr nur, wenn du dabei bist! Lass dir dieses einzigartige Erlebnis nicht entgehen und tauche ein in die Welt von CAVALLUNA, wo jede Bewegung Poesie und jedes Bild eine Geschichte erzählt. Am 4. und 5. Mai 2024 verzaubern sie das Publikum in der Wunderino Arena in Kiel. Tickets sind erhältlich unter [www.cavalluna.com](http://www.cavalluna.com).

Fotos: CAVALLUNA



# CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES



## LAND DER TAUSEND TRÄUME

**04. - 05.05.24 Kiel**  
**Wunderino Arena**










[www.cavalluna.com](http://www.cavalluna.com)



## NAZARETH – ROCK SOLID TOUR

Sie zählen zur ersten Generation der Hard & Heavy Bands und prägten nach ihrer Gründung 1968 gemeinsam mit Bands wie Led Zeppelin, Deep Purple, Uriah Heep und Black Sabbath ganz maßgeblich die Stilrichtung des harten Rock. Mit über 60 Millionen verkauften Tonträgern, sind sie

(neben den Simple Minds) die erfolgreichste Rockband Schottlands aller Zeiten. Mit anderen Worten: NAZARETH gehören zu den ganz Großen ihres Genres! Das bewiesen sie nicht zuletzt auch mit ihrem 25. Studioalbum „Surviving The Law“. Konventionellen, sauber gespielten Hard-Rock mit einem

wohlklingend klagenden Gesang machten die schottischen Nazareth aus der Nähe von Edinburgh ab 1968 zu ihrem Programm. Tickets gibts unter Tel.: 0451 / 58 24 91 43 und im Internet: [www.german-concerts.de](http://www.german-concerts.de).  
**30. April, 20 Uhr •  
 Räucherei Preetzer Straße 35, Kiel**

Foto: Lewis Milne

## STRANDGUT-FESTIVAL 2024

Am 27. Juli wird der Südstrand in Eckernförde zum Hotspot für alle Electro-Fans, die den Sommer mit wummernden Bässen und einer Prise Ibiza-Feeling feiern wollen. Die atemberaubende Location direkt am Strand mit Zugang zur Ostsee schafft die perfekte Kulisse für die zweite Ausgabe des Strandgut Festivals. Die Hauptacts für diesen Sommer sind niemand Geringeres als Alle Farben, Topic, Gestört aber Geil und Fast Boy – eine Kombination, die für ein unvergessliches Festivalerlebnis sorgen wird. Von melodischen Beats bis zu kraftvollen Drops, das Strandgut Festival verspricht eine musikalische Reise durch die vielfältigen Facetten der Electro-Welt. Wer dabei sein will, kann sich sein Ticket sichern unter [www.strandgut-festival.de](http://www.strandgut-festival.de). Weitere Infos gibt es auf der Website sowie den Social-Media-Kanälen.

**27. Juli, 12 bis 22 Uhr •  
 Südstrand Eckernförde**



Foto: Justin Soender

## LA BOHÈME

Unter prekären Verhältnissen, doch voller Enthusiasmus für ihre Kunst leben vier Freunde zusammen in einer Mansarde über den Dächern von Paris: der Dichter Rodolfo, der Maler Marcello, der Musiker Schaunard und der Philosoph Colline. Mit Temperament und kindlicher Ausgelassenheit täuschen sie sich über berufliche Erfolglosigkeit und innere Leere hinweg. Am 26. April findet die Premiere von La Bohème statt, allerdings können Interessierte am 10. April bereits einen Blick erhaschen. Weitere Infos gibt es unter [www.theaterluebeck.de](http://www.theaterluebeck.de).

**26. April, 19.30 Uhr • Theater Lübeck**



Foto: L.Michelle De Rosse

### VORSCHAU

## DEICKIND

Seid dabei, wenn Deichkind am 17. Dezember die Wunderino-Arena rockt. Erlebt die brandneue Single „Kids In Meinem Alter, Teil 2“ live und hautnah! Taucht ein in eine Welt voller energiegeladener Beats, mitreißender Performances und mitreißender Texte. Seid Teil dieser unvergesslichen Nacht und feiert mit uns die DIE KIDS IN MEINEM ALTER TOUR 2024! Es ist die erste Hallentour seit der Pandemie und garantiert ein unvergessliches Erlebnis! Sichert euch jetzt eure Tickets und seid live dabei, wenn Deichkind die Wunderino Arena zum Beben bringt.

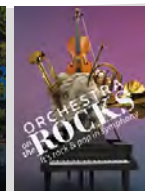
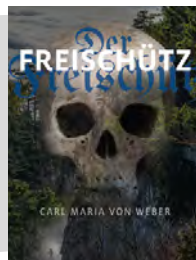
**17. Dezember • Wunderino Arena, Kiel**

Foto: LENNART SPEER



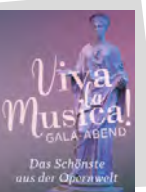
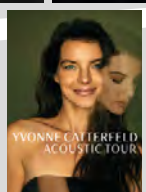
## EUTINER FESTSPIELE

**73. EUTINER FESTSPIELE**  
05 JUL - 08 SEP 2024



### UNVERGESSLICHE MOMENTE!

So viel Festspiel muss sein! Infos und Tickets unter [www.eutiner-festspiele.de](http://www.eutiner-festspiele.de) & per Telefon: 04521-8001-0



Sparkasse Holstein SWE Stadtwerke Eutin

# Digital lesen UND SPAREN!

Lesen Sie „So is(s)t Italien“ als E-Paper - wann und wo Sie wollen - und sichern Sie sich viele Vorteile

JETZT FÜR  
NUR 1 EURO  
TESTEN\*



**Gut für die Umwelt:**  
Sie reduzieren den Papierverbrauch erheblich

**Gut fürs Konto:**  
Sie sparen 85 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin\*\*

**Sie sind flexibel:**  
Ob Sie im Urlaub sind oder zu Hause - Sie haben Ihr Magazin für italienischen Genuss immer bei sich

Bestell-NR: SII22EPA

[www.soisstitalien.de/E-Paper-Probeabo](http://www.soisstitalien.de/E-Paper-Probeabo)



\* Nach 1. Ausgabe direkt ins Jahresabo (35,90 Euro für 8 Ausgaben) wechseln.  
\*\* Bezogen auf die einmalige Testausgabe für 1 Euro. Im E-Paper-Abo sparen Sie mit jeder Ausgabe 20 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin.



Fotos: AdobeStock/  
Yaruniv-Studio (17) Archiv (1)





VORSCHAU

## THE JOHNNY CASH SHOW

Es ist unglaublich, aber wahr: Johnny Cash ist wieder da! Die Legende des „Man in Black“, einem der einflussreichsten Musiker des 20. Jahrhunderts und mit weltweit einer Milliarde verkauften Alben einem der meistverkauften Künstler aller Zeiten, lebt in den Cashbags weiter. Nichts wird hier 1:1 kopiert und trotzdem ist alles echt, live und wie damals. Fans dieser Musik und dieser Epoche müssen das erlebt haben!

Weitere Infos gibt es unter [www.thecashbags.com](http://www.thecashbags.com)

**25. Oktober, 20 Uhr • Kolosseum, Lübeck**



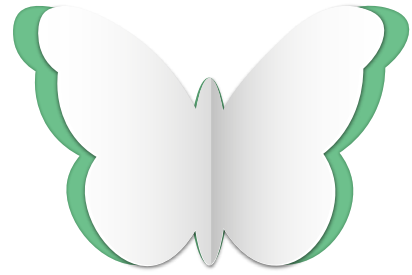
VORSCHAU

## CARLY PEARCE

Carly Pearce hat eine unverwechselbare und intensive Stimme, ist eine erfolgreiche Country-Singer-Songwriterin und der Inbegriff des Sprichworts „Harte Arbeit zahlt sich aus“. Ihr Erfolgsrezept: Carly Pearce' Musikstil ist im zeitgenössischen Country- und Bluegrass-Genre verwurzelt. Im Februar nächsten Jahres kommt das Ausnahme-Talent für drei Termine nach Deutschland, um auch hierzulande ihre Fans mit ihrem modernen Sound und emotionalen Texten zu begeistern. Weitere Infos gibt es unter [www.semmel.de](http://www.semmel.de).

**13. Februar 2025 • Gruenspan, Hamburg**

Foto: Broken Bow Records



## WÄLDER = BIODIVERSITÄT

Wälder bedecken 31 % der gesamten Landfläche der Welt und beherbergen eine enorme Artenvielfalt unserer Erde. Um die langfristige Gesundheit von Wäldern zu gewährleisten, setzt die europäische Papierindustrie auf eine nachhaltige Waldbewirtschaftung als Grundlage für ihren wichtigsten Rohstoff.

Source: FAO and UNEP, The State of World's Forests, 2020



Entdecke Papier-Geschichte(n) auf [de.lovepaper.org](http://de.lovepaper.org) mit Papier-(F)akten, Kreativ-Ideen, Blog-Beiträgen uvm.



DEICHKIND ENTERPRISES & LANDSTREICHER BOOKING PRÄSENTIEREN

# DEICHKIND

KIDS IN MEINEM ALTER TOUR 2024

**17.12.2024**  
**KIEL**  
**WUNDERINO ARENA**

TICKETS: DEICHKIND-SHOP.DE

FOTO: TIM REINHARDT

**DIE NÄCHSTE**  
**Kielerleben**

erscheint am  
**30.04.**

Anzeigenschluss  
**17.04.**

AUS DER REDAKTION

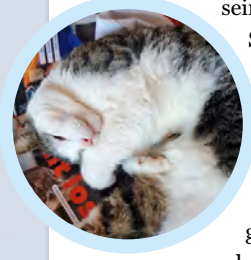
## FELLNASEN IM FOKUS

Höchste Zeit, die heimlichen Stars des Redaktionsalltags ins Rampenlicht zu rücken. Im Büro und Homeoffice tummeln sich viele zuckersüße und eigensinnige Vierbeiner, die wir dir nicht vorenthalten wollen.



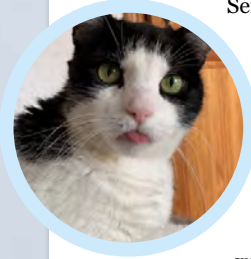
„Sahde djhedz.,-clew keckwoopä“, um hier mal Hündin **Emmi** zu zitieren. Sie haut gerne selbst in die Tasten, aber hat sich aufgrund mangelnder Rechtschreibkenntnisse noch nicht als Redakteurin qualifiziert.

Kater **Luca** schläft und frisst für sein Leben gern.



Schlummern kann er überall und Komfort wird ja sowieso überbewertet. Da wird dann auch mal ein Nickerchen auf den geht los!-Magazinen gehalten.

Senior-Kater **Gismo** ist nicht die hellste Kerze auf der Torte, aber dafür ungeschlagener „Master of Expressions“: Wegen seiner drolligen Mimik, von Erstaunen bis Missbilligung, wird er ständig zum Shooting-Star.



Hund **Neo** macht immer eine gute Figur. Mit seiner charmanten Art und seinen Knopfaugen versüßt er uns regelmäßig den Redaktionsalltag. Er hält auch den Rekord im Napf leeren: in 20 Sekunden hat er das Fressen inhiert.



Fernweh hat Kater **Timmi** schon immer geplagt. Seit einem Jahr hat der kleine Ganove nun offiziell „Freigang“ und erkundet fleißig die Welt (oder zumindest die Wik). Und da frische Luft müde macht, wird natürlich gerne und viel geschlafen.



**Henry** ist ein absoluter Schmusekater, aber er hat es faustdick hinter den Ohren. An ihm ist ein echter Italiener verlorengegangen: Dank seiner Begabung, die Küchenschränke zu öffnen, verteilt er unfassbar gerne Nudeln in der ganzen Wohnung.



# IMPRESSUM

**KIELerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.**

**falkemedia Regional GmbH**  
Geschäftsführer: Jörg Stoeckicht (V. i. S. d. P.)  
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel  
Tel.: 0431 / 200 766-933, 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

Daniela Karpinski, Kristina Kröger, Marion Laß,  
Mareike Neumann, Maya Schukies, Sebastian  
Schulten, Isabelle Sester, Finja Thiede, Victoria Uhl,  
Hanna Wendler, Natalie Zahnw

**Anzeigenkoordination & Mediaberatung:**

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

**Layout & Bildbearbeitung:**  
Zlatan Rasidovic

**Titelgestaltung:** Zlatan Rasidovic  
**Anzeigengestaltung:** Nicolas Rexin  
**Titelfoto:** Adobe Stock

**Vertrieb:** Die KIELerleben erhältlich 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 falkemedia erscheinen die Publikationen:**

So is(s)t Italien (www.so-isst-italien.de)  
BÜCHER (www.buecher-magazin.de)  
mein ZauberTopf (www.zaubertopf.de)  
Mac Life (www.maclife.de)  
BEAT (www.beat.de)  
**www.falkemedia.de**

© 2024 by falkemedia.  
Alle Rechte vorbehalten.

# FÖRDELAND THERME WOCHENPROGRAMM



## MONTAG



### 50+ Angebot mit Aquagymnastik

Therme: 9,50 €

Sauna: 16,50 €

## DIENSTAG



### Sauna 2 für 1

Beim Kauf einer Tageskarte erhält die Begleitperson freien Eintritt!

## MITTWOCH



### Frühschwimmen (6:00-10:00) & 50+ Angebot mit Aquagymnastik

Therme: 9,50 €

Sauna: 16,50 €

## DONNERSTAG



### Freundetarif

1 Kind zahlt den Eintritt und das zweite Kind hat freien Eintritt!

## FREITAG



### Familientag

1 Erw. mit bis zu 3 Kindern 19,00 €

2 Erw. mit bis zu 3 Kindern 29,00 €

Tägl. Mondscheintarif ab 18:00 Uhr

Therme: 11,00 €

Sauna: 18,00 €





# SPITZEN KOCHEVENT

**26.-28.4.:**  
**Kulinarisches Gipfeltreffen – mit Dir  
 und dem Ronald McDonald Haus Kiel**

**Spende 5 € für ein Gericht**




Du kannst nicht teilnehmen, willst aber trotzdem spenden? Scanne hier!

Kieler Spitzengastronomen kochen mit prominenter Unterstützung groß auf – live moderiert von NDR Schleswig-Holstein. Alle Einnahmen zugunsten des Ronald McDonald Haus Kiel. Details unter [sophienhof.de](http://sophienhof.de)

