Anonyme Hilfe für besorgte Eltern

KIEL. Psychische Belastungen und mangelndes psychisches Wohlbefinden nehmen unter jungen Menschen immer mehr zu. Eine Entwicklung, die auch Sorgeberechtigte stark belastet. Viele wenden sich ratsuchend ans Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer", wenn sie Anzeichen psychischer Belastung bei ihren Kindern wahrnehmen. Gespräche mit den Beraterinnen und Beratern der „Nummer gegen Kummer" können in diesem Fall entlasten, Orientierung geben und Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern und ihre Kinder aufzeigen. Dabei ersetzt der Anruf beim Elterntelefon genauso wie beim Kinder- und Jugendtelefon keine medizinische oder therapeutische Behandlung, kann aber entlasten, Gedanken ordnen, neue Perspektiven eröffnen, eigene Stärken bewusst machen und weitere Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigen. Das Elterntelefon ist montags bis freitags durchgehend von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags auch bis 19 Uhr, kostenfrei unter Tel. 0800/1110550 zu erreichen.

Privatsphäre und Komfort mit ROMA Rollladen

HANS RATHJE
hans-rathje.de



Kieler EXPRESS am WOCHENENDE

JAHRGANG 36 · NR. 46 · C 45740 · ANZEIGEN 0431/55073733 · VERTRIEB 0431/990-9252 · 14. NOVEMBER 2026

Jetzt BEI UNS



20% auf zwei Artikel Ihrer Wahl

Gültig bis 12.12.2026

Ein Artikel entspricht einer Verkaufseinheit (z.B. einer Dose). Nur ein Coupon je Einkauf und Person auf vorrätige Ware. Ausgenommen sind Geschenkkarten, reduzierte Ware, Tiere, Aquarien/-Kombinationen, Pferdefutter und Reitsportzubehör, Hobbyfarming-Futter/-Zubehör sowie Druckerzeugnisse. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten, Gutscheinen und Aktionen. Einmalig gültig bei Vorlage dieses Coupons vom 14.11. bis 12.12.2026 in den DAS FUTTERHAUS-Märkten Kiel, Kronshagen und Schwentinental.

DAS FUTTERHAUS Kronshagen
Kieler Straße 116

DAS FUTTERHAUS Schwentinental
Carl-Zeiss-Straße 15

DAS FUTTERHAUS-Märkte Kiel
Alte Lübecker Chaussee 23b,
Citti Park Mühlendamm 1,
Schönkirchener Straße 78

DAS FUTTERHAUS

Der Weihnachtszauber kehrt zurück

KIEL. Die 12,5 Meter hohe Weihnachtspyramide auf dem Asmus-Bremer-Platz kündigt es schon an: Kiel bereitet sich auf die schönste Zeit des Jahres vor. Am kommenden Donnerstag, 19. November, öffnen die vier Kieler Weihnachtsmärkte ihre Stände und laden zum Bummeln, Genießen und Einstimmen aufs Fest ein. Endlich wieder Glühwein und Kinderpunsch, gebrannte Mandeln und die festlich geschmückten Büdchen mit allerlei Geschenkideen.

Neben den beiden Märkten auf dem Asmus-Bremer-Platz und auf dem Holstenplatz können sich Jung und Alt auch wieder auf das Weihnachtsdorf auf dem Rathausplatz sowie den Markt auf dem Bernhard-Minetti-Platz an der Holtenauer Straße freuen.

Die Märkte sind bis zum 23. Dezember geöffnet, der Asmus-Bremer-Platz sogar bis zum 30. Dezember. Am Totensonntag, 22. November, bleiben alle Märkte geschlossen.



Es ist angerichtet: Die Stände für den Kieler Weihnachtsmarkt auf dem Asmus-Bremer-Platz stehen und werden in den kommenden Tagen eingerichtet. Foto: Claudia Beylage-Haarmann

Neuer Leitfaden für mehr Mitsprache

KIEL. Kinder und Jugendliche haben ein Recht darauf, bei Planungen und Vorhaben in ihrer Kommune beteiligt zu werden, wenn diese ihre Interessen betreffen. Eine Möglichkeit dafür sind Kinder- und Jugendvertretungen. Doch wie gründet man ein solches Gremium? Das Sozialministerium und der Landesbeauftragte für politische Bildung haben einen neuen Leitfaden mit Checkliste für Verwaltungen, Politik und Fachkräfte veröffentlicht. Die Materialien geben Orientierung zu rechtlichen Grundlagen, organisatorischen Fragen und helfen dabei, typische Herausforderungen frühzeitig zu erkennen. Unter anderem geht es darum, wie Mitglieder gewonnen werden können, wie man Wahlen organisiert, wie eine Satzung aussieht, welche technische Ausstattung notwendig ist und welche Qualitätsmerkmale gute Beteiligung ausmachen. Die Materialien sind unter https://www.politische-bildung.sh/jugend/material-kkjv veröffentlicht.

GOLDANKAUF

ZAHNGOLD (auch mit Zähnen) · GOLDSCHMUCK · MÜNZEN · SILBERSCHMUCK



PARKTICKET GRATIS!
Beim Altgoldankauf erstatten wir Ihnen Ihre Parkgebühren!

5x in Deutschland

Q-Park 1 Holstenstraße 1
Q-Park 2 Eggerstedtstr. 2
Q-Park Altstadt Flämische Str. 15



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



KIEL ♥ POLO
Über 30 Neuwagen zur Auswahl.

Verschiedene Ausführungen, 0 km gefahren, kurfristig verfügbar in Kiel.
z. B. Kfz-Preis: 28.020,00 €, Rabatt 7.540,00 €, Aktionspreis: 20.480,00 €¹

Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis
¹Alle Preise inkl. 19 % MwSt. inkl. Überführungskosten zzgl. Zulassungskosten. Ein Angebot der Schmidt & Hoffmann GmbH, Königsweg 76–78, Kiel. z. B. Volkswagen Polo Life 1,0 l 59 kW (80 PS) 5-Gang-Schaltgetriebe, VW V62Q9TR9: Kraftstoffverbrauch (Benzin) kombiniert in l/100 km: 5,3; CO_2-Emissionen kombiniert in g/km: 119; CO_2-Klasse: D. Limitiertes und wechselndes Fahrzeugkontingent. Unterschiedliche Modell- und Ausstattungsvarianten. Besichtigung auf Anfrage beim Volkswagen Zentrum Kiel möglich.

Ihr Volkswagen Partner
schmidt&hoffmann mobilität
Volkswagen Zentrum Kiel
Tel. 0431/6644-606, vwkiel.de

Mittagstisch Edisonstraße 20 24145 Kiel
BISTRO im Fleischmarkt
Gerne mit Vorbestellung: 0431/66722849

16.11. –20.11.26 · Mo. - Fr. 11 - 14 Uhr

Montag
Geschnetzeltes vom Schwein mit Reis oder Spätzle, dazu Salat 12,00 €

Dienstag
Sauerfleisch oder Hähnchengeschnetzeltes mit Bratkartoffeln oder Reis, dazu Remoulade 12,00 €

Mittwoch
Gyros satt! mit Reis, Pommes oder Kraut-Salat u. Tsatsiki 13,00 €

Donnerstag
Entenkeule mit Salzkartoffeln und Rotkohl 13,50 €

Freitag
Hackbraten mit Pilzrahm, Kartoffelstampf und Bohnen 12,00 €

Solange der Vorrat reicht

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

Weihnachtsmenüs vorbestellen und am 23.12 von 8-12 Uhr abholen!!
Rinderroulade mit Rotkohl, Rosenkohl, Salzkartoffeln u. Sauce 27,50 €
oder ½ Ente mit Rotkohl, Rosenkohl, Salzkartoffeln u. Sauce 27,50 €

KNUTZEN
Ihr ZOOFACHMARKT
IHR HEIMTIERSPEZIALIST IN KIEL & UMGEBUNG
Adelheidstraße 14 · Kiel
Tel. 0431-66 15 727
Redderkoppel 3-5 (im förde Baumarkt)
Friedrichsort
Tel. 0431 - 54 48 85 65
www.knutzen-kiel.de

Jetzt Kundenkarte im Markt beantragen und bares Geld sparen!



BEI ABGABE DES COUPONS ERHALTEN SIE
20 % RABATT AUF 2 ARTIKEL
Ausgenommen Gutscheine, Sonderangebote, reduzierte Ware, Lebendtiere, Aquarien und Bücher mit Preisbindung.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Pro Person nur 1 Gutschein einlösbar. Gültig ab Erscheinen bis zum 28.11.2026.



China Restaurant Phönix Schwentinental

genießen Sie bei uns ein kulinarisches Erlebnis!

ALL YOU CAN EAT AND DRINK



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

Öffnungzeiten
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



VOLKMANNS FABELHAFTE WELT

Mandelhörnchen-Tag

Eigentlich sollen Sie an dieser Stelle ja immer etwas lesen, das sie zum Schmunzeln bringt. Heute wird das aber leider nichts, denn einmal im Jahr nehme ich es mir heraus, meinen traurigen Gedanken nachzuhängen. Der 14. November ist bei mir nämlich Mandelhörnchen-Tag. Und ja, lieber Timo, ich habe diesen Text schon mal geschrieben. Ich schreibe ihn nämlich jedes Jahr im November in Gedenken an meine Freundin und unsere Kollegin, die viel zu früh gestorben ist. Sie liebte Mandelhörnchen und brachte mir häufig eines mit, wenn sie meinte, der Tag würde viel besser werden, wenn man morgens ein Mandelhörnchen essen würde. Und obwohl ich gar keine Mandelhörnchen mag, habe ich es immer gegessen, weil ich das so nett von ihr fand. Und so esse ich auch an jedem 14. November ein Mandelhörnchen, denke an sie und hoffe, dass der Tag dadurch besser wird. Heute ist aber nicht nur der Tag, an dem sie gestorben ist: Der 14. November ist auch Volkstrauertag, der staatliche Gedenktag für alle Opfer von Krieg und Gewaltherrschaft aller Nationen. Heute werden also viele Menschen traurig sein und brauchen vielleicht Trost. Manch einer mag mich und meine immer gleiche Geschichte vielleicht naiv und albern finden. Oder ist genervt, immer im November diesen einen Text lesen zu müssen. Für den oder die habe ich einen guten Tipp: Essen Sie ein Mandelhörnchen. Auch wenn Sie es nicht mögen. Es hilft. Garantiert.


Ulrike Volkmann, Redaktion. Foto: KST

Forschung bis nach Mitternacht

Bei der „Night of the Profs“ am 20. November präsentieren Kieler Hochschulen mehr als 40 Programmpunkte

KIEL. Von 18 Uhr bis etwa 1 Uhr nachts laden die Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) und Science Comes to Town zur diesjährigen Night of the Profs für Freitag, 20. November, ein. Zum ersten Mal dabei sind Forschende aller Kieler Hochschulen und Forschungseinrichtungen. Eine weitere Neuerung: Erstmals werden Audimax und CAP3 um die Chemie-Hörsäle am Otto-Hahn-Platz 5 erweitert, wo größere Hörsäle mehr Gästen Platz bieten. Das diesjährige Motto lautet „Not.Macht.Erfinderisch.“

Wie leicht sich KI-Chatbots manipulieren lassen, zeigen Prof. Dr. Andreas Aßmuth und Prof. Dr. Klaas Ole Kürtz von der HAW Kiel in einer Live-Demonstration. Sie fragen außerdem, wer haftet, wenn ein KI-generierter Code Sicherheitslücken enthält. Der Jurist Dr. Jens Ambrock (CAU) wirft einen Blick in die ferne Zukunft. Am Beispiel des Star-Trek-Universums geht er der Frage nach, welche Regeln für Zeitreisende gelten, ob man Menschen klonen darf und ob eine KI eine Rechtspersönlichkeit entwickeln kann. Ultraleichte Werkstoffe, die Licht oder Strom in ihrem gesamten Volumen verteilen und daraus Klang, Druck oder sogar Vakuum erzeugen, stellen Prof. Dr. Rainer Adelung (CAU) und Caprice Mohr vor, Geschäftsführerin von AERO MATERIALS. Ihr Vortrag heißt „Not.Macht.Material.“ und zeigt in Live-Experimenten, was diese Materialien können – bis hin zu einem Ausblick auf die Fusionsenergie.

Das sind nur drei von mehr als 40 Programmpunkten, die zur Night of the Profs bis in die Nacht parallel in drei Gebäuden laufen und tausende Gäste anlocken. Die Themen reichen vom Einfluss eines Algenteppichs im Atlantik auf die Ozonschicht über die Auswirkungen von Sportsucht bis zu den spektakulärsten Software-Pannen der vergangenen Jahrzehnte. Außerdem gibt es zwei Science Shows mit Nachwuchsforschenden und zwei Filmvorführungen. Der Film „Wilde Kunst – Sind Tiere kreativ?“ wird präsentiert von Green Screen Internationales Naturfilmfestival Eckernförde.

Außerdem neu im Programm ist die Ausstellung der studentischen Interessensvertretungen. In der Demo-Ausstellung zur Hochschulunterfinanzierung zeigen die Studierenden ihre Proteste im Kampf für bezahlbare Bildung im Verlauf der vergangenen Jahre. Sowohl die Protestaktionen, deren Resonanz als auch die persönlichen Ängste, Sorgen und Erfahrungen mit der Unterfinanzierung werden historisch, künstlerisch und emotional dargestellt und verarbeitet. Den Abschluss der Night bildet traditionell um Mitternacht die Chemie-Experimentalvorlesung.

Los geht es um 18 Uhr im Frederik-Paulsen-Hörsaal des Audimax. Zur Begrüßung sprechen der neue CAU-Präsident Prof. Dr. Michal Kucera, der sein Amt Anfang November angetreten hat, Kiels Oberbürgermeister Dr. Samet Yilmaz und der Allgemeine Studierendenausschuss. Danach hält der Mathematiker und „Prof of the Night 2025“ Prof. Dr. Sören Christensen den Eröffnungsvortrag „Aus der Not gewürfelt? Warum Zufall manchmal die beste Strategie ist“. Er zeigt, wie gezielt eingesetzter Zufall zu besseren Entscheidungen und faireren Verfahren führen kann, wenn Wissen fehlt oder Interessen aufeinanderprallen. Das Publikum ist zum Mitdenken und Mitmachen eingeladen, mathematische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Das gesamte Programm: gibt es online unter www.wissenschafftzukunft-kiel.de/night


Was haben Algenteppiche im Atlantik, Star Trek und Künstliche Intelligenz gemeinsam? Sie alle sind Themen bei der diesjährigen „Night of the Profs“ in Kiel. Foto: Diekötter/Dethlefsen, Uni Kiel

Der lange Weg der Sinti und Roma

KIEL. Die Geschichte der deutschen Sinti und Roma, ihre Verfolgung während des Nationalsozialismus und der jahrzehntelange Kampf um Gleichberechtigung stehen im Mittelpunkt der Ausstellung „Der lange Weg – Aus Vergangenheit lernen – Zukunft gestalten“, die noch bis zum kommenden Donnerstag, 19. November, im Kieler Rathaus, Fleethörn 9, zu sehen ist. Dokumente, Fotografien und persönliche Lebensgeschichten zeigen, wie die Ausgrenzung auch nach 1945 weiterwirkte und wie daraus eine Bürgerrechtsbewegung entstand. Die Wanderausstellung ist Teil der Kulturwochen Sinti und Roma, die noch bis zum 28. November laufen.

ANZEIGE

Mehrfamilienhaus-Verkauf ohne Makler

Marc und Bennet kaufen problembehaftete Mehrfamilienhäuser direkt vom Eigentümer


Eine notwendige Sanierung eines ganzen Hauses stellt viele Eigentümer oft vor finanzielle, zeitliche und nervenaufreibende Probleme. Für die beiden Kieler beginnt hier ihre Passion. Foto: WvS

Der Kieler Immobilienmarkt bleibt angespannt – insbesondere Mehrfamilienhäuser am Westufer stehen weiter im Fokus der beiden Problemlöser.

„Wir suchen gezielt Mehrfamilienhäuser am Kieler Westufer – unabhängig vom Zustand“, erklärt Marc. Besonders interessant seien Objekte im Bereich von etwa 2 bis 6 Millionen Euro. „Aber auch kleinere Mehrfamilienhäuser im Kieler Umland prüfen und realisieren wir regelmäßig.“

Die beiden Unternehmer konzentrieren sich bewusst auf komplexere Objekte. Gerade Immobilien mit Sanierungsstau oder schwierigen Mietverhältnissen bieten laut Bennet häufig Chancen.

Ein wesentlicher Unterschied zu klassischen Investoren liege in der eigenen Infrastruktur: „Wir verfügen über eine hausinterne WE-Gund Sondereigentumsverwaltung“, so Bennet. Dadurch könnten eigene Bestände effizient betreut und zugleich externe Immobilien verwaltet werden. Die Kombination aus Ankauf, Entwicklung und Verwaltung sei ein klarer Vorteil im Markt. Viele Eigentümer wünschten sich unkomplizierte Prozesse und direkte Ansprechpartner. „Wir prüfen schnell, entscheiden zügig und können Ankäufe diskret sowie ohne großen Aufwand umsetzen.“

Wer ein Mehrfamilienhaus in Kiel verkaufen möchte, trifft bei Marc und Bennet auf professionelle Strukturen und klare Nachfrage – insbesondere auf einen Partner, der Ankauf, Entwicklung und Verwaltung aus einer Hand anbietet.

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

ANZEIGE

Polsterhandwerk: Eine Herzensangelegenheit!

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 Möbel, so verlockend sie preislich auch sind, können die gewohnte Qualität und Langlebigkeit vergangener Zeiten einfach nicht mehr bieten. Dabei ist gerade 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 maßgeschneiderte 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 gerne als Partner und Experte zur Seite, um Ihren Lieblingsmöbeln und Raritäten gemeinsam wieder zu neuem und zeitgemäßem Glanz zu verhelfen. Wählen Sie dabei aus einer Vielzahl edler Stoffe und hochwertiger Lederarten! Der inhabergeführte Familienbetrieb bietet Ihnen außerdem eine kostenlose und unverbindliche Beratung direkt in Ihrem Zuhause an, damit Sie in Ihrer vertrauten Umgebung die besten (farblichen) Entscheidungen für Ihr Heim treffen können.
Der kostenfreie Transport Ihrer Möbel in ganz Schleswig-Holstein rundet den „All-Inklusive-Service“ der Polsterei-Grau ab. Aktuell (nur für kurze Zeit!) gibt es zudem für alle Kieler bis zu 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!



Wichtig: Alle Angebote gelten nur die nächsten 7 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 Erfde
Tel. 04333/2970978
Mobil: 0176/30756195
E-Mail: polsterei-grau@gmx.de



Mehr Sicherheit für Frauen in Schleswig-Holstein

Land startet Investitionsprogramm für Frauenhausplätze in Höhe von 30 Millionen Euro

KIEL/NEUSTADT. Schleswig-Holstein investiert 30 Millionen Euro in den Ausbau der Frauenhausplätze im Land. Mit dem neuen Investitionsprogramm aus dem Infrastruktur-Sondervermögen des Bundes sollen 200 zusätzliche Schutzplätze für von Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder entstehen. Ab sofort können interessierte Kommunen und Träger ihre Projekte für eine Förderung anmelden. Gleichstellungsministerin Aminata Touré stellte das Programm in der vergangenen Woche in der Frauenberatungsstelle in Neustadt vor.

„Mit den 30 Millionen Euro schaffen wir ein noch nie da gewesenes Investitionsprogramm für 200 zusätzliche Frauenhausplätze. Wir haben als Regierung gemeinsam mit dem Parlament in den vergangen Jahren immer mehr Geld in den Ausbau von Frauenhausplätzen und Frauenberatungsstellen gesteckt. Aber wir mussten feststellen, dass unsere Bemühungen noch nicht ausreichen. Denn zu viele Frauen und ihre Kinder haben bislang keinen Platz gefunden. Deshalb war es mir ein großes Anliegen, 200 zusätzliche Plätze für Frauen in Not zu schaffen, so dass wir von 473 Plätzen auf über 600 Plätze kommen", sagte Touré. „Das ist für mich heute ein besonderer Tag, denn wir rufen mit Verkündung der Richtlinie dazu auf, dass sich Frauenhäuser, Kommunen und Landkreise an uns wenden, wenn sie ihre Plätze erweitern wollen. Gewalt gegen Frauen ist leider immer noch eine bittere Realität. Wir setzen das klare Zeichen, dass Frauen sich Hilfe suchen können und wir sie dabei unterstützen."

Die Schaffung von Frauenhausplätzen sei nur ein erster Schritt, sodass Frauen sich aus gewaltvollen Beziehungen lösen können. „Der nächste Schritt ist, dass Frauen und ihre Kinder auch Wohnraum finden – was mit Blick auf die Wohnkrise eine große Herausforderung ist. Deshalb investieren wir als Gleichstellungsministerium jährlich eine Million Euro in die Programme Frauen_Wohnen und Neu_Start. Denn viele Frauenhausplätze sind belegt, obwohl Frauen den Schutz akut nicht mehr brauchen, aber keine Wohnung finden", so Touré. „Mit den Programmen verschaffen wir Frauen Wohnungen. Das grundsätzliche Problem des knappen Wohnraums ist für besonders schutzbedürftige Frauen noch viel dramatischer. Hier müssen wir weiterhin als Land massiv in sozialen Wohnungsbau investieren. Derzeit sind es rund 400 Millionen Euro pro Jahr."

Die Förderrichtlinie für investive Maßnahmen zur Schaffung zusätzlicher Frauenhausplätze wurde kürzlich veröffentlicht. Interessierte Kommunen und Träger können ihr Vorhaben bis zum 15. Dezember bei der Investitionsbank Schleswig-Holstein (IB.SH) anmelden. Im Anschluss folgt das offizielle Antragsverfahren.

Gefördert werden Investitionsvorhaben mit einem Mindestvolumen von 50.000 Euro.



Gerhard Petermann (v.li.), IB.SH, Fabian Weist, WOBAU OH, Julia Dabelstein, Frauenberatung und Notruf Ostholstein, Aminata Touré, Gleichstellungsministerin SH, und Landrat Timo Gaarz beim Besuch einer Frauenberatungsstelle in Ostholstein. Foto: Hannah Detlefsen

Dazu zählen der Neubau von Frauenhäusern mit mindestens 24 Plätzen, der Erwerb von Immobilien einschließlich erforderlicher Umbau- und Modernisierungsmaßnahmen sowie die wesentliche Erweiterung bestehender Frauenhäuser mindestens um die Hälfte der Plätze. Auch Schutzwohnungen können gefördert werden, wenn sie in unmittelbarer Nähe und organisatorischer Anbindung an ein Frauenhaus geschaffen werden. Das Programm läuft bis Ende 2030.

Bei der Auswahl der Projekte wird unter anderem auch der regionale Bedarf berücksichtigt. Die Finanzierung des Betriebs der neuen Frauenhausplätze ist im Rahmen der finanziellen Planung des Landes zur Umsetzung des Gewalthilfegesetzes in Schleswig-Holstein vorgesehen.

„Der Schutz von Frauen hat für diese Landesregierung höchste Priorität. 2026 stellen wir rund 13 Millionen Euro für den Betrieb der Frauenhäuser und der Frauenberatungsstellen zur Verfügung. Wir haben bereits jetzt 473 kostenlose Frauenhausplätze, wir haben ein landesweites Hochrisikomanagement und als erstes Land die elektronische Fußfessel auf den Weg gebracht", so Touré weiter: „Und gleichzeitig wünschte ich, wir bräuchten all das nicht. Deshalb setze ich mich eindringlich dafür ein, dass wir die Ursachen von männlicher Gewalt in den Blick nehmen, Täter zur Verantwortung ziehen und dass Gleichstellung endlich Realität wird."

Hintergrund: Schleswig-Holstein erhält insgesamt 3,4 Milliarden Euro aus dem Sondervermögen „Infrastruktur und Klimaneutralität" über das Länder-und-Kommunal-Infrastrukturfinanzierungsgesetz (LuKIFG). Ein Teil der Mittel verwendet die Landesregierung im Rahmen eines Investitionsprogramms für zusätzliche Infrastrukturprojekte. Hieraus stellt das Land 30 Millionen Euro für den Ausbau der Frauenhauskapazitäten in Schleswig-Holstein zur Verfügung.









DAS KINOPROGRAMM VON VIER KIELER KINOS

SA. 14. – FR. 20.11.2026

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

Studio Filmtheater

Adams Acht
Drama. FSK 12.
Sa, Mo, Di 17:45

Alte Liebe
Drama. FSK 6.
Sa, Mo-Mi 15:15

Biermann
Dokumentation. FSK 0.
Über das Leben und Werk des Dichters und Liedermachers Wolf Biermann.
Sa, Mo 15:00

Danger Diabolik
Drama. FSK 12.
Präsentiert von Mondo Grindhouse und CLOSURE – Kieler Journal für Comicforschung anlässlich der 2. Int. Konferenz zur Comicforschung in Kiel
OmeU (Ital.): Fr 22:45

Der frechste Troll der Welt
Animation. FSK 0.
Ein turbulentes Abenteuer in dem Troll Billy und seine Freunde ihr Zuhause retten müssen.
Sa 13:00/So 12:30

Der Regenbogenfisch
Kinderfilm. FSK 0.
Previews vor Bundesstart und am 20. 11. mit Aktion zum bundesweiten Vorlesetag. Verfilmung in Zusammenarbeit mit der Augsburger Puppenkiste.
Sa 13:30/So 13:00/Fr 15:30 (Vorlesetag)

Eine Leiche zum Dessert
Krimi. FSK 12.
Krimi-Stricken mit den Lichtperlen in Kooperation mit der WollVilla.
So 15:00

Emil und die Detektive
Kinderfilm. FSK 6.
Sa 15:15/So 14:45

Geister
Drama. FSK 12.
Der neue Film von Fatih Akin. Farasha und Faris verlieben sich auf einer Abiparty, noch in derselben Nacht stirbt Farasha. Auf der verzweifelten Suche, Kontakt zu Faris aufzunehmen, findet Farasha einen Weg: sie kann ihn treffen, jedoch nur in seinen Träumen und nur für 40 Nächte.
Sa, Mo, Di 20:30/So 20:00/Mi 17:45

Heimsuchung – Eine Jahrhundertgeschichte
Drama. FSK 12.
Sa 17:45/So 17:15/Mo, Di 17:45/Mi 15:00

Lügen über meine Mutter
Drama. FSK 12.
So 17:15/Mo, Di 15:15

Der perfekte Urlaub
Komödie. FSK 12.
Sa, Mo, Di 20:30/So, Mi 20:00

Queens of the Dead
Horrorkomödie. FSK 16.
nur OmU (Engl.): Sa 22:45

Shaun das Schaf – Spuk im Kürbisfeld
Animation. FSK 0.
Sa 13:00/So 12:30

Sneak-Preview
Überraschungsvorpremiere eines Films vor Bundesstart, mit Verlosung und Kurzfilm.
Mi 20:30

Superbuhei
Komödie. FSK 16.
Im Supermarkt „Superbuhei" betreibt Jesse Bronske eine Kneipe namens „Klaus Meine". Als ein vermeintlicher Doppelgänger auftaucht und der echte Klaus Meine mit einer Klage droht, gerät Jesses Leben aus den Fugen.
Sa 23:00

Vaterland
Drama. FSK 0.
Di 15:30



FILMTIPP

Wild Horse Nine
Krimi, Komödie. 118 Min. FSK 12.
Von Oscar-Preisträger und Kultregisseur Martin McDonagh (The Banshees of Inisherin, Three Billboards Outside Ebbing, Missouri). Kurz vor dem Militär-Putsch in Chile im Jahr 1973 werden die CIA-Agenten Chris und Lee von ihrem Büroleiter MJ von Santiago auf die Osterinsel entsandt. Vor dem Hintergrund der ikonischen Skulpturen der Insel ringen die langjährigen Partner mit ihrer dunklen Vergangenheit und aktuellen Verschwörungen. Dabei droht Chris' neu gefundene Freundschaft mit zwei rebellischen Studentinnen die Reise aller in dieses abgelegene Paradies völlig aus dem Ruder laufen zu lassen.
Sa, Di 17:45, 20:30/So 14:30, 17:15/Mo 17:45/Mi 17:45, 20:15/auch OmU (Engl.): Sa 23:00+So 20:00+Mo 20:30

Traum-Kino

Frau Winkler verlässt das Haus
Komödie. DE 2026. Regie: Doris Dörrie. Mit Angela Winkler, Laura Tonke. 108 Min, FSK 12
Frau Winkler (Angela Winkler) ist nichts mehr geblieben als ihre Tochter Emi (Laura Tonke). Der geliebte Ehemann ist zu früh verstorben; aus ihrer Trauer hat Frau Winkler nie ganz herausgefunden und sich immer ganz auf Emi verlassen. Emi nimmt am Theater Lübeck als Schauspielerin ein Engagement an, ist hin- und hergerissen zwischen ihrem Beruf und ihrer Mutter, die auf Hilfe angewiesen ist. Durch Pawlowitsch bekommen beide überraschend Hilfe. Ein warmherziger Film über Fürsorge und Verlust in einer zunehmend technisierten Welt: Einmal mehr widmet sich Regisseurin und Drehbuchautorin Doris Dörrie („Männer") aktuellen Themen unserer Gegenwart und knüpft damit an die emotionale Tiefe ihres Films „Kirschblüten" an. „Die kluge Tragikomödie mit einer Prise feinem Humor und unangestrengtem Witz punktet mit einer Superbesetzung" (Kieler Nachrichten)
So 13:15



Astrid Lindgren. Die Menschheit hat den Verstand verloren
Doku über die schwedische Autorin
Sa, Mo 15:30

Die Legende des Wüstenkindes
Kinderfilm, 90 Min, FSK 6
So 15:30

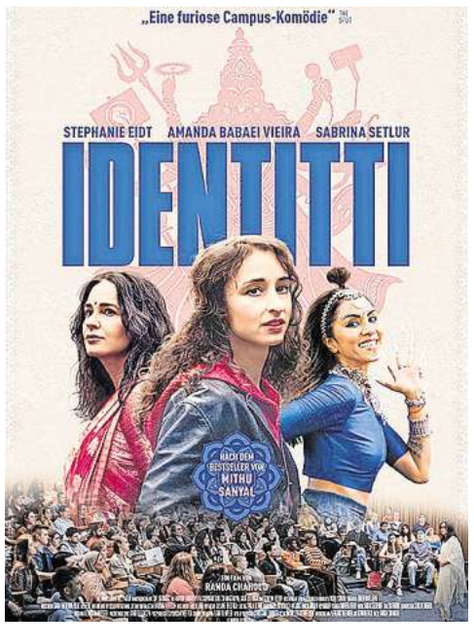
Naza
Interviews mit israelischen Soldaten
OmU: Di, Mi, Do 15:30

Wiener Blues
Doku über den Sänger Al Cook
Do 19.11. 17:30
Fr 20.11. 15:30

What will I become ?
Dokumentarfilm zum Transgender Day Of Remembrance
OmU: Fr 20.11. 20:00

FILMTIPP

Identitti
Komödie. DE 2026. Regie: Randa Chahoud. Mit: Amanda Babaei Vieira, Stephanie Eidt, Sabrina Setlur. 103 Min, FSK 12
Der Film „Identitti" basiert auf dem gleichnamigen Bestsellerroman von Mithu Sanyal aus dem Jahr 2021, der sich mit Fragen kultureller Aneignung, Cancel Culture, Zugehörigkeit und Identität auseinandersetzt. Regisseurin Randa Chahoud („Deutschland 89") und Drehbuchautorin Friederike Jehn gelingt mit klugem Humor, junger Bildsprache und pointierten Dialogen ein brisanter und erfrischend zeitgemäßer Film.
Sa - Di 17:30, 20:00
Mi, Fr 17:30
Do 19.11. 20:00



metro – Kino im Schlosshof

Historisches Kiel in Bildern 5. Folge
FSK 0. 60 Min. Bildervortrag von Wolfang Kuessner
Folge 5: Spaziergang durch Kiel vom Alten Markt bis zur Holtenauer Straße Unser Treffpunkt für den Stadtbummel ist der Alte Markt. Der Alte Markt bildet das Zentrum der Altstadt mit dem Kieler Rathaus und der St. Nikolai-Kirche. Nach einem Rundgang um den Platz geht es weiter durch die Dänische Straße zum Schlossgarten. Vorbei an zahlreichen Geschäften, Gaststätten und Hotels machen wir einen Abstecher in den Schlossgarten und lauschen einem Promenadenkonzert. Anschließend spazieren wir weiter durch die belebte Brunswiker Straße bis zum Dreiecksplatz, dort wo sich Berg-, Brunswiker und Holtenauer Straße treffen. Vorbei am Jacobsen-Kaufhaus Ecke Preußerstraße spazieren wir dann durch die Holtenauer Straße bis zum Lehmberg.
Sa 16:00

Der Regenbogenfisch
FSK 0. 68 Min. Animation, Kinderfilm. Preview
Der Regenbogenfisch ist mit seinen schillernden Schuppen der schönste Fisch im Ozean. Doch sein Stolz hält andere Meeresbewohner auf Abstand. Erst als er lernt zu teilen, entdeckt er den Wert wahrer Freundschaft.
So 14:30

Wildwood
FSK 12. 132 Min. Animation, Fantasy
Die zwölfjährige Prue McKeel begibt sich in den geheimnisvollen Wald Wildwood vor den Toren Portlands, um ihren entführten kleinen Bruder zu retten. Dort erwartet sie eine fantastische Welt voller ungewöhnlicher Wesen und Gefahren.
Sa 20:15/Mo 19:45
OmU: Di 20:00

Kommissar Jennerwein – Hochsaison
FSK 12. 91 Min. Krimi, Komödie
Kaum hat Kommissar Hubertus Jennerwein seinen Dienst im winterlichen Garmisch-Partenkirchen angetreten, wird die Alpenidylle zum Tatort: Ein dänischer Skispringer stürzt in den Tod. Jennerwein nimmt die Ermittlungen auf.
So 10:15

Biermann
FSK 0. 120 Min. Dokumentarfilm
Ein Porträt des Liedermachers und DDR-Dissidenten Wolf Biermann. Der Dokumentarfilm beleuchtet seine Herkunft, seine Musik und sein bewegtes Leben zwischen Kunst und Politik.
Sa 14:40/So 14:50/Mo 14:45/Mi 15:10

Der perfekte Urlaub
FSK 12. 126 Min. Komödie
Sa 14:30, 19:45/So 10:10, 12:30, 20:20/ Mo 17:45, 20:20/Di 14:50/Mi 20:15

Heimsuchung – Eine Jahrhundertgeschichte
FSK 12. 121 Min. Drama
Sa 17:40/So 17:45/Mo+Di 17:15/Mi 15:00

Shaun das Schaf – Spuk im Kürbisfeld
FSK 0. 80 Min. Animation, Familienfilm
Sa 14:00/So 16:00

Adams Acht
FSK 6. 124 Min. Drama, Sportfilm
Sa 17:20/So 12:10/Mo+Di 14:45/Mi 17:30

Alte Liebe
FSK 6. 110 Min. Komödie
Mo 15:30

Vaterland
FSK 0. 82 Min. Dokumentarfilm
Mo 13:45/Mi 13:30

Das gewisse Etwas
FSK 6. 105 Min. Komödie
So 10:10

Bibi Blocksberg – Die total verhexte Zeitreise
FSK 0. 90 Min. Familienfilm, Fantasy
Sa 12:30

Minions & Monster
FSK 6. 89 Min. Animation, Komödie
Sa 12:40

PAW Patrol: Der Dino Film
FSK 0. 88 Min. Animation, Familienfilm
Sa 12:00



FILMTIPP

Wild Horse Nine
FSK 12. 117 Min. Thriller, Drama
Kurz vor dem Militärputsch in Chile 1973 werden die CIA-Agenten Chris und Lee auf eine heikle Mission geschickt. Zwischen politischen Intrigen und persönlichen Konflikten geraten die beiden zunehmend unter Druck.
Sa 17:10, 20:00/So 12:10, 17:15, 19:45/Mo 17:30, 20:00/Di 17:30/Mi 17:45, 20:20
OmU: Di 19:50

Kino in der Pumpe

Helene Weigel – Revolutionärin im Rampenlicht
Maria Wischnewski. D 2026. 102 Min. Dokumentarfilm über die Theaterrevolutionärin.
Kluges Porträt dieser bahnbrechenden künstlerisch-intellektuellen Symbiose zwischen Bertolt Brecht und Helene Weigel.
Fr 18:00

Her Private Hell
Nicholas Winding Refn. USA 2026. 117 Min. Mit Sophie Thatcher, Charles Melton, Havana Rose Liu.
Refn ist zurück: Der neue Film des DRIVE-Regisseurs ist eine albtraumhafte Horror-Oper im grellen Schein des Neonlichts.
Sa + Di 20:00, So 17:00, Mo + Mi 17:30
OmU: Do 20:15, Fr 20:30

Seniorenkino light: Couscous und Geheimnisse
Amine Adjina. F 2025. 105 Min. Mit Younès Boucif, Clara Bretheau, Hiam Abbass.
Kulinarisch und charmant!
Sa 14:00

Scorsese-Reihe: Raging Bull
Martin Scorsese. USA 1980. 129 Min. OV. Mit Robert De Niro, Joe Pesci.
Jake LaMotta arbeitet verbissen an seinem sportlichen Erfolg. Sein Ziel: der Weltmeistertitel im Mittelgewicht. Hinter ihm steht sein Bruder Joey, der ihn managet und berät. In Jakes Welt gibt es nur die unmittelbare Auseinandersetzung, den direkten Schlagabtausch, Mann gegen Mann.
OV: So 19:00

3x3 Bergman: Persona
Ingmar Bergman. SWE 1966. 84 Min. OmU. Mit Bibi Andersson, Liv Ullmann.
Die Schauspielerin Elisabet hört während einer Vorführung von Sophokles´ Elektra unvermittelt auf zu sprechen. Die Krankenschwester Alma wird damit beauftragt, gemeinsam mit Elisabet einen Erholungsurlaub in einem Sommerhaus am Meer zu verbringen. Als Alma einen Brief von Elisabet an ihren Arzt findet, in dem sich diese erbarmungslos über Alma lustig macht, verschwimmen die Grenzen zwischen Therapie, Freundschaft und Liebe.
OmU. Mo 19:30

Französische Filmwoche: Juste une illusion – Nur geträumt
Oliver Nakache & Éric Toledano. F 2026. OmU. 119 Min. Mit Louis Garrel, Camille Cottin, Pierre Lottin.
Paris, mitten in den Achtziger Jahren: Familie Dayan befindet sich in schwerwiegenden Turbulenzen! Der Vater ist kürzlich arbeitslos geworden – verheimlicht das aber vor seiner Familie. Die Mutter will in ihrem Bürojob hoch hinaus, wird von den Altvorderen aber größtenteils an der Kaffeemaschine eingesetzt. Und der frisch gebackene Teenager Vincent trifft ein Mädchen.
OmU. Do 18:00

Französische Filmwoche: Comédie Française
Martin Darondeau & Bertrand Uschlat. F 2026. OmU. 75 Min. Mit Pauline Clément, Laurent Stocker.
Die altehrwürdige Comédie Française in Aufruhr: Am Premierenabend von Ninas Neuinterpretation von Macbeth geht alles schief, was schiefgehen kann. Doch die Comédie Française folgt bekanntlich einer einzigen Regel: Die Vorstellung findet statt, komme, was wolle.
OmU: Fr 19:00

Kulturwochen Sinti + Roma: Django – Ein Leben für die Musik
Etienne Cormar. F 2017. 115 Min. Mit Reda Kateb, Cecile de France.
Frankreich, 1943. Der Jazzgitarrist Django Reinhardt ist auf dem Gipfel seines Erfolges. Abend für Abend spielt er in ausverkauften Sälen. Während andere Sinti verfolgt werden, fühlt Django sich in Sicherheit – bis ihn die Nazis auf Tournee nach Deutschland schicken wollen.
Di 18:00



FILMTIPP

3x3 Bergman: Herbstsonate
Ingmar Bergman. SWE 1978. 99 Min. OmU. Mit Ingrid Bergman, Liv Ullmann, Lena Nyman.
Nach jahrelanger Funkstille besucht die erfolgreiche Konzertpianistin Charlotte ihre Tochter Eva in einem Dorf in Norwegen. Eva ist mit dem örtlichen Pfarrer in einer lieblosen Ehe gefangen, kümmert sich um ihre behinderte Schwester Helena und trauert um das eigene Kind. Eva und Charlotte hoffen beide, dass der Besuch die Familie wieder zusammenbringen kann, doch schnell brechen alte Wunden auf und ein Strudel aus Vorwürfen, unaufgearbeiteten Traumata und intensiven Gefühlen droht alle in den Abgrund zu ziehen. Ingrid Bergmans letzte Kinorolle ist ein schonungsloses Familiendrama, visuell eindrucksvoll in Szene gesetzt von Stammkameramann Sven Nykvist.
OmU: Mi 19:30

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

Reha-Zentrum in Kiels Partnerstadt Hatay eröffnet

Dank Spenden aus Kiel konnte dieses Projekt realisiert werden – Stadtpräsidentin Bettina Aust war bei Einweihung vor Ort

KIEL/HATAY. Seit 2012 sind die Landeshauptstadt Kiel und die türkische Metropole Hatay über eine Städtepartnerschaft miteinander verbunden. Seitdem haben beide Städte mehrere gemeinsame Projekte – zum Beispiel den Bau einer Schule für geflüchtete syrische Kinder, die Errichtung eines „Kiel-Gartens" und eine Surf- und Begegnungswoche für Kinder aus Hatay – erfolgreich verwirklicht.

Am 6. Februar 2023 wurde Hatay durch ein verheerendes Erdbeben schwer getroffen. Die historische Altstadt wurde nahezu vollständig zerstört. Zehntausende Menschen kamen ums Leben, viele leiden bis heute unter den körperlichen und seelischen Folgen.

Unmittelbar nach dem Erdbeben startete die Landeshauptstadt Kiel mit Unterstützung der Kieler Nachrichten eine Spendenkampagne. Innerhalb weniger Monate spendeten die Kielerinnen und Kieler fast 500.000 Euro für die Menschen in Hatay. Aalen, seit 1995 Partnerstadt von Hatay, rief ebenfalls zu Spenden auf, sodass beide Städte insgesamt eine Million Euro aufbringen konnten. Die Stadt Hatay beschloss, mithilfe der Gelder ein Rehabilitationszentrum für physisch und psychisch Betroffene zu errichten. Dieses „Zentrum für gesundes Leben" wurde nun Ende Oktober im Stadtteil Saraycık offiziell eröffnet.



Das neue Rehabilitationszentrum für physisch und psychisch erkrankte Menschen in Saraycık, einem Stadtteil von Hatay. Fotos: Landeshauptstadt Kiel



Kiels Stadtpräsidentin Bettina Aust übergab die Tafel an Hatays Bürgermeister Mehmet Öntürk.

Das Zentrum, das von der Stadt Hatay betrieben wird, umfasst eine Gesamtfläche von 6230 Quadratmetern. Zusätzlich zu einem Hallenbad für therapeutische Anwendungen gibt es neun Räume für Physiotherapie und Rehabilitation. Insgesamt werden 27 Angestellte beschäftigt. Zu den Leistungen, die den Menschen auf Verordnung kostenlos zur Verfügung stehen, gehören Bewegungs- und Sportangebote sowie Therapien für körperlich Beeinträchtigte – aber auch die Beratung und Unterstützung für Menschen in schwierigen sozialen Lagen.

Kiels Stadtpräsidentin Bettina Aust, die Ende Oktober mit einer Delegation nach Hatay gereist war, übermittelte zu Eröffnung des Zentrums die besten Wünsche der Kielerinnen Und Kieler: „Mit der heutigen Eröffnung des Zentrums für gesundes Leben findet ein langer gemeinsamer Weg einen wichtigen und erfreulichen Abschluss – und zugleich beginnt für viele Menschen ein neuer Weg der Unterstützung und Genesung. Dieses Zentrum ist mehr als ein Gebäude. Es ist ein sichtbares Zeichen dafür, was Städtepartnerschaft bewirken kann, wenn aus Verbundenheit konkrete Hilfe wird." Den Menschen in Hatay wünsche sie von Herzen Kraft, Zuversicht und Heilung – für sich selbst und für ihre Stadt. „Möge das Band der Freundschaft zwischen unseren Städten weiterwachsen und uns auch in Zukunft verbinden. Und den Kielerinnen und Kielern danke ich nochmals für ihre große Hilfsbereitschaft."

Ebenfalls angereist war eine Delegation aus Aalen mit Bürgermeister Frederik Brütting sowie der Vorsitzende des Dortmunder Vereins Çukurova, Yasar Bagdat. Die Stadt Dortmund hatte sich als weitere Projektpartnerin beteiligt und stellte medizinische Ausstattung und Therapiegeräte im Wert von 150.000 Euro zur Verfügung.

Mehmet Öntürk, seit 2024 Bürgermeister von Hatay, bedankte sich für die Hilfe der deutschen Städte und betonte die Wichtigkeit internationaler Solidarität: „Geteilte gute Taten vervielfachen sich, geteilte Schwierigkeiten verringern sich. Wir danken euch, dass ihr uns nach dem Erdbeben nicht im Stich gelassen habt."

Online-Vorträge zum Thema Sucht

KIEL. Zwei Online-Vorträge bietet der Verein Frauen Sucht Gesundheit im November an. Am Dienstag, 17. November, geht es ab 18 Uhr im Online-Vortrag per Zoom um das Thema „Glück im Spiel". Um Anmeldung bis Montag, 16. November, per E-Mail an info@fsg-sh.de wird gebeten. Thema des zweiten Vortrags am Donnerstag, 26. November, ist „AD(H)S und Sucht bei Frauen". Auch dieser Vortrag kann über Zoom gehört werden, eine Anmeldung ist bis Freitag, 20. November, ebenfalls an info@fsg-sh.de notwendig. Im Anschluss an beide Vorträge gibt es Raum für Diskussion und Austausch.

Naturwissenschaft trifft Kunst

KIEL. In der Performance „Blickwechsel" treffen künstlerische und naturwissenschaftliche Perspektiven aufeinander. Im Zentrum steht ein rätselhaftes Objekt: hautähnlich, wandelbar, mal Wesen, mal Ding, mal Bühne, mal Forschungsobjekt. Dabei wird das Publikum selbst Teil eines Live-Experiments. Premiere ist am Donnerstag, 19. November, in der Stadtgalerie Kiel, Andreas-Gayk-Straße 31. Weitere Aufführungen finden in Kiel, Flensburg und Lübeck statt. Grundlage der Inszenierung sind aufgezeichnete Gespräche zwischen Künstlern und Wissenschaftlern, die das Objekt aus unterschiedlichen Perspektiven untersucht haben. Dazu gehörten Forschende der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel und der Europa-Universität Flensburg sowie Künstlerinnen und Künstler aus verschiedenen Sparten.

ROHRREINIGUNG
Horst Laßen GbR
Friedrichstraße 36 • 24534 Neumünster
Sonn- und Feiertags 24 Stunden
• Rohrortung
• Hochdruck-spülfahrzeug
• Dichtheitsprüfung
NMS ☎ (0 43 21) 138 00 Kiel ☎ (04 31) 78 88 44
horst.lassen@rohrreinigung-lassen.de

Möller's REISEDIENST GmbH & Co. KG
Reisen ist unsere Welt
Erlebnis-Reisen in der Luxus-Royal-Class

27.11. - 29.11.26	**Advent in Ostfriesland** mit **Schloß Gödens, Leer & Aurich**	HP	399,-
01.12. - 04.12.26	**Prag im Advent –** 4* Hotel im Zentrum	ÜF	399,-
11.12. - 13.12.26	**Advent in Bremen & Bremerhaven – Lambertimarkt Oldenburg** – Maritim Hotel Bremen	ÜF	299,-
11.12. - 13.12.26	**Magdeburger Lichterwelt & Weihnachtsmarkt in Quedlinburg – 4* Hotel Maritim**	ÜF/HP	389,-
11.12. - 13.12.26	**Advent in Leipzig mit Weihnachtsoratorium – 4* Hotel THE WESTIN**	ab ÜF	369,-
13.12. - 14.12.26	**Advent in Berlin mit Revue im Friedrichstadtpalast**	ab ÜF	279,-
18.12. - 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,-
22.12. - 27.12.26	**Weihnachten in Leipzig:** Top Hotel THE WESTIN mit **Konzert im Gewandhaus**	HP	789,-
22.12. - 28.12.26	**Weihnachten im Schwarzwald:** Hotel Krone Post in Simonswald mit **Gengenbach & Freiburg**	HP	989,-
23.12. - 27.12.26	**Weihnachtszauber in Ostfriesland: Aurich – Wintermarkt Carolinensiel – Leer**	HP	799,-
28.12.26 - 03.01.27	**Silvesterfest im Schwarzwald** mit **Freiburg, Colmar & Wintermarkt**	HP	1079,-
30.12.26 - 01.01.27	**Silvester in Magdeburg:** First Class Maritim Hotel	HP	689,-
30.12.26 - 01.01.27	**Silvester in Berlin: „Stars in Concert" Las Vegas live!** im Estrel Hotel	HP	649,-
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,-
13.02. - 19.02.27	**Nordlichtzauber in Finnisch Karelien – 4* Wellness Hotel**	HP	1289,-
28.02. - 04.03.27	**Winterzauber der Schweizer Bahnen: Glacier- und Bernina-Express**	HP	999,-
11.03. - 18.03.27	**Kamelienblüte in der Toskana:** Pisa – Lucceser Villen – Florenz	HP	1189,-
13.03. - 14.03.27	**Musical „Phantom der Oper" in Köln**	ab ÜF	329,-
15.03. - 18.03.27	**Mandelblüte in der Pfalz:** Bad Dürkheim – Deutsche Weinstraße – Maikammer	HP	599,-
14.04. - 25.04.27	**Rom & Amalfiküste:** Pompeji – Vesuv – Insel Capri – Schifffahrt Amalfitana	HP	1979,-
06.05. - 13.05.27	**Cornwall – Südengland:** Gartenpracht & Küstenzauber	HP	1699,-

Die schönsten Tagesfahrten

19.11.26	**Karpfen- o. Entenessen** in d. **Lüneburger Heide** (inkl. Mittag + Rundf. Lüneb. Heide + Kaffeeged.)	92,-
21.11.26	**Künstlerkolonie Worpswede** mit **Kunsthandwerkermarkt** (inkl. Führ. Künstlerkol. + Eintritt Hs. d. Kunstschau)	69,-
25.11. + 11.12.26	**Weihnachtsmarkt in Celle** (inkl. Busfahrt + Besuch Weihnachtsmarkt & Freizeit in Celle)	55,-
26.11. + 11.12.26	**Wunderschöne Weihnachtsstadt Lüneburg** (inkl. Busf. + Weihnachtsmarkt & Lüneburg)	53,-
27.11.26	**Knuspriger Entenschmaus & Weihnachtszauber in Tondern**	79,-
27.11. + 08.12. + 19.12.26	**Rostock: größter Weihnachtsmarkt des Nordens** (inkl. Busf. + Weihnachtsmarkt & Freizeit in Rostock)	55,-
28.11.26	**Mecklenburger Advent in Schwerin**	53,-
28.11. + 10.12. + 19.12.26	**Adventsbummel & Christmas-Shopping in Bremen**	55,-
29.11.26	**Weihnachtsdorf Wanderup bei Flensburg**	49,-
02.12.26	**Adventsbuffet in Nordfriesland & Weihnachtsmarkt Husum**	85,-
04.12.26	**Entenschmaus & Weihnachtsmarkt auf Gut Pronstorf** (inkl. Eintritt)	89,-
09.12.26 + 20.12.	**Hamburger Musicals: König der Löwen + Michael Jackson + Der Teufel trägt Prada + Zurück in die Zukunft..**	ab 152,-
09.12.26 + 24.1.27	**Varieté im Hansa Theater Hamburg**	ab 99,-
09.12.26	**Schmidt`s Tivoli & Theater: „Heiße Ecke"** oder **„Skiverliebt"**	ab 102,-
06.01.27	**Neujahrskonzert in der Elbphilharmonie Hamburg** (Berliner Philharmoniker o. Chopinkonzert)	ab 165,-
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

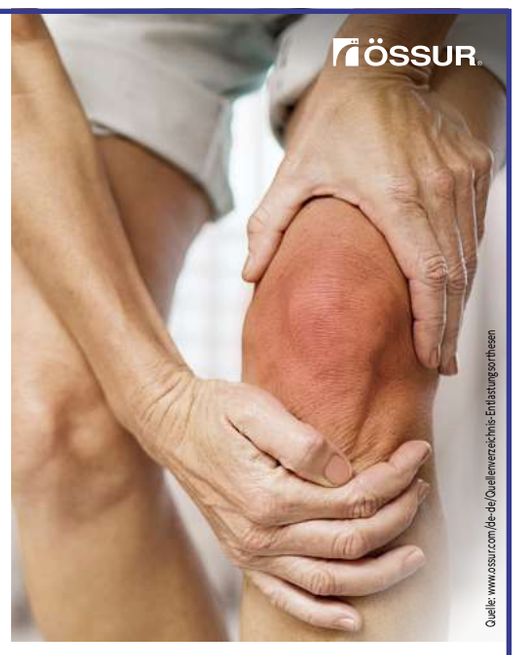
Schmerzen im Knie?

Beim Gehen, Aufstehen und Treppensteigen haben Sie immer mehr Knieschmerzen? Das sind typische Arthrose-Symptome. Zur Schmerzlinderung werden Knieorthesen empfohlen, die das Kniegelenk entlasten und stabilisieren.

Dauerhafte Knieschmerzen
Kniearthrose entsteht vorrangig durch Überlastung eines Gelenks aufgrund einer Achsfehlstellung (O-Bein oder X-Bein) sowie durch Alterung, Übergewicht, Verletzungen, Fehlbelastungen oder zu wenig Bewegung. Diese Belastung führt zu einem verstärkten Knorpelverlust und Gelenkverschleiß. Die Folgen sind Schmerzen und Funktionsstörungen.

Dauerhafte Schmerzlinderung
Die Überlastung des Kniegelenks kann durch die Unloader One® X verringert werden. Die Knieorthese behebt die Ursache, indem sie durch eine Last-Umverteilung das Kniegelenk entlastet. Dadurch können die Schmerzen gelindert und die Beweglichkeit verbessert werden. Von diesem Original-3-Punkt-Wirkprinzip können Sie sich jetzt selbst überzeugen.

Orthese für ein aktives Leben
Das Therapieziel einer Knieorthese ist, ein aktives Leben zu fördern. Denn regelmäßige Bewegung ist bei Arthrose entscheidend. Nur so wird der Knorpel versorgt und die Muskeln werden gestärkt, was die Kniegelenke schützt und entlastet. Das Fortschreiten der Kniearthrose und eine Kniegelenkersatz-OP können hinausgezögert werden.



Orthese unverbindlich testen
Die Unloader One® X Knieorthese können Sie bei uns ausprobieren und ausführlich in der Praxis testen. Prüfen Sie selbst, ob die Orthese Ihre Kniegelenke beim Gehen, Aufstehen, Treppensteigen etc. entlastet. Unsere individuelle fachliche Beratung gibt Ihnen die Sicherheit, ob eine Orthese zur Behandlung von Knieschmerzen für Sie das passende Hilfsmittel ist.

Gutschein
Hilft bei Knieschmerzen: Unloader One® X
Jetzt kostenlos testen. 23.11. – 27.11.2026
Tel: 04347/809089
sanitaetshaus.osn@wtnet.de
Orthopädie Service Nord
Böhnhusener Weg 2
24220 Flintbek
www.sanitaetshaus-osn.de

STADTWERKE KIEL 24/7
MITMACHEN UND STADTWÄRME ERLEBEN
Mit verschiedenen Events und Mitmach-Aktionen machen die Stadtwerke Kiel WÄRME bis Ende November erlebbar. Wir laden alle herzlich ein, dabei zu sein.
PRO BADEGAST SPENDEN WIR 5€ für den Kieler Anker
SAMSTAG 21.11. Eisbaden
Wechselbad der Kiel-Gefühle
Samstag, 21.11., 11–14 Uhr, an der Kiellinie, Höhe Rune Sauna
MITTWOCH 25.11. Strick-Kino
Wärme - Masche für Masche
Mittwoch, 25.11., 17.30 Uhr, Metro Kino im Schloßhof
Ticketvorverkauf über das Metro Kino
PRO LÄUFER SPENDEN WIR 5€ für den Kieler Anker
SONNTAG 29.11. Community Run
mit dem Techno Running Club Kiel
Sonntag, 29.11., 10 Uhr, Treffen am Germaniahafen beim Eisfestival
Alle Infos zu den Events auf stadtwaerme-kiel.de
Frische Energie für die Zukunft.



Zahngold & Altgold Ankauf in der Holstenstraße am Asmus-Bremer-Platz



Jetzt Gold in Geld umwandeln und vom hohen Goldpreis profitieren!



**ANGEBOT VOR ORT!
SOFORTIGE BARAUSZAHLUNG!
EHRLICH BERATUNG OHNE TERMIN!**

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 Durchsehen 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 Zahnsanierung 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.

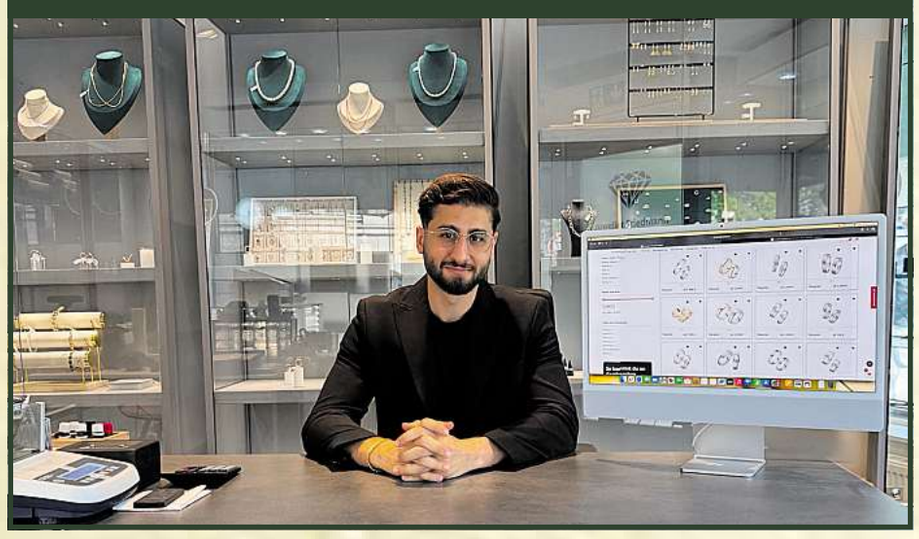
Eine faire Einschätzung – mit Fingerspitzengefühl

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

PARKTICKET GRATIS!
Beim Altgoldankauf erstatten wir Ihnen Ihre Parkgebühren!

Q-Park 1
Holstenstraße 1

Q-Park 2
Eggerstedtstr. 2

Q-Park Altstadt
Flämische Str. 15

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

Und was ist sonst noch so los?

Zu einer märchenhaften Reise in die Anderswelt lädt der Erlebniswald Trappenkamp, Tannenhof in **Daldorf**, für den **heutigen Sonnabend, 14. November**, ab 15 Uhr ein. An einem knisternden Feuer in der Köhlerhütte erzählt Märchenerzählerin Sonja Truhn Geschichten von Feen, Trollen und sagenhaften Wesen aus dem Herbstwald. Treffpunkt ist das Waldhaus. Die Veranstaltung dauert etwa anderthalb Stunden, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist im Eintrittspreis enthalten.

Mit einer Vernissage wird am **Sonnabend, 14. November**, ab 15 Uhr die Ausstellung „Angelika Jenkel – Malerei" im **Kieler** Kloster, Falkstraße 9, eröffnet. Die Künstlerin widmet sich seit den 1980er-Jahren der Malerei. Ihre Werke zeigen atmosphärische Landschafts- und Pflanzenimpressionen, inspiriert von der Natur an der Ostsee und in Südschweden, aber auch figürliche Darstellungen von Frauen. Die Ausstellung ist vom 17. bis 28. November dienstags bis sonnabends von 14 bis 17 Uhr sowie nach Vereinbarung geöffnet.

Zum abendlichen Stöbern lädt der **Rendsburger** Mondscheintrödel für **Sonnabend, 14. November**, von 17 bis 21 Uhr in die Nordmarkhalle, Willy-Brandt-Platz 1, ein. Besucherinnen und Besucher finden dort gebrauchte Haushaltsgegenstände, Dekoration, Bücher, Kleidung und allerlei Trödel. Gewerbliche Anbieter und Neuware sind nicht zugelassen. Der Eintritt ist frei, ebenso das Parken auf dem Willy-Brandt-Platz. Aufgrund von Bauarbeiten ist die Zufahrt derzeit nur über die Konrad-Adenauer-Straße möglich.

Unter dem Motto „Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne" ziehen am **Sonnabend, 14. November**, Kinder und Familien durch **Neuheikendorf**. Start ist um 18 Uhr am Röbsdorfer Weg, Einmündung Neuheikendorfer Weg. Begleitet von der Show-Brassband Heikendorf, der Feuerwehr und den Jugend- und Kinderfeuerwehren, führt der Umzug bis zum Feuerwehrhaus im Silberturmer Weg. Dort warten Gegrilltes und Getränke auf die Teilnehmenden.

Im Museum **Eckernförde**, Rathausmarkt 8, gibt es am **Sonnabend, 14. November**, drei Kurzführungen durch die Sonderausstellung „Federn – Poetisches Meisterstück der Evolution" mit Fotografien von Heidi und Hans-Jürgen Koch. Die Führungen beginnen um 18, 19 und 20 Uhr. Am morgigen **Sonntag, 15. November**, gibt es noch eine ab 11.30 Uhr. Die Fotografien zeigen die faszinierende Vielfalt von Vogelfedern in Form, Farbe und Struktur. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zu einem herbstlichen Spaziergang durch das Wildgehege lädt der Erlebniswald Trappenkamp, Tannenhof in **Daldorf**, für **Sonntag, 15. November**, ab 13 Uhr ein. Gemeinsam mit fachkundiger Begleitung können Besucherinnen und Besucher das Damwild beobachten und mit etwas Glück sogar die Brunft der Hirsche erleben. Die etwa anderthalbstündige Wanderung ist im Eintrittspreis enthalten. Treffpunkt ist das Waldhaus. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Eine besondere Verbindung aus klassischer und lateinamerikanischer Musik erwartet die Besucherinnen und Besucher am **Sonntag, 15. November**, ab 17 Uhr in der Bethlehem-Kirche in **Friedrichsort**, Möhrkestraße 9. Das Duo Falma mit Alma Klemm und Fernando Henríquez verbindet Harfenklänge mit südamerikanischen Saiten- und Schlaginstrumenten. Eigene Arrangements und Kompositionen führen musikalisch von den Anden über die Karibik bis an die Ostsee. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten.

Zum Vortrag „Rochus von Witzleben und seine Zeit" lädt die Landesbibliothek **Eutin**, Schloßplatz 4, für **Mittwoch, 18. November**, in ihren Seminarraum ein. Die Kunsthistorikerin Dr. Silke Hunzinger beleuchtet ab 19 Uhr das Leben des einstigen Schlosshauptmanns von Eutin und Plön Rochus Friedrich Otto von Witzleben (1758-1826) und seinen Lebensweg zwischen höfischer und bürgerlicher Gesellschaft. Anhand von Lebenserinnerungen und Berichten von Zeitzeugen gibt sie Einblicke in den Alltag der damaligen Residenzstädte. Der Vortrag gehört zur Reihe „Obiit Anno 1826" und wird gemeinsam mit den Freunden der Eutiner Landesbibliothek und dem Freundeskreis Schloss Eutin veranstaltet. Der Eintritt ist frei.



Ein Vortrag in der Eutiner Landesbibliothek widmet sich am 18. November dem Leben und Wirken von Rochus von Witzleben, der 1820 das Amt des Hofchefs auf Schloss Plön übernahm.
Foto: Lithografie von Wilhelm Heuer/um 1820

Die Filmreihe „FilmFörde" zeigt am **Mittwoch, 18. November**, ab 19 Uhr im Kulturforum in der Stadtgalerie **Kiel**, Andreas-Gayk-Straße 31, die Langzeitdokumentation „Ein anderes Land" von Fredo Wulf und Quinka Stoehr. Der Film begleitet in sieben Geschichten Menschen aus Strasburg in der Uckermark von der Währungsunion 1990 bis 1996 und zeigt, wie sie mit den gesellschaftlichen Veränderungen nach der Wiedervereinigung umgehen. Dabei geht es um Fragen von Identität, Aufbruch und dem Umgang mit der Vergangenheit. Der Eintritt kostet 5 Euro, ermäßigt 3 Euro. Weitere Informationen gibt es online unter www.filmfoerde.de

Vorweihnachtlich wird es beim Adventsmarkt in der Stadtbücherei **Plön**, Krabbe 17, und im Alten E-Werk, Vierschillingsberg 21, am **Freitag, 20. November**, von 14 bis 17 Uhr. Jung und Alt sind eingeladen, an den Ständen zu stöbern, Kreatives zu entdecken und sich in gemütlicher Atmosphäre auf die Adventszeit einzustimmen.



Förde-Blasorchester spielt im Bürgerhaus Kronshagen

KRONSHAGEN. Am heutigen Sonnabend, 14. November, präsentiert das Förde-Blasorchester ab 19 Uhr im Bürgerhaus Kronshagen, Kopperpahler Allee 69, bei seinem diesjährigen Herbstkonzert das neue Programm „Wild Wild West", bei dem das Publikum ein abwechslungsreicher Konzertabend mit Musik erwartet, die den Zauber und die Abenteuer des Wilden Westens aufleben lässt. Unter der Leitung von Till Borchert präsentiert das Orchester unter anderem die Werke „Oregon" und „Colors of the Wind" aus Pocahontas sowie weitere musikalische Highlights. Der Eintritt beträgt 15 Euro für Erwachsene sowie 7,50 Euro für Kinder von sechs bis zwölf Jahren und Menschen mit Behinderung. Karten sind an der Abendkasse erhältlich oder können unter Tel. 0152/27978001 – auch per WhatsApp – reserviert werden.

Medizin ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

40 Minuten länger! Wer schläft wie lang und **was hilft, wenn man kaum zur Ruhe kommt?**

Der Baldriparan Schlaf-Atlas deckt große Unterschiede zwischen den Bundesländern auf. Doch bei Schlafproblemen hilft überall das Gleiche.

Deutschland schläft nicht in allen Bundesländern gleich. Unser Schlaf-Atlas enthüllt große regionale Unterschiede bei der Schlafdauer. Doch unabhängig vom Wohnort gilt: Wenn nervös bedingte Schlafstörungen die nächtliche Erholung stören, kann ein pflanzlich wirkendes Präparat beim Ein- und Durchschlafen helfen.

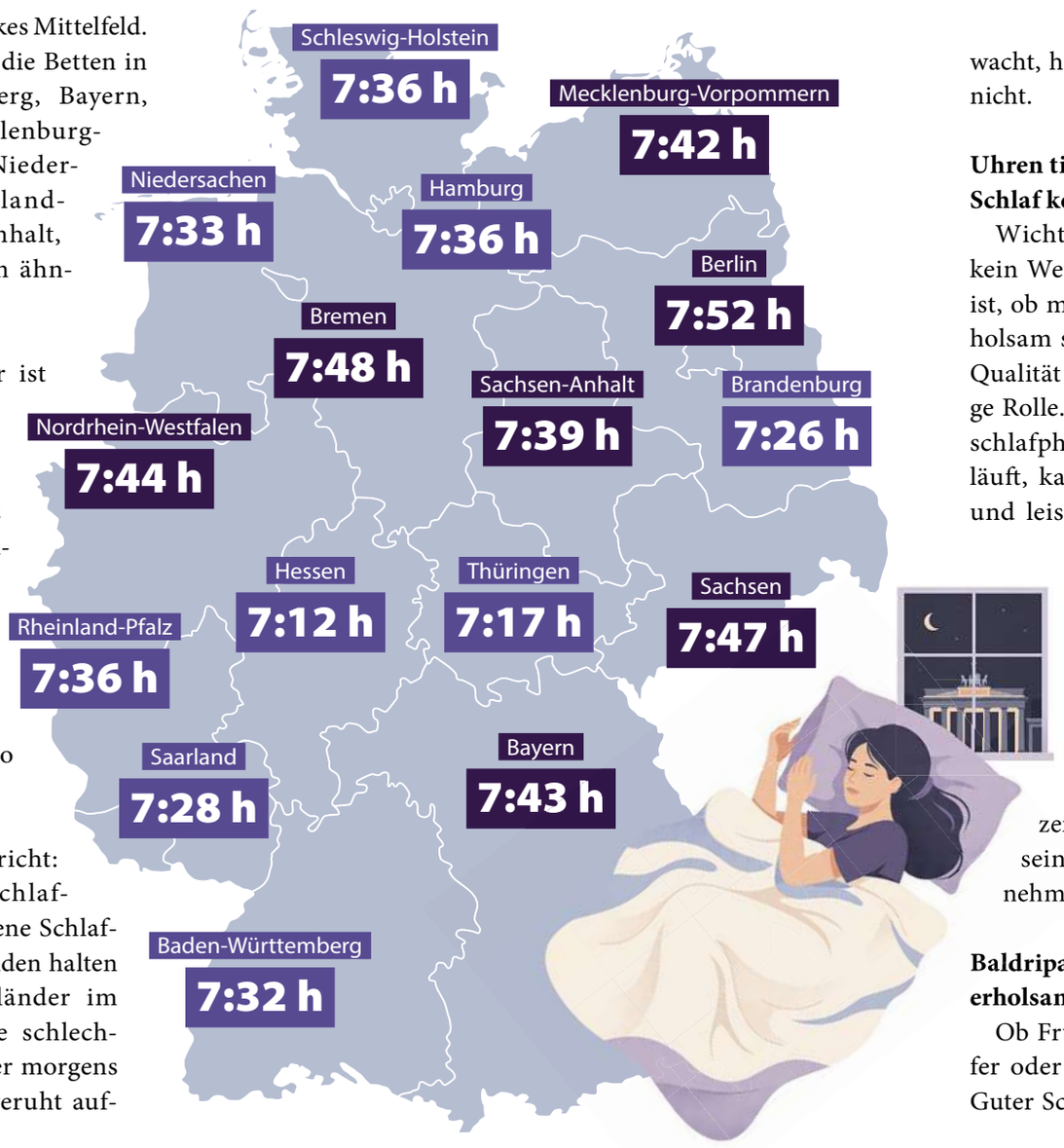
Sind Hessen Frühaufsteher oder Langschäfer? Und bedeutet eine lange Nacht in Berlin auch mehr Erholung? Das und viele weitere überraschende Fakten aus der Welt des Schlafens deckt der große Schlaf-Atlas für Deutschland auf. Wir haben die spannendsten Einblicke zusammengefasst.

Solides Mittelfeld, Streuung an den Rändern

Werktags schlafen die Menschen in Deutschland im Durchschnitt 7 Stunden und 36 Minuten. Besonders auffällig: Acht Bundesländer liegen dicht beieinander und kommen auf Werte zwischen 7:32 und 7:43 Stunden[1] – ein starkes Mittelfeld. Anscheinend sind die Betten in Baden-Württemberg, Bayern, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Sachsen-Anhalt, Schleswig-Holstein ähnlich bequem.

Deutlich größer ist die Streuung an den Rändern des Rankings. Berlin führt mit 7:52 Stunden Schlafdauer, Hessen bildet mit 7:12 Stunden das Schlusslicht.[1] Zwischen beiden liegen beachtliche 40 Minuten pro Werktag.

Die gute Nachricht: An die von Schlaf-Experten empfohlene Schlafdauer von 7-9 Stunden halten sich alle Bundesländer im Durchschnitt. Die schlechte: Demjenigen, der morgens müde und unausgeruht aufwacht, hilft diese Statistik leider nicht.



Uhren ticken anders – guter Schlaf kennt keine Grenzen

Wichtig ist: Schlafdauer ist kein Wettbewerb. Entscheidend ist, ob man ausreichend und erholsam schläft. Dabei spielt die Qualität des Schlafs eine wichtige Rolle. Nur wer mehrere Tiefschlafphasen pro Nacht durchläuft, kann wirklich ausgeruht und leistungsfähig in den Tag starten. Zwar ist nicht jede schlechte Nacht ein Grund zur Sorge. Wenn Ein- oder Durchschlafprobleme jedoch anhalten und man sich dauerhaft müde und unkonzentriert fühlt, sollte man seine Schlafprobleme ernst nehmen.

Baldriparan: für erholsame Nächte – überall

Ob Frühaufsteher, Langschläfer oder irgendwo dazwischen: Guter Schlaf muss nicht überall gleich aussehen. Fehlt er aber, kann Baldriparan – Stark für die Nacht helfen. Seit über 70 Jahren empfehlen Experten das Arzneimittel bei nervös bedingten Schlafstörungen. Heute ist es die Nr. 1* der pflanzlichen Schlafmittel. Baldriparan hat keinen Gewöhnungseffekt. Es wirkt ganz natürlich mit Baldrianwurzeltrockenextrakt, dessen Wirksamkeit in Studien belegt ist.[2] Baldriparan fördert sowohl das Einschlafen als auch das Durchschlafen[3] und bewahrt die Tiefschlafphase. So ermöglicht Baldriparan einen erholten Start in den Tag – von Bayern bis Schleswig-Holstein.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)

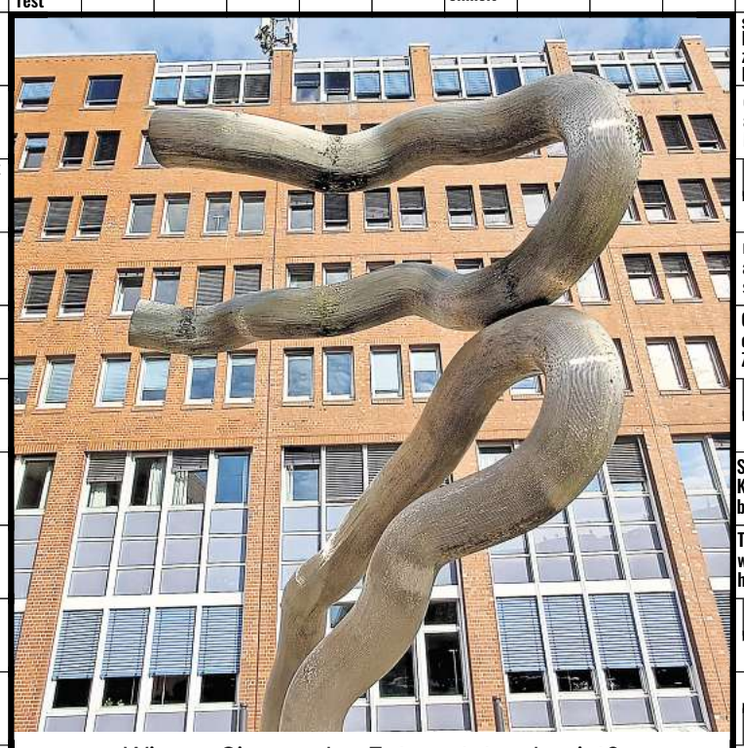


www.baldriparan.de

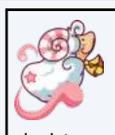
*OTC Arzneimittel, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 06/2026 • [1]https://www.belama.de/schlafstudie/ • [2]Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • [3]bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen

BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Salz-gewin-nungs-anlage		Manege im Zirkus		Statue			Monster		gering erachten		Kombi-nations-sport		italie-nisch: drei		künst-liche Licht-quelle			türk. Groß-grund-herr		Necke-rei, Fopperei		winziges Teilchen		Theater-spielab-schnitte		männ-licher Hase		berühm-tes Musical		Ehe-schlie-ßung		japa-nische Währung		Autor von ‚Ariane' † 1931		Rück-buchung		Frauen-unter-kleidung (engl.)		all-gemein, üblich		Skat-aus-druck
								kosten-lose Teil-leistung										Raben-vogel														dunkles Hopfen-getränk									
Vorname der Kabel			deutsche Airline (Abk.)						Wein-trauben-ernte			Wohl-geruch							französ. Hafen-stadt				Drehung													wüstes Gelage							
							Zünd-schnur								toter Körper		sehr trocken (Sekt)							Fluss zum Dollart				träger, schläf-riger Mensch			ge-streiftes Steppen-pferd							US-Filmstar (Wesley)		Vorläufer der EU
Funk-ortungs-ver-fahren			chemi-sches Element									strafen		Päda-gogin										zentral-mallorq. Ebene (Es ...)		Jazz-gesangs-stil								Ab-fahrts-skilauf				eng-lisches Fürwort: sie			
							Größe ermitteln			weißes liturgi-sches Gewand						Hawaii-Blumen-kranz				Hebri-den-Insel		ugs.: Fall, Schall						Gewebe-art			unbe-wölkt								
Regen-schutz am Mantel		Kloster in Umbrien		Magen-ferment		systema-tisches Vorgehen											Tür-klingel									Meeres-fisch								dt. Normen-zeichen (Abk.)		Edel-stein-nach-ahmung				Stimm-zettel-behälter
								eng-lischer Gasthof					Mit-besitz			Kohlen-wasser-stoff-rest						Beschäf-tigungs-einheit																flaches Display (Abk.)		
per-sönlich									Manu-skript-prüfer			Ausruf der Uberra-schung															sibir. Fluss zum Ob-Busen				römische Mond-göttin			Zeichen in Psalmen						
				Papa-geien-name				Rücken-stütze am Sitz																				eigen-artiger Mensch	anonym		folge-richtig										
Pappel-art			organische Existenz									musik.: sanft			Geschäft der ehe-maligen DDR																			Flug-zeug-halle		Abk.: Deziliter				
Jünger Jesu								Warn-gerät			Füllwort im Rede-fluss																	nicht ausge-schaltet			etrus-kische Aschen-urne		erfolg-reiches Lied					Wasser-vogel	
			Zahl			Sende-raum beim Hörfunk																						Geliebte des Zeus		höflicher Mann									
persönl. Geheim-zahl (Abk.)	tiefe Zunei-gung	den Staat betref-fend													Konkurs (ugs.)																					Vorname des US-Dichters Pound		
hand-warm				verrückt							neuer dt. Aktien-index		sport-liches Finale														Schiff der Kolum-busflotte				ein alkohol. Getränk (Kw.)		Figur der Quadrille				
					geneigte Berg-seite			kleine Deich-schleuse																				Ton-waren-hersteller		dt. TV-Moderator (Ruprecht)		Planier-raupe						übervor-teilen
Küsten-stadt in Florida		Frauen-kurzname		Busch-windröschen																												Ader im Gestein		förmliche Anrede	
Unter-kunft								geländegängiges Motorrad				Fremdwortteil: doppelt																enthaltsamer Lebensstil		abgeschrägte Kante				
				Holz färben				präzise, akkurat																				Schorn-stein	Domstadt in Polen		Zu-fluchts-ort					englischer Artikel		
Land-streitmacht	dänisch-norweg. Meeresenge		Schienenfahrzeug							Fort am Großen Sklavensee				englisches Zahlwort: vier	Initialen Redfords	elektrische Schaltanlage			Ostseefischerkahn			Bergstock der Albula-Alpen	Frauenname	knapp, schmal	älteres Familienmitglied												
Abend-ständchen											einheimische Giftpflanze		damals, einstmals									Hauptstadt der Schweiz					Spitzname Eisenhowers				mittelalterliche Steuer			Cowboyshow	
sacht, behutsam		ugs.: sehr viele						Trinkgefäß			hoher Beamter von Sparta					Backware, Brot			Entdecker von Neuem									kretisch-span. Maler † 1614		kleine Fruchtart						
			Kleiderschmuck		sagenhafter Riesenvogel								großes Kochgefäß		in ... und Braus						schlecht				brasilianischer Fußballstar		Fruchtäther					italienischer Adriahafen		
Spielgerät beim Curling		Hundename								franz. Stadt am Rhône-Delta		Rezensent							italienischer Name des Ätna		Schwermetall	Figur in Wagners ‚Rheingold'		Perlmuttkugel					Boxhieb		Abschiedswort				
					US-Westernlegende (Wyatt)			franz. Weltgeistlicher						vorbei															süddeutsch: schneefrei			Flachsgarngewebe					
histor. spanische Flotte		Laut der Rinder		kleiner, starker Kaffee											bestimmter Artikel (2. Fall)		1. gewählter Reichspräsident							scheues Waldtier		Rufname Schwarzenegers					Autor von ‚Der Name der Rose'					
						spanischer Ausruf						Abk.: logarithmus naturalis		Bindewort (je - ...)						Sänger der 60er (Billy) †		absichtlich stoßen													kurz für: bevor		
unabhängig, eigenständig							ausgesucht, exquisit										Angeh. eines Wandervolks							serb. Patriarchenkloster					niemand							
Maßeinheit der Frequenz				ständig, unaufhörlich												westl. Militärbündnis (Abk.)						Nachtgreifvogel				Wintersportanlage										

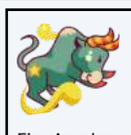


Wissen Sie, wo das Foto entstanden ist?
Die Auflösung finden Sie in der nächsten Ausgabe.



Widder
21.03. - 20.04.

Dein Mut wird diese Woche belohnt. Im Beruf bietet sich eine interessante Gelegenheit. Auch privat solltest du offen für Neues bleiben. In der Liebe sorgt eine kleine Überraschung für Herzklopfen. Am Wochenende kannst du neue Energie tanken.



Stier
21.04. - 20.05.

Beständigkeit ist jetzt deine größte Stärke. Eine Angelegenheit klärt sich allmählich. Im Beruf überzeugt deine zuverlässige Art. Ein vertrautes Gespräch bringt dir Zuversicht. Genieße am Wochenende die kleinen Freuden des Lebens.



Zwillinge
21.05. - 22.06.

Abwechslung bestimmt in diesen Tagen deinen Alltag. Eine spontane Idee könnte sich als Glücksgriff erweisen. Im Beruf sind deine kommunikativen Fähigkeiten gefragt. In der Liebe solltest du aufmerksam zuhören. Ein Treffen mit Freunden hebt deine Stimmung.



Krebs
22.06. - 22.07.

Diese Woche darfst du deinem Herzen folgen. Eine schöne Nachricht sorgt für gute Laune. Beruflich hilft dir deine ausgeprägte Menschenkenntnis. Nimm dir bewusst Zeit für deine Familie. Am Wochenende erwartet dich ein gemütlicher Höhepunkt.



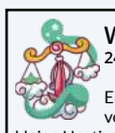
Löwe
23.07. - 23.08.

Du stehst jetzt besonders gern im Mittelpunkt. Eine gute Gelegenheit bietet dir die passende Bühne. Im Beruf zahlt sich dein selbstbewusstes Auftreten aus. Auch romantisch könnte es aufregend werden. Vergiss darüber deine guten Freunde nicht.



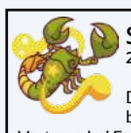
Jungfrau
24.08. - 23.09.

Dein Blick fürs Detail ist diese Woche Gold wert. Eine knifflige Aufgabe lässt sich endlich lösen. Beruflich solltest du deine Leistungen nicht unterschätzen. In der Partnerschaft hilft ein offenes Wort. Am Wochenende ist Entspannung angesagt.



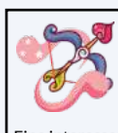
Waage
24.09. - 23.10.

Eine harmonische Woche liegt vor dir. Im Beruf lassen sich kleine Unstimmigkeiten ausräumen. Deine charmante Art öffnet dir manche Tür. In der Liebe wartet ein besonders schöner Moment. Plane am Wochenende etwas nur für dich.



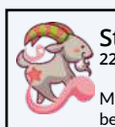
Skorpion
24.10. - 22.11.

Deine Intuition ist jetzt besonders ausgeprägt. Vertraue bei Entscheidungen auf dein Gefühl. Im Beruf bringt dich deine Zielstrebigkeit weiter. Ein Kompliment versüßt dir den Alltag. Am Wochenende lockt eine spannende Unternehmung.



Schütze
23.11. - 21.12.

Neue Herausforderungen wecken deinen Ehrgeiz. Eine interessante Begegnung bringt frische Ideen. Beruflich solltest du deine Chancen mutig nutzen. In der Liebe ist etwas Fingerspitzengefühl gefragt. Das Wochenende verspricht fröhliche Stunden.



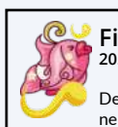
Steinbock
22.12. - 20.01.

Mit Geduld erreichst du jetzt besonders viel. Ein länger geplantes Vorhaben kommt endlich voran. Im Beruf ist dein Organisationstalent gefragt. Privat solltest du auch einmal spontan sein. Eine kleine Auszeit wirkt wahre Wunder.



Wassermann
21.01. - 19.02.

Deine Kreativität kennt diese Woche kaum Grenzen. Eine ungewöhnliche Idee findet überraschend viel Anklang. Im Freundeskreis sorgst du für gute Stimmung. In der Liebe darfst du mehr Gefühle zeigen. Am Wochenende wartet eine schöne Abwechslung.



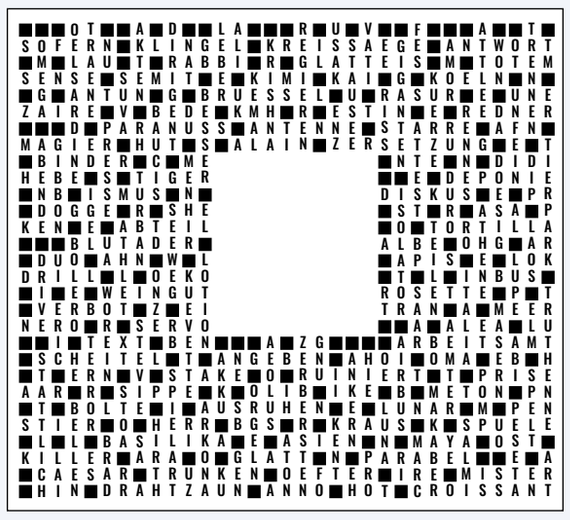
Fische
20.02. - 20.03.

Deine Fantasie führt dich auf neue Wege. Im Beruf kannst du mit Einfühlungsvermögen überzeugen. Eine liebevolle Geste berührt dein Herz. Achte darauf, deine eigenen Bedürfnisse nicht zu vergessen. Das Wochenende schenkt dir wohltuende Ruhe.

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



Lösungen der Vorwoche



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

SUCHSPIEL

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 war er im oberen Bild auf Seite 3 neben der Hamburger Motorradstaffel zu sehen.

Fünf Tenöre und ein Weltstar

„Die Nacht der fünf Tenöre“ kommt mit Anna Maria Kaufmann ins Kieler Schloss

KIEL. Fünf herausragende Tenöre, große Opernmelodien und ein besonderer Stargast: Mit ihrer Deutschland-Tournee 2026/27 bringt „Die Nacht der fünf Tenöre“ am 16. Januar 2027 die Faszination der Oper auf die Bühne im Kieler Schloss. Unter dem Motto „Musica sotto le stelle“ entführen Luigi Frattola, Orfeo Zanetti, Vincenzo Sanso, Alejo Ruiz und Georgi Dinev das Publikum in die Welt berühmter Opern wie „Tosca“, „Aida“, „Rigoletto“, „La Traviata“ und „Turandot“. Auch italienische Canzone gehören zum abwechslungsreichen Programm.

Begleitet werden die fünf Sänger vom Plovdiv Symphonic Orchestra unter der Leitung von Nayden Todorov beziehungsweise Tsanislav Petkov. Durch den Abend führt die Sopranistin Andrea Hörkens, die mit Charme und Humor moderiert. Als besonderer Stargast steht die international bekannte Sopranistin Anna Maria Kaufmann mit auf der Bühne. Ihren großen Durchbruch feierte sie 1990 als Christine Daaé im Musical „Das Phantom der Oper“ in Hamburg an der Seite von Peter Hofmann. Seither war sie unter anderem an renommierten Opernhäusern zu erleben und arbeitete mit Künstlern verschiedener Musikrichtungen zusammen.

Ein Höhepunkt des Abends dürfte dabei die berühmte Arie „Nessun dorma“ werden, die die fünf Tenöre gemeinsam mit Anna Maria Kaufmann präsentieren.

Tickets sind bei www.eventim.de und an allen bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich.



Anna Maria Kaufmann wurde als Christine Daaé im Musical „Das Phantom der Oper“ bekannt und zählt zu den bekanntesten Sopranistinnen Deutschlands. Foto: Manfred Esser



NAH – SCHNELL – INFORMATIV – KOSTENLOS – EXPRESS
www.kielerexpress-online.de

Reparaturarbeiten in Klausdorf

SCHWENTINENTAL. Autofahrer müssen sich am kommenden Montag, 16. November, in Klausdorf auf eine Sperrung einstellen: An der Abfahrt vom Wehdenweg (L52) auf die Klingenbergstraße (K48) werden zwischen 8 und 16 Uhr einzelne Schadstellen ausgebessert. Dafür wird der betroffene Abschnitt voll gesperrt. Eine komplette Sanierung ist nicht geplant. Der Geh- und Radweg bleibt frei, Linienbusse können die Baustelle mit Einschränkungen passieren. Die Umleitung führt über die L52 in Richtung B76 und die Dorfstraße zurück zur Klingenbergstraße. Ortskundige sollten den Bereich möglichst weiträumig umfahren. Die Arbeiten sind witterungsabhängig, sodass es kurzfristig zu Änderungen kommen kann.

Gutschein-Aktion für Kieler Weihnachtsmärkte

KIEL. Wie in den vergangenen Jahren vergibt der Verein Groschendreher gemeinsam mit der Howe-Fiedler-Stiftung erneut Gutscheine für den Weihnachtsmarkt an Kielerinnen und Kieler ab 60 Jahren mit geringen finanziellen Mitteln in Form von einem KielGutschein im Wert von 10 Euro plus Busfahrkarten für den Hin- und Rückweg. Die KielGutscheine können bei ausgewählten Ständen auf den Kieler Weihnachtsmärkten eingelöst werden. Wer den Gutschein auf dem Weihnachtsmarkt nicht nutzen kann, hat die Möglichkeit, den Gutschein in den vielen verschiedenen Kieler Geschäften einzulösen. Noch bis zum 25. November können sich Interessierte unter Tel. 0431/55699251 – Montag und Mittwoch von 10 bis 12 Uhr, Anfragen auf dem Anrufbeantworter werden nicht berücksichtigt – oder per E-Mail an ticket@groschendreher.de unter Angabe von Namen, Adresse und Alter um einen Gutschein bewerben. Nach der Prüfung wird dieser dann per Post zugesandt. Die Anzahl der Gutscheine ist beschränkt.

Schreiben, malen und gewinnen!

Weihnachts-gewinnspiel

Ob jung, ob alt - so macht ihr mit:

Sendet uns eure selbsterdachten, handgemachten weihnachtlichen Bilder, Gedichte oder Geschichten. (*Die Textlänge darf 3500 Zeichen nicht überschreiten.*)

Die schönsten Einsendungen erscheinen am 24. Dezember 2026 in einer Extra-Ausgabe unserer Zeitung mit Angabe eures Namens und Wohnortes.

Unsere Leser wählen aus den veröffentlichten Bildern, Gedichten und Geschichten die besten aus.

Freut euch auf exklusive Gewinne – möglich gemacht durch unsere Partner!

Wichtig: Wir benötigen euren vollständigen Namen, Adresse sowie Altersangabe bis zum 6.12.2026.

Sendet eure kreativen Werke bevorzugt per Mail an:

mediasolution@kieler-nachrichten.de

oder

Kieler Nachrichten
Lisa Knop
Fleethörn 7
24103 Kiel

0431 903 2545

Der Einsendeschluss für die Leserabstimmung ist der 3. Januar 2027. Die Gewinner der Abstimmung und die der Verlosung werden persönlich informiert. Mitarbeiter der Kieler Nachrichten und der Segeberger Zeitung sind von der Teilnahme ausgenommen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir bedanken uns bei unseren Partnern

Kieler Nachrichten



LESERREISEN

Traumreisen zu Weihnachten

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

Reise-Highlight!



p. P. im DZ nur € **1359,90**

Traumweihnacht im Salzburger Land

Salzburg • Bad Ischl • Wolfgangsee • Zell am See

▶ **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • je 1 x Zw.-Übernachtung mit HP (auf Hin- und Rückfahrt) • 7 x Übernachtung im Hotel Brückenwirt in Altenmarkt • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Telefon • Welcome-Drink sowie Begrüßung & Vorstellung des Hauses • 7 x Frühstück vom Buffet • 5 x 3-Gang-Abendmenü inkl. großzügigem Salatbuffet • 1 x großes Bauernbuffet am Abend • 1 x Weihnachtsgaladinner mit hausgemachtem Gebäck • geführter Salzburg-Spaziergang mit dem Senior-Chef mit anschließendem Christkindlmarkt am Residenzplatz • Ausflug in die Region Salzburger Land • Ausflug nach Bad Ischl und zum Wolfgangsee • Ausflug nach Zell am See • Kurtaxe

Bitte beachten: Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.

▶ **10-Tage-Reise** 18.12. - 27.12.2026

Besonders beliebt!



p. P. im DZ nur € **889,90**

Zauberhafte Weihnachten im Thüringer Wald

Eisenach • Weimar • Erfurt
Thüringer Waldbahn nach Gotha

▶ **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 5 x Übernachtung im AHORN Berghotel in Friedrichroda • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, TV, Tel., WLAN • 5 x reichhaltiges und abwechslungsreiches Frühstücksbuffet • 4 x vielfältiges & umfangreiches Abendbuffet (mit wechselnden Hauptgängen, vegetarischem Gericht, großer Salatbar und leckerer Dessertvielfalt) • 1 x Weihnachtsbuffet am 24.12. (inkl. 1 kleinen Flasche Wein / 0,25 l) • weihnachtliches Programm für Groß & Klein am Nachmittag des 24.12. • ruhiges Programm am Abend des 24.12. • Kaffeegedeck (1 Stück Stollen, 1 Tasse Kaffee am 25.12.) • Weihnachtsball am 25.12. mit Live-Musik • Tanzabend am 26.12. mit DJ • Anreise mit einem Besuch des märchenhaften Weihnachtsmarktes in Eisenach • Fahrt in die Kunst- & Kulturstädte Weimar und Erfurt mit Reiseleitung (Weihnachtsmarkt Erfurt geschlossen) • Panoramaausflug „Thüringer Wald" mit Reiseleitung • Fahrt mit der Thüringer-Waldbahn nach Gotha • freie Nutzung des Hotel-Innenpools und des Fitnessraums

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

▶ **6-Tage-Reise** 22.12. - 27.12.2026

Schnäppchenreise!



p. P. im DZ nur € **749,90**

Weihnachten zwischen den Brandenburger Seen

Potsdam • Bad Saarow • Berlin
Hotel direkt am Seeufer

Erleben Sie besinnliche Weihnachtstage in der winterlichen Seenlandschaft Brandenburgs. Ruhige Natur, festliche Ausflüge und gemütliche Stunden im Hotel sorgen für erholsame Feiertage abseits des Alltags.

▶ **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 5 x Übernachtung im Seehotel Karlslust in Storkow • 5 x reichhaltiges Frühstücksbuffet • 4 x Abendessen als 3-Gang-Menü o. kaltwarmes Buffet • 1 x Abendessen als festliches 4-Gang-Menü oder Buffet am 1. Weihnachtsfeiertag • 1 x weihnachtliches Kaffeetrinken (Kaffee & Kuchen) • Stadtrundfahrt in Potsdam & Berlin • Stadtrundgang in Bad Saarow • Tanzabend im Hotel • WLAN im gesamten Hotel

Bitte beachten: Die Zimmerreinigung im Hotel erfolgt auf Anfrage. Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.

▶ **6-Tage-Reise** 22.12. - 27.12.2026



p. P. im DZ nur € **565,90**

Stettin – Weihnachten „First-Class"

Stettin, Insel Wollin und Ostseeküste

„Weihnachten de Luxe" im First-Class-Hotel erwartet Sie zum stilvollen Weihnachtsfest im Herzen der alten Hansestadt Stettin. Viele Leistungen zum Super-Knüller-Preis mit Top-Programm.

▶ **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 3 x Übernachtung im First-Class-Hotel „Radisson Blu" • Frühstücksbuffet • 2 x Abendessen im Hotel • 1 x Weihnachtsabendessen vom Buffet, Willkommensgetränk, Kaffee, Tee & Glühwein bei Kerzenschein • 1x Cafébesuch mit Kaffee, Tee, Gebäck & Kuchen • Stadtführung in der Hansestadt Stettin mit Reiseleitung zu den Glanzpunkten der alten Hansestadt • Panoramaausflug an die Pommersche Bernsteinküste und zur berühmten Bernsteininsel Wollin mit fachkundiger Reiseleitung

Bitte beachten: Die City-Tax ist direkt im Hotel zu zahlen.

▶ **4-Tage-Reise** 23.12. - 26.12.2026

Knüllerpreis!



p. P. im EZ € 769,90 p. P. im DZ nur € **619,90**

Weihnachten in Breslau „First Class"

Breslau • Riesengebirge • Waldenburger Land

Erleben Sie das weihnachtliche Breslau mit der wunderschönen restaurierten Altstadt im festlichen Weihnachtsglanz mit dem gotischen Rathaus, dem alten Markt und den vielen restaurierten Bürgerhäusern im festlichen Lichterglanz.

▶ **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 4 x Übernachtung im First-Class-Hotel „Invite" in Breslau • 4 x reichhaltiges Frühstück vom Buffet • 3 x weihnachtliches Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet • 1 x festliches 4-Gang- Menü am Heiligen Abend • 1 x Kaffee & Kuchen (im Hotel) • Stadtführung in Breslau mit fachkundiger Reiseleitung • 2 große Panorama-Ausflüge in das winterliche Riesengebirge und in das Waldenburger Land mit fachkundiger Reiseleitung • Eintritt Stabkirche Wang

Bitte beachten: Die Citytax Breslau ist direkt vor Ort zu zahlen. Weitere Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.

▶ **5-Tage-Reise** 23.12. - 27.12.2026

Besonders beliebt!



p. P. im EZ € 949,90 p. P. im DZ nur € **719,90**

Prag – Glanzvolle Weihnachtstage an der Moldau

- **UNESCO-Welterbe Kutná Hora**
- **Stadtrundgang**
- **abendliche Moldau-Schifffahrt**

▶ **Leistungen** • Fahrt im modernen Fernreisebus • 4 x Übernachtung im komfortablen „NH"-Hotel Prag City • alle Zimmer mit Bad o. DU/WC, Föhn, Sat-TV, WLAN • 4 x Frühstück vom Buffet • 2 x Abendessen im Hotel • 1 x festliches Weihnachtsessen am 24.12. im Hotel • abendliche Schifffahrt auf der Moldau (inkl. Buffet & Live-Musik) • geführter Altstadtrundgang in Prag • Führung durch das Burgviertel in Prag mit Reiseleitung • Eintritte Prager Burg und St. Veits Dom • großer Ausflug nach Kutná Hora mit Reiseleitung • Eintritt St. Barbara Kirche und Welscher Hof

Bitte beachten: Die City-Tax ist direkt vor Ort im Hotel zu zahlen. Weitere Eintrittsgelder sind nicht im Reisepreis enthalten.

▶ **5-Tage-Reise** 23.12. - 27.12.2026

Kieler EXPRESS am WOCHENENDE

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

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

Beratung & Buchung (Mo.-Fr. 09:00 bis 17:00 Uhr)
04521-77937-61

STELLENANGEBOTE

Raumpfleger (w/m/d)
auf Minijob-Basis gesucht.
Heiligengeistgemeinde,
Tel. 0431/58782122

STELLENGESUCHE

Maler-Laminatverl. s Job ☎ 5343258

ARBEITSANGEBOTE

Gartenhilfe jeglicher Art, zuverlässig u. erfahren☎ 0177 308 3412

Suche freundl. Haushaltshilfe, 1x Wo., für 3 Std., 60 €. ☎ 0431-31563

Schilksee: Suche Hilfe für Haushalt, Terrasse u. kl. Garten. ☎ 0431/372049

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" • Rasenmähroboter
Fassadenbegrünung • Bewässerungsanlagen
04340 / 9826
info@botanica.sh • www.botanica.sh

Wir putzen Ihre Fenster
☎ 0172 / 560 19 08

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

Maler sucht Aufträge
zuverlässige und saubere Malerarbeiten.
Termintreue und faire Preise.
22 € Std.-Lohn.
Tel. 0157 38 06 38 50

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

Profi - Heckenschnitt.
☎ 01522 - 540 70 14

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.

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

Erf.Maler/Parkettleger 0431/5352278

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

Dachdeckerei Lars Schäning zuverlässig + günstig ☎ 0431/3182154

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

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

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

Boden- u. Parkettleger
Schleifen von Parkett
Firma Neve, ☎ 0177/2805312

Wolfgang Oroschin
Garten- und Landschaftsbau
Hecken- und Strauchschnitt sowie Baumfällung inkl. Entsorgung
Tel. 0431 / 32 22 09 | info@oroschin.de
www.oroschin.de

Gartenarbeiten und Baumfällen,
Heckenschnitt mit Entsorgen
☎0431/79949686

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

Rentnerin sucht Mini-Job. ☎ 0172-4816 385

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

ANKAUF

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

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

Briefmarkensammlungen gesucht - Erbe/Nachlass. ☎ 0173-2745793

Suche Lattenrost 2m x 0,80
☎ 0431/2004944

VERKAUF

Verk. 70 iger Jahre Kofferschreibmaschine, Brother Sonderedition in gelb 40 €. Metallfotokoffer mit Kamera Canon A1 und Minolta XG1, samt Zubehör und Anleitungen 180 €. Suche gebr. Wohnungsrollator. Schönkirchen ☎ 01517/2025666

Kaminholz zu verkaufen, frisch gehacktes Buchenholz mit ca. 28cm Scheitlänge. Lieferung in Kiel u.U. ☎0160/3086065

Trödel/Möbel PETER'S HOF Verkauf Bücher, CD, DVD, LPs nur 1 €
Harmsstr. 2a ☎ 0431/24856550

T R E P P E N L I F T E
Tel. 0431/70 99 50, www.green-kiel.de

Esstisch, Holz massiv, dunkel gebeizt 85 x160 x77 cm. VHB 40 €. 04348/396

COMPUTER, ZUBEHÖR

Computerprobleme? ☎ 6409327

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

TIERMARKT

Nestjunge Wellensittiche, Stck. 25 € u. Zierfische (Platy u. Guppy), Stck. 1,50 €. ☎ 0157-32551497

Aquarienfische günstig abzugeben. ☎ 0431/333914

UNTERRICHT

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

BEKANNTSCHAFTEN

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

Er, 68, 1,62m, aus Kiel sucht eine kleine und nette Freundin für gem. Freizeit. Wenn du auch eine Freundschaft suchst, freue ich mich über eine Nachricht. ☎ 0172/9295932, WhatsApp

Suche Partnerin, bis 75 ☎ KI/7055811

Suche aufgeschlossenes Paar welchem ich (m 62 J./190 cm) beim Sex zuschauen kann. Freue mich auf nette Menschen die Spaß an Erotik haben. Raum Kiel ☎ 0431/641261

Freundl. Mann sucht freundl. Frau, Hundeliebhaberin, Alter egal. Whatsapp u. Tel. ☎ 0151-25235528

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

Ziemlich lieber Typ, 69, 1,80m, sucht ehrliche Haut, die sich gut anfühlt und auch so beieinander ist.
☎ 01577/0754983

Ich, männl., 68 J., NR, 1,86 m groß, 83 kg leicht, nicht unattraktiv, möchte Dich auf diesem Wege kennenlernen zwecks gelegentl. Treffen. ☎ 0179 / 52 950 32

Netter 60jähriger Mann, sucht nette Sie.Partnerschaft nicht ausgeschlossen ☎ 015228614797

Gepflegter Herr von aktivem reifen Paar gesucht. Zuschriften bmB an ocanom2@kabelmail.de

KONTAKTE

Samstag Sara 49 J. nur Haus und Hotel Tel. 017661710729

Hausbesuche* ☎ **0160/91555916**

#sh_wlan
EINFACH EINFACH
sh-wlan.de

ZU VERSCHENKEN

Kiefer-Schreibtisch an Selbstabholer
☎ 0431- 24 52 14

VERSCHIEDENES

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

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

Suche Wohnung im Raum Kiel, ca. 50 m², bis 500 Euro inkl. Nebenkosten.
☎ 0157 39017647

Wer will Schlagzeugspielen lernen? www.schlagzeugunterricht-herzog.com

Su. Baggerfahrer mit Bagger für Baumstumpfentfernung. 0431/313657

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

Entrümpelung und Haushaltsauflösung mit Leidenschaft!
von Dach-, Kellerräumen, Garten, Firmen-, Büroauflösungen u.v.m.
Kontaktieren Sie uns für eine fachgerechte Entrümpelung
P&M Entrümpelung
Tel. 0178/3572606
oder 04342/2024966
info@entruempelung-pm.de
www.entruempelung-pm.de

Haushaltsauflösungen, Entrümpelungen, besenrein - zuverlässig + preiswert - Inzahlungnahme von Möbeln/ Hausrat, Telefon 0431/671115 (Mo.-Fr.) Firma M. Nuppenau, Umzüge + Möbeltransporte

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

Haushaltsauflösung von Haus und Wohnung oder eine Entrümplung von Garage/Keller/Zimmer? Mit kostenloser Besichtigung und möglichen Ankauf vor Ort. Herr Petersen 01525/1684698

FINDE DEINEN TRAUMJOB IM NORDEN. KÜSTENFISCHER.DE
#traumjobimnorden
EIN ANGEBOT DER Kieler Nachrichten SZ Segeberger Zeitung

Wohnungsauflösung & Entrümpelung - auch Kleintransporte - alles zum Festpreis! ☎ 0174/3967167

WINTERDIENST KIEL
Saison 2026/27
10 % Frühbucherrabatt
nur noch 14 Tage sichern!
Räum- & Streudienst für Privat & Gewerbe
DS Winterdienst Kiel
☎ 0431 22139250
info@winterdienst-kiel24.de

Nachtspeicherofen Wärmespeicher asbestfrei 1,8 kW zu verschenken. Nur Selbstabholer. Kiel-Ellerbek. ☎ 0431 650525

MIETGESUCHE

Der Vorstandsvorsitzende einer Wohnungsbaugenossenschaft in Paderborn sucht für seine Tochter Nina, Studentin im 1. Fachsemester Zahnmedizin an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, ab sofort eine kleine Wohnung, ein Apartment oder ein WG-Zimmer in Kiel. Nina ist zuverlässig, ordentlich und verantwortungsbewusst. Die Mietzahlung ist gesichert. Über passende Angebote oder Hinweise würden wir uns sehr freuen.
Kontakt:
✉mertens@spar-und-bauverein.de
✉amertens@live.de
✉nina.mertens4@icloud.com

Beikoch sucht ab sofort kleine möblierte 1-Zimmer-Wohnung oder ein möbliertes Zimmer bis ca. 550€ warm, im Kreis Rendsburg-Eckernförde in Strande, Dänischenhagen, oder Altenholz. Ich arbeite in Strande.
✉ khater.al-naggar@web.de

Frau sucht Wohnung, ab 33 m². Balkon u. Dachboden wären sehr willkommen. ☎ 0157/52716064

Suche dringend 1-2 ZW in Kiel und Friedrichsort bis max. 470€ inkl. BK zzgl. HK. ☎ 01525/5972192

VERMIETUNGEN

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

Kiel: möbliertes Zimmer, auch für Dauermieter, demnächst frei.
☎ 0160/7549350

IMMO GESUCHE

Suche Immobilien als Kapitalanlage in Kiel u. Umgebung - nur vom Eigentümer. immokauf.privat@outlook.com

Suche Anlageimmobilie/MFH in Kiel und Umland. ☎ 0170/4009948

KFZ-ANKAUF

Kaufe alle PKWs !!!
f. Im-/Export, heil,
Motorschaden und defekt,
zahle über Restwert
☎ 0431/717300 Firma
oder ☎ 01 71/2 75 79 61

Wir kaufen alle PKW od. LKW für den Export,
beschädigt od. unbeschädigt,
kommen Sie vorbei,
wir machen Ihnen
ein gutes Angebot!
Kontakt: ☎ 01515-8555664

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

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 Raisdorf
Tel. 0 43 07-8 23 89 90

Alt/Unfallautos kft ☎ 0431/6667430

KFZ VERKAUF

Polo / Lupo
TüV neu, ab 1.400 €, mit Garantie!
Auch Ankauf! PoloJens 0171 9455980

WOHNMOBILE

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

MOTORRÄDER

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

WASSERFAHRZEUGE

Motorboot (Hausboot) 8,10 x 2,55m zu verkaufen. ☎ 0176/43666353

VERANSTALTUNGEN

Trödel/Möbel PETER'S HOF Verkauf Bücher, CD, DVD, LPs nur 1 €
Harmsstr. 2a ☎ 0431/24856550

Adventsmarkt "Schönes handgemacht" 21. + 22.11. jew. 10-17 Uhr, Heitholmer Weg 19 in 24109 Kiel.

Mit einem Klick zum Event!
Tickets im KN-Onlineshop
- Saalplan- und Echtzeitbuchung
- Fan-Tickets
- Mit ticketdirect Karten einfach Zuhause ausdrucken



Kieler Nachrichten kn-tickets.de

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: 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 2026
Anzeigenschluss: Montag, 15 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
Trägeraufl age IV. Quartal 2026
Gesamtauflage 151.315 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 BDZ/BVDA





PARTY EXPRESS

28. Internationales Kieler Blues Festival

Das Internationale Kieler Blues Festival in der Räucherei, Preetzer Straße 35, geht in seine 28. Runde. Traditionell findet es immer am letzten Freitag im Februar statt, 2027 ist es der 26. Februar. Ab 20 Uhr geben sich dann verschiedene nationale wie internationale Bluesgrößen das Mikro in die Hand. In diesem Jahr dabei: Chris Cain & Band aus den USA, Sugar Queen Blues aus den Niederlanden und USA, Mrs. King & Her Jewels aus Deutschland sowie ein Special Guest. Karten für das 28. Int. Kieler Blues Festival sind an allen bekannten Vorverkaufsstellen über Eventim und Ticketmaster erhältlich sowie unter Tel. 0451/58249143 oder einfach per E-Mail an tickets@german-concerts.de.

Speziell in Kiel sind die Karten über das Ticket-Center im Citti Park Kiel, bei vielen Famila-Märkten und im Kulturforum in der Stadtgalerie, Andreas-Gayk-Straße 31, erhältlich. Ansonsten auch an allen bekannten Vorverkaufsstellen. Bis einschließlich 30. November gilt übrigens der Frühbucher-Rabatt: Wer bis dahin ein Early-Bird-Ticket kauft, erhält es 5 Euro günstiger.



Suger Queen Blues wird am 26. Februar in der Räucherei tüchtig einheizen. Foto: Nico van Ganzewinkel

Neue Kurse Linedance am Start

Am Sonnabend, 21. November, und am Montag darauf, 23. November, starten die beliebten Solo-Kurse Linedance Beginners in eine neue Runde in der Tanzschule Tessmann.

Linedance ist ein mitreißender Gruppentanz, ursprünglich aus den USA stammend, der in Reihen und Linien ausgeführt wird. Ob zu Country-Musik, Pop oder Rock – Linedance fördert die Koordination und Fitness und sorgt für jede Menge Spaß und Geselligkeit. Die Tänze sind einfach zu erlernen und erfordern keinen Partner, sodass alle mitmachen können.

Für kommendes Jahr im Januar plant die Tanzschule auch wieder besondere Termine für Linedance als Workshopkurse, zum Beispiel: Modern Linedance (zu Popsongs und musikalischen Klassikern; Level: Beginner), Country Linedance (zu Country Musik, Cowboy-Stiefel optional; Level: Beginner) und Linedance Fortgeschrittene für Teilnehmende, die das Gefühl haben, aus dem Beginner-Level rausgewachsen zu sein.

Alle aktuellen Kurstermine sind auf der Homepage zu finden. Dort kann man sich auch bequem online anmelden.



Immer mit viel Spaß: die neuen Kurse in der Tanzschule Tessmann. Foto: iStock/filadendron

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

tanzschule tessmann ADTV
Tel. 04 31 / 67 67 67
Kirchhofallee 25 • Kiel
http://www.tanzschule-tessmann.de

BLACK MAX

DIREKT ABHOLEN, SOFORT MITNEHMEN ODER LIEFERN LASSEN!

HIER FINDEN SIE UNS!





Aquawave-Schontrommel

1400 U/min

1-7 kg Füllmenge

beko

Waschmaschine WMOFE741

- Startzeitvorwahl • Nachlegefunktion • Display • Programmablaufanzeige • Restzeitanzeige
- Selbstreinigungs-Schublade
- ProSmart Inverter Motor (bürstenlos) • BxHxT: 60 x 84,7 x 52 cm • Art.-Nr.: 1536466

A A↑G

277.-

UVP 479.-



Zeitprogramme, LED-Trommelinnenbeleuchtung

1-8 kg Füllmenge

beko

Wärmepumpentrockner B3T082C9W

- OptiSense® Sensor-Trocknung • 15 Programme • ProSmart Inverter Motor
- Steam Cure Dampffunktion • Allergikergeeignet: Hygienic Refresh, Hygienic Drying • BxHxT: 59,8 x 84,6 x 60,5 cm
- Art.-Nr.: 1506823

C A↑G

377.-

UVP 649.-



Extra leise (SilentPower-Drive-Motor), Aquastop mit lebenslanger Garantie

Aquastop

1400 U/min

1-8 kg Füllmenge

BOSCH

Waschmaschine WAN2821EP

- Endzeitvorwahl • Nachlegefunktion • Display • Restzeitanzeige
- Flüssigwaschmitteleinsatz
- ActiveWater Plus (ressourcenschonendes Wassermanagement)
- Beladungserkennung • SilentPowerDrive-Motor • BxHxT: 59,8 x 84,5 x 59 cm • Art.-Nr.: 1493435

A A↑G

499.-

UVP 949.-



1-8 kg Füllmenge

BOSCH

Wärmepumpentrockner WTH85V94

- Sensitiv-Drying-Trommelsystem
- Endzeitvorwahl • Programmablaufanzeige • Restzeitanzeige • Knitterschutz • Sportwäsche • Finish Wolle
- Zeitprogramme • Kondenswasserableitung • Kondenswasser-Ablaufschlauch
- BxHxT: 59,8 x 84,2 x 64,8 cm
- Art.-Nr.: 1468763

D A↑G

549.-

GELD ZURÜCK Cashback[1] 50.- Preis nach Cashback 499.-

UVP 1059.-



185,5 cm

Edelstahl-Oberfläche mit Anti-Fingerprint Beschichtung

separate Temperaturkontrolle

SuperGefrieren

LED-Licht

No Frost nie wieder abtauen

Rauminhalt Kühlen: 227 l
Rauminhalt Gefrieren: 103 l

LIEBHERR

Kühl-/Gefrierkombination KGNsd 52Vc03 Limited Edition

- 2 getrennte Kältekreisläufe • herausnehmbare Schubfächer und Zwischenböden • Edelstahl-Türen mit Smart-Steel • Touch-Display • nur 35 dB
- BxHxT: 59,7 x 185,5 x 67,5 cm • Art.-Nr.: 1433585



Abb. geschlossen

C A↑G

666.-

UVP 949.-



203,5 cm

FreshShield - ideales Gleichgewicht von Luftfeuchtigkeit und Temperatur in der Gemüseschublade

separate Temperaturkontrolle

No Frost nie wieder abtauen

Mit extra kaltem Fach für empfindliche Lebensmittel

Bauknecht

Kühl-/Gefrierkombination KGDNF 20C IN

- Rauminhalt Kühlen/Gefrieren: 297 l/118 l
- Abtauautomatik Kühlen • Frische-Behälter: 1
- Glasablageflächen: 5 • Obst-/Gemüsebehälter: 1
- Schubladen: 3 • digitale Temperaturanzeige
- BxHxT: 59,5 x 203,5 x 67,3 cm • Art.-Nr.: 1507155



Abb. geschlossen

C A↑G

499.-

UVP 759.-



Bauknecht

Toplader WTL 56313 C

- Toplader • Startzeitvorwahl • Favoritenspeicher • Display • Programme und Optionen: Buntwäsche, Eco, Flecken, Green & Clean, Wolle • Mehrfachwasserschutz+
- BxHxT: 40 x 90 x 60 cm • Art.-Nr.: 1428154

1200 U/min

1-6 kg Füllmenge

A A↑G

299.-

UVP 819.-



(Waschen)

(Waschen+Trocknen)

1400 U/min

WASCHEN 1-11 kg / TROCKNEN 1-6 kg

LG

Waschtrockner W4WR70E6Y

- Steam: Tiefenreinigung mit Dampf
- AI DD®: intelligente Fasererkennung für mehr Gewebeschutz • TurboWash® 360°: gründliche Reinigung in nur 39 Min. (halbe Beladung) • Nachlegefunktion
- effizienter Inverter Direct Drive® Motor mit 10 Jahren Garantie • Steuerung via ThinQ®-App • BxHxT: 60 x 85 x 62 cm
- Art.-Nr.: 1435499

A A↑G

D A↑G

649.-

UVP 1229.-



203 cm

Flaschenablage (liegend), 2 Frische-Behälter

SuperKühlen

LED-Licht

No Frost nie wieder abtauen

Rauminhalt Kühlen: 273 l
Rauminhalt Gefrieren: 114 l

SAMSUNG

Kühl-/Gefrierkombination RB38C7B5AB1

- AI Energy Mode - kann den Energieverbrauch deines Kühlschranks um bis zu 15% reduzieren • SpaceMax™ • Humidity Fresh+ • Optimal Fresh+ • Rack & Shelf
- 20 Jahre Garantie auf den Kompressor - Langlebig und leistungsstark • BxHxT: 59,5 x 203 x 65,8 cm
- Art.-Nr.: 1411546

Abb. geschlossen

A A↑G

799.-

UVP 1899.-



Inkl. 2-fach Teleskopauszug



Auch erhältlich als PROFI 5500 mit Pyrolyse-Funktion für 555€

A A+++ D

444.-

UVP 949.-



Glaskeramik

Bauknecht Herdset Heko Profi 3500

- 65l Garraum • Vollglas-Innentür • Beheizungsarten Auftauen, Grill, Power-Heißluft, Umluft • Bedienknebel versenkbar • Halogenbeleuchtung • Glaskeramik-Kochfeld • Art.-Nr.: 1296596, 1296597



Unterbau Variante

Teilintegrierte Variante

Voll-integrierte Variante

Aquastop

Edelstahl Wanne

SIEMENS

Einbau-Geschirrspüler SN53HS03BD

- 6 Spülprogramme • Startzeitvorwahl • dosier Assistent • Restzeitanzeige • Oberkorb höhenverstellbar, 3-stufig • aqua-Sensor • IQdrive-Motor • Home Connect • per App steuerbar • BxHxT: 59,8 x 81,5 x 57,3 cm • Art.-Nr.: 1493960, 1493959, 1493961

C A↑G

je **549.-**

GELD ZURÜCK Cashback[2] 50.- Preis nach Cashback 499.-

UVP 1429.-

Alle Preise Abholpreise. Solange Vorrat reicht. Ohne Dekorationsartikel. Angebote gültig vom 13.11. bis 19.11.2026

Irrtümer, Druckfehler, Zwischenverkauf und Liefermöglichkeiten vorbehalten.

1) Aktionszeitraum: 01.09.2025 bis 28.02.2026. Die ausführlichen Teilnahmebedingungen finden Sie unter https://www.bosch-home.com/de/aktionen/exclusiv-cashback

2) Aktionszeitraum: 01.09.2026 bis 28.02.2027. Ausführliche Teilnahmebedingungen unter www.extraklasse.de/cashback

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