

Immobilienverkauf ist Vertrauenssache.

LANGNER | BURMEISTER
Immobilien

Plön 04522 - 80 80 800
Kiel 0431 - 69 105 400
www.langner-burmeister.de

TOP 2024
KIEL

Für mehr Zeit im Grünen
Terrassendächer von Solarlux

HANS RATHJE
hans-rathje.de

SOLARLUX

Kieler EXPRESS

am **WOCHENENDE**

JAHRGANG 34 · NR. 49 · C 45740 · ANZEIGEN 0431/55073733 · VERTRIEB 55073731 · 7. DEZEMBER 2024

Asia-Laden

Exotische Spezialitäten aus aller Welt erwarten dich!

Bio Basmatireis weiß und Vollkorn 4,50 €/kg 2,99 €/kg	Dubai Schokolade 9,99 €/100 g 6,99 €/100 g
Medjool Datteln 6,99 €/500 g 4,99 €/500 g	Honig aus SH frische Ernte aus 2024 6,49 €/500 g 5,99 €/500 g

Asia Laden Kiel GmbH & Co. KG • Fleethörn 23 • 24103 Kiel • Tel. 0431 - 677092
Asia Laden Holstenstraße • Holstenstraße 51 • 24103 Kiel • Tel. 0431 - 677092
Asia Laden Lübeck • Wisbystraße 31 • 23558 Lübeck • Tel. 0451 - 47997492
Asia Laden Neumünster • Wasbeckerstr. 21 • 24534 Neumünster • Tel. 04321 - 6026264
Asia Laden Rendsburg • Tönningerstraße 12 • 24768 Rendsburg • Tel. 04331 - 9588511

Elternkursus „Starke Eltern – Starke Kinder“

KIEL. Nach den Weihnachtsferien beginnt am 9. Januar der Elternkursus „Starke Eltern – Starke Kinder“ beim Kinderschutz-Zentrum Kiel. Die von der Diplompsychologin Dr. Anna Zaunbauer geleiteten Treffen, jeweils donnerstags von 9.30 bis 11.30 Uhr, sollen Eltern helfen, neue Wege in der Erziehung zu finden und sie in ihrer Rolle stärken. Neben vielen hilf-

reichen Informationen und Erziehungstipps bietet die Gruppe die Gelegenheit zum persönlichen Austausch zwischen den Teilnehmenden. Die Teilnahme kostet 35 Euro, für Paare 55 Euro. Weitere Infos sind unter www.kinderschutz-zentrum-kiel.de zu finden. Anmeldungen sind per E-Mail an info@kinderschutz-zentrum-kiel.de oder unter Tel. 0431/122180 möglich.



Alter Bootshafen. 2003, Gretel Riemann.

FOTO: LH KIEL

Gretel Riemann, die malende Chronistin

Neue Ausstellung im Warleberger Hof in Kiel

KIEL. Während andere Chronisten und Chronistinnen „nur“ zum Fotoapparat greifen, um Ereignisse zu dokumentieren, setzte die Kieler Malerin Gretel Riemann (1924-2012) ihre Bilder hinterher im Atelier in Ge-

mälde um und verlieh ihnen so eine ganz besondere Wirkung. Seit den 1970er-Jahren war die Kieler Malerin mit sicherem Gespür für nahende Veränderung an vielen Orten, an denen später Gebäude abgerissen und durch

Neubauten ersetzt wurden. Das Kieler Stadtmuseum Warleberger Hof zeigt Kieler Stadtgeschichte mit Gretel Riemanns Bildern und setzt sie in den Kontext mit aktuellen Fotos.

Mehr auf Seite 4

Angebote 09.12. – 14.12. 2024
Unser Fleischermeister empfiehlt:

Irische Steakhüfte, zart und abgehängt	19,95 €/kg
Sauerbraten eig. Herstellung	11,95 €/kg
Hirschgulasch, laufend frisch geschnitten	19,95 €/kg
Geschnetzeltes, Hubertus Art	7,95 €/kg
Rinderleber, in Scheiben	6,95 €/kg
Entenbrustfilet pol. TK	21,95 €/kg
Hähnchenbrustfilet, frisch	9,95 €/kg

Angebot freibleibend

Bistro: Rinderroulade mit Rotkohl/Soße/Salzkartoffeln für Weihnachten jetzt vorbestellen 15,50 € pro P. Abholung am 23.12.24 von 8.00-13.00 Uhr 0431/2008232

Thomsen Fleischmarkt Edisonstraße 20, Kiel Tel: 0431 - 2008 233
Fleischmarkt: Mo. - Fr. 8. - 18 Uhr, Sa. 8 - 13 Uhr

Treppenlifte

Neu · Gebraucht · Miete

- Bandagen · Einlagen · Prothesen · Gesundheitsprodukte ·

Schwedendamm 20
24143 Kiel
☎ 0431 - 709950
www.green-kiel.de

Green
Das Sanitätshaus

Britische Automobile

MG, Triumph, Austin, Healey, Jaguar, Mini
Kfz-Meisterbetrieb

Klaus-Dieter Paschkowiak
Reparatur · Ersatzteile & Zubehör
Hopfenstr. 13 · Kiel · Tel. 67 71 77

seit 1972

Prüß

RAUMAUSSTATTUNG
Gardinen Bodenbeläge Sonnenschutz
Gardinen-Dienst

abholen waschen reinigen anbringen
Reinigung / Reparatur Lamellen Jalousien Plissees
24109 Kiel, Rudolf-Steiner Weg 1 Tel. 523777

HALLMANN

Ein Geschenk fürs Leben

Jetzt -50% auf alle Markengläser*

*Gültig bis zum 31.12.24 beim Kauf von Meisterglas® Brillengläsern und Sonnengläsern. Sie erhalten 1 Brillenglas der Marke Meisterglas® kostenlos beim Kauf eines Glaspaars. So sparen Sie 50 % auf den UVP des Herstellers. Nur für Neuaufträge. Kann nicht mit anderen Aktionen, Komplettbrillenangeboten und Gutscheinen kombiniert werden. Keine Barauszahlung möglich. Wir behalten uns eine Verlängerung der Aktion vor. Optik Hallmann GmbH, Große Str. 27, 24937 Flensburg

Kiel, im Citti-Park 1. OG • Kiel Schilksee, Langenfelde 121
Kiel, Holtenauer Straße 68
Gratis Tel: 0800/412 6000 • optik-hallmann.de

SPORTS club KIEL

NEUERÖFFNUNG
NOVEMBER 2024
EHM. MERIDIAN SPA

ALL-IN-MITGLIEDSCHAFT
49,90€ statt 99,90€
ANGEBOT GÜLTIG FÜR DIE 200 SCHNELLSTEN NEUANMELDUNGEN

Im Sophienhof
www.sports-club.de/kiel

tasjuwelier
www.tasjuwelier.de

Altgold-Ankauf (sofort Bargeld)
Bruch - Schmuck - Zahngold - Münzen

Tas Juwelier GmbH
Elisabethstraße 27
☎ 77 59 12 84
Tgl. 10 - 17 Uhr durchg. · Sa. 10 - 13 Uhr

EXPRESS KOMMT AN

www.kielerexpress-online.de

KNUTZEN
Ihr ZOOFACHMARKT

Adelheidstraße 14 · Kiel
Tel. 0431-66 15 727

An der Schanze 49-51 · Friedrichsort
Tel. 0431-54 48 85 65

www.knutzen-kiel.de

IHR HEIMTIERSPEZIALIST IN KIEL & UMGEBUNG

Bei Abgabe des Coupons erhalten Sie **20% RABATT AUF 2 ARTIKEL**

Ausgenommen Gutscheine, Sonderangebote, reduzierte Ware, Lebendtiere, Aquarien und Bücher mit Preisbindung. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Pro Person nur 1 Gutschein einlösbar. Gültig ab Erscheinen bis zum 21.12.2024.

Logos: Origen, ACANA, Christopherus, BELCANDO, MAC's, Josera, ZOO & Co.

Jede Mandel ein Genuss
CLAUSEN'S
»Mandel Shop«
Tel. 0172/4588461

Ihre Mandelbrennerei
aus Kiel
Seit über 50 Jahren auf dem
Holstenplatz vertreten.

Gegen Abgabe dieser Anzeige sparen Sie auf die
100 g-Mandel-Packung 1,- €
Marzipan-Pralinen-Stangen 11,- €
im Angebot 5 Stück

Hassenstein
Inh. Roland Brüggmann

Reifen-
service
+Einlage-
rung

KFZ-REPARATUREN
Pkw • Transporter
Täglich HU + AU (GTÜ) Reparaturen aller Art
Karosserie - Instandsetzung - Lackierungen

Haßberg 9 • 24113 Kiel • Telefon 0431/682614
E-Mail: info@Hassenstein-Kfz.de, www.Hassenstein-Kfz.de

ROHRREINIGUNG
Horst Lassen GbR
Friedrichstraße 36 • 24534 Neumünster

Sonn- und
Feiertags
24 Stunden

- Rohrortung
- Hochdruck-
spülfahrzeug
- Dichtheitsprüfung

NMS ☎ (0 43 21) 138 00 Kiel ☎ (04 31) 78 88 44
horst.lassen@rohrreinigung-lassen.de

Unser Suchspiel
Irgendwo in dieser Ausgabe versteckt sich unser Exi.
Mal schaut er hinter einem Bild hervor, mal verbirgt er sich
zwischen den Artikeln. Wer aufmerksam sucht, kann ihn
entdecken. Viel Spaß beim Suchen!

VOLKMANN'S FABELHAFTE WELT ENERGIESCHUB

Na, haben Sie gestern auch in Ihren Stiefel geschaut? Vielleicht war da ja eine Überraschung drin – wenn Sie denn artig waren. Denn dann, aber nur dann, hat Ihnen der Nikolaus ein kleines Geschenk gemacht. Ich hoffe das sehr für Sie. Ich selbst war – was meine Stiefelbefüllung angeht – recht guter Dinge. Ich konnte mich an keine größeren Frechheiten oder Ähnliches erinnern, was den Nikolaus

davon hätte abhalten sollen, mir zumindest einen Schocko-Kollegen in meinen blitzblank geputzten Schuh zu stecken – außer vielleicht der Tatsache, dass das Putzergebnis oder die Beschaffenheit der Sohlen nicht einwandfrei war. Das hätte noch ein Knackpunkt sein können. Es ist ein bisschen lustig, dass ich mich jetzt, da ich das Grundschulalter deutlich hinter mir gelassen habe, so ausführlich

mit dem Nikolaus beschäftige, aber ich mag diesen Geschenke-Vorbote vor Weihnachten sehr gern. Als Kind bekam ich häufig ein Buch oder eine Kassette in den Stiefel gesteckt und hatte so das Gefühl, dass die Zeit bis Weihnachten schneller herumging. Damals war man



Ulrike Volkmann, Redaktion. FOTO: JAK KÖSTER

ja noch so aufgeregt. Heute sehe ich den Nikolaus als Erinnerung daran, dass es langsam ernst wird und ich mich spüren muss, alle Geschenke zusammenzubekommen. Und da tut ein wenig Energie in Schockform sehr gut. Haben Sie einen tollen zweiten Advent!

Die himmlische Nacht der Tenöre

Im Januar wird es in der Kieler Petruskirche musikalisch-italienisch

KIEL. Eine musikalische Reise voller Leidenschaft durch „Bella Italia“, das Mutterland der Opernkompositionen, verspricht die „Himmlische Nacht der Tenöre“ am 25. Januar ab 19 Uhr in der Petruskirche in Kiel-Wik zu werden. Das Klassik-Highlight bietet dem Publikum rund zwei Stunden voller musikalischer Lebensfreude mit drei herausragenden Tenören, einem Streichensemble und ausge-

wählten musikalischen Meisterwerken von Komponisten wie Giuseppe Verdi, Ruggero Leoncavallo, Ernesto De

Curtis und Giacomo Puccini. Besonders berührend dürften die Momente werden, in denen die Tenöre zusammen

die Canzone „Passione“ von Tagliaferri singen und besonders stimmungsvoll bei Arien wie „La donna e mobile“. Im Zentrum dieser Konzertreihe steht die Konzentration auf die Qualität der Musik – ohne Kostümshow oder Effekthascherei. Nur die drei Sänger vorn und im Halbkreis dahinter die Musiker und Musikerinnen. Ins Programm gehören unter anderem Arien wie „E lucevan le stelle“ und „Domanda al ciel ...“ aus Tosca, Rigoletto und Don Carlos, oder „Agnus Dei“, „Ave Maria“ und „Panis angelicus“. Auch „Nessun Dorma“ wird nicht fehlen.

Tickets für das Konzert gibt es ab 34,95 Euro an den bekannten Vorverkaufsstellen sowie online auf www.eventim.de und unter Tel. 0180/6050400.



Drei Tenöre, ein Streichensemble und Meisterwerke italienischer Komponisten sind die Zutaten für das Konzert im kommenden Januar in Kiel.

FOTO: RG-VERANSTALTUNGEN

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen



Rücken, Nacken, Kopf Nervenschmerzen sind vielfältig Diese natürliche Schmerztablette hilft wirklich!

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit einem speziellen Wirkkomplex den Schmerzen entgegen.

Langes Sitzen oder Stress führen oft zu verspannten Muskeln, die auf die Nerven drücken und diese reizen oder schädigen können. Eine häufige Folge: belastende Rücken- oder Nackenschmerzen. Diese können sogar bis in den Kopf ausstrahlen und dort Kopfschmerzen oder sogar Migräne verursachen. Was die wenigsten wissen: Dahinter stecken oft Nervenschmerzen.

Verspannungen lösen, Schmerzen lindern
Dorisol vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf bieten. Cimicifuga racemosa hat sich z. B. bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich als hilfreich erwiesen. Zudem wirkt es stechenden Schmerzen längs des Ischiasnervs, die sich bis hin zum Oberschenkel ziehen können, entgegen. Darüber hinaus hilft der Wirkstoff laut Arzneimittelbild bei migräneartigen Kopfschmerzen. Cyclamen purpurascens wird laut Arzneimittelbild bei typischen Migränesymptomen, wie Pochen und Pulsieren im Kopf, eingesetzt. Auch durch Migräne hervorgerufene Sehstörungen wie Augenflimmern können gelindert werden.

Fazit: Dorisol kann belastende Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf natürlich wirksam behandeln – auch bei chronischen Schmerzen.

- ✓ Lindert wirksam Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf
- ✓ Auch zur Einnahme bei chronischen Beschwerden geeignet
- ✓ Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Natürliche Hilfe bei Gelenkschmerzen

Den Haushalt meistern, im Garten arbeiten oder Sport machen – mit gesunden Gelenken alles kein Problem. Doch wenn die Gelenke schmerzen, schränkt uns das im Alltag oft stark ein. Hilfe kommt aus der Apotheke mit den Arznetropfen Rubaxx (rezeptfrei).

Forscher suchten nach einer Behandlung, die bei rheumatischen Gelenkschmerzen ebenso wirksam wie schonend hilft. Mit Erfolg! Ein spezieller Wirkstoff namens Rhus toxicodendron erfüllt diese Kriterien: Er wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen sowie bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Dabei ist er gut verträglich!

Wirkung ohne Umwege

Durch die Darreichungsform als Tropfen wird der Wirkstoff in Rubaxx direkt über die Schleimhäute aufgenommen. Die schmerzlindernde Wirkung kann sich so ohne Umwege entfalten. Tabletten dagegen müssen zunächst im



Mit den Arznetropfen von Rubaxx bekämpfen Sie Ihre rheumatischen Gelenkschmerzen von innen heraus.



Magen zersetzt werden und finden erst nach einem langen Weg über den Verdauungstrakt ins Blut. Ein weiterer Vorteil: Dank der Tropfenform lässt sich Rubaxx je nach Stärke der Schmerzen individuell dosieren.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)



„... und plötzlich bist du Kult!“

Matthias Reim macht auf seiner aktuellen Tour Station in Kiel

KIEL. Matthias Reim erlebt gerade das, was wenige seiner Kolleginnen und Kollegen in der Popmusik erreicht haben. Die Menschen sprechen von einer Legende, Medien berichten über das „Phänomen Reim“, Fans feiern ihren Kultstar. Da ist es kein Wunder, dass Matthias Reims aktuelle Tour unter der Überschrift „... und plötzlich bist du Kult!“ läuft. Am Freitag, 13. Dezember, ist Matthias Reim ab 20 Uhr in der Wunderino Arena in Kiel zu erleben.

Mit seinem rockigen Stil zählt er seit über 30 Jahren zu den beliebtesten deutschen Künstlern. Unter seinen Hits sind wahre Evergreens, die wohl irgendwie alle mitsingen und dabei Spaß haben können. Ganz sicher gilt das für diejenigen, die beim Matthias-Reim-Konzert in der Wunderino Arena dabei sind. Freuen können die sich auf jeden Fall auch auf „Verdammt ich lieb' Dich“, mit dem er 1990 seinen musikalischen Durchbruch feierte, denn den Song hat er immer beim Konzert dabei.

Sein Debüt-Album verkaufte sich weltweit rund zweieinhalb Millionen Mal und machte ihn über Nacht zum Superstar. Es folgten ausverkaufte Konzerte, Cover-Stories, stapelweise Fanpost, begehrte Musikpreise, Gold- und Platin-Awards. Auch die Hits „Nur geträumt von dir“, „Hey, ich hab' mich so auf dich gefreut“ oder auch

„Ganz egal“ wurden zu zeitlosen Lieblingssongs der Fans.

Auch nach über 30 Jahren auf der Bühne gibt der Rock 'n' Roller Matthias Reim noch immer

Vollgas auf der Bühne, um mit seinen Fans das Leben zu feiern, wenn diese vor der Bühne tanzen und seine Songs mitsingen.

Für das Konzert in Kiel in der Wunderino Arena können sich

die Fans auf einen Mix aus rockigen Popsounds, alten Ohrwürmern und vielen neuen Songs mit ordentlich Bass von Reims Live-Band sowie aufregende Momente und einige Überraschungen freuen.

Tickets gibt es zu Preisen ab 39,90 Euro, ggf. plus Gebühren, im Internet über www.wunderino-arena.de, www.eventim.de und an den bekannten Vorverkaufsstellen.

Die Veranstaltenden verlosen für das Konzert am 13. Dezember in Kiel 10x2 Stehplätze auf dem Innenfeld vor der Bühne. Wenn Sie zwei dieser Stehplätze gewinnen möchten, schreiben Sie eine E-Mail an kielerepress@kielermagazinverlag.de und schreiben Sie in die „Betreff“-Zeile das Wort GRIMPEL. Geben Sie in der Mail bitte ihren Vornamen und Nachnamen an, damit die Tickets für Sie an der Abendkasse der Wunderino Arena bereitgelegt werden können. Alle korrekt ausgefüllten E-Mails, die uns bis Montag, 9. Dezember, 12 Uhr, erreichen, nehmen am Montag an der Verlosung teil. Die Gewinnerinnen und Gewinner benachrichtigen wir per E-Mail.

Gemeinsam mit seinen Fans will Matthias Reim auch in der Kieler Wunderino Arena das Leben feiern.

FOTO: MAX PATZIG

VERLOSUNG



Physiotherapiepraxis Osteomed Amirov

Wir sprechen auch russisch.

Physio und Manuelle Therapie Praxis
in der Holstenstraße 51-53, 24103 Kiel
TEL: 0431/88807478 oder 015561597056
Info@osteomed-amirov.de • www.osteomed-Amirov.de
Alle Kassen sowie Privat

• Physiotherapie und Krankengymnastik • Manuelle Therapie
• KPE - Lymphdrainage plus Bandagierung
• Massage • Rückenschule

freie Termine

Neue Broschüre informiert über „Kultur ohne Kohle“

KIEL. Kiel ist offiziell eine der „Kulturperlen der Ostseeregion“ 2024. In ihrer Bewerbung versprachen die Kieler Verantwortlichen, dass sie eine Verringerung der sozialen Spaltung in Gesellschaft und Kultur anstreben und somit auch Menschen mit geringerem Einkommen den Zugang zu kulturellen Angeboten möglich machen wollen. Das Ergebnis ist unter anderem die neue Broschüre „Kultur ohne Kohle“, die gemeinsam mit dem Verein Groschendreher - Kieler Bündnis gegen Altersarmut entstanden ist. In diesem Heft

finden alle kulturell interessierten Menschen einen Überblick über zahlreiche kostenlose Veranstaltungen und Aktivitäten. Auch die vielen ehrenamtlich tätigen Vereine und Initiativen werden darin vorgestellt und gewürdigt. Die Broschüre ist online unter www.kiel.de/baltic-pearl als barrierefreie PDF-Datei zu finden und steht zum Download bereit, dazu gibt es auch jede Menge Informationen zum Projektjahr. Wer lieber ein gedrucktes Exemplar bekommen möchte, schreibt eine E-Mail an kreativ@kiel.de

„Mama lernt Deutsch“ im Familienzentrum Probstei

SCHÖNBERG. Erfolgreich ist der Sprachkurs „Mama lernt Deutsch“ im Familienzentrum Probstei in Schönberg gestartet: Das Angebot, das sich an Mütter mit Migrationshintergrund richtet, hat bereits zehn Teilnehmerinnen. Der Kurs soll praxisnahe Sprachkenntnisse vermitteln, die den Frauen im Umgang mit Behörden, in der Schule ihrer Kinder oder beim

Einkaufen helfen. Neben dem Sprachunterricht steht der soziale Austausch im Mittelpunkt. „Mama lernt Deutsch“ bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Müttern zu vernetzen. Noch sind Plätze bei „Mama lernt Deutsch“ frei. Eine Anmeldung ist per E-Mail an familienzentrum@gemeinde.schoenberg.de oder unter Tel. 04344/8118034 bei Hanna Helms möglich.



KNUTZEN HOME

Die mit dem grünen Haus! **16 x in Schleswig-Holstein**

IMMER IN IHRER NÄHE UND ONLINE UNTER: WWW.KNUTZEN-HOME.DE

UNSER SERVICE FÜR SIE: EIGENE BODENLEGER, DEKORATEURE UND NÄHERINNEN, LIEFERSERVICE



**50%
RABATT
AUF ORIENT-
TEPPICHE**



Nur gültig in unseren Filialen: **Büdel Dorf & Kiel**

3x KNUTZEN HOME KIEL

- Asmusstr. 19-21 • Tel. 0431 / 74 808
- Bahnhofstr. 14 • Tel. 0431 / 64 25 24
- Kehrwieder 13 • Tel. 0431 / 73 84 15

KNUTZEN TEPPICH-HOF BÜDELSDORF

- Neue Dorfstr. 68 • Tel. 04331 / 35 060

KNUTZEN TEPPICH-HOF ECKERNFÖRDE

- Rendsburger Str. 122 • Tel. 04351 / 76 95 60

KNUTZEN HOME NEUMÜNSTER

- Fehmarnstr.14 • Tel. 04321 / 25 17 10

KNUTZEN HOME SCHÖNBERG

- Eichkamp 18 • Tel. 04344 / 41 32 20

Mehr Mobilität für Kieler Seniorinnen und Senioren

KIEL. Wer in Kiel einen Seniorenpass hat, kann damit ab Januar ein Deutschlandticket zum reduzierten Preis von 29 Euro pro Monat bekommen – die Stadt Kiel zahlt die Differenz zum regulären Preis. Das hat die Stadt Kiel vor wenigen Tagen mitgeteilt. Das Abonnement kann bei der KVG-Abo-Verwaltung in der Werftstraße 233/243 abgeschlossen werden. Wenn bereits ein Abo bei der KVG für ein Deutschlandticket mit einer Chipkarte besteht, sollte diese bei der Antragstellung ebenfalls vorgelegt werden, da die Karte weiter genutzt werden kann. Den Pass für Seniorinnen und Senioren können in Kiel Menschen ab 65 Jahren beantragen, mit anerkannter Behinderung bereits ab 63 Jahren. Zu bekommen ist er im „nettekieler Ehrenamtsbüro“ in der Andreas-Gayk-Straße 31, Eingang A. Dafür müssen der Ausweis sowie Einkommens- und Ausgabennachweise vorgelegt werden. Vom 20. Dezember bis einschließlich 3. Januar 2025 ist das Büro geschlossen. Infos zum Seniorenpass sind auch unter www.kiel.de/senior_innenpass zu finden.

Mit Gespür für die Orte des Umbruchs

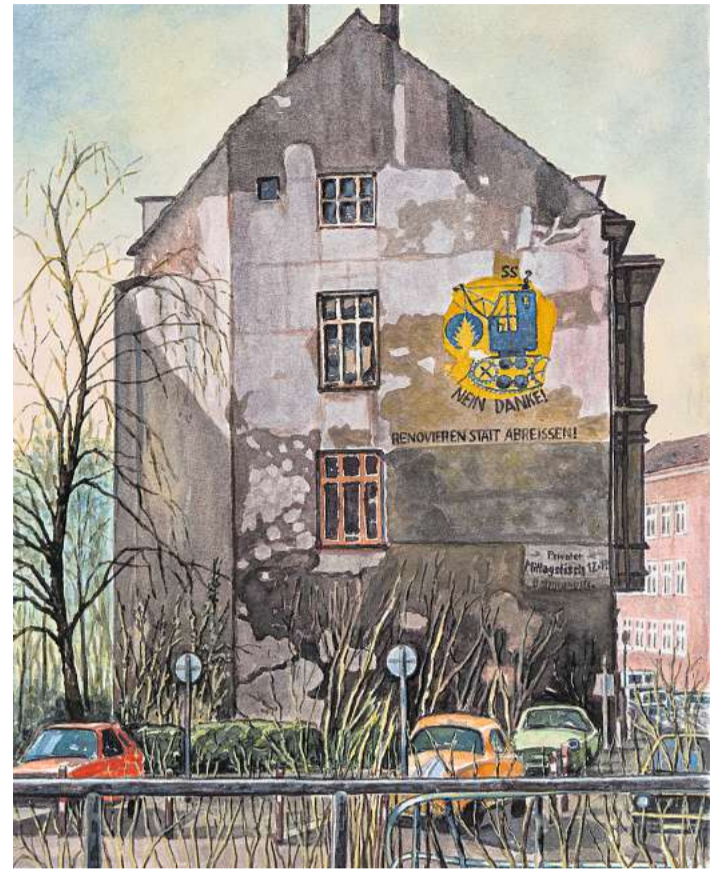
Fortsetzung von Seite 1: Stadtansichten von Gretel Riemann im Warleberger Hof in Kiel

KIEL. Die Kieler Künstlerin Gretel Riemann (1924–2012) hat von den 1970er-Jahren bis zu ihrem Tod als malende Chronistin die städtebaulichen Veränderungen in Kiel mit Pinsel und Farbe festgehalten. Noch bis zum 25. Mai zeigt das Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseum im Stadtmuseum Warleberger Hof in der Dänischen Straße 19 die Ausstellung „Kiel festhalten. Stadtansichten von Gretel Riemann“ – die Ausstellung umfasst die 30 Werke Gretel Riemanns, die zur Sammlung des Stadtmuseums gehören, und wurde ergänzt um Leihgaben aus Privatbesitz. Seit den 1970er-Jahren verfolgte die in Kiel geborene Gretel Riemann den Wandel ihrer Heimatstadt. Mit sicherem Gespür für die Orte des Umbruchs schuf die Künstlerin Momentaufnahmen der Kieler Stadtlandschaft zwischen Verfall und Weiterentwicklung. Es sind ausdrucksstarke Bilddokumente der baulichen Veränderungen des Stadtbildes. Sie zeigen Kieler Wahrzeichen wie

auch auf den ersten Blick unscheinbare Orte des Ab- und Umbruchs: zunächst die Abbruchhäuser an der Brunswiker Straße und am Exerzierplatz, die Altbauten der in den 1980er-Jahren überplanten südlichen Vorstadt mit dem Sophienhof und schließlich die Kieler Altstadt mit dem Berliner Platz, dem Bootshafen und der Schloßstraße. Die Ausstellung ist thematisch als städtebaulicher Spaziergang auf den Spuren von Gretel Riemann konzipiert. Bei ihren Streifzügen durch die Stadt fand sie ihre Motive, die sie zunächst mit der Kamera festhielt und dann im Atelier künstlerisch in Gemälde umsetzte. Insbesondere die Kieler Innenstadt erlebt seit 2017 einen bedeutenden Wandel. Daher werden den Stadtansichten Gretel Riemanns Fotos des heutigen Zustandes gegenübergestellt. Im Sommer 2024 begab sich der Fotograf und Museumsmitarbeiter Matthias Friedemann auf die Spuren von Riemann und hat die Orte, die ihre Bilder in der Ausstel-

lung zeigen, fotografisch dokumentiert. Ein jeweils kurzer Abriss zur Geschichte der dargestellten Orte und Häuser bietet zugleich die historische Perspektive. Die Ausstellung lädt zum Entdecken ein, zugleich möchte sie den Blick für die Architektur und die aktuellen Veränderungen des Stadtbildes schärfen. Unter der Frage „Wo und wie ist Kiel für Sie im Wandel?“ können die Besucherinnen und Besucher der Ausstellung selbst aktiv werden und ihre Ideen auf Notizzetteln hinterlegen oder ein Foto nach einem Streifzug durch die Stadt von ihrem persönlichen Ort des Wandels an die E-Mail ausstellung.stadtmuseum@kiel.de schicken. Die Fotos werden anonym in der Ausstellung als Ausdruck im Format 10 mal 15 Zentimeter veröffentlicht. Geöffnet hat der Warleberger Hof von Dienstag bis Sonntag, jeweils von 10 bis 18 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Die alte Milchküche. Gretel Riemann, 1994. FOTO: LH KIEL



Im Rahmen der Feier zur Preisverleihung stellte sich die Theatergruppe der DGS Probsteierhagen mit einem kurzen Stück vor. FOTO: KREIS PLÖN

Jugendkulturpreis für die Niederdeutsche Bühne Preetz

PLÖN. Die Kinder- und Jugendarbeit der Niederdeutschen Bühne Preetz ist mit dem Kulturpreis des Kreises Plön ausgezeichnet worden. In einer Feierstunde im Plöner Prinzenhaus überreichte Kreispräsidentin Hildegard Mersmann die Auszeichnung an die Niederdeutsche Bühne Preetz und würdigte damit deren jahrzehntelange erfolgreiche Theaterarbeit mit

Kindern und Jugendlichen. Stellvertretend für die Bühnen nahmen Frauke und Kurt Bosch die Auszeichnung und das Preisgeld in Höhe von 1000 Euro entgegen. Der zweite Preis entfiel auf die Theatergruppe der Dörfergemeinschaftsschule (DGS) Probsteierhagen, die von Kimberly Vertongen und Wiebke Eschenlauer geleitet wird, und auf die

Theatergruppe der Grundschule Vogelsang in Ascheberg unter Leitung von Nina von Neindorff und Jana Drawitsch. Beide Preisträgerinnen konnten sich über jeweils 500 Euro freuen. Die beiden ausgezeichneten schulischen Theaterprojekte setzten sich aufgrund ihrer eigenständigen, komplett mit den Kindern erarbeiteten Aufführungen selbst geschriebener Stücke ge-

gen die Konkurrenz durch. Der Kreis Plön verleiht für besondere kulturelle Leistungen seit 1985 einen Kreiskulturpreis als Anerkennungs- und Förderpreis – zunächst alle zwei Jahre, doch seit 2017 werden im jährlichen Wechsel ein Kinder- und Jugendkulturpreis für junge Menschen zwischen sechs und 21 Jahre und ein Kreiskulturpreis für Erwachsene vergeben.

Anzeige

Endlich das Original - direkt aus London GREASE - Das Hitmusical

Eines der erfolgreichsten Musicals aller Zeiten kehrt nach vielen Jahren endlich wieder live auf die Bühnen Deutschlands zurück!

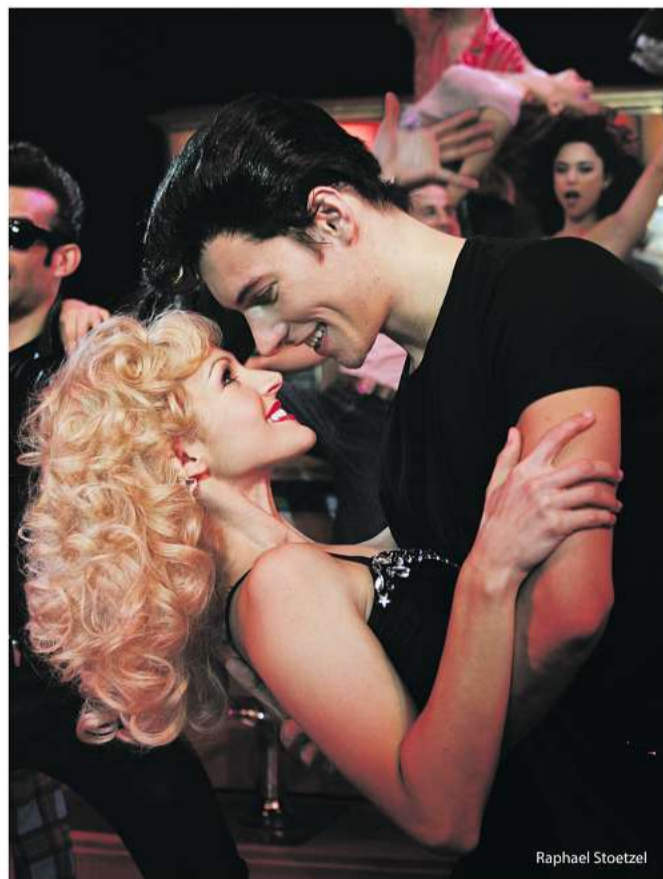
Die spannende Neuinszenierung des Kultmusicals GREASE – als Original direkt aus London – katapultiert die Fans in eine Zeit zwischen Petticoats und Lederjacken, schnellen Autos und heißen Partys und erweckt die 50er Jahre zum Leben. Begleitet von unvergesslichen Hits wie „You're The One That I Want“, „We go together“, „Summer Nights“ oder „Sandy“, führt der knallbunte Musical-Spaß durch eine aufregende Reise voller Sehnsucht, Liebe, Spaß und Rebellion.

GREASE ist ein Dauerbrenner und die Geschichte reinstes Dynamit! Ausgeflipte Teenager-Aufregung inmitten von schnellen Choreografien, pointierten Dialogen und ge-

fühlvollen Gesangsnummern begleitet vom furiosen Rock'n'Roll und Doo Wop Sound der 50er Jahre – diese Liebesgeschichte lässt jedes Herz höherschlagen!

Ab Dezember 2024 macht GREASE als eines der erfolgreichsten Musicals aller Zeiten Halt in Deutschland, Österreich und der Schweiz und erstrahlt in neuem Glanz. Mit schillernden Kostümen, einem spektakulären Bühnenbild und einem grandiosen, internationalen Ensemble verspricht die Neuinszenierung in englischer Sprache die Magie des Originals zu bewahren und gleichzeitig frischen Wind auf die Bühne zu bringen.

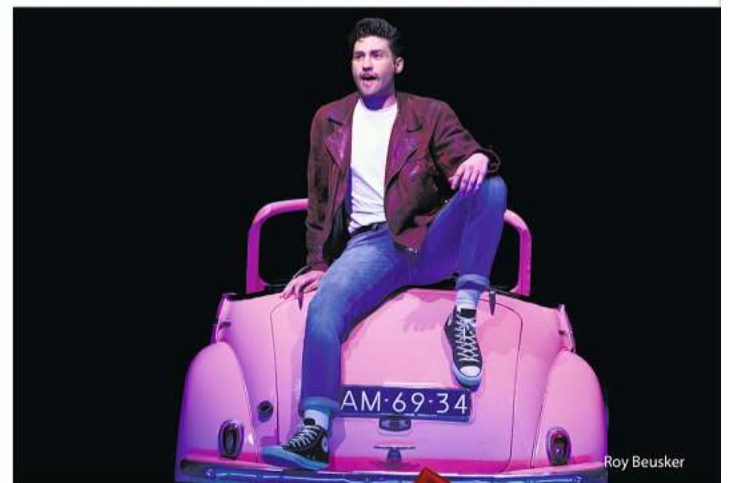
So einzigartig wie das Musical ist auch seine Erfolgsgeschichte: Was aus einer verrückten Idee in einer bierseligen Nacht werden kann, ahnten die Autoren von GREASE, Warren Casey und



Raphael Stoetzel



Roy Beusker



Roy Beusker

Jim Jacobs, Anfang der 70er Jahre sicher nicht.

Die Liebesgeschichte zwischen dem coolen Danny und der schüchternen Sandy, die sich nach einem Urlaubsflirt zu Schuljahresbeginn unter neuen Vorzeichen an der Rydell High School wieder treffen, gilt bis heute als eine der schönsten High-School-Romanzen. Nach der Uraufführung 1971 in Chicago

entwickelte sich GREASE ab 1972 mit einer siebeneinhalbjährigen Laufzeit am New Yorker Broadway und 3388 ausverkauften Vorstellungen zu einem der erfolgreichsten Musicals aller Zeiten.

Spätestens mit der legendären Verfilmung des Musicals 1978, in der sich John Travolta und Olivia Newton-John als neues Hollywood-Traum-paar

in die Herzen der Zuschauer auf der ganzen Welt sangen, avancierte GREASE zum Kult.

GREASE – das ist erstklassiges Musicalentertainment, das mit einer Mischung aus Nostalgie und zeitloser Energie auch nach über 50 Jahren die Generationen begeistert und 2024 mit frischer Pomade im Haar wieder die Tanzfläche erobert!

TICKETS - das perfekte Weihnachtsgeschenk!

Freitag,
25.04.2025, 19:30 Uhr
Wunderino Arena, Kiel

TICKET-INFO:
Karten gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie online unter:
www.wunderino-arena.de



Roy Beusker

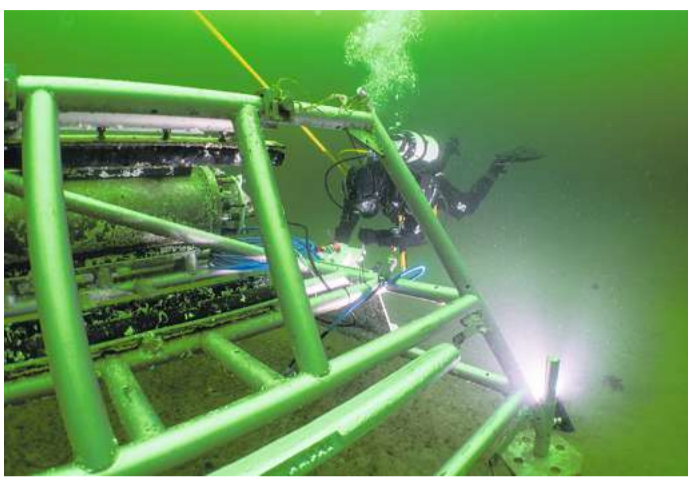
„Boknis Eck“ schickt wieder Daten

Lange beschädigtes Unterwasser-Observatorium des Geomar ist wieder komplett

KIEL. Vor mehr als fünf Jahren verschwanden Teile der vom Geomar Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung in der Eckernförder Bucht betriebenen Messstation „Boknis Eck“. Eines der beiden verschwundenen Messgestelle konnte rund ein Jahr später beschädigt wiedergefunden werden, das andere ist bis heute verschwunden. Seit wenigen Tagen ist die Messstation „Boknis Eck“ endlich wieder komplett. Für die Meereswissenschaften hat die „Boknis Eck“ genannte Position in der Ostsee eine große Bedeutung. Denn genau an dieser Stelle nehmen Kieler Meeresforschende seit 1957 regelmäßig vom Schiff aus Wasserproben und untersuchen sie. Damit ist Boknis Eck eine der weltweit am längsten regelmäßig beprobten Meeresstellen. Die dort gewonnenen Datenreihen sind von unschätzbarem Wert für die Forschung

und helfen dabei, langfristige Umweltveränderungen im Ozean zu erkennen. Forschende aus aller Welt arbeiten mit diesen Daten aus der Eckernförder Bucht.

Fast 60 Jahre lang wurden die monatlichen Messungen, vor allem von Salzgehalt und Temperatur, ausschließlich vom Schiff aus gemacht. Erst 2016 wurde eine feste Messstation am Meeresboden verankert: ein Unterwasser-Observatorium, das zunächst aus zwei tischgroßen Messgestellen bestand und im Januar 2019 durch ein drittes Gestell ergänzt wurde. Doch auch heute noch fährt jeden Monat die Forschungskutter „Littorina“ des Geomar nach Boknis Eck, um Wasserproben aus verschiedenen Tiefen zu nehmen. Im Labor werden sie unter anderem auf Temperatur und Salzgehalt, Sauerstoff- und Kohlendioxidkonzentration



Mithilfe von Forschungstauchern der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel wurde das neue Unterwasser-Observatorium auf dem Meeresgrund verankert.

FOTO: JAN DUDA, GEOMAR

untersucht. Die am Meerboden verankerte Station lieferte seit 2016 zusätzlich kontinuierlich Messdaten und machte es so möglich, auch kurzfristige Veränderungen wie zum Beispiel

durch Stürme zu beobachten. Für Forschende sind die über viele Jahrzehnte kontinuierlich gewonnenen Datenreihen von Boknis Eck von großer Bedeutung, um mit ihrer Hilfe kom-

plexe ökologische Zusammenhänge im Meer zu verstehen. Im August 2019 hörte das Unterwasser-Observatorium plötzlich auf, Daten zu senden, Forschungstaucher fanden vor Ort nur noch eines der drei Gestelle und das abgerissene Land-Verbindungskabel vor. Bis heute ist unklar, was damals passiert war. Nach dem Verlust des Observatoriums wurde ein Ersatzsystem entwickelt: Ein gebrauchtes Unterwasserobservatorium von Helgoland wurde für die speziellen Anforderungen von Boknis Eck umgebaut, mit modernsten Sensoren ausgestattet und umfassend getestet. Auch ein neues Unterwasserkabel wurde verlegt. Vor wenigen Tagen verankerten Forschungstauchende der Kieler Uni das neue Observatorium vom Forschungsschiff „Alkor“ aus am Meeresgrund.

Meldestelle gegen Diskriminierung

KIEL. Im Wissenschaftszentrum Kiel hat die neue „Melde- und Informationsstelle Antiziganismus Schleswig-Holstein“ (MIA SH) vor wenigen Tagen offiziell ihren Betrieb aufgenommen. Das Projekt wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie vom Landesdemokratiezentrum Schleswig-Holstein beim Landespräventionsrat Schleswig-Holstein gefördert. Es basiert auf einer Kooperation zwischen dem Landesverband Deutscher Sinti und Roma und der Türkischen Gemeinde in Schleswig-Holstein. Beide Vereine möchten mit der Einrichtung der Landesmeldestelle erreichen, dass das bis heute fortdauernde gesamtgesellschaftliche Problem der Diskriminierung von Sinti und Roma anhand konkreter Zahlen stärker ins Bewusstsein der Öffentlichkeit getragen wird. Gemeinsam wollen die beiden Vereine mit MIA SH antiziganistische Vorfälle erfassen, dokumentieren und auswerten, um Diskriminierung in Schleswig-Holstein sichtbar zu machen und sie wirksamer zu bekämpfen. Auf der MIA-SH-Webseite www.mia-sh.de gibt es die Möglichkeit, antiziganistische Vorfälle zu melden. Die Webseite ist auf Deutsch, Russisch, Serbisch und Rumänisch verfügbar, darüber hinaus können Meldungen in jeglicher Sprache in das Online-Formular geschrieben werden. Telefonisch ist die Meldestelle unter den Nummern 0173/121063 oder 0172/3123537 zu erreichen.

Kieler Bilder für die Demokratie

KIEL. Wie demokratische Werte bildlich sichtbar gemacht werden können, zeigt die Ausstellung „Hier und Jetzt – gemeinsam für Demokratie“ der Vhs-Kunstschule Kiel, die noch bis zum April in den Räumen der Vhs-Kunstschule im Neuen Rathaus, Andreas-Gayk-Straße 31 in Kiel zu sehen ist. Für die Ausstellung haben Kinder und Erwachsene aus Kiel in verschiedenen künstlerischen Projekten mit den Mitteln der Fotografie, mit Farbzeichnungen und mit Trickfilm-Sequenzen ausgedrückt, was ihnen an Demokratie wichtig ist. Zu sehen ist die Ausstellung montags bis donnerstags von 10 bis 18 Uhr und freitags von 10 bis 14 Uhr. Der Eintritt ist frei. Der Zugang über den Innenhof ist barrierefrei. In den Schulferien und an Feiertagen bleibt die Ausstellung geschlossen.



Kleine Fledermäuse wie die Rauhaufledermaus überwintern unter anderem in Kaminholzstapeln – was für sie lebensgefährlich sein kann.

FOTO: NABU/DIETMAR NILL

Gefahr für Fledermäuse im Feuerholz

NEUMÜNSTER. Im Freien lagerndes Kaminholz kann für manche Fledermausarten zur Todesfalle werden – darauf macht der Nabu Schleswig-Holstein aufmerksam. Manche Fledermausarten nutzen Holzstapel im Freien als Winterquartier. Dabei klammern sich die manchmal nur wenige Zentimeter kleinen und farblich gut getarnten Tiere an einem Holzstück fest und fallen in Winterstarre. Wird dieses Holzstück aus dem Stapel genommen und im Kamin verfeuert, haben die kleinen Säugetiere keine Chance zu entkommen. Manchmal fallen die reglosen Tiere beim Entnehmen des Holzes auch zu Boden und werden für tot gehalten, was in der Regel jedoch nicht der Fall ist. Besonders gefährdet ist etwa

die rund fünf Zentimeter kleine Rauhaufledermaus, die mit ihrem braunen Fell auf dem Holz kaum wahrgenommen wird. Der Nabu bittet vor allem Kamin- und Ofenbesitzer, beim Holzholen genau hinzuschauen. Wer derzeit eine Fledermaus findet, die aus dem Winterschlaf gerissen wurde, sollte sich unbedingt an die Fledermaus-Hotline des Nabu Schleswig-Holstein unter Tel. 0700/23000023 wenden. Die Experten dort geben Tipps und organisieren bei Bedarf auch die Abholung eines pflegebedürftigen Tieres. Bei allgemeinen Fragen zu Fledermäusen (keine Fundtiere) ist die bundesweite Fledermaus-Hotline des Nabu von Mo-Fr von 11-13 Uhr erreichbar unter Tel. 030/2849845000.

Infozentrum der DGzRS auch zwischen Weihnachten und Neujahr geöffnet

LABOE. Wer sich aus erster Hand über die Arbeit der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS) informieren möchte, kann das zum Beispiel im Hafen von Laboe, Hafenstraße 4, im Landes-Informationszentrum der DGzRS tun. Besucherinnen und Besucher können sich dort im Gespräch mit den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern oder auch mit Infomaterialien wie Videos über die Arbeit der DGzRS-Besatzungen auf Nord- und Ostsee, die vollständig über Spenden finanziert wird, informieren. Im Shop gibt es außerdem eine Auswahl an nachhal-

tigen Geschenkartikeln. Auch eine Fördermitgliedschaft bei der DGzRS in selbst bestimmter Höhe und Länge können als Geschenk an andere dort gekauft werden. Rund um die Uhr und bei jedem Wetter sind die Teams der DGzRS bereit, um Schiffbrüchige aus Seenot zu retten, Menschen aus Gefahren zu befreien, Verletzte und Kranke zu versorgen. Die DGzRS ist zuständig für den maritimen Such- und Rettungsdienst in den deutschen Gebieten von Nord- und Ostsee. Sie unterhält auf 55 Stationen zwischen Borkum im Westen und Usedom im Osten rund 60

Seenotrettungskreuzer und -boote. Jahr für Jahr fahren die Seenotretter etwa 2000 Einsätze, koordiniert von der deutschen Rettungsleitstelle See, dem Maritime Rescue Coordination Centre (MRCC) Bremen der DGzRS. Auch in der Weihnachtszeit und über den Jahreswechsel hat das Infozentrum im Laboer Hafen geöffnet. Die Sonderöffnungszeiten von Donnerstag, 19. Dezember, bis einschließlich Sonntag, 5. Januar, sind täglich von 11 bis 16 Uhr. Nur an Heiligabend, am ersten Weihnachtsfeiertag und an Silvester ist geschlossen.



Das DGzRS-Infozentrum im Laboer Hafen informiert über die Arbeit der Seenotretter an Bord ihrer Schiffe in Nord- und Ostsee.

FOTO: DGZRS



Leiden Sie an einer Leber- oder Nierenkrankheit?

Nehmen Sie Teil an unseren klinischen Untersuchungen und tragen Sie maßgeblich zur Entwicklung neuer Therapien bei!

Sie erhalten eine Aufwandsentschädigung von mind. € 2000,- + Fahrtkosten.

Ihre Hilfe zählt!
Informieren Sie sich jetzt!



CRS EXPERTS. EARLY PHASE.

Studienzentrum Kiel
Lornsenstr. 7 | 24105 Kiel
0800 - 770 44 70
probandeninfo.kiel@crs-group.de
www.probandeninfo.de



Das alte Salonmotorschiff „Stadt Kiel“ ist ein schwimmendes Wahrzeichen der Landeshauptstadt Kiel.

FOTO: FRANK PETER

Förderzusage für neue Fenster

Stiftung Denkmalschutz unterstützt den Erhalt der „MS Stadt Kiel“

KIEL. Erneut kann sich der „Förderverein Motorschiff Stadt Kiel“ über eine Unterstützung der Deutschen Stiftung Denkmalschutz (DSD) für den Erhalt des Salonmotorschiffs „Stadt Kiel“ freuen. Der Ortskurator der Stiftung Wolfgang von Ancken übergab vor wenigen Tagen im Beisein von Christiane Assenmacher von Nordwest-Lotto einen symbolischen Fördervertrag über 70.000 Euro für die Sanierung und Ausbesserung von 27 Fenstern auf dem Oberdeck des Schiffs an den ersten Vorsitzenden des Fördervereins Jens Schröder. Das letzte erhaltene Vor-

kriegs-Fahrgastschiff gehört zu den über 260 Denkmalen, die die DSD aus privaten Spenden, ihrer Treuhandstiftungen sowie der Mittel der Lotterie Glücksspirale, der Rentenlotterie von Lotto, allein in Schleswig-Holstein fördern konnte. Vor einem Jahr konnte die DSD bereits die notwendig gewordene Sanierung eines Frischwassertanks der „Stadt Kiel“ mit einer Förderzusage über 45.000 Euro unterstützen. Die „Stadt Kiel“ wurde 1934

auf der Kieler Friedrich-Krupp-Germaniawerft gebaut. Auftraggeber war die Hafenerundfahrt-AG, und das kleine Schiff wurde im Linien- und Ausflugsverkehr eingesetzt. 1943 sank es nach einem Bombentreffer am Liegeplatz. Es wurde geborgen, im dänischen Svendborg repariert, um drei Meter verlängert und um ein geschlossenes Salondeck ergänzt, sodass es in der Nachkriegszeit wieder auf der Förde-Linie fuhr und später auch als Ausflugsdampfer

im Öresund unterwegs war. Der Krupp-Motor wurde 1954 gegen eine stärkere Maschine ausgetauscht. Nachdem die „Stadt Kiel“ 1976 außer Dienst gestellt worden war, drohte 1983 die Verschrottung. Ein neu gegründeter Verein sorgte für die Erhaltung und restaurierte das Schiff bis 1990 grundlegend. 1994 wurde es unter Denkmalschutz gestellt. Seither bietet das Museumsschiff Charterfahrten auf der Kieler Förde an. Damit erwirtschaftet der Verein einen Teil der hohen Kosten, die für den denkmalgerechten Erhalt des alten Schiffes anfallen.



Chiara Kortstock (v.li.) und Simon Wilken von den Hurricanes, Spielbank-Chef Rainer Schepull, Jürgen Fenske von „inka“ und Anne Hermans vom „musiculum“ freuen sich über das Spenden-Ergebnis. FOTO: MUSICULUM KIEL

Mit dem Casino Kiel stürmen die Hurricanes für „inka“

KIEL. 150 Euro für jeden Touchdown der Baltic Hurricanes in der diesjährigen Saison hatte das Casino Kiel als Spende für die Kieler Initiative gegen Kinderarmut „inka“ versprochen – und Wort gehalten: Nachdem die Footballer eine Saison lang nach vorn gestürmt waren, konnte der Geschäftsführer der Spielbank Kiel GmbH Rainer Schepull jetzt einen Scheck über 6750 Euro an den „inka“-Vorsitzenden Jürgen Fenske überreichen. Mit der Spende des Casinos und der Canes wird das Projekt „Musik mit allen Sinnen“ im musiculum finanziert, das Kinder im Grundschulalter auf besonders spielerische und kreative Weise mit der Welt der Musik vertraut macht. Das Projekt er-

reicht überwiegend Kinder aus Familien, die sich einen regulären Musikunterricht finanziell nicht leisten können. Simon Wilken von den „Kiel Baltic Hurricanes“ erklärte: „Wir haben selber im Verein viele Kinder und Jugendliche und wissen, wie wichtig Sport für die persönliche Entwicklung junger Menschen ist. Wir möchten mit unserer Kooperation mit ‚inka‘ zeigen, dass man sein Kind auch zum American Football anmelden kann, ohne Angst vor den Kosten zu haben. ‚inka‘ übernimmt bei Vorliegen der ‚KielKarte‘ auch Kosten der Ausrüstung.“ Rainer Schepull kündigte an, dass das Casino Kiel die Touchdown-Spende auch in der Saison 2025 fortführen wird.

Country-Spaß für den guten Zweck

SCHÖNBERG. „Es ist uns wieder gelungen, viele Menschen aus dem Novemberblues herauszuholen. Die Stimmung war einfach großartig“, freute sich Wolfram Acker, Präsident des Lions Club Sconeberg, im Anschluss an das Benefizkonzert im Schönberger „Oxyd“ mit „Nashville City“ und „Poison Hearts“. Der Schönberger Lions Club hatte das Konzert auf die Beine gestellt und dazu eine Reihe von Sponsoren gewinnen können, die Preise für eine Tombola stifteten. Die Familie

Yildiz stellte für das Benefizkonzert das „Oxyd“ zur Verfügung. Mit Songs wie „Country Roads“ brachten die Herren von „Nashville City“ ihr Publikum zum Feiern und Mitsingen und in Geberlaune. Am Ende kamen mit den Spenden aus dem Publikum und den Gagen der Bands und Teammitglieder, die diese ebenfalls für den guten Zweck spendeten, mehr als 2500 Euro zusammen, die jetzt der regionalen Kinder- und Jugendarbeit der Preetzer Werkstätten zugutekommen.

ANZEIGEN

Wirtschaftsleben

SONDERTHEMA

Gesunde Verstärkung fürs Praxisteam

Online Terminbuchungen bei Physiotherapie Thormann

KIEL. Wenn Schulter und Nacken vom langen Sitzen am Schreibtisch permanent schmerzen, es Probleme mit dem Bewegungsapparat gibt oder Patientinnen und Patienten nach einer OP wieder auf die Beine kommen wollen, dann hilft Michael Thormann, Heilpraktiker für Physiotherapie

in Kiel-Suchsdorf weiter. Seit 2022 gibt es die Praxis im Steekberg 7. Zu den Leistungen des Teams zählen unter anderem Krankengymnastik, manuelle Therapie, klassische Massage, Manuelle Lymphdrainage, Hausbesuche, aber auch Wärme und Elektrotherapie und Ultraschalltherapie.

Neben der Physiotherapie praktiziert Michael Thormann auch als sektoraler Heilpraktiker für Physiotherapie und betreut Menschen als Personal Trainer oder Ernährungsberater. Zum 4. November hat das junge Team Verstärkung durch Physiotherapeutin Antonia Lau bekommen.

„Dank Antonia Lau müssen wir Patientinnen und Patienten mit ärztlichem Rezept nicht auf die Warteliste schieben, sondern können schneller Termine vergeben und damit auch schneller helfen“, sagt Michael Thormann. Termine vergibt die Praxis telefonisch oder per Online-Buchung. Die Web-

site ist per QR-Code erreichbar.

**Physiotherapie Thormann
Steekberg 7, Kiel
Tel. 0431/21902448
www.gt-thormann.de**

**Physiotherapeut
Michael Thormann.**
FOTO: SEBASTIAN NORRMANN



Jetzt Festtagsangebote sichern!

25 Jahre Loch Optik: Qualitätsbrillen aus Meisterhand

KIEL. Brillenträger, die zum Fest noch einen Wunsch frei haben, können sich jetzt bei Loch Optik attraktive Angebote sichern – die letzte Gelegenheit in diesem Jahr!

Heiko Loch (li.), Ralf Niemann und Charlotte Ladewig wünschen frohe Festtage.
FOTO: LOCH OPTIK

Derzeit kostet das Paar Gleitsichtgläser nur 79 Euro und das Paar Einstärkengläser nur 39 Euro. Verarbeitet werden jeweils Kunststoffgläser (+/-6dpt/2cyl), superentspiegelt und gehärtet und in hauseigener Meisterwerkstatt geschliffen. Seit 1999 sorgt das Team von Loch Optik

für besten Durchblick. Hier kann man sich sicher sein, dass die Brillengläser von Meisterhand geschliffen wurden, denn sowohl Inhaber Heiko Loch als auch Mitarbeiter Ralf Niemann sind erfahrene Augenoptikermeister. Anlässlich des Jubiläums gibt es außerdem 25 Prozent Rabatt auf

alle vorrätigen Fassungen. Die Angebote sind gültig bis zum 20. Dezember. Um Terminvereinbarung unter Tel. 0431/6794111 wird gebeten.

**Loch Optik
Ringstraße 46, Kiel
Mo., Di., Do., Fr. 10-18 Uhr
Mi. 10-13 Uhr**

Und was ist sonst so los in Kiel und der Region?

Beim Weihnachtskonzert des Konzert-Orchesters „Bläserphilharmonie Kiel“ unter Leitung von Sonja Hummel am heutigen **Sonnabend, 7. Dezember**, ab 19 Uhr in der Petruskirche, Weimarer Straße 1 in **Kiel**, ist ein festlich-weihnachtliches Programm geplant: Zu hören sind unter anderem Originalkompositionen für symphonisches Blasorchester und bekannte Melodien aus weihnachtlichen Filmen sowie solistischen Darbietungen. Tickets für 15 Euro, erm. 12 Euro sind über www.bläserharmonie.de oder an der Abendkasse zu bekommen. Kinder bis zu einem Alter von zwölf Jahren haben freien Eintritt.

Bei entspannter Musik, Gebäck und Punsch bietet der Adventsmarkt des Handwerkerhofs „fecit“ im Faluner Weg 30 in **Kiel** am heutigen **Sonnabend, 7., und** am morgigen **Sonntag, 8. Dezember**, jeweils von 10 bis 17 Uhr wieder viele Möglichkeiten, um besondere Weihnachtsdekoration und Geschenke zu finden und zu kaufen.

Wer möchte, kann am morgigen **Sonntag, 8. Dezember**, in **Kiel** zum Adventssingen auf den Friedhof gehen: entweder auf den Alten Urnenfriedhof in der Eichhofstraße 48a, wo das Singen um 15 Uhr beim Tannenbaum am „Pelikanbrunnen“ beginnt, oder auf den Friedhof Russee – dort startet das Singen bei Glühwein, Kaffee und Gebäck ebenfalls um 15 Uhr an der Kapelle.

Der Benefiz-Weihnachtsmarkt

rund um die Pauluskirche im Niemannsweg 16 in **Kiel** am zweiten **Adventssonntag, 8. Dezember**, von 11 bis 18 Uhr, ist eigentlich schon eher ein Advents-Event mit kleinem Chor-Festival. Zehn Serviceclubs und eine Reihe weiterer gemeinnütziger Organisationen stellen die Veranstaltung gemeinsam mit der Heiligengeistgemeinde auf die Beine. Der Familiengottesdienst mit Pastor Tim Scheel ab 11 Uhr macht den Anfang. Um 11.45 Uhr eröffnet Pröpstin Almut Witt den Markt mit seinen Verkaufsständen, Bastelangeboten und Kinderkarussells. Von 14 bis 15 Uhr lädt Märchen-erzählerin Christiane Delfs-Findeisen in die Gemeindebibliothek ein. Zwischen 13 und 17 Uhr sind durchgehend verschiedene Chöre in der Kirche zu hören. Der gesamte Überschuss aus den Verkäufen an den einzelnen Ständen wird gespendet und kommt dem Projekt „Tagestreff“ der Frau-



Musikalisch-literarisch-weihnachtlich und ein bisschen seemännisch wird der Abend mit Musiker Thomas Eisenkrätzer (li.) und Literaturinterpret Barney Hallmann am Freitag, 13. Dezember, auf dem Feuerschiff in Möltenort.

FOTO: MUSEUMSHAFEN KIEL

enberatungsstelle der Kieler Stadtmission zugute.

Wenn die Preetzer Gesangsgruppe „Teepunsch“ ein Konzert in der **Kapelle Sophienhof**, Kreuz 1, in Schellhorn gibt, dann sind die Karten dafür schnell weg. Aber darum hat „Teepunsch“ dieses Mal gleich zwei Termine geplant, und für das zweite Konzert, am **Mittwoch, 11. Dezember**, ab 19.30 Uhr, könnte es vielleicht noch Tickets in der Preetzer Bücherstube, Kirchenstraße 10 in Preetz, geben.

Beim Papiertheater für Familien „Manolo und die Zauberkugel“ am **Freitag, 13. Dezember**, ab 16 Uhr in der Stadtbücherei in **Preetz** können Familien zuerst die rund 15-minütige Papiertheatervorführung der Preetzer Papiertheaterbühne „Luna“ erleben und anschließend selbst kreativ zu werden. Eine vorherige Anmeldung bei der

Preetzer Stadtbücherei oder bei der Volkshochschule Preetz ist notwendig. Die Vhs Preetz ist am Montag und Dienstag jeweils von 10 bis 13 Uhr sowie am Donnerstag von 15 bis 18 Uhr unter Tel. 04342/719863 zu erreichen.

Am **Freitag, 13. Dezember**, ab 19.30 Uhr wird das Savoy in der Schulstraße 7 in **Bordesholm** zu einem der 21 Konzerte der Reihe „Home for Christmas – Das Weihnachtskonzert!“ Das Publikum kann sich auf „erfrischend andere Musik, facettenreich und mitreißend“ freuen, so die Veranstalter. Mit der Konzertreihe werden auch in diesem Jahr wieder Spenden gesammelt für die Initiative „EinfachHelfen.SH – Gemeinsam für Kinder“. Tickets gibt es für 20 Euro über www.savoy-bordesholm.de oder unter Tel. 04322/1011.

Gerade mal 40 Plätze bietet das Feuerschiff „Læsø Rende“, das im Hafen von **Möltenort** liegt. Genau dort veranstaltet der Verein „Museumshafen Kiel“ am **Freitag, 13. Dezember**, ab 20 Uhr eine weihnachtlich-maritime Lesung mit dem Literaturinterpret Barney Hallmann und dem Musiker Thomas Eisenkrätzer. Einlass ist ab 19 Uhr, eine Reservierung von Plätzen ist nicht möglich, der Eintritt kostet 5 Euro.

Der Gospelchor Gaarden lädt für **Sonnabend, 14. Dezember**, ab 18 Uhr zur Gospelweihnacht in die St.-Johanneskirche in der Schulstraße 20 in **Kiel-Gaarden** ein. Mit Klassikern wie „Home for Christmas“ und neu-



„Teepunsch“ sind am 11. Dezember in der Kapelle Sophienhof zu erleben.

FOTO: TEEPUNSCH

en Gospels, zum Beispiel von der Gruppe Pentatonix, soll es eine besinnliche und doch mitreißende Reise in Richtung Weihnachten werden. Zwischendurch wird es eine Pause für Punsch und Gespräche geben. Der Eintritt ist frei.

Am besten jetzt schon Tickets sichern:

Wer sich mal wieder ordentlich schick anziehen und einen Abend lang „richtig“ tanzen möchte, wäre vielleicht beim **Ostseepokal des TSV Kronshagen am Sonnabend, 21. Dezember**, ab 19 Uhr, genau richtig. Denn der Ostseepokal ist ein internationales Tanzturnier mit festlichem Ball. Einlass ins Bürgerhaus **Kronshagen** in der Kopperpähler Allee 69 ist ab 18 Uhr. Eintrittskarten für Turnier und Ball gibt es für Preise zwischen 30 und 50 Euro jeweils von Montag bis Freitag 9 bis 16 Uhr bei Renault Süverkrüp im Holzkoppelweg 18 in Kiel.

Es ist schon Tradition: Immer zum Jahresende kommt die Hamburger Band-Legende „Elephant“ für ein Konzert nach **Bordesholm** ins Savoy in der Schulstraße 7. Wer für das Konzert am Montag, **30. Dezember**, ab 20.30 Uhr im Savoy noch Karten haben möchte, sollte sie schnell über www.savoy-bordesholm.de oder unter Tel. 04322/1011 reservieren. Sie kosten 25 Euro.

Schon jetzt gibt es Karten für die Konzertreihe „Gewaltig leise“, die während der Kieler Woche vom **21. bis 29. Juni** auf der Bühne an der Krusenköppl in **Kiel** läuft. Zu erleben sind Abende mit Axel Prah, Eko Fresh, Olli Dietrich, Annett Louisan, Anna Depenbusch, Tocotronic, Charly Harper, Suzi Quatro, Nigel Kennedy und Tim Fischer. Tickets gibt es über www.eventim.de und an den bekannten Vorverkaufsstellen.

Unsere besten Winterreisen-Highlights 2025

Mit modernen Fernreisebussen ab Kiel, Preetz und Plön

Code: RB49-6

REISEBÜRO
Behrens

Buchbar auch
im Internet:
SCAN ME



6-Tage Reise



Wintertraum Schwarzwald

Panorama-Zugreise • Schwarzwaldrundfahrt • Straßburg

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 5 x Übernachtung im Hotel „Roter Büh!“ im Schwarzwald • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Tel. • 5 x Frühstücksbuffet • 5 x 3-Gang-Abendmenü • Schwarzwaldrundfahrt mit Reiseleiter • Elsassrundfahrt mit Reiseleiter • Schwarzwald-Bahnen-Fahrten • Musikabend im Hotel

gegen Aufpreis buchbar:

• Tagesfahrt in die Schweiz nach Basel, p.P. € 22,-

Reisetermine:

• 14.01. – 19.01.2025
• 09.02. – 14.02.2025

pro Person im DZ
nur € **499,90**
EZ-Zuschlag: € 79,-

4-Tage Reise



Wintertage auf Usedom

Rundfahrten • Wasserschloss Mellenthin • Brauereibesichtigung

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übernachtung im Dorint Resort Baltic Hills Usedom • alle Zimmer m. Bad o. DU/WC, Föhn, TV, Tel. • 3 x Frühstücksbuffet • 3 x Halbpension als 3-Gang-Abendessen oder Buffet • kostenfreie Nutzung des SPA-Bereiches mit Sauna • Rundfahrt Inselhighlight Usedom mit Reiseleiter • Ausflug Wasserschloss Mellenthin mit Reiseleiter • Brauereiführung mit Brotzeit im Wasserschloss Mellenthin

Reisetermin:

• 23.01. – 26.01.2025

pro Person im DZ
nur € **449,90**
EZ-Zuschlag: € 159,-

2-Tage Reise



Winterschnäppchen im Harz

Schlachtfestbuffet • mit der Brockenbahn durch die Winterwelt

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übernachtung im historischen Komforthotel nebst Gästehaus • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV • 1 x Frühstücksbuffet • 1 x Schlachtfestbuffet mit warmen u. kalten Spezialitäten und zünftiger „Hexenabend“ im Hotel • am 1. Tag Fahrt nach Wernigerode, Fahrt mit der „Brockenbahn“ von Wernigerode bis Schierke • Rückfahrt über Braunlage mit Gelegenheit zur Mittagspause

Reisetermine:

• 31.01. – 01.02.2025
• 01.02. – 02.02.2025

pro Person im DZ
nur € **159,90**
kein EZ-Zuschlag

6-Tage Reise



Bad Kissingen Entspannen im Wellness-Hotel

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 5 x Übernachtung im Komforthotel „Sonnenhügel“ • 5 x Frühstücksbuffet • 5 x Abendbuffet inkl. Getränke • freier Eintritt in die Wasserwelt und Saunagarten im Hotel • Leihbademantel • Rundfahrt „Romantische Straße“ mit Rothenburg o.d.T. • Ausflug in die Rhön mit Kloster Kreuzberg

gegen Aufpreis buchbar:

• Erlebnisfahrt Würzburg mit Stadtrundfahrt, p.P. € 29,-

Reisetermin:

• 20.01. – 25.01.2025

pro Person im DZ
nur € **599,90**
EZ-Zuschlag: € 89,-

3-Tage Reise



Rügen im Winter

Inselrundfahrt • Stralsund • Fischland Darß Zingst

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übernachtung im IFA-Hotel Binz • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, Föhn, TV, Tel. • 2 x Frühstücksbuffet • 2 x Abendbuffet inkl. 1 Tischgetränk • große Inselrundfahrt Rügen mit Reiseleiter • Anreise mit Besichtigung in der Hansestadt Stralsund • Rückfahrt über die Inselskette Fischland/Darß/Zingst mit Aufenthalt in Wustrow • Kurtaxe

Reisetermin:

• 31.01. – 02.02.2025
• 04.02. – 06.02.2025

pro Person im DZ
nur € **279,90**
EZ-Zuschlag: € 129,-

8-Tage Reise



Kururlaub in Marienbad

First-Class-Hotel • HP im Hotel & freie Schwimmbadnutzung

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 7 x Übernachtung im First-Class-Hotel Richard in Marienbad • 7 x Frühstücksbuffet • 7 x Abendessen als Menü • ärztliches Eingangsgespräch • 10 Kurwendungen nach ärztl. Vorgabe • freier Eintritt in Schwimmbad u. Fitnessraum • geführter Rundgang Marienbad • örtliche, deutschspr. Reiseleitung mit Sprechstunden • ProAktiv Premiumkarte für zahlreiche Vergünstigungen vor Ort

Reisetermine:

• 20.01. – 27.01.2025
• 03.02. – 10.02.2025

pro Person im DZ
nur € **599,90**
EZ-Zuschlag: € 119,-

Mindestteilnehmerzahl 30 Personen. Für Mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Bei Auslandsreisen Personalausweis erforderlich. Falls nicht ausdrücklich erwähnt, sind evtl. Tourismustaxen und Eintrittsgelder nicht im Reisepreis enthalten.

STELLENANGEBOTE

Reinigungskräfte (m/w/d)
in Kiel gesucht:
Mo. - Fr. ab 5 Uhr
sv-pflichtig oder geringfügig
Prior & Peußner
Tel. 0163/34 94 183
www.pp-service.com

BOBZIN
Gebäudereinigung GmbH
Reinigungskräfte (m/w/d) gesucht.
Schwentinental, 5x wö., 17.00 Uhr - Kita
Wellsee, 5x wö., 16.00 Uhr
(Minijob oder Teilzeit)
Tel. 0451 - 3 96 96 0 - www.bobzin-gmbh.de
Anrufe bitte ab Montag, 8.00 Uhr!

Erd- u. Pflasterarbeiten
führt aus
Koechly GmbH & Co. KG
Hüttenkamp 2b • 24536 Neumünster
Tel. 0 43 21 / 9 97 80 • Fax 99 78 22

Gartengestaltung Kern
führt fachgerecht und preiswert
aus: Gartenpflege, Rasenneuanlagen,
Hecken- u. Baumschnitt, Baumfällung
inklusive Abfuhr, Pflasterarbeiten,
Baggerarbeiten, Zaunanlagen,
Winterdienst.
Alles mit kostenloser Beratung!
24229 Kiel-Dänischenhagen
Teichkoppel 30
Tel.: 0431/ 14 16 4
www.gartenbau-kern.de

Dachdeckerei preisgünstig!
☎ 0431/7759450

Obstbaumschnitt! 0431/5332711
Maler su. Job, ☎ 0177/4135831

**EXPRESS -
IMMER GUT
INFORMIERT**
www.kielerexpress-online.de

ANKAUF
Kaufe Teak-Möbel, Palisander,
helle Eiche, u.a. Designmöbel.
Zustand egal. ☎ 0157-77459274

**Modellauto und
Eisenbahnladen Kiel**
An- und Verkauf von Modellautos,
Eisenbahnen sowie altem
Blechspielzeug und
alles von Steiff. **Trotz Baustelle
geöffnet!**
Mi.-Fr. 15-18 Uhr, Sa. 10-14 Uhr
Alte Lübecker Chaussee 25
24113 Kiel
☎ 0174-5434065

**Alte Orden v. 1800 - 1945 und -
Militärsachen** von privat gesucht.
Kein Händler, komme mit
aktuellem Bewertungskatalog.
☎ (0163) 890 53 11

Suche 5/10 DM Münzen / Olympia
1972 / Sammlungen gesucht /
Umschlagsthaler / Briefmarken /
Ich freue mich auf Ihren Anruf. N.
Kröning ☎ 0 17 22 02 59 35

Velux
Dachdeckerei Pirsch
Tel.: 68 23 17 oder 799 60 49

Gefr.-Schrank AEG, 6 J., 58x88cm.
VB 60 € ☎ (0431) 790 461

Buggy "Hauck" 28 €, Winterfußsack
17 €, Sommerfußsack 7 €, Spielebo-
gen "Sternentaler" 18 €, zu verk., Top
Zustand, ☎ 0431/1220985

Trödel/Möbel PETER'S HOF
Harmsstr. 2a ☎ 0431/24856550

Gut für ein Weihnachtsgeschenk:
Biete EUR 160,00-Gutschein für
EUR 100,00 - unbegrenzt gültig,
übertragbar - Columbia Sports-
wear, Designer Outlet NMS. Mail:
kalakaua@web.de

Kettler Outdoor-Tischtennisplatte
auf Rädern, gebraucht zu
verkaufen. ☎ (0178) 339 95 35

Fleischerei Kluge
Fleisch & Wurst und mehr...

**Unser Service
für Sie zum
Weihnachtsfest!**

Sparen Sie sich 5 Stunden Arbeit.

Eine fertig gebratene Gans
mit 1,5 Liter Soße **99,-**
Frischgewicht 5,2 kg
nur noch erwärmen und servieren.

Eine fertig gebratene Ente
Frischgewicht 2,5 kg
mit 1 Liter Orangensoße **49,-**

Bitte vorbestellen! Zum 24.12.2024
spätester Annahme-Termin 16.12.2024
Alle Braten aus unserem Prospekt können
wir Ihnen vorbacken, Sie brauchen dann
nur noch erwärmen. Fertig!

Abholzeiten:
Abholzeit am 23.12.2024 von 6.00 Uhr bis 15.00 Uhr
Abholzeit am 24.12.2024 von 6.00 Uhr bis 12.00 Uhr



Charles-Ross-Ring 59-61 | 24106 Kiel
Tel. 0431/35005
Besuchen Sie unseren Onlineshop:
shop.fleischerei-kluge.com

Aushilfskräfte für den Lagerbereich
(keine körperlich schwere Arbeit)
ab nachts 2.00 Uhr / 5.00 Uhr oder
nachmittags gesucht. Telefonische
Bewerbung: 0431/53008-100.

**Wir stellen schnellstmöglich
KFZ-Mechatroniker (m/w/d)** in
Schwentinental, in Vollzeit bei guter
Bezahlung und gutem Be-
triebsklima, ein. 0431/67941220

STELLENGESUCHE

Altenpflegerin mit Herz und Erfah-
rung sucht Stelle als 24 h Senio-
ren Betreuerin 015 901 489 862

Fliesenleger mit Erfahrung sucht
Job. ☎ 0176/80858519

Maler (Rentner) m. Erfahrungen
sucht Tätigkeit. 0176/51884463

Maurer, Rentner sucht Arbeit
(0179) 5765997

Laminatverl.su.Job ☎ 3 85 22 12

Maler sucht Job ☎ 5 34 32 58

Dachdeckerei Lars Schäning
zuverl.+günstig ☎ 04 31/31821 54

Gehölzschnitt! 0431/5332711
Erf.Maler/Parkettleger sucht Ab-
beit 0431/5352278

GARTEN- & LANDSCHAFTSBAU
Roland Lauer Meisterbetrieb
Garten Neu- und Umgestaltung,
Gartenpflege, Tiefbau-, Pflaster-
arbeiten, Zäune, Kellerwand-
isolierung, Holzterrassen, Carport,
Rollrasen, Winterdienst
☎ 0431/997 65 59
lauerundgarten@gmail.com

Vom Maler enttäuscht?
Malermeister berät umfassend
und arbeitet zuverlässig.
Malermeister Sirko Dobke
04348/91 36 48 + 0173/6 11 10 16

Boden- und Parkettleger -
Schleifen von Parkett
Fa. Neve, Tel. 0177/2805321

**Gartenarbeiten und Baum-
fällungen, Heckenschnitt mit
Entsorgung** ☎ 0431/79949686

SCHALLPLATTEN - alle Formate v.
pr. gesucht ☎ 01 51 68 56 34 93

**1. & 2. Weltkrieg
Bücher, Orden, Papiere,
Kriegsmarine u. Sammlungen**
☎ (0 179) 74 29 178

Kaufe Amateurfunk- und Radio-
nachlässe, Tonstudiogeräte,
Elektronenröhren, Verstärker,
alte Computer usw.
0174/7681154

Ankauf schlichter dänischer Teak-
möbel, 60er J., Einzelstücke oder
Kompletteinrichtung, von Privat
gesucht. ☎ 0171/7628888

Briefmarken, Sammlungen aus
Nachlass, Räumung - Erbe von
Sammler ges., ☎(0173) 2745793

Ergometer ges. ☎ 01631867211

Achtung! 1. und 2. Weltkrieg, kau-
fe Orden, Abzeichen, Uniformen,
Fotos, Helme, Dolche usw. zum
Höchstpreis, Kiel. 0171/5213008

Suche 5/10 DM Münzen / Olympia
1972 / Sammlungen gesucht /
Umschlagsthaler / Briefmarken /
Ich freue mich auf Ihren Anruf. N.
Kröning ☎ 0 17 22 02 59 35

**Kaufe alte Möbel, Ölbilder, Münzen,
Gold-, Silber-, Modeschmuck,
dän. Teakmöbel, Alt- und Zahngold,
Tafelsilber, Porzellan, Uhren, Pelze,
Nachlässe, Militaria 1.+2. Weltkrieg**
Kiel 0171 / 368 36 80

Ferngläser, optische Geräte, Arm-
banduhren, Fotoapparate kauf
☎ 0431/242122

Spielzeug von vor 1970 von privat
gesucht (Auto, Flugzeug, Eisen-
bahn, auch defekt) T. 0431 84270

Kaufe Paletten, zahle bar!
Tel. 0177/6878178

Modelleisenbahn ges. alle Gr. u.
Hersteller. ☎ (04 326) 980 076

Suche und Kaufe Werkzeuge.
Auflösung mögl. 0174/3449302

Miele Trockner, Geschirrsp.,
WaMa, à 150€, ☎04347/4560

Vogelhäuser, ein einmaliges Weih-
nachtsgeschenk. Zur Auswahl
stehen ca. 50 handgefertigte, wet-
terfeste Vogelhäuser. Jedes Haus
ein Unikat, z.B. Almhütte, Fach-
werkhaus, Pagoden, 3-geschos-
siger Leuchtturm, Reetdachhaus,
6-eckiger Pavillion, 2 Niedersach-
sen-Häuser von 1m Länge für
kleine Vögel uvm. Der Verkauf er-
folgt privat. Die Preise bewegen
sich von 50-350€. Besichtigung
jederzeit, auch Sonntag.
☎ (0431) 24 038 911
www.vogelhausberger.de

Nah - schnell - informativ -
kostenlos - EXPRESS

MÖBEL, HAUSRAT

EBK, 2-zeilig, 2,50m u. 2,80m, weiß,
Buche, sehr gepf.,inkl. Kühlschrank,
Dunstabzug, Spüle, ab Anf. Jan. '25
zu vk.. Selbstabbau u. Abholung, VB
660€ ☎ 0431/7858923 ab So

Rosenthal Porzellan "flash one",
27 Teile, VHB, ☎ 04342/8004595

ANTIQUITÄTEN

Fürstenberg "Grecque Mille Fleurs"
Porzellan Kaffeeservice, 10-teilig,
komplett, VHB. ☎ 04522/ 8089949

COMPUTER, ZUBEHÖR

Computerprobleme? ☎ 6409327

**Mit meinem PC geh ich zu TSP
oder TSP kommt zu mir.**
0431/3643510, www.tsp-it.de

BEKLEIDUNG

Ski Overall, Da. 40-42, Hr. 48-50, je
30 €, Jacke + Hose 38-40, 50€
0174/7926110 od. 0431/658472

**EXPRESS
KOMMT AN**
www.kielerexpress-online.de

ARBEITSANGEBOTE

Hilfe und Betreuung - Senioren-
ehepaar benötigt liebev. u. zuverl.
Betreuerin/ Haushaltsfee zur Un-
terstützung im Alltag. Termin n.
Vereinbarung, wir freuen und auf
ihren Anruf. ☎ 0172/4383611

Suche Haushaltshilfe 1x wöchentl.
für 2 Std. ab sofort.
☎ 0431/98350484 oder
0171/8086707

Reinigungskraft (m/w/d) gesucht,
5:30 - 7:30 Uhr, Athletic Fitnessland,
Tel. 0431-729606

Zuverl. Putzhilfe für Familie, 3-4
Std./Wo. am Vormittag, in Molf-
see, ges. ☎ 0431/12 84 2051

Putzhilfe f. das Ferienhaus Ruth in
24235 Stein bei guter Bezahlung
gesucht. ☎ (0176) 567 11 530

Haushaltshilfe für 2 Zi.Whg. Fried-
richsrt. ☎ 0431-2006513 + AB

Su. Putzhilfe! ☎ (0431) 3801377

**Bartsch
GaLaBau**
Gärtnermeister
Gartengestaltung + Gartenpflege
Pflanz-, Pflaster- u. Erdarbeiten
Holz- + Zaunarbeiten
fachgerecht und günstig
Kronshagen · Tel. 04 31/54 58 333

Fa. Lauer Meisterbetrieb über-
nimmt kleinere Abrissarbeiten,
Rodungsarbeiten inkl. Entsorgung
Tel. 0431/9976559 oder
lauerundgarten@gmail.com

Schleifen und Verlegen von
Parkett und Dielen + Laminat,
www.janneck-kai.de
Tel. 0160/94773232

Malermeister N. Gliese
Sie suchen Kompetenz & Qualität?
0176/68489455 + 0431/28943030

**Baum- und Strauchschnitt sowie
Baumfällung inkl. Entsorgung**
Fa. 0431 / 32 22 09

VERKAUF

TREPPENLIFTE
Tel. 0431/70 99 50, www.green-kiel.de

Puppen-/Teddysammlung inkl.
Zubehör und Möbel, komplett,
900,- VB, ☎ 0170/2839703

OLSEN REISEN
Urlaub zum kleinen Preis

Direkt am Strand

Ostsee, Damp ★★★★★

**Willkommen im Dampland
Ostseehotel Midgard**

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x 3-Gänge Menü/Bufferet
- Getränke sind beim Abendessen inkl.
- Eintritt in die Erlebnis- & Freizeitwelt
- Gratis Internet und Parken

3 Tage ab **146,-** SPAREN BIS ZU **28,-**

**Bestseller Wellness
unweit der Ostsee**

Ostsee, Wismar ★★★★★

Aufenthalt mit Halbpension & Parken
Wyndham Garden Wismar

- 2 Übernachtungen
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x 3-Gänge Menü/Bufferet
- Gratis Parken am Hotel
- Gratis Nutzung von Sauna und Pool

3 Tage ab **146,-** SPAREN BIS ZU **35,-**

ARBEITSGESUCHE

Gärtnermeister
übernimmt Gartenarbeiten jeder Art.
Baumfällung, Stubben fräsen, **Büsche
& Hecken** schneiden inkl. Abfuhr oder
Schreddern, Pflasterverlegung, Zäune
ziehen, Gartenneuanlagen sowie Carports,
Gartenhäuser & Schuppen aufbauen.
**Rollrasen „Kieler Rolle“
& Rasenmäroboter.**
B. Wackernagel, ☎ 04340/9826
info@botanica.sh, www.botanica.sh

Fa. Roland Lauer Meisterbetrieb
führt aus: Bäumefällen, Knickpflege,
Baum- und Strauchschnitt, inkl. Ab-
fuhr. Winterdienst. Tel. 0431/9976559
oder lauerundgarten@gmail.com

Abbruch & Entkernung
Fa. Kern ☎ 0431/14 16 4

Zimmermann u. Innenausbau hat
Termine frei. ☎ 0157/55386655

**Gehobener
Urlaub zum
Top-Preis**

Norddeutschland, Breitenburg ★★★★★

**Luxushotel in Holstein
Hotel Breitenburg**

- 2 Übernachtungen m. Frühstück
- 1 x Frontcooking-Erlebnis mit Buffet
- 2 x Nachmittagsgetränk in der Bar
- 2 x Kaffee/Tee und Kuchen am Nachmittag
- Gratis Nutzung Spa (Inkl. 25€ Gutschein)

3 Tage ab **216,-** SPAREN BIS ZU **81,-**

**Geschichte,
Kunst,
Kultur &
Shopping**

Mecklenburger Seenplatte, Schwerin ★★★★★

**Schwerin entdecken
Courtyard by Marriott Schwerin**

- 2 Übernachtungen m. Frühstücksbuffet
- 1 x 3-Gänge Menü/Bufferet
- 1 Begrüßungsgetränk
- 1 Getränke Gutschein (10€)
- Gratis Nutzung von Sauna u. Fitness

3 Tage ab **116,-** SPAREN BIS ZU **40,-**

**FINDE DEINEN TRAUMJOB
IM NORDEN. KÜSTENFISCHER.DE**

#traumjobimnorden

EIN ANGEBOT DER **Kieler Nachrichten** **Segeberger Zeitung**

- Mehr als **2.500** Angebote von **850** Hotelpartnern
- Jährlich über **275.000** zufriedene Gäste
- Über 20 Jahre Erfahrung in der Reisebranche
- Professionell, kompetent und freundlich

www.olsen-reisen.de 0800 723 8001
Mo - Fr 9 - 17 Uhr, Sa - So 10 - 15 Uhr
Bestellcode: **express**

• Preis p.P. im Doppelzimmer • Ausgebuchte Termine
vorbehalten • Anbieter: Risskov Autoferien AG,
Hinterbergstrasse 17, CH-6330 Cham





PFANDHAUS NORDSTERN
GOLD UND SCHMUCK ANKAUF
SOFORT BARGELD

Wir kaufen, beleihen und verkaufen:

SCHMUCK
Gold-, Silber, Brillantschmuck und Uhren

EDELMETALLE
Gold- und Silbermünzen, Bruchgold, Silberbesteck, Zahngold, Edelmetalle allg.

ELEKTRONIK
Notebooks, Handys, Smartphones, Spielkonsolen, Fernseher, Kameras, etc.

RINGE
Trau- und Verlobungsringe, Individualanfertigungen

UHREN
Uhren aller Marken

AUTOS
Autos aller Fabrikate

BESUCHEN SIE UNS
Elsdorf-Westermühlen
Osterdahl 1 | Tel. 04332 - 991736
Rendsburg
Alte Kieler Landstr. 68 | Tel. 04331 - 7704530
Kiel
Exerzierplatz 8 | Tel. 0431 - 98265864 oder
24h Online <https://pfandhausnordstern.com>

TIERMARKT

Weißer junge Toypudelhündin, 4 Mon., geimpft, entwurmt zu verk. 1.600 €, ☎ 0159/01112334

www.toypudel-kiel.de Toypudel Zwergpudel Premium Welpen Verkauf ☎ 0162/7134693

VERLOREN/GEFUNDEN

Irakischer Reisepass Nr. A8889603, gültig bis 08.07.2019, Abdulla Mohammed Osman, geb. 18.1.1999, am Hauptbahnhof Kiel verloren, 0152/18665654

UNTERRICHT

Oberstudienrätin im Ruhestand gibt Nachhilfe in Englisch, auch zur Vorbereitung auf MSA und Abitur. Raum Süd-Kiel ☎ 0151/75085849

Lesen und Schreiben trainieren?
www.los.de www.losmobil.de

BEKANNTSCHAFTEN

Er 72 sucht Sie. Lieber Weihnachtsmann – ich hoffe – du liest meine Annonce – ich habe einen ganz besonderen Wunsch. Ich suche eine liebevolle, harmonische Partnerschaft mit respektvollem Umgang auf gleicher Augenhöhe. Ich bin 1,81 gr. schlank und junggeblieben, NR und habe ein gepflegtes Erscheinungsbild. Alles im Leben hat seine Zeit – vielleicht beginnt jetzt unsere Zeit. Deine Kontaktaufnahme könnte der Anfang einer wunderschönen Zeit werden. ☎ Z 235 453

Weihnachtungswunsch: Frau, M./1.75, su. frdl. männl. Begl. für Wintertg. i. d. Natur u. sonst. Untern. ☎ 0160 - 3092338

Mann mittleren Alters sucht Frau. Alter egal. WhatsApp / ☎ 0151-56183415

Charismatischer, humorvoller Er, 58J./1,87m, sucht eine bezaubernde Frau für niveauvolle Treffen. ☎ Z 236 277

MoinMoin aus Kiel : Ich (m/50+) su. nette Leute für bunte Freizeitaktivitäten u. nette Gespräche :) SMS/WhatsApp 01520/1948823

Hobby-Masseur sucht weibl. Haut zum Verwöhnen. Alter und Aussehen nebensächl., keine finanz. Interessen ☎ (0 176) 77541448

Er su. reife Sie, für schönen Sex! ☎ (01 57 38 09 43 40) W -A PP

Weihnachts(b)engel Singletreff, NR, mobil m. PKW su. männl. Verstärkung m. Herz, Hirn u. Humor. Info: ☎ (0155)608 064 04

KONTAKTE
Joy! ☎ (0174) 2006209

♥ Hausbesuche ☎ 0160/91555916

Hausbesuche ☎ 015754617476

ZU VERSCHENKEN
6 gr. Bilderrahmen von "Nielsen", handgefertigt, Größe: 100 x 70 cm, an Selbstabholer zu verschenken. ☎ (0 431) 542 947

Kinderbibliothek v. Timelife, 28 Bücher an Selbstabholer zu verschenken. ☎ (0 172) 329 311 6

EXPRESS - schnell das Richtige finden

VERSCHIEDENES

Frische gesägte Nordmantannen direkt vom Produzenten. Auch zum Selberschlagen. – Hofladen geöffnet – Gut Augustenhof, 24251 Osdorf www.gut-augustenhof.de

Wohnhaus kaufen: Familie mit 2 kleinen Kindern sucht Wohnhaus, 130 qm, zum Kauf. Kiel oder Ostufer-Umgebung. ☎ 01 51 53 97 94 18

Zeugen gesucht: Wer hat am 14.11.24 ca. 6.50 Uhr den Unfall auf der A 210 Richtung Kiel gesehen? LKW touchierte einen roten Audi A1, ☎ 0160/8360205

Erf. Kartenlegerin begleitet Sie in Umbruchzeiten u. Lebensfragen. ☎ 04342/308901

Der Weihnachtsmann hat in Kiel und Umgebung noch Termine frei ☎ 0155/61810515 WhatsApp o. Mailbox

Benötigte Internetbedienungs-Erklärung. Bezahlung nach Absprache ☎ 0151/59978592

E-Schrott u. Kabel gs. KI 12802250
11 kg Gasflasche gefüllt 50 Euro
01702153034 Kiel

Reinrass. Bolonka Zwetna Welpen Rüden ab Januar geimpf.&gechip. abzugeben. 1350€
0157-35298873

Essservice 12 Pers. m. Goldrand; Kaffeeservice, 11 Pers. m. Goldrand günstig zu verkaufen. ☎ (04 349) 82 12

Besprechen von Gürtellosen, Warzen usw., 04342/308901

Bespreche Gürtelrose, Flechten, Haut, Nerven u.a. Krankheiten. 04347/909838 od. 0175/2025799

Freie Stellplätze in Halle für Oldtimer, Autos, Wohnmobile und Boote im Gewerbegebiet in Schönberg ☎ 0 17 16 24 29 26

Der Weihnachtsmann hat in Kiel und Umgebung noch Termine frei ☎ 0155/61810515

Wer näht mir ein neues Futter in eine Jacke? ☎ 0179/3906653

Lösungswege finden durch Einzelaufstellungsarbeit. Telefon: 04347/909838 od. 0175/2025799

Ganzheitliche Sexualberatung, Alle Themen ☎ 01573/1295580

Wir holen gerne kostenlos Ihre Flohmarktartikel und Kleidung ab ☎ 0172/6650351

Entrümpeln Keller u. Bo. 12802250

HAUSHALTAUFLÖ.

Haushaltsauflösungen & Entrümpelungen, Umzüge
Tel. 04335 / 37 39 631 • Mobil 0174/65 45 699

Entrümpelung! Besenrein zum Festpreis, Wertanrechnung mgl.
Fa. Thomas Graf - Umzug & Transport
Mo.-Fr. 0431 - 18 00 20 • www.graf-umzug.de

Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen, besenrein – zuverlässig + preiswert Inzahlungn. v. Möbeln/Hausrat, Telefon 0431/671115 (Mo.–Fr.) Fa. M. Nuppenau, Umzüge + Möbeltransporte

Haushaltsauflösungen – Entrümpelung, erledigen wir zum Festpreis! ☎ 0160/94837215 www.klarschiffkiel.de

Entrümpelung!
MM-Transport-Kiel
Tel.: 04 31-28 97 92 92
Mobil: 01 76-31 77 47 26

DIREKT ZUM ZIEL – UND ZWAR EXPRESS
www.kielerexpress-online.de

IMMOBILIEN ANZEIGEN

MIETGESUCHE

1,5 - 2 Zi.-Whg. von einer ruhigen u. zuverlässigen Mieterin (66) in Kiel oder in der Umgebung gesucht. WM bis 600€. ☎ 0178- 3521803

Feuerwehr Beamter sucht Wohnung, Haus in Heikendorf. Miete evtl. Kauf. ☎ 0162/1043417

Ruh. 3 Zi.-Whg. im Raum Kiel von ält. Ehepaar, NR, ohne Kinder u. Tiere, ges. ☎ 04340 / 5150496

VERMIETUNGEN

EFH in 24229 Scharnhagen ab sof. zu verm., 100m²+Keller, 1.100€ KM+2xKM Kt. ☎ 0151/15277992

REESE
Weihnachtsbäume

ab Fr., 6.12., tägl. ab 9 Uhr
Vorweihnachtlicher Ausflug für die ganze Familie

Punsch gratis **Kartenzahlung möglich**

www.reese-weihnachtsbaum.de

BAB - Abfahrt Blumenthal
an der L 318 (B4) Grevenkrug ☎ 0177/7283263

Container als Lagerraum
im Raum Altenholz/Dänischenhagen zu vermieten.
- 24/7 - sauber und trocken
Preis auf Anfrage.
☎ 0175/1233394

Hansastr., 1. OG, 3,5 Zi., ca. 92,5 m², EBK, DB, Balk., Keller, ab 1.3.25, 786,25 KM zzgl. NK u. HK, Garage mögl., 126,7 kWh m²a. ☎ Z 236 610

Preetz, RMH, 4-Zi., VK, VB, Gäste WC, Garage, 100 m² Wfl., 210 m² Grdst., kurzfristig zu vermieten, Antwort per SMS 0171/3081390

FERIENDOMIZILE

FeWo für 2 Pers., EG, zentral, ruhig, sonnig, kompl. 59€/tägl., frei vom 20.-27.12.024 und 27.12.-03.01.25 ☎ 01729/284869

2,5-Zi-FeWo in Bad Sachsa, nur an NR zu verm. ☎ (0431) 12843043

ANZEIGEN - INFORMATIONEN - TIPPS - EXPRESS
www.kielerexpress-online.de

ANZEIGE

Harter Stuhl: Was hilft wirklich?



Sie können nicht regelmäßig auf die Toilette gehen und wenn es doch mit dem Stuhlgang klappt, ist er schmerzhaft und langwierig? Mit der richtigen Ballaststoffkombination kann man gegensteuern.

Wiederkehrende Verstopfung zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Interessanterweise sind hauptsächlich Frauen betroffen. Denn neben Stress oder einer Einnahme von Medikamenten können auch die natürlichen Hormonschwankungen während des Zyklus die Darmprobleme begünstigen. Aber auch das Unterdrücken des Stuhlgangs z.B. im Berufsalltag fördert Verstopfungen. Letzteres betrifft auch Kinder ab dem Schulalter, die in der Schule oft aus Scham nicht auf die Toilette gehen.

Wie gegensteuern?
Die gute Nachricht ist, dass man in den meisten Fällen die Darmtätigkeit selbst wieder anregen kann. Nämlich mit einer ausreichenden Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr. Kein Wunder also, dass man in Apotheken, Drogerien sowie im Internet ein immer größeres Angebot an Ballaststoffprodukten findet. Durch deren natürlichen Quelleffekt können sie sanft die Darmbewegung anregen und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Für die Produktauswahl ist jedoch wichtig zu wissen: Einzelne Ballaststoffe sind zwar gut, aber den weitaus besten Effekt erzielt man mit einem Kombinations-Präparat. So zeigt etwa eine groß angelegte

Studie, dass mit einer Ballaststoffkombination eine deutlich höhere Verbesserung der Stuhlkonsistenz erreicht werden kann als mit einem einzelnen Ballaststoff.¹

Wirksame 5-fach-Kombination

Genau hier setzt das neue Ballaststoff-Getränk Dr. Böhm® Darm aktiv an. In einer Kombination, die es so noch nie gab, vereint es gleich fünf verschiedene pflanzliche Ballaststoffe miteinander. So bietet es etwa durch Flohsamen eine rundum natürliche und gleichzeitig effektive Unterstützung bei Verstopfung und hartem Stuhl – spürbar schon nach der Einnahme von ein bis zwei Sacks. Durch die rein natürliche Zusammensetzung kann es bei Bedarf aber auch regelmäßig angewendet werden. Mit seinem fruchtigen Geschmack eignet es sich beispielsweise auch hervorragend als fixer Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks. Für Kinder ab 6 Jahren empfiehlt sich die Einnahme eines halben Sacks.

Bestehen Sie auf das Original!

Nur in Dr. Böhm® Darm aktiv ist die einzigartige 5-fach-Kombination aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel enthalten. Sollte es noch nicht vorrätig sein, bestellt Ihre Apotheke es gerne für Sie.

¹Christodoulides S et al. Systematic review with meta-analysis: effect of fibre supplementation on chronic idiopathic constipation in adults. *Aliment Pharmacol Ther* 2016; 44 (2): 103–16.

PRODUKT-TIPP bei hartem Stuhl



PZN: 19251696 (6 Sacks)
PZN: 19105730 (20 Sacks)

NEU

Dr. Böhm® Darm aktiv

- ✓ Angenehm weicher Stuhl*
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Fruchtiger Geschmack – schmeckt auch Kindern (ab 6 Jahren)



Gut zu wissen: Dr. Böhm® ist seit über 55 Jahren die führende Apothekenmarke Österreichs. Das Familienunternehmen produziert exklusiv in Deutschland und Österreich.

*Flohsamen tragen zu einem weichen Stuhl bei und erleichtern die Darmentleerung.

Frank & Sina (Schenken-sich-was):

”MIT LIEBE
VERSCHENKT ES SICH
AM BESTEN!“

JETZT NOCH WEITERE
ANGEBOTE ENTDECKEN:



METZ

32MTE3001Z | 40MTE3001Z

- H.265 HEVC • Direct LED-Backlight • Dolby Digital Plus
- 18 Watt maximale Gesamtleistung • Internet-Zugriff auf Online-Dienste
- Roku-Betriebssystem • USB-TimeShift • Go Green Vertriebskennzeichen
- Art.-Nr.: 1447204, 1447225

LED 80 cm (32")

Full-HD 100 cm (40")

UVP 249.- **159.-**

UVP 299.- **199.-**



METZ

50MUD6001Y | 55MUD6001

- Direct LED-Backlight • Hybrid Log Gamma (HLG)
- Dolby Digital Plus • 20 Watt maximale Gesamtleistung
- Internet-Zugriff auf Online-Dienste • SmartTV
- Roku-Betriebssystem • USB-TimeShift • WLAN
- Art.-Nr.: 1435374, 1429763

UHD-4K 126 cm (50")

UHD-4K 139 cm (55")

UVP 449.- **299.-**

UVP 499.- **329.-**



METZ

42MOD9001Z | 55MOD9001

- H.265 HEVC • High Dynamic Range (HDR 10)
- Hybrid Log Gamma (HLG) • Dolby Vision • Dolby Digital Plus
- Dolby Atmos® • 49 Watt maximale Gesamtleistung
- kompatibel mit Google Assistant • Google TV-Betriebssystem
- USB-Recording • USB-TimeShift • Bluetooth®
- Chromecast built-in • WLAN
- Art.-Nr.: 1422955, 1422954

OLED-4K 106 cm (42")

OLED-4K 139 cm (55")

UVP 1199.- **899.-**

UVP 1299.- **999.-**

Alle Preise Abholpreise. Solange Vorrat reicht. Ohne Dekorationsartikel. Angebote gültig vom 06.12. bis 12.12.2024.

Irrtümer, Druckfehler, Zwischenverkauf und Liefermöglichkeiten vorbehalten.

MEDIMAX

Mehr Mensch
Mehr Technik

ALLE ANGEBOTE FINDEN SIE AUCH AUF WWW.MEDIMAX.DE/SCHWENTINENTAL

MW Electronic Schwentidental GmbH, Im Ostseepark, Mergenthalerstr. 24, 24223 Schwentidental, Tel. 04307/82166-0

Öffnungszeiten Mo - Sa 10 - 19 Uhr

kostenlos