

PROFESSIONELL UND UNVERBINDLICH:
Wir ermitteln
den Wert Ihrer
Immobilie.

LB

515.000 €

699.000 €

380.000 €

FOCUS

TOP

KOSTENFREIE
IMMOBILIEN-
BEWERTUNG

LANGNER | BURMEISTER
Immobilien

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

Wir machen Beratungsbesuche
nach Paragraph 37.3 SGB XI.

Dela Cura
Mehr als Pflege

Preetzer
Chaussee 130
24146 Kiel

Tel.: 0431/97999430
@: info@betreuung-pflege-kiel.de
https://betreuung-pflege-kiel.de

WolleHobby
und
Kiel GmbH & Co. KG

100% Merino

Strickgarn

Merino 150 degrade

50g 7,75
100g 9,98

4.99

Solange Vorrat reicht.

Ringstr. 37-39, 24114 Kiel
Tel.: 0431-7174947
Mo.-Fr. 9-18 Uhr • Sa. 9-14 Uhr
www.wolleundhobby.de

Treppenlifte

Neu · Gebraucht · Miete

Bandagen · Einlagen · Prothesen ·
Gesundheitsprodukte

Schwedenhamm 20
24143 Kiel
0431-709950
www.green-kiel.de

Green
Das Sanitätshaus

FINDE DEINEN
TRAUMJOB
IM NORDEN.

KÜSTENFISCHER-DE

Privatsphäre und Komfort
mit ROMA Rollläden

HANS RATHJE
hans-rathje.de

roma

ROLLADEN
RAFFSTOREN
TEXTILSCREENS

**Kieler
EXPRESS**

am WOCHENENDE

JAHRGANG 36 · NR. 39 · C 45740 · ANZEIGEN 0431/55073733 · VERTRIEB 0431/990-9252 · 26. SEPTEMBER 2026

Mitmachen erwünscht

Für die „Lange Nacht der Demokratie“ laufen wieder überall im Land Veranstaltungen

SCHLESWIG-HOLSTEIN. Am kommenden Sonnabend, 3. Oktober, ist Feiertag: der Tag der Deutschen Einheit. Die Nacht davor, am Freitag, 2. Oktober, macht Schleswig-Holstein wieder zur „Langen Nacht der Demokratie“ mit zahlreichen Veranstaltungen im ganzen Land. In vielfältigsten Formaten wird dabei über Demokratie philosophiert, diskutiert, gestritten, gelacht und geslammt, oft eingebettet in ein Rahmenprogramm mit Musik und Kultur, um gemeinsam zu feiern, dass wir sie haben, unsere Demokratie. Veranstaltende sind die Volkshochschulen und die Institutionen der politischen Bildung im Land, aber auch Vereine, Verbände und Kommunen. Ausgeschlossen sind Veranstaltungen von einzelnen Parteien. Deren Vertreterinnen oder Vertreter können aber natürlich an Veranstaltungen teilnehmen, zum Beispiel im Rahmen von Podiumsdiskussionen.

Ohne Vertretende einer Partei kommt die **Podiumsdiskussion** „State of the Norden. Zur politischen Kultur in Schleswig-Holstein“ aus, die am Freitag, 2. Oktober, um 19 Uhr in der „Seeburg“ im Düsternbrooker Weg 2 in Kiel beginnt. Auf dem Podium sitzen der Landesbeauftragte für politische Bildung Dr. Christian Meyer-Heidemann, NDR-Politikredakteur Stefan Eilts, die Historikerin und Didaktik-Expertin Prof. Dr. Lale Yildirim und Tobias Arturo Del Castillo Campos vom Allgemeinen Studierendenausschuss der Kieler Uni. Sie wollen darüber diskutieren, warum die aktuellen bundesweiten politischen Stürme in Schleswig-Holstein vergleichsweise wenig Wirkung entfalten – sind wir Nordlichter wirklich so cool, pragmatisch und entspannt? Oder hätten wir nur gerne, dass wir so sind?

Lange Nacht der
DEMOKRATIE
IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

2. OKTOBER

Grafik: Dr. Björn Otte

www.lndd.sh

Doch es gibt auch ganz andere Formate für die Lange Nacht der Demokratie: So läuft im „Statt-Café“ in der Andreas-Gayk-Straße 31 in Kiel von 18 bis 18.45 Uhr ein **Speed-Dating**, bei dem die Teilnehmenden in kurzen Runden zu inspirierenden Fragestellungen ihre Ansichten zur Demokratie austauschen können – Kiels Oberbürgermeister Samet Yilmaz macht auch mit.

Das **Luna** in der Bergstraße 17a in Kiel lädt ab 17 Uhr zur „**Reading Party**“ zum Thema Demokratie und Literatur ein. Vor dem Hintergrund, dass in den USA auch Klassiker der Weltliteratur immer wieder aus Schulen und Bibliotheken entfernt werden, weil sie einflussreichen Personen nicht gefallen, wollen die Teilnehmenden in betroffenen Werken lesen und darüber sprechen, wer entscheidet, welche Stimmen gelesen werden dürfen und welche verstummen sollen.

Die **Volkshochschule Plön** lädt ab 18 Uhr zum **Filmabend**

mit Popcorn in die Vhs in der Krabbe 17 ein.
Im **Capitol-Kino in Preetz**

stimmen die Besucherinnen und Besucher bei ihrer Anmeldung demokratisch darüber ab, welcher von drei Filmen ab 18 Uhr gezeigt werden soll.

Im Kulturzentrum **Savoy** in der Schulstraße in Bordsesholm läuft an diesem Abend ein ganzes Programm – mit **Kurzfilmen zur Demokratie** ab 18 Uhr, dem **Vortrag** „KI- Eine Gefahr für die Demokratie?“ ab 19 Uhr, einem **Poetry-Slam** mit zwei Generationen der Slam-Szene im Land ab 20 Uhr und einem abschließenden **Konzert** mit der Gruppe „La Fuente“ ab 21 Uhr.

Außer in Kiel sind bislang rund 50 Veranstaltungen zur Langen Nacht der Demokratie geplant. Eine Übersicht mit allen Veranstaltungen in ganz Schleswig-Holstein und zusätzlichen Informationen zu den einzelnen Angeboten ist auf der Webseite zur Langen Nacht der Demokratie www.lndd.sh zu finden. **KST**

Ohne Sonderzahlung!

Der Caddy 5-Türer ab 169 €¹ mtl.

z. B. Volkswagen Caddy 5-Sitzer 1,5 l TSI EU6 85 kW (116 PS):
Energieverbrauch (kombin.) Benzin: 6,7 l/100 km; CO₂-Emissionen (kombin.): 152 g/km; CO₂-Klasse: E; Laufleistung: 10.000 km/Jahr; Kfz-Preis: 41.174,00 €;
Sonderzahlung: 0,00 €; Gesamtbetrag: 4.056,00 €¹; 24 mtl. Raten: 169,00 €¹

¹Alle Preise inkl. 19 % MwSt., zzgl. Werksabholung Hannover in Höhe von 1.680,00 € und Zulassungskosten. Ein Angebot der Volkswagen Leasing, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig. Gültig bis 30.09.2026. Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.

Ihr Volkswagen Partner
Volkswagen Zentrum Kiel
Tel. 0431/6644-444, vw-kiel.de

schmidt&hoffmann
mobilität

**Städtisches
KRANKENHAUS KIEL**

**Bandscheibenvorfall – Symptome, Diagnose
und Therapien**

Infoveranstaltung am 29. September 2026, 18.00 - 19.00 Uhr

Programm, u.a.:

- Symptome und Diagnose
- Wann ist eine konservative Behandlung möglich und wie lange dauert diese?

Medizinische Leitung:
Dr. Lutz Dörner, Leiter Sektion Wirbelsäulenchirurgie

Ort:
Städtisches Krankenhaus Kiel, Bildungszentrum, Hasseldieksdammer Weg 30

Anmeldung unter: anmeldung@krankenhaus-kiel.de

Folgen Sie uns auf: [f](#) [i](#) [t](#) [t](#)

Einfach gut informiert ... „Ihr Städtisches in Kiel“ !

**Innenstadt
Flohmarkt Preetz**

Sa., 03.10.2026

Preetz Innenstadt ab 7 Uhr

Info: 0171 200 11 56
www.kiel-flohmarkt.de

**Mittagstisch
Edisonstraße 20
24145 Kiel**

**BISTRO
im Fleischmarkt**

**Gerne mit
Vorbestellung:
0431/66722849**

28.09. – 02.10.26	Montag	Mo. - Fr. 11 - 14 Uhr
Lasagne oder Hähnchengeschnetzeltes mit Reis und Salat		11,50 €
	Dienstag	
Cordon Bleu mit Gratin und Gemüse		13,00 €
	Mittwoch	
Rinderleber satt! mit Kartoffelstampf, Äpfel u. Zwiebeln		13,50 €
	Donnerstag	
Rindergulasch mit Salzkartoffeln oder Nudeln, Rotkohl u. Rosenkohl		14,50 €
	Freitag	
Grünkohl mit Kasseler, Kochwurst u. Schweinebacke, dazu Bratkartoffeln oder Süße		14,50 €

Solange der Vorrat reicht

Bistro-Mittagstisch/Fleischmarkt-Angebote
unter: www.fleischmarkt-thomsen.de

„Seegaststätte zum Assmus“ Dorfstraße 42, 24646 Warden
Öffnungszeiten: Donnerstag u. Freitag 17-21 Uhr • Samstag u. Sonntag 11-21 Uhr
Am 3.10. kaltes, warmes Brunch Buffet von 10 -15.30 Uhr

GOLDANKAUF

ZAHRGOLD (auch mit Zähnen) **GOLDSCHMUCK** **MÜNZEN** **SILBERSCHMUCK**

Batteriewechsel (bei Abgabe der Anzeige)
inkl. Markenbatterie je Uhr 2 €
(max. 10 Uhren pro Kunde!)

**5x in
Deutschland**

**Luxusuhr
Ankauf**
Rolex, IWC,
Omega
usw.

**JUWELIER
FRIEDMANN**

Holstenstr. 51 (Asmus-Bremer-Platz) | 24103 Kiel
Tel.: 0431-64732936 | www.juwelier-friedmann-kiel.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9:00-18:00 Uhr • Sa. 10:00-16:00 Uhr

China Restaurant Phönix
Schwentinental

genießen Sie bei uns ein kulinarisches Erlebnis!
ALL YOU CAN EAT AND DRINK

Buffet

WILLKOMMEN

China Restaurant Phönix
Dieselstr.2
24223 Schwentinental
Tel.:04307 - 824 42 95

Öffnungszeiten
Mo bis So 11:30 - 15:00 Uhr
Mo bis Do und So 17:30 - 22:00 Uhr
Fr, Sa und an Feiertage 17:30 - 22:30 Uhr

Candy Station

Sushi Station

Teppanyaki Grill

Feuertopf



Möller's

REISEDIENST GmbH & Co. KG



Reisen
ist unsere
Welt

Erlebnis-Reisen in der Luxus-Royal-Class

10.10. - 17.10.26	Herbstzauber an der italienischen Blumenriviera: Diano Marina – San Remo – Monaco	HP 999,-
16.10. - 21.10.26	Herbstzauber am Bodensee: 4* Hotel in Friedrichshafen – Insel Mainau – Lindau	ÜF 799,-
22.10. - 26.10.26	Kolberg an der polnischen Bernsteinküste mit Insel Wolin	HP 499,-
22.10. - 27.10.26	Ferien im Chiemgau: Wasserburg – Rosenheim – Chiemsee	HP 779,-
24.10. - 28.10.26	Zauberhaftes Altmühltal: Regensburg – Schifffahrt Donau – Barockstadt Eichstätt	HP 699,-
24.10. - 25.10.26	Düsseldorf: Sonderausstellung „Franz Marc“	ÜF 265,-
27.10. - 29.10.26	Maritim Hotel Braunlage im Harz: Bier & Schokolade	HP 389,-
05.11. - 08.11.26	Rügen: Wellness im IFA Hotel in Binz	HP 399,-
07.11. - 08.11.26	Julemarkt auf Schloß Egeskov & Gavnö	ÜF 299,-
14.11. - 15.11.26	Musical „Starlight Express“ in Bochum	ab ÜF 299,-
25.11. - 29.11.26	Advent im Elsaß: Colmar – Freiburg – Strassburg	HP 799,-
27.11. - 29.11.26	Advent in Ostfriesland mit Schloß Gödens, Leer & Aurich	HP 399,-
01.12. - 04.12.26	Advent in Maastricht & Höhlenweihnachtsmarkt Valkenburg	HP 589,-
01.12. - 04.12.26	Prag im Advent – 4* Hotel im Zentrum	ÜF 399,-
02.12. - 03.12.26	Kopenhagen im Advent - Hotel im Zentrum	ÜF 289,-
15.12. - 17.12.26	Harzer Adventsvergnügen: Wernigerode & Quedlinburg	HP 299,-
20.12. - 20.12.26	André Rieu live in Maastricht: das legendäre Weihnachtskonzert „Christmas with André“	ab ÜF 499,-
22.12. - 27.12.26	Weihnachten in Würzburg: 4* Maritim Hotel mit Rothenburg o.d.Tauber & Bamberg	HP 1099,-
23.12. - 27.12.26	Weihnachtszauber in Ostfriesland: Aurich – Wintermarkt Carolinensiel – Leer	HP 799,-
30.12.26 - 02.01.27	Silvester in Wiesbaden: „Korken knallen bei den Henkells“ – 4* Dorint Hotel	HP 859,-
30.12.26 - 02.01.27	Silvester in Bad Wildungen: Maritim Badehotel mit Kassel & Fritzlar	HP 895,-
22.01. - 24.01.27	Grüne Woche in Berlin	ÜF 319,-
28.02. - 04.03.27	Winterzauber der Schweizer Bahnen: Glacier- und Bernina-Express	HP 999,-

Die schönsten Tagesfahrten

06.10.26	Obstparadies Altes Land: Apfelernte (inkl. Mittagessen + Besuch Obsthof mit Kaffeegedeck)	89,-
08.10.26	Celle mit Orchideengarten (inkl. Mittagessen + Stadtführung)	82,-
15.10.26	Kohlbuffet an der Eider & Krautwerkstatt Wesselburen	79,-
15.10. + 20.11.26	Ohnsorg Theater oder Komödie im Winterhuder Fährhaus	ab 94,-
16.10.	Ein schöner Tag in Lüneburg (inkl. Stadtführung + Mittagessen)	82,-
20.10.26	AARHUS – die Städteperle Jütlands (inkl. Stadtführung)	75,-
21.10.26	Serengeti Park Hodenhagen (inkl. Eintritt Serengeti Park & Bustour)	92,-
21.10.26	Viermastbark Peking - „De Hamburger Veermaster“ (inkl. Mittagessen + Schiffsf. + Eintritt Hafensemuseum) ...	89,-
22.10.26	Kranichflug im Tister Bauernmoor (inkl. Kaffeegedeck + Fahrt m. d. Moorbahn zum Kranich-Beobachtungspkt.) ...	75,-
23.10.26	Schnitzelbuffet & Lüneburg (inkl. Mittagessen + Freizeit in Lüneburg): € 79,-	
02.11.26	Konzert in der Elbphilharmonie: Augsburger Domsingknaben	ab 142,-
05.11.26	Schmidt's Tivoli & Theater: „Heiße Ecke“ oder „Skiverliebt“	ab 102,-
11.11.26	Hamburger Musicals: König der Löwen + Michael Jackson + Zurück in die Zukunft	ab 152,-
28.01.27	André Rieu Konzert in Hamburg	ab 148,-

Die Preise verstehen sich zuzügl. eines Treibstoffkostenzuschlags in Höhe von 3,- € pro Person und Reisetag

24536 Neumünster ♦ Kieler Str. 319 - 321

☎ (04321) 9377-0 ♦ www.moellers-reisedienst.de

VOLKMANN'S FABELHAFTE WELT

Tamtaram, Tamtaram, Tamtaram, Tamtaram

Erinnern Sie sich noch an das Duracell-Häschen? Dieses kleine, weiße, flauschige Ding, das mit unzähligen Artgenossen auf einer Treppe steht und trommelt, was das Zeug hält. Ein Häschen nach dem anderen wird immer schwächer und kippt um. Nur das Duracell-Häschen trommelt und trommelt und trommelt. Irre ist das. Wie diese Häschen, die da in einem wahnsinni-

gen Tempo auf ihre Trommeln eindreschen, komme ich mir heute vor. Denn so wie die ihre Schlaginstrumente malträtiert, so quäle ich heute meine Tastatur. Ich tippe und tippe und tippe und habe leider keine Duracell-Batterie im Hintern, sondern laufe im Akku-Restmodus. Alle Lampen sind schon dunkelorange. Ganz dunkel. Das einzige, was mich heute noch im Ren-

nen hält, ist die Tüte mit den Weingummi-Tieren, aber auch da kann ich schon den Boden sehen. Es ist halt viel zu tun. Und das ist auch gut so, denn viel zu tun zu haben, macht ja auch Spaß. Wenn ich nur dieses Häschen mit dieser besonderen Batterie wäre. Al

leider gehöre ich anscheinend zu der Gruppe, die schnell schlappmacht. Da hilft nur eines: entweder die Batterie wechseln oder Feiern erabenden machen. Ich glaube, ich entscheide mich für Letzteres. Ein Weingummi kaufen.



Ulrike Völter, Projektkoordinatorin

Kann denn Technik Pflege sein?

Das Kieler Traum-Kino verlost Freikarten für „Frau Winkler verlässt das Haus“

KIEL. Frau Winkler (Angela Winkler) ist nichts mehr geblieben als ihre Tochter Emi (Laura Tonke) und Enkelin Billie. Ihr geliebter Ehemann ist viel zu früh verstorben; aus ihrer Trauer hat Frau Winkler nie ganz herausgefunden und sich immer ganz auf Tochter Emi verlassen. Als Emi in Lübeck am Theater eine Rolle annimmt und endlich ihr eigenes Leben in die Hand nehmen will, ist ihre Mutter auf Hilfe angewiesen, und es muss schnell eine Lösung her: ein Pflegeroboter, den die Krankenkasse stellt. Frau Winkler fühlt sich gedemütigt und wehrt sich vehement gegen die maschinelle Zuwendung. Doch dann entwickelt sich eine unerwartete Freundschaft zwischen der 80-Jährigen und dem äußerst „belesenen“ Roboter, den sie Pawlowitsch nennt.

standskraft in einer zunehmend technisierten Welt: Einmal mehr widmet sich Regisseurin Doris Dörrie („Männer“) Themen unserer Gegenwart und knüpft damit an die emotionale Tiefe ihres Meisterwerks „Kirschblüten“ an.

Angela Winkler, Jahrgang 1944, wurde Mitte der 70er Jahre durch „Die verlorene Ehre der Katharina Blum“ bekannt, nun brilliert sie in einem neuen Film, dessen Titel ihr gewidmet ist. Ein wunderbarer Film, der Humor und Unterhaltungskino mit aktuellen Fragen verbindet.

Das Traum-Kino im Grasweg 19 in Kiel zeigt den Film „Frau Winkler verlässt das Haus“ in der Zeit von Donnerstag, 1. Oktober, bis Mittwoch, 7. Oktober, täglich ab 17:30 und ab 20:00 Uhr. Dafür verlost das Traum-Kino 20x2 Freikarten. Welche der Vorstellungen die Gewinnerin



Zuerst lehnt Frau Winkler den Pflege-Roboter ab, lernt ihn dann aber doch zu schätzen.
Foto: Wild Bunch Germany

Mail an die Adresse am Ende dieses Textes. Geben Sie darin Ihren Vornamen und Nachnamen an. Ganz wichtig: Schreiben Sie in die „Betreff“-Zeile Ihrer E-Mail das Wort **GRIMPEL**. Alle korrekt ausgefüllten E-Mails, die uns bis Dienstag, 29. September, 12 Uhr, nehmen an der Verteilung. Die Namen und E-Adressen der Gewinner übermitteln das Traum-Kino.

nen und Gewinner sehen möchten, können sie frei wählen.

Wer zwei Tickets gewinnen möchte, schreibt dafür eine E-

Unsere E-Mail-Adresse lautet:
kielerexpress@kielermagazinverlag.de



Marinemusikkorps Kiel
Leitung: Korvettenkapitän
Inga Hilsberg

DIE GROSSE SYMPHONISCHE NACHT

DREI MUSIKKORPS.
EIN GEMEINSAMES
JUBILÄUM.

**30.
OKT.**

19:30 UHR

**KONZERTHAUS
AM SCHLOSS
KIEL**

MARINE MUSIKKORPS KIEL

SPECIAL GUESTS:
Heeresmusikkorps
Koblenz & Kassel

eventim 
 **TICKETS**
01806 - 570070
(0,20 €/Anruf inkl. MwSt aus allen dt. Netzen)

Der gesamte Erlös kommt der
„Kinderonkologie UKSH Kiel“ zugute

Abendkasse ab 18:30 Uhr | www.lionsclub-kiel.de

KONZERTKASSEN: Citti Park Kiel, Buchhandlung Liesegang Kiel, familia u.v.w.

Immobilienverkauf ohne Makler

Marc und Bennet kaufen problembehaftete Immobilien direkt vom Eigentümer

Je schlechter der Zustand, desto besser, sagen die beiden Kieler Immobilienprofis. Denn häufig ist der nicht wirklich repräsentative Zustand eines Objektes genau das Problem beim Verkauf. Weniger attraktive Immobilien lassen sich deutlich langsamer verkaufen, weil die potenziellen Käufer vor den bevorstehenden Sanierungsmaßnahmen zurückschrecken. Zudem muss bei Eigentumswohnungen der Verkäufer rein rechtlich dem Makler auch noch eine Innencourtage zahlen. Oft wollen Eigentümer von solch stark in die Jahre gekommenen, verwahrlosten oder mit überfordernden Mietverhältnissen vermietete Wohnungen diese einfach nur noch loswerden.



Die notwendige Sanierung einer Wohnung stellt viele Eigentümer oft vor finanzielle, zeitliche und nervenaufreibende Probleme.
Für die beiden Kieler beginnt hier die Passion.

Foto: WvS

Genau hier setzen die beiden Unternehmer aus Kiel an: „Wir kennen den Schmerz der Eigentümer sehr gut und haben uns genau darauf spezialisiert. Wir nehmen den Verkäufern vom Notartermin

an alle Kosten und Nöte ab“, erklärt Marc unkompliziert.

Nordlicht Projekt GmbH
Holtener Straße 322, Kiel
Tel. 0176/80127055
ahoi@nordlicht-projekt.de
www.nordlicht-projekt.de

10. Kieler hospizTAGE

3. bis 11. Oktober 2026

KIEL. Die 10. Kieler hospizTAGE laden mit vielen kostenfreien Veranstaltungen dazu ein, den Themen Sterben, Tod und Trauer auf unterschiedliche Weise zu begegnen. Eröffnet wird die Themenwoche im Metro Kino im Schloßhof am 3. Oktober um 11 Uhr mit einer Vorführung des Films „Das Sommerbuch“. Am 5. Oktober stellt sich das hospizlich-palliative Netzwerk ganztagig im CITTI-Park vor. Im Programm finden sich außerdem u.a. Klinik- und Hospizeinblicke, Lesungen, ein Friedhofsspaziergang, ein Poetry Slam sowie viele weitere vielfältige Informations- und Kulturveranstaltungen der Netzwerkpartner*innen. Veranstaltet werden die Kieler hospizTAGE vom hospizlich-palliativen Netzwerk in Kiel. Weitere Informationen zum



Das Programm der 10. Kieler hospizTAGE ist auf www.palliativnetz-kiel.de und unter 0431 / 220 335-0 erhältlich. Foto hospiz-initiative kiel

Programm und zum Netzwerk gibt es unter www.palliativ-netz-kiel.de und bei der hospiz-initiative kiel e.v..

Hosp.-pall. Netzwerk
c/o hospiz-initiative kiel e.v.
Waitzstraße 17, Kiel
Tel. 0431/220 335-0

Eine bunte Bühne für Menschen

Das neue „Welttheater Gaarden“ lädt zum Staunen, Erleben und Mitmachen ein

KIEL-GAARDEN. Es ist Wirklichkeit geworden: Das „Welttheater Gaarden“ der Bürgerbühne Kiel in der Elisabethstraße am Vinetaplatz in Kiel öffnet an diesem Wochenende zum ersten Mal seine Tür für das Publikum. Anton Brade, Gründer und Seele des Projekts, hat es geschafft, Unterstützung und Spenden zusammenzubringen, die den Betrieb des bürgernahen Theaters zunächst für eine einjährige Pilotphase sichern.

Mit dem Tanztheater „Step out of the Blue“ hat die neue bunte Gaardener Kulturstätte am gestrigen Freitag den Schritt in die erste Spielzeit und in ein Programm gemacht, das schon jetzt zahlreiche Highlights verspricht und seine Arme weit öffnet für Neugierige und Mutige, die selbst einmal auf der Bühne stehen wollen. Das Welttheater Gaarden will dabei besonders auch eine Bühne für die ganz unterschiedlichen Menschen im multikulturellen Gaarden sein, die hier in irgendeiner Form ihre eigene Geschichte auf die Bühne bringen können. Eine Besondere Geste an den Stadtteil ist das „Gaarden-Ticket“ des Theaters: Alle Menschen, die in Gaarden leben, haben einmal im Monat freien Eintritt zu einer der Vorstellungen.

Am heutigen **Sonntag, 26. September**, steht ab 19 Uhr zunächst noch einmal das **Tanztheater „Step out of the Blue“** auf dem Programm – in der Produktion der Bürgerbühne Kiel stehen die Profis Miriam da Silva und Prince Moussa Dapraise Kid Kaba gemeinsam mit Amateurrinnen auf der Bühne. Es geht um Menschen, Gefühle, Energie und Überraschungen. Das Stück ist auch ein Aufruf ans Publikum, hin und wieder mal die sicheren



Gemeinsam eröffnen Anton Brade und das Ensemble von „Step out of the Blue“ an diesem Wochenende offiziell die erste Spielzeit des Welttheaters Gaarden.

Foto: Jan Köster

Pfade zu verlassen, um sich auf andere Menschen, den Augenblick und das Leben einzulassen. Beginn ist um 19 Uhr, der Eintritt kostet 9 Euro für Erwachsene, 3 Euro für Kinder, und mit Gaarden-Ticket ist der Eintritt frei. Die gleichen Eintrittspreise gelten für die meisten Veranstaltungstermine – auch am morgigen **Sonntag, 27. September**, wenn ab 15 Uhr die **Theatergruppe der Türkischen Gemeinde SH** auf der Bühne steht

und Theater auf Türkisch mit deutschen Untertiteln spielt.

Im Anschluss an das Theaterstück öffnet von 17 bis 19 Uhr das **Tanzcafé „Let’s twist again“**, das bereits mehrfach im Kieler „musiculum“ gelaufen ist: Bei Swing, Rock ‘n’ Roll, Latin, Ska oder Beat geht es um den Spaß an der Bewegung zur Musik. Der Eintritt ist frei, Spenden für das Welttheater sind natürlich immer willkommen.

Bis zum Jahresende wird „Step

out of the Blue“ noch mehrmals im Welttheater Gaarden zu erleben sein. Weitere Highlights sind zum Beispiel die Auftritte des Magischen Clownduos **Gilad Shabtay & Flash Gonzales** am Freitag, Sonnabend und Sonntag, 16. bis 18. Oktober, der klassische **indische Tanz mit Katja Shivani** am Sonnabend, 24. Oktober, die „Unleashed“-Auftritte von **Stand-up-Comedienne Tamika Campbell** am Freitag und Sonnabend, 6. und 7. No-

vember, **Modern Freestyle Dance mit „kev precise“** am Freitag und Sonnabend, 20. und 21. November, oder die Abende am Freitag und Sonnabend, 27. und 28. November, wenn die **U-Bahnhof-Sängerin Melody Blessing** mit ihrer unfassbaren Stimme viele Schauer über Gänsehäute rieseln lässt.

Doch ein wesentlicher Punkt des Welttheaters Gaarden ist das eigene Mitmachen. Zum Beispiel bei der **„Gaarden Show“**, die für die **Freitage 23. Oktober und 13. November**, jeweils ab 20 Uhr eingeplant ist: Für höchstens fünf Minuten können sich an diesen Abenden alle die singen, tanzen, zaubern, jonglieren, Comedy oder etwas anderes. Besonderes können, auf der Bühne vor Publikum präsentieren. Bewerbungen sind noch möglich: Wer dabei sein will, kann ein 60-Sekunden-Reel mit dem Handy aufnehmen und es per **WeTransfer** an **info@buergerbuehnekiel.de** schicken. Das Publikum entscheidet, wer den Hauptpreis von 100 Euro gewinnt.

Am Donnerstag, 1. Oktober, starten auch die **„Offenen Abende“**: Außer in den Ferien besteht **jeden Donnerstag** von 19 bis 21 Uhr die Möglichkeit, spontan vorbeizukommen, die musikalische Theaterarbeit kennenzulernen und vielleicht auch gleich das ein oder andere auszuprobieren. Alles, was es dafür braucht, ist Neugier und ein bisschen Mut.

Das komplette Programm und alle jeweils aktuellen Mitmachangebote sind ebenso unter **www.welttheatergaarden.de** zu finden wie Infos zu den Möglichkeiten, dieses beeindruckende Projekt zu fördern und zu unterstützen.

KST

Hohe Ehrung für Dr. Thorsten Schmidt

KIEL. PD Dr. Thorsten Schmidt ist mit dem Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet worden. Ministerpräsident Daniel Günther überreichte ihm die Ehrung vor wenigen Tagen. Schmidt gehört zu den Pionieren der Sport- und Bewegungstherapie bei Krebs und hat dazu beigetragen, diesen Ansatz früh am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) zu verankern. Heute leitet er am Universitären Cancer Center Schleswig-Holstein (UCCSH) campusübergreifend die Angebote für Sport- und Bewegungstherapie.

Lange Zeit wurde Menschen mit einer Krebserkrankung vor allem Schonung und Ruhe empfohlen. Heute ist bekannt, dass individuell angepasste Bewegung Patientinnen und Patien-



Ministerpräsident Daniel Günther (re.) überreichte Dr. Thorsten Schmidt das Verdienstkreuz. Foto: Frank Peter

ten während und nach der Behandlung unterstützen kann – unter anderem dabei, körperliche Leistungsfähigkeit, Selbstständigkeit und auch Lebensqualität zu erhalten oder sogar zurückzugewinnen. Diesen Wandel hat Dr. Schmidt über viele Jahre mitgeprägt.

Der Johanniter-Hausnotruf

Zuhause und unterwegs ein gutes Gefühl.

Jetzt bestellen!
johanniter.de/
hausnotruf-testen
0800 966 7 336
(gebührenfrei)

14.09.–2.11.2026
4 Wochen gratis testen
und bis zu 120 €
Preisvorteil sichern!

EINKAUFEN MIT DER

BESTPREIS GARANTIE

KNUTZEN HOME

knutzen-home.de

Die mit dem **grünen** Haus

Treppenrenovierung Stufe-auf-Stufe System

Mit unserem Stufe-auf-Stufe Treppenrenovierungssystem bieten wir Ihnen das Rundum-Sorglos-Paket.

20 JAHRE GARANTIE AUF ABRIEB

Jetzt Termin vereinbaren!

Telefon **04321 2517160**

Mobil **0151 61728795**

- Kompetente Umsetzung
- 20 ansprechende Designs
- Pflegeleicht & Robust
- 20 Jahre Garantie auf Abrieb
- Made in Germany

DEEPSTREAM | Art.-Nr. 4063619

SUNWIND | Art.-Nr. 4063620

Genießen Sie die perfekte Kombination aus Design, Qualität und Funktionalität – für ein Wohngefühl, das begeistert.

KLICKVINYL DEEPSTREAM / SUNWIND
5,5mm Stärke, 0,55mm Nutzschicht

UVP **39⁹⁹**
19⁹⁹
Preis pro m²

KNUTZEN HOME Kiel
Asmusstr. 19-21 • Tel. 0431 74 808
Bahnhofstr. 14 • Tel. 0431 64 25 24

KNUTZEN HOME Neumünster
Fehmarnstr. 14 • Tel. 04321 25 17 10

KNUTZEN TEPPICH-HOF Büdelsdorf
Neue Dorfstr. 68 • Tel. 04331 35 060

KNUTZEN TEPPICH-HOF Eckernförde
Rendsburger Str. 122 • Tel. 04351 76 95 60

Alle Preise sind Abholpreise ohne Montage und verstehen sich in Euro, inkl. gesetzl. MwSt., solange der Vorrat reicht. Irrtümer, Farbabweichungen und Änderungen vorbehalten.

Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH

DAS KINOPROGRAMM VON VIER KIELER KINOS

SA. 26.9. – FR. 2.10.2026



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

metro – Kino im Schlosshof

Bibi Blocksberg – Die total verhexte Zeitreise
FSK 0. 90 Min. DE 2026.
Für ein Schulpraktikum hilft Bibi zwei Wochen lang als Museumsaufseherin aus. Das scheint zunächst furchtbar langweilig zu werden, doch dann verschwindet eine äußerst wertvolle Spieluhr.
Sa 12:15, 14:15, 16:00/So 14:40, 15:45/ Mo 14:00, 16:00/Di 14:45/ Mi 13:50, 15:50

Avengers Endgame (extended)
FSK 12. 184 Min. USA 2019.
Sa 19:45/So 19:30

Shaun das Schaf – Spuk im Kürbisfeld
FSK 6. 90 Min. GB 2026.
Mitten in den Vorbereitungen für Halloween zerstört der tollpatschige Farmer versehentlich das Kürbisbeet. Mit ungewöhnlichen Mitteln versucht Shaun, das Fest trotzdem noch zu retten.
So 14:00

Historisches Kiel in Bildern, 4. Folge Esmarchstraße und Blücherplatz 1899-1957
FSK 0. 60 Min.
Die Bilderreise mit Wolfgang Kuessner gibt mit rund 100 Bildern und Kuessners Worten einen Eindruck von der Entwicklung Kiels zur Großstadt im



Zeitraum 1900-1910 und den drauf folgenden Veränderungen, insbesondere durch den 2. Weltkrieg.
Sa 16:00

Adams Acht
FSK 6. 124 Min. DE 2026.
Ratzeburg ist eine beschauliche Kleinstadt und liegt Ende der 1950er-Jahre praktisch direkt an der innerdeutschen Grenze zur DDR. Karl Adam hat in Ratzeburg als Lehrer zu tun. Als solcher hat er es vor allem mit einer Generation von jungen Männern zu tun, die zumeist ihre Väter im Zweiten Weltkrieg verloren haben. Und die sind wütend, weil der Krieg und die Naziherrschaft zwar vorbei sein mögen, aber das bedeutet noch lange nicht, dass es so etwas wie eine Perspektive für den Rest des Lebens gibt.
Sa 17:30, 20:15/ So 10:15, 12:20, 17:45, 20:15/ Mo 17:30, 19:50/ Di 15:45, 17:15, 20:15/ Mi 15:30, 20:15

Vaterland
FSK 0. 82 Min. DE 2026.
Sa 14:00, 18:00/So 12:10, 16:30, 18:20/ Mo 14:00, 15:45, 18:00/ Di 14:00, 18:15, 20:15/ Mi 13:45, 17:50

Bad Apples
FSK 16. 101 Min. GB 2026.
Die Grundschullehrerin Maria versucht mit allen Mitteln, ihre Klasse von Zehnjährigen zu begeistern und zu fördern. Doch es gibt einen einzelnen, besonders chaotischen

und unberechenbaren Schüler, der den Unterricht immer wieder aus dem Gleichgewicht bringt. Da ihre berufliche Zukunft zunehmend auf dem Spiel steht und das Verhalten des Kindes immer schlimmer wird, trifft Maria mehrere desaströse Fehlentscheidungen.
So 20:20/ Mi 18:05/ OmU: Di 20:00

Spider Man: Brand New Day
FSK 12. 145 Min. USA 2026.
So 16:40/ Mo 20:15/ Mi 19:45

Die Odyssee
FSK 16. 172 Min. USA 2026.
Sa 16:15/Di 16:45/ Mi 16:30

Das gewisse Etwas
FSK 12. 105 Min. DE 2026.
Sa 20:15/ So 10:15/ Di 15:00/ Mi 14:20

Steckerlfischfiasko
FSK 12. 99 Min. DE 2026.
So 10:20, 12:30

Paw Patrol: Der Dino-Film
FSK 0. 88 Min. USA 2026.
Sa 12:00

Toy Story 5
FSK 0. 101 Min. USA 2026.
Sa 11:45

Minions & Monster
FSK 6. 89 Min. USA/FR 2026.
Sa 14:00/ So 14:30/ Mo 13:45

FILMTIPP

Verity – Dunkle Geheimnisse
Sekt oder Selter Preview
FSK 12. 118 Min. USA 2026.
Die junge Autorin Lowen Ashleigh (Dakota Johnson) erhält von Jeremy Crawford (Josh Hartnett) ein ungewöhnliches Angebot: Sie soll die erfolgreiche Buchreihe seiner Ehefrau Verity Crawford (Anne Hathaway) vollenden. Um sich in das Werk einzuarbeiten, zieht Lowen in das abgelegene Anwesen der Familie und sichtet Veritys umfangreiche Notizen und unveröffentlichte verstörende Manuskripte. Nach Colleen Hoovers Bestsellerroman.
Mi 20:00

Kino in der Pumpe

The Beauty of Ballroom
Chan Sze-Wei. Philippinen 2025. OmU. 96 Min. Dokumentarfilm über queeres Leben in Asien.
Inspiriert von der Underground-Ballroom-Kultur New Yorks gründen Sun, Teddy und Xyza „Ballroom-Communities“ in Südostasien – als sichere Zufluchtsorte vor Homophobie, Transfeindlichkeit, Colorism und HIV-Stigmatisierung. Hier entstehen dann so genannte „Houses“ – Ersatzfamilien, die sich zu Tanz-Battles treffen, die auf den ersten Blick unterschwellig aggressiv wirken, vor allem aber auch sexy und selbstermächtigend.
OmU: Sa + Mi 18:15

3x3-Retro Béla Tarr: Sántántángo
Béla Tarr. HUN 1994. 450 Min. OmU. Buch: László Krasznahorkai. Mit Mihály Vig, Putyi Horváth.
Ein ungarisches Dorf nach dem Ende der Geschichte: Halbverlassen, durch den Zusammenbruch des Kommunismus entvölkert, vegetieren Dorf und Bewohner seit Jahren vor sich hin. Doch als der für tot gehaltene Irmas zurück ins Dorf kehrt, macht sich plötzlich Hoffnung, gar Aufbruchsstimmung breit, und der Neuankömmling wird schnell zum Mittelpunkt des Dorflebens. Wäre da nicht der nagende Verdacht, dass Irmas Nur gemeinsame Sache mit der Polizei macht.

FILMTIPP

Das geträumte Abenteuer
Valeska Grisebach. BUL/DE/FR/AT 2026. 164 Min. Mit Yana Radeva, Syuleyman Letifov.
Die Archäologin Veska ist für ein Ausgrabungsprojekt in ihre Heimatstadt Svilengrad zurückgekehrt, in die Grenzregion zwischen



Bulgarien, Griechenland und der Türkei. Überraschend trifft sie auf Said, einen alten Bekannten aus den Rhodopen, den undurchsichtige Geschäfte nach Svilengrad geführt haben. Said's Auto ist gestohlen worden, und Veska lädt ihn ein, den Tag mit ihr auf der Ausgrabungsstätte zu verbringen. Am nächsten Morgen ist Said verschwunden. Veska folgt den Spuren Said's und dringt dabei immer tiefer in die verborgenen Schichten und Verhältnisse der Stadt und ihrer Menschen vor. Was hat Said mit Iliya zu tun, dem mächtigen Mann im Hintergrund, bei dem alle Fäden zusammenzulaufen scheinen?
Sa, Mo-Mi 20:00 OmU: Do + Fr 19:30

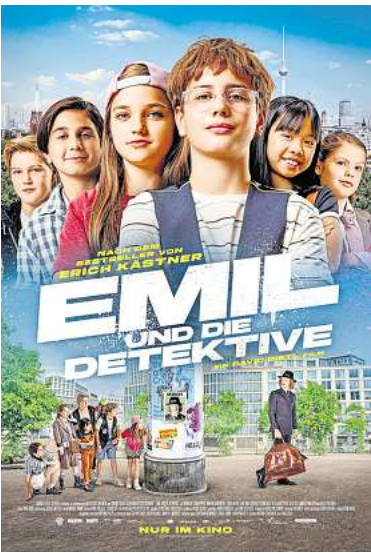
Studio Filmtheater

Adams Acht
Drama. FSK 12.
Nach einer wahren Geschichte. Lehrer Karl Adam formt Ende der 1950er-Jahre in Ratzeburg aus jungen Außenseitern ein ungewöhnliches Ruderteam, das er trotz Spott und Widerständen bis zu den Olympischen Spielen 1960 führt.
Sa 14:45, 17:30, 20:15/ So 17:15, 19:45/ Mo, Di 17:30, 20:15/ Mi 15:00, 17:45

Das gewisse Etwas
Komödie. FSK 6.
Sa, So 12:30/ Mo 15:15/ Di 15:00

Fair Game
Horror. FSK 18.
Reihe Mondo Grindhouse, mit Einleitung
OmU (Engl.): Sa 22:45

Gentle Monster
Drama. FSK 16.
Konzertpianistin Lucy zieht mit ihrer Familie aufs Land, doch als die Polizei schwere Vorwürfe gegen ihren Mann erhebt, gerät ihre Welt aus den Fugen.
Sa, Di, Mi 20:00/ So 12:30/ Mo 20:30



Insidious 6: Out of the Further
Horror. FSK 16.
Neuester Teil der Horror-Sequels.
OmU (Engl.): Sa 22:45

Jim Queen
Animation. FSK 16.
Das Leben des queeren Fitness-Influencers Jim gerät aus den Fugen, als in Paris die Heterose grassiert, ein mysteriöses Virus, das schwule Männer hetero macht. Die Animationskomödie für Erwachsene taucht in die queere Gegenwartskultur und hinterfragt mit pointiertem Humor neben Heteronormativität auch die ungeschriebenen Codes der schwulen Community .
Sa 22:30/ So 20:00

Kurzfilmtag September: Kontrollverlust
Kurzfilme. FSK 12.
Monatlicher Kurzfilmtag, tlw. OmU.
Mo 18:30

Die Odyssee
Abenteuer. FSK 12
So 20:00/ OmU (Engl.): Mo 20:00

FILMTIPP

Emil und die Detektive
Kinderfilm. 100 Min. FSK 6.
Nach dem Kinderbuch von Erich Kästner. Emil soll die Sommerferien bei seiner Oma in Berlin verbringen. Doch schon im Zug dorthin wird er von dem skrupellosen Betrüger Max Grundeis ausgeraubt – und ein wildes Abenteuer beginnt! Gemeinsam mit einer Bande cleverer Kinder nimmt Emil die Verfolgung auf und stürzt sich in eine rasante Detektivjagd quer durch Berlin – voller Witz, Mut und echter Freundschaft.
Sa 15:30, 17:30/ So 15:15, 17:30/ Mo 16:00/ Di, Mi 15:00, 17:30

Traum-Kino

Silent Friend
Naturfilm. DE 2026. Regie: Ildiko Enyedi. Mit Luna Wedler, Tony Leung. 147 Min.
Im Herzen des botanischen Gartens in Marburg steht ein majestätischer Ginkgobaum. Seit über 100 Jahren ist er stiller Zeuge – Beobachter leiser, tiefgreifender Veränderungen im Leben dreier Menschen. 2020 wagt ein Neurowissenschaftler aus Hongkong ein ungewöhnliches Experiment mit dem uralten Baum. 1972 erfährt ein junger Student eine innere Wandlung – ausgelöst durch konzentrierte Beobachtung. 1908 folgt die erste Studentin der Universität ihrer Leidenschaft für die Fotografie – und entdeckt durch das Objektiv ihrer Kamera die verborgenen Muster des Universums.
Mo-Mi 20:00

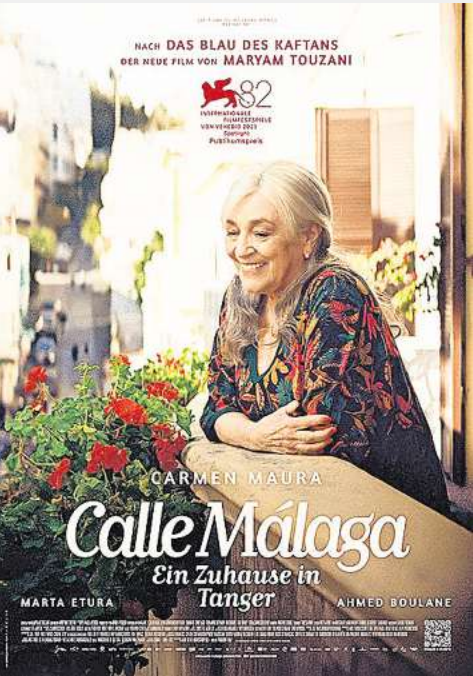
Was haben wir gelacht
Doku über das deutsche Fernsehen, kommentiert von Esther Schweins und Hella von Sinnen.
Sa 20:00, Mi 17:30

Loving Vincent
Kunstfilm über Vincent van Gogh.
So 13:15

Shaun das Schaf – Ufo-Alarm
Trickfilm ohne Sprache. Für Kinder. 87 Minuten. FSK 0.
So 15:30

Staatsschutz
Drama über Justiz und rechte Szene.
So 20:00

Frau Winkler verlässt das Haus
Der neue Film von Doris Dörrie mit Angela Winkler und Laura Tonke.
Do 1.10., Fr 2.10. 17:30, 20:00



Calle Málaga
Die 79-jährige María Ángeles (Carmen Maura) ist tief verwurzelt im spanischen Viertel von Tanger. Ihre Wohnung in der Calle Málaga – voller Erinnerungen, Blumen und antiker Schätze – ist ihr ganzer Stolz. Vom Balkon aus beobachtet sie das bunte Treiben der Stadt – ruhig, zufrieden, in ihrer eigenen Welt. Doch als ihre Tochter Clara die Wohnung verkaufen will, gerät alles ins Wanken.
Sa-Di 17:30

Weitere Infos:
www.traum-kino-kiel.de

XXXLutz

in Neumünster

Sonntagsverkauf

geöffnet von 11.00 bis 17.00 Uhr,
Beratung und Verkauf ab 12.00 Uhr

— XXXL —
RESTAURANT
XXXLutz

ab 11.00 Uhr
geöffnet!

Sonntag
27.
September

Cookit
GRATIS!

Beim Küchenkauf mit 5 Großgeräten
und einem Gesamtwert ab 9.999 €.

Wahlweise in Schwarz
oder Weiß. Solange
der Vorrat reicht.

Nur bis 27.09.2026



KINDER-
PROGRAMM

XXXL
Unterhaltung
mit tollen
Aktionen

Nur am 26.09. und 27.09.2026



— XXXL —
RESTAURANT
XXXLutz

GUTSCHEIN



+14,90-
7,-

Gourmet-
Schweinefiletteller

Schweinefiletmedallions mit Wald-
pilzsauce, Rösti und Brokkoli.



+18,90-
9,-

Entenkeule

gebraten, mit Kartoffel-
knödel und Rotkraut



für NUR
0,50 €

zu jedem bestellten
Kaffee ein Stück
Torte* nach Wahl

*Auf Wunsch statt der Torte auch
eine süße Palatschinke.

Gültig bis 27.09.2026
bei XXXLutz in Neumünster.

1.750€ SPAREN!

MIT GUTSCHEINEN
Gutscheine nur in der Filiale gültig!

XXXXL Aktion

Bis zu

3) + S)

Ausge-
nommen:
siehe S) sowie
in dieser
Werbung
angebotene
Ware.

AUF
FAST

ALLE

auch auf
große Marken

☒ Gardinen

☒ Leuchten

☒ Heimtextilien

☒ Teppiche

☒ Baby-Exklusivmarken

☒ Haushaltswaren
& Accessoires

Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen
und -inhaber, nur in unserer Filiale gültig.



XXXLutz

Gutschein

2500 €

2) + S)

bei Kauf
ab 750 €



XXXLutz

Gutschein

500 €

2) + S)

bei Kauf
ab 1.500 €

mindestens
35%
1) + S)

zusätzlich
mit Freundschaftskarte



XXXLutz

Gutschein

1.000 €

2) + S)

bei Kauf ab
3.000 €



XXXLutz Neumünster | BAB Neumünster Mitte | Freesenburg 8 | 24537 Neumünster |
Tel. (030) 25549256-0 | Öffnungszeiten: Mo – Fr. 10.00 – 19.00 Uhr, Sa. 9.00 – 18.00 Uhr | neumuenster@xxxlutz.de

Original-Produktbilder mit  generiert oder bearbeitet.

ILDE39-6-a Für Druckfehler keine Haftung. Artikel im Online Shop immer zum Freundschaftskartenpreis – unabhängig jeglicher Rabattaktionen. Marktplatz-Verkäufer/Drittanbieter sind von allen Aktionen ausgenommen. Die XXXLutz Möbelhäuser, Filialen der BDSK Handels GmbH & Co. KG, Mergentheimer Straße 59, 97084 Würzburg. 1) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber auf gekennzeichnete Artikel. Ausgenommen: siehe S). Gültig bis mindestens 27.09.2026. 2) Gültig bei Neuauflagen auf gekennzeichnete Artikel der Abteilungen Möbel, Küchen, Matratzen, Teppiche und Babyzimmer. Ausgenommen: siehe S). Für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber. Soweit anwendbar. Kombination mit dem 35%-Freundschaftskartenpreis möglich, darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Gültig nur in unserer Filiale in Neumünster. Pro Einkauf und Kunde nur ein Gutschein einlösbar. Gültig bis 27.09.2026. 3) Exklusiv für Freundschaftskarteninhaberinnen und -inhaber. Gültig bei Neuauflagen auf gekennzeichnete Artikel, die in die Tasche passen, aus den Abteilungen Haushaltswaren & Accessoires, Gardinen, Leuchten, Teppiche, Heimtextilien sowie für die Baby-Exklusivmarken Jimmy Lee, My Baby Lou, Avelia und Patino. Ausgenommen: siehe S). Keine weiteren Konditionen möglich. Gültig bis 27.09.2026, nur bei XXXLutz in Neumünster. Einkaufstasche „XXXXL Shopping Bag“, ca. 53 x 40 x 22 cm (83500010) für 1,- € erhältlich. C) Ein Cookit gratis. Wahlweise schwarz oder weiß, bei Kauf einer Küche mit fünf Großgeräten und einem Gesamtwert ab 9.999,- Euro. Gültig nur in unserer Filiale in Neumünster, nur bei Neuauflagen. Darüber hinaus keine weiteren Konditionen möglich. Nur solange der Vorrat reicht. Gültig bis 27.09.2026. S) Gültig bei Neuauflagen. Ausgenommen: Artikel in dieser Werbung, in der Ausstellung als „Dauertiefpreis“ und „Bestpreis/Beste Preis“ gekennzeichnete Artikel, Blomus, Boxox, Depot, Elle Decoration, JAB, Joop!, Teppiche, Leifheit, Musterring, Paidi, Schöner Wohnen, Soehle, Team 7, Tilo, Tom Tailor Teppiche und Vorwerk, bereits reduzierte Ware, Abverkaufsartikel, Saisonartikel, Badzubehör, Elektro-Kleingeräte, Gutscheinverkauf und Bücher. Bei XXXLutz in Blankenburg keine Baby-Artikel platziert, aber bestellbar. Keine Barauszahlung. © Symbolfoto. Gutscheine einlösbar für 2 Personen. Preisangabe gilt pro Person. Gutschein bitte vor der Bestellung abgeben. Gültig bis 27.09.2026 bei XXXLutz in Neumünster. Solange der Vorrat reicht. Allergen-Informationen erhalten Sie bei unseren Mitarbeitenden. Zusatzstoffnummern: siehe Speisekarte.

Alles für dein
schönes Zuhause.

XXXLutz



A photograph of a turtle, likely a pond turtle, resting on a light-colored, textured log. The turtle has a dark, patterned shell and a yellowish-orange stripe along its side. It is facing left, with its head and front legs visible. The background is a dense thicket of green foliage and branches, suggesting a natural pond environment. The image is framed by a thin black border.

		2			4	9		1
7		1				2	8	4
3	4		8					5
			4				9	
			6	5	3			
	3				8			
2					5		1	9
9	1	5				7		6
4		8	1			3		

[illegible]

Irgendwo in dieser Ausgabe treibt sich unser Exi herum. Mal versteckt er sich in einem Foto, mal verbirgt er sich zwischen den Artikeln. Wer aufmerksam sucht, kann ihn entdecken. Viel Spaß beim Suchen! Vergangene Woche las Exi den Kieler Express auf Seite zwei. Das Foto zeigte den Neptun-Kopf auf dem Asmus-Bremer-Platz. Er ist Teil eines Wasserspiels, das aber schon lange nicht mehr in Betrieb ist.

Was ist los in Kiel und der Region?

Beim „Tag des Handwerks“ stellen sich am heutigen **Sonnabend, 26. September**, von 11 bis 17 Uhr, insgesamt 14 Innungen und Organisationen am Bootshafen in **Kiel** vor. Besucherinnen und Besucher können mit Unternehmensverantwortlichen und Auszubildenden sowie mit Beraterinnen und Beratern und natürlich auch Auszubildenden ins Gespräch kommen, um aus allererster Hand zu erfahren, was die einzelnen Berufsfelder ausmacht und worauf es zum Beispiel bei einer Ausbildung ankommt. Bei vielen Innungen können die Besucherinnen und Besucher auch selbst aktiv werden. Ergänzt wird der Aktionstag außerdem durch ein buntes Bühnenprogramm mit Live-Musik, Tanz, Mode und mehr.

Zum 20. „Mädchen*fest“ in Schleswig-Holstein sind am heutigen **Sonnabend, 26. September**, von 13 bis 17 Uhr alle Mädchen, jungen Frauen und nicht-binären Personen ab zehn Jahren eingeladen: Gefei-ert wird das landesweite Fest in der Gemeinschaftsschule am Brook,

Illtisstraße 82 in **Kiel**. Jugend- und Mädchentreffs, Beratungsstellen, Jugendverbände sowie zahlreiche Einrichtungen aus Kiel und ganz Schleswig-Holstein präsentieren ihre Arbeit mit kreativen Mitmachaktionen, Informationsständen und Workshops. Unter den Mitmachangeboten sind unter anderem ein Zirkusworkshop, ein K-Pop-Tanzworkshop, das Programmieren von Robotern, eine Fahrrad-Selbsthilfewerkstatt und vieles mehr. Der Eintritt ist frei.

Mit unbändiger Spielfreude lassen die Musikerinnen und Musiker von „Analogue Swing“ am heutigen **Sonnabend, 26. September**, ab 20 Uhr in der Reihe „JazzApart“ im Kulturforum Schwimmhalle Schloss **Plön** Eigenkompositionen und neu gestaltete Klassiker des „Hot Club Jazz“ erklingen. Man stelle sich den Charme eines französischen Straßencafés vor, dazu wippende Füße, ein lässiges Gitarrenriff im Stile Django Reinhardts und darüber swingend aufjauchende Improvisationen von Geige oder Klarinette. Ein

musikalisches Erlebnis außerhalb gewöhnlicher Klasse, das zum Treibenlassen, Tagträumen und Tanzen verführt. Einlass ist ab 19 Uhr. Tickets gibt es unter www.kulturforum-ploen.reservix.de und an der Abendkasse.

Bei den „Kieler Ateliertagen“ am heutigen **Sonnabend, 26., und morgigen Sonntag, 27. September**, öffnen wieder zahlreiche Künstlerinnen und Künstler in und um **Kiel** von 11 bis 18 Uhr ihre Ateliers und Werkstätten für alle, die vor Ort mal sehen wollen, wo und wie Kunst entsteht. Eine Übersicht über alle teilnehmenden Orte ist auf www.kieler-alteliertage.de zu finden.

Einen „Sonntag zwischen Kanal, Marinegeschichte und Kunst“ verpricht das Kulturmeilenfest des Maritimen Viertels in **Kiel-Wik und Holtenau** am morgigen **Sonntag, 27. September**, von 11 bis 17 Uhr. Zwischen Marineanlagen und An-schärpark, Maschinenmuseum und Schleusen, Wiker Balkon und Tiessenkai können die Besucherinnen und Besucher auf beiden Seiten des Kanals auf eine abwechslungsreiche Entdeckungstour durch das Maritime Viertel gehen. Zahlreiche Orte wie die Technische Marineschule, der Flandernbunker, oder das Schiffercafé bieten besondere Programmpunkte an – die verbindene Kanalfähre „Adler I“ wird von 14 bis 16 Uhr zum Kulturschiff, mit Lesugen von Norbert Aust. Ob Sonnenstuhl bauen, Trecker fahren, Kunstge-nuss, Kreativität oder Kaffee und Kuchen: Der Eintritt ist frei, und eine Übersicht über das gesamte Programm ist unter www.maritim-mesviertel.de zu finden.

Seit 40 Jahren ist der Bauch-

redner Jörg Jara mit seinen lie-benswerten und schrägen Figu-ren schon auf den Bühnen unterwegs. Mit dem Besten aus dieser Zeit ist er am **Freitag, 2. Oktober**, ab 19 Uhr in der Kul-turstätte Waldhof im Rönner Weg 75 in **Kiel** zu Gast. Tickets gibt es für 19 Euro, erm. 17 Euro, vorab per E-Mail an kartenver-kauf-kultur-kroog@web.de oder für 21 Euro, erm. 19 Euro an der Abendkasse.

Von **Freitag, 2. Oktober, bis Sonntag, 11. Oktober**, ist wie-der Herbstmarkt auf dem Wil-helmplatz in **Kiel**. Öffnungszeiten: Mo-Do 14-22 Uhr, Fr und Sa 14-23 Uhr, am Abschluss-Son-tag nur bis 21 Uhr.

Nix im Schrank und kein prall gefülltes Portemonnaie? Beim Second-Hand-Damenmoden-Markt am **Sonnabend, 3. Ok-tober**, von 14 bis 17 Uhr im „Sportler Huus“, Alter Steenber-ker Weg 24 in **Kiel-Suchsdorf**, gibt es hochwertige Damenmo-de bis Größe 56 zu vernünftigen Preisen. Der Eintritt ist frei.

Am besten jetzt schon mal um Tickets kümmern: Fünf kleine aber feine Gänge mit Weinbegleitung gibt es beim **Live-Cooking** im Alten Haus 1589 in der Richthofenstraße 53 in **Kiel-Holtenau** am **Sonn-abend, 3. Oktober**, ab 18 Uhr. Der volle Genuss kostet 89 Euro, Reservierungen sind über www.Alt-Haus1589.de mög-lich.

Fast noch ein Geheimtipp ist das junge **Klaviertrio „Avin“**, das mit einem anspruchsvollen Programm beim nächsten Plöner Schlosskonzert am **Mon-tag, 5. Oktober**, ab 19.30 Uhr im Kulturforum Schwimmhalle Schloss **Plön** im Schloßgebiet 1

zu erleben ist. Auf dem Pro-gramm stehen Klaviertrio-Wer-ke von Rebecca Clarke, Ludwig van Beethoven und Johannes Brahms. Tickets gibt es für 25 Euro, erm. 20 Euro, bei der Buch-handlung Schneider, Lübecker Straße 18 und bei der Plöner Tourist-Info in der Bahnhofstra-ße 5, Tel. 04522/50950.

So Authentisch wie keine an-dere Tribute-Band bringt **„Stahlzeit“** das Erlebnis eines Rammstein-Konzerts auf die Bühne. Am **14. Mai 2027** sind „Stahlzeit“ mit brachialem Sound und Feuershow in der Merkur Ostseehalle in **Kiel** zu er-leben. Tickets gibt es über www.merkur-ostseehalle.de

Reparaturcafé in Kiel-Gaarden

KIEL-GAARDEN. Ob wackeln-der Stuhl, streikende Kaffeema-schine oder defektes Elektroge-rät: Im Reparatur-Café Gaarden bekommt am Sonnabend, 10. Oktober, von 13 bis 16 Uhr im Vi-netazentrum an der Elisabethstra-ße 64 in Kiel wieder so manches leicht angeschlagene Lieblings-stück eine zweite Chance. Ge-meinsam mit erfahrenen ehren-amtlichen Reparateuren können Besucherinnen und Besucher de-fekte Alltagsgegenstände unter-suchen, verstehen und im besten Fall wieder zum Leben erwecken. Insgesamt können 28 Zeitfenster von jeweils 30 Minuten über die Website www.reparaturcafe-gaarden.de gebucht werden. Von

15 bis 16 Uhr gibt es eine offene Reparaturstunde für alle, die spontan vorbeischaun möchten – spätester Einlass ist um 15 Uhr. Bitte pro Person nur einen Gegen-stand mitbringen. Smartphones, Handys und Videorekorder kön-nen leider nicht berücksichtigt werden. Wer Kabel, Netzteile, Zu-behör oder die Bedienungsanlei-tung dabei hat, erhöht die Chan-cen auf eine erfolgreiche Repara-tur. Wer auf seine Reparatur war-tet, kann das bei Kaffee und Ku-chen tun. Das Angebot ist kostenlos, wer aber etwas spenden möchte, darf das gerne tun. Das nächste und für dieses Jahr letzte Reparaturcafé in Gaarden läuft am 21. November.

ANZEIGE

Polsterhandwerk: Ihre Lieblingsmöbel in neuem Glanz!

Fachgerechte Aufarbeitung als nachhaltige Alternative zum Neukauf

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und Ihre geliebten Polstermöbel haben mit den Jahren ihren Glanz verloren? Für die meisten ist klar: etwas neues muss her! Aber viele der heutigen Mö-bel, so verlockend sie preislich auch sind, können die gewohnte Qualität und Langlebigkeit vergangener Zeiten einfach nicht mehr bieten. Dabei ist ge-rade mit steigendem Alter die Qualität des Sitzens umso wichtiger. Mit dem fachgerechten Aufarbeiten und Neubeziehen Ihrer Sofas, Sessel, Bänke oder Stühle genießen Sie neben dem wunschgemäßen Sitzkomfort auch eine stilvolle und maßgeschnei-derter Aufwertung Ihres Zuhauses und leisten zudem noch Ihren kleinen, aber dennoch wertvollen Beitrag zu einer nachhaltigen Zukunft. Genau an diesem Punkt kommt das erfahrene Team der Polsterei Grau ins Spiel! Als Meisterbetrieb steht man Ihnen mit traditioneller Handwerkskunst und hochwertigen Materialien ger-ne als Partner und Experte zur Seite, um Ihren Lieblingsmöbeln und Rari-täten gemeinsam wieder zu neuem und zeitgemäßem Glanz zu verhelfen. Wählen Sie dabei aus einer Vielzahl ed-ler Stoffe und hochwertiger Lederarten! Der inhabergeführte Familienbetrieb bietet Ihnen außerdem eine kostenlo-se und unverbindliche Beratung direkt

in Ihrem Zuhause an, damit Sie in Ihrer vertrauten Um-gbung die besten (farblichen) Entscheidungen für Ihr Heim treffen können. Der kostenfreie Transport Ihrer Möbel in ganz Schles-wig-Holstein rundet den „All-Inklusive-Service“ der Polsterei-Grau ab. Aktuell (nur für kurze Zeit!) gibt es zudem für alle Kieler bis zu



Wichtig: Alle Angebote gel-ten nur die nächsten 14 Tage! „Wir sind ein Familienbetrieb, der großen Wert auf traditionelle Werte und den direkten Kontakt legt, daher begrüßen wir es, wenn Sie einfach ganz altmodisch zum Telefon greifen und uns kurz Ihr Anliegen schildern, wir freuen uns schon auf Ihren Anruf“, sagt Inhaber Michael Grau.

Polsterei Grau
Süderende 9, 24803 Erftde
Tel. 04333/2970978
Mobil: 0176/30756195
E-Mail: polsterei-grau@gmx.de

30 % Rabatt auf viele beliebte Stoffe und Lederarten! Zudem erhalten Sie beim Aufarbeiten Ihrer gesamten Garnitur das kleinste Element kostenlos – bei einem Sessel mit Hocker gibt es den Hocker gratis und ab mindestens 4 Stühlen ist einer ebenfalls kostenfrei!

Medizin

ANZEIGE

Thema: Nervenschmerzen

Ernüchterung nach der Bandscheiben-OP: Warum können diffuse Schmerzen und sensorische Störungen bleiben?

Was bei anhaltenden Nervenschmerzen helfen kann

Ein Schmerz wie ein Dolchstoß – und plötzlich geht nichts mehr. 180.000 Menschen erleiden hier-zulande jährlich einen Band-scheibenvorfall. Aber auch nach der schmerzhaften Akutphase kämpfen viele Betroffene mit Folgeschäden in Form von dif-fusen Schmerzen sowie Kribbel- und Taubheitsgefühlen, die sich oftmals hartnäckig halten. Hier erfahren Sie, was geschädigte Nerven damit zu tun haben und welche speziellen Arzneitropfen Betroffenen Hoffnung schenken.

Vor einiger Zeit erlitt ich selbst einen Bandscheibenvorfall. Als Gesundheitsredakteurin waren mir die Fakten bekannt. Dennoch ist die persönliche Erfahrung im-mer anders als das, was man zu wissen glaubt.

Das stille Leiden nach der Akutphase

Je nach Schwere kann ein Band-scheibenvorfall von selbst verhei-len oder unterstützt durch Phy-siotherapie. In schwereren Fällen kann eine Operation nötig wer-den – so auch bei mir. Nach der Operation waren die Schmerzen zunächst weg. Aber: Monatelang blieben ein lästiges Kribbeln im Fuß und ein Taubheitsgefühl in der Wade. Und dann kamen auch



immer wieder diffuse Schmerzen zurück. Um die Ursache dafür zu verstehen, muss man die Rolle der Nerven dabei betrachten.

Bandscheibenvorfall: Was haben die Nerven damit zu tun?

Zwischen den Wirbeln der Wir-belsäule liegen die Bandscheiben.

Bei einem Bandscheibenvorfall tritt der Kern der Bandscheibe aus. Schmerzen entstehen vor allem dann, wenn der Kern auf einen Nerv drückt. Diese Schmer-zen sind dann: Nervenschmerzen. Ist z. B. der Ischiasnerv betroffen, können extreme Schmerzen bis ins Bein ausstrahlen.

Die Nervenschädigung führt aber nicht „nur“ zu Schmerzen, sie stört auch die Signalweiter-leitung im Nerv, was zu anhal-tenden Missempfindungen wie Kribbel- und Taubheitsgefühlen führen kann. Viele Patientin-nen und Patienten sind nach der Akuttherapie eines Bandscheibenvor-falls frustriert, wenn Schmer-zen mit Miss-empfindungen bleiben. Das Dilemma: Vie-le Schmerzmittel greifen nicht an der ursächlichen Nerven-schädigung an und wir-ken bei Nervenschmer-zen kaum.

Nervenschmerzen mit Missempfindungen wirksam behandeln

Forscher aus der modernen Nervenmedizin haben nach ge-eigneten Wirkstoffen gesucht, die gezielt an Nervenschmerzen an-setzen und Erstaunliches entdeckt: **Iris versicolor** bekämpft ziehende und brennende Schmerzen im Hüftnerv bis zum Fuß. **Cimicifuga racemosa** bekämpft Druck und Schmerz in der Lenden- und Kreuzbeingegend sowie längs

des Ischias-Nervs. **Gelsemium sempervirens** setzt im zentralen Nervensystem an und kommt bei scharfen, schießenden Schmer-zen zum Einsatz. Auch **Cyclamen purpurascens** und **Spigelia an-thelmia** wirken laut Arzneimittel-bild bei Nervenschmerzen.

Anwender sind begeistert

Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, das eine Kombi-nation aus genau diesen fünf Arznei-stoffen enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Restaxil erhältlich. Im Netz findet man bereits zahlreiche positive Erfahrungen mit Restaxil. So berichtet eine Anwenderin: „Ich habe zwei Bandscheiben-vorfälle und jedes Mal, wenn ich es vor lauter Nervenschmerzen nicht aushalten kann, nehme ich Restaxil. Mir hilft es sehr gut!“

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 12895108)
www.restaxil.de

Nerven-schmerzen?
Natürlich Restaxil®



Restaxil®

LESERREISEN

Unsere schönsten Adventsreisen für Sie!

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

Mit Top-Leistungspaket!



p.P. im EZ € 664,90

p.P. im DZ nur € **549,90**

Zum „Pyramidenanschub“ ins Erzgebirge

**Erzgebirgsrundfahrt • Dresden
Schlösser- & Burgen-Tour**

Erleben Sie den traditionellen Pyramidenanschub zum Start in die Adventszeit. In einer feierlichen Zeremonie versammeln sich alle Gäste vor dem Hoteleingang an der großen Pyramide und helfen mit, wenn es heißt, die Pyramide anzuschieben. Genießen Sie dazu unbegrenzt Glühwein und leckeren erzgebirgischen Stollen.

► **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 4 x Übernachtung im komfortablen AHORN Hotel „Am Fichtelberg“ in Oberwiesenthal • 4 x Frühstücksbuffet • 3 x vielfältiges & umfangreiches Abendbuffet • 1 x vorweihnachtliches Abendbuffet • 1 x bergmännisches Bläserkonzert zum Pyramidenanschub • 1 x Glühwein und Stollen • Rundfahrt mit Reiseleitung „Erzgebirge“ mit Besuch des Spielzeugdorfs Seiffen • Tagesausflug nach Dresden mit Reiseleitung • Ausflug Schlösser- & Burgen mit Reiseleitung • Eintritt Kutschen- & Schlossmuseum Augustusburg • freie Nutzung des Innenpools und des Fitnessraums

Bitte beachten: Kurtaxe vor Ort zahlbar.
Weitere Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.

► **5-Tage-Reise** 22.11. - 26.11.2026

Mit Top-Leistungspaket!



p.P. im EZ € 969,90

p.P. im DZ nur € **789,90**

Wiener Adventtraum

Die schönsten Weihnachtsmärkte in der Walzerstadt

Die Vorweihnachtszeit in Wien ist einmalig! Festlich dekorierte Einkaufsstraßen, der Duft von Zuckerrübe und gebratenen Mandeln liegt in der Luft und die zahlreichen „Christkindlmärkte“ laden zum Verweilen und Staunen ein.

► **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • je 1 x Zwischenübernachtung/HP auf Hin- und Rückfahrt • 3 x Übernachtung im Komforthotel in Wien • 3 x reichhaltiges Frühstücksbuffet • 1 x Abendessen im Hotel am Anreisetag in Wien, 3 Gang • 1 x gr. Schnitzleessen (Wiener Prater) • 1 x Heurigenabend inkl. 3 Gang Menü und 1 Glas Wein • ausgedehnte Stadtrundfahrt in Wien • Besuch des Christkindlmarkts beim Schloss Schönbrunn • Freizeit in der Wiener Innenstadt und Besuch der Weihnachtsmärkte • Tagesausflug in den Wienerwald • Eintritt & Führung Stift Heiligenkreuz • Besuch Jagdschloss Mayerling (Außenbesichtigung) • Besuch Kurort Baden • durchgehende Reiseleitung in Wien und Umgebung von der Ankunft in Wien bis zum 4. Tag

Bitte beachten: Weitere Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.

► **6-Tage-Reise** 23.11. - 28.11.2026



p.P. im EZ € 539,90

p.P. im DZ nur € **439,90**

Zauberhafte Vorweihnachtszeit:

Große Bergparade in Chemnitz und Advent in Dresden

**Schloss Wackerbarth Manufaktur
Weinverkostung • Striezelmarkt Dresden**

Genießen Sie eine festliche Adventsreise nach Sachsen! Erleben Sie die traditionsreiche Chemnitzer Bergparade, stimmungsvolle Weihnachtsmärkte und genießen Sie sächsische Spezialitäten in der Vorweihnachtszeit.

► **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übernachtung im komfortablen Achat Hotel Chemnitz • 3 x Frühstück vom Buffet • 1 x Abendessen als 3-Gang-Menü • Stadtführung in Chemnitz • Besuch Auftakts-Bergparade in Chemnitz • Führung Schloss Wackerbarth Manufaktur • Weiß und Heiß Empfang (Glühwein) • 1 Stück Dresdner Christstollen • 3er Weinverkostung • Stadtführung Dresden • Besuch Striezelmarkt

Bitte beachten: Weitere Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.

► **4-Tage-Reise** 27.11. - 30.11.2026



p.P. im EZ ab € 559,90

p.P. im DZ ab € **479,90**

Adventsglanz im Harz

**Braunschweig • Bad Harzburg
Wernigerode • Goslar • Harzrundfahrt**

Die schönsten Weihnachtsmärkte des Oberharzes im festlichen Lichterglanz erwarten Sie bei dieser Reise in den winterlichen Nationalpark Harz „auf den Spuren von Frau Holle“.

► **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übernachtung im Carea Residenz Hotel in Top-Lage in Hahnenklee am Bocksberg • alle Komfortzimmer mit Bad o. DU/WC, Föhn, TV • 3 x Frühstück vom Buffet • 3 x Abendessen im Hotel als kalt/warmes Buffet • 3 x Getränke im Hotel ohne Begrenzung (Weißwein, Rotwein, Biere, viele Softdrinks / 10:00 - 20:00 Uhr) • Kaffee und Kuchen am Anreisetag • Ausflug Goslar Weihnachtsmarkt, weiter über Bad Harzburg nach Eckertal zur Pferdeschlittenfahrt • Winterliche Harzrundfahrt bis nach Wernigerode mit Weihnachtsmarktbesuch • Pferdeschlittenfahrt/Planwagenfahrt 2h (je nach Wetterlage) • 1 Tasse Glühwein am Lagerfeuer • Aufenthalt in Braunschweig (Anreise)

Bitte beachten: Die Kurtaxe ist direkt vor Ort im Hotel an der Rezeption zu zahlen.

► 4-Tage-Reise	p.P. im EZ	p.P. im DZ
29.11. - 02.12.2026	€ 569,90	€ 489,90
13.12. - 16.12.2026	€ 559,90	€ 479,90

Mit komfortabler Großfähre ab/bis Kiel



p.P. im EZ/EKI € 829,90

p.P. im DZ/DKI nur € **629,90**

Adventstraum Baltikum: Romantische Städte Riga und Klaipeda

**Besuch & Führung auf dem Weihnachtsmarkt in Riga
Führung in Klaipeda**

Auf spannendem Entdeckerkurs führt Sie unsere romantische Traumreise zu den schönsten Weihnachtsmärkten im Baltikum nach Litauen und Lettland.

► **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • je 1 x Übernachtung auf den DFDS-Großfähren in 2-Bett-Kabinen mit DU/WC, auf der Route Kiel – Klaipeda und retour mit großem Frühstück vom Buffet (Abfahrt in Kiel abends, Ankunft in Kiel abends) • 1 x Abendessen an Bord der Fähre am 1. Tag • je 1 x Übernachtung/HP im 4*-Hotel in Klaipeda und Riga • 1 x Abendessen in einem guten Restaurant in Klaipeda am 4. Tag • permanente Reiseleitung ab Ankunft am Fähranleger in Klaipeda bis Rückfahrt • Stadtführung in Riga & Klaipeda • Besichtigung & Führung Berg der Kreuze • Besuch und Führung Weihnachtsmarkt in Riga • Ortstaxe

gegen Aufpreis p.P. buchbar: • Doppelkabine außen, € 50,-

► **5-Tage-Reise** 30.11. - 04.12.2026



p.P. im EZ € 929,90

p.P. im DZ nur € **699,90**

Exklusivreise: Bornholm im Advent

Top-Hotel in Rønne & herrliches Ausflugsprogramm

Bornholm ist ein ganz besonderes Stückchen Dänemark. Gerade in der Adventszeit, wenn die herrlich dekorierten und duftenden Weihnachtsmärkte eine einzigartige, romantische Stimmung verbreiten, ist Bornholm immer eine Reise wert.

► **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übernachtung im komfortablen Griffen Spahotel, Rønne • 3 x Frühstück vom Buffet • 1 x Abendessen auf der Fähre • 2 x Abendessen im Hotel • alle Fährpassagen • Fahrt mit Reiseleitung in die winterliche Landschaft von Bornholm, Sie sehen das „Aakirke-Weihnachtsdorf“, in dem riesige Wichtel in die Pedale treten, weiter zum Weihnachtsmarkt auf dem Høden Lille Krusegård und nach Svaneke • Ausflug vorbei an der Østerlars Kirche – der größten Rundkirche der Insel – und weiter nach Gudhjem • Nutzung des Wellnessbereiches des Hotels (Zeitfenster ist an der Rezeption zu reservieren)

Bitte beachten: Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.
Die Reihenfolge der Besichtigungen kann variieren.

► **4-Tage-Reise** 03.12. - 06.12.2026



LIKE

Leben in Kroog und Elmschenhagen

Wie viel Freiheit bleibt uns?

Bei der „Langen Nacht der Demokratie“ geht es in der Kulturstation Toweddern um Menschenrechte, Rechtsentwicklung und den Schutz der Demokratie

Wie steht es um die Menschenrechte in Deutschland und weltweit? Welche Folgen haben Rassismus und der zunehmende Rechtsruck für eine demokratische Gesellschaft? Und wie lassen sich Freiheit und Demokratie schützen? Diese und weitere Fragen stehen bei der „Langen Nacht der Demokratie“ am Freitag, 2. Oktober, ab 19 Uhr bei einer Veranstaltung in der Kulturstation Toweddern, Hultschiner Straße 43 in Kiel-Elmschenhagen, im Mittelpunkt. Der Eintritt ist frei.

Zu Gast sind in diesem Jahr zwei Frauen, die sich auf unterschiedliche Weise für Menschenrechte, Freiheit und Gerechtigkeit einsetzen: die Kieler Bundestagsabgeordnete Luise Amtsberg und die afghanische Frauenrechtlerin und politische Aktivistin Shamsia Azarmehr.

Amtsberg gehört seit 2013

dem Deutschen Bundestag an und zog bei der Bundestagswahl 2025 erneut mit einem Direktmandat für Kiel ins Parlament ein. Bis Mai 2025 war sie Beauftragte der Bundesregierung für Menschenrechtspolitik und humanitäre Hilfe. Heute ist sie unter anderem Mitglied im Auswärtigen Ausschuss und Berichterstatterin für Nahost und Ostafrika.

Die Frauenrechtlerin und politische Aktivistin Shamsia Azarmehr stammt aus Afghanistan und lebt seit 2015 in Deutschland. Mit ihrem Projekt „Don't forget Afghanistan“ setzt sie sich dafür ein, dass die Situation der Menschen in Afghanistan nicht aus dem politischen und gesellschaftlichen Blickfeld gerät.

Im Gespräch soll es um die aktuelle Lage der Menschenrechte in Deutschland und der Welt, Rassismus und Rechtsentwicklung sowie to-



Die Bundestagsabgeordnete Luise Amtsberg ist gemeinsam mit der Frauenrechtlerin Shamsia Azarmehr am 2. Oktober in der Kulturstation Toweddern zu Gast.

Foto: Timo Wilke

talitäre Tendenzen und bedrohte Freiheiten gehen. Aber auch über den Schutz der Demokratie und über Wege zum Frieden in der Welt wird gesprochen. Damit knüpft die Veranstaltung an die „Lange Nacht der Demokratie“ der vergangenen Jahre an, bei der gesell-

schaftliche Entwicklungen diskutiert und Möglichkeiten zivilgesellschaftlichen Engagements ausgelotet wurden.

Für die musikalische Begleitung sorgt der Eutiner Liedermacher Detlev Uhle. Mit Gesang und Gitarre greift er aktuelle und historische politische Themen auf.

Brillen mit dem gewissen Etwas

Eine Brille soll vor allem eines: gutes Sehen ermöglichen. Sie kann aber noch viel mehr – etwa den eigenen Stil unterstreichen. Genau darauf setzt der Brillenhersteller Woodfellas mit seiner neuen Kollektion, die es jetzt auch bei Optik Erben in Kiel-Elmschenhagen zu kaufen gibt.

Die Modelle verbinden



hochwertiges Acetat mit charaktervollen Bügeln aus echtem Holz. Klare Formen treffen auf natürliche Materialien und eine handwerkliche Anmutung, die bewusst einen Kontrast zur klassischen Brille setzt. Die natürliche Optik der Holzmaserung macht jede Brille ein

Holz oder Acetat? Am besten beides: Die neuen Woodfellas-Brillen bei Optik Erben verbinden moderne Acetatfassungen mit charaktervollen Holzelementen.

Foto: Woodfellas

Benefizkonzert für die Maria-Magdalenen-Kirche

Musikalische Vielfalt für einen guten Zweck: Zu einem Benefizkonzert zugunsten der Sanierung der Maria-Magdalenen-Kirche, Im Dorfe 1, lädt die Trinitätsgemeinde für Sonnabend, 10. Oktober, ab 18 Uhr ein. In der Kirche treffen das „ensemble83“

unter der Leitung von Hans-Christian Henkel und das Vokalensemble „Tourdion“ unter der Leitung von Claudia Ruhe und Christian Steltner aufeinander. Die beiden Chöre präsentieren einen abwechslungsreichen Querschnitt aus ihren Repertoires – von al-

ter Musik bis hin zu Stücken von Cole Porter und Billy Joel. Das „ensemble83“ besteht aus rund 20 Männern im Alter von 20 bis 30 Jahren, die sich seit 2019 regelmäßig der weltlichen und geistlichen Chorkultur widmen. Das in der Trinitätsgemeinde be-

heimatete Vokalensemble „Tourdion“ spannt musikalisch ebenfalls einen weiten Bogen von der Renaissance bis zur Moderne. Der Eintritt ist frei. Die Veranstalter bitten um Spenden, die vollständig in die Sanierung der Maria-Magdalenen-Kirche fließen.

Optik Erben
Bebelplatz 9
Kiel-Elmschenhagen
Tel. 0431/787271
www.optik-erben.de

Atempause mit Friedensgebet

Eine kleine Auszeit vom Alltag bietet die „Atempause mit ökumenischem Friedensgebet“ in der Kapelle des St. Antoniushauses des Sozialdienstes katholischer Frauen in Kiel-Elmschenhagen, Rüsterstraße 30. Jeweils am ersten Dienstag im Monat sind Interessierte ab 10 Uhr eingeladen, gemeinsam innezuhalten, Kraft zu schöpfen und im Gebet zur Ruhe zu kommen. Die nächsten Termine sind am 6. Oktober, 3. November und 1. Dezember.

Kostenlose Beratung für Migranten

Am heutigen Sonnabend, 26. September, bietet das Referat für Migration im Evangelischen Familienzentrum Elmschenhagen, Lechweg 59, von 9 bis 11 Uhr eine kostenlose Beratung für Migrantinnen und Migranten an. Themen sind unter anderem Aufenthalt, Integration und Ausbildung. Auch bei Behördengängen und Anträgen wird Unterstützung angeboten. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Mit Kaffee die Kirche retten

Kleine Tasse, große Wirkung: Seit eineinhalb Jahren verkauft die Trinitätsgemeinde einen Spendenkaffee zugunsten des Erhalts der Maria-Magdalenen-Kirche. Insgesamt hat der Spendenkaffee inklusive zusätzlicher Spenden bereits 6445 Euro eingebracht. Er ist weiterhin im Gemeindebüro, in der Kreuzkirche und nach Gottesdiensten erhältlich. Unterstützt wird der Verkauf außerdem von der Apotheke am Bebelplatz, der Central Apotheke Kiel, Aurora Print, ManuFact und Thomsens Peerstall.

DER FAHRRAD PARTNER
André Meinlschmidt

Öffnungszeiten:
Mo., Di., Do., Fr.: 9.30-18.30 Uhr
Mitt., Sa.: 9.30-13.00 Uhr
Kieler Weg 182, 24145 Kiel
Telefon: 04 31 - 7 09 89 16

Ein großes Fest für den Apfel

Unter dem Motto „Elmschenhagen erntet“ lädt die Trinitätsgemeinde Kiel für den morgigen Sonntag, 27. September, zum Apfel-fest an der Maria-Magdalenen-Kirche in Elmschenhagen, Im Dorfe 1, ein. Los geht es um 11 Uhr mit einem Gottesdienst für Klein und Groß. Von 12 bis 15 Uhr wird anschließend rund um die Kirche gefeiert. Auf die Besucherinnen und Besucher warten Verkaufsstände mit Ernteprodukten, Aktionen rund um den Apfel, frisch gepresster Apfelsaft, eine Hüpfburg, Slushi-Eis und



Foto: Uniplach/Javier Balsarin

Waffeln. Außerdem gibt es Suppe, Würstchen und ein Kuchenbuffet. Für Musik sorgt die Showband „1773

Kiel“. Der Erlös des Festes kommt der Sanierung der Maria-Magdalenen-Kirche zugute.



WOODFELLAS
EYEWEAR
NATÜRLICH. EINZIGARTIG. DU.
JETZT NEU BEI OPTIK ERBEN IN KIEL

WOODFELLAS
EYEWEAR

www.optik-erben.de

OPTIK ERBEN

24146 Kiel-E'hagen - Bebelplatz 9 - 0431-787271

KFZ Cokgez

AN- UND VERKAUF
REPARATUREN ALLER FABRIKATE

Inhaber: Erdal Cokgez & Sohn
Haselbusch 14 - 16
24146 Kiel-Elmschenhagen
Tel.: 04 31 - 59 27 35 30
www.kfz-cokgez.de

KFZ.Cokgez

Bosch Car Service

**FÜR IHR AUTO
TUN WIR ALLES!**

Paulus Technik GmbH & Co. KG
Tel. 0431/7800-0
info@paulus-kiel.de
www.paulus-kiel.de

Eberspächer

**STEILDACH
FLACHDACH
PHOTOVOLTAIK**

VELUX®
PARTNERBETRIEB

**Dachdeckerei
PIRCH**

Preetzer Chaussee 138 · 24146 Kiel-Elmschenhagen
neben der Central Apotheke
Tel. 04 31/7 99 60 49 · www.dachdeckerei-pirch.de

AUTOMEISTER

Wilhelm Spahr KG

Reparatur- und Reifenservice für
alle Fahrzeugmarken und -typen

Telefon (04 31) 66 88 00

**AUTOMEISTER Wilhelm
Spahr KG**

Preetzer Straße 302 · 24147 Kiel
Fax (04 31) 78 15 72
E-Mail: info@automeister-spahr.de

Metin Reeder

SANITÄR-HEIZUNG-KUNDENDIENST

Telefon:
0431-12875470

E-Mail:
reeder-haustechnik@outlook.com

**dental
house**

WIR FÜR SIE!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

- Kronen und Implantate
- Metallfreier Zahnersatz
- Zahnaufhellung und Bleaching
- Prothetik
- Prophylaxe
- Kinderzahnheilkunde
- Wurzelkanalbehandlungen (Endodontie)

Dentalhouse Kiel - Elmschenhagen
Teplitzer Allee 2 · 24146 Kiel-Elmschenhagen
Tel.: 0431/784737 · info@dentalhouse-ki.de

STIFTUNG KIELER STADTKLOSTER

Senioreneinrichtungen **Tagespflege**

Den Tag in Gemeinschaft genießen.
Testen Sie unser Angebot an einem Probetag

Holtenu, Tel.: 0431 260 65 783 Hassee, Tel.: 0431 64 819 76
Heikendorf, Tel.: 0431 259 657 0 Kiel-Mitte, Tel.: 0431 54 709 60

Menschlichkeit ist unsere Stärke! www.stadtkloster.de

LISCHEWSKI GmbH
VERSORGUNGSTECHNIK

Schöne Bäder · Moderne Heizungen

Ihr Vaillant Kompetenzpartner
Ellerbeker Weg 64-66, 24147 Kiel
Tel.: 0431-781216 · Laboe 04343-4 24 90 30
E-Mail: info@lischewski.de
www.lischewski.de



Zahngold & Altgold Ankauf in der

Holstenstraße
am
Asmus-Bremer-Platz

Entdecken Sie ungeahnte Schätze in Ihrer Schublade

Oft beginnt es mit einem kleinen Gedanken: „Was hat sich wohl alles in dieser Schublade angesammelt?“ Es geht nicht um alte Fotos oder Dokumente – sondern um all jene Schmuckstücke, Münzen, Uhren oder Goldgegenstände, die über Jahre hinweg gesammelt, geschenkt oder geerbt wurden. Ungetragener Schmuck, einzelne Münzen, Taschenuhren, Bruchgold oder Zahngold – oft liegen sie unbeachtet in Schubladen. Was auf den ersten Blick wie eine willkürliche Ansammlung wirkt, kann sich schnell als wahrer Schatz entpuppen.

Denn in solchen „gesammelten Werken“ schlummern oft Werte, die nicht nur materiell von Bedeutung sind, sondern auch finanzielle Potenziale bergen, die viele Menschen unterschätzen.

Bei Juwelier Friedmann laden wir Sie herzlich ein, genau hinzusehen – und das vermeintlich Unscheinbare einer professionellen Bewertung zu unterziehen.

Alles mitbringen – nichts vorsortieren

Ein häufiger Fehler: Beim Durch-



Jetzt Gold in Geld umwandeln und vom hohen Goldpreis profitieren!

sehen alter Schmuckschubladen wird vorschnell aussortiert. Einzelstücke, deren Wert man nicht sofort erkennt, landen oft in der „Wegwerf-Schale“. Doch genau das ist riskant – denn was wertlos erscheint, kann sich in Wahrheit als echtes Goldstück entpuppen. Eine abgenutzte Uhr mit kleinen Kratzern kann ein gesuchtes Sammlerstück sein. Unser Tipp: Bringen Sie alles mit. Nichts vorsortieren. Nichts wegwerfen. Ob Zahngold, Bruchgold, alte Armbanduhren, eine lose Goldkette, Einzelohrringe, Münzen oder scheinbar belangloser Schmuck – unsere Fachleute bei Juwelier Friedmann schauen sich jedes Stück genau an. Mit modernster Technik, wie der Röntgenfluoreszenzanalyse, bestimmen wir präzise den Materialgehalt, ohne die Stücke zu beschädigen.

Das Ergebnis der Analyse überrascht oft – selbst bei unscheinbaren oder beschädigten Gegenständen.

Wert steckt häufig dort, wo man ihn nicht vermutet. Unser klarer Rat: Alles mitbringen – unsere Experten erkennen den wahren Wert.

Verkaufen lohnt sich – dank hoher Goldpreise

Gerade jetzt ist ein idealer Zeitpunkt, um über einen Verkauf nachzudenken. Der Goldpreis befindet sich auf einem sehr hohen Niveau, was bedeutet: Ihre gesammelten Stücke sind heute mehr wert als je zuvor. Eine professionelle Bewertung bei Juwelier Friedmann zeigt, dass aus vergessenen Schätzen oft bares Geld wird.

Wenn Erinnerungen plötzlich Wert entfalten

Viele Menschen besitzen Schmuckstücke, die seit Jahren ungetragen in Schubladen liegen. Oft sind es Erbstücke, Erinnerungsstücke oder Einzelteile, deren tatsächlicher Wert unbekannt ist. Gerade im Zusammenhang mit Nachlässen oder beim Wunsch nach Neuorientierung stellt sich die Frage: Was ist noch von ideellem oder materiellem Wert – und was könnte heute eine neue Chance bieten? Eine professionelle Bewertung schafft Klarheit und sorgt manchmal für große Überraschungen.

So berichtet etwa Frau Schmidt aus Kiel: „Ich hatte jahrelang eine Schatulle mit ungetragenem Schmuck in der Kommode. Viel Modeschmuck – aber auch alte Ringe meiner Großmutter. Ich war wirklich überrascht, wie viel das gebracht hat. Jetzt gönne ich mir eine kleine Reise.“



Und Herr Meyer aus Kiel: „Ich hätte nie gedacht, dass diese paar Gramm Zahngold noch so viel wert sind. Die Teile lagen seit meiner Zahn-sanierung in einer Schublade – jetzt ist daraus eine schöne Summe geworden.“

Kompetenz durch starke Partnerschaft

Bei Juwelier Friedmann profitieren Sie von langjähriger Erfahrung und der engen Zusammenarbeit mit einem der angesehensten Edelmetallverarbeiter Europas: Heimerle & Meule. Dieses Traditionsunternehmen steht seit 1845 für höchste Qualität und Seriosität im Bereich Gold und Edelmetalle. Diese Partnerschaft garantiert verlässliche Werte, faire Angebote und absolute Transparenz bei jeder Bewertung.

Eine faire Einschätzung – mit Fingerspitzengefühl

Unsere Bewertung bei Juwelier Friedmann ist kostenlos, unverbindlich und diskret. Unsere erfahrenen Fachberater nehmen sich Zeit für jedes einzelne Stück und erklären genau, worauf es ankommt. Neben dem Materialgehalt berücksichtigen wir auch Design, Zustand und mögliche Seltenheit – denn nicht jedes Stück ist nur „Altgold“.

Mit modernster Röntgenfluoreszenzanalyse erkennen wir Legierungen und feine Unterschiede, zum Beispiel ob es sich bei einem Ring um echtes Weißgold oder nur versilbertes ist.

Unser Team freut sich auf Ihren Besuch!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



GOLDANKAUF



JUWELIER
FRIEDMANN

**Luxusuhren
Ankauf
Rolex, IWC,
Omega
usw.**

ZAHNGOLD
(auch mit Zähnen)

GOLDSCHMUCK

MÜNZEN

SILBERSCHMUCK



**5X
in
Deutschland**

Batteriewechsel
(bei Abgabe der Anzeige)
inkl. Markenbatterie
je Uhr 2 €
(max. 10 Uhren pro Kunde!)

Hier finden Sie uns!



Holstenstr. 51 (Asmus-Bremer-Platz) | 24103 Kiel

Tel.: 0431-64732936 | www.juwelier-friedmann-kiel.de | Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9:00-18:00/ Sa. 10:00-16:00 Uhr

STELLENANGEBOTE

Senioren- und Therapiezentrum

Lotti-Huber-Haus GmbH

Attraktives Gehalt!

Flexible Arbeitszeiten & tolle Arbeitsbedingungen

Wir suchen zur Verstärkung

Fachkraft für Pflegeassistentz

(m/w/d) – Voll- oder Teilzeit

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Senioren- und Therapiezentrum Lotti-Huber-Haus GmbH Saarbrückenstr. 48, 24114 Kiel Frau Regina Hoedt

(0431) 260 44 – 200

Bewerbung per E-Mail an: einrichtungsleitung@lotti-huber-haus.de

Wir suchen freundliches, deutschsprachiges, gründliches **Reinigungspersonal** für Treppenreinigung, teilweise auf freier Zeiteinteilung. Fr. Ihlow, Tel. 0174/1717077

STELLENGESUCHE
Suche privat Gartenarbeit in Preetz und Umgebung. ☎ 0157-34888046

Maler-Laminatverl. s Job ☎ 5343258
Erf. Maler su. Arbeit. ☎ 01776946254

ARBEITSANGEBOTE
Wer hat Zeit u. Lust meine extravaganen Vogelhäuser für mich zu vermarkten? ☎ 043491260

Suche Helfer für Haus u. Garten (Hasseldieksdamm). ☎ 0431-529303

Suche Haushaltshilfe 1 x im Monat für 4 Std. in Friedrichsort. ☎ 0172/8233223

Rentnerhaushalt in Eckernförde sucht Haushaltshilfe ☎ 0172-510 20 60

ARBEITSGESUCHE

Gärtnermeister

B. Wackernagel

Gartenarbeiten jeder Art

Baumfällung • Stubben fräsen

Büsche & Hecken schneiden

inkl. Abfuhr oder Schreddern

Pflasterverlegung • Zäune ziehen

Gartenneuanlagen • Carports

Gartenhäuser & Schuppen aufbauen

Rollrasen „Kieler Rolle“ • Rasenmährbater

Fassadenbegrünung • Bewässerungsanlagen

04340 / 9826

info@botanica.sh • www.botanica.sh

Erd- u. Pflasterarbeiten

führt aus

Koechly GmbH & Co. KG

Hüttenkamp 2b • 24536 Neumünster

Tel. 0 43 21 / 9 97 80 • Fax 99 78 22

Wir putzen Ihre Fenster.

Tel.: 0172/5601908

Haushaltshilfe, bietet von privat für privat Unterstützung an. ☎ 01521/8104439

Maler sucht Aufträge

zuverlässige und saubere Malerarbeiten.

Termintreue und faire Preise.

22 € Std.-Lohn.

Tel. 0157 38 06 38 50

Profi - Heckenschnitt. ☎ 01522 - 540 70 14

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 3 Druck: Druckzentrum Niedersachsen 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) 903 2365

Briefanschrift: Redaktion KIELER EXPRESS Postfach 1111, 24100 Kiel

Anzeigen und Beilagen nach Preisliste gültig ab 1. Januar 2026

Anzeigenschluss: Montag, 15 Uhr

Garlengestaltung Kern

führt fachgerecht und preiswert aus: Gartenpflege, Rasenneuanlagen, Hecken- u. Baumschnitt, Baumfällung inklusive Abfuhr, Pflasterarbeiten, Baggerarbeiten, Zaunanlagen, Winterdienst.

Alles mit kostenloser Beratung!

24229 Kiel-Dänischenhagen

Teichkoppel 30

Tel.: 0431/ 14 16 4

www.gartenbau-kern.de

Malermeister N. Gliese

Sie suchen Kompetenz & Qualität?

0176/68489455 + 0431/28943030

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

Fa. Roland Lauer

Meisterbetrieb Garten- und Landschaftsbau übernimmt Renovierung und Neugestaltung Baum- und Strauchschnitt, Hecken roden, Bäume fällen, Knickpflege, Laubpflege inkl. entsorgen.

Winterdienst mit Vertrag.

☎ 0431/997 65 59

lauerundgarten@gmail.com

Wolfgang Oroschin

Garten- und Landschaftsbau

Hecken- und Strauchschnitt sowie Baumfällung inkl. Entsorgung

Tel. 0431 / 32 22 09 | info@oroschin.de

www.oroschin.de

Gartenarbeiten u. Pflasterarbeiten, Heckenschnitt mit Entsorgung ☎ 0431/79949686

Vom Maler enttäuscht?

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

Abbruch & Entkernung

Fa. Kern ☎ 0431/14 16 4

Erf.Maler/Parkettleger 0431/5352278

Dachdecker reinigt Ihre Dachrinnen

für 1 €/lfd. m, ab 20 m 0,50 € Reparaturen Rinne usw.

Befreit Ihr Dach von Moos u. Flechten, Efeuentfernungen, Fällarbeiten

Jetzt neu:

Dachdämmung vom Fachmann Schnell und preisgünstig, kostenlose Anfahrt & Beratung

☎ 0151 23929388 o. 04321 3347135

Das Rentnerteam: Steinfassaden, verfügen+ imprägnieren, Gehweg- und Terrassenreinigung, Dachreinigung/-beschichtung. ☎ 0170/2450011

Malermeister, Rentner, nimmt Aufträge an. ☎ 0151/51435941

Dachdeckerei Lars Schöning

zuverl.+günstig ☎ 0431/318 21 54

Boden- und Parkettleger – Schleifen von Parkett Fa. Neve, Tel. 0177/2805312

Fensterputzer ☎ 015905689075

DACHDECKER hat freie Termine

Reparaturen rund ums Haus, Dachentmoosung, First- & Schornsteinarbeiten, Efeu Entfernung, Dachrinnen-Reinigung ab 2 €/lfd. m, Flachdacharbeiten.

Kostenlose Anfahrt & Beratung, Tel. **0163/9118024**, Mo.-Sa.

Altenpflegehelferin bietet in privaten Haushalten begleitende Betreuung an. Ausbildung als Alltagbegleiterin vorhanden. ☎ 0173-2568 740, E-Mail: emine.simsek9@googlemail.com

KLEINANZEIGEN

ANKAUF

MÄRKLIN Eisenbahn und Modellautos, auch alt, defekt oder Einzelteile gesucht. ☎ 0431 / 333 877

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

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

Alter DOS Computer, z.B. Pentium 233, lauffähig, gesucht. ☎ 0431/333877

Briefmarkensammlungen gesucht - Erbe/Nachlass. ☎ 0173-2745793

VERKAUF

Hausflohmarkt, Sonntag, 04.10.26, 8-18 Uhr, Möbel, Dekoartikel, Gläser, Geschirr, Kleidung u. Accessoires. An der Schule 4, 24257 Schwartbuck

Trödel/Möbel PETER'S HOF VK DVDs/Blu-Rays nur 1 € Harmsstr. 2a ☎ 0431/24856550

Verk. ca. 150 Stck. Micky Maus-Taschenbücher. ☎ 0431-685486

TREPPENLIFTE

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

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

Mini-Bass, neu, 4-Saiter, schwarz-weiß, Squire, 125€. ☎ 0155/60806404

Wunderschönes Herend chinesisches Apponyi in green Bouquet Porzellan - komplettes Teeservice-Set für 6 Personen, bestehend aus 23 Teilen, 950€. ☎ 04342/8004595

COMPUTER, ZUBEHÖR

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

Computerprobleme? ☎ 6409327

TIERMARKT

2 junge Katzen, 1,5 J., Kater u. Katze, hellbraun-weiß, anthrazit-weiß, nur als Paar in liebevolle Hände abzugeben. ☎ 0173-166 388 0

FAHRRÄDER

Damen E-Bike zu verkaufen, Preis VB. ☎ 0178 - 92 96 842

UNTERRICHT

Lernhilfe gesucht von privat für die IHK-Abschlussprüfung Kaufmann im Einzelhandel. ☎ 0151/41636218

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

Ert. Nachh. in Mathe. ☎ 0431-13787

BEKANNTSCHAFTEN

Suche Partnerin, bis 75 ☎ KI/7055811

Mann, 68 J., sucht liebe Frau für schöne Stunden, Alter egal. ☎ 0151/25235528, auch WhatsApp

Rentnerin, 70 J., sucht zuverlässigen, umgänglichen & unkomplizierten Partner, für gemeins. Unternehmungen wie Spaziergänge, musikinteressiert. ☎ 0172/4816385

Einsamer Er sucht Sie ab 70, häuslich, treu, liebevoll, die gerne reist. Bitte nur bei Interesse melden! ☎ holsteinfan2016@gmail.com

Suche Tanzpartnerin um die 75 Jahre und ca. 1,65 m groß für Discofox und mehr. ☎ 0152-29962151

Er su. Sex (nur Frau) 0178/6565547

Paar (57/59) su. Paar für Freundschaft plus. Raucher. ☎ 0176-46293310

Mann sucht HundeliebhaberIn, Alter egal ☎ 0171/7566341, auch WhatsApp

Musiktreff, 66+, NR, suchen Sänger, Gitarristen und Keyboarder. ☎ 0155/60806404

Runter vom Sofa rein ins Leben. Singletreff, NR, suchen empathischen Herren, 66+, ☎ 0155/60806404

Kieler Spieleautor sucht Brettspielfans zum Testen von Prototypen, auch mal für Kino/Billard. Testen am Mittw./Do., ab 18.30 Uhr. Kiel Ravensberg. Nur WA/SMS an ☎ 0152-02759796

KONTAKTE

Joy ! ☎ 0174/2006209

♥ Hausbesuche ☎ 0160/91555916

EINFACH EINFACH

Kostenloses WLAN für Schleswig-Holstein

sh-wlan.de

Mit einem Klick zum Event!

Tickets im KN-Onlineshop

■ Saalplan- und Echtzeitbuchung

■ Fan-Tickets

■ Mit ticketdirect Karten einfach Zuhause ausdrucken

■ Rund um die Uhr und deutschlandweit bestellen

Jetzt online bestellen!

Kieler Nachrichten kn-tickets.de

ZU VERSCHENKEN

4 Gartenstühle und Rollator. An Selbstabholer. ☎ 0431/337666

VERSCHIEDENES

Spätsommerstrandkorb Strandkorb zu attraktiven Konditionen von Anfang September bis in den Oktober in Schilksee oder Strande mieten oder mieten und mitnehmen!

Infos: strandkorb-schilksee oder strandkorb.de

Dachrinnenreinigung 1€/lfdm, Dachreinigung ab 5€/m², Fa. "Die HausEngel". ☎ 0152/02194939

Suche Helfer für Haus u. Garten (Hasseldieksdamm). ☎ 0431-529303

HAUSHALTSAUFLÖSUNG

Entrümpelung!

MM-Transport-Kiel

Tel.: 04 31-28 97 92 92

Mobil: 01 76-31 77 47 26

Entrümpelung!

Besenrein zum Festpreis, Wertanrechnung mgl.

Fa. Thomas Graf Umzug & Transport

Mo.-Fr. 0431 - 18 00 20

www.graf-umzug.de

GESUNDHEIT

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

Welcher Podologe nahe Schwentinental-Klausdorf hat noch freie Termin? ☎ 01556/0806404

EXPRESS – SCHNELL DAS RICHTIGE FINDEN

www.kielerexpress-online.de

WINTERDIENST KIEL

Saison 2026/27

10 % Frühbucherrabatt

nur noch 14 Tage sichern!

Räum- & Streudienste für Privat & Gewerbe

DS Winterdienst Kiel

☎ 0431 22139250

@info@winterdienst-kiel24.de

IMMO GESUCHE

Suchen: 1-Fam.-Haus im Auftrag in Kiel und Umland Pro-SH Immo, ☎ 0431/99019338

Familie sucht dringend Einfamilienhaus im Raum Kiel

Tel. 0159/01910542 Lucius & Bismarck www.luciusbismarckimmobilienloesungen.de

Suche EFH, Flintbek und Umgebung ohne Renovierungsstau, barrierefrei, ☎ 0170/7152125, ab 18 Uhr

Suchen: Eigentumswohnung in Kiel im Auftrag. Pro-SH Immo, ☎ 0431/99019338

Schnupperstunde, Grundkurs, West-Coast-Swing

Foto: bianaru

VERANSTALTUNGEN

FLOHMARKT

Samstag: 3.10.2026

Schönberg (verkaufsoffener Samstag)

So. 11.10. Lütjenburg Flohmarkt Kaserne

0171 / 6 28 29 86

Trödel/Möbel PETER'S HOF

VK DVDs/Blu-Rays nur 1 € Harmsstr. 2a ☎ 0431/24856550

FINDE DEINEN TRAUMJOB IM NORDEN. KÜSTENFISCHER.DE

#traumjobimnorden

KAUFEN ALLE PKW

0431/38670434, 0176/31125613

Busse, Gelände- & Unfallwagen, Zustand u. km egal, zu Höchstpreisen.

24 Std. erreichbar, SMS mgl.

Barankauf v. PKW u. Transporter auch für den Export

Fa. Ostermann

Klausdorfer Str. 71

24223 Schwentinental OT Ralsdorf

Tel. 0 43 07-8 23 89 90

KFZ VERKAUF

Polo/Lupo, TÜV neu, ab 1.400 €! Garantie! Ankauf! POLO JENS 0171 / 945 59 80

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

PARTY EXPRESS

tanzschule-tessmann

ADTV

Tel. 04 31 / 67 67 67

Kirchhofallee 25 • Kiel

<http://www.tanzschule-tessmann.de>

Alt/Unfallautos kft ☎ 0431/6667430

HERBST MAX

MACHS DIR ZUHAUSE COZY
MIT TOP-ANGEBOTEN

HIER FINDEN
SIE UNS!



Taste zur Aktivierung
der Dampf-Funktion

BOMANN
Waschmaschine
WA 7188
• Programmablaufanzeige
• Restzeitanzeige • Programme
und Optionen: Dampf-Funktion,
Kalt • Inverter-Motor
• BxHxT: 59,5 x 85 x 48 cm
• Art.-Nr.: 1514748

1400 U/min
1-8
kg
Füllmenge

A **A**
G

277.-
UVP 459.-



Inklusive 1-fach
Teleskopauszug

Made in
Germany

Selbstreinigung

Induktion



**AirFry: Integrierte
Heißluftfritteuse**

AEG Einbau-
Herd-Set HPI5EPV1
• 45 Programme • 71 l Garraum
• Schnellaufheizung • Temperaturregelung: 30-300 Grad
• Halogenbeleuchtung • Induktions-Kochzonen: 4 • 14 Leistungsstufen • Art.-Nr.: 1467345

A⁺ **A⁺⁺⁺**
D

899.-
UVP 2099.-



Smartfinish Programm: reduziert
Knitterfalten um bis zu 50%

SIEMENS
Waschmaschine
WG44G2Z90
• Touch-Control-Bedienung
• Endzeitvorwahl • Nachlegefunktion
• Trommelreinigung • Beladungs-
empfehlung • IQdrive-Motor • BxHxT: 59,8
x 84,5 x 63,2 cm • Art.-Nr.: 1451565

Aquastop
1400 U/min
1-9
kg
Füllmenge

A **A**
G

599.-
UVP 1129.-



Quick Power Wash -
in 49 Minuten sauber¹⁾

Miele
Waschmaschine
WWB 360 WCS
• Schontrommel • Nachlegefunktion
• AutoClean-Einspülkasten • CapDosing • PowerWash • Profi Eco-Motor
• Waterproof-System • Miele@home
• PIN-Code Verriegelung • per App
steuerbar • kompatibel mit Amazon
Alexa • BxHxT: 59,6 x 85 x 64,3 cm
• Art.-Nr.: 1456942

25 Jahre Garantie
auf den Motor²⁾
1400 U/min
1-8
kg
Füllmenge

A **A**
G

799.-
UVP 1019.-



Passend dazu:
Miele
Duftflakon Aqua
• Duftflakon für Wäschetrockner • 12,5 ml Inhalt
(Grundpreis 1000 ml = 1.036,00 €) • Art.-Nr.: 1363098

12.95

Miele
Wärmepumpentrockner
TWC 660 WP 125 Edition
• Wash2Dry • Startvorwahl und Restzeitanzeige
• Nachlegefunktion AddLoad • Duftflakon
• EcoSpeed • Trommelbeleuchtung • integr.
Kondenswasserableitung • Art.-Nr.: 1432443

PerfectDry: punktgenaue Trocknung,
DryCare 40: zum Trocknen von
Wäsche, die bei 40°C waschbar ist
1-8
kg
Füllmenge

C **A**
G

899.-
UVP 1199.-



gorenje

Einbau-Herd-Set
FH Set ACB bas
(BCA6715A01BK41+
ECDA641SC)

• 77 l Garraum • Temperaturregelung:
30-300 Grad • Schnellvorheizen-Funktion
• MultiAir-Technologie • thermoelektrische
Sicherung • abnehmbare Backofentür •
Glaskeramik-Kochfeld: 4 Kochzonen mit
HiLight-Technik • Restwärmeanzeige • Art.-Nr.: 1519198

Glaskeramik

A **A⁺⁺⁺**
D

333.-
UVP 699.-

UNSER SERVICE



► **Aufbau & Einbau & Anschluss**
von Haushaltsgroßgeräten

► **Inbetriebnahme**
von dem neuen Gerät

► **Fachgerechte Entsorgung**
von Altgerät und Verpackungsmaterial

**WARE SOFORT ABHOLBEREIT -
KEINE WARTEZEITEN!**



Rauminhalt
Gefrieren: 278 l

LIEBHERR
Stand-Gefrierschrank
GN 52Vd2i

• 278 l Rauminhalt, Schubladen: 6 • Super-
Gefrieren • Touch-Funktion • digitale Tempera-
turanzeige • VarioSpace • Betrieb bei einer
Aussentemperatur von bis zu minus 15 Grad
möglich • SmartDevice integriert • per App
steuerbar • BxHxT: 59,7 x 185,5 x 67,5 cm
• Art.-Nr.: 1444233

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

BigBox
No Frost
nie wieder
abtauen

Made in
Germany
SuperGefrieren

D **A**
G

844.-
UVP 1029.-



Rauminhalt Kühlen: 230 l
Rauminhalt Gefrieren: 114 l

SAMSUNG
Kühl-/Gefrierkombi-
nation RB34C602CB1/
EF Premium

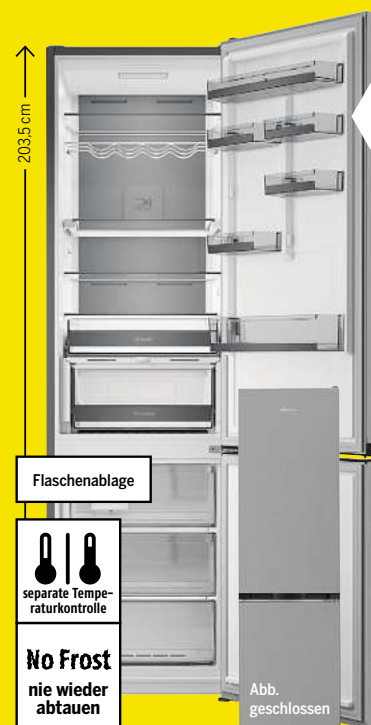
• Space Max • 4 Flaschenablage
(liegend) • Obst-/Gemüsebehälter
• 3 Schubladen • Kühl-/Gefrier-
teil getrennt regelbar • WiFi Smart-
Control • BxHxT: 59,9 x 185,3 x
65,8 cm • Art.-Nr.: 1470838

Oberfläche in hoch-
wertigem BlackSteel

SuperKühlen
LED-Licht
No Frost
nie wieder
abtauen

C **A**
G

599.-
UVP 999.-



Rauminhalt Kühlen: 297 l
Rauminhalt Gefrieren: 118 l

Bauknecht
Kühl-/Gefrierkombi-
nation KGDNF 20AMD IN
Edelstahloptik

• Rauminhalt Kühlen: 297 l • Abtauautomatik
Kühlen • Flaschenablage • Frische-Behälter: 1
• Glasablagelächen: 4 • Obst-/Gemüse-
halter: 1 • Rauminhalt Gefrieren: 118 l
• Schubladen: 3 • Multi Zone • Display
• Touch-Funktion • BxHxT: 59,5 x 203,5
x 67,3 cm • Art.-Nr.: 1514805

Flaschenablage
separate Tempe-
raturkontrolle
No Frost
nie wieder
abtauen

A **A**
G

777.-
UVP 1169.-

Alle Preise Abholpreise. Solange Vorrat reicht. Ohne Dekorationsartikel. Angebote gültig vom 25.09. bis 01.10.2026

1) Dies gilt für alle Miele Waschmaschinen, die eine Realisierung der in der Zusammenfassung des Prüfberichtes WL 1110/18 dargestellten verfahrens- und maschinentechnischen Parameter ermöglichen. 2) Alle Infos zur Motorgarantie unter miele.de/motorgarantie

MEDIMAX

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

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

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

Öffnungszeiten Mo - Sa 10 - 19 Uhr

P kostenlos

Irrtümer, Druckfehler, Zwischenverkauf und Liefermöglichkeiten vorbehalten.