



von uns  
für Sie

Wohnungsbau-Genossenschaft Kiel-Ost eG



# Weltmeister



Sommerausgabe 2014

# Ihr neues Bad

Ohne Ausbau der alten Wanne.  
Ohne Schmutz und Fliesenschaden.  
Acryl-Einsätze, Duschtrennwände, Reparaturen.  
In den schönsten Farben und Formen.

*perfekt montiert  
in einem Tag!*



*Besuchen Sie  
unsere Ausstellung  
im  
Ellerbeker Weg 139!*

**REPARAD**

## Badewannen-Service Werner Köhler

Hagener Straße 2, 24148 Kiel, Telefon 72 94 73, Fax 72 94 90  
Email: [werner.koehler@badewannenservice-kiel.de](mailto:werner.koehler@badewannenservice-kiel.de)  
Web: <http://www.badewannenservice-kiel.de>



**Neuküchen  
Arbeitsplattenaustausch  
Gerätetausch  
Küchenumbau  
3-D Küchenplanung**

**Clara-Immerwahr-Str. 1  
24145 Kiel  
[kay.keding@t-online.de](mailto:kay.keding@t-online.de)**

## Nutzen Sie alle Möglichkeiten Ihres Kabelanschlusses!

- ✓ Top-Auswahl an TV- und Hörfunkprogrammen
- ✓ kostenlose HDTV-Sender
- ✓ abonnierbare digitale TV-Zusatzprogramme von **Cablevista**
- ✓ Highspeed-Internet Flatrate über **cablesurf.de**
- ✓ Telefon-Anschluss mit günstigem Minutenpreis oder als Flatrate von **cabelfon**



Wir sind für Sie da!

**0180-2020810-200**

(6 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz;  
max. 42 Cent/Minute Anruf dt. Mobilfunknetze)

[service@wtc-info.de](mailto:service@wtc-info.de)  
[www.wtc.tv](http://www.wtc.tv)

**WTC**  
**WOHNEN & TELECOMMUNICATION**  
Partner der Wohnungswirtschaft

## ► EDITORIAL

Sehr geehrte Leserinnen,  
sehr geehrte Leser,

die genossenschaftliche Tipprunde war überzeugt, dass Deutschland Fußballweltmeister wird. Wir waren Jogis 12. Mann auf dem Spielfeld und auch als Co-Trainer auf dem heimischen Sofa haben wir eine gute Figur gemacht. Unsere Befürchtungen bezüglich manch ungewöhnlicher Mannschaftsaufstellun-

gen waren im Endeffekt unbegründet. Einmal mehr hat uns der Bundestrainer gezeigt, dass „der Weg beim Gehen entsteht“. Das Team war so gut aufeinander eingespielt, hat alle verfügbaren Leistungen abgerufen und WIR! wurden Weltmeister. Vielen Dank für die aufregende und schöne Zeit.

Genießen Sie jetzt die Fußball freie Zeit mit etwas mehr Schlaf.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit. Zu Hause, am Strand oder im Ausland.

Ihre  
Doris Schwentkowski  
Geschäftsführender Vorstand

## ► INHALT

### INTERNES

Editorial .....	3
Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum Geburtstag! .....	4
MITARBEITER NEWS.....	5
Ehrung langjähriger Mitglieder.....	5
Vertreterversammlung.....	6
Impressum.....	6

### GEMEINSCHAFT

Sommerfest im Port 9 .....	7
----------------------------	---

### WOHNEN UND LEBEN

Tea & Spice .....	10
Kids in die Clubs .....	11
Für die Jüngsten vorsorgen .....	12
Urlaub spezial – Übernachten in Gästewohnungen .....	13
Leben auf dem Kieler Ostufer – Wohnquartier Poppenrade .....	14

### ALLERLEI

Hempels-Straßenfußball-Team gewinnt den Kiel-Cup .....	16
Was tun bei Sportverletzungen? .....	18
Unser Kleingarten .....	19
Das Leben in Zahlen .....	20
Rätselserie .....	21

### LIFESTYLE

Die Villa .....	22
Filmtipp .....	23
Musiktip .....	23
Buchtip .....	24
Die Azoren – ein kleines Paradies im Atlantik.....	25

# Alles Gute zum Geburtstag

## ► WIR GRATULIEREN UNSEREN MITGLIEDERN ZUM GEBURTSTAG!

### 80. GEBURTSTAG

Gerhardt-Karl Bostedt, am 28. Januar

### 90. GEBURTSTAG

Wolfdietrich Kowalski, am 7. Januar  
Karl Wurmser, am 2. Januar

### 100. GEBURTSTAG

Helma Howe, am 7. Februar

### 99. GEBURTSTAG

Erika Wulf, am 7. Februar

[www.foerde-sparkasse.de](http://www.foerde-sparkasse.de)

# Gemeinsam gut für die Region.

Wohnungsbau-Genossenschaft  
Kiel-Ost eG  
und Förde Sparkasse



Wohnungsbau-  
Genossenschaft  
Kiel-Ost eG



Förde  
Sparkasse

Tradition, Verantwortung und regionale Verbundenheit sind die Basis unseres täglichen Handelns. Wir freuen uns auch in Zukunft auf eine gute Zusammenarbeit.

## ► MITARBEITER NEWS



### ANJA HELMRICH

Am 22. Januar 2014 hat Frau Helmrich Ihre Berufsausbildung im Ausbildungsberuf Immobilienkauffrau nach verkürzter Ausbildungszeit als Jahrgangsbeste beendet. Die IHK Kiel überreichte hierfür als Anerkennung für besondere Verdienste in der Berufsausbildung eine Urkunde. Frau Helmrich wurde von der Wohnungsbau-Genossenschaft Kiel-Ost eG in ein unbefristetes Arbeitsverhältnis übernommen. Wir freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit mit ihr.



### MAGNUS STENNER

hat am 19. Juni 2014 seine Ausbildung zum Immobilienkaufmann erfolgreich abgeschlossen. Er wird zunächst die Abteilung Wohnungsbewirtschaftung Eigenbestand unterstützen. Wir freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit mit ihm.

## ► EHRUNG LANGJÄHRIGER MITGLIEDER

### 50 JAHRE MITGLIEDSCHAFT

Bartels-Langness Handelsgesellschaft mbH  
Irmgard Gützkow  
Heinz Sierks  
Hans-Dieter Wanker

### 60 JAHRE MITGLIEDSCHAFT

Heinz Gerlach

Vielen Dank für Ihre Treue  
und herzliche Grüße von  
Ihrer Genossenschaft.

# PSD NeukundenPaket

■ **PSD GiroDirekt** mit Gehaltseingang, PSD OnlineBanking und PSD PostBox

- Kostenlose Kontoführung
- Guthabenverzinsung
- Günstiger Dispozins

■ Kostenlose **Mitgliedschaft**

■ **50 Euro Startguthaben**

(nach dem 1. Gehaltseingang)



QR-Code mit dem Smartphone scannen und mehr erfahren!



SERVICE TEST	<b>PSD Bank</b>
	<b>Kundenurteil sehr gut</b> in den Kategorien:
	✓ Kundenzufriedenheit
	✓ Preis-Leistungs-Verhältnis
	<small>Im Vergleich: 18 Banken 3.685 Kundenurteile</small>
<small>www.ServiceValue.de</small>	<small>9   2012</small>

## PSD Bank Kiel eG

- Kehdenstraße 12-16 in Kiel
- Rathausstraße 4 in Flensburg
- Feldstraße 57 in Heide
- Rathausplatz 11 in Henstedt-Ulzburg

www.psd-kiel.de  
0800/9 825 125



## WISSEN WAS SINN MACHT



Kiel eG

## ► VERTRETERVERSAMMLUNG 2014

Am 17. Juni 2014 fand die diesjährige Vertreterversammlung im AWO-Servicehaus in der Peter-Hansen-Straße statt.

Das Geschäftsjahr 2013 schloss mit einem Überschuss von 966.400,61 € ab. Nach Bildung von Rückstellungen verbleibt ein Bilanzgewinn in Höhe von 122.529,94 €. Der Vorstand schlug vor, eine Dividende von 76.002,67 € auszuschütten, dies entspricht 4 % auf die Geschäftsguthaben und den verbleibenden Betrag von 46.527,27 € auf neue Rechnung vorzutragen.

Der Jahresabschluss 2013 mit einer Bilanzsumme von 46.374.972,23 € sowie der Vorschlag des Vorstandes zur Verwendung des Bilanzgewinns wurde von den anwesenden Vertreterinnen und Vertretern einstimmig genehmigt.

Dem Vorstand und Aufsichtsrat wurde einstimmig Entlastung erteilt.



## ► IMPRESSUM

### Wohnungsbau-Genossenschaft Kiel-Ost eG

Poppenrade 5, 24148 Kiel  
Telefon: 0431-72400  
Fax: 0431-7240123  
info@wbg-kiel-ost.de  
www.wbg-kiel-ost.de

### Redaktion:

WbG Kiel-Ost eG

### Layout:

werbung:hier, Kiel

### Anzeigen:

I. Merle, WbG Kiel-Ost eG

### Druckerei:

A.C. Ehlers  
Medienproduktion GmbH, Kiel

Namentlich gekennzeichnete Artikel entsprechen nicht zwingend der Meinung der Redaktion. Alle Inhalte, Termine, Angaben ohne Gewähr. „Von uns für Sie“ erscheint 2x jährlich als kostenloses Magazin der WbG in Kiel.

### Fotoquellen:

intern,  
bramgino/Fotolia.com,  
Dusan Kostic/Fotolia.com,  
micromonkey/Fotolia.com,  
contrastwerkstatt/Fotolia.com

GÜNTHER WITT GmbH  
Malereibetrieb

GW



## ► SOMMERFEST IM

# PORT

## Quartiersbüro Poppenrade

Im April hat in der Poppenrade ein Quartiersbüro der Diakonie Altholstein seine Arbeit aufgenommen. Finanziert von der WbG Kiel-Ost soll das Quartiersbüro Poppenrade eine Anlaufstelle für die Mieter der umliegenden Blocks sein. Die offizielle Eröffnung wurde am 1. Juli mit einem Sommerfest gefeiert. Insbesondere die Kinder kamen beim Glücksrad oder der Hüpfburg auf ihre Kosten, während generationsübergreifend bei Kaffee und Kuchen geplauscht wurde.

Das Gesicht des Quartiersbüros ist Luba Bobritschenko, die mit viel Energie die Arbeit in Ellerbek aufbaut. „Das Quartiersbüro ist wie mein Baby“, sagt die 31-Jährige „Es wächst von Tag zu Tag.“ Sie sieht ihre Aufgabe vor allem darin, zwischen den Kulturen zu dolmetschen, Hintergründe zu erklären und Verbindungen zu schaffen. Selber ist die Islamwissenschaftlerin mit 16 Jahren nach Deutschland gekommen und spricht neben Deutsch auch Russisch, Türkisch und Arabisch.







**KONTAKT:**

„Port 9“ Quartiersbüro Poppenrade  
Poppenrade 9, 24148 Kiel-Ellerbek  
Tel. 0431 / 799 62 082  
quartiersbuero.poppenrade@diakonie-altholstein.de

**SPRECHSTUNDEN:**

Dienstag: 9 bis 12 Uhr und Donnerstag: 14 bis 17 Uhr oder  
nach Vereinbarung.

**CAFETTI - CAFÉ TREFF TAUSCH INFORMATION**

Treffpunkt für Alleinerziehende und Familien  
mit Säuglingen und Kleinkindern (0 – 3 Jahre):  
Dienstag und Mittwoch 9 bis 11 Uhr

**OFFENER KAFFEENACHMITTAG**

Mittwoch 14:30 bis 16 Uhr



**zanoth**

MALERFACHBETRIEB

Ausführung von Maler- und Lackierarbeiten  
Farb- und Raumkonzepte  
Tapezierarbeiten  
Wärmedämmung  
Betoninstandsetzung  
Fassadenbeschichtungen  
Bodenbeschichtungen

Raum für Farbe



**Zanoth, Malerfachbetrieb**

Michael Zanoth, Steinberg 37, Kiel  
Mobil: 0151 - 400 33 950, Tel.: 0431 - 98 36 444  
[www.maler-zanoth.de](http://www.maler-zanoth.de)



**Gerüstbau  
VOGEL**

**KIEL 64 98 4-0**



## ➤ TEA & SPICE AM 26. SEPTEMBER

Woher kommt der Tee? Wie wird Tee angebaut? Was sind orthodoxe Tees? Wie werden Tees veredelt? Dies sind nur einige der Fragen, denen Sie während der Verkostung auf den Grund gehen.

Sie kommen um 17 Uhr ins Spicy's Gewürzmuseum, lauschen einem würzigen Vortrag und genießen einen aromatischen Zimtkaffee mit Laugenbrezel oder Butterkuchen.

Nach dem Besuch der aktuellen Sonderausstellung folgen Sie dem Hamburger Kaufmann Jacob Lange (Schauspieler Tobias Brüning) ca. 1 Stunde durch die abendliche Speicherstadt. Von den früheren Gewürzspeichern geht es entlang der malerischen Flotte bis zum Teekontor im WASSERSCHLOSS Speicherstadt.

In der Teeküche des historischen Wasserschlosses in der Speicherstadt erleben Sie eine exklusive Teeschulung – für alle, die gern mehr über die Geheimnisse des Tees erfahren möchten.

Geschulte *Tea-Taster* stellen Ihnen erlesene Tees und wunderbare Teekreationen vor und erläutern Ihnen, vom Anbau bis hin zum Genuss, viel Spannendes und Wissenswertes rund um das nach Wasser meistkonsumierte Getränk der Welt. Erleben Sie die Faszination Tee!



### ABLAUF:

Beginn um 17:00 Uhr im Gewürzmuseum, Pfeffereintrittskarte, würziger Vortrag inklusive Zimtkaffee mit Laugenbrezel und Besuch der Sonderausstellung. Anschließend professionelle Kaufmannsführung zum Teekontor. Erlebnisausstellung, zahlreiche Informationen und Verkostung verschiedener Teesorten! Ende: 20:00 Uhr

### EINTRITT:

nur 29,- € pro Person

Auch für Gruppen und zu anderen Tageszeiten exklusiv buchbar !

### SPICY'S GEWÜRZMUSEUM

Am Sandtorkai 34  
20457 Hamburg

Telefon: 040 / 36 79 89  
Fax: 040 / 36 79 92  
E-Mail: mail@spicys.de

www.spicys.de



## ➤ KIDS IN DIE CLUBS KOSTENLOS IM SPORTVEREIN AKTIV WERDEN

Das vom Sportverband Kiel e.V., Sportvereinen und der Landeshauptstadt Kiel am 27.10.2009 ins Leben gerufene Projekt "Kids in die Clubs" war der Vorreiter: Kindern und Jugendlichen aus finanzschwachen Kieler Familien wurde die freie Mitgliedschaft in einem Sportverein ermöglicht. Heute wird die Vereinsmitgliedschaft aus dem Bildungspaket des Bundes finanziert. Die bisherigen Papiergutscheine für Bildung und Teilhabe behalten für den eingetragenen Zeitraum ihre Gültigkeit und werden seit dem 01.02.2014 durch die neue Kiel-Karte abgelöst.

Das Projekt "Kids in die Clubs" läuft weiter: Dank der Mittel der Sponsoren und Spender stehen nun Gelder für Sportbekleidung und Sportausstattung in den Vereinen zur Verfügung.

### WER HAT NACH DEM BILDUNGSPAKET ANRECHT AUF EINE FREIE MITGLIEDSCHAFT IM SPORTVEREIN?

Alle Kieler Kinder und Jugendlichen unter 18 Jahre, die Anspruch auf einen Bildungsgutschein/Kiel-Karte haben. Voraussetzung ist, dass deren Eltern Arbeitslosengeld II, Wohngeld, Sozialhilfe, Grundsicherung oder Leistungen nach § 2 Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG) beziehen.

Kinder und Jugendliche mit Ansprüchen nach § 3 AsylbLG können die Mitgliedsbeiträge direkt beim Amt für Sportförderung über den "Kids in die Clubs"-Flyer beantragen.

### WAS MÜSSEN SIE TUN, DAMIT DER MITGLIEDSBEITRAG ÜBERNOMMEN WIRD?

Beantragen Sie bei Ihrer Sozialleistungsbehörde (Jobcenter oder Amt für Wohnen und Grundsicherung) einen gültigen Bildungsgutschein/ Kiel-Karte.

- a) Mit dem Bildungsgutschein gehen Sie zum Amt für Sportförderung, Fleethörn 18-24, 3. Stock, Zimmer 322 und 324, 24103 Kiel. Dort wird der Bildungsgutschein gestempelt und die Zahlung der Mitgliedsbeiträge an den jeweiligen Sportverein in die Wege geleitet.

**Wichtig:** Während des Gültigkeitszeitraums des abgestempelten Bildungsgutscheins darf der Verein nicht gewechselt werden.

- b) Sofern Sie im Besitz der Kiel-Karte sind, legen Sie diese bitte direkt bei Ihrem Verein bzw. Anbieter für die gewählte Veranstaltung vor.

Detaillierte Informationen können Sie der Internetseite [www.kiel.de/kiel-karte](http://www.kiel.de/kiel-karte) entnehmen.

### WIE LANGE KANN JEDES KIND GEFÖRDERT WERDEN?

Die Förderungsdauer ist bei Bildungsgutscheinen abhängig vom Gültigkeitszeitraum und der Anmeldung im Amt für Sportförderung. Die Kiel-Karte wird immer wieder neu für die jeweiligen Bewilligungszeiträume von den Sozialleistungsbehörden aufgeladen.

### WO ERHALTEN SIE WEITERE INFORMATIONEN?

Das Amt für Sportförderung ist Ihnen bei Fragen gerne behilflich.  
Anschrift: Fleethörn 18-24, 3. Stock, Zimmer 322 und 324, 24103 Kiel  
Telefon 0431/ 901-2981 und 0431/ 901-3177

## ➤ MIT DER LBS FÜR DIE JÜNGSTEN VORSORGEN

### FÜR „OPAS LIEBLING“ NUR DAS BESTE

Aus kleinen Leuten werden große. Und die Wünsche wachsen mit. „Deshalb“, so empfiehlt LBS-Bezirksdirektor Oliver Arp aus Heikendorf, „können Eltern oder auch Großeltern gar nicht früh genug anfangen, für Kinder oder Enkel auch finanziell gut vorzusorgen. Das müssen gar keine Riesen-Sparbeiträge sein, schon mit kleinen Einzahlungen legt man einen soliden finanziellen Grundstein. Dabei bietet sich besonders unser spezielles Angebot für Kinder und Jugendliche unter 21 Jahren an.“

Der große Vorteil – egal, ob für den Erstklässler, den Teenager oder den Fast-Twen: Zu den Bausparzinsen summiert sich auch noch ein dicker Bonus von 8 Prozent auf die jährlichen Einzahlungen (maximal auf 480 Euro jährlich bei einer Bausparsumme von 10.000 Euro). „Das ist wirklich für Opa´s Liebling das Beste“, bringt es der LBS-Experte auf den Punkt und erläutert weitere Vorzüge: „Der LBS•U21 ist eine ideale Sparform für vermögenswirksame Leistungen, wenn das „Kind“ in die Ausbildung oder den Beruf startet. Zusammen mit einer möglichen staatlichen Bausparförderung – wie z. B. der Wohnungsbauprämie für Bausparer über 16 Jahre – kann zügig ein kleines Vermögen wachsen. Vielleicht als späterer Grundstein für die erste eigene Wohnung.“

Text: LBS



Beim LBS-Bausparen ist jeder Cent für die Zukunft Ihres Nachwuchses gut und sicher angelegt. Oliver Arp und sein Team in Heikendorf (Teichtor 4) zeigen Ihnen in einer persönlichen Beratung gern, wie Sie alle Vorteile effektiv nutzen können. Und Kinder und Enkel profitieren für die Zukunft.



## Sportlich durch den Sommer

Schmerzstillende und entzündungshemmende Salben sollten am besten messerrückendick aufgetragen und dann mit einer Frischhaltefolie abgedeckt werden. Anschließend den betroffenen Muskel mit einer Binde straff umwickeln und mindestens einen Tag hochlegen und kühlen. Die anschließende Behandlung dauert rund zwei Wochen. Vitamine und Enzympräparate fördern den Abbau der zerstörten Zellen und helfen beim Aufbau neuer Zellen.

Wir beraten Sie gerne in unserer Apotheke.

Ihre Brigitte Knobloch



## Park-Apotheke

Schwanenseeplatz 1  
24148 Kiel  
Tel.: (0431) 72 36 82  
Fax: (0431) 72 87 49

Mo - Fr 08.30 - 13.00 Uhr  
Mo, Di, Do 15.00 - 18.30 Uhr  
Mi, Fr 15.00 - 18.00 Uhr  
Sa 09.00 - 13.00 Uhr



**Traumaplant**  
100g Creme  
Sonderpreis  
gültig bis 30.07.14 **5,95 €**

## ► URLAUB SPEZIAL – ÜBERNACHTEN IN GÄSTEWOHNUNGEN

### DAS BESONDERE ANGEBOT FÜR MIETER DER WOHNUNGSBAU-GENOSSENSCHAFT KIEL-OST eG

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah – getreu diesem Spruch des alten Dichters Goethe präsentieren wir Ihnen in unserem Katalog unberührte Natur, saubere Strände, historische Orte, Sehenswürdigkeiten des Weltkulturerbes, spektakuläre Wanderwege – und das alles in Deutschland, also vor der eigenen Haustür.

Für einen Deutschlandurlaub spricht viel: kurze Entfernungen, keine Autobahnmaut, viele Bahnverbindungen, sichere Radwege, meist keine Verständigungsschwierigkeiten, keine gefährlichen Tiere und auch keine Vorsichtsmaßnahmen beim Essen und Trinken. Und wenn Sie Urlaub in einer der im Katalog „Urlaub spezial“ beschriebenen Gästewohnungen machen, dann kommt ein ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis dazu.

Die Gästewohnungen gehören Wohnungsunternehmen aus ganz Deutschland, die sich zusammengeschlossen haben, um ihren Mietern dieses ganz besondere Angebot zu machen. Die Wohnungsbau-Genossenschaft Kiel-Ost eG ist eines dieser Unternehmen. Wer hier Mitglied ist, der kann sich den neuen Urlaubskatalog ab sofort kostenlos in der Geschäftsstelle Poppenrade 5 in 24148 Kiel abholen.

Ist die Entscheidung für ein Reiseziel gefallen, kann man sich ganz einfach telefonisch, per Post oder Mail direkt an das Wohnungsunternehmen wenden. Dort erfährt man, ob die Wohnung zum Wunschtermin frei ist, erhält einen Vertrag und vereinbart Termin und Zeitpunkt der Schlüsselübergabe.

Neu in diesem Jahr ist die Website. Unter [www.urlaub-spezial-deutschland.de](http://www.urlaub-spezial-deutschland.de) finden Urlaubshungrige wie im Katalog die Beschreibungen der Gästewohnungen mit wichtigen Hinweisen zur Ausstattung, Belegung und Preisen sowie vielen Anregungen zu Sehenswürdigkeiten und Ausflugszielen.

### LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN UND GENIESSEN SIE EINEN WUNDERVOLLEN URLAUB!

## ➤ LEBEN AUF DEM KIELER OSTUFER - WOHNQUARTIER POPPENRADE



„Die städtebaulich geschlossene Siedlungsfläche Ellerbek bildet ein vom Ostring und der Schönberger Eisenbahn etwa mittig durchquertes Rechteck. Dieses wird im Norden von der Werftstraße begrenzt und von zwei ausgeprägten städtischen „Grünzügen“ eingefasst (Volkspark im Westen, Schwanensee-park/Stadtrat-Hahn-Park im Osten). Nach Süden steigt dieses 500 Meter breite „Handtuch“ bis auf über 40 Meter Meeresspiegel an. Es wird hier durch einen langgestreckten Riegel gleichartiger freistehender Wohnblocks markiert, der von einer singulären Hochhausdominate überragt wird (Poppenrade, 1972/1973)“. (Zitat: *Kieler Stadtteile, Ellerbek – Wellingdorf – Neumühlen-Dietrichsdorf, Fotografien von Rolf Reiner Maria Borchard 2000-2003*)

In diesem Zitat kommt die allgemeine Einschätzung der Öffentlichkeit zum Ausdruck, dass die Poppenrade nicht zu den städtebaulichen Höhepunkten der Landeshauptstadt Kiel gehört und auch nicht zu den bevorzugtesten Wohnvierteln.

Die Genossenschaft hat es sich zum Ziel gesetzt, die Einschätzung über das Wohnviertel Poppenrade zu ändern. Hier sollen sich zukünftig alle Generationen mit unterschiedlichem sozialem Hintergrund wohlfühlen.

Im Frühjahr 2013 wurde mit umfassenden energetischen Modernisierungen begonnen. Das gesamte Häuserensemble aus den 1970er Jahren wird in drei Bauabschnitten auf einen zeitgemäßen energetischen Standard gebracht. Neben der energetischen Modernisierung der Häuser Poppenrade 1–25, der Verglasung von Loggien, der optischen und behindertengerechten Verbesserung der Eingangsbereiche sowie der begleitenden Einzelmodernisierung leerstehender und leerwerdender Wohnungen, wird der Fokus auch auf der Gestaltung des Wohnumfeldes liegen. Die Fertigstellung der gesamten Maßnahmen ist für Ende 2015 geplant.

Die Genossenschaft investiert in dieses Vorhaben rund 11,5 Mio. Euro. Neben dem Einsatz von Eigenmitteln werden die Investitionen durch Fördermittel der Kreditanstalt für Wiederaufbau und Förderdarlehen des Landes Schleswig-Holstein finanziert.

Aufgrund des zeitlichen Ablaufs der Baumaßnahmen wurden die Darlehensbedingungen für die einzelnen Bauabschnitte zu unterschiedlichen Zeitpunkten verhandelt. Dies hatte zur Folge, dass die Genossenschaft von den modifizierten Förderbedingungen des Landes Schleswig-Holstein für Modernisierungen im Bestand partizipieren konnte und für den 2. und 3. Bauabschnitt günstigere Finanzierungsbedingungen abgeschlossen hat.

## QUARTIERSMANAGEMENT POPPENRADE

Die Baumaßnahmen in der Poppenrade werden im bewohnten Zustand der Gebäude durchgeführt. Damit stellen unsere Mieter und Mieterinnen eine wesentliche Komponente für den wirtschaftlichen Erfolg des Bauvorhabens dar. Ihre Zufriedenheit mit Art und Umfang der Maßnahme führt zu Akzeptanz der vorübergehenden Beeinträchtigungen und nach Beendigung der Baumaßnahmen zu einem pfleglichen Umgang mit der Immobilie und den neugestalteten Außenanlagen.

Es muss daher ein zentrales Anliegen unserer Genossenschaft sein, die Wünsche und Anregungen der Bewohner und Bewohnerinnen während der Bauzeit im angemessenen Rahmen zu berücksichtigen.

Zu diesem Zweck hat sich die Genossenschaft entschlossen, in Kooperation mit der Diakonie Altholstein, ein Quartiersmanagement aufzubauen, um bei den Bewohnern ein neues Verantwortungsbewusstsein für das Zusammenleben im Wohnviertel hervorzubringen und sie zu motivieren, sich aktiv an dem Entwicklungsprozess in ihrem Wohnviertel zu beteiligen.

Durch die Zusammenarbeit mit der Diakonie Altholstein und als Mitglied der Kooperation „Netzwerk Leben & Arbeiten Kieler Ostufer“ wird die Genossenschaft auf bestehende Netzwerke aufbauen und sich in die vielfältigen Aktivitäten der auf dem Kieler Ostufer beheimateten Einrichtungen und Institutionen einbringen.



## ► HEMPELS-STRASSENFUSSBALLTEAM GEWINNT DEN KIEL-CUP

Die Spielsaison 2014 beginnt für das Hempels-Straßenfußballteam überaus erfreulich, denn am 8.2.2014 konnte es zum zweiten Mal den von Anstoß e.V. ausgerichteten Kiel-Cup mit Platz 1 abschließen. Das Hallenfußball-Turnier, an dem Teams aus Einrichtungen der Drogen-, Wohnungslosen-, Sucht- und Straffälligenhilfe teilnahmen, fand in der Coventryhalle in Kiel statt und wurde erstmals nach den Futsalregeln durchgeführt. Der Begriff „Futsal“ leitet sich vom portugiesischen Ausdruck futebol de salao oder dem spanischen futbol sala (Hallenfußball) ab. Der Begriff Hallenfußball ist als Überbegriff geläufig, Futsal markiert aber eine offizielle Variante, deren Ursprung in Südamerika liegt: 1942 wird Futsal vom südamerikanischen Sportlehrerbund für den Schulsport empfohlen, 10 Jahre später wurde dann in Sao Paulo die Liga Futebol de Salao gegründet. Futsal unterscheidet sich von gewohnten Hallenfußball-Regeln z.B. durch die nicht vorhandene Bande und einem kleineren sprungreduzierten Ball. Dieser hat den Vorteil, dass auch technisch nicht versierte SpielerInnen den Ball leichter kontrollieren können.

Obwohl der entsprechende Ball noch fehlte, gelang es den Hempels-Spielern binnen zwei Wochen die Futsal-Regeln beim Training zu internalisieren. Als die Mannschaft sich den Realbedingungen beim Kiel-Cup stellte, benötigte sie



lediglich 5 Minuten im ersten Spiel, um mit dem Ball und der Größe des Feldes zurechtzukommen. Das Hempels-Team verstand es durch Passgenauigkeit, Laufbereitschaft, Geschwindigkeit und technische Fähigkeiten in den vier zu absolvierenden Spielen drei Siege und ein Unentschieden zu erzielen und somit den ersten Platz zu belegen. Mit Freude nahm der Kapitän und Torwart Jörg Michels die Ehrung, die von Stefan Huhn und Katrin Kretschmer vorgenommen wurde, stellvertretend für die Hempels-Mannschaft entgegen.

Auch nächstes Jahr wird es wieder einen Kiel-Cup geben, der, wenn sich die Futsal-Regeln sukzessive in Deutschland durchsetzen sollten, sicherlich erneut ein fabelhaftes Turnier wird, das durch Fairness und spektakulären Fußball von sich Reden macht.

Bis dahin warten jedoch noch einige Turniere im Jahr 2014 auf die Hempels-Mannschaft: Zunächst das Sporziale-Turnier am 22.3. in Hamburg, dann der Polizei-Cup am 26.4. in Hattstedt bei Husum und als Highlight die Deutschen Meisterschaften im Straßenfußball vom 20.-21.6. in Karlsruhe. Eingedenk des großartigen Jahresauftakts, ist die Hempels-Mannschaft äußerst motiviert und trainiert weiterhin jeden Freitag um 17 Uhr in der Sporthalle der Jahnschule im Winterbeker Weg. Wer mitspielen möchte, ist jederzeit herzlich eingeladen und möge einfach zum Training kommen oder sich über Hempels an die Betreuer Helge und Lars wenden.

„Das Chancenplus war ausgeglichen.“  
(Zitat: Lothar Matthäus)

- Teppich
- Linoleum
- PVC
- Laminat



Inhaber Th. Olschewski

Rosenweg 1 | 24245 Kirchbarkau | Mobil: 0177 / 31 60 799  
Fax 04302 / 96 49 96 | E-Mail: bodenbelaege@gmx.net



Bodenbeläge  
Th. Olschewski



## Greve & Greve GmbH Breiholz

Tel.: 0 43 32-99 77 0  
Fax: 0 43 32-99 77 99

Teleskoparbeitsbühnen im Verleih  
18 m Arbeitshöhe, Selbstfahrer

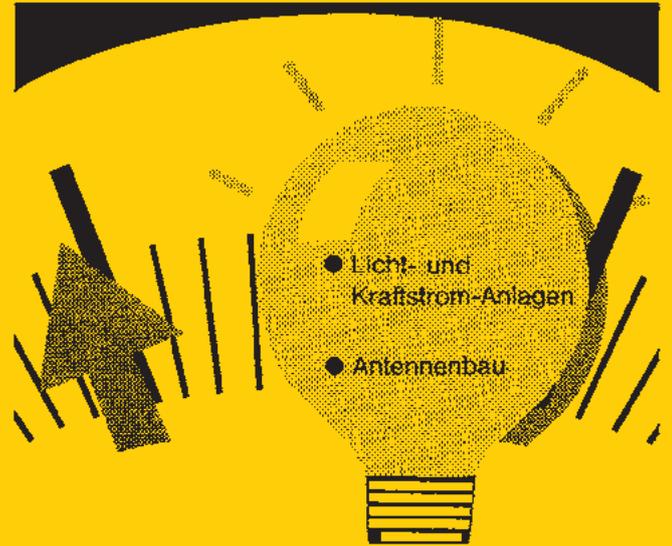
Betoninstandsetzung  
Korrosionsschutz  
Wärmedämmung  
Mauerwerkstrochenlegung  
Spezialbeschichtung

Wir sind Mitglied in der Landesgütegemeinschaft Bauwerkserhaltung und Betoninstandsetzung S-H e.V. Fachbetrieb gem. WHG § 19 Mitglied in der Gütegemeinschaft Wärmedämmung von Fassaden e.V.

# Rainer Pagel

## Elektromeister

*... immer im Dienste  
des Elektrohandwerks!*



Klausdorfer Weg 66 · 24148 Kiel · Telefon 72 45 02

**Für junge Leute  
unter 21 Jahren.  
Mit dickem Bonus!**



## Jetzt Enkelsparer werden! Mit dem **LBS-U21!**

**Lassen Sie sich von uns beraten!**

Bezirksdirektion Heikendorf  
LBS-Bezirksdirektor **Oliver Arp**  
Teichtor 4, 24226 Heikendorf  
Telefon 0431 74024  
E-Mail: [oliver.arp@lbs-shh.de](mailto:oliver.arp@lbs-shh.de)



**Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.**



**Park-Apotheke**

Dieser Gesundheitstipp wird Ihnen präsentiert von der Park-Apotheke.

## ➤ WAS TUN BEI SPORTVERLETZUNGEN?

### SCHMERZEN ERNST NEHMEN

Muskelverletzungen sind die häufigsten Sportverletzungen überhaupt. Mitten im Training zwickt und zwackt es plötzlich in der Wade oder ein stechender Schmerz schießt ins Bein. Den Muskel kann man sich wie ein Seil vorstellen, das aus tausenden Elementen, den Muskelfasern, besteht. Zerrt sich ein Sportler einen Muskel, heißt das konkret, dass er einige dieser Fasern überdehnt und dadurch verletzt hat.

### ÄLTERE BESONDERS GEFÄHRDET

Ältere Freizeitsportler sind bei übermäßigem Ehrgeiz und durch Anstieg des Osteoporoserisikos besonders gefährdet für Brüche an Händen, Ellenbogen und Schultern. Sportler ab 50 sollten ihre Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen.



### TRAUMAPLANT

ein pflanzliches Arzneimittel aus der Apotheke hilft bei Prellungen und Verstauchungen. Vom 01.07.14 bis 30.07.14 zum Angebotspreis von 5,95€ statt 7,85€.

## ➤ TRAINIEREN OHNE REUE

### DEHNEN IST WICHTIG

Um Muskelverletzungen zu vermeiden, sollten Sportler viel Wert auf ihre Beweglichkeit legen und sich deshalb vor dem Sport gut dehnen und aufwärmen. Die Muskeln reagieren dann flexibler. Jede Dehnübung sollte mindestens 30 Sekunden dauern, damit auch die steiferen Elemente im Muskel davon profitieren. Zusätzliche Kräftigungsübungen beugen zu schnellem Ermüden der Muskulatur vor. Am wichtigsten ist, dass man während des Sports auf seinen Körper hört. Auf keinen Fall sollte man Schmerzen ignorieren. Sobald eine bestimmte Körperpartie zu stark kneift oder zieht, sollte man den Sport lieber unterbrechen. Zudem darf man mit einer bereits vorhandenen Verletzung keinesfalls trainieren.

### TRINKEN, AUFWÄRMEN, RUHEN

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist ebenfalls wichtig für ein sicheres und gesundes Training. Trinkt man zu wenig oder gar nichts, kann das zu Schwindel oder sogar zu einem Kreislaufzusammenbruch führen. Um Sportverletzungen zu vermeiden, sollte man den Körper stets auf den Sport vorbereiten, denn Zerrungen und Rückenschmerzen bekommt man häufig dann, wenn der Körper noch nicht auf „Betriebstemperatur“ ist. Eine ausreichende Aufwärmphase ist ebenso wichtig wie das Dehnen der Muskeln nach dem Sport. Darüber hinaus sollte man sich zwischen den Trainingstagen ausreichend Ruhe gönnen. Wenn man untrainiert anfängt und gleich jeden Tag Sport treibt, bringt das Training nicht den erwünschten Erfolg.

### DIE RICHTIGE BEHANDLUNG

Ein Muskel ist verletzt. Was nun? Dabei geht der Betroffene am besten nach der so genannten PECH-Regel vor: Pause, Eis, „Compression“, Hochlagern. Das lindert den Schmerz, hilft gegen Schwellungen und mindert Entzündungsreaktionen.

Schmerzstillende und entzündungshemmende Salben sollten am besten messerrückendick aufgetragen und dann mit einer Frischhaltefolie abgedeckt werden. Anschließend den betroffenen Muskel mit einer Binde straff umwickeln und mindestens einen Tag hochlegen und kühlen. Die anschließende Behandlung dauert rund zwei Wochen. Vitamine und Enzympräparate fördern den Abbau der zerstörten Zellen und helfen beim Aufbau neuer Zellen.

## ➤ UNSER KLEINGARTEN



Welcher Gartenbesitzer kennt es nicht. Im Frühjahr blühende Obstbäume und Sträucher und anschließend im Herbst eine sehr mäßige Ernte. Oder noch gravierender, nach der tollen Blüte, nichts, keine Ansätze von Früchten. Dann kommen die Erklärungen: Es war zu kalt, es war zu nass oder es gab keine Sonne im Frühjahr. Nach den möglicherweise fehlenden Befruchtern wird zuletzt gesucht. Was haben Wissenschaftler gesagt: „Wenn die Bienen sterben, sterben vier Jahre später die Menschen!“ Hierzu ein Beispiel: Engagierte Plöner Hobbyimker gründeten vor Jahren eine Imkerschule in Tunesien und begründeten damit eine Partnerschaft. Die ausgebildeten tunesischen Imker verbesserten mit ihren neuen Bienenvölkern allein die Orangenernte um 2/3 des bisherigen Ertrages.

Wir hatten Säulen-Apfelbäume gekauft. Einer kam zu Freunden in den Vorgarten in der Stadt. Der Baum trug einige Jahre keine Früchte. Der Zweite im eigenen Garten hatte immer eine kräftige Ernte. Die Erklärungsmuster für den Misserfolg waren vielfach. Bis deutlich wurde, dass es im städtischen Vorgarten keine Befruchter gab. Heute ist der Baum in einen Garten umgesetzt und trägt immer zahlreiche Früchte.

Was können wir tun, um die Befruchter unserer Gartenpflanzen anzulocken und eventuell sogar zu pflegen? Zum einen ist es wichtig, die richtigen Pflanzen für ihre Nahrungsgrundlage zu pflanzen und zu pflegen. Der Gartenbesitzer muss aber auch für die entsprechenden Wohnungen seiner kleinen Helferlein sorgen. Damit sind wir bei den Hotels für Insekten. Sie gibt es in unterschiedlichen Bauformen, aber die Krönung ist wohl die Nisthilfe für Hummeln, ein Hummelhaus.

Gerade Hummeln sind robust, können auch niedrigere Temperaturen ab und sind durch ihre Größe ideal als Befruchter. Interessant ist, was die an Pollen alles mit sich herumschleppen und verteilen. Aber auch die vielen Wildbienen sind fleißige Bestäuber.

Unsere Insektenhotels im Garten werden sehr gut angenommen. Augenscheinlich ist das Angebot an Röhren passend. Wie in der Vergrößerung zu sehen, sind viele Röhren bewohnt, zugemauert mit Lehm, Ton und anderen Baustoffen. Dahinter befindet sich sicherlich die Brut für die neue Generation. Als Beobachtungsstand ist dieser Anlaufort spannend. Man sieht die vielen aktiven Insekten und ihre Verhaltensweisen. Da kommen die Brummer angesaut, zielstrebig zu ihrer Röhre, schauen nochmal der Nachbarschaft in die Behausung und verschwinden vorwärts in ihrem Nest, um kurz danach wieder aufzutauchen, sich bedächtig umzudrehen und rückwärts in die Röhre zu krabbeln. Ob dieser Vorgang der Eiablage dient?

Für uns sind die Insektenhotels im Garten eine Anlaufstelle, an der immer wieder neue Eindrücke vermittelt werden. Sie vermitteln einen Überblick der vielen fliegenden Helferlein in unserem Garten.

*Horst Herchenröder*



AbfallManagement · Nord

### Ihr Ansprechpartner in Sachen Abfall

- Betreiben eines Recyclinghofes für die Annahme Ihrer Abfälle
- Gewerbeabfallentsorgung und Aktenvernichtung



- Entrümpelung und Sperrgutentsorgung
- Containergestellung von 5 - 36m<sup>3</sup>



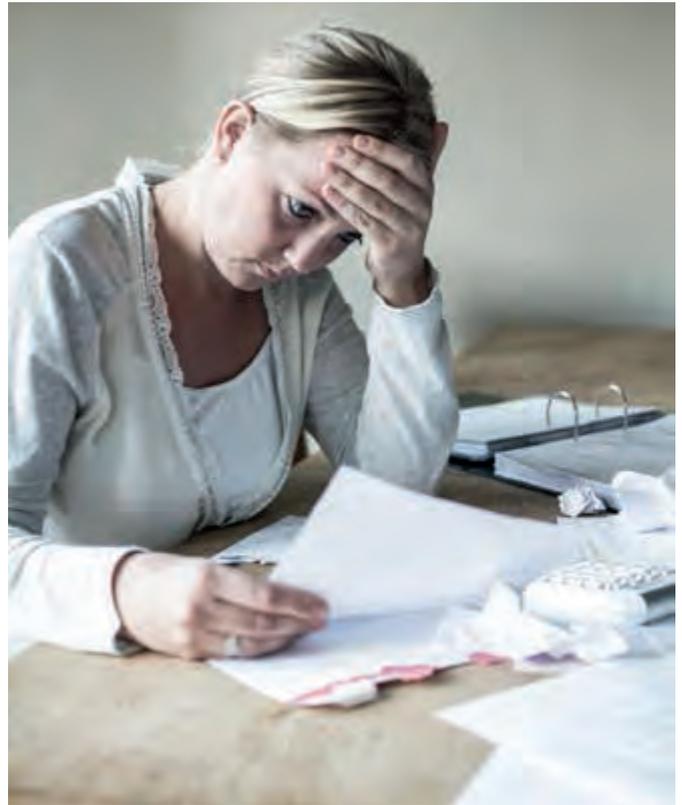
Diedrichstraße 26 · 24143 Kiel  
 Tel. 0431 / 14 99 869  
 Fax 0431 / 14 99 871  
 E-Mail: [info@amn-kiel.de](mailto:info@amn-kiel.de)  
[www.amn-kiel.de](http://www.amn-kiel.de)

## ➤ DAS LEBEN IN ZAHLEN

In Deutschland gelten knapp 6,6 Millionen Menschen als überschuldet. Das ist fast jeder zehnte Erwachsene. Männer sind doppelt so oft betroffen wie Frauen. Zur Überschuldung führen vor allem Einbrüche im Lebenslauf. Wenn der Job verloren ging und bei neuen Stellenangeboten nur gähnende Leere herrscht, wirtschaften viele hart am Abgrund. Die meisten Schulden haben die Betroffenen bei Banken und Energieversorgern mit 85 bzw. 69%.

Dankbar sein können die Bedürftigen, die bei Tafeln in Deutschland noch ausreichend Lebensmittel erhalten. Laut Tafel-Bundesverband steigen die Nutzerzahlen deutlich stärker als die Lebensmittelspenden. Viele Tafeln können nur noch weniger verteilen als früher. 1,5 Millionen Menschen sind inzwischen auf eine Tafel angewiesen, zunehmend auch solche, die Arbeit haben. Insgesamt gibt es in Deutschland 919 Tafeln, davon 55 in Schleswig-Holstein.

*Quelle: Hempels*



# KURT GLÖCKLER

Wichmannstr. 4  
22607 Hamburg

Tel.: 040 / 88 15 99 81  
Fax: 040 / 88 15 99 83

[www.kurt-gloeckler.de](http://www.kurt-gloeckler.de)  
[hamburg@kurt-gloeckler.de](mailto:hamburg@kurt-gloeckler.de)

**Baudekoration**  
**Fassadendämmung**







## UNSER RESTAURANTTIPP

### ► DIE VILLA

Eigentlich sollte das Haus abgerissen werden. Die Tage des ehemaligen Prinzenhofs in der Legienstraße 40, in dem früher das L'etagé und Tamen T residierten, schienen gezählt. Doch von einer Hand voll Freunden, Johann und Christoph Schwarz, Kai Rautenberg und Raphael Kammer wurde mit viel Mut und sagenhafter Innovation ein Bar- und Klub-Konzept entwickelt, das den Vergleich mit Paris, München, Rom und New York nicht zu scheuen braucht: DIE VILLA.

Die Speisekarte fängt beim legendären Holi-Burger mit handgeschnittenen, hausgemachten French Fries an, geht über vegetarische und vegane Gerichte und endet beim Buffalo Soldier: herrlich sonnengereifte Tomaten, kombiniert mit dem unnachahmlichen Geschmack von echtem Büffelmozzarella. Auch Liebhaber von Gambas, Rinderfilet, handgemachtem zarten Ziegenkäse vom Hof Rehder aus Boksee oder einem würzigen Curry kommen definitiv nicht zu kurz.



Wem Hendrick's, Monkey 47, Prof. Cornelius Ampleforth's und Tanqueray Malaca etwas sagen, der ist in der Kombüse der Villa mit ihrer sagenhaften Gin-Bar richtig aufgehoben. Zur Ergänzung kann man dann gleich aus fünf Tonic-Sorten seinen Favoriten zum Lieblings-Gin aussuchen. Natürlich hat DIE VILLA auch eine große Auswahl professionell zubereiteter Cocktails, die man bis in den späten Abend genießen kann.

Neben den Gaumenfreuden für den Geschmack bekommt auch das Auge viel zu sehen. Handgemachte spanische Fliesen zieren die große halbrunde Bar, LED-Stripes beleuchten unsichtbar den Eingang zum „Washroom“ und lassen ihn in allen Farben changieren. Blumen wachsen von der Decke nach unten. Das Wasser zum Händewaschen fließt über ein System von kupfernen Regenrinnen in eine große alte Badewanne, nachdem man leicht einen Tastpunkt berührt hat. Und der Strom für die Deckenlampen wird durch ein farbiges Kabelnetz geleitet, das den U-Bahn-Plänen von Berlin,



London oder Paris gleichen könnte. Die Legosteine in den Wänden geben den Augen ebenfalls immer einen Punkt zum Verweilen.

Nicht zu vergessen: Die große Sonnenterrasse im ersten Stock, die man über die über 100 Jahre alte Steintreppe erreicht. Sie lädt nachmittags und abends zum Chillen ein. Ein Latte Macchiato zusammen mit einem Cupcake machen jede Auszeit perfekt.

Für Nachtschwärmer bietet DER KLUB im 2. Stock jeden Freitag und Samstag die perfekte Location zum Abtanzen. Ab 23 Uhr legen namhafte DJ's auf und machen die Wochenend-Nächte zum Tag.

*Christian Wittstock*

**WER DIE VILLA NOCH NICHT  
GESEHEN HAT,  
HAT WIRKLICH NOCH NICHT  
ALLES GESEHEN!**

EMPFOHLEN VON:



www.metrokino-kiel.de

## ➤ FILMTIPP



### HECTORS REISE ODER DIE SUCHE NACH DEM GLÜCK

Der neue Film von Peter Chelsom (Funny Bones, Hear My Song) nach dem Romanbestseller von Francois Lelord.

Genre: Drama / Komödie

Regie: Peter Chelsom

Darsteller: Simon Pegg, Toni Collete, Stellan Skarsgard; Jean Reno

Land: GB 2014

Filmstart: 14.08.2014

FSK: 6

Länge: 120 Minuten

Der Londoner Psychiater Hector (Simon Pegg) ist vielleicht ein bisschen exzentrisch, aber im Grunde einfach liebenswert. Nur ein Problem wird er nicht los, dabei gibt er sich wirklich die größte Mühe: Seine Patienten werden einfach nicht glücklich. Eines Tages, von kindlicher Neugier gepackt, nimmt Hector all seinen Mut zusammen und beschließt, London, seine Praxis und seinen Alltag hinter sich zu lassen, um sich nur noch dieser einen Frage zu widmen: Gibt es das wahre Glück? Und das auch für ihn? So begibt er sich schließlich auf eine weite, gefährliche, aber vor allem auch sehr lustige und emotionale Reise um den ganzen Erdball.

EMPFOHLEN VON:

werbung:hier

www.werbung-hier.net

## ➤ MUSIKTIPP



### JOE JACKSON – LOOK SHARP!

Heute möchte ich eine Platte aus meinem Geburtsjahrgang 1979 vorstellen, die in gewisser Weise ihrer Zeit eine ganze Schuhlänge voraus war. Joe Jackson verbindet hier Surfpunk, Reggae und 60s Rock-Elemente auf dermaßen geschickte Art und Weise, dass man wirklich nicht still sitzen kann. Wenn jemand den Begriff „New Wave“ für seine Musik verdient hat, dann Joe Jackson auf seinem Debut im Jahr 1979. Das weltbekannte Rolling Stone Magazin listet „Look sharp!“ nicht umsonst unter den 100 besten Debut-Alben aller Zeit. Die gesamte Platte wurde von Joe Jackson geschrieben, instrumentiert und dann in Zusammenarbeit mit ausgesuchten Musikern eingespielt. Herausragend ist hierbei Bassist Graham Maby mit seinem groovigen und individuellen Spiel, das auch soundlich eine echte Referenz darstellt. Verständlicherweise bezeichnen einige Top-Bassisten der heutigen Zeit „Look sharp!“ als eine „Bassisten-Platte“. Von meiner Seite eine unbedingte Kaufempfehlung! Wer dieses großartige Werk verpasst hat, sollte diese Lücke im Plattenschrank unbedingt schliessen und auf der nächsten Party das Tanzbein zu Joe Jackson schwingen.

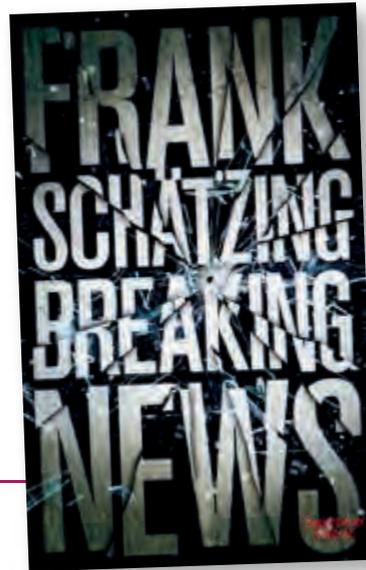
EMPFOHLEN VON:

**E&N**

BUCHHANDLUNG

[www.bookservice.de](http://www.bookservice.de)

## ► BUCHTIPP



Kiepenheuer & Witsch  
gebunden, 950 Seiten  
Preis Euro 26,99

### **BREAKING NEWS**

Thriller, Politrdrama und Familiensaga

Tom Hagen, gefeierter Star unter den Krisenberichterstatern, ist nicht zimperlich, wenn es um eine gute Story geht. Die Länder des Nahen Ostens sind sein Spezialgebiet, seine Reportagen Berichte aus der Hölle. Doch in Afghanistan verlässt ihn sein Glück. Eine nächtliche Geiselbefreiung endet im Desaster. Hagens Ruf ist ruiniert, verzweifelt kämpft er um sein Comeback. Drei Jahre später bietet sich die Gelegenheit in Tel Aviv, als ihm Daten des israelischen Inlandgeheimdienstes zugespielt werden. Hagen ergreift die Chance – und setzt ungewollt eine tödliche Kettenreaktion in Gang...

Breaking News ist ein mitreißender Thriller vor dem Hintergrund einer epischen Saga. Zwei Familien wandern Ende der zwanziger Jahre nach Palästina ein – in eine von Legenden, Kämpfen und Hoffnungen beherrschte neue Welt, wo Juden, Araber und britische Kolonialherren erbitert um die Vorherrschaft ringen. Bis in die Gegenwart, über Generationen hinweg, spiegeln und prägen beide Familien Israels atemlose Entwicklung.

Als Hagen in der jungen Ärztin Yael Kahn eine unerwartete Verbündete findet, erkennt er, dass auch sein Schicksal eng mit der Geschichte des Landes verbunden ist. Doch mit Yael an seiner Seite gehen die Probleme erst richtig los.

# LEHMKUHL GmbH

## Sanitärtechnik

Kaiserstraße 89 · 24143 Kiel

 73 17 66

[www.lehmkuhl-sanitaer.de](http://www.lehmkuhl-sanitaer.de)

 73 41 39

[info@lehmkuhl-sanitaer.de](mailto:info@lehmkuhl-sanitaer.de)



## ► DIE AZOREN – EIN KLEINES PARADIES IM ATLANTIK

Wer in ein noch recht ursprüngliches Ziel in Reichweite reisen möchte, der sollte sich mit den Azoren beschäftigen. Nicht nur, dass das gleichnamige Hochdruckgebiet von dort kommt, nein, dieses auf der tektonischen Plattengrenze zwischen der europäischen und der afrikanischen Platte gelegene Archipel ist der westlichste Bereich Europas. Ein paar Inseln liegen sogar schon auf der nordamerikanischen Platte. Durch diese Lage kommt es dort auch immer wieder zu Erdbeben und gibt es aktive Vulkane und heiße Quellen. Aber keine Sorge, alles dort ist auf diese kleinen Störungen eingerichtet.

Und so ist es klimatisch auch das ganze Jahr über recht mild. Regen kann es

immer mal geben, die Inseln sind sehr grün. Die Pflanzenwelt lässt jeden Garten und Blumenfreund jubeln, besonders empfehlenswert ist aber die Reisezeit Juni bis September, wenn die Blütenpracht ihren Höhepunkt erreicht.

Die Azoren sind ein Ziel für Naturfreunde und Wanderer und selbst Golfer finden auf Sao Miguel zwei recht anspruchsvolle Plätze. Der reine Badeurlauber wird nicht nur wegen der frischen Atlantiktemperaturen, sondern auch wegen des nicht gerade üppigen Angebots an Badestränden nicht zufrieden sein. Ohne Probleme kann man sich mit einem Mietwagen über die Insel bewegen, wobei diese in der Hochsaison nicht unbedingt billig sind.



Unser Tipp hier: nehmen Sie keinen zu großen Wagen, die Straßen sind oft eher schmaler Natur.

Ein besonderes Highlight sind die vielen Delphin- und Walarten, die hier ihre Heimat haben oder regelmäßig vorbeischauen. So leben viele Menschen hier von Whalewatching-Touren. Unsere Empfehlung: suchen Sie sich kein zu kleines Boot aus. Auch wenn diese oft günstiger angeboten werden: das Meer kann schon etwas rauer sein und da sollte man dann schon seefest sein auf einem kleinen Boot.

Jörg Weißgräber

#### **ANREISE:**

von Deutschland fliegt die SATA (Airline der Azoren) ab Frankfurt und München in 4,5 Stunden nach Ponto Delgada. Air Berlin bietet Tarife von Hamburg über Düsseldorf nach Ponto Delgada an.

#### **SPRACHE:**

mit Englisch kommt man fast immer gut durch und die Insulaner sind sehr freundlich.

#### **ZEITVERSCHIEBUNG ZU DEUTSCHLAND:**

- 2 Stunden

Die Azoren werden von vielen deutschen Reiseveranstaltern angeboten.

## **FAHRENKROG**

*Genau mein Urlaub*



8-tägige Städtereise vom 18. bis 25. November 2014



# PEKING & SHANGHAI

METROPOLEN DER GEGENSÄTZE

## Geplanter Reiseverlauf:

- 1. Tag:** Linienflug von Frankfurt nach Shanghai.
- 2. Tag: Shanghai - Peking:** Ausflug (fakultativ), Besichtigung Sommerpalast inkl. Mittagessen, Hutong-Tour mit Rikschafahrt.
- 3. Tag: Peking.** Ausflug (fakultativ), Besichtigung Verbotene Stadt mit Kaiserpalast, Platz des Himmlischen Friedens, Himmelstempel inkl. Mittagessen.
- 4. Tag: Peking.** Ausflug (fakultativ) Große Mauer, Fotostopp Olympiapark, Fußmassage und Mittagessen.
- 5. Tag: Peking – Shanghai.** Transfer zum Weiterflug nach Shanghai.
- 6. Tag: Shanghai.** Ausflug (fakultativ) Besuch der Altstadt mit Teehaus, Zick-Zack-Brücke, Yu-Garten, inkl. Mittagessen.
- 7. Tag: Shanghai.** Ausflug (fakultativ), Jade-Buddha-Tempel, Uferpromenade Bund inkl. Mittagessen und Abschiedsessen – Transfer mit dem Transrapid zum Flughafen. Rückflug.
- 8. Tag:** Ankunft in Frankfurt.

## Eingeschlossene Leistungen:

- Linienflug mit China Eastern (Economy Class) von Frankfurt und zurück
- Innerchinesische Flüge mit China Eastern von Shanghai nach Peking und zurück.
- Flughafensteuern, Lande- und Sicherheitsgebühren (Stand 08/2013).
- Transfers inkl. Gepäckbeförderung
- 3 Nächte in Peking und 2 Nächte in Shanghai in den genannten Hotels o.ä. inkl. 5x Frühstücksbuffet.
- Örtliche, deutsch sprechende Reiseleitung.
- Infomaterial und Reiseführer, ÖPNV-Coupon.
- Visabesorgung
- PSW-Reisebegleitung

## Ihre Hotels:

Holiday Inn Chang An West 4 Sterne in Peking  
Hotel Grand Mercure Baolong 4 Sterne\* in Shanghai



Reise wie beschrieben	pro Person ab
Unterbringung im Doppelzimmer	829,- Euro
EZ-Zuschlag	120,- Euro
Ausflugspaket (fakultativ)	169,- Euro
Akrobatikshow am 6. Tag	25,- Euro
Rail & Fly 2. Klasse	61,- Euro
Pekingente-Abendessen am 4. Tag	25,- Euro
Visagebühren	ca. 90,- Euro

Veranstalter: DERTOUR GmbH & Co KG, 60424 Frankfurt/IM. Irrtum, Zwischenverkauf, Programm- und Routenänderungen bleiben vorbehalten. Mindestteilnehmerzahl: 17 Personen.

5-tägige Flusskreuzfahrt mit A-ROSA AQUA vom 15. bis 19. Dezember 2014



# Rhein-Weihnachtsmärkte

Der Rhein ist unsere breite Straße zu den schönsten Weihnachtsmärkten in den alten Rheinstädten. Zentren von geschichtsträchtiger Vergangenheit. In aller Ruhe lassen sich Weihnachtseinkäufe erledigen. Auf dem Schiff gibt es dazu Entspannung pur: in der Panorama-Sauna oder in der gemütlichen Lounge mit Ausblick aufs Christkind.



## Eingeschlossene Leistungen

- Flusskreuzfahrt mit der A-ROSA AQUA in der gebuchten Kabinenkategorie
- A-ROSA VollpensionPlus
- A-ROSA Select Premium alles inklusive beinhaltet z.B.: Kaffee, Tee, Softdrinks, Bier, Sekt, offene Weine, Cocktails, Longdrinks, zahlreiche Spirituosen usw.
- 1 Stadtrundgang / Stadtrundfahrt (halbtags) nach Wahl
- 30% Ermäßigung auf Anwendungen im SPA-ROSA
- Transfer Bahnhof – Schiff – Bahnhof
- Kabinengroß, Abschiedsgeschenk, Badezimmerartikel, 0,5 l Wasser p.P./Tag
- PSW-Reisebegleitung

## Reiseverlauf:

- 15. Dezember 2014 - Köln:** Anreise nach Köln. Mit dem ausklingenden Tag gehen wir an Bord der A-ROSA AQUA. Das Schiff und all seine Möglichkeiten heißt uns willkommen. Vom Deck aus sagen wir dem Dom „Auf Wiedersehen“.
- 16. Dezember 2014 - Mannheim:** Wir bummeln gemütlich über den Weihnachtsmarkt auf Mannheims Friedrichplatz. Festliche Bläsermusik, ein Glühwein dazu – so entspannt kann der Advent sein.
- 17. Dezember 2014 - Straßburg/Kehl:** Wir haben Zeit satt für diese Schönheit! Wir bummeln einfach durch „Petit France“, dem malerischen Fachwerk-Viertel der Stadt, besuchen das weltberühmte Münster und kaufen nach Herzenslust ein! Straßburg ist ein Shoppingparadies à la Française.
- 18. Dezember 2014 - Mainz:** Auf zu den Römern! Ihre Tempel haben in Mainz viele Spuren hinterlassen. Ein überwältigender Kontrast sind Marc Chagalls blaue Fenster im Dom. Es bleibt bestimmt auch noch Zeit für einen gemütlichen Bummel zwischen den Fachwerkhäusern!
- 19. Dezember 2014 - Köln:** Mit schönen Erinnerungen gehen wir von Bord und sagen dem Rhein „Lebewohl!“



## PSW-Reisen

Schleswig-Holstein GmbH

### Weitere Informationen und Anmeldungen

**PSW-Reisen Kiel**  
Max-Giese-Straße 22  
24116 Kiel  
Telefon 0431 / 17093  
Telefax 0431 / 17092  
psw-reisen.kiel@t-online.de

**PSW-Reisen Lübeck**  
Hans-Böckler-Straße 2  
23560 Lübeck  
Telefon 0451 / 5021736  
Telefax 0451 / 5021758  
psw-reisen.luebeck@t-online.de

[www.psw-tours.de](http://www.psw-tours.de)

Preise	
pro Person in Doppel-Außenkabine Kategorie S	339,- €
pro Person in Doppel-Außenkabine Kategorie A	469,- €
pro Person in Doppel-Außenkabine Kategorie C mit franz. Balkon	519,- €

(ab 1. September 2014 +60,- € p. P., da der Frühbucherbonus ab diesem Datum nicht mehr gewährt wird.)

An- und Abreise 2. Klasse mit der Deutschen Bahn	Mit Bahncard	Ohne Bahncard
Entfernung Köln bis 600 km (z.B. Kiel, Hamburg)	100,- €	123,- €
Entfernung Köln ab 601 km (z.B. Flensburg)	125,- €	149,- €

Hinweise: Irrtum und Zwischenverkauf sowie Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten. Es gelten die Bedingungen des Veranstalters A-ROSA Flussschiff GmbH, 18055 Rostock. Mindestteilnehmerzahl: 16 Personen.

# 40 Jahre Sonnenschutz von **STAAL**

Wenn es um Jalousien, Rollläden, Markisen, Insektenschutzsysteme und Vordächer geht, dann ist man – das ist bekannt – bei **STAAL** bestens aufgehoben ...

Peter Staal gründete das Traditionsunternehmen am 01.04.1974 in Kiel-



Firmengründer Peter Staal mit Sohn Klaus-Peter 1974

Mettenhof. Die erste Werkstatt mit Ausstellungsfläche und Büro wurde bald darauf im Stadtfeldkamp 1-3 eröffnet. 1984 erfolgte der Umzug in die heutigen Geschäftsräu-

me in Kiel-Hassee, Stadtrade 18. Hier erlebt man auf über 300 m<sup>2</sup> Ausstellungsfläche Rollläden, Sonnenschutzsysteme und Vordächer LIVE.

Im Jahre 1990 legte der Sohn und jetzige Inhaber Klaus-Peter Staal die Meisterprüfung im Rollladen- und Jalousiebauerhandwerk ab. So, bestens für die Zukunft gerüstet, wurde die Geschäftsführung 1992 an den „Junior“ übertragen, der heute mit einem fantastischen Team seine Kunden begeistert. Erstklassige Qualitätsprodukte, hochwertige Montagen und Serviceleistungen, sowie kompetente und freundliche Beratung haben das Unternehmen geformt. Unter anderem wurde das **STAAL**-Team 2012 zum ersten Mal als WAREMA Kompetenz-Partner ausgezeichnet. Ebenso in den Jahren 2013 und 2014. Die Leistungen von **STAAL** blieben auch in Plön nicht verborgen und so wurde dort im September 2013 in der Eutiner

Str. 25 eine kleine, schöne Ausstellung eröffnet. Besuchen Sie einfach einmal eine der Fachausstellungen und erleben Sie 40 Jahre junge Kompetenz



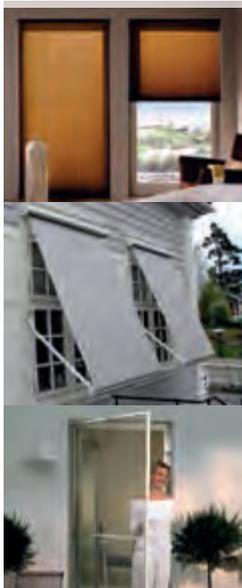
Geschäftsführer Klaus-Peter Staal

LIVE. Natürlich auch im Internet unter [www.staal.de](http://www.staal.de).

**Staal GmbH – mein Sonnenschutz**  
24113 Kiel, Stadtrade 18  
Tel. 0431-68 89 98

24306 Plön, Eutiner Str. 25  
Tel. 04522-765 94 94

## Perfekter **SONNENSCHUTZ** für Ihr Zuhause



Jalousien  
Rollläden  
Markisen  
Faltstores  
Insektenschutz  
Vordächer



[www.staal.de](http://www.staal.de)



Kiel-Hassee, Stadtrade 18  
zwischen Plaza u. CITTI-Park  
Tel. 0431-68 89 98

Plön, Eutiner Str. 25, Tel. 04522-765 94 94

**STAAL**  
JALOUSIEN | ROLLLÄDEN | MARKISEN

*mein Sonnenschutz*

