

Kielerleben

**MUSIK, COMEDY,
TANZ & MEHR**

Kiel lädt zum Kultur-Rausch
und der Nacht der Clubs

**HIMMLISCHES
MIT KÜRBIS**

Gefüllt, gekocht, gebacken:
So schmeckt der Oktober



Herbst. Herbst - Hurra!

Schlendern durch den Schrevenpark, Herbstmarkt-Hopping,
Einmuckeln in den Lieblingscafés: Jetzt wird's gemütlich!

Pier8

Wohnen am Wasser. Mitten in der Stadt.
Modern. Komfortabel. Maritim.



41 moderne Eigentumswohnungen in erster Reihe an der Kieler Hörn



Highlights im Überblick

- ✓ 1 bis 4 Zimmer
- ✓ 33 bis 129 m² Wohnfläche
- ✓ Alle Fenster bodentief
- ✓ Tiefgarage und Aufzug
- ✓ Loggia, Balkon bzw. Terrasse
- ✓ Kaufpreise: ab € 175.400,-

Exklusiver Vertrieb



HAUS DER IMMOBILIE

www.pier-8.de

E-Mail: info@gvi-immobilien.de

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



DORIS HELDT
Wrangelstraße 27
24105 Kiel

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



mehr
Angebote



KAUF KIEL-HOLTENAU // 2 Balkone nach Ost & West
barrierefreies Bad modernisiert // im Grünen

ca. 67m² Wohnfläche // Garage // Keller
Hochparterre // am Ende d. Sackgasse
3 Zimmer // 265.000 € // Prov. 3,57 %



Energiebedarfsausweis:
123 kWh (m²*a)
Energieklasse D
Energieträger Fernwärme
Warmwasser nicht enthalten
BJ 1962



KAUF KIEL-BRUNSWIK // 2 Zi.-Wohnung // Duschbad
Süd-Balkon zur Hofseite // EBK mit Sitzplatz

ca. 51 m² Wohnfläche // Hochparterre
vermietet // Keller und Waschkeller
Kaufpreis 188.000 € // Prov. 4,75 %



Energiebedarfsausweis
128 kWh (m²*a)
Energieklasse D
Energieträger Erdgas
Warmwasser nicht enthalten // Baujahr 1957



KAUF KITZBERG // zum Strand/Golfplatz ca. 150 m
2 Whg. + ausgebautes Dach // 6 Gartenzugänge

NEU: Dach, Fenster, Fassade, Elektrik
ca. 50 m² L-Balkon // EBK // Grundstück
ca. 1.850 m² // 1,59 Mio € // Prov. 1,19 %



Energiebedarfsausweis:
246,3 kWh (m²*a)
Energieklasse G
Energieträger Gas
Warmwasser enthalten
Baujahr 1911 // 1950



#drohnenpilotin #lieblingsmaklerin #immobilienheldt

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

hipp, hipp, hurra, der Herbst ist da! Zeit für Kuschelpullis, Kürbissuppe und die Frage: „Hole ich die Winterjacke raus oder reicht noch der Übergangsmantel?“ In Kiel wird es jetzt so richtig gemütlich, und was wäre da besser, als sich in die goldene Herbstwelt zu stürzen? Egal, ob du durch den Schrevenpark schlenderst, dabei genüsslich das Laub unter deinen Füßen rascheln lässt oder dich auf den Herbstmarkt in Molfsee freust – feier den farnefrohen Oktober.

Auch in Kiels Nachtleben wird's bunt: Der Kultur-Rausch und die Nacht der Clubs stehen an – und das sogar schon zum zweiten Mal in diesem Jahr. Bedeutet: ein Vollrausch an Kunst, Musik, Theater und mehr, der die Sinne tanzen lässt. Wir als Medienpartner sind natürlich auch dabei und haben so richtig Lust auf vier Wochen voller toller Veranstaltungen.

Und falls du nach all dem Trubel mal 'ne Pause brauchst, um dein inneres Gleichgewicht wiederzufinden, wollen wir dir Yoga ans Herz legen. In unserem Special dreht sich alles um Entspannung, Achtsamkeit und den perfekten Flow.

Also, schnapp dir deine Matte, mach es dir gemütlich und finde deinen persönlichen Rückzugsort, während draußen der Herbstwind weht.

Viel Spaß beim Lesen, Entdecken und natürlich beim „Ommm“ auf der Yogamatte!

Deine Kathrin Wesselmann und die KIELerleben-Crew





07
Einen Hauch Landluft gibt's beim Bauernmarkt in der Innenstadt



18
Ein Ausflug nach Bad Oldesloe lohnt sich



12
Herbst in Kiel kann so schön sein



68
Köstliches mit Kürbis

4 Wochen **26**
Kunst, Musik, Theater und mehr
Kultur Rausch
Sa | 12. Okt - So | 10. Nov



58
Yoga tut gut und entspannt Körper und Geist

HERBST, HERBST - HURRA!

Märkte, Events und andere Herbst-Highlights **6**
Süßes, sonst gibt's Saures: Halloween-Hits **10**
Darum lieben wir den Kieler Herbst **12**
Wandern, basteln, lesen **14**

GLEIS & MEER

Acht Tipps für einen Ausflug nach Bad Oldesloe **18**

STADTGESCHEHEN

City-News und Kieler Events **23**
KIELerleben präsentiert: Kultur-Rausch & die Nacht der Clubs **26**
Coole Kinderaktionen in den städtischen Museen **36**
kulturgrenzenlos e.V.: Inklusion durch Freundschaft **39**

ARBEIT & AUSBILDUNG

Tipps für dein Berufsleben **40**
Praktikumstage für junge Talente **45**

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Küchen, Kuseliges und die neuesten Trends **46**
Deko für das Urlaubsfeeling zu Hause **53**
Stromspeicher: Förderung durchs Land **56**

GESUNDHEIT & WELLNESS

Yoga: Körper und Geist im Einklang **58**
Selfcare-Tipps für die kalte Jahreszeit **61**
Pinktober: Sammeln für den guten Zweck **64**

HUNGER & DURST

Kürbis - der Star im Herbst **68**
Ausgezeichnete Mensa Kesselhaus **74**

KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Buchtipps, Bühnen & andere Events **78**

JEDEN MONAT DABEI

Editorial **3**
Horoskop **62**
Impressum/Aus der Redaktion **98**





Der liebevoll gestaltete Sylt Fräulein ...

Wandkalender

29,99 €



Jetzt bestellen unter: www.falkemedia-shop.de und auf [amazon.de](https://www.amazon.de)





HERBST, HERBST - HURRA!

Bunt sind schon die Wälder, gelb die Stoppelfelder und der Herbst beginnt ... Auch im Norden hat er längst Einzug gehalten und begeistert mit seiner Farbenpracht und tollen Events.

BAUERN- UND REGIONALMARKT

Ein Hauch von Landluft weht durch die lebendige Kieler Innenstadt!

Vom 4. bis zum 6. Oktober wird der Bauern- und Regionalmarkt das Herz der Stadt erobern und regionale Selbstvermarkter*innen sowie Handwerker*innen präsentieren jeden Tag von 11 bis 18 Uhr ihre landwirtschaftlichen und handgefertigten Schätze.

Ein Spaziergang über den Markt wird zu einer kulinarischen Reise durch die Region. Frisches Obst und Gemüse, duftende Blumen, handgefertigter Käse und feinste Wurstwaren – die Vielfalt ist groß. Die Besucher*innen können sich auf authentische, lokale Aromen freuen, die direkt von den Erzeugern*innen auf den Markt gebracht werden.

VERKAUFSOFFENER SONNTAG

Für diejenigen, die das Einkaufen lieben, gibt es am 6. Oktober einen zusätzlichen Grund zur Vorfreude, denn an diesem Tag öffnen die Geschäfte von 13 bis 18 Uhr ihre Türen für die stadtweite Sonntagsöffnung. So kannst du nach Herzenslust bummeln, einkaufen und die Innenstadt in ihrer ganzen Pracht genießen. Mehr Informationen unter: kiel-sailing-city.de/veranstaltungen.

Foto: Georg Angerer



LICHTERMEERE ENTLANG DER OSTSEE UND KIELER FÖRDE

Im Herbst erstrahlen die Urlaubsorte entlang der Ostseeküste Schleswig-Holsteins in vollem Glanz und läuten die wunderschöne Zeit ein! Sei beim „Lichtermeer 2024“ dabei und lass dich verzaubern von den zahlreichen bunten Lichtern, Illuminationen, Feuershows und Fackelwanderungen. Zieht es dich eher in die Ferne? Dann findest du hier weitere Lichtermeere: www.ostsee-schleswig-holstein.de/lichtermeer

25.-27. Oktober: Illuminierter Kurpark, Laboe

An dem Wochenende erstrahlt der Laboer Kurpark von 16 bis 21.30 Uhr. Neben den illuminierten Bäumen warten auch außergewöhnliche Lichtobjekte und zauberhafte Lichtwesen auf dich.

26. Oktober: Lichtermeer in Eckernförde

Ab 17.30 Uhr findet der traditionelle Fackelumzug in Eckernförde statt. Anschließend wird

mit Musik und weiteren Attraktionen das Lichtermeer gefeiert.

26. Oktober: Lichtermeer in Schönberg

Um 19 Uhr startet der Fackel- und Laternenlauf Richtung Strand mit musikalischer Begleitung. Am Hotel Strandräuber wird das Lichtermeer bei Musik und Heißgetränken weitergefeiert.

26. Oktober: Lichtermeer in Heikendorf

Von 18 bis 21 Uhr wird Heikendorf zum Leuchten gebracht. Das Ostsee-Lichtermeer lockt am Vorabend der Zeitumstellung an den romantisch beleuchteten Strand in Möltenort. Für die schöne Atmosphäre sorgen Lichtinstallationen, Kerzen, Licht-Acts und Live-Musik. Erwachsene und Kinder sind eingeladen, Laternen und Windlichter mit an den Strand zu bringen. Für eine leckere gastronomische Versorgung mit Punsch und Snacks ist gesorgt.

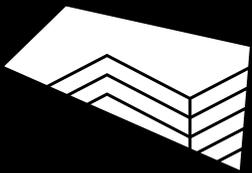
Foto: www.ostsee-schleswig-holstein.de/Franke

Herbst- messe in Haithabu

haithabu.de



26.-27.10.
9 bis 17 Uhr



**Wiking Museum
Haithabu**

Landesmuseen SH

 **Welterbe
Haithabu-Danewerk**

 **Sparkasse**

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

PROVINZIAL




Das vielfältige Angebot auf der Herbstmesse reicht von Schmuck und Kleidung über Haushaltsgegenstände bis hin zu hochwertigen Messern und anderen Schmiedewaren



Die wundervolle Atmosphäre auf der Herbstmesse im Wiking Museum begeistert die Besucher*innen jedes Jahr aufs Neue



Die Händler*innen und Handwerker*innen zeigen auf der Herbstmesse ihre Waren

MESSEZEIT IN HAITHABU

Das Wiking Museum Haithabu ist am letzten Oktoberwochenende, dem 26. und 27. Oktober, jeweils von 9 bis 17 Uhr in einer ganz anderen Atmosphäre zu erleben, wenn wieder die traditionelle Herbstmesse stattfindet.

Der Herbst ist die Zeit, in der die letzten Schiffe von weit her in den Hafen von Haithabu zurückkehren und die Händler*innen hier ihr Winterlager beziehen. Vor dem langen, kalten Winter halten sie und die Handwerker*innen einen Herbstmarkt ab, auf dem Produkte aus fernen Ländern und einheimische Waren feilgeboten werden. Über 30 Teilnehmende bieten den Besucher*innen qualitätvolle, handgearbeitete Waren an, präsentieren ihr Handwerk und stellen gleichzeitig eine Verknüpfung mit fernen Zeiten her. Die Stände stehen dabei im engen thematischen Bezug direkt neben den Vitrinen mit den Originalfunden aus Haithabu. Viele Händler*innen befinden sich zudem im engen Kontakt mit dem Museum und können ihr historisches Wissen vermitteln, das

sie in ihre Produkte eingearbeitet haben. Doch nicht nur der Handel steht im Mittelpunkt der Herbstmesse. Ein stündlich wechselndes Rahmenprogramm mit Vorträgen, Geländeführungen und Kinderprogramm führt die Besucher*innen noch weiter in die Welt der Wikinger ein. So informiert Samstag und Sonntag jeweils ein Fachvortrag über den aktuellen Stand der Forschung zu Haithabu und den Wikigern und es werden sowohl im Museum als auch bei den Wikingern Häusern Haithabu verschiedene Projekte für Kinder angeboten. Aktuelle Informationen zur Herbstmesse in Haithabu sind auf der Website des Museums unter www.haithabu.de abrufbar.

**26. und 27. Oktober, 9 bis 17 Uhr
Herbstmesse in Haithabu**

SHUTTLEDIENST NUTZEN

Auch in diesem Jahr wird wieder ein kostenloser Shuttledienst angeboten. In der Zeit von 9 bis 17.30 Uhr fahren Busse zwischen dem Parkplatz am Wiking Museum Haithabu und einem großen P+R-Parkplatz an der B77 beim Fliegerhorst Schleswig/Jagel.



TRADITIONELLES HANDWERK

Beim Webermarkt am 12. und 13. Oktober im Museum Tuch + Technik in Neumünster gibt es individuelle und meist handgefertigte Kreationen aus feiner Seide, flauschigen Wollstoffen und rustikalen Leinen- und Baumwollgeweben – aber auch aus Leder, Filz oder Papier. Besucher*innen können hochwertige Unikate erwerben, darunter Kissen, Decken, Tischdecken oder Sets, ausgefallenen Papierschmuck oder feine, handgearbeitete Taschen und Portemonnaies aus robustem Leder. Mit dabei sind in diesem Jahr gut 30 Aussteller*innen aus ganz Deutschland, eine Textilkünstlerin kommt aus Schweden. Geplant sind auch Spinn- und Webvorführungen: Die Handwerker*innen lassen sich dabei über die Schulter schauen und beantworten Fragen zum Handwerk. Der Eintritt kostet für Erwachsene 6 Euro und für Schüler*innen sowie Studierende 2 Euro. Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre zahlen keinen Eintritt. Mehr Infos unter www.tuchundtechnik.de.

12. und 13. Oktober, 10 bis 18 Uhr
Museum Tuch + Technik, Neumünster

Foto: Textildesign Silke Schmau



WATT'N TIERISCHES ERLEBNIS!

Was kann man an einem nasskalten Herbsttag im Norden unternehmen? Einen fantastischen – und zugleich wetterfesten – Ausflugs-tipp haben wir im **Nationalpark-Zentrum Multimar Wattforum** in Tönning gefunden. Hier kannst du dem Wattenmeer trockenen Fußes auf den Grund gehen. Auf über 4.000 Quadratmetern zeigt das Nationalpark-Zentrum seinen Besucher*innen Faszinierendes aus den Lebensräumen zwischen Flüssen, Salzwiesen, Wattboden und Nordsee – anschaulich und erlebnisreich für Groß und Klein. Und was wäre das Wattenmeer ohne seine tierischen Bewohner? Ob Katzenhai, Hummer, Seestern, Wattwurm, Seepferdchen oder Fischotter – tauche ab und gehe mit über 280 Tierarten in zahlreichen Aquarien und Becken auf Tuchfühlung. Mehr Informationen findest du unter multimar-wattforum.de.

Foto: Nicole Neumann / LKN.SH



ROMANTIK
HOTEL & RESTAURANT

ROMANTIK HOTEL

KIELER KAUFMANN

It's teatime!

Ab 11. Oktober von Fr. bis So., 15.00 bis 17.00 Uhr.

Freuen Sie sich auf köstliche Scones, feine Petits Fours und herzhaftes Sandwiches. Wählen Sie aus einer Auswahl edler Teesorten von Eilles oder einen aromatischen Kaffee.

Reservieren Sie bitte 24 Stunden im Voraus telefonisch 0431-88 11-0 oder per Mail an: info@kieler-kaufmann.de

www.kieler-kaufmann.de



Livemusik im Café Feuerherz
in der Sozialkirche Gaarden

RUDI HENDRICH BAND

Freitag 4. Oktober 2024 um 20:00 Uhr



**Freier
Eintritt**

Gecoverte Oldies, Rock- und Popmusik mit speziellem Gitarrensound und starkem Gesang.

Sozialkirche Gaarden
Stoschstr. 52 • 24143 Kiel
Tel. 0431. 9902866

www.stadtmission-mensch.de

stadt.mission.mensch

SÜSSES, SONST GIBT'S SAURES!

Willkommen zur spooktakulären Halloween-Party!
Hier kommen nicht nur Geister, Hexen und Vampire zusammen,
sondern auch ein leckeres Halloween-Rezept.



HEXEN-CUPCAKES

1 Std. Vorbereitungszeit | 20 Min. Backzeit | 15 Min. Zubereitungszeit

FÜR DEN TEIG

- 2 Eier
- 180 g Zucker
- 75 ml Rapsöl
- 1 TL Rum
- 80 g Mehl
- 45 g Kakao
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 2 Prisen Salz
- 90 ml Buttermilch

- 20 g Kakao
- 75 g Zartbitterschokolade
- 45 ml Sahne

AUSSERDEM

- schwarzer und orangefarbener Fondant
- Dekorhippen im Zebra-look

HILFSMITTEL:

- Spritzbeutel mit Sterntülle

FÜR DAS FROSTING

- 100 g weiche Butter
- 50 g Puderzucker
- 200 g zimmerwarmer Frischkäse

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden.

2. Für den Teig Eier mit Zucker, Öl und Rum verrühren. Mehl, Kakao, Backpulver, Natron und Salz mischen und unterrühren. Buttermilch dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. In die Muffinmulden füllen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Muffins aus den Mulden heben und vollständig abkühlen lassen.

3. Für das Frosting Butter und Puderzucker mit einem Handmixer auf höchster Stufe cremig rühren, bis die Masse hell und fluffig ist. Frischkäse dazu geben und unterrühren. Kakao zugeben und unterrühren.

4. Schokolade grob hacken. Sahne bis kurz vor dem Kochen erhitzen und zur Schokolade geben, ca. 1 Minute stehen lassen. Mischung verrühren und abkühlen lassen. Abgekühlte Ganache zur Butter-Frischkäse-Creme geben und mit dem Handmixer auf höchster Stufe einige Sekunden verrühren. Frosting kalt stellen, bis es leicht anzieht.

5. Zum Dekorieren Frosting in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Muffins spritzen. Aus dem schwarzen Fondant Hexenhüte und Schuhe formen. Für die Hexenhüte aus orangefarbenem Fondant ein Hutband machen.

6. Die Hippenrollen gegebenenfalls halbieren, in das Frosting stecken und Schuhe aufziehen. Hexenhüte auf die Cupcakes setzen.



Beim Event 2023 sorgten Cornelia Poletto und Günther Jauch im CITTI Markt für einen Menschaufauf



In diesem Jahr kommen Kinder u.a. bei einer Fotoaktion mit lebensgroßem Haribo-Bären auf ihre Kosten

DER CITTI MARKT LÄDT EIN GENUSS-FESTIVAL 2024

Der CITTI Markt lädt auch in diesem Jahr wieder zu seinem beliebten Genuss-Festival ein, das an drei aufeinanderfolgenden Tagen in den verschiedenen Standorten stattfindet.

Am Freitag, den 11. Oktober 2024, dürfen sich Feinschmecker und Familien in Kiel auf kulinarische Highlights, prominente Gäste und spannende Aktionen freuen.

BESONDERER HINGUCKER

Im vergangenen Jahr begeisterten Stars wie Günther Jauch und Starköchin Cornelia Poletto das Publikum. Auch 2024 erwartet die Besucher ein spannendes Line-up von Genuss-Persönlichkeiten.

Ein besonderer Hingucker ist der Brot-Sommelier und „World Baker of the Year 2022“ Axel Schmitt, der sein berühmtes Bullhead Brot präsentieren wird – ein Highlight für alle Wacken-Fans. Der CITTI Markt ist stolz, als erster Lebensmittelhändler das Original Bullhead Brot anzubieten.

PROMINENTER BESUCH

Mary-Ann und Dennis Kwong, bekannt aus der TV-Show „Die Höhle der Löwen“, machen Appetit auf das perfekte Pekingenten-Menü. Außerdem wird Kilian Holland, Sohn des renommierten Gourmetkochs Ingo Holland, Produkte des Alten Gewürzamts vorstellen.

Mit dabei sind weitere Visionäre des Genuss-Netzwerks freakstotable wie Maison Kober, Theo Essig und Papa Mame Soja-saucen.

VORTEILS-ANGEBOT MIT DER CITTI CARD

Neben den zahlreichen Verkostungen können die Besucher*innen auch von attraktiven Angeboten profitieren. Prozent-Aktionen und CITTI CARD Vorteilspreise versprechen lohnenswerte Schnäppchen, die während der gesamten Werbeweche gelten.



Der Wacken-Bäcker Axel Schmitt mit seinem Bullhead Brot freut sich auf die Besucher*innen

Ein besonderer kulinarischer Genuss ist der beliebte CITTI Schlemmerteller mit drei Varianten Smörrebröd und einem Glas Carlsberg Bier für nur 7 Euro.

Auch Familien kommen auf ihre Kosten: Beim CITTI Kids Festival warten eine Fotoaktion mit dem lebensgroßen Haribo-Bären, ein Glücksrad mit über 4.500 Sofortgewinnen sowie Kinderschminken auf die Kunden.

Du bist herzlich eingeladen, das Genuss-Festival 2024 zu besuchen und unvergessliche kulinarische Momente zu erleben. Das Team des CITTI Markts freut sich auf deinen Besuch!

VERANSTALTUNGSORTE UND -ZEITEN:

CITTI Markt Flensburg:
Donnerstag, 10. Oktober 2024, 11-18 Uhr

CITTI Markt Kiel:
Freitag, 11. Oktober 2024, 11-18 Uhr

CITTI Markt Lübeck:
Samstag, 12. Oktober 2024, 10-17 Uhr

10 Gründe

WARUM WIR DEN KIELER HERBST LIEBEN

Spaziergänge durch den Schrevenpark, Nachmittage auf den Herbstmärkten der Region, kuschelige Abende zu Hause oder gemütliche Stunden in unseren Kieler Lieblingscafés: Es gibt so viele Gründe, warum das Team aus der Förde-Fräulein-Redaktion die goldene Jahreszeit liebt.

1. LANGE SPAZIERGÄNGE DURCH DEN SCHREVENPARK

Der Schrevenpark in Kiel entpuppt sich im Oktober zu einem echten Farbschauspiel. Orange und gelb eingefärbte Bäume umringen den Schreventeich und spiegeln sich in der glatten Oberfläche. Das Laub, das auf den sandigen Schotterweg hinabfällt, knistert leise unter den Schuhen und die milden Strahlen der Herbstsonne scheinen sanft durch die goldenen Baumkronen. Stundenlang könnten wir durch diese wunderschöne Herbstkulisse spazieren.

2. DIE HERBSTMÄRKTE DER REGION ERKUNDEN

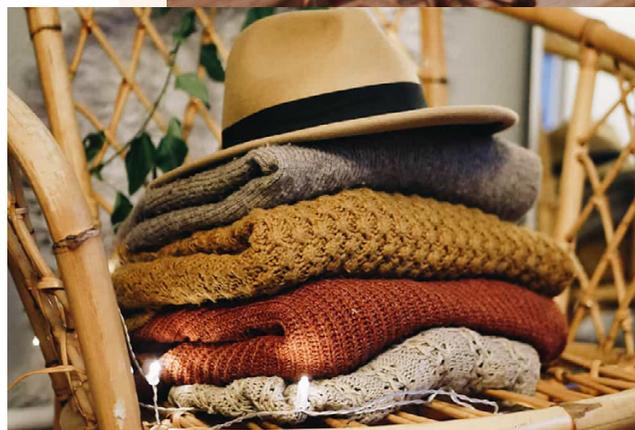
Die wunderschönen Herbstmärkte gehören zum Oktober dazu, wie der Kürbis zu Halloween. Wir lieben es, an den Wochenenden die Herbstmärkte in Molfsee, auf Gut Emkendorf und Co. zu erkunden und durch die vielen Ausstellungen der Kunsthandwerker*innen zu stöbern. Dazu einen heißen Kakao oder Apfelpunsch in der Hand – perfekt!

3. SICH IN DEN KIELER CAFÉS EINMUCKELN

Nach einem langen Spaziergang durch Laub und klare Luft wärmen wir uns gerne mit einem heißen Getränk wieder auf. Bei gutem Wetter genießen wir unseren Cappuccino natürlich draußen in der Herbstsonne. Wenn der Himmel sich jedoch mit grauen Decken behängt, ziehen wir uns in unsere Lieblingscafés zurück, etwa das Resonanz Café, das Brunswik oder das Schiffercafé.

4. KUSCHELIGE STRICKPULLIS TRAGEN

Im Oktober wird es langsam Zeit, die leichten Sommerkleidchen und kurzen Hosen ganz hinten in den Schrank zu verbannen. Es war schön, die laue Sommerbrise an den nackten Beinen zu spüren. Doch nun ist es Zeit für grobe Strickjacken, kuschelige Schals und warme Pullis, die wir uns bei frischen Temperaturen überwerfen und in denen wir uns an eisigen Tagen so richtig schön verkriechen können.



5. EINEN GEMÜTLICHEN TAG IM BETT VERBRINGEN

Wenn der Himmel grau und düster ist, so ist es absolut verziehen, wenn du einfach nur einen gemütlichen Sonntag im Bett verbringen möchtest. Und manchmal ist es das schönste auf der Welt, nach einer anstrengenden Woche den ganzen Tag Tee im Bett zu trinken, Essen zu bestellen und einen Serienmarathon zu starten. Wenn dann noch der Regen gegen das Fenster prasselt, ist der Gemütlichkeitsfaktor perfekt!

6. EINEN HERBSTKRANZ BASTELN

Du findest sie auf Herbstmärkten, in Blumengeschäften und auf dem Wochenmarkt: Herbstkränze in den schönsten Farben. Sie sind der einfachste Weg, ein Stückchen der goldenen Jahreszeit in die eigenen vier Wände zu holen. Schau mal unter www.foerdefraulein.de/last-minute-diy-herbstkranz/ – dort findest du eine Anleitung, wie du ohne viel Aufwand und in kurzer Zeit einen Herbstkranz selber basteln kannst.

7. EIN GUTES BUCH LESEN

Im Herbst ist endlich wieder Zeit zum Lesen. Dick eingepackt auf einer Parkbank oder eingemummelt in einer Decke auf dem Sofa: Das raue Herbstwetter lädt dazu ein, in fremde Welten abzutauchen und sich endlich wieder einem fesselnden Buch zu widmen – ganz egal, ob Phantasy-Abenteuer, spannender Krimi oder romantischer Liebesroman.

8. ÄPFEL PFLÜCKEN

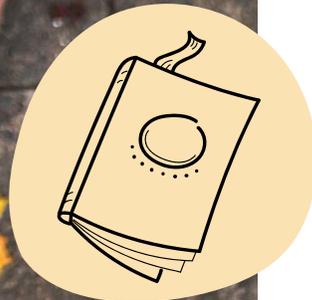
Die süße Frucht ist aus vielen Herbstrezepten nicht wegzudenken und besonders in Kombination mit Zimt ist sie unwerfend. Äpfel gehören einfach zum Oktober! Besonders viel Spaß macht es, die Äpfel selbst pflücken zu gehen – im heimischen Garten oder beim Obstbauern deines Vertrauens.

9. EINEN APFELKUCHEN BACKEN

Natürlich wollen die Äpfel anschließend auch verarbeitet werden. Liebst du es auch so sehr, wenn der Duft von frisch gebackenem Kuchen durch deine Wohnung strömt? Wir können uns kaum entscheiden, was wir am liebsten mögen: den klassischen gedeckten Apfelkuchen, Apple-Crumble oder Apfelkuchen vom Blech?

10. EINEN HALLOWEENKÜRBIS SCHNITZEN

Einst eine US-amerikanische Tradition, längst auch schon nach Deutschland rüber geschwappt: Halloween. Am 31. Oktober spuken Hexen und Geister auf den Straßen – ganz nach dem amerikanischen Vorbild: Süßes, sonst gibts Saures! Die Süßigkeitenjagd überlassen wir gerne den Jüngsten, auf eine Kürbislaterne möchten wir jedoch nicht verzichten. Praktisch: Die Reste lassen sich übrigens super zu Kürbissuppe verwerten!



KUNST TRIFFT WISSENSCHAFT

Die Ausstellung „Beyond Water“ bis zum 24. November in der Stadtgalerie Kiel und dem Zoologischen Museum Kiel ist Teil von „Kiel (re)connecting.earth“. Ziel des nomadischen Projektes ist es, an der Schnittstelle zwischen künstlerischer, kuratorischer und wissenschaftlicher Praxis für ökologische Themen und unsere Beziehung zu lokalen und globalen Ökosystemen zu sensibilisieren. Ausgehend von der letztjährigen Biennale in Genf, steht die Verbindung des Menschen mit Gewässern und deren Biodiversität im Zentrum. 21 internationale Künstler*innen nehmen an der Ausstellung in der Stadtgalerie Kiel teil. Zwei Positionen treten mit der Sammlung im Zoologischen Museum Kiel in einen Dialog. Kunstwerke, Aktionen und Workshops, die aus mehrjährigen Forschungen in lokalen Kontexten entstanden sind, werden auch im öffentlichen Raum und unter freiem Himmel in der Kieler Innenstadt entlang einer Route



Carmen Perrin, Lignes de fuites, 2023

Foto: Julien Gremaud

zwischen der Stadtgalerie Kiel und dem Zoologischen Museum Kiel präsentiert. Der Kunst- und Naturpfad umfasst 22 Stationen und bietet unterschiedliche Möglichkeiten, mit der urbanen Natur in Kontakt zu kommen.

Bis 24. November • Stadtgalerie Kiel & Zoologisches Museum Kiel



TRAVENTHALER GESTÜTS-WEIHNACHT

Wie jedes Jahr macht das Landgestüt Traventhal den Anfang mit dem ersten Weihnachtsmarkt: Wechselnde Aussteller*innen mit über 100 Ständen und vielfältigem Angebot und ganz eigenen Traventhaler Attraktionen erwarten am 26. und 27. Oktober sowie am 2. und 3. November die Gäste. Speziell für die Kleinen gibt es auf dem Gut ein reichhaltiges Programm: Ponyreiten, die Kindereisenbahn sowie das alte, mit Lebkuchen gespickte Hexenhaus und der Weihnachtsmann liest aus seinem goldenen Buch vor. Die zutraulichen Traventhaler Lamas und

Frau Holle, die es schneien lässt, sind ebenfalls an dem Tag zu bestaunen. Man kann aber auch einfach nur einen heißen Punsch probieren und das Markttreiben genießen. Es gibt die beliebte Erbsensuppe, Torten, Kuchen, gebrannte Mandeln, Wurst vom Holzkohlegrill und frisch gebräutes Bier aus der Landbrauerei. Der Eintritt kostet 6 Euro, für Kinder unter 12 Jahren ist er frei.

**26. und 27. Oktober + 2. und 3. November
10 bis 18 Uhr • Landgestüt Traventhal**

Foto: Harry Beiersdorf

HERBSTZEIT IST WANDERZEIT

Die grüne Seite Kiels lässt sich besonders gut auf dem Stadtgartenwanderweg entdecken. Das Grünflächenamt der Landeshauptstadt Kiel präsentiert eine Veranstaltungsreihe durch den Herbst.



Entlang des Stadtgartenwanderwegs bieten sich viele Sitzgelegenheiten

Donnerstag, 3. Oktober um 10 Uhr: WANDERUNG SCHILKSEE BIS HOLTENAU

Entdecke den neu ausgeschilderten Stadtgartenwanderweg, der dich quer durchs Kieler Grün von Schilksee bis nach Holtenau führt. Du wanderst durch das Landschaftsschutzgebiet Heischer Tal, den Seekamp und die Stekendammsau - und dabei erfährst du von Frank Wunder vom Grünflächenamt interessante Fakten zu Flora, Fauna und der Geschichte des Weges.

Streckenlänge: etwa 12 Kilometer

Treffpunkt: Kurpark Schilksee, Ecke Langenfelde/Seestraße

Anfahrt und Rückfahrt: bequem mit den Buslinien 12 und 13 zur Haltestelle „Seestraße“.

Sonntag, 13. Oktober um 11 Uhr: MIT DEM STADTFÖRSTER DURCHS VIEBURGER GEHÖLZ

Hier kannst du mit dem Stadtförster Stefan Bronnmann auf dem Stadtgartenwanderweg durch das Vieburger Gehölz wandern und dabei mehr über die naturgemäße Waldwirtschaft, den Einfluss des Klimawandels und die verschiedenen Nutzungsinteressen des Waldes erfahren. Nebenbei entdeckst du historische Orte, die der Förster gekonnt in Szene setzt.

Streckenlänge: etwa 3,5 Kilometer

Treffpunkt: Meimersdorfer Weg/Einmündung zum Postillionweg

Anfahrt: mit den Autokraft-Linien 790 und 795 zur Haltestelle „Hamburger Baum“.

Sonntag, 20. Oktober um 11 Uhr: DIE „SEELENRAKETE“ VOM OSTFRIEDHOF

Lass dir von Friedhofsleiter Jann Stürzel die geheimnisvolle „Seelenrakete“ und die Besonderheiten des Ostfriedhofs, wie die muslimischen Gräber und den Auenwald, zeigen. Die Wanderung führt dich über den Friedhof und den Stadtgartenwanderweg bis zur weißen Brücke an der Schwentine. Spannende Geschichten und interessante Fakten erwarten dich!

Streckenlänge: etwa 3,5 Kilometer

Treffpunkt: Kapelle Ostfriedhof, Klausdorfer Weg 277

Anfahrt: mit der Buslinie 22 zur Haltestelle „Ostfriedhof“.

Foto: Anne Gloy/LH Kiel



HERBSTZEIT IST BASTELZEIT

Wenn die Temperaturen sinken, verbringen wir mehr Zeit in den eigenen vier Wänden. Wie wäre es mit einem neuen Hobby wie Stricken oder Häkeln? **Wolle und Hobby** ist die Anlaufstelle für alle Kreativfans, die gern handwerklich aktiv sind oder es in diesem Herbst werden wollen. Hier findest du ein riesiges Sortiment an Strick- und Häkelgarn, Handarbeitsartikeln, Farben, Bastelmaterial und Künstlerbedarf. Darüber hinaus ist in das Geschäft in Kiel eine neue Geschenkabteilung eingezogen. Von Dekoration über Brillenetuis mit süßen Tiermotiven bis hin zu kuscheligen Wollsocken findest du garantiert ein schönes Mitbringsel für deine Lieben. Wer gern frühzeitig auf die Suche nach Weihnachtsdeko geht, wird bei Wolle und Hobby ebenfalls fündig. Ganz neu eingetroffen ist die Wichtelwelt mit allem, was der Wichtel braucht, um bei dir einzuziehen. Komm vorbei und lass dich inspirieren!

Foto: Mareike Neumann



LESEGÄRTEN FÜR KINDER

Am Samstag, den 19. Oktober, finden die 3. Dersauer Lesegärten für Kinder statt. Gastgeber ist wieder das „Café im Grünen“, Redderberg 8 in Dersau am Plöner See. Edda, Raja und ihre Mama Carina Kohrt werden um 15 Uhr aus dem Buch „Ringolf Rüsselkäfer rockt die Wiese“ von Amanda Fliegenbein vorlesen: Durch ein Missgeschick hat sich die Stubenfliege Edda auf die große Blumenwiese verirrt. Ob Rüsselkäfer Ringolf, Tausendfüßler Gilbert und Zitronenfalter Blomster auf Eddas gefährlichem Heimweg wirklich eine Hilfe sein können? Um 16 Uhr wird die junge Autorin Leia Wittfot ihr selbst verfasstes Märchen „Drache Dracomio – der Staubschnupfen“ vorlesen. Die jungen Lesegäste werden Teil der Mitmachgeschichte und retten als Ritter Kühnhold die Prinzessin Putzi. Beide Lesungen für Kinder von 4 bis 8 Jahren dauern jeweils 25 Minuten. Die Veranstaltung ist kostenlos und findet bei jedem Wetter statt. Um Spenden für die Vorlesenden wird gebeten. Weitere Informationen findest du unter www.dersau.de. Eine Anmeldung ist unter Tel.: 0175 / 734 01 73 möglich.

Fotos: Dersauer Lesegärten

Kiel (re)connecting .earth
 @reconnecting.earth
 #reconnectingearth

kiel.reconnecting.earth
 stadtgalerie-kiel.de
 zoologisches-museum.uni-kiel.de

**14.09.–
24.11.2024**

Beyond Water

Flurina Badel & Jérémie Sarbach
 Juan Blanco
 Seba Calfuqueo
 Luis Camnitzer
 Luis & Gabo Camnitzer

Julian Charrière
 Mark Dion
 Anne-Laure Franchette & Manon Briod
 Andreas Greiner
 Marie Griesmar

Monica Ursina Jäger
 Alexandre Joly Kennedy+swan
 Diana Lelonek
 Diana Lelonek & Denim Szram

Adrien Missika
 Uriel Orlow
 Carmen Perrin
 Som Supaparinya
 Raul Walch
 Zheng Bo

Stadtgalerie Kiel

Kiel Sailing City. Das Projekt kiel(re)connecting.earth wird unterstützt aus Mitteln für Kunst im öffentlichen Raum der Landeshauptstadt Kiel.

Zoologisches Museum Kiel

Zoologisches Museum Kiel

Member of
museen am meer
strand - art & science

Wolle und Hobby

Sockenwolle

Sprinter color
100g ~~7,49~~ **4,49**

NEU im Sortiment

Wrendale und Maluu

tolle Geschenkartikelauswahl

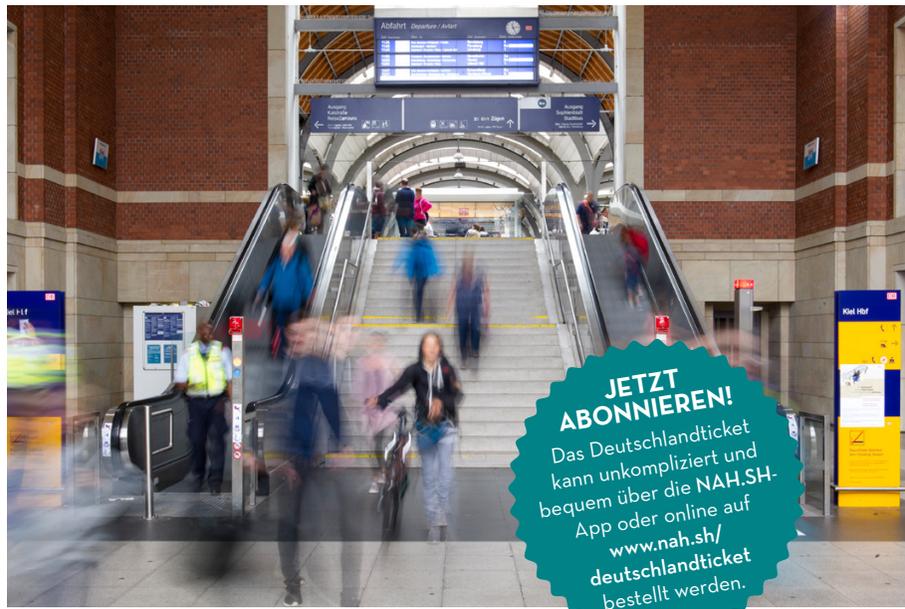
Öffnungszeiten: Mo./Di./Mi./Fr.: 9 - 18 Uhr, Sa.: 9 - 14 Uhr
 Tel.: 0431-717 4947

Ringstr. 37-39, 24114 Kiel

EIN TICKET FÜR GANZ DEUTSCHLAND

Seit Anfang Mai 2023 haben schon über 300.000 Schleswig-Holsteiner*innen ein Deutschlandticket-Abonnement abgeschlossen. Künftig sollen noch mehr Menschen das Ticket nutzen können.

Die Zahlen sind ein Riesenerfolg für Schleswig-Holstein. Insbesondere, weil es viele Menschen nutzen, die vorher kein Nahverkehrsabonnement hatten oder den Nahverkehr grundsätzlich weniger genutzt haben.



JETZT ABONNIEREN!
Das Deutschlandticket kann unkompliziert und bequem über die NAH.SH-App oder online auf www.nah.sh/deutschlandticket bestellt werden.

IMMER WEITER

Ab dem Wintersemester 2024/2025 können nun auch etwa 55.000 Student*innen in Schleswig-Holstein mit dem Deutschland-Semesterticket fahren. Außerdem soll Anfang 2025 das Deutschland-Schulticket für alle Schüler*innen an allgemeinbildenden und privaten Schulen sowie für Auszubildende in schulischer Ausbildung ohne Arbeitgeber in Schleswig-Holstein kommen.

WAS IST DRIN?

Das monatlich geltende Deutschlandticket gilt rund um die Uhr in Bussen und Bahnen des Nahverkehrs in der 2. Klasse – deutschlandweit bei allen teilnehmenden Verkehrsunternehmen. Für Beschäftigte teilnehmender Unternehmen gibt es das Deutschlandticket auch als Jobticket – mit Arbeitgeber-Zuschuss und NAH.SH-Rabatt bereits ab 16,55 Euro monatlich.

FÜR WEN ES SICH LOHNT

Das Ticket lohnt sich für Pendler*innen ohne Jobticket, für Gelegenheitsfahrer*innen, die am Wochenende gerne mal Freund*innen besuchen, die man gut mit dem Nahverkehr erreichen kann, oder für Menschen, die privat oder beruflich in Deutschland unterwegs sind sowie für alle, die jetzt unkompliziert und günstig den Nahverkehr nutzen wollen.

Foto: NAH.SH

„ICH MACH MIR DIE WELT, WIE SIE MIR GEFÄHRT ...“

Kinderworkshop im Stadtmuseum Warleberger Hof

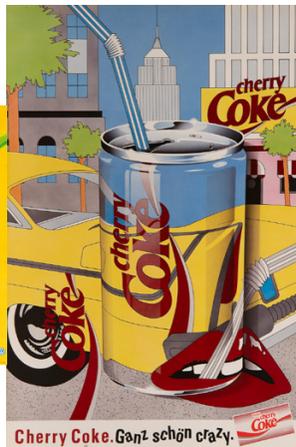
Barbiepuppen, Zauberwürfel und Super-Mario-Videospiele gab es in den 1980er Jahren in vielen Kinderzimmern. All die grellbunten Dinge, die damals modern waren, sind in der aktuellen Ausstellung „Kaufrausch. Konsum und Warenwelten der 1980er Jahre“ im Stadtmuseum Warleberger

Hof, Dänische Straße 19, zu sehen. Kinder, die sich kreativ mit dieser Zeit beschäftigen möchten, haben am Sonntag, dem 20. Oktober, von 15 bis 16.30 Uhr in einem Workshop mit der Künstlerin Uta Kathleen Kalthoff die Gelegenheit. Aus einer Vielzahl von 1980er-Jahre-Motiven lassen Kinder ab acht

Jahren dann durch Schneiden, Kleben und Zeichnen eine bunte „neue Welt“ entstehen. Der Eintritt ist frei. Wegen der begrenzten Teilnehmer*innenzahl wird jedoch um Anmeldung unter der Telefonnummer 0431 / 901 34 25 gebeten.



Werbepublikat für den VW-Golf-Cabrio „Erdbeerkörbchen“, um 1985



Werbepublikat für das Partygetränk Cherry Cola, 1988



Videospiel Pac-Man von Atari, 1987



Werbe-Einkaufsstüte des Modeunternehmens Joop!, um 1985

Foto: Kieler Stadt- und Schiffahrtsmuseum

**EIN ECHTES
KNALLERANGEBOT**



**Deutschland-
ticket**

**KAUF'S
BEI UNS!**



**Jetzt dein Deutschland-
ticket bei NAH.SH abonnieren:
nah.sh/deutschlandticket**



NAH.SH

Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein
Der echte Norden

8 Tipps

FÜR EINEN HERBSTLICHEN AUSFLUG NACH BAD OLDESLOE

Oh, Bad Oldesloe ... Ein Ausflug in die Beste-Trave-Stadt lohnt sich in vielerlei Hinsicht. Nicht nur die beschauliche Innenstadt, sondern auch das Umland hat eine Menge zu bieten. Das Team Förde Fräulein verrät dir seine liebsten Tipps für einen Herbsttag in Bad Oldesloe.

The DB logo is a red square with the white letters 'DB' inside.The logo for 'Gleis & Meer' is written in a white, cursive script font on a light blue circular background with a scalloped edge.

Bahntour
durch den Norden



Schon im letzten Jahr führte uns unser Ausflug in den wunderschönen Kreis Stormarn nach Bad Oldesloe – und was sollen wir sagen? Die charmante Stadt hat uns sofort verzaubert! Kein Wunder also, dass wir beschlossen haben, mit mehr Zeit im Gepäck noch einmal zurückzukehren. Wie praktisch, dass Bad Oldesloe dieses Mal unsere Gleis-und-Meer-Destination ist!

#1: REISE MIT DER BAHN AN

Für eine Anreise ganz ohne lästige Parkplatzsuche und Verkehrschaos empfehlen wir dir die Fahrt mit der Bahn. Kommst du aus Richtung Hamburg oder dem Großraum Lübeck, so erreichst du Bad Oldesloe mit den Zügen der DB Regio Schleswig-Holstein. Die perfekte Verbindung kannst du ganz unkompliziert auf www.bahn.de oder in der App DB Navigator herausuchen. So lässt sich die Reise ganz entspannt planen.

#2: STÄRKE DICH MIT LECKEREM FRÜHSTÜCK BEI WECKLIES

First things first: kein Tagesausflug ohne ein reichhaltiges Frühstück. Also auf zu Wecklies! Wir sind bereits beim Betreten des Cafés ganz hin und „weck“. Die gemütliche Einrichtung des Bio Cafés & Bistros von Karl-Heinz Zopke und Barbara Kahlke erinnert an eine Mischung aus Shabby Chic, Skandi Stil und Großmutter's Wohnstube. Das schnuckelige Café tischt alles auf, was das Herz begehrt. Von Porridge über Müsli bis hin zu üppigen Allerlei-Tellern mit selbst



Der perfekte Start in den Tag mit einem leckeren Frühstück bei Wecklies

gebackenen Brötchen. Apropos selbst gemacht: Auch der täglich wechselnde Kuchen und das Brot kommen aus dem hauseigenen Backofen. Und ehrlich: Alleine schon für das Brot würden wir wiederkommen. Hergestellt wird es nach einem alten ukrainischen Rezept – genannt Darnizkij – und hat einen unbeschreiblichen Eigengeschmack. Und dazu frischer Hummus – ein Gedicht! Wir entscheiden uns für ein veganes Schlemmerfrühstück und das „kleine Herzhafte“.

#3: BUMMLE DURCH DIE BESCHAULICHE INNENSTADT

Voll gefuttert beschließen wir, noch ein paar Geschäfte unsicher zu machen. In nicht mal drei Minuten sind wir schon im bunten Treiben der Mühlenstraße angekommen. Hier entdecken wir einen charmanten Laden, in dem sowohl kleine Mitbringsel als

auch unterschiedlichste Teesorten angeboten werden: presen-TEE – wie passend! Drinnen duftet es so aromatisch und fruchtig, dass wir uns direkt fragen, ob der Tee vielleicht nicht nur verkauft, sondern auch direkt aufgegossen wird. Wir entscheiden uns dafür, einen der vielen Tees zu probieren und lassen uns einen kleinen Beutel abpacken. Auch bei den anderen Kleinigkeiten werden wir fündig. Vor allem die süßen Postkarten und Geschirrhandtücher haben es uns mächtig angetan. Direkt gegenüber wartet direkt das nächste Kleinod darauf, von uns erkundet zu werden. Bei Fräulein Albrecht stöbern wir uns durch eine bunte Mischung aus skandinavischer Mode, norddeutscher Marken und stilvoller Accessoires. Der liebevoll eingerichtete Laden versprüht echte Gemütlichkeit und lädt dazu ein, sich beim Stöbern Zeit zu lassen, denn an jeder noch so kleinen Ecke gibt es schöne Dinge zu entdecken.

#4: MACHE EINEN ABSTECHER IN DAS HEILIGENGESTVIERTEL

Bei einem Ausflug nach Bad Oldesloe darf ein kurzer „Umweg“ über das Heiligengeistviertel nicht fehlen. Unmittelbar hinter Fräulein Albrecht führt eine schmale Gasse in eine der wohl schönsten Seitenstraßen Schleswig-Holsteins. Süße kleine Fachwerkhäuser mit bunten Türen reihen sich aneinander, liebevoll bepflanzt und dekoriert. Ein kleiner verwunschener Gang, der uns dank einer leuchtenden Laterne ein wenig an eine Harry-Potter-Szenerie erinnert, führt zu einer der vielen Brücken der Stadt. Da der Stadtkern von den Flüssen Trave und Beste gesäumt wird, sind hier davon nämlich so einige zu finden.

Charmante Mode und stilvolle Accessoires – gefunden bei Fräulein Albrecht in Bad Oldesloe



In das zauberhafte Heiligengeistviertel haben wir uns sofort verliebt

Herbstsonne tanken und abschalten - das kannst du ganz wunderbar bei einem Spaziergang entlang der Trave



#5: ERKUNDE DEN TRAVEWANDERWEG

Von der Innenstadt aus gelangst du auch auf den Travewanderweg. Ein Zugang ist zum Beispiel auf Höhe des Finanzamtes zu finden. In etwa 40 Fußminuten erreichst du über den malerischen Pfad entlang der Trave den Ort Sehmsdorf mitsamt der Travebrücke. Doch bereits der Weg dorthin könnte schöner nicht sein. Immer entlang des Flussufers lädt eine herbstliche Wanderung dazu ein, mal so richtig abzuschalten und die Seele baumeln zu lassen.

#6: SCHLEMMER UNTER FREIEM HIMMEL IM GLACEHOUSE

Wer im Glacehouse sitzt ... darf sich nicht nur über super leckeres Essen, sondern auch über ein ganz besonderes Ambiente freuen. Das ehemalige Gewächshaus beherbergt nämlich ein schickes Restaurant. Beim Betreten fällt uns zunächst auf, wie schön lichtdurchflutet es hier ist. Inhaberin Manu begrüßt uns herzlich und verrät uns mehr über die Geschichte hinter dem Glacehouse. Im Jahr 1984 übernahmen ihr damaliger Ehemann Axel Kubitz und sein Kumpel Harms Winter das Gewächshaus, um in den Räumlichkeiten ein Musik-Bistro zu errichten. Mit den Jahren entwickelte sich das Glacehouse mehr und mehr zu einem Restaurant mit regionaler und moderner Crossover-Küche. Im Oktober feiert das Glacehouse 40-jähriges Bestehen - eine echte House-Nummer!



Für uns gabs eine Quinoa-Bowl und Pfifferlingspasta im Glacehouse - lecker!

#7: LEIHE DIR EIN FAHRRAD BEI DER STADTINFO

Wir legen es dir wirklich ans Herz, nicht nur die Stadt selbst zu erkunden, sondern auch mal einen Abstecher ins wunderschöne Umland zu machen. Perfekt dafür: der Fahrradverleih der Stadtinfo im KuB-Foyer. Dort warten vier City-Bikes und zwei E-Bikes auf dich, die du für zehn Euro pro Tag ausleihen kannst. Aber die Stadtinfo lohnt sich nicht nur wegen der Fahrräder - hier bekommst du auch jede Menge Insider-Tipps und kannst dir gleich noch ein witziges Souvenir schnappen.

Moin Frodo! Er ist einer der vielen Bewohner auf dem Sonnenscheinhof Alpakas



#8: BESUCHE DEN „SONNENSCHIEINHOF ALPAKAS“

Auf einer Fahrradtour durch die Region gibt es überall etwas zu entdecken, so zum Beispiel den Sonnenscheinhof von Jutta Kanzler in Lasbek. Auf dem beschaulichen Anwesen wohnen neben Pferden, Katzen, Seidenhühnern, Schwarznasenschafen und Co. auch die Stars des Hofes: die Alpakas. Ronja, Fili, Timo, Paule, Lotta, Dominica und Frodo sind Juttas ganzer Stolz und kommen auch bei den Gästen gut an. Auf Alpakawanderungen, Kindergeburtstagen oder auch bei der Alpaka-Therapie kannst du die Tiere aus nächster Nähe kennenlernen. „Alpakas sind wahnsinnig wertschätzend, sensibel und vor allem hochintelligent“, verrät uns Jutta, während wir auf der Koppel mit den flauschigen Genossen auf Tuchfühlung gehen. Dringende Bitte: Ein Besuch des Sonnenscheinhofs ist nur nach vorheriger Absprache möglich. Plane deinen Ausflug dorthin also mit etwas Vorlaufzeit und melde dich rechtzeitig an.

WIR KOMMEN WIEDER, KEINE FRAGE!

Auf dem Heimweg lassen wir unseren Tag in Bad Oldesloe noch mal gemütlich Revue passieren und merken schnell: Ganz schön was erlebt heute! Von leckeren Schlemmereien über frische Luft bei tollen Outdoor-Aktivitäten bis hin zu entspanntem Bummeln - es war wirklich alles dabei. Und dann noch die tierischen Begegnungen! Aber nicht nur all die schönen Adressen, auch die hübsche Altstadt selbst hat uns erneut total verzaubert. Also, worauf wartest du noch? Buche dir fix dein Ticket und steige in den nächsten Zug der DB Regio Schleswig-Holstein, um deinen eigenen Herbstausflug nach Bad Oldesloe zu starten. Wir wünschen dir ganz viel Spaß und eine entspannte Fahrt!



Buche fix dein Bahnticket und mache dich auf den Weg nach Bad Oldesloe

RRRING

KLAPP

Geräusch
erraten
& Jackpot
knacken!

KLIRR

FLOÖP



**DAS GEHEIME
SCHLESWIG-HOLSTEIN-
GERÄUSCH**

JEDEN MORGEN UM 7 UHR IM RADIO!



STADTGESCHEHEN

Im Oktober verwandelt sich Kiel in eine bunte Herbstlandschaft, lädt zum Kultur-Rausch und zu vielen weiteren coolen Aktionen. Welche das sind? Blättere doch mal um!





PUPPENSPENDE FÜR DAS UKSH

Das Medienhaus falkemedia zeigt Herz für kleine Patient*innen. Das Unternehmen spendet über seine Marketingagentur 390° rund 20 Puppen der beliebten Marken Baby Born und Baby Annabell an das Universitätsklinikum Schleswig-Holstein.

VOM FILMSET INS KINDERZIMMER

Nach der Produktion von Werbevideos für den Spielzeughersteller Zapf Creation in Schönkirchen entschied sich das Team von 390°, die verwendeten Puppen nicht einfach einzulagern. Stattdessen hatte Alexander Wolf, Mitarbeiter der Agentur, eine herzerwärmende Idee zwischen Kameraequipment und liebevoll inszenierten Szenen für die Spielzeugmarken Baby Born und Baby Annabell: „Warum sollen diese Puppen nach der Produktion einfach nur im Lager verstauben?“, dachte er sich.

FREUDE SCHENKEN IN SCHWEREN ZEITEN

Die Spende umfasst zahlreiche Puppen, von denen viele noch originalverpackt sind. Diese werden nun den kleinen Patient*innen des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein Trost und Ablenkung in einer oft schwierigen Zeit bieten. Die Aktion zeigt eindrucksvoll, wie lokale Unternehmen einen positiven Beitrag in ihrer Gemeinschaft leisten können. Ein besonderer Dank gilt der MGA Zapf Creation GmbH, die nicht gezögert haben, die Produkte nach dem Dreh zur Verfügung zu stellen.



Fotos: falkemedia



Stadt
Neumünster



Interessenbekundungsverfahren für die Holstenküste 2025

Die Holstenküste ist das zentrale Stadtfest der Stadt Neumünster, welches jedes Jahr mehr als 200.000 Besucher aus Neumünster und Umgebung anzieht. Die Holstenküste zeichnet sich durch ihr vielfältiges Programm an vier Tagen aus, zu dem unter anderem musikalische Darbietungen, Vorführungen, Imbiss und Getränkeauschank sowie verschiedene Fahrgeschäfte gehören. Für die Holstenküste 2025 sucht die Stadt Neumünster Mitveranstalter für die folgenden freien Flächen: die Klosterinsel, die Gänsemarkt-Kreuzung, die Fläche vor dem Restaurant „Kochlöffel“ und die freie Fläche im Eingangsbereich der Lütjenstraße. Näheres zu den Flächen finden Sie auf der Homepage der Stadt Neumünster unter <https://www.neumuenster.de/verwaltung-politik/bekanntmachungen/veroeffentlichungen>

**Die Holstenküste findet vom
12. Juni bis zum 15. Juni 2025 statt.**

Bewerbungsverfahren:

Die schriftliche Bewerbung ist bis zum **15.11.2024, 24:00 Uhr** in einem verschlossenen und gekennzeichneten Umschlag an die folgende Adresse zu richten:

Stadt Neumünster

Der Oberbürgermeister • Fachdienst Zentrale Verwaltung
Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Großflecken 59 • 24534 Neumünster

MENSCH UND HUND IN BALANCE

Mehr als „Sitz“, „Platz“ und „bei Fuß“: Dieser neue Workshop verhilft dir und deinem Hund zu mehr Leichtigkeit und einer harmonischen Beziehung.

Wenn Hundetraining bei unerwünschtem Verhalten einfach nicht zum erhofften Erfolg führt, dann braucht es einen neuen Ansatz. Um dir und deinem Hund mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag zu schenken, muss die Veränderung bei dir selbst beginnen. Genau das ist das Ziel der Zusammenarbeit zwischen Dr. Maren Grütters, Mindset- und Hypnose-Coach von me time mind solutions®, und Berti Jungs, Hundetrainerin, Tierpsychologin und Inhaberin der Hundeschule Lila Hund in Schönberg.

NEUER DREITEILIGER WORKSHOP

In der dreiteiligen Workshop-Serie „Dein Hund und du – Leichtigkeit beginnt bei dir“, die im Oktober online via Zoom startet, zeigt Dr. Maren Grütters gemeinsam mit Berti Jungs, wie diese Muster durch die eigene Persönlichkeitsentwicklung und gezielte Übungen aufgelöst werden können. Das gemeinsame Ziel: Hund und Besitzer*in zu einem harmonischen Team zu machen, in dem Leichtigkeit und innere Ruhe wieder ihren Platz finden. Los geht's am 14. Oktober mit einem kostenlosen Schnupperworkshop, bei dem erste Einblicke in



Berti Jungs, Inhaberin der Hundeschule Lila Hund in Schönberg, mit einem ihrer Schützlinge

die spannende Verbindung zwischen dem inneren Zustand des Menschen und dem Verhalten des Hundes gegeben werden. An den folgenden zwei Terminen wird tiefer in die Materie eingetaucht.

VERÄNDERUNG DARF LEICHT SEIN

Diese Workshop-Serie bietet Hundebesitzer*innen die Chance, die Beziehung zu ihrem Hund auf ein neues Level zu bringen und gleichzeitig ihre eigene innere Stärke zu festigen. Eine Anmeldung für die Serie eröffnet die Möglichkeit, durch Hypnose und gezieltes Coaching nicht nur den Hund, sondern auch sich selbst in ein leichteres und erfüllteres Leben zu führen – denn Veränderung darf leicht sein! Noch mehr Infos findest du unter www.hundeschule-schoenberg.de. Du erreichst das Team der Hundeschule Lila Hund per Mail an bjungs@web.de oder unter Tel. 0152 / 02 01 19 67.



MIT HUNDETRAINERIN UND TIERPSYCHOLOGIN
BERTI JUNGS

Dein Hund und du

LEICHTIGKEIT BEGINNT BEI DIR!

Ein Workshop in 3 Teilen:

14.10.2024 um 18:30 Uhr (online mit Berti & Maren)

Kostenloser Einführungsworkshop:

Leichter Leben mit deinem Hund.

28.10.2024 um 18:30 Uhr (online mit Berti)

Hundepsychologie für den 4 Beiner - Nimm die

Beziehung zu deinem Hund bewusster wahr und nutze ihn als Spiegel für deine eigenen Themen.

04.11.2024 um 18:30 Uhr (online mit Maren)

Neurobiologie der Beziehung zwischen Mensch und Hund -

Lerne deine unbewussten Muster kennen und löse sie nachhaltig auf.



Wir freuen uns auf dich!

Anmeldung unter: <https://metime.coach/events/>



Hier kannst du dich anmelden:



MIT MINDSET COACH UND
INHABERIN VON ME TIME
DR. MAREN GRÜTTERS

4
Wochen
Festival



Kultur Rausch

Sa\12\Okt – So\10\Nov

ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG

Nacht der Clubs

Sa\12\Okt\2024

Kostenloser Shuttleservice
2 Doppeldecker-Busse
+ SprottenFlotte
10€ Eintritt



Medienpartner



Kiel-Marketing

GOLD ZU GELD MACHEN

Sowohl heilen als auch kaputten Goldschmuck kannst du bei **Zeitanker** in der Holtenauer Straße 88 zu Geld machen. Auch Zahngold mit Zähnen daran wird angekauft. Einfach zu den Öffnungszeiten vorbeikommen und sofort Bargeld mitnehmen – bitte Personalausweis mitbringen. Bitte beachten: Im Oktober hat Zeitanker aus betrieblichen Gründen donnerstags geschlossen.

Du kannst aber montags, dienstags, mittwochs und freitags von 10 bis 14 Uhr sowie von 16 bis 19 Uhr vorbeikommen. Weitere Informationen unter Tel.: 0431 / 56 51 78.

Foto: Zeitanker



KIELER BILDERBUCHPFAD 2024

Vom 7. Oktober bis zum 10. November verwandelt sich die Holtenauer Straße erneut in einen Bilderbuchpfad. In diesem Jahr ist die Wahl auf „Dunkel war's, der Mond schien helle“ von Uwe-Michael Gutzschhahn gefallen. Neben Strophen des berühmten Kindergedichtes enthält das Buch einige Neudichtungen. Knapp 40 Mitglieder des Vereins „die holtenauer e.V.“ nehmen teil, gestalten jeweils eine Doppelseite des Bilderbuchs und präsentieren diese in den Schaufenstern der Holtenauer Straße. So entsteht auf jeder Straßenseite ein kompletter Buchpfad, mal als Aufsteller, mal auf Fensterfolie.

DEM KÜNSTLER ÜBER DIE SCHULTER SCHAUEN

Die fantasievollen Zeichnungen im Buch stammen übrigens von Jens Rasmus. Wer den Illustrator und Autor zahlreicher Kinderbücher persönlich treffen möchte, hat am Freitag, dem 8. November, die Gelegenheit dazu. Ab 15.30 Uhr und ab 16.30 Uhr liest und zeichnet er für etwa eine halbe Stunde vor Publikum im Foyer des Schauspielhauses, auch bekannt als „Reihe 17“. Einlass ist ab 15 Uhr. Ermöglicht werden der Bilderbuchpfad und die beiden Lesungen durch Mittel aus dem Cultural Pearl Budget des Dezernates für Bildung, Jugend, Kultur und Kreative Stadt der Landeshauptstadt Kiel.

Fotos: © Corinna Klug, Thiemann Verlage

Zeit loszulassen...

Häufig bringt man es nicht übers Herz geerbten Goldschmuck zu verkaufen. Auch wenn man diesen Schmuck nicht trägt und niemals tragen würde, so mag man ihn dennoch nicht verkaufen. Aber irgendwann kommt die Zeit loszulassen und das eigene Leben zu leben. Wenn es soweit ist, können Sie den Goldschmuck sicher und seriös bei Zeitanker in der Holtenauer Straße verkaufen.

ZEITANKER

Timo Keil

Holtenauer Straße 88 • Kiel • www.zeitanker.eu

Abweichende Öffnungszeiten im Oktober:

montags, dienstags, mittwochs und freitags 10-14 Uhr und 16-19 Uhr

Im Oktober aus betrieblichen Gründen donnerstags und samstags geschlossen!



STROM VON HIER FÜR HIER

Mit neuem Logo, frischer Homepage und Rabatten präsentieren sich die Nord Stadtwerke mit neuen Inhalten.



Nach dem Unterzeichnen des Kaufvertrags: Helge Werlein (Solvit GmbH), Thomas Gaudé (Nord Stadtwerke) und Karsten Paulsen (Solvit GmbH) (v.l.) mit Verkäufer Bernd Reichelt (Stadtwerke Rendsburg, 2.v.l.)

Nachdem die Stadtwerke Rendsburg im Zuge der Energiekrise ihre Beteiligung an den Nord Stadtwerken abstoßen wollten, sah es zunächst düster aus für den kleinen Ökostromanbieter aus dem Norden. Doch eine Einigung zwischen dem langjährigen Geschäftsführer der Nord Stadtwerke, Thomas Gaudé, und dem neuen Geschäftsführer der Stadtwerke Rendsburg, Bernd Reichelt, brachte die Wende. Mit der Übernahme durch die Eigentümer der Abrechnungsgesellschaft, Helge Werlein und Karsten Paulsen, fand das Unternehmen neue Investoren.

SEIT ANFANG 2024 NEU AUSGERICHTET

Seit Anfang 2024 ist das Unternehmen nun neu ausgerichtet. Besonders erfreulich: Seit Mai profitieren die Kund*innen von deutlich niedrigeren Strompreisen. Der Grund dafür liegt in der aktuellen Entwicklung auf dem Strommarkt. „Wir konnten uns durch die geänderten Bedingungen auf dem Markt für deutschen Ökostrom neu positionieren und bieten nun unseren Strom regional an“, erklärt Thomas Gaudé. „Strom von hier für hier“ lautet die Devise. Dabei wurde der Preisrückgang geschickt genutzt. Diesen Vorteil gibt das Unternehmen an seine Kund*innen weiter, was sich besonders im Bereich Gas bemerkbar machte.

RABATT-AKTIONEN FÜR NEUKUND*INNEN

Der Geschäftsführer und Miteigentümer betont, dass die Nord Stadtwerke trotz der niedrigeren Preise auch weiterhin Gewinne erzielen wollen. Aber: „Unser Ziel ist es, diese Gewinne in den Ausbau unseres Angebots zu investieren“, so Gaudé. Auch wenn die Energiewirtschaft herausfordernd bleibt, blickt das Team optimistisch in die Zukunft. „Viele kennen uns noch nicht, obwohl wir regionalen, sauberen Strom zu attraktiven Konditionen anbieten. Das wollen wir ändern“, lädt Gaudé Interessierte ein, sich über die Rabatt-Aktionen zu informieren.

**Wechseln und profitieren –
mehr Service weniger Kosten.
Nord Stadtwerke.**

Rabatt für die Jahresrechnung sichern

25€ oder **50€**

Rabattcode: **LEBENSART**

(25 € bei einem Strom- und 50 € bei einem Gasvertrag)

www.nord-stadtwerke.de



- transparente Preise
- kundenorientierter Service
- faire & flexible Vertragsbedingungen

 **NORDSTADTWERKE**
DAS ÖKO-STADTWERK

0 800 - 1 444 555

service@nord-stadtwerke.de

AUTOHAUS TIMM MOLFSEE

Über 30 Jahre
Familienbetrieb

- ▶ Suzuki Vertragshändler
- ▶ Verkauf von Neu- & Gebrauchtfahrzeugen
- ▶ Reparaturen aller Marken
- ▶ Zertifizierter Serviceprofi



TIMM MOLFSEE
Hamburger Chaussee 12
24113 Molfsee
Tel.: 0 43 47 / 96 80
Fax: 0 43 47 / 96 63

info@autohaustimm.de
www.autohaustimm.de

Öffnungszeiten:
Mo.–Fr.: 08:00–18:00Uhr
Sa.: 10:00 Uhr–13:00 Uhr

Ersatzteildienst:
Mo.–Fr.: 08:00–17:00 Uhr

Werkstatt:
Mo.–Fr.: 08:00–17:00 Uhr



BESTENS BERATEN

Du bist auf der Suche nach einem Suzuki? Dann führt kein Weg am **Autohaus Timm** in Molfsee vorbei. Das Team des Familienbetriebs steht dir gerne bei allen Fragen rund um euren Suzuki und alle sonstigen, damit verbundenen, Leistungen zur Seite. Zusätzlich bietet das Autohaus in seinem Gebrauchtwarencenter eine große Auswahl an Fahrzeugen an und berät dich auch hier freundlich und kompetent. Die neue Werkstatt verfügt über modernste Diagnosegeräte und die entsprechenden Spezialwerkzeuge, um dein Fahrzeug professionell kontrollieren und reparieren zu können. Selbstverständlich stehen dir alle Autos jederzeit für eine Probefahrt zur Verfügung. Mehr unter www.autohaustimm.de.

Foto: Autohaus Timm



Nationalpark-Zentrum
Multimar
WATTFORUM



Die Otter sind da!

Besuche uns
in Tönning





multimar-
wattforum.de



Nationalpark
Wattenmeer



SCHLESWIG-HOLSTEIN

GEMEINSAM DIE WEIHNACHTS- MÄRKTE ERLEBEN

Nach dem großen Erfolg des Begleitangebotes für Menschen, die nicht alleine zur Kieler Woche gehen wollten, möchte das nettekieler Ehrenamtsbüro diese Möglichkeit nun auch zu den diesjährigen Weihnachtsmärkten anbieten. Um noch mehr Begegnungen und Teilhabe zu ermöglichen, gibt es vom 21. November bis zum 30. Dezember dieses Begleitangebot für alle, die lieber zu zweit statt alleine über die Weihnachtsmärkte bummeln möchten. Die Idee: Ehrenamtliche Begleitpersonen und Menschen, die gerne begleitet werden möchten, können gemeinsam die Kieler Weihnachtsmärkte erleben. Die Vermittlung der Tandems erfolgt über das nettekieler Ehrenamtsbüro und ist kostenfrei. Interessierte können sich per Mail an begleitung@nette-kieler.de oder telefonisch unter 0160/93 04 58 19 bei Anila Eid im nettekieler Ehrenamtsbüro anmelden.



Foto: Kai Kolkett

URBANER GLANZ MIT KÜSTENRAD

Mit einem Kalkhoff City E-Bike von Küstenrad erlebst du Kiel in ihrer ganzen Pracht, ohne ins Schwitzen zu kommen.



**E-BIKE
DES MONATS**
Das Kalkhoff City E-Bike präsentiert vom E-Bike Store Küstenrad Kiel

KIELerleben-Praktikantin Eva würde das praktische Stadtbike gern direkt behalten

Die kraftvollen Bosch Motoren und langlebigen Bosch Akkus bewältigen mühelos längere Strecken und Steigungen. Durchdachte Details wie Anfahrhilfe, gefederte Sattelstütze, Gepäckträger und ergonomische Griffe machen dein City E-Bike zum luxuriösen Begleiter im Alltag. Das Kalkhoff Entice 3.B Move ist perfekt für dich, wenn du ein elegantes, alltagstaugliches E-Bike mit hoher Reichweite suchst. Der integrierte Bosch PowerTube Akku mit 625 Watt-

stunden und der Bosch Performance Line Antrieb sorgen für jede Menge Power und langanhaltenden Fahrspaß. Die sportliche 9-Gang Shimano Schaltung ermöglicht schnelles und präzises Schalten, während die hydraulischen Shimano Scheibenbremsen für verlässliche Kontrolle sorgen. Maximalen Fahrkomfort bietet die individuell einstellbare Suntour Federgabel. Ein Beleuchtungsset, das direkt per Display steuerbar ist, sowie Schutzbleche und der einstell-

bare Hinterbauständer machen das Kalkhoff Entice 3.B Move alltagstauglich und modern. Entdecke urbanen Glanz und genieße jede Fahrt durch die Stadt mit deinem neuen E-Bike von Küstenrad! Jetzt Termin buchen und Probe fahren: www.kuestenrad.de.

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

Foto: falkmedia Regional



Küstengarage

Der sichere Hafen für Ihr Fahrzeug in Kiel.



VW ID. Buzz Pro - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 22,0-20,6; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO₂-Klasse: A | VW ID.3 Pro - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 16,5-15,2; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO₂-Klasse: A | CUPRA Born - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,5-15,3; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO₂-Klasse: A | Skoda Enyaq Coupé IV - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,5-15,2; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0; CO₂-Klasse: A. Angaben zu Verbrauch und CO₂-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs. Für die Fahrzeuge liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEFZ vor.

IHR PARTNER FÜR



Emil Frey Küstengarage GmbH

Eckernförder Str. 274 | 24119 Kronshagen | www.kuestengarage.de

BASTELN, SCHÄTZE SUCHEN, GESCHICHTE ENTDECKEN

Es gibt coole neue Aktionen für Kids in den städtischen Museen.

Das Team des Kieler Stadt- und Schiffahrtsmuseums hat die Sommerpause genutzt und neue Kinderaktionen für das Schiffahrtsmuseum Fischhalle und das Stadtmuseum Warleberger Hof entwickelt. Mit den Mitmachangeboten sollen beide

noch attraktiver für große und kleine Entdecker*innen werden und als außerschulische Lernorte etabliert werden. Das Museum kommt damit außerdem der vermehrten Nachfrage nach Angeboten für Familien entgegen.

Kleine Museumsbesucher*innen von acht bis zwölf Jahren können sich jetzt mit Hilfe einer quitschbunten Schatzkarte eigenständig auf Schatzsuche durch die Fischhalle begeben und dabei die Dauerausstellung auf kindgerechte Weise entdecken. Was ist eigentlich der „Seehund“ und seit wann gibt es die Kieler Woche? Diese und andere knifflige Fragen müssen gelöst werden, bevor es am Museumstresen eine kleine Belohnung gibt.

Museumpädagogin Yvonne Danker (links) und Kuratorin Dr. Sandra Scherreiks freuen sich über die neuen Kinderangebote in den städtischen Museen



KINDERRALLYE MIT KAMMERZOFE

Wer die Museumsschätze im dunklen Gewölbekeller des Stadtmuseums sowie historische Orte in der Kieler Altstadt erkunden möchte, geht bei der Kinderrallye mit Kammerzofe Paula auf Entdeckungstour. Gestartet wird im ehemaligen Adelshof von 1616 – dem einzigen Wohnhaus, das aus der historischen Altstadt übrig geblieben ist. Die kleine Dauerausstellung zeigt Objekte, die die Kieler Stadtgeschichte erzählen: Alltagsgegenstände wie Löffel, Schenkkanen oder Geldkisten sowie eine Herdstelle und Zisterne. Nach getaner Arbeit erhalten die Teilnehmer*innen auch dort eine kleine Belohnung. Schatzkarte und Rallyebogen sind kostenfrei jeweils am Museumstresen erhältlich.

Außerdem bieten beide Häuser nun auch bunte Bastelbögen an. Wer sich für Fischereigeschichte interessiert, kann in der Fischhalle die Anziehpuppen nutzen, die an die Geschichte vom „Fischer un sin Fru“ erinnern. Kochfans können sich mit Kochlöffel, Köchin und anderen Bastelvorlagen im Warleberger Hof ausprobieren. Sowohl die Schatzkarte als auch die Bastelbögen wurden in Zusammenarbeit mit der technischen Redakteurin Ingrid Pesch gestaltet. Zu bekommen sind sie für einen Euro am Museumstresen. „Die neuen Mitmachformate bieten Kindern und Familien die Möglichkeit, sich mit der Kieler Stadtgeschichte zu beschäftigen und so auf spielerische Weise Wissen zu erlangen“, betonen Dr. Sandra Scherreiks, Kuratorin der Fischhalle, und Museumpädagogin Yvonne Danker.

EIN ORT ZUM BLEIBEN

Hier ist der Name Programm: Das Café RESTEZ!unique ist ein Wohlfühlort, der zum Verweilen einlädt. Hier kannst du leckere französische Speisen und frischen Kaffee genießen und entspannt das bunte Treiben der Innenstadt beobachten. Herrlich!



Der Herbst ist da und nach den heißen Tagen im Biergarten und am Strand freuen wir uns auf kuschelige Stunden mit unseren Liebsten im Café. Wenn es draußen nass und kalt wird, lädt dich das Café RESTEZ!unique zu einer gemütlichen Auszeit ein.

FRANZÖSISCHE LECKEREIEN IN ZENTRALER LAGE

Durch seine zentrale Lage im **unique by ATLANTIC Hotels** zwischen Kaistraße und Sophienhof eignet sich das Café perfekt als

Ruheoase nach einem langen Einkaufsbummel. Hier bekommst du französische Backwaren und frisch gemahlene Kaffee von Loppokaffee. Am Morgen ist die Theke prall gefüllt mit süßen und herzhaften Leckereien aus dem Hause RESTEZ. Egal ob vor Ort oder für unterwegs – hier findest du köstliche französische belegte Brötchen, unter anderem mit korsischer Salami, Schweizer Gruyère, Butter, Marmelade, Honig und Frischkäse. Dazu gibt es Joghurt, Müsli und Obstsalat. Vegane Optionen sind vorhan-

den. Auch in der Mittagspause lohnt sich ein Abstecher ins RESTEZ!unique: Süße und herzhaft Waffeln, wie zum Beispiel die „Kieler Lachswaffel“ mit Räucherlachs und Senf-Dill-Sauce, oder würzige Suppen sind perfekt für den kleinen Hunger. Nachmittags sorgen zauberhafte Törtchen und verführerische Tartelets für einen Hauch Paris mitten in Kiel. Schau vorbei und überzeuge dich selbst! Von Montag bis Freitag ist das RESTEZ!unique von 6.30 bis 18 Uhr, am Wochenende von 7 bis 18 Uhr geöffnet.

Fotos: unique by ATLANTIC Hotels



**Café &
Boulangerie
artisanale**

Täglich bis 18 Uhr.

Kiel, Kaistraße 30,
direkt am ZOB



GRIFF ZUM SPATEN

#EINHEITSBUDELN2024

„Stell dir vor, am 3. Oktober würde jeder Mensch in Deutschland einen Baum pflanzen. 83 Millionen. Jedes Jahr. Ein neuer Wald. Von Nord nach Süd, von Ost nach West. Für das Klima. Und für dich und deine Familie. Für unsere Zukunft.“ Mit dieser Vision hat Ministerpräsident Daniel Günther damals das Einheitsbudeln ins Leben gerufen. Seitdem findet die Baumpflanzaktion jährlich am Tag der Deutschen Einheit in ganz Deutschland statt. Dabei sein kann jede*r, egal ob alt oder jung, alleine oder als Gruppe, im eigenen Garten, auf dem Dorfplatz oder in der Stadt. Deutschlandweit sollen von Teilnehmer*innen an dem Tag Bäume gepflanzt werden, um zum Klimaschutz beizutragen. Dieses Jahr sind 100.000 Bäume das gesetzte Ziel der Aktion. Wer budeln möchte, kann sein Pflanzversprechen, als private Pflanzung oder öffentliche Pflanzparty, auf der interaktiven Deutschlandkarte eintragen und zum gemeinsamen Ziel beitragen.

3. Oktober • Deutschlandweit

Fotos: Adobe Stock (2)

VICO FEIERT 40-JÄHRIGES JUBILÄUM

Am 10. und 11. Oktober wird bei VICO das 40-jährige Bestehen gefeiert.

Expert*innen von Sony, Fuji, Canon, Nikon (nur Freitag) und Sigma werden im Haus sein und für alle Fragen rund um Neuheiten und technische Details zur Verfügung stehen. Natürlich gibt es auch viele Angebote und Aktionen, wie beispielsweise eine Sensorreinigung für digitale System- oder SLR-Kameras mit 40% Rabatt oder 40% Nachlass auf alle Fotodrucke in den Größen 9x13 bis 30x45cm. Auch für Technik-Fans gibt es Angebote: Bei den Herstellern Sigma, Nikon und Fuji gibt es nach Abzug aller Aktionen nochmal 5% extra Jubiläums-Rabatt, wer Filter oder ein Stativ benötigt spart 10%. Alle Infos zum Jubiläum gibt es auch online unter www.fotohaus-kiel.de.



40 JAHRE VICO

Am 1. Oktober 1984 wurde VICO zunächst als Video- und Computer-Spezialist (daher der Name) von Firmengründer Klaus Kirchwehm eröffnet und besteht seitdem am heutigen Standort. In 40 Jahren ist viel passiert, nachdem der Fokus dann eher auf Fotoequipment gelegt wurde, kamen ein eigenes Fotolabor und ein Fotostudio zum Angebot dazu. Im Jahr 2009 übernahm die Tochter Carolin Kirchwehm die Geschäftsführung und entwickelte das Unternehmen weiter.

Fotos: VICO



Freitag + Samstag
**11.+12.
Oktober**

FOTOTAGE KIEL

Wir feiern 40 Jahre VICO

- » Experten vor Ort Fuji, Sony, Sigma, Canon, Nikon
- » 10% Rabatt auf Filter & Stative
- » 40% Rabatt auf alle Fotodrucke
- » 40% Rabatt auf eine Sensorreinigung
- » 5% extra auf Fuji, Sigma und Nikon

since
1984

MACH MIT!

kulturgrenzenlos e.V. fördert seit 2015 interkulturelle Begegnungen in Kiel durch sein Tandemprojekt, das Menschen mit und ohne Flucht- oder Migrationserfahrung zusammenbringt.



Kulturgrenzenlos e.V. entstand aus einem Uni-Projekt an der CAU Kiel im Jahr 2015 und hat sich seitdem als gemeinnütziger Verein etabliert. Ziel des Vereins ist die Förderung eines solidarischen Miteinanders zwischen Menschen mit und ohne Flucht- oder Migrationserfahrung. Das Motto lautet: „Inklusion durch Freundschaft“. Kern des Vereins ist das Tandemprojekt, bei dem über 1000 Tandems vermittelt wurden. Monatliche Treffen, das „Tandemcafé“, bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten wie Strandausflüge. Tandems profitieren zudem von Freizeitangeboten zu vergünstigten Preisen.

SO FUNKTIONIERT ES:

Registrierung auf der Website:
www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt

- Persönliches Kennenlernen.
- Interessen teilen
- Mit einem Tandem vermittelt werden
- Gemeinsame Aktivitäten genießen!

HERAUSRAGENDE ERFOLGE

2021 gewann kulturgrenzenlos e.V. den Hochschul- und Integrationspreis in der Kategorie „Brücke in die Gesellschaft“ und erhielt 10.000€. Mit dem Preisgeld wurde eine mobile Kochstation finanziert, die bei diversen Events Aufmerksamkeit erregt.

GEMEINSAM FÜR EINE BESSERE ZUKUNFT

kulturgrenzenlos e.V. setzt auf die Zusammenarbeit zwischen Haupt- und Ehrenamtlichen, um rund 80 Tandems jährlich zu vermitteln. Der Verein organisiert auch regelmäßige Freizeitaktivitäten und bietet Workshops für interkulturelle Bildung an. Ziel ist es, eine friedliche, solidarische Gesellschaft zu fördern.

WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:

kulturgrenzenlos.de oder auf Social Media @kulturgrenzenlos. **Alle Angebote und Events sind kostenlos.**

Engagiere dich jetzt und werde Teil dieser lebendigen Community!



Das „Tandemcafé“ ist ein Treffpunkt für interkulturelle Begegnungen in Kiel

WARUM MITMACHEN?

Förderung von Inklusion:

- Interkulturelle Freund*innen finden

Neue Menschen kennenlernen und eigene Erfahrungen teilen:

- Neue Kulturen kennenlernen und eigene Erfahrungen teilen.

Flexible Freizeitgestaltung:

- Teilnahme an Vereins-Events oder individuelle Aktivitäten im Tandem



ARBEIT & AUSBILDUNG

Auf den kommenden Seiten erwarten dich spannende Einblicke in die Welt der Arbeit und Ausbildung. Wir präsentieren Tipps für dein Berufsleben und werfen einen Blick auf die neueste Ausgabe von „geht los!“ – das Magazin für Berufsstarter*innen.



Foto: Adobe Stock



NUTZ DIE CHANCE

Die Universität zu Kiel öffnet ihre Tore für alle Lernbegeisterten: Das KONTAKTSTUDIUM geht in eine neue Runde und lädt dich ein, den Campus voller Entdeckerlust zu erleben - ohne Prüfungsdruck und Leistungsstress! Ab sofort kannst du dich online für das Wintersemester 2024/25 anmelden und Teil eines faszinierenden Bildungsabenteuers werden.



Foto: Jürgen Haacks (l); Adobe Stock

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Geschäftsstelle Kontaktstudium



Kontaktstudium – Ihr weiterbringender Kontakt zur Kieler Universität

- spannende Seminare und Vorlesungen
- wissenschaftlich fundierte Weiterbildung
- Anmeldung, Programm u.a. siehe Website
- unabhängig von Ihrem Alter und Werdegang
- Ihre Chance zum lebenslangen Lernen vor Ort

Kontakt | Anette Schmitz: (0431) 880-5569
www.kontaktstudium.uni-kiel.de



Das KONTAKTSTUDIUM bietet unabhängig von Schulabschlüssen und akademischen Titeln ein breites Spektrum an Vorlesungen und Seminaren an: die Welt der aktuellen Forschung. Vom 14. Oktober 2024 bis zum 14. Februar 2025 verwandelt sich das Uni-Gelände in einen pulsierenden Wissenskosmos, in den auch Du eintauchen kannst. Die einheitliche Gebühr beträgt 75 Euro, sogar nur 20 Euro mit dem Kiel-Pass oder vergleichbaren Einkommensnachweisen. Alle Informationen zur Anmeldung findest du unter www.kontaktstudium.uni-kiel.de. Hast du Fragen? Anette Schmitz steht dir unter der Nummer 0431/880 55 69 zur Verfügung.

Herzlich Willkommen
bei inlingua Kiel

Die neuen
Sprachkurse
starten jetzt!

JETZT FÜR
SPRACHKURSE
ANMELDEN!



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

Flexibles Lernen:

- Abendkurse
- Intensivkurse
- Schülerkurse
- Studentenkurse



inlingua[®]

Sprachen sind inlingua.

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

www.inlingua-kiel.de

AUF DER ZIELGERADEN IN RICHTUNG SCHULABSCHLUSS

ENTSCHEIDUNGSHILFE BEIM BERUFSSTART



Bei mehr als 325 Ausbildungsberufen und über 20.000 verschiedenen Studiengängen ist die Berufswahl eine echte Herausforderung. Doch das bedeutet auch, dass es zahlreiche Möglichkeiten gibt, den perfekten Karriereweg zu finden. Die neue Ausgabe des Azubimagazins „geht los!“ gibt dir die wichtigsten Infos und Inspirationen, die du für deinen Start ins Berufsleben brauchst.

In dieser Ausgabe erwarten dich spannende Porträts abwechslungsreicher Berufe, wie zum Beispiel der Beruf des Pferdeorthopäden. Hast du schon einmal daran gedacht, Tieren zu helfen und dabei eine erfüllende Karriere zu starten? Darüber hinaus gibt ein erfahrener Headhunter wertvolle Tipps, wie du erfolgreich networkst und dich

auf dem Arbeitsmarkt positionierst. Er zeigt dir, worauf es wirklich ankommt und wie du Kontakte knüpfst, die deine berufliche Zukunft fördern. Ein weiteres Highlight ist das Projekt „IT2School“, das sich dem Fachkräftemangel in digitalen Berufen widmet. Erfahrene Expert*innen erklären, wie sie Schüler*innen frühzeitig für IT-Berufe begeistern und gezielt Talente fördern.

Natürlich kommt auch der praktische Teil nicht zu kurz: Von Bewerbungstipps über das Vorstellungsgespräch bis hin zu den ersten Tagen in der Ausbildung – „geht los!“ begleitet dich Schritt für Schritt.

Jetzt online reinschauen unter www.gehtlos-sh.de!

ENGAGEMENT FÜR SOLIDARITÄT UND VIELFALT

In Deutschland engagieren sich Zehntausende für schwerstkranke und sterbende Menschen – unabhängig von deren Alter, Herkunft und Nationalität, Geschlecht und geschlechtlicher Identität, körperlichen und geistigen Fähigkeiten, Religion und Weltanschauung, sexueller Orientierung oder sozialer Herkunft.

„In einer Gesellschaft, in der Antisemitismus, anti-muslimischer Rassismus und andere Formen gruppenbezogener Menschenfeindlichkeit an der Tagesordnung sind, gilt es, Verantwortung zu übernehmen und klar Position zu beziehen. Denn die in der Hospizarbeit und Palliativversorgung tätigen Menschen stehen für eine offene, demokratische, pluralistische und solidarische Gesellschaft“, betont Professor Winfried Hardinghaus, Vorsitzender des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes (DHPV). Der Weltospiztag am 12. Oktober 2024 steht deshalb unter



Foto: Adobe Stock

NEUE BERUFSSCHULLEHRKRÄFTE FÜRS LAND



Bildungsministerin Karin Prien gratulierte den frischgebackenen Lehrkräften

Bildungsministerin Karin Prien und Landesseminalleiter Dr. Arno Broux überreichten die Zeugnisse an 71 Absolventinnen und Absolventen, die ihre Staatsprüfung für Berufsschullehrkräfte bestanden haben im RBZ Technik in Kiel.

Nach 18 Monaten intensiver Vorbereitung ist es geschafft: Am Dienstag, den 16. Juli 2024, überreichte das Landesseminar für Berufliche Bildung (LSBB) den 71 Absolventinnen und Absolventen ihre Zeugnisse für die Staatsprüfung als Berufsschullehrkräfte. Die Feierlichkeit fand im RBZ Technik in Kiel statt und wurde von Bildungsministerin Karin Prien eröffnet. Sie gratulierte den frischgebackenen Lehrkräften und hob ihre Leistungen im Studium und Referendariat hervor: „Seien Sie stolz auf sich und auf das, was Sie bisher erreicht haben. Eine intensive Zeit des Lernens und Engagements liegt hinter Ihnen und eine bereichernde Zeit mit Ihren zukünftigen Schülerinnen und Schülern vor Ihnen. Ich freue mich, dass Sie mit Ihrer Expertise die Schule mitgestalten und verändern werden“, betonte Prien.

Für die Absolvent*innen beginnt nun der Einstieg in den Schuldienst an Berufsbildenden Schulen (BBS) oder Regionalen Berufsbildungszentren (RBZ). Dr. Arno Broux, Leiter des LSBB, stellte klar: „Erfahrungsgemäß werden alle erfolgreichen Absolventen kurz bis mittelfristig in den schleswig-holsteinischen Schuldienst übernommen.“ Broux fügte hinzu, dass mit der Ausbildung von 70 neuen Berufsschullehrkräften ein wichtiger Beitrag zur Lehrkräfteversorgung und damit zur Fachkräfteversorgung in Schleswig-Holstein geleistet wurde.

Die Absolventinnen und Absolventen kommen aus verschiedenen Fachrichtungen: Agrartechnik (5), Bautechnik (2), Elektrotechnik (2), Ernährung und Hauswirtschaft (11), Fahrzeug- und Verkehrstechnik (4), Farbtechnik und Raumgestaltung (2), Gesundheit und Pflege (7), Körperpflege (2), Labor- und Prozesstechnik (1), Medientechnik (1), Metalltechnik (6), Sozialpädagogik (13) und Wirtschaft und Verwaltung (15). Ab dem Wintersemester 2024/25 kann man Sozialpädagogik erstmals an der Christian-Albrecht-Universität in Schleswig-Holstein studieren. Pro Schulhalbjahr werden rund 80 neue Lehrkräfte eingestellt und zum 1. August 2024 sind bereits 64 Lehrkräfte für den Vorbereitungsdienst vorgesehen.

Römermarkt



Kieler Gelehrtenschule



Tombola, traditionelles römisches Essen, Orakel, römische Spiele, Verkleiden & Schminken und vieles mehr...



kieler-gelehrtenschule.de

„Alleine stark. Zusammen unschlagbar.“

Wir suchen ab sofort einen
Pflegefachfrau/-mann als
Praxisanleiter

in der Pflege (m/w/d) – Vollzeit

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

Wir freuen uns auf Ihre
aussagekräftige Bewerbung!

Attraktives
Gehalt!
TOP-Mitarbeiter-
vorteile!

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

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

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

DEIN SPRUNGBRETT IN DIE ZUKUNFT

Die Digitale Wirtschaft Schleswig-Holstein (DiWiSH) bietet mit ihrer Jobbörse eine exzellente Plattform, um deine Karriere in der digitalen Branche zu starten. Von IT-Spezialist*innen bis hin zum digitalen Marketing-Expert*innen – hier findest du eine Vielzahl spannender Jobangebote in der Digitalwirtschaft.



VIelfÄLTIGE ARBEITGEBER UND STANDORTE

Die Jobbörse bündelt aktuelle Stellenausschreibungen von Mitgliedsunternehmen der DiWiSH. Dazu zählen innovative Start-ups, wachsende mittelständische Unternehmen sowie international agierende Konzerne in Schleswig-Holstein. Die Vielfalt der Arbeitgeber*innen spiegelt sich auch in den angebotenen Standorten wider. Du kannst Jobs in Städten wie Flensburg, Kiel, Lübeck und Husum finden oder dich für flexible Arbeitsmodelle entscheiden.

FAZIT: FINDE DEINEN TRAUMJOB

Die Jobbörse der Digitalen Wirtschaft Schleswig-Holstein ist dein Schlüssel zu einer erfolgreichen Karriere in der digitalen Branche. Egal ob du am Anfang deiner beruflichen Laufbahn stehst oder bereits Erfahrung gesammelt hast – hier findest du vielfältige Möglichkeiten, um deinen Traumjob zu entdecken und deine Karriere voranzutreiben. Zögere nicht und schau noch heute vorbei, um deine Zukunft in die Hand zu nehmen!

Mehr unter www.diwish.de/jobs

VIelfALT DER BRANCHE UND KATEGORIEN

Die Jobbörse der DiWiSH bietet einen umfassenden Überblick über offene Stellen in verschiedenen Bereichen der Digitalwirtschaft in Schleswig-Holstein. Egal ob du dich für IT und Softwareentwicklung, digitales Marketing oder E-Commerce interessierst – hier findest du das passende Angebot.

Zu den Kategorien gehören unter anderem:

- Business Development & Strategie
- Einkauf
- Finanzen & Controlling
- Forschung & Entwicklung
- Human Resources
- Logistik & Supply Chain Management
- Marketing & Kommunikation
- Product Management & Design
- Produktion
- Projektmanagement
- Recht
- Tech & IT
- Unternehmenssteuerung
- Vertrieb & Kundenservice

FLEXIBLE ANSTELLUNGSARTEN UND EINSTIEGSLEVEL

Die DiWiSH-Jobbörse ist nicht nur für Berufseinsteiger und Auszubildende interessant. Auch erfahrene Profis und Führungskräfte finden hier spannende Herausforderungen, die ihre Karriere weiter vorantreiben können.



Die verschiedenen Anstellungsarten umfassen:

- Ausbildung
- Minijob
- Teilzeit
- Vollzeit
- Werkstudent
- Zeitarbeit

Somit ist für jeden etwas dabei, unabhängig von der gewünschten Arbeitszeit oder dem aktuellen Karrierelevel.



PRAKTIKUMSTAGE FÜR JUNGE TALENTE

In den Herbstferien vom 21. Oktober bis zum 1. November bietet die Praktikumswoche Schüler*innen ab 15 Jahren die Möglichkeit, sich in verschiedenen Berufen auszuprobieren.

Organisiert über eine kostenfreie Plattform, erleichtert sie den Einstieg in die Berufswelt und fördert den Kontakt zwischen jungen Talenten und Unternehmen. Die Praktikumswoche ermöglicht es Schüler*innen, sich nach ihren persönlichen Interessen individuelle Praktikumsstage zusammenzustellen. Sie können für ein oder mehrere Tage in unterschiedliche Berufe hineinschnuppern, was ihnen einen umfassenden Einblick in vielfältige Berufsbilder bietet. Dabei bleibt stets genügend Zeit für Ferienaktivitäten, da die Praktikumsstage flexibel geplant werden können.

CHANCEN FÜR UNTERNEHMEN

Für Unternehmen in Kiel und Neumünster sowie den Kreisen Plön und Rendsburg-Eckernförde bietet die Praktikumswoche die Chance, motivierte junge Menschen kennenzulernen. Mit minimalem organisatorischem Aufwand können sie ihre Azubi-Werkstätten nutzen und Schüler*innen in den Arbeitsalltag einbinden. Unterstützt durch Claus Ruhe Madsen, Minister für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus, ist die Praktikumswoche eine gemeinsame Aktion der KielRegion und regionaler Wirtschaftsförderungsgesellschaften. Weitere Informationen und Anmeldeöglichkeiten gibt es auf der offiziellen Website: www.praktikumswoche.de/kielregion.

Waldorflehrkraft werden



- Sie haben Freude an der Arbeit mit Kindern?
- Sie mögen es, Verantwortung zu übernehmen?
- Sie wollen neue Lehrmethoden kennenlernen?
- Für Sie zählt der einzelne Mensch mit seinen Fähigkeiten?
- Ihnen sind Kreativität und künstlerische Gestaltung wichtig?
- Für Sie ist Schule mehr als nur ein Job, sondern Bildungs- und Lebensraum?

Dann informieren Sie sich jetzt über unsere Studien- und Weiterbildungsmöglichkeiten!

Ein Quereinstieg ist problemlos möglich.



NEU:
Masterstudium
jetzt im
Abendkurs
möglich.



info@waldorf-kiel.de
www.waldorf-kiel.de
☎ 0431 800 680

Vereinbaren Sie gerne ein persönliches Beratungsgespräch!

in Kooperation mit
 Freie Hochschule Stuttgart
SEMINAR FÜR WALDORFPÄDAGOGIK

DU WILLST STUDIEREN, FINDEST ABER KEINE WOHNUNG?



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

www.mein-studentenwohnheim.de

 FAIR WOHNEN.
STARK STUDIEREN.
DIE STUDENTEN- UND STUDIERENDENWERKE

 STUDENTENWERKSH
Wir sind dein Rückenwind

WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Gegen den goldenen Oktober haben wir gar nichts einzuwenden - und falls es draußen ungemütlich wird, machen wir es uns erst recht schön kuschelig.



HERBSTLICHE KÜCHENTRÄUME

Sparfüchse aufgepasst: Bis zum 31. Oktober gibt es bei Küchen Janz in Schönkirchen viele Aktionen und Rabatte rund um das Küchensortiment. So macht das Zubereiten von Kürbissuppe, Eintopf und anderen herbstlichen Leckereien besonders Spaß!

Herbstzeit ist Küchenzeit. Wenn die Blätter fallen und Gemüsesorten wie Kürbis, Rote Beete, Sellerie und Pastinaken Saison haben, zieht es uns nach drinnen ins Warme und hin zum Kochlöffel. Wer schon länger mit dem Gedanken gespielt hat, die eigene Küche umzugestalten, sollte nun nicht lange zögern.

GROSSE HERBST-AKTION MIT VIELEN RABATTEN

Noch bis zum 31. Oktober veranstaltet Küchen Janz in Schönkirchen eine große Herbst-Aktion mit Sonderkonditionen für Küchen und Einbaugeräte. Ab einem Kücheneinkaufswert von 7.500 Euro erhalten Kund*innen beispielsweise einen Backofen der Qualitätsmarke Miele kostenlos dazu. Aber das ist noch längst nicht alles.

Wer sich für eine Küche von Interliving entscheidet, spart durch die große Stauraum-Aktion 20 Prozent und erhält den großen 90 cm Unterschrank-Korpus zum gleichen Preis wie den Standard-Korpus



mit einer Höhe von 75 cm. Zusätzlich erhältst du beim Kauf einer grifflosen Interliving Küche mit waagerechter Griffleisten-Beleuchtung die senkrechte Beleuchtung an den Hochschränken gratis dazu. Auch beim Kauf einer Culineo Küche machst du aktuell alles richtig: Es gelten zehn Jahre Funktionsgarantie. Darüber hinaus erhalten Kund*innen die Anti-Rutschmatten ohne Mehrpreis dazu. Damit du an deiner neuen Küche lange Freude hast, haben die Küchenprofis sich etwas Besonderes einfallen lassen: Frisch eingetroffen von der Küchen-Messe findest du bei **Küchen Janz** die neuen Glaskeramik-Kochfelder von Siemens. Diese bestehen aus einem bis zu dreifach härteren Glas und sorgen so für weniger Kratzer auf dem Kochfeld.

Lass dich inspirieren von der großen Küchenausstellung mit über 60 verschiedenen Modellen vor Ort oder stöbere entspannt von zu Hause aus unter www.kuechen-janz.de.

Foto: Adobe Stock

MARKEN KÜCHEN ZU TOP PREISEN!

Herbstliche SPAR-AKTION

Herbstprämien geschenkt! + 1.500 € geschenkt!

Miele Backofen
3 Jahre Garantie auf Einbaugeräte

SIEMENS Kochfeld
5 Jahre Garantie des Herstellers

8.298,-

0%
FINANZIERUNG³⁾
bei bis zu 36 Monaten

MIELE BACKOFEN BEIM KÜCHEN-NEUKAUF AB 7.500 EURO GESCHENKT!

LIEFERUNG & MONTAGE INKLUSIVE



+ Exklusive Zugaben sichern!

Herbstliche SPAR-AKTION

+ 1.500 € geschenkt!

Sonder-Konditionen:
Die ersten 50 Küchenkäufer bekommen ab 7.500 € Kücheneinkaufswert 1.500 € geschenkt!¹⁾

Topf-Set "AM COOK"²⁾



5 Jahre GARANTIE auf Einbaugeräte | **SIEMENS Miele AEG Constructa**

5 Jahre GARANTIE des Herstellers | **inter living**

10 Jahre GARANTIE des Herstellers | **culineo**

inter living KÜCHEN JANZ

Möbel Janz GmbH
Schönberger Landstr. 59-61
24232 Schönkirchen
Telefon (04348) 9170-0
Folgen Sie uns: [f](#) [p](#) [v](#) [i](#) [o](#) [t](#) [t](#) [n](#)

Für ein gutes Bauchgefühl
www.kuechen-janz.de



AUSGEZEICHNET
von unseren Kunden!
Zum 7. Mal in Folge mit Bestnote bewertet!

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

1) Gift nur bei Neubestellung einer frei geplanten Küche bis zum 31.10.2024 ab einem Auftragswert von 7.500 Euro. Ausgenommen reduzierte Ware, geschützte Markenware und Aktionsware. Aktionsvorteile nicht kombinierbar. 2) Beim Kauf eines neuen Ceran-Kochfeldes oder Muldenlüfters von AEG, Miele oder Siemens mit 3-fach kratzfesterem Glas. 3) Nicht in bar auszuhilbar. Gilt nicht auf Aktionsware. Aktionsvorteile nicht kombinierbar. Vorteile gültig bis 31.10.2024. ** Unser Finanzierungsbeispiel: Küche Barzahlungspreis: 4999 Euro - Gebühren: 0 Euro - Anzahlung: 0 Euro = Nettodarlehensbetrag 4999 Euro - monatliche Rate: 138,86 Euro - Laufzeit 36 Monate - Sollzins p.a.: 0,00 % - effektiver Jahreszins: 0,00 %. Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag sowie dem Gesamtbetrag. Effektiver Jahreszins und gebundener Sollzins entsprechen 0,00 % p.a. Bonität vorausgesetzt. Partner ist die CreditPlus Bank AG, Augustenstraße 7, 70178 Stuttgart. Die Angaben stellen zugleich das 2/3 Beispiel gemäß § 6a Abs. 3 PAngV dar. Gilt auf alle Neuaufträge, ab einem Einkaufswert von 500 Euro (Mindest-Monatsrate 15 Euro).
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 31.10.2024.

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

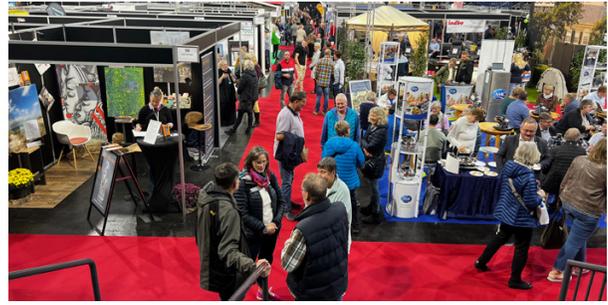
Unsere Immobilie? Dafür haben wir jemanden!



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



WOHNEN & WOHLFÜHLEN



BAUEN, WOHNEN, LIFESTYLE

Vom 25. bis 27. Oktober öffnet die Wunderino Arena in Kiel ihre Türen für die **Bauen Wohnen Lifestyle Messe**. Hier erwarten dich zahlreiche Highlights rund um diese Themen. Wenn du dein Zuhause verschönern oder neugestalten möchtest, bist du dort genau richtig.

Entdecke innovative Wohnideen, die deine vier Wände in eine Wohlfühloase verwandeln. Expert*innen teilen ihr Wissen zu nachhaltigem Bauen, innovativen Technologien und kreativen Lösungen. Außerdem warten exklusive Messeangebote und Rabatte auf dich, die du nur vor Ort erhältst. Lass dich von den vielfältigen Aussteller*innen inspirieren und sammle frische Ideen für deine Projekte.

Ob Neubau, Renovierung oder einfach ein kleines Update – es gibt so viel zu entdecken! Mehr Infos und kostenlose Tickets: www.bauenwohnenlifestyle.de.

Foto: Compass Congress Centrum

KÜCHE UND WOHNRAUM STILVOLL TRENNEN

In neueren Wohnungen sind offene Küchen mittlerweile gang und gäbe. Doch wer statt eines offenen Wohnkonzeptes lieber einen separierten Kochbereich wünscht, kann problemlos auf hochwertige Raumteiler zurückgreifen. Diese ermöglichen es, die Küche bei Bedarf stilvoll vom Wohnraum abzutrennen. Besonders elegante und maßgefertigte Modelle liefert der Tischlereibetrieb **RAUMKREATIV** aus Kiel. Die Raumteiler von Raumplus werden speziell an deine Räume angepasst und machen nicht nur vor der Küche, sondern auch im Büro oder Ankleidezimmer eine ausgezeichnete Figur. Neben den cleveren Raumteilern kannst du vor Ort auch unter kompetenter Beratung vollständige Küchenkonzepte maßanfertigen lassen. Seit 23 Jahren sorgt **RAUMKREATIV** so mit individuell abgestimmten Konzepten für mehr Wohnlichkeit und zusätzlichen Raum in deinem Zuhause. Mehr Informationen findest du unter www.raumkreativ.com.



Foto: Raumplus

Xaver, Ela, Siegfried, Niklas,
Nele, Herwart, Friederike,
Eberhard, Volker und Wolfgang,
Lambert ...



Das sind die an sich recht hübschen Namen der stärksten Sturm- /Hagelereignisse hierzulande, 2013 bis 2023*. Es werden immer mehr und sie werden immer stärker. Schon kleine Mängel an Ihrem Dach können große Schäden nach sich ziehen. Sorgen Sie für Ihr Dach: **Bente's Dach-Check ist kostenlos und einfach!** Rufen Sie an, wir reservieren Ihnen einen Termin!

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



*Quelle: Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V., Naturgefahrenreport 2023



IMMOBILIENPREISE

Wonach richtet sich der Preis einer Immobilie? Doris Heldt verrät es uns:

Der Preis einer Immobilie richtet sich nach verschiedenen Faktoren, wobei vor allem die Quadratmeterzahl der Wohnfläche und die Größe des Grundstücks entscheidend sind. Jeder Quadratmeter kostet Geld – sei es für die Wohnfläche oder für das Grundstück. Zusätzlich gibt es oft auch Nutzflächen wie Kellerräume oder Dachböden, die jedoch nicht als Wohnfläche gelten, wenn keine offizielle Genehmigung dafür vorliegt. Selbst wenn diese Flächen bewohnt oder schön gestaltet sind, spielen diese Aspekte keine Rolle, solange keine Genehmigung als Wohnraum vorhanden ist. Wohnräume unterliegen strengen Vorschriften, beispielsweise in Bezug auf Brandschutz, Fluchtwege, Schalldämmung, Fensterflächen und die Deckenhöhe. Seit der 2024 novellierten Landesverordnung in Schleswig-Holstein

muss die Deckenhöhe in Wohnräumen mindestens 2,30 Meter betragen, in ausgebauten Dachgeschossen sind sogar nur 2,20 Meter ausreichend, damit der Raum als Wohnfläche anerkannt wird.

GENEHMIGT ODER NICHT? WARUM BAUAMT- ENTSCHEIDUNGEN ZÄHLEN

Wichtig ist, dass nur der Wohnraum, der vom Bauamt genehmigt wurde, auch tatsächlich als solcher gilt. Dabei ist es unerheblich, ob der Ausbau von einer Fachfirma oder in Eigenregie durchgeführt wurde. Auch spielt es keine Rolle, ob ein Wintergarten von einem Unternehmen aufgebaut wurde oder bei einem Wanddurchbruch Statiker*innen beteiligt waren – ohne die notwendige Baugenehmigung zählt all das

nicht. Solltest du nachträglich eine Baugenehmigung benötigen, kannst du diese noch beantragen. Hier ist es sinnvoll, eine Architektin oder einen Architekten zu beauftragen, da für die Genehmigung professionelle Pläne und oft auch statische Berechnungen erforderlich sind. Sollte das Bauamt keine Genehmigung erteilen, müssten die Baupläne angepasst werden. Bereits erfolgte An- oder Umbauten könnten im schlimmsten Fall sogar wieder zurückgebaut oder abgerissen werden müssen.

Im Zweifelsfall empfiehlt es sich, mit einer Architektin oder einem Architekten Rücksprache zu halten.

www.HELDT.immo

#lieblingmaklerinkiel #drohnenpilotin

#immobilienheldt



RAUMKREATIV
Einrichtungen nach Maß.

Einbauschränke ...

... finden Sie bei uns!

DIE NEUESTEN WOHTRENDS

Entdecke bei HMC Möbelcompany die neuesten Trends aus den Bereichen Interior und Design: von individuell planbaren Tischsystemen und Stühlen über multifunktionale Sofas bis hin zu den passenden Accessoires für den letzten Feinschliff.



Die **HMC Möbel Company** bietet ein flexibles Tischprogramm aus Massivholz, wahlweise auch mit Fenix-, HPL- oder Keramikplatten. Jedes Modell ist individuell in Größe und Ausführung planbar, mit zahlreichen verschiedenen Varianten für Beine und Untergestelle. Die Massivholztische sind in unterschiedlichen Beiztönen von hell bis dunkel erhältlich. Viele der Tischmodelle lassen sich auf Wunsch mit Ansteckplatten verlängern, während andere Modelle über einen integrierten Gestellauszug verfügen. Das umfangreiche Tischprogramm wird ergänzt durch eine große Auswahl an Stühlen, Sesseln und Bänken in verschiedenen Größen, die in zahlreichen Stoff- und Lederoptionen erhältlich sind.

Das Modell Four Two Soft von Brühl ist ein wahrer „Alleskönner“. Diese kompakte Ecklösung bietet Platz für vier Personen, lässt sich in eine gemütliche Lounge-Landschaft verwandeln oder in ein bequemes Doppelbett mit den Maßen 150 x 210 cm. Das drehbare Sofa kann dabei flexibel nach rechts oder links ausgerichtet werden. Eine praktische Tischablagefläche befindet sich unter der Armlehne. Das Untergestell ist wahlweise aus Metall oder Holz, die Bezüge in Textil oder Leder erhältlich.



Diese neuen Drehstühle gibt es in sechs verschiedene Farben, ab 249 Euro.

Mehr unter www.moebel-company.de

**SONNTAGS-
VERKAUF**
am 27. Oktober
von 12 bis
17 Uhr

UNVERWECHSELBAR SEIN.



»ECKGRUPPE«
in L-Form
in Stoff ab € **2.249,-**

HMC
AKTIONSTAGE

bis 02.11.2024

10%*
Aktionsrabatt



»RELAXSESSEL« Aktionspreis € **1.449,-*** statt 1.976,-

»HOCKER« Aktionspreis € **449,-*** statt 497,-

*nur im Set verkäuflich.



ligne roset

»SCHLAFSOFA MULTY«
4 Farben

Aktionspreis € **2.290,-** statt 3.174,-

*ausgenommen reduzierte, Aktions- & markengeschützte Ware (Fa. Brühl, Ligne Roset)

HMC Möbel Company GmbH "Ostseepark Schwentental"
Dieselstraße 3, 24223 Schwentental, Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de

HMC
MÖBEL COMPANY

Kachelofenbauer-Tage
bei **FAHRENKRUG**

von 10-18.00 Uhr

3 Tage
vom
10.-12. Oktober

Feiern Sie mit uns!
Es gibt
frisch Gebackenes
aus dem Ofen
und viele
Aktionen rund um
das Kachelofen- und
Kaminfeuer.

Freuen Sie sich auch auf unsere
10% Rabatt-Aktion
von **olsberg, westbo of sweden**
und **fireplace**

Besuchen Sie uns
Eichenbergskamp 14-16
in Kiel-Dietrichsdorf

FAHRENKRUG
KACHELÖFEN & KAMINE



Rechtsanwalt Sönke Bergemann
Geschäftsführer Haus & Grund in Kiel

ENERGIEBERATUNG FÜR IMMOBILIENBESITZER HAUS & GRUND VERLÄNGERT FÖRDERPROJEKT

Seit 1. Juli 2024 bietet Haus & Grund über den Landesverband Schleswig-Holstein Energieberatung für den Wohngebäudesektor an. Nicht nur Mitglieder von Haus & Grund, sondern alle Eigentümer einer Wohnimmobilie können an dem Projekt teilnehmen und die Unterstützung in Anspruch nehmen.

Das Angebot können alle Eigentümer einer Immobilie (Ein- und Zweifamilienhäuser, ebenso Mehrfamilienhäuser) in Anspruch nehmen. Das Beratungsangebot startete am 1. Juli und endet mit Verbrauch der Fördermittel spätestens am 15. Dezember 2024.

Steigende Strom- und Energiekosten, die Austauschpflicht von Gas- und Ölheizungen sowie das ambitionierte Ziel der Schleswig-Holsteinischen Landesregierung, bis 2040 klimaneutral sein zu wollen, sind für Eigentümer eine große Herausforderung. Haus & Grund unterstützt die Eigentümer mit einer Energieberatung.

Eigentümer haben die Möglichkeit sich zwischen zwei Produkten zu entscheiden. Zur Auswahl stehen die Energetische Hausanalyse der Firma Fuchs & Eule Energy Experts und eine Vor-Ort-Beratung eines Energie-Effizienz-Experten des GIH Nord e.V..

Kontakt zum Projektteam gibt es hier: Tel.: 0431/ 6636267; energieberatung@haus-und-grund.de, energieberatung@haus-und-grund.de, Website: www.hausundgrund.de/verband/schleswig-holstein/service/foerderprojekt-energieberatung.

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

Astrologe Banger

Die Persönlichkeit Ihres Kindes

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

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

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

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

Martin A. Banger www.12Zeichen.de
04334 181000 banger@12Zeichen.de

HANDGEMACHTES & *Maritimes*

KAUFHAUS DER KUNST
 Hafenstr. 27,
 Heikendorf
 Mobil: 0176 / 54
 92 85 44



Im Kaufhaus der Kunst wartet eine bunte Auswahl an liebevoll ausgewählten und teils handgefertigten Stücken, die dein Zuhause verschönern und für echtes Küsten- und Urlaubsfeeling sorgen.

DOLCE VITA IM NORDEN

Italienisches Flair gefällig? Im Kaufhaus der Kunst gibt's handgefertigte Espresso-Tassen und Becher direkt aus Bella Italia – dazu noch der passende Teller und dein Leben wird zum „Dolce Vita“! Und das Beste: die passenden Kerzen bekommst du hier auch. In vielen tollen Farben, ab 4,90 Euro.

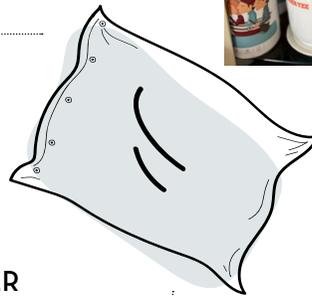
TREIBHOLZ-LOOK

Warum selbst mühsam Holz sammeln, wenn's die stylischen Treibholzlampen schon ab 49 Euro im Kaufhaus der Kunst in Heikendorf gibt? Verschiedene Größen und Looks, handgemacht und richtig schick – so zieht der Sommer direkt wieder bei dir ein.



KÜSTENFEELING IN DER DOSE

Der Name „Trink Meer Tee“ sagt eigentlich schon alles: Bio-Tee, Küstenfeeling und jede Menge Meerresliebe in einer Dose! Wir Nordlichter wissen eben, was gut ist – Tee und Meer, was sonst? Für 10,50 Euro gibt's die Dose und wer stillecht genießen will, schnappt sich die passende Tasse gleich für 16,50 Euro mit dazu.



ZWITSCHER DIR EINEN

In Heikendorf ist der Sommer noch lange nicht vorbei – zumindest dank der Zwitscher-Box! Für nur 49 Euro holst du dir das fröhliche Vogelgezwitscher direkt nach Hause. Einfach aufstellen und schon ist der Sommerklang zurück in deinen vier Wänden!

ES WIRD KUSCHELIG

Der Herbst ist da und das heißt: Kuschezeit! Im Kaufhaus der Kunst warten die perfekten Kissen auf dich – in allen möglichen Formen und Varianten ab 20 Euro. Egal ob große*r oder kleine*r Kuschler*in, hier wird jede*r fündig. Also los, her mit den Kuschelkissen!



HERBSTZEIT IST DIE ZEIT DER SINNE



Der Kaminofen „Mala 6“ von Wiking überzeugt mit schnörkellosem Design aus Dänemark



Der kompakte Gusseisenofen „Carl“ von Westbo versprüht schwedischen Charme



Der Kaminofen „TIPAS“ der Marke Olsberg, hier aus Naturstein in der Farbe Serpentin

Was gibt es Gemütlicheres, als an einem kalten Herbsttag im Warmen vor dem lodernden Kaminfeuer zu sitzen? Der Familienbetrieb **Fahrenkrug Kamine** macht diesen Traum wahr. Bei den Ofentagen vom 10. bis 12. Oktober kannst du dich ausgiebig informieren und profitierst von einigen Rabatt-Aktionen.

Wenn es draußen kälter wird, wünschen wir uns mehr Behaglichkeit in den eigenen vier Wänden. Kaum etwas versprüht mehr Gemütlichkeit und Wärme als ein Ofen oder Kamin. Der Schein des fackelnden Feuers, die sanfte Wärme auf der Haut und der herrliche Duft nach Holz sorgen für tiefe Entspannung. Das bewusste Nachlegen von Holzscheiten macht die Stunden vorm Kamin zu einer Achtsamkeitszeremonie, die wir mit allen Sinnen genießen können. Rechtzeitig zu Beginn der kalten Jahreszeit bietet **Fahrenkrug Kamine** eine besondere Aktion an.

KACHELOFEN- BAUERTAGE 2024

Vom 10. bis 12. Oktober veranstalten Ofensetzermeister Christian Fahrenkrug und sein Team die Kachelofenbauertage. Von 10 bis 18 Uhr zeigen dir die Expert*innen die Vielseitigkeit des Pelletofens mit Bachfach, die Wirtschaftlichkeit eines Holzofens, die Gestaltungsmöglichkeiten von Kaminanlagen und Heizkaminen und noch vieles mehr. Aber auch wenn du bereits einen Kamin oder Ofen besitzt, sind die Ofentage für dich interessant: Ob ein neuer Heizeinsatz für den Kachelofen oder ein Feinstaubfilter für den Schornstein – das An-

gebot ist vielfältig und für jede Bestandsanlage finden die Profis die passende Lösung. Darüber hinaus erhältst du während der Ofentage zehn Prozent Rabatt bei verschiedenen namhaften Herstellern. Mit dabei sind Olsberg, Königshütte, Westbo, Fireplace und Wiking. Auch kulinarisch lohnt sich ein Besuch: Frisch aus dem Kachel- und Pelletofen gibt es selbst gebackene Köstlichkeiten.

300 JAHRE OFEN- GESCHICHTE ENTDECKEN

Wer noch tiefer in die Geschichte der Öfen eintauchen möchte, sollte einen Abstecher ins Ofenmuseum von Altmeister Hans-Günter Fahrenkrug machen. Dort erfährst du spannende Fakten zum uralten Handwerk der Kachelofenbauer in Schleswig-Holstein und kannst Kachelöfen aus früheren Zeiten bewundern. Der älteste Ofen im Museum ist ein Gussofen von 1742, aus der Zeit, als Schleswig-Holstein noch zu Dänemark gehörte. Das Museum ist ebenfalls im Eichenkamp 14–16 in Kiel-Dietrichsdorf zu finden.

Noch mehr Infos findest du unter www.ofenmuseum-kiel.de und www.fahrenkrug-kamine.de.



WOHN DICH GLÜCKLICH!

Bei Klein Lönneberga in Kronshagen schlägt das Herz aller höher, die einzigartigen Möbelstücke und wohnliche Accessoires lieben.

Herzlich willkommen im Klein Lönneberga, dem heimeligen Paradies für Vintage, nordisches Wohnen und Schönes von Iris Ahrendsen. Schon beim Betreten des Ladens merkt man: Gemütlichkeit liegt in der Luft und in jeder Ecke gibt es etwas zu entdecken.

MÖBEL MIT GESCHICHTE

Die unangefochtenen Stars des Geschäfts sind die Möbelstücke, allesamt echte Unikate. Ob mit Originallack oder liebevoll aufgearbeitet – jedes Möbelstück hat nicht nur Charakter, sondern erzählt auch eine besondere Geschichte. Iris ist sich sicher: „Man muss nicht die ganze Wohnung mit Vintage-Möbeln einrichten, damit ein stimmiges Interieur entsteht. Auch ein einziges altes Stück in einer modernen Wohnung macht ordentlich was her.“

KLEINE FREUDEN FÜR ZUHAUSE

Nun musst du aber nicht unbedingt auf der Suche nach besonderen Möbelstücken sein, um bei Klein Lönneberga fündig zu werden. Eine schöne Auswahl an Wohnaccessoires, antik oder modern, wartet ebenfalls auf dich und lädt dazu ein, dir selbst oder anderen eine Freude zu bereiten. Ob antike Bauernsilberleuchter, hochwertige Strick- und Leinenkissen oder vielleicht schon die ein oder andere weihnachtliche Kleinigkeit – hier findet jede*r sein Stückchen Wohnglück.

ELF JAHRE LEIDENSCHAFT FÜR VINTAGE

Seit elf Jahren betreibt Iris ihr Geschäft, aus gesundheitlichen Gründen der Familie mittlerweile im eigenen Wohnhaus in der Kopperpähler Allee 162 in Kronshagen. Geöffnet ist donnerstags und freitags von 11-18 Uhr und samstags von 11-15 Uhr, den Eingang erreichst du über die Garage. Viel Spaß beim Stöbern!

Klein Lönneberga

Kopperpähler Allee 162, Kronshagen

Tel.: 01512 / 625 018 8

www.klein-loenneberga.de



Herbstzeit ist Pflanzzeit!



Haus-Bäume, Obstgehölze, Rosen, Ziergehölze, Stauden, Gräser, Hecken, Blumenzwiebeln, Erden, Deko...

**Kieler Chaussee 65 - 24214 Gettorf
Tel. 04346/9452 - www.garten-dittmann.de**

... alles, was ein Garten braucht!

**Wir stehen für Qualität in der
Zinshausverwaltung**

GEG, EWKG, EPBD oder

Kappungsgrenze –

wir behalten immer

den Überblick!

**Wechseln Sie jetzt und profitieren Sie
doppelt von unseren Leistungen.**

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

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



Hans Schütt®
Immobilien GmbH



Haus & Grund®
Immobilien GmbH Kiel



LANDESREGIERUNG FÖRDMT INVESTITIONEN IN STROMSPEICHER

In Schleswig-Holstein wird heute schon in mehr als zwei Dritteln des Jahres mehr Strom aus Erneuerbaren Energien erzeugt, als überhaupt im Land verbraucht wird. Stromspeicher sollen diesen Strom künftig aufnehmen und dann bereitstellen, wenn

nicht genügend Energie aus Wind und Sonne produziert wird. Damit kurzfristig mehr Speicher gebaut werden, hat die Landesregierung eine Förderrichtlinie für Stromspeicher veröffentlicht. Energiestaatssekretär Joschka Knuth dazu: „Wir fördern Strom-

speicher, damit auch dann erneuerbarer Strom vorhanden ist, wenn mal der Wind nicht weht oder die Sonne nicht scheint. Stromspeicher sorgen für Versorgungssicherheit, deshalb sind sie ein wesentlicher Teil der Energiewende und wichtiger Baustein auf unserem Weg zum klimaneutralen Industrieland 2040.“

Nach der neuen Richtlinie werden Investitionen in neu installierte Stromspeicher gefördert, die mindestens 75 Prozent der jährlichen Energie aus direkt angeschlossenen Erneuerbare-Energien-Anlagen beziehen. Antragsberechtigt sind sowohl kleine als auch mittlere Unternehmen. „Wir fördern mit dieser Richtlinie Stromspeicher insbesondere bei kleinen und mittleren Unternehmen. Denn bislang klafft vor allem für kleinere Speicher im ein- oder zweistelligen Megawattbereich aktuell noch eine Wirtschaftlichkeitslücke. Die schließen wir hiermit“, sagt Staatssekretär Knuth.

Die Förderung der Stromspeicher zielt darauf ab, den Anteil der Erneuerbaren Energien in Schleswig-Holsteins Netzen weiter zu erhöhen. Dazu werden 6 Millionen Euro EFRE-Mittel und zur Ko-Finanzierung 1,5 Millionen Euro Landesmittel bereitgestellt.

MARKISEN & INSEKTENSCHUTZ



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

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

📍 **24143 Kiel** Asmusstraße 19-21
(im Hause Knutzen)

☎ 0431/2595863

🕒 Mo.-Fr. von 8-17 Uhr & jeden ersten
Samstag im Monat von 9-13 Uhr



www.hefa-fahl.de

fischer's LAGERHAUS®

handgefertigte Waren und ausgefallene Wohnkultur



€ 29,80



€ 2,80



ab € 9,80



Nach Herzenslust stöbern !

Ein weltweit einzigartiges Eldorado kunsthandwerklicher Artikel aus Bali, Marrakesh, Bangkok, Nepal, Indien, Shanghai und Mexiko - alles auf 1.700 m² Verkaufsfläche.



ab € 3,20

Notizbücher aus echtem Büffelleder ab € 14,50



ab € 5,80

Sie kennen uns noch nicht?

Unser Kennenlern-Angebot: Ein

**10,- Euro
Gutschein**

bei einem Einkaufswert ab 20,- Euro !

Aus über 3.000 ausgefallenen Artikeln Ihr ‚Lieblingsstück‘ auswählen !

Einfach diese Anzeige an der Kasse vorzeigen!
Gültig bis:

Mo.30.Okt.2024



€ 11,50



ab € 17,-



€ 24,-

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat neu eintreffende See-Container mit ausgefallenen Waren !!

fischer's LAGERHAUS
Mergenthalerstr.22.
im Ostseepark (bei Kiel)
247223 Schwentinental

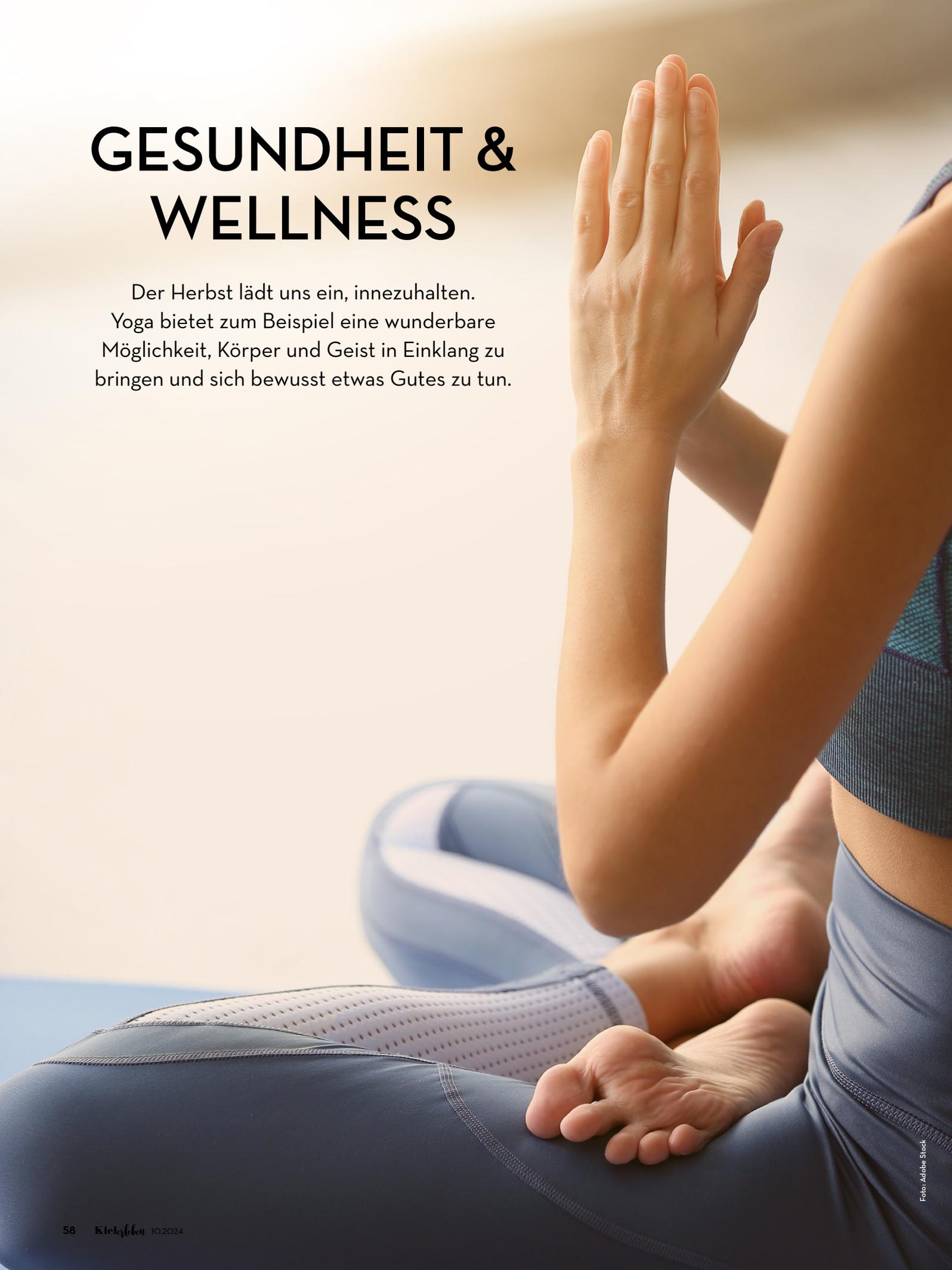
ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo. bis Fr.: 10.00 – 19.00 Uhr
Sa.: 10.00 – 18.00 Uhr
www.fi-la.com

Termin-Infos hier:



GESUNDHEIT & WELLNESS

Der Herbst lädt uns ein, innezuhalten.
Yoga bietet zum Beispiel eine wunderbare
Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu
bringen und sich bewusst etwas Gutes zu tun.





DEIN RÜCKZUGSORT IM GRÜNEN

Im YogaStudio KALAJUN – yoga & more erwartet dich ein lichtdurchfluteter Raum mit Dachterrasse, eingebettet ins Grüne in Kiel Russee. Hier kannst du die Harmonie und die angenehme Wärme des Raumes auf dich wirken lassen. Das KALAJUN-Team bietet dir eine Vielfalt an Kursen und Yoga-Stilen, außerdem besondere Events. Zudem gibt es Präventionskurse und -wochenenden (zum Beispiel am 23. und 24. November), die du bei deiner Krankenkasse einreichen kannst. Im Oktober warten ein paar besondere Highlights auf dich: Am 1. Oktober Embodied Yoga, am 11. Oktober ein WomenCircle, am 12. Oktober ein kostenfreier Öl-Workshop und am 23. Oktober eine KakaoZeremonie. Komm vorbei und gönn dir Zeit für dich! Mehr unter www.kalajun.de.

Fotos: KALAJUN

GOOD TO KNOW: DARUM TUT YOGA SO GUT

1. Yoga kann die **Flexibilität verbessern** und Verspannungen im Körper lösen.
2. Regelmäßiges Yoga **stärkt** nicht nur die **Muskulatur**, sondern auch das **Herz-Kreislaufsystem**.
3. Studien zeigen, dass Yoga **Stress abbauen** und die mentale Gesundheit fördern kann.
4. Yoga fördert die Körperwahrnehmung und kann helfen, das **Gleichgewicht** zu verbessern.
5. Die Praxis von Yoga kann die **Schlafqualität** verbessern und bei Schlafstörungen unterstützend wirken.

Foto: Adobe Stock



Jetzt im Buchhandel

IHRE GESUNDHEIT

HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE

**50%
SALE**

NUR NOCH
14,95 €



JETZT BESTELLEN UNTER:

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

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

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

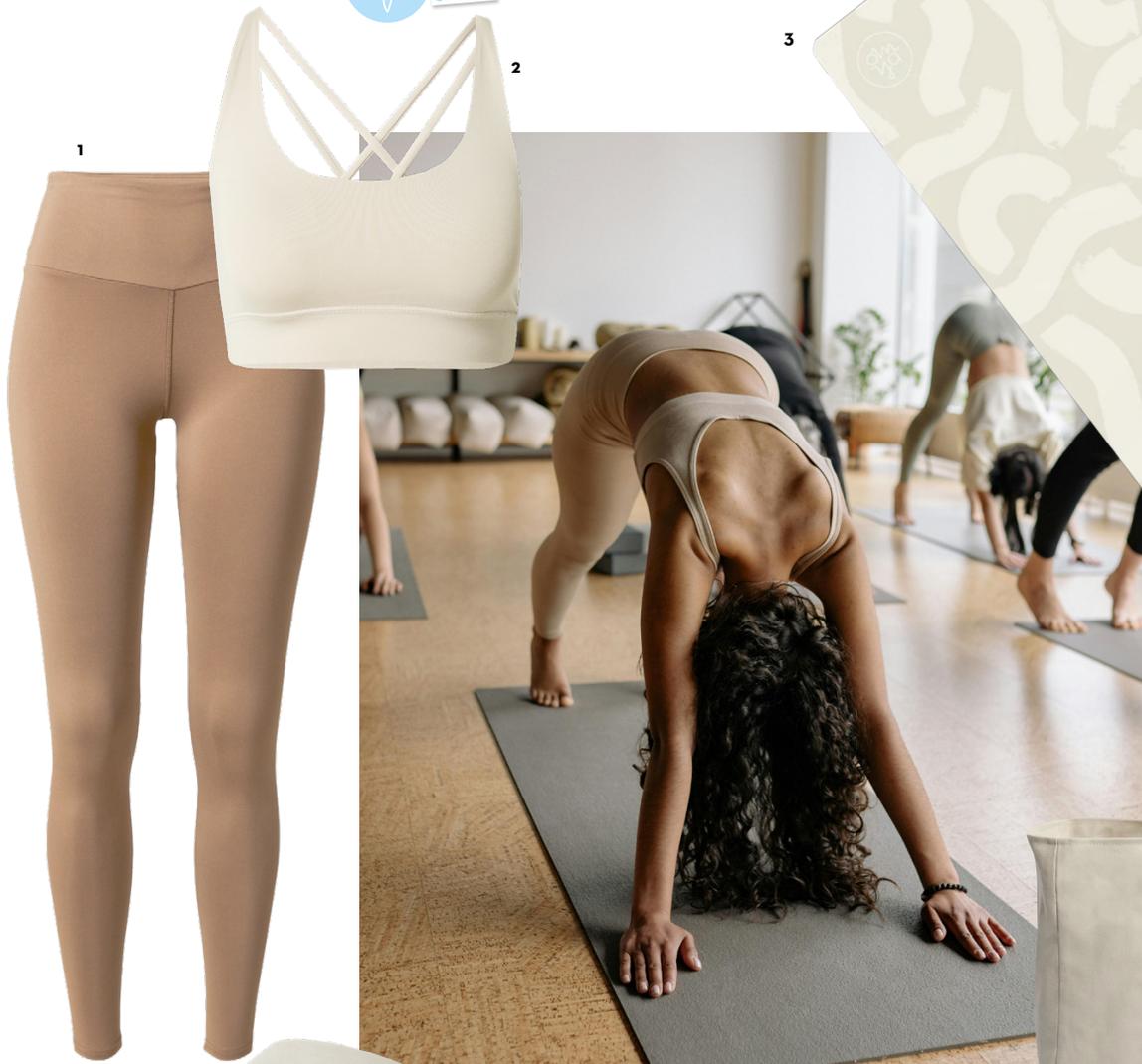
Thalia

Hugendubel
Das Lesen ist schön

OSIANDER.de

Mayersche.de

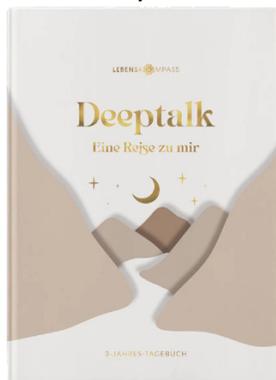
fm



INNER BALANCE

Well-being liegt im Trend und wir sind total begeistert von Yoga, Pilates & Co. Wir zeigen dir unsere liebsten Produkte, die du unbedingt ausprobieren solltest. Perfekt, um dein Wohlbefinden auf das nächste Level zu bringen!

1 Leggings „Caribou“ mit perfektem Halt und Komfort dank atmungsaktivem, feuchtigkeitsableitendem Material und einem extra breiten Bund, www.heyhoneyyoga.com 2 Sport-BH mit leichtem Halt und maximaler Bewegungsfreiheit dank atmungsaktivem, schnell trocknendem Material, www.heyhoneyyoga.com 3 Yogamatte „ADVANCED GRIP“ bietet rutschfesten Halt, langlebige Qualität und gelenkschonende Dämpfung, www.om-ya.de 4 Yoga Tote aus 100% veganen Materialien bietet viel Platz für deine Matte, www.souleway.com 5 Yoga Block zur Unterstützung bei sehr intensiven Yoga Positionen, www.casall.com 6 Perfekter Begleiter für unterwegs, 11 Stunden kaltes Wasser, ergonomischer Griff und spülmaschinenfest www.stanley1913.com 7 3 Jahre DeepTalk - dein Begleiter für tägliche Selbstreflexion und persönliches Wachstum, www.lebenskompass.eu 8 Ein Yoga Bolster unterstützt die Yoga Praxis, erleichtert lange Posen und hilft bei eingeschränkter Flexibilität, www.om-ya.de



FIT UND VOLLER ENERGIE DURCH DEN HERBST

Der Sommer ist um und damit ist der ideale Zeitpunkt gekommen, um sich neue Fitness- und Gesundheitsziele zu setzen. Bei Mrs.Sporty sind Frauen jedes Alters und jedes Fitnesslevels willkommen. Worauf wartest du noch?



Angst, von anderen bewertet zu werden, nicht fit genug zu sein oder sich im Umgang mit neuen Geräten zu blamieren – all das können Gründe sein, warum wir uns im Fitnessstudio nicht wohlfühlen oder vielleicht gar nicht erst hingehen. Bei Mrs. Sporty ist das anders.

EIN SAFE SPACE FÜR ALLE FRAUEN

Hier steht die Individualität jeder Teilnehmerin im Mittelpunkt. Frauen, unabhängig von Alter, Fitnesslevel und Vorerfahrungen, sind bei Mrs.Sporty willkommen. Anders als in vielen anderen Studios, in denen man sich

leicht überfordert fühlen kann, bietet das Team von Mrs.Sporty ein unterstützendes Umfeld, in dem sich jede Frau wohl und willkommen fühlen kann.

INDIVIDUELLE BETREUUNG

Die Trainerinnen unterstützen die Teilnehmerinnen bei der Ausführung der Übungen, passen diese individuell an die jeweiligen Bedürfnisse an und sorgen dafür, dass jede Frau in ihrem optimalen Pulsbereich trainiert.

„Denn je nach Trainingsziel ist eine andere Herzfrequenz beim Training ideal“, erklärt Oliver Fahrentholz, Inhaber der Mrs.Sporty Studios in Kiel-Vorstadt und Kiel-Wik.

SPEZIALISIERTE ANGEBOTE

Zusätzlich bietet Mrs.Sporty besondere Angebote wie das individuelle Training mit den Smart Trainern sowie das MyPelvi Beckenbodentraining an, das speziell für Frauen nach der Geburt oder zur generellen Stärkung des Beckenbodens von Bedeutung ist. Ebenso können Besucherinnen Lymphmassagen zur Regeneration ausprobieren, die zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit beitragen.

Melde dich jetzt an für ein kostenloses Probetraining in einem der drei Studios in Kiel und Kronshagen unter www.mrs.sporty.de! Das Team von Mrs.Sporty freut sich auf dich!

Foto: Mrs.Sporty

4 SELFCARE-TIPPS FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

1. ETABLIERE EINE MORGENROUTINE

Ob du deinen Morgen gestresst oder mit einer kleinen Me-Time beginnst, beeinflusst auch den Rest deines Tages. Deshalb lohnt es sich, den Wecker etwas früher zu stellen und den Tagesbeginn aktiv zu gestalten. Egal ob mit einer kurzen Yogaeinheit, einem Podcast oder dem bewussten ersten Kaffee – mach, was dir guttut und hilft, entspannt in den Tag zu starten.

2. NIMM SAISONALES OBST UND GEMÜSE ZU DIR

Besonders im Herbst, wenn die Temperaturen sinken, die erste Erkältungswelle herumgeht und unser Immunsystem angreifbarer ist, können wir vitaminreiches Obst und Gemüse gut gebrauchen. Aktuell Saison haben zum Beispiel Gemüsesorten wie Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis, Pastinake und Rüben. Für einen selbst gemachten Obstkuchen eignen sich unter anderem Äpfel, Birnen und Zitrusfrüchte.



3. NUTZE WÄRMENDE GEWÜRZE

Wenn es draußen kälter wird, wärmen dich Gewürze wie Ingwer, Zimt, Kurkuma und Cayenne-Pfeffer von innen. Hast du schon mal von goldener Milch bzw. Kurkuma-Latte gehört? Dafür mischst du einfach einen Teelöffel Kurkuma in 250 ml erwärmte Milch (Kuhmilch oder eine pflanzliche Alternative). Alles umrühren und nach Belieben mit braunem Zucker abschmecken – fertig ist das leckere und gesunde Herbstgetränk!

4. BEWEGE DICH AN DER FRISCHEN LUFT

Wenn die Tage kürzer werden, ist es verlockend, es sich drinnen gemütlich zu machen. Neben Ruhephasen ist aber auch Bewegung für unseren Körper und unser Wohlbefinden wichtig. Viele Fitnessstudios haben aktuell besondere Herbstangebote. Auch ein Spaziergang in der Natur tut gut und macht inmitten von bunten Blättern, Kastanien und goldenem Herbstlicht richtig Spaß.

Foto: Adobe Stock



WIDDER

21.03. - 20.04.

Entwicklungen, die vor ca. einem Jahr begonnen haben, gelangen jetzt entweder zu einem Höhepunkt oder fordern eine Neuregelung. Dabei schöpfst du in jedem Fall frische Energien für Ihre weiteren Ziele. Nicht alle Probleme lassen sich auf einmal lösen.



STIER

21.04. - 20.05.

Die Veränderungen, mit denen du konfrontiert wirst, kommen dir nicht immer gelegen. Theoretische Lösungen wirst du schnell finden – ob die aber von anderen auch bedingungslos angenommen werden, ist fraglich. Dir ist sicher klar, dass nicht jeder Traum sofort erfüllbar ist.



ZWILLINGE

21.05. - 21.06.

Du bist dabei, Ordnung in wichtige Bereiche des Lebens zu bringen. Entweder du trennst dich dabei von alten Plänen oder du setzt deine Energie ein, diese noch zu verwirklichen. Spannungen, die sich bisher unter der Oberfläche befanden, treten ans Licht. Aussprachen sind längst überfällig.



KREBS

22.06. - 22.07.

Ein günstige Zeit, die verschiedenen Bereiche deines Lebens zu beleuchten, um sich über deine nächsten Schritte klarer zu werden. Wichtige Gespräche und Verhandlungen solltest du auf die zweite Monatshälfte legen. Bevor du dich zu einem großartigen neuen Vorhaben hinreißen lässt, solltest dich mit guten Freund*innen beraten.



LÖWE

23.07. - 23.08.

Die günstigen Entwicklungen, auf die du gerade stößt, werden nicht von selbst weiterlaufen. Ergreifst du die Initiative, stehen dir aber hervorragende Möglichkeiten offen. Besonders die zweite Monatshälfte eignet sich, lang geplante Vorhaben zu ordnen und in die Tat umzusetzen. Wehre Angriffe auf deinen guten Ruf möglichst sofort ab.



WAAGE

24.08. - 23.09.

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

STERNZEICHEN DES MONATS



JUNGFRAU

24.09. - 23.10.

Fehlt es dir ein wenig an Klarheit und Energie, solltest du dies als vorübergehenden Zustand betrachten, der nicht weiter geklärt zu werden braucht. Der Weg zum Erfolg kann auch mal mühsam sein. Du hast doch wohl nichts anderes erwartet, oder? Nicht jedes Wort ist übrigens so ernst gemeint, wie es bei dir ankommt. Vieles deutet darauf hin, dass du in diesem Jahr sehr darauf bedacht bist, ein Leben zu führen, das deinen wirklichen Wünschen entspricht.



UNSER ASTROLOGE

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



SKORPION

24.10. - 22.11.

Du siehst dich vor Hindernisse gestellt und überprüfst deine Lage ernsthaft und gründlich. Anstatt sich aber über erkannte Schwächen den Kopf zu zerbrechen, findest du besser heraus, wo deine momentanen Stärken liegen.



SCHÜTZE

23.11. - 21.12.

Jetzt zeigt sich, ob du deine mittelfristigen Pläne gründlich genug durchdacht und abgesprochen hast. Auch wenn deine Zeit knapp bemessen ist, solltest du dir die Kritikpunkte anderer zumindest anhören. Falls du die Dinge zu sehr 'aus dem Kopf heraus' betrachtest, höre mehr auf deine Intuition.



STEINBOCK

22.12. - 20.01.

Bewahre Geduld und nutze die Zeit für dich. Einige Angelegenheiten, die dir in der ersten Monatshälfte noch Sorgen bereiten, klären sich in der zweiten wie von selbst. Pflichterfüllung ist nicht alles. Auch die Zusammenarbeit könnte belebt werden. Der ganze Monat ist günstig für Kurztrips.



WASSERMANN

21.01. - 19.02.

Kleine Missverständnisse am Arbeitsplatz oder unter Freund*innen solltest du jetzt umgehend klären, auch wenn dir diese zunächst eher unwichtig erscheinen. Dafür wirst du vor allem die Bereitschaft zum Zuhören aufbringen müssen.



FISCHE

20.02. - 20.03.

Die Versuchung mag naheliegen, von einer besseren Zeit und großartigen neuen Zielen zu träumen, doch das wird dich kaum weiterbringen. Überprüfe lieber, wo du deinen Forderungen mehr Nachdruck verleihen darfst. Siehst du dich vor unangenehme Hindernisse gestellt, solltest du dich mit anderen austauschen. Dann wirst du einige neue Möglichkeiten für dich erkennen.

MIT KLARER SICHT DURCHS LEBEN

Wusstest du, dass die häufigste Ursache für Blindheit der Graue Star ist? Während der Woche des Sehens vom 8. bis 15. Oktober schaffen Augenpraxen und andere Organisationen Bewusstsein rund um das Thema Augengesundheit.



Rund 2,2 Milliarden Menschen leiden unter einer Sehbeeinträchtigung. Bei rund einer Milliarde Fällen hätte dies verhindert werden können oder eine Behandlung steht noch aus (WHO 2023). Gravierende Zahlen, die zeigen, wie wichtig es ist, über das Thema Augengesundheit aufzuklären.

WOCHE DES SEHENS 2024

Aus diesem Grund veranstalten Organisationen der Augenmedizin, Selbsthilfe und Entwicklungsarbeit in diesem Jahr erneut die Woche des Sehens. Vom 8. bis 15. Oktober finden zahlreiche Veranstaltungen unter dem Motto „Klar sehen“ statt. Gemeinsam mit Fernsehjournalistin Gundula Gause als Schirmherrin soll auf die Bedeutung eines gesunden Sehvermögens, vermeidbare Ursachen von Blindheit und die Situation blinder und sehbehinderter Menschen aufmerksam gemacht werden. Alle Events findest du unter www.woche-des-sehens.de.

WENN DIE AUGEN NACHLASSEN

Viele Sehbeeinträchtigungen lassen sich durch das Tragen von Brille oder Kontaktlinsen beheben. Es gibt aber auch Augenleiden, die sich nicht mit herkömmlichen Methoden oder Medikamenten behandeln lassen. Dazu zählt der Graue Star. 17 Millionen Menschen weltweit sind von der Augenerkrankung betroffen. Damit ist der Graue Star die häufigste Ursache für Blindheit. Was steckt dahinter und sind wirklich nur Ältere gefährdet?

VOLKSKRANKHEIT GRAUER STAR

Der Graue Star, auch Katarakt genannt, ist eine Augenerkrankung, bei der eine oder beide Augenlinsen trübe werden. Die Folgen reichen von leichten Einschränkungen bis hin zur kompletten Erblindung. Die gute Nachricht: Eine Operation, bei der die getrübe Linse durch eine Kunstlinse ersetzt wird, ist eine effektive Behandlungsmethode. Zwar tritt der Graue Star besonders im Alter auf, aber auch Kinder, insbesondere in Ent-

wicklungsländern, sind betroffen. Ursachen sind hier zum Beispiel schlechte Lebensbedingungen und Unterernährung.

NIE WIEDER BRILLE TRAGEN

Inzwischen gibt es hochmoderne Kunstlinsen wie die Multifokallinsen. Diese haben mehrere Sehbereiche – ähnlich zu einer Gleitsichtbrille – die eine scharfe Sicht sowohl in der Ferne als auch in der Nähe ermöglichen. Die Implantation einer Multifokallinse kommt für Menschen mit Altersweitsicht, und/oder Grauem Star infrage. Der Vorteil: Betroffene sind im Alltag brillenunabhängig, egal ob beim Zeitunglesen, Autofahren oder bei der Gartenarbeit.

azsh. Augenzentrum Schleswig-Holstein

11x in Schleswig-Holstein

Zentrale Tel.: 04331 / 43 73 30

E-Mail: info@azsh.de

www.azsh.de

Terminvergabe über die Homepage möglich



PINKTOBER: SAMMELN FÜR DEN GUTEN ZWECK

oceanBASIS nimmt in diesem Jahr erstmalig am „Pinktober“ teil – dem weltweiten Aktionsmonat, der mit einer pinken Schleife als Symbol das Bewusstsein fürs Thema Brustkrebs in der Gesellschaft erhöhen soll.

Das Kieler Unternehmen hinter der maritimen Naturkosmetik Oceanwell, will mit seiner Teilnahme auf die Bedeutung der Vorsorge und Früherkennung bei Brustkrebs aufmerksam machen. Denn je früher der Krebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Im Oktober sammelt oceanBASIS über den eigenen Onlineshop Spenden für die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e. V. Mit dem Geld soll ein Brustastmodell zur Verfügung gestellt werden, welches die Selbsthilfegruppe Brustkrebs für die Aufklärungsarbeit in ganz Schleswig-Holstein nutzen wird. Zusätzlich möchte oceanBASIS die Organisation eines Kochkurses durch die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft unterstützen. Die beliebten Kurse helfen Betroffenen, die Ernährung während einer Krebtherapie zu optimieren. Sie bieten zudem Raum, sich untereinander zum Umgang mit Appetitlosigkeit oder verändertem Geschmackempfinden auszutauschen. Fachgeschäfte, die Oceanwell anbieten sowie Kosmetikerinnen und Spa-Hotels, die mit Oceanwell arbeiten, sind ebenfalls eingeladen, am Pinktober teilzunehmen und sich mit einer eigenen Spende an der Aktion zu beteiligen.

WIE KANN MAN DIE SPENDENAKTION UNTERSTÜTZEN?

Wer die Aktion unterstützen möchte, kann im Oktober im Oceanwell-Onlineshop zwischen fünf Bestsellern der maritimen Naturkosmetik wählen. Zehn Prozent des Erlöses jedes verkauften Bestsellers fließen in die Pinktober-Spende. In Kiel und Umgebung nehmen die Ocean-Beauty Meereskosmetik (Klausdorf/Schwentinental), der Heikendorfer Obst und Gemüsemarkt sowie das Hotel Birke an der Aktion teil.

ÜBER DEN PINKTOBER: WARUM BRUSTKREBS UNS ALLE ANGEHT

Etwa eine von acht Frauen erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs. Insgesamt gibt es in Deutschland jährlich gut 70.000 Neuerkrankungen, wobei ein Prozent davon Männer betrifft. Der „Pinktober“ ist eine weltweite Kampagne zur Sensibilisierung für Brustkrebs. Jedes Jahr im Oktober sammeln Organisationen und Unternehmen, aber auch Privatpersonen und Prominente wichtige Mittel für die Forschung und Unterstützung von Betroffenen. Mit der Farbe Pink soll Solidarität mit den Brustkrebspatientinnen und -patienten gezeigt werden. Außerdem sollen über gezielte Aufklärung

Frauen dazu ermutigt werden, Früherkennungsuntersuchungen wie das Mammographie-Screening wahrzunehmen und die Brust regelmäßig selbst abzutasten.

OCEANBASIS GMBH

Die Kieler oceanBASIS GmbH hat sich seit 2001 darauf spezialisiert, Wirkstoffe aus dem Meer für Gesundheit und Schönheit verfügbar zu machen. 2009 hat oceanBASIS die eigene Naturkosmetikmarke Oceanwell auf den Markt gebracht. Die Meeresbiologen erforschen und entwickeln zudem innovative Produkte aus dem Meer für die Kosmetikindustrie (bioaktive Algenextrakte), gesunde Nahrung (die Marke Meeressgarten) und medizinische Anwendung – stets unter Einhaltung strikter Nachhaltigkeits- und Qualitätskriterien. Das Unternehmen wurde in 2021 Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ)-bilanziert. Die NATRUE-zertifizierten Oceanwell-Produkte gibt es bei ausgewählten Fachhändlern für Naturkosmetik, SPAs, Kosmetikstudios oder im Oceanwell-Onlineshop unter www.oceanwell.de.

Von jedem verkauften Oceanwell-Produkt fließen zehn Cent in geförderte Projekte der Oceanwell-Initiative „Protect the Ocean“.



SPASS & ACTION IN DER FÖRDELAND THERME

Es wird feucht, es wird fröhlich, so viel ist sicher: Auch in diesem Jahr freut sich das Team der **Fördeland Therme** in Glücksburg, zusammen mit der Eventagentur Poolevents viele Gäste zur jährlichen Fun & Action-Pool-Party begrüßen zu dürfen. Das Poolevents-Team sorgt mit ungezwungenem Partyspaß und seinem riesigen Wasserspiel-Gerätepark für helle Begeisterung bei Jung und Alt. Ein Top-DJ, die pfiffigen Animatoren und ein professioneller Moderator lassen die Pool-Party am 3. Oktober zu einem unvergesslichen Event werden. Von 12 bis 17 Uhr warten unzählige Attraktionen und Aktionen für die unterschiedlichsten Altersgruppen auf die Badegäste. Highlights dieses fröhlichen Events sind die gigantischen Wasserspielgeräte, wie der Wibit Aqua-Track, ein schwimmender Parcours zum Klettern, Krabbeln, Springen und Hangeln, der den jungen Wasserratten alles abverlangt, während es an Land verschiedene Spiele sowie zahlreiche Aktionen mit dem gut gelaunten Animationsteam gibt. Also auf die Plätze, fertig ... Spaß!

Mehr Infos unter www.foerdelandtherme.de.

Foto: Nicole Neumann / LKN SH (1)



WIE WÄRE ES, DAUERHAFT HAARFREI ZU SEIN?

Diese Vorstellung: endlich kein lästiges Rasieren, Epilieren oder Waxing mehr. Sowohl bei Männern als auch bei Frauen können Haare an Rücken und Beinen, im Gesicht oder in der Bikinizone sowie unter den Achseln dauerhaft entfernt werden. Möglich ist das bei **Körperteam** in Kiel. Das Ergebnis, wenn man endlich alle unerwünschten Härchen losgeworden ist, ist großartig: jederzeit spontan schwimmen oder zum Sport gehen, ein Besuch in der Sauna oder glatte Beine für das hübsche neue Kleid,

ganz ohne sich dabei Gedanken machen zu müssen. Durch die dauerhafte Haarentfernung fühlst du dich freier, attraktiver und sogar hygienischer, die Haut fühlt sich super weich an und sieht gleichzeitig noch zarter aus.

Weitere Behandlungsarten wie beispielsweise Kryolipolyse, Fettzellenreduktion durch Kälte, findest du auf www.koerperteam.de. Kostenlose Beratungsgespräche gehen den Terminen voraus, melde dich einfach bei Sonja Lessau.

fiziles/Stock/Getty Images Plus

körper team

- Dauerhafte Haarentfernung
- Fettzellenreduktion durch Kryolipolyse



JETZT KOSTENLOS BERATEN LASSEN!

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

COOL ABNEHMEN

Kälte hat einen positiven Einfluss auf den Zucker- und Fettstoffwechsel. Sie hilft dabei, Fettdepots zu reduzieren.



Bislang musste man Eisbaden oder Kältekammern nutzen, um fit und gesund zu bleiben. Wem diese Anwendungen zu kalt oder zu gefährlich waren, musste auf diese Möglichkeit des Longevity Trends verzichten. Die gute Nachricht: Um braunes Fett und Mitochondrien zu stimulieren bzw. zu aktivieren, braucht es keine Eistemperaturen. Das haben neuere wissenschaftliche Studien aus den USA gezeigt. Ein Temperaturlevel von 18 bis 20° C reicht völlig aus. Die SlimCOOL CryoShapewear ist der Game-Changer im Anti-Aging. Diese innovative Kleidung kühlt gezielt bestimmte Körperbereiche auf angenehme 18 bis 20 Grad herunter – ganz ohne Nebenwirkungen. Die angenehm kühlen Kleidungsstücke können bequem zu Hause getragen werden, während du deinen Alltag

bestreitest – sei es beim Arbeiten oder beim Entspannen. Studien belegen, dass die regelmäßige Nutzung der SlimCOOL Cryo-Shapewear innerhalb von nur vier Wochen zu einer Reduktion von 2 bis zu 5,5 Zentimetern im Umfang und einem Gewichtsverlust, bzw. einem verbesserten BMI führen kann. Der Wirkmechanismus geschieht durch die Stimulierung von braunem Fett und den darin enthaltenen Mitochondrien. In einer Zeit, in der Stress und Hektik allgegenwärtig sind, bietet SlimCOOL also eine einfache, effektive und entspannte Lösung, um den Zeichen der Zeit entgegenzuwirken.

VON FRAUEN FÜR FRAUEN

Hinter SlimCOOL stehen die beiden Gründerinnen Sabine Stein, Sportwissenschaft-

lerin, und Gabriele Renner, Apothekerin. Gemeinsam mit einem rein weiblichen Team haben es sich die beiden zum Ziel gesetzt, mit den alten Abnehm-Regeln aufzuräumen. SlimCOOL ist der Beweis, dass man sich auch ganz ohne strenge Diät wohlfühlen kann.

Natürlich ersetzt die Cryo-Shapewear eine gesunde Ernährung und auch Bewegung im Alltag nicht. Bestenfalls kombiniert man die Shapewear mit einem gesunden Lebensstil. Generell geht es bei SlimCOOL nicht darum, Kilo um Kilo zu verlieren. Es geht darum, dass sich Frauen in ihrem eigenen weiblichen Körper wohlfühlen – unabhängig von Konfektionsgröße und Gewicht. Und eben nicht jeden freien Gedanken ans Kalorienzählen zu verschwenden.

Mehr unter www.slimcool.de

Fotos: SlimCOOL

„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 unzufrie-

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

Umso glücklicher sind genau diese Kundinnen, wenn sie verstanden werden und mit ihrem Haar wieder zurechtkommen. Speziell für feines Haar gibt es zudem einen echten „Booster“ in meiner Pflegeserie, der es auch zu Hause ermöglicht, Volumen ohne Rundbürste zu erzeugen. Ich selbst bin bekennender Rundbürsten-Föhn muffel 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

Foto: Chanel21

Jetzt überall
im Handel
erhältlich!

Holen Sie sich die Alpen nach Hause!

Rezepte aus dem
Alpenraum und
Wandertipps auf
132 Seiten



Fotos: AdobeStock/Prostock-studio (1); Archiv (2)

Jetzt bestellen: www.landgenuss-magazin.de/alpenkueche





WIDDER

21.03. - 20.04.

Entwicklungen, die vor ca. einem Jahr begonnen haben, gelangen jetzt entweder zu einem Höhepunkt oder fordern eine Neuregelung. Dabei schöpfst du in jedem Fall frische Energien für Ihre weiteren Ziele. Nicht alle Probleme lassen sich auf einmal lösen.



STIER

21.04. - 20.05.

Die Veränderungen, mit denen du konfrontiert wirst, kommen dir nicht immer gelegen. Theoretische Lösungen wirst du schnell finden – ob die aber von anderen auch bedingungslos angenommen werden, ist fraglich. Dir ist sicher klar, dass nicht jeder Traum sofort erfüllbar ist.



ZWILLINGE

21.05. - 21.06.

Du bist dabei, Ordnung in wichtige Bereiche des Lebens zu bringen. Entweder du trennst dich dabei von alten Plänen oder du setzt deine Energie ein, diese noch zu verwirklichen. Spannungen, die sich bisher unter der Oberfläche befanden, treten ans Licht. Aussprachen sind längst überfällig.



KREBS

22.06. - 22.07.

Ein günstige Zeit, die verschiedenen Bereiche deines Lebens zu beleuchten, um sich über deine nächsten Schritte klarer zu werden. Wichtige Gespräche und Verhandlungen solltest du auf die zweite Monatshälfte legen. Bevor du dich zu einem großartigen neuen Vorhaben hinreißen lässt, solltest dich mit guten Freund*innen beraten.



LÖWE

23.07. - 23.08.

Die günstigen Entwicklungen, auf die du gerade stößt, werden nicht von selbst weiterlaufen. Ergreifst du die Initiative, stehen dir aber hervorragende Möglichkeiten offen. Besonders die zweite Monatshälfte eignet sich, lang geplante Vorhaben zu ordnen und in die Tat umzusetzen. Wehre Angriffe auf deinen guten Ruf möglichst sofort ab.



WAAGE

24.08. - 23.09.

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

STERNZEICHEN DES MONATS



JUNGFRAU

24.09. - 23.10.

Fehlt es dir ein wenig an Klarheit und Energie, solltest du dies als vorübergehenden Zustand betrachten, der nicht weiter geklärt zu werden braucht. Der Weg zum Erfolg kann auch mal mühsam sein. Du hast doch wohl nichts anderes erwartet, oder? Nicht jedes Wort ist übrigens so ernst gemeint, wie es bei dir ankommt. Vieles deutet darauf hin, dass du in diesem Jahr sehr darauf bedacht bist, ein Leben zu führen, das deinen wirklichen Wünschen entspricht.



UNSER ASTROLOGE

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



SKORPION

24.10. - 22.11.

Du siehst dich vor Hindernisse gestellt und überprüfst deine Lage ernsthaft und gründlich. Anstatt sich aber über erkannte Schwächen den Kopf zu zerbrechen, findest du besser heraus, wo deine momentanen Stärken liegen.



SCHÜTZE

23.11. - 21.12.

Jetzt zeigt sich, ob du deine mittelfristigen Pläne gründlich genug durchdacht und abgesprochen hast. Auch wenn deine Zeit knapp bemessen ist, solltest du dir die Kritikpunkte anderer zumindest anhören. Falls du die Dinge zu sehr 'aus dem Kopf heraus' betrachtest, höre mehr auf deine Intuition.



STEINBOCK

22.12. - 20.01.

Bewahre Geduld und nutze die Zeit für dich. Einige Angelegenheiten, die dir in der ersten Monatshälfte noch Sorgen bereiten, klären sich in der zweiten wie von selbst. Pflichterfüllung ist nicht alles. Auch die Zusammenarbeit könnte belebt werden. Der ganze Monat ist günstig für Kurztrips.



WASSERMANN

21.01. - 19.02.

Kleine Missverständnisse am Arbeitsplatz oder unter Freund*innen solltest du jetzt umgehend klären, auch wenn dir diese zunächst eher unwichtig erscheinen. Dafür wirst du vor allem die Bereitschaft zum Zuhören aufbringen müssen.



FISCHE

20.02. - 20.03.

Die Versuchung mag naheliegen, von einer besseren Zeit und großartigen neuen Zielen zu träumen, doch das wird dich kaum weiterbringen. Überprüfe lieber, wo du deinen Forderungen mehr Nachdruck verleihen darfst. Siehst du dich vor unangenehme Hindernisse gestellt, solltest du dich mit anderen austauschen. Dann wirst du einige neue Möglichkeiten für dich erkennen.

KÜRBIS

DER STAR IM HERBST

Endlich wieder Kürbiszeit! Da kommen unsere neuen und vielfältigen Rezeptideen gerade recht. Und: Welches Gericht kochst du als Erstes nach?



KÜRBISSPAGHETTI MIT ZIEGENKÄSE UND KARAMELLNÜSSEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1	Butternutkürbis (ca. 1,5 kg)
35 g	Zucker
80 g	Walnusskerne
3	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 Zweige	Rosmarin
3 EL	natives Olivenöl extra
150 ml	trockener Weißwein
150 g	Mascarpone
250 g	Sahne
400 g	Spaghetti
1 EL	Butter
250 g	Ziegenkäse
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Kürbis schälen, waschen und halbieren, von Kernen und Fasern befreien und mithilfe eines Spiralschneiders zu dünnen Gemüsenudeln verarbeiten. Zucker und 3–4 EL Wasser in eine kleine Pfanne geben und hellbraun karamellisieren lassen. Die Nüsse dazugeben, unterschwenken und alles weitererhitzen, bis die Nüsse von einer goldbraunen Schicht ummantelt sind. Die Karamellnüsse auf Backpapier geben und auskühlen lassen.
2. Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abzupfen und hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Beides mit dem Wein ablöschen, diesen etwas einkochen lassen, dann Rosmarin, Mascarpone und

Sahne dazugeben. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen, unter Rühren aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einköcheln lassen.

3. Inzwischen die Spaghetti nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Kürbisnudeln in den letzten 2 Minuten dazugeben und mitgaren. Alles in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit Butter vermengen.
4. Die ausgekühlten Karamellnüsse grob hacken. Den Ziegenkäse grob zerbröckeln. Die Pasta ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und mit der Weißweinsauce beträufeln. Das Gericht mit Ziegenkäse und Karamellnüssen garnieren und sofort servieren.

EINFACHE KÜRBISSCREMESUPPE

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1 kg	Hokkaidokürbis
350 g	mehligkochende Kartoffeln
1 Bund	Suppengrün
2 EL	natives Olivenöl extra
850 ml	Gemüsebrühe
250 g	Sahne
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Kürbis waschen, halbieren und von Kernen und Fasern befreien, dann in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln sowie Suppengrün bis auf die Petersilie ggf. schälen und putzen, dann waschen und ebenfalls würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Kürbis, Kartoffeln und Suppengrün darin andünsten. Gemüsebrühe und 200 g Sahne dazugießen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren.
3. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Suppenteller verteilen und mit übriger Sahne und Petersilie garniert servieren.



TIPP

Kürbis verträgt sich gut mit Schärfe. Koche etwas Ingwer mit oder schmecke die Suppe mit Chilipulver ab.



TIPP

Der Knoblauch wird beim Backen weich und süß. Du kannst die Zehen einfach aus der Knolle drücken und mitessen.

OFENKÜRBIS MIT HÄHNCHENKEULEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 90 Minuten

1	Hokkaidokürbis (ca. 1,2 kg)
800 g	festkochende Kartoffeln
1	Knoblauchknolle
4	rote Zwiebeln
4 Stiele	Thymian
3 Stiele	Majoran
2 Zweige	Rosmarin
8 EL	natives Olivenöl extra
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
4	Hähnchenkeulen (à ca. 350 g)
200 ml	Geflügelbrühe
4 Stiele	Petersilie
2	Frühlingszwiebeln
300 g	Quark
200 g	Joghurt
1 EL	mittelscharfer Senf
1 TL	flüssiger Honig
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und in Spalten schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und der Länge nach vierteln. Knoblauchknolle ungeschält waagrecht halbieren. Zwiebeln schälen und vierteln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Stiele und Zweige grob zerpfücken.

2. Alle vorbereiteten Zutaten auf einem Backblech verteilen und mit 5 EL Öl sowie etwas Salz und Pfeffer mischen. Das übrige Öl mit Paprikapulver und etwas Salz verrühren. Hähnchenkeulen trocken tupfen und mit dem Paprikaöl einreiben. Diese ebenfalls auf das Blech geben,

die Geflügelbrühe angießen und alles im vorgeheizten Ofen in 45-50 Minuten garen.

3. Für den Dip Petersilie und Frühlingszwiebeln waschen und trocken schütteln. Petersilienblättchen abzupfen und hacken, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Quark, Joghurt, Senf, Honig sowie Salz und Pfeffer glatt rühren. Petersilie und Frühlingszwiebeln unterrühren. Hähnchenkeulen und Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit dem Dip servieren.

KÜRBIS RISOTTO MIT WALNÜSSEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 45 Minuten

1	Zwiebel
500 g	Hokkaidokürbis
2 EL	natives Olivenöl extra
350 g	Risottoreis
150 ml	trockener Weißwein
1 l	heiße Gemüsebrühe
2 Stiele	Majoran
40 g	Walnusskerne
30 g	Butter
100 g	frisch geriebener Parmesan
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, halbieren und von Kernen und Fasern befreien, dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Reis dazugeben und mitdünsten, dann alles mit dem Weißwein ablöschen. Diesen unter Rühren verkochen lassen, dann Kürbis sowie nach und nach die heiße Brühe dazugeben. Diese immer wieder verkochen lassen, bevor weitere Brühe dazugegeben wird. Auf diese Weise den Reis in 20–25 Minuten al dente garen.
3. Inzwischen den Majoran waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Die Nüsse grob hacken. Butter und 2/3 des Parmesans unter das Risotto rühren und alles mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto auf Teller verteilen, mit übrigem Parmesan, Majoran und gehackten Walnüssen bestreuen und sofort servieren.



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

Karolinen

CATERING



Feiern rund ums Weihnachtsfest

Gehobenes oder gediegenes Catering,
von Fingerfoodspezialitäten gespießt, im Glas,
kalt oder warm, Buffets oder Menüs,
BBQ's vom Schwenkgrill, aus dem Smoker bis Flammlachs.
Alles ist möglich!

Feiern Sie mit uns Ihre schönsten Tage im Jahr!
Von einer kleinen Feier bis hin zur Großveranstaltung
und Firmenevents. Wir machen es möglich!

Wir erfüllen auch Wünsche wie vegane, vegetarische
Caterings und nehmen Rücksicht auf
Lebensmittelintoleranzen!

Soll es etwas mehr sein?
Veranstaltungsräumlichkeiten, Zelte, Musik, Künstler,
Geschirr, Gläser und Tischdekoration?
Wir freuen uns auf Sie und Ihre Veranstaltungen!

*Ihr Team vom Eventbuero Kiel
& Karolinen Catering*



Karolinen • Edisonstraße 20 24145 Kiel
Tel. 0431 - 26 09 190 • info@karolinen-kiel.de
www.karolinen-kiel.de • www.eventbuero-kiel.de



Schon bald zieht wieder die
winterliche Gemütlichkeit im
Margaretental ein

FESTTAGSFREUDEN UND REGIONALE SPEZIALITÄTEN

Das Margaretental-Team präsentiert die kulinarische Vielfalt Schleswig-Holsteins und verwöhnt seine Gäste mit einer Mischung aus traditioneller Küche, neu interpretierten Klassikern und saisonalen Spezialitäten. Mit über 150 Sitzplätzen im Innen- und Außenbereich bietet das Restaurant sowohl zur Mittags- als auch zur Abendzeit eine abwechslungsreiche à la carte-Küche an.

An Dienstag und Sonntagabenden bleibt das Restaurant **Margaretental** geschlossen, dafür gibt es am Sonntagmorgen ein Frühstück mit traumhaftem Blick auf den Kanal sowie hausgemachte Waffeln und Kuchen am Nachmittag.

In der besinnlichen Weihnachtszeit übernimmt das Margaretental am 1. und 2. Weihnachtstag das Kochen und Abwaschen, damit die Gäste unbeschwert im Kreise ihrer Liebsten feiern können. Um 11 Uhr, 14.30 Uhr und 18 Uhr wird jeweils ein Menü aus Fisch, Fleisch oder veganen/vegetarischen Optionen serviert, aus denen die Gäste ein Drei-Gänge-Menü nach ihren Wünschen zusammenstellen können. Alle Menüs für den 25. und 26. Dezember sind auf der Homepage des Restaurants unter www.margaretental.de einsehbar. Das Team freut sich auf zahlreiche Reservierungen.

HUNGER & DURST

Advertorial



ITALIENISCH GENIESSEN IN DER INNENSTADT

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

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

**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!



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

AUSGEZEICHNETE MENSA KESSELHAUS

Die Tierrechtsorganisation PETA hat die vegan-freundlichsten Mensen 2024 prämiert. Die Kieler Mensa Kesselhaus des Studentenwerks SH gehört dazu.



Die Mensa Kesselhaus ist die erste vegan-vegetarische Mensa des Studentenwerks SH

Insgesamt bewarben sich 37 Studenten- und Studierendenwerke mit ihren Mensen für die Auszeichnung. Die Mensa Kesselhaus wurde mit vier von fünf Sternen bewertet. „Seit Oktober 2023 ist das Angebot der Mensa rein vegan-vegetarisch und damit unsere erste Mensa mit dieser Ausrichtung“, erzählt Hochschulgastronomie-Leiterin Meike Gallert. „Wir schulen unser Personal regelmäßig, sodass unsere veganen Speisen fachkompetent zubereitet werden und wir unseren Gästen täglich ein attraktives Angebot machen können.“

Der Anteil an veganen Gerichten in der Mensa Kesselhaus liegt bei 66 Prozent und zeigt das große Interesse der Besucher*innen. Besonders beliebt sind Speisen wie zum Beispiel „Pikante Sesamnudeln mit asiatischem Pfannengemüse“. Nicht nur dieser Dauerbrenner überzeugt, sondern auch die anderen veganen Aktionen der Hochschulgastronomie. Im Januar 2024 feierte das Studentenwerk SH landesweit den „Veganuary“. Neben „Veggie-Backfisch“ und „Planted Bratwurst“ standen auch süße Nachtische wie ein „Haferdessert Salted Caramel“ auf dem Speiseplan. „Uns ist es besonders wichtig, dass unsere Studierenden an der Gestaltung unseres Angebots mitwirken, daher haben wir ein veganes Rezeptduell ausgerufen“, berichtet Meike Gallert. Studierende konnten ihre liebsten Rezepte einreichen, die sie gerne auf den Mensatellern sehen würden. Fünf Sieger*innengerichte wurden dann in einer weiteren Aktionswoche im April angeboten. Leckeres wie „Grünes Orzotto mit Rucola und Tomaten“ oder „Cremige Kürbis-Lasagne-Suppe“ sorgten für neue vegane Highlights in den Mensen.

Foto: Timo Wilke/Studentenwerk SH

ALLES RUND UM DEN KAFFEEGENUSS

Was bedeutet „Kaffee“? Wann erreicht Koffein die höchste Konzentration im Blut? Und kann der Körper morgens überhaupt schon etwas mit Koffein anfangen? Die Antworten findest du in Birte und Martin Stährmanns neuem Kaffee-Quiz.

Kaffee ist das beliebteste Heißgetränk der Deutschen. Das ergab eine Studie der Techniker Krankenkasse Anfang des Jahres. Birte und Martin Stährmann, ein verheiratetes Autor*innenpaar, haben das Genussmittel in ihrem neuen Kaffee-Quiz, das diesen Sommer beim Grupello Verlag erschienen ist, unter die Lupe genommen.

AUF DEN SPUREN DER KAFFEEBOHNE

Das Kaffee-Quiz nimmt dich mit auf eine spannende Entdeckungstour durch die faszinierende Welt der Kaffeekultur und erkundet Sorten, Anbauggebiete, Ernte, Röstung und Zubereitungsarten. Für die Recherche haben sich Birte und Martin Stährmann in die Eckernförder Kaffeerösterei und das Kaffeemuseum Burg in Hamburg begeben. Eine Verkostung durfte dabei natürlich nicht fehlen.



VERLOSUNG

Wir verlosen 2 x 1 Exemplar des Kaffee-Quiz in unserem Newsletter am 16. Oktober. Anmelden unter kielerleben.de/newsletter

„Schon den Duft verbinde ich mit Pause, mit Erholung, mit Genuss. Und beim Rösten von Kaffee dabei zu sein, ist eine Erfahrung für alle Sinne“, beschreibt Birte Stährmann.

VORZÜGE DES BELIEBTEN HEISSGETRÄNKS

Sie und ihr Mann bezeichnen sich selbst als leidenschaftliche Kaffeetrinker*innen. „Eine Kaffeepause kurbelt eindeutig meine Kreativität im Beruf und in der Freizeit an. Außerdem fördert ein gemeinsamer Kaffee die Gesprächskultur“, zählt Martin Stährmann einige der Vorzüge auf. Wer neugierig geworden ist, kann das Kaffee-Quiz mit etwas Glück in unserem Newsletter am 16. Oktober gewinnen.

Birte und Martin Stährmann: Kaffee-Quiz, Grupello Verlag, 103 Seiten, 12,90 Euro

Fotos: Birte und Martin Stährmann, Grupello Verlag

FESTLICHE GENÜSSE IM FUEGO DEL SUR

Besonders in der Vorweihnachtszeit verzaubert das Fuego del Sur mit festlichen Menüs und unvergesslichen Geschmackserlebnissen.

Direkt an der Kieler Hörn, in der Nähe der Halle 400, erwartet dich das **Fuego del Sur** mit einem einzigartigen kulinarischen Erlebnis. Bekannt für seine hochwertigen argentinischen Steaks, punktet das Restaurant auch mit einer vielfältigen Auswahl an Pizza, Pasta und Fischgerichten. Hier wird jeder Gast rundum verwöhnt. Besonders zur Weihnachtszeit verwandelt sich das Fuego del Sur in einen Ort, an dem festliche Geschmackserlebnisse im Mittelpunkt stehen. Ab dem 15. November kannst du dich auf eine spezielle Weihnachtskarte freuen, die mit Hirschgerichten, knuspriger Ente und typisch

weihnachtlichen Desserts aufwartet. Das engagierte Team um Sadat legt großen Wert darauf, dass du dich hier willkommen fühlst: „Unsere Gäste sollen sich hier willkommen fühlen, dafür geben wir alles. Mein Wunsch ist, dass alle Gäste satt und glücklich nach Hause gehen.“ Für größere Weihnachtsfeiern bietet das Fuego del Sur Platz für bis zu 150 Personen. Ab 25 Personen stehen dir auch leckere Buffets zur Verfügung.

Reserviere jetzt telefonisch unter 0431 / 88 86 02 78 oder besuche www.fuegodelsur.com und sichere dir deinen Platz für ein unvergessliches kulinarisches Erlebnis.



Fotos: Falkmedia Regional



Denken Sie jetzt schon an Ihre
Weihnachtsfeier.
Buchen Sie direkt bei uns!



HERZLICH WILLKOMMEN IM

FUEGO DEL SUR

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

für jeden etwas dabei: STEAKS - PIZZA - PASTA

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

Wir sind jetzt
auch Montags wieder
für Sie da!

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

CORNELIA POLETTO



PALAZZO

DIE DINNER-SHOW IM SPIEGELPALAST



**Neuer
Standort in
Hamburg-
Altona!**

Lachen, staunen, genießen!

08. November bis 09. März in Hamburg



EVENTPLANUNG & CATERING FÜR JEDEN ANLASS

Du planst ein Event, das unvergesslich werden soll? Vertraue auf das Eventbüro Kiel und dessen hauseigenes Karolinen Catering, um deine Feier zu einem einzigartigen Erlebnis zu machen!

Ob Weihnachtsfeier, Geburtstag, Firmenfeier oder Hochzeit – das Eventbüro Kiel übernimmt die komplette Planung und Organisation deines Events. Ein dynamisches Team aus Profis in den Bereichen Eventplanung, Catering, Logistik, Küche und Service kümmert sich mit Expertise und Kreativität um deine individuellen Wünsche.

Das Eventbüro Kiel versteht, dass jede Veranstaltung einzigartig ist. Deshalb wird viel Wert darauf gelegt, deine persönlichen Vorstellungen zu verstehen und in die Planung mit einzubeziehen. Du wirst durch den gesamten Planungsprozess – von der Wahl der perfekten Location bis hin zur fein abgestimmten Dekoration begleitet – damit dein Event bis ins kleinste Detail perfekt wird.

KULINARISCHE GENÜSSE AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Mit dem **Karolinen Catering** genießt du kulinarische Highlights auf höchstem Niveau. Ob ein intimes Dinner oder ein großes

Fest mit bis zu 1.400 Gästen – das Catering-Team verzaubert mit kreativen und raffinierten Gerichten. Das Küchenteam kombiniert traditionelles Handwerk mit den neuesten Food-Trends und verwendet dabei nur hochwertige, regionale und saisonale Zutaten. Von exquisiten Vorspeisen bis hin zu traumhaften Desserts – jede Speise wird mit Liebe und Hingabe zubereitet.

TRANSPARENZ & INDIVIDUALITÄT

Karolinen Catering legt großen Wert auf eine offene und transparente Zusammenarbeit. Keine versteckten Kosten – stattdessen ehrliche Kommunikation und ein Team, das sich deinem Event mit voller Leidenschaft widmet. Du bekommst klare Infos und individuelle Angebote, die auf deine Wünsche und dein Budget abgestimmt sind.

UNVERGESSLICHE WEIHNACHTSFEIERN

Ganz gleich, ob du ein kleines, gemütliches Dinner oder eine große Firmenfeier planst

– Karolinen Catering macht es möglich! Von Fingerfoodspezialitäten über festliche Menüs bis hin zum BBQ aus dem Smoker – alles ist umsetzbar. Auch vegane und vegetarische Optionen sowie Rücksicht auf Lebensmittelintoleranzen sind selbstverständlich.

DEIN EVENT IN BESTEN HÄNDEN

Soll es etwas mehr sein? Das Team kümmert sich um Veranstaltungsräume, Zelte, Musik, Künstler*innen, Geschirr, Gläser und Tischdekoration. Hier bekommst du alles aus einer Hand. Feiere deine schönsten Tage im Jahr mit dem Eventbüro Kiel und dem Karolinen Catering!

Eventbüro Kiel GmbH & Karolinen Catering
Edisonstr. 20, Kiel
Tel: 0431 / 260 91 90
info@eventbuero-kiel.de

SKULPTUREN UND ZEICHNUNGEN VON MICHAEL JASTRAM

AUF WASSERWEGEN

In der Kieler Galerie Brennwald können Kunstinteressierte die Bronzeskulpturen von Michael Jastram noch bis zum 27. Oktober bestaunen.



Michael Jastram - Fährmann und Mond, 2022



Michael Jastram - River III Brüder

Die Skulpturen von Michael Jastram sind in Bronze gegossene Erzählungen vom Menschen, in denen Räder, Wagen und Boote eine Mobilität symbolisieren, die ihm seit Urzeiten eigen und charakteristisch für unsere Gegenwart sind. Der Bildhauer wirft damit vielschichtige Fragen auf, die um das Unterwegssein in der Welt kreisen, um die Suche nach Heimat und Geborgenheit, aber auch nach neuen Herausforderungen.

Er selbst ist vor wenigen Jahren von Berlin nach Nordfriesland gezogen und hat seither das Gefühl, angekommen zu sein. In seiner aktuellen Ausstellung in der Kieler Galerie Brennwald konzentriert er sich vor allem auf Boote und lässt

seine Protagonisten einsam und wie in Gedanken versunken dahingleiten. Aus ihrer rauen, von Arbeitsspuren geprägten Oberfläche spricht, wie der Künstler sagt, das Leben.

In seinen Zeichnungen greift Michael Jastram die Motive auf, jedoch ohne die Schwere der Bronzen auch nur erahnen zu lassen. Sie bilden ein interessantes Zusammenspiel mit den plastischen Arbeiten im Raum und eine wirkungsvolle Ergänzung der Ausstellung, die am 27. Oktober mit einer Finissage von 15 bis 17 Uhr endet. Bis dahin ist sie jeweils von Freitag bis Sonntag von 15 bis 18 Uhr geöffnet.

bis 27. Oktober • Galerie Brennwald, Hardenbergstr. 2

Foto: Bernd Borchard



Blick in die Ausstellung mit Text-/Bildwänden

Foto: Heiko Buhr



Sandwich Shop an der Ecke Wilshire Boulevard und Le Doux Road

Foto: Anton Wagner / California Historical Society



Nana Schulz - Fünf Werke aus dem Jahr 2008

Foto: Heiko Buhr

DENKMALPFLEGE

Mit steigendem Bewusstsein für Ressourcenverbrauch und Nachhaltigkeit rücken Altbausubstanz und Denkmalpflege positiv ins Blickfeld. Der Strukturwandel führt oft zur Aufgabe alter Industriestandorte und damit zur Vernichtung von Ressourcen. Die VDL-Ausstellung „Upgrade! Resource Industriedenkmal“ zeigt, wie solche Bauten mit Mehrwert umgenutzt werden können. Die Lösungen sind individuell, oft kostengünstig und tragen durch Erhaltung der „Grauen Energie“ zum Umweltschutz bei.

bis 13. Oktober • Computermuseum der FH Kiel, Eichenbergskamp 8

AKRIBIE IN SCHWARZ-WEISS

In der Ausstellung „L. A. Street View 1932“ im Geographischen Institut der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel werden Fotografien des Kieler Geografen Anton Wagner präsentiert. Als CAU-Doktorand begab er sich Anfang der Dreißigerjahre auf eine Forschungsreise nach Los Angeles, dokumentierte den Wachstumsschub einer noch jungen Metropole und untersuchte städtische, vorstädtische und ländliche Gebiete, ethnische Enklaven und Industrie.

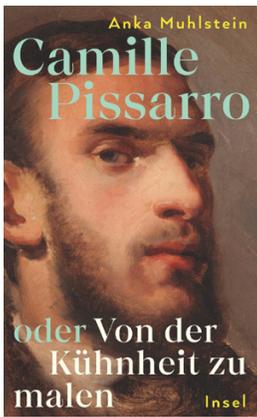
bis 20. Oktober • Foyer des Geographischen Instituts, Ludewig-Meyn-Str. 8

ÜBERRASCHEND

In der Schau „Was drauf ist, ist auch drin“ sind bei Take Maracke & Partner Arbeiten der Kieler Gruppe „KUNST & STREBEN“ sowie der in Kiel lebenden Künstlerin Nana Schulz zu sehen. „KUNST & STREBEN“ widmet sich in der Ausstellung dem Thema Aida, das hier bei uns natürlich insbesondere mit Kreuzfahrtschiffen verbunden ist, aber zugleich auch auf Verdis gleichnamige Oper verweist. Nana Schulz wiederum präsentiert Zeichnungen, die einerseits sehr persönlich sind, andererseits genaue Naturbeobachtungen wiedergeben.

bis 18. Oktober • Take Maracke & Partner, Westring 455 (Wissenschaftspark)

BUCHTIPPS FÜRS SOFA

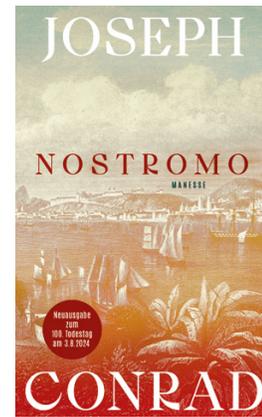


ANKA MUHLSTEIN EINE LEBENSGESCHICHTE

Camille Pissarro ist einer der bekanntesten Maler des französischen Impressionismus. Pissarros Werdegang ist nicht nur spannend und voller Wendungen, sondern auch ein Spiegelbild der Entwicklung des Impressionismus, der sich großen Widerständen ausgesetzt sah. Pissarro selbst war mit Malergrößen wie Claude Monet, Edgar Degas oder Auguste Renoir befreundet und stand zum Beispiel mit Vincent van Gogh und Paul Gauguin in Kontakt. So interessant und vielfältig die Zeit, das Leben und das Werk von Camille Pissarro sind, so facettenreich ist auch das lesenswerte Buch von Anka Muhlstein.

Heiko Buhr

Anka Muhlstein: Camille Pissarro oder Von der Kühnheit zu malen, Insel Verlag, 302 Seiten, 32 Euro



JOSEPH CONRAD EIN MEISTERWERK

Joseph Conrad (1857–1924) wurde in der heutigen Ukraine geboren, schrieb aber seine Bücher in englischer Sprache. Nach einer Karriere als Seemann – er war sogar Kapitän eines Schiffes – veröffentlichte er ab 1895 seine Romane und Erzählungen, mit denen er zu einem der bedeutendsten Schriftsteller der gesamten Literaturgeschichte geworden ist. Dazu gehören beispielsweise „Lord Jim“ (1900), „Herz der Finsternis“ (1902), „Die Schattenlinie“ (1917) und auch „Nostromo“ (1904).

Letzteres Buch spielt im ausgehenden 19. Jahrhundert in der erfundenen südamerikanischen Republik „Costaguana“, wo sich die Hafenstadt „Sulaco“ befindet. Hier lebt und arbeitet der Italiener Giambattista Fidanza, ehemaliger Seemann und nun Vorarbeiter im Hafen im Auftrag der englischen Schiffsgesellschaft O.S.N. Company. Sein Vorgesetzter ist Kapitän Mitchell. Für diesen ist Fidanza, von allen Nostromo genannt, der ausführende Handlanger. In Sulaco gärt es jedoch in der Bevölkerung und eine Revolution liegt in der Luft. Diese wiederum verführt Nostromo zu einer außergewöhnlichen Tat.

Conrads Roman ist überaus bildgewaltig und lässt die Welt Sulacos und seiner Menschen gerade auch in dieser großartigen Neuübersetzung vor unseren Augen förmlich aufblühen.

Heiko Buhr

Joseph Conrad: Nostromo, Manesse Verlag, 500 Seiten, 38 Euro

Foto: Insel Verlag



Advertorial

AREZU WEITHOLZ PREISGEKRÖNT

Zum ersten Mal verleihe ich den Leseschatzpreis und bedanke mich bei meinen Unterstützern, dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels und dem Literaturhaus Schleswig-Holstein. Der Preis geht an Arezu Weitholz mit ihrem Werk „Hotel Paraíso“.

Arezu Weitholz ist Autorin, Journalistin und schreibt Songtexte unter anderem für Herbert Grönemeyer und Udo Lindenberg. Sie erhält den Preis, weil ihr Roman in der Kürze einen Großraum zur Reflexion öffnet. Erneut ist es ein Text der Autorin, der feine Bilder durch ihre Sprache erzeugt und kluge Sätze, leichthändig einstreut, die niemals konstruiert wirken, sondern sich in der Handlung und im Sprachklang eingliedern. Ferner ist der Roman mit Meerwasser getränkt und durch den Lebensraum der Autorin ist ein nordischer Bezug vorhanden.

Darum geht es: Eines Tages bleibt Frieda im Tonstudio

beim Synchronsprechen die Stimme weg. Jonas, ihr Lebensgefährte, liest zufällig eine Anzeige über ein Hotel an der portugiesischen Algarve, das während der geschlossenen Monate gehütet werden soll. Frieda nutzt die Gelegenheit, um über den Jahreswechsel für sich allein zu sein und um sich selbst und die Sprache erneut zu finden.

Beim Aufeinandertreffen mit den Dorfbewohner*innen wird die Frau, die zwischen dem Elternhaus und der Tankstelle ihrer Adoptivfamilie aufwuchs, mit der Frage nach ihrer Herkunft konfrontiert.

Die feierliche Preisverleihung wird am 11. März 2025 im Literaturhaus stattfinden. **Arezu Weitholz: Hotel Paraíso, mareverlag, 176 Seiten, 23 Euro, www.buchhandlung-friedrichs-ort.de, www.leseschatz.com**

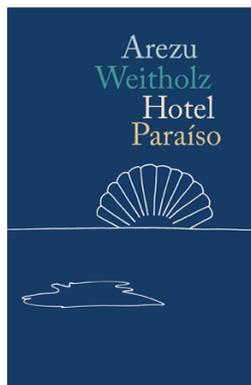


Foto: mareverlag

Foto: Manesse Verlag



LYRIK- UND PROSALESUNG

Am 2. Oktober um 19.30 Uhr lädt das Literaturhaus Kiel zur Lyrik- und Prosaesung mit Volker Sielaff ein. Unter dem Titel „Hinter hingetupfter Virtuosität liegt eine ganze Welt“ stellt Sielaff seine Werke „Barfuß vor Penelope“ und „Ovids Würfelspiel“ vor, sowie sein Prosadebüt „Überall Welt“. Der Kieler Dichter Arne Rautenberg moderiert die Veranstaltung und spricht mit Sielaff über das Schreiben, die Sprache und das Leben. Freue dich auf einen inspirierenden Abend voller Poesie und Gespräche!

2. Oktober, 19.30 Uhr • Literaturhaus Kiel

Foto: Anja Schneider

VERANSTALTUNGEN IN DER OFFENEN KIRCHE ST. NIKOLAI

Im Oktober finden in der Offenen Kirche St. Nikolai in Kiel eine Reihe von faszinierenden Veranstaltungen statt. Jeden Mittwoch um 17 Uhr laden „Die Halbe Stunde“-Konzerte mit verschiedenen Künstler*innen ein. Vom Gitarrenduo bis zu barocker Trompetenkunst ist alles dabei. Besondere Highlights sind die Candlelight-Konzerte am 3., 4. und 26. Oktober mit Musik von Hans Zimmer, Queen und weiteren Künstler*innen, begleitet von tausenden Kerzen. Weitere Höhepunkte sind der LandesJugendChor Schleswig-Holstein am 6. Oktober und das Benefizkonzert zugunsten des Vereins „Trauernde Kinder e.V.“ am 11. Oktober.

Oktober • St. Nikolai Kirche, Kiel

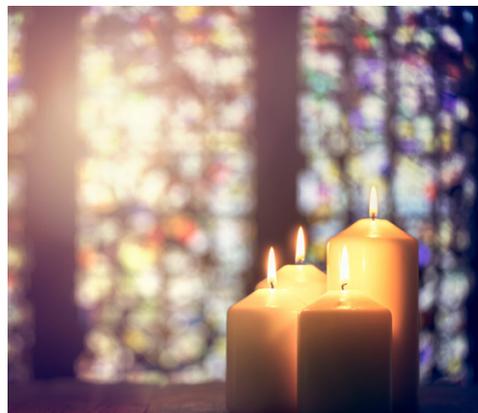


Foto: Stock



Foto: baff

ACAPELLA: BAFF!

Erlebe am 4. Oktober um 20 Uhr die energiegeladene A Capella-Show von baff! im Lutterbeker! baff! macht Popmusik, die nicht locker lässt. Deutsche Texte, anspruchsvolle, aber eingängige Arrangements und Melodien, aktuelle und doch zeitlose Themen. Mal zerbrechlich zart. Dann wieder kraftvoll, tiefgehend, direkt. baff!'s Musik hat eine einzigartige Lebendigkeit. Auf wie neben der Bühne sind die vier Musiker*innen gute Freund*innen, charakterstarke Sänger*innen und absolut sie selbst. Dabei zeigen sie Linie, aber werden nicht langweilig. Sprechen wichtige Themen an, aber nehmen sich nicht zu ernst. In ihren Konzerten bleibt kein Auge trocken, kein Tanzbein stehen und kein Mundwinkel unten. Der Eintritt kostet 22 Euro.

4. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek

EINGESCHLOSSENE GESELLSCHAFT

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

4. und 5. Oktober, 20 Uhr • Bürgerhaus Kronshagen

Foto: Theater Kronshagen



„ELVIS LEBT!“

Fast 50 Jahre nach seinem Tod wird Elvis Presley von niemand Geringerem als Gott, dem Herrn persönlich, geweckt. Dieser outet sich schnell als eingefleischter Elvis-Fan und will den King wieder jung und frisch machen. Mit der Hilfe des Herrn durchläuft Elvis sein gesamtes musikalisches Leben. Nur halt rückwärts. Von Way down, My Way und An American Trilogy über Burning love, Viva Las Vegas und Devil in Disguise bis Don't Be Cruel, Jailhouse Rock, Blue Suede Shoes u.v.m. Wird Elvis aber tatsächlich den für ihn von Gott vorgesehenen Weg zurück auf die Bühne einschlagen?

4. und 5. Oktober, 20 Uhr • Theater Die Komödianten, Kiel



Foto: Die Komödianten

ERWECKE DIE KÖNIGIN IN DIR!

Vom 4. bis 6. Oktober laden dich Kerstin Hansen-Paulsen und Alexandra Dechant zu einem inspirierenden Meet & Greet im wunderschönen Kollund, Dänemark ein. Gönn dir eine Auszeit und entdecke deine innere Königin! Als Life Coaches zeigen wir dir, wie wichtig Selbstfürsorge, Vertrauen

und Lebensfreude sind. Wir starten am Freitag mit einer After-Work-Party und treffen uns am Samstag und Sonntag bei Kaffee und Kuchen. Um 16 Uhr gibt es an beiden Tagen eine wundervolle Meditation. Die Teilnahme ist kostenfrei. Sei dabei und finde deine innere Königin!

4. bis 6. Oktober • Kollund



Foto: Alexandra Dechant

INGO OSCHMANN: SCHERZTHERAPIE

In diesem Programm wirst du weinen, bis es wehtut – vor Lachen! In Ingo Oschmanns neuem Programm „Scherztherapie“ nimmt der Komiker alltägliche Situationen unter die Lupe und bringt dich mit feiner Stand-up-Comedy, pfiffiger Improvisation und verblüffenden Zaubertricks zum Kopfschütteln und Lachen. Ob Familie, Freundschaften oder Beruf – bei Ingo Oschmann bleibt kein Auge trocken. Lass dich von seiner 30-jährigen Bühnenerfahrung begeistern und verlass den Abend gut gelaunt und frischer als zuvor!

5. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek



Foto: robertmaschine

Paul M. Casino B.C.C.



Foto: B.C.C.

ERINNERUNGSKONZERT FÜR B.C.C.

Am 5. Oktober findet der jährliche Konzertabend zu Ehren des Kieler Liedermachers B.C.C. alias Jimmy Dog statt. Unter dem Titel „Ich der Tod – Du das Leben“ wird in der HansasträÙe an das 30-jährige Jubiläum des gleichnamigen Albums erinnert. Die langjährige Begleitband „Brennende Hunde“ wird das Album in den Mittelpunkt ihres Auftritts stellen. Freue dich auf ein abwechslungsreiches Programm jenseits des musikalischen Mainstreams und eine großartige Party, die das Erbe dieses einzigartigen Künstlers feiert. Sei dabei und erlebe diesen besonderen Abend! Eintritt: 7 bis 10 Euro, nur Abendkasse.

5. Oktober, 20 Uhr • Hansa48, Kiel



DIE RUDI HENDRICH BAND

Freue dich auf einen Abend mit der Rudi Hendrich Band, die gecoverte Oldies, Rock- und Popmusik mit speziellem Gitarrensound und starkem Gesang präsentieren wird. Die Tore der barrierefrei erreichbaren Sozialkirche öffnen ab 19 Uhr. Während des Konzerts wirst du mit Getränken und kleinen Speisen aus dem Café Feuerherz verwöhnt. Der Eintritt ist kostenfrei, also komm vorbei und genieße einen wunderbaren Musikabend!

4. Oktober, 20 Uhr • Sozialkirche Gaarden

READING PARTY IM COBL

Die Reading Party im Cobl geht in die Herbststunde! Das bedeutet: gemütliche Vibes, Kerzenschein, Folkmore Musik – und natürlich leckere Cocktails. Hier wird es sich unter dem Motto „Reading Party Gets Cosy“ gemütlich gemacht und gemeinsam geschmökert. Bring einfach deine aktuelle Lektüre mit und genieße es, in geselliger Atmosphäre zu lesen und sich austauschen. Let's read alone together!

6. Oktober, 18 Uhr • Cobl, Kiel



BÜCHERFLOHMARKT KIEL

Im Herbst laden drei Kieler Büchereivereine wieder zu Bücherflohmärkten im Sophienhof ein. Im Angebot sind insgesamt 15.000 Medien, darunter Bücher, Hörbücher, Zeitschriften, CDs, DVDs sowie Schallplatten, Bildbände und Kunstpostkarten. Diese können im Obergeschoss des Sophienhofs, im Durchgang zwischen dem Sophienhof und dem Holstentörn gegen eine Spende mitgenommen werden. Stöbern kannst du am Freitag und Samstag von 10 bis 20 Uhr und am Sonntag von 13 bis 18 Uhr. Die Spenden kommen gemeinnützigen Vereinen und der Anschaffung neuer Literatur in den betreffenden Büchereien zugute.

4. bis 6. Oktober • Sophienhof Kiel

JUNGE MUSIKERINNEN

Am 6. Oktober laden die Flötistin Seher Karabiber und die Harfenistin Lucie Spedicato nach Schulensee ein. Ihr Duo gründeten sie 2022, um die Möglichkeiten dieser schönen kammermusikalischen Besetzung zu erkunden. Das Repertoire umfasst Originalkompositionen und Arrangements bekannter Stücke. In der Thomaskirche erklingen größtenteils französische Werke, darunter die Sonate von René Bernier und ein Hauptwerk von Adrian Shaposhnikov. Freue dich auf ein spannendes Programm! Der Eintritt ist frei, Spenden werden erbeten.

6. Oktober, 17 Uhr • Thomaskirche, Schulensee



JOSEFINE LINDSTRAND – FOR THE DREAMERS

Seit mehr als 15 Jahren zählt Josefina Lindstrand zu den führenden Vokalistinnen der skandinavischen Jazzszene. Ausgezeichnet als „Beste Jazzkünstlerin Schwedens“ und „Beste Jazzkomponistin“ des Schwedischen Rundfunks, wurde sie in Schweden für einen Jazz-Grammy nominiert und erhielt in Dänemark einen Grammy. Jetzt kommt sie mit ihrem Programm „For the Dreamers“ live nach Kiel. Lass dich von ihrer einzigartigen Stimme und ihren Kompositionen verzaubern!

9. Oktober, 20 Uhr • Kulturforum Kiel

EIN JAHR LITERATURFREUDE!

Sichere Dir jetzt Deine Literatur-Flatrate 6 x im Jahr plus 2 Sonderhefte frei Haus:
Ein Jahr unabhängige Rezensionen und neue Bücherwelten!

GRATIS HÖRBUCH
BÜCHER magazin
KINDERBUCHER
LITERATUR 2019 gratis Geschenke
GESPRÄCH & GESCHICHTE
Zöfi Beck, Marc-Uwe Gebhardt
WELT
WELTLITERATUR
GELIEBTE KLASSIKER
Frauen erschaffen
LOUISE PENN
KRIMI-KOSMOS
Spurensuche in Kanada
JOHNSONS
Langstreckenle
Charly Hübner & Caren Miosic
KAFKAS SPUREN
in Prag & im Comic
SAŠA STANIŠIĆ
gibt seinen Figuren eine zweite Chance
EUROPA ERLEBEN:
Kultur, Sport & Spiele
12 SEITEN
+ 48 SEITEN EXTRA-HEFT
ISABEL ALLENDE
Ein Wiedersehen in Kalifornien mit der legendären Bestsellerautorin

MIT 2 EXKLUSIVEM HÖRBUCH-DOWNLOADS
BÜCHER magazin
DAS UNABHÄNGIGE LITERATUR- & HÖRBUCHMAGAZIN
JUNI/JULI 2024

Jahres-Kombi-Abo
41,90 €

MIT 2 EXKLUSIVEN HÖRBUCH-DOWNLOADS
BÜCHER magazin
DAS UNABHÄNGIGE LITERATUR- & HÖRBUCHMAGAZIN
JUNI/JULI 2024
+ 48 SEITEN EXTRA-HEFT
12 SEITEN
EUROPA ERLEBEN:
Kultur, Sport & Spiele
SAŠA STANIŠIĆ
gibt seinen Figuren eine zweite Chance
KAFKAS SPUREN
in Prag & im Comic
ISABEL ALLENDE
Ein Wiedersehen in Kalifornien mit der legendären Bestsellerautorin

ABO-ID: BU00PLU19

KEINE AUSGABE VERPASSEN:
buecher-magazin.de/abo
oder QR-Code scannen



Inkl. Prämie und ePaper als App für iOS und Android. Laufzeit: 1 Jahr (anschl. monatlich kündbar)

PAW PATROL LIVE!

Erlebe das neue Abenteuer von Paw Patrol live auf der Bühne! Die einstündige Aufführung „Das große Piratenabenteuer“ entführt Kinder und Erwachsene in die bunte Welt der mutigen Hundewelpen. Die Show ist in zwei Akte unterteilt und bietet eine lehrreiche Geschichte voller Musik und Spaß. Mit Piratensprüchen, Tänzen und interaktiven Elementen führt PAW Patrol Live! das Publikum auf eine spannende Schatzsuche. Ein farbenfrohes Bühnenbild und eine High-Tech-Videowand sorgen für ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie.

10. Oktober, 10, 13 und 16 Uhr • Wunderino Arena, Kiel



Foto: Paw Patrol



„ICE 1024 – DIE MÖGLICHKEIT DER LIEBE“

Erlebe das berührende Debüt von Jess Hansen! Am Donnerstag, dem 10. Oktober, um 19 Uhr liest der Kieler Autor aus seinem Roman „ICE 1024 – Die Möglichkeit der Liebe“. Die Geschichte erzählt von zwei Reisenden, die acht Stunden im Zugabteil von Kiel nach München verbringen und dabei die Möglichkeit der Liebe entdecken. Jess Hansen, bekannt als Autor, Drehbuchautor und Filmemacher, schöpft aus einem reichen Fundus an Erlebnissen und Geschichten. Der Eintritt beträgt zehn Euro. Lass dir diese besondere Lesung nicht entgehen!

**10. Oktober, 19 Uhr •
Buchhandlung Friedrichsort**

Foto: Buchhandlung Friedrichsort

THE KIELER SHINING

In dieser rasanten Horrorparodie zur Kieler Stadtgeschichte von Jens Raschke prallen die verschiedensten Genres aufeinander. Im Katastrophenwinter 1978/79 nistet sich ein Verbrechertrio, getarnt als Hausmeisterfamilie, in einem evakuierten Traditionshotel an der Kieler Förde ein. Verfolgungswahn und Nikotinentzug offenbaren aber nach und nach ein grauenhaftes Geheimnis ... Die Vorstellungen finden am 11., 12., 18. und 19. Oktober jeweils um 20 Uhr in der Maritim Backbord Lounge statt.

11., 12., 18. und 19. Oktober, 20 Uhr • Maritim Backbord Bar, Kiel



Foto: Deichart Kieler Shining

EL FLECHA NEGRA



Erlebe die energiegeladene Live-Show von El Flecha Negra am 11. Oktober im treibsAND Alternative Live Club. Die Band kombiniert südamerikanische Roots mit karibischer Leichtigkeit und erschafft eine tanzbare Mischung aus Bachata, Merengue, Latin Hip-Hop und Cumbia. Ihre Musik erzählt von Wünschen, Träumen und Freiheit. Mit ihrem neuen Album „Renacer“ feiern sie das Leben und die Musik. Freue dich auf einen Abend voller Euphorie und positiver Ausstrahlung!

11. Oktober 20.30 Uhr • treibsAND Alternative Live Club, Lübeck

Foto: Fabian Mondl



HINNERK KÖHN – INFINITY

Erlebe am 11. Oktober im Roten Salon in Kiel das neue Programm „Infinity“ von Hinnerk Köhn. Ab 20 Uhr nimmt dich der Stand-up-Comedian und Musiker mit auf eine Reise voller Humor, Musik und Nostalgie. „Infinity“ ist ein wilder Mix, ein Programm wie ein Rausch zwischen Zuckerschok, Kokainmissbrauch und Super RTL auf 120 Dezibel. Einlass ist um 19 Uhr. Freu dich auf einen Abend, der alles verspricht und nichts hält – und dabei unendlich viel Spaß macht.

11. Oktober, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel

Foto: Mark Huth



DER BESUCH DER ALTEN DAME

Die wirtschaftliche Lage in Güllen ist schlecht. Hoffnung bringt der Besuch der Milliardärin Claire Zachanassian, die bereit ist, der Stadt eine Milliarde Mark zu schenken – unter einer Bedingung: Jemand muss Alfred III, der sie einst im Stich ließ, töten. Entrüstet lehnt der Bürgermeister ab, doch Claire ist geduldig. Friedrich Dürrenmatts „tragische Komödie“ handelt von Gerechtigkeit und Rache, Gier und brüchiger Moral, Verlogenheit und menschlicher Schwäche. Ein Stück, das tief unter die Oberfläche moderner Gesellschaften blickt. Die Premiere findet am 11. Oktober statt.

11. Oktober, 20 Uhr • Schauspielhaus Kiel

Foto: Olaf Struck

MAX RAABE & PALAST ORCHESTER

Die neue Tour „Wer hat hier schlechte Laune“ von Max Raabe & Palast Orchester verspricht gute Laune! Die Mischung aus Eigenkompositionen und Originalarrangements der 20er/30er Jahre sorgt für einen unterhaltsamen Konzertabend. Freue dich auf Hits wie „Guten Tag, liebes Glück“ und Klassiker wie „Mein Gorilla hat ne Villa im Zoo“. Max Raabe zieht alle Register seines Könnens und verzaubert das Publikum mit einer einzigartigen Bühnenshow. Sichere dir jetzt deine Tickets und erlebe einen Abend voller Musik und Lächeln.

12. Oktober, 20 Uhr • Wunderino Arena, Kiel



Foto: Gregor Hohenberg

DAS MIT DEN BLUMEN TUT MIR LEID

Erlebe DAS MIT DEN BLUMEN TUT MIR LEID live!

Nach einer einjährigen Pause kehrt die Band mit einer komplett neuen Besetzung zurück auf die Bühne. Die Indie-Chansons der Berliner Band bieten eine unwiderstehliche Dynamik und gehen direkt ins Herz. Freue dich auf ein grooviges und tanzbares Konzert voller Emotionen und musikalischer Vielfalt im Prinz Willy. Weitere Informationen gibt es auf www.dasmitdenblumen.de.

12. Oktober, 20 Uhr • Prinz Willy, Kiel



Foto: DMDBTML



JUST A (HIP-HOP-)SHOW

Die Hip-Hop-Leistungsformation Just 241 konnte bereits deutsche und norddeutsche Meistertitel nach Hause holen, und auch bei der Weltmeisterschaft in den USA waren sie letztes Jahr dabei und konnten den 25. Platz belegen. Jetzt kannst du die Hip-Hop-Gruppe in einer spektakulären Show in ihrer Heimatstadt Kiel erleben. Dich erwartet ein buntes Showprogramm mit verschiedensten Tanzstilen und Akrobatik, inklusive der meisterhaften Choreografien, die bei nationalen und internationalen Wettbewerben erfolgreich waren. Freue dich zudem auf eine Tombola und kulinarische Angebote! Die Einnahmen unterstützen die Förderung des Hip-Hop-Sports in Kiel.

12. Oktober, 13 und 18.30 Uhr • Hein Dahlinger Halle, Kiel

Foto: Just 241



MATJES MIT VIEL CHA CHA CHA

Erlebe ein zauberhaftes Figurenspiel für Kinder ab vier Jahren und Erwachsene: „Matjes mit viel Cha Cha Cha“. Das norddeutsche Handpuppenspiel von Peter-Michael Krohn wird am 12. Oktober um 14 Uhr im Foyer des Opernhauses aufgeführt. Freue dich auf eine spaßig-spannende Waterkant-Geschichte, die das traditionelle Kasperspiel mit zeitgenössischem Figurentheater verbindet. Mit Buch und Regie von Wolfgang Buresch, Musik von Ture Rückwardt und Figuren von Peter-Michael Krohn.

12. Oktober, 14 Uhr • Foyer des Opernhauses Kiel

Foto: Tom Klye

EIN SOMMERNACHTS-TRAUM

Unerwünschte Liebe, ein bevorstehendes Herrscherpaar, Handwerker als Schauspieler und ein Ehestreit unter Elfen – all das bietet Shakespeares „Ein Sommernachtstraum“. Die berühmte Komödie mit ihren Verwirrungen und Verwicklungen dient als perfekte Grundlage für eine neue choreografische Auseinandersetzung. Yaroslav Ivanenko, der bereits „Romeo und Julia“ inszeniert hat, widmet sich erneut einem Werk von Shakespeare. Mit Musik von Felix Mendelssohn Bartholdy und Camille Saint-Saëns entführt er dich in einen nächtlichen Zauberwald und eine illustre Hochzeitsgesellschaft. Am 12. Oktober findet die Premiere statt.

12. Oktober, 19 Uhr • Opernhaus Kiel

Foto: Olaf Struck



ROCK TALES

Der eine war viele Jahre in hohen Positionen bei Schallplatten-Konzernen, traf große Stars. Der andere produzierte Hits und tourte mit Künstlern um die Welt. Jetzt präsentieren sie ihre Lieblingsgeschichten aus dem Backstage-Bereich. ROCK TALES kombiniert mit Video-Projektionen im Wechsel mit Live-Musik, die größten Hits, die besten Songs der besten Bands und Künstler*innen.

12. Oktober, 20 Uhr • Kulturforum Kiel



Foto: Studio-bb.de

„SENSENMANN UND SÖHNE“

Am 12. Oktober führt das Thalamus-Theater die neue Inszenierung der Komödie „Sensenmann und Söhne“ von Jan Neumann auf. Hier wird tief in das eingetaucht, was zwischen Leben und Tod passiert. Der Bestatter Heinrich Heinemann will eigentlich mit seinem eigenen Sterben nichts zu tun haben, seine Tochter fürchtet sich vor Leichen, und auch weitere Personen mit Bezug zum Tod tauchen auf: ein Pastor, ein Arzt, eine Trauerrednerin und eine ehemalige Hospizmitarbeiterin. Obwohl der Tod uns alle betrifft, ignorieren wir gerne unsere Endlichkeit – Zeit, dass das Thalamus-Theater da mal genauer hinschaut und dabei einiges Komisches, Skurriles, Herzerreißendes und Bedenkenswertes zu Tage bringt.

12. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek



Foto: Thalamus Theater

SCHLESWIG-HOLSTEIN'S HAUPTSTADT-MAGAZIN
Kielerleben PRÄSENTIERT

TINA

THE ULTIMATE TRIBUTE TO THE QUEEN OF ROCK 'N' ROLL

Im Oktober 2024 wird es in Deutschland richtig heiß, denn „TINA – The Ultimate Tribute to the Queen of Rock 'n' Roll“ kommt endlich nach Deutschland! Die atemberaubende Live-Show startet am 11. Oktober in der Wunderino Arena in Kiel. Diese spektakuläre Produktion, die bereits weltweit mehr als 100.000 Zuschauer begeistert hat, verspricht ein elektrisierendes Konzerterlebnis, das Sie nicht verpassen sollten. Mit einer detailverliebten Inszenierung und einer überragenden siebenköpfigen Live-Band wird die unvergessliche Musik von Tina Turner auf beeindruckende Weise zum Leben erweckt.

Angeführt von der südafrikanischen Ausnahmekünstlerin Caroline Borole, die mit ihrer kraftvollen Stimme und charismatischen Bühnenpräsenz in die Rolle der Rocklegende schlüpft, erwartet Sie eine Show voller Energie und Leidenschaft. Freuen Sie sich auf rund zwei Stunden mit den größten Hits von Tina Turner, darunter „Simply the Best“, „Proud Mary“ und „What's Love Got to Do With It“. Tickets sind auf www.wunderino-arena.de und an den bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich. Verpassen Sie nicht die Chance auf ein unvergleichliches Konzerterlebnis!

11. Oktober - Wunderino Arena, Kiel



THE ORIGINAL...THE BEST!

Riverdance

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

15.11.2024
WUNDERINO ARENA
BEGINN: 20 UHR

Karten an allen
 angeschlossenen Vorverkaufsstellen.
www.wunderino-arena.de

SING MIT!

Der inklusive Chor der Rockschule Russee „BUNTE FARBEN“ ist 2024 unter der Leitung von Nina Berger auf Mitsing-Konzertreise. Sie singen zusammen mit ihrem Publikum alles von Schlägern bis Popmusik. Begleitet wird der Chor von Kieler Musiker*innen. Der Eintritt kostet fünf Euro, für Menschen mit Behinderung und Kinder ist der Eintritt frei.

13. Oktober, 17 Uhr • Kulturforum Kiel



Foto: SINGMIT Chor

DIE LABORANTIN

In einer nicht allzu fernen Zukunft bestimmt ein Bluttest über Erbkrankheiten und Gendefekte das Schicksal der Menschen und errechnet einen Gesamtwert auf einer Skala von eins bis zehn. Bea (7,1) und ihr Freund Aaron (8,9) haben beste Chancen, doch als Beas Freundin Char nur auf 2,2 getestet wird, entdeckt Bea einen lukrativen Nebenerwerb. Das mehrfach ausgezeichnete Debütstück der jungen englischen Autorin schildert ein dystopisches Szenario über den gläsernen Menschen und die perfide Selektion des Unperfekten. Ein Stück, das tief zum Nachdenken anregt.

13. Oktober, 19.30 Uhr • Schauspielhaus Kiel



Foto: Olaf Struck

„APIAN – EIN MINISTERIUM FÜR BIENEN“

Erlebe die faszinierende Ausstellung von Aladin Boriolis „APIAN“, dem Ministerium für Bienen. Dieses künstlerische Forschungsprojekt erforscht die Beziehung zwischen Mensch und Biene und zeigt beeindruckende Werke aus Kunst, Anthropologie und Naturwissenschaften. Es wird unter anderem ein Kurzfilm über die



Auswirkungen von Pestiziden auf das Bienenhirn präsentiert sowie historische Bienenstöcke mit hölzernen Masken ausgestellt. Diese Ausstellung verknüpft moderne wissenschaftliche Erkenntnisse mit Kultur- und Brauchtumsgeschichte und schafft so ein nachhaltiges Verhältnis zwischen Mensch und Biene. Schau dir die Ausstellung in Ruhe an oder nimm an der informativen Führung am 13. Oktober teil!

13. Oktober, 16 Uhr • Arthur-Boskamp-Stiftung, Hohenlockstedt

Foto: Aladin Borioli



BARFOOT IN'N PARK – VERLIEBT, VERLOBT, VERKRACHT

Nach einer stürmischen Flitterwoche sollte den Jahren des Eheglücks eigentlich nichts mehr im Wege stehen – es sei denn, sehr unterschiedliche Lebensauffassungen prallen aufeinander. Paul ist ein überaus korrekter und aufstrebender Anwalt, Conny hingegen hat Spaß und Vergnügen zu ihren Lebensprinzipien erklärt. Als die gemeinsame Wohnung sich auch nicht gerade als Glücksfall entpuppt, die Schwiegermutter dem Ruf einer solchen besondere Ehre macht, und sich ein exzentrischer Nachbar in die junge Ehe einmisch, wird diese auf eine harte Probe gestellt – sehr zum Vergnügen des Publikums.

15. Oktober, 20 Uhr • Schauspielhaus Kiel

Foto: Sinje Hascheider

COUCHSURFING IN DER UKRAINE

Bei dieser Multimedia Lesung stellt Stephan Orth sein am 1. August erschienenes Buch „Couchsurfing in der Ukraine“ vor. Der Autor hat den Krieg Russlands gegen die Ukraine von Beginn an intensiv miterlebt – denn seine Freundin Julija ist selbst Ukrainerin. Orth reist tausende Kilometer durch das Land und wohnt bei Einheimischen, hört ihre Geschichten und ist beeindruckt von ihrem Lebenswillen. Es ist ein Bericht über Mut, Hoffnung und dem Leben im Ausnahmezustand.

15. Oktober, 20 Uhr • STUDIO Filmtheater, Kiel



VERLOSUNG

Wir verlosen
2x2 Tickets sowie
2x2 Bücher
zur Lesung unter
[kielerleben.de/
gewinnspiele](https://kielerleben.de/gewinnspiele)

Foto: Stephan Orth

LUCK UP

Freu dich auf einen beschwingten Abend mit Luck Up am 9. Oktober um 20 Uhr im Kulturladen Leuchtturm in Kiel. Die vier Herren im (zweit)besten Alter spielen Musik, die die Füße wippen lässt – von Swingklassikern über Schlager bis hin zu Rock-Oldies. Da der Bandbus nur begrenzten Platz bietet, greifen sie auf Ukulelen, Mundharmonika und Trommel zurück. Diese minimalistischen Instrumente reichen jedoch völlig aus, um ihre einzigartige und mitreißende Musik zu präsentieren.

16. Oktober, 16 Uhr •

Kulturladen Leuchtturm e.V., Kiel



Foto: Luck Up

DER ROSEN- KAVALIER

Erlebe die Oper „Der Rosenkavalier“, die mit einem Orchestervorspiel eine leidenschaftliche Liebesnacht schildert. Die Feldmarschallin Fürstin Werdenberg erwacht mit ihrem jungen Liebhaber Octavian, der sich als Kammerzofe verkleiden muss, um nicht von Baron Ochs entdeckt zu werden. Dieser sucht die Hilfe der Marschallin, um die reiche Sophie zu heiraten und einen Rosenkavalier zu finden. Überraschenderweise schlägt die Marschallin Octavian vor. In einem Walzer-geschwängerten Wien der Maria Theresia-Zeit verbirgt sich eine Geschichte über Liebe, Begehren und Einsamkeit.

18. Oktober, 18 Uhr •

Opernhaus Kiel



Foto: Olaf Struck



„ALLES IMMER WEGEN DAMALS“

Am 17. Oktober liest Paula Irmschler aus ihrem neuen Roman „Alles immer wegen damals“. In ihrem Werk erzählt sie entwaffnend ehrlich, voller Witz und Zärtlichkeit von zwei grundverschiedenen Frauen, die dennoch verbunden sind: Die eine hat die andere geboren. Erlebe einen Abend voller Emotionen und literarischer Highlights. Sei dabei und tauche ein in die fesselnde Geschichte dieser beiden Frauen!

17. Oktober, 20 Uhr • Hansa48, Kiel

EIN MULTIMEDIALES ERLEBNIS

Im kommenden Oktober verwandelt Mike Breeze unseren HeimatHafen in eine einzigartige Bühne! Der Sänger bringt sein neues Soloalbum „Diavol“ auf Tour – ein Muss für alle Musik- und Kunstliebhaber*innen. Im Sommer dieses Jahres veröffentlichte Mike Breeze sein neues Soloalbum „Diavol“, das sich durch ein faszinierendes multimediales Erlebnis auszeichnet. Auf dem Cover prangt eine von ihm selbst geschaffene Teufelsfigur, die mit einer OWL-Brille in 3D betrachtet werden kann. Fans können die liebevoll mit 3D-Drucktechnologie vervielfältigte Figur als besonderes Souvenir erwerben. Freue dich auf den 19. Oktober 2024 im HeimatHafen in Kiel! Neben Mike Breeze werden auch Überraschungsgäste und Metamorphonia als Co-Headliner auftreten. Bereite dich auf ein unvergessliches Event vor! Komm vorbei und erlebe Mike Breeze live – das wird ein Abend, den du nicht verpassen willst! Mehr unter youtube.com/VisualMirror.

19. Oktober • HeimatHafen Kiel

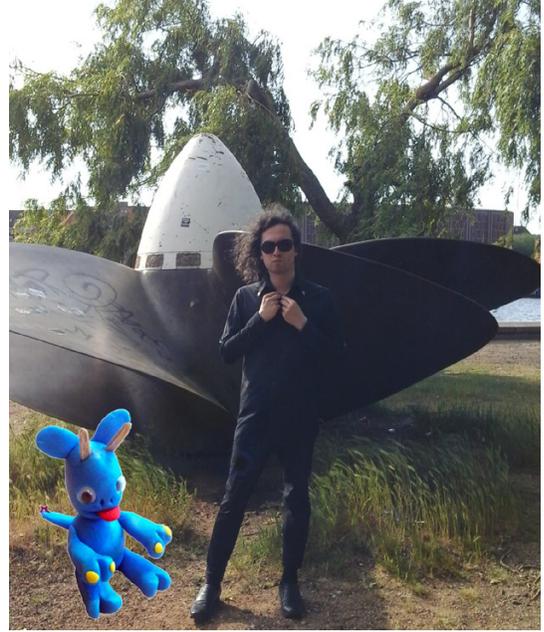


Foto: Mike Breeze



GÖNN DI WAT – GÖNN DI PLATT!

Tickets und Spielplan unter www.nbkiel.de. Tickets sind außerdem erhältlich unter Tel. 0431 / 90 19 01 oder an der Abendkasse.

HAUS IN TRAUMLAGE ZU VERMIETEN

Die zweite Premiere der Spielzeit steht in den Startlöchern! Bodo will aus dem geerbten Haus in Traumlage eine Pension machen und zieht kurzerhand auf die Insel. Doch darin wohnt seit Jahren die resolute Haushälterin Margret. Bodo bleibt nichts anderes übrig, als sie zu „übernehmen“. Jedoch bleiben die beiden nicht lange alleine. Rieke hat eine Reha wegen Burn-out auf der Insel verordnet bekommen. Wird das Trio lernen miteinander klarzukommen? Die Komödie „Huuus an't Meer“ (Haus am Meer) von Hans-Helge Ott ist ab dem 19. Oktober an der Niederdeutschen Bühne zu sehen. Bis dahin sind noch Lore und Harry in „Ole Leev“ (Alte Liebe) von Elke Heidenreich und Bernd Schröder, nndt. Meike Meiners zu sehen. In der berührenden Komödie versucht das Ehepaar aus dem Alltagstrott auszubrechen und die Chance auf den zweiten Frühling zu ergreifen.

Ab dem 19. Oktober • Niederdeutsche Bühne Kiel

Foto: Ole Leev

„STABILE SEITENLAGE“



Nach dem Motto: „Wer spricht von siegen, überstehen ist alles!“ präsentiert H.-C. Hoth in seinem Soloprogramm wieder einmal seine Bühnenlieblinge: Deutschlands beliebtesten Prozessoptimierer auf zwei Beinen Felix Weltrang, Anneliese Noellmann, den smarten

Vollrausch-Chirurgen u. v. a. Dieses Mal werden sie zum Thema „Stabile Seitenlage“ im Studio des Schauspielhauses Kiel ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Freue dich also auf die wahren Notfall-Expert*innen unseres Alltags bei ihrem Erste-Hilfe-Einsatz in Politik, Wirtschaft und Medizin. In jedem Fall erlebt an diesem Abend die „Stabile Seitenlage“ ihr blaues Wunder ... meint die rote Strickjacke ... Horst!

19. Oktober, 20.30 Uhr • Schauspielhaus Kiel

DER FREISCHÜTZ

Agathe und Max wollen heiraten, doch erst muss Max einen Probeschuss bestehen, denn Agathe ist Försterstochter und ein Urahn hat es so bestimmt. Um seinem Glück nachzuhelfen, lässt Max sich mit dem zwielichtigen Kaspar ein, der ihn mit „Freikugeln“ versorgen kann, die immer in ihr Ziel treffen. Aber dazu müssen beide in die verrufene Wolfsschlucht, wo dunkle Mächte walten ... Die schwarz-romantische Erfolgsoper wurde vom jungen französischen Regisseur Jean-Romain Vesperini „optisch überwältigend“ (nmz online) in seinem Deutschland-Debüt mit suggestiven Video-Bildern ausgestattet.

20. Oktober, 20 Uhr • Opernhaus Kiel



Foto: Olaf Struck

TORE RENBERG – DIE LUNGENSCHWIMMPROBE

Während dieser Lesung tauchst du tief in das 17. Jahrhundert ein – eine Zeit, in der die Ausläufer des Mittelalters auf die Ansätze der frühen Aufklärung treffen. Katrin Schlomm liest aus Tore Renbergs packendem Roman „Die Lungenschwimmprobe“. Basierend auf wahren Begebenheiten, erzählt der Roman die Geschichte der 15-jährigen Anna Voigt, die 1681 in Leipzig des Kindsmords beschuldigt wird. Während die Obrigkeit ihren Tod fordert, bringt ein Arzt ein revolutionäres Verfahren ins Spiel, das die Medizingeschichte prägen wird.

24. Oktober, 19.30 Uhr • Literaturhaus Kiel



Foto: Petter Sandell



Foto: Thorsten Nagelschmidt

SOLEDAD

Die Hamburger Fotografin Alena will nach einer schmerzhaften Trennung nur ein paar Tage in einer abgeschiedenen Lodge im kolumbianischen Dschungeldorf Soledad bleiben. Doch sie verfällt immer mehr dem mystischen Charme des Ortes und den Erzählungen Rainers, dem deutschen Betreiber der Lodge – dessen Erzählungen gar nicht zu dem passen, was Alena von ihm erwartet hätte. Nagelschmidt erzählt mit beeindruckendem Einfühlungsvermögen und Witz von auf den ersten Blick sehr unterschiedlichen Menschen, die sich näher sind, als sie anfangs dachten.

24. Oktober, 20 Uhr • STUDIO Filmtheater

MINA RICHMAN

Am 24. Oktober kommt Mina Richman mit ihrer Mischung aus IndieSoul, Blues und Hip-Hop nach Kiel. Die 25-jährige Deutsch-Iranerin, bekannt durch ihre Debüt-EP „Jaywalker“, begeistert mit tiefgründigen Folk-Pop-Nummern, in die auch immer wieder amüsante Gedanken einfließen. Ihr Solidaritäts-Song „Baba Said“ machte sie während der Revolution im Iran schlagartig berühmt. Ihr neues Album erschien im März 2024 und verbindet das Musikalische mit dem Gesellschaftlichen. Erlebe Mina Richman live, begleitet von ihrer Band bestehend aus Friedrich Schnorr von Carolsfeld, Alexander Mau und Leon Brames. Tickets gibt es für 12 Euro im Vorverkauf und 15 Euro an der Abendkasse.

24. Oktober, 20 Uhr • Hansa48, Kiel



Foto: Jan Haller



WHISPERING SONS 18.10.2024

02.10. - DIE DENKEDRANS

10.10. - AMJAD

11.10. - HINNERK KÖHN

17.10. - DURDUR BAND INTERNATIONAL

19.10. - THE TAYLOR & HARRY NIGHT

24.10. - BJÖRN PAULSEN

26.10. - THROUGH THE NIGHT

31.10. - FRED COSTEA

06.11. - IL CIVETTO

07.11. - WINGENFELDER

09.11. - JAZZKANTINE

13.11. - ABDUL KADER CHAHIN

15.11. - KAPELLE PETRA

16.11. - YURUB GEENYO

21.11. - LEFTOVERS

22.11. - KAFVKA

23.11. - D'ARTAGNAN

28.11. - FALK PYRZCEK

05.12. - JEAN-PHILIPPE KINDLER

08.12. - MARLO GROSSHARDT

12.12. - TORFROCK

14.12. - ELL

16.12. - HE/RO

20.12. - ABI WALLENSTEIN

**Karten an allen bekannten
Vorverkaufsstellen erhältlich**

www.diepumpe.de



MAN: THE LEGENDARY PROG-ROCKBAND FROM WALES

Die Band MAN um den singenden Bassisten Martin Ace, dem Gitarristen Mickey Jones und dem Drummer Terry Williams (später Dire Straits) zählte 1968 mit Pink Floyd zu den Mitbegründern des Progressive Rock. Durch stets neue Einfälle demonstrierte diese Formation, wie man dem „Beat“ eine weitere psychedelische Dimension hinzufügt. Die aktuelle Besetzung, bestehend aus Martin Ace, Malcolm Morley, Josh Ace, Shane Dixon und James Beck, bringt frische Virtuosität in das Repertoire der Band. Ihre letzten Alben zeigen, dass MAN nie besser war. Freue dich auf einen Abend voller musikalischer Höhepunkte und einzigartiger Klänge!

25. Oktober, 20 Uhr • Savoy Bordesholm

Foto: MAN Band

THORSTEN ZEITNITZ



Foto: Zeitnitz

Geschichten mitten aus dem Leben, in Verbindung mit eingängigen Gitarrengrooves und humorvollen Bühnenmoderationen sind die Spezialität des Ruhrpott-Poeten. ZEITNITZ ist dafür bekannt, auf seine ganz eigene Art und Weise Country, Rock 'n' Roll, Blues und Folk zu vermischen. Sein aktuelles Programm besteht ausschließlich aus Originalkompositionen. Sein hervorragendes Gitarrenspiel und seine markante Stimme machen ihn zu einem gefragten Solokünstler und eine Schublade, in die dieser Ausnahmemusiker passt, muss noch gebaut werden.

25. Oktober, 20 Uhr •
Kulturladen Leuchtturm e.V., Kiel

DIE ROSE VON NISCHAPUR

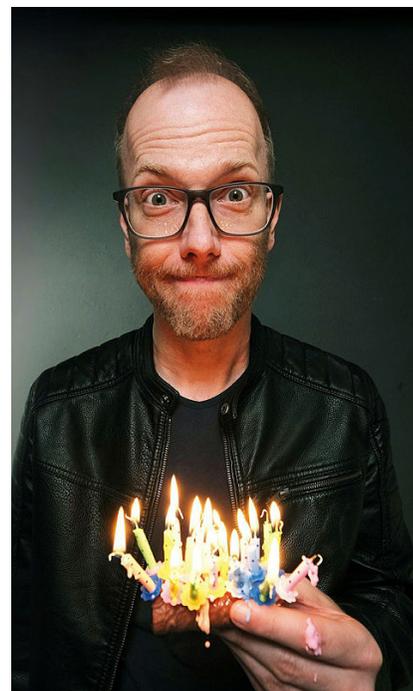
„Die Rose von Nischapur“ ist ein ergreifender Roman über die Kraft der Literatur, über Liebe und Begehren in einem autoritären Staat sowie über das Verhältnis

zwischen Orient und Okzident. Der junge Engländer David reist in das Heimatland seines Lieblingsdichters und findet sich inmitten politischer Unruhen wieder. Mit Davids iranischen Freund*innen entspinnt sich eine Dreiecksbeziehung, die für alle gefährlich wird.

29. Oktober, 19.30 Uhr •
Literaturhaus Kiel



Foto: Ekkevon Schwichow



MICHAEL KREBS – DA MUSS MEHR KOMMEN

Das wird ein rauschender Abend, prallvoll mit neuen Liedern, urkomischen Geschichten und dem Besten aus den letzten 20 Jahren. Persönlich, nah und groovend komisch. Michael Krebs möchte sein Jubiläum da feiern, wo er am liebsten ist: Auf der Bühne. Der Eintritt kostet im Vorverkauf 22 Euro, an der Abendkasse 25 Euro.

27. Oktober, 19 Uhr • Kulturforum Kiel

Foto: Sven Hagebani

LANDGESTÜT TRAVENTHAL

GESTÜTS-WEIHNACHT

28. + 29. Okt.

4. + 5. November

Frau Holle, Weihnachtsmann, Ponyreiten

23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de

HISTORISCHER HENGSTSAAL

HOLIDAY ON ICE

Kaue deine Tickets für die spektakuläre Eiskunst-Show im Welcome Center Kieler Förde und erhalte 20 Prozent Rabatt!

Vom 22. bis 24. November gastiert Holiday on Ice in der Wunderino Arena Kiel und feiert dabei ein ganz besonderes Jubiläum. Seit über 80 Jahren entfesseln die weltbesten Eiskunstläufer*innen auf und über der Bühne eine wahre Symphonie der Bewegung und ziehen das Publikum mit ihrer Präzision und Leichtigkeit in ihren Bann. Die Zuschauer*innen

Foto: Martin Miseré



WELCOME CENTER | **Kiel.**
i | **Kiel.**
Sailing, City.

erwarten verblüffende Performances, waghalsige Stunts und Eiskunstlauf auf Weltklasse-Niveau.

EXKLUSIVER RABATT IM WELCOME CENTER

Als neue, offizielle Vorverkaufsstelle von Eventim-Tickets bietet das Welcome Center Kieler Förde einen exklusiven Vorteil: Er-

haltet ab sofort 20 Prozent Rabatt auf den offiziellen Ticketpreis. Solltest du nach der spektakulären Show in der Wunderino Arena selbst Lust bekommen, die Schlittschuhe zu schnüren, hast du wenig später die Gelegenheit dazu: beim Stadtwerke Eisfestival vom 13. November bis zum 12. Januar 2024! Weitere Infos findest du unter www.kiel-sailing-city.de/info.

HOLIDAY ON ICE

HORIZONS

22.11. - 24.11.2024

WUNDERINO ARENA | KIEL

www.holidayonice.de



20% KIEL SPECIAL NUR IM
WELCOME CENTER
KIELER FÖRDE!



*Alle angezeigten Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen MwSt., Systemgebühr, VVK-Gebühr und Buchungsgebühr von max. 2,50 € je Ticket; zzgl. Versandkosten.

GLAUBE LIEBE HOFFNUNG

Inmitten einer Gesellschaft im wirtschaftlichen Niedergang versucht die junge Elisabeth, ihr Lebensglück zu finden. Doch alte Schulden und der benötigte Wandergewerbescchein stellen Hürden dar. Sie will ihren Körper dem anatomischen Institut überschreiben, doch das misslingt. Ein Mitarbeiter leiht ihr Geld, das sie zur Schuldentilgung nutzt, woraufhin er sie anzeigt. Nach ihrer Entlassung aus dem Gefängnis lernt sie den Polizisten Klostermeyer kennen, doch auch diese Hoffnung endet in einer Eskalation. Horváths 1933 erschienenes Stück beschreibt eindrucksvoll den Kampf des Individuums in einer rücksichtslosen Gesellschaft, und diese Inszenierung ist definitiv einen Besuch wert. Am 27. September war die Premiere, Aufführungen gibt es bis März 2025.

Bis 21. März 2025 • Schauspielhaus Kiel



THE UNSUNG HEROINES OF KLEINSTADT POP

Erlebe das Duo Fischer&Rabe im Do Sul. Julia „Jules“ Fischer (Keyboard, Gesang) und Karin Rabhansl (Gitarre, Gesang, Mundharmonika) präsentieren eine Mischung aus souligen Balladen, bayerischem Heimatsound und sommerlichem Pop. Ihre Musik, geprägt von Gegensätzen, schafft eine einzigartige Live-Atmosphäre. Ob Englisch, Hochdeutsch oder Niederbayerisch, die beiden Songwriterinnen sind eine echte Entdeckung.

31. Oktober, 20 Uhr • Do Sul Ziel

Foto: Bilderbube

GUITAR HEROES FESTIVAL

Erlebe am 1. und 2. November das Bluesrock-Festival des Nordens im „Gerd's Juke Joint“ in Joldelund: das Guitar Heroes Festival. An zwei aufeinanderfolgenden Tagen treten jeweils zwei renommierte internationale Top-Acts auf. Am Freitag, dem 1. November, erwarten dich Beaux Gris Gris & The Apocalypse (USA/UK) und die Nick Moss Band (USA). Am Samstag, dem 2. November, folgen Saron Crenshaw & Blind B & The Visionairs (USA/NL) und Stone Senate (USA). Freue dich auf einen besonderen Mix aus Blues, Rock und Southern Rock! Die Türen öffnen sich jeweils um 19 Uhr, und das Konzert beginnt um 20 Uhr. Der Vorverkaufspreis beträgt 34 Euro zzgl. Gebühren, an der Abendkasse kosten die Tickets 40 Euro.

1. bis 2. November • Gerd's Juke Joint, Joldelund



Foto: Diato Pictures/Stone Senate



„MIT MIST MONETEN MAAKT“

Die plattdeutsche Theatergruppe „De Möhlenholder“ aus Heidmühlen lädt herzlich zu ihrer neuen Aufführung ein: Das humorvolle Stück „Mit Mist Moneten maaht“ verspricht wieder beste Unterhaltung auf Plattdeutsch. Die Premiere findet am 31. Oktober statt, gefolgt von weiteren Aufführungen am 2., 9., 15. und 16. November. Austragungsort ist das gemütliche Landcafé Mühlenholz in Heidmühlen, das mit seiner rustikalen Atmosphäre den perfekten Rahmen für einen vergnüglichen Theaterabend bietet. Bei den Nachmittagsvorstellungen ist ein Kaffeegedeck im Preis inbegriffen, an diesen Tagen öffnet das Café schon um 13.30 Uhr. Am Wochenende können Karten im Landcafé Mühlenholz erworben werden, ansonsten gibt es weitere Informationen und die Möglichkeit, Karten zu reservieren, telefonisch unter 0152 / 38 49 64 86 bei Natascha Feld.

31. Oktober, 19.30 Uhr • Landcafé Mühlenholz

Foto: Natascha Feld



IL CIVETTO

Wenn Il Civetto kommen, geht die Sonne auf. Das ist wirklich so. „Wir können uns das auch nicht erklären“, sagt Leon Keiditsch, „aber in diesem Jahr ist das immer wieder passiert: dass es aufhört zu regnen, sobald wir bei einem Festival auf die Bühne gehen. Vorher Regen, nachher Regen, bei unserem Auftritt scheint die Sonne. Es ist ein bisschen unheimlich.“ Mit ihren strahlenden Melodien ist das aber kein Wunder. Il Civetto verbinden in ihrer Musik Licht und Schatten, den Vibe einer lauen Sommernacht mit dem Kater danach. Ihr neues Album „Liebe auf Eis“ ist der Pop einer Generation, die von Älteren um ihre Zukunft betrogen ist, diese aber nicht kampfflos hergeben mag. Es geht um Liebe, Hoffnung, Solidarität – und um Meldien, die einfach glücklich machen.

6. November, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel

SCHILLER: „WANDERLUST“



Kein Musiker hat bisher so überzeugend und erfolgreich gezeigt, dass elektronische Musik warm und menschlich klingen kann. In diesem Jahr geht SCHILLER nach seiner Tour durch große Arenen mit einem neuen Programm in die intimen Clubs und wird uns mit WANDERLUST eine weitere Seite des SCHILLER Universums zeigen. Clubs haben einen besonderen Flair und so kannst du die Faszination elektronischer Musik auf ganz andere Art und Weise erleben. Mit WANDERLUST entführt er dich in den ganz eigenen SCHILLER-Soundkosmos und präsentiert eine musikalische Reise aus über 25 Jahren. Tickets gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie online.

22. November, 19.30 Uhr •
MAX Nachttheater Kiel

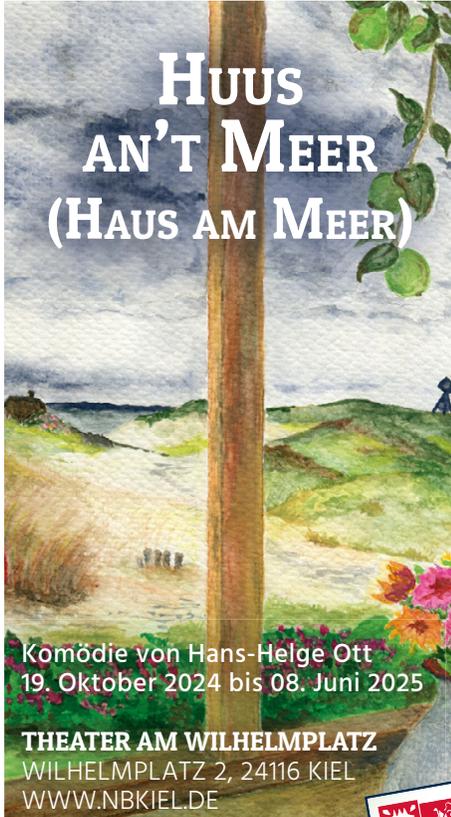


Kneipe, Küche, Kunst, Musik, Theater, Studio, Appartements, Laden, Fotografie



fr 4.10. **Baff a capella** Baff macht Musik - Popmusik
 sa 5.10. **Ingo Oschmann** "Scherztherapie"
 sa 12.10. **ThalamusTheater**
 do 17.10. **JanPeterPetersen** Kabarett
 fr 18.10. **KneipenQuiz**
 fr 25.10. **Reiner Kröhnert "ER"** Kabarett
 sa 26.10. **Bechmann - Sidenius** Nordic
 so 27.10. 12⁰⁰16:30 **Tango Workshop**
 do 31.10. **Arnulf Rating** Jahrespresseschau
 fr 1.11. **Quartett Querbeet** mit **Lene Krämer**
 sa 2.11. **Baltic Soul Foundation**
 fr 8.11. **Los Flamencitos** Flamenco + Tanz
 sa 9.11. **Jess Jochimsen** Kabarett, Songs, Dias
 fr 15.11. **GunGun feat. Monica Saba**
 sa 16.11. **California Cornflakes**
 do 21.11. **Sago SongSalon**

mit: **Johanna Zeul, Claudia Fink, Sebast. Krämer**
 24235 Lutterbek Tel. 04343 9442 
 www.lutterbeker.de 



**HUUS AN'T MEER
(HAUS AM MEER)**

Komödie von Hans-Helge Ott
 19. Oktober 2024 bis 08. Juni 2025

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

NIEDERDEUTSCHE BÜHNE KIEL
Gün'n Di wat - gün'n Di Platt!





Yannik Mitzloff, Arne Schmidt, David Bergner, Maxi Reinhold und Fabian Köstlich (v. l.) sind „Grell“.

AUS DER KLEINSTADT IN DIE CLUBS

NICHTS ALS LIEBE

Schon eine ganze Weile mischen die Jungs von **Grell** die Musikszene im beschaulichen Neumünster auf. Der rockige Sound der Band begeistert aber schon lange nicht mehr nur die Fans in ihrer Heimatstadt. Nach viel Zeit im Studio und einem aufregenden Live-Sommer wird es nun Zeit für ihre erste Tour.

von Natalie Zahnow

Man kann es einfach nicht anders sagen: Die Bandhistorie der Neumünsteraner Band Grell ist einfach bombastisch. Kaum gegründet, fahren sie den ersten Erfolg ein und sichern sich 2022 den Sieg beim Baltic Band Contest in Damp. Einer der Juroren ist Mark Smith, ein erfolgreicher Produzent, Coach und Songwriter. Begeistert vom Vibe der fünf jungen Musiker, bahnt sich schnell eine enge Zusammenarbeit zwischen der Band und Smith an – und damit auch der Weg zum Erfolg.

VON WEGEN LOCKER

„Als wir damals angefangen haben zu proben, wollte ich, dass das nur eine lockere

Sache wird“, erinnert sich Gitarrist David an die Anfänge. Gerade erst hatte sich ein Bandprojekt, in dem der 31-Jährige und Bandkollege Yannik aktiv waren, zerschlagen, der Trennungsschmerz war noch groß. „Dann haben wir aber zusammen Musik gemacht und es war direkt irgendwie geil. Es kamen die ersten Anfragen für Auftritte rein und wir wussten: Es muss eine Entscheidung her, entweder wir machen das jetzt ganz oder gar nicht.“

Leadsänger Fabian, gerade einmal 19 Jahre alt, ist sich schon lange sicher, dass Musik der wichtigste Teil seines Lebens ist – genau wie bei den vier anderen. „Maxi und ich

haben schon länger zusammen Mucke gemacht, aber wir dachten: Hey, was sollen wir beide hier zu Hause rumproduzieren? Wir wollten eine Band haben, wir wollten geile Auftritte spielen, wir wollten damit unser Geld verdienen. Und dann haben wir die anderen Jungs gefunden.“

Noch während seiner Abizeit gründete sich Grell. Seinen Abschluss machte er noch, aber es war schnell klar, dass alle mit vollem Einsatz in das Projekt „Grell“ einsteigen. „Da gab es gar nicht die Option in meinem Kopf, nach der Schule irgendwas anderes anzufangen, weil ich sonst ja gar keine Zeit mehr für Musik haben würde.“

AB AUF DIE BÜHNE

Die Begegnung mit Mark Smith ermöglichte der Band dann ungeahnte Möglichkeiten. Erste Songs wurden professionell im Studio aufgenommen, weitere Bandcontests folgten. 2023 sicherten sich die Neumünsteraner den ersten Platz im Landesfinale des renommierten „Local Heroes“-Contests, am Ende des Jahres machten sie den Erfolg mit dem Sieg des Upcoming-Artists-Preises beim Bundesfinale rund. Ein weiteres Jahreshighlight war der zweite Platz beim Emergenza-Weltfinale auf dem Taubertal-Festival.

Den Sound der Band fasst Fabian mit einer Zeile aus ihrem Song „Fluchtlicht“ zusammen: „Grell ist fette Mucke, die straight auf die Haut geht, ein bisschen auf die Fresse, ein bisschen Romantik.“ Der Mix aus Rock, Metal, Grunge, Punk und Rap kommt an, auf zahlreichen Konzerten haben die Newcomer in diesem Jahr die Mengen zum Toben gebracht. Das Song-Repertoire ist vielschichtig, mal sehr persönlich, mal tiefgründig, oft auch gesellschaftskritisch. „Unsere Vision ist, mit unserer Musik etwas zu bewegen, Verbindungen zu schaffen und den Menschen den Raum zu geben, einfach sie selbst zu sein“, sagt Schlagzeuger Arne.

NEUE SONGS IM GEPÄCK

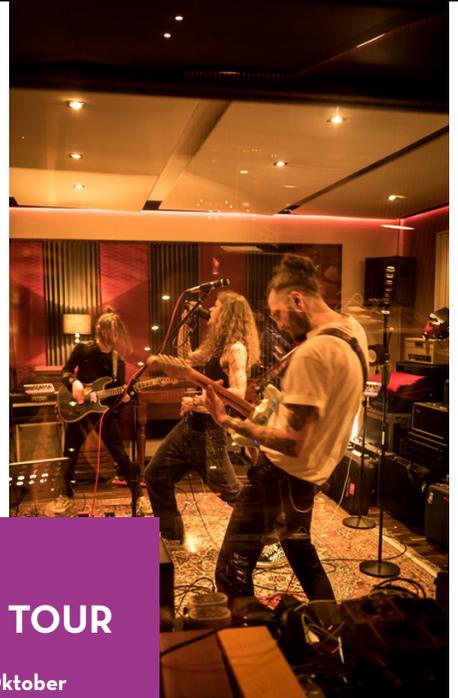
Mittlerweile ist nicht nur Grells Fanbase gewachsen, auch das Team ist größer geworden. So unterstützt unter anderem Christian Neander von Selig die Band mit seiner langjährigen Erfahrung. Mehrere Wochen haben die fünf Musiker in Rosenheim und Berlin im Studio an neuen Songs gefeilt, eine intensive Zeit für Grell. „Musikmachen ist einfach so krass mit Emotionen verbunden. Den einen Tag macht man den absoluten Partysong, bei dem man weiß, dass die Menge abgeht, und den anderen dann den traurigsten Track, den man jemals zusammen geschrieben hat“, erzählt David.

Die Arbeit hat sich gelohnt, mit einer Menge neuer Songs im Gepäck feilt die Band nun an ihrer ersten Tour. Fünf Clubs im Norden stehen auf dem Programm und die Vorfreude auf die Shows ist unbändig. „Wir werden die Clubs zum Beben bringen!“, sind sich die fünf sicher.



VERLOSUNG

5 x 2 Tickets zu gewinnen für das **große Finale im MAX** in Kiel am 2. November. Mitmachen unter kielerleben.de/gewinnspiele



GRELL - DIE ERSTE TOUR

25. Oktober
Flensburg, Imagine Bar

26. Oktober
Wacken, LandGastHof

30. Oktober
Hamburg, Hebebühne

31. Oktober
Lübeck, Rider's Café

2. November
Kiel, MAX

Tickets und weitere Infos
unter www.grellmusik.de

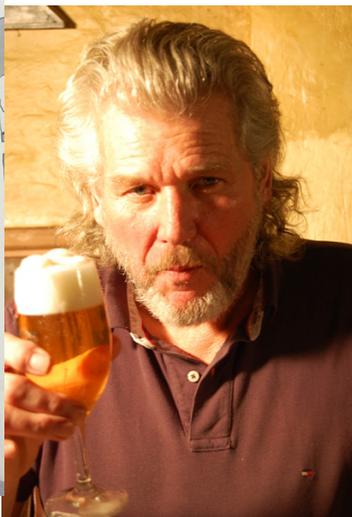
AUS DER REDAKTION

HOLGER, HOL DI FRUCHTIG!

DIE NÄCHSTE
Kielerleben

erscheint am
01.11.

Anzeigenschluss
16.10.



Selbstwahrnehmung muss nicht grundsätzlich immer mit der Realität übereinstimmen, das ist mir natürlich auch bewusst. Nichtsdestotrotz bin ich bisher immer davon ausgegangen, dass ich – verglichen mit vielen anderen meiner Generation – kaum gealtert, aktuell inspiriert und am Trend der Zeit immer auf Augenhöhe mit der Jugend bin. Zugegeben, dass meine Kinder in den letzten Jahren schon bald öfter als ich in meiner Stammkneipe einkehrten, hätte ich als erstes Warnzeichen deuten können.

Jetzt hat es mich relativ kalt erwischt: Zeitgleich zu meinem Abschied als Geschäftsführer bei falkemedia, dem Verlagskontor Schleswig-Holstein und dem Hamburger Magazin Verlag schließt der Club 68 in der Kieler Ringstraße 68. Eine Institution der Kieler Kneipenszene, die ich genauso für unsterblich hielt wie mich selbst. Im Jahre 1968 hat Holger Henze den Club eröffnet, zahllosen Kieler Kulturschaffenden ein Zuhause und Generationen von Nachtschwärmern eine letzte Anlaufadresse geboten. Die Discos hießen Abraxas, Tamen-T,

Hinterhof, Pfefferminz, King Georg, Far-Out usw., aber der Club überlebte alle, und Holger stand bis vor wenigen Tagen meist selbst in der Küche.

In dieser vermutlich kleinsten Gastroküche Kiels entwickelte er Klassiker des Hauses, die auch Gastronomiekritiker begeisterten. Am Tresen standen Legenden der Kieler Kneipenszene: Peter, Schorse, Nils, Rollo, Norbert – alle zu früh verstorben, alle Dauer-Raucher vor dem Herrn.

„Werner-Comic-Erfinder“ Brösel hat in den 80er Jahren Holger, seinem roten Porsche und dem Club in seinen Comics ein Denkmal gesetzt. Selbst Jüngere haben von dem legendären Rennen zwischen Brösel's Horex und Holgers Porsche 1988 in Hartenholm gehört, das vier Jahre zuvor im Club verabredet worden war. Was einem selbst so vorkommt, als wäre es neulich gewesen, ist dann doch auch schon ein paar Jahre her.

Wird also Zeit, das Motto zu wechseln – im Idealfall auf „je öller, je dölller!“ Let the good times roll! Holger, hol di fruchtig!

von Jörg Stoeckicht

IMPRESSUM

KIELerleben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.

falkemedia Regional GmbH

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

Herausgeber:

Kassian Alexander Goukassian

Chefredaktion:

Kathrin Wesselmann

Redaktion:

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

Heiko Buhr, Marion Laß,
Mareike Neumann, Maya Schukies,
Sebastian Schulten, Isabelle Sester,
Annelie Teßmann, Finja Thiede,
Hanna Wendler, Natalie Zahnow

Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Jörg Stoeckicht, Tel.: 0171 / 64 54 736
E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de
Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de
Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 200 766-24
E-Mail: k.mandel@falkemedia.de
Sarah Stöcks, Tel.: 0172 / 870 58 78
E-Mail: s.stocks@falkemedia.de
Gesa Schimmer, Tel.: 0431/ 200 766 75
E-Mail: g.schimmer@falkemedia.de
Natascha Feld, Tel.: 0431/ 200 766 104
E-Mail: n.feld@falkemedia.de

Layout & Bildbearbeitung:

Lisa Kim Ernst, Sandra Huege, 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.syltfraculein.de

RENSBURGERleben

www.rensburgerleben.de

Lebensart im Norden

www.lebensart-sh.de

Tipps für Kids - Das Familienmagazin

www.tippsfuerkids.de

FIETE - Das Campusmagazin

www.fiete-kiel.de

Geht los! - Das Azubimagazin

www.gehtlos-sh.de

Kielerleben

WWW.KIELERLEBEN.DE

Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:

So is(s)t Italien (www.so-isst-italien.de)
BÜCHER (www.buecher-magazin.de)
mein ZauberTopf (www.zaubertopf.de)
Mac Life (www.maclife.de)
BEAT (www.beat.de)
www.falkemedia.de

© 2024 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.

FÖRDELAND THERME

WOCHENPROGRAMM

MONTAG



50+ Angebot mit Aquagymnastik

Therme: 9,50 €

Sauna: 16,50 €

DIENSTAG

GESCHLOSSEN

MITTWOCH



**Frühschwimmen (6:00-10:00) &
50+ Angebot mit Aquagymnastik**

Therme: 9,50 €

Sauna: 16,50 €

DONNERSTAG



2 für 1

Sauna- und Freundetarif

Sauna: Beim Kauf einer Sauna-Tageskarte erhält die 2. Person freien Eintritt.

Freundetarif: Ein Kind zahlt den vollen Eintritt und das 2. Kind hat freien Eintritt.

FREITAG



Familientag

1 Erw. mit bis zu 3 Kindern 19,00 €

2 Erw. mit bis zu 3 Kindern 29,00 €

Mondscheintarif

Therme: 11,00 €

Sauna: 18,00 €



Glasfaser ab
19,95€*
buchen!

1.000 Mbit/s in allen Tarifen. TNG-Glasfaser jetzt buchen.

Jetzt ultraschnelle
Glasfaser erleben.



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

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