

Kieler Leben

CUCINA DI MARE

Rezepte zum Träumen: eine
Prise Italien in Kiels Küchen

KREATIV & NACHHALTIG

Wir sind Flohmarkt-Hauptstadt &
ECHT.GUT ist neu in der City



Förde-Ferien

Balkonien, Terrassen, Haustraien: Deko-Ideen, Events und
viele mehr für deinen unvergesslichen Urlaub zu Hause

ORLEN STAR CUP

THW-
Familienfest
Europaplatz
ab 10 Uhr

Sonntag
20.08.2023
14 Uhr



Große Saisoneroöffnung 2023/24

mit dem HSV Hamburg

und Wisła Płock



📍 Wunderino Arena

Alle Infos & Tickets

unter thw-tickets.de



DORIS HELDT
Wrangelstraße 27
24105 Kiel

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



Alle Angebote sehen



KAUF

RAISDORF // Haus // Erdgeschoss 2018 modernisiert: jetzt ein offener Küchen-/Wohn-/Essbereich // sep. Hausw.raum

Wintergarten 2003 // 2. WC 2005 // Bad 2008
Kaufpreis 349.000 € // Provision 3,57 %



Energiebedarfsausweis:
484,92 kW/h (m²*a)
Energieklasse H
Energieträger Gas
Warmwasser enthalten,
Baujahr 1951
schöner, alter Kachelofen



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Urlaub zu Hause: Schnell stand fest, womit wir uns in dieser Ausgabe beschäftigen werden.

Pyjamaika, Kloronto, Kühlschrank-Kreuzfahrt ... während wir auf der Suche nach einem passenden Namen für unser Titelthema waren, wurde ziemlich viel gelacht und diskutiert. Ob man wohl begreift, was eine „Kühlschrank-Kreuzfahrt“ ist? Da waren wir uns nicht sicher. Und prompt antwortete ein Kollege auf die Frage, was er sich darunter vorstelle: Eine Schiffsreise in die Arktis. So war das natürlich nicht gemeint, deshalb fiel die Wahl dann irgendwann auf „Förde-Ferien“. Hier kann man nicht viel falsch verstehen, oder? Wir stellen dir die besten Sommerspots und Events in Kiel und Umgebung vor, haben Terrassentipps und Dekoideen, dazu mediterrane Gerichte zum Nachkochen und vieles mehr – denn du weißt ja: Wir wohnen dort, wo andere Urlaub machen!

Und fall du dich jetzt fragst, welche Namen für „Balkonien“ und „Terrasien“ noch für besonders gute Stimmung in der Redaktion gesorgt haben, kommt hier unsere Crème de la Crème der Wortschöpfungen: Hausratien, Sofambik, Schlafzimbabwe, Indoornesien, Islamabadezimmer, Budepest, Großbettanien, Gartistan und Poolgarien waren unsere größten Highlights.

Ob in Florenz, Tibet oder Rumänien – mach's dir nett und seychill' schön bei uns im Norden!

*Deine Kathrin Wesselmann und
die KIELerleben-Crew*

PS: Hast du auch noch Namen auf Lager? Dann schick' sie uns gerne an redaktion@kielerleben.de – wir sind gespannt!

Scheune 1992 ausgebaut // z. T. frei // DachG
zu ca. 50 % nicht ausgebaut // ca. 645 m² Wfl.
Kaufpreis 1,5 Mio. € // Provision 1,19 %



**Resthof MÖNKEBERG // 5 Wohnq.
ca. 80 m² Pool im Erdgeschoss
m. direktem Gartenzugang // ruhig**

Energiebedarfsausweis:
181,15 kW/h (m²*a)
Energieklasse F
Energieträger Öl
Warmwasser enthalten
Häuser Baujahr 1900 + 1949
Heizungen 1995 + 2002

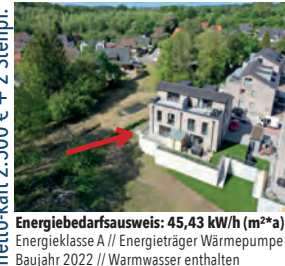


KAUF



**Neubau // 4 Zi. ca. 191 m² MÖNKEBERG
2 Bäder // Nähe Strand & Kieler Förde**

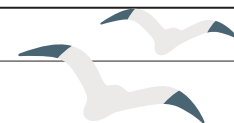
EBK BORA-Kochfeld // SW-Garten
netto-kalt 2.500 € + 2 Stellpl.



Energiebedarfsausweis: 45,43 kW/h (m²*a)
Energieklasse A // Energieträger Wärmepumpe
Baujahr 2022 // Warmwasser enthalten

#drohnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt

www.HELDT.immo



Fantastische Ferien in unserer Heimat

06



Ab auf die Sonneninsel Fehmarn!

24



Schlemmen wie in Italien

78



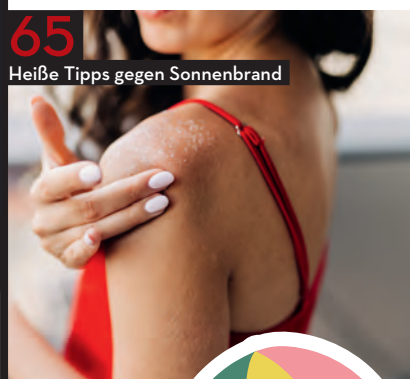
ECHT.GUT. gibts nun auch in der City

32



30

Kiels kreative Orte



65

Heiße Tipps gegen Sonnenbrand

FÖRDE-FERIEN

Sommerliche Events in und um Kiel	6
Salsa und Kunst am Strand	14
Meerhase: Ein neuer Foodtruck für Heikendorf	15
Probsteier Korntage	16
Tipps für einen Sommertag in Laboe	20
Sechs Ideen für einen Ausflug nach Schönberg	22

GLEIS & MEER

Ein Tag auf Fehmarn mit Team Förde Fräulein	24
---	----

STADTGESCHEHEN

Über das Sammeln von Glücksmomenten	29
Kiel kann kreativ	30
ECHT.GUT. jetzt auch in der Innenstadt	32
Wir sind Deutschlands Flohmarkt Hauptstadt	37
Fairtrade Schulen in Kiel	38
Die neue Ausgabe von KIEL.nachhaltig ist da!	39
Die Neuen beim THW	40

ARBEIT & AUSBILDUNG

Chancen, Herausforderungen, Angebote	42
--------------------------------------	----

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Das hält der August fürs Haus bereit	48
Vorschau auf die NordBau	54
Solarcarport für zu Hause	57

MODE & BEAUTY

Untenrum frei: Sandalentrends	61
Jetzt wirds heiß: Bademoden	62
Summer-Must-haves	63
Lässige Strand-Frisuren	64
SOS bei Sonnenbrand	65

GESUNDHEIT & WELLNESS

Das tut uns jetzt besonders gut	66
---------------------------------	----

HUNGER & DURST

Cucina di Mare: So schmeckt Urlaub in Italien	78
---	----

KULTUR & UNTERHALTUNG

Kunst, Kultur und Bühnenshows	84
-------------------------------	----

JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Horoskop	76
Impressum	96





Finanzierung mit 1,99 %¹

z. B. 47 mtl. Raten à 199,00 €¹

Viel Platz für Alltag und Freizeit, der Volkswagen Multivan.

Der Multivan

Der Multivan ist ein Allrounder, der sich an Alltag und Freizeit spielerisch anpasst. Exterieur wie Interieur wurden komplett neu gedacht – lassen aber stets die Bulli-DNA erkennen. Multifunktional, alltagstauglich und wertig wie eh und je, bietet die siebte Generation jetzt noch mehr digitale Features, und intelligente Assistenzsysteme. Das alles macht ihn zu einem beliebten Treffpunkt für die ganze Familie.

Erleben Sie den Multivan live bei uns in Kiel und sichern Sie sich einmalig gute Konditionen.

Privatkunden-Finanzierungsbeispiel¹

Multivan Motor: 2,0 TDI SCR 110 kW (150 PS) **Getriebe:** 7-Gang-DSG, **Radstand:** 3124 mm
Kraftstoffverbrauch (Diesel) in l/100 km: innerorts - (NEFZ), außerorts - (NEFZ), kombiniert - (NEFZ) / 6,4 (WLTP). **CO₂-Emissionen kombiniert in g/km:** - (NEFZ) / 167 (WLTP). **Effizienzklasse:** -.

Ausstattung: Pure Grey, DSG, LED-Scheinwerfer, Digital Cockpit, App-Connect, Keyless Start, Klimaanlage, Wärmeschutzglas, 5 Sitzplätze u. v. m.

Das Privatkunden-Finanzierungsbeispiel basiert auf:

Fahrzeugpreis:	45.890,00 €	Effektiver Jahreszins:	1,99 %
Anzahlung:	12.890,00 € ¹	Laufzeit:	48 Monate
Nettodarlehensbetrag:	33.000,00 €	Restrate:	25.974,89 €
Sollzinssatz (gebunden) p. a.:	1,97 %	47 mtl. Raten à	199,00 €¹

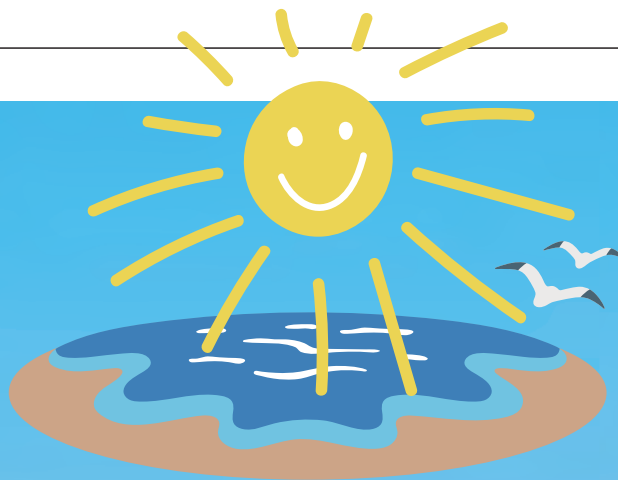
Abgebildete Sonderausstattungen sind im Angebot nicht unbedingt berücksichtigt. Alle Angaben basieren auf den Merkmalen des deutschen Marktes. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Aktion gültig nur solange der Vorrat reicht oder bis zum 30.09.2023.
¹ Voraussetzung ist die Inzahlungnahme eines Gebrauchtfahrzeuges (ausgenommen: Audi, Skoda, Seat und Cupra). Ein Angebot der Volkswagen Leasing, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig, für die wir als ungebundener Vermittler gemeinsam mit dem Kunden die für den Leasingvertrag nötigen Vertragsunterlagen zusammenstellen. Bonität vorausgesetzt. Das Angebot versteht sich inkl. Überführungs- und Zulassungskosten in Höhe von 1.950,65 €. Alle Preise inkl. 19 % MwSt.



Nutzfahrzeugzentrum Kiel

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

schmidt&hoffmann
mobilität



FÖRDE-FERIEN

*Urlaub in unserer Heimat ist alles andere als langweilig!
Ob coole Beats am Bootshafen, kulturelle Nächte im Museum
oder kulinarische Leckerbissen mit Meerblick – hier ist
ordentlich was los! Wenn dann noch das Wetter mitspielt
und der Strand ruft, sind die Ferien fantastisch.*





MUSEUMSNACHT KIEL

Gehe auch in diesem Jahr wieder auf kulturelle Entdeckungstour und lass dich begeistern! Am 25. August öffnen 30 Museen und kulturelle Einrichtungen zwischen 19 und 24 Uhr ihre Türen und laden zur nächtlichen Erkundung ein. Neben den laufenden Ausstellungen werden besondere Programmpunkte wie Vorträge, Führungen, Musik oder Aktionen zum Staunen und Mitmachen geboten. Zusätzlich wird im Innenhof des Neuen Rathauses die permakulturelle Intervention „postGarten“ eröffnet. Alle Einrichtungen sind durch die freie Fahrt im Nahverkehr sowie zusätzlich eingesetzte Busse und Schiffe schnell und bequem zu erreichen. Eintrittsbändchen sind im Welcome Center Kieler Förde (Stresemannplatz 1-3), CITTI-Ticketcenter und in teilnehmenden Einrichtungen erhältlich. Online-Tickets gibt es unter www.museumsnacht-kiel.de. Der Vorverkauf läuft bis einschließlich 24. August, ab dem 25. gilt der Abendkassenpreis.

Vorverkauf: 10 Euro, ermäßigt 7 Euro. Abendkasse: 12 Euro, ermäßigt 8 Euro. Frei für Kinder und Jugendliche bis zum 16. Geburtstag! Das Online-Ticket oder Bändchen berechtigt zum Besuch aller teilnehmenden Einrichtungen und zur Nutzung des Mobilitätsangebots (freie Fahrt im Nahverkehr und zusätzlicher Bus- und Schiff-Shuttle).

25. August • 19 bis 24 Uhr

Fotos: M. Masch

Advertorial

E-BIKE MIT KOMFORT & RABATT

Du willst mit deinem Bike fix und sportlich unterwegs sein, aber dennoch nicht auf den nötigen Komfort verzichten? Dann ist das Kalkhoff 3.B Move genau das richtige für dich! Als Tiefeinsteigerrad spricht das E-Bike vor allem diejenigen an, die einen bequemen und mühelosen Zugang zum Radfahren suchen. Mit der gefederten Sattelspitze bietet es zudem ein entspanntes Fahrerlebnis in stets aufrechtem Sitz, was nicht nur das tägliche Pendeln, sondern auch längere Touren super easy und angenehm macht. Du erhältst das Modell im Küstenrad E-Bike Store Kiel in verschiedenen Rahmengrößen – aktuell sogar reduziert! Bis Ende August winkt auf das 3.099 Euro-Bike noch ein Rabatt in Höhe von 5 Prozent. Einen unverbindlichen und kostenlosen Termin samt kompetenter Beratung der Küstenrad Crew und Probefahrt gibt es unter www.kuestenrad.de. **Küstenrad E-Bike Store Kiel, Bahnhofstraße 37, Kiel Tel.: 0431 / 58 09 11 40, www.kuestenrad.de, Instagram: @kuestenrad**

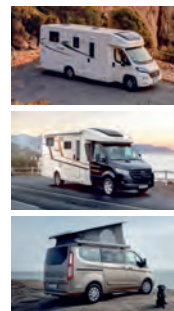
**E-BIKE
DES MONATS:**
Das Kalkhoff 3.B Move
präsentiert vom E-Bike
Store Küstenrad Kiel



Mit dem Kalkhoff E-Bike ist Redakteurin Finja komfortabel unterwegs

Foto: Maya Schukies

Verstärkung
für das Caravan-Team
gesucht!



URLAUB ZUM MIETEN.

Ihr Reisemobil Partner Premium Mobile Kuntz GmbH in Schleswig-Holstein: Verkauf, Vermietung, Rund-um-Service und Zubehör.

**Wir suchen Wohnmobil- und
Caravan-Techniker (w/m/d)**

Alle Details hier: www.premium-mobile-kuntz.de



PREMIUM MOBILE KUNTZ GMBH

Eichkoppel 1 · 24214 Gettorf · Tel. 04346/4116-0

freizeit@pmkuntz.de · www.premium-mobile-kuntz.de

Forster

HARBAND

FIAT

KNAUS

EURO MOBIL

la strada

6. THAI Fest 2023

Das PROGRAMM Für Familien, Freunde und für Alle

◀ **Erleben Sie!** ▶

* Thai Food-Non Food	* Thai Massage
* Thai Kultur	* Thai Konzerte
* Thai Tanzen	* Thai Musik und mehr

◀ **Weltmeisterschaften!** ▶

1. Obst-und Gemüseschnitzen	4. Pad-Thai
2. Papayasalat Som Tam	5. Thai Massage
3. Bananenblatt-Khathong	6. Massage Freestyle

**6 Pokale gestiftet von Ihrer
Königlichen Hoheit
Prinzessin Maha Chakri Sirindhorn**

Herzlich willkommen zum Thai Fest

**Am Samstag 05. August 2023 von 08.00-24.00 Uhr
in der Wunderino Arena Kiel Deutschland**

**** Tickets 10 € ****

Kontakte Kingphet (Präsidentin)

Kingphet Jolie Boonyong

015-151-55-9999

015-111-22-9999

WhatsApp



DER SOUNDTRACK ZUM SOMMER

Noch bis zum 27. August findet im Herzen der Kieler Innenstadt der 15. Bootshafensommer statt. An sechs Wochenenden kannst du dich immer freitags und samstags zwischen 15 und 22 Uhr auf vielfältige Live-Musik sowie verschiedene Thementage freuen.

Künstler*innen aus den verschiedensten Genres von Punk über Klassik bis Reggae liefern vor maritimer Kulisse für jeden Geschmack den Soundtrack zum Sommer. Die Veranstalter*innen von Kiel-Marketing legen viel Wert auf ein breit gefächertes Musikangebot – und ermöglichen sowohl Kieler Newcomer*innen als auch überregional bekannten Acts eine Bühne in einzigartiger Lage. Die Gastropartner*innen Dean&David, Cup&Cino, Forstbaumschule und viele mehr verwöhnen die Gäste mit kulinarischen Köstlichkeiten und sommerlichen Kaltgetränken. Was es hier noch zu erleben gibt, erfährst du unter www.kiel-sailing-city.de/bootshafensommer.



Foto: Kiel-Marketing

**21. JUL -
26. AUG**
FR. & SA.

& SO.
27. AUG

BOOTS HAFEN SOMMER

SEAN KOCH // OPAL OCEAN // CATS&DINOSAURS
THE DREGGS // THE MAHONES // WOLF BARSCH
QUEL BORDEL // IVORY TOWER // DRUNKEN SWALLOWS
LEO IN THE LIONCAGE // CIRCUS RHAPSODY // UVM.

www.bootshafensommer.de



Veranstalter
Kiel-Marketing

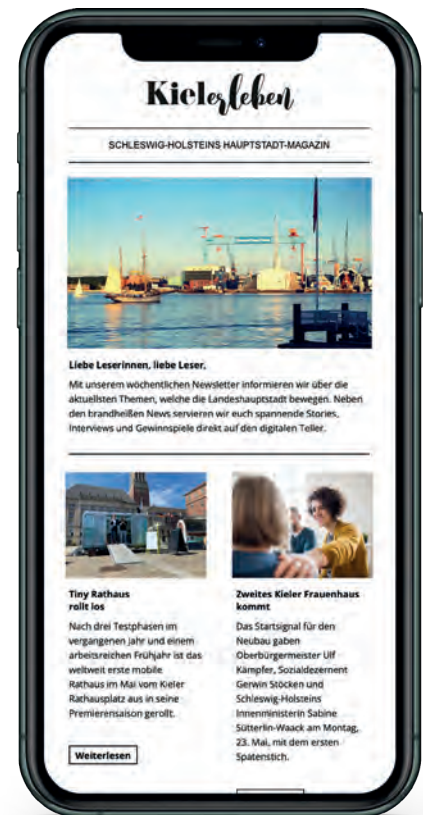


CUP&CINO
coffee house

Color Line

Kiel.
Kiel
Sailing.City.

IMMER TOP INFORMIERT



Brandheiße Kiel-News –
in unserem wöchentlichen
Newsletter bequem per E-Mail
in euer Postfach geliefert

- ✓ Euch erwarten die neuesten Artikel zum **Stadtgeschehen**
- ✓ Ihr seid up to date und verpasst keine **Veranstaltung**
- ✓ Ladet die neueste Ausgabe schon **vor dem Druck** herunter

Noch nicht genug? Weitere Kiel-News findet ihr unter www.kielerleben.de, auf unseren Social-Media-Kanälen und auf dem Blog des Förde Fräuleins!

Meldet euch an und verpasst nichts,
was in eurer Lieblingsstadt passiert!

kielerleben.de/newsletter

Advertorial



NATUR IM RAMPENLICHT GREEN SCREEN FESTIVAL

„Film ab!“ heißt es vom 6. bis 10. September in Eckernförde. Mit dem Green Screen Festival startet das populärste Festival für Naturdokumentationen in Europa. Mehr als 100 internationale und nationale Naturdokumentationen stehen auf dem Programm, das die Zuschauer*innen vom schleswig-holsteinischen Wattenmeer bis an die Küsten Haitis entführt. Das Festival bietet ein breites Spektrum an herausragenden Dokumentationen, die die Schönheit der Natur darstellen, aber auch brisante Themen rund um den Naturschutz

aufgreifen. Interessierte können schon vor dem offiziellen Start Festival-Luft schnuppern: Am 25. August bietet das Strandkino, direkt am Eckernförder Kurstrand, die perfekte Kulisse für den Meeresfilm „Der Strand“.

Green Screen Festival
6. – 10. September
Eckernförder Strand
Infos und Ticketbestellung unter
www.greenscreen-festival.de



FAMILIENAUSFLUG IN DIE LANDWIRTSCHAFT

Vom bis 31. August bis 3. September findet auf dem Rendsburger Messegelände die Landwirtschafts- und Verbrauchermesse **Norla** statt.



In den Tierwettbewerben der Rinder, Pferde und Schafe werden die besten Zuchttiere gekürt, zudem gibt es ein abwechslungsreiches Schauprogramm. Eine besondere Anziehungskraft haben die großen Landmaschinen wie Traktoren, Mähdrescher und Bodenbearbeitungsgeräte. Es gibt ein Bio-Areal, einen Bauernmarkt und viele kulinarische Köstlichkeiten. Familien mit Kindern sind herzlich willkommen, für die jungen Messebesucher*innen gibt es eine Hüpfburg, Kinderschminken und vieles mehr. Mehr Infos unter www.norla-messe.de.

31. August – 3. September
Messegelände Rendsburg

Insel.Rauschen

Nacht der Künste und Musik



Führungen durch die Sonderausstellungen

Talks & Lesungen

Live-Musik

Snacks & Getränke

u. v. m.



18. August 2023

18-24 Uhr, Schloss Gottorf

www.landesmuseen.sh

Ticketpreis: 7,00€ (ab 18 Jahre)
Freier Eintritt für Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre



**Museumsinsel
Schloss Gottorf**
Landesmuseen SH

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

**FREUNDKREIS
SCHLOSS GOTTORF**

PROVINZIAL

FÖRDE-FERIEN

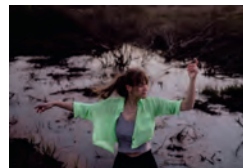


Bewegen sich zwischen Modern Jazz und Contemporary Jazz: das Wiebke Hahn Quartet



Das Herz der Tanzperformerin Anna Schumacher schlägt für Spontaneität und Vielschichtigkeit

Bei RABEA trifft eine Cellistin auf modernen Alternative Pop



Hörgenuss mit Banjo, E-Gitarre, Bass, Violine, Drums und Gesang: Raindance Kids



Gutbier & Vogeler interpretieren deutsche Texte musikalisch vielschichtig und spannend

INSEL.RAUSCHEN

NACHT DER KÜNSTE UND MUSIK

Schloss Gottorf feiert am 18. August von 18 bis 24 Uhr eine (be)rauschende Sommernacht, bei der die Schlossinsel erstmals abends die Türen zu den Sonderausstellungen – begleitet von einem vielfältigen Open-Air-Programm öffnet.

Zu den Programmhightlights von Insel.Rauschen gehören natürlich die große Sonderausstellung über das weltbekannte Künstlerpaar Christo und Jeanne-Claude sowie die imposante Schau mit Werken des zeitgenössischen Fotografen Samuel Fosso. Neben Kunstgesprächen in beiden Ausstellungen wird der Rundgang durch die Fosso-Schau musikalisch vom Wiebke Hahn Jazz-Quartett begleitet.

STARKE TÖNE

Im Rahmen von Insel.Rauschen dürfen sich die Besucher*innen neben dem Kunstgenuss zugleich auf eine breite Palette verschiedener Musikrichtungen wie Songwriter-Lieder, deutschen Pop, Noir und Post Rock sowie Cello & Alternative Pop freuen. Es treten dabei der gebürtige Flensburger Tom Klose, Gutbier & Vogeler, Raindance Kid sowie RABEA auf. Der Wahlschleswiger DJ 128 sorgt wie auch die Domschulband „Why“ ebenfalls für beste musikalische Unterhaltung am 18. August.

SCHAUEN UND LAUSCHEN

Anna Schumacher, Wahl-Flensburgerin, begeistert mit ihrem Tanz und ihrer Performance. Für das Insel.Rauschen auf der Schlossinsel hat sie die Performance „ACHTG DRCHG/Version mit Teppich und Baum“ entwickelt, die am 18. August uraufgeführt wird. Du darfst gespannt sein. Die beim Schleswig-Holsteinischen Landestheater engagierten Tomás Heise und Neele F. Maak sind ebenfalls bei Insel.Rauschen dabei und werden die Besucher*innen mit einer Lesung in ihren Bann schlagen.

Eintritt und Anreise

Der Eintrittspreis beträgt 7 Euro. Freundeskreismitglieder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahren haben freien Eintritt. Die Zufahrt zur Schleswiger Museumsinsel (Südbrücke) wird instandgesetzt und ist daher für mehrere Monate nicht nutzbar. Du erreichst die Schlossinsel über die Nordbrücke (Zufahrt Windallee), Fußgänger*innen und Radfahrer*innen auch über die Ostbrücke. Weitere Informationen unter landesmuseen.sh

SYLTER LEBENSGEFÜHL AN DER HÖRN

Kurz vor der Kieler Woche hat direkt an der Hörn-Brücke am Ende der Kieler Förde ein neuer GOSCH eröffnet. Die 25-köpfige Crew hat diese stürmische Einarbeitungszeit gut überstanden. Jetzt nimmt sie mit ihren Gästen Kurs auf einen Sommer mit viel feinem Seafood, kalten Getränken und einem tollen Ausblick auf das Hafen- und Innenstadt-Leben der Landeshauptstadt.

In den ehemaligen Räumlichkeiten des Vapiano hat das neue Restaurant einen perfekten Liegeplatz gefunden. Zuvor stand allerdings noch ein aufwändiger Komplett-Umbau inklusive moderner Küche und leistungsfähiger Entlüftungsanlage an. Aber das nahm Robin Jenei, Regionalleiter des Lizenznehmers, gerne in Kauf. Der **GOSCH** an der Hörn ist schließlich der erste Kieler Standort unter seiner Verantwortung. Darüber hinaus betreut das Unternehmen einige der GOSCH-Topstandorte an Nord- und Ostseeküste wie St. Peter-Ording, Scharbeutz, Norderney oder Binz auf Rügen.

Fotos: Gosch Kiel

Die Terrassenbereiche wurden ebenso erneuert und laden mit vielen Sitzplätzen zum Entspannen ein. Innen sorgen gemütliche Loungemöbel und ein Kamin für das richtige Ambiente zu edlen Fischfilets und herzhaften Garnelen-Gerichten. Natürlich gerne in Begleitung eines guten Tropfens von der großen Weinkarte. Oder man angelt sich einfach ein Fischbrötchen „to go“. Auch „Käpt'n“ Jürgen Gosch ist hier schon auf einen Brathering vorbeigesegelt und hielt gleich schmunzelnd fest: „Ich fühl mich hier fast wie zu Hause!“



AB NOVEMBER PARTYS MIT LIVE-MUSIK

Die Crew ist jeden Tag von 11 Uhr bis Feierabend an Deck. Und ab November gibt es regelmäßige Partys mit Live-Musik. Mehr auf www.gosch.de

GRÜSS GOSCH IN KIEL AN DER HÖRN

Jetzt Fest machen und maritime Spezialitäten und feine Weine direkt am Kieler Hafen angeln.

GOSCH KIEL AN DER HÖRN

Kaistraße 51 | 24114 Kiel
direkt an Klappbrücke und Bahnhof
Tel.: 0431 - 544 888 11 | kiel-hoern@gosch.de
Öffnungs-Gezeiten: täglich von 11 Uhr bis Feierabend

NEU

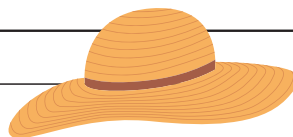


**LIVE
BEI GOSCH**
ab November
Eintritt frei!

gosch.de



GOSCH
SYLT



DERSAUER LESEGÄRTEN

Am 13. August wird wieder um 15, 16 und 17 Uhr in Dersauer Gärten vorgelesen. Zwischen den Lesungen hast du Zeit, von einem Garten zum nächsten zu gehen. Die Gärten liegen in der Dorfstraße und im Sepler Weg. Dieses Jahr werden die Kunstfreund*innen Friederike und Wolfgang Leiber aus Bordesholm



(ehemals Galeriehotel Leibers, Dersau) die Plattdüsche Dirn Christel Pfau und der Historiker und Gymnasiallehrer Dr. Detlef Kraack aus Plön, der Journalist und Genießer Manfred Gothsch und der Coach und Musikfan Dieter Eichert aus Dersau sowie die Pastorin und Erzählerin Andrea Noffke aus Heikendorf aus ihren Lieblingsbüchern vorlesen. Nun haben alle die Qual der Wahl, sich drei Gärten, drei Vorleser*innen oder drei Geschichten auszusuchen. Vorbereitung ist also nötig: Flyer liegen bei den Touristbüros rund um den Plöner See, bei der Buchhandlung Schneider in Plön, bei Nunatak in Dersau und im Dersauer Bücherschrank bereit. Auch unter www.dersau.de ist das Programm und eventuelle kurzfristige Änderungen zu finden. Die Veranstaltung ist wie immer kostenlos und findet bei jedem Wetter statt.

Fotos: Privat, Shutterstock

DAS ULTIMATIVE RÄTSELBUCH FÜR ALLE BALKONURLAUBER*INNEN



Rätselfreund*innen aufgepasst! Weißt du, in welchem Land sich die längste Höhle der Welt befindet? Oder für welchen Geheimtipp die bulgarische Hauptstadt Sofia bekannt ist? Wie kam der Schreiber zum Garten? Und woher stammt der Name der berühmtesten Geige „Stradivari“? All die Antworten auf diese Fragen und noch vieles

mehr findest du im neuen, umfassenden Rätsel-Reisebuch „Weltweit Wissen“. 365 Fragen laden zu einer spannenden Reise um die Welt ein und bieten damit eine ganz neue Möglichkeit, ihre verschiedenen Facetten zu entdecken und viel Kurioses zu erfahren.

Weltweit Wissen - In 365 Fragen um die Welt. Das ultimative Rätselbuch, Kunth Verlag, 232 Seiten, 16,95 Euro

VERLOSUNG

Wir verlosen
3 x 1 Exemplar unter
www.kielerleben.de/gewinnspiel.
Teilnahmeschluss ist
der 24. August.



UNSERE TERRASSE IST FÜR SIE GEÖFFNET

HERZLICH WILLKOMMEN IM

FUEGO DEL SUR

Wir laden Sie ein, eine kulinarische Reise durch Argentinien zu unternehmen und die köstlichen Aromen unserer Speisen zu genießen. Unsere Gerichte sind von der argentinischen Kultur und Tradition inspiriert und werden von unseren talentierten Köchen mit frischen und hochwertigen Zutaten zubereitet.

Einmalig in Kiel - argentinisches Steak vom Holzkohlegrill

für jeden etwas dabei: STEAKS - PIZZA - PASTA

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

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

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

**Feiern Sie bei uns Hochzeiten,
Geburtstage, Feiern mit Buffet**



www.fuegodelsur.com



GENIESSEN – MIT MEERBLICK

Unser Plan für die sonnigen Tage? La Dolce Vita im Casa Tripaldi in Laboe genießen!

Das beliebte italienische Restaurant Casa Tripaldi hat nicht nur die wunderschöne Terrasse mit Meerblick, auf der du die schönsten warmen Momente genießen kannst ... Direkt am Hafen von Laboe verwöhnt dich das Team auch noch mit original italienischer Küche, von Antipasti über fangfrischen Fisch und exzellentem Fleisch bis hin zu leckerer Pasta und knuspriger Steinofenpizza. Dazu gibt es einen atemberaubenden Blick über das Wasser, viel Gastfreundschaft und eine große Portion Herzlichkeit.

FEIN SCHLEMMEN AUCH FÜR DAHEIM

Unser Tipp: Seit einiger Zeit hält das Casa Tripaldi zusätzlich ein echtes Leckerchen für dich bereit. Im hauseigenen Feinkostladen bietet das Team erlesene Weine, feine und würzige Käsespezialitäten, gut abgehangenen Parmaschinken und vieles mehr. Ein wunderbarer Ort, um sich von den einzigartigen, original italienischen Spezialitäten überzeugen zu lassen, denn sehr gerne kannst du natürlich die eine oder andere Kostprobe erhalten.

Fotos: Casa Tripaldi



Casa Tripaldi
Fördewanderweg 2, Laboe
Tel.: 04343 / 424 20
www.casa-tripaldi.de



RISTORANTE • PIZZERIA
FEINKOSTLADEN

RESTAURANT –
direkt am Yachthafen Laboe, Kieler Förde

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

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

Ganzjährig geöffnet!



I ♥ SALSA

Salsa am Meer

Tanzen am Falckensteiner Strand

Salsa & Bachata Suelta ohne Tanzpartner
ab 22. August 2023

.....

Salsa Tanzkurs für Einsteiger mit oder ohne Tanzpartner
ab 24. August 2023

.....

Bachata Tanzkurs für Einsteiger mit oder ohne Tanzpartner
ab 24. August 2023

salsa_am_meer 

 www.facebook.com/salsaammeer

www.salsa-am-meer.de

Weitere Infos und Anmeldung bei Astrid Griep unter:
info@salsa-am-meer.de | T 0431 - 77 56 30 60



**Macht Spaß.
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv



NABU/E. Neuling



ZEHN JAHRE SALSA AM MEER

Seit einem Jahrzehnt bereichert die Tanzschule **Salsa am Meer** die Tanzlandschaft Kiels mit lateinamerikanischen Rhythmen. In den Küstenstädten Ostholsteins begann Astrid Griep zunächst damit, Tanzpartys zu organisieren, um schließlich auch in Kiel mit der Tanzschule Salsa am Meer durchzustarten. Diese bietet eine breite Palette verschiedenster Tanzkurse an. Vom mitreißenden Salsa über den energiegeladenen Bachata bis hin zum Rueda de Casino und dem freien Salsa Suelta: bei „Salsa am Meer“ finden Tanzbegeisterte Tänze mit und ohne Partner*in, die das lateinamerikanische Lebensgefühl verkörpern. Astrid lädt regelmäßig Kubaner*innen ein, in ihrer Schule zu unterrichten, auch jährliche Tanzreisen nach Kuba vermitteln das volle Salsa-Feeling. Animation, Schnupperkurse und Workshops für Geburtstagsfeiern und Betriebsveranstaltungen sind ebenfalls Teil des breitgefächerten Angebots. „Bei uns geht es nicht um Perfektion. Das Wichtigste ist der Spaß an der Bewegung und die Liebe zur Musik“, so Astrid. Neue Kurse starten Ende August. Weitere Infos dazu findest du auf www.salsa-am-meer.de.

Fotos: Salsa am Meer



PINSEL, PIXEL, PANORAMA



Ein Erlebnis der besonderen Art ist der Kunst-Kiosk in Heikendorf. Direkt am Möltenorter Hauptstrand stellen während der Sommermonate verschiedene Künstler*innen aus der Region ihre Werke aus – direkt zum Mitnehmen oder zum Bestellen. Noch bis Ende September kannst du einen Strandbesuch mit einem kleinen Kunst-Bummel verbinden. Wer wann im Kunst-Kiosk seine Werke präsentiert, erfährst du unter www.schrevenborner-eigenart.de.

Foto: Kiel-Marketing

MEERHASE

EAT ON THE BEACH

*Aus ihrem Foodtruck „Meerhase“ versorgt Uli Seehase-Harbs die Beach-Besucher*innen am Heikendorfer Strand mit kühlen Drinks, knusprigen Pommes, veganen Burgern und anderen vegetarischen Snacks.*

Wer seine Sommer gerne in Heikendorf verbringt, wird schon festgestellt haben, dass seit einigen Wochen ein neuer, köstlich-duftender Wind über den „Kleinen Strand“ neben der Seebadeanstalt weht. Hier, direkt am Fördewanderweg, hat der „Meerhase“ sein neues Zuhause gefunden und lockt mit lauter leckerem Beach-Food und kühlen Drinks. Ob „Pizzadillas“ in verschiedensten Variationen, krosse Fritten oder die beliebten „Hafenburger“ mit Halloumi-Käse oder Veggie-Patty – das Angebot von Uli Seehase-Harbs und ihrem „Meerhasen“ ist bunt und vielfältig. Lange gab es an dieser Stelle des Ostseestädtchens keine Gastronomie und so konnte sich Uli bereits jetzt eine kleine Fangemeinde aufbauen. Wie ihr den „Meerhasen“ findet? Einfach der Nase nach und in die Schlange vor dem türkisfarbenen Truck einreihen – es lohnt sich!

Öffnungszeiten:

Bei gutem Wetter täglich ab 12 Uhr – außer montags

www.meerhase.com, E-Mail: beach@meerhase.com

Instagram: [@meerhase_eat_on_the_beach](https://www.instagram.com/meerhase_eat_on_the_beach)

facebook: [@Meerhase Foodtruck](https://www.facebook.com/Meerhase Foodtruck)



Life is better at the beach!

Das finden wir auch! Daher bringen wir Sie vom 22. April bis 15. Oktober 2023 mit den Kieler Strandlinien ans Meer!



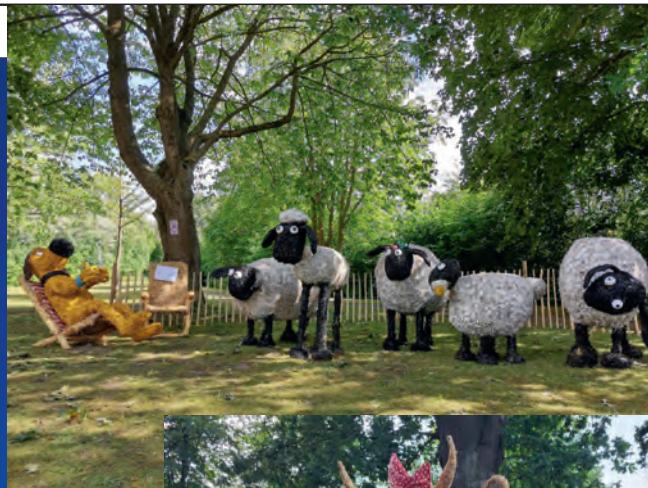
Hier finden Sie die Fahrpläne:

Falckensteiner Strand (90S)
& Strande und Laboe (92S)



EINE WELT AUS STROH

Shaun das Schaf, die Ottifanten oder ein Buckelwal, kunstvoll aus Stroh geformt, zieren jetzt eindrucksvoll die Straßen und Wege der Probstei. Lass' dich überraschen, was sich die Strohkünstler*innen der Gemeinden dieses Jahr wieder alles ausgedacht haben! Die Skulpturen und Strohpanoramen sind während der gesamten Dauer der Probsteier Korntage noch bis zum 20. August im ganzen Probsteier Land zu sehen. Das Tolle: Du kannst bei der Stempel-Rallye zu den Strohfiguren aktiv mitmachen und tolle Preise gewinnen! Alle Infos dazu und zu allen Veranstaltungen rund ums Korn findest du unter www.probsteier-korntage.de.



AUF KULTOUR IN DER PROBSTEI

Bunt und vielfältig: Die Probsteier KunstTage reizen mit einer Tour durch die kulturelle Landschaft der schönen Region.



Vom 2. bis 3. September präsentieren dir 60 Kunschtchaffende in außergewöhnlichen Locations ihre Ausstellungen und laden dich dazu ein, über Werke der Malerei, Fotografie, Objektkunst oder Installation ins Gespräch zu kommen. Fast alle Gemeinden der Probstei stellen ihre Dorfgemeinschaftshäuser oder Kulturhäuser zur Verfügung – Scheunen, Ateliers und Restaurants öffnen ihre Türen für das kunstvolle Wochenende. An einigen Orten überrascht dich zusätzlich ein Begleitprogramm mit Musik oder mit kleinen Gaumenfreuden.

ZWISCHEN AUSSTELLUNGEN UND AUSTAUSCH

Die KunstTage wurden als Gemeinschaftsprojekt vieler Künstler*innen aus dem Kulturverein Probstei erstmals 2020 aus der Taufe gehoben. Ziel ist es, nicht nur die kulturelle Vielfalt in der Region zu zeigen, sondern auch den Austausch zwischen Künstler*innen und Besucher*innen zu ermöglichen. Die bunte Vielfalt des Programms lockt Jahr für Jahr mehr Gäste in die schönen Dörfer der Probstei. Die KunstTage bieten dir den perfekten Anlass, die traumhafte Region mit ihren dörflichen Strukturen auf ganz besondere Weise zu erleben. So lernst du zur schönsten Jahreszeit Neues auf vielen Wegen kennen. Auch als Radtour ein Highlight!

Ein Begleitheft, Plakate, Wegweiser sowie bunte Staffeleien in den Farben des Kulturvereins Probstei vor den jeweiligen Ausstellungshäusern zeigen dir die Wege zu deinen ganz persönlichen KulTouren. Der Eintritt ist an beiden Tagen frei. Mehr dazu unter www.kulturverein-probstei.de.

Probsteier KunstTage

2. – 3. September, 11 – 18 Uhr

MUSEUMSNACHT

25.08. | 19–24 Uhr

Gehen Sie auf kulturelle Entdeckungstour in 30 Kieler Museen und Kultureinrichtungen mit nur einem Ticket.

Tickets im Welcome Center, CITI Ticketcenter, Online und in ausgewählten Einrichtungen erhältlich.

Kiel.
Kiel
Sailing City.

Weitere Infos und Tickets unter museumsnacht-kiel.de

Probsteier KunstTage 2023

Kunstschaffende aus der Probstei und dem Umland geben Einblicke in ihre Arbeiten

02. + 03. September 11–18 Uhr

Barsbek • Bendfeld • Fahren • Fiefbergen
Höhdorf • Holm • Köhn • Krummbek
Lutterbek • Neu-Sophienhof • Ottenhof
Passade • Prasdorf • Probsteierhagen
Schönberg • Schönberger Strand • Stakendorf
Stein • Stoltenberg • Wisch

www.kulturverein-probstei.de



REISE MIT ME TIME ZURÜCK ZU DIR

Durch RTT®-Hypnose bei Dr. Maren Grütters kannst du auf einfache Art zu dir finden.

Die Arbeit, viele To-do's, zahlreiche Verpflichtungen ... oft verlieren wir uns selbst und sind gefangen in den eigenen inneren und den vermeintlichen äußeren Ansprüchen. Der innere Kritiker wird lauter und wir verlieren die innere Mitte.

Wie schön wäre es, trotz all dem im Außen ganz bei dir zu bleiben, alte Muster und Blockaden zu lösen und in eine ganz neue Beziehung zu dir selbst zu gelangen? In ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit zu kommen, wieder Selbstwirksamkeit zu spüren, sodass sich dann durch eine Veränderung in dir auch etwas im Außen bewegt?

DEIN UNTERBEWUSSTSEIN KENNT KEINE ZEIT

Wenn du deine Urlaubszeit nutzen möchtest, um die Reise zurück zu dir anzutreten,

solltest du dich unbedingt bei Maren melden. Dr. Maren Grütters ist Expertin für die Neurobiologie der Veränderung und arbeitet mit dir in den wunderschönen Räumen von me time auf dem Gelände des Golf Club Kitzberg sowie online weltweit auf der Ebene des Unterbewusstseins mittels RTT®-Hypnose.

Denn: Was auch immer dich bewegt und blockiert – die Ursachen liegen in einer uralten unbewussten Programmierung, denn dein Unterbewusstsein kennt keine Zeit und steuert dich ein Leben lang in alten Mustern, aus denen du alleine durchs „Wollen“ nicht herauskommst.

Mit RTT®-Hypnose findest du mit Maren heraus, welche alten Annahmen dein Gehirn bis heute festhält und wirst sie auf leichtem Wege lösen. International ist Hypnose längst auf dem Vormarsch und eine echte

Abkürzung im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, sei es in Bezug auf Selbstliebe, Partnerschaft und Beziehung, Essverhalten oder sonstige Themen, die uns von uns selbst abhalten.

Bei Fragen dazu erreichst du Maren über die Webseite von me time (www.metime.coach) oder per Whatsapp unter 0175 / 168 60 81.

me time, Wildgarten 1, Heikendorf
Tel.: 0175 / 168 60 81
E-Mail: mail@metime.coach
www.metime.coach

EIN SAMMELSURIMUM AN SCHÖNEN SACHEN

*Im Heikendorfer Kaufhaus der Kunst
findest du hübsche Mitbringsel und
stilvolle Geschenke für andere –
oder einfach für dich selbst.*

KAUFHAUS DER KUNST

Hafenstr. 27,
Heikendorf
Mobil: 0176 / 5492 85 44
www.kaufhaus-der-kunst.com



ABKÜHLUNG GEFÄLLIG?

Diese tollen Kühlpads sind ein heißer Tipp gegen die Sommerhitze, auch bei einer Beule helfen sie schnell und effektiv. Gesehen und entdeckt im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf für 13,50 Euro.



UNIKATE ZUM SCHWÄRMEN

Diese tollen Grubentücher werden von der Inhaberin des Kaufhaus der Kunst, Sabine Lühr, im Siebdruck hergestellt und sind nur in Heikendorf erhältlich. Ein tolles Geschenk, Mitbringsel oder für den Eigenbrauch, 12,90 Euro. Schnell sein lohnt sich!



SPRUCHREIF

Ob zur Hochzeit, zum ersten Date, zum Geburtstag oder einfach nur für eine kleine Freude zwischendurch: Diese kreativen Dosen mit jeweils 365 Sprüchen für jeden Tag findest du ebenfalls im Kaufhaus der Kunst, 19,90 Euro.

ALL YOU NEED IS ... MR. HELP

Wann bekommt man schon mal nen Zahnstocher so stilvoll serviert? Mr. Help ist immer zur Stelle, wenn du nen Zahnstocher für dich oder als Party-Picker für Käse und Oliven benötigst, 9,90 Euro.



ABTROCKNEN UND SCHNELL EINKUSCHELN

Endlich haben auch die Lüften Spaß am Abtrocknen und Umziehen am Strand. Diesen weichen Poncho gibts für die Kleinen bis vier Jahre, hergestellt in Europa im Öko-Tex-Standard, 29 Euro.

IDEEN FÜR EINEN SCHÖNEN SOMMERTAG IN LABOE

Mit der Fähre kommst du bequem nach Laboe und sofort in Urlaubsstimmung. Unsere Praktikantin Liah wohnt in der Nähe und hat vier Tipps für deinen Ausflug aufs Ostufer.



MEHR ALS NUR EIN AUSSICHTSTURM

Mit einer Höhe von 85 Metern gehört das Marine-Ehrenmal natürlich zur Kieler-Förde-Skyline. Doch es lohnt sich, auch mal näher heranzukommen! Das eindrucksvolle Bauwerk dient dem Gedenken der auf See Gebliebenen aller Nationen und fordert zugleich zu einer friedlichen Seefahrt auf freien Meeren auf. Von der Aussichtsplattform hast du eine wundervolle Aussicht über die Kieler Förde und Ostsee. In der historischen Halle im Turminnen erzählt eine Ausstellung über die Entwicklung der Schifffahrt sowie über die Geschichte der deutschen Marine. www.deutscher-marinebund.de
Marine-Ehrenmal, Strandstraße 92

U-BOOT VON INNEN

Das begehbare U-Boot U-995 wurde 1972 nach Laboe überführt und als technisches Museum am Strand vor dem Marine-Ehrenmal abgesetzt. Dort kann man sich die Technik eines U-Bootes anschauen und Neues über die damalige Zeit lernen. Kannst du dir vorstellen, für längere Zeit in diesem schmalen Ding zu leben? www.deutscher-marinebund.de
U-Boot U-995, Strandstraße 92

KULTUR UND GRÜNES

Viele Veranstaltungen wie Weinfeste und Kunsthandwerksmärkte finden im Rosengarten statt. Der Garten liegt direkt an der Strandpromenade und das heißt natürlich, dass man einen wunderschönen Blick aufs Meer hat! Seit 2019 können Skater*innen an der Promenade im Skateboat ihre Skills zeigen. Etwas weiter nördlich und nur wenige Schritte vom Strand entfernt, lockt der Kurpark als grüne Entspannungsoase. Der Spielplatz lädt Kinder zum Toben ein und der Minigolfplatz zum spannenden Match.

Rosengarten und Kurpark, entlang der Strandstraße

EINBLICK IN DIE OSTSEE

In der Meeresbiologischen Station in Laboe können Besucher*innen Interessantes, Wissenswertes und Überraschendes zur Vielfalt der Ostsee erfahren. Speziell für Schulklassen bietet die Station ein umfassendes Kombipaket, bestehend aus einer Schiffsausfahrt mit der MS Sagitta und einer anschaulichen Aquarienführung an.

PS: Die Station liegt direkt am Strand. Du kannst also deine Schnorchelausstattung mitbringen und anschließend selbst auf Entdeckungstour gehen. www.meeresbiologie-laboe.de

Meeresbiologische Station, Strand 1



Foto: Probestei Tourismus Marketing



NATÜRLICH HANDGEMACHT

Auch in diesem Jahr treffen sich wieder zahlreiche Kunsthandwerker*innen aus ganz Deutschland im Ostseebad Laboe zum **Handgemacht Markt**. Dann heißt es stöbern und staunen, schnacken und freuen, denn ihr werdet wieder zahlreiche schöne, handgemachte Dinge entdecken. Von ausgefallenen Kreationen aus Stoff, Filz, Walk und Wolle über Gold- und Silberschmuck sowie Geschmeide aus Holz, Silberbesteck und Bernstein bis hin zu getöpferem Geschirr und Pflanzgefäßen ist alles vertreten. Mehr Infos unter www.handgemacht-maerkte.com.

4.-6. August, 10-19 Uhr • Hafen Laboe

MARITIME MALEREI UND KUNST-STÜCKE

Jochen und Meike Kröger vom „Atelier kleine Freiheit“ in Kiel zeigen im August einen Ausschnitt ihrer Arbeiten in der Galerie „Schmuckstücke & Mehr“, Promenade 37 am Schönberger Strand: Wind und Wellen, Gischt und kreischende Möwen tummeln sich auf großen und kleinen Leinwänden, Strandhafer wiegt sich in der Brise, und wem nach Ruhe und weitem Horizont zumute ist, findet auch dies malerisch von Jochen Kröger umgesetzt. Filigran und mit illustrativem Charakter kommen die maritimen Kunst-Stücke von Meike Kröger daher: Segelboote mit vielfältigen Passagieren an Bord, waghalsige Surfer oder Angler auf der Suche nach dem Glück.

Ausstellung vom 1. bis 30. August bei „Schmuckstücke & Mehr“, Promenade 37, Schönberger Strand
Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 14 bis 18.30 Uhr



MALEN MIT DEN FÜSSEN IM SAND

Der Malkurs „Malen am Meer – Meeresmaler“ mit Ute und Jens Jacobsen bietet ein einzigartiges Kunst-Erlebnis direkt an der Kieler Förde. Von Juni bis Ende September gibt es an sieben Sonntagen die Möglichkeit, an dem Kurs teilzunehmen und ein eigenes Bild vom Meer zu kreieren. Der zweistündige Kurs muss vorher online, im Welcome Center Kieler Förde oder in der Touristeninformation Heikendorf gebucht werden.

Das Malerlebnis eignet sich für Kinder und für Erwachsene sowie für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Materialien wie Leinwände, Farbe und Pinsel sind in dem Preis inbegriffen. Damit die Farbe nur auf der Leinwand und nicht auf der Kleidung landet, gibt es zudem leihweise Matrosenhemden zum Überziehen. Der Kurs findet direkt am Strand von Laboe statt. Hierfür werden, sofern es der Wind zulässt, Zelte aufgestellt, welche die Teilnehmenden vor der Sonne schützen und ein ungestörtes kreatives Schaffen ermöglichen. Jens Jacobsen ist ein norddeutscher Maler, der an der Kieler Förde wohnt und arbeitet. Zusammen mit seiner Frau, der Kommunikationstrainerin Ute Jacobsen, verfolgen die Meeresmaler das Ziel, Menschen einen entspannten Zugang zur Malerei zu ermöglichen und deren kreative Kraft zu wecken. Die Tickets kosten 99 Euro für Erwachsene und 49 Euro für Kinder.

6. August und 27. August, 11 Uhr und 15 Uhr

Foto: M. Masch

DIE GRÖSSTEN PFEIFEN, VON UNS GERETTET.

Wir erhalten Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!

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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ
Wir bauen auf Kultur.

Ostseebad Laboe

kreativ & maritim

Hafenplatz

Handgemacht

60 Aussteller

4.-6.8.

kommt vorbei



6 TIPPS FÜR DEINEN AUSFLUG NACH SCHÖNBERG

Schönberg lieben und kennen wir aufgrund der Nähe zum Meer und den weitläufigen Sandstränden, doch der Ort hat noch viel mehr zu bieten, wie Praktikantin Liah hier verrät.

VIelfältiger EisGenuss

Das Eiscafé Kirsch am Ende der Einkaufszone im Knüll 21 ist ein purer Genuss! Von Drachenfrucht bis Lemon Cheesecake gibt es die unterschiedlichsten Sorten und diese variieren täglich. Außerdem sind alle Fruchtarten vegan. Noch ein Grund, dem Eiscafé einen Besuch abzustatten.

ACTION AUF DEM WASSER

Wassersport wird in Schönberg großgeschrieben und man kann einige Aktivitäten ausprobieren! Von Kalifornien bis zum Schönberger Strand bieten einige Wassersportstationen die Gelegenheit zum Windsurfen, Wellenreiten, Windsurfen oder Wingfoilen. Und auch Stand-up-Paddle-Boards oder Tretboote können ausgeliehen werden. Nach einem erfolgreichen sportlichen Tag kannst du dir an der Promenade ein Fischbrötchen bei Fischerei Ehlers gönnen!

ZEITREISE

Das Probsteier Museum in der Ostseestraße 8–10 gibt Einblicke in die bäuerlichen Wohnkulturen und Lebensverhältnisse des 19. und frühen 20. Jahrhunderts. Während der Saison findet ein umfangreiches Programm mit Märkten, Vorführungen, Brotbacken, Theater, Lesungen, Musik und Führungen statt. Das Museum ist umgeben von Bauerngärten und Grünanlagen. www.probstei-museum.de

KINDHEITSERINNERUNGEN WECKEN

Das Kindheitsmuseum in der Knüllgasse 16 zeigt, wie Kinder im Laufe der letzten 120 Jahre aufgewachsen sind, wie sie lernten, spielten und arbeiteten. Anschauen kann man sich dort unter anderem eine komplett eingerichtete Dorfschulklasse und das Museum hat einen Bestand von rund 2.000 Kinder- und Jugendbüchern von Ende des 19. Jahrhunderts bis heute. www.kindheitsmuseum.de

MUSEUMSBAHNHOF

Der ganzjährig geöffnete Museumsbahnhof am Schierbek 1 bewahrt die Geschichte des Nah- und Regionalverkehrs in Norddeutschland. Bei einer Rundfahrt mit den historischen Straßenbahnen aus Hamburg, Hannover und Kiel tauchst du ein in den städtischen Nahverkehr vergangener Zeiten. Die Museumseisenbahn verkehrt zwischen Pfingsten und Oktober an Sonntagen, im Juli und August auch an Samstagen. www.vvm-museumsbahn.de

ABENDLICHER SPAZIERGANG

Am schönsten lässt man den Tag auf der Seebrücke ausklingen. Genieß die Ruhe und den Klang des Meeresrauschens und natürlich den traumhaften Anblick, wenn die Sonne im Meer untergeht. Letzteres ist übrigens eine tolle Fotokulisse!



Gute Nachrichten für die ganze Familie

Ihre KN als E-Paper mit 2 Tablets und gratis KN+

- Ihre digitale Zeitung für **24 Monate**
- Dank **3 Zugängen** bequem zeitgleich lesen
- Inklusive **2 Wunsch-Tablets** nach Wahl*
- **Voller Zugriff auf KN+**

* iPad (9. Generation) und/oder Samsung Galaxy Tab A8



Jetzt das KN-Familienpaket entdecken!



Sichern Sie sich Ihr E-Paper-Paket für die ganze Familie:

KN Media Store
Fleethörn 1-7
24103 Kiel

abo.KN-online.de/tablets



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland 

Kieler Nachrichten 

0800/1234-901 

6 TIPPS

FÜR DEINEN AUSFLUG ZUR SONNENINSEL FEHMARN

Der Sommer ist in vollem Gange – das schreit doch förmlich nach einem Ausflug auf die Sonneninsel Fehmarn! Gemeinsam mit der DB Regio Schleswig-Holstein nehmen Finja und Maya aus dem Team Förde Fräulein dich mit auf einen Bummel durch die kleine Stadt Burg, verbringen entspannte Stunden am Südstrand und essen das leckerste Eis und den fruchtigsten Kuchen der Insel.



Die Busse der Linie X85 überzeugen mit tollem Panoramablick und Komfort auf zwei Etagen

Sonneninsel... klingt das nicht fantastisch?! Der Spitzname ist der wunderbaren Tatsache geschuldet, dass Fehmarn zu den drei sonnenreichsten Regionen bei uns in Norddeutschland zählt. Das bestätigt sich bei unserem Ausflug angesichts des blauen Himmels und purem Sonnenschein – ein Sommertag, wie er im Buche steht.

1. ANREISE MIT DER DB REGIO SH

Psst: Bei diesem Gleis & Meer-Beitrag sind wir ausnahmsweise mal nicht auf Gleisen unterwegs, sondern – Überraschung – auf Straßen! Aufgrund des Aus- und Neubaus der Schienenanbindung der Festen Fehmarnbeltquerung fährt nördlich von Neustadt für die nächsten Jahre statt Zügen jetzt eine moderne Buslinie, die X85. Die komfortablen doppelstöckigen Busse fahren stündlich statt im Zwei-Stunden-Takt der Züge von Lübeck nach Fehmarn. Los geht es in Lübeck immer auf Minute :12, unterwegs hält der X85 an den Haltestellen Haffkrug, Lensahn, Oldenburg, Großenbrode und Fehmarn-Burg. Im Bus offenbart sich uns ein wunderschöner Panoramablick, der sich nicht nur, aber vor allem bei der Überfahrt über die Fehmarnsundbrücke mehr als bezahlt macht. Ohne uns auf den Verkehr konzentrieren zu müssen, genießen wir die Aussicht auf die Ostsee und erspähen weiße Segel am Horizont. Währenddessen versinken wir in den bequemen Sitzen und können sogar unsere Handys und andere elektronische Geräte laden.

2. BUMMELN DURCH BURG

In Fehmarn-Burg angekommen, schlendern wir zunächst in die Stadt, du erreichst sie aber natürlich auch mit dem Bus. Das belebte Zentrum der Insel lädt sofort zum Stöbern und Shoppen ein. Große Kopfsteinpflaster, historische Hausfassaden und kleine Gasen verzaubern uns auf Anhieb. Zu unserer Freude entdecken wir viele individuelle Läden, süße Cafés und urige Restaurants, wie zum Beispiel das Dekoparadies „BUG's Wohnen und Schenken“ oder das „Café Jedermann“.



Lieblingsplatz? Davon gibt es auf Fehmarn ganz schön viele!





Eine Portion Abenteuerlust, die nötige Balance und keine Scheu, nass zu werden – mehr brauchst du nicht zum SUPen

3. WASSERSPORT AM SÜDSTRAND

Bei dem traumhaften Wetter zieht es uns – wie soll es auch anders sein – ans Meer! Entweder du legst einen ausgiebigen Spaziergang zum Wasser ein, oder du leihst dir ein Fahrrad. Damit lässt sich die Insel sowieso am besten erkunden. Unsere Empfehlung: Sunny-Bike. Der Bus ist auch hier eine gute Alternative. Am Strand laden zahlreiche Strandkörbe zum Entspannen ein, Imbisse versorgen dich mit Eis, Snacks und kalten Getränken und im Wasser wird gebadet. Uns reicht das allerdings noch nicht an Action! Bei „SUP Fehmarn“ leihen wir uns Stand-up Paddle Boards und stürzen uns damit in die Fluten. Ein paar Meter weiter bietet „Wassersport Charchulla“ zudem Kurse in den Bereichen Kiten und Windsurfen an.

4. DAS BESTE EIS FEHMARN

Auf dem Weg zurück nach Burg fällt uns eine lange Schlange Menschen ins Auge. Sie endet an einem kleinen Fenster mit



Bei Radden's Eis befindest du dich im Softeis-Himmel!



Im Hofcafé Albertsdorf lässt sich Maya ihren Cappuccino und Erdbeerkuchen mitten im Grünen schmecken

dem Schild „Radden's Eis“, aus dem unfassbar leckeres Softeis gereicht wird. Die Besonderheit bei Radden's Eis ist die große Softeis-Sortenvielfalt: Von Vanille über Erdbeere bis hin zu Waldmeister ist alles dabei. Hinzu kommen kunterbunte Toppings oder der süße Schokoladenüberzug. Also merk dir: Schlange stehen lohnt sich! Die Eisdiele hat täglich ab 13 Uhr geöffnet.

5. IDYLLISCHE HOFCAFÉS

Du darfst Fehmarn auf keinen Fall verlassen, ohne vorher eines der drei wundervollen Hofcafés der Insel besucht zu haben. Du hast die Auswahl zwischen dem Hofcafé Bisdorf, dem Hofcafé Klausdorf und dem Hofcafé Albertsdorf. Wir sind im Südwesten, im Albertsdorf, gelandet. Im ruhigen und großen Garten sitzt du hier entweder in schattenspendenden Pavillons oder quasi inmitten von Sträuchern, Blumen und Pflanzen. Während wir ein leckeres Stück Erdbeerkuchen genießen, gibt die wärmende Sommersonne alles und scheint den Fehmarnschen Charme noch untermalen zu wollen.



Mit dem Fahrrad oder E-Bike lässt sich die Insel am besten erkunden – ganz easy ausgeliehen beim Radverleih Sunny Bike

6. ME(E)HR ERLEBEN

Unser Weg führt uns weiter nach Fehmarnsund. Von dem kleinen Strandabschnitt aus kannst du die imposante Brücke aus der besten Perspektive bestaunen. Du willst noch mehr auf der Insel erleben? Dann bleibe am besten gleich mehrere Tage dort. Es gibt so viel zu unternehmen – vor allem für Familien. Besuche zum Beispiel das Wellenbad FehMare, das Meereszentrum mit seiner beeindruckenden Hai-Ausstellung, den Schmetterlingspark oder besichtige das U-Boot Museum. Also: Schnapp dir dein Ticket, düse mit dem Bus der DB Regio SH nach Fehmarn und lasse dich auf deinem ganz persönlichen Ausflug auf der Sonneninsel treiben.



MIT DB REGIO SH NACH FEHMARN

Bus: X85

Takt: 1x pro Stunde ab Lübeck

Alle Verbindungen und Tickets findest du auf www.bahn.de oder in der App DB Navigator.

KINDERTAG

Neumünster - 24.09.2023

Wincent Weiss

*Jetzt Gratis-Tickets
sichern auf [RSH.de](https://www.rsh.de)*

Tom Gregory

Loi

... und viele tolle Aktionen und Spiele!

STADTGESCHEHEN

Der August hält viel mehr bereit als den Sprung in die Förde oder den Ausflug zum Strand: Wo ihr in den Ferien überall stöbern, bummeln, entspannen und nicht zuletzt Kreatives entdecken könnt, lest ihr hier.

DER #IGERSKIEL-MOMENT DES MONATS

PRÄSENTIERT VON #IGERSKIEL



Instagrammer: Reimar Papenfuss

Instagram: @kielaho

Gerät: Fujifilm Kamera XT-2 und Telezoom mit 75mm

Der Moment: „Das Bild ist Anfang Juni dieses Jahres auf meinem Rundflug über die Kieler Förde mit dem LSV Luftsportverein Kiel e. V. und dem Instagrammer @wat.mutt.dat.mutt von den Igers-Kiel entstanden. Auch wenn es an dem Tag etwas diesig war, ist der Ausblick in etwa 300 Meter Höhe sehr schön. Besonders interessant waren die Ausprägungen der Sandbänke vor Laboe. Ich fotografiere schon seit meiner Jugend – erst analog und nun seit über zwanzig Jahren digital. Dabei versuche ich stets besondere Momente und interessante Blickwinkel zu entdecken.“



MONA KRÜGER – THELIGHTART STUDIO

ÜBER DAS SAMMELN VON GLÜCKSMOMENTEN

Der Traum, von der Hobbyfotografin zur Meisterin mit eigenem Studio, ist für die Kieler Fotografin Mona Krüger wahr geworden.

Wie wohl fast jede*r Fotograf*in hat Mona Krüger schon früh damit begonnen, Haustiere, Freund*innen und Familie zu fotografieren und aus dem Hobby wurde eine Leidenschaft – sowie anschließend der Traumberuf. Ihre dreijährige Ausbildung im Fotografenhandwerk schloss Mona als erste Landessiegerin und zweite Bundessiegerin ab, ein halbes Jahr später startete sie die Weiterbildung zur Fotografinmeisterin.

EIN STUDIO MITTEN IN KIEL

Nachdem Mona ihren Meister in der Tasche hatte, beschloss sie, sesshaft zu werden. Mit ihrem wunderschönen, lichtdurchfluteten Studio im Knooper Weg 96, hat sie einen ziemlich coolen Ort geschaffen, an dem du dich vor der Kamera wohlfühlen wirst. „Ich bin davon überzeugt, dass die besten Fotos entstehen, wenn sich Menschen in ihrer Umgebung wohlfühlen und dabei sie selbst sein können. Deshalb lege ich neben einer Wohlfühlatmosphäre auch großen Wert darauf, eine vertrauensvolle Beziehung zu meinen Kund*innen aufzubauen. Wir lernen uns vorab kennen, tauschen uns über ihre Vorstellungen aus, um sicherzustellen, dass die Fotos die Einzigartigkeit der Personen einfangen.“ Das Studio, das sich optisch zwischen großzügigem Loftstil und lässigem Industrie chic einreicht, bietet alles, was ihr braucht, um wunderschöne Newborn-Aufnahmen, Businessfotos, Aktshootings und vieles mehr zu erschaffen.

WIR HABEN ALLE UNSERE GESCHICHTE

Doch natürlich hält Mona auch außerhalb dieser vier Wände wundervolle Momente fest: Babybauchshootings, Hochzeiten, Familienportraits – während des Shootings entsteht bei Mona schnell eine entspannte Atmosphäre, in der du dich frei entfalten kannst. Dabei ermutigt die Fotografin dich, Emotionen und Persönlichkeit zu zeigen. „Es geht mir nicht nur darum, schöne Bilder zu machen, sondern auch um die authentische Darstellung der Geschichten und Erinnerungen.“ Am Ende des Tages sollen die Kund*innen mit den Ergebnissen happy

sein und sich in den Fotos wiedererkennen. Und dank Monas entspannter, lockerer Art kannst du dich voll und ganz auf den Moment konzentrieren, ohne dich dabei um verkrampfte Posen oder künstliches Lächeln zu bemühen.





Ob Stöbern oder selbst kreativ werden – bei Links im Hof ist beides möglich



Mathias, Angelika und ihr Team wollen permakulturelles Wissen weitervermitteln

SIEBDRUCKWERKSTATT LINKS IM HOF

Einen kreativen Begegnungsort findest du in der Siebdruckwerkstatt Links im Hof. Das Team steht dir bei hochwertigen und nachhaltigen Drucken mit Rat und Tat zur Seite oder gibt Hilfestellung bei der Realisierung von Entwürfen. Workshops, Auftragsarbeiten oder Events werden hier angeboten. Von Textilien bis Papier – hier lernst du faszinierende Drucktechnik kennen und darfst selbst zur Tat schreiten. Im Shop kannst du zwischen Deko-Accessoires und Postkarten stöbern, alles in Handarbeit gedruckt. Mehr Informationen findest du unter www.linksimhof.de.

PERMAKULTURZENTRUM E.V.

Mathias und Angelika sorgen mit ihrem Team nicht nur in der ALTEN MU für einzigartige Naturdesigns, sondern geben ihr permakulturelles Wissen weiter an Jung und Alt, zum Beispiel in Schul- und Kleingärten. Permakultur, sprich boden- und klimaschonendes Gärtnern, ist eine zukunftsfähige und nachhaltige Kreislaufwirtschaft. Wenn du Lust hast, dich an Planungs-, Pflanz- und Bauaktionen zu beteiligen, kannst du ganz einfach persönlich zu den Gartentreffen vorbeikommen. Mehr dazu unter www.permakulturzentrum.org. **Weitere spannende Orte entdeckst du unter www.kiel.de/de/kultur_freizeit/kreative_stadt/kiels_kreative_orte.php.**

SICHTBAR WERDEN

KIEL KANN KREATIV

Kreativität steckt überall – in Kiel verbirgt sich eine Vielzahl an kreativen Orten, die nun sichtbar und zugänglich gemacht werden sollen.

Mit Stadtentwickler Charles Landry macht sich die Landeshauptstadt Kiel auf den Weg, ihre kreativen Potenziale zu erkunden. Das Projekt „Kiels Kreative Orte“ soll dazu beitragen. Im Rahmen einer Online-Ausstellung kannst du den Ort, die Menschen und das kreative Schaffen dort genauer kennenlernen. Die Ausstellung wird ständig erweitert, denn Kiel ist bunt, vielfältig und interessant. Neben Kreativzentren, Pop-up-Stores, und Kulturstätten sind in der Ausstellung „Kiels Kreative Orte“ zehn neue Orte aus den Bereichen Kunst, Kultur und Wissenschaft zu finden.

KREATIVZENTRUM ANSCHARCAMPUS

Auf der Suche nach einem inspirierenden Ort zum Arbeiten? Dann solltest du dir unbedingt das Coworkhaus auf dem Anscharcampus genauer ansehen. Künstler*innen, Designer*innen und andere kreative Köpfe

tummeln sich hier auf dem Gelände im Stadtteil Kiel-Wik. Das Atelier-Haus, Fortbildungsangebote, aber auch das neu gestaltete Coworkhaus machen den Anscharcampus zu einem Ort voller Ideenreichtum. Unter www.coworkland.de/de/spaces/coworkhaus kannst du dich anmelden und flexibel Arbeitsplätze buchen. Mehr zum Anscharcampus unter www.anscharcampus.de.



Der Anscharcampus hält Plätze zum Arbeiten bereit

SCHNELLES INTERNET AUF JEDER ETAGE

*Glasfaser auch bis in den 5. Stock?
Mit TNG kein Problem!*

Überall wird das Glasfasernetz ausgebaut und erweitert. Das sind im ersten Moment sehr gute Nachrichten für alle, die im Ausbaugebiet wohnen. Um jedoch die volle Stärke der Glasfasern zu 100 % nutzen zu können, muss sie auch bis in jede Wohneinheit gelegt werden. Bei Mehrfamilienhäusern mit mehreren Wohneinheiten darf also die Innenhausverkabelung nicht vergessen werden. Sie ist der entscheidende Faktor zur Nutzung der vollen gebuchten Bandbreite!

Damit dies auch in Mehrfamilienhäusern umgesetzt werden kann, hat die **TNG Stadtnetz GmbH** ein eigens dafür zuständiges Team aus Mitarbeiter*innen, die mit Hausverwaltungen, Wohnungsgesellschaften und Eigentümer*innen in Verbindung stehen. Das Ziel ist ganz klar: Dort wo TNG-Glasfasernetze errichtet werden, wird nach Vertrags-

abschluss auch jede Wohneinheit mit 100 % Glasfaser versorgt!

INDIVIDUELLE LÖSUNGEN

In Absprache mit den Beteiligten werden individuelle Lösungen gefunden, um eine moderne Innenhausverkabelung zu schaffen, die nicht am Hausübergabepunkt, dem sogenannten APL, endet, sondern bis in die Wohneinheiten geht. Egal ob Bestand, Neubauprojekt oder Modernisierung: Mit maßgeschneiderten Angeboten schafft TNG die optimale Lösung für jedes Wohnhaus. So können die Daten mit höchster Geschwindigkeit übertragen werden und die gebuchte Bandbreite kommt vollumfänglich in jeder Wohnung an. Für noch mehr Informationen einfach auf tng.de/wowi vorbeischaauen!

Legende



APL
(Hausübergabepunkt)



ONT
(Netzabschlussgerät)



Router



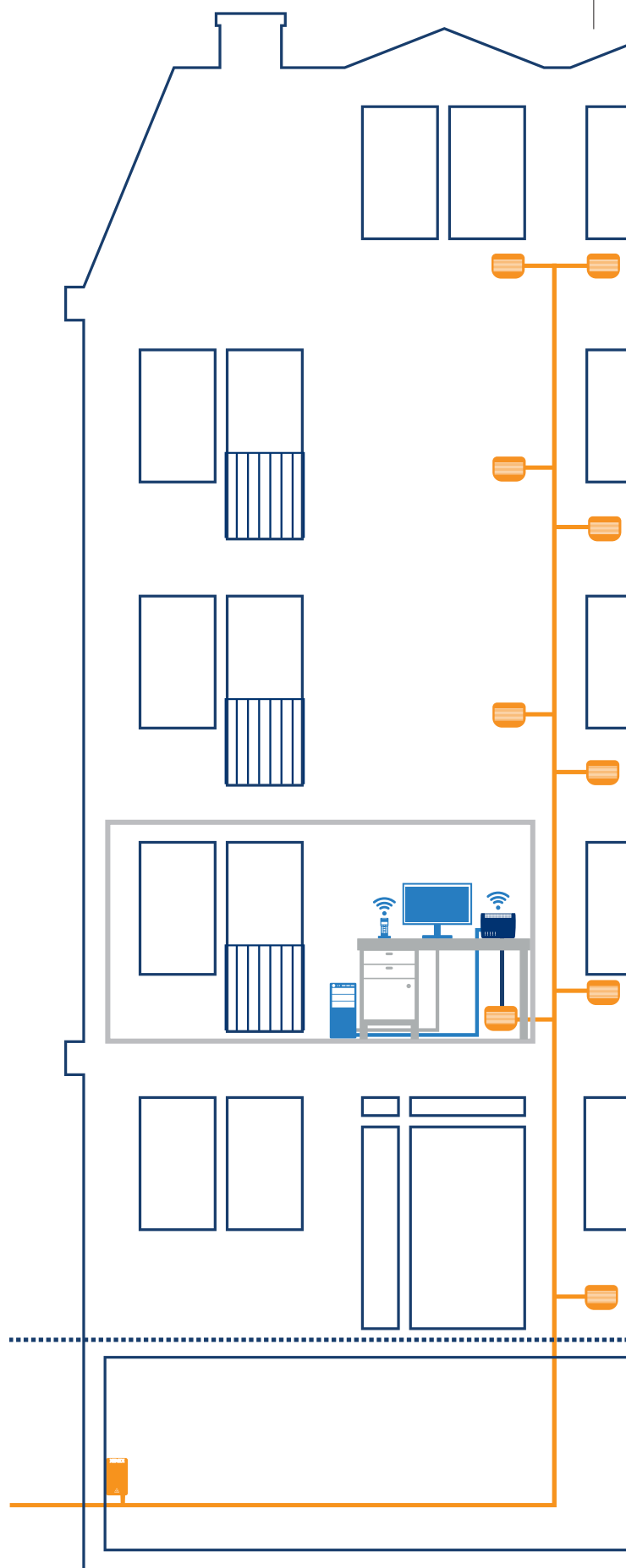
Glasfaserleitung



CAT 5e- oder CAT 7-Kabel



Netzwerkabel



ECHT.GUT. ERÖFFNET IN KIELS ZENTRUM

Mit dem ECHT.GUT.-Kaufhaus zieht die dritte Kieler „Kiezgröße“ in die Holstenstraße und schließt somit eine Lücke in der Leerstands-situation in der Landeshauptstadt.

Ein neues Kapitel der „Kiezgrößen“-Geschichte wurde am Samstag, dem 15. Juli 2023, mit der Eröffnung von ECHT.GUT. – Das kleine Kaufhaus aufgeschlagen. Nachdem bereits die obere Holstenstraße und der Kehden-Küter-Kiez durch innovative Nutzungskonzepte des Kiel-Marketings beeinflusst wurden, hinterlässt der Wettbewerb nun auch im dritten Innenstadt-Quartier seine Spuren. ECHT.GUT. bereichert das breit gefächerte Angebot der mittleren Holstenstraße und befindet sich in der Hafensstraße mit direktem Blick auf den Asmus-Bremer-Platz. Nach der Filiale des Second-Hand-Kaufhauses in Kiel-Hassee sowie im Kirchenweg in Kiel-Gaarden, haben nun Kielerinnen und Kieler auch in der Innenstadt die Möglichkeit, wertvolle Möbel und Wohnaccessoires zu ergattern. Die Stadtmission, als Träger des Secondhand-Kaufhauses, zeigt mit ausgewählten Lieblingsstücken aus ihrer Zentrale in Kiel-Hassee



V. l.: Kim Hase, Marketing Stadt.mission.Mensch gGmbH, Janine Streu, Ansiedlungsmanagerin Kiel-Marketing, Sebastian Rehbach, stellv. Geschäftsführer Stadt.Mission.Mensch gGmbH, Leif Boysen, Werkstattleiter, Heinke Koriath, Kaufhausleitung

und handgefertigten Produkten aus eigener Werkstatt, dass soziales Engagement, Nachhaltigkeit und eine attraktive Vielfalt für alle Zielgruppen wunderbar miteinander vereinbart werden können. Die Stadtmission, als Träger des Secondhand-Kaufhauses, zeigt mit ausgewählten Lieblingsstücken aus ihrer Zentrale in Kiel-Hassee und handgefertigten Produkten aus eigener Werkstatt, dass soziales Engagement, Nachhaltigkeit und eine attraktive Vielfalt für alle Zielgruppen

wunderbar miteinander vereinbart werden können. Alle zwei Tage wird der Laden in Kiels Einkaufsmeile mit neuer Ware beliefert. Interessierte Kundinnen und Kunden haben so die Möglichkeit, stets neue Artikel zu erwerben – und das zum Teil mit satten Rabatten: Inhaber*innen einer ECHT-GUT.-Kundenkarte wird ein Preisnachlass von bis zu 25 Prozent gewährt. www.echtgut-kiel.de

Foto: S. Schulten

GROSSES JUBILÄUM BEI DER BIG-VERWALTUNG

Ob Wohnungseigentums-, Miet-, Gewerbeverwaltung oder Vermietung und Verkauf von Immobilien – auf die Kompetenz der BIG-V ist immer Verlass.



„Ihr Eigentum in sicheren Händen“, lautet der Leitsatz der BIG-V mit Sitz in Kiel-Wellsee. Das Team unter der Leitung von Hendrik Grigoleit übernimmt nicht nur alle anfallenden Tätigkeiten rund um Buchhaltung, Vertragsabschlüsse, Beauftragung von Drittanbieter*innen und vieles mehr – es hat auch stets den Werterhalt und die Wertsteigerung der Immobilie im Blick. Im Bereich Verkauf von Immobilien ist die BIG-V in den letzten Jahren unter der Leitung von Christoph Eltester kontinuierlich gewachsen, von der Bewertung einer Immobilie bis zur Beurkundung wird der gesamte Verkaufsprozess abgewickelt, das heißt, dass die Kund*innen bzw. Eigentümer*innen nur einen Termin (Beurkundung) für den Verkauf einer Immobilie benötigen.

Um dieses Ziel zu erreichen, hat die **BIG-VERWALTUNG** sich an die wechselnden Erfordernisse des Marktes angepasst und sich regelmäßig weitergebildet. Wir gratulieren zum 50. Firmen-Jubiläum! Mehr zu den Leistungen der BIG-VERWALTUNG unter www.big-verwaltung.de.

Advertorial

ALLE TICKETS IM WELCOME CENTER

Du willst mal wieder auf ein Konzert, aber hast keine Lust, lange auf die Tickets zu warten? Im Welcome Center Kieler Förde kannst du ab sofort ganz easy und bequem deine Konzert-, Theater- oder Ausstellungstickets bekommen. Ob „Tanz der Vampire“ im Hamburger Operettenhaus oder Helge Schneider auf der Krusenköppl – du sparst dabei die Versandkosten und kannst die Karten direkt vor Ort mitnehmen. Das Angebot gilt nicht nur für Kiel, über Eventim können Tickets für Veranstaltungen in ganz Deutschland erworben werden. Besonders praktisch, wenn du noch last minute eine schöne Geschenkidee brauchst!

Welcome Center Kieler Förde
Stresemannplatz 1-3, Kiel
Tel.: 0431 / 679 10 24
E-Mail: info@kiel-sailing-city.de
www.kiel-sailing-city.de

Fotos: HelgeSchneider_DerLetzteToreto_Artwork_(c) HelgeSchneider, M. Masch



50 Jahre BIG-VERWALTUNG GMBH

Das Unternehmen ist auf verschiedene Bereiche der Immobilienwirtschaft spezialisiert. Hierzu zählen die Verwaltung und Vermietung von Wohneigentum, Miethäuser, Gewerbeimmobilien und Gesundheitszentren.

Darüber hinaus ist der Verkauf von Eigentumswohnungen, Zinshäusern und Privathäusern sowie die grundsätzliche Betreuung und Beratung einiger tausend Eigentümer in den vergangenen Jahren erfolgreich ausgebaut worden.

Die 1973 gegründete BIG-Verwaltung ist in ganz Norddeutschland aktiv und betreut über 10.000 Wohn- und Gewerbeimmobilien. In diesem Jahr wird das 50-jährige Bestehen der BIG-Verwaltung gefeiert, aufgrund der Personalentwicklung wurde bereits in 2020 der Umzug von der Eckernförder Straße in die Bunsenstraße in Kiel-Wellsee vollzogen.



Verwaltung | Vermietung | Vermarktung

BIG-VERWALTUNG GmbH
 Bunsenstraße 1c • 24145 Kiel
 Postfach 7001 • 24170 Kiel
www.big-verwaltung.de

**Ihr Ansprechpartner für Bewertung, Vermarktung
 und Verkauf Ihrer Immobilie:**

Christoph Eltester
 Tel. +49 431 | 69 67 69 - 24
 Mobil +49 160 | 9693784 5
c.eltester@big-verwaltung.de

 Mitglied im Immobilienverband Deutschland IVD
 Verband der Immobilienberater, Makler, Verwalter
 und Sachverständigen Region Nord e.V.

big-verwaltung.de

BIG

EIN STÜCK THAILAND IN KIEL

Tauche ein in die faszinierende Kultur Thailands und schlemme dich durch köstliches Thai-Street-Food. Wann und wo? Das erfährst du hier.

Weltenbummler*innen aufgepasst: Am 5. August steigt von 8 bis 24 Uhr in der Wunderino Arena das 6. Thai Fest – ein großes Festival, das dich herzlich dazu einlädt, Thailand näher kennenzulernen und Einblicke in die thailändische Kultur zu gewinnen. Organisiert wird das Fest von Thailänderin und Wahl-Kielerin Kingphet Boonyong, Inhaberin von **Kingphet Thai Massage & Spa Kiel**, die sowohl ihre Heimat als auch die wunderschöne Fördestadt lebt und liebt. Besonders stolz ist sie auf die prominenten Gäste aus Thailand, die zu Gast auf ihrem Festival sein werden, darunter auch zahlreiche Journalist*innen.

UNTERHALTUNG PUR

Für das richtige Entertainment ist gesorgt, denn das Fest bietet eine Vielzahl von Aktivitäten und Darbietungen: von traditio-

nellen Tänzen über Musikvorführungen bis hin zu erholsamen Massagen. Auch darfst du dich auf authentisches Thai-Street-Food freuen. Ein weiteres Highlight neben den Leckereien: die Weltmeisterschaften für Thai-Massage und andere spannende Aktivitäten wie zum Beispiel Obst- und Gemüseschnitzen. „Für diese Wettkämpfe stiftet sogar Ihre Königliche Hoheit Maha Chakri Sirindhorn, Prinzessin von Thailand, höchstpersönlich insgesamt sechs Pokale“, erzählt die Organisatorin stolz. Um alle Vorbereitungen entsprechend treffen zu können, freut sich Kingphet Boonyong über deine Zusage inklusive der Anzahl deiner Begleitpersonen. Du erreichst sie unter der Telefonnummer 015 / 151 55 9999 oder du schreibst ihr einfach eine WhatsApp Nachricht an 015 / 111 22 9999. Der Eintritt kostet 10 Euro pro Person.



Die Pokale werden gestiftet von der thailändischen Prinzessin Maha Chakri Sirindhorn



Kingphet Boonyong organisiert das Thai Fest nun schon zum 6. Mal



(v. l.): Harald Roos als Klinikclown „Dr. med Wurst“, Dr. Andreas van Baalen (Leitung der Kinder- und Jugendmedizin II), Björn Tosch (Leiter VR-PrivateBanking) und Pit Horst (Leiter der Stabsstelle Fundraising des UKSH)

KIELER VOLKSBANK TUT GUTES!

Die Kieler Volksbank ist großzügig und unterstützt das Universitätsklinikum Schleswig-Holstein gleich doppelt! Insgesamt 5.000 Euro spendet das Kreditinstitut an den Verein „Gutes Tun“. Während 2.000 Euro den ehrenamtlichen Kieler Klinikclowns zugutekommen werden, darf sich die Neuropädiatrie des Klinikums über die restlichen 3.000 Euro freuen. Das Geld wird dafür eingesetzt werden, um den kleinen Patientinnen und Patienten den Klinik-Aufenthalt etwas zu erleichtern. Sie dürfen sich über Hörspiele und Tonieboxen freuen. Jährlich

unterstützt der UKSH-Freunde- und Förderverein mit mehr als einer Million Euro wichtige Medizinvorhaben und Projekte für Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige und UKSH-Mitarbeitende, die durch die deutsche Klinikfinanzierung und die Hilfe des Staats nicht abgebildet sind. „Die beiden Vorhaben passen toll zusammen und wir freuen uns, den jungen Patientinnen und Patienten den Klinikalltag etwas angenehmer gestalten zu können“, sagt Björn Tosch, Leiter VR-PrivateBanking und Vermögensberatung der Kieler Volksbank.

Herzlich Willkommen
bei inlingua Kiel

Die neuen
Sprachkurse
starten jetzt!

JETZT FÜR
SPRACHKURSE
ANMELDEN!

Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse

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

inlingua®

Sprachen sind inlingua.

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

www.inlingua-kiel.de

FLIEGEN OHNE LIMIT

Auch in diesem Jahr findet am Flugplatz Kiel-Holtenau der traditionelle Mitflugtag für Menschen mit und ohne Behinderung statt. Dieser Tag ist zum festen Bestandteil eines inklusiven Angebotes des LSV-Kiel und der Stadt Kiel geworden. „Wir möchten allen Menschen, die vom Fliegen träumen, den Wunsch vom Fliegen erfüllen“, sagt Ute Hölscher vom LSV-Kiel. „Auch blinde Menschen oder Rollstuhlfahrer können teilnehmen.“ Eine Anmeldung ist nicht notwendig, die Reihenfolge zählt. Eine eventuelle Wartezeit kann im Fliegergarten (barrierefrei) von Grenzenlos segeln e. V. mit Getränken, Bratwurst und Kuchen (Kosten als Spende für den Verein) verkürzt werden. Eine Selbstkostenbeteiligung von 30 Euro für den Flug über Kiel wird erhoben, Menschen mit Behinderung zahlen 20 Euro.

2. September, 10–17 Uhr • Flugplatz, Kiel-Holtenau

Foto: Getty Images



ZAHNGOLD ZU BAREM GELD MACHEN

Altes Zahngold kannst du bei **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 zu barem Geld machen. Aufgrund des hohen Goldpreises lohnt sich das jetzt besonders. Das Zahngold wird auch mit den Zähnen daran gekauft. Für eine größtmögliche Transparenz sortiert Inhaber Timo Keil alle Wertgegenstände direkt in Gegenwart der Kund*innen, wiegt diese aus und zahlt den Gegenbetrag anschließend in bar aus. Weitere Informationen unter Tel.: 0431 / 56 51 78 und unter www.zeitanker.eu.

Foto: Adobe Stock



*Gold und Silber
verkauft man in
Kiel bei Zeitanker!*

ZEITANKER
kauft an:

Goldschmuck
Goldbanduhren
Zahngold
Silberschmuck
Silberbesteck
versilbertes Besteck
Zinn

Holtenauer 88 • Kiel
montags - freitags
10-14 und 16-19 Uhr

Tel. (0431) 565178 • zeitanker.eu

EIGENTÜMERVEREIN SCHLÄGT ALARM HAT GAARDEN EIN LEERSTANDSPROBLEM?

Kiel-Gaarden hat in den letzten Jahren mit einem zunehmenden Müllproblem zu kämpfen. Viel zu lange liegen Abfälle im öffentlichen Raum. Eigentümerinnen und Eigentümer fürchten um Mietverluste durch Leerstand der Immobilien.

Im aufstrebenden Kieler Stadtteil Gaarden könnte es so schön sein. Hier kommen viele Menschen unterschiedlicher Herkunft aus den verschiedensten kulturellen Kreisen zusammen. Doch der Stadtteil hat zunehmend mit Problemen zu kämpfen. Eines ist das mangelnde Bewusstsein der Bewohner*innen für die Auswirkungen unsachgemäßer Müllentsorgung. Eine gezielte Aufklärungskampagne kann helfen, dieses Bewusstsein zu schärfen.

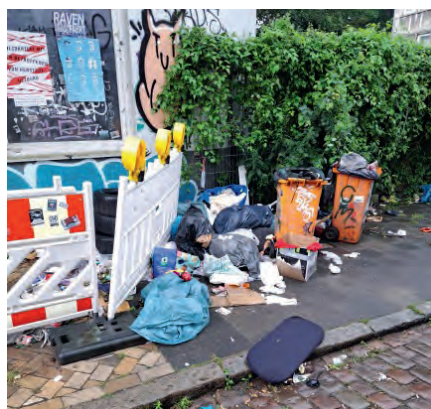
MÜLLPROBLEM NICHTS NEUES

Eine solche Kampagne könnte in Kiels Stadtteil Gaarden auf, sagen wir mal „fruchtbaren Boden“ treffen. Zumindest ist es eines der erklärten Ziele von „Gaarden Hoch10“ – der Entwicklungsstrategie der Landeshauptstadt – für mehr Sauberkeit auf dem östlich der Förde gelegenen Stadtteil zu sorgen. In dem 4. Fortschrittsbericht zu Gaarden hoch 10 vom Mai 2023 heißt es: „Waren es im gesamtstädtischen Bereich im Jahr 2021 noch 1.381 Fälle, wurden 2022 nur noch 1.083 Fälle dokumentiert. Bei der Anzahl der festgestellten Verursacher*innen musste jedoch eine gegenteilige Entwicklung verzeichnet

werden. So wurden noch im Jahr 2021 58 Verursacher*innen dokumentiert. Diese stieg auf 174 im Jahr 2022 deutlich an.“

BESEITIGUNG INNERHALB VON 48 STUNDEN

Um diesen Müll schnellstmöglich zu beseitigen, hat sich die Stadt Kiel in Zusammenarbeit mit dem Abfallwirtschaftsbetrieb Kiel (ABK) ein sportliches Ziel gesetzt: Abfallab-



lagerungen auf öffentlichen Flächen sollen innerhalb von 48 Stunden beseitigt werden. Dafür seien die Kapazitäten des ABK bereits seit September 2018 aufgestockt worden.

Das macht vor allem vor dem Hintergrund der Verbreitung von Ratten in Gaarden Sinn. Denn hier kam es in den vergangenen Jahren vermehrt zu Meldungen (Quelle: 4. Fortschrittsbericht Gaarden hoch 10; Mai 2023).

MÜLL LAG WOCHENLANG HERUM

Ratten durch zu viel Müll, Dreck, Gestank – das seien die Gründe, die zu einer Verwahrlosung Gaardens führen würden und wegen derer Eigentümerinnen und Eigentümer im näheren Umfeld des Kirchenwegs 34 Mietverluste befürchten, so die Schilderung des Haus und Grund-Geschäftsführers Sönke Bergemann. „Die Zustände rund um die [...] Immobilie müssen leider als skandalös betrachtet werden“, sagt Bergemann. „Verwahrlosung, wohin das Auge reicht“. Wochenlang habe der Müll vor der Immobilie Kirchenweg 34 gelegen. Mietinteressent*innen in der direkten Nachbarschaft habe dieser Anblick abgeschreckt. So sehr, dass sich diese gegen eine Zusage entschieden haben. Wann der Abfall vom ABK beseitigt wurde, konnte bis zum Redaktionsschluss nicht abschließend geklärt werden.

Fotos: Haus & Grund Kiel

24. KUNSTMEILE KIEL

Die 24. KUNSTMEILE Kiel präsentiert im September ihre Gruppenausstellung im CITTI-PARK Kiel. 27 Künstler*innen aus dem Norden zeigen hierbei eine breite Palette an Werken, die die Vielfalt und Talente der lokalen Kunstszene repräsentieren.

Vom 1. bis 30. September hast du die Möglichkeit, Malerei, Skulptur, Fotografie und Grafik einfach beim Einkaufsbummel zu entdecken. Die Ausstellung bietet einen Einblick in die künstlerischen Visionen und Inspirationen der KUNSTMEILE Kiel und zeigt die Leidenschaft und Kreativität der norddeutschen Künstler*innen, die die Kunstszene in Kiel bereichern. Diese Gruppenausstellung ist eine einzigartige Gelegenheit, die Vielfalt der Kunst im öffentlichen Raum zu erleben. Eröffnet wird die KUNSTMEILE Kiel mit einer großen Vernissage am Freitag, den 1. September um 17 Uhr im CITTI-PARK Kiel. Die ausstellenden Künstler*innen sind anwesend, wenn die Kieler Musikerin Liza-Katharina live auftritt. Auch wird es wieder die Möglichkeit geben, die gespendeten Kunstwerke zu ersteigern. Der Erlös dieser Auktion geht wie jedes Jahr vollständig an



das Mädchenhaus Kiel. Im letzten Jahr kamen dabei mehr als 1.300 Euro zusammen. Die Ausstellung ist täglich von 10 bis 20 Uhr an den Säulen im Obergeschoss und in den ausstellenden Geschäften zu sehen. Die Künstler*innen zeigen ihre Arbeiten zusätzlich vom 1. bis 16. September im Erdgeschoss auf der Aktionsfläche. Der Eintritt ist frei. Mehr auf www.Kunstmeile-Kiel.de.

PARADIES FÜR SCHNÄPPCHENJÄGER*INNEN KIEL IST DEUTSCHLANDS FLOHMARKT-HAUPTSTADT

Bei uns kannst du gebrauchte Artikel am besten shoppen! Das ist das Ergebnis eines Rankings des führenden Online-Kurzreiseportals kurz-mal-weg.de (KMW), welches 150 Flohmärkte in den 16 deutschen Landeshauptstädten untersucht hat.



Kiel, die Hauptstadt des Landes Schleswig-Holstein, hat sich einen Namen gemacht als Paradies für Flohmarkt-Liebhaber*innen. Unsere Stadt bietet eine Vielzahl an Flohmärkten, die sowohl Einheimische als auch Tourist*innen begeistern. Die große Anzahl und Vielfalt der Flohmärkte machen Kiel zu einem wahren Eldorado für Schnäppchenjäger*innen und Sammler*innen. Für das Ranking wurden rund 150 Flohmärkte in den 16 Landeshauptstädten Deutschlands

nach ihrer zentralen Lage (Entfernung in Kilometern vom Hauptbahnhof in Relation zur Stadtfläche) sowie den Öffnungszeiten bewertet. Aus den Punkten wurde ein Durchschnittswert für jede Stadt ermittelt, um die beste Vintage-City zu küren. Insgesamt konnte eine Gesamtpunktzahl von 32 erreicht werden. Kiel bietet eine beeindruckende Vielfalt an Märkten, die jeden Geschmack und jedes Interesse abdecken. Von traditionellen Flohmärkten mit antiken

Schätzen bis hin zu Vintage- und Designermärkten mit einzigartigen Fundstücken ist in Kiel für jede*n etwas dabei. Es gibt jedoch noch weitere großartige Flohmärkte in deutschen Landeshauptstädten, die in der Bewertung gut abgeschnitten haben. München (27 Punkte) und Hannover (24 Punkte) landeten auf Rang zwei und drei des Rankings.

Foto: Kurz mal Weg



Fair sein bedeutet: verlässlichen Service bieten für kleine und große Anliegen. Ob Geldanlage, Vorsorge oder Fragen zum Girokonto: Wir sind für Sie da. Einfach Termin vereinbaren oder spontan in einer unserer Filialen vorbeikommen.

Jetzt mehr erfahren:
foerde-sparkasse.de/fair

Weil's um mehr als Geld geht.



Förde Sparkasse

FAIRTRADESTADT KIEL

WAS IST EINE FAIRTRADE SCHULE?

Mit dem Hans-Geiger-Gymnasium erhielt bereits die vierte Kieler Schule die Auszeichnung zur „Fairtrade School“. Aber was bedeutet das eigentlich? Antworten gaben uns Schulleiter Henning Steuer und Projektleiterin Kerstin Ulfers.



KIELerleben: Das Hans-Geiger-Gymnasium ist bereits die vierte Schule in Kiel, die als Fairtrade School ausgezeichnet wurde. Was bedeutet dir als Schulleiter diese Auszeichnung?

Schulleiter Henning Steuer: Ich bin sehr glücklich über das Projekt. Angesichts der großen Herausforderungen, vor denen wir als Gesellschaft und Weltgemeinschaft stehen, kann man ja leicht verzagen. Es ist einfach toll, wenn Jugendliche solchen Empfindungen trotzen, sich ein Projekt vornehmen und sagen: „Hier wollen wir etwas verändern und das packen wir jetzt einfach mal an.“

Welches „Prozedere“ war für die Nominierung nötig? Hat die Schule einen Antrag zur Fairtrade Schule gestellt?

Schulleiter Henning Steuer: Insgesamt mussten fünf Bedingungen erfüllt werden. Dies begann mit der Gründung eines Schulteams (Sechs Schüler*innen, eine Lehrkraft und ein*e Elternvertreter*in), das einen Kompass für das Projekt entwickelte. Wir verkaufen regelmäßig faire Produkte im Schulkiosk und führen mindestens eine jährliche Schulaktion durch (z.B. Verkauf von fair gehandelten Rosen am Valentinstag durch die SV). Darüber hinaus dokumentieren wir die Arbeit regelmäßig in Form eines Schulblogs und verankern das Thema im Unterricht.

Gab es eine Art Prüfverfahren und wie sah dies aus?

Kerstin Ulfers: Die fünf Bedingungen mussten schriftlich im online-Portal der fairtrade-Schools hochgeladen werden und mit Fotos und Kassenbelegen nachgewiesen werden. Die Anerkennung als fairtrade-Schule gilt für zwei Jahre und muss alle zwei Jahre mit ähnlichen Kriterien erneuert werden.

Und welche fairen Produkte konnten die Schüler*innen in dem Kiosk erwerben?

Kerstin Ulfers: Wir bieten fair gehandelten Kaffee, Tee, Schokolade, Kekse und Bananen an. Außerdem verwenden wir im Sportunterricht überwiegend fair gehandelte Fußbälle und auch Volleybälle.

Außerdem soll es ein Schulteam geben, welches einen „Fairtrade-Kompass“ aufstellt. Was ist das?

Kerstin Ulfers: Der Kompass gibt eine Orientierung über die konkrete Ausrichtung der Schule. Hier ein Auszug aus unserem Kompass:

„Mit der Auszeichnung zur „Fairtrade-School“ bestätigen wir unser Engagement für den fairen Handel und leisten einen Beitrag zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen von benachteiligten Bauern- und Produzentenfamilien in Afrika, Asien und Lateinamerika.“

Als Fairtrade-School setzen wir uns dafür ein, dass an unserer Schule der faire Handel gefördert wird. Wir werden so viele fair gehandelte Produkte wie möglich in unserem Schulkiosk und während Schulveranstaltungen anbieten. Ferner wird das Projekt der fairen Sportbälle von unserem Sportprofil in unsere Klassen weitergetragen. Eventuell möchten wir unsere Produkte auf faire Schulmaterialien zu erweitern.“

Das Thema Fairtrade spielt auch im Unterricht eine Rolle. Etwa als eigenes Fach?

Kerstin Ulfers: Neben der AG soll das Thema Fairtrade im Unterricht in den verschiedensten Fächern behandelt werden, also in die bestehenden Lehrpläne integriert werden. Zum Beispiel hat ein Sportprofil jüngere Klassen über die Produktion von Sportbällen informiert und den Vorteil der fair produzierten Bälle als Alternative gezeigt. Auch im Geographieunterricht wird das Thema regelmäßig behandelt, zum Beispiel als ein Ausweg, um die ungleichen Entwicklungen zu reduzieren.

Das Interview führte Sebastian Schulten



Alyssa Richter und Max Nettlau möchten mit ihren Kuscheltieren das Seegras als natürlichen Rohstoff etablieren

MIT SEEGRAS KUSCHELN

Von Küstenschutz bis Kuscheltier – Seegras ist ein nützlicher Alleskönner und eine natürliche Alternative zu Plastik.

Wusstest du, dass Seegras antibakteriell, antiallergen und nicht entflammbar ist? Diese Eigenschaften haben sich Alyssa Richter und Max Nettlau zunutze gemacht und in Seegras den perfekten Füllstoff für Kuscheltiere gefunden. Ganz genau, du hast richtig gelesen: Seegras ist eine natürliche Alternative zu Plastikfüllungen, wie die süßen Kuscheltiere von Meergut beweisen. Im Rahmen ihres Studiums kreierte sie eine Robbe, gefüllt mit gereinigtem und getrocknetem Seegras. Wer nun direkt an den strengen Geruch von Seegras am Strand denkt, kann beruhigt weiteratmen. Die Kuscheltiere riechen höchstens nach einer Mischung aus frischem Heu und kühler Seebrise. Im Meer erfüllt Seegras zahlreiche ökologische Funktionen. Es kann als einzige Pflanze in der Ostsee auf Sand wachsen und bietet vielen Meeresbewohnern einen Lebensraum. Außerdem kann Seegras mehr und schneller CO₂ speichern als Wälder und es verbessert durch seine Filteraktivität die Wasserqualität. Zudem ist es ein natürlicher Küstenschutz, indem es die Wellenhöhe reduziert. Ist dieser Alleskönner an Land gespült, wird

er für uns zur kostbaren Ressource. „Früher war es gang und gäbe Seegras beispielsweise als Füllmaterial für Matratzen und Kissen oder als Baumaterial für Dächer zu nutzen“, erklärt Max. Mit der Zeit wurde die Wasserpflanze jedoch durch Plastik ersetzt. Aktuell entdecken wieder mehr Menschen Seegras als vielseitigen Rohstoff. „Es wird zurzeit als Dämmstoff in der Baubranche, als Dünger für Gärten sowie als Füllstoff in Kissen genutzt und jetzt eben auch in Kuscheltieren.“ Mit ihren Seegrastieren möchten Alyssa und Max ein größeres Bewusstsein schaffen für die Relevanz von Seegras als natürlichen Rohstoff. Wo die süßen Tierchen gefertigt und verkauft werden, erfährst du in der neuen Ausgabe von KIEL.nachhaltig.

KIEL.NACHHALTIG: GEMEINSAM AKTIV WERDEN

Gerade erst ist die bereits dritte Ausgabe des Magazins KIEL.nachhaltig erschienen. In diesem Magazin möchten wir, die KIELerleben-Redaktion, dir inspirierende Geschichten, spannende Adressen und praktische Tipps an die Hand geben,

mit denen wir alle unseren ökologischen Fußabdruck reduzieren können: Begleite uns auf einen Shoppingtrip durch die schönsten Secondhand-Läden, lerne das neue Nachhaltigkeitszentrum in der Innenstadt kennen und komm mit auf einen kulinarischen Streifzug durch Kiels nachhaltige Restaurants. Außerdem stellen wir Menschen vor, die in Kiel und Umgebung bereits aktiv sind und durch ihr Engagement einen positiven Einfluss auf die Umwelt nehmen. Von der neuen Stadtpräsidentin Bettina Aust bis hin zu kreativen Köpfen, die innovative Lösungen entwickeln: Ihre Geschichten sollen uns zeigen, dass wir gemeinsam etwas bewegen können. Wir

sind überzeugt, dass Kiel als erste deutsche Zero Waste City das Potenzial hat, Vorreiter im Bereich Nachhaltigkeit zu sein. Lasst uns zusammenarbeiten, voneinander lernen und unsere Stadt zu einem lebenswerten Ort für uns und die kommenden Generationen machen!

KIEL.nachhaltig bekommst du kostenfrei an vielen Auslegestellen in der Stadt sowie direkt in unserem Büro am Exerzierplatz 3.

**PS: Die Redaktion freut sich über Hinweise auf private Initiativen oder Firmen mit tollen nachhaltigen Ideen – die nächste Ausgabe erscheint im Sommer 2024!
Kontakt: redaktion@kielerleben.de**



Die neue Ausgabe von KIEL.nachhaltig gibt es kostenfrei im KIELerleben-Büro am Exerzierplatz 3



UMBRUCH IN DER WUNDERINO ARENA

DAS SIND DIE NEUEN BEIM THW KIEL

Mit Sander Sargosen, Niklas Landin und Yannick Fraatz haben wichtige Spieler den THW Kiel verlassen. Doch mit diesen Neuzugängen will der Handball-Rekordmeister in der kommenden Spielzeit 2023/2024 ganz oben mitspielen.



Elias Ellefsen á Skipagøtu

Wenn die neue Saison der 1. Handball Bundesliga am 27. August startet, werden die Fans einige neue Gesichter im Trikot des THW Kiel zu Gesicht bekommen.

ELIAS ELLEFSEN Á SKIPAGØTU (IK SÄVEHOF, SWE)

Der Handball-Rekordmeister THW Kiel kann sich über einen vielversprechenden Neuzugang freuen: Elias Ellefsen á Skipagøtu kommt von IK Sävehof in Schweden. Der talentierte Spieler wird die Mannschaft mit seinem Können und Engagement bereichern. Mit seinen 21 Jahren hat das Talent von den Färöer Inseln bereits beeindruckende Erfolge erzielt und wird nun die Chance

haben, sein Können in der stärksten Handball-Liga der Welt unter Beweis zu stellen. Elias Ellefsen á Skipagøtu spielte nicht nur Handball, sondern war auch aktiv im Tischtennis und Fußball. Allerdings konzentrierte er sich ab dem Alter von 14 Jahren hauptsächlich auf den Handball. Sein erster Verein war H71 Hoyvík in der Hauptstadt Tórshavn, wo sein Vater bereits aktiv war. In der Saison 2018/19 sammelte er erste Erfahrungen in Dänemark bei Skanderborg Håndbold, bevor er wieder auf die Färöer zurückkehrte.

Mit Hoyvík nahm Ellefsen am EHF Challenge Cup 2019/20 teil und steuerte zwei Tore bei der Auswärtsniederlage gegen den slowenischen RK Maribor Branik bei. Zur Saison 2020/21 wechselte der Spielmacher in die erste

schwedische Liga, die Handbollsligan, zum IK Sävehof. Dort konnte er im Jahr 2021 die Meisterschaft und 2022 den schwedischen Pokal gewinnen.

In der EHF European League 2021/22 erzielte der damals 19-Jährige 70 Tore für Sävehof, in der Handbollsligan gelangen ihm 122 Tore. Leider verletzte er sich im September 2022 am Knie und konnte daher bis Februar 2023 nicht spielen. Die Fans sind gespannt und voller Vorfreude auf die kommende Saison, in der sie Elias in den traditionsreichen Farben des THW Kiel unterstützen werden.

VINCENT GERARD (ST. RAPHAEL VAR HB)

Der 36-Jährige verstärkt den THW Kiel als Nachfolger von Niklas Landin. Der französische Torwart hat sich im Laufe seiner Karriere einen herausragenden Ruf erworben und gilt als einer der besten Torhüter weltweit. Seine außergewöhnlichen Reflexe, sein taktisches Geschick und seine Konstanz im Spiel machen ihn zu einer wahren Bereicherung für jede Mannschaft. Diese Eigenschaften haben ihm zu einem exzellenten Ruf in der heimischen französischen Liga verholfen. Der Transfer von Vincent Gerard zum THW Kiel ist eine bedeutende Entscheidung für beide Seiten. Der Verein suchte nach einem Torwart von Weltklasseformat, der das Team auf ein neues Level heben kann.

Vincent Gerard bringt all die Eigenschaften mit, die für diese Rolle erforderlich sind und kann auf eine beeindruckende Liste von Erfolgen zurückblicken. Er hat zahlreiche Titel und Auszeichnungen gewonnen, darunter nationale Meisterschaften, internationale Pokale und individuelle Anerkennungen. Seine bemerkenswerte Karriere spiegelt seine Hingabe und Leidenschaft für den Handball wider.

Mit Vincent Gerard als neuer Torwart kann der THW Kiel seine Verteidigung erheblich stärken. Seine Fähigkeiten, Tore zu verhindern, sind beeindruckend, und er wird zweifellos den Druck auf die gegnerischen Angreifer erhöhen. Die Kombination aus einer soliden Verteidigung und einer starken Offensive macht den THW Kiel zu einem noch gefährlicheren Gegner.

Die Nachricht von Vincent Gerards Verpflichtung hat bei den Fans des THW Kiel für große Begeisterung gesorgt. Die Unterstützer des Vereins freuen sich darauf, einen Torwart von solch hohem Kaliber in ihren Reihen zu haben. Die Erwartungen sind hoch, aber die Fans sind zuversichtlich, dass Vincent Gerard sie erfüllen wird.

MAGNUS BIERFREUND (EIGENE JUGEND)

Ein weiteres Talent, Torhüter Magnus Bierfreund aus dem Jahrgang 2004, stößt ebenfalls zum Team. Er hat sich in der A-Jugend-Bundesliga empfohlen und wird weiterhin auch in der U19 des THW Kiel spielen. Der Torhüter sammelte bei seinen Jugendvereinen Schwarz-Weiß Elmschenhagen (2010 bis 2017) und den TSV Kronshagen (2017 bis 2019) seine ersten Handball-Erfahrungen und wurde danach zur den THW-Junioren geholt.

Neben Magnus Bierfreund, der aus der eigenen Jugend in den erweiterten Kader des THW Kiel dazustößt, stehen auch die Rückraumspieler Luca Schwormstede (21 Jahre), Henri Pabst (19 Jahre) und Ben Connor Battermann (19 Jahre) THW-Profitrainer Filip Jicha zur Verfügung. Sie gehen in ihre zweite Saison beim Rekordmeister und wurden vom THW-Trainer in der abgelaufenen Spielzeit behutsam an den Profihandball herangeführt und mehrfach eingesetzt. Darüber hinaus waren die Nachwuchsteamleistungsmannschaften in der gerade abgeschlossenen Saison überaus erfolgreich: Die U15-Mannschaft des THW Kiel wurde erneut Landesmeister, während sowohl die U17 als auch die U19 des Rekordmeisters das Halbfinale um die Deutsche Meisterschaft erreichten.

DIESE SPIELER HABEN DEN THW KIEL IM SOMMER 2023 VERLASSEN

Sander Sagosen (Kolstad IL/NOR)
Niklas Landin (Aalborg Håndbold/DEN)
Yannick Fraatz (Bergischer HC, zurück nach Leihe)
Miha Zarabec (Orlen Wisla Plock/POL)
Philipp Saggau (TSV Altenholz)

**START DER SPIELZEIT 2023/24
FÜR DEN THW KIEL:**
Sonntag, 27. August, 15 Uhr
HBW Balingen-Weilstetten - THW Kiel



Vincent Gerard



Foto: Getty Images

ARBEIT & AUSBILDUNG

*Auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz oder einer neuen Herausforderung?
Wir hätten da ein paar Ideen ...*

Advertorial

AB JANUAR 2024

FRISEUR*INNEN-MASTERCLASS IN KIEL

„Das Schönste an meinem Beruf ist zu sehen, was ich mit einem tollen Schnitt und einer Farbe oder Haarverlängerung bewirken kann“, sagt Britta Brackmann. Sie nahm im letzten Jahr am Meistervorbereitungslehrgang teil, um danach in ihrem Heimatort einen eigenen Salon zu eröffnen. Der berufsbegleitende Kurs in Kiel war für sie die beste Wahl, auch wenn sie dafür ein Stück weit fahren muss. Denn am Ende lohnt es sich: Der Kurs ist die ideale Vorbereitung auf die Meisterprüfung. Gemeinsam mit dem Dozent*innenteam werden

hier alte Kenntnisse aufgefrischt, Neues gelernt und Erfahrungen mit den anderen Teilnehmenden ausgetauscht. Neben der Arbeit an einem Lehrgang teilzunehmen ist eine organisatorische Herausforderung, der sich die Teilnehmenden gern stellen. „Es gibt Tage, da schaffe ich es, viel zu lernen. Und an anderen Tagen komme ich fast gar nicht dazu. Aber ich habe tolle Unterstützung durch meinen Partner und weiß, wofür ich das alles mache. Das ist es mir wert“, bekräftigt Britta Brackmann.



Das Dozent*innenteam besteht aus folgenden Profis:
Björn Donner, Gülten Turhan, Nicola Gross,
Dilscha Aslan und Enno Doden (v. li.)

JETZT ANMELDEN!

Du bist Friseurgesell*in und willst den nächsten Schritt auf der Karriereleiter machen? Der Meistertitel ist der erste Schritt in die Selbstständigkeit. Am 23. August um 18 Uhr wirst du in der Berufsbildungsstätte Kiel umfänglich über die Inhalte, Organisation und die umfangreichen Fördermöglichkeiten des berufsbegleitenden Meistervorbereitungskurses informiert.

Berufsbildungsstätte Kiel

Lina Christiansen

Tel.: 0431 / 53 33 25 11

E-Mail: lchristiansen@hwk-luebeck.de

www.hwk-luebeck.de



WILLKOMMEN IN DER EDEKA-WELT

Vermutlich waren die meisten Nordlichter schon mal in einem EDEKA Markt. Hübsch, oder?! Hinter dem Baukonzept und der Inneneinrichtung steckt eine eigene Abteilung, in der du tätig werden kannst.



Alexander König ist bereits seit elf Jahren bei EDEKA Nord, seit einem Jahr als Abteilungsleiter Bau und Einrichtung

Alexander König leitet bei EDEKA Nord eine Abteilung, die man dort im ersten Moment nicht vermutet: Im Bereich Bau und Einrichtung der Märkte gehören Nachhaltigkeit, moderne Energiesysteme, das Kaufverhalten der Menschen und vieles mehr zu seinen Tätigkeiten.

HERAUSFORDERND & VIELFÄLTIG

Von kaufmännischen bis hin zu technischen Aufgaben hat die Abteilung Bau und Einrichtung einiges zu bieten. Für die Modernisierung und Sanierung sowie den Neubau von Märkten sind eine umfangreiche Planung im Hoch- und Ladenbau, detaillierte Zeichnungen, abgestimmte Koordination der Handwerksfirmen, die Inneneinrichtung sowie das Erstellen der Aufträge und Rechnungen und das anschließende Immobilienmanagement nötig. „Wir vertreten einerseits die EDEKA-Marke und setzen andererseits die individuellen Ideen der selbstständigen Kaufleute um, um letztendlich etwas zu erschaffen, indem sich die Kundschaft wohlfühlt – ein individueller Standard eben“, sagt Alexander König. Genau das schätzt er an seiner Arbeit. Kein Markt ist wie der andere, fast jeden Tag erlebt er neue Begegnungen, interessante Gespräche und spannende Herausforderungen.

VIELE MÖGLICHKEITEN

Was der Abteilungsleiter beschreibt, gilt genauso für andere Berufe in der EDEKA-Welt. Aktuell wird eine Projektleitung im Hochbau für die anspruchsvollen Bauvorhaben gesucht. Alle Bereiche, egal ob Einkauf, Marketing, Vertrieb, Personalwesen, Finanz- und Rechnungswesen, Controlling sowie Logistik oder Immobilien, bieten die Möglichkeit, den Handel mitzugestalten – auch von zu Hause aus. „EDEKA Nord ist eine sehr ehrliche Marke mit dem Ziel, Kundenwünsche zu erfüllen. Bei uns ist für jede und jeden etwas dabei“, betont Alexander König. Weitere Ausschreibungen findest du unter www.verbund.edeka/karriere.



Gemeinsam brainstormen!

Gestalte die Zukunft des Handels.

Werde EDEKAner:in



Unsere Bereiche...

- > Einkauf / Warengeschäft
- > Marketing / Vertrieb
- > Personal- / Bildungswesen
- > Qualitätsmanagement
- > Rechnungswesen / Controlling
- > Projekt- / Prozessmanagement
- > Supply-Chain-Management / Logistik
- > Unternehmenskommunikation / Nachhaltigkeit
- > Immobilien / Expansion
- > IT / Digitalisierung
- > Konzernsicherheit

... freuen sich auf Deine Ideen.

Wir ♥ Lebensmittel.



HERBSTSEMESTER 2023

Mehr Bildung für die Zukunft.



Ihre Volkshochschule

foerde-vhs.de



Kinderosteopathie in der Praxis am Schloss

Wünschen Sie für Ihr Neugeborenes einen zusätzlichen Gesundheitscheck, eine Unterstützung beim Start ins Leben oder eine Steigerung des Wohlbefindens?

Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder unterscheiden sich deutlich von einem Erwachsenen. Die Geschehnisse vor, während und unmittelbar nach der Geburt, die enorme Dynamik in der Entwicklung der verschiedenen Gewebe und Organe, der physiologischen Prozesse sowie der sensomotorischen und emotionalen Entwicklung in den ersten Lebensjahren erfordern besondere diagnostische und therapeutische Vorgehensweisen, Aufmerksamkeit und Schulung des Osteopathen.

Unser Osteopath Maximilian Hake hat sich speziell in diesem Bereich weitergebildet und im Anschluss an sein Studium eine zusätzliche Ausbildung zum Kinderosteopathen absolviert.

Sie treffen in der Praxis am Schloss auf geballte therapeutische Kompetenz in einer ganz neuen, gemütlichen und an die Bedürfnisse der Kinder angepassten Praxis.

Auch unsere Erwachsenen Klienten*innen werden osteopathisch von unseren Osteopath*innen Herrn Hake und Frau Gerick professionell betreut.



**Physio-
therapeut*innen
gesucht!**

CAROLIN MÖLLER + TEAM
PRAXIS AM SCHLOSS
Burgstraße 2 • 24105 Kiel
Tel. 0431 / 98 65 43 00
cm@ttz-kiel.de • www.ttz-kiel.de



Zugegeben, dieses Bild ist etwas übertrieben, aber ist das nicht ein schönes Ziel?

Glückliche Mitarbeiter*innen bringen das Unternehmen voran.

NACHHALTIGES ARBEITSUMFELD

Möchte ein Unternehmen wirklich nachhaltig sein, ist es zwar ein wichtiger Ansatz, Fair Trade Kaffee und einen Obstkorb zu spendieren, Papier zu sparen und Ökostrom zu nutzen. Aber das ist noch nicht das Ende der Fahnenstange. Vielmehr gilt es, eine angenehme Arbeitsatmosphäre zu schaffen und das bedeutet: Investition in die Menschen!

EIN GEMEINSAMES ZIEL ...

... bestärkt das Miteinander. Ist die Unternehmenskultur, oder moderner gesagt die DNA einer Firma, klar definiert, können alle auf ein Ziel hinarbeiten. Das vermeidet Unstimmigkeiten und unnötige Prozesse und spart dabei personelle Ressourcen.

EIN SICHERER ARBEITSPLATZ ...

... sorgt für Zuversicht. Kaum etwas verunsichert mehr, als nicht zu wissen, ob der Vertrag im nächsten Jahr verlängert wird oder das Unternehmen auch zukünftig genügend Profit macht. Unternehmen, die auf ein nachhaltiges Arbeitsumfeld setzen, machen sich stark für die Zukunft ihrer Mitarbeiter*innen, bieten Weiterbildungen an und kommunizieren transparent die wirtschaftliche Lage inklusive sinnvoller Lösungen.

EIN FAIRER LOHN ...

... motiviert Arbeitskräfte. Die Mitarbeiter*innen sind das wichtigste Kapital eines Unternehmens. Fühlen sie sich in ihrer Arbeit nicht wertgeschätzt oder unfair behandelt, sinkt die Motivation, Zeit und Leidenschaft in die Firma zu investieren. Auch ein gemeinsames Event, eine kleine Aufmerksamkeit oder ein ernst gemeintes „Danke schön“ können ein erster Schritt sein.

INVESTITION IN DIE MENSCHEN ...

... sorgen für eine Win-Win-Situation auf beiden Seiten. Mitarbeiter*innen kommen gerne zur Arbeit und sind bereit, sich langfristig an das Unternehmen zu binden. Unternehmen mit klaren Werten, die auf ganzer Linie umgesetzt werden, punkten bei Bewerber*innen.

nice*



Das fünfköpfige nice*-Team von links nach rechts:
Wordpressprofi Jakob, CEO und (Möglich)Macherin Nic,
Social-Media-Marketing-Queen Jasmin,
Buchhaltungsrockstar Fridtjof & Grafik-Genie Vanessa

NEW WORK

FLEXIBEL, FRESH UND FREIHEITSLIEBEND

Ob es bei der Kieler Webdesignagentur nice spukt? Nein.
Auch wenn es hier nur so von Teamgeist und Freigeistern wimmelt.*

ORT & ZEIT? SCHNURZPIEPEGAL

So ziemlich jede*r Chef*in würde vom eigenen Team behaupten, dass es etwas ganz Besonderes ist, ist doch klar! Auch Nic, CEO der Kieler Webdesign Agentur nice*, sagt dies über ihre Kreativ-Crew. Wir durften das Team näher kennenlernen und können sagen: stimmt! Besonders ist hier wirklich jede*r: besonders naturvernarrt, besonders reiselustig, besonders freiheitsliebend. Genau diese Attribute stehen ihnen bei der Arbeit jedoch keinesfalls im Weg – im Gegenteil. In einer Arbeitswelt, in der Flexibilität immer mehr an Bedeutung gewinnt, werden hier die Grenzen von Arbeitsort und -zeit einfach mal – BÄM – gesprengt. Bedeutet im Klartext: Bei nice* kann man aus jedem Winkel des Planeten arbeiten und seine Zeit frei gestalten. Klassische Wochentage gibt es praktisch keine, 9-to-5 ist ein Fremdwort. „Wenn meine Leute nachts kreativ sind, sollen sie nachts arbeiten. Ich lass’ den Menschen sehr in seiner Kraft, Energie und Selbsterfüllung“, erklärt Nic. Aber bitte nicht falsch verstehen, gefaulenzt wird hier keineswegs: „Wir erledigen alles, was wir auf dem Zettel haben, zuverlässig und mit viel Leidenschaft, und die Kundenzufriedenheit steht sehr hoch.“

DAS GEHEIMREZEPT

Das A und O in einem solchen Arbeitsalltag ist die Kommunikation. „Wir sprechen’s auch mal aus, wenn’s nicht funktioniert und sind zu 100 Prozent lösungsorientiert“, erklärt Nic ihren persönlichen Schlüssel zum Erfolg. „Zudem leben wir ganz aktiv eine Fehlerkultur. Fehler sind einfach die größte Plattform des Lernens. Wichtig ist mir nur, sie zu reflektieren, damit sie kein zweites Mal passieren.“ Ein weiterer großer Benefit ist für die 44-Jährige das Alter ihrer Mitarbeitenden: „Alle sind Mitte 20 und bringen so viel Inspiration mit rein. Ich habe keine Kinder, aber die Weiterentwicklung der Welt wird mir so durch die jüngere Generation ins Unternehmen und ins Leben getragen. Jede*r darf Ideen haben und Vorschläge machen, das genieße ich total“, schwärmt Nic.

Übrigens: Gerade erst hat die nice*-Crew ihre Team-Seite auf www.itsnice.online/team/ gelauncht. Klick dich unbedingt mal durch und erfahre mehr über die herzlichen Teammitglieder und ihre wirklich unterhaltsamen Mottos.

nice*



NICE TO MEET YOU!

Hi! Ich bin Nic. Hinter mir steht ein mega **Kreativteam**. Gemeinsam erstellen wir deine **Website** – oder lassen deine Produkte und Services auf **Instagram** strahlen.

Hört sich gut an? Und du willst auch strahlen?

Hervorragend. Dann **nimm noch heute Kontakt mit uns auf**. Wir begleiten dich Schritt für Schritt zu **mehr Reichweite und Sichtbarkeit**.

Schritt 1: Schreib uns eine Nachricht oder ruf uns einfach an.



GUCK: SO ERREICHST DU UNS.

Entweder per **E-Mail**
oder am **Handy**. Beeeeeep!

✉ nic@itsnice.online

☎ **+49 170 9652160**



DIE ZEMENTWENDE BEGINNT IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Das Zementwerk Lägerdorf ist der größte Standort von Holcim in Deutschland. Der Kreideabbau und die Herstellung von Zement haben hier eine Tradition von 160 Jahren. Heute ist das Werk noch einer der größten CO₂-Emittenten in Schleswig-Holstein. Doch das wird sich schon in naher Zukunft ändern, denn Klimawende heißt auch Zementwende!

ERSTES KLIMANEUTRALES ZEMENTWERK DER WELT

Bis 2029 soll in Lägerdorf eines der ersten klimaneutralen Zementwerke der Welt und damit ein technologischer Leuchtturm mit globaler Strahlkraft entstehen. Herzstück des Projekts „Carbon2Business“ ist der Bau einer neuen, innovativen Ofenlinie. Das heutige Klimagas soll zukünftig zu einem wertvollen Rohstoff für andere Industrien werden – etwa als Grundstoff für die Chemie-Industrie. Möglich machen dies neue Technologien, mit denen das Kohlendioxid aus der Ofen-Abluft abgeschieden und wei-

terverarbeitet werden kann. „Heute beziehen die meisten Industrien ihren dringend benötigten Kohlenstoff aus fossilen Quellen wie Erdöl oder Erdgas“, erläutert Torsten Krohn, Leiter des Zementwerks Lägerdorf. „Wir sind überzeugt davon, dass das CO₂ aus unserem Werk dies in Zukunft teilweise ersetzen wird.“

AUFBRUCHSTIMMUNG AN DER WESTKÜSTE

„Carbon2Business“ ist Teil einer industriellen Transformation, die die Rolle Schleswig-Holsteins als Vorreiter der Energiewende

weiter ausbaut. Mit dem Aufbau einer sektorenübergreifenden CO₂- und Wasserstoffwirtschaft zwischen mehreren Industrieunternehmen wird die Region Westküste zum Modell für den klimafreundlichen Umbau. Überzeugt davon ist auch die Europäische Union: Sie fördert den Bau des neuen Ofens mit fast 110 Millionen Euro aus dem Innovation Fund.

EU-FÖRDERUNG VON 110 MILLIONEN EURO

Entscheidend für den Erfolg der Zementwende sind – noch vor der Technologie – die Menschen vor Ort, die sie vorantreiben. „Die gesamte Westküste befindet sich in einer Aufbruchstimmung“, erklärt Torsten Krohn. „Wer Lust hat, Teil dieser Dynamik zu sein, ist bei uns richtig und sollte sich bei uns melden!“ Mehr Informationen zum klimaneutralen Zementwerk sowie zu den aktuellen Stellenangeboten und Informationen zur Ausbildung bei Holcim unter holcim.de.

Holcim
Sandweg 10, Lägerdorf
Tel.: 04828 / 600
www.holcim.de



Der innovative Oxyfuel-Ofen wird den bestehenden Zementofen (oben) ersetzen

Wer bei Holcim arbeitet, arbeitet am nachhaltigen Umbau der Industrie



ALSTER MAGAZIN

HAMBURG WOMAN *Förde Fräulein*

WIR SUCHEN DICH!

REDAKTION:

→ VOLONTARIAT

BEI HAMBURGS
COOLSTEN SEITEN

SALES-TEAM:

→ VERKAUFSTALENTE

FÜR UNSERE
KUND*INNEN
IN PRINT & ONLINE

Wenn du Lust hast, Teil des
kreativen Teams zu werden und an
der Erfolgsgeschichte in Hamburg
mitzuwirken, dann bewirb dich jetzt:
bewerbung@falkemedia.de

www.magazine.hamburg | www.hamburg-woman.de | www.foerdefraeulein.de



WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Leichte Gestaltungselemente, die eine angenehme Atmosphäre schaffen, lassen den Sommer nach drinnen. Natürliche Materialien wie Holz und Rattan sowie helle Farben und luftige Stoffe sorgen für eine entspannte und erfrischende Wohnumgebung. Was der August sonst noch so für unser Haus bereithält, liest du hier.



GRUND ZUM FEIERN!

95 Jahre voller Leidenschaft, Qualität und unvergleichlicher Kücheninnovationen – das ist ein Jubiläum, das Küchen Janz mit seiner Kundschaft feiern möchte.

Seit fast einem Jahrhundert ist **Küchen Janz** ein zuverlässiger Partner in Sachen Küchenträume. Doch nicht nur das – dieses Jahr begehen die Wohn-Spezialisten auch das 10-jährige Bestehen des Einkaufsverbands VME/MHK. Eine Erfolgsgeschichte, von der vor allem Kundinnen und Kunden profitieren. Dank der starken Partnerschaft mit namhaften Markenherstellern wie Wert Küchen, Culineo, Siemens, Constructa, Miele und vielen anderen bietet Küchen Janz ein unschlagbares Angebot exklusiven Einkaufsvorteilen des Verbands und dem Zugang zu einer breiten Auswahl hochwertiger Produkte. Von innovativen Küchensystemen über erstklassige Elektro-

geräte bis hin zu stilvollen Accessoires – hier finden Interessierte alles, was das Herz begehrt. Die erfahrenen Küchenplanerinnen und -planer beraten zu individuellen Wünschen und Bedürfnissen und helfen dabei, die zu verwirklichen. Kostenfreien und unverbindliche Beratungs- und Planungstermine sind entweder online oder telefonisch zu reservieren, um eine neue Traumküche zu erschaffen, die perfekt zu einem individuellen Lebensstil passt. Doch das ist noch nicht alles! Als Jubiläumsgeschenk erhalten Kundinnen und Kunden bei neugeplanten Küchen ab 7.500,- Euro den hochwertigen Backofen „Constructa CF4M98062“ gratis dazu. www.kuechen-janz.de.

Foto: Küchen Janz

WERT-KÜCHE aus dem Programm Ella,
Front Schiefer sand Nachbildung, Griffmulde lavaschwarz matt, Hängeschränke muschelweiß, Arbeitsplatten Schiefer sand Nachbildung, best. aus Küchenzeile in T-Form, Hochschränken, Hängeschränken und 2 Wandboards. Mit Elektrogeräten von Constructa und Einbauspüle. Maße ca. 420x250 cm. Ohne Deko.

Constructa
INDIVIDUELL PLANBAR
A G E

Moderne Constructa E-Geräte inklusive:
.....
Constructa Glaskeramikkochfeld CA321255
Constructa Backofen CF4M98062 (EEK A)*1
Constructa Kühlschrank CK131NSE0 (EEK E)*2

Backofen GESCHENKT
beim Küchenneukauf ab 7.500,- €

ab 7.500,-
VOLL-SERVICE-PREIS
Inklusive Lieferung & Montage



Das extra große Kochstellen-Element ist beidseitig mit Auszügen und Türelementen ausgestattet.

Ihre Vorteile bei der Planung:

- Stauraumwunder durch 66 cm Korpusstiefe
- Ergonomisch planbar: 2 Höhen, diverse Tiefen
- Grifflose Varianten
- Durchgängigkeit im System
- Bewährte Lackqualitäten

www.wertkueche.de



Die grifflosen Fronten und die nahezu schwebend wirkende Arbeitsplatte ergeben zusammen einen besonders harmonischen Look.



Geräumige Auszüge mit Softseinzug bieten beste Erreichbarkeit und Ordnung.

95 Jahre

1928 2023

inter living

KÜCHEN JANZ

Für ein gutes ♥ Bauchgefühl

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

Folgen Sie uns: [f](https://www.facebook.com/kuechenjanz) [p](https://www.pinterest.com/kuechenjanz) [y](https://www.youtube.com/kuechenjanz) [i](https://www.instagram.com/kuechenjanz)

www.kuechen-janz.de

*Gilt auf alle Neubestellungen bei mind. 50 % Anzahlung. Gilt nicht auf Werbemodelle, reduzierte Ausstellungsstücke, bereits getätigte Aufträge, Marken Interliving, Musterring, Stressless® & Schöner Wohnen sowie beim Kauf im Online-Shop. Aktionsvorteile nicht kombinierbar. Wenn nicht anders angegeben sind alle Preise Abholpreise in Euro und verstehen sich ohne Dekoration. Alle Maße sind Ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer und Liefermöglichkeiten vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. **Gültig bis zum 30.09.2023.**

SCHÖNHEIT & NACHHALTIGKEIT VEREINT

SOLARDÄCHER MIT ÄSTHETIK

In einer Zeit, in der saubere und nachhaltige Energiequellen eine immer wichtigere Rolle spielen, setzt Trava Solar mit einer innovativen Volldachlösung ein Zeichen für nachhaltige Architektur und umweltbewusstes Wohnen.

„Trava Solar legt großen Wert auf ein harmonisches Zusammenspiel von Energieerzeugung und ansprechendem Design“, sagt Fachberater Torsten Klüss. „Im Gegensatz zu einem unansehnlichen Flickenteppich aus Solarmodulen auf dem Dach, bietet unsere elegante und lückenlose Aufdachlösung eine ästhetisch ansprechende Alternative.“ Statt die Optik des Hauses zu beeinträchtigen, fügt sich die hochwertige Photovoltaikanlage harmonisch in das Erscheinungsbild ein.

Die Photovoltaikanlagen von Trava Solar bieten ökonomische und ökologische Vorteile. Durch die Nutzung der Energiequelle Sonne können nicht nur die Stromkosten erheblich gesenkt werden, sondern auch der CO₂-Fußabdruck reduziert und ein Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden. Gleichzeitig wird die Unabhängigkeit von steigenden Energiepreisen erreicht. Zusätzlich zur Einsparung der Umsatzsteuer, die bei der Anschaffung einer Photovoltaikanlage zur-

zeit entfällt, ist die Nutzung der verfügbaren Fläche effizienter und der Ertrag höher. „Von der individuellen Beratung über die Planung bis hin zur fachgerechten Installation stehen den Kunden erfahrene Experten zur Seite“, so Klüss. „Nutzen Sie die Kraft der Sonne für ein energieeffizientes Zuhause. Setzen Sie auf Qualität, Stil und Zukunftssicherheit und vertrauen Sie Ihrem regionalen Photovoltaikanbieter.“ Mehr dazu auf www.trava-solar.de.



Foto: Trava Solar

Neu!

Photovoltaik nachhaltig und schön:

Flickenteppich auf dem Dach?
Das muss nicht sein!
Mit Trava-Solarmodulen
bewahren Sie die
ansprechende Optik
Ihres Hauses.

Trava-Solarmodule
in unterschiedlichen
Formen und Größen:



TRAVA SOLAR

SOLARDÄCHER

Lassen Sie sich ein unverbindliches
und kostenloses Angebot bei Ihrem
regionalen Photovoltaik-Anbieter machen!

Servicebüro Kiel
24111 Kiel
Wilmsdorfer Str. 30
04 31 / 69 10 77 19
www.trava-solar.de

GRÜNE ALLWETTER-OASE

„Mit viel Erfahrung und Expertenwissen haben die Mitarbeiter von Nelson Park Terrassendächer die Planung, Gestaltung und den Bau unserer Überdachung ausgeführt“, sagt die zufriedene Kundin Frau Paul.

„Seit wir unser Terrassendach haben, ist der Raum für Erholung und gemütliches Beisammensein unsere Terrasse.“ Vom Frühjahr bis in den Herbst verbringen Frau Paul und ihre Familie unzählige Stunden auf der Terrasse, die dank des Daches einen besonderen Raum für Erholung und gemütliches Beisammensein bietet.

„Der Entschluss, unsere Terrasse überdachen zu lassen, war eine der besten Ideen der letzten Jahre“, sagt sie. Die Firma **Nelson Park Terrassendächer** hat ein Terrassendach mit Ganzglasschiebeelementen gebaut. Das moderne, schlichte Design und die großen Glaselemente sorgen für einen unverbauten Blick in den Garten. Je nach Wetterlage können die Glaselemente auf- und zugeschoben werden, damit kann man für eine optimale Belüftung und Temperatur sorgen. Problemlos könnte sich die Überdachung schrittweise zu einem Kaltwintergarten erweitern lassen, der eine interessante und preisgünstige Alternative zum Warmwintergarten ist. Anders als dieser ist er weder beheizt noch isoliert.

Vor allem bei südlich gelegenen Kaltwintergärten kann aber die natürliche Sonneneinstrahlung optimal genutzt werden. Er ist ein idealer Aufenthaltsort für Pflanzen, die den Winter im Norden nicht überleben würden. Eine Markise bietet bei zu großer Sonnen-

einstrahlung ausreichend Schatten. Die in die Profile eingebauten LED-Lichtleisten beleuchten die Terrasse in den Abendstunden mit einem angenehmen und in der Helligkeit abstufbarem Licht. Weitere Infos unter www.nelsonpark-td.de.



Foto: Nelson Park Terrassendächer

Aktion zum Sommeranfang: 12 % Rabatt auf Terrassendächer und Kaltwintergärten



Unsere Terrassendächer und Kaltwintergärten sind individuell und maßgefertigt, sie passen genau zu Ihrem Haus, Ihrer Terrasse und Ihrem Garten.



Nelson Park Terrassendächer

Servicebüros in Ihrer Nähe:

24784 Westerrönnfeld, Gorch-Fock-Weg 8, 0 43 31 / 4 38 09 49

24226 Heikendorf, Binzer Weg 1, 04 31 / 9 90 18 25

www.nelsonpark-td.de

**Neu bei Nelson Park:
Solar-Terrassendächer**

BGH STÄRKT ZUTRITTSRECHT DER VERMIETER

In seinem Urteil vom 26. April 2023 (VIII ZR 429/21) hat der BGH bestätigt, dass es eine vertragliche, sich aus § 242 BGB ergebende Nebenpflicht des Mieters ist, dem Vermieter bei Vorliegen eines konkreten sachlichen Grundes und entsprechender Vorankündigung den Zutritt zur Wohnung zu gewähren. Konkret entschied der BGH dies für eine beabsichtigte Veräußerung der Wohnung. Daneben kann sich ein Zutrittsrecht des Vermieters auch aus einer entsprechenden vertraglichen Vereinbarung ergeben.

Die Beurteilung, ob der konkrete Grund ein Zutrittsrecht begründen kann, muss anhand des Einzelfalls erfolgen. Hier müssen die Interessen des Vermieters (bspw. ein geplanter Ver-

kauf der Wohnung) und die Interessen des Mieters (bspw. schwere gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Suizidgefahr) gegeneinander abgewogen werden. Hierbei müsse auch berücksichtigt werden, dass sich der Mieter bei der Wohnungsbesichtigung gegebenenfalls vertreten lassen könne.

Wer die Stimme der privaten Eigentümer 2023 stärken möchte, sollte jetzt Mitglied beim Eigentümerverein Haus & Grund Kiel werden. Die rund 11.000 Mitglieder geben Haus & Grund ein starkes Mandat und mit jedem Mitglied wächst die Meinungsmacht. Mitglied werden ist ganz einfach: entweder direkt auf der Geschäftsstelle im Sophienblatt 3 oder online unter www.haus-und-grund-kiel.de.



Rechtsanwalt
Sönke Bergemann,
Geschäftsführer
Haus & Grund Kiel



MASSGEFERTIGT UND BEGEHBAR

Für viele Menschen ist der begehbare Kleiderschrank ein lang gehegter Traum. Und dafür muss man gar nicht unbedingt große Räume haben. Das Team von **RAUMKREATIV Tischlerei MB** entwickelt maßgeschneiderte Lösungen, die an die Räumlichkeiten und Wünsche der Kund*innen angepasst sind. Während der Beratung durch einen erfahrenen Tischlermeister können die Schränke und Räume visualisiert werden, damit die Kund*innen einen besseren Eindruck vom Endprodukt erhalten. Die Planung, das Aufmaß vor Ort sowie die Montage mit eigenen Tischlergesell*innen gehören zum Leistungspaket dazu. In der Ausstellung in der Eckernförder Straße 44 können Musterschränke begutachtet werden. Auch Wohnaccessoires sind erhältlich. Bis zum 31. August winken 10 Prozent Rabatt auf Neubestellungen von Raumplus Einbauschränken. Beratungstermine unter Tel.: 0431 / 210 78 80.

RAUMKREATIV
Einrichtungen nach Maß.

TISCHLEREI MB
Ihr Meisterbetrieb aus Kiel

20 Jahre Tischlerei Meisterbetrieb

T. 0431 - 210 78 80
raumkreativ.com

Besuchen Sie unsere Ausstellung am
Wilhelmplatz, Eckernförder Str. 44

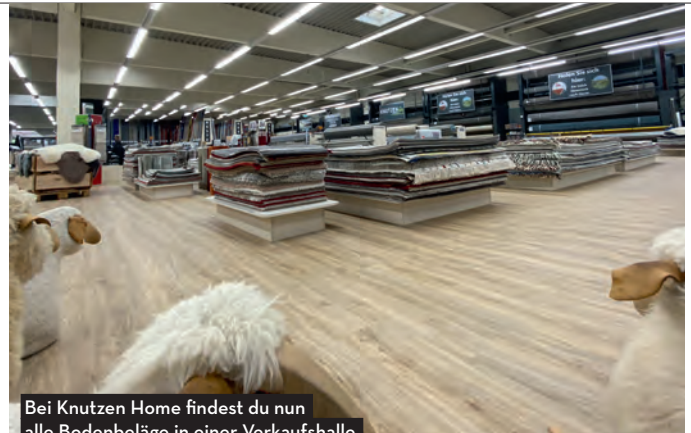


Einbauschränke + Küchen
Raumplus Schranksysteme Fachhändler
Fenster + Türen
Parkett und Vinylböden

ALLES UNTER EINEM DACH

Nach den umfangreichen Umbaumaßnahmen findest du bei Knutzen Home in Kiel nun ein aufgeräumtes Sortiment – zum Beispiel eine vielfältige Auswahl an Bodenbelägen.

Seit fast 50 Jahren sind hochwertige Bodenbeläge das Hauptgeschäft und die Leidenschaft des Kieler Traditionsunternehmens **Knutzen Home**. Damals hatte Otto Eduard Knutzen mit Teppichbodenresten, die er den Kund*innen günstig anbot, den Grundstein für sein Unternehmen gelegt. Heute hält das große Haus in der Bahnhofstraße alle Bodenbeläge von Teppichen bis Parkett, Laminat und alle Glattbeläge (außer keramische Fliesen) unter einem Dach bereit.



Bei Knutzen Home findest du nun alle Bodenbeläge in einer Verkaufshalle



Bei Cushion-Vinyl-Belägen (CV) ist nur die oberste Schicht aus PVC



Die Teppiche von Bentzon sind flachgewebt und äußerst pflegeleicht

Besonders beliebt sind die so genannten Cushion-Vinyl-Beläge (CV), die sich durch eine spezielle Zusatzschicht auszeichnen. Diese besteht aus PVC, Füllstoffen, Additiven und Pigmenten. Dadurch sind die CV-Beläge besonders belastbar und widerstandsfähig. Darüber hinaus geht der Service bei Knutzen Home über das gewöhnliche Maß hinaus: Die Mitarbeitenden schneiden die Wunschbeläge maßgenau zu, und das ohne zusätzlichen Aufpreis. Teppichbodenreste (Neuware) sind bis in Raumgröße zu 50 Prozent Rabatt und mehr zu bekommen. Knutzen kettelt noch selber, so können aus Teppichresten oder auch aus Rollenware maßgeschneiderte Teppiche entstehen. Und das von hochwertigen Marken wie Bentzon, Vorwerk und AW. Tauche ein in die Welt der Bodenbeläge und besuche das Traditionsunternehmen in Kiel. www.knutzen-home.de



KNUTZEN HOME

DIE MIT DEM GRÜNEN HAUS!

16 x in Schleswig-Holstein

WWW.KNUTZEN-HOME.DE

STRANDKÖRBE MIT EXTRA URLAUBSGEFÜHL



2849,-

STRANDKORB
Fünen

1998,-
ca. 140 cm breit

2648,-

STRANDKORB
Seeblick

1498,-
ca. 125 cm breit

Abdeckhaube
Mitnahmepreis

79,-

STRANDKORB FÜNEN*

Mahagoni ähnliches Hartholz, Shabby Chic grau, aus zertifiziertem ökologischem Plantagenanbau • Geflecht: Polyrattan Rundfasergeflecht, doppelgeflochten, UV- und farbeständig • Beschläge: rostfreier Edelstahl • Lenkrollen mit Feststellbremse • alle Doppelrollen 360° drehbar • Bullaugen / Federlifter • 2 schwenkbare Tische • 2 Kissen extra • Stoff & Bezüge sind herausnehmbar und waschbar.

STRANDKORB SEEBLICK*

Teakholz aus zertifiziertem ökologischem Plantagenanbau • Geflecht: Polyrattan Rundfasergeflecht, doppelgeflochten, UV- und farbeständig • Beschläge: rostfreier Edelstahl • Lenkrollen mit Feststellbremse • alle Doppelrollen 360° drehbar • Gasdrucklifter • 2 schwenkbare Tische • 2 Kissen extra • Stoff & Bezüge sind herausnehmbar und waschbar.

* alle Preise sind Mitnahmepreise. Kleine Schönheitsfehler möglich. Unser Lieferservice steht für Sie bereit - sprechen Sie uns gerne darauf an.

KNUTZEN HOME **KIEL**
Asmusstr. 19-21
Tel. 0431 / 74 808

KNUTZEN HOME **KIEL**
Bahnhofstr. 14
Tel. 0431 / 64 25 24

KNUTZEN HOME **KIEL**
Kehrwieder 13
Tel. 0431 / 73 84 15

KNUTZEN HOME **SCHÖNBERG**
Eichkamp 18
Tel. 04344 / 41 32 20

Wir stehen für Qualität in der
Zinshausverwaltung

GEG, UVI, EnSikuMaV

oder Gaspreisdeckel –

wir behalten immer

den Überblick!

Wechseln Sie jetzt und profitieren Sie
von unserer Fusion.

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

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



Hans Schütt®
Immobilien GmbH



Haus & Grund®
Immobilien GmbH Kiel

norla®

MESSE
Rendsburg

31. Aug. - 3. Sept.

Landestierschau
Landwirtschaft
Haus & Garten
Ernährung
Energie

Täglich von 9 bis 18 Uhr
Messegelände Rendsburg
Eintritt: 10 €
Schüler, Azubis und Studenten: 5 €

Tickets ab sofort online
www.norla.deinetickets.de

DEINE TICKETS



VORSCHAU:

NORDBAU 2023

Die Baubranche befindet sich im Umbruch. „ReUse“ und „Wasser“ sowie „Kreislaufwirtschaft“ sind die Stichworte des 21. Jahrhunderts.

Ein Schwerpunkt der NordBau, die vom 6. bis 10. September in den Holstenhallen Neumünster stattfindet, liegt im Austausch verschiedener Disziplinen und Ideen. Planer*innen und Architekt*innen, Verbände und Verwaltungen, Handwerk und Wissenschaft treffen sich, um neuen Ideen Raum zu geben. Netzwerken und Austauschen ist auch das Motto der Start-Up Stage 2023, die erstmals präsentiert wird. Sie gibt jungen Unternehmen die Gelegenheit, mit der klassischen Bauindustrie ins Gespräch zu kommen. Ideen und Konzepte können präsentiert und festgefahrene Wege aufgebrochen werden.



BAUEN UND NACHHALTIGKEIT

Lösungsansätze werden auf der NordBau vom Netzwerk Forum Kreislaufwirtschaft Bau und der Materialprüfanstalt Schleswig-Holstein aufgezeigt. Prof. Dr. Raphael Kampmann, Professor für Baustofftechnologie an der Technischen Hochschule Lübeck: „Der Aspekt ‚ReUse‘ sollte bei einem Bauvorhaben immer mitgedacht werden. Unser Labor kann dabei zur Optimierung durch Materialprüfung beitragen. Der Begriff Abfall muss neu definiert und gelebt werden, denn meist ist bisheriger Abfall ein weiterer mineralischer Baustoff, der nur der richtigen Weiterverwendung zugeführt werden muss.“

Außerdem hat sich die NordBau das Thema „Wasser & Bauen“ auf die Fahne geschrieben: Starkregen, Hochwasserschutz, Wasserversorgung, Umwelt sind die Felder, die im Fokus stehen. Engagierte Partner*innen präsentieren die Resilienz der Wasserwirtschaft. Es werden Ideen, Lösungen und Modelle vorgestellt, die anregen sollen oder auch direkt umgesetzt werden können: naturnaher Wasserbau, Fischaufstiegsanlagen, Regenrückhaltebecken, energieautarke Wasserwerke, Dachbegrünung, Modelle zu Deichbau und Küstenschutz und vieles mehr.



Sessel
€ 1.449,-*
statt € 1.976,-

Hocker
€ 449,-*
statt € 497,-

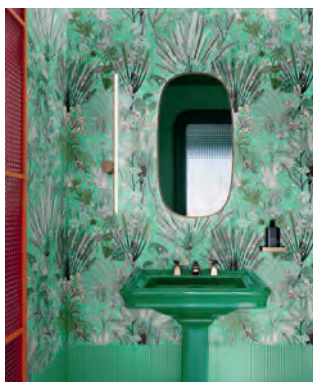
*nur im Set
verkäuflich.

DER ULTIMATIVE RELAXSESSEL

Will man sich da nicht am liebsten sofort reinsetzen, die Füße hochlegen und einfach mal alle Fünfe gerade sein lassen? Diesen gemütlichen Relaxsessel in der Black Edition mit stufenlos verstellbarer Rückenlehne aus Rinderleder und schwarzem Drehfuß findest du bei **HMC Möbel Company** in Schwentinental zum Aktionspreis von 1.449 Euro. Dazu gibt es den passenden Hocker für 449 Euro – beides ist nur im Set verkäuflich und nur solange der Vorrat reicht. Mehr unter www.moebel-company.de.

MODERNES KERAMIKDESIGN

Die Räume, in denen wir leben, sind nur scheinbar unbeweglich und immer gleich. Schau sie dir einfach zu unterschiedlichen Zeiten an und die Erscheinung ändert sich und erzeugt Leben auf einer hauchdünnen Keramikplatte. Paper41 Pro ist ein Projekt der Firma 41zero42, das Umgebungen auf ungewöhnliche Weise beleuchtet, verändert und neu interpretiert. Sie versucht, die Aufmerksamkeit nur auf das Objekt zu lenken und den Kontext, in dem es platziert werden soll, neue Gestalt annehmen zu lassen. So entstehen Seiten mit Freihandskizzen, Landschaftsdarstellungen und Collagen. Mit Formaten in den Größen 50 x 100 cm bieten sich optimale Gestaltungsmöglichkeiten. Eine neue Art der Raumgestaltung, die in jedem Einsatzort anders wirken. In der großen, neu gestalteten Ausstellung präsentiert die Firma **RABE Fliesen & Marmor** die Fliesenmuster und bietet die Gelegenheit, die Produkte näher kennenzulernen. Weitere Informationen auf www.rabe-kiel.de.



Lieblingsstücke, die bleiben

brühl



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



brühl

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

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

HMC
MÖBEL COMPANY

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

Unsere
Immobilie?
Dafür haben
wir jemanden!



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

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

Haus & Grund
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.

OstseeMakler

Immobilien-Verkauf
kann so einfach sein.

Gutschein

für eine kostenlose
Immobilienbewertung

6 x im Norden

Laboe | Gettorf | Kappeln
Bordesholm | Schleswig |
Lütjenburg

Seit über
20 Jahren

www.ostseemakler.de

T (04346) 363 988 - 0



SEIFENBLASEN FÜR DIE EWIGKEIT

Diese prachtvoll schimmernden Glaskugeln sind drinnen und draußen ein echter Blickfang.

Zu traurig, wenn vollendet schöne Seifenblasen platzen! Diese tollen Kugeln aus irisierendem Glas hingegen halten jahrelang. Sie sehen echten Seifenblasen zum Verwechseln ähnlich, behalten jedoch ihr prachtvolles Aussehen – sogar bei Frost bis -20 °C. Im Glasbläserfeuer verschmilzt die Glasmasse bei 1.350-1.400 °C unlösbar mit den Farbpartikeln – kein Verblässen, Abblättern oder Abschaben! Dezent irisierend, doch nicht zu bunt, schillert das Glas in allen Farben des Regenbogens.

geschlossen, bleibt die Hohlform innen stets sauber. Aus recyceltem Glas (circa drei Millimeter) in drei Größen, erhältlich bei www.proidee.de.

VIELSEITIG EINSETZBAR

Die ganzjährig wetterfesten Kugeln sind echte Hingucker im Beet, im Teich, in Kübeln, Deko-Schalen oder als Behang. Eine Öse lässt die Kugel nicht wegrollen und dient als Aufhängung. Rundum





Seit über
80 Jahren

FAHRENKRUG

KACHELÖFEN UND KAMINE



www.fahrenkrug-kamine.de

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

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

Kirchenstraße 11
24211 Preetz
Telefon 04342/78 78 65



SOLARCARPORT ALS AUTARKES SYSTEM

Der innovative Solarcarport für zu Hause kommt ohne zusätzlichen Netzanschluss aus.

Die Energiewende ist in vollem Gange, die Zahl der Elektrofahrzeuge auf den Straßen steigt an. Gleichzeitig wollen alle unabhängiger von den Energiezulieferern werden, insbesondere von fossilen Brennstoffen. Mit dem Solarcarport der TOPREGAL GmbH wird das möglich.

„Wir haben beim SoloPort Solarcarport die weltweit einzigartige Lösung entwickelt, mit der Verbraucher*innen ihre E-Autos, E-Fahrräder und andere Elektrogeräte oder -fahrzeuge rein über Sonnenkraft aufladen“, erklärt Geschäftsführer Jürgen Effner. „Das ganze Jahr über und auch nachts liefert dieser Carport ausreichend Energie und braucht nicht einmal eine Genehmigung von der Bundesnetzagentur.“

GAMECHANGER IN DER MOBILITÄTSWENDE

Damit das möglich wird, hat Effner mit einem Team aus Ingenieur*innen, Fachleuten für Elektrotechnik und Solarspezialist*innen

zusammengearbeitet. Entwickelt wurde ein Carport, der als autarkes System die Energie für den Ladevorgang allein aus seinem Dachaufbau erzeugt. Eine weitere Energiezufuhr ist nicht nötig und somit wird die Wallbox gleich mitgeliefert. Nutzer*innen laden ausschließlich grünen Strom. Zwölf Module à 420 Watt schaffen eine Nennleistung von maximal 5,04 kWp. „Unser Carport deckt den Energiebedarf eines E-Mittelklassewagens bei einer durchschnittlichen Fahrleistung von 15.000 Kilometern pro Jahr problemlos ab“, verdeutlicht Effner. Herzstück ist der im Schaltschrank enthaltene DC-Speicher. Mit einer Kapazität von 40 kWh speichert er genug Energie für problemlose Ladevorgänge über Nacht.

„Aufgrund der vollkommen autarken Stromerzeugung lässt sich der Carport auch in einiger Entfernung zum Wohnhaus aufstellen und bietet damit eine Lösung für E-Autos, die nicht direkt am Haus geparkt werden können.“ Für eine effiziente Ladegeschwindigkeit arbeitet die Wallbox mit

einer Ladeleistung von maximal 7 kW. Zwei Schuko-Steckdosen liefern Energie für weitere Endgeräte und die LED-Leuchte mit Bewegungsmelder sorgt für optimale Ausleuchtung.

Mit einer Einfahrtshöhe von 3,52 Metern und einer Breite von 3,86 Metern sowie einer Länge von 7,10 Metern bietet der Carport auch großen Fahrzeugen Platz, für Wohnmobile wird der Solarcarport als höhere Version angeboten. Zudem ist das System modular zum Doppel- sowie Mehrfachcarport erweiterbar. Weitere Informationen unter www.soloport.com.



90 JAHRE DIE SCHÖNSTE ART ZU HEIZEN

Feier mit Fahrenkrug das 90-jährige Jubiläum der Firma im August und profitiere von einigen sensationellen Angeboten!



Alle drei Öfen erhältst du bei der Firma Fahrenkrug zum Sonderpreis

JUBILÄUM DEN GESAMTEN AUGUST

Selbst bei außergewöhnlichen Feuerstätten und der Restaurierung historischer Öfen kannst du auf die kompetente Beratung der fachkundigen Mitarbeitenden zählen. Vom 1. bis zum 31. August wird dieses besondere Jubiläum gefeiert. Nutzt die Gelegenheit und entdeckt tolle Aktionen, die du dir lieber nicht entgehen lassen solltest. Darüber hinaus verwöhnt dich das Team jeden Samstag von 10 bis 13 Uhr mit Gegrilltem und köstlichen Erfrischungen. Zu den Feierlichkeiten sind alle Stamm- und Neukund*innen natürlich herzlichst eingeladen. Lasse dich von der heutigen modernen Heiztechnik inspirieren oder tauche ein in die Zeitgeschichte in unserem Privatmuseum der Firma Fahrenkrug. Weitere Infos unter Tel. (04 31) 20 15 15 oder www.fahrenkrug-kamine.de.

Seit 1933 ist der Betrieb in Kiel-Wellingdorf ansässig und somit der älteste Meisterbetrieb im Bereich Kachelofen- und Kaminbau in der gesamten Stadt. Als Traditionsunternehmen in der dritten Generation ist Fahrenkrug aus Kiel nicht mehr wegzudenken. Dabei erhältst du eine kompetente Beratung zu den hochwertigen Öfen und Kaminen nicht nur an einem Standort.

ERSTKLASSIGE LÖSUNGEN

Seit über 14 Jahren begrüßt dich das Team auch in Filiale in der Kirchenstraße 11 in Preetz. Der Hauptsitz befindet sich jedoch nach wie vor im Eichenbergskamp 14-16 in Kiel-Dietrichsdorf. Hier bleiben keine Wünsche offen: Von effektiven Pelletöfen über Heizkamine bis hin zu Grundöfen mit elektronischer Regelung – hier findest du eine Vielfalt an erstklassigen Lösungen.



DAS „HAUS DEINES LEBENS“

Die Viebrockhaus-Siedlung am Naturpark Holsteinische Schweiz zeigt, wie alltagstaugliches und nachhaltiges Wohnen funktionieren kann.

Im Baugebiet Selent, weniger als 30 Fahrminuten von Kiel und Plön entfernt, stehen 31 Grundstücke von rund 400 bis 770 m² zur Bebauung bereit. Viebrockhaus, spezialisiert auf den Bau besonders nachhaltiger und energieeffizienter Massivhäuser, errichtet hier eine „Öko-Siedlung“ für alltagstaugliches und nachhaltiges Wohnen zu fairen Preisen. Hier können vorgeplante und frei geplante Viebrockhäuser entstehen: klassische Einfamilienhäuser, exklusive Stadtvillen, komfortable Bungalows oder große Doppel- und Zweifamilienhäuser.

ENERGIEKONZEPTE MIT ZUKUNFT

Die Viebrockhäuser werden CO₂-neutral errichtet, in der Effizienzhaus-Stufe 40 realisiert, mit erprobten Wärmepumpensystemen ausgestattet und ausschließlich mit regenerativen Energien beheizt. Den Strom erzeugen sie weitestgehend selbst: mit Photovoltaikmodulen der neuesten Generation, die auch als ästhetisch anspruchsvolle In-Dach-Lösung, „Power Roof“, realisiert werden können. In dieses Energiekonzept wird zusätzlich eine Notstromfunktion für den Fall eines Blackouts sowie eine Wallbox zum „Tanken“ eines E-Autos integriert.

GRÜNDÄCHER UND STARKREGEN-VORBEREITUNG

Alle Häuser können eine Dachbegrünung erhalten, die Viebrockhaus sowohl für Häuser mit Satteldach als auch mit Flachdach anbietet. Auf Klimawandel und zunehmenden Starkregen reagiert das Projekt unter anderem mit dem Konzept der „Schwamm City“.

Das bedeutet: Auf den von Viebrockhaus bebauten Flächen wird Regenwasser direkt aufgesogen. Als „Schwamm“ dienen dazu die vielen nicht versiegelten Flächen der Grundstücke und die Dachbegrünungen der Häuser.

KFW-FÖRDERUNG INKLUSIVE

Mit einem Viebrockhaus hast du die Möglichkeit, dein Haus mit dem Nachhaltigkeitsiegel QNG zertifizieren zu lassen und dir die neue KfW-Förderung „Klimafreundlicher Neubau“ zu sichern. Du erhältst einen zinsgünstigen Kredit von bis zu 150.000 Euro für deine Wohneinheit. Mit einer Einliegerwohnung kannst du den Kredit auf bis zu 300.000 Euro verdoppeln. Darüber hinaus stehen mit dem neuen KfW-Programm „Wohneigentum für Familien“ weitere Förderungen zur Verfügung: Familien mit Kindern werden mit Kreditbeträgen von bis zu 240.000 Euro zu einem vergünstigten Zinssatz ab 0,1 Prozent unterstützt. Nähere Informationen und Voraussetzungen dazu erhältst du beim Finanzierungspartner von Viebrockhaus oder bei der KfW-Bank. Mehr über das Baugebiet Selent im Viebrockhaus-Beratungsbüro und Musterhaus Neumünster.

**VIEBROCK
HAUS**

Fritz-Klath-Straße 75
24537 Neumünster
Tel.: 04321 / 707 73 10 oder
0800 / 899 10 00
www.viebrockhaus.de
selent@viebrockhaus.de





MODE & BEAUTY

*Damit du diesen August bestens
vorbereitet bist in Sachen Bademode,
SOS-Sonnenbrand-Tipps und pfiffigen
Beachlooks, haben wir dir die
folgenden Seiten damit gefüllt.*

Foto: Zoran Zonde Stojanovski / Unsplash

PURES GLÜCK SHOPPEN

Bei Glanz und Gloria in Bordes-holm findest du jetzt noch allerlei Lieblingsstücke für den Spätsommer und die ersten kühleren Tage. Von Fair Fashion über ganz besondere Accessoires und handgefertigte Geschenke, die einfach Freude bereiten, bietet der Concept-Store von Sabrina John eine vielfältige Auswahl. Mehr Infos unter Tel. 04322 / 88 87 27 oder online auf

Jetzt sind viele neue Dekoartikel eingetroffen



Outfit von Sorgenfri
Sylt mit Cross Body
Bag aus Leder



Ledershopper von der
Manufaktur Harbour2nd

Tücher von der
Manufaktur Invero

UNTENRUM FREI

FlipFlops und Schlappen – das kann ja jede*r. Welche heißen Trends du in Sachen Sandalen diesen Sommer nicht verpassen solltest, zeigen wir dir. Für alle, die es gerne auffällig mögen, empfehlen wir **Chunky Sandalen**. Die sind mit ihren dicken Sohlen nämlich nicht nur ultra modern, sondern verleihen jedem Outfit auch einen kantigen, lässigen Look. Von Plateausohlen bis hin zu robusten Blockabsätzen sind diese Sandalen sowohl bequem als auch stylisch. Dezent er geht es mit

Riemchensandalen: Denn die erleben gerade ein Comeback. Egal, ob mit dünnen oder breiten Riemen, sie sind elegant und eine gute Option zu Kleidern und Röcken. Und es geht sogar noch unauffälliger. Denn mit **transparenten Elementen** in Sandalen, sei es durch durchsichtige Riemen oder Absätze, bekommt dein Look einen tollen Understatementtouch. Egal, für was du dich entscheidest, dieser Sommer steht absolut im Zeichen deines individuellen Stils – probier dich aus!



Sandale mit transparentem
Absatz von Pull&Bear
29,99 Euro



Chunky Sandalen (Blair Wild Croc)
von Dr. Martens, 139 Euro



Riemchensandale
von 5th Avenue 34,99 Euro

Glanz & Gloria

Lieblingsstücke



Fairfashion &
Scandic Lifestyle

Neue Herbstlieblinge -
fröhlich, frech &
farbenfroh

Mo.-Fr. 10-18 Uhr • Sa. 10-13 Uhr
Mühlenstraße 1 • 24582 Bordesolm
www.lieblings-stuecke.shop

WERBEN SIE
DIREKT AN DER
UNIVERSITÄT UND
DER FACHHOCH-
SCHULE KIEL.

Gerne beraten wir Sie.

0431 888 5147
kiel@feinripp.net
hochschulmarketing.feinripp.net

BADEMODEN-TRENDS 2023

Aufregend, vielfältig und besonders – das ist die Bademode dieses Jahr. Eine herrliche Mischung aus modernen Elementen und Retro-Charme verspricht zum Hingucker am Strand, Badensee und am Pool zu werden.



GO WILD!

Ein großer Trend ist die Rückkehr von Animal Prints. Ob Leomuster, Zebra oder Snacke-print, diese wilden Muster sind überall zu finden. Sie verleihen Bikinis und Badeanzügen einen Hauch von Exotik und Eleganz und lassen sich gerne mit kräftigen Farben wie Gelb, Rot oder Blau kombinieren.

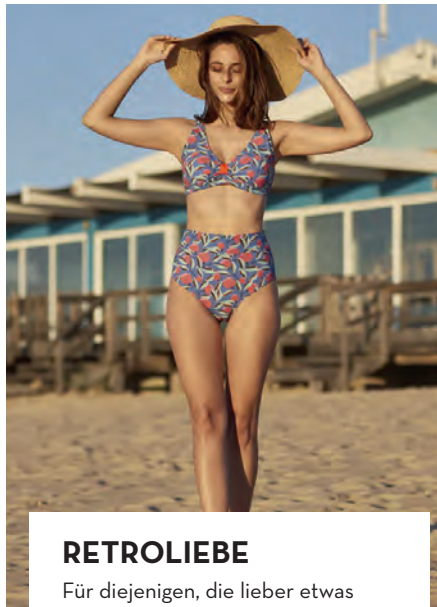
**Bikini mit braunem Zebraprint
ab 12,99 Euro von C&A**



UND CUT!

Ein weiterer Trend sind sogenannte Cut-Outs. Aussparungen an den Seiten oder am Bauch sorgen für einen Hauch Sexyness, ohne zu viel Haut zu zeigen. Für alle, die etwas mutiger sein möchten.

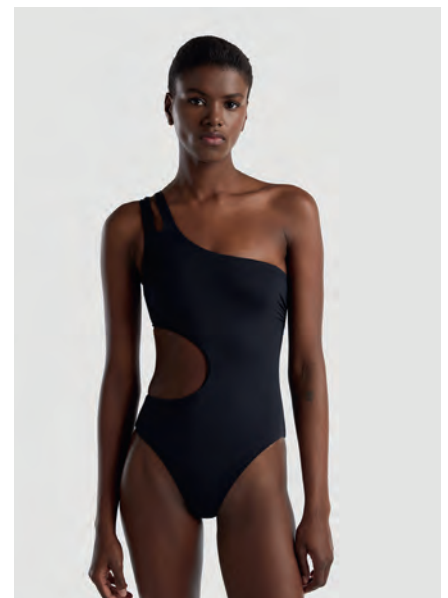
**Grüner Badeanzug
von NA-KD, 39,95 Euro**



RETROLIEBE

Für diejenigen, die lieber etwas mehr bedeckt sein möchten, sind Badeanzüge oder Bikinihöschen mit hohen Beinausschnitten die beliebte Wahl. Der Retro-Trend aus den 1980er-Jahren ist zurück und zaubert eine schöne Silhouette, denn die Taille wird besonders in den Fokus gerückt.

Bikini von linvosges, 75 Euro



ASYMMETRISCH

Zuletzt setzen wir auf asymmetrische Designs. Mit nur einem Träger oder einem gänzlich ärmellosen Oberteil ziehen wir die Blicke auf uns und zeigen: Modern und stilvoll geht Hand in Hand!

**Badeanzug aus Econyl®
von Benetton, 49,95**

SOMMER MUST-HAVES

Diese vier Sommer-Accessoires solltest du dir nicht entgehen lassen.

STROHHÜTE

Strohhüte sind nicht nur schick, sondern bieten auch Schutz vor der Sonne. Ob klassischer Panamahut oder trendiger breitrempiger Hut, sie sind ein unverzichtbares Accessoire für den Sommer.



Foto: Getty Images

OVERSIZED SONNENBRILLEN

Große, auffällige Sonnenbrillen sind ein modisches Statement und bieten gleichzeitig Schutz für die Augen. Wähle am besten eine Sonnenbrille mit Retro-Flair, geometrischer Form oder buntem Rahmen, um deinem Look das gewisse Etwas zu verleihen.

KORBTASCHEN

Die großen Taschen verleihen jedem Look einen natürlichen und lässigen Touch. Sie bieten außerdem ausreichend Platz für die wichtigsten Dinge und sind sowohl am Strand als auch in der Stadt ein Hingucker und unverzichtbar.

BUNTE TÜCHER

Bunte Tücher sind vielseitige Accessoires, die auf verschiedene Arten getragen werden können: schick um den Hals, fancy als Haarband oder du wickelst es um die Handtasche, um Farben zu wiederholen und so einen Signature-Look zu schaffen.

PURISTISCH UND STILVOLL

Über 100 Jahre ist es her, dass in Weimar das Staatliche Bauhaus gegründet wurde. Entworfen von Bauhaus-Schüler Max Bill, lebt die Philosophie der Ideenschule in den max bill Modellen weiter. Dank minimalistischem Design sind die Uhren auch heute noch so aktuell wie zur Zeit ihrer Entstehung. Die Fenster des Bauhaus-Abbilds auf dem Gehäuseboden geben Einblicke in das arbeitende Uhrwerk. Die zeitgenössischen max bill Modelle erhalten Sie bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße. Lassen Sie sich hier kompetent beraten und finden Sie Ihren perfekten Zeitmesser. Mehr dazu unter www.juwelier-happe.de.



Im August
20%
auf unsere
Trauringe.
Kommen Sie
vorbeil



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

www.juwelier-happe.de

LÄSSIGE FRISUREN FÜR DEN STRAND

Die Frisurentrends 2023 sind von natürlicher Schönheit und müheloser Eleganz geprägt. Auch und vor allem im Sommer und passend für den perfekten Beachlook. Lässige, lockere Wellen sind nach wie vor angesagt, wobei der Fokus auf einem „ungekämmten“ Look liegt. Strandwellen mit einem Hauch von Unordnung verleihen einen entspannten Vibe – weil sie ohne viel Mühe in der Vorbereitung zu handhaben sind. Geflochtene Details wie Zöpfe sind ebenfalls beliebt, um dem Haar ein paar interessante Elemente zu verleihen.

EIN BISSCHEN MEHR LUXUS?

Wer dem Ganzen einen Hauch Luxus verleihen möchte, setzt auf Luxe Waves.



Wie der Name schon sagt, sind diese Wellen etwas eleganter. Dazu gibst du zunächst etwas Schaumfester auf den Ansatz und beginnst anschließend mit einem Glätteisen oder einem dicken Lockenstab die Luxe Waves zu erschaffen. Tipp: Versuche eher Knicke als Locken in die Mähne zu bringen, um den gewünschten Look zu erhalten. Zudem ist es empfehlenswert, zwischendurch die Richtung der Wellen zu wechseln, so dass mehr Lebendigkeit im Haar entsteht.

Außerdem sind natürliche Haarfarben im Trend, von sonnengeküssten Blondtönen bis hin zu warmen Brauntönen. Accessoires wie Haarbänder, Blumen oder hübsche Seestern-Clips sorgen für das gewisse Extra und unterstreichen den sommerlichen Stil. Insgesamt geht es darum, den Strandlook mit minimalem Aufwand und maximaler Ausstrahlung zu kreieren.

Foto: Getty Images



„LIEBEN SIE FEINES HAAR?“

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

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

frieden und sehnen sich nach Volumen, Glanz und Flexibilität ihrer Frisur.

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

*Herzlichst,
Ihr Björn Donner*

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



S.O.S.

DAS HILFT BEI SONNENBRAND

Ups, so schnell ist es passiert: Obwohl du aufgepasst hast, hat die Sonne einmal mehr gezeigt, wie viel Kraft sie hat. Das Resultat? Ein ordentlicher Sonnenbrand. Wir sagen dir, was wirklich hilft.

Schritt 1: Raus aus der Sonne!

Vermeide weitere Sonneneinstrahlung, schütze dich, indem du in den Schatten gehst oder Kleidung trägst, die die betroffenen Stellen bedeckt. Sonnenlicht kann die Schmerzen verstärken und die Heilung verzögern.

Schritt 2: Kühlen

Es ist wichtig, die Haut bei einem Sonnenbrand sofort zu kühlen. Dafür kannst du bei einem leichten Sonnenbrand lauwarm duschen – denn Achtung, kaltes Wasser kann deine Haut zusätzlich reizen. Auch ein Sprung in den Pool oder ins Meer verspricht Abhilfe.

Schritt 3: Feuchtigkeit

Sonnenbrand trocknet die Haut aus, daher ist es wichtig, sie gut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Am besten verwendest du eine beruhigende After-Sun-Lotion oder ein kühlendes Gel, das mit Aloe Vera oder Kamille angereichert ist. Schön großzügig auftragen und vorsichtig einmassieren. Am besten mehrmals pro Tag.

Schritt 4: Viel trinken

Ein Sonnenbrand kann zu Dehydrierung führen, es ist jetzt also wichtig, dass du genug Wasser trinkst. Damit wird die Haut von innen heraus in ihrem Heilungsprozess unterstützt.

S.O.S.: Bei starkem Sonnenbrand

Einige natürliche Heilmittel können bei der Linderung von Sonnenbrand helfen. Kalte Joghurt- oder Quarkmasken einfach auf die Haut auftragen und einwirken lassen. Wenn du Haferflocken in Wasser einweichst und das daraus entstehende Wasser auf die betroffenen Stellen tupfst, lindert das auch den Juckreiz. Wer mit Schmerzen zu kämpfen hat, kann auf Ibuprofen oder Paracetamol zurückgreifen, aber bitte zuvor deinen Hausarzt oder deine Hausärztin fragen.

Foto: Getty Images



**camel active Store
Kiel**

Alter Markt 11

**Wir freuen uns auf
Ihren Besuch!**



GESUNDHEIT & WELLNESS

Von Gesundheitstipps bis hin zu beruhigenden Praktiken für die innere Ausgeglichenheit – lässt uns gemeinsam erkunden, wie der Sommer zu einer Zeit der ganzheitlichen Wellness werden kann.



Foto: Getty Images



DURCHSTARTEN MIT PELVIPOWER!

BECKENBODEN STÄRKEN BEI MRS.SPORTY

Gelegen an der Kieler Straße, bietet der Fitnessclub Mrs.Sporty unter der Leitung von Antonia Tatzki ein einladendes und unterstützendes Umfeld für Frauen jeden Alters und jeglichen Fitnesslevels. Mit einer innovativen, neuen Trainingsmethode, können Mitglieder ihre Beckenbodenmuskulatur stärken.

Das Erfolgsrezept von Mrs.Sporty liegt vor allem in der Flexibilität der Mitgliedschaften und den vielen Möglichkeiten für Frauen, das Training mühelos in ihren Alltag zu integrieren. Dabei stehen funktionelle Ganzkörper- und Gruppentrainings, Beckenbodentraining, Spezialprogramme und vieles mehr auf dem Trainingsplan.

Ein ganz besonderes Angebot, das seit April neu im Programm ist, ist das PelviPower-Training. Denise Hamann, erfahrene Physiofitnesstrainerin, erklärt den innovativen Ansatz dieses Trainings so: Mit einem Stuhl, der Magnetfelder erzeugt, zielt PelviPower darauf ab, die tiefere Muskulatur des Beckenbodens zu stärken, die von gewöhnlichen gymnastischen Übungen meist nicht erreicht werden kann. Hier setzt PelviPower an: Durch 25.000 Muskelkontraktionen pro Training, die durch das Magnetfeld stimuliert werden, können Probleme wie



Blasenschwäche, Harnverlust, Inkontinenz, Rückenschmerzen und Libidoverlust effektiv angegangen werden.

SPÜRBARE ERFOLGE

Clubmitglied Xenia Ehlers (53) ist bereits seit acht Jahren eine zufriedene Mrs. Sporty und trainiert in dem Studio in Kronshagen. Im April ist sie durch Zufall auf das neue PelviPower-Training aufmerksam geworden und hat es aufgrund ihrer Rückenprobleme

ausprobiert. Als Lehrerin sitzt sie viel, muss sich häufig bücken oder schwer heben, der Rücken leidet natürlich darunter. Durch das Training konnte sie nicht nur ihre Rückenbeschwerden verbessern, sondern auch eine gesteigerte Energie und eine insgesamt entspanntere Haltung feststellen: „Auch meine Haltung und Gang wurden besser und ich habe viel mehr Energie, bin entspannter und merke kaum Hektik wie vorher“.

MrsSporty in Kronshagen schafft einen Raum für Vertrauen, Entwicklung und individuelle Erfolge. Mit dem neuen PelviPower-Training bietet es Frauen eine weitere Möglichkeit, gezielt ihre Gesundheit zu verbessern und ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Schau doch einfach mal vorbei! Mehr Infos zu den verschiedenen Trainingsmöglichkeiten und PelviPower findest du unter www.mrssporty.de/club/kiel-kronshagen.

KINDERTAGESSTÄTTE BEI ALLOHEIM

BEGEGNUNG ZWISCHEN DEN GENERATIONEN

In den letzten Jahren hat sich ein bemerkenswerter Trend entwickelt, der das Beste aus zwei Welten vereint: Kindertagesstätten und Pflegeheime.

Immer mehr Einrichtungen schaffen Räume, in denen Kinder und ältere Menschen zusammenkommen und Mitarbeitende ihre Kleinen unterbringen können.

So auch die Kieler Alloheim-Einrichtung Günter-Lütgens-Haus.

Fotos: Finja Thiede

GROSS & KLEIN UNTER EINEM DACH

Dass in einer Seniorenresidenz jede Menge ältere Menschen zu Hause sind, ist keine Überraschung. Dass im Günter-Lütgens-Haus hin und wieder allerdings auch die Jüngsten unter den Jüngsten anzutreffen sind, hingegen schon – und zwar in der Kindertagesstätte! Der Kita-Raum, der dem Günter-Lütgens-Haus gehört, ist an Pädiko e. V. vermietet – Träger von mehreren Kindertagesstätten, Krippen, Waldkindergärten und Naturerlebnisgruppen in Schleswig-Holstein. Residenzleiterin Katinka Clausen freut sich riesig über das Angebot und erzählt, wie gut es aktuell angenommen wird: „Die Kita ist immer belegt“.



BETREUUNG FÜNF TAGE DIE WOCHE

Derzeit betreut Erzieherin Alla Moritz, gestellt durch Pädiko, insgesamt fünf Kinder von Montag bis Freitag zwischen 7 und 15 Uhr. Sollten es mehr werden, würde eine weitere betreuende Person hinzukommen. Besonders wichtig ist Alla, dass die Kinder ausreichend frische Luft und Bewegung bekommen. So geht sie mit ihnen jeden Tag zum Spielen und Spazieren nach draußen, beispielsweise ins Tannenberger Gehölz um die Ecke. Noch eine Besonderheit: Alles, was die Kleinen hier zu Essen bekommen, ist vegetarisch und ausschließlich in Bio-Qualität. Katinka Clausen nutzte das praktische Angebot in der Vergangenheit sogar selbst für ihre Tochter und ist sich sicher: „Dieses Konzept bringt nicht nur Freude und Begeisterung für beide Generationen, sondern bietet auch tolle Vorteile für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“.





LERNEFFEKT FÜR DIE KLEINEN, ...

Die Vorteile dieses innovativen Ansatzes sind vielfältig. Das Zusammenbringen von Kitas und Pflegeheimen ermöglicht es den Kleinen, von der Lebenserfahrung und Weisheit der älteren Generation zu profitieren. So lernen sie zum Beispiel von Anfang an den Wert von Respekt, Empathie und Fürsorge für ältere Menschen kennen. Sie entwickeln ein Verständnis für den Alterungsprozess und die Bedürfnisse von Menschen in verschiedenen Lebensphasen; obendrein ist es ein toller Weg für die Kids, mitfühlende und verantwortungsbewusste Mitglieder der Gesellschaft zu werden.

... LEBENSFREUDE FÜR DIE GROSSEN ...

Die Senior*innen wiederum erfreuen sich an der Energie und Unbeschwertheit der Kinder. Zudem bringt ihnen die Anwesenheit der Kleinen oftmals Freude, Lebendigkeit und Abwechslung in ihren Alltag. Auch kann die Interaktion mit Kindern ihre geistige und körperliche Gesundheit fördern. Es gibt sogar Studien, die zeigen, dass diese Art der Begegnung die Stimmung, den Appetit und das allgemeine Wohlbefinden von Senior*innen verbessern kann. Wir halten fest: Durch die regelmäßigen Begegnungen zwischen Jung und Alt entstehen wertvolle zwischenmenschliche Verbindungen und ein generationsübergreifendes Miteinander, das beide Seiten bereichert.

... & ENTLASTUNG FÜR DIE MITARBEITENDEN

Darüber hinaus profitieren aber natürlich auch die Eltern, genauer gesagt die Alloheim-Mitarbeitenden, von der Kita im Haus. Sie können ihre Kinder in einer sicheren und liebevollen Umgebung betreuen lassen, während sie gleichzeitig die Gewissheit haben, dass ihre Lütten von den Erfahrungen und der Fürsorge der älteren Generationen profitieren. Vor allem die erhöhte Flexibilität und Zeiterparnis gelten als besonders attraktiv: Die Mitarbeitenden müssen keine langen Wege zu externen Betreuungseinrichtungen zurücklegen und können dadurch ihre Arbeitszeiten sowie Abholzeiten der Kinder flexibler gestalten. Katinka Clausen betont, wie wichtig ihr die Zufriedenheit ihrer Mitarbeitenden ist: „Wir möchten uns mit der hausinternen Kita um die Bedürfnisse unserer Angestellten kümmern und alle ermutigen, das Angebot zu nutzen.“



Günter-Lütgens-Haus
Charles-Roß-Ring 89-91, Kiel
Tel.: 0431 / 33 97 90
kiel-guenter-luetgens-haus@alloheim.de
www.alloheim.de/pflege-kiel-guenter-luetgens

GENUSSVOLL ABNEHMEN – SO LEICHT WIE NIE –

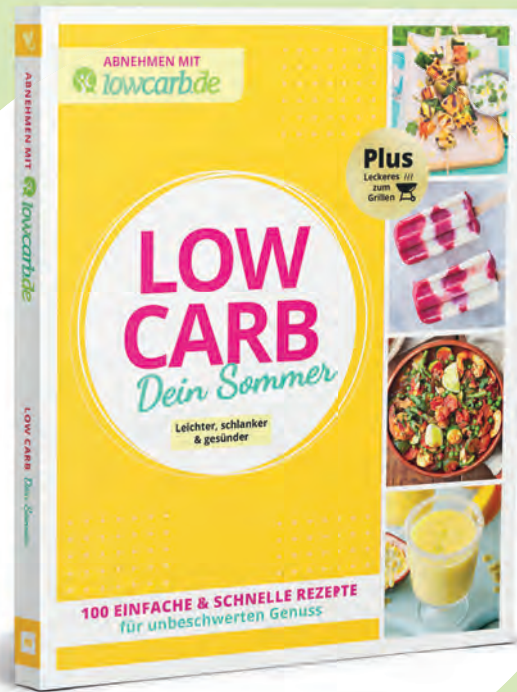
EXTRA:

Gratis-Downloads
auf lowcarb.de
im Buch

100 Rezepte

für Essen, das gut tut

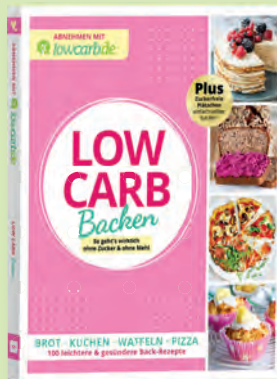
14,99 €



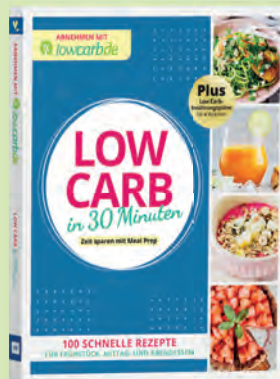
ISBN: 978-3-96417-249-5

UNTERSTÜTZUNG

Mit wertvollen Tipps
für den besten Sommer
aller Zeiten



ISBN: 978-3-96417-213-6



ISBN: 978-3-96417-194-8



ISBN: 978-3-96417-172-6



ISBN: 978-3-96417-238-9

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



amazon.de

AUCH ÜBERALL IM
BUCHHANDEL:
bücher.de

Thalia
OSIANDER.de
Bücher mit Sinn

Hugendubel
Das Lesen ist schön
Mayersche.de

fm



KOWSKY TEAM- UND FIRMENLAUF NEUMÜNSTER

Am 15. September geht es los: der Lauf mit dem besonderen Flair, rund um den Tierpark in Neumünster. Der vom Sanitätshaus **Kowsky** gegründete 4,5 Kilometer lange Lauf soll Menschen zum Laufen motivieren, aber auch die Gemeinschaft fördern. Dabei sind Anfänger*innen genauso willkommen wie die sportlichen Läufer*innen, Kinder ab sechs Jahren, Erwachsene und Vereine. Wer mitmachen möchte, kann sich hier anmelden: www.stgk.de. „Wir haben bewusst eine kurze Distanz gewählt, die fast jede*r bewältigen kann. Wir freuen uns aber auch über die Wettkampfläufer*innen, die ihre Zeit verbessern möchten“, so Jörg Kowsky, Geschäftsführer des Sanitätshauses. Der Erlös der Veranstaltung wird zu 100 Prozent gespendet, je mehr Sponsor*innen sich engagieren, desto höher die Spendensumme. Infos über den Lauf und die Möglichkeiten zum Unterstützen gibt es unter: www.kowskylauf.de.

ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE



Würdest du die Hektik des Alltags gerne mal für ein paar Stunden hinter dir lassen? Dann auf zu **Kingphet Thai Massage & Spa Kiel**! Hier erlebst du in erholsamem Ambiente vollkommene Entspannung und tauchst ein in die thailändische Wellnesskunst. Inhaberin und top-ausgebildete Masseurin Kingphet Boonyong begrüßt dich zunächst mit einer erfrischenden Tasse Tee, bevor sie mit jeder Menge Herz und Professionalität die vielfältigen Behandlungen beginnt. Das Angebot reicht von der klassischen Thai- und Aromaöl-Massage über die Tok-Sen Klopfmassage bis hin zu wohltuenden Fußmassagen sowie medizinischer Fußpflege. Dabei hast du die Wahl, ob die Massage 30, 60, 90 oder sogar ganze 120 Minuten dauern soll. Preise, Öffnungszeiten und Kontakt zur Terminvereinbarung findest du unter www.kingphet-thaimassage.de.

Dann mal los!

-10%
auf alle
Reisestrümpfe*

Einfach. Unbeschwert.
Unterwegs.

Vorbeugen
gegen
Reisethrombose.

*gültig bis zum
30.09.23

SOLANGE DER VORRAT REICHT

Besuchen Sie uns auch auf
www.kowsky-kiel.com

Kowsky
Kiel
SANITÄTSHAUS

Projensdorferstr. 97
24106 Kiel

IMPLANTATION UND ZAHNERSATZ IN EINER HAND

Zahnimplantate jetzt auch minimal-invasiv (ohne Schneiden)



schmerzarm • kostengünstig • schnell
im Vergleich zu konventionellen Methoden

Mitarbeiter/-in gesucht – werde Teil unseres Teams!

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

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

GUTES ESSEN - SCHLECHTES ESSEN?

WAS SIND „HOCHVERARBEITETE
LEBENSMITTEL“?

In ihrem Vortrag beschäftigt sich Prof. Dr. Dr. Anja Bosy-Westphal am 10. August um 19 Uhr im Heikendorfer Rathaus mit dem Einfluss hochverarbeiteter Lebensmittel auf unsere Gesundheit.

Hochverarbeitete Lebensmittel sind heute Teil eines modernen Lebensstils und machen in Deutschland nahezu die Hälfte der täglichen Energieaufnahme aus. Während es bislang nur eine randomisierte und kontrollierte Studie zum Einfluss von hochverarbeiteten Lebensmitteln auf die Regulation der Energiebilanz gibt, belegen zahlreiche Querschnitts- und Kohortenstudien Assoziationen zwischen dem Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel und der Mortalität bzw. der Prävalenz nicht-übertragbarer Erkrankungen wie Übergewicht,

Diabetes, Depressionen, Krebs- und Herz-Kreislaufkrankungen. Als Ursache für diesen Zusammenhang werden neben einer hohen Energiedichte und einer veränderten Lebensmittelmatrix, vor allem eine ernährungsphysiologisch unausgewogene Zusammensetzung, ein hoher glykämischer Index (d.h. ein höherer Anstieg des Blutzuckerspiegels) sowie abträgliche Nahrungsergänzungsmittel und Wirkungen von Zusatzstoffen und Kontaminanten durch Verarbeitung und Verpackung diskutiert.



Ratssaal Rathaus Heikendorf, Dorfplatz 2
Eintritt: 5 Euro, frei für SHUG-Mitglieder, Schüler*innen, Azubis, Schwerbehinderte
Platzreservierung (Zusatzgebühr 1 Euro) via
breipohl.w@t-online.de

Foto: Privat



ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN

In den Räumlichkeiten der Oase der Gesundheit in der Dorfstraße 4 in Schönkirchen befindet sich seit dem 1. Juni der gemütliche Massageraum der ausgebildeten Masseurin Simone Funk.

Die dort angebotene Psychoaktive Körpermassage nach GMK (Gabriele Mariell Kiebgis), die auf einer wissenschaftlich fundierten komplementär-medizinischen Behandlungsmethode basiert, konzentriert sich darauf, dass sich im Laufe des Lebens eines Menschen ein Körperpanzer bildet. Dieser entsteht durch verschiedene Faktoren wie Unfälle, Verletzungen, Krankheiten, Stress, Trauer und Verluste aller Art. Das führt zu ei-

ner zu festen Muskulatur und beeinträchtigt den Fluss von Körperflüssigkeiten, was sich negativ auf Organe, Blutdruck, Atmung und schließlich auch auf die Psyche auswirkt. Die Körpermassage bietet den Kund*innen die Möglichkeit, sich von diesem Körperpanzer zu befreien und loszulassen, was auch immer der Körper bereit ist freizugeben. Kund*innen haben die Wahl zwischen Teil- und Ganzkörpermassagen, je nach individuellen Bedürfnissen und Vorlieben. Der Massageraum in der Oase der Gesundheit lädt somit ein, die heilsame Kraft der Körpermassage zu erleben und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Foto: Simone Funk

Simone Funk

KÖRPERTHERAPIE AN DER OSTSEE

TEIL- UND GANZKÖRPERMASSAGEN

Den Alltag abstreifen

Körper, Geist und Seele entspannen

Simone Funk · Dorfstraße 4 · 24232 Schönkirchen

Tel.: 0151 - 41 67 94 47 · kontakt@koerpertherapie-an-der-Ostsee.de

www.koerpertherapie-an-der-Ostsee.de





vabali

spa • hamburg

EINTAUCHEN IN DEN SOMMER

Nach Berlin und Düsseldorf freut sich jetzt auch der Norden
über ein vabali spa in Hamburg!



**JETZT
ENTDECKEN!**
ab 179 €
pro Nacht

Eintreten, Abtauchen, Wohlfühlen. Vabali ist eine Welt für sich, ein balinesisches Wellness-Resort, in dem man sich rundum erholen kann: mit Saunen und Dampfbädern, Pools, Ruheräumen, weitläufigen Außenanlagen und Day Spa Suiten. Gerade der Sommer lädt ein, im vabali spa einen rundum entspannenden Urlaubstag zu verbringen. Denn von morgens bis abends ist hier Erholung Programm. Wer mehr als einen Tagestrip plant, freut sich im angeschlossenen Hotel über luxuriöses Fernostfeeling – ganz ohne Flugstress.



Vabali Spa Hamburg GmbH & Co.KG | In der Trift 1 | 21509 Glinde



Zahnersatz-Experte Dr. Moritz aus Kiel-Wellingdorf erklärt die Möglichkeiten und Vorteile einer Implantatversorgung

ZAHNIMPLANTATE

KOSTENGÜNSTIG UND PATIENT*INNENFREUNDLICH

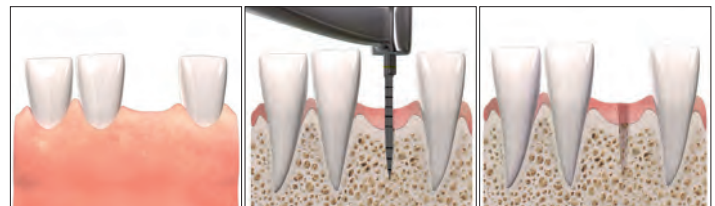
Ein Zahnverlust kann viele Ursachen haben und führt zu störenden Zahnlücken. Diese lassen sich mit Zahnimplantaten wieder schließen. Das Beschleifen von Nachbarzähnen, wie es für eine Brücke nötig ist, entfällt hierbei.

Mit der minimal-invasiven Methode können Zahnimplantate jetzt auch ohne Schnitte im Zahnfleisch eingesetzt werden. „In vielen Fällen verläuft die Implantation nahezu unblutig“, sagt der Zahnarzt mit dem Schwerpunkt Implantologie **Dr. Thomas Moritz** und ergänzt: „Noch in derselben Sitzung werden die Implantate mit provisorischen Kronen aus Kunststoff versorgt. Nach einer Einheilzeit von zwei bis drei Monaten werden dann moderne Vollkeramikkronen eingesetzt.“ Das Verfahren ist besonders patient*innenfreundlich, schnell und kostengünstig.

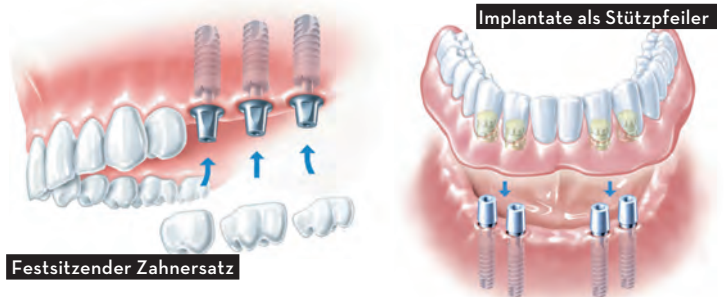
Fehlen mehrere Zähne, ist es mit Implantaten möglich, eine herausnehmbare Prothese zu vermeiden und einen fest-sitzenden Zahnersatz einzugliedern. Aber auch die Funktion und Gestaltung herausnehmbarer Prothesen lässt sich mit Implantaten deutlich verbessern: Werden bereits Prothesen getragen und verursacht deren schlechter Halt Probleme, zum Beispiel bei Totalprothesen im zahnlosen Kiefer, so lässt sich schon mit wenigen Implantaten eine Verbesserung der Prothesenfunktion erreichen. Stört bei einem Zahnersatz die Gaumenplatte im Oberkiefer? Hier lässt sich mit Implantaten als Stützpfiler eine gaumenfreie Prothesengestaltung umsetzen.

In manchen Fällen ist nicht ausreichend Knochen für Zahnimplantate vorhanden. Mithilfe eines Knochenaufbaus (zum Beispiel im Oberkiefer ein sogenannter Sinuslift) kann das Einsetzen von Implantaten dennoch ermöglicht werden.

Mit der erfolgreichen Teilnahme an den Studiengängen „Master of Oral Medicine in Implantology“ und „Master of Science in Implantology and Dental Surgery“ besitzt Dr. Moritz eine umfassende Ausbildung im Bereich der Implantologie. Weitere Informationen sind unter www.dr-thomas-moritz.de erhältlich.

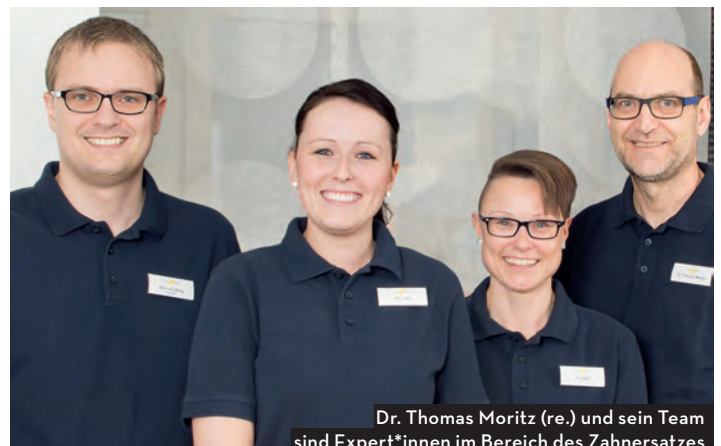


Was unangenehm aussieht, ist eigentlich ganz harmlos. Dank der minimal-invasiven Methode ist der Weg zu einem fest-sitzenden Zahnersatz ganz einfach und kostengünstig



Festsitzender Zahnersatz

Implantate als Stützpfiler



Dr. Thomas Moritz (re.) und sein Team sind Expert*innen im Bereich des Zahnersatzes

VERSPANNUNGEN IM KÖRPER?

Mit der rPMS-Therapie können chronische Schmerzen lang anhaltend beseitigt werden.



Die rPMS-Therapie hilft unter anderem bei akuten und chronischen Rückenschmerzen, Ellenbogenbeschwerden, muskulären Verspannungen und Nackenbeschwerden. Ihre Wirkung ist lang anhaltend, ohne Nebenwirkungen und bei ergänzender Trainingstherapie kann die Schmerzursache dauerhaft beseitigt werden.

Im Rahmen der rPMS-Anwendung werden die Steuerungsnerven der Skelettmuskulatur durch Magnetimpulse stimuliert und aktiviert. Somit können chronische Schmerzen beseitigt werden – ganz ohne Röntgenbelastung, Medikamente, Spritzen und Operationen. Die Magnetimpulse zielen direkt auf die Nervenendaufzweigungen in den Muskeln ab und erregen diese. Dabei werden Nervenimpulse ausgelöst, an das Gehirn weitergeleitet und es entsteht ein Zusammenziehen der Muskulatur. Ebenfalls ist eine sehr gute Feinjustierung auf den Schmerzpunkt möglich.

Für die rPMS-Therapie bei **Privatdozent Dr. med. habil. Roland Wenzelburger und Ina van Loh** in Altenholz ist keine Sprechstunde erforderlich – lange Wartezeiten entfallen damit! Je nach Schwere der Erkrankung sind etwa fünf Anwendungen à 32,06 Euro erforderlich. Die Therapie kann leider nicht im Bereich von Metallimplantaten oder bei Patient*innen mit Herzschrittmacher angewendet werden. Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen erhalten die Anwendungen als Selbstzahlende, bei privat Krankenversicherten werden die Kosten übernommen. Mehr unter www.gleichstromstimulation.de.

Foto: Shutterstock

Nacken- & Kopfschmerzen - nein, danke!

Wir können helfen:

Mit der rPMS-Anwendung! Sie löst Anspannung und kann bei wiederholter Anwendung auch zu einem präventiven Effekt führen!

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



Sprechen Sie uns an:

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

www.gleichstromstimulation.de

Foto: ESB Professional / Shutterstock
© dinderschoten



„Es ist schön zu erfahren, dass man den Menschen als Arzt direkt und effektiv helfen kann.“

Dr. Uwe Kersten, Einsatzarzt

Werden auch Sie zum Helfer!



Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE26 5502 0500 4000 8000 20
BIC: BFSWDE33MNZ

German Doctors e.V.
Löbestr. 1a | 53173 Bonn
info@german-doctors.de
www.german-doctors.de



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft





WIDDER 21.03. - 20.04.

Anstehende Entscheidungen wollen gründlich überlegt sein. Achtet mehr auf euer Gegenüber – falls ihr euch der eigenen Sache sehr sicher seid, könntet ihr andere leicht vor den Kopf stoßen. Bezieht man jetzt Stellung gegen euch, kann das durchaus daran liegen, dass man euch missverstanden hat.



WAAGE 24.09. - 23.10.

Ihr könnt großen Eindruck auf andere machen, solltet aber darauf achten, wann ihr übertrieben selbstsicher wirkt. Stoßen eure Ideen im beruflichen Umfeld auf Widerstand, gilt es, erst einmal nichts zu erzwingen. Nehmt momentane Träume besser nicht zu ernst.



SKORPION 24.10. - 22.11.

Ihr seid jetzt energiegeladen, aber auch ungeduldig und vielleicht sogar etwas reizbar. Ihr werdet mehr Erfolg haben, wenn ihr auf einen positiven Verlauf der Dinge vertraut. Besonders zu Beginn des Monats macht ihr euch Gedanken, ohne immer zu abschließenden Lösungen zu kommen.



STIER 21.04. - 20.05.

Ihr solltet nicht unbedingt noch länger darauf warten, dass sich irgendetwas von selbst ergibt. Eröffnen sich neue berufliche Perspektiven, greift besser zu, bevor andere es tun. Für die Liebe stehen die Sterne günstig: Was als Gespräch beginnt, kann sich zu einem spannenden Flirt entwickeln.

STERNZEICHEN DES MONATS



LÖWE 23.07. - 23.08.

Eure Vorstellungen lassen sich nicht so zügig umsetzen, wie ihr es euch wünscht? Das ist noch lange kein Grund, jetzt alle Zweifel ernst zu nehmen. Damit würdet ihr euch nur die Laune verderben. Falls ihr das Gefühl habt, in eurem Leben passiere zu wenig, genießt einfach die Zeit der Ruhe. Neue Entwicklungen werden nicht lange auf sich warten lassen, und wer weiß, ob es euch dann nicht wieder zu turbulent sein wird. Menschen, die im Zeichen der Zwillinge geboren wurden, gewinnt ihr schnell für euch.



SCHÜTZE 23.11. - 21.12.

Seid ihr verunsichert, dürft ihr das auch zeigen. Eure Ehrlichkeit öffnet euch so manche Tür. Beruflich wird es Zeit, die bisherige Entwicklung zu überdenken und kleine Kurskorrekturen vorzunehmen. Verlangt ihr zuviel von euch, könntet ihr enttäuscht sein. Gerade wenn es im Job hektisch zugeht.



ZWILLINGE 21.05. - 21.06.

Auch wenn ihr euch fragt, wie schnell eure Pläne realisierbar sind, solltet ihr euch nicht selbst den Wind aus den Segeln nehmen. Setzt ihr euch für eure Sache ein, kommt euch auch das Glück entgegen. Wenn ihr in Freundschaften enttäuscht wurdet, solltet ihr lieber mal ein offenes Gespräch führen.



STEINBOCK 22.12. - 20.01.

Werdet ihr auf Fehler aufmerksam gemacht, heißt das nicht, dass dem anderen nichts an euch liegt – ganz im Gegenteil. Mit netten Komplimenten kommt ihr auch nicht weiter: Ehrlichkeit zählt. Wenn sich jetzt neue finanzielle Chancen ergeben, solltet ihr eure Forderungen nicht zu vorsichtig ansetzen.



KREBS 22.06. - 22.07.

Endlich ist es möglich, in wichtigen Angelegenheiten einen Sprung nach vorn zu machen. Ob in der Liebe oder in Geschäften: Jetzt solltet ihr eure guten Chancen nutzen. Nutzt eure Intuition, um anderen zuvorzukommen. Diskutiert vor allem nicht mit denen, die sowieso nicht von euch überzeugt sind, sondern trifft Entscheidungen selbst.



WASSERMANN 21.01. - 19.02.

Die Zeit ist günstig für eine Klärung sowohl eurer Partnerschaft als auch eurer Finanzen. In beiden Bereichen kann es leichter als seit langem zu Fortschritten und stabilen Verhältnissen kommen. Im Beruf sucht man eure Unterstützung. Aber die verbundenen Mehraufgaben sind erheblich. Wer weiß, ob überhaupt etwas für euch herauspringt.



JUNGFRAU 24.08. - 23.09.

Ein Monat im Zeichen erhöhter körperlicher und geistiger Aktivität. Über Langeweile braucht ihr euch jedenfalls nicht zu beklagen. Wichtige Anliegen zu regeln, fällt euch dafür leichter als noch vor kurzem. Und auch wenn dies zunächst mit einer Menge Arbeit verbunden sein sollte, bringt ihr nun neue Struktur in euer Leben.

UNSER ASTROLOGE

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



Martin A. Banger



FISCHE 20.02. - 20.03.

Eine langwierige Auseinandersetzung ist abgeschlossen. Inzwischen könnt ihr erkennen, dass ihr selbst die Umstände mitbestimmt habt und dass die weitere Entwicklung vor allem in euren eigenen Händen liegt. Damit steht euch ein hohes Maß an Energie zur Verfügung. Jetzt könnt ihr entscheiden, wofür ihr dies einsetzen wollt.

FASTEN MEETS PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG



Du wolltest immer schon mal fasten und erfahren, welchen reinigenden Benefit das für Körper, Geist und Seele hat? Dann aufgepasst: Im September startet die zweite me time Fastenreise, in der Dr. Maren Grütters, die Inhaberin und Gründerin von me time, eine kleine Teilnehmerzahl online durch einen 14-tägigen Fastenkurs begleitet. Dabei wird sechs Tage nach Buchinger gefastet. Der Kurs ist unterteilt von verschiedenen Angeboten im Bereich Well-being und Selfcare, sei es Yoga oder energetische Arbeit. Fasten ist eine super Gelegenheit, dich von schlechten Essgewohnheiten zu lösen, dir selbst näherzukommen und etwas für dich und deine Gesunderhaltung zu tun. Melde dich telefonisch bei Maren oder gelange mit dem QR-Code direkt zur Anmeldung.

me time
Wildgarten 1, Heikendorf
Tel.: 0175 / 168 60 81
E-Mail: mail@metime.coach
www.metime.coach

MRS.SPORTY

Starte jetzt
 dein Projekt
BESTFORM



**Mit dem neuen Mrs.Sporty
 ist es nie zu spät für deinen
 Sommerwohlgefühlbody.**

Starte jetzt für
0€
 bis September*

Mrs.Sporty Kiel-Vorstadt
 Walkerdamm 17 / Eingang Schülperbaum, **Tel.: 0431 - 53 55 226**
www.mrssporty.de/club162

Mrs.Sporty Kiel-Wik
 Prinz Heinrich Strasse 20 / Familia, **Tel.: 0431 - 54 44 99 30**
www.mrssporty.de/club313

Mrs.Sporty Kronshagen
 Kieler Straße 86, **Tel.: 0431 - 53 49 415**
www.mrssporty.de/club213

* Trainiere bis September für 0 Euro. Das Angebot gilt für die ersten 50 Neumitglieder bei Abschluss einer Jahresmitgliedschaft zzgl. einmaliger Kosten für die Aktivierung der Mitgliedschaft (39 Euro) und halbjähriger digitaler Trainingspauschale, erstmalig fällig im 3. Monat (29 Euro). Je nach gewählter Mitgliedschaft fallen im Anschluss monatliche Kosten ab 45,00 Euro an. Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar. Alle Preise inkl. der aktuell gültigen MwSt.
 Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Walkerdamm 17/ Eingang Schülperbaum, 24103 Kiel
 Fahrentholz & Fahrentholz GbR Claudia und Oliver Fahrentholz, Prinz-Heinrich-Str.20/ bei Familia, 24106 Kiel
 Inhaber*in: Mrs.Sporty Kiel-Kronshagen: Manuela Meuel, Kieler Straße 86, 24119 Kronshagen



CUCINA DI MARE

*Wie im Urlaub: Unsere Gerichte
mit Fisch und Meeresfrüchten
lassen dich und deine Gäste
sofort von den malerischen
Küsten Italiens träumen ...*



GEBRATENE GARNELEN MIT OLIVEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

600 g	rohe Garnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält und entdarmt)
100 g	schwarze Oliven, entsteint
1	Biozitrone
2 Stiele	Petersilie
3 EL	natives Olivenöl extra
1 EL	Kapern in Lake (Glas)
1 Bund	Rucola
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Garnelen waschen und trocken tupfen. Oliven abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin 3–4 Minuten scharf anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, dann Kapern, Oliven, Zitronenscheiben und Petersilie unterschwenken. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Kurz vor dem Servieren untermengen und das Gericht servieren.

GARNELENPIZZA BIANCA

Für 4 Stück

Zubereitungszeit 50 Minuten (zzgl.
45–60 Minuten Ruhezeit)

1/2 Würfel	Hefe
1 Prise	Zucker
500 g	Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
10 EL	natives Olivenöl extra
3	Knoblauchzehen
400 g	rohe Garnelen (ohne Schale, entdarmt)
400 g	Ricotta
150 g	geriebener Mozzarella
1	Peperoncino
150 g	schwarze Oliven (Kalamata)
100 g	Rucola
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Hefe und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 gehäuften TL Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefemischung angießen, 3 EL Öl dazugeben und alles in ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt an einem warmen Ort 45–60 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen 2 Knoblauchzehen schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und mit 5 EL Olivenöl sowie etwas Salz vermischen.

Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in einem verschließbaren Gefäß mit dem Knoblauchöl vermengen. Bis zur Verwendung im Kühlschrank durchziehen lassen.

3. Ricotta und Mozzarella verrühren. Übrige Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Das übrige Öl unterrühren und die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Peperoncino waschen und in Ringe schneiden.

4. Backofen mitsamt zwei Backblechen auf 240 °C Umluft vorheizen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils zu länglichen Fladen ausrollen. Je 2 Teiglinge auf einen Bogen Backpapier setzen, mit der Ricottacreme bestreichen und mit Oliven, Peperoncino sowie marinierten Garnelen belegen.

5. Die Teigfladen samt Backpapier vorsichtig auf je ein heißes Backblech ziehen und im vorgeheizten Ofen in 10–12 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

Die Pizzen aus dem Backofen nehmen, jeweils mit etwas Rucola toppen und servieren.





ZANDERSALTIMBOCCA MIT ARTISCHOCKEN-ZITRONEN-SPAGHETTI

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 40 Minuten

2	Knoblauchzehen
3	Biozitronen
ca. 16	Salbeiblätter
6–8	Artischocken
8 Scheiben	Parmaschinken
8	kleine Zanderfilets (à ca. 80 g, ohne Haut)
400 g	Spaghetti
5 EL	natives Olivenöl extra
150 ml	trockener Weißwein
40 g	Butter
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Knoblauch schälen, andrücken und hacken. Zitronen heiß abwaschen. 2 Zitronen halbieren, von der übrigen Frucht die Schale fein abreiben, die Frucht dann auspressen. Salbeiblätter waschen und trocken tupfen.

Die Artischocken putzen, den Stiel schälen, harte Blätter, Blattspitzen und Heu entfernen. Die Artischockenböden halbieren und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

2. Parmaschinkenscheiben halbieren. Zanderfilets waschen, trocken tupfen und halbieren. Dann mit etwas Zitronensaft und Salz würzen. Jeweils 1 Stück Schinken und 1 Salbeiblatt mit einem Holzspießchen auf den Fischfilets fixieren.

3. Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Artischocken darin bei großer Hitze scharf anbraten. Zitronenhälften mit der Schnittfläche nach unten ebenfalls anbraten. Alles mit Weißwein ablöschen, diesen etwas verkochen lassen. Hitze reduzieren, Knoblauch dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 4–5 Minuten köcheln lassen.

4. Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Fisch darin auf der belegten Seite 2–3 Minuten braten. Wenden und 2–3 Minuten weiterbraten. Die Butter in die Pfanne geben und leicht über die Fischstücke träufeln. Pasta abgießen und tropfnass zu den gebratenen Artischocken in die Pfanne geben. Alles mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Pasta und Zandersaltimbocca anrichten und servieren.

TIPP: Wenn es mal schneller gehen soll, kannst du auch eingelegte Artischockenherzen oder -böden verwenden. Diese gut abtropfen lassen, in Stücke schneiden und mit dem Knoblauch in Schritt 3 zum Rest in die Pfanne geben.

WOLFSBARSCHFILET MIT PISTAZIENKRUSTE AUF GRÜNEM RISOTTO

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1	Schalotte
2 EL	natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Fetten
300 g	Risottoreis
200 ml	trockener Weißwein
ca. 1 l	heiße Gemüsebrühe
4 Stiele	Petersilie
4 Stiele	Minze
100 g	Pistazienkerne
3-4 EL	Semmelbrösel
80 g	weiche Butter zzgl. 1 EL mehr
1 EL	mittelscharfer Senf
4 Stücke	Wolfsbarschfilet (à ca. 180 g, ohne Haut)
1	Biolimette
300 g	gepaltene Erbsen
1	rote Paprikaschote
50 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Den Risottoreis kurz mitdünsten, dann beides mit dem Weißwein ablöschen. Diesen unter Rühren verkochen lassen, anschließend etwas heiße Brühe angießen. Diese etwas verkochen lassen, bevor nach und nach weitere heiße Brühe hinzugegeben wird. Auf diese Weise den Reis unter Rühren in 20-25 Minuten al dente garen. Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Pistazien in einem Blitzhacker mahlen und mit Semmelbröseln, gehackten Kräutern, 80 g Butter sowie Senf verrühren. Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

2. Wolfsbarschstücke waschen, trocken tupfen und mit etwas Limettensaft und Salz würzen. In eine leicht gefettete Auflaufform setzen und jeweils 1/4 der Pistazienmasse

auf den Filets verteilen. Die Masse leicht andrücken und den Fisch im vorgeheizten Ofen 15-18 Minuten backen.

3. Inzwischen Erbsen in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen und pürieren. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Limettenschale, Erbsenpüree, Paprikawürfel, 1 EL Butter und geriebenen Parmesan unter das fertig gegarte Risotto rühren. Das grüne Risotto mit etwas Limettensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Gratinierte Wolfsbarschfilets aus dem Ofen nehmen, je 1 Stück auf das Risotto setzen und das Gericht sofort servieren.

TIPP: Statt das grüne Risotto klassisch mit Rundkornreis zuzubereiten, verwende auch mal *Fregola sarda*. *Delizioso*



GEBRATENES LACHSFILET AUF GNOCCHISALAT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 40 Minuten

800 g	Tomaten
2	Biolimetten
3	Avocados
1	rote Zwiebel
1	roter Peperoncino
1/2 Bund	Basilikum
7 EL	natives Olivenöl extra
2 EL	Butter
800 g	Gnocchi (Kühlregal)
4 Stücke	Lachsfilet (à ca. 200 g, mit Haut)
1 EL	flüssiger Honig
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Tomaten waschen, vierteln, von den Kernen befreien und in Würfel schneiden. 1 Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben. Diese und die übrige Limette auspresen. Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Limettensaft beträufeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Peperoncino waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob hacken.

2. 2 EL Olivenöl und die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin unter gelegentlichem Wenden rundum goldbraun und knusprig anbraten. Dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Lachsstücke waschen, trocken tupfen und mit etwas Limettensaft und Salz würzen. 2 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen, die Lachsstücke darin auf der Hautseite bei großer Hitze scharf anbraten. Den Fisch wenden und bei reduzierter Hitze in 5–6 Minuten zu Ende garen.

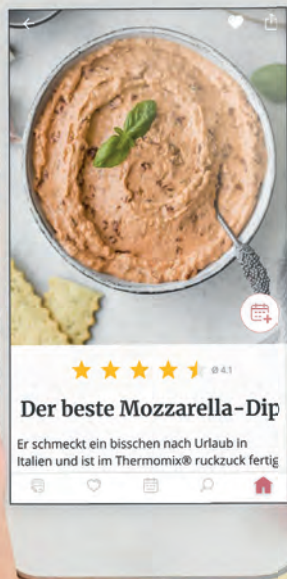
3. Übriges Öl, restlichen Limettensaft, Honig sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Tomaten, Avocados, Zwiebel, Peperoncino und Basilikum sowie gebratene Gnocchi untermengen. Den Salat auf Teller verteilen und je 1 Stück Lachs daraufsetzen. Alles mit Limettenschale garniert servieren.



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

Deine Rezepte- und Ideenwelt für Thermomix®

Jetzt Rezepte-App herunterladen!



Hier geht's
zum Rezept!

WWW.ZAUBERTOPF-CLUB.DE - JETZT 1 MONAT KOSTENLOS TESTEN!



Filip Markiewicz – Instant Comedy (Theories of Unconsciousness), 2022; Summertime Sadness, 2023



Filip Markiewicz – The Rest is Silence (Skull), 2022

AUSSTELLUNGEN IM AUGUST

Kunstwerke sind Reisen! Eine Reise in die Vergangenheit, eine Reise in die Zukunft oder auch eine Reise ans Wasser.

KUNTERBUNTE VIELFALT

In der Stadtgalerie Kiel kannst du aktuell die fantastische, sehr sehenswerte Ausstellung „Filip Markiewicz – Liquid Poem“ sehen.

Der 1980 in Luxemburg geborene Filip Markiewicz, Sohn polnischer Auswanderer*innen, beeindruckt in seiner Ausstellung „Filip Markiewicz – Liquid Poem“ einerseits mit seinen großformatigen, buntfarbigen Bildern, die offensichtlich stark von der Pop-Art beeinflusst sind. In seinen installativen Arbeiten und Projekten verbindet und kombiniert Markiewicz andererseits Bildende Kunst, Musik

und Theater. Dabei verwendet er die unterschiedlichsten künstlerischen Ausdrucksformen, um reziproke Beziehungen zuzulassen und für wechselseitige Einflüsse zu öffnen. Neben der Malerei und Zeichnung sind dieses 3D-Druck, klassische Skulptur und digitale Animation, Musik, Film und Theater, abstrakte, figurative Formsprache und amorphe Formenbildungen. Diese beziehen sich aufeinander und generieren sich wechselseitig aus sich heraus, um dann in einer Gesamtinszenierung die Grenzen von Original und Reproduktion, Transformation und Ursprung, Realität und Fake zu verflüssigen.

bis 27. August • Stadtgalerie Kiel

Fotos: Heiko Buhr



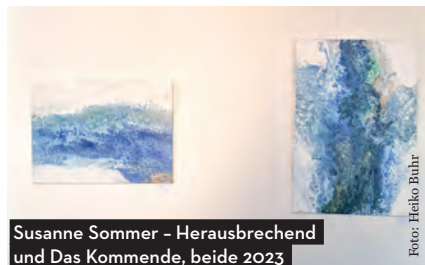
PIXELBÄUME an den Fenstern des Brunswiker Pavillons

Foto: Brunswiker Pavillon

BESONDERE BÄUME

Die Bildhauerin und Konzeptkünstlerin Tina Schwichtenberg ist sowohl in Deutschland als auch im Ausland mit zahlreichen Arbeiten vertreten. Im Brunswiker Pavillon weist sie aktuell mit der Installation PIXELBÄUME auf das Problem der Abholzung sowie auf die schwindende Artenvielfalt hin. Dabei macht sie zugleich deutlich, dass man viele Dinge erst richtig erkennen und beurteilen kann, wenn man Abstand genommen hat, denn von Nahem sieht man an den Fenstern des Pavillons den „Wald vor lauter Pixeln“ nicht, erst aus der Ferne erkennt man die Bäume und ihre Profile. Die Pixel sind Synonyme für die Digitalisierung unserer Zeit.

bis 20. August • Brunswiker Pavillon, Kiel



Susanne Sommer – Herausbrechend und Das Kommende, beide 2023

Foto: Heiko Buhr

VOM WASSERRAND

„Mich künstlerisch auszudrücken, gehört seit 30 Jahren zu meinem Leben“, sagt die in Kiel lebende Künstlerin Susanne Sommer. Sie beschäftigt sich seit fünf Jahren ausgiebig mit Acryl und Resin in verschiedenen Techniken. Motivisch hat es ihr das Wasser und dessen Facettenreichtum angetan. Die stete Veränderung sowie die vielen Farbtöne faszinieren sie. Auf den Fluren der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen kannst du in der Ausstellung „küstenblau2023“ sehen, welche Gefühle Susanne Sommer in ihre Bilder einfließen lässt und wie wunderschön sie den Zauber des Wassers einzufangen weiß.

bis 24. August • Fraktion Bündnis 90/Die Grünen, Düsternbrooker Weg 70, Kiel



Die Studierenden recherchieren im Archiv des Kunstraum B

ZWISCHEN:RAUM UND ZEIT

Die Studierenden des Fachbereichs Kunstgeschichte der CAU Kiel konzipieren in diesem Jahr die Ausstellung für das 20-jährige Jubiläum des „Kunstraum B“. Unter dem Motto „Zwischen:Raum und Zeit“ plant die Gruppe viele spannende Projekte und Installationen, die sowohl visuell als auch auditiv begeistern werden. Sie erinnern an wichtige, mitwirkende Leute und Ausstellungen, die in dieser „Zwischenzeit“ entstanden sind. Für Kinder wird es Workshops geben und auch bei der Museumsnacht sind die Studierenden vertreten. Die Vernissage findet am 1. August um 18 Uhr im statt. Mehr Infos bei Instagram @zwischen.raumundzeit.

2.-25. August • Kunstraum B, Kiel

BUCHTIPPS FÜRS SOFA



VERLOSUNG

Wir verlosen
3 x 1 Exemplar unter
www.kielerleben.de/gewinnspiel.
Teilnahmeschluss
ist der 24. August.

ELKE WEILER

SPÜRNASE JULCHEN ERMITTELT WIEDER

Auf den Halligen vor Nordfrieslands Küste herrscht eine intime Atmosphäre, jede*r kennt jede*n und jede*r weiß, was der oder die andere macht. Und weil die Halligleute mehrfach im Jahr von der Umwelt abgeschnitten sind, fällt es auf, wenn jemand fehlt. So wie auf der übersichtlichen Hallig Grönland die junge Lehrerin Famke. Nichts wie hin, denkt der pfliffige Bearded Collie Julchen mit einem Bauchgefühl für die Dringlichkeit der Angelegenheit. Während sie mit ihrer Assistentin Madame in der Welt des Wattenmeers nachforscht, wird auf Pellworm eine Leiche angespült. Himmelschafundmeer, ist es die Gesuchte? War es ein Unfall, oder hat ihr verschwiegener Liebhaber nachgeholfen? Und welche obskure Rolle spielt der Küstenschutz? Fragen über Fragen, auf die nur die beste Schnüfflerin Nordfrieslands eine Antwort finden kann.

Elke Weiler: Schnüffelei auf der Hallig. Ein Hundekrimi von der Nordsee, Gmeiner Verlag, 250 Seiten, 16 Euro



PETER WENNERS

UMBRÜCHE IN SH

In den Nächten um den Jahreswechsel 1847/1848 geht so manches zu Bruch, zuerst der Schädel eines Mannes, dann die Achsen der neuen Eisenbahnwaggons, schließlich verwandtschaftliche Bande, nicht zuletzt das Verhältnis zwischen Schleswig-Holstein und Dänemark.

Kiel 1848 – eine ungetrübte, bürgerlich geprägte Kleinstadtidylle am Fördewasser? In Wahrheit zeigt die beschauliche biedermeierliche Fassade Risse, Konflikte tun sich auf. Die zwei sehr ungleichen Zwillingsschwestern Agnes und Friederike erleben im Jahr 1848 die Schleswig-Holsteinische Erhebung gegen die dänische Herrschaft und die Bildung einer Provisorischen Regierung in Kiel sowie zahlreiche Umbrüche, die diese Zeit charakterisieren. Es sind bewegte Zeiten.

In seinem Roman, der pünktlich zum 175. Jahrestag der Proklamation der Provisorischen Regierung erschien, beschreibt der Autor Peter Wenners sehr detailliert das Leben einer Unternehmerfamilie während einer entscheidenden Umbruchphase in der Kieler Zeitgeschichte um 1848. Um das Geschehen und die Personen besser zu verstehen, findet sich hinten ein Glossar. Das perfekte Buch für wissensdurstige Kiel-Fans.

Peter Wenners: Bewegte Zeiten. Kiel 1848, 340 Seiten, 13,99 Euro

CARL NIXON

NATUR GEGEN PSYCHE

Die Perspektiven des neuseeländischen Autors Carl Nixon sind vielschichtig und greifen stets ineinander. Die Bedrohung durch die Wildnis wirkt auf den ersten Blick beklemmend, um dann letztendlich das größte Raubtier zu präsentieren. Eine Familie aus London ist gerade nach Neuseeland gezogen, weil der Vater Karriere machen möchte und hier eine neue Stelle erhalten hat. Bevor er seine Arbeitsstelle antritt, möchte er mit seiner Frau und den Kindern das Land kennenlernen. Bei einer verregneten Nachtfahrt kommt er von der Straße ab und das Auto fliegt mit den schlafenden Kindern die Böschung hinab in den Fluss. Nur die drei Kinder überleben, doch die Suche nach der Straße oder nach Nahrung bleibt erfolglos. Dies passiert im Jahr 1978.

2010 wird in Neuseeland eine Leiche gefunden. Der Junge muss noch einige Jahre überlebt haben. Bei ihm fand man die Uhr des Vaters und ein Kerbholz. Wo hat der Junge überlebt und wer hat womöglich mit ihm überleben können? Was ist damals passiert?



TIPP
DER BUCHHANDLUNG
ALMUT SCHMIDT



Hauke Harder

Die Kinder werden gefunden. Ein barscher, wilder Mann mit Dreadlocks nimmt sich der Kinder an. Wenn sie überleben wollen, sollen sie mit ihm kommen. Dem vermeintlichen Retter kommen günstige Arbeitskräfte auf der Farm sehr gelegen. Der Mensch als anpassungsfähiges Wesen in seinem Kampf ums Überleben und um die Freiheit in einer überladenen Natur. Ein psychologischer Spannungsroman, der die Landschaft heraufbeschwört und diese

als Gegenstück zu den Protagonist*innen stellt. Der Reichtum steht der inneren Dürre gegenüber. Im Text steht mehr als auf den ersten Blick ersichtlich. Ein packendes Werk über Familie, Überleben und die Wildheit im Umfeld und in der Psyche.

Carl Nixon: Kerbholz, Culturbooks, 304 Seiten, 24 Euro, www.buchhandlung-friedrichsort.de, www.leseschatz.com

Advertorial

DEN „SEE-TWANG“ IM HERZEN

The SurfAnauts sind Schleswig-Holsteins einzige „Surf-rock“-Band. Aber was verbirgt sich hinter dem Genre und wann kann man der Band lauschen? Lisa und Ulli gaben uns im Interview Antworten auf unsere Fragen.

von Sebastian Schulten



Wie haben Wellenreiten und ein deftiges Konzert mit Gitarre, Bass und Schlagzeug gemeinsam? Richtig: Einfach mal Kopf ausschalten und sich treiben lassen. Markige Gitarrensounds mit tragenden melodischen Themen, instrumental Musik ohne Gesang, wilden Harmonien und Akkorden sowie Geschwindigkeit, Lautstärke und Verrücktheit – das ist Surfmusik fernab von Beach Boys und lauschigen Sonnennachmittagen. Im Gegenteil: Bei Lisa, Ulli und Simon geht es zur Sache. Sie vereinen Einflüsse des Rhythm, n' Blues, Country & Western und Rockabilly zu einer unverkennbaren und explosiven Mischung.

Wie kommt man auf die Idee, Surfmusik zu machen?

Lisa: Ich habe den Rock'n Roll und Surf schon immer geliebt. Der Klang des Basses und der Gitarre. Darauf lag immer mein Ohr. Als ich vor über 4 Jahren meinen ersten Bass von Ulli gekauft hatte, kam die Frage auf ob ich nicht Lust hätte in einer Band zu spielen. Ich war sofort dabei. Angefangen hat alles mit Ullis alter Psychobilly Band. Da diese sich aber auflöste standen wir vor der Frage was nun? Die Musik an den Nagel zu hängen kam nicht in Frage. Rock'n Roll-, Rockabilly- und Psychobilly-Bands gibt es

schon sehr viele und wir wollten etwas Einzigartiges machen. So haben wir uns für den Surf entschieden. Nach langer Suche, nach dem richtigen Schlagzeuger und einigen Höhen und Tiefen kam Simon über unsere ersten Studioaufnahmen zu uns. Und da sind wir jetzt! The SurfAnauts das instrumentale Trio aus Schleswig Holstein!

Ulli: Surfmusik ist für mich schon seit Jahrzehnten ein fester Bestandteil meiner Plattensammlung. Und in vorherigen Bands, mit Gesang, gab es stets einige Instrumental Surf-Trash Songs. Nachdem das letzte Bandprojekt an verschiedenen Dingen nicht weiter zu verfolgen war, hatte ich ans Aufhören gedacht. Lisa, die in den letzten Zügen dazu kam sagte dann, „mach das was du schon immer machen wolltest... Surf“! Dann haben Lisa und ich im Herbst 2020 die ersten Songs eingespielt. Nach einigen Versuchen mit unterschiedlichen Schlagzeugern kam dann 2022 Simon dazu. Damit sind die „The SurfAnauts“ zum Leben erweckt.



Die Musik funktioniert völlig ohne Text. Ein Element, das in so gut wie jeder anderen Musikrichtung nicht ganz bedeutungslos ist. Wieso transportiert Surf dennoch einen gewissen Vibe?

Auch wenn bei anderen Musikrichtungen Text und Gesang wichtig sind, sind immer Melodie und Rhythmus die tragende Elemente der Musik darauf baut alles auf. Klar kann ich einen Text schreiben, aber erst die

Musik macht ihn zum Song, andernfalls ist es ein Gedicht, eine Geschichte oder ähnliches. Ohne Harmonien kann ein Song nicht bestehen, sich entwickeln und aufbauen. Diese kommen beim Surf besonders zum Tragen. Je nachdem wie du den Song integrierst und aufbaust kann er ruhig, brachial oder explosiv usw. wirken. Nehmen wir als Beispiel mal den 62er Song „Pipeline“ von den „Chantays“. Die tragende Melodie der Gitarre führt durch den gesamten Song und übernimmt die Gesangslinie. Hinzu kommt eine sehr eingängige Basslinie sowie Rhythmusgitarre. Der Song ist in sich völlig schlüssig und der Gesang ist überflüssig. Das gilt für jeden Surfsong. Das bekannteste Beispiel wie Surf in seiner reinsten Form funktioniert ist natürlich „Misirlou“ von Dick Dale.

Einziges Surf-Kapelle in SH? Und das obwohl wir im Land zwischen den Meeren leben. Wie ist das zu erklären?

Darauf eine Antwort zu finden ist nicht leicht! Es mag am fehlenden Gesang liegen und das viele auch wenn sie die Songs kennen, vielleicht nicht wissen was Surfrock ist. Das sind aber alles nur Mutmaßungen. Aber es ist und bleibt eine Nische des Rock'n'Roll. Warum wir die einzige Surfband in Schleswig Holstein sind, bleibt immer zwischen den Dünen und den Wellen der Meere verborgen. Surf ist Wellenartig immer wieder verschwunden und hat dann durch die Hintertür seinen Platz in der Musikgeschichte behaupten wollen. Wir und einige andere Surfbands in Deutschland und der Welt wollen das ändern und den Surf ins kollektive Gedächtnis zurückholen.

HIER GIBT ES DIE SURFANAUTS LIVE AUF DIE OHREN:

**12. August • Enzo Festival, Wagersrott
23. August Kulturwoche, Flensburg**

WAS IST SURFMUSIK?

Bereits Ende der 50er Jahre, bevor der Begriff Surfmusik als Stilrichtung bekannt wurde, waren Rock Instrumental Bands in den amerikanischen und europäischen Charts erfolgreich. Bands wie z.B. Johnny and the Hurricanes, Duane Eddy oder Link Wray haben Vorlagen geschaffen woraus sich der typisch hallgetränkte Surfsound entwickelte.

Endlich
wieder da!

falkemedia



UBUNTU

Jedes Jahr stellt der gemeinnützige Familien-Circus Ubuntu aus Horst ein neues Programm auf die Beine und geht in den Sommerferien mit einem Team aus jugendlichen Artist*innen und ehrenamtlichen erwachsenen Helfer*innen auf Tournee durch Schleswig-Holstein. Die Gruppe arbeitet jeden Samstag, an Feiertagen und in den Ferien intensiv am neuen Programm und an der Ausrüstung des Circus. Von der Idee, über die Geschichte, die Choreografien, die Musik bis zu den Kostümen, der Küche, der Öffentlichkeitsarbeit und der Pflege der Trecker und Circuswagen: Alles wird selbst erdacht, organisiert und gemacht. So entsteht jedes Jahr neu eine gemeinschaftliche Meisterleistung. Im Frühling 2020 musste die geplante Tournee vollständig abgesagt werden, in 2021 entstand dann in einem Sommercamp der erste Ubuntu-Film, der immer noch angeschaut werden kann. Im letzten Jahr ging der Circus erstmals wieder auf Tournee, allerdings ohne das schöne Circuszelt. Dieses Jahr wird es nun – endlich! – wieder eine dreiwöchige Tournee mit allem drum und dran geben. Und es haben sich entscheidende Dinge verändert. Weitere Informationen unter www.ubuntu.de.

1., 2., 3., August, 14.30 Uhr • Schleswig

Foto: Selma Prüiner

DAS BUNDESJUGENDORCHESTER

Sie sind wieder unterwegs! Vom 21. Juli bis zum 5. August gibt das jüngste Spitzenorchester Deutschlands Konzerte in Norditalien, Rumänien und Deutschland. Zum Auftakt spielten die jungen Musiker*innen in Detmold. Am 2. August kommen die Talente nach Rendsburg. Zusammen bringen Martynas Levickis und Clemens Schuldt ein innovatives und vielseitiges Programm auf die Bühne. Im Mittelpunkt stehen Kompositionen aus dem Norden – aus der Spätromantik bis zu Uraufführung. Das sollte man sich nicht entgehen lassen.

2. August, 20 Uhr • ACO Thormanhalle, Rendsburg



Foto: Gemma Martz

WELCOME
FUTURE

WE ARE MEDIA-PIONEERS!

2023
IM NOVEMBER

**Das Zukunfts-Event für KMUs und alle,
die sich entwickeln wollen:**



**Personal &
Recruiting,
Socialmedia-Marketing,**



**Künstliche Intelligenz und
Persönlichkeitsentwicklung.**



**Top-Speaker:innen,
Vorträge und
Masterclasses,
die Dich erfolgreich
machen.**

**Ständig neue Infos unter:
www.welcomefuture.de und
auf www.falkemedia.de**

* Datum wird in Kürze auf der Website veröffentlicht

BALKAN PARADISE ORCHESTRA

Lange gesucht und endlich gefunden: Zehn außergewöhnliche Musikerinnen mischen das Brass-Genre auf! Anfang 2015 zunächst auf den Straßen Barcelonas gelebt, erprobt und schließlich definitiv geboren – heute ein Konzert- und Show-Act, der sowohl auf schicken Bühnen, als auch schlicht auf der Straße funktioniert. Wer also einmal wieder ausgelassen tanzen möchte, wird bei dem Elixier von Rhythmen aus der ganzen Welt und den emotionsgeladenen Melodien mehr als eine passende Gelegenheit dazu finden!

2. August, 19.30 Uhr • Freilichtbühne Krusenköppl, Kiel



PUBLIC VIEWING

Am 20. Juli startete die Fußball-Weltmeisterschaft der Frauen. Das Studio Filmtheater überträgt die Spiele mit deutscher Beteiligung auf die Leinwände in der Kino-Bar und im Kinosaal. Aufgrund der Zeitverschiebung zu den Spielorten in Australien und Neuseeland starten die Spiele bereits vormittags: Anstoß gegen Südkorea ist am Donnerstag, 3. August, um 12 Uhr. Für ein spätes Frühstück oder geselliges Frühschoppen sind Kino-Bar und Süßwarentresen mit den gängigen Kino-Snacks, Brezeln, Kaffee und Softdrinks geöffnet. Aber auch Bier steht natürlich dann schon kalt. Ob auch Partien ohne deutsche Beteiligung und die Spiele nach der Vorrunde gezeigt werden, richtet sich nach der Nachfrage und dem Turnierverlauf. Die kostenlosen Einlasstickets gibt es direkt im Kino oder auch online auf www.studio-filmtheater.de. Es gilt freie Platzwahl, Einlass ist ab 30 Minuten vor Anpfiff.

3. August, 12 Uhr • Studio Filmtheater, Kiel



VORVERKAUFSSTART FÜR DAS SH FESTIVAL ORCHESTER

In diesem Jahr sind rund 120 talentierte junge Musiker*innen aus 32 Nationen zu Gast zwischen den Meeren und bilden das Schleswig-Holstein Festival Orchester. Gemeinsam werden sie in den Sommermonaten anspruchsvolle Pro-

gramme einstudieren und unter der Leitung von Dirigent*innen an Orten in ganz Schleswig-Holstein zur Aufführung bringen. Seit Juni können Tickets für die öffentlichen Generalproben des Festivalorchesters unter www.shmf.de/fo sowie unter Tel.: 0431 / 23 70 70 erworben werden.

10. Juli bis 16. August
ACO Thormannhalle,
Kunstwerk Carlshütte,
Am Ahlmannkai, Rendsburg



KIT ARMSTRONG

Von einer „außerordentlichen Vielfachbegabung“, von einem „richtigen Wunderkind“ schwärmte kein Geringerer als der sonst so nüchterne und kritische Alfred Brendel. Er sprach über den 1992 in Los Angeles geborenen Pianisten Kit Armstrong, den er seit seinem 13. Lebensjahr unterrichtet und fördert. Auf seinem SHMF-Soloprogramm stehen Meisterwerke von William Byrd und John Bull. Zuhörer*innen können sich auf viel Gefühl und beeindruckende Technik freuen. Tickets gibt es bereits ab 23 Euro.

5. August, 19.30 Uhr
St. Georg- und Mauritiuskirche, Flemhude



ENZO FESTIVAL

Am 11. und 12. August findet in Wagersrott das „Enzo-Festival“ mit über zwanzig Bands auf zwei Bühnen statt. Bekannt geworden ist das urige Musikfestival durch seine vielfältige und qualitativ hochwertige Musikauswahl aus verschiedensten handgemachten Musikrichtungen und seine idyllische Lage inmitten der Landschaft Angeln. Inzwischen zählt das Festival zu den festen Größen in der norddeutschen Musik-



Szene.

Weitere Informationen zu Vorverkauf, Bands usw. unter www.enzo-festival.de.
11., 12. August • Wagersrott



SCHERBEKONTRABASS RELOADED

Die Legende lebt! Aus der alten Ton-Steine-Scherben-Family hat sich ein sensationelles Duo gegründet. Marius del Mestre – begleitet von Florian Galow, einem virtuosens Kontrabassisten. „SCHERBEkontraBASS reloaded“ überzeugt durch die Intensität der Performance. Zudem kommen in den Conferenzen gelebte Erinnerungen ins Spiel, die den Mythos des größten Songpoeten wiederaufleben lassen. Die Beschränkung auf akustische Instrumente sowie der Verzicht aufs Schlagzeug lassen den Witz, die Leidenschaft der Texte und die Qualität der Lieder noch mehr zur Geltung kommen.

Kartenvorbestellung unter Tel.: 04342/ 844 77 oder info@alte-meierei-am-see.de.

11. August, 19.30 Uhr
Alte Meierei am See, Postfeld

NITO TORRES

„Zwei Dinge lassen Nito Torres nicht los: seine Gitarre und das Ruhrgebiet. Der meisterhafte Beobachter des alltäglichen Wahnsinns und offizieller Türsteher der Herzen bewegt sich gekonnt zwischen den Genres. Getreu dem Motto: Das Leben ist einfach zu lustig, als dass man keine Witze darüber machen sollte, demontiert er selbstironisch sich und andere, indem er immer wieder die Perspektive wechselt. Nito Torres ist Zucker – süßböse bis melancholisch.“ (WAZ) Feingeistig fleischig ohne Feigenblatt vor dem Mund.



Und singen kann er auch noch. Eine Liebeserklärung an die Region. Der Eintritt kostet 20 Euro.

11. August • Lutterbeker, Lutterbek

WI MAKEN SOMMERPAUS

UN FREUT UNS
OP DE SPEELTIET
2023/2024,
ÜNNER ANNERN
MIT DÜSSEN STÜCKE:

• OP HART UN NEER
AB 22.09.2023

• DER NETTE HERR FAUCH
AB 25.11.2023

• DRÖÖG AB 22.03.2024
...UN MEHR!

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

NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL
Günn Di wat - günn Di Platt!



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



sa 4.8. **I Jah Dynasty** Reggae, Salsa, Afrobeat
sa 5.8. **Carrington / Brown** "Best of 15 Jahren"
do 10.8. **Henri Jerratsch OrganicTrio**
fr 11.8. **Nito Torres** Kwatsch mit Kwalität Kabar.
fr 25.8. + sa 26.8. **LaLeLu** "Alles richtig gemacht"
fr 1.9. **Alice Köfer** "Alice auf Anfang" Musik Comedy
sa 2.9. **FAYA** Geige, Querflöte, Gitarre dreiStimm. Gesang
do 7.9. **Kneipenquiz** Kampf um den Goldenen
fr 8.9. **Hans Hermann Thielke** "Immer"
sa 9.9. **Fee Badenius** Musik für Ohren, Kopf+Herz
fr 15.9. **William Wahl** Nachts sind alle Tasten grau
fr 16.9. **Arnulf Rating** "Tagesschau" Vorprem.
fr 22.9. **Baltic Soul Foundation**
sa 23.9. **Alligators of Swing** Swing
fr 29.9. **Tante Salzmann** ImproTheater

gefördert
von



24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de



Ihr Jahr 2023



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



Jahreshoroskop
ca. 25 Seiten, EUR 65.-

Telefonberatung 1 Std. EUR 120.-

weitere Angebote auf
www.12Zeichen.de

Astrologe & Coach
Martin A. Banger

04334 181000
banger@12Zeichen.de



Jahresplanung • Partnerschaft
OP-Termine

Geschäftsberatung steuerlich absetzbar

GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.

Leuchtturm Roter Sand – das
weltweit erste Bauwerk auf
offener See. Mehr über die
Geschichte dieses Denkmals:
dieganzegeschichte.de

Eines von vielen tausend
geförderten Denkmalen.



**Wir erhalten
Einzigartiges.
Mit Ihrer Hilfe!**

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



DEUTSCHE STIFTUNG
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

DUO ZHOK

Klezmer und jiddische Lieder aus tiefer
Seele – mit Herz und Verstand, voller
Gefühl und Lebensfreude.



Da jauchzt und seufzt die Klarinette zu
mitreißenden Akkordeon-Rhythmen –
und mal fröhliche, mal andächtige Texte
offenbaren die unmittelbare Intensität
einer ebenso weisen wie lebendigen Tradi-
tion. Das Repertoire besteht vor allem aus
Instrumental-Titeln zur Begleitung von
Hochzeiten und anderen Festen. (Karten-
vorbestellung dringend empfohlen unter
Tel.: 04342 / 844 77 oder info@alte-meierei-am-see.de)

12. August, 19.30 Uhr
Alte Meierei am See, Postfeld

VON ALLEM WAS

‘nur wir‘ sind vier richtig norddeutsche
Jungens im besten Alter. Sie machen
Musik ohne Instrumente. Dazu tragen sie
schneie Auftrittsklamotten und hoffen
so jeden Abend aufs Neue, dass ihnen die
Herzen des Publikums zufliegen – oder



zumindest ein bisschen Unterwäsche. Auf
eine Stilrichtung legen sie sich nicht fest,
auch wenn sie gerne mit der guten alten
90-er-Jahre-Boygroup verglichen werden.
Damit sie aber nicht zu sehr in die Welt
der schlecht sitzenden Jeansjacken abdrif-
ten, singen sie auch gerne mal klassische
Musik, Liedermacher-Lieder oder mixen
traditionelle Stücke mit modernen Mu-
sikrichtungen wie Rap oder druckvollem
Pop. Tickets und Infos unter
www.diepumpe.de.

12. August, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel

GRÜNE FOTOSHOW

Stimmungsvolle Landschaftsaufnahmen,
beeindruckende Porträts von Menschen
verschiedener Kulturen sowie faszinie-

rende Tieraufnahmen dokumentieren
die Vielseitigkeit und die unglaubliche
Schönheit unseres Planeten. Doch alles ist

im Wandel und unterliegt den
drastischen Veränderungen des
Klimas. Präsentiert wird diese
Multivisionsshow von dem
Diplom Geographen Geert
Schroeder auf der großen
Leinwand. Nicht nur die ein-
drucksvollen Bilder, informative
Grafiken und stimmungsvollen
Musikpassagen machen diese
Live-Fotoshow zu einem audio-
visuellen Erlebnis, sondern vor
allem die bildhaften Erklärun-
gen und persönlichen Geschich-
ten. Der Eintritt ist frei.

12. August, 21 Uhr
Düsternbrooker Weg 81, Kiel



MISS HOPE GOES FISHING

Poetische Songs aus tiefen Gewässern mit der Sängerin Claudia Giese, dem Pianisten Thomas Krizsan und dem Cellisten Arturo Figueroa. Sinnlich, schillernd und menschlich sind die Texte und Kompositionen. Besondere Elemente in der Musik von Miss Hope goes fishing sind die Mischung von akustischen Instrumenten mit elektronischen Klangverschmelzungen von Stimme und Synthesizer, Wechsel zwischen Gesang und Sprache. Claudia Gieses Stimme changiert zwischen Chanson- und



Jazzklang – auf Deutsch, Französisch, Spanisch und Englisch.

13. August, 19 Uhr
Alte Meierei am See, Postfeld

BOOGIE-FRÜHSTÜCK

Wie startet man an einem Sonntag in den Tag? Natürlich mit einem Frühstück bei



Livemusik und zwar mit Mick Chugg3r „the Boogiemann“ im Kulturladen Leuchtturm! Von Blues bis Rock und Rock 'n' Roll vom Feinsten, rau und kantig, mit einfachsten Instrumenten hat er viele Songs im Gepäck! Man staunt immer wieder, welchen Klang Mick aus seinen 2- oder 3-seitigen, selbst gebauten Gitarren aus Zigarrenkisten, Dosen oder ähnlichem herausholt. Der Eintritt inklusive Frühstücksbuffet kostet 19 Euro. Mehr Infos unter www.kulturladen-leuchtturm.info

13. August, 11 Uhr
Kulturladen Leuchtturm
Kiel-Friedrichsort

DER KLEINE PRINZ

Vom 14. Juli bis 20. August kehrt das Theaterstück „Der Kleine Prinz“ auf die Bühne im Innenhof des Kieler Rathauses zurück! Tauche ein in die faszinierende Märchenwelt des Kleinen Prinzen, die seit 1993 dort vom professionellen Ensemble des Theater Die Komödianten verkörpert wird. „Der Kleine Prinz“ ist das großartige Werk des Autors Antoine de Saint-Exupéry, welcher eine tiefgründige und berührende Handlung geschaffen hat, die einen märchenhaft verspielten und doch hochaktuellen Blick auf die Gesellschaft und ihre Werte wirft. Geschrieben als Märchen für

Erwachsene, ist diese Inszenierung doch auch ein Sommertheater für die ganze Familie.

14. Juli bis 20. August
Freilichttheater im Innenhof
des Kieler Rathauses



I-FIRE

29.09.23

- 12.08. NUR WIR
- 01.09. BUTTERFLYCLIQUE
- 07.09. SEBASTIAN 23
- 08.09. ALAIN FREI
- 16.09. SIMON & JAN
- 24.09. FABI ROMMEL
- 21.09. MOJIA
- 29.09. I-FIRE
- 04.10. BRUNKE
- 13.10. SKI AGGU
- 19.10. THE OFFENDERS
- 20.10. BLACK SEA DAHU
- 27.10. THE O'REILLYS AND THE PADDYHATS
- 28.10. BUKAHARA (im MAX)
- 22.10. HINNERK KÖHN
- 02.11. MIA MORGAN
- 09.11. JEAN-PHILIPPE KINDLER
- 16.11. SHE PAST AWAY
- 18.11. SMOKE BLOW
- 29.11. FATONI
- 02.12. LOTTO KING KARL & DIE 3 RICHTIGEN
- 13.12. TORFROCK
- 16.12. TEQUILA AND THE SUNRISE GANG
- 20.12. FUNNY VAN DANNEN

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



www.diepumpe.de

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

FESTIVAL AUF DEM BAUERNHOF

Du magst gute handgemachte Livemusik, familiären Charme und Urlaub auf dem Bauernhof? Dann wirst du das Angeliter Open-Air Taarstedt richtig genießen können. Am 18. und 19. August hörst du DAD, Pennywise, The Real McKenzies, Dritte Wahl und viele mehr auf dem Festival im rustikalen Ambiente des malerischen Dreiseitenhofes. Außerdem dabei sind Tequila and the Sunrise Gang, Montreal und Mac Piet. Dazu gibt es nette Menschen, kühle Getränke und regionale Köstlichkeiten. Tickets, Infos zum Camping und das gesamte Line-up findest du unter angeliter-openair.de.

18. + 19. August • Taarstedt



KUBANISCHES LEBENSGEFÜHL

Die Band Leche con Café präsentiert Musik aus Kuba und Lateinamerika fürs Herz und für die Seele. Die temperamentvolle Sängerin Peggy Sunday hat in Südamerika ihre zweite Heimat. Gemeinsam mit dem Kubaner Amed Soto spielt und singt sie im Kulturladen Leuchtturm die schönsten südamerikanischen Canziones. Die Gäste dürfen sich auf ein mitreißendes Duo freuen, das mit großer Spielfreude das Publikum begeistert. Der Eintritt kostet 14 Euro.

18. August, 20 Uhr

Kulturladen Leuchtturm, Kiel-Friedrichsort



Foto: Torge Niemann

LITERARISCHES SOMMERFEST

Was müssen Übersetzer*innen tun, um dem Original möglichst nahezukommen? Wie schaffen sie es, dass Original und Übersetzung nicht zwei verschiedene Werke werden? Wie viel Freiraum haben Übersetzende? Wie eng sind ihre Möglichkeiten? Sie übersetzen ja nicht nur Wörter, sondern ganze Texte aus einer anderen Kultur, einer fremden Literatur, die anderen Sitten gehorcht als die hiesige. Darüber tauscht sich an diesem Abend



Helga van Beuningen mit ihrer Übersetzerkollegin Karen Nölle aus, die u. a. Werke von Doris Lessing und Alice Munro ins Deutsche übertrug.

18. August, 19 Uhr
Literaturhaus SH, Kiel

Foto: Sacha de Boer



EKSTATISCHES CLUB-FEELING

Als Produzent, DJ und Mitbegründer der Techno-Musik hat Jeff Mills längst Geschichte geschrieben. Mit „Tomorrow Comes The Harvest“ bringt er ein Projekt in die Elbphilharmonie, das als kongeniale Synthese aus Jazz, elektronischer Musik und World Music auf ein bewussteinserweiterndes Konzerterlebnis zielt. Entstanden ist „Tomorrow Comes the Harvest“ ursprünglich als Zusammenarbeit von Jeff Mills mit dem legendären, kürzlich verstorbenen Afrobeat Drummer Tony Allen und dem Keyboarder Jean-Phi Dary für ein Album, das 2018 bei Blue Note veröffentlicht wurde. Tickets sind ab 12 Euro erhältlich.

19. August • Elbphilharmonie, Hamburg

RUND UM JAZZ

Eine Woche lang haben hochtalentierte junge Jazzmusikerinnen und -musiker in der „Elbphilharmonie Jazz Academy“ unter der Federführung von Anat Cohen und weiteren namhaften Musiker*innen und Dozent*innen in Gruppen- und Einzeltrainings an ihrer Kunst geübt – nun präsentieren sie zum Abschluss ein gemeinsames Programm im Großen Saal der Elbphilharmonie. Unterstützt werden sie dabei von Jazz-Größen wie Clarice Assad, Donny McCaslin und Sullivan Fortner. Tickets gibt es ab 26 Euro.

20. August, 20 Uhr
Elbphilharmonie, Hamburg



Foto: Shervin Lainez

UKES OF TOMORROW

„Zwar sind die Songs unverkennbar, aber dennoch oftmals weit entfernt vom Original und die für einige unter ihnen eigenwillig erscheinende Instrumentierung tut ihr Übriges, um die Eigenständigkeit der Ukes of Tomorrow zu betonen. Das ist auch das Geheimnis der Formation, die statt bloßer Coverversionen die Originals auf kreative Art und Weise neu erfinden und den alten Songs quasi eine alternative Existenz schenken.“ (Slam Music Magazine). Der Eintritt ist frei, aber der Hut geht um.

24. August, 20 Uhr • schickSAAL, Lübeck



SCHWANENGESANG

Für den tschechischen Dirigenten Jakub Hruša wäre das Leben als Musiker ohne Gustav Mahler kaum denkbar, ja schon fast sinnlos. Daher widmet er sich immer wieder dem Schaffen dieses traditionsbewussten Visionärs – vor allem in seiner Funktion als Chefdirigent der Bamberger Symphoniker. Doch wenn er wie beim „Elbphilharmonie Sommer“ das 1986 von Claudio Abbado ins Leben gerufenen Gustav Mahler Jugendorchester leitet, kann auf den Notenpulten selbstverständlich nur eine Mahler-Sinfonie liegen. Mit der Neunten erklingt beim „Elbphilharmonie Sommer“ ein Werk, das immer wieder als Mahlers „Schwanengesang“ bezeichnet wird.

24. August, 20 Uhr • Elbphilharmonie, Hamburg

THE OCEAN SHOWMAN

Der Showakrobatik-Verein „Ocean Crew Kiel e. V.“ veranstaltet Ende August das Akrobatik-Musical „The Ocean Showman“ in der Aula der Hebbelschule Kiel. Das Drehbuch handelt von dem moralischen Wandel des Zirkus mit Tieren zum Zirkus ohne Tiere. In diesem Musical spielen nicht nur ausgebildete Schauspieler*innen und Musiker*innen (wie Brendan Lewes oder Yonatan Pandelaki) mit, sondern vor allem auch Kinder und Jugendliche. Diese Mischung von Groß und Klein macht das Stück so besonders und erzeugt eine einzigartige Atmosphäre.

25., 26., 27. August • Hebbelschule, Kiel



Angeliter OPEN AIR 2023

DAD PENNYWISE

THE REAL MCKENZIES DRITTE WAHL

MOTIFF ★ THE MAHONES

DENMANTAU ★ MONTREAL

100 KILO HERZ ★ LINA BO

TEQUILA & THE SUNRISE GANG

18/19 AUGUST 2023

TAARSTEDT

WWW.ANGELITER-OPENAIR.DE

Angeliter Event-Agentur GmbH · Hauptstr. 3 · D-24893 Taarstedt · Tel. +49 (0) 4622 188580

KERSTIN OTT

BEST OTT TOUR

23/24

29.11.2023

FLENSBURG FLENS-ARENA

NDR Schlager shz das medienhaus Kieles Leben

semmel.de münner Tickets: eventim+

LITERATURSOMMER MEETS LESEMEER

Anlässlich des Literatursommers laden der Ocean Summit und das Junge Literaturhaus am Samstag, 26. August, von 14.30 bis 17 Uhr zu einem kreativen Familien-Nachmittag rund um Bücher und das Meer in das Segelcamp an der Kiellinie ein. Es erwartet dich eine multimediale Lesung aus dem wundervollen Kinderbuch von Marlies van der Wel „Seesucht“ durch die Vorlesepat*innen des Literaturhauses. Freu dich außerdem über meerverliebte Büchertipps der Kieler Leseratten, Wissen rund um die heimischen Meere und bunte Bastelaktionen – und das alles im wetterfesten Segelcamp direkt an der Kiellinie.

26. August, 14.30 Uhr • Ocean Summit, Kiel



SING YOUR SOUL

Das Trio überzeugt durch seine einzigartige Vielfalt von Instrumenten und Musik sowie Moderationen. Durch ungewöhnliche Klang-Kombination entstehen aus den beliebten Tango- und Klezmerhythmen besondere und erfrischende Hörerlebnisse. Es werden die Nächte in Buenos Aires heraufbeschwört. Öffentliche Milongas rufen Tanzpaare und Musiker*innen in den Straßen der Hafenstadt herbei und viele Tangos erzählen herzerreißende Geschichten. Eine angemessene Spende für die Musik zur Deckung der Unkosten wird erwartet. Mehr Informationen gibt es unter sing-your-soul.jimdo.free.com.

25. August, 19 Uhr • Marienkirche, Klein Waabs

27. August, 19 Uhr • St. Martin-Kirche, Steinbergkirche



Fotograf: Ralf Salzmann

DIE NIEDERDEUTSCHE BÜHNE SPIELT WIEDER!

... und der Vorverkauf beginnt am 29. August! Los geht es am 22. September mit der Komödie „Op Hart un Neer“ von Stefan Vögel. Das Ehepaar Kathrin und Arnold wird auf die Probe gestellt, als Kathrin eine neue Niere braucht und ihr Mann zögert, ihr diese zu spenden. Bei der Niederdeutschen Erstaufführung „De Enkeltrick“ von Huug van't Hoff geht es ab dem 20. Oktober ums Geld. Was anfangs als ein üblicher Enkeltrick geplant war, entwickelt sich zu einem Verwirrspiel. Wer ist hier der wahre Betrüger? Das Ensemble der Niederdeutschen Bühne freut sich wieder auf tolle Gäste im Theater am Wilhelmplatz. Den Auftakt macht die Clown-Comedy Show „Zum Regenbogen und zurück“ am 1. September um 20 Uhr und 2. September um 16 Uhr. Tickets und Spielplan unter www.nbkiel.de. Tickets unter Tel.: 0431 / 90 19 01 oder an der Abendkasse.

Ab August • Niederdeutsche Bühne Kiel

CONEXIÓN CUBANA

Ein wesentlicher Bestandteil des Erfolgs von „Conexión Cubana“ liegt in der Verbindung von überschäumender Lebensfreude und dem traditionellen Son Cubano. Diese einzigartige Mischung aus Rhythmen, Melodien und Tanzbarkeit zieht Menschen in ihren Bann und lässt sie das kubanische Lebensgefühl hautnah erleben. Die Band verkörpert die lebendige kubanische Musiktradition und gehört zu einer der begehrtesten Bands in der internationalen Son Cubano Szene. Tickets gibt es ab 17 Euro.

26. August • TreibsAND, Lübeck





VON MAGISCHEN BÜCHERN UND BUTTERBIER

Fast 25 Jahre ist es her, dass das erste Harry-Potter-Buch in Deutschland erhältlich war. Ein Grund zum Feiern für alle Fans des Jungzaubers.

1998, ein Jahr nach der englischen Originalausgabe, erschien „Harry Potter und der Stein der Weisen“ von J. K. Rowling in Deutschland. Mit diesem ersten von insgesamt sieben Büchern nahm eine Erfolgsgeschichte ohne Gleichen ihren Anfang. Seit jeher begeistern die fesselnden Geschichten des jungen Zaubers Groß und Klein auf der ganzen Welt. Am 26. August verwandelt sich der Hamburger Rathausmarkt anlässlich dieses Jubeltags in einen Ort voller Magie: Das große Jubiläumsevent mit dem Titel „Back to Hogwarts“ lädt Harry-Potter-Fans dazu ein, in eine zauberhafte Welt einzutauchen.

EINE ZAUBERHAFTER REISE MIT WELTREKORDVERSUCH

Zwischen Fotospots, Lesecken und leckerem Butterbier tummeln sich auch Darsteller*innen aus der erfolgreichen Theaterproduktion HARRY POTTER UND DAS VERWUNSCHENE KIND. Special Guest ist der Schauspieler und Hörbuchsprecher Rufus Beck, der den deutschen Harry-Potter-Büchern ihre Stimmenvielfalt verliehen hat. Mit einer mitreißenden Lesung entführt er dich in die Welt von Hexerei und Zauberei. Rekordverdächtig soll es außerdem werden: die Jubiläumsveranstaltung wird zum Schauplatz eines Weltrekordversuchs. Mehr als 997 als Harry Potter verkleidete Menschen auf dem Rathausplatz sind nötig, um die aktuelle Rekordmarke zu knacken. Also: Auf nach Hamburg – jede*r Einzelne zählt! Der Eintritt zum Jubiläumsevent ist kostenlos. Weitere Informationen zum Event unter www.carlsen.de/harry-potter/jubilaeum-25-jahre. **26. August, 12 bis 18 Uhr • Rathausmarkt, Hamburg**

Digital lesen UND SPAREN!

Lesen Sie unser Magazin als E-Paper - wann und wo Sie wollen - und sichern Sie sich viele Vorteile

Gut für die Umwelt:

Sie reduzieren den Papierverbrauch erheblich

**JETZT FÜR
NUR 1 EURO
TESTEN***



Bestell-NR: SII22EPA

Gut fürs Konto:

Sie sparen 85 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin**

Gratis-Extra:

Als E-Paper-Nutzer:in erhalten Sie mit jeder Ausgabe exklusiv weitere italienische Rezepte

* Nach 1 Ausgabe direkt ins Jahresabo (39,90 Euro für 8 Ausgaben) wechseln.

** Bezogen auf die einmalige Testausgabe für 1 Euro. Im E-Paper-Abo sparen Sie mit jeder Ausgabe 20 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin.

Fotos: AdobeStock/Yaruniv-Studio (1); Archiv (1)



www.soisstitalien.de/E-Paper-Probeabo

TÖPFERMARKT KELLINGHUSEN



12./13. AUGUST 2023 · 10-18 UHR

VERANSTALTER: KERAMIK CENTRUM KELLINGHUSEN E.V.
UHLWEG 15 · 25548 KELLINGHUSEN

KERAMIK: BERTHOLD NEUMANN · FOTO: BERND PERLBACH



ROBERT JON & THE WRECK

Nach der Sommerpause eröffnet am 30. August Robert Jon & The Wreck aus den USA den bunten Bluesrock-Reigen der zweiten Jahreshälfte in Joldelund. Ihr Album ist vollgepackt mit rasantem Blues-Rock und sonnengetränkten Americana-Balladen und beweist, dass der Rock 'n' Roll auch in diesem Jahr noch floriert. Mit diesem Album erreicht die Band ein neues Niveau an musischem Können und Songwriting und liefert eine neue Interpretation des Rock 'n' Roll, die an Klassiker wie The Allman Brothers Band, Eagles und Lynyrd Skynyrd erinnert.
30. August, 20.30 Uhr · „Gerd's Juke Joint“, Joldelund

Foto: Jon Burrisson

BEST OF POETRY SLAM



Am 31. August treten vier Poet*innen gegeneinander an. Mit dabei sind Michelle Boschet, Selina Seemann, Stefan Schwarck und Jann Wattjes. Moderiert wird der Dichterwettbewerb wieder von dem bekannten Poetry-Slammer Björn Högsdal. Die Poet*innen haben sechs Minuten Zeit, ihre selbst verfassten Texte vor-

zutragen – gereimt oder erzählt, komisch oder ernst, bissig-politisch oder lyrisch-gefühlvoll. Das Publikum entscheidet mit seinem Applaus über die beste Dichterin oder den besten Dichter des Abends.

31. August, 19 Uhr · Räucherhütte am Drathenhof, Molfsee

Foto: Sascha Reinhold

HOF ANSGARIUS
* Café * Garten * Saal * Ausstellung *

Cafézeit: Jeden Sonntag 13-18 Uhr
plus Freit. 4. + 11.8. + Samst. 5. + 12.8. 14.-18 Uhr

**Jetzt: Himbeer- und Heidelbeertorten,
Schlemmerwaffeln und Eisbecher**

Samst. 12.8. 11-14 Uhr Magic Moments in der Natur
Mont. 28.8. 15-18 Uhr Blauer Montag - Mind Flow
- Bitte mit Anmeldung -

Familienfeiern bis 120 Pers. täglich nach Absprache

Fam. Fölster - Am Wallberg 2 - 24616 Willenscharen
Tel. 04324 1070 www.hofansgarius.de

KATIE FREUDENSCHUSS

Die Zeit läuft. Und wir alle laufen mit. Oder voraus. Manchmal auch hinterher. Und irgendwo mittendrin ist Katie Freudenschuss. Wer die preisgekrönte Entertainerin schon mal live auf der Bühne erlebt hat, weiß, dass ihre Abende immer eine abwechslungsreiche Mischung sind aus Kabarett, eigenen Songs, Stand-up und grandiosen Improvisationen. Mutig, emotional und mit offenem Visier. Mit großer musikalischer Vielfalt versteht sie es, die großen und kleinen Begegnungen und Begebenheiten in Worte oder Kompositionen zu fassen. Berührend und lustig, melancholisch und böse.



31. August • Alma Hoppe Lustspielhaus, Hamburg

SAG EINFACH JEIN!



Braucht Liebe Kompromisse? Oder soll man sich lieber selbst treu bleiben und weiterziehen, wenn's kompliziert wird? Gibt es so etwas wie das Schicksal oder sind das alles nur die Hormone? Und was mag man wirklich, wenn man alles so einfach

liken kann, welche Beziehung, welcher Job, welche Stadt sind die richtigen, wenn es so unendlich viele Möglichkeiten gibt? „Jana & Janis“ – ein interaktives Musical mit starken Songs, schnellem Witz, flammender Leidenschaft und einer Extraportion Liebe! Weitere Informationen gibt es unter www.tivoli.de.

30. August bis 16. September • Tivoli Theater, Hamburg

IN KIEL VERWURZELT

Von den Küsten Kiels zu den pulsierenden Bühnen der Musikwelt: allergic boy, GEHEIMBOY3 und 000ephemeral sind Namen, die im Echo der Kieler Szene unüberhörbar sind. Als BUTTERFLYCLIQUE vereint, hat diese dynamische Truppe ihren eigenen Weg eingeschlagen, um individuell zu strahlen und doch ihre tief verwurzelte Bandbindung zu bewahren. Seit ihren Anfängen als Musiker haben sie einen einzigartigen Sound geschaffen, der von Heartbreak Pop bis zu Alternative RnB reicht. Sie tragen die Spuren der Orte, an denen sie aufgewachsen sind, in ihrer Musik und formen dabei ihre eigene Nische in der Musiklandschaft. Tickets und Infos unter www.diepumpe.de.

1. September, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel



Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de



Einsatzberichte, Fotos, Videos und Geschichten von der rauen See erleben:

[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) **#teamseenotretter**



Spendenfinanziert

**DIE NÄCHSTE
KIELerleben**

erscheint am
01.09.

Anzeigenschluss
22.08.

Aus der Redaktion

WILLKOMMEN ZURÜCK!

***Ab sofort unterstützt uns Mareike in der Redaktion als Aushilfe,
bevor im Herbst ihr Volontariat losgeht. Wer sich nun denkt:
„Huch, das Gesicht kenne ich doch?“ liegt nicht falsch.
Als Praktikantin hat Mareike vor ein paar Jahren bereits
Redaktionsluft bei uns geschnuppert.***

Hey,
ich bin Mareike und arbeite seit Kurzem in der Redaktion der Regionalmedien von falkemedia. Erst mal als Aushilfe, da der Großteil meiner Zeit momentan in meine Masterarbeit im Studiengang „English and American Literatures, Cultures and Media“ fließt. Bis Herbst möchte ich aber fertig sein, weil da mein Volontariat losgeht. Und so ein bisschen Zeitdruck kann bei einer Masterarbeit auch nicht schaden, um in die Gänge zu kommen ...

In einer Redaktion zu arbeiten und Artikel zu schreiben, fand ich immer eine tolle Vorstellung. Schreiben ist für mich beinahe eine meditative Arbeit, bei der man zur Ruhe kommt, in sich kehrt und sich kreativ ausleben kann. Gleichzeitig herrscht hier oft ein geschäftiges, buntes Treiben, man geht auf Termine mit Kund*innen, führt Interviews und ist bei Veranstaltungen mit dabei, über die berichtet werden soll. Diese Kombination macht die Redaktionsarbeit für mich besonders reizvoll.

Beim alljährlichen Sommerfest durfte ich bereits dazustoßen und stand unverhofft direkt auf der Bühne, weil ein Bauchredner sich in den Kopf gesetzt hatte, „Always Look on the Bright Side of Life“ mit Hilfe von zwei Laien vorzutragen. Die Feuerprobe habe ich also hoffentlich bestanden! Durch ein



Praktikum vor ein paar Jahren kenne ich zum Glück auch schon einige Gesichter aus dem Team und die Arbeit ist nicht völlig neu für mich. Trotzdem hat sich seitdem einiges getan und ich bin gespannt auf alles, was mich in Zukunft erwartet.

Und falls der Job mal stressig wird, helfen mir meine zwei Katzen wunderbar dabei, mich zu entspannen. Denn mit einer schnurrenden Samtpfote auf dem Schoß, vielleicht einem Kaffee und einer guten Serie ist es schwer, gestresst zu sein. Wenn ich doch mal im Feierabend unterwegs sein möchte, treffe ich mich gern mit Freund*innen, gehe joggen oder schwimmen oder mein absolutes Lieblingsgericht essen: Sushi.

IMPRESSUM

KIELerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH
Geschäftsführer: Jörg Stoeckicht (V. i. S. d. P.)
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel
Tel.: 0431 / 200 766-66, Fax: 0431 / 200 766-50
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

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

Ramona Dabringer, Daniela Karpinski,
Marion Laß, Mareike Neumann, Liah Schiller,
Maya Schukies, Sebastian Schulten,
Isabelle Sester, Mirjam Stein, Finja Thiede,
Hanna Wendler, Kathrin Wesselmann

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:
Jörg Stoeckicht, Tel.: 0431 / 200 766-61
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de
Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de
Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 200 766-24
E-Mail: k.mandel@falkemedia.de
Andreas Wiechert, Tel.: 0431 / 200 766-530
E-Mail: a.wiechert@falkemedia.de

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!

Förde Fräulein – Der Blog
www.foerdefraeulein.de

Sylt Fräulein – Der Blog
www.syltfraeulein.de

RENSBURGERleben
www.rensburgerleben.de

Lebensart im Norden
www.lebensart-sh.de

Tipps für Kids – Das Familienmagazin
www.tippsfuerkids.de

FIETE – Das Campusmagazin
www.fiete-kiel.de

Geht los! – Das Azubimagazin
www.gehtlos-sh.de

KIELerleben
WWW.KIELERLEBEN.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

DigitalPHOTO (www.digitalphoto.de)
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

© 2023 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.



Emil Frey Küstengarage



Wir bauen für Sie um!

...und sind weiterhin für Sie da!

Unser Standort wird derzeit um- und neugebaut. Währenddessen bieten wir Ihnen weiterhin den ausgezeichneten Service, den Sie von uns gewohnt sind:

- Ihre persönlichen Ansprechpartner:innen sind nach wie vor jederzeit für Sie da
- Alle Marken werden im Verkauf und Service weitergeführt
- Während des Umbaus finden Sie den VW-Neuwagenverkauf im SEAT-Gebäude
- Mit Porsche wird die Emil Frey Gruppe einen weiteren Hersteller in einem neuen Gebäude vor Ort anbieten

Die Umbauarbeiten können ggf. mit möglichen Unannehmlichkeiten verbunden sein. Wir werden diese auf ein Minimum reduzieren und Ihnen jederzeit den gewohnt hochklassigen Service bieten.

Wir freuen uns, Sie auch während der Umbauphase in unserem Autohaus willkommen zu heißen!

Heiko Schönbeck
Serviceleitung

Michael Kohrt
Teiledienstleitung

Marco Lewitzke
Gesamtverkaufsleiter

Emil Frey Küstengarage GmbH
Friedrichsorter Straße 74 | 24159 Kiel
+49 (0) 431 39967-0 | www.kuestengarage.de
info.kiel@kuestengarage.de



SKODA
Service



1 Gbit/s
ab € **19⁹⁵** /Monat*

Gigabit für alle

Mit TNG Glasfaser.
Jetzt unser ausgezeichnetes Netz buchen.

 **tng.de/kiel**



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

Stand: März 2023