

Wir verwirklichen Wohnträume







Wir bauen für Sie z.B. in folgenden Baugebieten: Bosau, Hutzfeld, Schönberg Tökendorf, Schönwalde Ahrensbök, Kiel, Rendsburg, Neumünster, Bad Segeberg















- Jedes Haus im
 EH 55 Standard erstellt
- Frei geplanter Grundriss
- Massiv gemauert

- Abluftwärmepumpe inklusive
- Freie Wahl der Ausstattung
- Kurze Bauzeit

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns www.nagelbau.de

NAGEL Massivhaus GmbH

Trentrade 35 24326 Ascheberg

Tel. 0 45 26 / 30 07-0 info@nagelbau.de

Hier bin ich zu Hause!



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

endlich ist es so weit - der März klopft an die Tür, und mit ihm kehrt das Leben nach Kiel zurück. Die ersten Sonnenstrahlen blitzen durch die Wolken, und irgendwo kramt jemand optimistisch die Sonnenbrille aus der Schublade - nur um festzustellen, dass sie noch voller Staub vom letzten Sommer ist. Höchste Zeit für Frühjahrsputz, oder? Keine Sorge, wir haben die besten Tipps, um das Chaos zu bändigen - inklusive kreativer Ausreden, warum man doch lieber noch eine Runde an der Förde spaziert.

Apropos Spaziergänge: Kiel erwacht nicht nur aus dem Winterschlaf. sondern entwickelt sich auch baulich weiter. Wir werfen einen Blick auf

spannende Bauprojekte, die unser Stadtbild verändern werden: Das Holstein-Stadion wird schicker, der Kilia-Platz soll neue Impulse setzen, und am Ostuferstrand Hasselfelde könnte bald ein neues maritimes Highlight entstehen. Zukunftsmusik oder bald Realität? Wir klären auf.

Und natürlich liegt in der Luft nicht nur der Duft von aufgewirbeltem Staub und Meeresbrise, sondern auch eine Prise Frühlingsgefühle. Egal, ob frisch verliebt, schon lange verknallt oder einfach in die Stadt Kiel verschossen - wir haben Tipps für romantische Ausflüge, entspannte Frühlingsabenteuer und Orte, an denen du den Winter endgültig abschütteln kannst.

Der Winter geht, das Leben blüht, die Förde lockt - also los, wir sehen uns draußen!

> Deine Kathrin Wesselmann und die KIELerleben-Crew







DORIS HELDT Wrangelstraße 27 24105 Kiel

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

mehr Angebote

KIEL // Zweiparteienhaus + Einliegerwohnung KAUF 1 frei // Erker + Balkone // ca. 1.067 m² Grundst

. + ca. 118 m² Nutzfl E// Provision 4,76 % Fischgrätparkett // 3 Dachgauben 498.000 € // m² Wohnfl.

<u>e</u> ë



Energiebedarfsausweis 410 kW/h (m²*a) Energieklasse H Energieträger Gas Warmwasser enthalten



ASCHEBERG/PLÖ // weitläufig // Sonnenterrasse KAUF ca. 7 Stellpl. // Einliegerwohnung mit Garten

ca. 261 m² Wfl. // sonniges Wohnzi. 2 gr. Küchen+Bäder // ca. **1.340 m²** Grdst. // 455.000 € // Prov. 4,76 %



Energiebedarfsausweis: 225 kW/h (m²*a) Energieklasse G Energieträger Erdgas Warmwasser enthalten



Für Wassersportler! Direkt am PASSADER SEE 1a Instandhaltg. // ca. 176 m² Wfl. // Hanglage

+ Essdiele // Keller // Wendehammer Seeblick // 995.000 € // Prov. 4,76 % 2.300 m² Grdst. // See-Terrasse // 5 Zi.

KAUF



Baujahr 1997

#drohnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt













FRÜHLINGSGEFLÜSTER	
Frühlingserwachen in Kiel	6
Frühjahrsputz leicht gemacht	8
Flotte Ausflugstipps	12
Frühlingsgefühle	14
AUTOS & TECHNIK	
Startklar für den Frühling	16
Neue Kultroller aus UK	17
Innovativer Luxus	18
Setzt neue Maßstäbe: der XPENG	20
GLEIS & MEER	
Eine Museumstour durch Lübeck	22
Ellie Museumstour durch Eubeck	22
STADTGESCHEHEN	
Abtauchen im neuen SEALEVEL	29
Gemeinsam für die Menschenwürde	30
Kiel packt an: große Projekte und frische Ideen	32
Motorcross für den guten Zweck	35
ARBEIT & AUSBILDUNG	
Studien-Info-Tage	39
Professionelles Coaching	40
WOHNEN & WOHLFÜHLEN	
Wohnträume werden wahr	43
Möbel, Messen und mehr	44
GESUNDHEIT & WELLNESS	
Zeit, um neue Energie zu tanken	50
Tanzen und ein neuer Glow	54
Kielerin kämpft für Spezialtherapie	56
So holst du deine Haare aus dem Winterschlaf	57
Pflege für die Menopause	58
HUNGER & DURST	
Beste Bolo-Rezepte	64
- -	
KULTUR & UNTERHALTUNG	
Ausstellungen, Bühnen und andere Events	68
Aussenungen, Dunnen und andere Events	00
JEDEN MONAT DABEI	_
Editorial Horoskop	3 61

Impressum/Aus der Redaktion

82

Das Magazin für Airfryer-Fans jetzt im Handel!

Krosse Ideen für jeden Tag!

Hol' dir die Erstausgabe wit 136 Seiten voller Kochspaß!





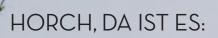
BESTELLE GLEICH JETZT:

www.zaubertopf.de/airfryer-startabo-angebot



JETZT DEIN EXKLUSIVES ANGEBOT SICHERN EINMALIG!
4 × im Jahr!

STATT 33,90 €



FRÜHLINGSGEFLÜSTER







FARBSPAZIERGANG MIT DER KAMERA

Hast du schon mal einen Farbspaziergang gemacht? Schnapp dir deine Kamera oder das Handy und konzentriere dich bei deinem nächsten Spaziergang mal nur auf eine Farbe – sagen wir Gelb. Du wirst staunen, wie viele gelbe Details dir plötzlich begegnen: die ersten Narzissen, ein leuchtender Regenmantel oder die gelben Bojen an der Förde. Es gleicht fast einer Schatzsuche, die dich den Frühling durch die Linse neu entdecken lässt.

ABTAUCHEN INS TROPISCHE KLIMA

Wenn der Frühling in Kiel mal wieder auf sich warten lässt und das Wetter eher nordisch-frisch daherkommt, dann haben wir einen Geheimtipp für dich: die Gewächshäuser im Botanischen Garten der Uni Kiel. Hier kannst du die dicken Jacken getrost ablegen und dich in tropische Gefilde träumen. Das feuchtwarme Klima und die exotischen Pflanzen sorgen direkt für Urlaubsstimmung – ganz ohne Kofferpacken.

YOGA MIT MEERBLICK

Wie wär's mit einer vitalisierenden Yoga-Stunde inklusive Meerblick? An der Kiellinie – genauer gesagt zusammen mit der Rune Sauna – ist das möglich. Du rollst deine Yogamatte aus und genießt den Blick auf die sanften Wellen der Förde. Nach der Session gibt es noch einen kurzen Abstecher in die Sauna. So kommt dein Kreislauf richtig in Schwung und du kannst rundum erfrischt den Abend ausklingen lassen. Namasté und Ahoi!

BLÜTENPRACHT VOM WOCHENMARKT

Warum nicht einfach mal sich selbst einen kleinen Frühlingsgruß gönnen? Auf den Wochenmärkten am Exerzierplatz und Blücherplatz gibt es derzeit Frühlingsgefühle to go: prächtige Tulpen, leuchtende Narzissen und duftende Hyazinthen. Und mal ehrlich, wer sagt denn, dass man immer auf besondere Anlässe warten muss, um sich mit einem bunten Strauß zu beschenken?

DAS ERSTE EIS DER SAISON

Endlich ist es so weit: Die Eisdielen in Kiel öffnen ab März wieder ihre Türen und das erste Eis der Saison ruft! Da kann man doch unmöglich widerstehen, oder? Ob ein fruchtig-frisches Erdbeersorbet oder eine cremige Schokoladenkugel – hier ist für jede Naschkatze was dabei. Wer kann dazu schon Nein sagen? Viel Spaß beim Schlecken und Genießen!

FRÜHJAHRSPUTZ LEICHT GEMACHT

10 TIPPS FÜR EIN BLITZSAUBERES ZUHAUSE

Der Winter verabschiedet sich, die Sonne lässt sich öfter blicken – -höchste Zeit, die Wohnung auf Vordermann zu bringen! Damit der Frühjahrsputz nicht zur nervigen Mammutaufgabe wird, gibt's hier zehn einfache und effektive Tipps, mit denen du dein Zuhause im Handumdrehen auf Hochglanz bringst.

1. MIT PLAN GEHT'S LEICHTER

Bevor du loslegst, überlege dir, welche Räume du putzen willst und in welcher Reihenfolge. Eine Checkliste hilft, den Überblick zu behalten und motiviert, wenn du nach und nach Dinge abhaken kannst.

2. ERST AUSMISTEN, DANN PUTZEN

Warum Staub wischen, wenn der Kram eigentlich weg kann? Trenne dich von alten Zeitschriften, Klamotten, die du eh nie trägst, und abgelaufenen Vorräten in der Küche. Weniger Ballast = weniger Putzen!

3. OBEN ANFANGEN, UNTEN AUFHÖREN

Ein Klassiker: Erst den Boden wischen und dann das Regal abstauben – und zack, alles wieder dreckig! Mach's andersrum: Erst Deckenlampen, Regale und Fensterbänke sauber machen, dann zum Boden vorarbeiten.

4. DIE RICHTIGEN PUTZMITTEL PARAT HABEN

Nichts ist nerviger als mitten im Putzrausch festzustellen, dass der Glasreiniger leer ist. Also: Vorher checken, ob du alles hast – Lappen, Schwämme, Reiniger, Handschuhe. Und wer umweltfreundlich putzen will, kann vieles mit Essig, Natron und Zitronensäure erledigen.



5. FENSTER NICHT VERGESSEN- ABER RICHTIG!

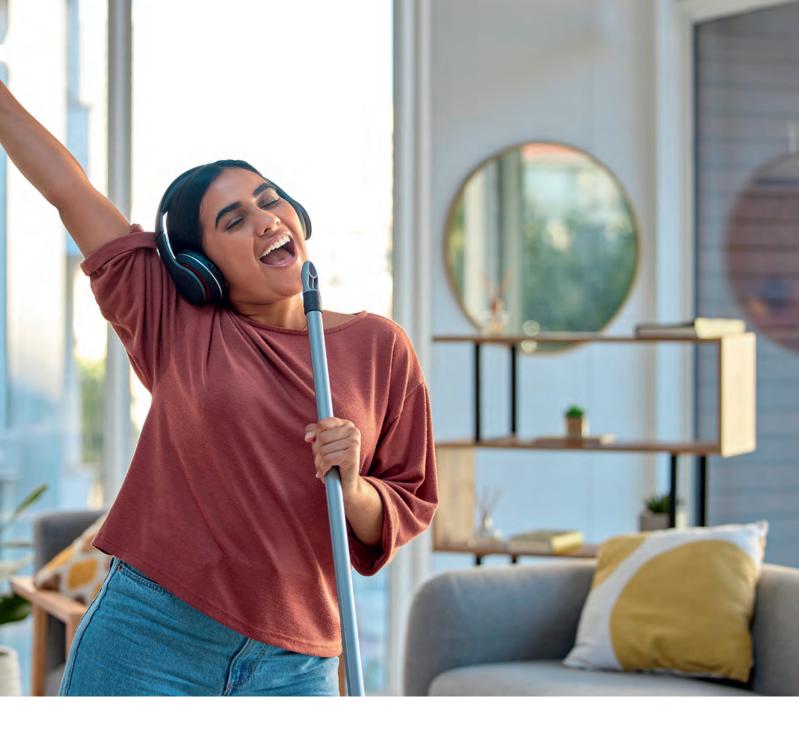
Sonnige Frühlingstage machen jeden Streifen sichtbar. Damit deine Fenster wirklich glänzen, putze sie am besten an einem bewölkten Tag – so trocknen sie nicht zu schnell und es gibt keine unschönen Streifen.

6. DER KÜHLSCHRANK BRAUCHT LIEBE (UND SEIFE)

Wann hast du zuletzt alle Fächer in deinem Kühlschrank rausgenommen und gereinigt? Genau! Höchste Zeit, alles mit warmem Seifenwasser auszuwaschen und alte Lebensmittel zu entsorgen.







Und für den Frischekick: Eine halbe Zitrone mit etwas Natron reinlegen – das neutralisiert Gerüche.

7. MATRATZEN UND POLSTER AUFFRISCHEN

Staub, Hautschuppen und Milben – deine Matratze ist eine echte Sammelstelle für alles, was du nicht brauchst. Einfach mit Natron bestreuen, ein paar Stunden einwirken lassen und dann gründlich absaugen. Das klappt übrigens auch mit Sofas.

8. WASCHMASCHINE UND SPÜLMASCHINE REINIGEN

Ja, auch Geräte, die mit Wasser arbeiten, brauchen ab und zu eine Reinigung. Lass einmal im Monat eine Leerwäsche mit Essig oder einem Maschinenreiniger laufen – das entfernt Kalk und schlechte Gerüche.

9. FRÜHLINGSDUFT FÜR DEIN ZUHAUSE

Nach dem Putzen kommt die Kür: Lass frischen Duft einziehen. Ob mit ätherischen Ölen, selbst gemachten Raumduft-Sprays oder duftenden Kerzen – dein Zuhause soll nicht nur sauber aussehen, sondern sich auch so anfühlen.

10. LIEBLINGSMUSIK AN UND LOS GEHT'S!

Putzen macht mehr Spaß, wenn du gute Laune hast. Erstelle eine motivierende Playlist oder höre einen Podcast – so vergeht die Zeit wie im Flug und du bist schneller fertig, als du denkst!

Frühjahrsputz muss nicht anstrengend sein – mit den richtigen Tricks geht's fast wie von selbst. Also: Ran an den Staubwedel und danach das saubere Zuhause genießen!

Privatleasing für E-Bikes

Zahlen Sie in kleinen Raten, incl. Komplettschutz mit unserem

New Mobility Package

- bis 36 Monatsraten
- 0 % Zinsen
- Diebstahlschutz*
- Reparaturkostenübernahme, incl. Verschleiß*
- Pickup-Service* *für 3 Jahre

Buchen Sie hier Ihren Beratungstermin!



Informieren Sie sich jetzt!



Fahrrad Rosacker

Hollerstr. 27 · Büdelsdorf Tel. 04331-31210



Die Gartenzeit beginnt...



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

Kieler Chaussee 65 - 24214 Gettorf Tel. 04346/9452 - www.garten-dittmann.de ... alles, was ein Garten braucht!



GÜNSTIG UND UMWELTBEWUSST ZUR ARBEIT

Entdecke die Vorteile des Dienstrad-Leasings bei Fahrrad Rosacker in Büdelsdorf! Mit einer großen Auswahl an hochwertigen Fahrrädern und E-Bikes kannst du umweltbewusst und kostengünstig durchstarten. Dank attraktiver Leasingkonditionen sparst du durch Steuervergünstigungen bis zu 30 Prozent – und tust gleichzeitig etwas für deine Gesundheit und die Umwelt! Fahrrad Rosacker arbeitet mit 15 Leasinggesellschaften zusammen, um für jede*n den richtigen Leasinganbieter zu finden. Auch Lastenräder und Kinderfahrräder werden angeboten. Dein Arbeitgeber bietet kein Dienstrad-Leasing an? Kein Problem! Bei Fahrrad Rosacker profitierst du dennoch von dem New Mobility Package mit umfassendem Schutz zu günstigen Raten. Die TÜV Nord zertifizierte Werkstatt garantiert dir erstklassigen Service und eine reibungslose Abwicklung. Unter www.bikeleasing.sh kannst du deinen Vorteil berechnen. www.fahrrad-rosacker.de



Das Ei steht im Mittelpunkt des 3. Ostereiermarktes am 22. und 23. März im Kaminsaal des Hofes Ansgarius in Willenscharen bei Brokstedt. Rund 18 renommierte Künstler*innen präsentieren auf vielfältige Art und Weise die Gestaltung des Eies. Verzierte Hühner-, Enten-, Gänse- und die großen Straußeneier, aber auch kleinste Vogeleier sind gefragte Sammlerobjekte. Techniken wie mit Washipapier, Trockenblumen, Stroh- und Flechtkunst beklebte Eier, verschiedene Gravur-, Kratz- und Frästechniken, Motiveier mit Tusche, Öl-, Tempera- und Aquarellfarben bemalt, gestaltete Landschaften, österliche Motive, Tiere und Hasen in allen Lebenslagen werden gezeigt. Die große Ausstellungsscheune lädt zum Frühjahrsbummel ein und das Hofcafé verwöhnt mit diversen Leckereien und selbstgebackenen Kuchen und Torten. Der Eintritt kostet drei Euro, Kinder unter 14 Jahre zahlen keinen Eintritt.

22. und 23. März, 11 bis 17 Uhr • Hof Ansgarius, Willenscharen



FRISCHER WIND. **NEUER LOOK**



Waschechte Kieler Fahrrad-Fans kennen ihn bereits: den E-Bike Store Küstenrad Kiel. Seit Februar ist er stylischer denn je und lockt mit einem frischen, modernen Ladenkonzept.

Wo sich einst auch die Fahrrad-Werkstatt befand, ist nach Umzug jener in die Neufeldtstraße 7 nun noch mehr Platz für schicke E-Bikes und mehr - der Küstenrad E-Bike Store Kiel wurde komplett neu gestaltet, mit einem klaren Fokus auf das, was Bike-Liebhaber*innen wirklich brauchen: ein thematisch sortiertes Bike-Angebot, eine brandneue Zubehör-Wand und eine innovative Station zur Körpervermessung, in der die perfekte Sitzposition für dein E-Bike bestimmt wird. Für alle Preisbewussten wartet zudem eine gut sortierte

Schnäppchen-Ecke mit günstigeren E-Bike-Modellen, und die Offroad-Area lässt das Herz jedes Mountainbike-Fans höher schlagen. Besonders cool: Die neuen gläsernen Übergabe-Räume "Strande", "Stein" und "Laboe", in denen du dein neues Rad in Ruhe abholen kannst und eine exklusive Einweisung eines Küstenrad-Crewmitglieds bekommst. Schau am besten direkt vorbei und überzeuge dich selbst!

E-Bike Store Küstenrad Kiel Bahnhofstr. 37, Kiel, www.kuestenrad.de Instagram: @kuestenrad

OSTERIA ANTIK - TRÖDEL - KUNSTHANDWERK

Am 20. und 21. April laden zahlreiche Anbieter*innen auf dem Osteria Antik- und Trödelmarkt zu einem entspannten Osterspaziergang für die ganze Famile ein.



Auch für die Kinder gibt es viel zu erleben: Osterhase, Ostereier, Hasendorf, Lamas, Ponyreiten sowie eine Kindereisenbahn sorgen für Spaß und Freude. Die Chance ist groß, Altes, Antikes, Seltenes oder Kurioses zu einem guten Preis zu finden. Erbstücke, Sammlungen und Gegenstände aus Wohnungsauflösungen werden angeboten. Daneben zeigen die Stände der Kunsthandwerker*innen ihr buntes Programm. Da der Markt drinnen und draußen stattfindet, lohnt der Besuch auch bei nassem Wetter. Eine abwechslungsreiche Gastronomie lädt bei Live-Musik zum Verweilen ein. Es gibt das frisch gebraute Bier aus der Landbrauerei, die beliebte Erbsensuppe, Wurst vom Holzkohlegrill, Kaffee, Kuchen, frische Torten. Der Eintritt kostet 7 Euro, Kinder bis 12 Jahre zahlen keinen Eintritt.

20. und 21. April, 10 bis 18 Uhr • Landgestüt Traventhal



Baufinanzierung

Welche Laufzeit hat ein Dromedarlehen?

Wir beantworten auch ungewöhnliche Fragen rund um Ihre Baufinanzierung.





Ihre Finanzierungsberater vor Ort



Holger Paasch



Oliver Arp



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



Die Partner für Ihre Finanzen.





1. TIERE BEOBACHTEN IN UHLENKROG

Das Tiergehege Uhlenkrog bietet
Besucher*innen die Möglichkeit,
heimische Tiere wie Ziegen, Schafe und
Schweine in einer ruhigen, naturnahen
Umgebung zu erleben. Für Familien
und Kinder ist es der perfekte Ort, um
Tiere zu beobachten und mehr über ihre
Lebensweise zu lernen. Ein toller Ausflugsort für Groß und Klein!

2. STERNENKLARE NÄCHTE AUF DEM ASCHBERG

Der Aschberg in den Hüttener Bergen ist mit 98 Metern zwar nicht der Mount Everest, aber die Aussicht ist grandios. Extra schön: Abends mit einer Decke hinfahren und Sterne gucken – ohne Stadtlichter ist der Himmel hier besonders klar.

3. SPAZIERGANG DURCH DAS TANNENBERGER GEHÖLZ

Der Wald ist ein echter Geheimtipp für alle, die Kiel von einer anderen Seite erleben wollen. Schmale Pfade, verschiedene Tierarten, alte Bäume und abseits vom Trubel – perfekt für einen entspannten Nachmittag.

4. BUMMEL DURCH DIE HOLTENAUER STRASSE

Mit den vielen kleinen Boutiquen und Shops ist die Holtenauer der perfekte Ort, um entspannt zu stöbern und frühlingshafte Mode oder tolle Geschenkideen zu entdecken – ab sofort ist auch der KielGutschein hier einlösbar (siehe Seite 29). Zwischendurch lässt es sich in einem der kleinen Cafés oder Restaurants herrlich verweilen. Eingewickelt in eine Decke, kann man hier auch draußen schon die ersten Sonnenstrahlen genießen und dem Treiben auf Kiels beliebtester Bummelmeile zuschauen.

5. AUSFLUG IN DEN BOTANISCHEN GARTEN

Der Botanische Garten ist ein grünes Paradies mit Pflanzen aus aller Welt. Besonders im Frühling blüht er in leuchtenden Farben und lädt zum Entspannen ein. Ob bei einem Spaziergang entlang der Wege oder beim Staunen in den Gewächshäusern – hier kannst du die Ruhe der Natur genießen.

6. SCHLEUSEN-WATCHING AM NORD-OSTSEE-KANAL

An der Schleuse in Kiel-Holtenau kannst du hautnah miterleben, wie große Containerschiffe und Segler durch den Kanal manövrieren. Ein Muss für Schiffs-Fans! Hinterher solltest du dir noch ein leckeres Fischbrötchen oder was zu trinken im Schiffercafé gönnen.

7. STEILKÜSTE STOHL ENTDECKEN

Eindrucksvolle Naturkulisse: Die Steilküste bei Stohl bietet spektakuläre Ausblicke und lädt zu entspannten Wanderungen ein.

8. STREIFZUG DURCHS DO-SENMOOR BEI NEUMÜNSTER

Etwas außerhalb, aber lohnenswert: Das Moor hat eine wunderschöne Landschaft mit weiten offenen Flächen, knorrigen Bäumen, kleinen Seen und Moorwäldern. Besonders im Frühjahr wirkt die mystische Atmosphäre mit aufsteigendem Nebel oder spiegelnden Wasserflächen sehr beeindruckend.

9. EIN TAG IN LABOE

Kilometerlanger Sandstrand, die beeindruckende U-Boot-Besichtigung (U-995) und das Marine-Ehrenmal – perfekt für einen entspannten Tag mit maritimem Flair. Diesen lässt du am besten bei einer Portion frischem Fisch in der Fischküche am Hafen ausklingen und machst danach noch einen Abstecher in den Slomo-Beachclub zum Karaokesingen oder Live-Musik Schwoofen.

Na, Lust bekommen, Kiel und Umgebung mal von einer anderen Seite zu entdecken? Pack die Wanderschuhe ein, und los geht's auf Entdeckungstour!

WUSSTEST DU DAS SCHON? Frühlingsgefühle sind nicht nur eine Redensart - sie sind wissenschaftlich belegt. Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen schüttet unser Körper mehr Serotonin aus, das sogenannte Glückshormon. Gleichzeitig sinkt der Melatoninspiegel, wodurch wir uns wacher, energiegeladener und oft auch ein bisschen verliebter fühlen. Also raus an die frische Luft, Sonne tanken

und den Frühling genießen!

DAS TUT JETZT GUT!

Ob frisch verliebt oder einfach happy mit dem Leben, jetzt ist die Zeit, es zu genie-Ben! Hier sind drei Dinge, die jetzt einfach glücklich machen:

MOIN, SONNENSTRAHLEN!

Endlich wieder draußen frühstücken! Ob auf dem Balkon, im Café oder direkt am Wasser – mit einem Kaffee in der Hand schmeckt der Frühling gleich doppelt so gut.

HAFENKINO & MÖWENGESCHREI

Mit einem Fischbrötchen am Hafen sitzen, die Boote beobachten und den Möwen beim Kreischen zuhören – Frühling im Norden pur!

DIE ERSTEN LAUEN ABENDE DRAUSSEN

Noch ist eine Decke dabei, aber die ersten Draußen-Abende mit Freundinnen und Freunden und einem Drink in der Hand fühlen sich schon fast nach Sommer an.



ZEITLOS SCHON

DIE DESIGNIKONE FÜRS HANDGELENK

"Uhren ... so zeitlos, wie das eben gehen würde, ohne die Zeit zu vergessen." Dieses Zitat von Max Bill bringt sein Designverständnis auf den Punkt: minimalistisch, funktional und modern. Besonders das klare, logisch aufgebaute Zifferblatt seiner Uhren ist ein echtes Statement. Und damit man die Zeit nicht vergisst, sorgt die erzeugte Energie der Trägerin oder des Trägers für den automatischen Aufzug. Erhältlich bei Juwelier Happe in der Dänischen Straße. www.juwelier-happe.de





× ELEKTRISCH OHNE LIMITS.

Das G9 SUV Flaggschiff für die Langstrecke. Ultimative Ladegeschwindigkeit und Reichweite.

ab 555 € mtl.²



Elektrisch ohne Reichweitenangst mit bis zu 570 km (WLTP)1. Xtraschnelles Laden von 20% auf 80% in 15 Minuten. Mit eingebautem Vertrauen: 7 Jahre Garantie auf das Fahrzeug.

Stromverbrauch 19,4 - 21,3 kWh/100 km; CO₂-Emission O g/km; CO₂-Klasse: A (kombinierte Werte gem. WLTP).

¹ im kombinierten Testzyklus gem. WLTP je nach Version und Ausstattung.
² Ein Privat-Leasing-Angebot inklusive Wartung (Kilometer-Leasing) der Santander – einem Service-Center der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach – für den XPENG G9 Standard Range bei 60 Monaten Laufzeit, monatlichen Leasingraten å 555,00 €, 10.000 km Laufleistung pro Jahr und einer Leasing-Sonderzahlung von 0 €, Bonität vorausgesetzt. Preise (brutto) jeweils zzgl. Überführungs- und Zulassungskosten. Beinhaltet Kundenrabatt teilnehmender XPENG Vertrags-



XPENG Store Süverkrüp Daimlerstraße 1, 24109 Kiel 0431 59670671 | bdc@sueverkruep.de Süverkrüp Ihr Lächeln. Unser Antrieb.

AUTOS & TECHNIK

Startklar für den Frühling: So bringst du deinen fahrbaren Untersatz in Topform!

MÖLLER AUTOTEILE

DEIN ZUVERLÄSSIGER PARTNER IN BORDESHOLM

Möller Autoteile in Bordesholm bietet dir eine umfangreiche Auswahl an Autoteilen und Zubehör. Lass dich von dem erfahrenen Team kompetent beraten und finde genau das, was du für dein Fahrzeug benötigst. Ob Verschleißteile, Pflegemittel oder Spezialwerkzeuge - hier findest du alles, was das Autofahrerherz begehrt. Das engagierte Verkaufsteam nimmt sich gerne die Zeit, um dich umfassend zu beraten und unterstützt dich bei der Suche nach den passenden Produkten. Fahrradträger und mehr: Qualität von Top-Marken.

Wer auf der Suche nach einem hochwertigen Fahrradträger ist, wird hier fündig. Möller Autoteile hält eine beeindruckende Auswahl aktueller Modelle der renommierten Marken UEBLER und THULE bereit. Damit deine nächste Radtour schon bei der Anreise beginnt, setzt Möller Autoteile auf Qualität und Zuverlässigkeit. Marcel Potratz steht dir für alle Fragen rund um Dachboxen, Hundeboxen, Heckboxen und Fahrradträger zur Verfügung. Mit seiner Expertise und Leidenschaft für Fahrzeugzubehör sorgt er dafür, dass du genau die Lösung findest, die zu deinen Bedürfnissen passt. Vereinbare einfach einen Termin und lass dich persönlich beraten. Besuche Möller Autoteile in Bordesholm und erlebe erstklassigen Service und ein Sortiment, das keine Wünsche offenlässt. www.moeller-autoteile.de





DIE NEUEN KULT-ROLLER AUS UK – ROYAL ALLOY

Die perfekte Symbiose aus Klassik und Moderne. Royal Alloy verbindet traditionelles Design mit neuester Technik und hochwertigen Materialien wie Aluminium, Blech und Stahl. Unter der stilvollen Retro-Optik verbirgt sich ein leistungsstarker und zuverlässiger Motor: 28 PS beim 350er Modell und 14 PS beim 125er Modell. Für maximalen Fahrkomfort und Sicherheit setzt Royal Alloy auf modernste Ausstattung, darunter ein ABS von Bosch, ein Anti-Dive-System, hydraulische Stoßdämpfer und eine einstellbare Federvorspannung. Zudem sind die Roller serienmäßig mit LED-Beleuchtung sowie TFT- oder LCD-Displays ausgestattet. Erhältlich in verschiedenen Farben und Varianten.

Mehr Informationen unter: www.autohaus-stien.de

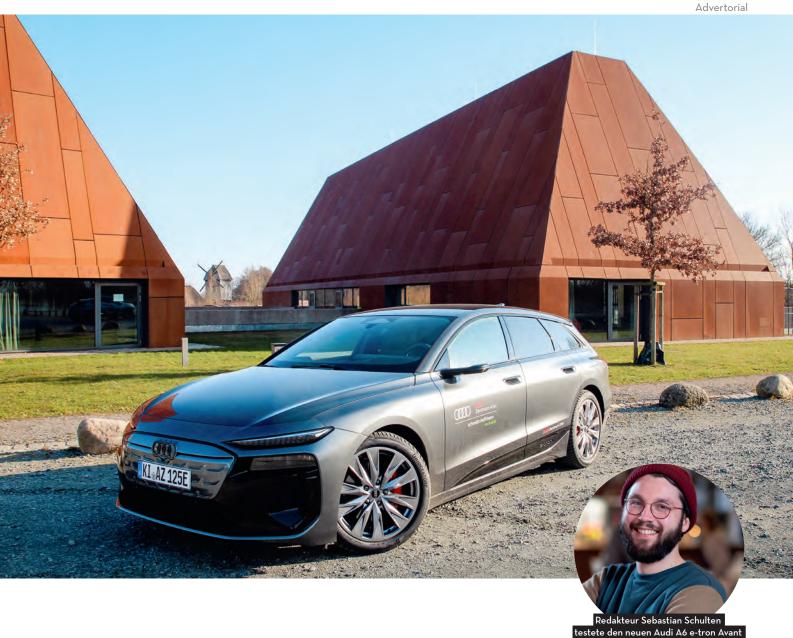


Die neuen Kultroller aus UK - ROYAL ALLOY



Weitere Infos: www.autohaus-stien.de





DER AUDI A6 E-TRON AVANT

INNOVATIVER LUXUS **AUF VIER RÄDERN**

Erlebe die Welt des Audi A6 e-tron Avant - ein Fahrzeug, das mit futuristischem Design und modernster Technik begeistert. Genieße Komfort auf höchstem Niveau und lass dich von den digitalen Möglichkeiten dieses Elektro-Oberklassewagens inspirieren.

KOMFORT DER ZUKUNFT: EIN FAHRERLEBNIS DER BESONDEREN ART

Schon beim Einstieg in den Audi A6 e-tron Avant wird klar, dass hier nicht nur der Komfort, sondern auch der Fortschritt zu Hause ist. Gerade im frostigen Februar in Kiel sorgt die vorgewärmte Kabine für ein wohliges Gefühl. Dank der Sitz- und Lenkradheizung fühlst du dich sofort willkommen und geborgen. Mit Features wie dem Tempomat, dem Fahrspurhalte-System und dem Abstandhalter gleitet der Wagen fast von allein durch den Verkehr – ein Hauch von Zukunft, der heute schon erlebbar ist.

EINE FAHRT DURCHS KIELER UMLAND

Mein Test des Audi A6 e-tron Avant begann bei Schmidt & Hoffmann Exclusiv GmbH in der Gutenbergstraße. Von dort führte mich meine Route über die B76 in Richtung Strande und Dänischenhagen. Die ruhige Fahrt entlang der Küste machte deutlich, wie leise und effizient das Fahrzeug ist. Selbst bei höheren Geschwindigkeiten blieb der Innenraum angenehm ruhig – ein klarer Vorteil der Elektroantriebe. Auf der Autobahn A215 konnte der A6 e-tron seine beeindruckende Beschleunigung und Stabili-



tät ausspielen. Die niedrige Sitzposition und der tiefe Schwerpunkt sorgten für ein dynamisches Fahrerlebnis, das auch bei hohen Geschwindigkeiten Vertrauen vermittelte.

TECHNIK TRIFFT TRADITION: DEIN DIGITALER BEGLEITER

Das Interieur des Audi A6 e-tron Avant vereint klassische Eleganz mit fortschrittlicher Technik. Die Sportsitze aus Leder Valcona in Rotorgrau bieten nicht nur höchsten Sitzkomfort, sondern auch ein sportliches Ambiente, das durch Aluminium-Dekoreinlagen komplettiert wird. Die vollvernetzte Innenausstattung, inklusive Audi connect und der myAudi App, eröffnet dir eine

Eine Kamera ersetzt den Außenspiegel des A6

Rechts die Fahrerkonfiguration

und zeigt das Bild im Inneren des Fahrzeugs (li.).

digitale Welt voller Möglichkeiten. Dein persönlicher Audi assistant steht dir stets zur Seite, sei es für Navigationshilfen oder um einfach deine Wünsche zu erfüllen.

Die Rückfahrt führte mich über Molfsee zurück nach Kiel. Hier konnte ich die Vorteile der Rekuperationstechnologie genießen, die fast alle Bremsvorgänge elektrisch abwickelt und so die Effizienz maximiert.

EFFIZIENZ UND PERFORMANCE IN PERFEKTION

Die Rekuperationstechnologie des Audi A6 e-tron Avant ermöglicht es, bis zu 95 Prozent der Bremsvorgänge rein elektrisch zu bewältigen, was nicht nur den Energieverbrauch reduziert, sondern auch die Fahrdynamik verbessert. Mit vier unterschiedlichen Konfigurationen, die von 240 kW/326 PS bis zu 280 kW/381 PS reichen, bietet der Audi A6 e-tron Avant für jeden Anspruch das passende Modell. Die Reichweite von bis zu 756 Kilometern im Performance-Modell unterstreicht die Effizienz und Vielseitigkeit dieses innovativen Fahrzeugs.

Erlebe den Audi A6 e-tron Avant im Audi Zentrum Kiel – Schmidt & Hoffmann Exclusiv GmbH und entdecke, wie sich die Zukunft des Fahrens anfühlt.



AUTOS & TECHNIK Advertorial



LUXUS, TECHNIK UND PERFORMANCE IN EINEM E-AUTO

UND ES HAT PENG GEMACHT!

Innovative Technik, luxuriöser Komfort und ein Preis, der verblüfft: XPENG setzt neue Maßstäbe im Elektro-Segment.

er zum ersten Mal in einem XPENG sitzt, der spürt sofort: Hier passiert gerade etwas Großes. Noch immer ist die Marke für viele ein Geheimtipp, doch seit 2024 rollen die stylishen Modelle nun auch durch Deutschland. Bei Süverkrüp Automobile in Kiel lässt sich dieses Zukunftsflair hautnah erleben – und natürlich auch auf einer Probefahrt auskosten.

LUXUS FÜR DIE ZUKUNFT: INNENRAUM MIT WOW-EFFEKT

Schon beim ersten Einsteigen wird klar:

XPENG ist keine gewöhnliche Elektroautomarke. "Viele Kundinnen und Kunden
öffnen die Tür und sind da schon hin
und weg", berichtet Autoexperte Julian
Cornelius von Süverkrüp. Der G9, eines
der Spitzenmodelle, beeindruckt mit einem
futuristischen und zugleich edlen Interieur.
Hochwertige Materialien, geschmeidige
Sitze mit Massagefunktion und ein riesiger
Touchscreen lassen sofort das Gefühl von
Luxus aufkommen. Doch nicht nur die Optik
und Haptik überzeugen, auch das smarte
Infotainment-System setzt neue Standards.
YouTube, Disney+ oder Prime Video? Alles

direkt über den Bordcomputer nutzbar. Und die Soundanlage bietet dank des 2000-Watt-DynAudio-Systems ein Klangerlebnis auf Konzerthallenniveau.

SCHNELL, SMARTER, WEITER

Reichweitenangst? Fehlanzeige. Der XPENG G9 bietet mit seiner Long-Range-Version eine realistische Strecke von bis zu 570 Kilometern. Und sollte es doch einmal eng werden, sorgt die beeindruckende 300-kW-Schnellladefunktion dafür, dass in nur 15 Minuten bis zu 80 Prozent der Kapazität wiederhergestellt sind.

"Das ist eine absolute Seltenheit. Die meisten anderen E-Autos liegen bei maximal 200 kW - das hier ist eine andere Liga!", erklärt Julian Cornelius. Während viele Modelle dort bereits an ihre Grenzen stoßen, setzt XPENG hier einen neuen Maßstab - und macht das Aufladen alltagstauglicher denn je.

Doch XPENG punktet nicht nur mit einer starken Batterie. Auch in puncto autonomes Fahren spielt die Marke vorne mit. Level-2-Fahrassistenz, teilautomatisiertes Fahren mit Spurhaltung und Abstandseinhaltung machen das Fahrerlebnis noch sicherer und angenehmer. Zwar erreichen viele moderne Fahrzeuge heute dieses Niveau, doch XPENG optimiert die Systeme kontinuierlich durch Software-Updates (sogenannte OTA-Updates, Over-the-Air-Software Updates) und macht sie damit zu einem der fortschrittlichsten Level-2-Modelle auf dem Markt.

KOMFORT TRIFFT AUF DYNAMIK

Der G9 setzt auf ein adaptives Luftfahrwerk, das sich automatisch an das Terrain anpasst und für ein unvergleichlich geschmeidiges Fahrerlebnis sorgt. Ob über Landstraßen oder Autobahnen - der Fahrkomfort bleibt erstklassig. Gleichzeitig sorgt die starke Performance für eine angenehme Mischung aus Effizienz und Dynamik.

EIN PREIS, DER ÜBERRASCHT

Und dann kommt der wohl größte Paukenschlag: Der XPENG G9 startet bei 57.600 Euro, Leasing gibt es sogar ab 555 Euro monatlich. Das überrascht immer wieder, denn viele, die den Wagen sehen, tippen erst auf eine deutlich höhere Preisklasse. Das Fazit der Probefahrer*innen? Eigentlich so gut wie immer ein für Norddeutsche doch ziemlich begeistertes "Wow!"

PROBEFAHRT GEFÄLLIG?

Der beste Weg, sich selbst zu überzeugen, ist das eigene Fahrerlebnis. Bei Süverkrüp Automobile in Kiel stehen die Modelle bereit - für Autoliebhaber*innen, Technikfans und all jene, die die Zukunft auf vier Rädern entdecken wollen.





Süverkrüp Automobile

Daimlerstr. 1, Kiel Julian Cornelius 0431-5868-435, julian.cornelius@sueverkruep.de



Den XPENG gibt es ab 57.600 Euro oder

für 555 Euro/Monat im Leasing - gerade für Dienstwagennutzer*innen spannend!

DIREKT PROBE-FAHRT BUCHEN





Willkommen in Lübeck - der Stadt, in der Geschichte und Genuss Hand in Hand gehen! Wir haben uns auf einen wundervollen, zugleich wetterfesten Tagesausflug begeben und die faszinierenden Museen der Hansestadt genauer unter die Lupe genommen.

#1: ENTSPANNT ANREISEN MIT DER DB REGIO SH

Plane deine Anreise am besten mit der Bahn. Kommst du aus Richtung Hamburg, bringt dich die DB Regio Schleswig-Holstein komfortabel direkt ins Herz von Lübeck. So kommst du nicht nur entspannt, sondern auch nachhaltig in der Hansestadt an, bevor das Kulturabenteuer startet. Auch die lästige Parkplatzsuche fällt weg. Deine perfekte Verbindung und dein Ticket findest du unter www.bahn.de oder in der App DB Navigator.

#2: FRÜHSTÜCK IM CAFÉ CAMINO - EIN GEHEIMTIPP!

Starte deinen Tag im Café Camino, einem versteckten Juwel in den historischen Pastorenhäusern der St. Jakobi-Kirche. Das Pilgercafé versprüht eine besonders



gemütliche und herzliche Atmosphäre. Die Speisekarte spiegelt das Konzept des Cafés wunderbar wider – und zwar verschiedenste Kulturen miteinander zu verbinden. So landen hier Frühstückskreationen aus aller Herren Länder auf dem Tisch. Kleine Empfehlung unsererseits: Das Croissant im Dubai-Style mit extra viel Pistaziencreme – ist das lecker!

Die historischen Salzspeicher throhnen direkt

an der Holstenbrücke, die in die Altstadt führt

#3: EUROPÄISCHES HANSE-MUSEUM – GESCHICHTE ZUM ANFASSEN

Im Europäischen Hansemuseum erlebst du Geschichte hautnah. Die interaktive Dauerausstellung nimmt dich mit auf eine faszinierende Zeitreise in die Welt der Hanse.

Auf anschauliche Weise erlebst du die Ent-





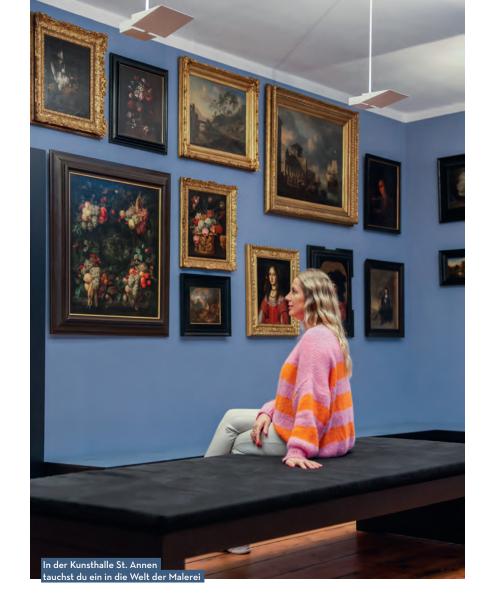
wicklung der Hanse – von ihren Anfängen im 13. Jahrhundert bis zur wirtschaftlichen Großmacht im Mittelalter. Spaziere durch nachgebaute Gassen und erlebe den Puls der damaligen Handelsmetropole. Ein absolutes Muss für alle Geschichtsbegeisterten!

#4: MARZIPAN-MUSEUM NIEDER-EGGER - SÜSSE TRADITION ER-I FBFN

Lübeck und Marzipan gehören zusammen wie Butter und Brot. Verpasse also nicht einen Besuch im Marzipan-Museum. Bestaune die kunstvollen Marzipanskulpturen und entdecke die faszinierende Geschichte dieser Lübecker Spezialität. Hier erfährst du, warum Marzipan weit mehr ist, als nur eine Süßigkeit!

#5: MARZIPANTORTE GENIESSEN IM CAFÉ NIEDEREGGER

Im Café Niederegger kannst du dich anschließend durch die süße Welt des Marzipans schlemmen. Hier erwartet dich ein ganz besonderer Genussmoment: die berühmte Marzipantorte. Diese Kombination aus saftigem Teig, Nüssen und feinem Marzipan ist ein echtes Geschmackshighlight, das du dir auf keinen Fall entgehen lassen solltest.



#6: ST. ANNEN-MUSEUM – KUNST UND STILLE

Bist du schon einmal im Lübecker St. Annen-Museum gewesen? Es lohnt sich! Es ist im ehemaligen St. Annen-Kloster

histo
Mus
auch
hier
Skul
1945

Du s
und
volle
Plus
mits
die H
Lübe
nieß

Ein absoluter Hochgenuss
für alle Naschkatzen:
Die Marzipantorte
im Café Niederegger

untergebracht, was ihm einen einzigartigen Charme verleiht. Der Fokus des Museums liegt auf der größten Sammlung norddeutscher Schnitzkunst und der deutschen und niederländischen Malerei des 15. und 16. Jahrhunderts sowie auf dem Leben im historischen Lübeck. Neben dem St. Annen-Museum beherbergt das Museumsquartier auch die Kunsthalle St. Annen. Entdecke hier eine Vielzahl an Malereien, Gemälden Skulpturen und Arbeiten auf Papier von 1945 bis heute.

Du siehst: Lübeck bietet mit seinen Museen und kulinarischen Highlights einen Tag voller spannender Erlebnisse. Ein weiterer Pluspunkt: Es muss nicht einmal das Wetter mitspielen, damit der Kultur-Ausflug in die Hansestadt perfekt wird. Also, auf nach Lübeck! Viel Spaß beim Erkunden und Genießen!

WIDDITE OF THE PARTY OF THE PAR

Nicht verpassen: Bist du in Lübeck, schaue unbedingt im Marzipan-Museum vorbei



Erlebe Italien in deiner Küche,

jeden Tag, wann immer du willst!

JETZT 31 TAGE KOSTENLOS TESTEN





DIE VAGINA MONOLOGE

EINE HOMMAGE AN DIE WEIBLICHKEIT

Wir sprechen mit den Darstellerinnen der "Vagina Monologe" über dieses besondere Stück. Es basiert auf den Erlebnissen von 200 Frauen, die V (ehemals Eve Ensler) in den Neunzigerjahren interviewte, und zeichnet ein facettenreiches Bild davon, was es bedeutet, eine Frau zu sein.

KIELerleben: Was erwartet das Publikum bei den Vagina Monologen?

Rafaela Schwarzer: Ein Feuerwerk – es ist alles dabei! Iris Faber: Aber wer erwartet, dass wir drei Frauen in High Heels und mit tiefem Ausschnitt auf der Bühne stehen, liegt falsch.

Rafaela Schwarzer: Es geht eher um die Sache an sich, als das Zurschaustellen.

Welche Sache denn genau?

Sarah Janson: Die Vagina! Die Vagina, Vulva.

Iris Faber: Und alles, was damit zusammenhängt – nicht nur das Organ selbst, sondern auch die Erfahrungen, die Frauen damit gemacht haben: Geburt, Menstruation, Gewalt. Aber auch die schönen Seiten.

Rafaela Schwarzer: Das Stück erzählt einfach, wie es ist. Und zwar ohne Moralapostel, wir lassen den Zuschauenden Raum für persönliche Interpretationen.

Gab es besondere Herausforderungen während der Proben?

Iris Faber: Ja, für mich ist es herausfordernd, dass es keine festen Rollen gibt. Der Text steht im Mittelpunkt – aber wer bin ich auf der Bühne? Bin ich einfach Iris, die Worte spricht? Oder muss ich eine bestimmte Haltung zu dem einnehmen, was ich gerade tue?

Rafaela Schwarzer: Ich finde es schwierig, den Text gleichzeitig direkt und ernsthaft zu vermitteln, ohne mich selbst dabei zu ernst zu nehmen. Es geht darum, eine gewisse Leichtigkeit zu bewahren und die feinen Nuancen herauszuarbeiten.

Sarah Janson: Genau! Das Stück hat Tiefgang, es gibt ernste und schwere Momente, aber auch Witz. Manchmal liegen Trauer und Angst direkt neben Humor – all diese Emotionen greifen ineinander und wirken teilweise gegensätzlich.

Habt ihr durch die Vorbereitung auf das Stück einen neuen Zugang zum Feminismus oder zu eurem eigenen Körper gefunden?

Iris Faber: Mir ist noch einmal bewusst ge-

worden, wie sehr Frauen von ihrem eigenen Geschlecht getrennt sind. Während Männer ihre Genitalien oft selbstverständlich benennen, bleibt "das da unten" bei Frauen oft ungesagt. Aber plötzlich musste ich das Wort ständig aussprechen - ich musste allen erzählen, dass ich in den "Vagina Monologen" spiele. Die vielen positiven Reaktionen, vor allem von Frauen, haben mir geholfen, dieses Wort mit mehr Wärme und Selbstverständlichkeit zu benutzen. Rafaela Schwarzer: Ja, für mich hat sich dadurch ein neues Selbstbewusstsein entwickelt. Ich spreche viel lockerer über das Thema, es ist für mich natürlicher geworden.

Sarah Janson: Diese Unsichtbarkeit des weiblichen Geschlechts spiegelt sich eins zu eins in der Unsichtbarkeit der Frau selbst wider. Die Vagina ist ein Synonym für die Frau. Es sind nicht einfach Vaginas, die auf der Bühne sprechen – es sind Frauen. Indem wir dieses "Unsagbare" in den Mittelpunkt rücken, machen wir es sagbar. Dieses Phänomen beschäftigt mich sehr und hat meinen Blick auf Feminismus noch einmal verändert.

Glaubt ihr denn, dass sich dieses Selbstverständnis auch auf das Publikum überträgt? Welche Reaktion erhofft ihr euch? Rafaela Schwarzer: Wir hoffen natürlich,

dass das, was wir gerade erleben – dieses Gefühl von Befreiung, Selbstverständlichkeit, aber auch Weichheit, Liebe und Akzeptanz – sich auf das Publikum überträgt. Egal, wer da sitzt..

Das ursprüngliche Ziel des Stücks war es, Gewalt gegen Frauen zu beenden. Glaubt ihr, dass es dazu beitragen kann?

Rafaela Schwarzer: Ich denke schon. Allein die Tatsache, dass Menschen den Mut haben, sich dieses Stück anzusehen, ohne genau zu wissen, was sie erwartet, ist ein Schritt in die richtige Richtung. Und wer sich vom Titel abgeschreckt fühlt, stellt sich vielleicht die Frage: Warum eigentlich? Warum macht mir dieses Thema Unbehagen? Warum will ich mich nicht damit auseinandersetzen?

Iris Faber: Das Stück bewegt ja schon uns drei – und wenn wir dieses Gefühl weitertragen, kann es sich ausbreiten. Vielleicht fühlen sich dadurch mehr Frauen gesehen. Je mehr wir über diese Themen sprechen, desto weniger werden sie tabuisiert – und desto stärker werden wir als Frauen.

Gibt es Erfahrungen aus den Monologen, die ihr selbst gemacht habt?

Sarah Janson: Das Gefühl, zurückgewiesen oder enttäuscht zu werden, nur weil man eine Frau ist. Oder von einem Mann zu hören, dass man in irgendeiner Weise "eklig" sei. Gleichzeitig aber auch diese übergriffigen Momente: reduziert zu werden, nur auf das, was man als Frau "darstellt". Ich kenne wirklich keine einzige Frau, die nicht irgendwann ungefragt angefasst oder geküsst wurde. Das ist verrückt, wenn man darüber nachdenkt – aber genau deshalb müssen wir darüber sprechen.

Gibt es noch eine Botschaft, die ihr anderen Frauen mitgeben wollt?

Gemeinsam: Sei mutig – und hör auf, dich ständig zu entschuldigen!

Die Premiere findet passenderweise am Weltfrauentag, dem 8. März, statt. Tickets kannst du unter Tel.: 0431 / 55 34 01 oder online über komoediantentheater. reservix.de/events kaufen.

"Wenn du dieses Stück als Frau angeboten bekommst, kannst du einfach nicht nein sagen!"











SEALEVEL

Erlebe einen faszinierenden Erlebnisraum für Groß und Klein in der Holstenstraße.

Hast du dich jemals gefragt, welche Geheimnisse in den tiefen Weiten unserer Ozeane schlummern? Unter der Oberfläche der Meere verbirgt sich eine eigene Welt voller unentdeckter Kreaturen, geheimnisvoller Lebensräume und beeindruckender Phänomene, die uns oft verborgen bleiben – genau diese Wunder kannst du im Erlebnisraum SEALEVEL in der Holstenstraße 2-12 entdecken.

In der Ausstellung wird nicht nur die Schönheit der Ozeane betont, sondern auch aufgezeigt, vor wie vielen Herausforderungen das Meer steht, denn unsere Ozeane spiegeln wider, dass unsere Welt stetig im Wandel ist. Ausstellungsstücke, wissenschaftliche Infos und interaktive Stationen veranschaulichen, wie wichtig der Ozean für unser Leben ist.

EIN GEMEINSCHAFTSPROJEKT

Das SEALEVEL ist ein Gemeinschaftsprojekt der Landeshauptstadt Kiel und Kiel-Marketing, das den Erlebnisraum betreibt. Mitten in der belebten Fußgängerzone gelegen, wurde es bewusst als Treffpunkt für Jung und Alt geschaffen. Projektpartner der ersten Stunde sind das GEOMAR Helmholtz-Institut für Ozeanforschung Kiel, die Fachhochschule Kiel und der Forschungsschwerpunkt Kiel Marine Science der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Sie bereichern die Ausstellung mit faszinierenden Exponaten und Videomaterial – von

Forschungsgeräten und Modellen bis hin zu Gesteinsproben und einzigartigen Tiefseefisch-Präparaten, die die Geheimnisse der Ozeane erlebbar machen. Es fühlt sich an, als würde man selbst einmal ins Meer springen und abtauchen. Frisch inspiriert, können an der Kreativwand eigene Meeresbilder hinterlassen werden. Augen auf, was spannende Zusatzangebote angeht: Geplant sind kreative Workshops, Lesungen und Fachvorträge – spannende Entdeckungen und Mitmach-Möglichkeiten für jedes Alter. Bis 31. Oktober

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 11 bis 19 Uhr (Eintritt: kostenfrei), Holstenstraße 2-12 (gegenüber vom EKZ Nordlicht) www.kiel-sailing-city.de/sealevel

KIELGUTSCHEIN GOES HOLTI

Gute Nachrichten für die Kieler Wirtschaft: Der KielGutschein wächst weiter.

"Der Erfolg unseres Stadtgutscheins zeigt, dass die Kielerinnen und Kieler bereit sind, lokal einzukaufen und so die heimische Wirtschaft zu stärken. Gerade in unsicheren Zeiten ist es wichtig, Anreize für den Einkauf vor Ort zu schaffen", erklärt Uwe Wanger, Geschäftsführer von Kiel-Marketing. Und jetzt geht es noch weiter: Der KielGutschein ist ab sofort auch bei den Akzeptanzstellen des neuen Holtenauer-Gutscheins einlösbar. Dank einer Kooperation mit dem Verein "dieHoltenauer" wächst das Einlösenetzwerk auf über 150 Unternehmen. Neben kleinen feinen Adressen, beliebten Restaurants und Dienstleistenden wird der KielGutschein auch bei einer Tankstelle sowie bei Lebensmitteleinzelhändlern im gesamten Stadtgebiet als modernes Zahlungsmittel akzeptiert. "Das Besondere an unserem System ist, dass es die lokalen Händler*innen unterstützt und sich nicht nur auf große Ketten konzentriert", betont Ina Runge, Projektleiterin bei Kiel-Marketing.



Auch die Geschäftsleute freuen sich über den Erfolg: Oke Clausen, Geschäftsführer von Unterwegs Kiel, berichtet: "Viele Kundinnen und Kunden kommen gezielt zu uns, um ihren KielGutschein einzulösen – so lernen sie unser Sortiment kennen und kommen gerne



wieder." Aber nicht nur Privatpersonen profitieren. Unternehmen können den KielGutschein als steuerfreien Sachbezug für ihre Mitarbeitenden nutzen. Das stärkt nicht nur die Motivation im Team, sondern auch die Kaufkraft in Kiel.

Kurz gesagt: Der KielGutschein ist ein echtes Erfolgsmodell – und mit der neuen Partnerschaft in der Holtenauer Straße gibt es noch mehr Möglichkeiten, ihn einzulösen. Also: Gutschein schnappen und die Stadt entdecken! Mehr Infos gibts hier: www.kielgutschein.de





INTERNATIONALE WOCHEN GEGEN RASSISMUS 2025:

GEMEINSAM FÜR DIE MENSCHENWÜRDE

Unter dem Motto "Menschenwürde schützen" finden vom 17. bis zum 30. März die Internationalen Wochen gegen Rassismus in Schleswig-Holstein statt.

Über 80 Veranstaltungen laden dazu ein, sich mit Rassismus, Diskriminierung und gesellschaftlichem Zusammenhalt auseinanderzusetzen und solidarisch an der Seite derjenigen zu stehen, die tagtäglich Rassismus und Diskriminierung erleben.

ERÖFFNUNG MIT KULTUR- UND POLITIKWISSENSCHAFTLER DR. KIEN NGHI HA

Koordiniert werden die Aktionswochen wie in den Vorjahren vom Landesdemokratiezentrum Schleswig-Holstein. Ein besonderes Highlight ist die Eröffnungsveranstaltung am 17. März, die vom Landesdemokratiezentrum zusammen mit der Landesbeauftragten für Flüchtlings-, Asyl- und Zuwanderungsfragen organisiert wird. Der Kultur- und Politikwissenschaftler Dr. Kien Nghi Ha spricht in einem Vortrag über strukturellen Rassismus, mit Fokus auf den Formen des anti-asiatischen und anti-muslimischen Rassismus. Musikalisch begleitet wird der Abend von der Sängerin Another Nguyen. Für fastende Gäste gibt es die Möglichkeit zum Fastenbrechen.

INTERNATIONALE WOCHE GEGEN RASSISMUS

Am 21. März, dem Internationalen Tag gegen Rassismus, wird weltweit der Opfer rassistischer Gewalt gedacht – zugleich ein Tag, der zum aktiven Engagement gegen Rassismus aufruft. Rassistische Gewalt und Ausgrenzung sind auch heute Realität – in Deutschland und weltweit. Bundesweit werden die IWgR jedes Jahr von der Stiftung gegen Rassismus organisiert. Dieser Tag mahnt, sich aktiv gegen Ras-

sismus zu engagieren und Betroffene zu unterstützen. Die zahlreichen Veranstaltungen in Schleswig-Holstein, die in einem Facharbeitskreis des Landesdemokratiezentrums von vielen zivilgesellschaftlichen Akteuren, Kommunen, Bildungs- und Kultureinrichtungen sowie Landesbeauftragten und der Landespolizei geplant wurden, bieten die Möglichkeit, sich zu informieren, auszutauschen und ein Zeichen für eine offene, solidarische Gesellschaft zu setzen.

Interessierte sind eingeladen, sich zu beteiligen und gemeinsam Haltung gegen Rassismus zu zeigen. Das vollständige Programm ist online abrufbar unter: www.ldz-sh.de/iwgr

ERBRECHT: RECHTSTIPP & AKTUELLES

VORSICHT bei lenkender Ausschlagung einer Erbschaft. Wer ein Erbe annimmt, kann grundsätzlich nicht mehr ausschlagen. Wer ausgeschlagen hat, kann grundsätzlich nicht mehr die Annahme erklären. Die Anfechtungsmöglichkeiten von Annahme und Ausschlagung sind begrenzt. Daher ist Vorsicht geboten bei der sogenannten lenkenden Ausschlagung. Mit dieser versucht man, die Nachfolge nach dem Erbfall bewusst zu steuern, also einer oder mehreren bestimmten Personen die Erbenstellung zu verschaffen, die gesetzlich oder per Testament nicht zum Erben berufen wären. Der Bundesgerichtshof hat diesbezüglich die Frage, ob ein Irrtum des Ausschlagenden über den nächstberufenen Erben den Ausschlagenden zur Anfechtung berechtigt, verneint. Die Fehlvorstellung über den nächstberufenen Erben ist kein Anfechtungsgrund. Im konkreten Fall hatte der Vater kein Testament hinterlassen. Ehefrau und Tochter waren gesetzliche Erben zu je einer Hälfte. Eine Ausschlagung der Tochter soll-

te die Ehefrau zur Alleinerbin machen. Blöd nur, dass eine Erbin der zweiten Ordnung, eine Halbschwester des Erblassers, eine Tante der Tochter, zu der kein Kontakt bestand, vorhanden war. Die Ausschlagung konnte nicht rückgängig gemacht werden. Erben wurden jetzt die Ehefrau und die Halbschwester - das ging schief! Angelika Adelmann-Beckschewe Rechtsanwältin & Mediatorin Fachanwältin für Erbrecht Fachanwältin für Familienrecht Fachanwältin für Verkehrsrecht Stromeyerallee 11, Kiel Tel.: 0431 / 398 69 79 ad@kanzlei-adelmann.de





ENDLICH ZEIT FÜR FRÜHJAHRSPUTZ!

Der Frühling ist die perfekte Zeit, um Platz zu schaffen und sich von alten Dingen zu trennen. Hast du noch ungenutztes Silberbesteck in der Schublade oder alten Goldschmuck in einer vergessenen Schmuckschatulle? Statt diese Schätze weiter ungenutzt liegen zu lassen, kannst du sie jetzt zu Geld machen! Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 kauft Gold- und Silberschmuck, Silberbesteck sowie versilberte Bestecke zu fairen Preisen an. Nutze diese Gelegenheit und bringe deine Wertgegenstände einfach während der Öffnungszeiten vorbei: montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr sowie von 16 bis 19 Uhr. Eine schnelle und unkomplizierte Abwicklung ist garantiert. Denke daran, deinen Personalausweis mitzubringen. Befreie dich von unnötigem Ballast, schaffe Ordnung und profitiere von attraktiven Ankaufspreisen!

Weitere Informationen findest du unter www.zeitanker.eu.



KIEL PACKTAN

Große Projekte, frische Ideen und ein Blick in die Bauvorhaben unserer Stadt.

ein Stillstand, kein Zögern – Kiel startet mit vollem Einsatz ins Jahr 2025. Die Stadt wächst und entwickelt sich, und genau darauf setzt die Landeshauptstadt mit einem ambitionierten Millionenbudget. Viele Projekte stehen kurz vor dem Abschluss, während neue in den Startlöchern stehen. Schulen, Sportstätten, Wohnraum, Grünflächen – überall passiert etwas.

Oberbürgermeister Ulf Kämpfer bringt es auf den Punkt: "Wir bauen heute das Kiel von morgen. Trotz finanzieller Herausforderungen setzen wir auf Investitionen, die die Stadt langfristig lebenswert machen – sei es durch moderne Schulen, bezahlbaren Wohnraum oder eine attraktive Innenstadt." Hier ein Überblick über einige der spannendsten Projekte 2025:

HOLSTEIN-STADION: AUF DEM WEG ZUR ZUKUNFT

Große Pläne für den Kieler Fußball: Der Umbau des Holstein-Stadions nimmt Fahrt auf. Mit der europaweiten Ausschreibung der Bauleistungen wird bis April mit den ersten Angeboten gerechnet. Die Vorgabe ist klar: Ein modernes Stadion mit einer maximalen Kapazität von 25.000 Plätzen, das langfristig den Spielbetrieb sichert. Läuft alles nach Plan, starten die Bauarbeiten noch 2025.

KILIA-PLATZ: FERTIG FÜR DIE BUNDESLIGA

Gute Nachrichten für Sportfans: Der Kilia-Platz bekommt sein lang erwartetes Kombinationsspielfeld für Fußball und Baseball. Bis zum Frühjahr 2025 werden die letzten Arbeiten abgeschlossen, und dann kann's losgehen – inklusive professioneller Ausstattung wie tieferliegenden Spielerunterständen, Aufwärmbereichen und Trainingskäfigen für Schlagmann und Ballwurfmaschine. Das Baseballfeld wird dann sogar den Anforderungen der 1. Bundesliga entsprechen.

NEUE SPORTHALLE MIT BÜRGER-TREFF IN WELLSEE

Doppelt praktisch: In Wellsee entsteht nicht nur eine moderne Zwei-Feld-Sporthalle für Schul- und Vereinssport, sondern auch ein neuer Bürgertreff für mehr als 100 Personen. Perfekt für Versammlungen, Begegnungen und Veranstaltungen. Auch in Sachen Nachhaltigkeit setzt der Neubau Maßstäbe: Eine Photovoltaikanlage auf dem begrünten Dach sorgt für umweltfreundliche Energie. Die Fertigstellung ist für das Frühjahr 2025 geplant.

GRUNDSCHULE GAARDEN: EINZIGARTIGER SCHULHOF AUF DEM DACH

Kreative Lösungen für knappen Platz: In Gaarden entsteht eine neue dreizügige Grundschule – auf dem Gelände der ehemaligen Schwimmhalle. Das Besondere? Der Schulhof wird einfach aufs Dach der neuen Sporthalle verlegt. Zusätzlich gibt es eine Mensa, Räume für die Förde-Volkshochschule und sogar ein Bistro-Café. Ab dem Schuljahr 2025/26 startet hier der Unterricht für die ersten Grundschulkinder.



Die Kieler Wohnungsgesellschaft (KiWoG) hat ein klares Ziel: Bis 2030 sollen 1.000 neue bezahlbare Wohnungen entstehen. 2025 geht es direkt weiter – 77 Wohnungen werden bezugsfertig, darunter 20 am Tilsiter Platz und 22 in Neumühlen-Dietrichsdorf. In Gaarden wird eine lange leer stehende Immobilie im Kirchenweg 34 saniert und ab der zweiten Jahreshälfte wieder bewohnbar gemacht.

MEHR GRÜN FÜR NEUMÜHLEN-DIETRICHSDORF

STADTGESCHEHEN

Eine neue Wohlfühloase für Kieler*innen: Die neugestaltete Grünanlage im Albert-Schweitzer-Weg bietet auf 1,4 Hektar Platz für alle Generationen. Mit Spielplatz, Ruhezonen und Freizeitmöglichkeiten wird das Angebot im Stadtteil deutlich erweitert. Fertigstellung: Frühsommer 2025.

NEUGESTALTUNG DES OSTUFER-STRANDES HASSELFELDE

Ein Traum für Sonnenanbeter*innen: Der Strand in Hasselfelde wird umgestaltet. Eine kleine Promenade, neue Bäume, Sitzgelegenheiten und ein geplanter Badesteg machen das Ostufer noch attraktiver. Besonders toll: Die barrierefreie Badestelle, die bis 2026 fertig sein soll.

HOLSTENSTRASSE: NEUE LEITUNGEN FÜR DIE INNENSTADT

Kiels Mitte wird neu gedacht: Die Umgestaltung der Holstenstraße beginnt 2025 mit vorbereitenden Arbeiten der Stadtwerke Kiel. Zuerst werden die unterirdischen Leitungen für Gas, Wasser und Fernwärme neu verlegt. 2026 folgt dann die Erneuerung der Regen- und Schmutzwasserkanäle. Schritt für Schritt wird die Innenstadt fit für die Zukunft gemacht.

Kiel bleibt in Bewegung – mit großen Plänen, mutigen Ideen und echten Verbesserungen für die Menschen in unserer Stadt. 2025 wird ein Jahr voller Fortschritt, Veränderungen und neuer Chancen.

VOM ALTEN MARKT IN DIE WEITE WELT

Lust auf Urlaub? Kein Problem! Das Reisebüro Biehl steht dir bei der Planung zur Seite und setzt deine Traumreise in die Realität um. Seit Kurzem erstrecken sich die Räumlichkeiten auf zwei Etagen und sorgen für ein einmaliges Reise-Loft-Erlebnis.

"Am liebsten machen wir Urlaub!" – nach diesem Motto informiert und berät das Team im Reisebüro Biehl am Alten Markt seine Kund*innen mit viel Begeisterung und Expertise. Bereits seit über 90 Jahren steht das Unternehmen für Reisekompetenz auf höchstem Niveau. Mit mittlerweile sechs Standorten im Norden und einer Außenstelle auf Ibiza ist das größte inhabergeführte Reisebüro-Unternehmen Schleswig-Holsteins breit aufgestellt. Seit drei Jahren ist der Reiseanbieter auch in Kiel vertreten und lockt am Alten Markt Urlaubsfreudige und Geschäftsreisende an.

REISE-LOFT AUF ZWEI ETAGEN

Hell, freundlich und weitläufig: Seit der Erweiterung der Räumlichkeiten im Oktober 2024 empfängt das Reisebüro Biehl am Standort Kiel seine Kundschaft auf zwei Ebenen mit einer Fläche von über 330 Quadratmetern. Während unten der Fokus auf Pauschal- und Kurzreisen liegt, werden Kund*innen oben überwiegend zu Fern-, Individual- und Hochzeitsreisen sowie Kreuzfahrten beraten. Wer Wartezeiten vermeiden möchte, kann gern einen persönlichen Termin vereinbaren. Ansonsten können Interessierte jederzeit auch ohne Termin spontan vorbeischauen. Alles Weitere unter www.biehl-reisen.de.



"Der persönliche Kontakt ist unsere Stärke. Wir freuen uns immer über Besuch, besonders in unseren schönen neuen Räumlichkeiten"

Reisekauffrau Daniela Karsten





Reisen an Bord der berühmten QUEEN MARY 2

Z. B. **Transatlantik-Passage** ab Hamburg/bis New York 19. - 28. Juli 2026 • **ab 1.590,-** p. P. ¹ Tipp: Auch als New York-Arrangement buchbar.

Z. B. **Kleine Auszeit** ab Southampton/bis Hamburg 15. - 17. August 2025 * **ab** € **280**,- p. P.*

Die neue Queen Anne entdecken

Z. B. **Weltreise** 2026 ab/bis Hamburg 6. Jan. – 2. Mai 2026 • **ab** € **12.606,**– p. P. ¹¹ Tipp: Auch als kürzere Weltentdeckerreisen buchbar.

Z. B. **Ostsee** ab Hamburg/bis Kiel 14. - 23. Juli 2026 • **ab** € 1.440,- p. P.*1



QUEEN MARY 2

QUEEN ANNE

*Die Preise verstehen sich pro Person bei Doppelbelegung einer Innenkabine ab/bis Hafen. Es gelten Buchungskonditionen für Smart Preise und die Allgemeinen Reisebedingungen der Cunard Line.

Limitiertes Kontingent. Änderungen vorbehalten. Cunard Line · Eine Marke der Carnival plc · Brodschrangen 4 · 20457 Hamburg

MOTORCROSS-ACTION UND KUNST FÜR DEN GUTEN ZWECK

Anfang Februar brachte das Jump & Race Event 2025 die Wunderino Arena zum Beben. Aber nicht nur die waghalsigen Stunts der Freestyle-Motorcross-Profis sorgten für Begeisterung.

Das Jump & Race Event am 1. und 2. Februar war ein Spektakel der besonderen Art. Die Kombination aus Freestyle, Race'n'Style und Supercross sorgte für angehaltenen Atem und tosenden Applaus in der Wunderino Arena. Weltmeister Luc Ackermann krönte sich mit einem doppelten Rückwärtssalto erneut zum "König der Lüfte". Der 27-Jährige war aber nicht der Einzige, der als Sieger vom Platz ging.

KIELER KÜNSTLERIN SAMMELTE FÜR DIE "FÖRDE LÜTTEN"

Wie schon vor zwei Jahren fertigte die Kieler Künstlerin Kristin Preugschat für das Jump & Race Event 2025 ein Bild zur Versteigerung für den guten Zweck an. Ihr Segelbild spülte stolze 3.000 Euro in die Kassen der Förde Lütten, dem Verein von Fin Bartels für Kinder in Not. Erstmalig in diesem Jahr war die Kielerin mit einem eigenen Stand vertreten, an dem sie viele große und kleine Kunstwerke ausstellte. Aber auch bei der Siegerehrung spielte die Kieler Künstlerin eine wichtige Rolle.

TROPHÄEN DER BESONDEREN ART

Von Veranstaltungsmanager der Wunderino Arena Sven Nissen hatte Kristin Preugschat

Die Kieler Künstlerin Kristin Preugschat versteigerte vor Ort eines ihrer Bilder.
Der Erlös geht an den Verein Förde Lütten im Bild zur Versteigeweck an. Ihr Segelbild

den besonderen Auftrag erhalten, die Siegertrophäen anzufertigen. Diese konnten die Zuschauer*innen schon vor der Übergabe an Luc Ackermann bei Kristin Preugschats Stand bestaunen: zwei speziell für diesen Anlass designte Helme mit teils Kiel-thematischen Motiven.

Mehr zu Kristin Preugschats Kunst findest du unter www.ateliersolito.com und auf ihrem Instagram-Kanal @kristin_preugschat!



Jetzt Chancen nutzen!

Ausrichten, anpassen, weitermachen! Die Sterne stehen günstig. Nutzen Sie die Chance und profitieren Sie von unserer professionellen Anlageberatung.





Weil's um mehr als Geld geht.







KEIN AUFSCHLAG OHNE EHRENAMT

Volleyball auf Spitzenniveau – und das mit rein ehrenamtlichen Strukturen? Der Kieler TV zeigt mit seiner Herrenmannschaft in der 2. Bundesliga, dass es möglich ist! Eine der treibenden Kräfte dahinter ist Michael Sevenheck, Mitglied im Wirtschaftsrat der Kieler TV Adler. Im Interview im Restaurant Tantamar, einem der Hauptsponsoren der Adler, erzählt er, wie Ehrenamt den Verein antreibt.

KIELerleben: Was motiviert dich persönlich, dich in dieser Funktion für den Volleyball in der 2. Bundesliga zu engagieren?

Michael Sevenheck: Ich habe als junger Spieler selber die Erfahrung machen dürfen, was es bedeutet, in einem Bundesligaverein zu spielen, und wie wertvoll diese Erfahrungen noch heute sind. Davon möchte ich im Rahmen meiner Möglichkeiten vieles weitergeben.

Wie gelingt es dem Kieler TV, den Spielbetrieb auf einem so hohen Niveau ausschließlich mit ehrenamtlichen Funktionären zu organisieren und finanzieren?

Uns war von Anfang an klar, dass wir die Verantwortung auf mehrere Schultern verteilen müssen. Daher haben wir den Wirtschaftsrat nach den Vorgaben eines Wirtschaftsunternehmens ausgerichtet, in welcher jeder von uns seine speziellen Kompetenzen, auch aus dem beruflichen Alltag, einbringen konnte. Mittlerweile bestehen wir aus sechs ehrenamtlichen Mitgliedern, und aus dieser Gruppe heraus bringen wir

unsere Netzwerke mit ein und sind stolz auf unsere Partner und Sponsoren.

Welche besonderen Herausforderungen bringt die ehrenamtliche Arbeit im Spitzensport mit sich?

Eine besondere Herausforderung bringt zum Beispiel die jährliche Kaderplanung mit sich. Spieler kommen und gehen, und da wir in Schleswig-Holstein nicht unbedingt mit bundesligatauglichen Spielern und Trainern gesegnet sind, bleibt es nicht aus, dass wir uns durchaus mal im gesamten Bundesgebiet beziehungsweise im Ausland umsehen müssen. Das ist schon herausfordernd, insbesondere wenn es um Aufenthaltsgenehmigungen, die Gestellung von Wohnraum, Ausbildungs- oder Studienplätze oder andere organisatorische Dinge geht.

Wer ist neben dem Wirtschaftsrat noch daran beteiligt, das Projekt erfolgreich zu gestalten?

Es gibt so viele ehrenamtliche Helfer, beim Auf- und Abbauteam angefangen, über die abendliche Kasse, den Caterer, die Leute am Merchandising-Stand, die Ballkinder, den Hallensprecher und DJ, außerdem die Fotografen und Redakteure. Übrigens: Wer Lust darauf hat, hier mitzuwirken, kann uns jederzeit ansprechen.

Welche Vision hast du für die Zukunft des Kieler TV im Hinblick auf die sportlichen Ziele in der 2. Bundesliga?

Wir wollen Kiel weiterhin um eine Bundesligasportart bereichern und sind froh, unseren Markenauftritt mit unserem Agenturpartner von dreizunull über die Grenzen Schleswig-Holsteins hinweg publiker zu machen. Das Ziel ist, auch in den nächsten Jahren erfolgreichen Volleyballsport in der Landeshauptstadt zu präsentieren und schon heute die Bundesliga-Stars von morgen zu begeistern, um im Jugendbereich an den Ball zu gehen.

Du willst die Adler bei den nächsten Heimspielen in Action sehen und anfeuern? Dann schau mal vorbei auf www.volleyballktv.de, dort findest du neben dem aktuellen Spielplan auch den Ticketshop.



ROLAND KAISER LIVE IN KIEL

Erlebe den Schlager-Giganten Roland Kaiser hautnah am 11. Mai in der Wunderino Arena und freu dich auf einen Abend voller Hits und Emotionen.

Pack schon mal deine besten Tanzschuhe ein, denn am 11. Mai steht ein echtes Highlight an unserer Kieler Förde an: Roland Kaiser, die lebende Legende des Schlagers, bringt seine mit Spannung erwartete ARENA TOURNEE 2025 in die Wunderino Arena.

Nachdem er mit seiner Jubiläumstournee zum 50. Bühnenjubiläum die großen Bühnen Deutschlands und darüber hinaus erobert hat, steuert Roland Kaiser nun unsere schöne Stadt an. Er ist nicht nur ein Garant für ausverkaufte Konzerte, sondern auch ein Meister darin, seine Fans mit Authentizität und Charisma in seinen Bann zu ziehen.

ERLEBNIS

Freu dich auf ein sensationelles Bühnen- und Lichtdesign, das

zusammen mit neuen Songs und seinen unvergesslichen Klassikern für eine musikalische Seefahrt der Extraklasse sorgt. "Mein Geheimnis" ist nur der Anfang - die Vorfreude auf sein neues Album ist riesig, und man kann sicher sein, dass er auch in Kiel seine musikalischen Segel voll setzt.

Also, mach dich bereit für einen Abend voller Emotionen, Tanz und gemeinsamer Erinnerungen, denn Roland Kaiser gehört auf die Bühne wie die Möwen an den Kieler Himmel. Sichere dir rechtzeitig deine Tickets und werde Teil dieses einmaligen Abends. Tickets unter www.eventim.de

11. Mai • Wunderino Arena



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auf den digitalen Teller.

Los gehts:

Die aktuellen Themen der Landeshauptstadt Kiel findet Ihr in diesem wöchentlichen Newsletter von KIELerleben -

Neben Kultur- und Veranstaltungstipps servieren wir euch spannende Stories, Interviews und Gewinnspiele direkt

EIN EINMALIGES





Herzlich Willkommen

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

STUDIEN-INFO-TAGE AN DER UNI KIEL

Wer den Campus und die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) kennenlernen möchte, der hat vom 11. bis zum 13. März im Rahmen der Studien-Info-Tage Gelegenheit dazu.



Ob Wunschstudium, erste Orientierung oder Entscheidungshilfe: Schüler*innen, Studieninteressierte und Studierende können sich an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) vom 11. März (8.30 bis 16.30 Uhr) bis zum 12. und 13. März (8.30 bis 17 Uhr) über die rund 200 Studiengänge informieren und neue Studien-Perspektiven gewinnen.

UMFANGREICHE BERATUNGS-ANGEBOTE

Geführte Campus-Spaziergänge bieten dabei Einblicke in ausgewählte Institute und den Studienalltag auf dem Campus. Umfangreiche Beratungsangebote gibt es im Audimax. Die grundständigen (Bachelor, Staatsexamen, Diplom) und weiterführenden Studiengänge (Master) werden vor Ort vorgestellt. Informationen gibt es auch über das Lehramtsstudium in Schleswig-Holstein, über Studienstart und Finanzierung, den Studienstandort Kiel sowie das Studieren im Ausland.

PERSÖNLICHE GESPRÄCHE

Die Zentrale Studienberatung bietet an Info-Ständen im Foyer des Audimax persönliche Gespräche an. Besucher*innen haben Gelegenheit, ihre Fragen u.a. mit den Fachschaften, dem Allgemeinen Studierendenausschuss (AStA), Vertreter*innen der Fakultäten sowie des Zentrums für Lehrerbildung zu klären. Berater*innen der

Landeshauptstadt Kiel, des Studentenwerks Schleswig-Holstein sowie der Agentur für Arbeit Kiel ergänzen das Informationsangebot.

Mit einem Food-Truck und einem Coffee-Bike ist für das leibliche Wohl gesorgt.

VORTRÄGE AUCH ÜBER ZOOM

Die Studien-Info-Tage der Uni Kiel sind öffentlich und ohne Anmeldung für alle zugänglich.

Die Vorträge werden zudem über ZOOM gestreamt, so dass Interessierte sich digital zuschalten können.

Der Veranstaltungsüberblick und weitere Informationen sind auf der Webseite zu finden: www.uni-kiel.de/studien-info-tage



Studien-Info-Tage der Universität Kiel vom 11. bis 13. März 2025

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

FINDE DEINEN WEG

Berufliche Neuorientierung mit Coaching bei inlingua am Alten Markt

u viele Menschen gehen täglich einem Beruf nach, der sie nicht erfüllt. Dabei verbringen wir im Laufe unseres Lebens rund 90.000 Stunden mit Arbeit – eine enorme Zeitspanne, die Freude bereiten oder zumindest keine negative Belastung sein sollte. Doch oft sind es das Team, die Vorgesetzten oder die eigentliche Tätigkeit selbst, die Unzufriedenheit auslösen. Unser Körper und Geist können diesen Zustand auf Dauer nicht tragen. Stress ist toxisch und kann zu Burn-out oder anderen gesundheitlichen Problemen führen. Doch was kannst du tun, wenn du merkst, dass es so nicht weitergehen kann?

DEIN INDIVIDUELLES COACHING: ONLINE ODER VOR ORT IN KIEL

Der erste Schritt ist die Erkenntnis, dass sich etwas ändern muss. Und genau hier setzt das Coaching von Sonia Horn an. Sie begleitet dich professionell und einfühlsam auf deinem Weg der beruflichen Neuorientierung – sei es, weil du unzufrieden bist, dich nach neuen Herausforderungen sehnst oder vor der Frage stehst: Kündigen oder bleiben? Das Coaching findet individuell im 1:1-Setting oder in Gruppen statt, sowohl online als auch in Präsenz in den Räumlichkeiten von **inlingua** am Alten Markt. Ein gezieltes Berufs- und Bewerbungscoaching hilft dir, Klarheit über deine nächsten Schritte zu gewinnen. Gemeinsam werden deine Stärken identifiziert, deine Fähigkeiten und Kompetenzen analysiert und ihr findet heraus, welches Berufsbild wirklich zu dir passt.

SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN, BEWERBUNGEN MEISTERN

Ein wichtiger Bestandteil des Coachings ist die Selbstreflexion. Was sind deine Talente? Wo liegen deine ungenutzten Potenziale? Gerade im Bewerbungsprozess sind ein authentisches Auftreten, eine überzeugende Körpersprache und ein selbstbewusstes Erscheinungsbild entscheidend. Gemeinsam werden dein Auftreten, dein Ausdruck und deine Kommunikationsfähigkeiten trainiert. Zudem bekommst du praktische Unterstützung beim Verfassen deiner Bewerbungsunterlagen. Vom Anschreiben bis zum Vorstellungsgespräch – du lernst, wie du mit professionellen Unterlagen und souveränem Auftreten überzeugst. Auch Themen wie Stressbewältigung und Selbstliebe spielen eine zentrale Rolle: Wer sich selbst akzeptiert und wertschätzt, tritt mit ganz anderer Energie auf.



EXPERTIN MIT INTERNATIONALER ERFAHRUNG

Sonia Horn ist eine qualifizierte Coachin für Fach- und Führungskräfte sowie eine in London zertifizierte RTT (Rapid Transformational Therapist). Diese Methode kombiniert Hypnose und NLP (Neurolinguistische Programmierung), um tiefgreifende Veränderungen zu ermöglichen. Seit 20 Jahren befasst sie sich intensiv mit der menschlichen Psyche und begleitet ihre Kund*innen sowohl auf der bewussten als auch auf der unbewussten Ebene. Ihr Schwerpunkt liegt auf Selbstwert und Selbstbewusstsein, insbesondere bei Berufswechseln, Karrierezielen, Konfliktmanagement und Teamdynamiken. Ihr Ziel ist es, negative IST-Zustände in positive SOLL-Zustände zu transformieren.

Geboren in Irland und aufgewachsen in Deutschland, betreut sie dank ihrer Bilingualität sowohl deutsch- als auch englischsprachige Kund*innen. Zudem bietet sie multikulturelles Training an, für das sie in Hamburg zertifiziert wurde.

JETZT DEN ERSTEN SCHRITT MACHEN

Ob Unzufriedenheit im Job oder Arbeitslosigkeit – dein nächster Schritt kann dein Leben positiv verändern. Mit Engagement, Empathie und professioneller Begleitung hilft dir Sonia Horn, dein nächstes berufliches Ziel zu erreichen. Sei mutig und starte deine Reise zu einem erfüllteren Berufsleben: Sonia.horn@inlingua-kiel.de.

KOSTENLOS in unserer Bücherecke

alles zum Wohlfühlen für den Garten, Balkon und die Terrasse







Nach Herzenslust stöbern!

Besucht unsere schöne und umfangreiche Gartenabteilung!







Ihr kennt uns noch nicht?

Unser Kennenlern-Angebot: Ein

10,- Euro Gutschein

bei einem Einkaufswert ab 20,- Euro!



Einfach diese Anzeige ausschneiden und an der Kasse vorzeigen!

Gültig bis:

Mo. 31. März 2025







fischer's LAGERHAUS

Udo Fischer GmbH Nord Mergenthalerstraße 22 im Ostseepark neben BOC 24223 Schwentinental



ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo. bis Fr.: 10 - 19 Uhr Sa.: 10 - 18 Uhr (auf 1.700 gm Verkaufsfläche)

www.fi - la.com





WENN WOHNTRÄUME WAHR WERDEN

Bist du bereit, dein Zuhause in eine Wohlfühloase zu verwandeln? Bei Möbel Janz in Schönkirchen erwartet dich eine große Auswahl an hochwertigen und stilvollen Möbeln und Wohnaccessoires. Wir verraten dir, warum sich ein Besuch aktuell besonders Johnt.



Du bist auf der Suche nach neuen Inspirationen für dein Zuhause? Dann ist Möbel Janz in Schönkirchen die richtige Anlaufstelle für dich. Lass dich von zeitlosem Design und hochwertigen Materialien begeistern und finde genau das, was zu deinem individuellen Stil passt.

INSPIRATION FÜR DEIN ZUHAUSE

Lass dich von den verschiedenen Wohnwelten inspirieren und entdecke, wie du dein Zuhause ganz nach deinem Geschmack und Bedürfnissen gestalten kannst. Ganz gleich, ob es um das gemütliche Schlafzimmer, den einladenden Essbereich oder das behagliche

Wohnzimmer geht – bei Möbel Janz findest du garantiert das passende Stück, das dein Zuhause zu einem Wohlfühlort macht.

JETZT AUF SCHNÄPPCHENJAGD GEHEN

Ein besonderer Tipp für Sparfüchse: Im März hast du die letzte Chance, im großen Räumungsverkauf im Bereich Speise-/Esszimmer echte Schnäppchen zu ergattern. Nutze diese Gelegenheit, um dir Qualitätsmöbel zu reduzierten Preisen zu sichern. Und das Beste daran: Auch im restlichen Haus findest du zahlreiche weitere Möbelstücke zu attraktiven Abverkaufspreisen – aber nur solange der Vorrat reicht.

PERSÖNLICHE BERATUNG

Nutze die Gelegenheit, dich in einem persönlichen Beratungstermin von den Expert*innen vor Ort unterstützen zu lassen. Vereinbare einfach einen Termin unter Tel. 04348 / 917 00 oder über die Website unter www.moebel-janz.de, um deine Wohnträume in die Realität umzusetzen.

Besuche Möbel Janz in Schönkirchen und lass dich inspirieren! Hier findest du alles, was dein Zuhause noch schöner macht.

Folgen Sie uns: f 🕡 🕞 🖸 🕓

www.moebel-janz.de



Für ein neues VI Lebensgefühl

PHOTOVOLTAIKANLAGEN UND BALKONKRAFTWERKE

INVESTITION MIT SOFORTEFFEKT

Wenn es um Photovoltaikanlagen geht, ist die Flensburger Firma Förde Solar im Thema. Am 13. März ist das Team für eine Info-Veranstaltung zu Gast im falkemedia Green Campus in Schönkirchen.

Immer wieder ein schönes Bild: Kaum hat die frisch angeschlossene Photovoltaikanlage begonnen, grünen Solarstrom zu produzieren, sitzen die frischgebackenen Eigentümer*innen mit einem Lächeln vor ihrem Smartphone oder Tablet. "Das ist ganz normal", weiß Robert Carstensen, Gründer und Geschäftsführer von Förde Solar. "Die Menschen erfreuen sich daran, in der App zu sehen, wie die eigene Photovoltaikanlage Kilowattstunde um Kilowattstunde Strom produziert." Und die Freude ist berechtigt,



denn jede selbst produzierte Kilowattstunde Strom erspart den Kauf beim Stromversorger. "Sobald die Sonne scheint, arbeiten die Haushaltsgeräte mit kostenlosem Solarstrom. Das macht den Kauf einer Photovoltaikanlage zu einer Herzensangelegenheit."

INFO-ABEND AM 13. MÄRZ

Förde Solar steht als regionaler Anbieter neben fairer Preispolitik für hohe Qualität und Langlebigkeit. Als erster Anbieter in der Region, der sich ausschließlich auf

Photovoltaik spezialisiert hat, besitzt Förde Solar breites Wissen über die verschiedenen Hersteller und deren Qualitätsunterschiede. "Jedes Dach und jedes Leben sind individuell - da braucht es ein ausgiebiges Gespräch, um die richtige Lösung anbieten zu können", sagt Robert Carstensen. Das Unternehmen veranstaltet am 13. März einen Informationsabend zum Thema Photovoltaik im Green Campus in Schönkirchen bei Kiel - mit viel Zeit für die Fragen der Gäste.



SOLARANLAGEN | INFRAROTHEIZUNGEN



Fon: 0461-315 44 888 | kontakt@foerde-solar.de www.foerde-solar.de

KNALLER-ANGEBO

10 KWP PV-ANLAGE + **STROMSPEICHER MIT 6.7 KWH SPEICHERKAPAZITÄT**

- ☑ XX MEYER BURGER Glas-Glas Modul
- Heimspeichersystem ∩€○○
 M
 Heimspeichersystem ∩€○○
 M
 Heimspeichersystem ∩€○○
 Heimspeic STAAK Eco 6.7 kWh + NEEO 10 kW

im Set enthalten:

- ✓ 7,1 kWh brutto-/ 6,7 netto-Speicherkapazität
- Monitoring)
- ☑ Unterkonstruktion K2-Systems

- ☑ Einbindung der PV-Anlage an den vorhandenen Hausanschluss
- ☑ Anmeldung der Anlage beim Netzbetreiber
- ☑ Registrierung der Anlage im Marktstammdatenregister
- ☑ Inbetriebnahme und Einweisung

10 KWP PV-ANLAGE + **STROMSPEICHER MIT 5.0 KWH SPEICHERKAPAZITÄT**

- MEYER BURGER Glas-Glas Modul
- ☑ Speichersystem FOX ☑

im Set enthalten:

- ☑ Intelligente App-Steuerung
- ☑ Unterkonstruktion K2-Systems
- Stringkabel, Verbinder und Kleinmaterial
- Einbindung der PV-Anlage an den vorhandenen Hausanschluss
- ☑ Anmeldung der Anlage beim Netzbetreiber
- Registrierung der Anlage im Marktstammdatenregister
- ☑ Inbetriebnahme und Einweisung

*Anmeldung erforderlich



BEZAHLBARKEIT VON MIETEN

EIN VERGLEICH VON EINKOMMEN UND MIETEN ZWISCHEN 2014 UND 2023

Sind Mietwohnungen in Deutschland noch bezahlbar? Die aktuelle Studie "Bezahlbarkeit von Mieten" von Haus & Grund untersucht die Mietkostenbelastung von Familien und Alleinlebenden in den 400 Kreisen und kreisfreien Städten, sowohl für bestehende Mietverträge als auch nach einem Umzug. Die Ergebnisse zeigen, dass die Mietkosten insgesamt stabil geblieben sind, es jedoch gewisse regionale Unterschiede gibt. Während in ländlichen Gebieten die Mietkosten niedrig sind, liegen sie in Metropolregionen wie München und Berlin über dem Durchschnitt, insbesondere nach einem Umzug. In Kiel liegt die Mietbelastung für Familien im Bestand bei 16 %. Die Veränderung in den letzten Jahren beträgt -1,9 %. Bei Umzug liegt die Mietkostenbelastung bei 23,7 % und ist in den letzten 10 Jahren um 1,7 % gestiegen. Für Alleinlebende beträgt die Mietbelastung 23,2 % und ist um 0,8 % gesunken im Bestand. Bei Umzug 29,4 % - Anstieg in den letzten 10 Jahren um 0,9 %. Das zentrale Ergebnis lautet: Die Mietbelastung ist nicht explodiert! Unsere Analyse zeigt, dass die aktuelle Diskussion oft von Emotionen statt Fakten geprägt ist. Fakten, Fakten, Fakten! Dafür haben private Vermieter jemanden.

Die Studie, die Methodik und alle Städte und Kreise finden Sie hier: https://www.hausundgrund.de/bezahlbarkeit-von-mieten Wir stehen für Qualität in der Zinshausverwaltung

GEG, EWKG, EPBD oder

Kappungsgrenze -

wir behalten immer

den Überblick!

Wechseln Sie jetzt und profitieren Sie doppelt von unseren Leistungen.

T. 0431-90 69 77 – ulrike.beretta@schuett.de T. 0431-220 33 222 – thilo.reer@hv-kiel.de





DIE GRÖSSTEN PFEIFEN, VON UNS GERETTET.

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





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





DEUTSCHE STIFTUNG DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.



MARKISEN & INSEKTENSCHUTZ





- **©** Terrassenüberdachungen
- **Vordächer**
- **Q** Außenjalousien
- **Rollläden**

@ Garagentore

- **♀ 24143 Kiel** Asmusstraße 19-21 (im Hause Knutzen)
- Mo.-Fr. von 8-17 Uhr & jeden ersten Samstag im Monat von 9-13 Uhr



Beratung, Aufmaß & Angebot

kostenlos & unverbindlich

www.hefa-fahl.de



TRADITION TRIFFT INNOVATION IM NORDEN

HEFA ist seit über 50 Jahren ein führender Anbieter für Rollläden, Sonnen- und Sichtschutzlösungen sowie weitere hochwertige Produkte. Mit mehreren Standorten in Norddeutschland und einer modernen Produktion in Kremperheide steht das Familienunternehmen für Qualität und Innovation.

Seit ihrer Gründung im Jahr 1969 hat sich die Hans Eggert Fahl GmbH, besser bekannt als HEFA, zu einem führenden Anbieter von Rollläden, Sonnen- und Sichtschutzlösungen, Markisen, Terrassendächern und Garagentoren entwickelt. Mit dem Hauptsitz in Kremperheide und weiteren Standorten in Kiel, Büdelsdorf und Rostock ist das Unternehmen fest im Norden Deutschlands verankert. Die Produktionsstätte in Kremperheide wird heute von der zweiten und dritten Generation geführt und steht für kontinuierliche Weiterentwicklung und Qualität.

HEFA-HAUSMESSE

HEFA setzt auf innovative Lösungen und modernen Service. Nach einer umfassenden Umbauphase eröffnete kürzlich die neue Ausstellung in Kiel, in der die neuesten Produkte und Technologien präsentiert werden.

HEFA bleibt ein verlässlicher Partner für hochwertige Lösungen im Bereich Sonnenschutz und mehr. Nicht verpassen: Vom 24. bis zum 29. März findet die HEFA-Hausmesse in Kiel in der Asmusstraße 19 (Haus Knutzen) statt. Mehr unter www.hefa-fahl.info



WER HAT DAS BESTE ANGEBOT?

Die meisten Menschen kaufen oder bauen nur einmal im Leben eine Immobilie. Dabei sind viele Entscheidungen zu treffen, die alles andere als einfach sind. So haben Immobilieninteressenten allein für die Finanzierung des eigenen Hauses viele Möglichkeiten: Es gibt hunderte Banken mit unterschiedlichen Angeboten und Konditionen. Wie verschafft man sich einen Überblick und welche Bank hat das beste Angebot? Die Spezialisten für Baufinanzierung von Dr. Klein in Kiel erklären, wie man für das eigene Vorhaben die beste Lösung findet. Was bei der Anschaffung eines neuen Autos oder bei der Suche nach einer neuen Küche gang und gäbe ist, gilt erst recht beim Thema Baufinanzierung: einen Überblick verschaffen, verschiedene Angebote einholen und vergleichen. Viele Bauherren und Hauskäufer sind sich leider nicht darüber im Klaren, dass ihre Hausbank, bei der sie schon ein Leben lang Kunde sind, nicht unbedingt das beste Angebot für sie bereithält. Wer nicht auf eigene Faust vergleichen will, ist bei einem ungebundenen Kreditvermittler wie Dr. Klein an der richtigen Adresse. Neben vielen anderen Auszeichnungen hat Dr. Klein auch in 2024 vom Handelsblatt wieder den 1. Platz in der Kategorie Kundenberatung erhalten.

Dr. Klein in Kiel: Das sind Oliver Arp, Holger Paasch und neu seit September Thomas Jens in der Holstenstraße 14–16. Weitere Informationen über 0431 / 64 08 28 20, kiel-baufi@drklein.de oder www.drklein.de

TAM – DIE RÉCAMIERE MIT STIL UND FLEXIBILITÄT

Lässig, schick und unglaublich flexibel – das ist Tam! Diese Récamiere überzeugt mit einem durchdachten Design, das sich ganz deinen Bedürfnissen anpasst. Rücken- und Seitenlehne lassen sich individuell absenken, und die Seitenlehne kann sogar nach vorne gezogen werden. Für extra Gemütlichkeit sorgen die großen Seitenkissen, die jedes Lehnenelement perfekt ergänzen.

Das Beste? Mit zwei Tam-Récamieren zauberst du im Handumdrehen ein bequemes Doppelbett mit einer Liegefläche von 150 x 192 cm. Perfekt für Gäste oder entspannte Filmabende. Erhältlich in Stoff ab 1.889 Euro bei **HMC Möbel Company.**

Mehr unter www.moebel-company.de







www.fahrenkrug-kamine.de

Ersatzteile

Zubehör

· Wartung

Heizkamine

Kachelöfen

· Stilkamine

· Speicheröfen

Eichenbergskamp 14-16 24149 Kiel

Telefon 0431/201515

DAS RECHT

IN GAZA.

AUF HILFE IST

DE69 4306 0967 1018 8350 02

medico.de/nothilfe-gaza



HEIZEN IM WANDEL

In zwanzig Jahren soll der Gebäudesektor das Klima nicht mehr beeinflussen. Den Weg dahin hat die Politik bereits beschlossen. Immobilieneigentümer*innen mussten früher die Kosten einer neuen Heizung allein tragen, heute werden sie bei der Umsetzung mit bis zu 70 Prozent durch Förderprogramme unterstützt. Hier der Ablaufplan:

2024: Austausch von Heizungen, die älter als 30 Jahre sind. Isolieren von Wärmeleitungen. Bei Einbau fossiler Heizung: später schrittweise Beimischung erneuerbarer Anteile ab spätestens 2029 (s. rechts). Vorgegebene Entscheidungsabläufe ab Austausch der ersten Etagenheizung (z. B. Gasthermen) Frist für Einbau-Zentralheizung, falls zentraler Ersatz von Etagenheizungen.

2025: Heizungsprüfung und -optimierung Gaszentralheizung bei mehr als sechs Wohneinheiten.

2026: In Großstädten: neue Heizungen zu 65 Prozent erneuerbar.

2027: Heizungsprüfung und -optimierung (außer Wärmepumpe, Gas-Zentralheizung).

2028: In allen Kommunen: neue Heizungen zu 65 Prozent erneuerbar.



2029: Beimischung 15 Prozent erneuerbarer Anteile.

2035: Beimischung 30 Prozent erneuerbarer Anteile.

2040: Beimischung 60 Prozent erneuerbarer Anteile.

2044: 100 Prozent klimaneutral: Ende/ Austausch aller fossil betriebenen Heizungen, Heizen zu 100 Prozent erneuerbar.

Weitere Infos dazu unter www.HELDT.immo #lieblingsmaklerinkiel #drohnenpilotin #immobilienheldt

Du möchtest deinen Solarstrom optimal nutzen und deine Energiekosten senken? Mit einer PV-Anlage von enerix Kiel ist das intelligente Energiemanagementsystem enerixControl bereits inklusive – für maximale Effizienz und Eigenverbrauch.

Moderne Photovoltaik-Anlagen benötigen mehr als nur leistungsstarke Hardware – sie brauchen intelligente Steuerungssysteme. Bei **enerix Kiel** ist enerixControl bereits inklusive, damit Kund*innen ihre Solarenergie effizient nutzen und von einer zukunftssicheren Lösung profitieren können. Mit enerixControl steuerst du dein komplettes Energiesystem bequem per App. Es vernetzt deine Solaranlage, deinen Stromspeicher, deine Wärmepumpe und sogar deine Wallbox miteinander. So optimierst du nicht nur den Eigenver-





brauch, sondern reduzierst auch den Bezug von teurem Netzstrom.

WIE FUNKTIONIERT DAS? GANZ EINFACH:

 $\label{local-equation} \mbox{INTELLIGENTE STEUERUNG} - \mbox{Dein Energiehaushalt wird in Echtzeit} \\ \mbox{analysiert und automatisch gesteuert.}$

BATTERIESPEICHER-INTEGRATION – Überschüssige Sonnenenergie wird gespeichert und bei Bedarf genutzt.

VOLLE TRANSPARENZ – Du siehst jederzeit, wie viel Strom du produzierst, speicherst und verbrauchst.

OPTIMALE KOSTENKONTROLLE – Verbrauchsalgorithmen und variable Stromtarife helfen dir, den Strom clever zu nutzen.

DAS BESTE DARAN? enerixControl benötigt keine zusätzliche Hardware und ist kinderleicht per Android- oder iOS-App bedienbar. Je mehr Solarstrom du selbst nutzt, desto weniger Netzstrom musst du einkaufen – und desto niedriger fallen deine Stromkosten aus.

Neugierig geworden? Mehr Infos findest du hier: enerix.de/energiemanagement

UPD RESEARCH

TOP BRAND PV

2024

Strom einfach selber herstellen und SPAREN

Photovoltaikanlagen • Stromspeicher • Ladetechnik



Schlüsselfertiger Rundumservice und maßgeschneiderte Anlagenkonzepte

Kostenfreie Infoveranstaltung

Erfahren Sie alles über Photovoltaik, Stromspeicher, Energiemanagement und autarke Energieversorgung. Freuen Sie sich auf leckere Häppchen und Getränke in gemütlicher Atmosphäre!

Nächster Termin: 26.03.25 – 18 Uhr



Jetzt zum kostenlosen Infoabend anmelden! enerix Kiel · Speckenbeker Weg 130 · 24113 Kiel 0431 696 668 57 · kiel@enerix.com · www.enerix.de



Kiel

otos. oporix



Der Frühling klopft an – Zeit, Körper und Geist aus dem Winterschlaf zu wecken! Ob mit Fitness, Wellness oder kleinen Beauty-Ritualen: Jetzt ist der perfekte Moment, um neue Energie zu tanken und sich rundum wohlzufühlen.



EIN BESONDERES SCHULPROJEKT

MEHR RESILIENZ, WENIGER STRESS

Seit 2024 bringt Alexander Ströver aus dem Team von Dr. Maren Grütters von me time mind soulutions® mit "me time macht Schule" frischen Wind in die Klassenzimmer Schleswig-Holsteins. Doch was steckt eigentlich hinter diesem einzigartigen Konzept?

ei "me time macht Schule" geht es darum, Kindern und Jugendlichen Werkzeuge an die Hand zu geben, um mit Stress, Leistungsdruck und mentalen Herausforderungen besser umzugehen. Gemeinsam mit seinem Team von me time mind soulutions® hat der Lehrer und Projektleiter ein interaktives Workshop-Programm entwickelt, das Schülerinnen und Schülern hilft, ihre Resilienz zu stärken, eigene Stärken zu erkennen und ein positives Mindset zu entwickeln.

"Die Lösung für die meisten Herausforderungen liegt im Unterbewusstsein", erklärt Ströver. Gerade in der Adoleszenz – also in der Phase des Erwachsenwerdens – werden die Grundlagen für eine gefestigte Persönlichkeit gelegt. "Deshalb setzen wir genau dort an und zeigen den Jugendlichen, wie sie ihre Gedanken bewusst steuern und aus belastenden Mustern aussteigen können", so der Experte. Und das Beste? Die Workshops sind nicht nur effektiv, sondern machen auch richtig Spaß!



INDIVIDUELLE WORKSHOPS FÜR EINE STARKE ZUKUNFT

Das Programm richtet sich an Schülerinnen und Schüler ab der fünften Klasse, mit besonderem Fokus auf die achte bis zehnte Jahrgangsstufe. Die 90-minütigen Workshops sind individuell anpassbar und werden von erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen geleitet, die zusätzlich in Hypnose und Coaching ausgebildet sind. "Wir legen großen Wert darauf, die Inhalte praxis- und lebensnah zu gestalten", betont Ströver. Für alle, die mehr wissen oder einen Workshop an ihrer Schule anbieten möchten, steht das "me time macht Schule"-Team jederzeit für Fragen, Anregungen und Terminvereinbarungen zur Verfügung.





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



Calligraphy Cut - ODER DIE KUNST DES "SCHÖNSCHNEIDENS"



Dass ich feine Haare liebe, weiß mittlerweile jeder. Aber was es bereits seit 2012 in unserem Salon in Kiel gibt, ist nicht nur bekannt durch die Sendung "Die Höhle der Löwen", sondern revolutionär: der "Calligraphy Cut". Kalligrafie, die Kunst des Schönschreibens, inspirierte meinen Intercoiffure-Kollegen und geschätzten Freund Frank Brormann dazu, eine neue Schnitttechnik zu entwickeln - den Calligraphy Cut. Durch die Haarschneidemethode wird das Haar kräftiger und weniger anfällig für Spliss. Die größten Modezeitschriften haben bereits über das Wunder Calligraphy Cut berichtet, und viele Stars schwören darauf! Gekonnt und akkurat hat Frank unser ganzes Team in Kiel geschult. Echtes Umdenken war gefordert, und der "Wow"-Effekt ließ nicht lange auf sich warten. Die Modelle waren alle begeistert und genossen das neue Haargefühl! Was ist das Geheimnis? Ein spezielles "Schönschneidemesser" schneidet das Haar im Gegensatz zur Schere in einem speziellen Winkel schräg ab. Dadurch bekommen die Haare mehr Bewegung und stützen sich gegenseitig, sodass die Frisur insgesamt fülliger wirkt. Darüber hinaus wird die

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

Herzlichst, Ihr Björn Donner

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



Wissenschaftsbasierte Nahrungsergänzung aus Kiel

Gesundheit braucht eine gute Ergänzung

Für schöne Haare und Nägel!

- Mit nutri.hair & nails gibt es eine neue Nahrungsergänzung, die nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten zusammengestellt ist. Die besondere Komposition von nutri.hair & nails unterstützt mit ausgesuchten Inhaltsstoffen das gesunde Wachstum von Haaren und Nägeln.
- Nur 1 Kapsel täglich.



vegan

www.nutri-line.de

moroscience GmbH | Fleethörn 7, 24103 Kiel

Ob schicke Markenmode für Damen und Herren, stilvolle Accessoires, Schmuck, Schuhe oder Taschen – hier findest du alles, was dein Fashion-Herz begehrt. Besonders spannend: Ein Teil der Aussteller*innen ist jedes Jahr dabei, während sich der andere Teil immer wieder ändert. Das bedeutet, dass es bei jedem Markt neue Schätze zu entdecken gibt!

Damit du dein neues Lieblingsteil direkt anprobieren kannst, stehen dir zwei Umkleidekabinen zur Verfügung. Und das Beste: Der Eintritt ist frei, und es gibt ausreichend Parkplätze – also einfach vorbeikommen und losstöbern!





EIN VÖLLIG NEUES HAUTGEFÜHL

"Lange habe ich unter meiner starken Körperbehaarung gelitten", erzählt Lara S.. "Ständiges Rasieren führte zu Hautreizungen, Waxing war schmerzhaft, und nichts brachte langfristige Ergebnisse. Ich fühlte mich unwohl in meiner Haut und mied oft bestimmte Kleidung aus Unsicherheit. Dann entdeckte ich die dauerhafte Haarentfernung bei Sonja Lessau vom Körperteam - und es war die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe. Schon beim ersten Termin fühlte ich mich verstanden und in den besten Händen. Sonja nahm mir mit ihrer einfühlsamen Art sofort die Unsicherheit. Die Behandlung war viel angenehmer als erwartet, und schon nach wenigen Sitzungen sah ich unglaubliche Ergebnisse. Heute kann ich mich endlich frei und selbstbewusst fühlen - ohne Scham, ohne Stoppeln, ohne ständigen Aufwand. Ein neues Lebensgefühl!" Mehr unter www.koerperteam.de

Foto: Adobe Stock

DAUERHAFTE HAARENTFERNUNG FÜR SIE & IHN • keine Stoppeln mehr • keine eingewachsenen Haare ... dafür aber weiche, glatte, feinporige und zarte Haut! JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN

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

Tanzschule Hand zu Hand



Deine Tanzschule in Kiel!





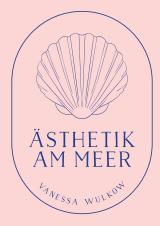


Grundkurse · Hochzeitskurse · Equality Tanz Privatstunden · Solotänze · Paartänze Einstieg jederzeit möglich!

> Sophienblatt 88-90 · 24114 Kiel www.handzuhand-kiel.de @handzuhand_tanzschule



PRAXIS FÜR ÄSTHETISCHE MEDIZIN



Vanessa Wulkow Ärztin

Feldstraße 123 · 24105 Kiel Tel. +49 155 60559818



www.aesthetik-am-meer.de (o) aesthetik.am.meer

MEHR VIELFALT **AUF DER TANZFLÄCHE**

Mach dich tanzklar! Ab Februar sind in der Tanzschule Hand zu Hand die neuen Kurse gestartet. Das bunte Programm kombiniert klassische Standard- und Lateintänze wie Walzer und Cha-Cha-Cha mit Modetänzen wie Discofox, Salsa und Bachata. Besonderheiten wie der Equality-Tanz, bei dem gleichgeschlechtliche Paare zusammen tanzen, runden das Angebot ab. "Ich möchte ausbrechen aus heteronormativen Strukturen, wo stets der Mann führt und die Frau folgt", erklärt der junge Inhaber und Tanzlehrer Robin Grimm. Zusätzlich zu



den Kursen können die Räumlichkeiten im Sophienblatt 88-90 für private Veranstaltungen gemietet werden und es finden regelmäßig öffentliche Events statt. Am 8. März können Interessierte zum Beispiel ab 18.30 Uhr an einem Workshop zum Langsamen Walzer mit anschließender Tanzparty teilnehmen. Um eine Spende zwischen 1 und 10 Euro wird gebeten.

Mehr Infos unter www.handzuhand-kiel.de.



In Kiel gibt es eine neue Adresse für ästhetische Medizin: Die Ärztin Vanessa Wulkow hat ihre Praxis Ästhetik am Meer in der Feldstraße 123 eröffnet und bietet minimalinvasive Behandlungen für ein frisches, natürliches Aussehen an. Ob Faltenbehandlungen mit Botulinumtoxin und Hyaluronsäure, PRP-Therapien oder Skinbooster - hier dreht sich alles um strahlende Haut und einen gesunden Glow. Wer mehr erfahren möchte, findet die Praxis auf Instagram unter @aesthetik.am.meer, unter www.aesthetik-am-meer.de oder kann direkt unter Tel.: 0155 / 60 55 98 18 einen Termin vereinbaren.



FRAUENGESUNDHEIT

Casimir bietet speziell für Frauen dosierte Nahrungsergänzungsmittel – für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Schönheit. Das Set "The Essentials" enthält alle essenziellen Mikronährstoffe für umfassendes Wohlbefinden. Dein Immunsystem wird dank Vitamin C, Vitamin D3 und Zink gestärkt, der Energiestoffwechsel wird mit dem Vitamin-B-Komplex sowie dem Magnesium-Komplex unterstützt.

www.casimir.shop

RETRO-KOLLEKTION

Die Retro-Kollektion "The Lush Version" bringt 90er-Jahre-Nostalgie ins Badezimmer.



"The Lush Version"-Kollektion ist eine Zeitreise, bei der verschiedene ikonische Produktformulierungen aus der Vergangenheit sowie eine Reihe Lush-eigener Kreationen neu aufgelegt wurden. Dafür wurden beliebte Rezepturen entstaubt und für eine neue Ära der Beautyprodukte überarbeitet. Im Mittelpunkt der Kollektion steht das Beauty-Must-have der 90er-Jahre: die Body Butter. Ergänzt wird die Body Butter – erhältlich in drei Varianten – durch eine kuratierte Auswahl von Haar-, Gesichts- und Körperprodukten.

Die nostalgische Produktreihe mit brandneuen Produktformeln ist nicht nur eine Hommage an die Vergangenheit, sie läutet auch Lushs Jubiläumsjahr ein und feiert 30 Jahre Innovation und Kreativität. Das Unternehmen wurde 1995 in England gegründet und feiert in diesem Jahr sein 30-jähriges Bestehen. "The Lush Version" ist in vielen Lush-Shops erhältlich und auch online verfügbar.

www.lush.com



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 04334 181000 banger@12Zeichen.de

GROSSE SPENDENAKTION

KIELERIN KÄMPFT FÜR SPEZIAL-THERAPIE

Aufgeben oder sich zurück ins Leben kämpfen? Überfallopfer Bianca Scholz hat sich für Letzteres entschieden. Ihre Crowdfunding-Aktion könnte etlichen Menschen mehr Lebensqualität schenken.



Mit gerade mal 29 Jahren hat sich das Leben von Bianca Scholz schlagartig verändert. Bei einem Raubüberfall wird die Kielerin schwer verletzt und kann nur dank schneller Hilfe überleben. Die heute 57-Jährige ist seitdem querschnittsgelähmt und sitzt im Rollstuhl. Die Hoffnung aufgegeben hat sie trotzdem nicht.

"Wenn etwas Blödes passiert, kann ich das relativ schnell abhaken und sagen: Okay, das ist jetzt so und jetzt geht's weiter. Das war schon immer meine Grundeinstellung."

TROTZ SCHICKSALSSCHLAG VOLLER LEBENSMUT

Einiges an Selbstständigkeit konnte sich Bianca Scholz erhalten. So konnte sie nach dem Vorfall ihren Beruf weiter ausüben und ist als Psychologin in einer psychiatrischen Klinik in Rendsburg tätig. In ihrer Freizeit hört sie gern Musik, am liebsten R'n'B, Soul und Funk, liest viel und trifft sich mit Freund*innen. "Ich versuche so normal zu leben wie möglich." Dennoch gibt es eine Sache, die die Kielerin schmerzlich vermisst.

EIN LEBEN MIT EINSCHRÄNKUNGEN

Früher war Bianca Scholz gern aktiv, hat Beachvolleyball und Squash gespielt und während des Studiums in einem Fitnesscenter gejobbt. Nun sitzt sie im Rollstuhl und hat nur noch geringfügig Gefühl in Armen und Beinen. Um ihre verbliebenen Fähigkeiten zu erhalten, macht sie mehrmals die Woche Physiotherapie. Mit der Hilfe von Spendengeldern konnte sich die Kielerin 1997 ein Laufband mit Gewichtsentlastung leisten. Seit fünf Jahren kann sie das Gerät



allerdings aufgrund von Rückenbeschwerden nicht mehr nutzen. Doch es gibt eine Lösung.

SPENDENAKTION: EIN LOKOMAT FÜR KIEL

Inzwischen sind robotergestützte Therapiegeräte auf dem Markt, die sich optimal an die körperlichen Gegebenheiten von Patient*innen anpassen und individuell einstellen lassen. Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfällen oder MS profitieren ebenfalls von dem Gangtraining. Der Haken: Bisher gibt es so ein Gerät nur in Hamburg, nicht in Kiel. Deshalb hat Bianca Scholz im Dezember 2024 eine Spendenaktion auf GoFundMe ins Leben gerufen. Der Lokomat der Firma Hocoma kostet 200.000 Euro, das größere Modell, das auch für Kinder geeignet ist, sogar 500.000 Euro. Die Krankenkassen beteiligen sich nicht an der Finanzierung. Doch die 57-Jährige bleibt optimistisch. Auf ihrer Spendenseite schreibt sie: "Ich schöpfe Hoffnung aus meiner Erfahrung mit der Hilfsbereitschaft der Kieler vor 28 Jahren. Sie war überwältigend."

Du möchtest Bianca Scholz unterstützen? Unter https://gofund.me/bd389166 kannst du spenden. Jeder Euro zählt!

BEFREIE DEINE MÄHNE VON DER MÜTZENZEIT

Während wir uns über den Frühling freuen, sieht unsere Mähne nach Monaten unter Wolle, Fleece & Co. oft alles andere als happy aus. Hier sind die besten Tipps, um deine Haare aus dem Winterschlaf zu holen.



1. Frischer Schnitt für frische Spitzen

Wenn dein Haar nach der kalten Jahreszeit müde wirkt, hilft oft nur eins: Ab mit den trockenen Spitzen! Ein kleiner Frühlingsschnitt macht die Mähne wieder luftig und gesund – keine Angst, es müssen nicht gleich zehn Zentimeter sein.

2. Tiefenreinigung für den Neustart

Nach der Mützenzeit kann sich einiges an Stylingrückständen, Talg und trockenen Hautschüppchen auf der Kopfhaut ansammeln. Ein sanftes Peeling-Shampoo oder ein DIY-Mix aus Meersalz und Aloe Vera entfernt Ablagerungen und bringt die Kopfhaut wieder in Balance.

3. Feuchtigkeits-Boost für strapazierte Längen

Die kalte Luft draußen und die Heizungsluft drinnen haben den Haaren Feuchtigkeit entzogen. Jetzt heißt es: pflegen, pflegen, pflegen! Eine reichhaltige Haarmaske mit Kokosöl, Arganöl oder Sheabutter sorgt für neuen Glanz und Geschmeidigkeit.

4. Bye-bye Frizz - Hallo Lufttrocknen!

Nach monatelanger Reibung durch Mützen neigen Haare oft zu Frizz. Die Lösung? Weniger Hitze! Lass deine Haare öfter an der Luft trocknen und verwende eine Leave-in-Pflege, die das Haar schützt und bändigt.

5. Zeit für neue Styles

Plattgedrückte Mützenhaare waren gestern. Lockere Flechtfrisuren, Beach Waves oder ein frecher Ponytail bringen frischen Schwung in den Look. Und das Beste: Durch den natürlichen Frühlingswind bleibt das Volumen länger erhalten.

NEUERÖFFNUNG

THE MAKEOVER

Melisa Hristova hat sich einen Traum erfüllt: Am 1. Februar eröffnete die Friseurmeisterin ihren eigenen Salon.

Der anstrengende Weg durch die Ausbildung und ersten Arbeitsjahre hat sich gelohnt: Die junge Bulgarin Melisa Hristova schaffte nicht nur den Meistertitel im Friseurhandwerk. sondern eröffnete mit The Makeover auch ihren eigenen Salon in der Ringstraße! Hier genießen Kund*innen nun in schickem Ambiente vielfältige Friseur- und Beauty-Anwendungen auf höchstem Niveau - von modernen Schnitttechniken über Balavage und Strähnchen bis hin zu Make-up, Styling und Brautfrisuren. Wer das Angebot kennenlernen möchte, kann sich auf 10 Prozent Rabatt im März freuen! Eindrücke ihres Könnens findest du auf Instagram unter @themakeovermelisa.







Wir sind seit Februar für Sie da und möchten den Frühling mit Ihnen feiern!

> Sichern Sie sich 10 % Rabatt auf alle unsere Dienstleistungen (nur im März)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Ringstr. 34 · Kiel Tel. 01 62 / 92 62 560 — Öffnungszeiten: Di.-Fr. 9-18 Uhr · Sa. 9-17 Uhr

The Mallana

MY MENOPAUSE - MY CARE

Die Pflegeserie Menoenergy – speziell entwickelt von Frauen für Frauen.

Frauen können davon ausgehen, 40 Prozent ihres Lebens in der Perimeno- oder Postmenopause zu verbringen. In der Gesellschaft wird nur wenig über die Herausforderungen der Wechseljahre gesprochen, obwohl sich die hormonellen Veränderungen enorm auf das Wohlbefinden, die (mentale) Gesundheit, das Energielevel und die Lebensqualität auswirken können.

Die neue Pflegeserie Menoenergy von DADO SENS wurde von Wissenschaftler*innen speziell für hormonelle Veränderungen der Haut in der Menopause entwickelt. Wenn der Östrogenspiegel sinkt, sinkt auch die Kollagenproduktion – ein wichtiger Baustein für gesunde und strahlende Haut. Jedes Produkt der Pflegelinie enthält veganes Kollagen. Ausgewählte Wirkstoffe wie Green Chiretta aus natürlichen Quellen helfen, die wichtigsten Symptome von Stress, Müdigkeit, Hitze und negativer Stimmung zu bekämpfen – für mehr Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein.

Mehr unter www.dadosens.com

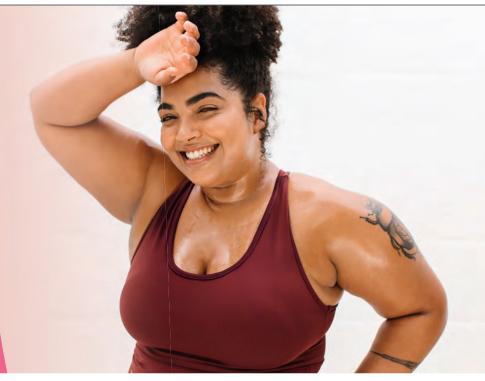


MRS.SPORTY

Stress raus. Spaß rein.

Power dich fit!

Sag Ja zu echten Fitnesserfolgen, ohne Druck und Perfektion – teste uns 7 Tage kostenlos!*



Mrs.Sport Kiel Wik

Prinz-Heinrich-Str. 20, 24106 Kiel, Tel: 0431-54449930

Mrs.Sport Kiel-Vorstadt

Walkerdamm 17, 24103 Kiel, Tel: 0431-5355226

Mrs.Sporty Kronshagen

Kieler Str. 86, 24119 Kronshagen, Tel: 0431-5349415



TAG DER OFFENEN TÜR IM ZAR KIEL

Seit einem Jahr ist das Zentrum für ambulante Rehabilitation am Schloßgarten 14 in Kiel eine wichtige Anlaufstelle für orthopädische und neurologische Reha-Leistungen. Auf über 3.000 Quadratmetern werden Anschlussheilbehandlungen, mehrwöchige Reha, Einzeltherapien auf Rezept sowie Nachsorge- und Präventionsprogramme angeboten.

Am 8. März öffnet das **ZAR Kiel** von 10 bis 15 Uhr seine Türen und lädt zu Hausführungen, Fachvorträgen und Gesundheitschecks ein. Besucher*innen können Gesundheits- und Trainingsgutscheine am Glücksrad gewinnen, exklusive Rabattaktionen nutzen und sich an Infoständen über Reha, Prävention und Antragstellung informieren. Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee, Kuchen und gesunden Snacks gesorgt. Schauen Sie vorbei und lernen Sie das ZAR Kiel kennen!



KREBSINFORMATIONSTAG AM 22. MÄRZ

Patient*innen mit einer Krebserkrankung werden tagtäglich vor Herausforderungen gestellt, auch Angehörige und Freund*innen werden besonders gefordert. Das Onkologische Zentrum bietet deswegen anlässlich des Krebsinformationstages am 22. März zwischen 10 und 14 Uhr im Bildungszentrum des **Städtischen Krankenhauses** Unterstützung für den Alltag. Im Mittelpunkt stehen die Ursachen der Tumorentstehung und Wege der individuellen Krebstherapie. So geht es u. a. um den Zusammenhang genetischer Veranlagungen und der Tumorentstehung und die Entwicklung individueller Therapien. Der "Markt der Möglichkeiten" lockt wieder mit Vorträgen und Workshops, etwa zu Psychoonkologie, onkologischer Fachpflege, Sport und Sozialrecht, auch Selbsthilfegruppen informieren über Angebote. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Mehr unter www.krankenhaus-kiel.de



ZAR Kiel - Ihr Partner für REHA. Therapie. Training

- Ambulante Rehabilitation (Orthopädie, Neurologie)
- Nachsorgeprogramme IRENA
- Praxen für Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und Ernährungsberatung
- Rehasport und kostenfreie Prävention "RV Fit"

ZAR Kiel | Zentrum für ambulante Rehabilitation Schloßgarten 14 . 24103 Kiel

zar-kiel.de







Krebsinformationstag 2025 22. März 2025, 10.00 bis 14.00 Uhr

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen! Die Teilnahme ist kostenlos!

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

Folgen Sie uns auf: 😝 🖸 🔼

Programm

10.00 Uhr Begrüßung

10.10 Uhr Wenn die Gene verrückt spielen:

Was haben Gene mit der Turmorentstehung zu tun?

11.00 Uhr Kaffeepause

11.25 Uhr Auf dem Weg in die individuelle Tumortherapie:

Präzisionsmedizin in der Onkologie

12.15 Uhr Pause – Gespräche mit Selbsthilfegruppen

Workshops 13.00 - 14.00 Uhr

- Sport und Krebs warum Bewegung für Krebspatient*innen wichtig ist 13.00 Uhr Treffpunkt Infostand. Dazu bitte Sportschuhe mitbringen.
- Ernährungstipps für Tumorpatient*innen
- Psychoonkologie: Ängste nehmen und Therapieziel Lebensqualität
- Fragen rund um:
- → die Stomatherapie, → den Portkatheter, → den PleurX[™] Katheter
- Informationen zu sozialrechtlichen Fragen
- Wie gehe ich mit Nebenwirkungen um?

ZUHAUSE IST ES AM SCHÖNSTEN

Die 24h-Intensiv- und Beatmungspflege Amirov GmbH steht für hochwertige Betreuung von Patient*innen mit komplexen medizinischen Bedürfnissen – und das 24 Stunden am Tag.

"Wir glauben daran, dass jeder Mensch das Recht auf hochwertige und einfühlsame Pflege hat und haben uns spezialisiert auf Intensiv- und außerklinische Beatmungspflege", sagt Inhaberin Ljubov Amirov. Ihr Unternehmen setzt dabei auf erfahrene Pflegekräfte, modernste Technologien und eine enge Zusammenarbeit mit Ärzt*innen und Angehörigen.

INDIVIDUELLE PFLEGE

"Jede*r Patient*in erhält eine individuell abgestimmte 1:1-Pflege, die nicht nur die medizinische Versorgung, sondern auch emotionale und soziale Bedürfnisse berücksichtigt", so Ljubov Amirov. Empathie, Respekt und Engagement prägen die Arbeit des Teams. Ziel ist es, den Patient*innen ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Individuelle Pflegepläne und die Einbindung der Angehörigen stehen im Mittelpunkt. Dabei werden nicht nur körperliche, sondern auch soziale und emotionale Aspekte berücksichtigt. Durch



kontinuierliche Weiterbildung bleibt das Team auf dem neuesten Stand der Pflegewissenschaft – für eine Pflege, die mehr als nur Versorgung bietet. Mehr Infos unter Tel.: 04381 / 416 06 74 oder 0176 / 220 487 76 sowie unter www.24h-intensiv-beatmungspflege.de.





Du darfst zwischendurch auch einmal innehalten und deine Zeit genießen. Du kannst unmöglich alle Forderungen sofort erfüllen, denen du jetzt begegnest. Schalte also lieber einen Gang zurück. Gemäßigter geht es in der 2. Monatshälfte zu.



STIER

21.04. - 20.05.

Deine körperlichen Kräfte sind in der ersten Monatshälfte wohl etwas angeschlagen. Akzeptiere, dass auch deinem Leistungsvermögen Grenzen gesetzt sind. Beruflichen und privaten Stress solltest du auf ein Minimum reduzieren.



ZWILLINGE

21.05. - 21.06.

Was du lange aufgeschoben hast, erledigt sich jetzt wie von selbst. Kaum ein Problem, für das du nicht zumindest eine vorläufige Lösung findest. Andere spüren das und suchen deinen Rat. Sorge in der Liebe nicht zu früh für Ordnung.



KREBS

22.06. - 22.07.

Nimm dir Zeit, deine nächsten Schritte zu planen. Dir fallen Lösungsmöglichkeiten für viele aktuelle Probleme ein. Mit deiner momentanen Klarheit kannst du auch anderen weiterhelfen. Liebesangelegenheiten verlaufen in der ersten Monatshälfte leichter und erfreulicher als in der zweiten. Erst das Vergnügen, dann die Arbeit.



LÖWE

23.07. - 23.08.

Eine geeignete Zeit zum Planen, Schreiben und für Verhandlungen. Deinen guten Ruf bezüglich deiner Zuverlässigkeit solltest du aber nicht aufs Spiel setzen. Halte dich mit Ankündigungen also noch zurück. Trenne dich insbesondere nicht überstürzt von alten Vorhaben. Für welches Projekt du dich engagierst, muss nicht jetzt entschieden werden.



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

STERNZEICHEN DES MONATS



FISCHE

20.02. - 20.03.

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, Kolleg*innen oder Freund*innen: Wenn es in diesem Monat zu Kompetenzstreitigkeiten kommt, solltest du die Angelegenheit soweit es geht auf sich beruhen lassen. Vertraue darauf, dass sich durch Geduld und Diplomatie die besten Lösungen ergeben.



UNSER ASTROLOGE

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



An Ideen mangelt es dir nicht, und inzwischen bist du auch bereit zu handeln. Aufgeladen mit neuer Energie kannst du jetzt beginnen, deine Pläne in die Tat umzusetzen. Gerade berufliche Auseinandersetzungen brauchst du nicht zu scheuen.



SKORPION

24.10. - 22.11

Du hinterfragst deine Situation gründlich. Anstatt in Grübeleien zu verfallen, kannst du die Gelegenheit nutzen, negative Erwartungen zu erkennen und abzulegen. Teamwork ist angesagt, sowohl beruflich als auch in der Partnerschaft.



SCHÜTZE

23.11. - 21.12.

Triff lieber eine Entscheidung, als eine Angelegenheit noch länger hinauszuschieben, und bereite dich nicht gründlicher vor als nötig. Welche Lösung die beste ist, stellt sich erst viel später heraus. Deine fachliche Kompetenz wird sicherlich gewürdigt.



STEINBOCK

22.12. - 20.01.

Wäge ab, welche deiner neuen Möglichkeiten du weiterverfolgen willst. Wenn du
die Dinge einfach nur auf dich zukommen
lässt, könntest du gute Chancen verpassen. Jetzt ist eine gute Zeit zum Planen
und Organisieren. Traue dich, deine Träume aufzuschreiben und in die Umsetzung
zu gehen. Du kannst es allemal.



WASSERMANN

21.01. - 18.02.

Du fühlst dich energiegeladen und möchtest lieber irgendetwas unternehmen als gar nichts. Gerade das wäre jedoch keine gute Idee. Kläre zunächst, wie du mit den Bereichen umgehen willst, mit denen du zur Zeit unzufrieden bist. Auch enge Freundschaften erwarten deine Bereitschaft zur Auseinandersetzung.



MOIN, FAMILIENURLAUB!

Nicht lang schnacken, Koffer packen: Rundum-sorglos-Urlaub und Freizeitspaß für die ganze Familie erwartet dich im Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand.



S tell' dir vor, du erlebst einen unvergesslichen Urlaub mit deiner Familie! Im Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand an der Ostsee wird dieser Traum ganzjährig lebendig. Jeder Tag wird zu einem neuen Abenteuer, voller Freude, Lachen und unvergesslicher Momente.

Tauche ein ins aufregende Subtropische Badeparadies mit Norddeutschlands längster Welle, 13 rasanten Rutschen und der Wasserspiellandschaft Water World. Gemütliche Liegemöglichkeiten, heiße Saunen und sprudelnde Whirlpools laden zum Entspannen ein.

LUST AUF MEHR ACTION?

Im Abenteuer Dschungelland können große und kleine Entdecker*innen Kaimane, Schlangen und exotische Echsen hautnah erleben. Und für die ganze Familie: Europas größtes Bällebad mit über 300.000 bunten Bällen – ein Paradies für Kinder (und Erwachsene, die mal wieder Kind sein wollen).
Für deinen Aufenthalt wählst du zwischen gemütlichen Ferienwohnungen, einladenden Ferienhäusern oder dem komfortablen 4-Sterne-Strandhotel.
Bettwäsche, Handtücher, Strom und die Endreinigung sind bereits im Preis enthalten – so kannst du deine Zeit hier entspannt genießen. Kulinarische Genussmomente erwarten dich außerdem in einer Vielzahl von Restaurants, Bistros und Cafés.

Also auf die Koffer, fertig, Urlaub – entdecke die Ostsee von ihrer schönsten Seite!

TIPP

Sichere dir jetzt im März 15 Prozent Preisvorteil auf deinen Übernachtungspreis mit dem Angebot "Abenteuer und Erholung". Mehr Infos unter www.weissenhaeuserstrand.de



Abenteuer, Action und Adrenalin

Verbringen Sie einen erlebnisreichen Urlaub im **Ferien- und Freizeitpark Weissenhäuser Strand.** Ob tropischer Badespaß mit Norddeutschlands längster Welle oder exotische Abenteuer im Dschungel: Unser Angebot **Abenteuer & Erholung** sorgt für jede Menge Freizeitspaß!

Unser Tipp:

' Jetzt actionreichen

' Urlaub für März

buchen!

Freuen Sie sich auf:

- ✓ Urlaub an der Ostsee mit Me(e)hrwert
- ✓ 15 % Preisvorteil auf den Übernachtungspreis
- ✓ Täglich freier Eintritt ins Subtropische Badeparadies
- ✓ Täglich freier Eintritt ins Abenteuer Dschungelland
- ✓ Buchbar ab 2 Übernachtungen
- ✓ Gemütliche Ferienwohnungen und Ferienhäuser
- ✓ Bettwäsche, Handtücher, Strom und Endreinigung inklusive
- ✓ Kostenlose Parkplätze
- ✓ Und vieles mehr







RAGÙ ALLA BOLOGNESE MIT TAGLIATELLE

Für 4 Personen Zubereitungszeit: 2,5 Stunden

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte

1 Stange Staudensellerie

150 g Pancetta in dünnen Scheiben

1EL Butter

3 EL natives Olivenöl extra

500 g Rinderhack

1 EL Tomatenmark

150 ml trockener Rotwein

150 ml heiße Fleischbrühe

400 g passierte Tomaten (Dose)

400 g Tagliatelle

125 ml Milch

80 g frisch gehobelter Parmesan

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1. Zwiebel und Karotte schälen. Karotte sowie Sellerie waschen, alles in feine Würfel schneiden. Pancetta ebenfalls würfeln. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Pancetta darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und das Hack im Bratfett rundherum anbraten. Zwiebel, Karotte und Sellerie dazugeben und mitdünsten.
- 2. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten, dann alles mit dem Rotwein ablöschen. Diesen unter Rühren verkochen lassen, dann Pancetta, Brühe und Tomaten dazugeben. Das Ragù aufkochen und abgedeckt 2 Stunden köcheln lassen, dabei zwischendurch umrühren.
- 3. Kurz vor Ende der Garzeit die Tagliatelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Milch ins Ragù geben, alles 2-3 Minuten köcheln lassen und das Ragù mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Tropfnasse Tagliatelle untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit dem gehobelten Parmesan bestreuen und sofort servieren.



SOFFRITTO

Die perfekte Basis für Bolognese jeder Art bildet das Soffritto (o.). das aus den drei Gemüsesorten Zwiebeln. Karotten und Sellerie besteht. Das italienische Suppengemüse verleiht der Pastasoße Komplexität und Fülle. Die Zutaten werden in feine Würfel geschnitten und in Olivenöl oder Butter angebraten, bevor das Fleisch oder andere Hauptzutaten hinzugefügt werden. Das langsame Anbraten der Gemüsemischung setzt süße und herzhafte Aromen frei, die den Geschmack der Speise intensivieren. Soffritto lässt sich hervorragend auf Vorrat zubereiten. Dazu die drei Gemüsesorten im Verhältnis 1:1:1 in einer größeren Menge vorbereiten und anbraten. Soffritto nach dem Kochen auskühlen lassen und portionsweise einfrieren.



LINSENBOLOGNESE MIT PAPPARDELLE

Für 4 Personen Zubereitungszeit: 80 Minuten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 100 a Knollensellerie
- 100 g Zucchini
- 150 g braune Linsen
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 TL Zucker
 - 2 EL Sojasoße
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 400 ml heiße Gemüsebrühe
- 400 g Pappardelle
- 3 Stiele Basilikum
- 1-2 EL Balsamicoessig
 - 80 g frisch geriebener Grana **Padano**
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Sellerie schälen. Karotten und Sellerie waschen. Zwiebel und Knoblauch fein, Karotten und Sellerie grob würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Linsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
- 2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Karotten, Sellerie und Linsen kurz mitdünsten. Tomatenmark, Paprikapulver, Zucker sowie Sojasoße unterrühren. Alles kurz köcheln lassen, dann mit stückigen Tomaten und heißer Brühe ablöschen. Den Sugo aufkochen und bei mittlerer Hitze 50-55 Minuten abgedeckt köcheln lassen, zwischendurch umrühren. Nach 35 Minuten Kochzeit die Zucchiniwürfel unterrühren.



3. Pappardelle in kochendem Salzwasser al dente garen. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Linsenbolognese mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und die tropfnassen Pappardelle untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit Basilikum und Grana Padano bestreut servieren.



FARRO-PILZ-BOLOGNESE MIT RIGATONI

Für 4 Personen Zubereitungszeit: 50 Minuten

10 g getrocknete Steinpilze

200 g Farro (Emmer)

1 Gemüsezwiebel

4 Stiele Thymian

500 g braune Champignons

200 g Babyspinat

3 EL natives Olivenöl extra

800 g stückige Tomaten (Dose)

400 g Rigatoni

50 g Crème fraîche

etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 1. Steinpilze in einer Schale mit 50 ml kochendem Wasser überbrühen. Den Farro in ein Sieb geben, abspülen und in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Champignons putzen und hacken. Den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
- 2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Champignons darin bei großer Hitze rundherum scharf anbraten. Die Zwiebel und 3/4 des Thymians mitdünsten. Eingeweichte Steinpilze hacken und mitsamt Einweichwasser dazugeben. Die stückigen Tomaten ebenfalls da-

- zugeben. Sugo mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 15–20 Minuten köcheln lassen.
- 3. Den Farro in das Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Den Farro in die Pfanne geben und den Sugo 5 Minuten weiterköcheln lassen. De Sugo abschmecken, dann die tropfnassen Rigatoni sowie den Spinat untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, iede Portion mit 1 Klecks Crème fraîche toppen und das Gericht mit dem restlichen Thymian bestreut servieren.





Diese und viele weitere Rezepte findest du in der aktuellen Ausgabe der **So is(s)t Italien**. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter **www.falkemedia-shop.de**.

BLUMENKOHL-WALNUSS-BOLOGNESE MIT SPAGHETTI

Für 4 Personen Zubereitungszeit: 50 Minuten

1 Knoblauchzehe

1 Stange Lauch

1 Pastinake

500 g Blumenkohl

3 EL natives Olivenöl extra

1EL Butter

200 g Guanciale, gewürfelt

200 g Walnusskerne, gehackt

2 EL Mehl

150 ml trockener Weißwein

ca. 400 ml heiße Geflügelbrühe

200 a Sahne

1 Lorbeerblatt

400 g Spaghetti

1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)

etwas frisch geriebene Muskatnuss

3 Stiele Petersilie, gehackt

etwas Salz und frisch gemahlener

schwarzer Pfeffer

- Knoblauch schälen und fein hacken.
 Lauch putzen, waschen und in dünne
 Ringe schneiden. Die Pastinake schälen,
 waschen und in grobe Würfel schneiden.
 Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Blumenkohl und Pastinake in der Küchenmaschine raspeln.
- 2. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen, den Guanciale darin anbraten. Knoblauch und Lauch kurz mitdünsten. Blumenkohl, Pastinake und Nüsse dazugeben und unter Rühren mitbraten. Alles mit Mehl bestäuben, dieses kurz anschwitzen. Alles mit dem Wein ablöschen, diesen unter Rühren etwas einkochen lassen. Brühe, Sahne sowie Lorbeerblatt dazugeben. Den Sugo mit etwas Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren 13–15 Minuten köcheln lassen.



3. Spaghetti in kochendem Salzwasser al dente garen. Sugo mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeerblatt entfernen. Die tropfnassen Spaghetti unterheben. Die Pasta auf Teller verteilen und mit Zitronenschale und gehackter Petersilie bestreut servieren.





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. Ab Mitte November wird unsere Speisekarte angepasst und ganz im Sinne der anstehenden Festlichkeiten erweitert. Neben unseren argentinischen Steaks, der köstlichen Pizza, Pasta und den unwiderstehlichen Fischgerichten gesellen sich in dieser Zeit weihnachtliche Wildspezialitäten, wie zum Beispiel Hirsch, und klassische Entengerichte. 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

anschließend à la Carte

So: 11:00–22:00 Uhr Wir sind jetzt auch Montags wieder für Sie da! JETZT RESERVIEREN: — — — — — — — — — (04 31) 88 86 02 78 oder — — — — — — — — — info@fuegodelsur.com — — —

Feiern Sie bei uns Hochzeiten, Geburtstage, Feiern mit Buffet



www.fuegodelsur.com

Kunstkreises Preetz zeigt

Die Werke der Künstlerinnen Steffi Weilkiens (li.) und Bärbel Stolzenburg harmonieren hervorragend, wie die Ausstellung des

"Mit Farbe und gegen den Wind" heißt die Schau, in der Bilder und Skulpturen zu sehen sind

BILDER UND HOLZSKULPTUREN IM DIALOG

KUNST, DIE DEM WIND TROTZT

Die Ausstellung "Mit Farbe und gegen den Wind" präsentiert im Kunstkreis Preetz (Haus Meckelnburg, 1. Stock) die Werke zweier beeindruckender Künstlerinnen.

Die Kunst von Bärbel Stolzenburg und Steffi Weilkiens könnte unterschiedlicher nicht sein und dennoch ergänzen sich ihre Werke harmonisch. Während Bärbel Stolzenburg Bilder in der Ausstellung zeigt, präsentiert Steffi Weilkiens Holzskulpturen.

Bärbel Stolzenburg (www.baerbel-stolzenburg.de) aus Kiel lässt sich in ihrer Kunst von der norddeutschen Landschaft inspirieren. Ihre experimentellen Bilder fertigt sie mit vielfältigen Techniken, wie Collage und Spachtelmethoden, an. Sie spiegeln persönliche Erfahrungen wider. Mit ihrem Leitsatz "Bunt wird es sowieso!" lädt sie die Besucherinnen und Besucher ein, die Kraft und Tiefe ihrer Werke zu

entdecken.

Steffi Weilkiens (www.saegebiene.de), bekannt unter dem Künstlernamen "Sägebiene", haucht altem Holz neues Leben ein. Mit der Kettensäge und teilweise mit Modelliermasse kreiert sie kraftvolle und dennoch filigrane Skulpturen, die meist selbstbewusste Menschen zeigen, die dem nordischen Wind trotzen.

Die Schau bietet so einen einzigartigen Dialog zwischen Farbe und Form, Malerei und Skulptur. Sie wird am 9. März von 11.15 bis 13 Uhr mit einer Vernissage eröffnet

14. bis 30. März • Kunstkreis Preetz, Haus Meckelnburg, 1. Stock



VIEL ZU ENTDECKEN

In der Ausstellung mit dem Titel "POETIS MENTIRI LICET" (Es ist den Dichtern gestattet zu lügen, Plinius d. J.) lädt die Kieler Galerie Brennwald dazu ein, in die fantastischen Bildwelten der Berliner Künstlerin Andrea Damp einzutauchen. In abstrakten Bildgründen, die in ihrem Detailreichtum fremdartig und traumhaft anmuten, finden sich zumeist kleine, sensibel in Öl ausgeführte Figuren, die das narrative Element der Gemälde bilden. Ganz in sich selbst und in ihrer Beschäftigung gefangen, wirken sie geheimnisvoll und geben den Deutungen der Betrachtenden Raum

bis 23. März • Galerie Brennwald



WILLKOMMEN IN HECKERNFÖRDE

Der weltweit bekannte US-amerikanische Künstler Ed Heck ist erneut mit seinen humorvollen Comic-Stichzeichnungen zu Gast in Eckernförde. Bereits in jungen Jahren nahm der 1963 in Brooklyn geborene Ed Heck den Zeichenstift in die Hand und war zunächst nach einem Kunststudium als Illustrator erfolgreich. Ab 1999 fing er an, seine eigenen Arbeiten auszustellen und begeistert seitdem die Kunstwelt mit seinen fröhlich-farbintensiven Bildern. Am 13. April ist Ed Heck von 11 bis 17 Uhr persönlich vor Ort.

15. März bis 30. April • ArtHus Eckernförde

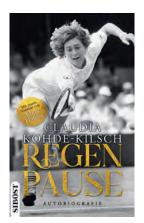


SEHNSUCHT NACH MEER

Edeltraud Wörner zeigt beeindruckende, naturalistisch geformte maritime Landschaften in Acryl und Acryl-Mischtechnik. Das Besondere an ihren Bildern sind nicht nur die authentischen, naturalistischen und gefühlvollen Darstellungen, sondern auch der sanfte Einsatz der ausgewählten Farben, vornehmlich in Nuancen der Farbe Blau. Dies findet wohl im Leben an der Küste seinen Ursprung. Die Ausstellung "Sehnsucht nach Meer" zeigt die ganze Bandbreite von Edeltraud Wörners künstlerischem Schaffen in den letzten Jahren.

bis 30. Juli • Rathaus Heikendorf

BUCHTIPPS FÜRS SOFA



CLAUDIA KOHDE-KILSCH

VOM GEWINNEN UND VERLIEREN

Rang vier in der Weltrangliste, zwei Grand-Slam-Titel und eine Medaille bei den Olympischen Spielen an der Seite von Steffi Graf: Die ehemalige Profi-Tennisspielerin Claudia Kohde-Kilsch hat viele besondere Momente im Sport erlebt. In ihrer Autobiografie blickt sie nicht nur auf die großen Erfolge ihrer Karriere zurück, sondern spricht auch offen und ehrlich über die Tiefpunkte ihres Lebens wie die Insolvenz im Jahr 2011 und das Gerichtsverfahren gegen ihren Stiefvater. Außerdem berichtet die heute 61-Jährige von ihrem Ausflug in die Politik. Ein absolutes Muss für Fans des ehemaligen Tennisstars. Claudia Kohde-Kilsch: Regenpause, SIBOST Verlag, 300 Seiten,

19,90 Euro

WOLFGANG BRAMMEN

TATORT BIIKEFEUER

In diesem Kriminalroman wird das Biikebrennen ein feuriger Auslöser für eine Handlung, die durch das Setting, die Halligwelt, viele Besonderheiten erfährt. Das Biikefeuer ist ein uralter Brauch in Nordfriesland. Dabei wird ein großes Feuer entfacht, um den Winter zu vertreiben. Es sind Holzscheite, die oft eine Figur zuoberst tragen und immer am 21. Februar zum Lodern gebracht werden.

Und darum geht's: Auf der fiktiven Hallig Uthoog laufen die Vorbereitungen fürs

Biikebrennen. Kurz vor den Feierlichkeiten sieht der Bürgermeister noch einmal nach dem Rechten und entdeckt zwei Gestalten in der Dunkelheit. Am Tag des Biikebrennens sind alle Bewohner*innen und Tourist*innen am Strand. Als der Bürgermeister und weitere Helfer*innen am kommenden Tag auf dem Biikeplatz aufräumen, machen sie einen grausigen Fund: Ein Mensch wurde



Advertorial

im Feuer verbrannt. Wurde das Feuer zum Mord genutzt oder sollte ein Leichnam verschwinden? Kriminalkommissar Jasper Holthaus beginnt zu ermitteln.

Der Roman baut eine angenehme Spannung auf und fängt das Halligleben mit seinen Besonderheiten, dem Charme, der Natur und ihren Menschen glaubhaft ein. Wolfgang Brammen ist ein belesener und

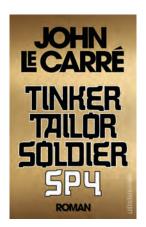
Wolfgang Brammen

DIE NACHT DES

HALLIGFEUERS

kulturinteressierter Autor, der sich aber dem großen Literaturbetrieb entzieht. Er ist ein Freund unserer Buchhandlung und liebt gut geschriebene Geschichten, zu denen er selbst nun eine weitere hinzugefügt

Wolfgang Brammen: Die Nacht des Halligfeuers, BoD, 408 Seiten, 17 Euro, www.buchhandlung-friedrichsort.de, www.leseschatz.com



JOHN LE CARRÉ

DEM MAULWURF AUF DER SPUR

Der britische Bestsellerautor John le Carré (1931-2020) wurde insbesondere durch seine neun George-Smiley-Agentenromane berühmt. Herausragend sind hierbei die beiden Genreklassiker "Der Spion, der aus der Kälte kam" (1963, der dritte Smiley-Roman) sowie "Dame, König, As, Spion" (1974, im Original "Tinker, Tailor, Soldier, Spy", der fünfte Smiley-Roman). Letzterer ist jetzt in einer vorzüglichen Neuübertragung des renommierten Übersetzers Peter Torberg unter dem ursprünglichen Titel, der auf einen englischen Abzählreim zurückgeht, erschienen. Es ist die Zeit des Kalten Krieges, da ein britischer Agent aus Ostasien kommend berichtet, dass es in den eigenen Reihen einen russischen Spion geben soll, der in der obersten Führungsetage sitzt. George Smiley, bereits aus dem Geheimdienst aufs Altenteil geschoben, soll diesen, für den nur fünf Personen in Frage kommen, in einer verdeckten Ermittlung enttarnen. Control, ehemaliger, inzwischen verstorbener Geheimdienstchef, war dem Maulwurf bereits auf der Spur, wurde aber durch die russische Seite gestoppt. Smiley folgt seinen Spuren, aber kann er es wirklich schaffen, den Knoten zu entwirren und den gemeinen Verräter zu finden, der bereits seit Jahren riesigen Schaden angerichtet und viele britische Agenten ans Messer geliefert hat?

Heiko Buhr

John le Carré: Tinker, Tailor, Soldier, Spy, Ullstein Buchverlage, 448 Seiten, 26,99 Euro

KULTUR-RAUSCH UND NACHT DER CLUBS 2025

KULTURELLER FRÜHLINGS-AUFTAKT IN KIEL

Der Frühling in Kiel verspricht ein wahres Feuerwerk an kulturellen Highlights: Von Samstag, dem 12. April bis Samstag, dem 10. Mai, lädt das Kultur-Rausch-Festival alle Kulturbegeisterten zu einem vielseitigen Programm ein, das die Herzen höher schlagen lässt.



en Auftakt macht die beliebte "Nacht der Clubs", die am Samstag, dem 12. April, stattfindet und eine einmalige Gelegenheit bietet, das pulsierende Nachtleben der Stadt zu entdecken.

VORVERKAUF FÜR DIE NACHT DER CLUBS

Erstmals gibt es die Möglichkeit, Tickets im Vorverkauf zu sichern. Für nur 10 Euro sind diese ab sofort online über Kiel Sailing City erhältlich. Alternativ kann man sie im Welcome Center Kiel bis zum 12. April, 18 Uhr, erwerben. Danach kosten die Tickets 12 Euro an der Abendkasse. Ein besonderes Schmankerl: Alle, die ihre Tickets im Vorverkauf erwerben, nehmen an der Verlosung von Freikarten für Veranstaltungen während des Kultur-Rausch-Festivals teil.

SHUTTLE-SERVICE UND MOBILITÄT

Mit dem Ticket ist der Zugang zu allen teilnehmenden Clubs und Veranstaltungshäusern sowie ein kostenloser Shuttle-Service mit den Hop-on-Hop-off City Sightseeing Doppeldecker-Bussen und den Rädern der SprottenFlotte inklusive. So steht einer unvergesslichen Nacht nichts im Wege!

VIELFÄLTIGES FESTIVALPROGRAMM

Der Kultur-Rausch bietet ab dem 13. April vier Wochen lang ein abwechslungsreiches Programm mit Livemusik, Comedy, Lesungen und mehr. Zu den Highlights gehört die Lesung von Katja Riemann am 27. April im Studio Filmtheater. Die Schauspielerin und Autorin stellt dort ihren Debüt-Roman "Nebel und Feuer" vor. Auch Martin Sonneborn, bekannt durch die Partei Die PARTEI, wird am 29. April im Studio Filmtheater mit einem humorvollen Multimediaspektakel aufwarten

MUSIK-HIGHLIGHTS UND KONZERTBÜHNEN

Musikliebhaber*innen kommen in der Hansa48 auf ihre Kosten, wenn die anatolische Post-Punk- und New-Wave-Band Kara Delik aus Berlin die Bühne betritt. In der Schaubude im Hinterhof lockt ein volles Konzertprogramm, darunter ein Auftritt der kanadischen Band FREEWAYS und ein aufregendes Heavy Kraut Prog Rock Erlebnis mit Gnod und den White Hills. Auch Fans von Heavy Metal und Thrash Metal dürfen sich auf kraftvolle Shows von Tyson und Vladimir Harkonnen freuen.

EIN MARITIMES KULTUR-ERLEBNIS

Die Kieler Förde wird in dieser Zeit zur Bühne für kulturelle Vielfalt und Kreativität. Der Kultur-Rausch und die Nacht der Clubs versprechen ein unvergessliches Erlebnis voller Musik, Kunst und Lebensfreude. Lass dir dieses Highlight des Kieler Frühlings nicht entgehen!

Check mal die Website www.kultur-rausch.de oder folge auf Instagram unter @kulturrausch





ENDLICH DAS ORIGINAL

GREASE -DAS HITMUSICAL

Das Kultmusical GREASE kommt zurück auf die Bühnen Deutschlands und verspricht einen aufregenden Ritt durch die 50er-Jahre. Am 25. April 2025 begeistert die Neuinszenierung direkt aus London sowohl Alt- als auch Neufans in der Kieler Wunderino Arena!



ines der erfolgreichsten Musicals aller Zeiten kehrt nach vielen Jahren endlich wieder live auf die Bühnen Deutschlands zurück! Die spannende Neuinszenierung des Kultmusicals GREASE – als Original direkt aus London – katapultiert die Fans in eine Zeit zwischen Petticoats und Lederjacken, schnellen Autos und heißen Partys und erweckt die 50er-Jahre zum Leben.

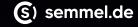
Begleitet von unvergesslichen Hits wie

Begleitet von unvergesslichen Hits wie "You're The One That I Want", "We go together", "Summer Nights" oder "Sandy", führt der knallbunte Musical-Spaß durch eine aufregende Reise voller Sehnsucht, Liebe, Spaß und Rebellion. GREASE ist ein Dauerbrenner und die Geschichte reinstes Dynamit!

Ausgeflippte Teenager-Aufregung inmitten von schnellen Choreografien, pointierten Dialogen und gefühlvollen Gesangsnummern begleitet vom furiosen Rock'n'Roll und Doo Wop Sound der 50er-Jahre – diese Liebesgeschichte lässt jedes Herz höherschlagen! Als eines der erfolgreichsten Musicals aller Zeiten macht GREASE Halt in Deutschland, Österreich und der Schweiz und erstrahlt in neuem Glanz. Mit schillernden Kostümen, einem spektakulären Bühnenbild und einem grandiosen, internationalen Ensemble verspricht die Neuinszenierung in englischer Sprache die Magie des Originals zu bewahren und gleichzeitig frischen Wind auf die Bühne zu bringen.

25. April 2025 • Wunderino Arena







THE MUSIC OF QUEEN LIVE

DIE LEGENDE KEHRT ZURÜCK IN DEN NORDEN!

Spür die Magie von QUEEN hautnah und sicher dir dein Ticket für die unvergesslichen Shows in Kiel, Lübeck und Hamburg. Nach dem ausverkauften Erfolg in 2025 gibt es jetzt weitere Termine in 2026!

EIN ABEND VOLLER ROCK UND EMOTIONEN

Die Begeisterung für QUEEN lebt weiter – und wie! Wenn die Bühne in Kiel, Lübeck und Hamburg erstrahlt, kannst du dich auf eine Show freuen, die dem legendären Freddie Mercury alle Ehre macht. Präsentiert von der fabelhaften Tribute-Band um den charismatischen Valentin L. Findling, erwartet dich eine Nacht voller Hits, die Generationen vereinen.

VALENTIN L. FINDLING - DER JUNGE FREDDIE

Valentin ist ein echtes Multitalent und verkörpert Freddie Mercury so authentisch, dass du glauben könntest, der Meister selbst steht vor dir. Mit seiner beeindruckenden Stimme, dem unverwechselbaren Look und den ikonischen Moves bringt er die Essenz von QUEEN auf die Bühne. Seine Liebe zur Musik und seine künstlerische Vielseitigkeit machen ihn zur perfekten Wahl für diese Hommage.





DIE BAND DER EXTRAKLASSE

Begleitet wird Valentin von einer erfahrenen Truppe an Profi-Musikern, die über Jahre hinweg ihr Können in verschiedensten Bereichen unter Beweis gestellt haben. Ob auf großen Bühnen oder bei intimen Veranstaltungen – sie wissen, wie man das Publikum mitreißt. Ihre Referenzen sprechen Bände, und zusammen mit Valentin bilden sie das wohl beste QUEEN-Erlebnis unserer Zeit.

SICHERE DIR DEIN TICKET UND SEI DABEI!

Nach den ausverkauften Shows in 2025 in Kiel und Hamburg ist klar: Diese Konzerte sind ein Muss für jeden Fan! Die kommenden Termine bieten dir erneut die Gelegenheit, die Magie von QUEEN live zu erleben.

TERMINE:

Kiel: Krusenkoppel, 2. August 2025 Lübeck: Musik- und Kongresshalle, 18. Januar 2026 Hamburg: Laeiszhalle, 15. März 2026

Verpasse nicht die Chance, ein Teil dieser besonderen Abende zu sein. Hol dir dein Ticket und tauche ein in die Welt von QUEEN – es wird ein Erlebnis, das du so schnell nicht vergessen wirst.

CAVALLUNA – GRAND MOMENTS

Tauche ein in die faszinierende Welt von "CAVAL-LUNA – Grand Moments", der größten Pferdeshow Europas. Diese beeindruckende Show entführt dich auf eine Reise durch schillernde Showwelten, in der 58 Pferde und die besten Reiterinnen Europas gemeinsam mit einer hochkarätigen Tanzkompanie das Publikum verzaubern.



Erlebe herausragende Reitkunst, spektakuläre Szenenbilder und berührende Momente, während die Geschichte des Clowns Trol erzählt wird, der durch die Kraft der Erinnerung den Schlüssel zu innerer Ruhe findet. Majestätische Friesen, elegante Lusitanos und niedliche Miniponys sind nur einige der

tierischen Stars. Dazu kommen waghalsige Trickreiterinnen und die atemberaubende Freiheitskünstlerin Sylvie Willms. Die Show ist mehr als beeindruckende Choreografien und prächtige Bühnenbilder – sie zelebriert die enge Verbindung zwischen Mensch und Tier. Die CAVALLUNA-Pferde genießen während der Tournee reichlich Auszeit auf einem idyllischen Hof nahe Düsseldorf, was sich in ihrer entspannten und motivierten Präsenz auf der Bühne widerspiegelt. Erlebe diese magische Show und lass dich von der einzigartigen Atmosphäre mitreißen.

29. und 30. März • Wunderino Arena Kiel





KERSTIN OTT BRINGT KIEL ZUM LEUCHTEN

Am 14. November 2025 wird die Wunderino Arena zum Schauplatz eines unvergesslichen Konzerts! Kerstin Ott, die Stimme der Herzen, präsentiert ihr neues Album "Für immer für dich" und lädt ein zu einem Abend voller Emotionen und mitreißender Musik.

Die Künstlerin, bekannt für ihre authentische Art und ihre mitreißenden Songs, verspricht ein Konzert, das die Herzen der Kielerinnen und Kieler im Sturm erobern wird. Mit ihrem neuen Album "Für immer für dich" im Gepäck, vereint Kerstin Ott gefühlvolle Balladen mit tanzbaren Beats. Freu dich auf Hits wie "Alte Liebe rostet nie" und "Bye Bye", die den nostalgischen Sound ihrer Jugend aufgreifen, und auf nachdenkliche Stücke wie "Das letzte Hemd hat keine Taschen". Dieses Konzert wird ein Potpourri der Emotionen – von Gänsehautmomenten bis hin zu mitreißenden Rhythmen.

PERSÖNLICHE EINBLICKE UND GROSSE GEFÜHLE

Kerstin Ott teilt auf der Bühne nicht nur ihre Musik, sondern auch ihre Geschichte. Sie erzählt von ihrem Weg zur veganen Ernährung, dem Abschied vom Rauchen und ihren Gedanken zu gesellschaftlichen Themen. Ihre Lieder und Erzählungen inspirieren, motivieren und regen zum Nachdenken an. Ein Abend mit Kerstin Ott ist mehr als nur Musik – es ist eine Reise durch Höhen und Tiefen des Lebens.

SICHERE DIR DEIN TICKET!

Die "Für immer für euch"-Tour ist eine einzigartige Gelegenheit, Kerstin Ott live zu erleben und in die Klangwelten ihres neuen Albums einzutauchen. Lass dir diesen besonderen Abend in der Wunderino Arena nicht entgehen und sichere dir jetzt deine Karten! Erlebe hautnah, warum Kerstin Ott mit ihrer Stimme und ihren Geschichten Millionen von Fans begeistert.

Tickets sind an den bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich und unter www.wunderino-arena.de..



EUTINER FESTSPIELE

Freue dich auf faszinierende Konzerte mit großem Live-Orchester. Sei dabei, wenn das glamouröse Best-of prominenter Musicals "From Broadway to West End" Premiere feiert. Schwinge beim "Orchestra on the Rocks", wenn Rock und Pop in symphonischer Harmonie erklingen. Erlebe auch den Gala-Abend "Viva

la Musica!", der als legendärer Finale-Klassiker die Begeisterung weckt. Mache den Sommer zu deinem Wunschkonzert! Eutin freut sich darauf, dich auf der neuen Seebühne mit klangvollem Orchestersound begeistern zu können.

Von Juli bis September • Eutin

THE HIRSCH EFFEKT

Ein Jahr nachdem The Hirsch Effekt ihre Tour zu ihrem hohgelobten sechsten Album URIAN beendet haben, geht das Progressive-Trio erneut auf Deutschlandtour. In der Zwischenzeit hat sich die Band mit Genregrößen wie Leprous, Karnivool und Better Lovers die Bühne geteilt und als Mainsupport für die australische Progressive-Metal-Band Caligula's Horse auf Europatour auch im nicht deutschprachigen Raum einen bleibenden Eindruck hinterlassen.

8. März, 19.30 Uhr • die Pumpe





01.03. - 50 JAHRE ERNST BUSCH CHOR

05.03. - FRANK'S WHITE CANVAS

08.03. - THE HIRSCH EFFEKT

09.03. - HEAVYSAURUS

09.03. - HEAVYSAURUS ZUSATZSHOW

14.03. - PA69

14.03. - VAN HOLZEN

15.03. - THE TAYLOR & HARRY NIGHT

16.03. - MAËL & JONAS

21.03. - J.B.O.

22.03. - BIRTH CONTROL

22.03. - METT ATTACKS

27.03. - QUICHOTTE

28.03. - MONTREAL

29.03. - OLDSCHOOL BEATS

02.04. - COREMY

10.04. - FLORIAN KÜNSTLER

12.04. - TEAM SCHEISSE

16.04. - FALK PYRZCEK

17.04. - HEY JULIS!

19.04. - KIELECTRIC 2025

25.04. - PÖBEL MC

03.05. - ERIK COHEN

11.05. - SOFFIE

Karten und Infos:

www.diepumpe.de oinsta: diepumpe







"ICH RATE NACHWUCHS-COMEDIANS: SEID NICHT AUTHENTISCH!"

Am 2. Mai tritt Comedian Johann König mit seinem neuen Programm "Wer Pläne macht, wird ausgelacht" in der Wunderino Arena auf. Im Interview hat er uns verraten, was die Zuschauer*innen erwartet, warum Comedy eigentlich nicht seinem Naturell entspricht und warum er um Social Media einen großen Bogen macht.

KIELerleben: Wie hat deine Karriere als Comedian begonnen?

Nach der Schule habe ich eine Ausbildung zum Krankenpfleger gemacht. Danach wollte ich Sportlehrer werden und habe mich an der Sporthochschule in Köln eingeschrieben. Um mir das Studium zu finanzieren, habe ich Nachtwachen im Krankenhaus eingelegt. Die waren oft so langweilig, weil nichts los war, dass ich angefangen habe zu schreiben. Kurze, alberne Gedichte wie "Es saßen zwei Hasen und fraßen den Rasen".

Wann hattest du deinen ersten Auftritt?

Ich habe damals oft im Literaturcafé in Köln zugeguckt, wo jede*r, die*der Lust hatte, eigene Gedichte vortragen konnte. Irgendwann habe ich selbst mal ein eigenes Gedicht vorgelesen. Da war ich 26 Jahre alt. Das Publikum hat so gelacht, dass ich dachte, das muss lustig sein. Danach habe ich jeden Monat wieder ein Gedicht vorgetragen. Und ich dachte: Solange die Leute lachen, mache ich weiter.

Hattest du schon immer den Traum, auf einer Bühne zu stehen?

Nein. Ich wollte nie auf die Bühne und vor Leuten reden. Das war mir immer unangenehm. In der Schule habe ich nie Referate gehalten und mich im Unterricht selten gemeldet, weil ich viel zu schüchtern war.

Wie entwickelst du Ideen für dein Programm?

Indem ich immer, wenn ich etwas im Alltag lustig finde, es sofort aufschreibe. Ich bin verheiratet, habe drei Kinder, eine Katze und Hühner. Das allein liefert schon genug Stoff. Wenn ich dann ein neues Programm schreibe, hole ich diese Notizen hervor. Da stehen manchmal nur einzelne Sätze drauf.

 $Das\ Interview\ f\"uhr te\ Mareike\ Neumann$

Meine Frau hat mal gesagt: "Ich muss immer an die Geburt unseres ersten Kindes denken, wenn ich sehe, wie unsere viel zu fette Katze sich mühsam durch die Katzenklappe quetscht". Das ist so ein Satz, den ich sofort aufschreibe.

Dein aktuelles Programm heißt "Wer Pläne macht, wird ausgelacht". Worum geht es?

Der Programmtitel beschreibt ja etwas, das wir alle kennen. Man macht Pläne und dann wird da doch nichts draus. Gerade wenn man Kinder hat. Es ist immer ein Kind krank, die Schule fällt aus, weil die Lehrer*innen krank sind oder Fortbildung haben. Das ist aber nur der Titel des Programms. Das Programm selbst läuft so ab wie immer. Ich erzähle Geschichten aus meinem Leben. Die Kunst ist es, dass es nicht langweilig wird.

"In meinem Privatleben bin ich niemand, der gerne Geschichten erzählt. Ich höre viel lieber zu und stelle Nachfragen."



Wie schaffst du es, für Abwechslung zu sorgen?

Ich versuche immer wieder die Form zu wechseln. Das heißt, ich mache Stand-up, lese vor, singe und tanze. Manchmal sitze ich auch nur herum, gucke ins Publikum und philosophiere darüber, dass ich meinen Job nicht mag. Und wie ich das hasse, jetzt auf der Bühne zu stehen, und dann lachen die Leute, weil sie denken, das kann doch nicht wahr sein, dass ein Alleinunterhalter, der für Stimmung sorgen soll, gerade keine Lust hast. Das macht man eigentlich nicht. Die Leute fragen sich, wie meint er das? Meine Mutter hat das in meiner Kindheit wahnsinnig gemacht. Sie wusste früher auch oft nicht, wie ich was meine. Aber auf der Bühne ist das etwas Gutes. Es erzeugt so eine Spannung. Ich rede zum Beispiel über das Tempolimit. Und es ist total lustig. Aber am Ende weiß man nicht, wie ich als Privatperson dazu stehe, ob ich dafür oder dagegen bin.

Das heißt, du schlüpfst auf der Bühne in eine Rolle?

Ja, schon. Jeder Mensch, der auf eine Bühne geht, verändert sich. Es entsteht eine Distanz zum Publikum durch die Bühnenhöhe, das Licht und auch den Eintrittspreis. Ich sehe kein Publikum, aber jede*r im Publikum sieht mich. Alle im Publikum zahlen Eintritt, ich nicht. Diese Faktoren verändern mich, sobald ich auf die Bühne gehe. Es wird ein kleiner Schalter umgelegt. Und der ist entscheidend, damit es lustig wird. Denn privat geht es mir nicht in erster Linie darum, lustig zu sein.

Wie bist du denn als Privatperson?

In meinem Privatleben bin ich niemand, der gerne Geschichten erzählt und sie ausschmückt, damit sie lustig sind, und über die die Leute lachen. Ich höre viel lieber zu und stelle Nachfragen. Daraus schöpfe ich dann die Dinge, die ich auf der Bühne erzähle. Aber privat habe ich keinen Mitteilungsdrang. Es ist mein Beruf, vor Menschen zu sprechen. Aber im Grunde widerspricht es meinem Naturell.

Was entspricht denn deinem Naturell? Welche Interessen hast du außerhalb von Comedy?

Ich bin ein bisschen sportsüchtig und brauche zum Stressabbau immer Bewegung, sonst bekomme ich schlechte Laune. Ich gehe gerne joggen, spiele Tennis oder gehe aufs Rudergerät. Ein großes Hobby von mir ist auch das Pilzesammeln im Wald.

Am 2. Mai trittst du in der Wunderino Arena in Kiel auf. Warst du vorher schon mal hier und wenn ja, was verbindest du mit der Stadt?

Ja, ich war schon öfter in Kiel und mag den Norden. Mein Vater kommt aus Glückstadt, meine Mutter aus Norddeich, wir haben also alle norddeutsches Blut. Ich habe mal eine Kreuzfahrt Richtung Norwegen gemacht. Die startete in Kiel und zwar während der Kieler Woche. Ich bin dann mit meinem Koffer durch die Menge geirrt und habe das Schiff gesucht, daran erinnere ich mich noch genau. Für die Show in Kiel haben wir ein Hotel gebucht. Der Plan ist, dass wir danach noch etwas in der Stadt trinken gehen. Vielleicht sieht man mich also noch in der ein oder anderen Kneipe sitzen.

"Diesen Druck, den junge Künstler*innen heute haben, sich permanent irgendwas Lustiges auf Social Media auszudenken, um die Leute bei der Stange zu halten, finde ich furchtbar."

Was würdest du Nachwuchs-Comedians raten?

Ich finde es wichtig, dass man auch mal nicht authentisch ist. Alle sagen, man muss authentisch sein. Ich weiß auch, was damit gemeint ist. Aber es gibt ja Künstler*innen, die sind auf der Bühne eins zu eins wie im Privatleben. Die kommen von der Bühne runter und reden genauso weiter. Und manchmal denke ich, sei doch mal ein bisschen anders. Erzähl mir doch mal was, was nicht stimmt.

Du bist fast gar nicht auf Social Media aktiv und hast keinen Instagram-Account. Warum nicht?

Ich bin in einer Zeit aufgewachsen, in der die Leute keinen eigenen Insta- oder YouTube-Kanal hatten, auf dem sie ihre Kunst verbreiten. Bei mir ist es so, dass die Leute merken, wenn sie was von mir sehen wollen, dann müssen die sich eine Karte kaufen. Und das ist schön, dass das bei mir funktioniert. Diesen Druck, den junge Künstler*innen heute haben, sich permanent irgendwas Lustiges auszudenken, ein lustiges Foto oder Video zu posten, um die Leute bei Laune und bei der Stange zu halten, finde ich furchtbar. Da habe ich fast Mitleid. Andererseits ist das natürlich die große Möglichkeit, ohne eine Agentur und ohne einen Fernsehsender bekannt und erfolgreich zu werden. Sie hat also zwei Seiten, die Geschichte. Da muss jede*r den eigenen Weg finden.

Johann König ist 52 Jahre alt und wohnt mit seiner Frau, seinen drei Kindern, einer Katze und Hühnern in Köln. Er hat bereits zweimal den Deutschen Comedypreis gewonnen und mehrere Bücher veröffentlicht. Aktuell bereitet er eine neue TV-Show vor und ist mit seinem Live-Programm "Wer Pläne macht, wird ausgelacht" auf Tour.



WERKSTATTTHEATER: EINGESCHLOSSENE GESELLSCHAFT

Freitagnachmittag im Lehrerzimmer. Plötzlich stört eine Mutter die alltägliche Routine. Sie verlangt mit Waffengewalt, dass über die gefährdete Abiturzulassung ihres Sohnes sofort diskutiert werden soll. Im Laufe der Geiselhaft tun sich menschliche Abgründe auf und die Fassaden der nun Eingeschlossenen beginnen zu bröckeln. Es stellt sich schließlich die Frage, ob diese Menschen das moralische Recht haben, über die Zukunft eines jungen Menschen zu entscheiden. Gilt nicht auch der Satz: Aus Unrecht entsteht kein Recht?

1. März. 20 Uhr • Das Lutterbeker

KAYA YANAR - LOST!



Klimakleber, Geflüchtete, Trans-Personen, Gendersternchen, Wokeness, Political Correctness, Blackfacing, Brownfacing, Kulturelle Aneignung, Cancel Culture, Rassismus, Sexismus, Pflaumenmus. Ist die Welt komplizierter geworden oder Kaya einfacher? Welche Witze kann er noch machen? Hat Humor Grenzen? Früher war alles einfacher. Oder ignoranter? Die Welt wird immer schneller und komplexer, wer nicht Schritt halten kann, der ist verloren. Lost. Aber egal, was noch passieren wird, man braucht Humor. Charlie Chaplin sagte mal: "Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag!" Hast du heute schon gelacht? Wenn nicht, dann komme zu Kayas Live-Comedy-Show!

7. März, 20 Uhr • Wunderino Arena Kiel

DIE VAGINA MONOLOGE

Anlässlich des internationalen Frauentags am 8. März bringt das Theater Die Komödianten die Vagina Monologe auf die Bühne. Damit werden die Geschichten von Frauen aus aller Welt auf die Bühne gebracht – ehrlich, provokant und voller Humor.





Dabei entfaltet das Stück ein vielschichtiges Bild weiblicher Identität. Dieser Theaterabend regt nicht nur Frauen zum Nachdenken an, sondern lädt alle dazu ein, zu feiern, was es heißt, Frau zu sein.

8. März, 19 Uhr • Theater die Komödianten



INTERNATIONALER FRAUENTAG

Am 8. März hast du anlässlich des Weltfrauentags die Gelegenheit, an einem wichtigen Diskussionsabend teilzunehmen. Unter dem Titel "Wie rechtes Gedankengut unsere erkämpften Rechte bedroht" wird ein interaktives Podiumsgespräch geboten. Expert*innen aus Medien, Wissenschaft und politischer Bildungsarbeit diskutieren zu Antifeminismus und möglichen Gegenstrategien. Nach einer kurzen Einführung kannst du dich aktiv an der Diskussion beteiligen und wertvolle Einblicke gewinnen.

8. März, 19 Uhr • KulturForum, Stadtgalerie Kiel





PLATONOW

Ein kleines russisches Dorf im Nirgendwo. Handfeste Beziehungskrisen, aber auch ausgelassene Feste prägen die Dorfgemeinschaft. Mittendrin der Dorflehrer Platonow. Er lebt mit seiner Frau und seinem kleinen Sohn im Schulhaus. Nebenberuflich ist der Lehrer aber Philosoph, der an der Welt und der Stumpfsinnigkeit der Gesellschaft verzweifelt, Projektionsfläche aller gescheiterten Dorf-Existenzen, Draufgänger und Frauenschwarm. Weil er jegliches Verantwortungs- wie Mitgefühl verloren hat und glaubt, dass Gesetze für ihn nicht gelten, kündigt sich schon bald die Katastrophe an: Als Platonows multi-amouröses Treiben auffliegt, versucht sich seine Frau zu vergiften, seine Affäre verstößt ihn und eine andere zückt die Waffe. Anton Tschechows Erstlingswerk ist das fein beobachtete Porträt einer Dorfgesellschaft im Ausnahme-

achtete Porträt einer Dorfgesellschaft im Ausnahmezustand. Mit der Inszenierung setzt Generalintendant Daniel Karasek nach "Der Kirschgarten", "Drei Schwestern" und "Onkel Wanja" seine Beschäftigung mit dem Werk des großen Dramatikers fort.

Premiere: 28. März, Schauspielhaus







In unserem Tandemprojekt vermitteln wir Menschen mit & ohne Flucht-/Migrationserfahrung anhand gemeinsamer Interessen.

Unser Motto lautet dabei "Inklusion durch Freundschaft"

Uns ist wichtig, dass sich die Tandems auf Augenhöhe begegnen. $\label{eq:continuous}$

Während wir uns über jede Anmeldung gleichermaßen freuen, suchen wir aktuell insbesondere nach Menschen ohne Flucht- oder Migrationserfahrung. Wir haben eine sehr lange Warteliste von Menschen mit Fluchterfahrung.

Anmeldung:

www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt/

ATZE SCHRÖDER

Wir möchten erlöst werden, denn wir sind alle schuldig: Konsum, Urlaub, Party, Drogen, Netflix und Bayern München befreien uns nicht dauerhaft vom permanenten Gefühl der Ohnmacht. Immer stehen wir auf der falschen Seite, obwohl wir doch alles richtig machen wollen. Gutes Klima, dauerhafter Frieden und Eierkuchen für alle - nur wie? Die UNO und Disnev+ wissen auch nicht mehr weiter. Selbst der



Dalai Lama will nicht wiedergeboren werden und verzichtet auf die letzte Staffel. Freue dich auf zwei Stunden "Atze Power", voller Ablass, zwei Stunden ohne Schuld, zwei Stunden mit der wohltuenden Erkenntnis: Ja, er ist da – der Erlöser!

6. April, 19 Uhr • Wunderino Arena Kiel



332. SCHLOSSKONZERT MIT DEM DUO DELLA FORTUNA

Lasse dich am 10. März von einem musikalischen Highlight verzaubern: Das 332. Schlosskonzert in der prächtigen Schlosskapelle Plön bietet dir einen Abend voller musikalischer Überraschungen. Das Duo della Fortuna, bestehend aus den herausragenden Künstler*innen Alexander Glücksmann (Klarinette) und Sophia Warczak (Harfe), lädt zu einer faszinierenden Reise durch 300 Jahre Musikgeschichte ein. Freue dich auf romantische Werke, Verdis Mini-Oper und beschwingten Klezmer.

10. März, 19.30 Uhr • Schlosskapelle, Schloss Plön



HERR WOLF UND DIE SIEBEN GEISSLEIN

Ein alter Uhrmacher erzählt die Geschichte einer alten Uhr. Oder besser, eine alte Uhr erzählt eine Geschichte eines alten Uhrmachers. Oder noch besser, eine alte Geiß erzählt die Geschichte einer alten Uhr des alten Uhrmachers. Oder am besten erzählt die Geschichte der kleine Hopf, das jüngste

Geißlein der alten Geiß. Pierre Schäfer lässt durch lebendige Dialoge und pointierte Spielweise das altbekannte Grimm'sche Märchen zu einer kurzweiligen Stunde werden.

23. März, 15.30 Uhr • Gemeindehaus, Brammerkamp 11, Kiel-Friedrichsort



NIEDERDEUTSCHE BÜHNE

Den Namen eines Kindes zu wählen und zu verkünden ist oft ein emotionales Thema. So gerät auch ein gemütliches Abendessen in "De Vörnaam" aus den Fugen. In der Komödie erhitzt die Debatte, ob man sein Kind nach Hitler benennen darf, die Gemüter. Mit Lust und Niveau werden Wortgefechte ausgetragen – doch die Contenance verlieren alle erst, als Charlottes und Christophs Mutter Ellen in einer Weise ins Spiel kommt, die sich niemand hat träumen lassen. Ein Abend mit unerwarteten Wendungen, zu sehen bis zum 16. März. Anschließend übernimmt "Fro Pieper" in

einer unterhaltsamen Krimi-Komödie. Erna Pieper findet ihren Chef Richard Henning regungslos auf. Er ist tot! Viel hatte sie nicht für ihren Chef übrig. Problematisch wird es aber, als der von Ernas Eifer eher entnervte Kommissar Willi Brockmann erscheint und die Leiche verschwunden ist. Als am nächsten Abend eine weitere Leiche gefunden wird, scheint es, als würde eine Verbindung zwischen beiden Fällen bestehen. Umgeben von rätselhaften Leichen ist Erna ganz in ihrem Element! Vom 22.März bis 27. April. März bis April · Niederdeutsche Bühne Kiel







AUS DER REDAKTION

Pünktlich zum Weltfrauentag hat Redakteurin Finja ein paar Gedanken und Träume vieler Frauen n einem Gedicht festgehalten

"ICH TRÄUME DAVON, NICHT TRÄUMEN ZU MÜSSEN"

"Weltfrauentag? Den braucht man doch nicht!" "Ihr Feministinnen seid doch nicht mehr ganz dicht!" Sprüche wie diese sagten mir Männer ins Gesicht. "Nichts darf man mehr sagen", hörte ich sie sich jammernd beklagen. Sie machten mir deutlich, dass der Feminismus ihnen nicht schmeckt: "Der ist so humorlos, mir völlig suspekt, so ernst und so nervig und politisch korrekt!"

Und irgendwie haben sie damit auch recht. Selbst mir als Frau geht er manchmal auf die Nerven, echt! Es ist schon bizarr, wirklich sonderbar:

Gehöre einem -ismus an, von dem ich wünschte, man bräuchte ihn nicht. Und dennoch gibt's auf ihn keinen Verzicht. Bin entschlossen: Solange wir ihn noch brauchen, kämpfen wir weiter, bis uns die Köpfe rauchen. Kämpfen, um Sexismus aus dem Weg zu räumen, doch erlauben uns hin und wieder auch einfach mal zu träumen.

Träume von einer Welt, in der mir niemand Fremdes an den Hintern fasst und Gleichberechtigung in jedermanns Weltbild passt. Einer Welt, in der mich niemand sexualisiert

und wirklich jeder kapiert:

Nein heißt Nein.

Das kann doch so schwer nicht sein! Einer Welt, in der ich im Dunkeln nach Hause geh', so ganz ohne Wunsch nach Pfefferspray. Einer Welt, in der Frauen tun, was sie wollen, ganz ohne Scham und starre Geschlechterrollen. In der sie an heißen Tagen im Sommerkleid auf die Straße gehen könn', ohne Catcalling-Streit. Träume von einer Welt, in der wir alle beginnen, zu verstehen: wahre Schönheit kommt von *innen.

Doch vor allem träum' ich davon, all das nicht bloß träumen zu müssen.

Mach' die Augen wieder auf, genug Träumerei. Lasst den Traum mal bitte wahr werden - wer ist dabei?

IMPRESSUM

KIELerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH

Geschäftsführer: Benjamin Haben (V. i. S. d. P.) Exerzierplatz 3, 24103 Kiel Tel.: 0431 / 200 766-933, Fax: 0431 / 200 766-50 HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Chefredaktion:

Kathrin Wesselmann

Redaktion:

Tel.: 0431 / 200 766-933 E-Mail: redaktion@kielerleben.de

Heiko Buhr, Ramona Dabringer, Marion Laß, Mareike Neumann, Maya Schukies, Sebastian Schulten, Lillie Sell, Isabelle Sester, Finja Thiede, Hanna Wendler, Natalie Zahnow

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

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 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 erhältst du an über 1.000 Vertriebspunkten in und um Kiel. Abopreis: 25 Euro

Aboservice: Tel.: 0431 / 200 766-00

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

WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

4

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



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

> © 2025 by falkemedia. Alle Rechte vorbehalten.



90 Stores unter einem Dach

Den perfekten Shopping-Tag genießen

Alle angesagten Labels und die kulinarische Belohnung gleich dazu. Alles unter einem Dach, alles ganz entspannt. Sie haben es sich verdient.











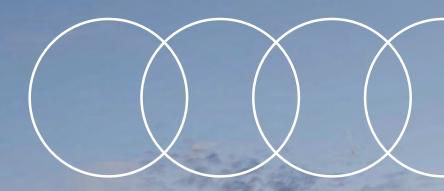












100% Audi A6. 100% elektrisch.

Die neuen Audi A6 e-tron Modelle.



Eine faszinierende Fusion aus Design und Technologie – ab sofort können Sie die neuen Audi A6 e-tron Modelle bei uns im Audi Zentrum Kiel erleben. This is Audi.

Audi Zentrum Kiel

Schmidt & Hoffmann Exclusiv GmbH Gutenbergstraße 84–86, 24118 Kiel, Tel.: 04 31/54 44 6-68, www.audi-kiel.de