Immobilien-
verkauf ist
Vertrauenssache.

LANGNER | BURMEISTER
Immobilien
Plön 04522 - 80 80 800
Kiel 0431 - 69 105 400
www.langner-burmeister.de

Für mehr Zeit im Grünen
Terrassendächer von Solarlux
HANS RATHJE
hans-rathje.de

Kieler EXPRESS
am WOCHENENDE
JAHRGANG 34 · NR. 2 · C 45740 · ANZEIGEN 0431/903556 · VERTRIEB 9909-252 · 13. JANUAR 2024

Jetzt schon ans Frühjahr denken:
Machen Sie Ihre Terrasse zu Ihrem neuen Lieblingsort!

Schnell sein lohnt sich:
Wir bauen innerhalb von 4 Wochen auf!
Nelson Park Terrassendächer
Servicebüro Heikendorf
24226 Heikendorf, Binzer Weg 1
04 31 / 9 90 18 25 - www.nelsonpark-td.de
Nelson Park

PLISSEES / ROLLLADEN / MARKISEN

Kiel, Stadtrade 18
Tel. 68 89 98 | staal.de
STAAL
mein Sonnenschutz

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

Nah – schnell – informativ – kostenlos – EXPRESS

FOTO: BODO WIEBERS

Nur ein kurzer Augenblick

KIEL. Nur ganz selten gelingt es, ein gutes Foto von der schmalen Mondsichel zwei Tage vor Neumond aufzunehmen – ganz oft sind allein die Wetterbedingungen nicht passend. Doch der Astro-Fotograf und Express-Leser Bodo Wiebers aus Kiel hatte am vergangenen Dienstag bei minus zwei Grad um 7.43 Uhr Glück: Als die schmale Mondsichel in einem ebenfalls ganz schmalen Streifen Morgendämmerung über dem benachbarten Wald aufging, lag ausnahmsweise kein Dunst in der Luft, und so konnte er mit einem guten Teleobjektiv und Stativ von seinem Balkon aus diese beeindruckende Aufnahme machen. Schon kurz danach war der Mond weiter aufgestiegen und schon wieder hinter den tiefhängenden schwarzen Wolken verschwunden. kst

Ihr starker Partner für Tiere
DAS FUTTERHAUS
TIERISCH GUT!
www.futterhaus.de
Was Tier sich wünscht!
KOMPETENZ!
VIELFALT!
SERVICE!
Bei uns finden Sie
Tiernahrung,
Tierzubehör,
Tierverkauf*
* Zierfische, Teichfische, Nager, Vögel und Reptilien
BEI ABGABE DES COUPONS ERHALTEN SIE
20% RABATT
AUF 2 ARTIKEL
Ausgenommen Gutscheine, Sonderangebote, bereits reduzierte Ware, Lebendtiere und Bücher mit Buchpreisbindung. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Gültig vom 13.01.2024 bis 26.01.2024.
DAS FUTTERHAUS-Märkte Kiel
Alte Lübecker Chaussee 23b
Schönkirchener Straße 80
Citti Park Mühlendamm1
DAS FUTTERHAUS Kronshagen
Kieler Straße 116
DAS FUTTERHAUS Raisdorf
Carl-Zeiss-Straße 15

Pastorin Regina Nitz wechselt von Neumühlen-Dietrichsdorf nach Westerland. FOTO: KIRCHENKREIS ALTHOLSTEIN

Pastorin Nitz sagt „Tschüs“

KIEL. Pastorin Regina Nitz verabschiedet sich von der Kieler Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde im Stadtteil Neumühlen-Dietrichsdorf. Im Gottesdienst am morgigen Sonntag, 14. Januar, ab 11.30 Uhr sagt sie „Tschüs“. Danach packt Nitz ihre Sachen und wird Pastorin in Westerland auf Sylt. Knapp zwölf Jahre hat sie in Neumühlen-Dietrichsdorf gelebt und gearbeitet. „Wir haben gemeinsam mit dem ‚Büro Soziale Stadt‘ für den Stadtteil gekämpft und etwas auf die Beine gestellt,“ sagt sie. Dabei ging es ihr auch darum, das Leben in die Kirche zu holen. Das Gemeindehaus sollte ein sicherer und guter Ort für alle sein. „Das Astroteam, der Englischkursus, die Yogagruppe haben hier ihr Zuhause gefunden“, blickt Regina Nitz zurück. Sie hat Gottesdienste mit Literatur und Kunst verbunden, schlüpfte beim Feierabendmahl zu Gründonnerstag in die Haut berühmter Persönlichkeiten und hat, als sie noch neu in der Kirchengemeinde war, den regelmäßigen Familiengottesdienst initiiert, der bis heute gut besucht ist. „Die Gemeinde hat immer mitgezogen, dafür bin ich sehr dankbar. Und dafür, dass wir das als Team gewuppt haben. Die Wertschätzung, das gute Miteinander, die netten Kolleginnen und Kollegen werde ich vermissen“, sagt die scheidende Pastorin. Auf ihrer „Das werde ich vermissen“-Liste stehen außerdem unter anderem das Kieler Schauspielhaus, das Heikendorfer Kunstmuseum und ganz gewiss nicht zuletzt der Schönkirchener Turnverein. „Also ich habe echt Bedenken, dass ich auf Sylt eine so tolle Zumba-Gruppe finde“, sagt Pastorin Regina Nitz.

Angebote 15.01. – 20.01. 2024
Unser Fleischermeister empfiehlt:

Deutsches Hüftsteak, zart und abgehangen	17,95 €/kg
Querrippe oder Rinderbrust, für die Suppe	7,95 €/kg
Neus. Lammhaxen, ideal zum Schmoren	11,95 €/kg
Geschnetzeltes nach Gyros Art	7,95 €/kg
Schinkenkrustenbraten, leicht gepökelt	6,95 €/kg
Deutsche Putenoberkeulen	6,95 €/kg

Angebot freibleibend

Bistro: Do. den 18.1.
Rindergulasch mit Rotkohl/Rosenkohl, dazu
Salzkartoffeln oder Nudeln
12,50 €

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

HALLMANN

AUS GUTEN VORSÄTZEN WIRD BESSERES SEHEN

*Gültig bis zum 31.1.24 beim Kauf von Meisterglas® Brillengläsern und Sonnengläsern. Sie sparen 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 das Recht vor, diese Aktion zu verlängern. Optik Hallmann GmbH Große Str. 27 24937 Flensburg

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

ZIMMEREI HOLZBAU
Langmaack
Ihr Partner in Sachen Holzbau.
Zimmerermeister
Fabian Langmaack
Mobil 0173 / 303 52 42
E-Mail Zimmerei.Langmaack@gmail.com

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

Goldankauf bis 59,80 €/g (Feingold) 999
Zahngold 20,00 €/g Au 750
Schmuck Oase
REWE-Center, Kiel, Mo.–Sa.
Tel.: 0431/70573808
Kurs vom 12.01.24

Gärtner macht Ihren Garten winterfest!
(Bei Kälte kein bluten, keine Bakterien.)
Winterschnitt, das Gesündeste für alle Hölzer.
Bäume, Hecken, Büsche mit Abfuhr.
Tel. 0 15 75-014 05 94
Winterdienst, 10,- €/m mit Vers., bis 2x tgl.!

Wolle und Hobby
Kiel GmbH&Co. KG
WSV
ab 15.01.2024

Fransengarn 50 g 1.00 (1 kg = 20,00)
ehem. UVP 9.95

Mircofaser Strickgran Omega v. Lang, 50 g 1.50 (1 kg = 30,00)
3.20

Strickgarn 100 g ab 1.00 (1 kg = 10,00)

Schurwolle/Alpaka Strickgran Nadelstärke 10-12 50 g 2.00 (1 kg = 40,00)
ehem. UVP 6.50

Solange Vorrat reicht.

Ringstr. 37–39, 24114 Kiel
Tel.: 0431/7174947

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9–18 Uhr Sa. 9–14 Uhr
öffentlicher vorhanden P

GOLD-ANKAUF
Wir kaufen gegen sofortige Barzahlung
• Goldschmuck
• Altschmuck
• Altgold/Zahngold
JUWELIER HERRMANN
Friedrichsorter Str. 11
Kiel-Friedrichsort

Offene Sprechstunde für Kfz-Zulassung

PLÖN. Ab dem kommenden Dienstag, 16. Januar, bietet die Kfz-Zulassungsbehörde des Kreises Plön ausschließlich in Plön, Hamburger Straße 17, jeweils dienstags, in der Zeit von 7.30 bis 11.30 Uhr und von 14 bis 16 Uhr eine offene Sprechstunde an. Kunden und Kundinnen, die nicht vorher digital einen Termin buchen wollen, können in diesen Zeiträumen einfach vorbeikommen. Über das Ziehen von Wartenummern wird geregelt, wer in welcher Reihenfolge dran ist. Die offene Sprechstunde ergänzt die digitale Buchung von Terminen über www.kreis-ploen.de/Bürgerservice/Onlinedienste, die laut Landrat Björn Demmin sehr gut angenommen wird. Digital können Termine 14 Tage im Voraus gebucht werden. Außerdem besteht zumeist auch die Möglichkeit, tagesaktuell Termine zu buchen. Die Außenstelle der Zulassungsbehörde in Schwentinental ist weiterhin ausschließlich mit Terminvergabe geöffnet.

Alarm! Und dann?

Wie man mit offiziellen Notfallmeldungen auf dem Smartphone umgeht

KIEL. Beim bundesweiten Warn-Tag am vergangenen 14. September klappte das Probe-Alarmieren der Bevölkerung im Gegensatz zum Mal davor sogar mit Warn-Apps wie „NINA“ und dem sogenannten „Cell Broadcast“. Aber wie war das eigentlich noch mal – woher weiß man eigentlich, was man tun soll, wenn das Handy „Alarm“ piept, blinkt und rattert? Und warum gab es bei der schweren Sturmflut im vergangenen Herbst keinen Alarm per Cell Broadcast?

Zunächst noch einmal schnell erklärt, was Cell Broadcast ist: Im Grunde ist das eine Art SMS-Service. Dabei werden Warnmeldungen an alle Smartphones geschickt, die sich im Bereich ausgewählter Funkmasten befinden. So ist es möglich, gezielt bestimmte kleinere oder auch große räumliche Bereiche zu alarmieren. Fast alle modernen Handys empfangen diese Meldungen auch ohne irgendeine dafür nötige App. Voraussetzung ist, dass die „Notfallbenachrichtigung für Mobilgeräte“ in den Geräteeinstellungen aktiviert ist und das Telefon nicht im Flugmodus ist. Weil beim Cell Broadcast die Nachrichten nur in eine Richtung geschickt werden, ist das Datenaufkommen dafür relativ gering. Darum klappt das selbst dann, wenn das Mobilfunknetz so belastet ist, dass Social Media und sogar Warn-Apps nicht mehr richtig funktionieren. Allerdings kann Cell Broadcast maximal 1395 Zeichen übertragen, also eher kurze Warnmeldungen. Sie können aber einen Link enthalten, den man für weitere Informationen anklicken kann. Wie die Alarmierung per Sirene soll das Cell-Broadcast-Verfahren im Notfall sehr schnell möglichst viele Menschen auf eine unmittelbare Gefahr aufmerksam machen. Nach einer Alarmierung per Cell Broadcast oder Sirene gilt, dass man auf Nachrichten, vor allem in lokalen Radiosendern, aber auch im Fernsehen oder Internet achten soll, um mehr zu erfahren. Das gleichbedeutende Sirenensignal ist übrigens ein durchgehend auf- und abschwellendes Heulen für eine Minute. Ein gleichmäßiger Sirenen-Dauerton von einer Minute bedeutet, dass die Gefahr vorbei ist.

Die „NINA“-App alarmiert bei Gefahr und bietet auch sonst eine Menge Informationen zum Umgang mit Gefahrensituationen. SCREENSHOT KST

Bei der Sturmflut im vergangenen Oktober an unserer Ostseeküste war die Gefahr bereits Tage vorher bekannt, und es wurde kontinuierlich über alle zur Verfügung stehenden Medien über die Entwicklung informiert. Darum war ein Alarm über Sirenen oder Cell Broadcast schlicht überflüssig.

Deutlich mehr Informationen als über das Cell Broadcast können die für den Katastrophenschutz zuständigen Stellen über Warn-Apps wie „NINA“, das steht für „Notfall-Informations- und Nachrichten-App“, schicken. Solche Apps können auch mit Bildern und längeren Texten, Filmen, Tondokumenten und verlinkten Dokumenten arbeiten. Auf diese Weise melden sich solche Apps nicht nur mit einer Warnmeldung, sondern informieren auch gleich darüber, was die gewarnten Menschen tun sollten.

„NINA“ bietet darüber hinaus auch ganz allgemeine Informationen für Krisenfälle an, zum Beispiel, wie man sich auf einen Stromausfall, ein Feuer oder ein Hochwasser vorbereiten sollte. Nutzerinnen und Nutzer können auswählen, für welche Orte und auch ab welchem Bedrohungsgrad sie eine Warnung bekommen wollen. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe in Bonn empfiehlt die Installation von „NINA“ auf allen Handys, auf denen das möglich ist.

Grundsätzlich gilt beim Erhalt einer Warnung: Ruhe bewahren. Nachbarn informieren. Lokalen Radiosender einschalten. Die Notrufe 110 und 112 nicht blockieren, sondern dort nur in einem wirklichen Notfall anrufen. Auf weitere Informationsquellen achten. kst

VOLKMANNS FABELHAFTE WELT
ICK FREU MIR

Ulrike Volkmann, Redaktion. FOTO: JAN KOSTER

Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig gefreut? Ich gerade jetzt. In diesem Moment. Warum? Ich habe nicht im Lotto gewonnen, habe nicht fünf Kilo abgenommen, bin nicht frisch verliebt und habe auch keine neuen Schuhe gekauft. Ich habe weder einen besonders guten Kaffee getrunken noch hat mein Lieblingsverein die Meisterschaft gewonnen oder der Postbote ein großes Paket gebracht. Mir hat also niemand etwas geschenkt und ich habe auch nichts besonders Tolles geleistet, außer dass ich heute morgen einigermaßen schmerzfrei und ohne großes Knacken aus dem Bett gekommen bin. Ich bin auch nicht sonderlich gelobt worden, sehe nicht irgendwie besser aus als sonst und habe keine neue Frisur. Es gab auch kein Frühstück ans Bett, kein Kompliment, keinen Champagner oder Croissants, keine Gehaltserhöhung, und ein Wellnessurlaub ist auch nicht in Aussicht. Mein Kollege hat auch keine Blumen gebracht, keinen Kuchen gebacken oder ein Lied für mich gesungen – alles, was er sonst natürlich täglich macht. Nein. Nichts dergleichen. Ich habe einfach aus dem Fenster geschaut und die Sonne gesehen. Schön – oder?

Medizin

ANZEIGE

Knochen und Knorpel im Alltag unterstützen

Auf diese wertvollen Mikro-Nährstoffe sollten Sie nicht verzichten

Eine steife Hüfte, unbewegliche Schultern, müde Knie? Auch im Alter kann jeder etwas für seine Knochen und Knorpel, die wichtigen Bestandteile eines Gelenks, tun! In dem speziellen Mikro-Nährstoffdrink Rubaxx Komplex (Apotheke) stecken u. a. Hyaluronsäure, Glucosamin und Kollagenhydrolysat – elementare Bestandteile des Knorpels und des Bindegewebes. Zudem sind 20 spezifische Vitamine und Mineralstoffe in Rubaxx Komplex aufbereitet. Diese tragen unter anderem zum Erhalt normaler Knochen (z. B. Vitamin K, Magnesium und Zink) oder zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei (z. B. Vitamin C).

Unser Tipp: 1 x täglich ein Glas Rubaxx Komplex, frei verkäuflich in der Apotheke erhältlich.

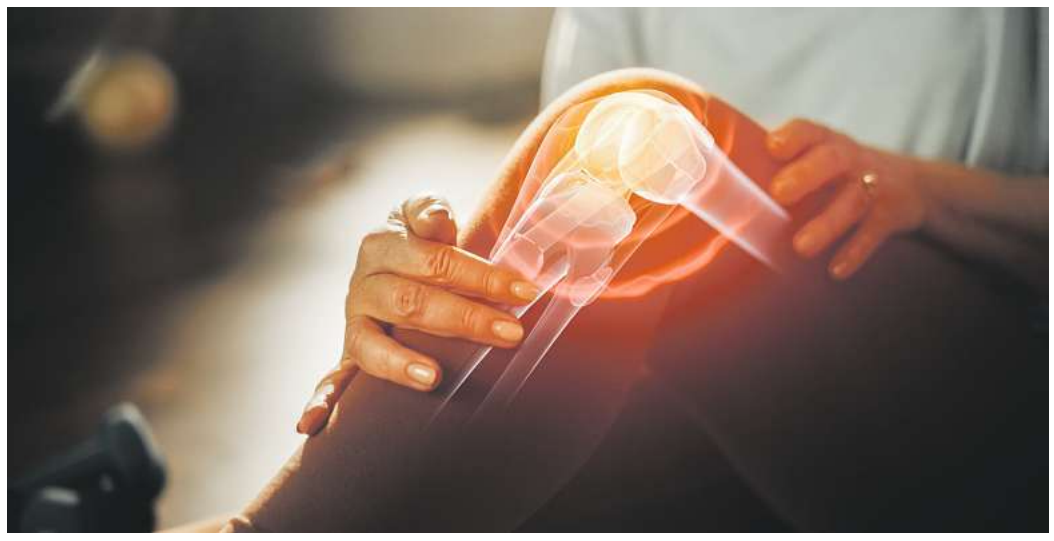
Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Komplex
(PZN 17884291)

www.rubaxx.de

Arthroseschmerzen schnell bekämpfen

Das hilft doppelt so schnell[1] im Vergleich zu klassischen Schmerztabletten

Schnellere Schmerzlinderung bei Gelenkbeschwerden? Ja, das geht: mit dem deutschen Qualitätsprodukt Spalt Forte (rezeptfrei, Apotheke). Wir klären auf, was dahintersteckt und was das Arzneimittel mit flüssigem Ibuprofenkern so besonders macht.



Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, kommt es zu Entzündungen im Gelenk, die äußerst schmerzhaft sein können. Betroffene benötigen daher eine schnelle Schmerzlinderung.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu Entzündungen, die wiederum Schmerzen verursachen. Arthrose beginnt außerdem in vielen Fällen damit, dass sich die Gelenke z. B. in der Hüfte oder im Knie steif anfühlen oder anschwellen.

Doppelt so schnell[1] – dank flüssigem Ibuprofenkern

Mit Spalt Forte haben Wissenschaftler eine Flüssigkapsel entwickelt, mit der Arthrose-Betroffene eine schnellere Schmerzlinderung erzielen können und die schmerzstillende Wirkung dabei über mehrere Stunden anhalten kann. Das innovative Arzneimittel bietet, als Vorreiter in Europa, 400 mg Ibuprofen in einer speziellen patentierten Flüssigkapsel an, welche durch den besonderen flüssigen Ibuprofenkern in der Kapsel einen deutlich schnelleren Wirkeintritt liefert. Das Ergebnis: Spalt Forte wird doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Damit nicht genug – das rezeptfreie Arzneimittel reduziert nachweislich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen. Spalt Forte hilft nicht nur bei leichten, sondern auch bei mäßig starken Schmerzen.

Im Netz findet man inzwischen zahlreiche positive Erfahrungen von begeisterten Anwendern, so berichtet eine Anwenderin beispielsweise: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller als andere Präparate. Und sie sind für mich gut verträglich.“ (Lisa M.)

2X SCHNELLER VOM KÖRPER AUFGENOMMEN

ALS HERKÖMMLICHE IBUPROFEN-SCHMERZTABLETTEN

Für Ihre Apotheke:
Spalt *Forte*
(PZN 00793839)

www.spalt-online.de

[1]PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert

SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Neue Hilfe für Opfer von Straftaten

ELMSHORN/KIEL. Der Verein „Wendepunkt“ in Elmshorn bietet mit Förderung des Justizministeriums in Kiel ein neues professionelles Beratungsangebot für Menschen an, die von Straftaten betroffen sind. Wie Justizministerin Kerstin von der Decken mit Blick auf den Messerangriff bei Brokstedt erklärte, soll das neue Angebot eine Lücke im bereits bestehenden Beratungsangebot schließen: „Menschen, die von Straftaten direkt oder auch indirekt betroffen sind, und anhaltend darunter leiden, konnten bislang auf kein spezialisiertes, psychologisches Beratungsangebot zurückgreifen“, so die Ministerin. Über den Verein „Wendepunkt“ erhalten Menschen, die unter den Folgen einer Straftat leiden, professionelle psychologische Unterstützung. Laut Sascha Niemann vom Verein „Wendepunkt“ ist das neue Angebot auch für Menschen gedacht, die unter den Folgen von Straftaten leiden, die keine Gewaltdelikte waren. Der „Wendepunkt“ bietet in solchen Fällen psychosoziale Unterstützung an, die telefonisch oder per Video auch landesweit zur Verfügung steht. Erreichbar ist das Angebot unter Tel. 04121/475730.

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!

Wenn zur Kieler Woche an der Kiellinie dichtes Gedränge herrscht, kann das für Menschen mit Bewegungseinschränkungen ein echtes Problem sein.

FOTO: FRANK PETER

Hassenstein
Inh. Roland Brügmann
Reifen-service +Einlage-rung
KFZ-REPARATUREN
Pkw • Transporter
Täglich HU + AU (GTÜ) Reparaturen aller Art
Karosserie - Instandsetzung - Lackierungen
Haßberg 9 • 24113 Kiel • Telefon 0431/68 26 14
E-Mail: info@Hassenstein-Kfz.de, www.Hassenstein-Kfz.de

Auch Ältere wollen mitfeiern

Überlegungen zu einer seniorenfreundlicheren Kieler Woche

KIEL. Bei künftigen Kieler Wochen könnte es einige Neuerungen geben, die die Sicherheit für die Besucherinnen und Besucher erhöhen und die Teilhabe von älteren Menschen erleichtern sollen. Entsprechende Anregungen holte sich der Leiter des Kieler-Woche-Büros Philipp Dornberger auch bei der jüngsten Sitzung des Kieler Seniorenbeirats. Laut einem Bericht der Kieler Nachrichten ging es unter anderem um die Einschätzung eines Seniorenbeiratsmitglieds, dass viele Menschen – nicht nur ältere – sich vor allem wegen überfüllter Wege und Plätze nicht mehr zum Volksfest trauten.

Tatsächlich hat das Kieler-Woche-Büro aus den Überfüllungen bei der vergangenen Kieler Woche bereits erste Lehren gezogen. Konkret bezog sich Dornberger auf die Eröffnungsveranstaltung 2023: „Die Band Sportfreunde Stiller und Samson aus der Sesamstraße waren zu viel Top-Acts geballt zum Start“, so Philipp Dornberger. Die Idee: Die Musik-Stars, bei denen schon klar ist, dass sie große Besuchermengen anziehen werden, sollten nicht direkt am ersten Kiwo-Tag auftreten, sondern erst am Sonntag oder Montag. Dann haben sich wahrscheinlich auch die Abläufe schon ein wenig eingespielt.

Eine weitere Überlegung ist, die Top-Acts zu späteren Uhrzeiten als bisher auftreten zu lassen, um zum Beispiel die Besucher und Besucherinnen, die nur zum Schlemmen auf den internationalen Markt kommen, von denen zu entzerren, die nur zum Konzert kommen.

Aus dem Seniorenbeirat kam auch die Anregung, Menschen mit Rollatoren den Zugang und das Verlassen des Internationalen Marktes auf dem Rathausplatz zu erleichtern. Dornberger kündigte an: „Wir werden für den Bereich für bewegungseingeschränkte Personen zwei Zugänge schaffen. Eine Idee ist auch, den Bereich weiter nach hinten zu verlegen und für die Personen ein Podest zu errichten.“ Eine konkrete Lösung gibt es aber noch nicht.

Auch für den Bereich der Kiellinie arbeitet das Team des Kieler-Woche-Büros laut Dornberger daran, die Besuchermassen besser als bisher zu verteilen. Eine gestiegene Zahl an Gastronomiebuden ist seiner Einschätzung nach jedenfalls nicht Schuld an Besuchermassen, die die Kiellinie an einigen Stellen verstopfen: Die Zahl der Buden entspreche etwa dem Niveau von 2019, stellte Dornberger fest.

Viele Ältere fühlen sich aber aus Bereichen wie dem Bayernzelt ausgeschlossen, monierte der Beiratsvorsitzende Karl Stanjek. Hier gibt es aber auch schon erste Überlegungen einer Art Tanztees nach dem Vorbild des Münchener Oktoberfestes, so Dornberger: „Die Idee ist, das Bayernzelt am Donnerstag vor dem Start schon am späten Nachmittag zu öffnen für 1000 bis 1500 geladene Gäste“, erklärte er. Angesprochen werden könnten dann Inhaberinnen und Inhaber des Seniorenpasses oder Kielpasses. Mit der Band Tiffany laufen bereits Gespräche. In die konkrete Konzepterstellung für die Kieler Woche 2024 gehe es erst jetzt, so Dornberger. gme

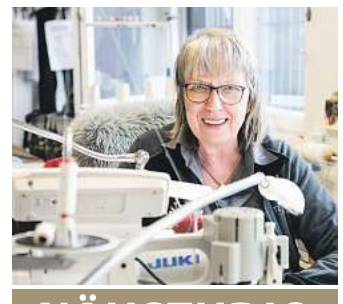
KNUTZEN HOME
BESTPREIS GARANTIE
Die mit dem grünen Haus! 16 x in Schleswig-Holstein
IMMER IN IHRER NÄHE UND ONLINE UNTER: WWW.KNUTZEN-HOME.DE
UNSER SERVICE FÜR SIE: EIGENE BODENLEGER, DEKORATEURE UND NÄHERINNEN, LIEFERSERVICE

PLISSEES NACH MASS
BERATUNG UND AUFMASS KOSTENLOS BEI IHNEN ZU HAUSE!

SERVICELEISTUNGEN
Unsere Profis sind gerne für Sie da!
BERATUNG UND AUFMASS VOR ORT • EIGENE BODENLEGER • DEKORATEURE UND NÄHERINNEN • SONDERANFERTIGUNGEN • KETTELSERVICE • LIEFERUNG & MONTAGE • NÄHSERVICE • SCHLAFKONZEPTE • SONNENSCHUTZ NACH MASS • TEPPICH ZU HAUSE TESTEN • TREPPENRENOVIERUNG • WERZEUGVERMIETUNG • WOHNRAUMBERATUNG • WUNSCHFARBE MISCHEN • u.v.m.

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG
1. PLATZ
Testsieger Service
Fachmärkte Bodenbeläge/Heimtextilien
TEST Aug. 2023
6 Filialisten
www.disq.de
Privatwirtschaftliches Institut

BERATUNG

MONTAGE

NÄHSTUDIO

VERLEGUNG

LIEFERUNG

TREPPEN-RENOVIERUNG

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

Auch das riesige neue Logistikzentrum, das „EDEKA Nord“ aktuell in Neumünster baut, zeigt, wie sehr sich das Unternehmen von seinen Anfängen bis heute entwickelt hat. FOTO: JAN KÖSTER

120 000 Gewinne zum Geburtstag von „EDEKA Nord“

NEUMÜNSTER. Mit einem Riesengewinnspiel feiert das Großhandelsunternehmen „EDEKA Nord“ in diesem Januar sein 120-jähriges Bestehen.

Insgesamt 17 norddeutsche Kaufleute schlossen sich 1903 zusammen und gründeten den „Einkaufsverein der Kolonialwarenhändler zu Kiel“, kurz: „EDEKA“. Seitdem hat sich „EDEKA Nord“ kontinuierlich weiterentwickelt – vom Tante-Emma-Laden von damals bis zu den aktuellen hochmodernen Vollsortimentern. Heute betreibt das Unternehmen rund 650 Märkte in den norddeutschen Bundesländern. Um sich auch für die Zukunft gut aufzustellen, hat das Unternehmen im September 2019 im Gewerbegebiet Eichhof im Norden von Neumünster mit dem Bau seines neuen Zentrallagers begonnen. Im September dieses Jahres soll planmäßig auch der zweite Bauabschnitt des gigantischen, gut 400 Meter langen Gebäudekomplexes in Betrieb genommen werden.

Im Rahmen des riesigen Geburtstags-Gewinnspiels verlost „EDEKA Nord“ insgesamt 120 000 Preise im Gesamtwert von rund 250 000 Euro, darunter zwei Fiat 500, eine Irlandreise für zwei Personen, EDEKA-Jahres-Einkaufsflatrates sowie Allwörden-Einkaufsgutscheine. Das Gewinnspiel läuft noch bis zum 28. Januar. Kundinnen und Kunden, die teilnehmen wollen, laden ihren EDEKA-Kassenbon aus dem Aktionszeitraum auf der Aktionswebseite 120-jahre.edeka-nord-gewinnen.de hoch. Der Bon wird dadurch zum Glückslos und nimmt an der wöchentlichen Ziehung teil.

Stefan Giese, Geschäftsführer von „EDEKA Nord“ lobt vor allem den Gemeinschaftsgeist, der seiner Ansicht nach wesentlich zum bisherigen Erfolg des Unternehmens beigetragen hat: „Es ist beeindruckend, sich vor Augen zu führen, welche Entwicklung ‚EDEKA Nord‘ in 120 Jahren durchgemacht hat. Der starke Unternehmergeist und Gemeinschaftsgedanke unserer heute rund 450 selbstständigen Kaufleute sind bis heute Kern unseres Handelns und Erfolges“, stellt Giese fest.

Positives Denken bringt Spende für die Krebsgesellschaft

KIEL. Der Frankfurter Verein „Stark gegen Krebs“ unterstützt die psychoonkologische Beratung der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft mit einer Spende in Höhe von 3000 Euro. Das Geld kam bei einem Vortrag des 1. Vorsitzenden von „Stark gegen Krebs“ Dr. Bernd Schmude in den Räumen der Krebsgesellschaft in Kiel zusammen, mit dem Schmude zu einer positiven Lebenseinstellung trotz Krebsdiagnose motivierte. Dabei rief Schmude zu Spenden auf, der Verein „Stark gegen Krebs“ rundete den Betrag anschließend großzügig auf.

In den sechs Krebsberatungsstellen in Kiel, Flensburg, Eckernförde, Husum, Brunsbüttel und Itzehoe erhalten Krebspatientinnen und -patienten und ihre Angehörigen kostenlose psychoonkologische und sozialrechtliche Beratung – unabhängig von Wohnort oder Krankenkasse. Dabei geht es um vielfältige Themen: Zum Beispiel psychische Probleme wie Ängste, Probleme im Umgang mit der Familie, bei der Suche nach Hilfen zur Entspannung und zum Umgang mit Stress. Für Fragen zum Schwerbehindertenausweis, zur medizinischen Rehabilitation, zum beruflichen Wiedereinstieg, zu finanziellen Hilfsmöglichkeiten und zu sonstigen Leistungen der Sozialversicherungsträger ist die Sozialberatung zuständig.

Michael Lalk, Gründungsmitglied des Vereins „Stark gegen Krebs“, übergab den symbolischen Scheck an die Geschäftsführerin der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft Vanessa Boy.

Am 18. April ab 19 Uhr wird Dr. Bernd Schmude erneut in Kiel zum Thema „Diagnose Krebs - Mit Optimismus Leben verändern“ referieren. Um Anmeldung unter Tel. 0431/8001080 oder per E-Mail an info@krebsgesellschaft-sh.de wird gebeten

Vanessa Boy konnte den symbolischen Spendenscheck von Michael Lalk entgegennehmen. FOTO: JAN KÖSTER

WIRTSCHAFT IN DER REGION

Stadtwerke Kiel helfen der Schuldnerberatung von „Lichtblick“

KIEL. Mit einer Spende in Höhe von 25.000 Euro unterstützen die Stadtwerke Kiel auch in diesem Jahr wieder die Schuldner- und Insolvenzberatung des Vereins „Lichtblick Kiel“. Die Stadtwerke Kiel unterstützen den Verein bereits seit 2008 mit einer jährlichen Spende.

„Seit vielen Jahren besteht zwischen uns und dem Verein Lichtblick eine enge Zusammenarbeit im Rahmen der Schuldnerberatung. Diese Kooperation trägt dazu bei, dass in finanzielle Not geratene Kunden eine Lösung finden, um wieder handlungsfähig zu werden“, so Frank Meier, Vorstandsvorsitzender der Stadtwerke Kiel. Den symbolischen Scheck übergab Meier an Rolf Fischer, 1. Vorsitzender von „Lichtblick Kiel“, und Michael Grossnick, Geschäftsführer des Schulden- und Insolvenzberatungszentrums Kiel.

Wie Rolf Fischer erklärte, ist die Nachfrage nach Beratung bei Überschuldung unverändert hoch. „Die finanzielle Unterstützung ermöglicht uns eine professionelle und umfassende Betreuung unserer Klienten“, bedankte er sich. Das Angebot für Kielerinnen und Kieler ist kostenlos und ganzheitlich. Den Expertinnen und Experten des Vereins Lichtblick geht es darum, nicht nur einmalig mit den Betroffenen einen Weg aus der Schuldenfalle zu finden, sondern auch zu verhindern, dass sie erneut hineingeraten. Das kann zum Beispiel auch die Vermittlung weiterer Hilfen bedeuten, um bestimmte Lebensverhältnisse zu ändern, die zur Überschuldung beigetragen haben. Der Verein „Lichtblick Kiel“ ist Träger des Schuldner- und Insolvenzberatungszentrums Kiel, wo Menschen in finanziellen Schwierigkeiten professionelle Unterstützung bekommen.

„Schulden können vielfältige Ursachen haben. Verlust des Arbeitsplatzes, Krankheit oder Pflegebedürftigkeit – nur um einige Gründe zu nennen. Wir helfen den Menschen, die in prekäre finanzielle Umstände geraten sind. Die großzügige jährliche Spende der Stadtwerke unterstützt uns dabei erheblich“, erklärte Michael Grossnick bei der Spendenübergabe.

Frank Meier, Vorstandsvorsitzender der Stadtwerke (Mitte) übergab die Spende an Rolf Fischer (li.) und Michael Grossnick. FOTO: JAN KÖSTER

Topreisen zu Knüllerpreisen

Mit modernen Fernreisebussen ab Kiel, Preetz und Plön

Buchungshotline: 0 45 21 - 77 93 70

Code: RB 02 _ 6

REISEBÜRO Behrens GmbH

Buchbar auch im Internet:

SCAN ME

8-Tage Reise

Kurreise nach Kolberg

Modernes Kurhotel • komplettes Kurpaket inklusive

Leistungen: • Transfer im modernen Fernreisebus • 7 x Übern. im Standardzimmer im Komforthotel „Koral Live“ in Kolberg • 7 x Frühstücksbuffet • 6 x Mittagsbuffet • 7 x Abendessen als kalt/warmes Buffet • Kurpaket inkl. deutschspr. physiotherapeutischer Konsultation sowie 3 Kuranwendungen pro Werktag (Mo.-Fr.) • kostenf. Nutzung von Schwimmbad, Whirlpool, Saunen, u. Fitnessraum (außerhalb der Behandlungszeiten) • 2 x kulturelle Veranstaltungen • deutschspr. Gästebetreuung im Hotel

zubuchbar: • Doppelzimmer plus / p. P. € 33,- (geräumigere Zimmer, ca. 23 m²)

Reisetermin:
• 24.02. – 02.03.2024

pro Person im DZ nur € 529.90

EZ-Zuschlag: € 139,-

2-Tage Reise

Winterschnäppchen im Harz

Schlachtfest-Buffet & Brockenbahn

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 1 x Übern. im historischen Komforthotel nebst Gästehaus • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV • 1 x Harzer Frühstücksbuffet • 1 x großes Schlachtfest-Buffet mit warmen und kalten Spezialitäten des Harzes, anschließend zünftiger „Hexenabend“ im Hotel • am 1. Tag: Fahrt nach Wernigerode, Fahrt mit der „Brockenbahn“ von Wernigerode bis Schierke • Rückfahrt über Braunlage

Reisetermin:
• 17.02. – 18.02.2024

pro Person im DZ nur € 144.90

3-Tage Reise

Barberini-Museum Potsdam

mit Top-Ausstellung „Munch. Lebenslandschaft“

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 2 x Übern. im First-Class-Hotel Mercure • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV • 2 x Frühstücksbuffet • große Stadtrundfahrt in Potsdam mit Schlossparkführung in Sanssouci • Eintritt ohne Warteschlange in die Ausstellung im Barberini-Museum • Rückfahrt mit Abstecher nach Berlin mit 2-Std. Stadtrundfahrt mit Reiseleitung • City-Tax-Potsdam

Reisetermin:
• 18.02. – 20.02.2024

pro Person im DZ nur € 269.90

EZ-Zuschlag: € 99,-

8-Tage Reise

Winter-Kurreise „de Luxe“ auf die Sonneninsel Usedom

in das Luxushotel „Hamilton“ inklusive komplettes Kurpaket

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 7 x Übern. im Luxushotel Hamilton in Swinemünde • 7 x Frühstücksbuffet • 7 x Abendbuffet • Getränkeauswahl inkl. zu den Mahlzeiten • kompl. Kurpaket im Reisepreis enthalten inkl. ärztl. Eingangsuntersuchung sowie 2 Kuranwendungen pro Werktag (Mo.-Fr.) • kostenl. Nutzung der Bade- u. Wellnesslandschaft • 1 x Tanzabend im Hotel • deutschspr. Betreuung im Hotel

Reisetermin:
• 24.02. – 02.03.2024

pro Person im DZ nur € 599.90

EZ-Zuschlag: € 239,-

10-Tage Reise

Frühlingsträume an Kroatiens Sonnenküsten

4*-Resort in Rabac • Mediterrane Ausflüge

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • je 1 x Zw.-Übern./HP auf der Hin- u. Rückreise • 7 x Übern. im komf. 4*-Resort der Valamar Gruppe in Rabac • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Tel., Föhn • 7 x Frühstücksbuffet • 7 x Abendbuffet • Ausflüge nach Pula und Opatija

zubuchbar: • große Istrien-Rundfahrt mit Reiseleitung: € 25,- p. P.

Reisetermin:
• 05.04. – 14.04.2024

pro Person im DZ nur € 899.90

EZ-Zuschlag: € 349,-

4-Tage Reise

Traumhafte Winterstimmung in Prag

Perfekte Stadtführung bereits inklusive

Leistungen: • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übern. im 4*-Hotel in Prag • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Föhn, Safe • 3 x Frühstücksbuffet • Stadtrundgang mit Reiseleitung • viel Freizeit zum Stadt- und Shoppingbummel

zubuchbar: • Herrliche Moldau-Schifffahrt inkl. Abendbuffet p. P. € 35,-

Reisetermine:
• 22.02. – 25.02.2024
• 07.03. - 10.03.2024

pro Person im DZ nur € 239.90

EZ-Zuschlag: € 89,-

Reiseveranstalter: Reisebüro Behrens GmbH • Riemannstraße 26 • 23701 Eutin | Telefon: 04521-779370 • E-Mail: info@behrens-reisen.de

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.

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

Biobauer Matthias Stührwoldt kann op Platt sabbeln, aber auch singen. Gemeinsam mit dem Gitarristen und Sänger Achim Schnoor tritt er schon länger als „Stührwoldt & Schnoor“ auf, und gemeinsam haben die beiden im vergangenen Sommer in der Lutherkirche in **Kleinmeinsdorf** ihr Debutalbum „Nich schlecht!“ aufgenommen. Mit einer kleinen Releaseparty stellen sie das Werk am heutigen **Sonnabend, 13. Januar**, ab 18 Uhr genau dort, in der Lutherkirche in Kleinmeinsdorf, vor. Der Eintritt ist frei, die Organisatoren vom Verein Lutherkirche freuen sich aber über Spenden.

Wer einen Alternative-Rock-Abend mit jungen Bands erleben will, die beste Chancen haben, in den kommenden Jahren so richtig durchzustarten, der sollte am heutigen **Sonnabend, 13. Januar**, ab 19 Uhr in die „Räucherei“, Preetzer Straße 35 in **Kiel** kommen. Neben der Kieler Band „Baltique“, die für einen wilden Mix aus Rock, Alternative und Metal steht, sind auch die Jungs von „Grell“ aus Neumünster dabei, die im vergangenen Jahr nicht nur eine Reihe von Band-Contests sondern auch massenhaft neue Fans gewonnen haben. Den Opener machen „Lovingirl“ aus Hannover, die Indie-Rock vom Feinsten mitbringen. Der Eintritt kostet 15 Euro.

„Der Klang der blauen Gitarre“ ist das Buch von Dr. William Boehart, das der Autor am morgigen **Sonntag, 14. Januar**, ab 15.30 Uhr im Kulturladen Leuchtturm, An der Schanze 44 in **Kiel-Friedrichsort** mit einer Lesung vorstellen wird. Darin kehrt sein Protagonist Joseph „Moon“ Harris nach über 40 Jahren in Deutschland an seinen Geburtsort Woodstock in Vermont/USA zurück, um zu schreiben – unter anderem über seine Erlebnisse in den 70er-Jahren in einer Kleinstadt in Schleswig-Holstein. Der Eintritt kostet 10 Euro. www.kulturladen.leuchtturm.info

Schwungvolle Salonmusik bringt am morgigen **Sonntag, 14. Januar**, ab 17 Uhr das Lübecker Ensemble „trio con brio“ in das Herrenhaus Gut Knoop, Knooper Landstraße in **Altenholz-Knoop**: Musik wie sie in den gutbürgerlichen Salons von Lübeck bis Wien um 1900 im Hauskonzert und zum geselligen Zeitvertreib gespielt wurde. Der Eintritt kostet 12 Euro. Tickets gibt es vorab unter anderem beim „musicbuero crescendo“ per E-Mail an service@musicbuero.de oder unter Tel. 04521/74528.

Um nichts weniger als den „Goldenen Fuchsschwanz in Gold“ geht es am morgigen **Sonntag, 14. Januar**, ab 19 Uhr beim 4. Lutterbeker Kneipenquiz im „Lutterbeker“ in **Lutterbek**. Bis zu sechs Personen große Teams treten an, um entspannt bei Snacks und Getränken zu tüfteln, denken, schätzen oder raten. Kategorien sind zum Beispiel „Wissen & Tüfteln“, „Sounds & Musik“, „Bewegte & unbewegte Bilder“ oder „Live-Acts“. Die Teilnahme kostet 12 Euro, Anmeldung unter Tel. 04343/9442.

Gemeinsam mit „Baltique“ und „Lovingirl“ bringt die Neumünsteraner Band „Grell“ heute Abend den Saal der Räucherei in Kiel zum brodeln. FOTO: DAVID SEYMOUR

In der Reihe „Kino zum Kaffee“ serviert das Savoy-Kino in der Schulstraße 7 in **Bordesholm** regelmäßig Kino-Klassiker zum Immer-Wieder-Gucken. Am **Dienstag, 16. Januar**, ist es Roman Polanskis „Tanz der Vampire“. Der Film beginnt um 15 Uhr, Tickets gibt es über www.savoy-bordesholm.de oder unter Tel. 04322/1011.

Warum dauerte der Bau der fünften Schleuse am Nord-Ostsee-Kanal (NOK) in Brunsbüttel 13 Jahre? Das wird der Hobbyhistoriker und NOK-Fachmann Uwe Steinhoff am **Dienstag, 16. Januar**, ab 18 Uhr bei seinem öffentlichen Bilder-Vortrag im Rahmen der Wintervortragsreihe der Marinekameradschaft Kiel beantworten. Der Ort ist das Restaurant „Lagom“ im Düsternbrooker Weg 38 in **Kiel**, der Eintritt ist frei.

Im Gemeindehaus an der Stadtkirche in **Preetz** gibt es auch im neuen Jahr wieder an jedem dritten Dienstag im Monat die Gelegenheit zum offenen Singen für alle. Jeweils von 19.30 bis 20.30 Uhr können alle einfach mitsingen, so gut sie können, auch Nur-Zuhören ist erlaubt. Das nächste Mal werden Carl-Walter Petersen und sein Piano am **Dienstag, 16. Januar,** das gemeinsame Singen anleiten.

Zu einem Spielenachmittag mit historischen Spielen lädt die Landesbibliothek in **Eutin** für **Mittwoch, 17. Januar**, ab 15 Uhr ein. Es sind Spiele aus der Sammlung der Bibliothek aufgebaut, die nicht nur bewundert, sondern auch bespielt werden dürfen. Diesmal dreht sich alles um das Reisen mit dem Flugzeug. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung per E-Mail an info@lb-eutin.de oder unter Tel. 04521/788770 ist nötig.

In **Joldelund** in „Gerd's Juke Joint“ in der Bahnhofstraße 1 startet „Ruf-Records“, eines der größten unabhängigen Plattenlabels der Welt, am **Mittwoch, 17. Januar**, seine Geburtstagstour zum 30-jährigen Bestehen des Labels. Anschließend führt die Tour durch ganz Deutschland, Österreich und die Schweiz. Den Beginn macht aber „Gerd's Juke Joint“. Ab 20 Uhr steht die charismatische Sängerin, Songwriterin und Multiinstrumentalistin Katie Henry auf der Bühne. Als Headliner des Abends wird Bernhard Allison dem Publikum mit seinem energiegeladenen Bluesrock und seinem explosiven Gitarrenstil einheizen. Als Co-Headlinerin steht ihm das aufstrebende Jungtalent Ally Venable zur Seite. Tickets gibt es bei www.eventim.de, über www.jukejoint.joldelunder.de oder unter Tel. 0172/9774708.

Am besten jetzt schon Tickets sichern:

Vielleicht ist es schon ein bisschen knapp, aber wer die alten Sachen von Genesis mag, sollte unbedingt noch versuchen, Tickets für **Sonnabend, 20. Januar**, in der Räucherei, Preetzer Straße 35 in **Kiel**, zu bekommen: „The Watch plays Genesis“ zählt zu den besten Genesis-Tribute-Bands überhaupt. In der Räucherei spielen sie ab 20.30 Uhr die frühen Klassiker von Genesis aus den Jahren 1972 und '73. Tickets gibt es an den Vorverkaufsstellen, über CTS-Eventim, www.german-concerts.de oder unter Tel. 0451/58249143.

Etwas besonders Feines für Jazzfans gibt es am **Sonnabend, 27. Januar**, ab 20 Uhr im Kulturforum Schwimmhalle Schloss **Plön**: Auf der Release-Tour für ihr Album „Henry III“ macht die Saxophonistin Nicole Johänntgen Station in Plön. Begleitet von Marc Roos an der Posaune, Victor Hege am Sousaphone und Pius Baschnagel am Schlagzeug zeigt die Jazzerin, wie man mit New-Orleans-Jazz als Inspiration, ehrlichen Grooves und kräftigem Funk mächtig Dampf machen kann. Tickets gibt es im Vorverkauf für 25 Euro, erm. 20 Euro, plus mögliche Gebühren bei der Buchhandlung Schneider in Plön, Tel. 04522/749900 oder über Reservix.de

„Kiel singt und spielt für **Kiel**“ heißt es von **Freitag, 9., bis Sonntag, 11. Februar,** wieder im Kieler Schauspielhaus. Traditionell eröffnet die Bläserphilharmonie Kiel die Veranstaltung am Freitagabend. Das Orchester des Landes-Musikerverbandes eröffnet den zweiten Abend. Unter den vielen Teilnehmenden sind zum Beispiel der Frauenchor „Jazzica“, das Trommelensemble der Grundschule Wellsee, die Junior-Brass-Band der Ricarda-Huch-Schule, Ensembles aus der Ballettschule „Ballett in Kiel“, der inklusive Chor „Bunte Farben“ der Rockschule Russee und viele weitere. Beginn ist am Freitag und Sonnabend um 18 Uhr, am Sonntag um 17 Uhr. Das ganze Programm ist unter www.kielsingtundspielt.de zu finden. Karten sind über www.theater-kiel.de erhältlich.

ANZEIGE

Die besten Tipps bei nächtlichem Harndrang

So beugen Sie lästigen nächtlichen „Wanderungen“ auf die Toilette effektiv vor.

In der Nacht regelmäßig aufstehen, um auf's WC zu gehen – viele kennen das Problem. Schuld ist, was man im Volksmund gerne als sensible Blase bezeichnet.
Während bei Männern in der Regel eine vergrößerte Prostata dahintersteckt, findet sich die Ursache bei Frauen in einer gereizten Blasenwand. Diese übermittelt den Nerven dann einen „falschen Füllstand“ und man hat immer häufiger das Gefühl, auf die Toilette zu müssen – obwohl die Blase noch gar nicht voll ist. Besonders häufig sind hormonelle Umstellungen (z. B. in den Wechseljahren) dafür verantwortlich. Die gute Nachricht: Es gibt einige Tipps, mit denen man selbst etwas gegen den nächtlichen Harndrang tun kann.

Genug trinken!

Viele Betroffene versuchen tagsüber weniger zu trinken, um die nächtlichen Toilettengänge zu reduzieren. Keine gute Idee! Denn je weniger wir trinken, umso stärker wird der Urin in der Blase konzentriert. Das reizt die ohnehin schon beleidigte Blasenschleimhaut nur noch weiter und kann erst recht zu häufigem Harndrang führen. Etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen kann die Flüssigkeitszufuhr aber ruhigen Gewissens reduziert werden.

Blase und Beckenboden stärken!

Mit regelmäßigem Beckenboden-Training kann die Blasenmuskulatur gestärkt werden. Das wiederum wirkt sich positiv auf die Häufigkeit des Harndrangs aus. Eine geeignete Übung ist hier etwa, dieselben Muskeln anzuspannen, wie wenn Sie auf der Toilette den Harnstrahl unterbrechen wollen. Auch sogenanntes Blasentraining kann helfen. Sie können etwa tagsüber versuchen, die Abstände zwischen den Toilettengängen immer ein bisschen weiter auszudehnen – aber langsam und ohne Stress. Langfristig kann dieses Training auch nachts einen positiven Effekt zeigen.

Heilpflanze Kürbis

Auch mit einer natürlichen Heilpflanze kann die sensible Blase unterstützt werden – und zwar mit dem Kürbis, der schon seit jeher in der Pflanzenheilkunde verwendet wird.
Heute gibt es zu seiner Wirkung auch wissenschaftliche Belege: Eine Studie etwa zeigt, dass nach der Anwendung eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden konnte.[1] Idealerweise wird ein solcher Kürbiskern-Extrakt in Tablettenform (z. B. Dr. Böhm® Kürbis für die Frau) über einen längeren Zeitraum (mind. drei Monate) eingenommen und mit den oben genannten Tipps kombiniert.

Apotheker wie auch Anwenderinnen haben bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

[1]Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

! EMPFEHLUNG AUS DER APOTHEKE

Erfahrene Pharmazeuten haben zur Unterstützung bei nächtlichem Harndrang ein hochwertiges, pflanzliches Präparat entwickelt: **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau** mit einem besonders hoch konzentrierten Kürbiskern-Extrakt:

- Stärkt die Blasenmuskulatur
- Rein pflanzlich
- Kurmäßige Einnahme empfohlen

Nahrungsergänzungsmittel

Bestehen Sie auf das Original!

Sollte **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau** in Ihrer Apotheke nicht vorrätig sein, bestellt es Ihre Apotheke gerne für Sie: **PZN 15390969**

ANZEIGE

DAS WOCHENPROGRAMM VON VIER KIELER KINOS

PROGRAMM 13.1.–17.1.2024

metro – Kino im Schloßhof
Holtenauer 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

STUDIO Filmtheater

791 km
Komödie. FSK 12.
Ein Sturm legt alle Zugverbindungen lahm. Vier Personen landen im umkämpften Taxi von Josef. Sie kennen sich nicht, sie alle müssen aber nach Hamburg.
Sa, Mo, Di 15:30/So 15:00

Fight Club
Thriller. FSK 18.
Unsere Filmreihe Lichtperlen bringt ausgewählte Highlights der Filmgeschichte zurück ins Kino. Den Auftakt macht „Fight Club“, der auch 25 Jahre nach seiner Veröffentlichung nichts von seiner Relevanz und Intensität verloren hat.
Di 20:00

Godzilla Minus One
Action. FSK 12.
Japan in der Nachkriegszeit. Aus „Null“ wird „Minus“. Überlebe und leiste Widerstand! Godzilla taucht unerwartet in Japan auf, das nach dem Krieg ohnehin schon in Schutt und Asche liegt. Werden die verzweifelten Menschen einen Weg finden, um zu überleben und zurückzuschlagen?
OmU (Jap.): Sa 23:00

Monsieur Blake zu Diensten
Komödie. FSK 0.
Eigentlich wollte Andrew Blake Urlaub in Frankreich machen. Doch statt als Gast begrüßt, wird er irrtümlich als Butler auf Probe eingestellt. Gelangweilt von seinem alten Leben macht er das Spiel mit.
Sa, Mo–Mi 15:15/So 14:45

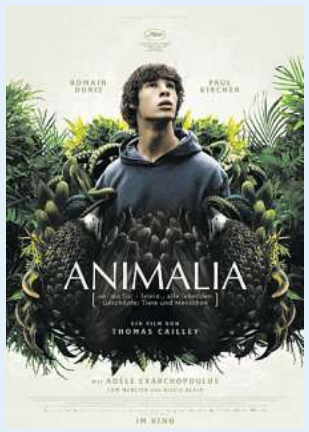
Napoleon
Drama. FSK 12.
Ridley Scott über Bonapartes unerbittlichen Weg an die Macht.
Sa 20:30/So 11:30, 19:00
OmU (Engl.): Mo 20:30

Next Goal Wins
Komödie. FSK 0.
Über die schlechteste Fußballmannschaft aller Zeiten.
Sa 13:00, 18:00/So 16:30/Di 17:30
Mi 18:00/OmU (Engl.): Mo 18:00

Perfect Days
Drama/Komödie. FSK 0.
Japans Oscar-Beitrag von Regisseur Wim Wenders!
Sa 13:00, 17:45, 20:30/So 12:30, 17:15, 20:00/Mo 17:45/Di 17:45, 20:30/Mi 15:30, 18:00/OmU (Jap.): Mo 20:30 Uhr

Sneak-Preview
Vorpremiere eines Überraschungsfilms, mit Verlosung und Kurzfilm.
Mi 21:00

Wonka
Fantasy. FSK 0.
Familienfilm um die Hauptfigur aus „Charly und die Schokoladenfabrik“.
Sa 13:00, 15:30/So 14:00, 17:15/Mo 15:30
Di 15:00, 17:45/Mi 15:30, 17:45
OmU (Engl.): Mo 20:30



FILMTIPP
ANIMALIA
Abenteuer/SciFi. 128 Minuten. FSK 12.
In einer nahen Zukunft wird die Menschheit von einer rätselhaften Krankheit heimgesucht, die einige Menschen in tierähnliche Kreaturen verwandelt. Beim Transfer in ein extra gebautes Zentrum, wo versucht werden soll, die genetischen Mutationen aufzuhalten, kommt es zu einem Unfall. Angetrieben durch die Angst vor dem Andersartigen, bricht Feindseligkeit in der örtlichen Gemeinde gegenüber den Kreaturen aus, die sich nach dem Ausbruch in die umliegende Wildnis zurückgezogen haben. Darunter auch die Mutter des 16-jährigen Émile, der sich zusammen mit seinem Vater François auf die verzweifelte Suche nach ihr begibt. Während François an der Vergangenheit festhält, bemerkt Émile erste Mutationen an seinem eigenen Körper.
Sa 20:45, 23:00/So 20:00/Di, Mi 20:30/OmU (Franz.): Mo 20:30

Kino in der Pumpe

Joan Baez – I Am A Noise
Miri Navasky. USA 2023. 113 Min. Dokumentarfilm.
Dieser eindrucksvolle Dokumentarfilm widmet sich nun auch dem Privatleben von Joan Baez und begleitet die Legende der Folk- und Protestmusik auf ihrer letzten großen Tournee. Weitere Termine folgen.
So 16:00

Die unendliche Erinnerung
Maite Alberdi. CHI 2023. 85 Min. Dokumentarfilm.
Augusto Gongora und Paulina Urrutia kämpften leidenschaftlich gegen die Pinochet-Diktatur. Seitdem vor acht Jahren bei Augusto Alzheimer diagnostiziert wurde, kämpft das Ehepaar an zwei Fronten gegen das Vergessen.
Sa , Mi 18:30

Psychoanalyse und Film: The Old Oak
Ken Loach. UK 2023. 113 Min. Mit Dave Turner, Ebla Mari, Claire Rodgerson. FSK 12.
Als syrische Familien in die Stadt ziehen, freundet sich Wirt TJ trotz der Ablehnung seiner Stammgäste mit der jungen Yara an. Im Anschluss gibt es einen Vortrag.
Di 18:30

Leere Netze
Behrooz Karamizade. IRN 2023. 101 Min. Mit Hamid Reza Abbasi, Sadaf Asgari, Pantea Panahiha. FSK 12.
Narges und Amir sind ein junges Paar im Iran und wollen unbedingt heiraten. Doch das Leben in der Kriminalität beginnt die Beziehung der beiden zu gefährden. Düsteres Drama aus dem Iran.
Do, Fr 20:15

In Kooperation mit GEW:
Alle reden übers Wetter
Annika Pinske. D 2022. 89 Min. Mit Anne Schäfer, Judith Hofmann, Max Riemelt, Sandra Hüller. FSK 12.
Als Clara mit ihrer Tochter zur Familienfeier kommt, treffen zwei Welten aufeinander. Den Eintritt übernimmt die GEW.
Mo 18:30

Lagunaria
Giovanni Pellegrini. I 2023. 85 Min. Dokumentarfilm.
Millionen von Touristen verstopfen Jahr für Jahr Venedig. Giovanni Pellegrini blickt zurück auf seine Stadt und findet poetische Bilder der Ruhe, des Karnevals, der Freude und des venezianischen Lebensgefühls.
Fr 18:30

Der Geschmack von grünem Tee über Reis
Yasujirô Ozu. J 1952. OmeU. 112 Min. Mit Shin Saburi, Koji Tsuruta, Chishu Ryu, Keiko Tsushima.
Einfühlsames Familiendrama.
So 18:30

SENIORENKINO: A Haunting in Venice
Kenneth Branagh. USA 2023. 107 Min. Mit Kenneth Branagh, Michelle Yeoh, Tina Fey. FSK 12.
Der dritte Film um die Fälle des Meisterdetektivs Hercule Poirot. Im Anschluss Kaffee und Kuchen.
Sa 14:00

FILMTIPP
IM LETZTEN SOMMER
Catherine Breillat. F 2023. 104 Min. Mit Leá Drucker, Samuel Kircher, Olivier Rabourdin. FSK 16.
Catherine Breillat ist eine Meisterin im Polarisieren und Provozieren, auch in diesem Film um die Beziehung zwischen einer erwachsenen Frau und einem minderjährigen Jungen: Anne ist eine renommierte Anwältin und in einer glücklichen Beziehung. Als sie jedoch den siebzehnjährigen Sohn ihres Lebensgefährten kennenlernt und eine Affäre mit ihm beginnt, setzt sie alles aufs Spiel. Gefühlvoller und dramatischer Film der Skandalregisseurin.
Sa 20:00/So 20:30/Mo 20:30 OmU
Di 20:45/Mi 20:00 OmU

Traum-Kino

15 Jahre
Drama. Deutschland 2023. Regie: Chris Kraus. Mit Hannah Herzsprung, Hassan Akkouch, Albrecht Schuch, Adele Neuhauser, Christian Friedel, Samuel Koch und Désirée Nosbusch. 144 Minuten. FSK 12.
In ihrer Jugend war die Pianistin Jenny ein musikalisches Wunderkind, doch das Leben meinte es nicht gut mit ihr. Nach 15 Jahren Haft wegen eines Mordes, den sie nicht begangen hat, ist von ihrem Talent nur Wut und Erinnerung geblieben. Als sie nach ihrer Entlassung aus dem Gefängnis im christlichen Glauben Halt sucht, erfährt sie, dass ihre Jugendliebe, einst verantwortlich für ihr Martyrium, unter dem Künstlernamen „Gimmiemore“ ein international gefeierter Star geworden ist. Das überwältigende Bedürfnis nach Rache gefährdet ihre fragile Übereinkunft mit Gott und ihre Beziehung zu einem syrischen Musiker, der Jenny ehrliche Zuwendung und Vertrauen entgegenbringt.
Sa-Mi 17:45

Sound of Cologne
So 13:30

Shaun das Schaf
So 15:30

Polanski: The Palace
Do, Fr 17:45, 20:15

FILMTIPP
PRISCILLA
Drama. USA 2023. Regie: Sofia Coppola. Mit Cailee Spaeny. 110 Minuten. FSK 12.
Als die Teenagerin Priscilla Beaulieu auf einer Party Elvis Presley kennenlernt, wird der Mann, der bereits ein berühmter Rock'n'Roll-Superstar ist, in privaten Momenten zu jemand völlig Unerwartetem: ein aufregender Schwarm, ein Verbündeter in der Einsamkeit, ein verletzlicher bester Freund. Aus der Sicht von Priscilla erzählt Sofia Coppola in diesem bewegenden und hinreißend detailreichen Film über Liebe, Fantasie und Ruhm von Elvis' und Priscillas langer Beziehung und turbulenter Ehe – von einem deutschen Army-Stützpunkt bis zu seinem traumhaften Anwesen in Graceland.
Venedig-Festival: Cailee Spaeny beste Hauptdarstellerin
Golden-Globe-Nominierung: Cailee Spaeny beste Hauptdarstellerin
Sa-Di 20:30/OmU: Mi 20:30
Weitere Infos www.traum-kino-kiel.de

metro – Kino im Schloßhof

Der Junge und der Reiher
Anime. FSK 12. JP. 123 Min
Ein neuer, vielleicht letzter Geniestreich des japanischen Kultregisseurs Miyazaki. Während eines Luftangriffs auf Tokio kommt die Mutter des zwölf Jahre alten Jungen Mahito Maki ums Leben. Dass sein Vater dann ihre jüngere Schwester heiratet und mit seiner Familie aufs Land zieht, ist schwer für Mahito. Er geht auf eine Reise in eine magische Welt voller fantastischer Kreaturen und Gefahren. Golden Globe in der Kategorie Bester Animationsfilm 2024!
Sa 15:30, 20:00/So 15:45, 20:30/Mo 15:30, 20:15/Di 15:30/Mi 14:00, 20:00
Di 20:15 als jap. OmU

Black Friday for Future
Komödie. FSK 12. FR. 120 Min.
Albert und Bruno sind pleite. Auf dem Weg zur Schuldnerberatung treffen sie auf junge Klimaaktivisten. Angezogen von deren Bier und Gratis-Chips, werden sie Teil der Bewegung – allerdings ohne Überzeugung. Außer der, jede Aktion zu nutzen, um zu schummeln und davon zu profitieren.
Sa 18:00/Mo, Di 15:15/Mi 15:30

Wer bist du, Mama Muh?
Kinderfilm. FSK 0. SWE. 66 Min.
Sa 13:15/So 14:15/Mo, Di 13:45

Girl you know it's true
Drama/Musik. FSK 12. DE. 124 Min.
Musikproduzent Frank Farian macht aus zwei unbekannten Tänzern das erfolgreiche Pop-Duo „Milli Vanilli“. Singen müssen die beiden nicht – nur gut aussehen.
Sa 20:30/So 18:10/Mo–Mi 18:00

Wonka
Familie/Fantasy. FSK 0. USA. 95 Min.
Sa, Mi 15:00, 17:30/So 10:15, 12:30, 17:00
Mo 17:45, Di 17:45 als OmU

WOW! Nachricht aus dem All
Kinderfilm. FSK 0. DE. 102 Min.
Sa 13:00

Anatomie eines Falls
Drama. FSK 16. DE. 116 Min.
Golden Globes in den Kategorien bester fremdsprachiger Film und bestes Drehbuch 2024.
Sa 17:00

Wish
Kinderfilm. FSK 0. USA. 95 Min.
Sa 14:45/So 15:00/Mo-Mi 13:30

Die Tribute von Panem – The Ballad of Songbirds and Snakes
Drama/Action. FSK 12. USA. 157 Min.
Mi 20:30

Napoleon
Historie. FSK 12. GB. 158 Min.
Mi 16:30

Checker Tobi und die Reise zu den fliegenden Flüssen
Dokumentarfilm. FSK 0. DE. 93 Min.
Sa 13:30

Ein Fest fürs Leben
Komödie. FSK 0. DE. 101 Min.
So 10:15, 12:15

Wochenendrebellen
Drama/Komödie. FSK 6. DE. 109 Min.
So 10:15

FILMTIPP
15 JAHRE
Drama. FSK 12. DE. 144 Min.
Jenny (Hanna Herzsprung) galt einst als Musikwunderkind. Als verurteilte Mörderin sitzt sie die Strafe für eine Tat ab, die sie nicht begangen hat. Im Gefängnis beginnt sie wieder, Klavier zu spielen. Nach 15 Jahren wird sie freigelassen und erfährt, dass ihre einstige Jugendliebe (Albrecht Schuch) verantwortlich für ihr Martyrium und nun unter dem Namen „Gimmiemore“ ein international gefeierter Star ist. Ein unstillbares Bedürfnis nach Rache keimt in Jenny auf. Doch genau dieses Bedürfnis ist es, das ihre neue Beziehung zu einem syrischen Musiker gefährdet, der ihr endlich die Zuwendung entgegenbringt, die sie braucht.
Sa 20:15/So 19:30/Mo, Di 20:30/Mi 19:45

OmU: Original mit Untertiteln – OmeU: Original mit engl. Untertiteln – OV: Original ohne Untertitel

Kieler Nachhaltigkeitspreis zeichnet Projekte aus

Motto in diesem Jahr: „Kiel nachhaltig fairändern“

KIEL. Auszeichnungen im Gesamtwert von 5000 Euro konnte Stadtbaurätin Doris Grondke im Rahmen des Kieler Nachhaltigkeitspreises an insgesamt sechs Projekte vergeben. Oberthema des diesjährigen Wettbewerbs war fairer Handel. Kieler Privatpersonen, Projekte, Verbände und Institutionen waren eingeladen, sich mit ihren Ideen zum Thema „Kiel nachhaltig fairändern: Fair-Trade-Projekte von Kieler*innen für die Welt“ zu bewerben. Der Preis, der zum achten Mal vergeben wurde, würdigt innovative Ideen, Konzepte und Projekte, die den Wandel zu einer nachhaltigen Gesellschaft unterstützen.

Vertreterinnen und Vertreter von insgesamt acht Einrichtungen konnten sich über Urkunden und Anerkennung freuen. FOTO: ESKE HANSEN/LH KIEL

Der Hauptpreis in der Kategorie „Fairtrade-Schools und Schulprojekte“ – eine Urkunde und 1000 Euro – geht an das „Café Kilimanjaro“ des RBZ Wirtschaft. Die Fairtrade- und Biocafeteria wird seit 2005 von Schülerinnen und Schülern in der Ausbildungsvorbereitung betrieben. Ziel des Projektes ist es, innerhalb der Schule und auch öffentlich für den fairen Handel und den biologischen Landbau zu werben.

Weitere Preisgelder gehen an das Thor-Heyerdahl-Gymnasium und das Hans-Geiger-Gymnasium. Für ihr Engagement gab es neben einer Urkunde jeweils 750 Euro. Beide Fairtrade-Schools befassen sich in mehreren Projekten mit dem Thema fairer Handel und betreiben einen fairen Kiosk beziehungsweise ein faires Café für die Schüler und Schülerinnen.

Gleich zwei Hauptpreise gibt es in der Kategorie „Kaffeeproduzierende und Verkauf fairer Produkte“: Je eine Urkunde und 1000 Euro Preisgeld erhalten das „Café del Cielo“ und „FairHandeln!“. Das „Café del Cielo“ ist ein deutsch-kolumbianisches Projekt und ein von Frauen geführtes Unternehmen, das ein Direkthandelskonzept nutzt, um die Lieferkette radikal zu verkürzen und Arbeitenden einen fairen Lohn zahlen zu können.

„FairHandeln!“ wurde 1993 als Verein gegründet und ist seit 2002 eine GmbH. 2004 wurde dann der bekannte „Faire Kiel-Kaffee“ eingeführt. Gründungsziele von „FairHandeln!“ waren Hilfeleistung durch Professionalisierung des fairen Handels in den Anbauländern und die Sensibilisierung der Konsumierenden für die Anbau- und Produktionsbedingungen in den Erzeugerländern.

500 Euro und eine Urkunde gingen an das „Bündnis Eine Welt“ Schleswig-Holstein (BEI) in der Kategorie „Projekte aus Kiel für Schleswig-Holstein“. Das BEI ist seit fast 30 Jahren mit unterschiedlichsten Projekten und Bildungsarbeit in Kiel zum Thema Fairer Handel tätig und hat auch Kiels Weg zur Fairtrade-Stadt mit seiner Expertise und Projekten begleitet.

Anerkennungsurkunden verlieh die Jury an das „Veganski Kiel“, das sich als Kiels erster und einziger veganer Bio-Supermarkt auch aktiv für fairen Handel einsetzt, und das Studentenwerk Schleswig-Holstein. Bis zu 59 000 Studierende in Schleswig-Holstein versorgt das Studentenwerk an seinen sechs Standorten mit fairen Produkten – so auch in Kiel.

Gedächtnistraining in der „anna“

KIEL. Ab Mittwoch, 17. Januar, bietet die Anlaufstelle Nachbarschaft (anna) Ellerbek/Wellingdorf der Diakonie Altholstein immer mittwochs von 9.30 bis 11 Uhr in der Wahlestraße 26 einen Kursus zum Gedächtnistraining. Dabei werden unter Anleitung der Gedächtnistrainerin Margit Bornhöft mit immer wieder neuen kleinen Übungen und Aufgaben, das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit gestärkt. Der Kursus kostet für sechs Termine 50 Euro. Eine Anmeldung ist per E-Mail an anna.ellerbek.wellingdorf@diakonie-altholstein.de oder unter Tel. 0431/66876615 möglich.

Berufliche Beratung für Frauen

KIEL. Für Frauen, die eine berufliche Veränderung planen, zum Beispiel eine Umorientierung oder den Wiedereinstieg nach einer Kinderzeit, aber auch für Frauen, die von Arbeitslosigkeit bedroht sind, bietet das Team „Frau & Beruf“ der Diakonie Altholstein am Mittwoch, 17. Januar, von 9.30 bis 12 Uhr wieder eine kostenlose Beratung in der Gemeinde St. Joseph, Ostring 193 in Kiel an. Eine Terminvereinbarung ist per E-Mail an fub@diakonie-altholstein.de oder unter Tel. 0431/2209270 möglich.

STELLENANGEBOTE

Die Gemeinde **Ostseebad Laboe** sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt für ihren gemeindlichen Bauhof eine/n

Gemeindearbeiter*in (m/w/d)
für den Garten und Landschaftsbereich

Weitere Informationen finden Sie unter: **www.amt-probstei.de**

Gemeinde Ostseebad Laboe –Der Bürgermeister –
über das Amt Probstei, Knüll 4, 24217 Schönberg.

Fachpflegezentrum Paul-Fleming Haus
www.paul-fleming-haus.de

Wir suchen eine/-n
Pflegefachfrau/-mann
(m/w/d) in Voll- oder Teilzeit

Brutto-Gehalt bis zu 3.800 €*
Zulagen & 13. Monatsgehalt bereits inklusive
*Gehaltsbeispiel bei Vollzeit-Anstellung

Fachpflegezentrum Paul-Fleming Haus GmbH
Paul-Fleming-Straße 3 • 24114 Kiel
Ansprechpartner:
Herr Sascha Quast
Telefon: (0431) 59 29 17 – 0
einrichtungsleitung@paul-fleming-haus.de

Hausmeister gesucht
(mit Schwerpunkt Garten-/Außenanlage)
Vollzeit, Führerscheinklasse B erforderlich, gerne gelernter Elektriker, Klempner, Gärtner, gern per sofort für
Wohnanlage in Kiel-Friedrichsort
0431/392302
Schoof
Grundstücksan- und -verkaufs-Gesellschaft mbH

Telefonische Kundenbetreuung in Kiel, unbefristeter Vertrag, Festgehalt plus Provision und weitere Benefits. Voll- oder Teilzeit. Interessiert? asf gmbh kiel, ☎ 0800 4303030, Whatsapp 0151 72831719

Lagerkräfte (m/w/d), in **Vollzeit** und als **Aushilfen**, in Wellsee gesucht.
☎ **0431-53008100**

Spielhallenaufsicht (m/w/d) ab sofort in Kronshagen gesucht. TZ/Aushilfe. ☎ 04343 - 4213900 oder spielhalle@huelquist.de

KLIMASCHUTZ IM KREIS PLÖN

Die Klimaschutzagentur im Kreis Plön GmbH in Schwentinental sucht zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine

Assistenz der Geschäftsführung/Backoffice (m/w/d)
in Teilzeit (19,5 Std./Woche), unbefristet.

Weitere Informationen unter **www.kreis-ploen.de** oder mithilfe des **QR-Codes**.

Die Kita Kinder für Kinder im Herzen von Kiel sucht DICH!
Ab sofort suchen wir für mindestens 35 Stunden in der Woche (m/w/d):

Erzieher/innen
Sozialpädagogische Assistenten/innen
FsJler/innen,
Kindheitspädagogen/innen oder ähnliches

Bewerbungen an: leitung@kinder-fuer-kinder.de oder direkt per QR-Code

OLSEN REISEN
Urlaub zum kleinen Preis

Ostsee, Damp ★★★★
Wellness Resort am Strand
Ostseehotel Midgard
- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x 3-Gänge Menü/Buffet
- Getränke sind beim Abendessen inkl.
- Eintritt in die Erlebnis- & Freizeitwelt
- Gratis Internet und Parken

Norddeutschland, Osteseebad Boltenhagen ★★★
Gutshaus bei Boltenhagen
Gutshaus Redewisch
- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x 2-Gänge Menü
- Gratis Kaffee/Tee am Nachmittag
- Gratis Nutzung von Sauna u. Fitness
- Gratis Internet und Parken

Harz, Goslar-Hahnenklee ★★★½
Mitten im Harz
Residenz Hotel Harzhöhe
- 3 Übernachtungen mit Frühstück
- 3 x Buffet-Abendessen
- 2 x Leckeres Mittagessen
- Gratis Getränke während des Tages
- 3 x Kaffee und Kuchen

Mecklenburger Seenplatte, Klink ★★★★
Direkt an der Müritz
Schloss Hotel Klink
- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 2 x köstliches 3-Gänge Menü
- 1 x 20 € Voucher - Spa-Behandlungen
- 1 Begrüßungsgetränk
- Freie Nutzung Spa-/Wellnessbereich

- 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

DRV MITGLIED

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams
1 Glasergesellen o. Fenster-Monteur (m/w/d)
Bewerbung an: Glas & Fenster Schulz GmbH
Eidersteder Straße 24, 24582 Bordesholm
oder an info@glas-fenster-schulz.de

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir per sofort zuverlässige **Gärtner*innen/Helfer*innen** im Gartenbau mit FS in VZ. Fa. W. Oroschin, Tel. 04349 / 9133 48

Gärtner/in gesucht.
Gartenfachbetrieb-Lau.de

Kraftfahrer (m/w/d) für 15 t LKW (Klassen ehem. 2 - CE/C1E) für Ersatzteilauslieferung (nachts, mo - fr) in Schleswig Holstein gesucht. Petersen Mordhorst Logistics GmbH, Tel. 0431/53008-100

Kollegen im Lager m/w/d ab sof. gesucht in Melsdorf. Paketdienst, ab 6.00 h ca. 1,5 Std. tägl. Mo.-Sa. Info telefonisch oder per E-Mail. 0431 - 64998686 o. firma.ucan@web.de

Putzfee, in Ravensberg für 3 Std/ Woche gesucht. blucht@gmx.de

Putzhilfe, deutsch, nähe Rondeel gesucht. ☎ (0173) 521 88 29

Direkt zum Ziel –
und zwar EXPRESS

STELLENGESUCHE

60 ist das Neue 40. PTA und Fachfusspflegerin VFP sucht 10-15 Std./Wo. Anstellung in Apotheke (Backoffice) oder Fusspflegepraxis. melchisedek@posteo.de

Zuverlässige Haushaltshilfe sucht Tätigkeit. ☎ 0176/52386565

Maurer, Fliesenleger, Steinsetzer sehr preiswert, 0179/5765997

Fliesenleger mit Erfahrung sucht Job. ☎ 0176/80858519

Maler (Rentner) m. Erf. sucht Tätigkeit. ☎ 0176/51884463

Haushaltshilfe frei (62 J.) ☎ (0 152) 25 626 621

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) 90 35 56
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:
Björn Kinsky, Stephan Reußner

Design: Ralf Bassen

Redaktion und Grafik: KMV – Kieler Magazin Verlag GmbH

Kontakt an die Redaktion:
kielerexpress@kielermagazinverlag.de
Tel.: (0431) 903 2365

Briefanschrift:
Redaktion KIELER EXPRESS
Postfach 1111, 24100 Kiel

Anzeigen und Beilagen
nach Preisliste
gültig ab 1. Januar 2024
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 2024
Gesamtauflage 157.325 Exemplare

Falls Sie diese Zeitung nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber 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.

AUFLAGEN KONTROLLE DER ANZEIGEN BLÄTTER BDZV/BVDA

Beilagenhinweis

Unserer heutigen Auflage liegen Beilagen der Firmen Aldi, Sconto, Höffner und Famila bei.

Teilen unserer heutigen Auflage liegen Beilagen der Firmen Markant, Lidl, Edeka, Netto, Jawoll, Penny, Rusta, Netto ApS, real, Roller, Rossmann, XXXLutz Brügge, Action, Fressnapf, dm-Drogeriemarkt, Brunnen-Apotheke, Park-Apotheke und Sonderpreis-Baumarkt bei.

ARBEITSANGEBOTE

Weibliche Betreuungskraft für demente, alte Frau im Rollstuhl, 1x im Monat Sonntags von 10-13 Uhr nähe Blücherplatz gesucht. Bitte Preisvorstellung angeben. ✉ Z 202 537

Suche professionelles Unternehmen f. kompl. Leistung: Dach, PV, Speicher, Wärmepumpe + Nebenleistungen. Ausführung Sommer 2024. ☎ 04347/70 88 50 (AB)

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" & Rasenmähroboter.
B. Wackernagel, ☎ 04340/9826
info@botanica.sh, www.botanica.sh
App: „botanica Gärtnerei Wackernagel".
Jetzt im App Store bei Google Play!

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

Vom Maler enttäuscht?
Malermeister beraten umfassend und arbeiten zuverlässig. Dobke & Dobke GbR, Tel. **0431/71 66 06 + 0173/6 11 10 16**

Planen Sie Ihr Dach mit uns!
www.dachdeckerei-moeller.de
oder ☎ 0 43 30/99 42 44

Garten- u. Baumfällarbeiten, Heckenschnitt mit Entsorgung. ☎ 0431/79 94 96 86

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

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

Baum- und Heckenschnitt inkl. Abfuhr
Fa. 0431 / 32 22 09

Dachdeckerei preisgünstig!
☎ 0431/7759450

Suche nebenberufliche Tätigkeit als Maurer. Tel.: 0172/2957669 ab 16Uhr.

Teilzeitjob zum Layouten, Anzeigengestaltung oder Büroarbeit gesucht. ☎ 0160/7811243

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

Dachdeckerei Lars Schäning
zuverl.+günstig ☎ 0431/318 21 54

Malereibetrieb kommt auch für kleine Aufträge Tel. 04340/419999

Malermeister nimmt noch Aufträge an Tel. 0431/16073748

Erf.Maler/Parkettleger sucht Arbeit 0431/5352278

Profi-Heckenschnitt.
☎ (01522) 540 70 14

Fensterputzer
☎ (0 176) 77 522 829

Bäume fällen, Heckenschnitt
☎ 04340/9443 Fa. Arndt

Obstbaumschnitt! 0431/5332711

Maler frei. ☎ (0 174) 3 103 217

Maler su. Job, ☎ 0177/4135831

ANKAUF

Achtung aufgepasst! Kaufe kompetent - fair - unkompliziert. Kaufe Näh. u. Schreibm., Rohbernstein, Schmuck, Münzen, Bücher, Handtasch., Abendgard., Teppiche, Musikinstr., Porzellan, Puppen, Gobelinbilder, Schallpl., Militaria 1. u. 2. WK u. Silberbesteck (auch versilb. 90), Zinn, ganze Erbnachlässe, seriöse Abwickl. ☎ (0 431) 69 663 300

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

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

1. & 2. Weltkrieg
Bücher, Orden, Fotos, Dokumente u. Kriegsmarine.
☎ (0 179) 8 962 581

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

Alte 5 / 10 D-Mark Stücke & andere alte Münzen gesucht. z.B. Olympia / Umschlagsthaler / Gedenkmünzen ganze Sammlungen. Niels K. ☎ (01 72) 2 02 59 35

Kaufe antike Möbel, Meissen, Gold- und Brillantschmuck, Altgold, Uhren, Silber, Ölbilder-u. Gemälde, Münzen, Top Höchstpreis. 0171/5213008

Fotoapparate, analoge/ digita le Tabakpfeifen, beraucht/ neu; Orden, Fotos 1.+2. WK so wie LPs zu kaufen gesucht ☎ 04348/913586

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

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

Suche guterhaltenes, gebrauchtes Fahrrad gegen Barzahlung und Abholung. ☎ (0 431) 728 800

Münzen, Banknoten, Briefmarken von Sammler gesucht. ☎ 04347/9286

Kaufe Paletten, zahle bar! Tel. 0177/6878178

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

SCHALLPLATTEN LPs Singles gesucht ☎ 01 60 90 86 03 03

Bronzen u. Mont Blanc Schreibgeräte kauft: 0431/242122

Suche und Kaufe Werkzeuge. Auflösung mögl. 0174/3449302

Ferngläser und Armbanduhren kauft: 0431/242122

Alte Leica und Rolleiflex, 6 x 6 Kameras kauft: 04331/23138

Analoge und digitale Kameras kauft, ☎ 0431/242122

Tonband, Bandmaschine auch defekt ☎ 0157/89601966

VERKAUF

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

50 Vogelhäuser, wunderschön u. handgefertigt, z. Teil einzigartig aus Eiche m. Ständer, v. 20-100 cm v. privat, zw. 20-250 €, Besichtigung jederzeit. 0431/24038911 www.vogelhausberger.de, Ausstellung v. 8.1.-22.1 im Pop Up Pavillon, Alter Markt 17

Tauchausrüstung zu Verkaufen-Flossen, Computer, Atemgeräte, Messer, Tauchgürte n, Gewichte, Neoprenanzüge , Handschuhe, Taschenlampe, Jacketts, Faschen. Für alles nur 500€ vhs. ☎ 0 17 14 51 46 14

Orig. Opel Navi 900, SD Karte, 50€; Sony Micro Surround Lautsprecher Anlage, 5-teilig, 75€; Pioneer VSX 520, Radio Verstärkeranlage, 70 €; Handy Samsung A50, neuw., 135€; 0 431/7 197 578

Schneeschild, 150cm, gebraucht, Schneeschild, 240cm, gebraucht, 2 Sand- & Salzstreuer, gebraucht, gegen Gebot zu verkaufen, ☎ 0171/1805259

Onkyo Hifi Musikanlage, 3-Teilig (2 Boxen), und neu Friteuse an Selbstabholer zu verschenken ☎ (0 431) 313 151

Holzcouchtisch 1,55m x 0,95m & schw. "Wink" Ledersessel abzugeb., Holzpl. m. Märklin H0 Schienen, ca. 3m² ☎ 0176/46070155

MARDER-Holzkastenfalle, Lebendfalle auch f. Waschbär zuverk. 0173/9528174

Kohlebriketts, 100kg, 45€, für Selbstabholer ☎ (0 431) 371 488

Div. schöne Puzzle, 1000er, günstig zu verk. ☎ (04342) 83816

Kaminholz aus Preetz, 0172-6576034

50% w. Umbau auf ALLES!
PETER'S HOF • Harmsstr. 2a

MÖBEL, HAUSRAT

Dänische Teak-Möbel, 60er Jahre, Preis VHB. ☎ (0176) 322 75 902

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

COMPUTER, ZUBEHÖR

Computerprobleme? ☎ 6409327

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

TIERMARKT

Australian Shepherd Welpen. Wir dürfen jetzt ausziehen und suchen ein schönes Zuhause. HÜNDIN und RÜDEN. Eltern leben aud den Hof. Tel: 04557-267 oder 015201805175 gene auch WhatsApp

Kanarienvögel zu verkaufen, rot-Mosaik Typ 2, Preis VHB. ☎ (0179) 616 13 24

Toypudel Spitz Welpen, nur 3 kg, aus 7/23, 999€. ☎ 01627134693

Toypudel Mix Welpen, liebevoll z. verk., ab 1200 €. ☎ 01627134693

FAHRRÄDER

Damenrad, 28", 7 Gang, 150€, ☎ 0171/1805259

Winora Damenrad, 28", 7 Gang, 290€, ☎ 0171/1805259

e-Bike, 28", 8 Gang, Akku neu 899€, ☎ 0171/1805259

e-Bike, 28", 7 Gang, Mittelmotor, 1 Jahr alt, 1499€, ☎ 0171/1805259

UNTERRICHT

Suchen Nachhilfe für Verwaltungsrecht und VWL, biete 20€/Std. in Flintbek, nur am Wochenende. ☎ (0151) 22 331 515

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

BEKANNTSCHAFTEN

Er, 76 J., 1,90 m, NR, Witwer, su. Sie ab 65 J., die Freude an Garten, an Reisen u. Wandern hat, die die uns verbleibende Zeit auch nicht alleine verbringen will, sondern lieber zu zweit in die Zukunft gehen möchte. Das Alleinsein muss ein Ende haben. Fühlst du dich angesprochen, dann habe Mut u. melde dich. Weiteres sollten wir dann in einem ersten Telefonat besprechen. Vergiss nicht deine Telefonnummer! ✉ Z 202 624

Hallo, ich bin bald 60 Jahre jung und suche eine Frau, attraktiv, zwischen 55 und70 Jahre!! Du kannst gerne mittel-vollschlank sein. Ich bin ganze 173 cm groß, fühle mich noch sehr fit, muss leider noch etwas für meine Rente tun. Ich suche nach Zärtlichkeit, Romantik, Sinnlichkeit, Schmusen, Küssen und noch viel mehr! Telefon: 01573/5476360

Sie 82, schlank, junggebl., sportl., steht noch m. beiden Beinen fest im Leben und möchte ebensolchen gepfl. Herren ab 1,80m bis 85J. vielleicht noch mobil f. eine liebev., harm. Zweisamkeit gerne kennenlernen. Freue mich auf eine Antwort. ✉ Z 202 291

Neues Jahr - neues Glück? Für eine nette Freundschaft wünsche ich mir(weibl., schlk., sportl., studiert) einen netten, schlk. u. unternehmungsl. Partner bis max. 80 J., der auch gerne reist. ✉ Z 202 248

Humorvoller Er, 182cm, 55 J., mit kl. Handicap su. Sie bis 55 J. für eine feste Partnerschaft. Ehrlichkeit u. Treue setze ich voraus. Bild wäre nett; bin offline ✉ Z 202 350

Sportlich ansprechender Er, 48, sucht erotische Dauerfreundschaft mit attraktive Sie oder Paar Zuschriften an:
express-k@web.de

Herz zu vergeben f. den wichtigen Rest des Lebens. Sie 71 J., humorv., unternehmungsl. jugendlich, su. romantischen Partner 65 - 72 J. Bitte m. Bild ✉ Z 202 648

Rollatorfahrer, Witwer, 77 J., mobil, reisefreudig, möchte nette Sie kennenl. f. eine nette Beziehung u. Kurztrips in SH. ✉ Z 201 836

Mann 65J. sucht Frau, Alter egal, für erotische Zweisamkeit. 0172/1538475 auch WhatsApp

Single-Wandern-Preetz (ca. 2 Std.) Treffpunkt jeden Sonntag 14 Uhr, Marktplatz an der Uhr

„Lust auf ein Date?" Er/59/NR, mit Herz & Humor, sucht lustige Sie :) WhatsApp: 01575/8520790

Hallo :) Wer (ü45) hat Lust auf neue Leute und bunte Freizeitevents? WhatsApp 01520/1948823

79-Jähr. Frau sucht nette Freundin zum spazieren gehen, Kaffee trinken, kl. Reisen usw. ✉ Z 202 504

Einsamer Mann, 1,96m sucht einsame Frau. ☎ (0176) 434 50 458

www.partnerboerse-nord.de
Telefon: 0431-2398134

KONTAKTE

♥ Hausbesuche ☎ 0160/91555916

TELEFON-SERVICE

Nackte Rentnerin (67) 0174-512 09 97

ZU VERSCHENKEN

Holzverkleidung mit Nut und Feder; Deckenvertäfelung aus Holz, kostenlos an Selbstabbauer- u. abholer zu verschenken, ab 22.01.24. Bitte Anrufen unter 0176/32560033

VERSCHIEDENES

Gute Möbel bei Zzwickers
Tel. 04344/3437

Jetzt ist Grünkohl- und Karpfenzeit!
...noch bis Ende Februar

Hotel ★★ | Restaurant | Biergarten
Catharinenberg
Hamburger Chaussee 21-23
24113 Molfsee
Tel.: 04347 - 70 720
www.catharinenberg.de
Mo.: 17-21 Uhr
Di., Do., Fr., Sa.:
12-14 und 17-21 Uhr
Mi.: RUHETAG
So.: 12-14 und 17-20 Uhr

Ordentliche Familie, 2 Kleinkinder, sucht dringend Wohnhaus - Kauf, Erbschaft, Leibrente...Hilfe beim Umzug usw. kein Problem. Mail: Klausjk@gmx.de, Tel.: 015153979418

Fussball-Sammler sucht alte Autogramme, Sammelbilder, Trikots, Stadionzeitungen u.v.a. vor 1990. ☎ 0421/32257353

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

50% a. div. Herren E-BIKES
Schröders Kleinmotoren Shop, Tel. 04347/2637

Sie (w, 55+) sucht passende Skifans für Urlaub Febr./März. E-Mail: elchy27@gmx.de

Hellsichtiges Medium bietet Unterstützung in Umbruchsphasen des Lebens an. ☎ 0175/2025799

Besprechen von Gürtelrosen, Warzen usw., 04342/308901

Tagesmutter U3 frei, Kiel-Kronsburg ☎ (0177) 75 56 306

Malkurse im Atelier, **Termine 2024** baerbel-stolzenburg.de

Wer verschenkt Angelruten und Zubehör? ☎ (0151) 577 50 328

50% w. Umbau auf ALLES!
PETER'S HOF • Harmsstr. 2a

Entrümpeln 0431/12802250

KFZ-Batterien gs. 0431/12802250

E-Schrott u. Kabel gs. Ki 12802250

HAUSHALTSAUFLÖ.

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

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

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

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

Haushaltsauflösung in 24257 Köhn, Pülsener Str. 3 am So. 14.1. von 10-14 Uhr

Haushaltsaufl. u.a. Mobiliare, Uhren, Lampen uvm. ☎ 01573/7358906

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

MOTORMARKT

KFZ-ANKAUF

Kaufe alle PKWs !!!
f. Im-/Export, heil, Motorschaden und defekt, zahle über Restwert
☎ 04 31/71 73 00 Firma
oder ☎ 01 71/2 75 79 61

KAUFEN ALLE PKW
0431/38670434, 0176/31125613 · Busse, Gelände- & Unfallwagen, Zustand u. km egal, zu Höchstpreisen. 24 Std. erreichbar, SMS mgl.

Kaufe alle Autos (PKW/LKW) für Export, alt/neu, auch m. Motor-, Getriebe- oder Unfallschaden, mit/ohne TÜV, **☎ 04 31-23 75 26 22**

Bastler sucht Autos ab Bj. 95
Fa. Tel. 7394515 od. 0173/9008816

KFZ-VERKAUF

Alt/Unfallautos kft ☎ 0431/666 74 30

Su. Zündapp, Hercules, Simson od. ähnliches. ☎ 0151/57750328

Daewoo Karlos 1,4l Benzin E.Z. 12.4. 4-tür., elektr. Fensterheber, Klima, Ganzjahresreifen, Radio, U.S.P. Scheckheft, TÜV neu 1500,-
☎ 0172/9026724

WOHNMOBILE

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

MOTORRÄDER

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

CAMPING

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

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

KN SZ

IMMOBILIEN ANZEIGEN

MIETGESUCHE

Arzt in Kiel sucht für seine Tochter und Enkeltochter 3 ZW im Bereich Schreventeich/Südfriedhof. ☎ (0431) 8 892 475

Whg.-Tausch, 2-Zi. geg. 2 oder 1 Zi. ☎ (0151) 599 78 592

W. su. 2-2½-Zi.-Whg. mit Balkon in Kiel ☎ 0157/58977173

GEWERBL. RÄUME

Wir suchen für eine ambitionierte Köchin eine zentral gelegene Gastronomiefläche mit Stellplätzen

OTTO STÖBEN
☎ 0431 6640344 IMMOBILIEN

VERMIETUNGEN

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

Dobersdorf/ Jasdorf, 3-ZW, Obergeschoss, ca. 77 m², Garage, Abstellra., Garten, in ruhige Lage, keine Hunde, KM 500 € + NK + MS zum 01.03.24. ☎ (04 344) 9 174

Seit über 50 Jahren
HAUSVERWALTUNG
WEG-VERWALTUNG
professionell – kompetent – vor Ort
OTTO STÖBEN
FREI 0800 7863236 IMMOBILIEN

Kiel-Russee 3 Zi. DG-Whg., 80/100qm, 1100 € warm inkl. NK, ab 01.04.24 ✉ **Z 202 441**

2 ZW bei Malente, neuwertig, ca. 45m², zu vermieten. ☎ (0151) 262 316 24

1 Zi. in Altbauwhg. nähe Blücherplatz. ☎ (01 573) 7 358 906

Kronshagen, charm. EFH, uninah, 84 m², EBK m. GS, Terr., Holz-FB, gr. WZ + 1,5 Zi., VB m. FB-Hzg., renov. Altbau, zum 1.4., 900 € kalt, ☎ (0 431) 542 220

GARAGEN/STELLPL.

Garagenstellplatz in Kiel Gaarden, ab 1.2. für 50€/Monat ☎ (0 171) 6 375 462

TG-Stellplatz, Saarbrückenstr., 45 €/mtl. ☎ 0152/55278800

FERIENDOMIZILE

Föhr: süßes, kleines Ferienhäuschen, 200 m zum Meer. ☎ (0 178) 2 367 799

IMMO GESUCHE

IHR MAKLER für Verkauf & Vermietung
OTTO STÖBEN
☎ 0431 6640344 IMMOBILIEN

Molfsee, Arzt su. EFH, b. 750.000,- €
EIDER-IMMOB. 04 31-647 39 60
www.eider-immobilien.de

AUS DER REGION FÜR DIE REGION

EFH/DHH in solidem Zustand gesucht zum Kauf in 2024/2025. Junge 4-köpfige Familie sucht im Kieler Stadtgebiet (bevorzugt: Westufer) mit mind. 500qm Grundstück. Kontakt: familie.trisch@posteo.de oder 0176-8414-7005.

Handwerker s. Altbau b. 285.000,- €
EIDER-IMMOB. 04 31-647 39 60
www.eider-immobilien.de

Eine fröhliche Familie mit zwei Schulkindern sucht ein EFH in einer kinderfreundlichen Nachbarschaft
OTTO STÖBEN
☎ 0431 6640344 IMMOBILIEN

Landhaus gesucht: Junge Familie aus der Region sucht großes Landhaus im Kieler Umland. Gerne Probstei oder Region um Eckernförde ☎ 01 52 03 60 61 47

4-köpfige-Familie sucht ETW oder Haus, 4 Zi., ab 100m², am Kieler-Westufer. ☎ (0162) 427 06 52

Suche saniertes EFH in Schwentinental+10 KM 015164598068

Pension. s. Bungal. in Molfsee b. € 490.000,-
EIDER-IMMOB. 04 31-647 39 60
www.eider-immobilien.de

IMMOBILIEN-ANGEB.

Reihenmittelhaus Bj.1974 in Flintbek von Privat 85qm Wfl und 140qm Grundstück Ölbrennwertheizung 2018/23 Fenster 3fach 2011/12 sofort frei 210.000,-€ ☎ 0 17 49 81 29 03

VERANSTALTUNGEN

Nordmarkhalle Rendsburg
Rendsburger Babybedarfs- u. Kleiderbörse
Sonntag, 21. Januar 2024 9.00 - 13.00 Uhr
Eintritt frei
Stadt Rendsburg – Die Bürgermeisterin – FD Kulturbüro
www.rendsburg.de
Rendsburg AM NORD-OSTSEE-KANAL

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

FLOHMÄRKTE

FLOHMARKT
bei Kaufland in Kiel-Mettenhof
(alles unter Dach)
Skandinaviendamm 299
14. Januar 2024
mobil: 0176/74716446 • 0163/1816999
www.geide-flohmaerkte.de

www.kielerexpress-online.de

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

PARTY EXPRESS

Neue Grundkurse am Start

Morgen, 14. Januar, starten die neuen Grundkurse für Erwachsene in der Tanzschule Tessmann. Die Tanzkurse geben schnell Sicherheit auf dem Tanzparkett, und man kann mit viel Spaß die Leichtigkeit des Gesellschaftstanzes erleben. Kurzentschlossene können sich gerne noch anmelden. Es stehen vier Wochentage mit unterschiedlichen Uhrzeiten zur Auswahl. So ist es möglich, den Tanzkursus zeitlich ganz individuell zusammenzustellen. Ohne Mehrkosten können Tanzstunden vorgezogen, nachgeholt oder aber auch mehrfach wiederholt werden. Kurz: tanzen, so oft man will. Für nächste Woche Donnerstag, 18. Januar, ist auch der Start der neuen Grundkurse für Schüler und Jugendliche geplant. Geplant sind zehn Unterrichtseinheiten à 75 Minuten (mit Pause an Feiertagen und in den Ferien). Höhepunkt ist stets der traditionelle Premieren-/Abschlussball, der für diese Schülersaison im März geplant ist. Der Preis für die Schüler-Eintrittskarte zum Premieren-/Abschlussball ist in der Kursgebühr mit enthalten. Darüber hinaus gibt es (ohne zusätzliche Kosten) eine Welcome-, Mittelball- und Ballvorbereitungsparty mit ein paar Extra-Tanzeinheiten.
Die aktuell gültigen Termine sind stets auf der Homepage zu finden. Dort kann man sich auch bequem online anmelden.

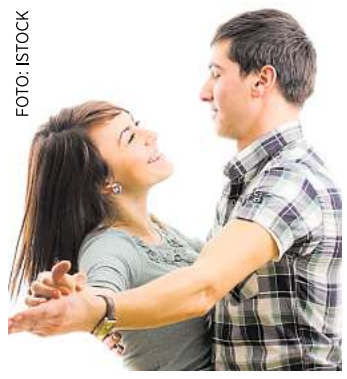


FOTO: ISTOCK

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

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

OUTLETVERKAUF

Scandic 2nd Season

15.01. - 17.01.2024

1.700 Teile der aktuellen Herbst- / Winterkollektion.

20-70%

reduziert

Wir freuen uns auf einen für Euch bestimmt lohnenden Besuch!

SONDERÖFFNUNG
08:00 - 20:00 Uhr

scandic 2nd season

Feldstraße 67 | 24105 Kiel | Tel.: +49-431-5578244

Lena (Dauer- Streamerin):

”ES WIRD ZEIT UMZUSCHALTEN!“

A↑G E

179.-

PHILIPS 32PHS5507

• Pixel Plus HD • Incredible Surround Sound, klarer Klang, Bass Control & Smart Sound • 10 Watt maximale Gesamtleistung • Auflösung: 1.366x768 Pixel
• BxHxT: 71,7 x 45,4 x 17,6 cm inkl. Standfuß • Art.-Nr.: 1375029

A↑G G

999.-

PHILIPS 55OLED708

• Quad Core Prozessor • Hybrid Log Gamma • P5 Intelligent Picture Engine mit KI • Perfect Natural Motion • KI-Sound • kompatibel mit Amazon Alexa, Google Assistant • Google TV-Betriebssystem • AMD FreeSync Premium Technologie • WLAN • Art.-Nr.: 1408601

A↑G G

1199.-

Panasonic TX-55MZ800E

• 55 Zoll OLED-TV • Auflösung: 3.840x2.160 Pixel • 4K Ultra HD • H.265 HEVC • OLED-Panel
• High Dynamic Range (HDR 10) • Hybrid Log Gamma (HLG) • Dolby Vision • WLAN
• Art.-Nr.: 1412673

A↑G G

1599.-

Panasonic TX-55MZW984 I TX-65MZW984

• OLED-Panel • High Dynamic Range Multi • HCX Prozessor Pro AI • Theater Surround Pro • Dolby Atmos • 30 Watt maximale Gesamtleistung • Remote App kompatibel für iPhone, iPad, Android™ • kompatibel mit Amazon Alexa, Google Assistant
• WLAN • Art.-Nr.: 1416953, 1417828

A↑G F

579.-

LG 65UR760006LL

• 4K LCD TV mit Direct LED-Backlight • α5 Gen6 4K AI-Prozessor mit AI Sound und AI Brightness Control • Bild wie vom Regisseur gewollt mit dem Filmmaker Mode™ • Gute HDR-Unterstützung mit HDR10 Pro und HLG • Smart TV (webOS23) mit Alexa und AirPlay 2/HomeKit
• Art.-Nr.: 1421766

599.-

ASUS Vivobook 15

• **AMD Ryzen™ 7 5700U Prozessor (bis zu 4,3 GHz) mit AMD Radeon™ Graphics** • Auflösung: 1920 x 1080
• 16 GB DDR4 Arbeitsspeicher • 512 GB SSD Festplatte • Tastatur mit integriertem Nummernblock • integrierte Webcam
• Bluetooth® (5.1) • WiFi 5 • Betriebssystem Windows 11 Home [1] • Art.-Nr.: 1398311

33.-

JBL by HARMAN Go 3

• Portabler Lautsprecher • Gehäuse IP67 • Bluetooth® • Akkubetrieb • Art.-Nr.: 1308485, 1308487, 1308488, 1308490, 1308491, 1308492, 1398448, 1398447, 1398446

119.99

JBL by HARMAN Portabler Lautsprecher Flip 6

• Gehäuse IP67 (staubdicht und Schutz gegen zeitweiliges Untertauchen) • 2-Wege System • per App steuerbar • Stereo-Audio- Streaming (A2DP) • Akkubetrieb
• Art.-Nr.: 1352762, 1352497, 1352495, 1352496, 1352498, 1352499, 1352500, 1352501, 1352502

1) Alle im Lieferumfang des jeweiligen Produktes enthaltenen Programme sind OEM-Versionen. Die OEM-Software ist nur nutzbar in Verbindung mit dem gekauften System.

Alle Preise Abholpreise. Solange Vorrat reicht. Ohne Dekorationsartikel. Alle Angebote gültig vom 12.01. bis 18.01.2024.

Irrtümer, Druckfehler, Zwischenverkauf und Liefermöglichkeiten vorbehalten.

MEDIMAX Mehr **Mensch** **Mehr** Technik

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

MW Electronic Schwentinental GmbH, Im Ostseepark, Mergenthalerstr. 24, 24223 Schwentinental, Tel. 04307/82166-0 Öffnungszeiten Mo - Sa 10 – 19 Uhr P kostenlos