

SPORTSclub
KIEL

NEUERÖFFNUNG
NOVEMBER 2024
EHEM. MERIDIAN SPA

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

Im Sophienhof
www.sports-club.de/kiel

Für mehr Zeit im Grünen
Terrassendächer von Solarlux

HANS RATHJE
hans-rathje.de

SOLARLUX

Kieler EXPRESS

am **WOCHENENDE**

JAHRGANG 35 · NR. 10 · C 45740 · ANZEIGEN 0431/55073733 · VERTRIEB 55073731 · 8. MÄRZ 2025

JOB-, AUS- UND WEITERBILDUNGSMESSA

Jobmesse Kiel

12. MÄRZ '25
12.30 - 17.30 Uhr
(9.30 - 12.30 Uhr Sonderöffnungszeiten für Schulklassen/Gruppen)

OSTSEEKAI

JOBWOCHE.de

Der Frühling kommt!

Asbestsanierung BT33.17 Verfahren
Verlegung von Fußböden aller Art

Firma Ringleben

Tim Ringleben
Mobil: 0162 - 257 4451
E-Mail: info@firma-ringleben.de
firma-ringleben.de

PFANDHAUS NORDSTERN
GOLD UND SCHMUCK ANKAUF
SOFORT BARGELD

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

EXPRESS - KOSTENLOS,
INFORMATIV, GUT
www.kielerexpress-online.de

PARS
PERSISCHES RESTAURANT

Leckere Grill- und Schmorgerichte
Vegane & vegetarische Spezialitäten

AKTION NUR IM MÄRZ
GRATIS PROBIER PLATTE!
EINFACH UNSER PERSONAL FRAGEN!

WIR LIEFERN AUCH ZU DIR!
www.pars-kiel.de

Täglich geöffnet - 16 bis 22 Uhr
Eichhofstraße 1 - 24116 Kiel

KIEL. Schaut man sich die Wettervorhersagen an, so haben diese immer noch sehr viel mit kühlen Temperaturen, Regen und eher trübem Wetter zu tun. Zum Glück interessieren sich die Frühblüher in den Gärten und Parks nicht für Wettervorhersagen. Wie hier im Hiroshimapark mitten in Kiel haben sie ihre Blüten schon längst aus dem matschigen wintergrauen Boden geschoben und überziehen die Flächen mit ersten Farben. Im Hiroshimapark sind es vor allem gelbe Winterlinge und lila Krokusse, auch einzelne weiße Märzbecher sind dabei.

Schon seit Tagen sind ihre Blüten bereit, sich bei den ersten wärmeren Temperaturen vielleicht in Verbindung mit ein paar Sonnenstrahlen zu öffnen und allen klarzumachen: Der Frühling fängt zwar offiziell erst in ein paar Wochen an, aber schon jetzt ist er nicht mehr aufzuhalten! Natürlich kann es immer noch Frost und sogar Schnee geben, aber mit ein bisschen Glück bekommen wir an diesem Wochenende eine kleine Portion vom Gegenteil: nämlich ein paar Sonnenstunden und Temperaturen im zweistelligen Bereich. Daumen drücken! FOTO: KST

REIFERAUM

Angebote 10.03. - 15.03.2025
Unser Fleischermeister empfiehlt

Deutsches Rumpsteak	23,95 €/kg
Beefsteak Rouladen, zart und abgehangen	15,95 €/kg
Hackfleisch gemischt, laufend frisch	7,95 €/kg
Gefüllter Nackenbraten	7,95 €/kg
Rinderleber, dünne Scheiben	6,95 €/kg
Ganze Hähnchen, ca. 1400 g	5,95 €/kg

Bistro: Mi. 12.3. Hirschgulasch mit Salzkartoffeln, Nudeln, Rotkohl & Rosenkohl 11-14 Uhr 12,50 €
Fr. 14.3. ½ Ente mit Salzkartoffeln, Klöße, Rotkohl & Rosenkohl 11-14 Uhr 12,50 €
0431/2008232

Thomsen Fleischmarkt Edisonstraße 20, Kiel Tel: 0431 - 2008 233
Fleischmarkt: Mo. - Do. 8. - 15 Uhr, Fr. 8 - 18 Uhr, Sa. 8 - 13 Uhr
www.thomsen-online.net

EINFACH. CLEVER. SPAREN %

NEU!
Die ZOO & Co. App
Lade Dir jetzt DIREKT IM MARKT die neue ZOO & Co. App auf Dein Handy und spare

10% Rabatt auf Deinen ersten Einkauf!
* gilt nur beim runterladen der App direkt im Markt

ZOO & Co.

KNUTZEN
Ihr ZOOFACHMARKT

Adelheidstraße 14 · Kiel
Tel. 0431-66 15 727
www.knutzen-kiel.de

Teilspernung der Dreikronenbrücke

KIEL. Ab dem kommenden Montag, 10. März, wird der Verkehr über die Dreikronenbrücke, also die Fördestraße zwischen B503 und Ottomar-Enking-Straße, für etwa zwei Wochen nur einspurig laufen können. Der Verkehr wird per Ampelschaltung wechselseitig an der Engstelle vorbeigeführt. Der Grund ist eine Untersuchung des Spannstahls in der Brücke. Wer die Engstelle vermeiden will, kann beispielsweise über den Streckenzug Boelckestraße/Schusterkrug/Prieser Strand fahren oder über die B503 bis zur Abfahrt Dänischenhagen.

seit 1972
Prüb
RAUM AUSSTATTUNG
Gardinen Bodenbeläge Sonnenschutz
Gardinen-Dienst abholen waschen reinigen anbringen
Reinigung / Reparatur Lamellen Jalousien Plissees
24109 Kiel, Rudolf-Steiner Weg 1 Tel. 523777

HALLMANN

Jetzt **KOSTENLOSEN SEHTEST** buchen

und **-50%** auf alle Brillengläser sichern!*

1. PLATZ SEHTEST

*Gültig bis zum 31.03.2025 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, Holtener Straße 68
Gratis Tel: 0800/412 6000 • optik-hallmann.de

VOLKMANN'S FABELHAFTE WELT FIES UND GEMEIN

So kam mir die vergangene Woche vor. Montag bis Mittwoch war im gesamten Rheinland, teilweise in Bayern und vielleicht auch anderen Regionen der Republik karnevalistischer Ausnahmezustand und: frei. Und hier? Zugegeben: Ich habe meine Ruhe vor dem lärmenden Alaaf und Helau genossen, denn obwohl karnevalistisch erblich vorbelastet, ist das „auf-Kommando-fröhlich-sein-Gen“ bei mir nicht sonderlich ausgeprägt. Trotzdem hätte ich gegen ein paar „kulturell-verordnete“ freie Tage – meinetwegen sogar mit Karneval – nichts gehabt. So musste Asmus Bremer seine Büx ohne mich hissen und in seinem Gefolge eine andere küssen, denn



Ulrike Volkmann, Redaktion. FOTO: JAN KRÖGER

ich musste ja arbeiten. Hier gibt es nicht einfach frei, wenn in der Stadt ne Party ist. Noch nicht mal einen miniklitzkleinen Tag, wenn Kieler Woche ist. Oder Holstein aufsteigt. Oder der THW das Triple holt, geschweige denn „nur“ Meister oder „nur“ Champions-League-Sieger. Wer feiern kann, kann auch arbeiten, die Schiffe müssen schließlich durch den Kanal, die Fähren durch die Förde und die Kielerinnen und Kieler in den Supermarkt oder die Sparkasse oder auch zum Frisör. So ist das nun mal – auch wenn es ungerecht, fies und gemein ist. Und anscheinend nicht zu ändern. Es sei denn – im November sind Wahlen in Kiel: Zwinker-Smiley, Zwinker-Smiley!

Erdkröten starten in ihre Saison

KIEL. Kaum gibt es jetzt einige etwas wärmere Tage und Nächte ohne Frost, da setzen sich die Erdkröten schon in Bewegung und machen sich auf zu ihren Laichplätzen. Daher wird wie in den Vorjahren der Meimersdorfer Weg im Bereich Schulensee für den motorisierten Verkehr gesperrt. So können die Erdkröten von ihren Lebensräumen um den Hof Petersburg sicher zum Schulensee kommen. Die Sperrung gilt bereits und wird voraussichtlich acht Wochen lang dauern, bis die Frühjahrs-

wanderung der Erdkröten abgeschlossen ist. Während der Sperrung sind von der Neuen Hamburger Straße (L318) kommend nur die Grundstücke bis zur Poppenbrügger Au mit dem Auto erreichbar. In diesem Bereich ist eine Wendemöglichkeit für größere Fahrzeuge vorhanden. Von der Hamburger Chaussee aus bleibt der Meimersdorfer Weg nur bis zur Abzweigung zum Hof Petersburg befahrbar. Der Postillionweg ist ohne Einschränkung erreichbar, ebenso der Hof Petersburg.

Erinnerungen am Bildrand

„Poetis mentiri licet“ in der Galerie Brennwald in Kiel

KIEL. „Die Frage darf dann auch gestellt bleiben“, findet Andrea Damp. Es geht um das „alte Thema der Kunst“, nämlich die Frage, was in den Bildern Lüge und was Wahrheit ist. „Poetis mentiri licet – Es ist den Poeten gestattet zu lügen“, heißt die neue Ausstellung in der Galerie Brennwald in der Hardenbergstraße 20 in Kiel, in der die Werke der Künstlerin aus Berlin zu sehen sind.

Die Bilder von Andrea Damp lügen zwar nicht, in ihnen finden sich jedoch verschiedene Wahrheiten. Sie sind vielschichtig – und das nicht nur in ihren Interpretationen, sondern auch im wahren Sinne des Wortes, wie die Besucherinnen und Besucher der Galerie feststellen, wenn sie ganz nah an die Kunst herangehen oder sie von der Seite betrachten. „1000-fach überarbeitet“, beschreibt Damp ihre Bilder, „ganz viele Schichten“ sind am Rand zu sehen, wo die Farben und Materialien, mit denen die Werke – im Liegen – entstehen, heruntergelaufen sind und so langsam eine Patinierung bilden. Oder eben Erinnerungsfragmente an die Prozesse, die in die Arbeit eingeflossen sind. Auch auf dem Bild selbst sind teilweise Erhebungen zu erkennen: „Es ist eben ein Objekt und nicht nur eine Illusion“, findet Andrea Damp. Geschützt, besprüht, geritzt und noch mehr hat Damp die Farben auf ihren Bildern und so Schicht für Schicht entwickelt. Danach kommen die Ideen, wie in den



Andrea Damp präsentiert ihre Bilder noch bis zum 23. März in der Galerie Brennwald in Kiel.

FOTO: CHRISTINA KRÖGER

Werken etwas Gegenständliches entstehen kann. Die verschiedenen Wahrheiten bilden sich außerdem, wenn die Betrachtenden die Kunst entweder von ganz nah oder weiter weg ansehen. Aus der Nähe, mit jedem Ausschnitt für sich, sind die Bilder abstrakt, erst im Großen werden sie figurlich. Das geschieht durch das präzise Malen von Menschen mit Öl. Gesichter sind nicht zu erkennen, meist laufen die Figuren vom Betrachter weg ins Bild oder drehen ihren Kopf so, dass man ihnen oder zumindest ihrem Blick folgen muss. Wer sich die Werke ansieht, weiß, dass etwas in der Mitte des Bildes geschieht, wird quasi mit in die Kunst

hineingezogen. Etwas, das Andrea Damp bewusst so gewählt hat, denn „durch die Figuren liest man die Bilder anders.“ „Große Freude“ macht der Künstlerin, verkleidete Personen zu malen: „So kann man noch mehr in die Geschichte schlüpfen.“ Wer nun denkt, die Bandbreite der ausgestellten Werke zu kennen, irrt. Denn neben den großflächigen, fast schon geheimnisvoll anmutenden Bildern hat Andrea Damp auch Porträts mitgebracht. Die Personen, die keine realen Vorbilder haben, haben allerdings auch mehrere Gemeinsamkeiten. Zum einen den „kleinen Freund“ auf dem Kopf, sei es ein Vogel oder ein Chamäleon,

die es sich auf den Figuren bequem gemacht haben. Zum anderen blickt auch hier niemand den Betrachtenden an, die Menschen im Bild haben entweder die Augen geschlossen oder gucken weg. Sie ruhen in sich und laden die Betrachtenden ein, das Gleiche zu tun. Ein Stillleben hat es zu guter Letzt auch noch in die Ausstellung geschafft. „Die Blume wollte da sein“, erklärt Andrea Damp, „also musste ich sie machen.“

Die Ausstellung in der Galerie Brennwald läuft noch bis zum 23. März. Öffnungszeiten: Freitag bis Sonntag von 15 bis 18 Uhr.

Anzeige

Tisch gedeckt, Freunde da. Aber: Auf's Essen freuen kann ich mich nicht

Da hat man sich so viel Mühe gegeben: Den Tisch gedeckt, seit Stunden gekocht, Freunde eingeladen. Alle sind da. Allerdings auch die Sorgen vor Völlegefühl, Magendrücken und Blähungen. Dabei ist es unnötig, sich zu quälen. Denn GASTEO Magen-Tropfen bringen die Freude am Genuss zurück.

EINZIGARTIGE HEILPFLANZEN-KOMBINATION FÜR DIE „ERSTE MAGENHILFE“

Einzigartig und so

nur in GASTEO Magen-Tropfen erhältlich, sorgen sechs clever kombinierte Heilpflanzen für eine schnelle „Erste Magen- und Verdauungshilfe“. Bitterstoffe – enthalten in Wermut-, Benediktenkraut und Angelikawurzel – erhöhen rasch die Speichelproduktion und regen im Magen-Darm-Trakt Gallensaft und Magensäure an.^{1,2} Zusätzlich entspannen Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel und Kamillenblüten und bringen ein wohlige Bauchgefühl.



Wie gerne würde ich mitgenießen

NACH DEM ESSEN – UND PERFEKT FÜR UNTERWEGS Auch dank der guten Verträglichkeit perfekt für das Essen zuhause, genauso wie für die Party

bei Freunden! Weiteres Plus: GASTEO Magen-Tropfen im praktischen Dosierfläschchen bleiben nach dem ersten Gebrauch noch zwölf Monate verwendbar.

Blähungen? Völlegefühl? Magenkrämpfe?

GASTEO®

hilft Deiner Verdauung über den Berg

Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!

PZN 10738439, AVP 10,89 €

1 Liszt et al. (2017) PNAS; 114(30), E6260-E62691; 2 Inge Depoortere (2014) Gut; 63:179-190.

GASTEO® Flüssigkeit zum Einnehmen. **Wirkstoffe:** Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z. B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. **Enthält 40 Vol.-% Alkohol.** (Stand: 11/2022). **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Flugstraße 11, 76532 Baden-Baden

In der Werftstraße ist es noch einmal eng

KIEL. Das Kieler Tiefbauamt setzt den Ausbau der Premiumradroute in der Werftstraße fort. Jetzt geht es in diesem und im kommenden Jahr um den 850 Meter langen Bereich zwischen Kaiserstraße und der Straße Zur Fähre in Gaarden. Bis zur Kieler Woche wird es darum wieder eng: Der Kfz-Verkehr wird im Wechsel einspurig und per Baustellenampel geregelt am Baustellenbereich vorbeigeführt. Auf dem Rad und zu Fuß kann die Baustelle mit geringen Beeinträchtigungen passiert werden. Der Lkw-Verkehr zwischen Innenstadt und Norwegenkai ist nicht beeinträchtigt. Die Fahrspur ist zunächst bis zu vier Meter breit, wird aber in späteren Bauabschnit-

ten auf bis zu drei Meter verengt. Dann müssen sehr breite Schwerlastverkehre auf den Ostring ausweichen – für diese Ausweichroute dürfen sie allerdings nicht schwerer als 44 Tonnen sein. Grund für die Verengung ist die Reparatur und Erneuerung von Abwasserkanälen, die unter der Fahrbahn der Straße liegen. Außerdem verlegen die Stadtwerke Stromleitungen. Darüber gestaltet das Tiefbauamt die Straße neu und legt auf der Werftseite eine breite Fahrradrouten und einen neuen Gehweg an. Auch die Einfahrt zur Werft sowie die Kreuzung mit Zur Fähre werden etwas umgestaltet und erhalten eine neue Asphaltdecke. Nach Abschluss aller Arbeiten läuft der

Kfz-Verkehr zwischen Elisabethstraße/Werfteinfahrt und Zur Fähre auf jeweils einer sehr breiten Fahrspur je Richtung. Seit ein paar Tagen laufen bereits die Arbeiten nahe der Einmündung der Straße Zur Fähre. Der erste Abschnitt reicht bis kurz vor die Wohnhäuser, drei weitere Abschnitte bis Elisabethstraße/Werfteinfahrt folgen. Die Arbeiten sollen vor der Kieler Woche abgeschlossen sein. Nach der Kieler Woche wird bis in den Herbst hinein in den Nebenflächen gearbeitet. 2026 stehen weitere Arbeiten sowie Asphaltierungen bis zur Kaiserstraße an. Weitere Infos zu diesen Arbeiten sind auf www.kiel.de/werftstrasse zu finden.



Voraussichtlich bis zur Kieler Woche läuft der Verkehr in der Werftstraße zwischen der Werft und der Straße Zur Fähre nur einspurig wechselseitig an der Baustelle vorbei. FOTO: ULF DAHL

Kompetenz in Sachen Freizeit seit 1992

In Osterrönfeld

FRÜHLINGSFEST!

vom 14.03. – 16.03.2025
von 10 bis 17 Uhr

Das erwartet Sie bei uns:

- Vorstellung der 2025er Modelle unserer Marken

ERIBA Hobby EHYMER carado Dethleffs LMC KABE

- Besondere Angebote beim Kauf eines neuen oder gebrauchten Reisemobils oder Wohnwagens
- 10 % auf Zubehör, Vorzelte sowie spezielle Messeangebote
- 5 % auf die Vermietung, ab 3 Wochen sogar 10 %
- Exklusive Angebote aus unseren 3 Servicewerkstätten sowie der Fahrzeugfolierung
- Ein Fest für die ganze Familie: Kinderbasteln · Hüpfburg · Tombola · Kleiner Frühlingsbasar

Für Ihr leibliches Wohl ist wie immer gesorgt

Erfahren Sie mehr über unsere Angebote zur Messe! Scannen Sie den QR-Code!

Caravanpark Spann...an GmbH · Werner-von-Siemens-Str. 2 · 24783 Osterrönfeld
04331 70885 0 · www.spann-an.com · info@spann-an.com

Obst-Projekt sucht Stimmen

KIEL-ELMSCHENHAGEN. Die evangelische Trinitatisgemeinde in Kiel-Elmschenhagen plant jetzt schon für den Herbst ein Projekt, in dem sie junge Menschen, zum Beispiel aus Schulen, dem Jugendtreff oder kirchlichen Gruppen mit Menschen zusammenbringen will, die Obstbäume im Garten haben. Vor allem vielen älteren Menschen ist es zu beschwerlich geworden, ihre Obstbäume noch selbst abzuernten und die Ernte zu verarbeiten. Die Jugendlichen könnten ih-

nen dabei helfen. Damit will das Projekt die Generationen zusammenbringen, den Zusammenhalt stärken und verhindern, dass gutes Obst ungenutzt im Garten verfault. Bei einem abschließenden großen Erntefest für alle Menschen in Elmschenhagen sollen die aus dem Obst gekochten und vielleicht gebackenen Produkte verkostet und zugunsten des Erhalts der Maria-Magdalenen-Kirche im ehemaligen Dorfkern verkauft werden. Mit dieser Projektidee hat die

Trinitatisgemeinde sich beim Wettbewerb „Die Welt besser machen“ der Zeitschrift „Chrismon“ beteiligt, um eine Förderung zu gewinnen, mit der der Transport und die Verarbeitung des Obstes sowie die nötige Öffentlichkeitsarbeit für das Projekt finanziert werden könnte. Wer die Trinitatisgemeinde dabei unterstützen will, kann ab sofort auf <https://chrismongemeinde.de> unter dem Punkt „Projekte“ für das Elmschenhagener Generationenprojekt abstimmen.

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!

Neueröffnung

06. bis 08. März 2025 · Neumünster

Die Profis von HEFA, KNUTZEN TREPPENRENOVIERUNG und deVries beraten Sie zukünftig unter einem Dach!

**10%
Rabatt**



AUF MARKISEN UND
INSEKTENSCHUTZ

- ☑ Terrassenüberdachungen
- ☑ Vordächer
- ☑ Außenjalousien
- ☑ Rollläden
- ☑ Garagentore

KNUTZEN
TREPPENRENOVIERUNG

**20%
Rabatt**

auf **Treppenrenovierung**
für geschlossene oder
offene Treppen

**10%
Rabatt**



AUF STRANDKÖRBE
UND GARTEN-
MÖBEL

JUBILÄUMS-
STRANDKORB

UVP 1.499,-
1.349,-

Inkl. Haube



Kommt vorbei!

Freesenburg 2 · Neumünster

Öffnungszeiten Mo. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr | Sa. 10.00 - 15.00 Uhr

In Hohwacht wird „Am Meer gelesen“

HOHWACHT. Das Hotel „Genueser Schiff“ in der Seestraße 18 in Hohwacht startet mit seiner Reihe „Literatur am Meer gelesen“ vom morgigen Sonntag, 9., bis Donnerstag, 13. März, in seinen dritten Literaturfrühling. Den Auftakt macht Steffen Schröder. In „Der Ewige Tanz“ widmet er sich morgen ab 16.30 Uhr Anita Berber, die in den 1920er-Jahren ein wildes Leben zwischen Selbstbestimmung, größter Freiheit und Risiko lebte, bevor sie mit 29 Jahren starb.

Die Strafrechtlerin Elisa Hoven stellt in ihrem Buch „Dunkle Momente“ am Montag, 10. März, ab 15.30 Uhr die Eindeutigkeit infrage, zeigt ethisch-moralische Zwickmühlen auf und stellt klar, dass Recht und Gerechtigkeit nicht immer das Gleiche sind.

Zum ersten Mal dabei ist Sarah Lorenz: Sie liest am Dienstag, 11. März, ab 15.30 Uhr aus „Mit Dir, da möchte ich im Himmel Kaffee trinken“. Ihre Protagon-



Adolf Muschg liest am Donnerstag, 13. März, aus seinem Buch „Nicht mein Leben“.

FOTO: EKKO VON SCHWICHOW

nistin Elisa findet Halt im fiktiven Zwiegespräch mit der Dichterin Mascha Kaleko und erfährt, dass das Leben immer wieder kleine Wunder bereithält.

Auch Steffen Kopetzky ist mit „Atom“ zu Gast – am Mittwoch, 12. März, ab 15.30 Uhr. Sein Buch handelt von der Jagd nach der Atomtechnik, der Spur eines Phantoms und einem Mann, der zwischen Schuld, Liebe und Hoffnung steht.

Adolf Muschg widmet sich am Donnerstag, 13. März, ab 15.30 Uhr in seiner Erzählung „Nicht mein Leben“ einer halbironischen Selbstbetrachtung. Er setzt seinen Protagonisten als Helden und Ich-Erzähler in Szene, der sich selbst „Niemand“ nennt und zerrissen ist zwischen Selbstgewissheit und Selbstentfremdung. Durch die Woche führt der Autor Peter Lohmann.

Der Eintritt kostet jeweils 22 Euro. Tickets gibt es per E-Mail an hotel@genueser-schiff.de oder unter Tel. 04381/7533.



Zum ersten Mal beim Lesefrühling im „Genueser Schiff“ dabei ist Sarah Lorenz.

FOTO: CHARLOTTE SCHREIBER

Ein Feuerwerk der Emotionen

Pferdeshow „Cavalluna – Grand Moments“ kommt in die Wunderino Arena in Kiel

KIEL. Die größte Pferdeshow Europas ist wieder unterwegs und verzaubert das Publikum mit einem atemberaubenden Programm, das die schönsten Schaubilder aus den Vorjahren auf ganz neue Weise interpretiert und mit spektakulären neuen Szenen verwebt. Mit insgesamt drei Vorstellungen ist „Cavalluna – Grand Moments“ in Kiel in der Wunderino Arena zu erleben: am Sonnabend, 29. März, ab 14 Uhr und ab 19 Uhr sowie am Sonntag, 30. März, ab 13 Uhr.

58 Pferde und die besten Reiterinnen und Reiter Europas begeistern gemeinsam mit einer hochkarätigen Tanzkompanie das Publikum, unterstützt von emotionaler Musik und beeindruckenden Licht- und Spezialeffekten. Die Zuschauer erleben eine Reise durch schillernde Showwelten und dürfen sich auf herausragende Reitkunst, atemberaubende Szenenbilder und ein herzerwärmendes Abenteuer freuen.

Erzählt wird die Geschichte des in die Jahre gekommenen Clowns Trol, der nach seiner letzten Show allein zu Hause ist und Angst davor hat, ohne seine Freunde aus der Showwelt einsam zu sein. Da erscheint ihm Sol, die Quelle des Lebens, und erklärt ihm, dass es nur eine Chance gebe, sein Herz für immer zu füllen: sich noch einmal an all die besonderen Momente und Gefühle seines Lebens zu erinnern. So könne er den Schlüssel zu innerer Ruhe finden. Sol führt ihn auf eine Reise durch die Welt seiner Emotionen. Obwohl „Cavalluna – Grand Moments“ weit mehr ist



Bei Cavalluna trifft Reitkunst auf ganz viel Show und eine emotionale Geschichte.

FOTO: CAVALLUNA

als eine Pferdeshow, stehen natürlich wie immer die vierbeinigen Stars im Mittelpunkt des Geschehens, und das Publikum darf sich auf Ausnahmetalente aus ganz Europa freuen. Mit an Bord sind unter anderem majestätische Friesen, elegante Lusitanos und lustige Esel. Diego Giona mit seiner spektakulären ungarischen Post und die waghalsigen Trickreiter der Hasta Luego Academy lassen mit ihren rasanten Manövern dem Publikum den Atem stocken. Die kleinen Zuschauer werden sich ganz besonders über die niedlichen Miniponys von Bartolo Messina freuen.

Natürlich ist auch wieder die einzigartige Freiheitskünstlerin Sylvie Willms mit von der Partie, ebenso wie die hochtalentierete Equipe Pfeifer, die mit atemberaubenden Wasser- und Feuerszenen beeindruckt. Informationen und Tickets zur Show gibt es unter www.Cavalluna.com sowie unter Tel. 01806/733333 (0,20 Euro pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, mobil maximal 0,60 Euro).

Die Veranstaltenden verlosen 5x2 Tickets für die Vorstellung von „Cavalluna – Grand Moments“ am Sonnabend, 29. März, ab

19 Uhr in der Wunderino Arena in Kiel. Schicken Sie hierfür eine E-Mail an kielerexpress@kielermagazinverlag.de und geben Sie bitte Ihren Vor- und Nachnamen an, damit wir die Liste der Gewinnerinnen und Gewinner an die Veranstaltenden schicken können. Ganz wichtig: Schreiben Sie in die „Betreff“-Zeile Ihrer E-Mail das Wort GRIMPEL. Alle korrekt ausgefüllten E-Mails, die uns bis Montag, 10. März, 12 Uhr, erreichen, nehmen an der Verlosung teil. Die Gewinnerinnen und Gewinner informieren wir anschließend per E-Mail.



Gesundheit

ANZEIGE

Neues „Schlaf-Wunder“ Magnesium?

Schlaf-Hype aus den USA: Experten erklären, was dahintersteckt

Statt Schlaftabletten und teurer Medikamente schwören immer mehr Amerikaner auf den Mineralstoff, der für einen tieferen und ruhigeren Schlaf sorgen soll. Die Nachfrage nach Magnesiumpräparaten für den Schlaf schießt regelrecht in die Höhe. Experten bestätigen: Ein Magnesiummangel kann oft ein Auslöser für Schlafprobleme sein. Aber Vorsicht! Magnesium ist nicht gleich Magnesium.

Schlafprobleme resultieren aus den unterschiedlichsten Lebensumständen. Was auch immer Betroffene wachhält, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Lösung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlafrend aus den USA ist daher nicht verwunderlich.

Magnesium als Schlaf-Unterstützer?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im menschlichen Körper beteiligt. Es unterstützt eine normale Muskelfunktion¹ und damit Muskelentspannung im Körper. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems¹ bei und unterstützt die Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin, die für die Stimmung



und den Schlaf-Wach-Rhythmus mitverantwortlich sind.

Wenn der Körper unter Stress Hormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Magnesium reguliert die Produktion und Freisetzung von Cortisol in den Nebennieren mit. Damit fördert Magnesium auch eine normale psychische Funktion.¹ Es ist daher wenig verwunderlich, dass es sich mit einem zu niedrigen Magnesiumspiegel nicht gut schlafen lässt.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Der menschliche Körper kann nicht alle Formen von Magnesiumverbindungen auf die gleiche Weise

verwerten. Besonders eine Verbindung mit Glycin, dem sogenannten Magnesiumbisglycinat, ist zu empfehlen. Es gilt als die hochwertigste und bioverfügbarste Form von Magnesium und ermöglicht eine besonders gute Aufnahme im Körper. Glycin ist bekannt als „beruhigende Aminosäure“ und hat eine entspannende

Wirkung auf das Zentralnervensystem. Trimagnesiumdicitrat ist wiederum an der Regulation der Aktivität von Neurotransmittern wie GABA (Gamma-Aminobuttersäure) beteiligt, die eine entspannende Wirkung auf das Gehirn haben. Magnesiumoxid trägt zur Entspannung der Muskeln bei. Die richtige Kombination ist also wichtig.

Neu vom Nr. 1' Schlafexperten in Deutschland

Baldriparan ist seit über 65 Jahren der Nr.1' Schlafexperte für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Nun haben die Schlafexperten von

Baldriparan einen innovativen Premium-Magnesiumkomplex entwickelt, der genau die Kombination aus Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid enthält.

Es enthält entsprechend den offiziellen Experteneempfehlungen 300 mg Magnesium pro Tagesdosis, ist vegan, zuckerfrei und ohne künstliche Zusätze.

Baldriparan Magnesium ist ganz neu. Sollte Ihre Apotheke es noch nicht auf Lager haben, kann sie es sofort über den Großhandel bestellen. Es ist dann in wenigen Stunden abholbereit. Man kann es auch einfach online bestellen.

Vom Schlafexperten Nr. 1'



Für Ihre Apotheke: **Baldriparan Magnesium** (PZN 19553871)

www.baldriparan.de



Baldriparan®

Wie bedroht sind wir wirklich? – Podiumsdiskussion um gefühlte Sicherheit und Fakten

KIEL. Was beeinflusst das Sicherheitsempfinden der Menschen? Warum stimmt die objektiv messbare Sicherheitslage oft nicht mit der öffentlichen Wahrnehmung überein? Darum geht es bei der öffentlichen Podiumsdiskussion „Verzerrte Wahrnehmung der inneren Si-

cherheit“ zu der die Schleswig-Holsteinische Rechtsanwaltskammer für Mittwoch, 26. März, ab 18.30 Uhr ins „Maritim Hotel Bellevue“, Bismarckallee 2 in Kiel, einlädt. Als Fachleute eingeladen sind der Landtagsabgeordnete Jan Kürschner von den Grünen, der

Vorsitzender des Innen- und Rechtsausschusses sowie Fachanwalt für Strafrecht und Strafverteidiger ist, sowie Steffen Russ, Leiter des gemeinsamen Bildungs- und Forschungszentrum im BKA und unter anderem für die Polizeiliche Kriminalstatistik verantwort-

lich, außerdem der Jurist und Polizeiwissenschaftler Prof. Dr. Thomas Feltes und der Politologe und Psychologe Prof. Dr. Thomas Kliche. Der Journalist und Soziologe Burkhard Plemper moderiert die Diskussion. Die Experten wollen unter anderem darüber sprechen,

dass die allgemein gefühlte Sicherheitslage nicht nur von den objektiven Zahlen einer Kriminalstatistik abhängt, sondern auch von einer Reihe weiterer Faktoren wie gesellschaftlichen Entwicklungen, wirtschaftlichen Faktoren, der medialen Berichterstattung, öffentlichen

Debatten oder auch persönlichen Erfahrungen. Die gefühlte Sicherheit entspricht so oft nicht der tatsächlichen Lage, die in den Zahlen der Statistik zu finden ist. Gibt es Wege, eine verzerrte Sicherheitswahrnehmung gerade zu rücken? Der Eintritt ist frei.

Eine Notkirche wird 75

Festwoche für die Vicelinkirche der Kieler Friedensgemeinde

KIEL. Die Vicelinkirche der Kieler Friedensgemeinde in der Harmsstraße wird 75 Jahre alt. Die Friedensgemeinde feiert das Jubiläum in der Woche von Montag, 10., bis Sonntag, 16. März, mit Musik, Vorträgen und einem Festgottesdienst. Eingeweiht wurde das Gotteshaus an der Harmsstraße 123 am 12. März 1950. Die Vicelinkirche wurde als eine der sogenannten Otto-Bartning-Notkirchen in einem Wiederaufbauprogramm errichtet, nachdem der Vorgängerbau im Zweiten Weltkrieg zerstört worden war. Typisch für diese Kirchen ist die Holzkonstruktion im Inneren, die an ein Zelt erinnert. „Für mich hat es aber auch etwas von einer auf den Kopf gestellten Arche, und das passt ja auch gut“, meint Pastorin Maria Paschen. Sie predigt im Wechsel mit drei weiteren Theologen regelmäßig in der Vicelinkirche. „Die Menschen der Gemeinde verbinden Erinnerung mit ihr, an Taufen, Hochzeiten, Trauerfeiern. Das hat auch etwas mit Beheimatung zu tun“, erklärt Pastor Christian Sievers. „Die Vicelinkirche ist außerdem eine Erinnerung an schwierige Zeiten und wie sie in guter



Pastorin Monika Behrend (v.li.), Pastor Christian Sievers, Pastorin Beate Harder und Pastorin Maria Paschen freuen sich darauf, den Geburtstag ihrer Kirche mit möglichst vielen Menschen zu feiern.

FOTO: STEFANIE RASMUSSEN-BRODERSEN

Weise bewältigt wurden.“ Die Feierwoche beginnt am Montag, 10. März, um 19 Uhr mit einem Vortrag über das Notkirchenprogramm von Otto Bartning. Für Mittwoch, 12. März, besucht dann ein Urenkel Otto Bartnings die Vicelinkirche: Joe Bennick ist Singer/Songwriter und widmet sich im Pro-

gramm „Raum trifft Musik“ der Biografie seines Vorfahren in Wort und Musik. Bunt wird es in der Vicelinkirche am Sonnabend, 15. März, ab 17 Uhr: Musikgruppen aus der Gemeinde sorgen für Flötenklänge, Chorgesang und Posaunenmusik. Am Sonntag, 16. März, lädt die Friedensgemeinde abschlie-

ßend zu einem Festgottesdienst mit Pröpstin Almut Witt ein, los geht es um 10 Uhr. Ein gleichzeitiger Kindergottesdienst nebenan versorgt die kleinen Gemeindeglieder. Im Anschluss gibt es einen Empfang, und wer mag, kann sich durch die Kirche führen lassen. Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei.

Heute Diskussion gegen den rechten Antifeminismus

KIEL. Anlässlich des Internationalen Frauentages am heutigen Sonnabend, 8. März, laden mehrere Institutionen für heute ab 19 Uhr zu einem Diskussionsabend zum Thema „Antifeminismus und Gegenstrategien“ ins Kieler Kulturforum in der Andreas-Gayk-Straße 31 ein. Alle Teilnehmenden können sich mit Fragen, Anmerkungen und Ideen aktiv in das Programm einbringen. Veranstaltet wird der Abend von einer Vielzahl von Organisatoren, nämlich vom Referat für Gleichstellung der Landeshauptstadt Kiel, dem Frauenbündnis, dem „LandesFrauenRat SH“, der Gleichstellungsstelle der Kieler Fachhochschule, den SPD-Frauen Kiel, Ver.di Kiel-Plön, dem DGB Kiel Region, IG Metall Kiel-Neumünster sowie dem Frauennotruf Kiel. „Während die Ergebnisse der Bundestagswahl unmissverständlich klargemacht haben, dass sich der Rechtsruck in Deutschland bereits in vollem Gange befindet, rücken feministische Themen in den öffentlichen Debatten zunehmend in den Hintergrund. Schlimmer noch, werden die Rechte von Frauen und que-

ren Personen im Zuge der drohenden ‚Rolle rückwärts‘ mehr und mehr infrage gestellt“, heißt es in der Einladung, die auch auf eine Zunahme von Diffamierungen und Angriffen gegen feministisch Aktive hinweist. Als Reaktion auf diese Entwicklung haben die Veranstaltenden den heutigen Abend unter das Motto „Gegen patriarchale Gewalt und für feministischen Zusammenhalt“ gestellt. Zu Beginn wird Sarah Kessler, Autorin und Journalistin, in das Thema Antifeminismus einführen und Zusammenhänge zu rechtspopulistischem Gedankengut aufzeigen. In einer anschließenden Pause bei Snacks und Getränken sind alle Besucherinnen und Besucher eingeladen, ihre Fragen und Gedanken zu Papier zu bringen und einzureichen. Die so gesammelten Stimmen aus dem Publikum bestimmen im weiteren Verlauf das Gespräch auf der Bühne. Mit dabei sind neben Sarah Kessler auch Esther van Lück von der Kieler Uni und Laura Villwock von den „Regionalen Beratungsteams gegen Rechts“. Der Eintritt kostet 3 Euro.

ANZEIGE

Deutsch-Holländischer Stoffmarkt in Kiel

Kiel. Am Samstag, den 15. März 2025, verwandelt sich der Rathausplatz in Kiel von 10:00 bis 17:00 Uhr in ein Paradies für Stoffliebhaber und Nähbegeisterte. Der Deutsch-Holländische Stoffmarkt macht Halt in der Landeshauptstadt und bietet eine große Auswahl an hochwertigen Stoffen und Nähzubehör.

Über 100 Stände präsentieren Stoffe aller Art – von Baumwolle über Jersey bis hin zu edlen Seiden- und Dekorationsstoffen. Egal ob Hobby- oder Profischneider, hier findet jeder das passende Material. Ergänzt wird das Angebot durch Kurzwaren, Schnittmuster und Zubehör.

Der Stoffmarkt ist ein beliebtes Event für alle, die gerne nähen und sich inspirieren lassen möchten. In Zeiten des Online-Shoppings bietet der Markt viele Vorteile. Besucher können Stoffe direkt fühlen, Farben und Muster besser kombinieren und sich individuell beraten

lassen. Zudem entfallen Wartezeiten auf Bestellungen – wer einen Stoff entdeckt, kann ihn sofort mitnehmen.

Neben der großen Auswahl sorgt die besondere Atmosphäre für ein einzigartiges Einkaufserlebnis. Der Austausch mit Händlern und anderen Nähbegeisterten schafft eine kreative Umgebung, in der neue Ideen entstehen. Der Markt bietet zudem Gelegenheit, sich über aktuelle Trends auszutauschen.

Die Tradition des Stoffhandels reicht in Kiel weit zurück – als bedeutende Hansestadt spielte der Handel mit Textilien über Jahrhunderte eine zentrale Rolle. Schon damals wurden Stoffe aus verschiedensten Regionen gehandelt und trugen zur wirtschaftlichen Blüte der Stadt bei. Der Deutsch-Holländische Stoffmarkt knüpft an diese Tradition an und bringt das Flair historischer Handelswege in die Gegenwart.

Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen sind unter www.stoffmarkt-expo.de zu finden.



Deutsch-Holländischer Stoffmarkt

Kiel

Rathausplatz

Sa 15. März

10-17 Uhr

www.stoffmarkt-expo.de

DAS WOCHENPROGRAMM VON VIER KIELER KINOS

PROGRAMM SA, 8.-FR, 14.3.2025


**metro –
Kino im Schloßhof**
Holtener Str. 162 - 170
Tel: 0431 – 220 789 0
www.metrokino-kiel.de
kontakt@metrokino-kiel.de



**Kino in der Pumpe –
Kommunales Kino**
Haßstraße 22
Tel: 0431 – 200 76 50
www.diepumpe.de
kino@diepumpe.de



**STUDIO Filmtheater
am Dreiecksplatz**
Wilhelminenstraße 10
Tel: 0431-98 28 101
www.studio-filmtheater.de
kino@studio-filmtheater.de



Traum-Kino
Grasweg 19
Tel: 0431- 5444514
www.traumgmbh.de
kino@traumgmbh.de

metro – Kino im Schloßhof

Bridget Jones – Verrückt nach ihm
Komödie. GB 2025. 122 Min. FSK 12.
Bridget Jones kümmert sich als alleinerziehende Mutter mit viel Hingabe um ihren neunjährigen Sohn Billy und die vierjährige Mabel. Bridget wagt sich wieder in die Arbeitswelt und versucht, Erfüllung in ihrem Leben zu finden. Doch der Spagat zwischen Familie, Karriere und den Herausforderungen des Liebeslebens wird immer schwieriger.
Sa, Mo, Di 17:45, 20:30/So 10:10, 12:45, 17:45, 20:30/Mi 14:15, 20:30

Ein Mädchen namens Willow
Abenteuer/Familienfilm. D 2025. 100 Min. FSK 0.
Willow erbt von ihrer Großtante Alwina einen ganzen Wald und dazu ein kleines schiefes Häuschen. Auch Alwinas Hexenkraft sickers wohl zu Willow durch. Der Wald braucht Rettung und Willow dafür die Unterstützung dreier anderer Mädchen mit Hexenkraft, die sie jedoch erst noch finden muss.
**Sa 13:15, 15:30/So 15:00
Mo, Di 13:30, 15:30/Mi 14:15**

Wunderschöner
Komödie/Drama. D 2025. 136 Min. FSK 12.
Mehr Weinen, Lachen, Emotionen und ein sonst oft vermisster Optimismus.
**Sa 16:30, 20:00/So 10:10, 17:15, 20:00/Mo 14:15, 16:30
Di 16:30, 20:00
„Strickkino“ mit Licht während der Vorstellung: Mi 17:30 + 20:00**

Neue lokale Filmreihe: 80 Jahre nach dem Zweiten Weltkrieg: 5 Tage im Mai – Das Kriegsende
Dokumentarfilm von Kay Gerdes mit Nachbesprechung. 52 Min. FSK 6.
Am 5. Mai 1945 erreichte eine Spezialeinheit britischer Soldaten Kiel und beendete hier den Krieg. Britische Kriegsveteranen und deutsche Zeitzeugen berichten im Wechsel mit historischen Dokumentaraufnahmen über die Geschichte vor unserer Haustür vor 80 Jahren so, dass sie auch für jüngere Menschen nachvollziehbar ist. Die Filmreihe läuft in Kooperation mit der Vhs Kiel. Es folgen vier weitere Termine mit wechselnden Filmen jeweils mittwochs ab 18 Uhr.
Mi 18:00

Paddington in Peru
Komödie/Familie/Abenteurer. USA/GB. 106 Min. FSK 0.
Ein kleiner Bär auf großer Reise.
Sa, So 14:30

Die Drei ??? und der Karpatenhund
Abenteurer. DE 2025. 105 Min. FSK 6.
Sa 14:15/So 15:15

Ich habe Kiel erlebt – Ein gefilmtes Leben zwischen 1939-1955
Dokumentarisch/Kiel. 2023. 55 Min. FSK 6.
Zu Weihnachten 1939 bekommt der Konditormeister Theodor Fiedler eine 8mm-Kamera und belichtet innerhalb von 16 Jahren mehr als fünf Kilometer hochwertiges Filmmaterial.
Sa 11:30/Mo, Di 15:00

Konklave
Drama. USA 2024. 121 Min. FSK 6.
Sa 12:00/Di, Mi 14:30

Der Spitzname
Komödie. DE 2024. 90 Min. FSK 6.
So 10:10, 12:30



FILMTIPP

LIKE A COMPLETE UNKNOWN

Biopic/Musikfilm. USA 2025. 142 Min. FSK 6.
Die 1960er-Jahre sind auch in den Vereinigten Staaten von Amerika ein Jahrzehnt voller Umbrüche. Auch der 19 Jahre alte Bob Dylan (Timothée Chalamet) lässt sich vom Strudel der Umwälzungen mitreißen. Seine Heimat in Minnesota hat er längst hinter sich gelassen und macht mittlerweile Musik am gefühlten Nabel der Welt: New York City. Sein Talent spricht sich herum. Er will seinen ganz eigenen Weg gehen und wirkliche Freunde auf dem Weg an die Spitze um sich scharen.
**Sa 11:30, 17:00, 19:30/So 12:15, 16:45, 19:45/Mo 17:00, 19:30
Di 16:45/Mi 16:30, 19:30
OmU: Di 19:30**



FILMTIPP

FLOW

Animation. 89 Min. FSK 6.
Oscar als „Bester animierter Film“! Eine kleine Katze flieht vor einer riesigen, alles überschwemmenden Flut und rettet sich in ein Segelboot. Nach und nach finden weitere Tiere in dem Boot Schutz, erleben Abenteuer und werden Freunde. Sie können nicht sprechen und verstehen sich doch, in einer überfluteten Welt ohne Menschen. Die schlaue Katze, ein eitles, diebisches Äffchen, ein gutmütig-verspielter Hund, ein stolzer Sekretärvogel und ein schläfriges Wasserschwein. So unterschiedlich sie in ihren Charakteren und Bedürfnissen sind – im entscheidenden Moment rücken sie zusammen.
Sa 11:00, 16:00/So 15:30/Mo 16:00, 18:15/Di 18:15/Mi 15:15

Kino in der Pumpe

Das kostbarste aller Güter
Michel Hazanavicius. F 2024. 81 Min. Animationsfilm.
Während des Zweiten Weltkriegs in Polen: Ein Vater entscheidet sich, seine neugeborene Tochter aus dem Zug zu werfen, um ihr eine Überlebenschance zu geben. Ein Holzfäller findet das Kind und nimmt es mit nach Hause, sehr zum Verdruss ihres Ehemanns, der weder ein weiteres Kind aufziehen noch sich mit den Nazis anlegen will. Wunderbar gezeichnet und berührender Animationsfilm über den Holocaust.
Sa 19:45/Mo, Do 17:00/So, Di, Mi, Fr 18:00

Retrospektive Filmfest SH: Bühchen
Roland Klick. BRD 1968. 71 Min. Mit Sascha Urchs, Sieghardt Rupp.
Wenn die Eltern gemeinsam mit dem Nachbarn auf ein Betriebsfest gehen, können die älteren Kinder doch auf die jüngeren aufpassen, oder? – Ein Familienfilm. Allerdings wohl kaum für Familien, eher über Familien und ihre verborgenen Abgründe. Nachdenklich stimmender Schocker.
So 20:00

FILMTIPP MICHAEL – STUMMFILM MIT KLAVIERBEGLEITUNG

Carl Theodor Dreyer. D 1924. 95 Min. Live am Flügel: Dr. Willem Strank



Der Maler Claude Zoret verliebt sich in eines seiner Modelle, den titelgebenden Michael, und die beiden leben als Partner zusammen. Doch der Altersunterschied zwischen ihnen und Claudes chronische Eifersucht werden zum Problem. Als dann eine Gräfin auftaucht, die sich in Michael verliebt und gemeinsam mit ihm einen Plan schmiedet, den reichen Maler um sein Vermögen zu erleichtern, kommt es zum Eklat. Ein Höhepunkt der Spätphase des deutschen Stummfilms, inszeniert von Meisterregisseur Carl Theodor Dreyer.
Mo 19:00

Retrospektive Filmfest SH: Zombie – Dawn of the Dead
George A. Romero. USA 1978. D 119 Min. Synchronregie: Roland Klick.
Eine mysteriöse Seuche vernichtet die Menschheit, doch die Toten finden keine Ruhe. Eine Gruppe verbarrikadiert sich in einem Einkaufszentrum. Während sich draußen die untoten Herden versammeln, kocht im Einkaufsparadies ein klaustrophobischer Alptraum hoch.
Di 20:00

Retrospektive Filmfest SH: White Star
Roland Klick. BRD 1983. 92 Min. Mit Dennis Hopper, Terrance Robay.
Ken Barlows Glanzzeit als Rock'n'Roll-Tour-Manager ist vorüber, doch er will es noch mal wissen: Der Musiker Moody ist seine letzte Chance und sein Opfer.
Mi 20:00

Die Witwe Clicquot
Thomas Napper. F/UK 2023. 90 Min. Mit Haley Bennett, Tom Sturridge, Sam Riley.
Die Witwe Clicquot räumt im familieneigenen Weinunternehmen auf – und erfindet so den Champagner. Bewegendes Biopic einer Frau, die Frankreich für immer verändert hat.
Sa 18:00

KIELumwoben II – Waren, Wünsche, Widerstand
Unter dem Motto „Kielumwoben II – Waren, Wünsche und Widerstand“ gibt der bekannte Filmemacher Gerald Grote faszinierende Einblicke in die Kieler Hausbesitzer-Szene am Lehmberg, in der Hansastrasse und am Sophienblatt. Im Anschluss 80er-Party!
Sa 16:00

Ein Tag ohne Frauen
Pamela Hogan und Hrafnhildur Gunnarsdottir. ISL 2024. Dokumentarfilm über einen Streik der Frauen.
Island 1975: Alle Frauen der Insel legen für einen Tag die Arbeit nieder, es ist Streik angesagt. Um zu beweisen, dass die isländische Gesellschaft nur durch ihre oft nicht wertgeschätzte Arbeit am Laufen gehalten wird, weigern die Frauen sich, ihren Tätigkeiten nachzugehen. Mit Erfolg: Heute zählt Island längst zu den fortschrittlichsten und genderparitätischsten Ländern der Erde. Dieser Dokumentarfilm zeichnet auf humorvolle und kämpferische Art und Weise einen Wendepunkt in der Geschichte der Insel nach.
Fr 19:30

Traum-Kino

Sing Sing
Drama. USA 2024. Regie: Greg Kwedar. Mit Colman Domingo. 104 Minuten. FSK 12.
Nachdem der Vorhang gefallen und der Applaus verklungen ist, kehrt John „Divine G“ Whitfield zurück in seine Zelle im Hochsicherheitsgefängnis Sing Sing. Hier verbüßt er eine langjährige Haftstrafe. Das Häftlingstheater ist sein einziger Lichtblick im eintönigen und von stiller Verzweiflung geprägten Gefängnisalltag. Allein auf der Bühne gelingt es John, sich für einen Augenblick an einen Ort weit entfernt von den hohen Mauern zu versetzen. Als der unberechenbare Clarence „Divine Eye“ Maclin dem Theaterprogramm beiträgt, gerät die kreative Routine der Gruppe aus dem Gleichgewicht. Greg Kwedars fesselndes Drama über die befreiende Kraft der Kunst, die selbst an dunkelsten Orten Hoffnung erwachen lässt, beruht auf wahren Ereignissen in einem der ältesten Gefängnisse der USA.
Sa-Mo 20:15



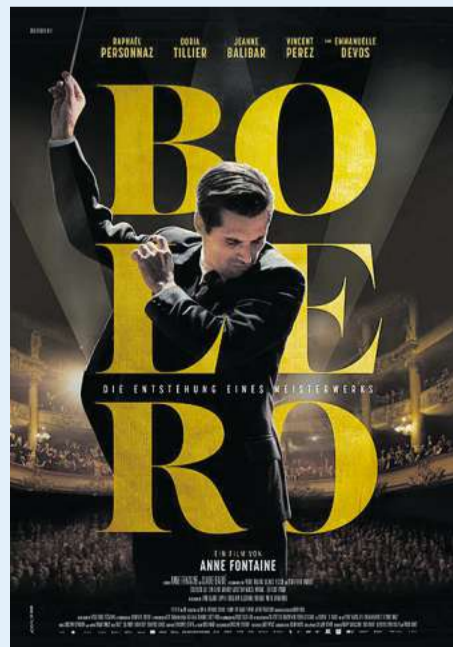
Immer wieder Dienstag
Feel-Good-Film aus Schweden.
So 13:00

**Die Heinzels
Neue Mützen, neue Mission**
76 Minuten. FSK 0.
So 15:30

Gerrit M. Bekker
Künstlerporträt, gedreht von Karl Siebig.
So 17:45

Anora
5 Oscars – Bester Film des Jahres.
Di 20:15

Pfau – Bin ich echt?
Satire mit Albrecht Schuch.
Mi 20:15



FILMTIPP BOLERO

Biografie. Frankreich 2015. Regie: Anne Fontaine. 120 Minuten. FSK 6.
Paris 1928: Der Komponist Maurice Ravel erhält von der exzentrischen Tänzerin Ida Rubinstein den Auftrag, die Musik für ihr nächstes Ballett zu komponieren. Sie wünscht sich etwas Sinnliches und Betörendes. Ravel sieht sich zunächst nicht in der Lage, etwas zu Papier zu bringen. Er sucht Inspiration in seinem Alltag und taucht tief in sein Innerstes ein, setzt sich mit den Misserfolgen seiner frühen Jahre, dem Bruch durch den Ersten Weltkrieg und der unmöglichen Liebe zu seiner Muse Misa Sert auseinander. Eine scheinbar zufällige Idee wird die Grundlage für seinen größten Erfolg, ein faszinierendes und einzigartiges Werk, das dem Komponisten zu Weltruhm verhelfen wird: der Bolero.
**Sa, Mo, Di 17:45
OmU: Mi 17:45
Weitere Infos unter www.traum-kino-kiel.de**

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

Zum zweiten Mal in diesem Jahr öffnet der Büchereiver-ein Dietrichsdorf sein großes Vereinslager, Eekberg 13 in **Kiel**, für einen Bücher- und Medienflohmarkt. Am heutigen **Sonnabend, 8. März**, können Jung und Alt von 11 bis 13 Uhr durch viele neue Bücher, CDs und DVDs stöbern. Den nächsten Flohmarkt gibt es am 4. und 5. April.

Glanzvolle Musik für drei Trompeten, Pauken und Orgel erklingt am **Sonnabend, 8. März**, ab 17 Uhr in der Andreaskirche in **Kiel-Wellingdorf**, Wischhofstraße 69. Anlass ist die Einweihung der Kirche vor 60 Jahren. Zu hören gibt es Musik von André Campra, Johann Sebastian Bach, Willa Foster Jones und anderen. Als Musiker mit dabei sind Michael Koeppen, Christian Lemke und Stefan Unbehaun sowie Christian Riediger und Klaus-Martin Eggers. Der Eintritt ist frei. Im Anschluss lädt die Kirchengemeinde zu einem gemütlichen Abendessen und einem Kinoabend ein.

Die Laienspielgruppe aus **Pas-sade** lädt für **heute Abend, 8. März**, ab 20 Uhr zur Theater-nacht mit DJ Baschko ins Dörpshuus, Tegelerredder 2, ein. Gezeigt wird das plattdeutsche Stück „Gauer as de Fierwehr“. Der Eintritt kostet 12 Euro. Weitere Termine sind am 15. März jeweils ab 15 und 18 Uhr. Eintritt: 6 Euro. Kartenbestellung unter Tel. 0172/1940884 oder per E-Mail an jpuncken@web.de

Bärbel Stolzenburg und Steffi Weillkiens laden für den morgigen **Sonntag, 9. März**, von 11.15

bis 13 Uhr zur Vernissage ihrer Ausstellung „Mit Farbe und gegen den Wind“ zum Kunstkreis **Preetz**, Gasstraße 5, ein. Die Ausstellung ist vom 14. bis 30. März immer freitags bis sonntags von 15 bis 18 Uhr zu sehen.

Passend zur Ausstellung der Kiel-Bilder von Gretel Riemann im Stadtmuseum Warleberger Hof, Dänische Straße 19 in **Kiel**, gehen Kinder am **Sonntag, 9. März**, von 14.30 bis 16.30 Uhr mit der Fotografin Betti Bogya auf Expedition durch die Altstadt, wo sie sich Motive zum Fotografieren aussuchen. Dafür müssen sie eine eigene Kamera mitbringen. Maximal acht Kinder zwischen acht und zwölf Jahren können auf Fotosafari gehen, müssen dabei aber von einem Elternteil begleitet werden. Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung unter Tel. 0431/9013425 oder per Mail an museum@kiel.de wird gebeten.

Unter dem Titel „Kriegskinder/Kriegsenkel – unsichtbare Wunden“ laden Gerda Brömel und Anneke Polenski für **Sonntag, 9. März**, ab 16 Uhr in die Kulturstation Toweddern, Hultschiner Straße 43 in **Kiel-Elmschenshagen**, zu einer Lesung ein. Die Autorin Gerda Brömel liest aus ihrem Buch „Auf der Schaukel“, und Anneke Polenski stellt eigene, bisher unveröffentlichte Texte vor. Der Eintritt ist frei.

„Die Geige, die ich halte, ist mein Schutzschild geworden“ – unter dieser Überschrift hören Besucherinnen und Besucher der Offenen Kirche St. Nikolai in **Kiel** am **Sonntag, 9. März**, ab 17 Uhr



Gemeinsam sind Krimi-Autor Henning Schöttke und Polizeihauptkommissar Joachim Sell am Mittwoch in der Kronshagener Gemeindebücherei zu erleben.

FOTO: SILKE UMLAUFF

Musik und Texte von Künstlern, die in Auschwitz gefangen waren. Dazu lesen Pastorin Maren Schmidt und Nicole Hansen unter anderem Texte der Überlebenden Anita Lasker-Wallfisch und Simon Laks. Der Eintritt ist frei, Spenden erbeten.

Um die Sicherheit von Seniorinnen und Senioren geht es am **Montag, 10. März**, ab 15 Uhr bei einem Vortrag von Harald Tibus, Sicherheitsberater für Senioren der Polizeidirektion Kiel SG 1.4. Prävention. Thema des Vortrages in der Anlaufstelle Nachbarschaft, Andreas-Hofer-Platz 8 in **Kiel-Elmschenshagen**, wird die Sicherheit innerhalb und außerhalb der eigenen vier Wände sein. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Chile begeistert mit seiner beeindruckenden Landschaft und mit einer Pflanzenwelt, die

in ihrer Vielfalt einzigartig ist. Von dieser Region voller Naturwunder berichtet der welt-erfahrene Gärtner und Buchautor Sven Nürnberger am **Montag, 10. März**, ab 19 Uhr im Hörsaal E 60 des Biologiezentrum der CAU am Ende der Leibnizstraße in Kiel in seinem Vortrag „Wildes Chile – Botanische Reisetage zwischen Santiago und der Magellanstraße“. Der Eintritt kostet 5 Euro, für Studierende frei.

Mit dem Klarinettenisten Alexander Glücksmann und der Harfenistin Sophia Warczak präsentiert die Stadt **Plön** zwei hochrangige Solisten für das 332. Schlosskonzert am **Montag, 10. März**, ab 19.30 Uhr in der Schlosskapelle. Als „Duo della Fortuna“ nehmen die beiden ihr Publikum mit auf eine unterhaltsame Zeitreise durch die musikalischen Epochen der vergangenen 300 Jahre.

Karten gibt es für 25 Euro – ermäßigt 20 Euro – in der Buchhandlung Schneider, Lübecker Straße 18, Tel. 04522/749900, oder in der Tourist-Info Großer Plöner See, Bahnhofstraße 5, Tel. 04522/50950.

Bei einem Streifzug mit der Kunsthistorikerin Dr. Birte Gaethke und einem Gebärdendolmetscher oder einer Gebärdendolmetscherin am **Dienstag, 11. März**, durch das Schiffahrtsmuseum Fischhalle, Wall 65 in **Kiel**, gibt es von 16 bis 17 Uhr kaiserzeitliche und bis heute wohlbekannte Reise-Andenken und ihre Geschichten zu entdecken. Die Führung „Souvenirs, Souvenirs!“ – Die Geschichte der Seefahrer-Andenken“ eignet sich besonders für Menschen mit Hörbeeinträchtigung. Der Eintritt ist frei, um Anmeldung per E-Mail an museum@kiel.de wird gebeten.

Zu einer Lesung mit Krimiautor und Kommissar laden Silke Umlauff von „Kultur vor Ort Kronshagen“ und Thomas Lau von der Kronshagener Gemeindebücherei für **Mittwoch, 12. März**, ab 16 Uhr in die Gemeindebücherei in der Kopperpähler Allee 63 ein. Der Kronshagener Autor Henning Schöttke wird aus seinem Buch „Wenn dich jemand sieht“ spannende Kurzgeschichten vorlesen, und der Leiter der Polizeistation **Kronshagen** Hauptkommissar Joachim Sell beantwortet Fragen zur realen Arbeit der Polizei. Heiße und kalte Getränke sowie Kuchen und Torten sind im Eintrittspreis von 5 Euro enthalten, weil Familie Umlauff die Veranstaltung mit den Einnahmen aus ihrem Kuchenver-

kauf im „Offenen Garten“ im vergangenen Jahr sponsort. Beim Kauf des Buches „Wenn dich jemand sieht“ gibt es 3 Euro Rabatt auf den Kaufpreis. Tickets für diese ganz besondere Lesung gibt es im Vorverkauf in der Gemeindebücherei Kronshagen.

Am **Donnerstag, 13. März**, ist der Tagesschausprecher und Triathlet Thorsten Schröder ab 20 Uhr mit seinem Buch „Mit jeder Faser“ im Kulturforum in der Stadtgalerie **Kiel**, Andreas-Gayk-Straße 1, zu Gast. Er erzählt von der Ironman-WM auf Hawaii, von der tragischen Diagnose in seiner Jugend, die ihn zum Schwimmen, Radfahren und Laufen brachte, und vom Alltag zwischen Tagesschau und Trainingscamp. Karten gibt es im Vorverkauf für 23 Euro zzgl. Gebühren, im Internet unter www.eventim.de oder eventuell an der Abendkasse für 28 Euro.

Bei der „Kinder Börse“ der Kita „Hagener Zwerge“ im Lucia-Pogwisch-Ring 1 in **Probsteierhagen** gibt es am **Sonntag, 16. März**, von 10 bis 14 Uhr alles rund ums Kind: Bekleidung, Schuhe, Spielzeug, Bücher und mehr. Schwangere dürfen bereits ab 9.30 Uhr shoppen. Dazu gibt es einen Kuchenverkauf, auch zum Mitnehmen.

Am besten jetzt schon Tickets sichern:

Holiday on Ice kommt wieder nach Kiel in die Wunderino Arena: Vom 28. bis 30. November wird die neue Show zu erleben sein. Tickets gibt es auf www.wunderino-arena.de und an den Vorverkaufsstellen.

Gesundheit

ANZEIGE

Schwindelbeschwerden?

So kommen Sie natürlich wieder ins Gleichgewicht

Schwindelbeschwerden sind meist harmlos. Doch das Gefühl zu wanken oder dass sich um einen herum alles dreht, kann sehr belastend sein. Ein natürliches Arzneimittel aus der Apotheke verspricht wirksame Hilfe.

Schwindel tritt mit zunehmendem Alter immer häufiger auf und kann die Betroffenen stark in ihrer Lebensqualität einschränken. Die gute Nachricht: Ein natürliches Arzneimittel namens Taumea (rezeptfrei, Apotheke) kann bei Schwindelbeschwerden helfen.



Dieses Wissen machten sich auch die Entwickler des Arzneimittels Taumea zunutze: Sie kombinierten zwei natürliche Arzneistoffe, die sich bei Schwindelbeschwerden bewährt haben.

Natürlich wieder im Gleichgewicht

In Taumea steckt ein spezieller Dual-Komplex aus Anamirta cocculus und Gelsemium sempervirens. Anamirta cocculus wird laut Arzneimittelbild die Wirkung zugescriben, Schwindelbeschwerden zu lindern. Gelsemium sempervirens kann gemäß Arzneimittelbild typische Begleiterscheinungen wie z. B. Kopfschmerzen oder Benommenheit lindern. Neben- oder Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Wie Schwindelbeschwerden entstehen

Die Nerven senden ständig Gleichgewichtsinformationen an das Gehirn. Kommt es zu Störungen im Nervensystem, kann die Übertragung dieser Informationen behindert werden und Schwindel entstehen. Wichtig: Bei akuten, plötzlichen Schwindelbeschwerden sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Bereits unsere Vorfahren wussten, dass sie Schwindelbeschwerden mit natürlichen Wirkstoffen lindern können.



Für Ihre Apotheke:
Taumea
(PZN 07241184)

www.taumea.de

Hochdosiertes CBD Gel mit 900 mg CBD begeistert Anwender

CBD boomt. Das begehrte Cannabidiol (CBD), das aus der Hanfpflanze gewonnen wird, wird immer beliebter. Wir erklären, was dahintersteckt und wieso ein CBD-Produkt als Kosmetikum aus der Apotheke Anwender begeistert.

Der älteste Hanf-Fund in Europa liegt in Deutschland und wird auf 5500 v. Chr.

datiert. Damals war jedoch noch nicht zu erahnen, dass insbesondere der Cannabisstoff CBD einmal einen Siegeszug in der Wissenschaft antreten würde. Heute ist ein regelrechter CBD-Boom ausgebrochen. Kein Wunder, denn anders als der ebenfalls bekannte Cannabisstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der für die berauschende Wirkung der Cannabisdroge verantwortlich ist, macht CBD weder „high“ noch abhängig. Sogar die WHO (Weltgesundheitsorganisation) stuft CBD als sichere Substanz mit einem geringen Risiko ein. Zahlreiche Studien deuten bereits darauf hin, dass CBD einen äußerst vielfältigen therapeutischen Nutzen haben könnte.



Müde und beanspruchte Muskeln? Viele vertrauen dabei auf Rubaxx Cannabis CBD Gel.

Deutsche Forscher entwickelten erstes Gel mit höchstem CBD-Gehalt pro Tube

Auch ein deutsches Forscherteam hat sich umfassend mit den vielfältigen Cannabissorten beschäftigt. Mittels eines speziellen CO₂-Verfahrens konnten sie aus der besonderen Cannabissorte sativa L. hochwertiges, reines CBD isolieren und mit einer Dosierung von mindestens 900 mg CBD in einem speziellen Gel aufbereiten. Sie brachten nicht nur das erste Gel mit dem höchsten CBD-Gehalt pro Tube in deutschen Apotheken auf den Markt, sondern stellten auch sicher, dass es unter strengen deutschen Pharmastandards hergestellt wird.



Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis CBD Gel
(PZN 18731655)

www.rubaxx-cannabis.de

RubaXX

Abbildung Betroffenen nachempfunden
TAUMEA, Wirkstoffe: Anamirta cocculus D1, D4, Gelsemium sempervirens D1, D5, TAUMEA wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: Besserung der Beschwerden bei Schwindel. Enthält 18 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

WHO Report Finds No Public Health Risks Or Abuse Potential For CBD. To date, there is no evidence of recreational use of CBD or any public health related problems associated with the use of pure CBD. • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält ca. 900 mg CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

LESERREISEN

Unsere schönsten Frühlingsreisen

Alle Reisen inklusive Fahrt im modernen Fernreisebus ab Kiel, Preetz und Plön



4-Tage Reise

Mecklenburgische Seenplatte „Kapitäns-Sause“

Erleben & Genießen Sie ein abwechslungsreiches und komfortables Verwöhnprogramm im Herzen der Mecklenburgischen Seenplatte.

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus
• 3 x Übernachtung im Komforthotel in Stavenhagen
• 3 x Frühstück vom Buffet • 3 x warm-kaltes Abendbuffet im Hotel • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, Sat-TV, Tel. • kostenlose Nutzung des hoteleigenen Schwimmbades und der Saunalandschaft mit Dampfbad und Duftgrotte sowie Tropenregen • 1 x Musik- und Tanzabend im Hotel • Anreise mit Mittagspause „Scheune Bollewick“ • Panoramarundfahrt durch die Mecklenburgische Seenplatte mit Besichtigungen • Ausflug Sonneninsel Usedom über Anklam und Freizeit in den drei kaiserlichen Seebädern mit Ahlbeck, Heringsdorf und Bansin. Rückreise über Wolgast und Jarmen
• Rückreise über Schwerin

Bitte beachten: Die Kurtaxe ist direkt vor Ort zu zahlen.

27.04. – 30.04.2025

EZ-Zuschlag € 69,- p.P. im DZ nur € **369,90**



4-Tage Reise

Brüssel & Grachtenstadt Brügge

Europas Schlemmerhauptstadt zum Superpreis & Top-Hotel zentral in Brüssel

Mit allen Sinnen genießen sollten Sie das Kunst- und Schlemmerparadies Brüssel, die Landeshauptstadt Belgiens, die mit unserem erstklassigen Hotel Ausgangspunkt für das große Erlebnis Flandern ist. Brüssel, das Weltzentrum der Diamantenindustrie, ist außerdem ein Paradies für Kunstliebhaber und gleichzeitig das Zentrum des Schlemmens und Genießens!

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus
• 3 x Übernachtung/Frühstück vom Buffet im Thon Hotel Brussels City Centre • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, Klimaanlage, TV, Telefon, Safe • große Stadtrundfahrt in Brüssel mit fachkundiger Reiseleitung
• große Panoramafahrt in die Hansestadt Brügge mit Stadtführung und Bootsfahrt auf den historischen Grachten • City Tax

16.05. – 19.05.2025

EZ-Zuschlag € 179,- p.P. im DZ nur € **419,90**



2-Tage Reise

Musical-Reise „Starlight-Express“

Das erfolgreichste Musical der Welt mit First-Class-Hotel

Seit über 36 Jahren spielt STARLIGHT EXPRESS in Bochum und gilt mit rund 17 Millionen Zuschauern als das erfolgreichste Musical aller Zeiten. Lassen Sie sich von der Geschichte um die liebenswerte Dampflokomotive Rusty verzaubern, die gegen scheinbar übermächtige Gegner kämpfen muss und das Herz des schönen Erste-Klasse-Waggons Pearl gewinnen möchte.

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus
• 1 x Übernachtung im First-Class-Hotel Mercure zentral in Bochum • alle Komfortzimmer mit Bad o. DU/WC, Kabel-TV, Telefon, Föhn etc. • 1 x reichhaltiges Frühstücksbuffet • Eintrittskarte PK 4 zum Musical am Samstag um 20.00 Uhr

Höherwertigere Tickets Starlight-Express gegen Aufpreis p.P. buchbar:

• PK 3: € 20,- • PK 2: € 40,- • PK 1: € 50,-

10.05. – 11.05.2025

EZ-Zuschlag € 39,- p.P. im DZ nur € **229,90**



4-Tage Reise

Trauminsel Rügen

Top-Hotel in Bergen auf Rügen
2 Inselrundfahrten mit Reiseleitung inkl.

Zwischen Königsstuhl und Kap Arkona, zwischen dem mondänen Seebad Binz und der verträumten Insel Hiddensee entdecken Sie die Schmuckstücke der Insel und kilometerlange Sandstrände. Genießen Sie den Frühling und die Natur auf Rügen, die sich jetzt von ihrer schönsten Seite zeigt. Erleben Sie das besondere Licht, für das die Insel so berühmt ist.

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus
• 3 x Übernachtung im ausgezeichneten Parkhotel Rügen in Bergen • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV
• 3 x reichhaltiges Frühstück vom Buffet • 3 x Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet • freie Nutzung des Fitnessraums, Sauna und Dampfbad • Panoramarundfahrt „Höhepunkte des Nordens“ mit fachkundiger Reiseleitung zu den Glanzpunkten der Insel
• Panoramarundfahrt mit Reiseleitung zu den herrlichen Ostseebädern der Insel mit Aufenthalt in Binz
• Aufenthalt in Stralsund auf der Hinfahrt

03.04. – 06.04.2025

p.P. im DZ nur € **399,90**



5-Tage Reise

Böhmische und Sächsische Schweiz

mit Dresden und Prag

Fantastische Erlebnisreise mit vielen Glanzpunkten in einer der schönsten Naturlandschaften Europas. Entdecken Sie Prag und Dresden in der Böhmisches Schweiz sowie die Höhepunkte der sächsischen Schweiz mit Bad Schandau und der berühmten Bastei.

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus
• 4 x Übernachtung im First-Class-Clarion Congress Hotel zentral in Aussig • 4 x Frühstück vom Buffet
• 4 x 3-Gang-Menü im Hotel • Tagesfahrt in die Böhmisches- und Sächsische Schweiz mit Reiseleitung
• Tagesfahrt nach Dresden mit Reiseleitung • Tagesfahrt nach Prag mit Reiseleitung • City-Tax

Bitte beachten: Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.

13.04. – 17.04.2025

EZ-Zuschlag € 179,- p.P. im DZ nur € **489,90**



5-Tage Reise

Pommersche Bernsteinküste

mit Hotel im historischen Ritterschloss am See mit Halbpension

Erleben und genießen Sie das Schlosshotel mit Seeblick, das von einem historischen Park umgeben ist.

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus
• 4 x Übernachtung im 3*-Schlosshotel Podewils
• 4 x Frühstück vom Buffet • 3 x Abendessen als 3-Gang-Menü mit polnischer Spezialitätenküche • 1 x Abendessen mit Spezialitäten vom Grill am Seeufer des Hotels
• 1 x Imbiss mit traditioneller polnischer Suppe im Brotteig im Brotmuseum • Eintritt Brotmuseum • Eintritt und 40 Min. Elektrowagenfahrt im Slowinski Nationalpark • Tagesausflüge in den Slowinski Nationalpark, an die Ostseeküste und in die Dreistadt mit fachkundiger Reiseleitung • spannende Film-Vorführung im Hotel: „Das Schloss zu Krangen – damals & heute“

Bitte beachten: Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten. Die Kurtaxe ist direkt vor Ort im Hotel zu zahlen.

30.04. – 04.05.2025

EZ-Zuschlag € 169,- p.P. im DZ nur € **479,90**

Persönliche Beratung & Buchung: ☎ 0 45 21-779 37 60

Kieler Nachrichten

Reiseveranstalter: Reisebüro Behrens GmbH | 23701 Eutin | Riemannstraße 26
E-Mail: info@behrens-reisen.de | www.behrens-reisen.de

MTZ: 30 Personen, diese muß bis 3 Wochen vor Anreise erreicht sein. Für mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Personalausweis erforderlich.

STELLENANGEBOTE

Wir suchen Sie!
Wäschereihelfer (m/w/d) zu sofort
Ein Job mit Sinn!
Geregelte Arbeitszeiten, pünktliche Lohnzahlungen
Kontakt: M. Carow
☎ 0431 391177
info@waescherei-carow.de
WÄSCHEREI & MIETSERVICE
CAROW

EXPRESS kommt an

Der KIELER EXPRESS am WOCHENENDE erscheint jeden Sonnabend in Kiel und Umland und wird kostenlos an alle erreichbaren Haushalte verteilt.

Verlag Kieler Zeitung, Verlags- und Druckerei KG-GmbH & Co. Fleethörn 1-7, 24103 Kiel
Telefon: (0431) 90 30
Redaktionsschluss: Dienstag, 12 Uhr
Tel. Anzeigenannahme: (0431) 550 73 73
Druck sh.z Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH & Co. KG
Zustellung/Vertrieb: WLK Werbemittel Logistik Kiel GmbH
Edisonstr. 3, 24145 Kiel
Telefon: (0431) 9909-252
Fax: (0431) 9909-259
www.kielerexpress-online.de

Verantwortlich:
Head of Distribution & Sales
Markus Gries

Design: Ralf Bassen
Redaktion und Grafik: KMW - Kieler Magazin Verlag GmbH

Kontakt an die Redaktion:
kielerexpress@kielermagazinverlag.de
Tel.: (0431) 90 2365

Briefanschrift:
Redaktion KIELER EXPRESS
Postfach 1111, 24100 Kiel

Anzeigen und Beilagen
nach Preisliste
gültig ab 1. Januar 2025
Anzeigenschluss: Dienstag, 18 Uhr

Vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Sie können nur mit Genehmigung und gegen Zahlung einer Nutzungsentschädigung anderweitig verwendet werden.

Auflagenkontrolle
durch Wirtschaftsprüfer nach den Richtlinien von BVDA und BDZV
Trägerauflage I. Quartal 2025
Gesamtauflage 153.500 Exemplare

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbebotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „bitte keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Ideal wäre auch ein zusätzlicher Hinweis unter Angabe Ihrer Anschrift an unseren Vertrieb per Mail an wlk@wlk-kiel.de damit wir unsere Boten davon in Kenntnis setzen können. Weitere Informationen finden Sie auch auf dem Verbraucherportal www.werbung-im-briefkasten.de.



Beilagenhinweis

Unserer heutigen Auflage liegen Beilagen der Firmen Aldi und Familia bei.

Teilen unserer heutigen Auflage liegen Beilagen der Firmen Markant, Lidl, Edeka, Netto, Jawoll, Penny, Rusta, Netto ApS, Roller, Norma, Kaufhaus Stolz, B1 Baumarkt, Toom-Baumarkt, Poco, Hagebaumarkt Siemens, Sonderpreis Baumarkt, Action, Hagebaumarkt Schönkirchen, Kabs Polsterwelt, Adler, Max Lorenz, Wöllert, Jeans Fritz, Rossmann, Burger King, Dehner, Autohaus Süverkrup und Denn's Biomarkt bei.

Einmalige BONUSZAHLUNG in Höhe eines Monatsgehalts bei Arbeitsantritt

Heizung & Sanitär WECKELMANN

Zur **Verstärkung** unseres Teams suchen wir zum **nächstmöglichen Termin** motivierte Kollegen **in Festanstellung**.

Kundendiensttechniker (m/w/d)
für die **Wartung, Instandhaltung und Inbetriebnahme von Öl- u. Gasheizungen**

Wir bieten Ihnen eine freundliche & angenehme Arbeitsatmosphäre, angemessene & faire Vergütung, betriebliche Altersvorsorge, Urlaubs- & Weihnachtsgeld, 30 Tage Urlaub, sowie viele weitere Annehmlichkeiten eines modernen Arbeitsplatzes.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung:
Heizung & Sanitär Weckelmann GmbH | Eichkamp 20 | 24217 Schönberg
Tel. 0 43 44 - 41 46 888 | info@weckelmannghb.de

Außendienstmitarbeiter (m/w/d) für Schleswig-Holstein
www.p-h-s.eu sucht Verkaufstalente - gerne auch Quereinsteiger. Kontakt: ☎ **04347-908964**

BOBZIN Gebäudereinigung GmbH

Reinigungskräfte (m/w/d) gesucht:
Schwentinental: 5 x wö., 17.00 Uhr,
Wellsee: 5 x wö., 16.00 Uhr,
Laboe: 5 x wö., 11.30 Uhr,
Laboe: 5 x wö., 16.00 Uhr,
(Minijob oder Teilzeit)
Tel. 0451 - 3 96 96 0 - www.bobzin-gmbh.de
Anrufe bitte ab Montag, 8.00 Uhr!

Fa. Roland Lauer sucht zur Verstärkung unseres Teams **Landwirtschaftsgärtner, Handwerker und Gartenhelfer (m/w/d)** in Vollzeit. Führerschein BE, keine Bedingung. ☎ 0431 9976559, lauerundgarten@gmail.com

www.kielerexpress-online.de

Bürokräft (m/w/d) für Handwerksbetrieb. Mit Lohn- u. Buchhaltungskennnissen. In Teilzeit oder auf 530-Euro-Basis. ☎ 0431 9976559

Gärtner/in gesucht.
Gartenfachbetrieb-Lau.de

Regionale Nachrichten - Alexa weiß Bescheid. Immer das Neueste hören.

- Aktuellste Nachrichten vorlesen lassen
- Mit dem regionalisierbaren Alexa-Skill Ihrer KN & SZ
- Für Amazon Echo, Amazon Echo Dot und via App

Der Nasenabdruck einer Katze ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck ...

Entdecken Sie jetzt unseren Alexa-Skill!



FÖRDEPFLEGE
Ambulanter Intensivpflegeeinsatz in Kiel und Umgebung

KEINE TOUREN

Wir suchen eine/n **Pflegefachfrau/-mann* (m/w/d)**
* Examierte Altenpfleger/in oder Gesundheits- und Krankenpfleger/in für die Intensivpflege und Beatmung

Brutto-Startgehalt ab 4.100 €* zzgl. Weihnachtsgeld plus 500 Euro Willkommensprämie
*bei Vollzeit mit DIGAB-Zertifikat
Nutze deine Chance!

Fördepflege GmbH
Paul-Fleming-Straße 3 • 24114 Kiel
pd@foerdepflege.de

Kontakt: Frau Manuela Leide
(0431) 59 29 17 64

Freundlicher, kompetenter Hausmeister (m/w/d)
mit handwerklichem Geschick und gelegentlicher Mithilfe bei Vermietungsaufgaben in Teilzeit für eine größere Wohnanlage für studentisches Wohnen in Kiel-Wik gesucht. Es handelt sich um eine sozialversicherungspflichtige Dauerbeschäftigung mit durchschnittlich 5 Stunden täglich. Eine Vollzeitmöglichkeit, eine individuelle Zeiteinteilung und Mehrarbeit sind ebenfalls möglich. Die Stelle ist auch für rüstige Rentner/Rentnerinnen geeignet. Wenn Sie zugleich Freude am Umgang mit jungen Menschen haben, gern selbstständig und eigenverantwortlich arbeiten, dann erbitte ich Ihre Kurzbewerbung an Hausverwaltung, Am Rittbrook 15, 23566 Lübeck oder per E-Mail: info@wohnen-luebeck.de

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

STELLENGESUCHE

Maurer, Fliesenleger sucht Arbeit ☎ 0172/5280225

Fliesenleger mit Erfahrung sucht Job. ☎ 0176/80858519

Biete Begleitung zum Einkauf, Arzt, Friedhof oder ich erledige die Einkäufe o.ä. für Sie. ☎ (0178) 8959013

Poln. Handwerker su. Arbeit: Fliesenleger, Spachtelarbeit, Tapezieren, Maler, Laminat, 01726613046

Erf. Maler, Frührentner sucht Arbeit ☎ 0178/5075411

ARBEITSANGEBOTE

Sicheres Gehen auf Treppen, Wegen und Fluren mit Handläufen vom Handwerksmeister.
Mobil: 015208859637

Nebenjob: Hilfe und Betreuung - Seniorenehepaar sucht Allroundfee f. die Unterstützung der Alltagskompetenz. Wer bietet Hilfsbereitschaft an? Einsatzzeit nach Vereinbarung. Wir freuen uns auf Ihren Anruf. ☎ 0172/4383611

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir per sofort zuverlässigen **Helfer im Gartenbau** mit FS in VZ. Fa. W. Oroschin, Tel. 0 43 49/91 33 48

Rüstiger Rentner für leichte Gartenarbeiten nach Krumwisch gesucht. ☎ 04334/1836677

Putzhilfe gesucht in Schilksee, 2-3 Stunden alle 14 Tage. Tel. 0431 3209777.

Zupackende "Perle" (Reinigungskraft) für FeWo in Schilksee Nord gesucht. ☎ 0173/9263523

Kräftige Gartenhilfe in Preetz gesucht! ☎ 04342- 4007

ARBEITSGESUCHE

Gärtnermeister
übernimmt Gartenarbeiten jeder Art. **Gartenpflege**, Rasen mähen, vertikutieren, Büsche & Hecken schneiden inkl. Abfuhr & Schreddern. **Bewässerungsanlagen, Pflasterung**, Zaunbau, Gartenneuanlagen, **Carports**, Gartenhäuser & Schuppen aufbauen. **Rollrasen „Kieler Rolle“ & Rasenmähroboter**.
B. Wackernagel, ☎ 04340/9826
info@botanica.sh, www.botanica.sh

Erd- u. Pflasterarbeiten
führt aus
Koehly 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, Baggararbeiten, Zaunanlagen, Winterdienst.
Alles mit kostenloser Beratung!
24229 Kiel-Dänischenhagen
Teichkoppel 30
Tel.: 0431/ 14 16 4
www.gartenbau-kern.de

25 Jahre KERN

Gehölzschnitt! 0431/5332711

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

EINFACH EINFACH
Kostenloses WLAN für Schleswig-Holstein
sh-wlan.de

Dachdeckerei preisgünstig!
☎ 0431/7759450

Dachdecker hat Zeit! Reparaturen rund ums Haus, Dachentmoosung, First & Schornsteinarbeiten, Efeu-Entfernung, Dachrinnen-Reinigung ab 2 €/lfd. m, Flachdacharbeiten. Kostenlose Anfahrt & Beratung, Tel. 0176/58600541 Mo. - Sa.

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

MALERMEISTER PATRICK LANGMAACK
Tel. 0431/71 94 65 55
Mobil (0176) 80 07 86 81
www.malermeister-langmaack.de

Maurer (Rentner) sucht Arbeit (für kl. Rep.) ☎ (01 62) 7 97 01 06

Malermeister nimmt noch Aufträge an Tel. 0431/16073748

Erf. Maler/Parkettleger sucht Arbeit 0431/5352278

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

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

Obstbaumschnitt! 0431/5332711

Ich pflastere, pflege und gestalte Ihren Garten
Fa. 04 31 / 32 22 98

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

Dachdeckerei Lars Schänig
zuverl. +günstig ☎ 0431/3182154

EXPRESS - SCHNELL DAS RICHTIGE FINDEN
www.kielerexpress-online.de

Dachdeckerfirma sucht noch Arbeit ☎ 0157/55386655

Das Renterteam: Steinfassaden, verfügen + imprägn., Terrassen-/Gehwegreinig.-Versiegel., Tapezier- u. Malerarb. 0170/2450011

Maler sucht Malerarbeit -
schnell, sauber, zuverlässig & ordentlich.
20 € Stundenlohn. 0157/ 38063850

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

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

Gartenarbeiten u. Pflasterarbeiten ☎ 0431/79949686

Erfahrener Dachdecker sucht Arbeit. ☎ 0151/1090 7012

Maler su. Job, ☎ 0177/4135831

FINDE DEINEN TRAUMJOB IM NORDEN. KÜSTENFISCHER.DE

#traumjobimnorden

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

Studien-Nr: 114/23

CRS EXPERTS. EARLY PHASE.
part of hVIVO

Patienten helfen Patienten!

Wir suchen:

- Teilnehmer mit eingeschränkter Nierenfunktion
- Teilnehmer mit normaler Nierenfunktion
 - Im Alter von 18 bis 60 Jahren ohne jegliche Begleiterkrankung.
 - Im Alter von 60 bis 80 Jahren können als Begleiterkrankungen ein behandelter Bluthochdruck und eine behandelte Blutzuckererkrankung vorliegen.

Sie haben Interesse und wünschen eine Beratung?
Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail!

Als Teilnehmer erhalten Sie eine Aufwandsentschädigung zzgl. Fahrtkosten

CRS EXPERTS. EARLY PHASE. | Kiel

CRS Clinical Research Services Kiel GmbH
Lornsenstraße 7, 24105 Kiel
☎ 043 158 096 740
probandeninfo.kiel@crs-group.de
www.crs-subjects.com



GESUNDHEIT

Nichtraucher in 2 Stunden

Gräfin von Korff • T. 04192 - 819 28 59 • www.einmal-hypnose.de

HAUSHALTSAUFLÖ.

Entrümpelung und Haushaltsauflösung mit Leidenschaft!
v. Dach-, Kellerräumen, Garten, Firmen-, Büroauflösungen u.v.m. Kontaktieren Sie uns für eine fachgerechte Entrümpelung



Tel. 0178/3572606 o. 04342/2024966
info@entruempelung-pm.de www.entruempelung-pm.de

Haushaltsauflösung am 15.03.2025 von 13.00 - 17.00 Uhr in der Hamburger Chaussee 38, 24113 Kiel (bei Müller klingeln). Es sind u.a. auch 2 Rollstühle und 2 Rollatoren sowie andere Hilfsmittel für ältere Personen zu verkaufen.

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

Entrümpelung!

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

Haushaltsauflösungen & Entrümpelungen, Umzüge

Tel. 04335 / 37 39 631 • Mobil 0174/65 45 699

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

IMMOBILIEN ANZEIGEN

MIETGESUCHE

2,5 Zi.-Whg. zu September gesucht! Wegen Eigenbedarfskündigung suche ich (Lehrerin) eine 2-2,5 Zi.-Whg. für meine sehr fitte Mutter. EG, Hochparterre, 1. Stock, höher nur mit Fahrstuhl, Balkon, 800€ WM. Brunswik, Blücherplatz, Dampferhof, Wik, Ravensberg. ☎ (01 77) 2 73 36 47

Ruhige Rentnerin sucht 1,5-2 Zi.-Whg. in Kiel und Umland. ☎ 0151/61092784

W. sucht 2-2½-Zi.-Whg. mit Balkon. ☎ 0157/58977173

Netter Mann (77 J.) sucht eine ehrliche Frau (ca. 65 J.) für schöne Wohnung u. bei gegenseitiger Hilfe. ☎ 01522-2804976

Angestellter (ÖPNV) sucht 2 Zi.-Whg im Kieler Norden, gerne Holtenau ☎ 0160/8741189

Geplegte 1-2-Zi.-Whg. von privat gesucht. 1000,- € Belohnung! ☎ (0 170) 3 003 229

Sie su. Wohnung od. kl. Häuschen in Kiel Umgebung + 25 km, bis 700€ Warm. ☎ 0176/758656+99

GEWERBL. RÄUME

Werkstatt/Atelier, ca. 50m², in Kiel oder näher Umgebung gesucht. Ebenerdig, Wasser, Strom, Hg., WC ☎ 0431/681604 oder 0179/3858791

VERMIETUNGEN

Container als Lagerraum

im Raum Altenholz/Dänischshagen zu vermieten. - 24/7 - sauber und trocken Preis auf Anfrage.

☎ 0175/1233394

Mit einem Klick um Event! Wenn dabei sein alles ist.

- 24/7 in Echtzeit buchen und sofort drucken
- FanTickets erhältlich
- Mit Sitzplatzwahl



Jetzt online bestellen!

KN-tickets.de

WOHNMOBILE

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen 03944 - 36160 www.wm-aw.de Fa.

Nah - schnell - informativ - kostenlos - EXPRESS

MOTORRÄDER

Ankauf von Gebrauchtmotorrädern Bergmann & Söhne, Havelstr. 2 NMS, ☎ 04321/55866916

Yamaha XVS 650 Drag Star Classic, Bj. 2000, 29.000 km, 2600,- Euro VHS, ☎ 0157/89096610

CAMPING

Älterer Wohnwagen gesucht, auch ohne TÜV. ☎ 0421/641236

VERANSTALTUNGEN

KaufFRAU sch!
FRAUENKLEIDERMARKT
Modemarken aus zweiter Hand
Stadthalle Eckernförde
Fr. 14.03.
17:00 - 21:30 Uhr
Eintritt: 3 €
www.kaufrausch-eckernfoerde.de

FAHRRAD MESSE Rund ums Rad & E-Bike
So. 9. März 10-17 Uhr
Ostseekai Kiel
www.nhvs-events.de

EXPRESS KOMMT AN

www.kielerexpress-online.de

MÄRKTE

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

FLOHMÄRKTE

FLOHMARKT
bei Kaufland Mettenhof
(alles unter Dach)
Skandiaviendamm 299
09. März 2025

16.03.2025 bei familia in Kiel-Wik
Info: 0431 / 33 69 88
oder 0176 / 74 71 64 46
www.geide-flohmarkte.de

Haus-Flohmarkt 14.03./15.03.25
Massagepraxis Maika Rogge
Elisabethstraße 68, 24143 Kiel,
ab 9 Uhr.

Hausflohmarkt E'hagen, Tiroler
Ring 429, am 8.3.25 von 9-14 Uhr

EXPRESS - immer gut informiert

PARTY EXPRESS

Grundkurse für Erwachsene starten



Ab Sonntag, 9. März, starten in der Tanzschule Tessmann die neuen Grundkurse für Erwachsene. Kurzentschlossene Paare können sich gerne noch anmelden. Die Tanzkurse geben schnell Sicherheit auf dem Tanzparkett. Über mehrere Wochen kann man mit viel Spaß die Leichtigkeit des Gesellschaftstanzes (Standard

und Latein) erleben. Vermittelt werden die Grundschriffe und Figuren, getanzt wird aber ohne feste Folgen. So kann jedes Paar individuell das Erlernete kombinieren und üben. Es stehen vier Wochentage mit unterschiedlichen Uhrzeiten zur Auswahl. Dadurch ist es möglich, den Tanzkurs zeitlich flexibel zusammenzustellen: Ohne Mehrkosten können Tanzstun-

den vorgezogen, nachgeholt oder auch mehrfach wiederholt werden. Alle aktuell gültigen Kurstermine sind stets auf der Homepage zu finden. Dort kann man sich auch bequem online anmelden.

Tanzschule Tessmann
Kirchhofallee 25, Kiel
Tel. 0431/676767
www.tanzschule-tessmann.de

Flexible Übungsstunden machen den Tanzkurs noch wertvoller.
FOTO: ISTOCK

tanzschule tessmann ADTV
Tel. 0431/676767 - Kirchhofallee 25 · Kiel
http://www.tanzschule-tessmann.de



OLSEN REISEN

Urlaub zum kleinen Preis

Märchen - Urlaub und gutes Essen

Norddeutschland, Hameln

Hameln erkunden
Hotel zur Krone Hameln

- 2 Übernachtungen
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x 2-Gänge Menü
- 1 x 1 Getränk nach dem Abendessen
- Gratis Internet

3 Tage ab **116,-**

Idyllisches Skagerak & Kattegat erleben

Jütland, Skagen

Kurzurlaub im Herzen von Skagen
Skagen Hotel

- 2 Übernachtungen
- 2 x Frühstücksbuffet
- 2 x 2-Gänge Menü
- 1 x Kaffee zum Mitnehmen
- Zentrale Lage

3 Tage ab **146,-**

Urlaub für Paare und Familien

Nordsee, St. Peter Ording

Direkt an der Promenade
ambassador hotel & spa

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 1 x 2-Gänge Menü/Bufet
- 1 Fl. Wein bei Anreise pro Zimmer
- 1 x 1 Begrüßungsgetränk
- Gratis Nutzung Pool, Sauna, Fitness

3 Tage ab **216,-**

4 Sterne Komfort Hotel

Harz, Goslar-Hahnenklee

Aktivurlaub im Harz
Hotel Walpurgishof

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x 3-Gänge Menü/Bufet
- 1 Fl. Wein zur Abreise pro Zimmer
- Gratis Nutzung Spa-/Wellnessbereich
- Bademantel und Badeschuhe

3 Tage ab **186,-**

- 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



Service-Team (MEDIMAX Schwentental):

"AUFBAUEN, EINBAUEN, ANSCHLIESSEN. MACHEN WIR!"



Aquastop mit lebens-langer Garantie

1400 U/min
1-8 kg Füllmenge

GO GREEN SPARSAMSTE ENERGIEKLASSE A

A

499.-
UVP 939.-

AutoDry-Technologie (verhindert Einlaufen der Wäsche beim Trocknen)

1-8 kg Füllmenge

A+++ **A++**

599.-
UVP 1049.-

Aquastop mit lebens-langer Garantie

1400 U/min
1-9 kg Füllmenge

GO GREEN SPARSAMSTE ENERGIEKLASSE A

A

749.-
UVP 1469.-

i-Dos (dosiert vollautomatisch Flüssigwaschmittel und Weichspüler oder zwei unterschiedliche Flüssigwaschmittel)

SIEMENS Waschmaschine WM14N0EP
• Softtrommel • 8 Waschprogramme • Touch-Control-Bedienung • Endzeitvorwahl
• LED-Display • Restzeitanzeige • WaterPerfect Plus • Programme und Optionen: Fein/Seide & Wolle/Handwäsche • IQdrive-Motor • BxHxT: 59,8 x 84,5 x 59 cm • Art.-Nr.: 1418134

SIEMENS Wärmepumpentrockner WT45HV93
• SoftDry-Trommel • autoDry-Technologie • Knitterschutz • Outdoor • Finish Wolle
• Kondenswasserableitung • Kondenswasser-Ablaufschlauch • BxHxT: 59,8 x 84,2 x 65,1 cm • Art.-Nr.: 1383346

SIEMENS Waschmaschine WG44B2A40
• Softtrommel • Touch-Control-Bedienung • Memory-Funktion • Nachlegefunktion • per App unterstützter Datentransfer & steuerbar • AquaSensor • WaterPerfect Plus • IQdrive-Motor • Home Connect • BxHxT: 59,8 x 84,5 x 59 cm • Art.-Nr.: 1407147

Inklusive 3-fach Teleskopauszüge und zusätzlichem Backblech

Glaskeramik

A+++ **A**

599.-
UVP 1278.-

AUTOMATIKPROGRAMM: PASST VERBRAUCH AN VERSCHMUTZUNG AN

GO GREEN

Aquastop

A **G** **C**

je 499.-
UVP 1345.-

Inklusive Besteckschublade und Besteckkorb

SIEMENS Einbau-Herd-Set MKE2KA175
• 66 l Garraum • Beheizungsarten: Vario-Groß-flächengrill, Umluftgrill, Heißluft sanft & 3D Heißluft • 3 Backebenen
• 3-fach Teleskop-Auszug • Glaskeramik-Kochfeld • Glaskeramik-Kochzonen: 4 • Bräterzonen: 1 • Art.-Nr.: 1370553

SIEMENS Einbau-Geschirrspüler SN53ESEPV
• 6 Spülprogramme • Startzeitvorwahl • dosier Assistent • Reiniger-Automatik • Restzeitanzeige • Oberkorb höhenverstellbar, 3-stufig • Besteckschublade • Vario
• aqua-Sensor (spart Wasser und Energie) • Selbstreinigendes Sieb • IQdrive-Motor • Aquastop • Home Connect • per App steuerbar • Art.-Nr.: 1418132, 1418131, 1418133

Rauminhalt: 155 l

143,4 cm

SuperGefrieren

No Frost nie wieder abtauen

A **G** **E**

349.-
UVP 579.-

Rauminhalt: 363 l

185,5 cm

Made in Germany

No Frost nie wieder abtauen

SuperGefrieren

A **G** **C**

999.-
UVP 1199.-

Rauminhalt Kühlen: 268 l
Rauminhalt Gefrieren: 103 l

201,5 cm

Farbvarianten Silber Weiß

separate Temperaturkontrolle

SuperKühlen

No Frost nie wieder abtauen

LED-Licht

VarioSpace (einzelne Gefrier-schubfächer herausnehmbar, für extra hohen Stauraum)

A **G** **C**

je 699.-
UVP 879.-

BOMANN Stand-Gefrierschrank GS 7325.1
• Klappfächer: 1 • Schubladen: 4 • Display • BxHxT: 55 x 143,4 x 61 cm • Art.-Nr.: 1302560

LIEBHERR Gefrierschrank FNc 7227-22
• Schubladen: 7 • Display • Touch-Funktion • digitale Temperaturanzeige • VarioSpace
• Betrieb bei einer Aussentemperatur von bis zu minus 15 Grad möglich • per App steuerbar
• SmartDevice fähig • BxHxT: 69,7 x 185,5 x 76 cm • Art.-Nr.: 1436453

LIEBHERR Kühl-/Gefrierkombination CNc 5703-22
• Abtauautomatik Kühlen • Glasablageflächen: 5 • Obst-/Gemüsebehälter: 1 • VarioSafe • Schubladen: 3
• Eisbereiter • digitale Temperaturanzeige • Sabbatmodus • SmartDevice fähig • per App steuerbar
• BxHxT: 59,7 x 201,5 x 67,5 cm • Art.-Nr.: 1440897, 1436389

MEDIMAX Mehr Mensch Mehr Technik

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

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

Öffnungszeiten Mo - Sa 10 - 19 Uhr

P kostenlos

Alle Preise Abholpreise. Solange Vorrat reicht. Ohne Dekorationsartikel. Angebote gültig vom 07.03.2025 bis 13.03.2025.

Irrtümer, Druckfehler, Zwischenverkauf und Liefermöglichkeiten vorbehalten.