

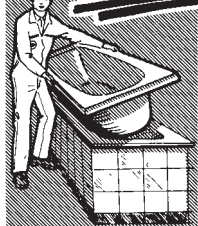
Wohnungsbau-Genossenschaft Kiel-Ost eG



MERRY CHRISTMAS

Ihr neues Bad

*perfekt montiert
in einem Tag!*



*Besuchen Sie
unsere Ausstellung
im
Ellerbeker Weg 139!*

*Wohnt
auf Klamm!*
REPARAD®

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

Badewannen-Service Werner Köhler

Hagener Straße 2, 24148 Kiel, Telefon 72 94 73, Fax 72 94 90
Email: 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**

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 **cablefon**



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
www.wtc.tv

WTC

WOHNEN & TELECOMMUNICATION

Partner der Wohnungswirtschaft

► EDITORIAL

Sehr geehrte Leserinnen,
sehr geehrte Leser,

während wir die Zeitung für Sie gestaltet haben, konnten wir kaum glauben, dass die Adventszeit schon vor uns liegt. Das phantastische Wetter im Norden ließ gar keinen Herbstblues zu.

Manch Hobbygärtner in der Redaktion fing bereits an, seinen Pflanzen und frisch im Boden versenkten Zwiebelknollen gut zuzureden, ja noch nicht auszutreiben.

Wenn Sie die Zeitung in den Händen halten, sind es nur noch wenige Tage bis Weihnachten. Es erfüllt uns wieder dieses ganz besondere Gefühl der Zusammengehörigkeit, der Geborgenheit. Wir freuen uns darauf endlich abzuschalten und zur Ruhe zu kommen.

Wir von der Genossenschaft freuen uns nicht nur auf das Weihnachtsfest, sondern auch auf den Geburtstag Ihrer Genossenschaft.

Am 30. Dezember 2014 wird sie 125 Jahre alt. Wir freuen uns, zusammen mit Ihnen im nächsten Jahr die Geburtstagsfeier nachzuholen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ein fröhliches Weihnachtsfest, einen schönen Jahresausklang und einen guten Start ins Jahr 2015.

Ihre
Doris Schwentkowski
Geschäftsführender Vorstand

► INHALT

INTERNES

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

GEMEINSCHAFT

Port 9 – Bisherige Erfahrungen	6
Netzwerk Kieler Ostufer	8
Tauschring Ellerbek	10
Café Vielfalt.....	11

WOHNEN UND LEBEN

„Gehen wir mal Laufen“ – Ein Erfahrungsbericht	12
Laufen für Kieler Sprotten.....	14
Von 0 auf 100 km in 5 Monaten	14

ALLERLEI

Lenker vorn	15
Das Leben in Zahlen	16
Rätselserie	17
Die Neugierde lässt Graben	18

LIFESTYLE

Filmtipp	19
Musiktip	19
Buchtip	20
Kanadas Westen.....	21

► 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:

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

► WIR GRATULIEREN UNSEREN MITGLIEDERN ZUM GEBURTSTAG!

70. GEBURTSTAG

Edeltraut Kreutzfeldt, 18. Januar
 Marie-Luise Heitmann, 22. Januar
 Mechthild Selk, 9. März
 Veronika Neumann, 15. März
 Rüdiger Kirkskothén, 23. März
 Regina Nancy Dora Kock, 6. April
 Helga Wirth, 10. April
 Ellen Suchy, 20. April
 Gisela Baumgarten, 28. April
 Wolfgang Bido, 11. Mai
 Norbert Pietschmann, 17. Mai
 Heinrich Göttisch, 31. Mai
 Hans Winter, 22. Juni
 Horst Hoheisel, 24. Juni
 Niels Ahsbahs, 4. Juli
 Norbert Engelmann, 4. Juli
 Gerd Jess, 22. Juli
 Valery Portnik, 28. Juli
 Dieter Hagemann, 2. August
 Margarete Evers, 5. August
 Herbert Pfeil, 8. August
 Teresa Teuber, 14. August
 Lothar Lehmann, 24. August
 Norbert Harrs, 12. September
 Hans-Jürgen Gallinat, 20. September
 Wolfgang Bierfreund, 24. September
 Peter Rosenberg, 4. Oktober
 Klaus Schlüter, 8. Oktober
 Jürgen Sepke, 16. Oktober
 Heinrich Nüss, 20. Oktober
 Peter Mende, 27. Oktober
 Wolfgang Gross, 8. November
 Astrid Weinkauff, 10. November

Axel Witt, 27. November
 Jürgen Grabe, 28. November
 Christiane Lohse, 26. Dezember
 Siegrid Korte, 30. Dezember

80. GEBURTSTAG

Erwin Jacobsen, 2. Februar
 Horst Suckow, 12. Februar
 Edeltraud Elßner, 15. Februar
 Sigrid Neumann, 16. Februar
 Fredi Gerull, 5. März
 Wanda Schmuhl, 13. März
 Hildegard Meihöfer, 23. März
 Käthe Schlechtweg, 6. April
 Joachim Schröder, 7. Mai
 Karin Rockel, 14. Mai
 Peter Gläser, 23. Mai
 Kurt Johann Schmidt, 28. Mai
 Margarete Brülke, 8. Juni
 Hans-Günter Soncowski, 10. Juni
 Rolf Lucka, 4. Juli
 Walter Cornils, 14. Juli
 Uwe Zimmermann, 18. Juli
 Traute Glas, 30. Juli
 Gerhard Schneider, 13. August
 Adolf Seliger, 13. August
 Ingrid Roeßies, 17. August
 Christa Behrendt, 20. August
 Elise Müller, 30. August
 Walter Kasten, 15. September
 Ernst-August Quade, 4. Oktober
 Uwe-Jens Jöhnk, 17. Oktober
 Dita Robisch, 28. Oktober

Wilhelm Käscher, 2. November
 Karl-Heinz Erdbrink, 19. November
 Inge Stolberg, 5. Dezember
 Elke Wulff, 12. Dezember

90. GEBURTSTAG

Dorothea Kweton, 15. Januar
 Marga Harder, 12. März
 Hilda Krause, 26. Juni
 Erika Ladiges, 30. Juni
 Helmut Borlisch, 8. Juli
 Elsa Hoeck, 17. Juli
 Ilse Bünz, 25. Juli
 Hans-Joachim Fielitz, 4. September
 Gertrud Haar, 9. September
 Ruth Ingeborg Grellert, 16. Oktober
 Eva Albrecht, 19. Oktober
 Magdalena Elisabeth Pien, 18. November
 Gerd Steffen, 17. Dezember
 Ruth Sengelaub, 31. Dezember

99. GEBURTSTAG

Annemarie Ulrich, am 1. Oktober

*Alles Gute
zum Geburtstag*

- 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

► MITARBEITER NEWS

Svetlana Peters und Anne Matthesius sind als neue Auszubildende der WBG Kiel-Ost in das Berufsleben gestartet. Am 1. August 2014 haben Sie ihre dreijährige Ausbildung zur Immobilienkauffrau begonnen.

An dieser Stelle heißen wir beide nochmals herzlich Willkommen und wünschen ihnen viel Erfolg.

► EHRUNG LANGJÄHRIGER MITGLIEDER

50 JAHRE MITGLIEDSCHAFT

Wolfdietrich Kowalski
Jürgen Warschau
Ingrid Koberstein
Kurt Wegner
Siegfried Senf
Ernst O. Ackermann

Adolf Cardel
Ilse Krumlinde
Hans Kasper
Manfred Arpe
Erwin Trogisch
Fredri Gerull

60 JAHRE MITGLIEDSCHAFT

Hubert Kluge

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



Fit durch den Winter

Zink und auch das wichtige Vitamin C stärken die körpereigenen Abwehrkräfte. Auch für eine gesunde Haut sowie als wichtiges Antioxidans zum Schutz der Körperzellen sind diese beiden Vitalstoffe notwendig und bilden deshalb eine sinnvolle Kombination für einen gesunden Stoffwechsel. So kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit und beugen Erkrankungen vor.

Wir beraten Sie gerne in unserer Apotheke.

Ihre Brigitte Knobloch



Park-Apotheke

Schwanenseeplatz 1
24148 Kiel
Tel.: (0431) 72 36 82
Fax: (0341) 72 85 24

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



**Zink
Verla® C**
Beutel 20 Stück **4,95 €**



► BISHERIGE ERFAHRUNGEN

Im Zuge der Sanierungsmaßnahmen an den Häusern Poppenrade 1-25 war es der Wohnungsbau-Genossenschaft Kiel-Ost eG ein besonderes Anliegen, die Mieterschaft in diesen Prozess aktiv einzubinden und ihnen den Rahmen zu bieten, eigenverantwortlich für ihr Quartier Poppenrade aktiv zu werden. Vor diesem Hintergrund hat sich eine Kooperation der Wohnungsbau-Genossenschaft Kiel-Ost eG mit der Diakonischen Werk Altholstein GmbH entwickelt, die konkret in der Einrichtung eines Quartiersbüros im Zentrum des Quartiers gemündet ist.

Im Juli 2014 wurde das Quartiersbüro „Port 9“ eröffnet. Bereits nach sechs Monaten der Tätigkeit des Quartiersbüros lässt sich feststellen, dass die ersten Angebote gut angenommen werden. Vor allem die Gruppe der jungen Mütter mit Migrationshintergrund erobern in den für sie als Mütter mit ihren Kindern reservierten Zeiten von zwei Vormittagen der Woche die Räume und die Küche des Quartiersbüros für ein gemeinsames Frühstück. Dabei werden sie von einer Familienpädagogin begleitend unterstützt. Hier wird bereits ein Ausbau des Angebotes in Erwägung gezogen.

Der Bedarf nach Orten, Räumen, an denen man sich ungezwungen und „einfach mal so“ mit anderen aus der direkten Nachbarschaft treffen kann, ist bei den Frauen sehr groß. Viele von Ihnen kommen nur selten oder gar nicht aus ihrem Wohnquartier oder aus ihren Wohnungen heraus, so dass ein Treffen im Quartiersbüro für diese Mütter eine mehr als willkommene Möglichkeit ist, um eine Abwechslung in ihren Alltag zu bringen. Dabei nutzen sie auch zunehmend mehr das Beratungsangebot zu unterschiedlichen sozialen Themen, wie Kindererziehung, Berufswelt, Bildungssystem in Deutschland, uvm.

GÜNTHER WITT GmbH
Malereibetrieb



Aus der Arbeit mit Müttern entsteht die Arbeit mit den Kindern. Das Angebot der Schulaufgabenhilfe war vom ersten Tag an ein voller Erfolg. Hier ist auch der Bedarf bei den Kindern aus Migrantenfamilien sehr hoch, da eine elterliche Unterstützung aufgrund der fehlenden Sprachkenntnisse oft nicht gegeben ist. Das Ziel ist es, dieses Angebot auf ehrenamtliche Strukturen zu stellen. Senioren, die Lust haben, Schulkinder zu unterstützen, sollen dafür gewonnen werden. So würden auch Begegnungen zwischen Alt und Jung stattfinden. Durch die gezielte Schaffung von Begegnungsmöglichkeiten für Nachbarn wird bestehende Anonymität aufgehoben. Die Gefahr der Vereinsamung ist besonders im Alter gegeben. Niedrigschwellige Angebote, wie der gemeinsame Kaffee-Kuchen-Nachmittag bietet vor allem den älteren Bewohner/innen einen Rahmen, sich außerhalb ihrer Wohnung zu treffen.



Auch hier haben die Teilnehmerinnen nicht nur deutschen Background, sondern auch Migrationshintergrund. Trotz der Sprachbarrieren kommen die Damen zu diesem Kaffeekränzchen gerne zusammen. Das Quartiersbüro ist eng vernetzt mit den Einrichtungen vor Ort im Stadtteil

und kooperiert gezielt mit verschiedenen Institutionen, wie Kita, Jugendtreff, Ortsbeirat und anderen sozialen Beratungseinrichtungen. Hier geht es darum, das eigene Angebot in das gesamte Quartiersgeschehen einzubetten und durch Interaktion Synergien zu schaffen.

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



► NETZWERK KIELER OSTUFER



Die LH Kiel hat sich im Frühjahr 2013 mit dem Modellvorhaben „Netzwerk Kieler Ostufer“ erfolgreich um die Teilnahme an dem ExWost-Forschungsfeld „Unternehmen und Stiftungen für die soziale Quartiersentwicklung“ beworben (Drs. 0232/2013).

Im Mai 2013 unterzeichneten die im Vorfeld gewonnenen Partner, zu denen auch unsere Genossenschaft gehört, eine Kooperationsvereinbarung, in der sie sich bereit erklären, gemeinsam mit der LH Kiel im Bereich der sozialen Quartiersentwicklung zusammenzuarbeiten.

Seit ihrer Gründung hat die Kooperation intensiv an der Zielsetzung und Ausrichtung der Zusammenarbeit gearbeitet. Der Name wurde erweitert in „Netzwerk Leben & Arbeiten Kieler Ostufer“.

LEITBILD: IN KOOPERATION SIND WIR STÄRKER

Das „Netzwerk Leben & Arbeiten Kieler Ostufer“ unterstützt das Kieler Ostufers in der Entwicklung zu einem attraktiven Wohn-, Wirtschafts-, Bildungs- und Freizeitstandort!

Es hat zum Ziel, das Lebensumfeld auf dem Kieler Ostufer attraktiver zu gestalten und die vorhandenen Aktivitäten/Attraktionen herauszustellen und zu stärken. Insbesondere sollen Projekte und Vorhaben ideell und materiell unterstützt werden, die die Potentiale der Stadtteile auf dem Kieler Ostufer nutzen, sichtbar machen und fördern. Das Netzwerk nutzt das Wissen von Vertreter/innen aus den Stadtteilen, der Wirtschaft und der LH Kiel als Fundament, um gemeinsam Projekte zu koordinieren und die Förderung dafür zielgerecht einzuwerben, zu bündeln und zu steuern.

ZIELSETZUNG

Ziel des „Netzwerk Leben & Arbeiten Kieler Ostufer“ ist es, eine stabile, aber auch flexible Kooperation, bestehend aus Stadt, Unternehmen und Stiftungen zu etablieren, die gemeinsam die Förderung von Projekten der Stadtteilentwicklung auf dem Ostufer steuert und bündelt.

Das Netzwerk agiert in zwei Richtungen: einerseits selbst fördern, andererseits Unterstützung und Kontakte vermitteln und die Synergien aus der Zusammenarbeit nutzen.

Das Kieler Ostufer umfasst in Anlehnung an das Fördergebiet der „Sozialen Stadt“ die Stadtteile Gaarden, Ellerbek, Wellingdorf und Neumühlen-Dietrichsdorf.

Damit die spezifischen Bedarfe und Ressourcen der Stadtteile berücksichtigt

werden, ist eine beratende Kommunikationsplattform eingerichtet, in der neben den Kooperationspartnern Akteure aus den Stadtteilen, des Stadtteilmanagements und der Wirtschaftsförderung teilnehmen.

Um Transparenz und Vergleichbarkeit zu gewährleisten, wurde ein Projektblatt entwickelt, das den Abgleich mit dem Leitbild herstellt, bisherige Bemühungen der Projektträger und die Vernetzung im Stadtteil abfragt, sowie die Angebotsstruktur in dem zu fördernden Bereich abklopft, um Doppelstrukturen zu vermeiden.

Anhand eines analog entwickelten Kriterienbogens entscheidet das Netzwerk nach diesen Informationen, ob und ggf. in welcher Form es das Projekt fördern oder eine Förderung vermitteln will. Das Projektblatt wird gemeinsam mit dem Projektträger, möglichst in Anwesenheit eines Partners aus der Wirtschaft, ausgefüllt. Die Kontakte zwischen Akteuren in der Wirtschaft und jenen der sozialen und Bildungslandschaften haben sich als sehr hilfreich für das Verständnis der „anderen“ Seite erwiesen.

Das erste Projekt, dessen Finanzierung inzwischen bis Ende 2015 gesichert ist, ist die Leselounge an der Gerhart-Hauptmann-Schule, eine Schulbücherei, die im Rahmen eines „Soziale Stadt“-Modellvorhabens aufgebaut wurde und Kindern in Ellerbek das Lesen und Bücherleihen an ihrer Schule ermöglicht. Weiterhin engagiert sich das Netzwerk für die Neugestaltung des Schulhofs der Theodor-Storm-Schule und für ein standardisiertes Bewerbungstraining an zwei Gemeinschaftsschulen – hier sind die Unternehmen bereit ihre Zeit und Manpower zu investieren.



zanoth 
MALERFACHBETRIEB

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

Raum für Farbe



Zanoth, Malerfachbetrieb

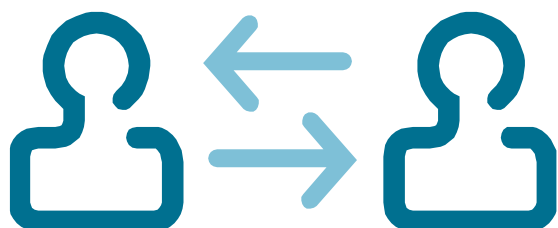
Michael Zanoth, Steinberg 37, Kiel
Mobil: 0151 - 400 33 950, Tel.: 0431 - 98 36 444
www.maler-zanoth.de



Gerüstbau Vogel

**Gerüstbau
VOGEL**

KIEL 64 98 4-0



TAUSCHRING ELLERBEK

GARTEN- UND BALKONARBEITEN
HAUSHALT
KOCHEN UND BACKEN
SCHREIBARBEITEN

HAUSTIERBETREUUNG
NACHHILFE
HANDARBEITEN
...UND VIELES MEHR

➤ „ICH KANN WAS, WAS DU NICHT KANNST“

... und das ist gut so, denn nur so funktioniert ein Tauschring!

Sie und Ihre Ellerbeker Nachbarn helfen und unterstützen sich gegenseitig! Nach dem Prinzip des Tauschrings bieten alle Teilnehmer etwas an, was sie gut können, z. B. Gartenarbeit, Kochen und Backen, Tapezieren usw.

Für Ihre Leistung erhalten sie im Tausch eine andere Leistung oder ein anderes Hilfsangebot, z. B. einen Brief an das Amt schreiben, Haustierbetreuung etc.

Der Tausch funktioniert ganz ohne Geld auf der Basis von **gegenseitigem Geben und Nehmen**. Welche Leistungen im Tauschring angeboten werden, hängt ganz von Ihnen und Ihrer Kreativität ab!

NÄCHSTES TREFFEN

**Dienstag, den 13. Januar 2015 um 15.00 Uhr
im Café Vielfalt**

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an
Frau Sabine Kühl vom Café Vielfalt.

Café Vielfalt

Julius-Brecht-Str. 24, 24148 Kiel

Telefon 0431/ 90 86 27 32

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9.00 – 16.30 Uhr

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.

➤ CAFÉ VIELFALT – GRUPPENANGEBOTE

SIE HABEN LUST...

... eine Gruppe zu gründen?
... an einer Gruppe teilzunehmen?

Sprechen Sie uns an!
Café Vielfalt, Sabine Kühl
Tel. 0431-90862732

- SELBSTHILFEGRUPPEN
- TANZEN
- LESEKREIS
- MALEN
- HANDARBEIT
- UND VIELES MEHR



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!



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

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

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

**Beliebteste
Regionalbank**
PSD-Bankengruppe
2011 - 2013
Ausgaben 5/2011, 5/2012, 5/2013
€uro
≥ 50 Geldinstitute im Vergleich

WISSEN WAS SINN MACHT

**psd
Bank**

Kiel eG



➤ „GEHEN WIR MAL LAUFEN...“ – EIN ERFAHRUNGSBERICHT –

Geht das alte Jahr in die Zielgerade, beginnt immer wieder der Run auf die guten Vorsätze.

Und oft genug läuft man dann schon ab Januar den zuvor mit größtmöglicher Euphorie geplanten Vorhaben hinterher. Schnell verlaufen die Ideen im Sande und der innere Schweinehund grinst uns zufrieden an, oder?

Nein! Nicht bei uns! Nicht bei Frank, Jörg, Norbert und Tim. Wir vier, allesamt Mitarbeiter der Wohnungsbau-Genossenschaft Kiel-Ost, haben uns im Dezember letzten Jahres ganz flott auf ein gemeinsames Ziel eingestimmt: Wir wollen laufen, wir wollen regelmäßig laufen – mindestens einmal in der Woche -, das Laufen soll Spaß machen und wir wollen am 14. September 2014 am "Kiel.Lauf" Nummer 27 teilnehmen.

Im Rahmen dieses Kieler-Lauf-Events wollen wir den „Volkslauf“, die 10,5-km-Strecke also, absolvieren. Schon eine Herausforderung für einige von uns, die doch sonst eher unregelmäßig oder gar nicht („innerer Schweinehund“ eben!) gejoggt haben.

Vier Wochen später: Januar 2014, 2. Kalenderwoche, Donnerstag, 18:30 Uhr. Feierabend! Oder doch nicht ganz. Es ist dunkel, es ist kühl, es stürmt draußen, und schwarze Wolken versprühen Nieselregen an diesem Abend. Keine wirklich optimalen Rahmenbedingungen zum Laufen. Dennoch: Wir vier stehen, wie verabredet, vor dem Verwaltungsgebäude der WBG Kiel-Ost in der Poppenrade bereit. Unsere Läuferbekleidung sieht noch ein wenig improvisiert aus, aber immerhin,

Mut zum Textilmix. „Modisch“ kommt später und im Dunkeln sieht man eh nix. Dann noch die nicht unerhebliche Frage: „Strecke? Wo wollen wir laufen?“ – „Tröndelweg, Ellerbeker Weg, Stadtrat-Hahn-Park, Rundkurs, ca. 5 km“. Okay, das passt, ist die einheitliche Meinung dazu. Ein letzter Blick in den nachtdunklen, regendrohenden Himmel und los geht's...

Noch ein bisschen Vorsicht walten lassen, der Geist ist willig aber der Körper? Es dauert ein wenig, bis wir einen gemeinsamen Laufrhythmus finden, bis klein und groß, Ü 20 und Ü 50 sich auf eine einheitliche Grundgeschwindigkeit geeinigt haben. „Basisdemokratische Gruppendynamik“ halt.

Nach Beendigung dieses ersten 5-km-Laufes, den wir an diesem Januarabend absolviert haben, muss der eine oder

andere sich eingestehen: „Das passt doch gar nicht!“ Da gibt's ne Menge körperliche Abstimmungsprobleme! Und so trägt der eine oder andere – Selbstüberschätzer wollen wir hier gar nicht namentlich benennen – die Erkenntnis mit nach Hause, dass Beine und Wadenmuskulatur überraschenderweise an Stellen erheblich schmerzen können, denen man vorher nie Beachtung geschenkt hat.

Aber egal!- Der gute Vorsatz zum Jahresende gilt doch weiterhin und der Teamgeist wird noch größer geschrieben. Der Langsamste gibt das Tempo an und auch die Laufstrecke vor.

Ob zu zweit, zu dritt, zu viert, wir laufen jetzt regelmäßig einmal pro Woche, trotz all der Zipperlein, die der eine oder andere Kollege mit sich rumschleppt oder die zur Pause zwingen.

In den ersten Wochen bleiben Regen, Schnee, Glatteis und glitschige Laubreste hartnäckig unsere Laufbegleiter und veranlassen uns bald, unser Läuferequipment zu optimieren. Man(n) will ja auch hübsch aussehen beim Laufen.

Dann kommt das Frühjahr, das Wetter bessert sich, auch unsere Ausdauer steigert sich, und während die Tage allmählich länger werden, erweitert sich auch unser Laufradius.

Da wird dann schon mal geflucht, geprustet, gespöttelt und gekränkelt (der „innere Schweinehund“ will so gerne bellen!) aber unser Team vertreibt gemeinsam den unliebsamen Begleiter und muntert sich gegenseitig auf durchzuhalten.

Es dauert nicht lange, und die ersten vier Monate sind rum. Nunmehr ist Laufen zu einer festen Größe in unserem Terminkalender geworden. Immer donnerstags „Training“, im Mai dann schließlich der erste Lauf unter „Wettkampfbedingungen“, die Teilnahme am Ostufer Fischhallenlauf, Höhepunkt für drei aus dem WBG-Läufer-Team nach nur fünf Monaten Vorbereitungszeit.

In den folgenden Wochen erkunden wir neue Läuferwelten, „kämpfen“ uns durchs Kleingartengelände, erkunden idyllische Landschaftsschutzgebiete am Tröndelsee, Langsee und Wellsee, versuchen der Dämmerung und Gewitterschauern zu entkommen, stolpern über Waldwege, ganz in der Art von Orientierungs-, und Hindernisläufern. Meist genießen wir das Laufen.

Gewarnt sei in diesem Zusammenhang, ein von großen Hunden gesichertes, unbekanntes Kleingartengelände zu belaufen! Wir laufen in der Dämmerung an einer Gartenparzelle entlang, die von zwei bellfreudigen Dobermännern gesichert wird. Im Vorbeirennen trennt uns ein zwei Meter hoher Maschendrahtzaun von den Vierbeinern, die sich sichtlich und laut vernehmbar freuen, die vier bunten Zweibeiner zu erschrecken.

Auf 50 Metern Länge unerwünschtes „Wachpersonal“ neben uns. Endlich vorbei, denken wir, doch am Ende dieses Stichweges die böse Überraschung: Sackgasse! Kein weiterkommen! Wir müssen zurück, nochmals an den lieben Vierbeinern vorbei. Mittlerweile ist aus Dämmerung Dunkelheit geworden. „Na toll!“ Ungeahnte Temposteigerung folgt beim erneuten Vorbeilaufen, eine Laufgeschwindigkeit, mit der wir vier bei unserem nächsten großen Ziel, der Teilnahme beim "Kiel.Lauf" im September, außer Konkurrenz mitlaufen könnten.

Aber das Laufen hält an den Donnerstagabenden auch weit angenehmere Erlebnisse bereit. Das Laufen an lauen Sommerabenden am Deich von Brasilien z.B. mit ALOHA-Brause am Strandkiosk „Bühne 31, oder den spätsommerlichen „Probe-Kiel.Lauf“ vorbei an der Kiellinie, durchs Düsternbrooker Gehölz und vorbei am Schrevenpark, 10,5 km; wir sind bereit für den Volkslauf.

Dann, am Sonntag, den 14. September 2014, ist es endlich soweit. Angepeiltes Ziel und bisheriger Höhepunkt unseres

gemeinsamen Läuferlebens: Kiel. Lauf mit Kultfaktor! 10,5 km buntes, vitales, einnehmendes Spektakel, und wir mittendrin im Landeshauptstadt – Laufhappening.

Und nicht nur aufgrund der niedrigen Temperaturen und des zeitweiligen Regens ein erfrischendes Erlebnis. Der Applaus und die Anfeuerungsrufe der zahlreichen Zuschauer, insbesondere an der Holtenauer Straße bis ins Ziel auf dem Rathausplatz wirken wie ein Lebenselixier. Da fällt uns die Entscheidung nicht schwer: nächstes Jahr sind wir wieder dabei.

Lassen wir die letzten elf Monate unseres „Laufrainings“ Revue passieren, so lässt sich zusammenfassend feststellen: Wir haben im wahrsten Sinne des Wortes eingetretene Pfade verlassen, erfolgreich an unserer Fitness gearbeitet, kleine Abenteuer erlebt, nette Gleichgesinnte auf der Strecke getroffen, genossen die begeisternde Atmosphäre und das Anfeuern der Zuschauer auf der Strecke beim Fischhallen-Lauf und beim 27. "Kiel.Lauf" und waren überrascht, wie weit doch Teamgeist und gegenseitiges Motivieren die Füße tragen können, ohne dass uns die Puste ausgegangen ist.

Ach ja, und dann bleibt noch ein Traum: „Gehen wir mal laufen..., zum New York-Marathon.“

➤ LAUFEN FÜR KIELER SPROTEN

Pünktlich um 10:05 Uhr fällt am 17. Mai der Startschuss für den 11. Ostufer Fischhallen-Lauf.

Wie jedes Jahr wird der Andrang auf die 800 Startplätze groß sein.

Zwei Samba-Bands und Musik aus der Dose werden den Läufern auf der Strecke auch 2015 einheizen und zur Leistungssteigerung beitragen.

Die 9-malige Siegerin Anke Tiedemann vom LTV Kiel-Ost wird versuchen, auch das 10. Mal zu gewinnen. Bei den Herren wird Leif Schröder-Groeneveld bei der Titelvergabe mitreden. Den Firmenpokal möchte das Team von Bayer HealthCare aus Kiel gerne verteidigen. Bei der Veranstaltung können den Teilnehmern nicht nur wertvolle Preise ins Netz gehen, auch die zehn Kilometer lange Route ist interessant: Der Lauf führt wieder über das Gelände der Kieler Howaldtswerke-Deutsche Werft, über das Marinearsenal Kiel und dessen Kaianlagen bis an die Spitze der Außenmole, durch die Fisch-Auktionshalle

und über den Kieler Seefischmarkt. Start und Ziel ist der Rohdehoffplatz an der Ellerbeker Schule, wo Stände und Musik für Volksfestflair sorgen werden. Verpflegungsstationen werden bei Kilometer 5 und im Ziel eingerichtet. Alle Sportler bekommen nicht nur eine frische Brise Seeluft gratis, sondern nach erfolgreichem Lauf auch eine Holzkiste mit 250-Gramm-Kieler Sprotten sowie jeder eine Medaille.

Die Bambinis gehen gegen 11:40 Uhr auf ihre 700 Meter Runde. Ohne Zeitmessung aber natürlich mit Startnummern. Am Ende erhalten alle eine schöne Medaille und eine Überraschung. Erstmals erhalten die ersten eingehenden 100 Meldungen ein „Finisher“-T-Shirt, gestiftet von made4kiel in ihrer Größe.

Dank großzügiger Sponsoren können unter allen Teilnehmern wertvolle Preise verlost werden: Eine Flugreise für

4 Tage zum Mallorca-Marathon, eine Jahres-Mitgliedskarte für das MARE in Schönkirchen, eine Schiffsreise mit der Color Line, zwei Karten für die VIP-Lounge eines THW-Heimspiels, ein Einkaufsgutschein für das BAUHAUS, Gutscheine für neue Laufschuhe von KARSTADT Sport und Runners Point, einen Gutschein für einen Fahrradhelm von B.O.C., Gutscheine für Jacken von made4kiel, ein Picknickwochenende mit einem Cabriolet von VW samt Picknickkorb, Essensgutscheine fürs LOUF, ein Verwöhnprogramm für die Füße, ein Wochenende mit einem Ford Cabriolet und vieles mehr.

Infos sind unter www.ltvkiel-ost.de möglich. Dort werden auch die Ergebnislisten und Fotos vom Lauf veröffentlicht.

➤ VON 0 AUF 10 KM IN 5 MONATEN

Für alle, die behutsam mit dem Laufen beginnen möchten, und sich als Ziel die Teilnahme an einem 10 km-Lauf setzen, wird am 06. Januar 2015 das Anfängertaining beim LTV Kiel-Ost beginnen. Jeden Dienstag und Donnerstag ab 17:00 Uhr wird das Laufen in drei Gruppen von erfahrenen und ausgebildeten Laufbetreuern angeboten. Treffpunkt ist der Rohdehoffplatz am Klausdorfer Weg 62 neben der Ellerbeker Schule.

Ziel für alle Teilnehmer ist der Ostufer Fischhallen-Lauf am 17. Mai 2015. Insgesamt können 60 Laufanfänger an dieser Aktion teilnehmen. Zu dieser Aktion gehören Angebote von MARE Wellness & Sport - Umfassender Check; Ernährungsseminar, Seminare zu den Themen „funktionelles Krafttraining“ mit Theorie und Praxis. Von der Firma Kriwat wird ebenfalls für alle eine Laufbandanalyse durchgeführt. Weiter-

hin können die Teilnehmer bei Runners Point vergünstigt ihre Laufbekleidung und Laufschuhe einkaufen. Alle Teilnehmer sind versichert und erhalten automatisch einen Startplatz für den Ostufer Fischhallen-Lauf. Wenn Sie also Lust haben und mitmachen möchten, können Sie weitere Informationen, z.B. zur Anmeldung, unter www.ltvkiel-ost.de erhalten.

► LENKER VORN

Mein Name ist Daniel Sharp und ich wohne im wunderschönen Kiel. Ich habe bereits früher viel an meinen eigenen Fahrrädern herum geschraubt und nach meinen Vorstellungen modifiziert. Nun ist aus einem Hobby eine Leidenschaft geworden, die mich nicht mehr los lässt und mich den ganzen Tag begleitet.

Fahrräder sind mehr als nur ein Fortbewegungsmittel. Sie erzählen Geschichten über ihre Besitzer und sind treue Begleiter zu einer Party, zur Arbeit, zum Studium oder zum ersten Date.

Sie können individuell, wie ihre Besitzer werden. Sei es nun der hohe Lenker, die große Klingel, der lederne Sattel oder die bunten Felgen. Alles ist austauschbar und nach Belieben zu kombinieren, so dass keines dem anderen gleicht.

Immer häufiger sprachen mich Freunde oder Bekannte an, ob ich ihnen bei ihren Fahrrädern helfen könnte. Ob es kleine Reparaturen, platte Reifen oder einfache Lichtprobleme waren. Als ich dann noch damit begann, mein erstes eigenes Fixi Bike zu bauen, wollte ich mich noch mehr mit Fahrrädern ausein-

anderssetzen. Somit kam mir die Idee mich damit selbstständig zu machen.

Ich habe bereits erste Kontakte zu Großhändlern hergestellt, die Produkte vertreiben, die meinen ästhetischen und qualitativen Ansprüchen an Fahrrädern entsprechen. Am liebsten arbeite ich mit alten Originalrädern und -teilen, welche dann zu einem ansprechenden Gesamtkonzept zusammengefügt werden. Somit steht einem individuellen Traumrad nichts mehr im Wege.

Meine Internetseite www.lenkervorn.de habe ich ebenfalls selbst aufgebaut. Dort biete ich verschiedene Ersatzteile und die unterschiedlichsten Räder an. Vom normalen Partyfahrrad bis zum „Das-muss-ich-unbedingt-haben“-Fahrrad. Ich bin immer auf der Jagd nach Fahrrädern, die mich in meiner Arbeit inspirieren und freue mich über Ihre Angebote. Ebenso bin auf der Suche nach Räumlichkeiten beziehungsweise einem „Show Room“, in dem ich meine Fahrräder präsentieren kann. Besuchen Sie doch meine Internetseite und lassen Sie sich ihr Fahrrad so individuell gestalten, wie Sie es sind.



LEHMKUHL GmbH

Sanitärtechnik

Kaiserstraße 89 · 24143 Kiel

☎ 73 17 66

www.lehmkuhl-sanitaer.de

☎ 73 41 39

info@lehmkuhl-sanitaer.de



**Wir sind immer in Ihrer Nähe.
Sie sind immer gut beraten.**

Lutz Puhlmann e. K.

An der Holsatiamühle 5, 24149 Kiel
Telefon 0431/731947, Telefax 0431/735929
www.provinzial.de/kiel.ostufer
kiel.ostufer@provinzial.de

PROVINZIAL

Alle Sicherheit für uns im Norden

Die Versicherung der Sparkassen

► DAS LEBEN IN ZAHLEN

Keine Arbeit mehr für immer mehr Menschen: Laut EU-Statistikbehörde Eurostat sind in Europa 25 Millionen Frauen und Männer ohne Job. Das entspricht einer Quote von 10,2% und ist damit die höchste seit 1997. 5 Millionen der Arbeitsuchenden sind unter 25 Jahren alt, in Spanien und Griechenland ist sogar jeder Zweite dieser Altersgruppe ohne Beschäftigung. Vor allem diesen Menschen will die EU mit einer Jobgarantie helfen, die bis 2015 allen jungen Europäern binnen vier Monaten ein Praktikum, eine Stelle oder eine Ausbildung garantieren soll.



Wer wissen möchte, was aktuell einen ganz normalen Milliardär kennzeichnet, dem gibt die Studie einer Schweizer Bank Auskunft. Der durchschnittliche Angehörige dieser gesellschaftlichen Randgruppe ist demnach männlich, verheiratet, 63 Jahre alt und hat nach dem Studium in der Finanzbranche gearbeitet. In seiner Freizeit fährt er gerne Ski oder spielt Golf. Weiterhin gehört Kunst zu seinen vorrangigen Interessen. Auf 2,4 Milliarden Euro beläuft sich sein Vermögen. Weltweit gibt es 2325 Menschen mit einem Vermögen vom mehr als einer Milliarde Dollar, so viele wie noch nie. 775 dieser Krösusse leben in Europa. Champagner. Prost!

Quelle: Hempels



**ELEKTRO
Hartwich**

Service rund ums Haus

Elektrotechnik - Netzwerktechnik - Beleuchtungstechnik
Kommunikationstechnik - Kundendienst
Sicherheitssysteme - Antennenanlagen
Garagen- und Torantriebe



von Ihrem
Innungsfachbetrieb

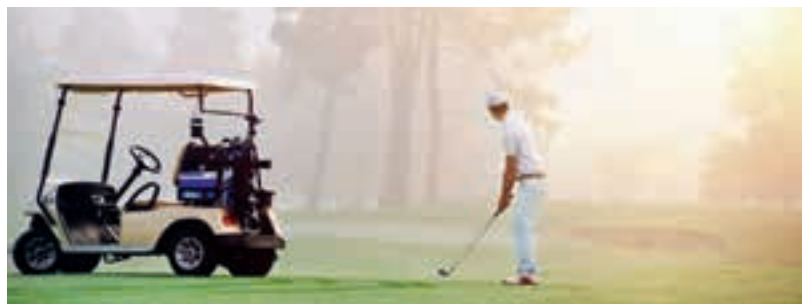
ELEKTRO Hartwich

Hansaring 1 • 24145 Kiel

☎ 0431 - 71 21 49 ☎ 0431 - 71 44 07

www.elektro-hartwich.de

kontakt@elektro-hartwich.de



BRÜCKENRÄTSEL

[illegible]

EINER MUSS WEG

S	W	P	P	R		Z	U	R
D	U	M		F		P	T	F
K		M		R	U	F		O
I		A	O	D	T	A		C
T	H	K		N		K	W	N
A	G	E	K	E		E	U	H
Z		Z		U	O	E		R
G		M	E	I	L	D		H
	T	Y	R	Z	I	T	G	
	A	E		M	G	H	E	
T	O	P		U			W	L
D	L	N		D			L	A
U	R		T	T	R	M	G	F
R	K		S	I	F	A	F	E

RÄTSELAUFLÖSUNGEN

Brückenrätsel

Einer muss weg

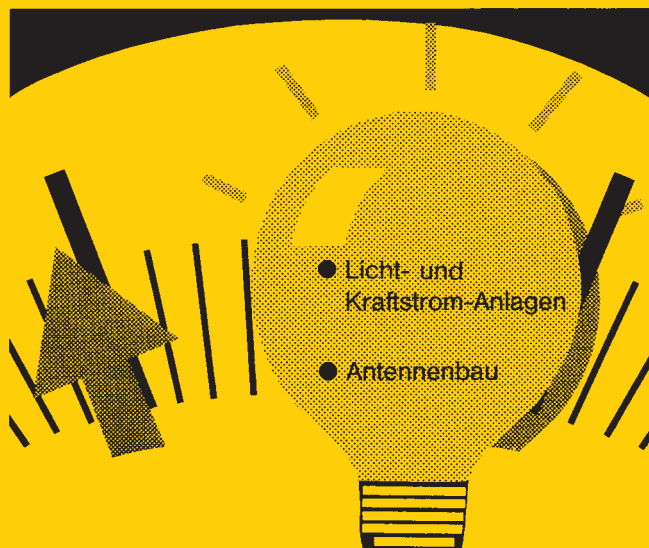
Schwedenrätsel

[illegible]

Rainer Pagel

Elektromeister

**... immer im Dienste
des Elektrohandwerks!**



Klausdorfer Weg 66 · 24148 Kiel · Telefon 72 45 02



**Greve & Greve
GmbH Breiholz**

**Tel.: 043 32-99 77 0
Fax: 043 32-99 77 99**

Teleskoparbeitsbühnen im Verleih
18 m Arbeitshöhe, Selbstfahrer

**Betoninstandsetzung
Korrosionsschutz
Wärmedämmung
Mauerwerkstrokenlegung
Spezialbeschichtung**

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

► DIE NEUGIERDE LÄSST GRABEN – DIESES MAL NICHT IM GARTEN

Ein alter Park, im 18. Jahrhundert angelegt, ein noch älteres Wasserschloss, 1550 gebaut, umgeben von vielen schönen Bäumen. Dieses Schloss, Vittskövle in Südschweden wurde 1550 von Jens Axelsen Brahe erbaut. Der Garten im 18. Jahrhundert angelegt.



Bei unserem Spaziergang durch den Garten weckt die Frucht an einem großen Baum unser Interesse. Die Recherche begann. Schnell war klar, es konnte nur ein Magnolienbaum sein.

Die Blütenpracht der Magnolien hatten schon die chinesischen Kaiser erfreut. In der traditionellen chinesischen Medizin werden auch heute noch einige Arten der Magnolie arzneilich verwendet und dienen sogar als Nahrungsmittel.

Der Botaniker Carl von Linné hat über hundert Arten von Magnolien beschrieben. Diese Beschreibungen dienen uns als Grundlage zur Bestimmung „unserer“ Magnolie. Die Blätter unserer Magnolie lassen eine sogenannte Schirmmagnolie vermuten. Allerdings kann der auf dem Foto abgebildete Fruchtstand dieser Art nicht zugeordnet werden.

Ganz sicher sind wir also nicht und hoffen auf Anregungen durch die Leserschaft.

EMPFOHLEN VON:



www.metrokino-kiel.de

► FILMTIPP



HONIG IM KOPF

Die junge Tilda, gespielt von Emma Schweiger, liebt ihren Großvater Amandus (Dieter Hallervorden) über alles. Dieser erkrankt im Alter an Alzheimer, wodurch er zunehmend vergesslicher wird und sich zuhause immer weniger zurecht findet. Niko, (Til Schweiger), der Vater von Tilda und Sohn von Amandus, hält es für das Beste, den alten Mann in Betreuung zu geben. Für das in die Jahre gekommene Familienoberhaupt stehen daher alle Zeichen auf Seniorenheim. Doch die elfjährige Tilda akzeptiert die Entscheidung des Vaters keineswegs. Stattdessen macht sie deutlich, dass sie auch noch ein gewichtiges Wort bei Amandus' Zukunftsgestaltung mitzureden hat. Kurzerhand entführt Tilda den verdutzten Opa, der so gerne noch einmal Venedig sehen würde und eine spannende, verrückte und prägende Reise nimmt ihren Lauf!

Genre: Komödie, Tragikomödie

Regie: Til Schweiger

Darsteller: Emma Schweiger, Dieter Hallervorden, Til Schweiger, Jeanette Hain, Jan Josef Liefers

Land: Deutschland

Filmstart: 25.12.2014

EMPFOHLEN VON:

werbung:hier

www.werbung-hier.net

► MUSIKTIPP



BEATSTEAKS

Das neue Album der Berliner Rockband „Beatsteaks“ heißt Beatsteaks. Da nach 15 Jahren Rock'n'Roll auch langsam kein Schnickschnack mehr nötig ist, um sich zu definieren, reicht das den Jungs um Sänger Arnim Teutoburg-Weiß. Etwas rau und ungehobelt kommt die Produktion daher und man hört erneut den Einfluss von Produzent Moses Schneider, der dafür bekannt ist, den Livesound der Bands einzufangen und dafür auch gerne auf eine Hochglanzproduktion zu verzichten.

Das Album ist in sich geschlossener und runder als der Vorgänger Boombox. Vielleicht ist es schlichtweg besser!? Weniger Styles, weniger Experimente. Einfach elf gute Beatsteaks-Nummern und fertig.

Die Single „Gentleman of the Year“ ist regelmäßig im Radio zu hören, aber auch „Real Paradise“, „DNA“ und „Pass the Message“ sind starke Songs, für die es sich lohnt das Album zu kaufen!

➤ BUCHTIPP

Boyens
gebunden, 176 Seiten, 200 Abbildungen
Preis Euro 28,00



DER TRAUM VON NORD-OSTSEE-KANAL

Geschichts-Reportage

Ein Symbol der Kraft und Macht des Deutschen Kaiserreiches.

Der Nord-Ostsee-Kanal gilt als einer der Höhepunkte der Wasserbau-Technik des 19. Jahrhunderts. In nur acht Jahren wurde mit dem Bau der künstlichen Wasserstraße, die Nord- und Ostsee miteinander verbindet, ein jahrhundertalter Traum von Herrschern und Kaufleuten letztendlich realisiert.

Dieses umfangreich bebilderte Reportage-Buch schildert die politischen und militärischen Hintergründe bei Entscheidung und Planungsverlauf für das Großprojekt.

Nachdem der Alte Eiderkanal im 19. Jahrhundert für die größer gewordenen Schiffe unpassierbar geworden war, gab es immer wieder Pläne für einen Neubau eines Kanals, der die zeitaufwändige und gefährliche Fahrt durch das Skagerrak ersparen würde. Auch der Ruf nach einem Marinekanal wurde laut. 1864 begann schließlich Otto von Bismarck mit konkreten Planungen für das lang erhoffte Jahrhundertbauwerk.

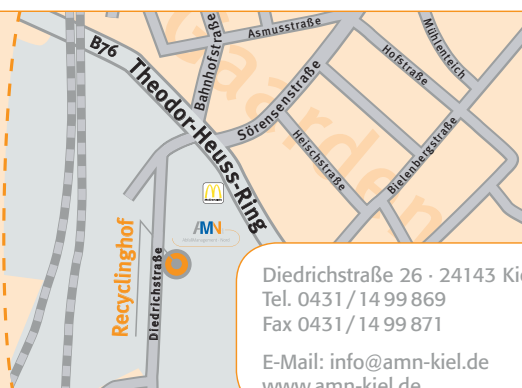
1887 erfolgte die Grundsteinlegung durch Kaiser Wilhelm I., und bereits acht Jahre später fand die feierliche Einweihung durch seinen Enkel, Kaiser Wilhelm II., statt: Der Traum vom Prestigeprojekt des Deutschen Kaiserreiches war Realität.



AbfallManagement · Nord

Ihr Ansprechpartner in Sachen Abfall

- Betreiben eines Recyclinghofes für die Annahme Ihrer Abfälle
- Gewerbeabfallentsorgung und Aktenvernichtung
- Entrümpelung und Sperrgutentsorgung
- Containergestellung von 5 - 36m³



Diedrichstraße 26 · 24143 Kiel
Tel. 0431 / 14 99 869
Fax 0431 / 14 99 871

E-Mail: info@amn-kiel.de
www.amn-kiel.de



➤ KANADAS WESTEN – UNBERÜHRTE NATUR UND WELTOFFENE STÄDTE

Es gibt sicherlich viele schöne Spots auf dieser Welt! Wer aber eine gelungene Kombination aus Zivilisation und Abenteuerwildnis erleben will, der kommt an der Pazifikküste Kanadas fast nicht vorbei.

Ausgangspunkt ist dabei idealerweise Vancouver. Die Stadt ist nicht erst seit den olympischen Spielen „multikulti“, sie war es immer schon. Hervorzuheben ist der große Anteil an Asiaten – besonders an Chinesen, und bis Mitte der 80er Jahre bildeten Menschen deutscher Abstammung die zweitgrößte Einwohnergruppe.

Die besondere Lage am Meer, gut abgeschildert durch Vancouver Island, haben der Stadt von je her eine gute wirtschaftliche und politische Bedeutung gegeben. Und neben den vielen Höhepunkten, die unter anderem durch die Weltausstellung 1986 und die olympischen Winterspiele 2010 in städtebaulicher Hinsicht entstanden sind, gibt es auch einige historische

Ecken, die entdeckt werden wollen. Insgesamt wirkt die Stadt aber sehr modern, die Skyline ist beeindruckend! Es gibt Hotels für fast jeden Geldbeutel, und einige, wie z.B. das Georgian Court, halten Fahrräder für ihre Gäste vor, damit diese die Stadt umweltfreundlich entdecken können.

Wer nach Vancouver Island will, z.B. mit dem angemieteten Wohnmobil, sollte zumindest in den Sommermonaten unbedingt die Fähre reservieren – Wartezeiten von zwei Stunden sind eher die Regel als eine Seltenheit. Auf der Insel selbst gibt es alles, aber auch wirklich alles: All-Inclusive-Lodges mit Angeboten wie Freeclimbing, Hochseeangeln und allem, was das Herz begehrt, über die für Romantiker sehr geeigneten Suiten-Hotels am Pazifik bis zu den ebendort gelegenen Beachresorts für Surfer.

Sie wollen lieber im Regenwald übernachten? Ist hier auch kein Problem.

Eigentlich kann man einen ganzen Urlaub hier auf der Insel verbringen – wenn Kanadas Westen doch nicht noch so viel mehr böte!

Fragen Sie doch mal bei unserer Expertin Magdalena Pogoda an, wenn Sie sich für eine Reise in den Westen interessieren – sie ist gerade zurück aus der Region, voll von vielen Ideen und den ganzen „Must See“-Höhepunkten der Region. Und für den nächsten Sommer ist genau jetzt die beste Buchungszeit!

Jörg Weißgräber

FAHRENKROG

Genau mein Urlaub

REISEBÜRO FAHRENKROG

Alter Markt 12 - 24013 Kiel

Magdalena Pogoda erreichen Sie unter
0431 6640130



ANREISE:

Nach Kanada fliegen u.a. auch die Deutsche Lufthansa (LH), Air Berlin (AB), Austrian Airlines (OS), British Airways (BA), KLM (KL) und Swiss (LX).

Frankfurt - Montréal: ca. 7,5 Std.

Frankfurt - Toronto: ca. 8,5 Std.

Frankfurt - Vancouver: ca. 10 Std.

SPRACHE:

Die Amtssprache ist Französisch, aber mit Englisch kommt man fast immer gut durch.

ZEITVERSCHIEBUNG ZU DEUTSCHLAND:

- 9 Stunden

Kanada wird von vielen deutschen Reiseveranstaltern angeboten.

EXPERTEN-REISETIPPS:

Wie bei allen Transatlantik-Reisen ist der Preis meist anhängig vom rechtzeitigen Buchen der Reise - der frühe Vogel pickt den Wurm! Auch auf den Flügen ab Frankfurt ist bei Air Canada fast alles auf Englisch und Französisch ausgelegt, es gibt nur kurze Ansagen auf Deutsch, für das Bordprogramm gilt das entsprechend auch. Wer in Kanada weiterfliegt sollte sich auf eine sehr genaue Einreisekontrolle am ersten Flughafen einstellen. Da man das Gepäck entgegennehmen und wieder weiterleiten muss, sollte man auf eine großzügige Umsteigezeit auf dem Hinweg achten! Und: wer innerhalb Kanadas fliegt sollte wissen, dass es an Bord fast alles nur gegen Entgelt gibt (verzichteten Sie auf das Wasser, es schmeckt gechlort!)

Zeit zu Zweit -

Wellness & Entspannung gemeinsam genießen

bereits ab 100 € p.P.

Super Geschenktipp: 2 Tage Wellness & Entspannung

Lüneburger Heide

„Vitaltage“ Best Western Premier
Castanea Resort Hotel**** in Aden-
dorf

TUI Wellness, Seite 134, Anreise täglich vom
02.01. - 29.10.2015 möglich

Inklusivleistungen:

- 2 x Übernachtung im Doppelzimmer inkl.
Frühstück
- 1x Osmanisches Rasul (ca. 45 Min.) oder
Babor Bodypack im Thermo Spa Concerto
(ca. 45 Min)

ab **159 € p.P.**

Ostsee Schleswig-Holstein

A-JA GRÖMITZ DAS RESORT.

- 2 x Übernachtungen im Doppelzimmer,
Frühstück, eigene Anreise, Holiday Bonus-
card

- 1 x Blaues Wunder Ganzkörpermassage
(ca. 50 Min.), p.P. 52,- €

z.B. am 04.01.2015 **100 € p.P.**

z. B. am 13.02.2015 **120 € p.P.**

Harz

ab **130 € p.P.**

„Relax Tage“ im Relaxa Hotel Harz-
Wald**** in Braunlage

Neckermann Reisen, Care, Seite 101, Anrei-
se Sonntag bis Freitag 01.12. - 19.12.2014,
04.01. - 31.03., 06.04. - 12.05. und 25.05.
- 27.11.2015

Inklusivleistungen:

- 2 x Übernachtung im Doppelzimmer inkl.
Frühstück
- 1 x Cleopatrabad pro Person (ca. 20 Min.)

Rügen

ab **183 € p.P.**

„Bernstein-Romantik“ im Hotel
Bernstein**** in Sellin

Neckermann Care, Seite 63, Anreise z.B.
vom

2.1.-24.06.2015 oder 07.09. bis 29.11.2015
möglich

Inklusivleistungen:

- 2 x Übernachtung im Doppelzimmer oder
Appartement inkl. Frühstück
- 1 x Candlelight-Dinner
- 1 x gemeinsames Original Rügener
Dreikronen Heilkreideschlammbad in der
Bernsteingrotte (ca. 45 min)

Irrtum und Zwischenverkauf bleibt vorbehalten

Information und Buchung:

PSW-Reisen Kiel
Max-Giese-Str. 2
24116 Kiel
Fon 0431 - 17093
Fax 0431 - 17092
psw-reisen.kiel@t-online.de

PSW-Reisen Lübeck
Hans-Böckler-Str. 2
23560 Lübeck
Fon 0451 - 502 17 36
Fax 0451 - 502 17 58
psw-reisen.luebeck@t-online.de

Weitere Informationen, Termine und Buchung in
unseren Reisebüros oder unter psw-tours.de

Lassen Sie sich beraten!



psw-tours.de



Wohnungsbau-
Genossenschaft
Kiel-Ost eG

Professionelles Management Ihrer Immobilie in Kiel und Umgebung.

www.wbg-kiel-ost.de/hausverwaltung

0431-72400