

SoSe 24

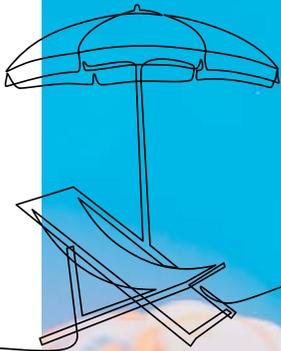
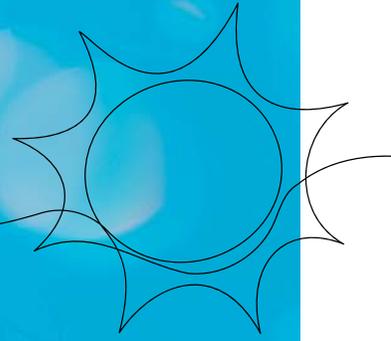
KOST' NIX!

FIETE

DAS CAMPUS-MAGAZIN

**GESUNDER
KÖRPER,
HEILE SEELE**

Unsere Tipps &
Denkanstöße als
Boost für dein
Wohlbefinden



**ALLES
IM LOT?**

Festival Season

Die geilsten Festivals
im hohen Norden

Kultur-Rausch

Party in Kiels hippesten
Kneipen, Bars & Clubs

Sommer erleben

Essen im Freien, Chillen am
Strand, Action im Meer



Kiel-Marketing

Kielerleben

Förde Fräulein

Kultur Rausch

*Erfahre mehr zur Story von
Dick Moby und sichere Dir
Deinen 10% Gutschein*

DICK MOBY

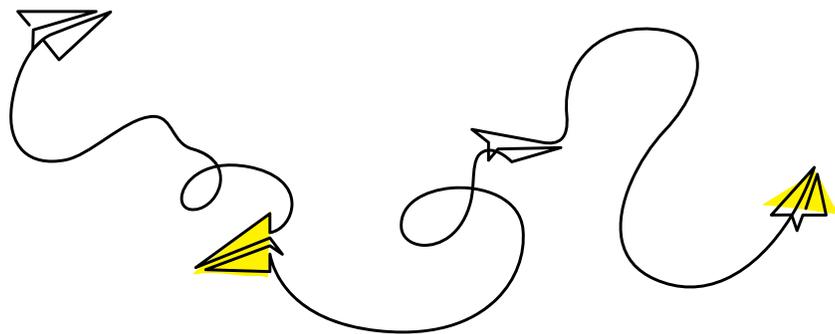


Zum Rabattcode



BLICKPUNKT
it's you.

BLICKPUNKT - MEHR ALS BRILLEN UND KONTAKTLINSEN.
Kiel/ Alter Markt 10/ 0431-91263 Eckernförde/ St.-Nicolai-Str. 12/ 04351-883028
Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf blickpunkt.sh



Liebe Studis,

im wuseligen Alltag voller Deadlines, Prüfungen und To-do-Listen vergessen wir oft das Allerwichtigste: uns selbst. Dabei ist es so entscheidend, körperlich und mental fit zu sein, um richtig durchstarten und das Studileben voll und ganz genießen zu können. Häufig funktionieren wir in stressigen Phasen trotzdem irgendwie – einfach, weil man halt muss. Doch gerade dann wäre es besonders wichtig, kurz mal auf die Bremse zu treten und sich zu fragen, ob man wirklich im Einklang mit sich selbst ist. Denn wie heißt es doch so schön: „You can't pour from an empty cup“. Wir geben's zu, so viel Selbstreflexion ist manchmal gar nicht so leicht ... deshalb übernehmen *wir* das einfach mal und wollen dir mit unserem Titelthema die Frage stellen: Wie gehts dir eigentlich wirklich? Oder eben: *Alles im Lot?* Falls der Schuh aktuell drückt und dein mentales Gleichgewicht etwas ins Wanken geraten ist – und es ist total okay, falls dem so ist –, haben wir ab Seite 8 ein paar hilfreiche Tipps, Adressen und Denkanstöße für dich, um die Balance wiederherzustellen. Na und weil Psyche und Körper in Sachen Gesundheit Hand in Hand gehen, dürfen natürlich auch ein paar Hints zu Kieler Sportangeboten und gesunder Ernährung nicht fehlen, ist doch klar!

Außerdem versorgen wir dich mit brandaktuellen News von der CAU, Fachhochschule und Muthesius und werfen im *UNIversum* einen Blick auf viele weitere Themen rund ums Studileben (ab Seite 22). Mit dabei etwa ein Erasmus-Erfahrungsbericht aus erster Hand, ein Leitfaden für deine nächste Hausarbeit und on top ein Selbsttest, bei dem du herausfindest, ob es nach dem Bachelor vielleicht noch ein Master sein darf.

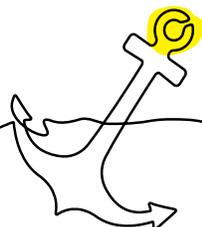
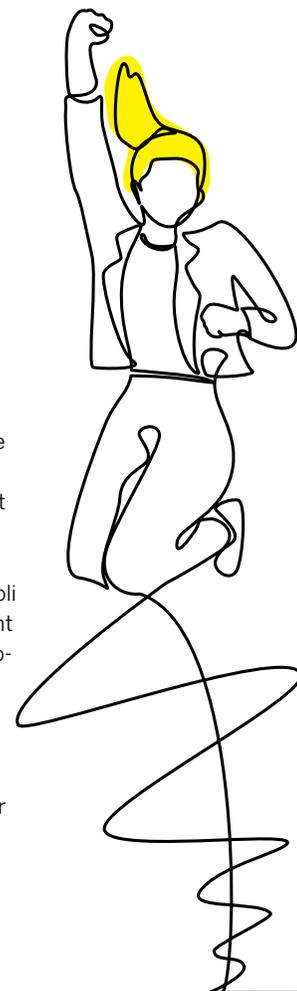
Wer sich hingegen schon bald vom Studileben verabschiedet und dafür ins Arbeitsleben startet, überlegt bestimmt schon fleißig, welcher Job wohl der richtige sein könnte. Wir hätten da ein paar Vorschläge und stellen dir in unserer Rubrik *An die*

Arbeit ein paar richtig coole Unternehmen vor, die dich megagern mit an Bord hätten (ab Seite 46).

Richtig wild wird es dann ab Seite 66, denn dort erwartet dich unser Festival-Guide 2024, der so richtig Bock auf Sommer macht. Also, pick dir deine Lieblingsfestivals raus, pack die Dosenravioli ein und ab dafür! Und auch hier bei uns in Kiel geht die kommenden Monate ganz schön viel, allem voran der beliebte Kultur-Rausch (ab Seite 75).

So, genug geschnackt. Wir wünschen dir viel Spaß beim Durchblättern und natürlich bei deinem Studium – ganz gleich, ob du noch Ersti oder schon alter Hochschulhase bist! Sei lieb zu dir selbst, mach die Fördestadt unsicher und hab einen richtig fetten Sommer!

*Finja Thiede
und die FIETE-Crew*





066

Die Festival-Saison steht vor der Tür! Was, wie, wo geht, verraten wir dir



008

Alles im Lot – oder siehst du gerade rot? Themen rund um deine Gesundheit



075

Highlights aus Kieler Clubs, Discos und Veranstaltungslocations beim

Kultur Rausch



046

Nach dem Abschluss folgt die Jobsuche! Wir hätten da ein paar Ideen ...



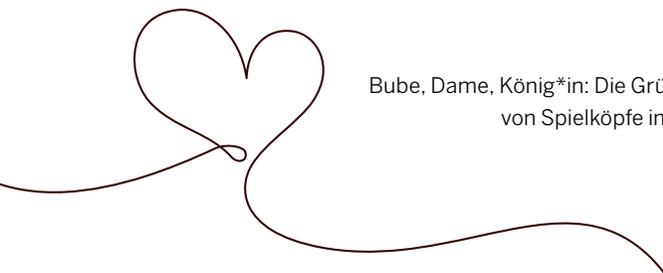
024

Erasmus in Graz: Jana Pohnke über ihr Auslandssemester

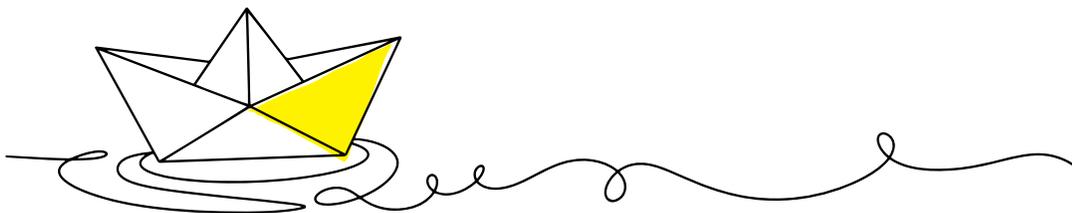


048

Bube, Dame, König*in: Die Gründerinnen von Spielköpfe im Interview



INHALT



ALLES IM LOT?

IT'S OKAY TO NOT BE OKAY

- 010** Best-of: Kieler Sportangebote
- 012** Gesunde und günstige Ernährung für Studis
- 013** Nein sagen – so klappt's!
- 014** Mission: Mentales Gleichgewicht wiederherstellen
- 016** Nachgefragt: Psychologische Beratung auf dem Campus
- 018** Warum Alleinsein schön sein kann
- 020** Nighty night! So geht gesunder Schlaf

UNIVERSUM

FÜRS LEBEN LERNEN, EIN LEBEN LANG

- 024** Ab ins Ausland! Im Plausch mit Erasmus-Studentin
- 025** Prüfungsangst? Das hilft!
- 028** Durchblick im Finanz- und Versicherungsdschungel
- 030** Viel los an der CAU
- 036** Selbsttest: Ist der Master was für mich?
- 038** News von der FH und Mu
- 043** Zeit zum Schmökern: Buchempfehlungen
- 044** Kiels places to be für Studis

AN DIE ARBEIT

WORK, WORK, WORK, WORK, WORK ...

- 048** Start-up-Idee für eine bessere Welt: Gründerinnen erzählen
- 050** Bock auf Ehrenamt?
- 051** Welcher Studijob passt zu dir?
- 052** So gelingt der Einstieg ins Berufsleben
- 054** MySpirulina: Einblick in das grüne Start-up
- 056** Arbeitgeberin: Stadt Kiel
- 060** Der echte Norden: Jobs beim Land
- 062** Verkehrswende gestalten bei NAH.SH

FÖRDE FEELING

SOMMER AN DER KÜSTE

- 066** Der ultimative Festival-Guide
- 075** FIETE präsentiert: Kultur-Rausch Kiel
- 082** Das geht in Kiel – Summer-Edition
- 084** Kiels coolste Outdoor-Gastro
- 086** Diese Parks und Strände musst du kennen
- 088** Wassersport in der Stadt am Meer
- 089** Quer durch Schleswig-Holstein: unsere Ausflugstipps
- 094** Ganz schön grün! So nachhaltig ist Kiel

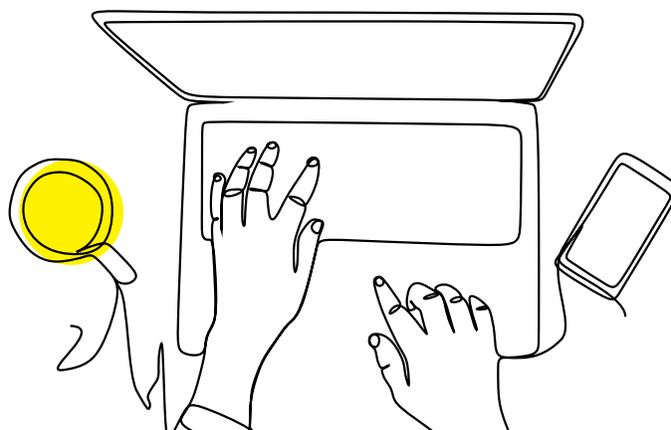
GOODIES

- 003** Editorial
- 006** Impressum +
norddeutsches Geschnacke
- 098** Sommergefühle aus der Redaktion



082

In the summertime,
when the weather is
hot ... wird's in Kiel
erst so richtig schön!



NORDDEUTSCH – DEUTSCH DEUTSCH – NORDDEUTSCH

Ein herzliches Moin an alle neu zugezogenen Landratten!
Damit uns hier oben auch jede*r versteht, kommt hier mal
'n lütter Auszug aus dem Norddeutschen.

schnacken = reden, plaudern
Beispiel: „Lass mal über die
Klausur schnacken!“

lütt = klein
Beispiel: „Ich würd' noch 'n
lüttes Bier trinken.“

tüdeln = flunkern, Zeit verplempern,
durcheinander geraten
Beispiel: „Hör auf, mich anzutüdeln!“
oder „Ich bin durch'n Tüdel gekommen.“

auf den Swutsch gehen = ausgehen, feiern
Beispiel: „Gehst du heute Abend mit
uns auf'n Swutsch?“

Dösbaddel = Dummkopf, Volltrottel
Beispiel: „Manchmal bist du echt 'n kleiner
Dösbaddel.“

Naschis = Süßigkeiten
Beispiel: „Kannst du mir Naschis
aus der Mensa mitbringen?“

butschern = draußen herumstrolchen,
einfach mal rausgehen
Beispiel: „Na, warst du 'ne Runde auf dem
Campus butschern?“

figgelinsch = anspruchsvoll, kompliziert
Beispiel: „Der neue Prof ist ganz
schön figgelinsch.“

Flunsch = Schmollmund, Schnute,
verzogene Mundwinkel
Beispiel: „Zieh' doch nicht so 'ne Flunsch!“

luschern = heimlich hinschauen, spicken
Beispiel: „Hab in der Klausur bei meinem
Sitznachbarn geluschert.“

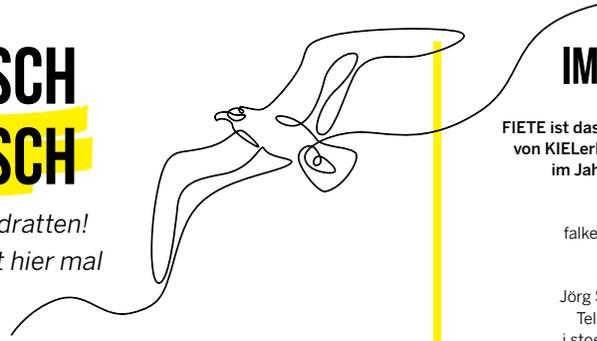
Gedöns = Kram, unnötige Gegenstände,
übertriebenes Getue
Beispiel: „Räum' mal bitte das ganze
Gedöns hier weg.“

Buddel = Flasche
Beispiel: „Gib mir mal die Buddel Schnaps.“

Jieper = Appetit, Verlangen, Lust auf etwas
Beispiel: „Boah, ich hab 'n Jieper
auf Pommies.“

'n büschn = ein bisschen
Beispiel: „Ich hab mich 'n büschn in
dich verknallt.“

klamüsern = durchdenken, entwirren
Beispiel: „Wie viel du mir noch schuldest?
Muss ich noch mal in Ruhe auseinander-
klamüsern.“



IMPRESSUM

FIETE ist das kostenlose Campus-Magazin
von KIELerleben und erscheint zweimal
im Jahr zum Semesterbeginn.

Verlag:
falkemedia Regional GmbH

Geschäftsführer:
Jörg Stoeckicht (V. i. S. d. P.)
Tel.: 0431 / 20 07 66 61
j.stoeckicht@falkemedia.de
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

Druck:
PerCom Druck und Verlagsgesellschaft mbH

Redaktionsleitung:
Finja Thiede

FIETE-Redaktion:
Ramona Dabringer, Leonie Fuhrmann,
Mareike Neumann, Maya Schukies,
Sebastian Schulten, Isabelle Sester,
Finja Thiede, Sofia Tolck

Anzeigen- & Mediaberatung:
Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 20 07 66 24
E-Mail: k.mandel@falkemedia.de
Gesa Schimmer, Tel.: 0431 / 20 07 66 75
E-Mail: g.schimmer@falkemedia.de
Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89
E-Mail: f.barghan@falkemedia.de
Jörg Stoeckicht, Tel.: 0431 / 20 07 66 61
j.stoeckicht@falkemedia.de

Layout, Illustrationen & Bildbearbeitung:
Sandra Huege

Weitere Illustrationen:
Adobe Stock, Getty Images

Titelfoto:
Midjourney

Titelgestaltung:
Zlatan Rasidovic

Vertrieb:
FIETE wird zum Semesterbeginn
in den Mensen der Kieler Hochschulen
verteilt und ist an über 150 Auslagestellen
im Stadtgebiet erhältlich.

Nächster Erscheinungstermin:
Die FIETE-Ausgabe 02/24 erscheint Anfang Oktober.
Anzeigenschluss ist Mitte September.

Für unverlangt eingesandte Bilder und
Manuskripte keine Haftung.
Eine Veröffentlichungsgarantie kann
nicht gegeben werden.

FIETE (www.fiete-kiel.de)
KIELerleben (www.kielerleben.de)
RENSBURGERleben (www.rensburgerleben.de)
Lebensart im Norden (www.lebensart-sh.de)
KIEL.nachhaltig (www.kiel-nachhaltig.de)

FIETE

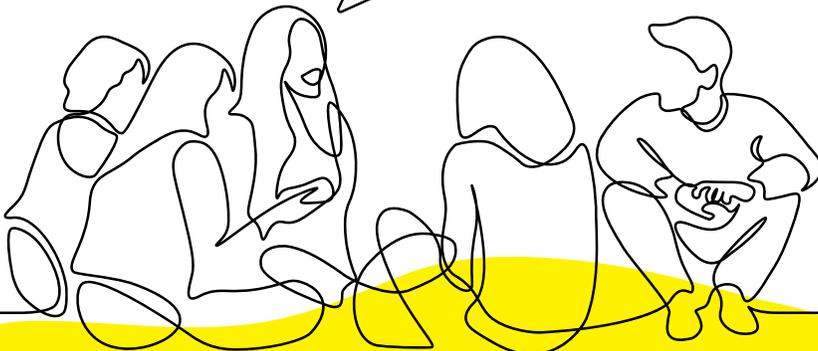
WWW.FIETE-KIEL.DE

© 2024 by falkemedia.
Alle Rechte vorbehalten.
www.falkemedia.de

 **falkemedia**
Wir begeistern Menschen.

„Gib mir mal
die Buddel“

„Ich würd'
noch 'n lüttes
Bier trinken.“



LANDESHAUPTSTADT KIEL

100€ für deinen Ankerplatz an der Kieler Förde

**Sichere dir jetzt 100€
Begrüßungsgeld.**

Apply now 100€ one-
off welcome payment.

Weitere Informationen

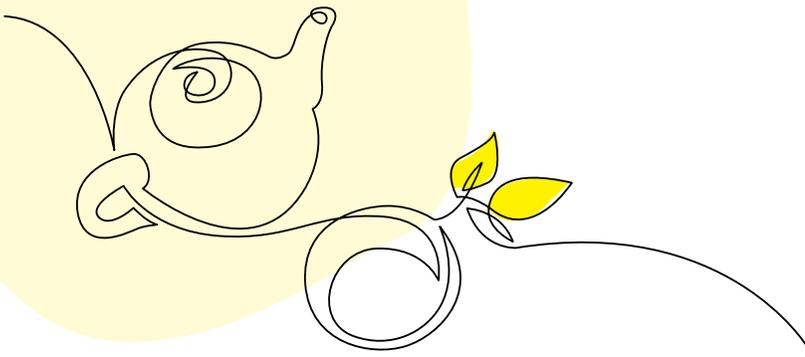
Further information:

**[www.kiel.de/begrues-
sungsgeld](http://www.kiel.de/begrues-
sungsgeld)**





Alles im Lot?



YOU GOT THIS!

- 010** Aktiv & fit
Hier sportelt Kiel
- 013** Halt, Stopp!
Grenzen setzen leicht(er) gemacht
- 014** Mental Health Matters
Hilfsangebote bei psychischen Problemen
- 016** Im Interview:
Psychologischer Berater Laurin Schaeffgen
- 018** Ridin' solo
Alleine sein tut gar nicht weh
- 020** Licht aus, Augen zu!
Unsere Tipps für gesunden Schlaf



WER BÜFFELT, BRAUCHT BEWEGUNG

Sport ist Mord? Völliger Quatsch: Sport steigert die Konzentration, regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem, verringert das Risiko für Depressionen ... sollen wir weitermachen? Damit auch du von all diesen gesundheitlichen Benefits profitierst, stellen wir dir hier ein paar Kieler Sportangebote vor.

KIELER SPORTVEREINE

American Football bei den Baltic Hurricanes, Schwimmen beim SV Neptun, Volleyball beim KTV Adler, oder doch lieber Tennis beim 1. Kieler Hockey- und Tennisclub? Egal was dein Lieblingssport ist (oder vielleicht ja noch werden kann) – in Kiel gibts jede Menge Sportvereine in den Bereichen Fitness, Team- und Tanzsport, Turnen und Tanzen, bei denen du fit bleibst und on top auch easy neue Leute kennenlernst. Für eine Übersicht einfach unter www.sportverband-kiel.de nachschauen.

AB INS KÜHLE NASS

Wer schwimmen möchte, muss natürlich nicht zwingend Mitglied im Verein sein. Das geht auch allein ganz hervorragend – etwa im Hörnbad, dem Sommerbad Katzheide oder der Uni-Schwimmhalle (informiere dich hier vorher am besten über die Zeiten für das öffentliche Schwimmen). Na oder du springst einfach direkt ins Meer ... wozu haben wir denn die Ostsee vor der Nase? Noch mehr Kieler Wassersportangebote findest du auf Seite 84.

SPORTZENTRUM DER UNI KIEL

Das Angebot am Sportzentrum der CAU ist riesig: Von Jiu-Jitsu und Boxen über Fechten und Floorball bis hin zu Lacrosse und Rugby ist alles dabei, was man zum fit und ausgeglichen bleiben braucht. Alle Sportangebote und Infos gibt es unter www.hochschulsport.uni-kiel.de.

TRAINING AN DER FRISCHEN LUFT

Die Außenanlagen des Uni-Sportforums stehen zur freien Verfügung, müssen aber im Vorfeld reserviert werden. Dort ist auch die Nutzung einer Calisthenics-Anlage möglich. Für 16 bis 40 Euro (Studierende und Externe) kann sich dort nach Belieben ausgepowert werden. Es wird zusätzlich eine CAU-Card oder Magnetstreifenkarte benötigt, die im Hochschulsportbüro der CAU für einmalig 3 Euro erhältlich ist.

HOCHSCHULSPORT DER FH

Auch die Fachhochschule Kiel hat in Sachen Hochschulsport einiges zu bieten, wie zum Beispiel Yin Yoga, Basketball, Frauenselbstverteidigung, Poledance und Segeln. Die Liste der Angebote ist noch um einiges länger, schau einfach mal vorbei unter www.asta-fh-kiel.de, Schlagwort: Hochschulsport.

HOCH HINAUS ...

... geht es beim Bouldern und Klettern. In Kiel gibt es ein paar Kletterhallen, in denen du deine Skills verbessern kannst, etwa urban apes, KletterBar, das DAV Kletterzentrum Kiel oder die Kletterhalle des CAU-Sportforums. Bist du beim Klettern lieber in der freien Natur, dann schau doch mal in einem der Hochseilgärten in Falckenstein oder Altenhof vorbei.



NOCH HÖHER HINAUS ...

... gehts beim Fallschirmspringen! Und genau das kannst du beim Luftsportverein Kiel e. V. bei einem Skydive. Wenn du Bock auf regelmäßigen Adrenalinschub hast, dann kannst du dich hier sogar in drei Kursen zum/zur Fallschirmspringer*in ausbilden lassen.

RAN AN DIE GERÄTE

Wie in jeder Stadt gibts auch in Kiel diverse Fitnessstudios. Das „FiZ“ liegt sogar direkt auf dem Uni-Campus und eignet sich daher perfekt für kleine Trainingssessions zwischen den Vorlesungen.

SCIENCE-FICTION BIS FANTASY

- Beim PSV Kiel kannst du mit den Fördesabers an Lichtschwertwettkämpfen teilnehmen.
- Jugger ist ein Mannschaftssport, der Ballspiel und Fechten vereint. Klingt spannend? Probier's aus beim TuS Gaarden.
- Die Kiel Kelpies sind das erste Quidditch-Team in Kiel. Ja genau, Quidditch, der Mannschaftssport in der Zauberwelt.



SPORT OHNE LEISTUNGSDRUCK

Vielleicht ist für dich sogar schon der Begriff nervig: Sport. Es fühlt sich an, als würde jemand dir noch eine Last, eine weitere Pflicht auferlegen wollen. Vielleicht war der Sportunterricht in der Schule einfach nie dein Ding, oder die anderen Mädchen und Jungs im Sportverein waren blöd? Was es auch ist, irgendwas hat dir den Spaß daran vermiest. Dabei geht das auch ganz anders!

Was wir in der Schule oft nicht mitbekommen haben: Man kann auch ohne Leistungsdruck aktiv sein. Sport muss ja nicht zwingend heißen, sich unermüdlich zu verausgaben, unbedingt abzunehmen oder etwas zu machen, das gar keinen Spaß macht. Der Schlüssel ist ganz simpel: einfach bewegen. Und: Alles ist besser als nichts! Das kann ein Spaziergang oder eine kleine Wanderung sein, eine Strecke mit dem Fahrrad statt mit dem Bus, Spikeball oder Wikingerschach im Park, ein bisschen in der Wohnung tanzen, ein kleines 15-Minuten Work-out, oder oder oder. Hauptsache, du sitzt oder liegst nicht nur herum.

MY BODY, MY RULES

Mit körperlicher Aktivität tust du deinem Körper und auch deiner Seele etwas Gutes. Durch Bewegung wird dein Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt und kann so besser arbeiten und verarbeiten. Deine Knochen und Bänder werden durch mehr Muskulatur unterstützt und geschont. Ganz wichtig: Bewegung ist nichts, was du von der Gesellschaft aufgedrückt bekommen solltest oder was nur zählt, wenn es besonders anstrengend war. Bewegung ist dazu da, DIR gutzutun. Wenn dir das schwerfällt, denk immer daran, dass es für dich ist. Mach' in deinem Tempo und du wirst sehen, wie gut du dich fühlst.

RETTE LEBEN – SPENDE BLUT

Advertorial

Hast du schon mal Blut gespendet? Falls nicht, ist jetzt genau der richtige Zeitpunkt dafür! Denn Blutspenden ist in vielerlei Hinsicht eine gute Sache: Man kann anderen Menschen helfen, tut seiner eigenen Gesundheit etwas Gutes und bekommt dafür beim UKSH nicht nur ein kostenloses Essen, sondern auch eine monetäre Aufwandsentschädigung. Und das alles für nur einen „Pieks“ und circa eine Stunde Aufwand alle zehn bis zwölf Wochen. Klingt gut?

Dann werde noch heute zum/ zur Lebensretter*in. In Kiel kannst du im UKSH Blutspendezentrum Kiel (CITTI-PARK) Blut spenden und mit nur einer Spende bis zu drei Menschen ein neues Leben schenken. Termine für eine Vollblutspende können sogar bis 15 Minuten vor Terminbeginn online unter www.terminland.de/uksh gebucht werden. Mehr Informationen zur Blutspende (und Plasmaspende) findest du unter www.uksh.de/blutspende.



GESUND UND GÜNSTIG ERNÄHREN I GOT LOVE IN MY TUMMY

Ernährung ist ja immer so ein schwieriges Thema. Gesund soll es sein, aber bei dem Blick auf so manche Preisschilder im Supermarkt ist man als Studi doch oft abgeschreckt und weiß nicht so ganz, was man außer TK-Pizza essen soll. Hier ein paar Tipps für geldbeutel-schonende Ernährung.

SELBST KOCHEN

Ja, gut. Dieser Tipp ist wahrscheinlich offensichtlich, aber trotzdem ein wichtiger Punkt. Selbst zu kochen bedeutet zwar mehr Arbeit, aber dafür hat man am Ende mehr Essen, weiß genau, was da so drin ist und man kann die Reste einfrieren. Ist schon ein Argument, oder?

SALE!

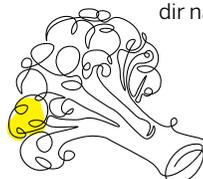
Feste Einkaufslisten sind zwar schlau, aber wenn du auf lange Sicht sparen willst, sollte auch eine Prise Spontanität mit dabei sein. Schau beim nächsten Einkauf mal, was die Saison so hergibt oder was gerade im Angebot ist.

KREATIV WERDEN

Kartoffeln, Reis, Nudeln: die Heilige Dreifaltigkeit für Studis. Was zunächst langweilig klingt, kann auch extrem wandelbar verwendet werden. One-Pot-Pasta, Ofenkartoffeln, Curry ... Die Möglichkeiten sind unendlich. Und das Beste: Sie sind günstig und man kann meist mehrfach von einer Packung kochen.

COMFORT FOOD

Auch wenn du auf Preise und Nährstoffe gucken willst, bleibt ein wichtiger Punkt bestehen: Koche das, was du essen magst. Günstige Gerichte und Meal Prep bringen auch nichts, wenn sie dir nach zwei Tagen schon zum Hals raushängen.



Fotos: Fikabe Stock (1) / pixels, Anna Shevets (1)



UNIVERSITÄTSKLINIKUM
Schleswig-Holstein



www.uksh.de/blutspende



Blutspendezentrum
Kiel und Lübeck

Blut verbindet uns alle

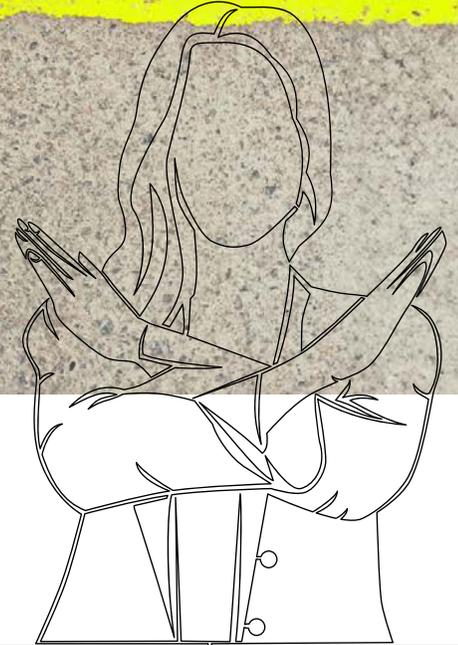
Gemeinsam spenden. Gemeinsam Leben retten.

Termine ▶ www.terminland.de/uksh  [uksh_blutspende](https://www.instagram.com/uksh_blutspende)

Illustration: Lisa G. / pixabay.com

JA ZUM NEIN

WARUM GRENZEN SETZEN WICHTIG IST



„Nee, sorry, das wird mir zu viel!“ – ein Satz, den wir viel öfter sagen sollten. Leider sagen viele von uns viel häufiger „Ja, klar, kein Problem!“ und bereuen es direkt danach. Warum das so ist und wie du besser Grenzen setzen kannst, erfährst du hier!

WE'RE ALL IN THIS TOGETHER

Du hast dich bei den Beispielen oben angesprochen gefühlt? Keine Sorge, du bist nicht allein! Vielen Menschen fällt es schwer, Nein zu sagen und sich abzugrenzen. Schließlich wollen wir nicht egoistisch wirken, sondern gemocht werden. Oft liegen die Ursachen für fehlende Abgrenzung weit zurück in unserer Kindheit. Unbewusste Glaubenssätze wie „Neinsagen ist unhöflich“, „Ich werde nicht mehr gemocht, wenn ich Nein sage“ oder „Die anderen zählen auf mich“ können es dir selbst als erwachsene Person erschweren, für dich und deine Bedürfnisse einzustehen.

WARUM PEOPLE-PLEASING UNGESUND IST

Ständig zurückzustecken, nur um andere nicht vor den Kopf zu stoßen, wird auch People-Pleasing genannt. Hinter dem Trendbegriff

steckt in Wirklichkeit ein ziemlich ungesundes Verhalten. Laut dem Lexikon für Psychologie und Pädagogik neigt ein People-Pleaser dazu, „sich selbst aufopfernd zu verhalten und eigene Wünsche und Bedürfnisse zu vernachlässigen, was zu einer Reihe von Problemen führen kann, wie etwa Überlastung, Angst, Stress, ein geringes Selbstwertgefühl und die Schwierigkeit, eigene Ziele und Vorstellungen zu verfolgen.“ (Stangl, 2024)

WOHER WEISS ICH, WANN ICH GRENZEN SETZEN SOLLTE?

Wenn du es gewohnt bist, deine eigenen Bedürfnisse zu ignorieren, ist es manchmal gar nicht so einfach, wieder ein Gespür für sie zu

entwickeln. Unser ultimatives Tool? Achtsamkeit! Nimm dir Zeit, in dich hineinzuspüren. Wenn dir etwas zu viel wird und du gern Nein sagen würdest, fängt vielleicht dein Herz an zu rasen, dein Bauch rumort oder du spannst den Kiefer an. Das sind Signale, die du nicht ignorieren solltest!

EIN HOCH AUFS NEINSAGEN!

Egal ob im Studium, im (Neben-)Job, im Umgang mit Freund*innen oder der Familie – gesunde Abgrenzung schafft Klarheit. Wenn du ehrlich deine Bedürfnisse und Grenzen kommuniziert, weiß dein Gegenüber, woran er oder sie ist. Nur so kann eine authentische Beziehung entstehen.

STOP

MENTAL HEALTH MATTERS

Das Studium ist die beste Zeit des Lebens? Wird gerne so gesagt, stimmt aber nicht immer. Manchmal drückt der Schuh, und zwar gewaltig. Hier einige Angebote, um die Mental Health wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

ANDERS ALS DAS KLISCHEE

Junge, glückliche, feiernde Studis, die unbeschwert ihr Leben genießen – so das Klischee. Die Realität sieht jedoch oft anders aus. Das zeigt zum Beispiel der Gesundheitsreport 2023 der Techniker Krankenkasse: Mehr als jede*r dritte Studierende ist Burn-out-gefährdet, 53 Prozent leiden unter Konzentrationsstörungen, 43 Prozent haben Schlafstörungen. Zudem ist der Anteil der Studierenden, die Antidepressiva verordnet bekommen haben, von 2019 auf 2022 um 30 Prozent gestiegen. Ein Tabu-Thema sollten diese Zahlen schon längst nicht mehr sein – deshalb lass' mal drüber reden.

WO LAUERN MENTALE BELASTUNGEN IM STUDIUM?

Dass die Studienzeit nicht bloß Zuckerschlecken ist, hätten wir geklärt. Was jene Symptome auslösen, allerdings noch nicht: Da wären zum Beispiel schwierige Prüfungen, stressige Lernphasen und Hausarbeitsfristen, der häufig ziemlich überwältigende Kampf mit dem BAföG-Antrag oder die Regelstudienzeit, die einem im Nacken sitzt. Hinzu kommen vielleicht eine Mehrfachbelastung durch den Nebenjob, Zukunftsängste und finanzielle Sorgen. Spätestens, wenn dann noch belastende Lebensereignisse wie etwa eine Trennung oder eine andere Form von Trauer hinzukom-

men, kann es etwa erstmalig zu psychischen Problemen oder aber zu einer Verstärkung bereits bekannter Belastungssymptome kommen. Zu den bekannten Krankheitsbildern zählen zum Beispiel Angst-, Zwangs- oder Suchterkrankungen, Essstörungen, Depressionen oder auch die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, besser bekannt als ADHS.

EIN HERZ FASSEN

Die gute Nachricht: Bei psychischen Problemen kann einem durch verschiedene Therapieangebote geholfen werden! Nur leider ist es oftmals gar nicht so einfach, um Hilfe zu

bitten. Versuche, dir keinen Druck zu machen. Wenn du nicht direkt mit einer Ärztin oder einem Psychologen sprechen möchtest, ist das völlig okay. Baby-Steps lautet das Stichwort! Ein erster Schritt wäre zum Beispiel, dich Freund*innen, Familienmitgliedern oder Kommiliton*innen anzuvertrauen. Erzähl ihnen von deinen Problemen, Sorgen und Bedürfnissen. Und auch wenn im Zusammenhang mit dem Schutz der mentalen Gesundheit oftmals von Digital Detox die Rede ist, kann (!) sich sogar ein Blick in die Sozialen Medien lohnen.



Folgende Accounts beschäftigen sich mit dem Thema Mental Health:

@theblurtfoundation: Depressionen
 @the_depression_chronicles11: Depressionen
 @kirmesimkopf: AD(H)S im Erwachsenenalter
 @erklaerungsnot:
 Psyche und Mental-Health-Probleme
 @diepsychotherapeutin:
 Psyche und Mental-Health-Probleme
 @hi.ur.beautiful: Body-Positivity
 @ocdland: Zwangsstörungen
 @klarahanstein.fuerkopfundherz:
 Angststörungen

HILFE AUF DEM CAMPUS

Hast du den Wunsch nach professioneller Beratung, so ist das Studentenwerk SH mit psychologischer Beratung zur Stelle. Ausführliche Infos dazu findest du auf Seite 16. FH-Studierenden wird zusätzlich bei Zweifeln an der Studienfachwahl, bei Arbeitsstörungen, Prüfungsangst und Motivationsproblemen eine Beratung der Zentralen Studienberatung der Kieler Fachhochschule geboten:

Zentrale Studienberatung der FH Kiel

Tel.: 0431/ 210 17 60

Mail: studienberatung@fh-kiel.de

Offene Sprechstunde: Mo 14 bis 16 Uhr, C18, Raum 0.06 und 0.07

Telefonsprechstunde: Mo bis Do 10 bis 12 Uhr, Di auch 14 bis 16 Uhr

Studierende der Muthesius Kunsthochschule können sich zudem für eine psychologische Beratung an Dr. med. Sibylle Wilms, Psychologin und Direktorin des ZIP-Ambulanzentrums Kiel, oder aber für eine psychosoziale Beratung an die Frauenberatungsstelle donna klara wenden.

Dr. med. Sibylle Wilms (ZIP)

sibylle.wilms@uksh.de

Sprechzeiten im 14-tägigen Rhythmus, jeweils Mi von 16 bis 17 Uhr

donna klara

Tel.: 0431 / 557 93 44

Sprechzeiten: Mo+Di 9-11 Uhr, Mi+Do 15-17 Uhr, Fr 10-12 Uhr

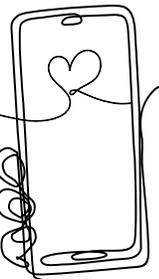
Mail: psychosozial@donna-klara.de

WENN EIN PROFI RAN SOLLTE

Geht es dir darum, noch professionellere Hilfe zu erhalten oder bei Verdacht auf eine psychische Erkrankung eine Diagnose gestellt zu bekommen, so kannst du dich für eine erste Einschätzung an deine Hausärztin oder deinen Hausarzt wenden. Da keine ärztliche Überweisung nötig ist, kannst du aber auch direkt eine*n Psychotherapeut*in aufsuchen. Über den Kassenärztlichen Notdienst (116117.de) zum Beispiel findest du Therapeut*innen in der Nähe, die ein Erstgespräch anbieten. Mit dem Befund aus diesem Gespräch kannst du dann auf die Suche einem festen Therapieplatz in weiteren Praxen gehen. Unter therapie.de oder pksh.de findest du eine Übersicht über geeignete Therapeut*innen in deiner Nähe.

Sonstige Anlaufstellen

Alternative Beratung finden sowohl Erkrankte als auch Angehörige bei der TelefonSeelsorge unter den Rufnummern 0800 1110111 und 0800 11102222. Die Hotline ist täglich 24 Stunden erreichbar, anonym und kostenlos. Oder du schaust bei Bedarf auf online.telefonseelsorge.de vorbei und nutzt die Beratung per Chat oder Mail.





PSYCHOLOGISCHE BERATUNG IM STUDIUM

S.O.S. – ICH BRAUCHE HILFE

Wenn Herausforderungen plötzlich zu Überforderungen werden, gibt es Möglichkeiten, sich helfen zu lassen. Ein Gespräch mit Laurin Schaeffgen von der psychosozialen Beratungsstelle des Studentenwerks SH.

FIETE: Herr Schaeffgen, welche Angebote können Studierende in Kiel wahrnehmen?

Laurin Schaeffgen: Online bieten wir einmal im Monat den Kurs „Stressbewältigung“ an, bei dem wir uns jeglichen Prüfungsangelegenheiten widmen. Außerdem stellen wir mehrmals im Jahr bei unserem Entspannungskurs gängige Entspannungsverfahren vor und üben sie mit den Studierenden ein – sowohl online als auch in Präsenz. Ebenfalls in Präsenz und mehrfach im Jahr angeboten: unsere Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Außerdem gibt es noch unsere Spaziergehgruppe, bei der die Leute in Bewegung und Kontakt kommen. Na und nicht zu vergessen natürlich unsere telefonischen Sprechstunden und Einzelsitzungen.

Wie läuft das ab, wenn ich eine Sitzung habe?

Die Einzelsitzungen werden vorab mit der Teamassistenz vereinbart und bestehen aus einem Vorgespräch und vier weiteren Sitzungen – maximal pro Anliegen. Denn die meisten Studierenden kommen mit weniger Sitzungen aus. Wenn sie erst einmal einen Anstoß bekommen haben, arbeiten viele an sich selbst und plötzlich geht alles wieder leichter von der Hand.

Besteht auch die Chance auf eine englischsprachige Beratung?

Ja, wir haben in unserem siebenköpfigen Beratungsteam kompetente Leute, die viel herumgekommen sind und auch auf Englisch beraten.



„Die Studierenden zahlen selbstverständlich nichts für die Beratung.“

Laurin Schaeffgen hört zu, hilft, wo er kann und versucht, mit dir gemeinsam einen Weg zu finden

„Wenn die Studierenden erstmal einen Anstoß bekommen haben, arbeiten viele an sich selbst und plötzlich geht alles wieder leichter von der Hand.“

Kosten die Sitzungen etwas?

Die Studierenden zahlen selbstverständlich nichts für die Beratung – die Kosten trägt das Studentenwerk. Man kann einfach einen Termin vereinbaren. Aktuell haben wir Wartezeiten von zwei bis drei Wochen. Bei dringenden Notfällen kann man sich an das Zentrum für Integrierte Psychiatrie (ZIP) wenden.

Wie diskret sind die Sitzungen?

Alles, worüber wir sprechen, bleibt auch hier. Das gilt natürlich auch für sämtliche Daten. Es wird nichts an die Krankenkassen übermittelt.

Mit welchen Problemen kann man sich an Sie wenden?

Jeder, der Hilfe sucht, kann zu uns kommen. Oftmals sind es Prüfungsängste oder Arbeitsstörungen: Viele Studierende verstehen ihr Studium nicht als Vollzeitjob. Dann sind sie dementsprechend verwundert und ausgebrannt, wenn sie nicht rechtzeitig lernen, für sich selbst zu sorgen – und auch mal Feierabend zu machen. Es ist eine Frage von Entschiedenheit: Ich muss aufhören, in Verhandlung mit mir selbst zu gehen: „Eigentlich bin ich müde, aber wenn ich jetzt noch ein Kapitel lese, dann ...“. Das ist Quatsch. Der Körper braucht auch Pausen. Übrigens: Es ist erwiesen, dass das Gehirn maximal sechs Stunden intensives Lernen verarbeiten kann.

Was ist mit Problemen im Privatleben?

Natürlich gibt es auch Studierende, die mit Problemen in der Familie oder in der Beziehung kämpfen. Wir versuchen allen zu helfen,

aber vor allem soll das Gespür für die eigenen Grundbedürfnisse wiederhergestellt werden.

Können Sie konkrete Beispiele nennen, wie man das schafft?

Man muss für sich sorgen. Das bedeutet auch, bewusst Feierabend zu machen. Oder die To-do-Listen im Kopf abends auszuschalten. Selbstfürsorge ist mit Ritualen verbunden, die guttun: Freunde treffen, Sport machen, sich gesund ernähren und vor allem: Pausen machen. Wenn man nicht mehr aus dem Teufelskreis herauskommt, hilft es, die eigenen Muster zu hinterfragen und zu durchbrechen.

Beobachten Sie bestimmte Themen, die im Laufe der Jahre vermehrt bei Studierenden auftreten?

Es gibt mehr Klimaangst. Viele von ihnen sind besorgt, wie es in der Zukunft weitergeht.

Was entgegnen Sie auf solche Ängste?

Der positive Kern von Angst ist Vorsicht, doch gleichzeitig kann Angst auch lähmen. Es ist also wichtig, zwar ein Bewusstsein für die Folgen von Klimawandel und Co. zu haben, sich aber trotzdem handlungsfähig zu halten. Dabei helfen Fragen wie: Was kann ich konkret gegen den Klimawandel unternehmen? Wie will ich mich engagieren? Außerdem raten wir dazu, negative Informationen nur dosiert zu konsumieren, um sich nicht zu stark mit der Schlechtigkeit der Welt zu belasten.

Das Interview führten
Ramona Dabringer und Finja Thiede

HILFE!

WIE?

Wenn du Hilfe suchst, kannst du ...

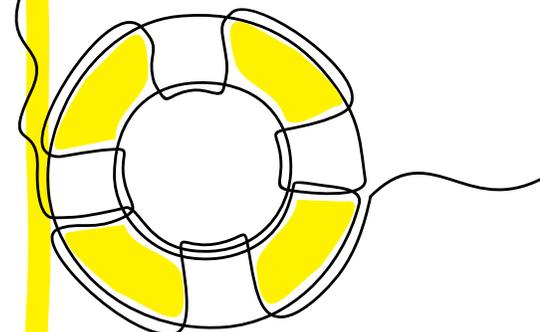
- die Telefonsprechstunde nutzen (montags und freitags 9-11 Uhr, mittwochs 14:30-16 Uhr unter 0431 / 881 63 25)
- einen Einzeltermin vereinbaren per Mail an psychologen.ki@studentenwerk.sh oder telefonisch (Beratungstermine von montags bis freitags)
- Onlinekurs „Stressbewältigung“: Jeden ersten Donnerstag im Monat, immer um 16.30 Uhr

WO?

Beratungszentrum in der Mensa II, Leibnizstraße 12-14, Musäusplatz

UND IM NOTFALL?

Ambulanz ZIP
www.zip-kiel.de
Niemannsweg 147
Tel.: 0431 / 500-985 01



Ans der Redaktion

DIE KUNST DES ALLEINSEINS

Aristoteles war es, der den Menschen als „Zoon politicon“ beschrieb. Bedeutet so viel wie: Der Mensch ist ein geselliges Wesen, er liebt es, mit anderen zusammen zu sein. Doch gleichzeitig erleben wir auch immer wieder Momente, in denen wir alleine sind – und das ist gut so! Findet zumindest Chefredakteurin Finja.

ALLEINSEIN ≠ EINSAMKEIT

First things first: Auch wenn Alleinsein und Einsamkeit häufig synonym verwendet werden, haben die zwei nicht zwingend etwas miteinander zu tun. Einsamkeit ist ein Gefühl, das das innere Befinden beschreibt. Das Alleinsein hingegen ist lediglich der Zustand, nicht von Menschen umgeben zu sein – und das geht eben auch hervorragend, **ohne** sich dabei einsam zu fühlen!

INTRO.. EXTRO.. AMBIVERTIERT!

Ich mag Menschen, bin gern unter ihnen. Mag es, mit ihnen zu schnacken, zu lachen, zu socialisen. Tatsächlich aber nur, solange meine soziale Batterie aufgeladen ist. Geht sie leer, so verwandele ich mich binnen Sekunden von der extrovertierten lauten Entertainerin zur introvertierten, stillen ZuhörerIn, die am liebsten schlagartig jedem Trubel entfliehen würde. Alleine zu sein hilft mir dabei, meine Akkus wieder aufzuladen und gibt mir die Freiheit, zu hundert Prozent ich selbst sein zu können. Kann handeln, wie ich will, ohne jeglichen sozialen Druck und bin daher fest davon überzeugt: Manchmal muss einfach ein Solo-Date her.

ALLEIN ZU HAUS'

Es kann einen Höllenspaß machen, die Zeit, die man allein zu Hause verbringt, zu romanisieren. Okay, beim Müll rausbringen oder Wäsche aufhängen wirkt dieser Ansatz tatsächlich hart übertrieben, schon klar. Bei anderen Routinen oder Aufgaben funktioniert das für mich aber ganz gut. Der Schlüssel ist, Dinge zu tun, die du gerne magst, außerdem aus allem – egal wie wenig Bock du eigentlich gerade drauf hast – das Beste zu machen und etwas Schönes darin zu sehen. Koche ich mir zum Beispiel nach einem anstrengen-

den Tag mein Leibgericht, dann verputze ich es nicht zwischen Tür und Angel, sondern (je nach Saison) gemütlich bei Kerzenschein oder draußen auf dem Balkon. Na und den Wohnungsputz feier' ich mittlerweile sogar, wenn ich dabei tanzend und gut gelaunt durch die Bude hüpfen kann.

ALLEINE ESSEN GEHEN

Allein ins Restaurant oder Café zu gehen, fühlt sich anfangs komisch an – muss es aber nicht! Meine ersten Male dachte ich, die Leute würden mich anstarren, bemitleiden oder hielten mich für seltsam. Mittlerweile sind diese Gedanken verfliegen und ich hab erkannt, dass es andere Gäste überhaupt nicht juckt, wenn der Platz neben mir leer bleibt. Die Wartezeit aufs Essen überbrücke ich am liebsten, indem ich lese, am Handy daddel oder in mein Tagebuch kritzele. Besonders gerne setz ich mich übrigens ans Fenster, denn sind wir mal ehrlich: Leute beobachten geht immer!

ALLEINE SPAZIEREN GEHEN

Ich liebs ja komplett, kitschig-cute händchenhaltend mit meinem Freund zum obligatorischen Sonntagsspaziergang die Kiellinie entlangzuschlendern, echt! Aber mindestens genauso sehr lieb ich es, alleine meine Runden zu drehen. Sei es im Park, am Strand, ja meinetwegen auch bis zum nächsten Supermarkt und wieder zurück. Ohne jegliche Begleitung ein paar Schritte zu machen, hilft mir dabei, mal jene Gedanken hervorkramen, die man im Alltag irgendwie ständig beiseite schiebt. Manchmal verabrede ich mich sogar mit meinen Gedanken. Ja wirklich. Problem XYZ bekommt dann einen eigenen Eintrag samt Uhrzeit in meinem Kalender und in dem Zeitfenster heißt es dann: Schuhe an, lossparziert und nachgedacht.



Finja ist zwar gerne unter Menschen, aber liebt es auch genauso sehr, allein zu sein





Alleine ans andere Ende der Welt – hier zum Beispiel zum Sonnenaufgang auf Balis Vulkan Mount Batur

ALLEINE VERREISEN

Mein wohl längstes Solo-Date war meine dreiwöchige Bali-Reise letzten November – ich brauchte einfach mal wieder ein Projekt nur für mich. Nicht falsch verstehen, ich hatte schon wahnsinnig tolle Urlaube zusammen mit meinem Freund, der besten Freundin oder sogar mit größeren Freundesgruppen. Doch hier kommt mein **aber**: Urlaub mit anderen bedeutet, Kompromisse einzugehen. Etwa weil der eine wandern, die andere aber lieber faul am Strand liegen will. Weil Person X ausschlafen möchte, während Person Y lieber besonders früh in den Tag startet, um den Sonnenaufgang zu erwischen. Oder weil man schlicht und einfach vom Rest der Reisebande überstimmt wird bei der Frage nach dem nächsten Ausflugsziel. Ich hatte Lust auf was Neues, auf (m)ein kleines Abenteuer, auf eine Reise ganz ohne Kompromisse. Kein Abwägen. Kein gemeinsames Entscheiden. Kein Zurückstecken, weil das gemacht wird, was die andere Person gern möchte. Und auch kein schlechtes Gewissen, weil wir das unternehmen, worauf **ich** Lust habe.

Die Reise war wunderschön; einsam war ich zu keiner einzigen Sekunde. Im Gegenteil: Bin herzlichen Menschen aus aller Welt begegnet, hab tolle Freundschaften geschlossen und auf ganz wertvolle Weise auch mich selbst ein bisschen besser kennen- und lieben gelernt. Langer Rede kurzer Sinn: Alleine reisen ist krass. Krass schön, krass aufregend und krass inspirierend.

Backpack aufgeschlüsselt uns los!



Finjas Erkenntnis zum Alleine-reisen: Man ist eigentlich gar nicht lange allein



LASS MAL 'NE NACHT DRÜBER SCHLAFEN



Ob Alltagsstress oder Leistungsdruck – Schlaf ist in nervenaufreibenden Zeiten Mangelware. Warum eine gehörige Portion Schlaf so wichtig ist und wie du zukünftig besser (ein)schlafen kannst, erfährst du hier ...

Mal eben die Nacht zum Tag machen, wenn die Klausurenphase vor der Tür steht? Hundemüde, aber die Gedanken kreisen trotzdem weiter? Ganz ehrlich, diese Situationen haben wir vermutlich alle schon mal durch. Gesund ist das Ganze aber nicht: Wenn du in herausfordernden Zeiten lieber in den Nachteulen-Modus umschaltest und deinem Körper wenig Ruhe gönnst, erzielst du genau das Gegenteil von dem, was du gerade am dringendsten brauchst: einen klaren Kopf. Wenig Schlaf trägt dazu bei, psychische Erkrankungen zu fördern oder diese zu verstärken. Antriebslosigkeit und depressive Verstimmungen können folgen. Auch die Emotionsverarbeitung im Gehirn wird eingeschränkt. Während wir schlafen, mistet unser Gehirn mal so richtig aus. Wer besser schläft, kann das Erinnerungsvermögen und die Konzentrationsfähigkeit stärken. Auch Herz und Immunsystem werden dir ausreichend Schlaf danken. Hier kommen deshalb fünf Tipps für ruhige Nächte in unruhigen Phasen.

MEDITATION & AUTOGENES TRAINING

Klingt vielleicht nach Hokuspokus, ist aber wahnsinnig effektiv: Schlafmeditationen helfen dabei, den Kopf auszuschalten und sich auf körperliche Funktionen wie die Atmung zu konzentrieren. Körper und Verstand werden heruntergefahren und der Weg zu erholsamem Schlaf geebnet.

LICHT AUS, SCHLAF AN!

Stundenlang durch Social Media scrollen oder den Fernseher zum Einschlafen dudeln lassen – keine gute Idee ... Blaues Licht unterdrückt die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Die Folge: Die Müdigkeit wird herausgezögert und der Schlaf wird schlechter. Also: Nachtmodus im Handy anschalten, Blaulichtfilterbrille aufsetzen oder einfach mal einem Hörbuch lauschen, anstatt in die Flimmerkiste zu schauen.

EINE FRAGE DES TIMINGS

Feste Abendroutinen sind mehr als nur Lifestyle-Content auf TikTok. Rituale und feste Zeiten für tägliche To-dos, wie zum Beispiel zu Abend essen, duschen oder den Abwasch erledigen, helfen dabei, den Körper bereits auf das Zubettgehen einzustimmen.

SEELENWÄRMER AHOI!

Ob Omas heiße Milch mit Honig oder eine heiße Zitrone – ein warmer Schlummertrunk kann beruhigen. Aber aufgepasst: Von einer Tasse Tee vor dem Einschlafen ist vorsichtshalber abzuraten. Viele Teesorten enthalten Koffein, wenn auch oft nur in kleinen Mengen. Auch von Alkohol solltest du mit Blick auf erholsamen Schlaf lieber die Finger lassen.

KEEP IT COOL

Die perfekte Einschlafemperatur liegt bei bummelig 17 Grad Celsius. Also: Heizung rechtzeitig herunterdrehen und die Fenster öffnen, um gut durchzulüften. Auch ein abendlicher Spaziergang kann die Müdigkeit fördern, da du noch etwas Bewegung und frische Luft bekommst.





**Mein Studium.
Meine Stadt.
Meine Filiale.**

Weil's um dich geht

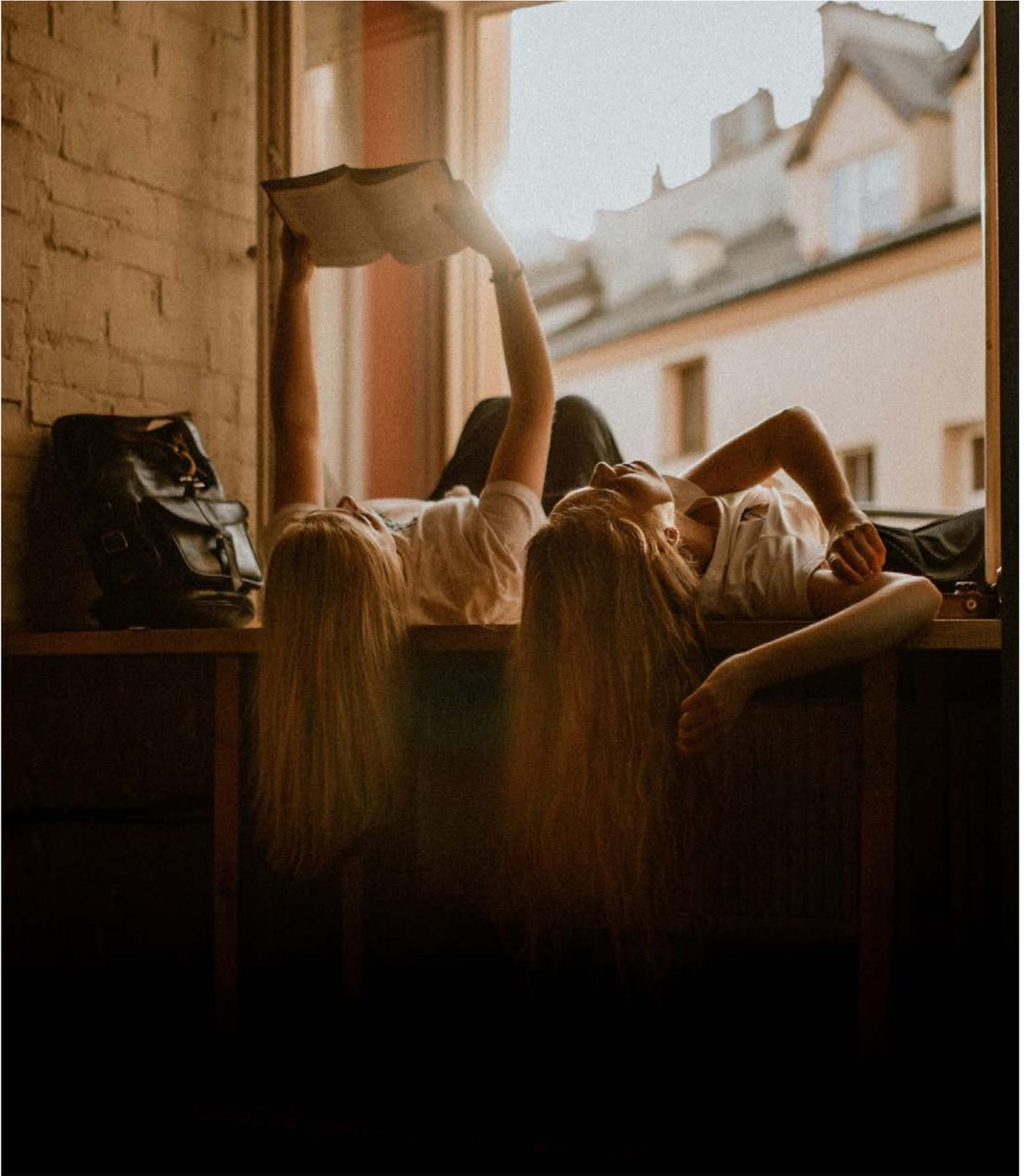
Studiale

Du findest uns direkt auf dem
Campus am Westring 389.

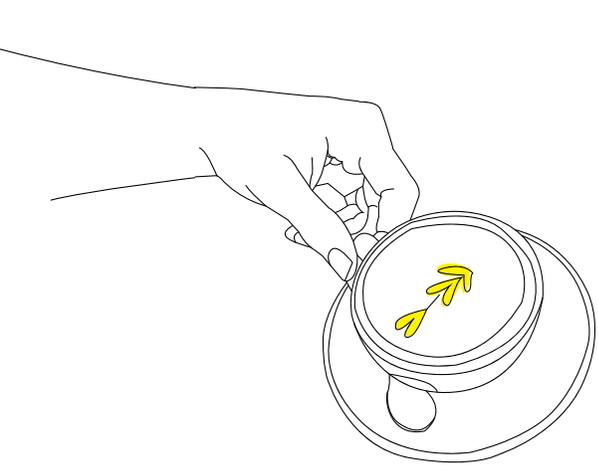
Weil's um mehr als Geld geht.
foerde-sparkasse.de



Förde Sparkasse



UNlversum

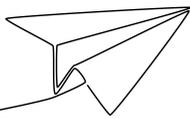


WER NICHTS WEISS, MUSS ALLES GLAUBEN.

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

- 024 Nachgefragt:
Jana Pohnke über ihr Auslandssemester
- 028 Don't you worry!
Versichert und mit Cash durchs Studium
- 030 Die CAU im Fokus
Ringvorlesungen, Studienberatung & Co.
- 036 Die Frage aller Fragen:
Master oder kein Master?
- 038 Das geht an der FH Kiel
Auszeichnungen, E-Sport, Kunst & Kultur
- 040 Neues von der Mu
Ausstellungen, Konzerte & mehr
- 042 How to:
Die verflixte Bachelorarbeit schreiben





ICH BIN DANN MAL WEG...

Ein Auslandssemester ist für alle mit Fernweh und Reisefieber das Highlight in der Studienzzeit. PR-Absolventin der FH Kiel Jana Pohnke plaudert ein bisschen aus dem Nähkästchen und hat uns von ihrem Auslandssemester 2021/22 in Graz erzählt.

FIETE: Jana, wie bist du darauf gekommen, ein Auslandssemester zu machen?

Jana: Als ich mit dem Studium anfang, wurde uns ans Herz gelegt, ein Auslandssemester zu machen. Da ich mich schon immer für andere Länder und Kulturen interessiert habe, war für mich klar, dass ein Auslandssemester für mich zum Studium dazugehört – so eine Chance muss man einfach nutzen.

Warum Graz?

Graz wurde zur Zeit meines Auslandssemesters zum ersten Mal für den Austausch angeboten, das hat mich neugierig gemacht. Ich war vorher auch noch nie in Österreich und habe mich auf den Winter

in den Bergen im Kontrast zur Ostsee gefreut. Außerdem sind drei meiner Kommilitoninnen auch nach Graz gegangen und da habe ich mich besonders sicher gefühlt.

Viele haben Respekt vor der Organisation. Wie hast du das empfunden?

Ich fand die Organisation durch das Portal der FH Kiel recht unkompliziert. Es gibt eine Art Checkliste mit entsprechenden Fristen. Man muss ein wenig Selbstorganisation mitbringen, aber das ist wirklich machbar (nicht schwieriger, als Fristen für die Prüfungsphase oder den Semesterbeitrag im Blick zu haben).

Als du dann endlich dort angekommen bist: Wie sah dein Alltag in Graz aus?

Vier Tage die Woche ging es – mit Anwesenheitspflicht – an die FH. Nachmittags habe ich mich dann mit Kommiliton*innen getroffen, Cafés getestet und die Gegend erkundet. Die Wochenenden habe ich für Ausflüge genutzt. Die Natur in der Steiermark ist unglaublich schön und vielseitig!

Welche Gedanken und Gefühle kommen dir in den Sinn, wenn du an dein Auslandssemester zurückdenkst?

Ein total wohliges Gefühl ums Herz. Ich habe die Zeit sehr genossen und denke so gern daran zurück! Es sind unvergessliche Erinnerungen und manchmal bin ich im Nachhinein noch beeindruckt, dass ich das wirklich gemacht habe. Gleichzeitig fühlt es sich nach der Rückkehr auch surreal an, das alles erlebt und so viele neue Menschen kennengelernt zu haben, die so weit entfernt wohnen. Dafür habe ich nun immer einen Grund, Graz wieder zu besuchen.

„Es wird Phasen geben, in denen man sich fragt, wie man das alles schaffen soll, doch am Ende wird sich alles fügen.“

Was würdest du Studis mit auf den Weg geben, die sich für ein Auslandssemester interessieren?

Seid mutig, es lohnt sich! Es wird Phasen geben, in denen man sich fragt, wie man das alles schaffen soll: Umzug, neuen Stoff lernen, Kontakte knüpfen, eine Wohnung finden... Am Ende wird sich alles fügen, man wird von den FHs nicht allein gelassen, wächst über sich hinaus und kreierte Erinnerungen fürs Leben.

Das Interview führte Leonie Fuhrmann.

Die Hochschulen beraten dich gerne zum Auslandssemester, zu Gebühren und Organisation. Mehr Infos auch unter www.fh-kiel.de/international/ins-ausland/auslandsaufenthalt/studium-im-ausland/ oder www.international.uni-kiel.de/de/studium-im-ausland



025

BYE BYE PRÜFUNGSANGST

Prüfungszeit – für viele von uns bedeutet das Stress, Nervosität und leider manchmal auch Prüfungsangst. Aber keine Sorge, du bist damit nicht allein! Hier sind neun Tipps, wie du deine Angst überwinden kannst.

- 1. Frühzeitig vorbereiten:** Der beste Weg, Prüfungsangst zu minimieren, ist eine gründliche Vorbereitung. Fange rechtzeitig an und teile dir den Lernstoff in überschaubare Abschnitte ein. So vermeidest du Last-Minute-Panik.
- 2. Entwickle einen Lernplan:** Strukturiere deine Lernzeit mit einem klaren Plan. Setze dir realistische Ziele und plane regelmäßige Pausen ein, um deinen Kopf zu entlasten.
- 3. Positive Selbstgespräche:** Statt dich von negativen Gedanken überwältigen zu lassen, spreche dir selbst Mut zu. Erinnerung dich an frühere Erfolge und daran, dass du dich gut vorbereitet hast.
- 4. Entspannungstechniken:** Lerne, dich zu entspannen. Atemübungen, Meditation oder Yoga können helfen, Stress abzubauen und die Nerven zu beruhigen.
- 5. Gesunde Lebensgewohnheiten:** Achte auf ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung. Eine ausgewogene Lebensweise trägt dazu bei, deinen Körper und Geist in Bestform zu halten.
- 6. Positives Umfeld:** Umgebe dich mit positiven Menschen, die dich unterstützen und ermutigen. Gemeinsames Lernen kann nicht nur effektiv sein, sondern auch Spaß machen.
- 7. Realistische Erwartungen:** Setze dir realistische Ziele und erkenne an, dass niemand perfekt ist. Jede*r macht mal Fehler – und das ist völlig okay!
- 8. Generalprobe:** Bei einer mündlichen Prüfung kann es Wunder wirken, die Prüfung am Abend vorher zu simulieren. So wird die beste Freundin zur Prüferin und am Tag darauf ist alles halb so wild.
- 9. Genug Zeit einplanen:** Versuche möglichst früh zum Prüfungstermin zu erscheinen, so kannst du dich schon mal mit der Umgebung vertraut machen und dich an die Situation gewöhnen.

Du schaffst das! Viel Erfolg bei deinen Prüfungen.

Foto: Unsplash


ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE


Aktion

Frühling



Gebrauchtes neu entdecken!

Hollerstraße 81 · Büdelsdorf · www.awr.de





AQUARIUM GEOMAR

Das Schaufenster
zu maritimen
Welten in Kiel

Aquarium GEOMAR
Düsternbrooker Weg 20, 24105 Kiel
Offen: ganzjährig 09:00 bis 18:00 Uhr
(Eingang an der Kiellinie)
Seehundefütterung:
10:00 und 14:30 Uhr (außer freitags)

- www.aquarium-geomar.de
- kontakt@aquarium-geomar.de
- Telefon: 0431 600-1637



GEOMAR





Das Ensemble von „Still Life“: Terry (Steffen Trog), Lena (Alica Feddern), Jeffrey (Mischa Evdokunin), Carrie Ann (Nele Miriam Herzet), Jessie (Lene Paul) und Joanne (Charlotte Stenzel) (v. li.)

WAS FÜR EIN THEATER!

Wo sonst die Mittagspause verbracht wird, zieht bald das Schauspiel ein: Vom 26. April bis zum 3. Mai zeigt die studentische Theatergruppe „Die Cocktailhühner“ das existenzialistische Stück „Still Life“ von Alexander Dinelaris auf der Bühne im Großen Saal der Mensa I des Studentenwerks SH.



WORUM GEHTS?

Die berühmte Fotografin Carrie Ann trifft auf der Vernissage ihrer neuesten Fotoreihe den erfolgreichen Trend-Analysten Jeff. Er spricht sie an und beide fühlen sich sofort zueinander hingezogen. Es wird jedoch schnell deutlich, dass sich beide mit ihren eigenen Dilemmata auseinandersetzen müssen: Carrie Ann kann seit dem Tod ihres Vaters keine Fotografien mehr schießen und Jeff hat erst kurz vor der Begegnung mit Carrie Ann eine beunruhigen-

de medizinische Mitteilung erhalten. Beide sind auf der Suche nach sich selbst, sich ihrer eigenen Endlichkeit gewahr werdend. Während Jeff und Carrie Ann sich näher kennenlernen, müssen sie sich den weiteren vielschichtigen sozialen Verbindungen in ihrem Leben stellen. Dabei finden sich die beiden in der Konfrontation mit herausfordernden Fragen wieder: Was ist der Kern des Lebens? Was, wenn alles auf den Kopf gestellt wird? Kurz: Wofür leben und sterben wir?

Dauer? ca. 2,5 Stunden inklusive Pause
Wann? 26.04., 28.04., 30.04., 01.05., 03.05., je ab 19 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr
Wo? Bühne im Großen Speisesaal der Mensa I (1. OG), Westring 385, Kiel
Tickets? erhältlich im Online-Vorverkauf unter www.studentenwerk.sh >> Kultur >> Veranstaltungen (Studierende 5 Euro, Nicht-Studierende 9 Euro) oder an der Abendkasse (Studierende 7 Euro, Nicht-Studierende 11 Euro)

„NUR 48 STUNDEN“-FILMWETTBEWERB GEHT IN DIE NÄCHSTE RUNDE

Medien-Junkies aufgepasst: Im Mai richten das Studentenwerk SH, der Landesverband Jugend & Film SH und der Offene Kanal SH zum 18. Mal den beliebten Filmwettbewerb „Nur 48 Stunden“ aus. Biste dabei?

Nervenkitzel pur – das verspricht der „Nur 48 Stunden“-Filmwettbewerb, bei dem innerhalb von nur zwei Tagen ein Kurzfilm produziert und pünktlich abgegeben werden muss. Dieses Jahr findet das Drehwochenende vom 26. bis 28. April statt, Filmteams aus Schleswig-Holstein können sich noch bis zum 23. April bewerben. Das große Finale, bei dem die besten Filme gezeigt und die Preise verliehen werden, ist für den 8. Mai um 19 Uhr im metro-Kino im Schloßhof geplant. Den Gewinner*innen winken Geldpreise in Höhe von über 1.000 Euro, die von einer Fachjury und vom Publikum vergeben werden. Die Besonderheit: Erst kurz vor Start des Drehwochenendes werden das Thema sowie weitere Elemente bekannt gegeben, die sich

Und Action! Hinter den Kulissen herrscht ganz schön viel Nervenkitzel



in dem Film wiederfinden müssen. „Dadurch müssen die Teilnehmenden spontan reagieren und können nicht schummeln, indem sie etwas vorproduzieren“, erklärt Thomas Plöger vom Landesverband Jugend & Film SH augenzwinkernd. Die Veranstaltenden freuen sich über zahlreiche Anmeldungen (samt Angabe der vollständigen Kontaktdaten inkl. des Wohnorts) an ploeger@jugendundfilm.de. Na und natürlich ist die Teilnahme von studentischen

Filmteams ausdrücklich erwünscht! Weitere Infos gibts unter www.nur48stunden.de.

Kleiner Tipp: Karten für das Finale bekommst du für 7 Euro im Vorverkauf im metro-Kino!

INNOVATIONS- und TRANSFER-TAG

Wissenschaftszentrum Kiel
Donnerstag, 06.06.2024

Foto: Gerd Altmann / Pixabay

Beim Innovations- und Transfer-Tag der CAU könnt Ihr im Wissenschaftszentrum Kiel **Forschung in der Praxis sehen, hören und deren Anwendung in der Industrie erleben.**

Euch erwarten:

- Vertreter*innen aus Industrie und Forschung
- Junge Gründer*innen und Start-ups
- ein vielfältiges Programm aus Podiumsdiskussionen, Ausstellung und Pitch-Sessions
- Keynote von Tijen Onaran, Unternehmerin und Jurorin bei "Höhle der Löwen"

Das ausführliche Programm seht Ihr in Kürze hier:

www.geschäftsbereich-transfer.uni-kiel.de/de/transfer-tag



FINANZIERUNG UND VERSICHERUNGEN IM ÜBERBLICK

SORGENFREI STUDIEREN

„Geld kommt, Geld geht! Geld ist Liquidität!“ Was bei Claudia Obert ganz einfach klingt, ist im Studi-Alltag leider oft genau das Gegenteil. Die Finanzen regeln sich leider nicht von allein. Mit unseren Tipps bekommst du einen Überblick, wie du dich finanzieren kannst, welche Kosten auf dich zukommen und welche Versicherungen jetzt wichtig sind.

WIE FINANZIERE ICH EIN STUDIUM?

Das Studium zu finanzieren scheint im ersten Moment wie eine Mammutaufgabe. Doch es gibt 'ne ganze Menge Wege, im Studium finanziell auf eigenen Beinen zu stehen. Alle haben ihre Vor- und Nachteile, die du für dich abwägen kannst.

Eltern oder staatliche Finanzierung

Auf deinem Weg ins Arbeitsleben sind deine Eltern dazu verpflichtet, dich mit Ausbildungsunterhalt zu unterstützen. Wenn das finanziell nicht möglich ist, könnt ihr gemeinsam einen Antrag auf staatliche Unterstützung – das BAföG – stellen, den deine Eltern ausfüllen müssen.

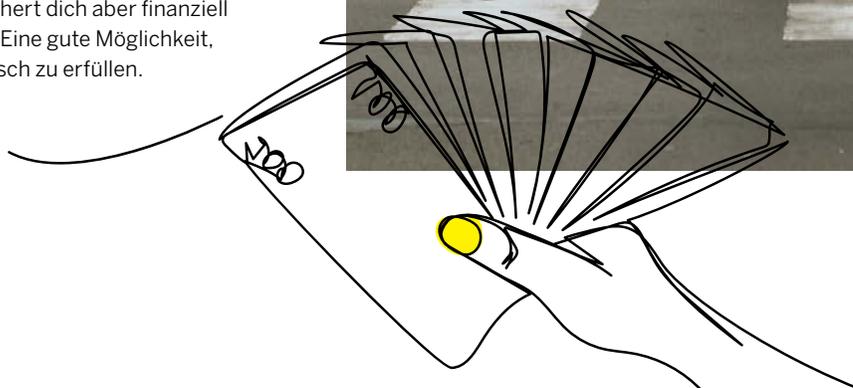
Durch das BAföG bekommst du eine monatliche Unterstützung, die du nach deinem Studium in Raten oder auch auf einmal zurückzahlst. Zum gesamten BAföG-Verfahren kannst du dich auf der Webseite des Bildungsministeriums unter www.bafög.de informieren.

Das kommt alles nicht infrage?

Damit bist du nicht allein. Ein schlechtes Verhältnis zu den Eltern oder andere Hürden können immer auftreten. In dem Fall gibt es aber auch noch einige weitere Möglichkeiten, finanziell unabhängig zu studieren:

Duales Studium

Im Dualen Studium bist du bei einer Firma angestellt und bekommst ein festes Gehalt. Dafür arbeitest und lernst du parallel zum Studium in der Firma. Das kann insgesamt sehr anstrengend sein, sichert dich aber finanziell und jobtechnisch ab. Eine gute Möglichkeit, sich den Studienwunsch zu erfüllen.





Am besten, du kalkulierst einmal deine monatlichen Ausgaben durch, um gut haushalten zu können

Stipendien

Stipendien bekommen nur Überflieger*innen? Denkste! It's the 2024 season: Im Auswahlverfahren für Stipendien kannst du dich mit vielen Kriterien durchsetzen. Vielleicht arbeitest du in einem Ehrenamt, bist Trainer*in in einem Sportverein oder engagierst dich für Klimaschutz?

Eine Übersicht zu ausgeschriebenen Stipendien gibt es zum Beispiel unter www.studienwahl.de/finanzielles/finanzierungsmoeglichkeiten/stipendien. Bewirb dich doch einfach mal – was hast du zu verlieren?

Werkstudent*innen-Jobs

Je nach Branche und Stundenzahl pro Woche können Werkstud-Stellen sehr gut bezahlt sein. In den Semesterferien darfst du auch mehr arbeiten. Bedenke: Dafür geht auch ein gutes Stück Zeit drauf. Eventuell musst du dein Studium verlängern, weil du den vorgesehenen Plan dadurch nicht schaffst. Das ist aber nicht schlimm. Im Verlauf deines Studiums wirst du merken, dass viele Studierende aus verschiedenen Gründen mehr Zeit benötigen.

Studien-(Abschluss-)Kredit

Natürlich kann man zur Finanzierung auch Kredite aufnehmen. Besonders hilfreich kann das sein, wenn dir etwa zum Ende deines Studiums die Zeit oder Puste ausgeht, neben der Bachelorarbeit viel zu arbeiten. Mit einem Studienabschlusskredit kannst du dir dafür Zeit frei schaufeln.

WELCHE KOSTEN KOMMEN AUF DICH ZU?

Wenn dein monatliches Einkommen feststeht, gilt es damit zu haushalten. Als erstes solltest du dir darüber im Klaren sein, welche Fixkosten auf dich zukommen. Monatlich steht zum Beispiel die Miete, Strom, Handyvertrag, Versicherungen, Netflix und der Fitnessstudio-Beitrag an, hinzukommen Kosten für Kleidung, Kino, die Wocheneinkäufe und hier und da vielleicht auch mal ein Coffee to go – da kommt einiges zusammen. Einmal pro Semester steht für Student*in außerdem die Überweisung des Semesterbeitrags an, der an jeder Hochschule unterschiedlich hoch ist (etwa 100 bis 250 Euro). Auf diese größere Summe solltest du rechtzeitig vorbereitet sein – überweist du das Geld nicht, wirst du exmatrikuliert und verlierst deinen Studierendenstatus.

VERSICHERT? NA ABER SICHER!

Kranken- und Haftpflichtversicherung

Meistens bist du direkt nach Schulabschluss noch über die Familie kranken- und haftpflichtversichert. Hast du schon eine Lehre gemacht, hast du wahrscheinlich eine gesetzliche Krankenversicherung, in der du auch zum Studierendentarif weiter versichert bleiben kannst. Die Haftpflichtversicherung schützt dich, solltest du einmal versehentlich das Eigentum von jemand

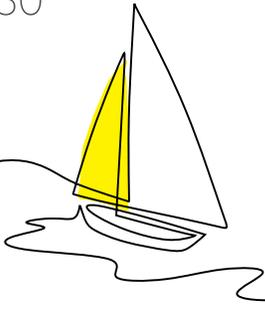
anderem beschädigen und ist daher unerlässlich. Informiere dich also unbedingt, ob der Versicherungsschutz durch deine Eltern noch gegeben ist oder du dich selbst versichern musst.

Berufsunfähigkeitsversicherung

Als Student*in und Berufseinsteiger*in ist es sinnvoll, eine Berufsunfähigkeitsversicherung abzuschließen. Die Berufsunfähigkeitsversicherung tritt in Kraft, wenn du wegen eines Unfalls oder einer Krankheit deinen Beruf nicht mehr ausüben kannst. Eine staatliche Unterstützung gibt es im Falle eines Falles erst, wenn du schon fünf Jahre gearbeitet hast – und diese ist dann zudem sehr niedrig. Da du als junge*r, gesunde*r Versicherungsnehmer*in zusätzlich günstigere Konditionen bekommst, ist es wichtig, sich so früh wie möglich zu versichern.

Hausratversicherung

Du wirst flügge aka. ziehst von zu Hause aus und beziehst deine erste eigene Wohnung? Dann kann eine Hausratversicherung zum Schutz deiner Einrichtung sinnvoll sein. Steht in deiner Bude nur ein zusammengeschaubtes Bett aus alten Paletten und die zerfledderte Couch von Kleinanzeigen, erscheint die Versicherung auf den ersten Blick zwar nicht so notwendig, doch sobald teureres oder neuwertiges Inventar vorhanden ist, etwa Elektrogeräte oder andere Wertsachen, lohnt es sich.



KIELER UNI LIVE @ KIELER WOCHEN 2024

Advertorial

Sei dabei, wenn die größte Uni Schleswig-Holsteins auf das größte Volksfest Nordeuropas trifft!

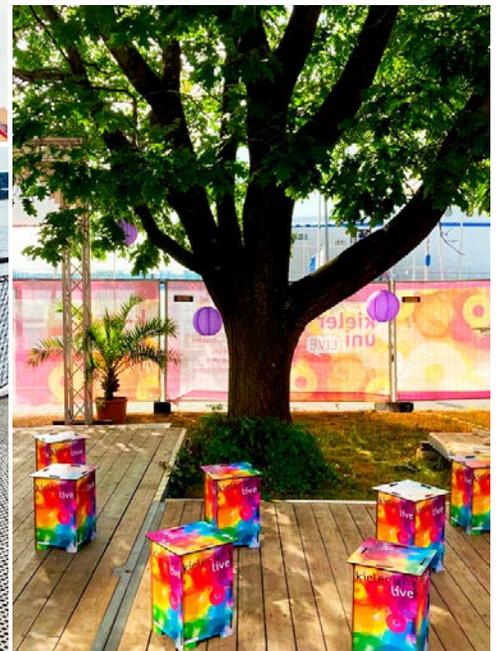
Wer erfahren möchte, was in der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) genau erforscht wird, sollte auch in diesem Jahr unbedingt zur „kieler uni live“ auf die Kieler Woche kommen! Vom 22. bis 30. Juni 2024 verwandelt sich die Wiese vor dem Internationalen Begegnungszentrum (IBZ) am Anfang der Kiellinie wieder in ein großes Forschungsareal mit buntem Programm. Zeit fürs Experimentieren, Staunen und Erleben ist täglich von 10 Uhr bis 17 Uhr – willkommen sind alle! Für Kinder mit Eltern, Studieninteressierte oder Alltags-Neugierige aller Altersgruppen bieten 200 Studiengänge, acht Fakultäten, vier Forschungsschwerpunkte und zwei Exzellenzcluster jede Menge Stoff mit spannenden Menschen, Geschichten und Gesprächen. Eintritt ist natürlich frei!

BUNTES PROGRAMM

Die CAU zeigt dir spannende Einblicke in die Wissenschaft und präsentiert dir eine tierische Regatta, Meeresforschung von der Küste bis zur Tiefsee und viele weitere Stationen, an denen du auf Entdeckungs- und Zeitreise gehen kannst. Auch die Forschungswerkstatt ist wieder mit einem tollen Programm dabei. Und beim beliebten Format der Blitzsprachkurse kannst du dich erneut in zum Beispiel Chinesisch, Polnisch oder Portugiesisch ausprobieren und die Vielfalt der Sprachen entdecken.

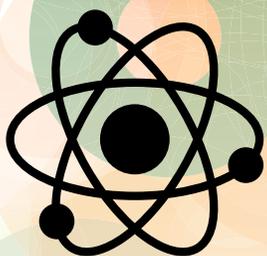
WIEDER DABEI: „BACHELOR OF KIWO“

Wenn studieren, dann doch bitte mit Abschluss: Wer sich erfolgreich durch den Wissensparcours bewegt, einige Kurse belegt und Lust auf eine Extraportion Spaß hat, bekommt den „Bachelor of Kieler Woche“ inklusive Urkunde und Abschlussfoto. Geeignet ist das Schnellstudium für alle ab 6 Jahren. Voraussetzung ist Neugier auf Wissen.



CAU trifft Kiwo! Und dich treffen wir dort auch, nicht wahr?

Besuche die Uni Kiel auf der Kieler Woche 2024 und entdecke die Welt der Wissenschaften!
Alle Informationen zur kieler uni live findest du unter www.uni-kiel.de/live.

**kieler
uni****LIVE****22.–30.6.****Kiellinie 5–7**

Vom Campus an die Kiellinie:
Spannende Experimente, Exponate
und jede Menge Expertise



Täglich von 10 bis 17 Uhr:
Große Eventfläche mit buntem
Programm



»Bachelor of KiWo«:
Unser Mitmach-Studium für Euch

Unser Programm: www.uni-kiel.de/live



DAS GEHT AN DER CAU DIGITALE RINGVORLESUNGEN

Über den eigenen Tellerrand hinausblicken – diese Möglichkeit hast du im Sommersemester 2024 durch die Teilnahme an der digitalen Ringvorlesung „Intersektionalität interdisziplinär – Fachdidaktiken im Dialog“. Ausgerichtet wird sie von den geschichtsdidaktischen Abteilungen der CAU Kiel und der Universität Köln.



Was? Überall „Inter“? Intersektionalität im interdisziplinären Dialog der gesellschaftswissenschaftlichen Unterrichtsfächer
Wann? 24. April
Wer? Prof. Dr. Martin Lücke (FU Berlin)

Was? Sprache, Status, Leistung: Mehrsprachigkeit als Vorteil benachteiligter Schüler*innen
Wann? 8. Mai
Wer? Prof. Dr. Katharina Wesselmann (Universität Potsdam)

Was? Kulturelle Komplexität, Identitätsbildung und Intersektionalität im Kontext philosophischer Bildungsprozesse
Wann? 15. Mai
Wer? Prof. Dr. René Torkler (Universität Kiel)

Was? Die Rolle von Intersektionalität für eine subjektorientierte Politische Bildung. Eine Einordnung
Wann? 29. Mai
Wer? Dr. Lara Kierot (Universität Wien)

Was? Intersektionale Perspektiven auf die Kommunikation von Forschungsergebnissen
Wann? 5. Juni
Wer? Dr. Friederike Enßle-Reinhardt (TU Chemnitz)

Was? Diversität im Musikunterricht
Wann? 12. Juni
Wer? Prof. Dr. Juliane Gerland (FH Bielefeld)

Was? „Wehr dich dagegen. Du musst dich dagegen wehren.“ (Re-)Produktion, Dekonstruktion und Rekonstruktion im Kontext intersektional informierter Fachdidaktik am Beispiel literaturdidaktischer Überlegungen
Wann? 19. Juni
Wer? Jun.Prof. Dr. Nina Simon (Universität Leipzig)

Was? Differenztheoretische und intersektionale Perspektiven auf Geschichtsunterricht. Theoretische Bezugspunkte und methodische Annäherungen
Wann? 26. Juni
Wer? Dr. Heike Krösche (Universität Innsbruck)

Was? Intersektionalität in der germanistischen Literatur- und Mediendidaktik. Ansätze, Forschungsdesiderate und Potenziale
Wann? 3. Juli
Wer? Jun.Prof. Dr. Magdalena Kißling (Universität Paderborn) / Dr. Ina Henke (Universität Münster)

Was? Intersektionalität interdisziplinär
Wann? 10. Juli
Wer? Dr. Franziska Rein (PH Ludwigsburg und Universität Hildesheim) / Anna Lienau (Universität Kiel) / Jan-Christian Wilkening (Universität zu Köln)

Die Ringvorlesungen finden jeweils von 18 bis 19.30 Uhr online via Zoom statt.

Zoom-Link: <https://uni-koeln.zoom.us/j/3652268665#>

Für Interessierte
aus Hochschule und
Öffentlichkeit



Unter Intersektionalität wird die Erforschung des Zusammenwirkens verschiedener Ungleichheitskategorien und deren Implikationen für die Entstehung gesellschaftlicher Machtverhältnisse verstanden. Dabei ist noch unklar, in welchen Verhältnissen Inklusion, Diversität und Intersektionalität zueinanderstehen und welche Konsequenzen das für die jeweiligen Fachdidaktiken und Lern- und Lehrprozesse hat. Ziel der Ringvorlesung ist es daher, bisher vorliegende verschiedene fachspezifische Perspektiven in Bezug auf Intersektionalität sichtbar zu machen, um Potenziale und Limitationen zu diskutieren.



STUDIENBERATUNG

DEIN LOTSE DURCH DAS STUDIERENDENMEER

Ob du gerade das Abenteuer Studium beginnst oder schon mittendrin steckst – an der Universität Kiel gibt es mehrere Möglichkeiten zur Beratung in der weiten Welt des Studiums.

Lass uns dein Uni-Leben doch mal fix durch die maritime Brille betrachten: Du stehst quasi am Ufer der Möglichkeiten und vor dir tobt der wilde, akademische Ozean. Hier plätschern vielleicht ein paar Zweifel am Studienfach, dort drüben treiben ein paar Fragen zu diversen Studienangelegenheiten, und die Wellen von zu treffenden Entscheidungen schlagen hoch. Um nicht auf Grund zu laufen, gibt es an der Universität Kiel mehrere hilfreiche Beratungsmöglichkeiten. Okay okay, genug mit den Metaphern...

WARUM STUDIENBERATUNG? DARUM!

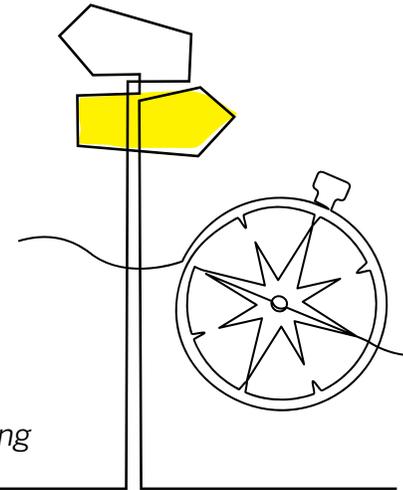
Wir geben zu: Im Studium kann man bei den vielen verschiedenen Studienoptionen schon mal den Durchblick verlieren. Könntest du etwas Orientierung, Hilfe und persönliche

Beratung gebrauchen, dann kommen hier die Expert*innen der Zentralen Studienberatung ins Spiel: Die Berater*innen stehen dir bei jeder Frage zu deinem Studium an der Universität Kiel zur Seite – von der Wahl des richtigen Faches über einen Studienfachwechsel bis hin zu weiteren spezifischen Herausforderungen während deines Studiums.

UND BEI ANDEREN ANLIEGEN?

Hast du hingegen Fragen zu den Themen Bewerbung, Auswahlkriterien, Zulassungsverfahren, Zulassungs- oder Ablehnungsbescheid, Einschreibung, Rückmeldung und Beurlaubung so gibts an der CAU natürlich auch die richtige Adresse: der Studierendenservice. Schau mal vorbei unter studium.uni-kiel.de/de/studierendenservice.

Und wenn du eine ausländische Staatsbürgerschaft und eine ausländische Hochschulzugangsberechtigung oder einen ausländischen Studienabschluss hast, so kannst du dich bei Fragen an das International Center wenden. Mehr Infos findest du unter www.international.uni-kiel.de.



Zentrale Studienberatung der Uni Kiel

Aktuelle Sprechzeiten:
siehe www.zsb.uni-kiel.de

Studierendenservice

Bei Fragen zu Bewerbung,
Einschreibung und Zulassung
[www.studium.uni-kiel.de/de/
studierendenservice](http://www.studium.uni-kiel.de/de/studierendenservice)

International Center

www.international.uni-kiel.de



JOBMESSE TALENT TRANSFAIR

ENTDECKE DEINE ZUKUNFT!

Es ist an der Zeit, deine Karriere in die eigenen Hände zu nehmen und deinen Weg zum Erfolg zu planen? Dann besuche am 23. Mai unbedingt die talent transfair – die gemeinsame Jobmesse der CAU und FH Kiel – auf dem Campus der Christian-Albrechts-Universität!

Die talent transfair an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel bietet dir am 23. Mai von 10 bis 18 Uhr die ultimative Gelegenheit, mit rund 100 renommierten Unternehmen in Kontakt zu treten und deine beruflichen Träume zu verwirklichen – es ist für alle Fachbereiche etwas dabei! Hier findest du sicherlich den perfekten Arbeitgeber für deine Zukunft!

WAS ERWARTET DICH?

Impuls-Workshops: Lerne von den Besten und erweitere dein Wissen in spannenden Impuls-Workshops. Erhalte wertvolle Einblicke, die deine berufliche Entwicklung vorantreiben.

Speed-Recruiting: Nutze die Chance, deine potenziellen Arbeitgeber*innen in kurzen, intensiven Gesprächen kennenzulernen und deine Persönlichkeit zu zeigen. Schnell, effektiv und vielleicht sogar der Startpunkt für deine nächste berufliche Herausforderung!

talent transfair community: Dank der „talent transfair community“ wird es noch einfacher, mit spannenden Unternehmen ins Gespräch zu kommen! Erstelle dir ein kurzes, persönliches Profil und lass dich direkt von Aussteller*innen kontaktieren. Spare Zeit und maximiere deine Chancen auf einen erfolgreichen Einstieg ins Berufsleben!

Career Corner: Perfektioniere deine Bewerbungsunterlagen mithilfe von Expert*innen aus dem Career Center der CAU und erhalte wertvolle Tipps, um bei potenziellen Arbeitgeber*innen einen bleibenden Eindruck zu hinterlassen.

Gründungsberatung: Träumst du davon, dein eigenes Unternehmen zu gründen? Erhalte am Stand des Zentrums für Entrepreneurship (ZfE) wertvolle Beratung von Expert*innen und erfahre, wie du deine Geschäftsidee erfolgreich umsetzen kannst.

Kiel.Works: Als Projekt der Kieler Wirtschaftsförderung liegt der Fokus auf der frühzeitigen Verbindung zwischen Kieler

Studierenden und Unternehmen. Bei Fragen zum Jobeinstieg, zu spannenden Kieler Unternehmen oder Support bei deinen Bewerbungsunterlagen bekommst du auch hier Unterstützung.

Coffeebike by Kiel.Works: Hier kannst du dich für deine Gespräche stärken und deine Energiereserven für das Speed-Recruiting und die Workshops aufladen ...

Die talent transfair bietet dir alles, was du brauchst, um deinen beruflichen Weg zu ebnen und deine Karriere-Träume zu verwirklichen. Sei dabei und starte deine Zukunft noch heute!

Alle Infos rund um die Messe gibt es auf www.talenttransfair.de.

Anmeldemöglichkeiten für Workshops und Speed-Recruiting findest du hier:



Foto: Jürgen Haack, Uni Kiel



talent transfair

Die Jobmesse der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel
und der Fachhochschule Kiel

Donnerstag

23. Mai 2024

10:00 bis 18:00 Uhr

Christian-Albrechts-Platz Uni Kiel

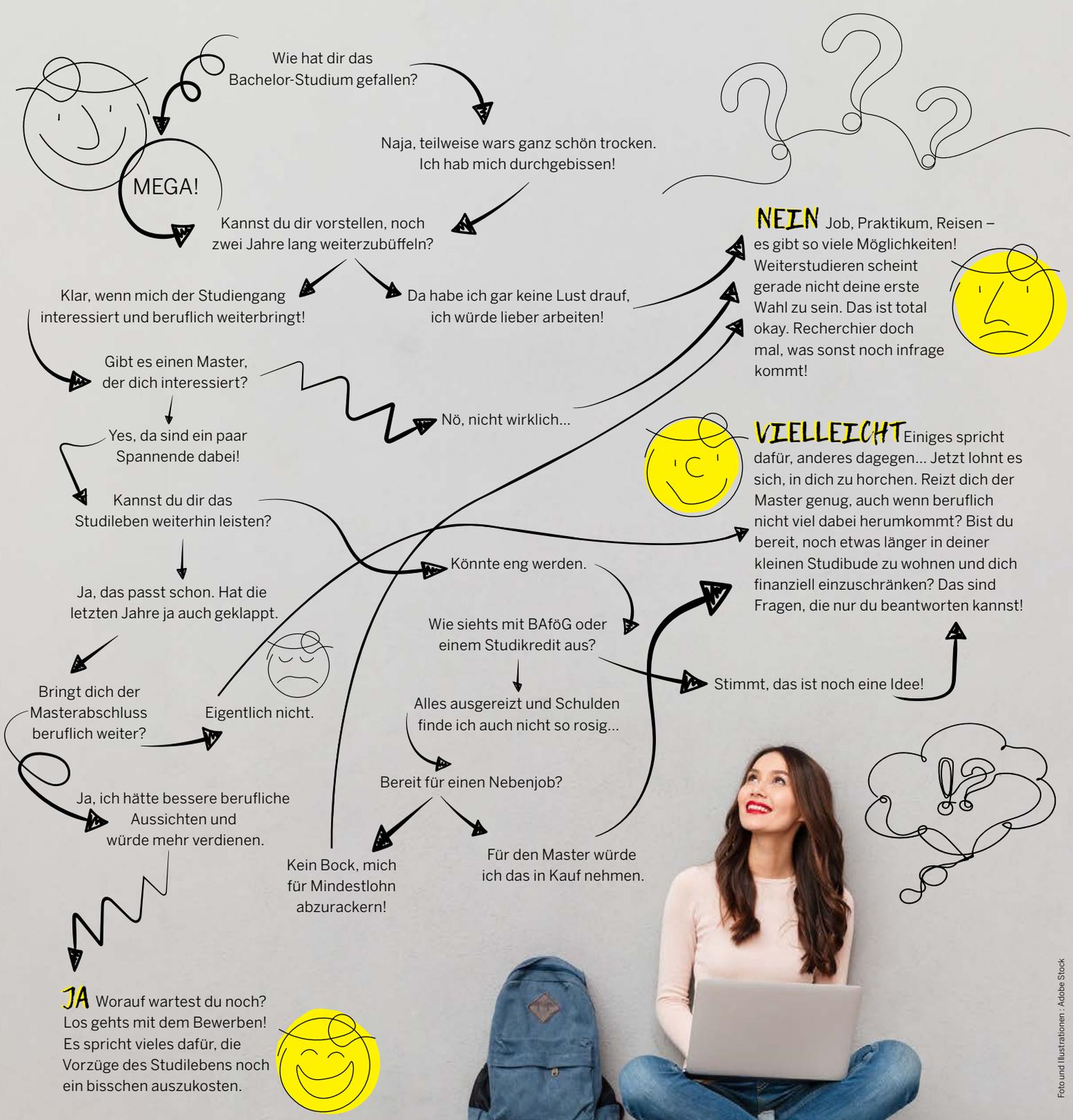
- ... über 100 Unternehmen
- ... Speed-Recruiting & Workshops
- ... Bewerbungsmappenchecks
- ... Coffeebike u.v.m.



Studi-Job | Praktika | Trainee | Berufseinstieg | Jobwechsel | Existenzgründung

MASTER: JA, NEIN, VIELLEICHT?

Fast alle Studis stehen irgendwann vor der Frage: Soll ich noch einen Master machen?
Keine leichte Entscheidung! Wir helfen dir, die richtige Wahl für dich zu treffen.





INNOVATIONS- UND TRANSFERTAG AN DER CAU CHANCEN SICHTEN, KARRIERE BOOSTEN, ZUKUNFT FORMEN

Tauche ein in eine Welt voller Karrierechancen und Praxisbezug beim Innovations- und Transfertag der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel!

Am Donnerstag, den 6. Juni, öffnet die Uni Kiel die Türen des Wissenschaftszentrums zu einer einzigartigen Plattform, die Studierenden wie dir die Möglichkeit bietet, direkt mit führenden Vertreter*innen aus Industrie, Forschungseinrichtungen und Gründerszene in Kontakt zu treten.

WAS ERWARTET DICH?

Karrierewege erkunden: Entdecke den Weg von der Forschung bis zur Praxis und erfahre mehr über mögliche Karrierewege in diesem spannenden Bereich. Die Veranstaltung konzentriert sich darauf, wie wissenschaftliche Erkenntnisse in die Industrie übertragen werden können, um Studierenden wie dir neue Perspektiven zu eröffnen.

Praxisnahes Lernen: Erhalte Einblicke in aktuelle Forschungsprojekte und ihre Anwendungen in der Industrie. Die CAU zeigt dir, wie Wissenschaft den Alltag beeinflusst und welche Möglichkeiten sich daraus für deine berufliche Entwicklung ergeben.

Wissenstransfer: Nimm an inspirierenden Vorträgen teil, um dein fachspezifisches Wissen zu vertiefen und deine persönlichen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Tauche ein in die Gründerszene und tausche dich mit jungen Gründer*innen aus, um neue Einblicke zu gewinnen.

Netzwerken: Knüpfe wertvolle Kontakte mit Branchenexpert*innen, potenziellen Arbeitgeber*innen und anderen Studierenden. Nutze diese Gelegenheit, um dein Netzwerk auszubauen und mögliche Karrierechancen zu erkunden.

Foto: Beris Nickel

Sei dabei!

**ANHEuern
IN KIEL!**

Für unsere Crew suchen wir
**Minijobber,
Werkstudenten
und Teilzeitkräfte**
für die Bereiche
SERVICE | BAR

**JETZT
BEWERBEN!**
per Mail an
kiel@gosch.de

WIR SUCHEN:

**Mitarbeiter für
Service & Bar**

- **Minijob**
- **Werksstudenten**
- **Teilzeit**

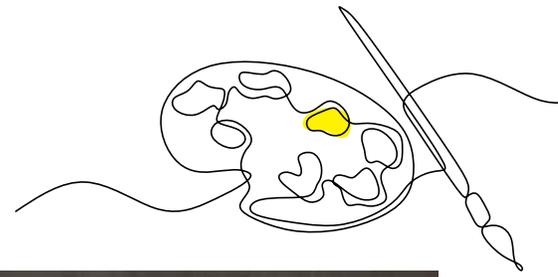
JAN&HEIN&KLAAS&PIT
Craft · Beer · Food

Kiels größtes **Craft-Beer-Restaurant**

Bewirb Dich bei uns: info@jhkp.de · Holstenbrücke 1 · 24103 Kiel
www.jhkp.de · ☎ 0431/12837006 · Folgt uns auf Instagram 📷

NEUES VON DER FH KIEL

An der Fachhochschule Kiel ist immer was los! Wir verraten, welche Events aufs Ostufer locken und was es sonst so Neues gibt.



AUSGEZEICHNET!

DIE FH KIEL IST FAMILIENGERECHTE HOCHSCHULE

Das langjährige Engagement der FH Kiel für familiengerechte Arbeits- und Studienbedingungen zählt sich aus: Die berufundfamilie Service GmbH würdigte die Fachhochschule mit dem Zertifikat mit Prädikat. Bereits seit 2014 nimmt die FH am Audit teil und setzte in der Vergangenheit eine ganze Reihe von Maßnahmen erfolgreich um. Welche konkret? Etwa das Kinderferienprogramm und die Vereinheitlichung von Gremienzeiten ebenso wie die familienbedingte Vorabanmeldung für teilnahmebeschränkte Lehrveranstaltungen am Fachbereich Soziale Arbeit und Gesundheit. „Wir freuen uns, dass wir im Rahmen unserer vierten Auditierung die höchste Stufe erreicht haben“, sagt FH-Kanzlerin Dr. Anja Franke-Schwenk. „Die Vereinbarkeit von Beruf, Studium

und Familie ist ein wesentlicher Aspekt der Profilbildung als attraktiver Arbeits- und Studienort.“ Zeit zum Füße hochlegen ist keine, denn weiterführende Ziele wurden bereits definiert, unter anderem die Fortbildung von Führungskräften, die Schaffung von Kita-Belegplätzen und die Umsetzung des Nachteilsausgleichs aufgrund besonderer familiärer Sorgeverantwortung.



Foto: Unsplash



Möchte Frauen aus Afghanistan den Weg ins Studium ebnet: DAAD-Preisträgerin Anita Safi

DAAD-PREIS FÜR AFGHANISCHE MASTER-STUDENTIN

Vergangenes Semester erhielt die Data-Science-Studentin Anita Safi auf Vorschlag der FH Kiel den Preis des Deutschen Akademischen Austauschdienstes (DAAD) für besondere Leistungen ausländischer Studierender. Mit dem Preis ehrt der DAAD die akademischen Leistungen und die Vorbildfunktion der Studentin. Für sie habe die mit 1.000 Euro dotierte Auszeichnung eine doppelte Funktion, erklärte Anita Safi: „Mit dem Preisgeld möchte ich zwei afghanische Mädchen unterstützen, die im Ausland studieren wollen, und das Geld wird ihnen helfen, ihre Online-Highschool-Ausbildung zu beenden. Außerdem kann ich auf die schreckliche Situation der Frauen in Afghanistan und die schwierige soziale Lage im Iran aufmerksam machen, wo so viele junge Menschen ihr Leben verloren haben, nur weil sie grundlegende Menschenrechte einforderten.“

Foto: Felix Klein

E-SPORT HOCHSCHULTURNIER GEHT IN NEUE RUNDE

„KIEL OF LEGENDS“

Die FH Kiel richtet in Kooperation mit dem E-Sport-Verband SH, dem Landeszentrum für E-Sport und Digitalisierung SH sowie Baltic eSports Kiel zum zweiten Mal das E-Sport-Turnier „Kiel of Legends“ aus. Der Name lässt es erahnen: Im Mittelpunkt steht das Fantasy-Strategiespiel „League of Legends“. Am Start sind Teams, von denen mindestens ein Mitglied an einer Hochschule in Schleswig-Holstein oder Hamburg eingeschrieben ist. Nach den Online-Qualifikationsturnieren

im April treten die Teams vom 2. bis 4. Mai in den Offline-Finalspielen gegeneinander im Bunker-D an – dort wird die Galerie zum Gamingstudio umgebaut und die Bunker-Bühne als Sendestudio für Live-Übertragungen des Events genutzt. Wer also zuschauen möchte, ist vor Ort willkommen, kann die Finalsspiele aber auch im Livestream verfolgen. Dieser wird vom Campus-TV auf Twitch übertragen (https://www.twitch.tv/ctv_fh-kiel). Mehr Infos: www.kieloflegends.de



Foto: Kristina Thiel

Kiel of Legends 2023: Ein Team bereitet sich in einem der beiden Gaming Rooms auf sein Match vor

KUNST & KULTUR

KUNSTAUSSTELLUNG IM BUNKER-D

Täuschend echt sehen sie aus, die Figuren von Birgit Lindemann: Ihre liebevoll ausgearbeiteten Ton-Plastiken scheinen direkt im Alltag angehalten worden zu sein. In der Ausstellung „Alle Tage Mensch“ zeigt die Künstlerin einen Querschnitt ihrer Arbeiten. Die Bildhauerin arbeitet vorwiegend mit Terrakotta, einem groben und porösen Ton (wörtlich „gebackene Erde“), der unglasiert bleibt. Dank der Bemalung mit farbigen Pigmenten und durch realistische Proportionen schafft Lindemann trotz rauer Oberflächen eine beinahe unheimliche Annäherung an die Realität. Neben ihren Terrakotta-Büsten, Torsi und Ganzkörper-Figuren unterschiedlicher Formate wirft die Künstlerin in ihren jüngsten Wandinstallationen auch aktuelle Fragen nach dem zukünftigen Zusammenleben auf. Ergänzt wird die Schau durch zwei digital gesteuerte Lichtobjekte, die sich mit Fraktalen befassen. Besuche die Ausstellung noch bis zum 17. April 2024.

Öffnungszeiten: montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr, mittwochs zusätzlich von 10 bis 20 Uhr, weitere Termine unter bunker-d@fh-kiel



Foto: Kai Feddersen

Schon mal die nächste Ausstellung vormerken:

...and the sky is blue
Malerei und Grafik von Sebastian Richter
16. Mai bis 26. Juni 2024



Foto: Sebastian Richter

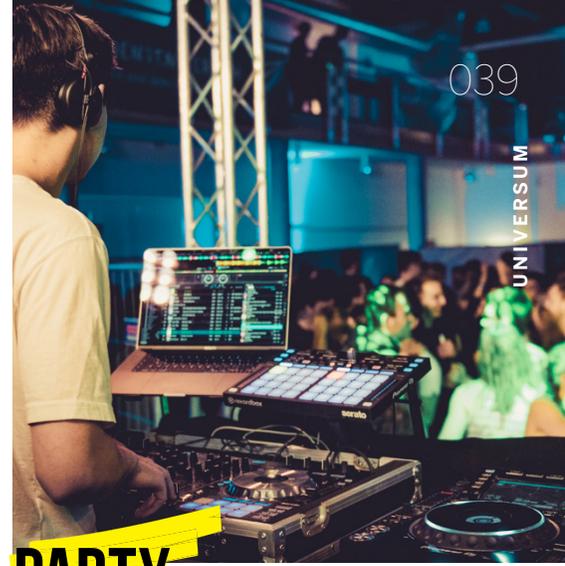


Foto: Fabian Lippke

PARTY

SEMESTER OPENING PARTY

Party-Animals aufgepasst: Die SEMESTER OPENING Party kommt erneut zurück aufs Ostufer – genauer gesagt in die Schwentine Mensa! „Die SEMESTER OPENING Party auf dem Campus der FH Kiel ist für mich ein Herzensprojekt, denn so rücken wir den Fokus auf das Ostufer und bieten den Studierenden hier ein Event mit einem fantastischen Ausblick aufs Wasser“, sagt Moritz Stetzkamp, stellvertretender Leiter der Stabsstelle Kultur- und Eventmanagement beim Studentenwerk SH. Willkommen sind Studis und Friends aller Kieler Hochschulen.

Wann? Freitag, 12. April 2024, 22.30 bis 4 Uhr
Wo? Studentenwerk SH, Schwentine Mensa, Grenzstr. 14, Kiel

Tickets: Die Karten sind im Vorverkauf bei Hugendubel in der Holtener Straße 116 oder beim AstA der FH Kiel zu den Öffnungszeiten erhältlich (10 Euro). Beim AstA gibt es zudem EarlyBird-Karten für 8 Euro (nur die ersten 100 Karten). Die restlichen limitierten Karten gibt es für 12 Euro an der Abendkasse.

VERANSTALTUNGEN IM MEDIENDOM

Neben jeder Menge Kino- und Hörspielabenteuern (Programm unter fh-kiel.de/mediendom/programm/) erwarten dich in der 360-Grad-Kuppel auch wieder spannende Vorträge und ein eindrucksvolles Konzerterlebnis aus klassischen Liedern, Popballaden und Musicaltiteln in 3-D, bei dem reale und virtuelle Welten verschmelzen.

KONZERT:

Viola Schnittler und Sergey Rotach:
Musik der Sterne
– Lieder, die der Himmel schreibt
9. Juni um 14.30 Uhr

VORTRÄGE:

Rainer Christiansen:
Flug in die Unendlichkeit – Mit dem Mediendom in die Weiten des Alls
12. April um 18.30 Uhr
Thomas Schröder:
Wanderungen über den Sternenhimmel
13. April um 20.30 Uhr
25. Mai um 18.30 Uhr

Judith und Christian Hemepe:
Die Frühlingssternbilder und ihre Sagen
4. Mai um 18.30 Uhr
Petra Mohr:
Oumuamua, Außerirdische und der ganze Rest Fantasie und Forschung auf der Suche nach Leben
25. Mai um 18.30 Uhr



EIN SCHAUFENSTER IN DIE KUNSTSCHULE HINEIN: DER SPCE | MUTHESIUS

Was passiert eigentlich in einer Kunsthochschule? Wer einen Blick durch die großen Schaufenster des spce | Muthesius wirft, ist mittendrin im bunten Treiben. Denn der Ausstellungsraum der Muthesius Kunsthochschule an der Andreas-Gayk-Straße 7–11 bietet laufend ein abwechslungsreiches Programm. Hier zeigen nicht nur Studierende und Lehrende ihre Arbeiten, sondern es gibt auch Film-Screenings, Performances, Preisverleihungen und Partys. Das Beste: alles zum freien Eintritt!

NEWS VON DER MUTHESIUS

An der Muthesius Kunsthochschule Kiel geht es in diesem Semester wieder künstlerisch, kreativ und musikalisch her – die coolsten Ausstellungen und Veranstaltungstipps verraten wir dir hier!

JAHRESAUSSTELLUNG

EINBLICK/ AUSBLICK 2024

„Einblick/Ausblick“ heißt die Jahresausstellung der Muthesius Kunsthochschule. Jedes Jahr im Juli bietet das mehrtägige Festival die Möglichkeit, Einblicke in die Kunsthochschule und die studentischen Arbeiten zu erhalten. So verwandeln sich vom 18. bis 21. Juli die Ateliers, Werkstätten, Hörsäle, Studios und Arbeitsräume in eine rund 10.000 Quadratmeter große Ausstellung: Besucher*innen können vier Tage lang einen Einblick in das künstlerische Schaffen der Studierenden erhalten. Auf dem Hof gibt es zudem ein buntes Programm mit Performances, Vorführungen, Musik und Köstlichkeiten. Infos über Standorte, Ausstellungen und Programm auf www.muthesius-kunsthochschule.de.

18. bis 21. Juli • Eröffnung 18. Juli, 17 Uhr
• Muthesius Kunsthochschule



Was im spce im Sommersemester besonders zu empfehlen ist:

AUSSTELLUNG

„YOU AND ME AND A BOOK MAKES THREE“

Seit elf Jahren gibt es die Reihe „KUNST HEFTE“ an der Muthesius Kunsthochschule: eine Zusammenarbeit zwischen dem Lehrgebiet Buchgestaltung im Studiengang Kommunikationsdesign und den verschiedenen Klassen der Freien Kunst. Dabei arbeiten immer zwei Studierende aus den beiden Bereichen zusammen. Sie entwickeln gemeinsam eine Publikation, die erforscht, wie die Übersetzung einer künstlerischen Arbeit in ein Buchobjekt aussehen könnte. Die Ausstellung „you and me and a book makes three“ zeigt alle 65 Hefte, die bislang entstanden sind. Daran beteiligt haben sich Studierende und ihre Professor*innen Annette E. le Fort, Isa Melsheimer, Almut Linde und Andreas Greiner. Bis 3. Mai werden jeden Dienstag um 18 Uhr einzelne Paare aus Grafiker*innen und Künstler*innen ihr Objekt vorstellen.

12. April bis 4. Mai • spce | Muthesius • Mi bis Sa, 14 bis 18 Uhr

Weitere
Veranstaltungen:

AUSSTELLUNG

„REFLECTIONS“

Reflexionen – das sind sowohl physische Phänomene wie Spiegelungen, Halleffekte und Lichtreflexionen in unserer äußeren Umgebung als auch die geistige Aktivität des Nachdenkens, Bewusstwerdens, Auseinandersetzens und Grübelns. In diesem Spannungsfeld zwischen visuell wahrnehmbaren Reizen und Reflexionen sowie inneren Gedankengängen liegen die Schwerpunkte der Kunstwerke, die 22 Studierende der Muthesius Kunsthochschule Kiel aus den Fachklassen für Medienkunst und für Interdisziplinäre künstlerische Praxis in der Herbert-Gerisch-Stiftung in Neumünster zeigen. Kuratiert wird die Ausstellung von Leonie Rösler.

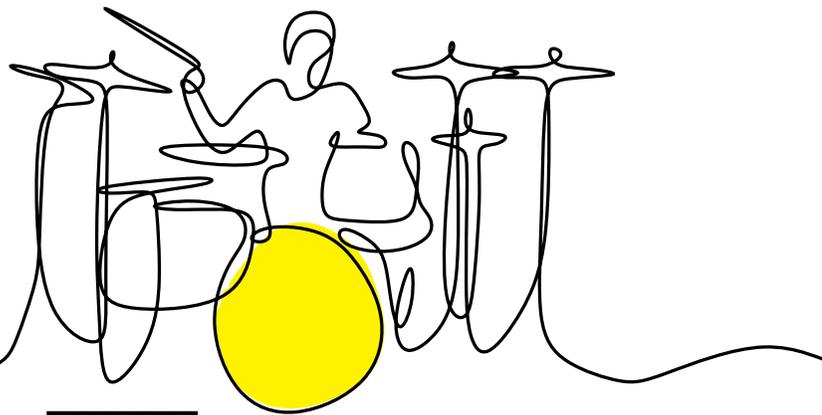
bis 26. Mai • Herbert-Gerisch-Stiftung Neumünster
• Mi bis So, 12 bis 18 Uhr

AUDIOVISUELLE PERFORMANCES

FREQUENZ _ FESTIVAL X MUTHESIUS

Das „Frequenz_ Festival“ bringt experimentelle Musik und audiovisuelle Kunst nach Kiel – mit Konzerten und Workshops für alle. In Kollaboration mit dem spce sind drei Veranstaltungen an der Andreas-Gayk-Straße zu sehen:

- 25. Mai, 21 Uhr: Filip Markiewicz
– Ultrasocial Pop, Performance
- 26. Mai, 17 Uhr, Filip Markiewicz
– Ultrasocial Pop, Interaktive Installation
- 27. Mai, 21 Uhr : ATÖMI
– Multimediale Performance



KONZERT

„SCHLAGZEUG!KLASSE!“ DER MUSIKHOCHSCHULE LÜBECK ZU GAST IN KIEL

„Wir in Kiel“ heißt die Konzertreihe, in der die Musikhochschule Lübeck Konzerte auch außerhalb der Hansestadt spielt. Im Kesselhaus der Muthesius Kunsthochschule ist am Mittwoch, 19. Juni, das Programm „Schlagzeug!Klasse!“ zu Gast. Studierende der Schlagzeugklasse von Prof. Johannes Fischer zeigen ihr Können. Der Eintritt ist frei.

19. Juni, 19.30 Uhr
• Kesselhaus der Muthesius Kunsthochschule

HOW TO HAUSARBEIT

THESIS TALK

Showdown: Du stehst kurz vor dem Abschluss deines Studiums – alles, was noch fehlt, ist diese verflixte Thesis. Hier kommen die Top-Learnings aus der Redaktion, um dir Schweiß und Tränen zu ersparen.

Die Thesis ist kein Hexenwerk, kann aber trotzdem stark verunsichern. Damit du nicht ins Straucheln gerätst, lassen die FIETE-Redakteur*innen ihre Studienzeit Revue passieren und geben Tipps für eine stressfreie Bearbeitungszeit.

PLANUNG IST DIE HALBE MIETE

Beginne nicht auf den letzten Drücker, denn frühe Recherche und ein früher Schreibstart bedeuten weniger Stress nach hinten raus. Wähle ein für dich interessantes Thema, um die Motivation aufrechtzuerhalten. Auch bei der Auswahl deiner Betreuer*innen sei bedacht: Profs, die dich bereits kennen und Expertise zu deinem gewählten Thema besitzen, sind ideal. Regelmäßige Gespräche mit ihnen verhindern, dass du versehentlich in die falsche Richtung arbeitest. Erstelle dir einen Zeitplan mit Deadlines und plane ausreichend Zeit für Druck und Abgabe ein.

DIE „HEISSE“ PHASE

Strukturiere Kapitel stichpunktartig, bevor du zu schreiben beginnst. Das verhindert Verwirrungen. Nutze weniger energiereiche Tage für unaufgeregte To-dos, wie die Erstellung deines Literaturverzeichnisses. Jeder Fortschritt beruhigt. Plane ausreichend Zeit (ca. 2 Wochen) für Formalitäten und Korrekturlesen ein, denn der Teufel steckt ja bekanntlich im Detail.



'N BISSCHEN WAS FÜR DIE MENTALE GESUNDHEIT:

Erst mal raus an die frische Luft: Ein ausgedehnter Spaziergang hilft, den Kopf auszumisten, wenn du mal auf dem Schlauch stehst. Setze dir außerdem realistische Ziele und denk immer daran: Stück für Stück gehts voran! Koche dir dein Lieblingsessen, kauf dir diesen verdammt leckeren Kuchen, schnapp dir ein gutes Buch oder streame deinen Lieblingsfilm. Kurzum: Gönn dir was!

Und denk immer dran: Organisation ist hier echt (fast) alles. Das FIETE-Team wünscht dir viel Erfolg für deine bevorstehende (Abschluss-)Arbeit!

STUDY WITH SOCIAL MEDIA

@lektorat_mac Hier bekommst du allerlei Formulierungshilfen sowie Tipps und Tricks rund um die Thesis mit an die Hand.

@albas_art_of_study Albas Account ist ein echter Allrounder. Auf Instagram und auf dem Blog ist von Formulierungshilfen über Lernmethoden bis Prüfungsangst alles vertreten.

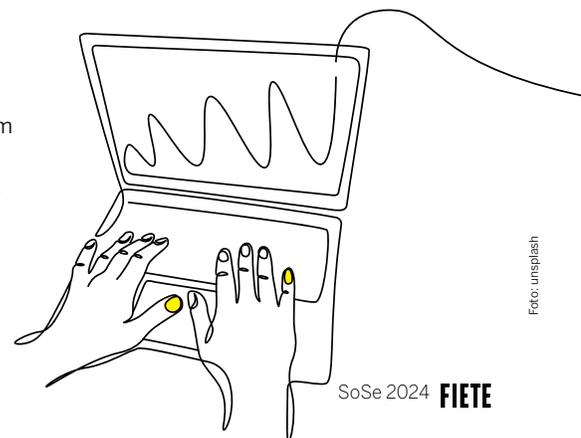
@mind_wanderer Pauline vermischt Wohlfühl-Content mit hilfreichen Tipps rund um Uni und Organisation und macht Lust auf produktives Arbeiten.

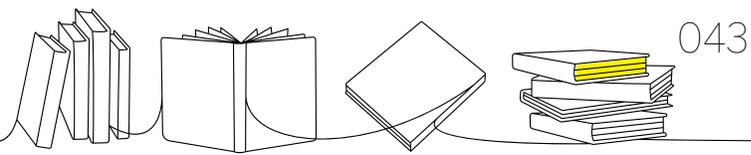
ONLINE-ORTE FÜR STUDIS

Statistik, but make it easy: Wer in seiner Thesis quantitativ forscht, der ist auf dem YouTube-Channel „Statistik am PC“ bestens aufgehoben.

Smart mit Scribbr: Auf Scribbr findest du zu wirklich jeder Fragestellung rund um Studium und Thesis hilfreiche Antworten.

Rausträumen und hineindenken: Study-with-me-Videos auf YouTube sorgen für gemütliche und produktive Atmosphäre während des Schreibens. Unser Highlight: Study at Hogwarts Pomodoro Session.





LESESTOFF MIT TIEFGANG

Schon alle Bücher auf deinem Nachtschrank aufgelesen? Hier zwei starke Buchtipps.

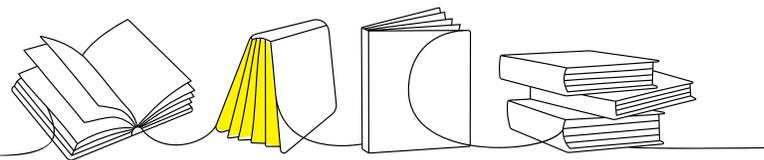


WARUM KÖRPERBEHAARUNG POLITISCH IST

Rasieren, Epilieren, Waxing, Bleichen, Wegcremen, Zupfen mit Pinzette und Faden, Lasern – die Liste der Methoden, Haare zu entfernen, ist lang. Doch warum nehmen Frauen so viele Schmerzen und Kosten auf sich, um sich der Körperbehaarung zu entledigen? Was sagt die Frisur von Frauen über sie, aber auch über unsere Gesellschaft aus? Über weibliche Körperbilder, die Vorstellung von Gender? Ist es ein politisches Statement, Achselhaare zu tragen? Und was haben

Haare mit Antifeminismus, Rassismus und Kapitalismus zu tun? Antworten auf diese Fragen gibt Autorin und Journalistin Franziska Setare Koohestani in ihrem Buch „Hairy Queen“.

Franziska Setare Koohestani: Hairy Queen. Warum Körperbehaarung politisch ist, Ullstein Taschenbuch, 288 Seiten 12,99 Euro



GESCHICHTEN UND HINTERGRÜNDE ZUR KIELER GEBÄRANSTALT

Die Kieler geburtshilfliche Beckenforschung galt im 19. Jahrhundert als herausragend. Um Geburtskomplikationen zu erforschen und zu vermeiden, untersuchten die damaligen Kieler Professoren der Medizinischen Fakultät Gustav Adolph Michaelis und Carl Conrad Theodor Litzmann knöcherne Beckenpräparate von Frauen, deren Geburten aufgrund ihrer Beckenform besondere Komplikationen verursachten und die infolgedessen verstarben. Die beiden Wissenschaftler der Kieler Universität Dr. Ibrahim Alkatout und Dr. Christian Hoffarth greifen diese Untersuchungen in ihrem neuen Buch „Arm, ledig, schwanger“ auf. Anhand von 14 Einzelschicksalen beschreiben sie die sozialen und gesetzlichen Umstände jener Frauen, die im 19. Jahrhundert schwanger wurden und bei der Geburt ums Leben kamen.

Die Kieler geburtshilfliche Beckenforschung galt im 19. Jahrhundert als herausragend. Um Geburtskomplikationen zu erforschen und zu vermeiden, untersuchten die damaligen Kieler Professoren der Medizinischen Fakultät Gustav Adolph Michaelis und Carl Conrad Theodor Litzmann knöcherne Beckenpräparate von Frauen, deren Geburten aufgrund ihrer Beckenform besondere Komplikationen verursachten und die infolgedessen verstarben. Die beiden Wissenschaftler der Kieler Universität Dr. Ibrahim Alkatout und Dr. Christian Hoffarth greifen diese Untersuchungen in ihrem neuen Buch „Arm, ledig, schwanger“ auf. Anhand von 14 Einzelschicksalen beschreiben sie die sozialen und gesetzlichen Umstände jener Frauen, die im 19. Jahrhundert schwanger wurden und bei der Geburt ums Leben kamen.

Ibrahim Alkatout und Christian Hoffarth: Arm, ledig, schwanger, Solivagus Verlag, 461 Seiten, 28 Euro

theaterKIEL*

Dein Studi-Ausweis macht jetzt Theater!

KULTURTICKET

FÜR KIELER STUDIERENDE

Jetzt anmelden und deine Freikarten buchen!



theater-kiel.de/kulturticket

KOOPERATIONSPARTNER



ASTA → MUTHESIUS



Kiel. Sailing. City.

Wir haben was gegen Stromfresser!

KLIMA SCHUTZ STADT KIEL.100%



Gemeinsam Strom sparen!

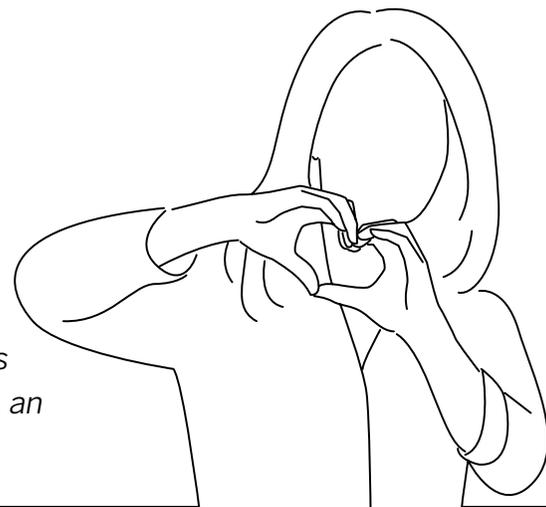
Tauscht Euer altes Kühl- / Gefriergerät gegen ein energiesparendes.

Jetzt bis zu 150 € Zuschuss pro Gerät sichern!



kiel.de/stromsparen

KIELS PLACES TO BE STUDI-EDITION



So viel vorweg: Für Kieler Studis gibts weit mehr zu entdecken als nur das Innere der Hörsäle. Wir zeigen dir Institutionen und Orte, an denen es sich bestens büffeln, socialisen und durchatmen lässt.

ZUM KONTAKTE KNÜPFEN

kulturgrenzenlos e. V.

Dahinter verbirgt sich ein interkulturelles Begegnungsprojekt zwischen jungen Menschen mit und ohne Fluchterfahrung in Kiel. Nach dem Motto „Inklusion durch Freundschaft“ werden sie hier in einem Tandemprojekt zusammengebracht, und bei gemeinsamen Events trifft sich die kulturgrenzenlos-Community zum Sport, Kochen und fröhlichen Zusammensein.

Queer Students Group Kiel

Als offizielle Hochschulgruppe der CAU stärkt sie die Sichtbarkeit von queeren Identitäten und Themen an der Uni. Zur Planung von Events und Geschehnissen im Bereich Queer an der CAU und in Kiel trifft sie sich immer am 1. und 3. Sonntag von 17 bis 19 Uhr in der HAKI, und am 2. und 5. Sonntag im Monat finden in der HAKI Freizeittreffen zu wechselnden Themen an. Willkommen sind Studis und Beschäftigte der CAU, der FH und der Muthesius sowie Nicht-Studis.

Weitere Hochschulgruppen

Die Kieler Hochschulen bieten supercoole hochschulinterne Projekte an, bei denen du aktiv werden kannst und easy Gleichgesinnte triffst. Vielleicht hast du ja Bock, deine eigene Radiosendung beim Campusradio zu moderieren? Oder dich bei deiner Fachschaft zu engagieren? Die Liste der Hochschulgruppen ist lang, klick dich mal durch unter www.fh-kiel.de/studium/campus-mehr/projekte/ oder www.uni-kiel.de/gf-praesidium/de/studentische-vereinigungen/liste-der-studentischen-vereinigungen



Neue Leute treffen, ins Mikro sabbeln und 'ne Radiosendung moderieren – möglich beim Campusradio!

Pogue Mahone

Jeden Montag um 20 Uhr treffen sich Kiels plietsche Köpfe im Pogue Mahone, um ihr Wissen beim Pub Quiz auf die Probe zu stellen. Auf dem Programm stehen insgesamt fünf Runden, in denen du und dein Team knifflige Fragen zu Musik, Promis, Geografie, Sport, Geschichte, der Tierwelt und Co. beantworten müsst. Und sobald die ersten Pints Guinness fließen, entstehen neue Bekanntschaften doch fast von alleine!

ZUM CHILLEN & ERLEBEN

Bunker-D

Das Kultur- und Kommunikationszentrum Bunker-D auf dem Campus der FH Kiel ist hands down unser Lieblingsort auf dem FH-Campus! Wieso? Na, wir sprechen hier von der Kombi aus Café, Bar, Galerie und Kino! Übrigens: Alle Veranstaltungen sind barriere- und kostenfrei, lediglich für einen Besuch im Club-Kino können Kosten anfallen.

ZUM LERNEN & ARBEITEN

Kieler Bibliotheken

Good to know: Du hast nicht nur Zugriff auf die Bücher und Arbeitsplätze in deiner eigenen Hochschulbibliothek, sondern darfst auch in den Regalen aller anderen Kieler Bibliotheken stöbern. Kennst du zum Beispiel schon das ZBW – Leibniz-Informationszentrum Wirtschaft direkt an der Kiellinie? Mit sagenhaftem Fördeblick wird das Lernen doch zum Klacks!

Cowork Nord

Hier gibts Tages-Desks samt WLAN, Kaffee und Tee, und das sowohl in Co-Working-Räumen als auch Stillarbeitsräumen. Wer jeden Tag einen Platz garantiert haben möchte, kann den Flex- und Fix-Desk buchen und bekommt für einen Monat 24/7 einen Schlüssel und sogar die Möglichkeit, vor Ort zu duschen. Gerade die Nachteulen müssen sich hier also nicht an Öffnungszeiten halten.

COBL

Der ehemalige Club erinnert mit den gemütlichen Sofas und Schaukeln zwar eher an ein rustikales Café, aber in Wahrheit versteckt sich hier ein Co-Working-Space. Die großen Tische bieten genug Platz für kleine Grüppchen, es werden allerlei heiße und kalte Getränke angeboten und nach dem langen Arbeits- oder Lerntag verwandelt sich der Ort abends in eine kultige Bar!

FIETES Tipps für deine Suche nach Gleichgesinnten, Erlebnisspots und Kieler Konzentrationshöhlen!

Mediendom

Wir bleiben noch kurz auf dem FH-Campus und springen rüber zum Mediendom. In dem Planetarium kannst du dich zurücklehnen und in unbekannte Welten eintauchen, außerdem richtig coole Konzerte und spannende Abenteuer erleben: Die ungewohnte Perspektive der 360-Grad-Kuppel erlaubt dir faszinierende Reisen in die Welt der Planeten, zu fernen Sternen und Galaxien, in die Vergangenheit und die Zukunft! By the way gar kein schlechter Ort fürs erste Date, so ganz romantisch unterm digitalen Sternenhimmel...

mmhio

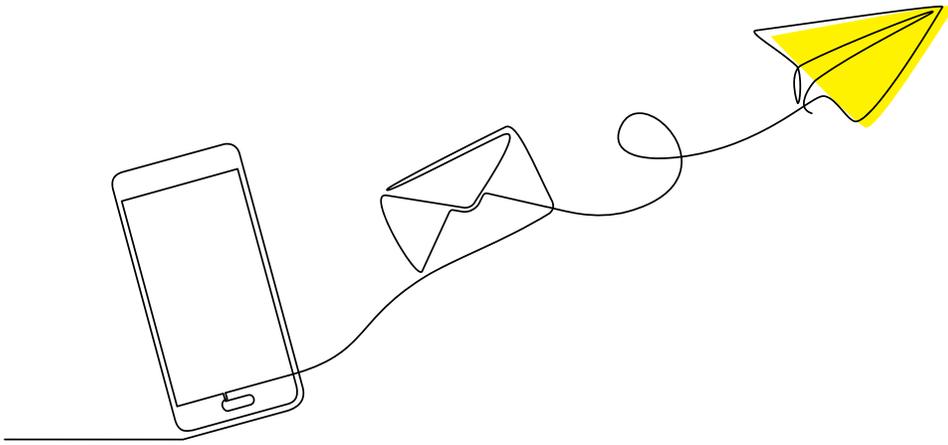
Das bio-zertifizierte Café und Bistro ist durch seine Lage der ideale Pausenort für alle Muthesius-Studis. Schnapp' dir morgens deine Kommiliton*innen und schlürft hier zum Wachwerden eine Tasse Kaffee oder Tee, greift zu beim täglich wechselnden Mittagstisch oder gönnt euch für den kleinen Hunger zwischen den Vorlesungen ein Stück Kuchen – übrigens alles vegetarisch oder vegan.

Noch mehr Co-Working-Spaces

W8
Regus
Fleet 7
ausguck
starterkitchen
Kreativwerfft193
modern workplace factory
Anscharcampus Coworkhaus

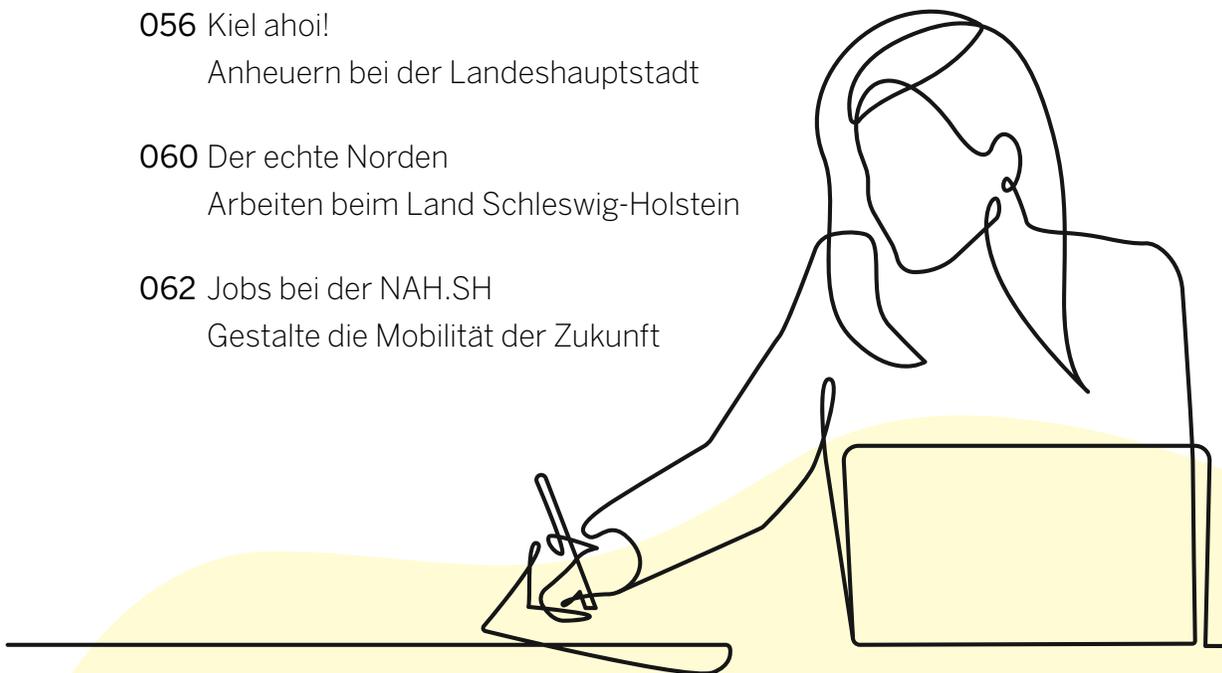


an die arbeit



AUSSCHAU HALTEN, JOB ERHALTEN, POTENZIAL ENTFALTEN, ZUKUNFT GESTALTEN

- 048** Female Leadership
Die Gründerinnen von Spielköpfe im Interview
- 051** Job-Check
Minijob, Werkstudium oder doch lieber Hiwi?
- 052** Und nu?
So gehts nach dem Abschluss weiter
- 054** Superfood und Super-Start-up
Im Talk mit dem Gründungsteam von MySpirulina
- 056** Kiel ahoi!
Anheuern bei der Landeshauptstadt
- 060** Der echte Norden
Arbeiten beim Land Schleswig-Holstein
- 062** Jobs bei der NAH.SH
Gestalte die Mobilität der Zukunft



SPIELERISCH IN EINE GERECHTERE WELT

Geschafft! Mit Spielköpfe haben Jana und Sam ihre Start-up-Idee erfolgreich in die Tat umgesetzt und engagieren sich aktiv für eine gendergerechte, vielfältige und nachhaltige Welt. Jana hat uns verraten, was ihre Spiele ausmacht, wie es ist, als Frau zu gründen, und welche Tipps sie jungen Menschen mit einer Gründungsidee mitgeben würde.

FIETE: Wofür steht Spielköpfe?

Jana: Spielköpfe ist unser Spieleverlag, den Sam und ich 2019 gegründet haben. Angefangen hat alles mit dem klassischen Kartenspiel Bube, Dame, König, bei dem wir die Bilder verändert haben. Rund um unsere Spiele betreiben wir darüber hinaus Bildungsarbeit, weil es uns wichtig war, nicht nur ein Produkt zu verkaufen, sondern auch auf all die Themen, die für uns dahinterstecken, aufmerksam zu machen. In Workshops, zum Beispiel mit Schulklassen oder FSJ-Gruppen, diskutieren wir Themen wie Diversität, Frauen in der Gründung oder Stereotype in Bildern.

Was hat euch an den Bildern bei traditionellen Spielkarten-Decks gestört? Was ist bei euch anders?

Vor allem Stereotype in Bildern. Denn sie beeinflussen und prägen unterbewusst unser Denken und Handeln. Daraus leiten wir eine Realität ab. Bei fast allen üblichen Kartenspielen hat der König die höchste Position. Daraus leiten wir vielleicht unbewusst ab: Der Mann ist das stärkere Geschlecht. Außerdem sind alle Figuren weiß und sehen sehr stereotypisch aus. Bei unseren Spielköpfe-Kartenspielen haben wir darauf geachtet, dass möglichst wenig Stereotype abgebildet werden, es Könige und Königinnen auf der höchsten Position gibt und alle Figuren divers aussehen.

Wie habt ihr eure Idee umgesetzt? Was waren eure ersten Schritte auf dem Weg zum eigenen Start-up?

In unserem Masterstudium „Sustainability, Society and Environment“ an der CAU Kiel hatten meine Mitgründerin Sam und ich einen Projektmanagement-Kurs, in dem wir eine Idee selbst umsetzen und ein Konzept dazu erarbeiten konnten. Fast zwei Semester haben wir daran gearbeitet und nach Künstler*innen gesucht. Schließlich haben wir eine Crowdfunding-Kampagne gestartet. Unser Ziel waren damals 5.000 Euro, gesammelt haben wir letztendlich 10.000 Euro. So konnten wir uns den Druck der ersten Spielkarten finanzieren. Mittlerweile gibt es unsere Spiele in über 300 Läden deutschlandweit und natürlich auf unserer Website unter www.spielkoepfe.de.

Hat es einen Unterschied gemacht, dass ihr zwei Frauen seid?

Ja, auf jeden Fall! In unserem Unikurs waren wir das einzige rein weibliche Team. Im Vergleich zu den männlichen oder gemischten



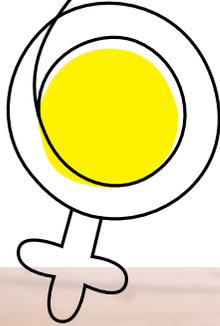
Sam (li.) und Jana setzen sich für mehr Diversität in der Spielewelt ein

Teams haben wir mehr Hassnachrichten bekommen. In der Vergangenheit mussten wir uns auch schon sexistische Kommentare anhören und es wurden beispielsweise unsere Figuren oder Frisuren kommentiert. Generell gab es häufig Situationen, in denen wir weniger ernst genommen oder als naiv abgestempelt wurden. Wir hatten immer das Gefühl, wir müssen uns noch mal mehr beweisen.

Bei eurem neusten Produkt geht es darum, was Frauen in unserer Gesellschaft schon erreicht haben. Magst du ein bisschen davon erzählen?

Klar. Das Erfinderinnen Memo haben wir im Mai 2023 in Kooperation mit dem Verein Futur F herausgebracht. Auf insgesamt 48 Karten werden Erfinderinnen und ihre Erfindungen vorgestellt, die Spieler*innen wie beim klassischen Memory paarweise finden müssen. Es sind ganz unterschiedliche Erfindungen dabei wie der Diabetes-Test, der Wirkstoff gegen Malaria, die Taschenlampe, die erste Universität oder die Zentralheizung. Auch Greta Thunberg mit den Fridays for Future ist dabei. Uns ist aufgefallen, dass wir – wenn

„In unseren Workshops merke ich, dass Männer ein anderes Selbstvertrauen und Selbstverständnis haben. Sie trauen sich tendenziell eher zu gründen.“



Beim Erfinderinnen Memo lernst du 24 coole Erfindungen von Frauen kennen

überhaupt – männliche Erfinder kennen. Aber es gab eben auch ganz viele wichtige Erfindungen von Frauen!

Was würdest du einer jungen Person raten, die eine Gründungsidee hat?

Ideen früh zu testen, vielen Leuten davon zu erzählen und sich Feedback einzuholen. Gleichzeitig ist ein gewisses Selbstvertrauen wichtig. Am Anfang haben uns viele Leute gesagt, das funktioniert nicht, niemand braucht dieses Kartenspiel. Wir mussten uns immer wieder sagen: Wir haben eine gute Idee und wir machen das jetzt! „Trial and Error“ oder „Fake it til you make it“ sind Mottos, die helfen und in denen viel Wahrheit steckt. Wir haben viel ausprobiert und auch krasse Fehler gemacht, aber dann ging es auch irgendwie weiter. Ich würde außerdem raten, ein Auge auf die Work-Life-Balance zu haben. Denn wie das Wort „selbstständig“ schon beinhaltet: Man arbeitet selbst – und ständig (lacht). In der Retroperspektive kann ich trotzdem sagen: Es macht richtig Spaß zu gründen!

Das Interview führte Mareike Neumann

„KITTEL FREI“ SCHNAPP IHN DIR!

Starte Deine Zukunft in unseren Apotheken an der Nordseeküste! Wir bieten Dir dazu einige Möglichkeiten:

- Apotheker/in (m/w/d) und PTA (m/w/d) in Teil- oder Vollzeit
- PhiP – abschließender Teil des Pharmaziestudiums

- ✓ pDL
- ✓ Automat
- ✓ E-Rezept





Bewirb Dich jetzt: www.apotheke-bredstedt.de  

INFOTAGE

Master Waldorflehrkraft



Vereinbaren Sie ein persönliches Beratungsgespräch!



Quereinstieg möglich!

Termine Infotage 2024:

27. April, 10 - 13 Uhr
01. Juni, 10 - 13 Uhr
06. Juli, 10 - 13 Uhr
17. August, 10 - 13 Uhr

info@waldorf-kiel.de
www.waldorf-kiel.de
☎ 0431 800 680



in Kooperation mit



Freie Hochschule Stuttgart
SEMINAR FÜR WALDORFPÄDAGOGIK



SEEBAR DÜSTERNBROOK

Die SEEBAR in Kiel, der Sommer Hotspot in Kiel sucht ab Mai fleißige Studenten, vorwiegend in den Abendstunden, als

SERVICEKRAFT/TRESENKRAFT (m/w/d)
KÜCHENHILFEN (m/w/d)
LAGERISTEN (m/w/d)

Was wir erwarten:

- Erste Erfahrung in der Gastronomie von Vorteil
- Professioneller und offener Umgang mit Gästen
- Belastbarkeit, Stressresistenz und Flexibilität
- Bereitschaft zum Schicht- und Wochenenddienst

Was wir bieten:

- Leistungsgerechte Bezahlung
- Ein gutes Arbeitsklima in einem jungen, kreativen und dynamischen Team
- Freie Getränke & Rabatte auf Speisen
- Kostenfreie Nutzung unserer SUP's

Arbeitsort: Seebar Kiel,
Kiellinie 130, 24105 Kiel



Ab Jun. bis Sept. 2024 suchen wir zusätzlich

**KASSIERER
BADEAUFSICHTEN
MIT RETTUNGS-
SCHWIMMERSCHEIN
SILBER** (m/w/d)

Deine Bewerbung bitte per Email an:

Jobs@seebad-duesternbrook.com, Tel. 0151-20124794

JAN & HEINE & KLAAS & PIT
Café • Sea • Food

WIR SUCHEN

Küchenchef • Souschef
Köche

Restaurantleiter & Stellvertreter

Servicekräfte

Aushilfen

NEUERÖFFNUNG
Kiellinie 63 | Frühsommer '24

Bewirb Dich bei uns: info@jhkp.de

GESUCHT: EHRENMÄNNER UND EHRENFRAUEN

Eine ehrenamtliche Tätigkeit kostet Zeit und bringt kein Geld – aber du profitierst von deinem Engagement, genauso wie deine Mitmenschen! Ausprobieren lohnt sich, zum Beispiel beim Mentoringprogramm Balu und Du.

Balu und Du widmet sich dem gesellschaftlichen Problem, dass für viele Kinder Chancengleichheit und Bildungsgerechtigkeit unerreichbar sind. Das Ziel des Mentoringprogramms: die Potenziale dieser Kinder zu fördern und ihnen eine bessere Lebensperspektive zu ermöglichen. Wie genau das funktioniert? Im Rahmen einer Partnerschaft begleiten junge Erwachsene zwischen 17 und 30 Jahren (Balus) ein Jahr lang ein Grundschulkind (Mogli) auf seinem Lebensweg. Bei den wöchentlichen Treffen bauen die Balus wertvolle Fähigkeiten wie Kreativität, Empathie oder Problemlösungskompetenz auf und können erste Praxiserfahrung im pädagogischen Bereich sammeln. Die Moglis wiederum lernen ganz nebenbei vom großen Vorbild – „informelles Lernen“ lautet hier das Stichwort. Eine absolute Win-win-Situation!

Du hast Lust, Balu und Du als Mentor*in aktiv zu unterstützen? Dann schau am 24. April um 18 Uhr bei der Infoveranstaltung in der Küterstraße 8 vorbei, und/oder du meldest dich bei Projektkoordinatorin Renate Müller unter 0151 / 27 15 08 23 oder baluunddu@drk-kiel.de.

NOCH MEHR EHRENAMT IN KIEL

Eine gute Übersicht über weitere ehrenamtliche Tätigkeiten in Kiel findest du beim nettekieler Ehrenamtsbüro unter www.nette-kieler.de. Engagiere dich in den Bereichen Soziales und Bildung, in der Kulturbranche, in der Flüchtlingshilfe oder im Umwelt- und Tierschutz. Das Ehrenamtsbüro berät dich gerne und vermittelt dich an Vereine, Initiativen, Kirchengemeinden und andere Einrichtungen.

MALOCHE, MALOCHE

WELCHER STUDI-JOB PASST ZU DIR?

*Der Rubel muss rollen: Nicht jede*r erhält den BAföG-Höchstsatz oder ist mit einem reichen Elternhaus gesegnet. Oder man ist es zwar und will trotzdem seine Brötchen selbst verdienen. Wir zeigen dir, wie und wo.*

WERKSTUDI-JOB: Wer einen Werkstudent*innenjob ergattert, ist während des Studiums versicherungsfrei in der Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung, sofern du als „ordentliche*r Studierende*r“ einer Hochschule gegen Entgelt beschäftigt bist. Wichtig ist: Du musst deine Zeit überwiegend für das Studium nutzen, also nicht mehr als 20 Stunden in der Woche arbeiten. Eine Ausnahme vom diesem Privileg gilt bei der Rentenversicherung. Hier besteht Versicherungspflicht bei nicht geringfügigen Beschäftigungen. Auch die studentische Kranken- und Pflegeversicherung muss bezahlt werden.

HIWI: Als HiWi (Hilfswissenschaftler*in) an deiner Hochschule oder Uni trägst du quasi dazu bei, dass der Laden läuft. Deine Hauptaufgabe besteht darin, Profs, Dozent*innen oder anderen Mitarbeitenden unter die Arme zu greifen. Du hilfst zum Beispiel bei der Vorbereitung von Lehrveranstaltungen, erstellst Präsentationen oder unterstützt bei wissenschaftlichen Projekten. Und was hast du jetzt davon? Viel verdienst du dabei nicht, aber du erlebst den Lehr- und Forschungsbetrieb deines Fachbereichs hautnah und kannst relevante Kontakte knüpfen. In Prüfungsphasen wirst du im Gegensatz zu anderen Jobs oft von deinem HiWi-Job freigestellt. Die genaue Job-Bezeichnung ist in deinem Falle dann die „studentische Hilfskraft“ (shk), sofern du noch nicht über ein abgeschlossenes Studium verfügst, aber immatrikuliert bist.

MINIJOB: Minijobs sind – im Gegensatz zu Werkstudent*innenjobs – geringfügige Beschäftigungen mit einem monatlichen Arbeitsentgelt von maximal 538 Euro oder einem Arbeitseinsatz von höchstens 70 Tagen pro Jahr. Vorteil für dich: Du musst weder Steuern noch weitere Abgaben zahlen und erhältst deinen Lohn ohne Abzüge direkt auf die Kralle (oder eben Konto). Wenn du nur auf einen kleinen finanziellen Zuschuss angewiesen bist und/oder wenig Zeit zum Arbeiten hast, ist diese Beschäftigungsform vielleicht genau das Richtige für dich.

TOP-JOBS IM ÜBERBLICK:

- Gut bezahlte Nachtschichten bei der Post schieben
- Servicekraft/Tresenarbeit im Café, Restaurant oder einer Bar
- Service-Mitarbeiter*in im Call-Center
- Promotion: Flyer, Giveaways und Stände betreuen
- Port of Kiel: Gepäck tragen, Begrüßung, Einweisen und mehr
- Verkaufsjobs im Einzelhandel
- Lager- oder Fließbandarbeit in großen Unternehmen
- Kurz und knackig: Kieler-Woche-Aushilfe (an den Ständen, an der Bar oder beim Auf- und Abbau) und Weihnachtselfe (auf dem Weihnachtsmarkt oder in den Geschäften)

Foto: Adobe Stock



Hochfeldt Architekten

Eckernförder Str. 235a 24119 Kronshagen post@hochfeldt-architekten.de

Wir suchen zur Verstärkung unseres Teams

- _ Architekt / Bauzeichner (w/m/d) LP 1 – 5
- _ Bauleiter / Bautechniker (w/m/d) LP 6 – 9
- _ Werkstudenten - Architektur (m/w/d)

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung via E-Mail oder Post





ABSCHLUSS IN DER TASCHEN ... UND NU?

Herzlichen Glückwunsch! Der Abschluss ist endlich geschafft und die Zukunft liegt vor dir wie ein riesiges, unbeschriebenes Blatt Papier. Aber Moment mal, wie gehts jetzt eigentlich weiter?

ONLINE-JOBJAGD: BEWERBUNGSPORTALE

Bewerbungsportale sind dein digitaler Support auf dem Weg zum Traumjob. Plattformen wie LinkedIn, Xing, Indeed oder Stepstone sind wahre Goldgruben voller Jobangebote. Einfach Profil erstellen, Lebenslauf hochladen und dann heißt es: fleißig stöbern, liken und bewerben. Aber Vorsicht vor dem Blindflug! Konzentriere dich lieber auf die Stellen, die wirklich zu dir passen, und schick nicht wahllos Bewerbungen raus. Qualität über Quantität!

NETZWERKEN, BABY!

Networking – das klingt irgendwie nach langweiligen Business-Events und steifem Händeschütteln, oder? Falsch gedacht! Netzwerken ist wie Dating, nur eben für den Job. Geh auf Events, triff Leute aus deinem Bereich, sei präsent auf Social Media und knüpfe fleißig Kontakte. Denn mal ehrlich, oft sind es nicht die besten Noten, die den Unterschied machen, sondern die richtigen Connections.

DIE MACHT DER INITIATIVBEWERBUNG

Anstatt auf ausgeschriebene Stellen zu warten, kannst du proaktiv Unternehmen anschreiben und dein Interesse bekunden. Zeig Initiative, sei kreativ und überzeuge mit deinem Anschreiben, warum genau du der oder die Richtige fürs Unternehmen bist. Und noch ein Tipp am Rande: Lass dich nicht von Jobausschreibungen abschrecken, die nur Neuzugänge mit mehreren Jahren Arbeitserfahrung suchen. Sei transparent und kommuniziere deine Stärken. Denn auch hier gilt: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt!

UND WENNS NICHT KLAPPT?

Dass nicht jede*r direkt mit Vollgas in den Traumjob startet, ist kein Geheimnis. Etliche Bewerbungen verlassen das Postfach – oft ohne Rückantwort oder mit anschließender Absage. Aber hey, wenn der Traumjob gerade nicht anbeißt, kannst du dich auch anderswo austoben. Gastronomiebetriebe, Supermarkt-Ketten oder Bäckereien suchen immer nach tatkräftigem Support. Und während das Geld fließt, kannst du weiter auf Traumjob-Jagd gehen. Mit den richtigen Tools und einer Prise Selbstvertrauen kannst du auch diese Herausforderung meistern. You got this!





RESTEZ!unique – Bleib einzigartig!

Bienvenue – das **Café RESTEZ!unique** ist ein Ort der Leidenschaften. Französisches Backwerk fabriqué à Kiel und direkt gehandelter Kaffee, leise Chansons, viel Atmosphäre, etwas Kunst und großartige Menschen.

Ein Ruhepol mitten in der Kieler Innenstadt – zentral gelegen zwischen Kaistraße und Sophienhof, Hauptbahnhof und ZOB.

Werde ein neues uniqueCrew Member (w/m/d) als Aushilfe oder Werkstudent*in!



Sende deine Bewerbung als PDF per Mail an EHarms@unique-atlantic.de



START-UP MYSPIRULINA SUPERFOOD DER ZUKUNFT

Eine Mikroalge für gesunde und nachhaltige Ernährung, die man auch noch selbst zu Hause züchten kann – mit dieser Idee starten die Kieler*innen Ben Schwedhelm, Elisabeth Steinbach, Yannic Lott und Philine Schaefer jetzt richtig durch. Was hat es mit der Alge Spirulina auf sich und wie stellt man ein Start-up auf die Beine? Wir haben nachgefragt!

FIETE: Was ist Spirulina?

Elisabeth: Spirulina ist eine Mikroalge, die Nährstoffe wie Proteine und Mineralstoffe produziert und gleichzeitig so viel Fotosynthese betreibt wie sieben herkömmliche Zimmerpflanzen. Mit unserer Hilfe kann man Spirulina im eigenen Wohnzimmer anbauen und in viele Rezepte mischen.

Wer hatte die Idee zu MySpirulina?

Ben: Schon vor meinem Studium hat es mich interessiert, wie die Ernährung der Menschen in Zukunft angesichts des Klimawandels aussehen könnte. Da habe ich mir etwas von der „Wunderalge“ Spirulina auf Ebay gekauft und einfach herumprobiert. Während meines Biologie-Studiums an der CAU Kiel haben wir vier weiter an Algen geforscht und mit Prof. Dr. Schulz vom Botanischen Institut zusammengearbeitet. Für unsere Geschäftsidee haben wir Unterstützung vom Zentrum für Entrepreneurship (ZfE) bekommen.

Wie funktioniert euer Produkt?

Ben: In unserem Spirulina-Starter-Pack sind 100 Milliliter lebende Spirulina enthalten sowie diverses Zubehör. Nach bis zu zwei Wochen kann man die Spirulina mit einem Sieb ernten und verarbeiten.

Elisabeth: Frisches Spirulina zum Anbauen ist eine komplette Neuheit auf dem Markt. Nach dem Motto „You grow it, you know it“ weiß man genau, was wirklich enthalten ist.

Was würdet ihr

Start-up-Interessierten raten?

Elisabeth: Es gibt in Kiel viel Unterstützung für Menschen mit Ideen. Seid mutig und legt einfach los! Erzählt anderen von euren Ideen und entwickelt euch weiter. Es ist auch keine Schande, Hilfe anzunehmen.



So kannst du Spirulina schon bald auch auf eurer Fensterbank anbauen



Fotos: MySpirulina, Julian Lenden

Wie sehen eure langfristigen Pläne aus?

Ben: Nächstes Jahr soll das Produkt auf den Markt kommen. Ich bin der festen Überzeugung, dass Spirulina eine zukunftsfähige Lösung für nachhaltige und gesunde Ernährung ist. Mein großer Traum ist die Etablierung von Spirulina in Krisengebieten, um gegen Mangelernährung und Hungersnöte anzukämpfen.

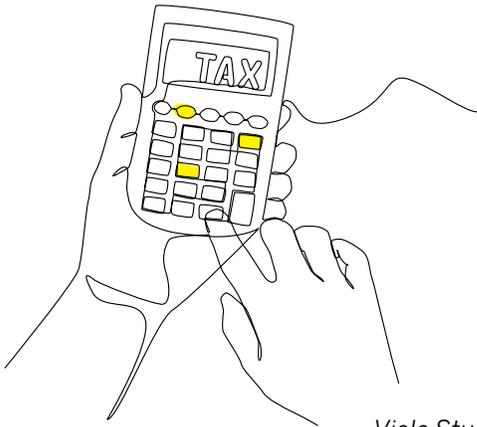
Mehr Infos findest du unter my-spirulina.de oder auf Instagram @myspirulinafarm.

Das Interview führte Sofia Tolk



So hat alles angefangen: Ben mit seiner ersten Farm

Mit Spirulina kannst du deine Gerichte super aufwerten



WAS IST ZU BEACHTEN? STEUERFALLE NEBENJOB!

Viele Studierende gehen neben dem Studium einer Tätigkeit nach, um die Haushaltskasse aufzubessern. Allerdings vergessen viele die steuerlichen Konsequenzen. Mit diesen Tipps der Allgemeinen Treuhand Nord (ATN) bist du gut beraten!

Vielleicht hast du einen ausgebauten Camper, den du während des laufenden Semesters vermieten möchtest. Wenn du deinen Camper überwiegend selbst nutzt und nur gelegentlich an jemand anderen vermietest, dann zählt das nicht als unternehmerische Tätigkeit. Hier fehlt die sogenannte Gewinnerzielungsabsicht, da der Camper für das eigene Vergnügen angeschafft wurde und nicht nur dafür, ihn zu vermieten und Gewinne zu erzielen. Du musst also kein Gewerbe anmelden. Verdienst du mit der Vermietung mehr als 256 Euro im Jahr, so sind die Gewinne einkommensteuerpflichtig. Du musst sie also in der Steuererklärung als sonstige Einkünfte angeben. Die 256 Euro im Jahr stellen nämlich eine Freigrenze und keinen Freibetrag dar.

VORSICHT BEI KRYPTOWÄHRUNG

Andere Studierende investieren bereits in Kryptowährungen. Was viele dabei vielleicht nicht wissen: Wenn du Kryptowährung innerhalb eines Jahres kaufst und wieder verkaufst oder gegen eine Fremdwährung oder auch gegen andere virtuelle Währungen tauschst, liegt ein privates Veräußerungsgeschäft vor. Da es sich bei Kryptowährungen nicht um ein gesetzliches Zahlungsmittel handelt, liegen keine Einkünfte aus Kapitalvermögen vor und es fällt beim Verkauf keine

Abgeltungssteuer von 25 Prozent an. Vielmehr handelt es sich um „andere Wirtschaftsgüter“ und ein Gewinn wird mit deinem persönlichen Steuersatz versteuert. Zu versteuern ist zum Glück jedoch nicht der Erlös, sondern die Differenz zwischen dem erzielten Verkaufspreis und den Anschaffungskosten. Sollte der Gewinn unter 600 Euro liegen, wird dieser nicht besteuert, da auch hier eine Freigrenze greift.

WAS BEI SELBSTSTÄNDIGKEIT ZU BEACHTEN IST

Einige Studierende wollen das im Studium Gelernte und ihre Ideen dazu gleich in die Tat umsetzen und starten ihre eigene Selbstständigkeit. Der wohl wichtigste Tipp wäre hierbei, dass du Steuerrücklagen (ca. 30 Prozent der Einnahmen) bildest. Zwar gibt es den Grundfreibetrag von aktuell 11.604 Euro für Singles und 23.208 Euro für Verheiratete pro Jahr. Wenn du dich jedoch bereits in einem Anstellungsverhältnis als Werkstudent*in befindest und nebenbei dein eigenes Business aufbaust, kann man schnell den Grundfreibetrag überschreiten und auf den übersteigenden Teil fallen dann Steuern an. Welche Steuerarten noch anfallen, hängt davon ab, wie viel Umsatz generiert wird und um welche Tätigkeit es sich handelt.

Illustration: Adobe Stock



ATN
prüfen. beraten. steuern.

Wir bieten:

- Praktikumsplätze (Praxissemester)
- Werkstudentenjobs
- Möglichkeiten für den Berufseinstieg



ATN Allgemeine Treuhand Nord · Revisions- und Beratungsgesellschaft mbH
Muhliusstraße 63 · 24103 Kiel · 0431 / 51965-0 · Bewerbung@ATN.sh · www.ATN.sh



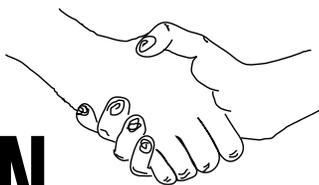
WIR SIND AUSGEZEICHNET!
MIT BRIEF UND SIEGEL.

Mit anderen gemeinsam Stadt und Zukunft gestalten – die Landeshauptstadt bietet große thematische Vielfalt in allen Aufgabenbereichen



Advertorial

VON MENSCH FÜR MENSCHEN



Überall ist es sichtbar: Kiel entwickelt sich für das Morgen. Die Stadt mit der Ostsee in ihrer Mitte ist auf dem Weg zur nachhaltigen und kreativwirtschaftlichen Metropole Schleswig-Holsteins. Und öffnet dabei ihre Stellen konsequent für Karrieren auch verwaltungsfremder Berufsgruppen.

Viele Hände gestalten Kiels Wandel zur nachhaltigen Kreativmetropole des Nordens: Und damit werden auch die städtischen Berufe vielfältiger. So sucht Kiel zurzeit in acht Berufsclustern Verstärkung. Von Planung und Bau über Berufe im Medien- und Digitalbereich bis hin zu Traineeprogrammen und dualen Studiengängen, z. B. für Stadtplanung oder Bauingenieurwesen: In Kiel sind viele Zugänge möglich.

„Zurzeit suchen wir neben ITlern auch Erzieher*innen, Bereitschaftsärzt*innen, Ingenieur*innen, BWLer*innen sowie Kolleg*innen als Einsatzkräfte“, so die Abteilungsleiterin der Personalgewinnung der Landeshauptstadt, Sylvia Doose. Mit Qualifikationsmaßnahmen für Quereinsteiger*innen und Traineeprogrammen bieten sich auch für Berufsumsteiger*innen und akademische Talente viele Wege in die Stadtverwaltung. Medienwandel und Verwaltungsdigitalisierung schaffen auch neue Berufe: So hat Kiel neben stadtweit tätigen Digital Coaches auch im Feld Vielfalt, Chancengleichheit und Diversity Stellen neu strukturiert.

CHARMANT, FREIGEISTIG, LEBENDIG

Die Landeshauptstadt zieht Menschen an, die einen charmanten, freigeistigen und lebendigen Lebensmittelpunkt am Wasser suchen. Die stadtnahe Küstenlinie und die zahllosen Parks, Grünflächen, Radrouten und Strände, die Kreuzfahrer neben den historischen Seglern an der Förde – die Stadt vereint das Flair der modernen Hafenstadt mit einer nachhaltigen Stadt- und Quartiersentwicklung für morgen. „In der Kieler Stadtverwaltung finden sich Menschen verschiedenster Herkunft und Expertise“, sagt Personaldezernent Christian Zierau. „Die richtige Mischung im Team und mit den Menschen zu finden, das macht unseren Service stark für die Zukunft“, beobachtet auch Chief City Officer Jutta Schlemmer.

Warum die Verwaltung als Arbeitgeberin? Diese Frage beantwortet Max, nach der Ausbildung heute Hauptsachbearbeiter, so: „Kiel bot mir schon im Studium ein vielfältiges Leben. Jetzt findet meine Familie hier alles, was sie braucht – und ich kann

Leben und Arbeit zu einem sinnvollen Ganzen vereinen – Kiel bietet Chancen für individuelle Entwicklung



bei der Stadt individuell arbeiten, auch wenn die Kinder Betreuung brauchen. Nach der Geburt des Jüngsten habe ich vorübergehend auf Teilzeit reduziert.“

STADT FÜR ALLE BESSER MACHEN

„Mein Beruf ist vielfältiger als erwartet“, weiß auch Trainee Laura. „Häufig richten wir Veranstaltungen für Bürger*innen aus und machen damit Verwaltung transparent“, schildert die Kollegin, die mit dem Kieler Programm Stadt*TALENTE startete.

„Direkt nach dem Studium brachte mir der Job Sicherheit und Perspektive“, freut sie sich. „Alle hier treibt an, jeden Tag die Dinge ein Stück weit besser zu machen“, ist sich Personaldezernent Zierau sicher. „Und wir freuen uns über jede*n, der Kiel mit uns zum Positiven verändert.“

**Auch du willst Kiel für ein gutes Morgen verändern?
Informiere dich über deine neue Stelle unter kiel.de/frischkopp.**

Kiel sucht

frische Köpfe

#frischköpfe



zum
gemeinsam
entwickeln

KIEL KANN VIELFALT. MACH MIT!

Wir suchen Dich - Du willst Projekte entwickeln, Gesellschaft verändern und denkst die Stadt zuerst für den Menschen?

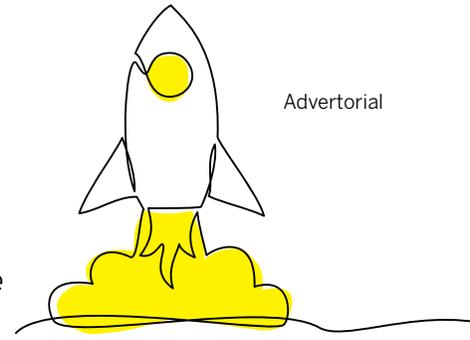
Bewirb dich jetzt bei einer Stadt, die Morgen kann.

KARRIERE-KICKSTART

Eine Werkstudent*innenstelle ist der ideale Weg, neben dem Studium erste Arbeitserfahrungen zu sammeln und seine berufliche Karriere zu starten.

Genau das dachten sich auch Lena, Paul und Sophia – Werkstudis bei EDEKA Nord!

Advertorial



Vor allem die flexiblen Arbeitszeiten und die Wertschätzung ihres Teams schätzt Lena bei EDEKA Nord besonders



EINE VON UNS

Lena studiert BWL an der FH Kiel und arbeitet parallel als Werkstudentin in der Abteilung „Logistik Controlling und Prozesse“ daran, die logistischen Prozesse bei EDEKA Nord zu optimieren. „Jeden Tag sind andere Aufgaben zu erledigen“, erzählt sie begeistert. Aktuell arbeitet die 25-Jährige zum Beispiel an der Erstellung eines „Single Point of Contacts“ für Kund*innenanrufe in den Logistikabteilungen. Das Ziel dahinter? Den Kund*innen noch schneller Lösungen für ihre Anliegen zu liefern. Smart! Neben der Abwechslung schätzt die Werkstudentin die flexiblen Arbeitszeiten mit Gleitzeit und mobilem Arbeiten sowie die Wertschätzung von ihrem Team: „Trotz meiner geringen Wochenarbeitszeit werde ich als vollwertige Mitarbeiterin angesehen!“



Die Vereinbarkeit von Job und Studium klappt für Sophia einwandfrei, denn bei EDEKA Nord kann sie ihre Arbeitszeiten frei einteilen

LERNEN, WAS DAS STUDIUM NICHT LEHRT

Studentin Sophia hat den klassischen Kellnerjob gegen eine Werkstudistelle bei EDEKA Nord eingetauscht – und ist damit ziemlich happy! Liegt der Fokus in ihrem Studium (Öffentlichkeitsarbeit und Unternehmenskommunikation an der FH Kiel) eher auf externer Kommunikation, durfte sie bei EDEKA Nord tief in die Welt der internen Kommunikation eintauchen. Dabei liegt der Fokus der 22-Jährigen auf dem Intranet, welches sie betreut und zur Veröffentlichung interner Nachrichten nutzt. „Die Vorteile eines Intranets für Unternehmen werden zwar im Studium vermittelt, jedoch wird nicht gezeigt, wie eine interne Plattform aussehen kann und wie sie richtig betreut wird.“ Was für eine schöne Kombi aus Theorie und Praxis!

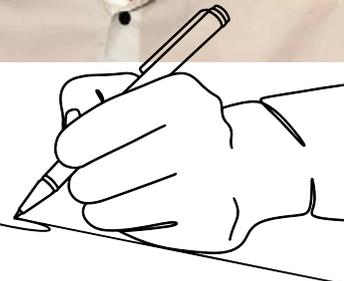
SUPPORT VON TAG 1 AN

Warenbeschaffung, Pflege von Bedarfsprognosen, Werbemengenplanung, Lieferant*innenbetreuung – das und mehr gehört zum Arbeitsalltag von Werkstudent Paul bei EDEKA Nord. Und so viel sei verraten: Der 26-jährige BWL-Student (CAU Kiel) fühlt sich in seiner Abteilung „Zentrale Disposition“ pudelwohl! Paul hatte vor seiner Werkstudententätigkeit keinerlei Erfahrung im Bereich der Disposition – macht aber nichts! Das Unternehmen machte ihm den Einstieg nämlich superleicht: „Zu Anfang wurde mir ein fester Ansprechpartner zur Seite gestellt, der mir das Disponieren und alle Aufgaben ausführlich erklärt hat. An ihn konnte ich bzw. kann ich mich bei Fragen immer wenden.“ Das nennen wir mal eine top Einarbeitung! Doch nicht nur fachlich, sondern auch was die Soft-Skills angeht, konnte Paul sich binnen kürzester Zeit weiterentwickeln: Professionelles, sicheres und freundliches Auftreten ebenso wie strukturiertes Arbeiten sind für den Werkstudenten dank der Arbeitserfahrung ein Leichtes!

Direkt zu Beginn einen eigenen Ansprechpartner zu haben, fand Paul wahnsinnig hilfreich



Illustrationen: Adobe Stock



Du hast ebenfalls Lust auf einen Job als Werkstudent*in bei EDEKA Nord? Dann schau mal unter www.verbund.edeka/karriere/ Gut zu wissen: Auch ein Direkteinstieg ist möglich.

Advertorial



AN DIE ARBEIT



Da arbeiten, wo
andere Urlaub
machen: am Meer!

ZU VERGEBEN: SAISONJOBS IM SEGELCAMP

Verdiene dir diesen Sommer ein paar Kröten dazu als Segel-, Beachvolleyballtrainer*in oder Servicekraft.

Das Segelcamp powered by Stadtwerke ist seit über 20 Jahren ein Projekt der Landeshauptstadt Kiel in Zusammenarbeit mit der Kiel-Marketing GmbH, der Stadtwerke Kiel AG und über 90 weiteren Partner*innen. Im Angebot stehen vielfältige Segel- und Landprogramme von Mai bis September. Hier erlebst du als Segeltrainer*in zusammen mit den kleinen und großen Gästen viele abwechslungsreiche Segelabenteuer: Kurse für Anfänger*innen sowie Fortgeschrittene, für Schulklassen und inklusive Projekte, Ferienkurse und After-Work-Segeln. Und ganz wichtig: Hier ist überall dein Können gefragt! Sowohl auf dem Boot als auch im verantwortungsvollen Umgang mit Kindern. Das Segelcamp bietet dir einen tollen Arbeitsplatz auf verschiedenen Segelbootklassen. Du bist sportlich, aber Segeln ist nicht dein Ding? Dann hast du vielleicht Lust auf einen Job als Beachvolleyballtrainer*in. Egal, ob begeistert beim Spielen oder mit Erfahrung am Spielfeldrand, hier zählt vor allem die Freude am Sport und dem Umgang mit Kindern und Jugendlichen. An Land können darüber hinaus Servicekräfte für den Counterbereich ihr Organisationstalent unter Beweis stellen. Du bringst Serviceorientierung und gute EDV-Kenntnisse mit? Dann bist du hier genau richtig! Segelfan oder eher Landratte? Für die ganze Saison von Mai bis September oder nur für einige Wochen oder in den Ferien? Heuer einfach als Crewmitglied im Segelcamp an, komm mit an Bord und werde Teil des Teams, denn Spaß und Segeln sind hier garantiert! Informationen zur Bewerbung unter: www.segelcamp-kiel.de/jobs.

Fotos: Kiel-Marketing



EDEKA Nord Marketing | 2401-6578 | edeka.de/nord

Du machst uns vollständig. Werde jetzt EDEKAner:in!

Unsere Bereiche:

- Einkauf / Warengeschäft
- Marketing / Vertrieb
- Personalwesen
- Qualitätsmanagement
- Rechnungswesen / Controlling
- Supply-Chain-Management / Logistik
- Unternehmenskommunikation & Nachhaltigkeit
- Hochbau, Ladenbau und Expansion
- Immobilienmanagement
- IT / Digitalisierung
- Konzernsicherheit

Wir freuen uns auf Dich!



QR-Code scannen, offene
Stellen checken und bewerben!

Wir ♥ Lebensmittel.



ZUKUNFT GESTALTEN!

Du stehst vor deinem Abschluss oder suchst eine neue und spannende berufliche Perspektive? Du willst einen krisenfesten Job, bei dem du noch dazu richtig was bewegen kannst? Dann ist der Öffentliche Dienst vielleicht etwas für dich!

Beim Land Schleswig-Holstein findest du mehr als 30 verschiedene Ausbildungsberufe und duale Studiengänge. Ob Polizei, Gerichte und Staatsanwaltschaften, ob Verkehrsplanung, Umweltbehörde und Finanzämter – alle diese Institutionen suchen Nachwuchskräfte mit den unterschiedlichsten Begabungen, Interessen und Schulabschlüssen.

VIELFALT MACHT STARK

Das Team möchte, dass die gesellschaftliche Vielfalt in Schleswig-Holstein die Landesverwaltung bereichert. Deshalb sind Bewerbungen aller Menschen willkommen, unabhängig von Geschlecht, Nationalität, Alter, Herkunft oder Weltanschauung, sexueller Orientie-

rung, Behinderung oder Identität. Also: Du möchtest etwas für deine Heimat tun und hast Lust auf eine faire Bezahlung, flexible Arbeitszeiten und beste Chancen zur beruflichen Weiterentwicklung? Dann bist du hier am richtigen Platz! Das Land ist der größte Arbeitgeber im echten Norden – die Kolleginnen und Kollegen sind überall zwischen Nord- und Ostsee tätig. Ob in Flensburg, Elmshorn, Husum oder Lübeck, hier gibt es zahlreiche spannende und vielfältige Arbeitsplätze ganz in deiner Nähe.

INTERESSE GEWECKT?

Du kannst dir eine berufliche Zukunft beim Land vorstellen? Dann freut sich das Team auf deine Bewerbung! Du weißt noch nicht, welcher Ausbildungsberuf der richtige ist? Dann folge den schleswig-holsteinischen Nachwuchskräften auf dem Instagram-Kanal @moin_karriere und begleite sie durch ihren Ausbildungs- und Studienalltag. Mehr Infos über deine berufliche Zukunft beim Land findest du unter schleswig-holstein.de/karriere.



Wir sind Schleswig-Holstein.

**JETZT
BEWERBEN!**

Wir sind Lehrer, Polizistinnen, Steuerfachleute.
Wir schützen Küsten, bauen Straßen und sorgen
für Gerechtigkeit. 61.500 Beschäftigte halten
das Land am Laufen.

Vielleicht bald auch du?

Schleswig-Holstein. Dein Land. Deine Karriere. Deine Zukunft.



schleswig-holstein.de/karriere



[instagram.com/moin_karriere](https://www.instagram.com/moin_karriere)





Egal ob die strategische Entwicklung des Schleswig-Holstein-Tarifs oder einer landesweiten On-Demand-Mobilität – alle Mitarbeitenden eint das Ziel, den Nahverkehr im Land voranzubringen

WERDE TEIL DER VERKEHRSWENDE!

Die NAH.SH sorgt nicht nur dafür, dass du und deine Kommiliton*innen zuverlässig zur Uni kommen, sondern hat auch richtig spannende Jobs zu vergeben.

NAH.SH – WER, WAS, WIE, WO?

Ein funktionierender Nahverkehr in Schleswig-Holstein: Daran arbeiten momentan etwa 100 Menschen bei der Nahverkehrsbund Schleswig-Holstein GmbH (NAH.SH) mit Sitz in Kiel. Im Auftrag des Landes Schleswig-Holstein organisiert NAH.SH den Schienenpersonennahverkehr (SPNV) und verknüpft ihn mit dem Busverkehr. Die gemeinsame Mission des Verkehrsbunds – also der Kreise, kreisfreien Städte und des Landes – steht dabei stets im Fokus: einen modernen und wirtschaftlichen Nahverkehr auf Schiene und Straße zu entwickeln!

VIELFÄLTIGE JOBANGEBOTE

In den unterschiedlichen Bereichen Betrieb, Angebot, Fahrgastmarkt und Verbundsteuerung planen und verbessern die NAH.SH-Mitarbeiter*innen das Nahverkehrsangebot – stets mit dem Ziel vor Augen, mehr Fahrgäste für den öffentlichen Nahverkehr in Schleswig-Holstein zu gewinnen. Wie die Jobs konkret aussehen? Verraten wir dir!

Wer fährt eigentlich wo?

Sie ermitteln die Auslastung und den künftigen Bedarf im SPNV-Netz, kümmern sich außerdem um Ausschreibungen und schließen für das Land Verträge mit den Verkehrsunternehmen und Fahrzeugbereitstellern. Im Busbereich betreut die NAH.SH Ausschreibungen an der Seite der Kreise und kreisfreien Städte.

Und wie funktioniert das dann?

Die Mitarbeiter*innen entwickeln und aktualisieren Fahrpläne, prüfen Infrastruktur und Stationen, treiben deren Modernisierung sowie den Ausbau voran und setzen moderne Bike+Ride-Konzepte um. Im Bereich der alternativen Mobilität kümmert sich die NAH.SH um die Umsetzung von On-Demand-Verkehren, um moderne Mobilitätsstationen und Angebote für die „erste und letzte Meile“.

Wie erfahren wir davon?

Auch um die einheitliche Kommunikation für den Nahverkehr in Schleswig-Holstein kümmert sich die NAH.SH. Dazu zählen kund*innenfreundliche Serviceleistungen, digitale Angebote und ein einheitliches Tarifsystem für das ganze Land.

Wer bezahlt den Nahverkehr?

Was natürlich nicht fehlen darf: Die NAH.SH bewirtschaftet sämtliche Finanzmittel, die das Land Schleswig-Holstein für den Nahverkehr einsetzt.



Wenn du mit der NAH.SH gemeinsam die Mobilität der Zukunft gestalten möchtest, dann bewirb dich gern als Werkstudent*in oder auf eine der ausgeschriebenen Stellen, zu finden unter <https://unternehmen.nah.sh/de/> karriere/. Die NAH.SH-Crew freut sich auf dich!

www.nah.sh

Gestalte mit uns die Mobilität der Zukunft.

Du bist motiviert, möchtest in einem tollen Team arbeiten und wirklich etwas bewegen? Dann unterstütze uns als Werkstudent*in oder bewirb dich auf eine unserer anderen spannenden Stellenausschreibungen - und bringe mit uns gemeinsam die Mobilitätswende voran!

Bewirb dich jetzt unter: [nah.sh/jobs](https://www.nah.sh/jobs)

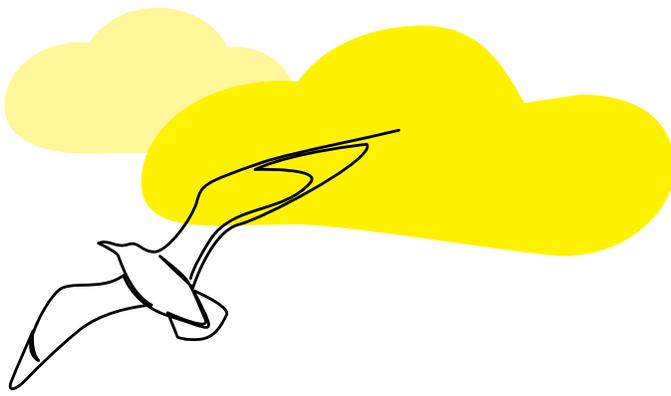


NAH.SH
Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

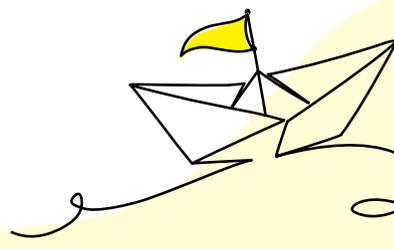


förde feeling



DORT LEBEN, FEIERN, LIEBEN, CHILLEN, WO ANDERE URLAUB MACHEN

- 066 Sommerzeit ist Festivalzeit
Die coolsten Festivals im Norden
- 075 Hier steigt die Party!
Kiel im Kultur-Rausch
- 082 Summer in the city:
Das geht in der Stadt am Meer
- 084 Outdoor-Gastro:
Die schönsten Restaurants zum Draußensitzen
- 088 Ab ins kühle Nass
Leben am Meer = Sport im Meer
- 089 Spieglein, Spieglein an der Wand...
...was sind die schönsten Ausflugsziele im Bundesland?
- 094 Alles im grünen Bereich?
Das kann Kiel in Sachen Nachhaltigkeit



SOMMER, SONNE, FESTIVALS!

Mit Gummistiefeln im Matsch tanzen, Ravioli aus der Dose essen, neue Leute kennenlernen und die Nacht durchmachen, bis die Wolken wieder lila sind – das bedeutet Festivalsaison! FIETE stellt dir die Festivals aus dem Norden vor, bei denen wirklich niemand still steht.



Fotos: Adobe Stock (1), Peter Diercks (1)

TANTE MIA TANZT

Was? Das größte elektronische Festival im Nordwesten mit Top-Acts wie Felix Jaehn, Robin Schulz, Lari Luke und vielen weiteren krassen Acts, guter Stimmung und feucht-fröhlicher Unterhaltung.

Wann? 9. Mai

Wo? Vechta, Niedersachsen

WILWARIN

Was? Alternatives Open-Air-Spektakel mit breiter Palette an Musik von lokalen und internationalen Künstler*innen – von Rock über Pop bis hin zu elektronischer Musik.

Wann? 31. Mai bis 1. Juni

Wo? Ellerdorf, Schleswig-Holstein



SURF-FESTIVAL FEHMARN

Was? Highlight für alle Wassersport-Fans! Mit vielfältigem Programm, das von aufregenden Wettkämpfen über unterhaltsame Filmvorführungen („Born To Windsurf“ mit Bjørn Dunkerbeck) bis hin zu fetter Party mit DJs, Live-Bands und Silent Disco reicht.

Wann? 9. bis 12. Mai

Wo? Fehmarn, Schleswig-Holstein

ELBJAZZ

Was? Hamburgs größtes Jazzfestival mit Konzerten in der berühmten Elbphilharmonie und vielen weiteren Indoor- und Open-Air-Konzerten am Hamburger Hafen.

Wann? 7. bis 8. Juni

Wo? Hamburg

YOGA OPEN AIR

Was? Yogafestival direkt am Meer, bei dem man nicht nur auf der Yogamatte zur Ruhe kommt, sondern auch gemeinsam feiert, singt und aus vollem Herzen lacht.

Wann? 13. bis 16. Juni

Wo? Eckernförde, Schleswig-Holstein

ALTONALE FESTIVAL

Was? Interdisziplinär und partizipativ ausgerichtetes Festival der kulturellen Vielfalt mit hunderten Einzelveranstaltungen aus den Bereichen Kunst, Theater, Film, Musik, Literatur und Jugend.

Wann? 24. Mai bis 9. Juni

Wo? Hamburg

WATERKANT FESTIVAL

Was? Festival, bei dem sich Zukunftsdenkende diverser Branchen treffen, um die Gesellschaft von Morgen mitzugestalten. In entspannter Festival-Atmosphäre gibt's hier interaktive Formate wie Workshops, Talks und Meet-ups.

Wann? 13. bis 14. Juni

Wo? Kiel, Schleswig-Holstein

HABITAT

Was? Feinster Elektrosound gepaart mit künstlerischem Surrounding: Das Habitat-Team aus Eventarchitekt*innen, Kunsthandwerker*innen und Lichtdesigner*innen versteht seine Bühnenbauten als Installationen, die über bloße Dekoration hinausgehen.

Wann? 20. bis 21. Juli

Wo? Hamburg-Wilhelmsburg



Foto: Christoph Eisenmenger

HURRICANE

Was? Klassiker mit beliebten deutschen Acts, aber auch international erfolgreichen Artists. Mit dabei: Ed Sheeran, Avril Lavigne, K.I.Z., Deichkind, The Offspring und viele mehr.

Wann? 21. bis 23. Juni

Wo? Scheeßel, Niedersachsen

KIELER WOCHE

Was? Eines der größten Segel- und Volksfeste Europas. Eine Woche lang ist Kiel im Ausnahmezustand und bietet quasi alles: von spannenden Regatten und chilligen Segeltörns über zahlreiche Fressbuden und Partymeilen bis hin zu tollen Acts auf diversen Bühnen!

Wann? 22. bis 30. Juni

Wo? Kiel, Schleswig-Holstein



Foto: LinKiel – Julia Meyer

SHMF

Was? Klassische Musik in festlicher Atmosphäre an außergewöhnlichen Orten: Schlösser und Herrenhäuser, Scheunen und Ställe, Werften und alte Industriehallen.

Wann? 6. Juli bis 1. September

Wo? verschiedene Spielorte in Schleswig-Holstein

DEICHBRAND

Was? Bunter Musik-Mix aus den Bereichen Rock und Pop, aber auch Hip-Hop und Elektro. Mit dabei z. B. Kings of Leon, The Prodigy, Peter Fox, Tones and I und Tokio Hotel.

Wann? 18. bis 21. Juli

Wo? Cuxhaven, Niedersachsen

HAFENKANTE FESTIVAL

Was? Ein offenes und tolerantes Techno-Festival mit neuem Standort: auf der Lindennau-Werft in Friedrichsort. Die Motivation der Veranstaltenden: einen Raum für freie Entfaltung aller Kulturen und Facetten des Lebens schaffen – mit guter Musik, tollen Menschen und Natur!

Wann? 20. Juli

Wo? Friedrichsort, Schleswig-Holstein

BACHBLYTEN® FESTIVAL

Was? Elektronische Musik, Freiluftkultur vom Feinsten, Kunst, buntes Treiben und sehr viel Liebe – und das bereits zum 14. Mal.

Wann? 26. bis 28. Juli

Wo? Schwesing, Schleswig-Holstein

WACKEN

Was? Deutschlands größtes Heavy-Metal-Festival samt Headbanging, Moshpits, Matsch und diesjährigen Top-Acts wie Amon Amarth, KoRn und Scorpions. Wer beim Vorverkauf leer ausgegangen ist, kann sich online auf der offiziellen Warteliste eintragen und ergattert mit etwas Glück noch Tickets.

Wann? 31. Juli bis 3. August

Wo? Wacken, Schleswig-Holstein

Advertorial

BOOTSHAFENSOMMER

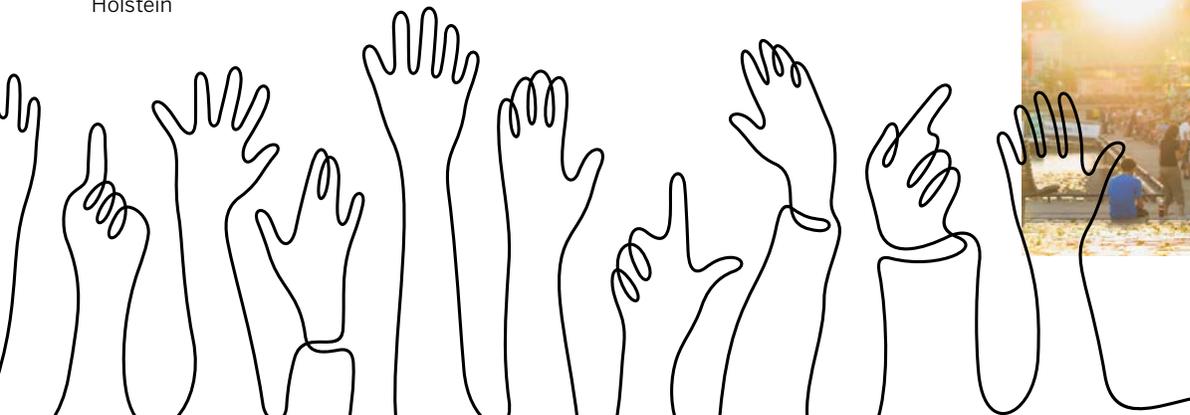
Sommer, Sonne, Musik und gute Laune! Kiel feiert den Bootshafensommer im Herzen der Stadt. Freu dich auf vielfältige Musik direkt am Bootshafen, vom 19. Juli bis 24. August. An den Wochenenden fungiert die schwimmende Bühne als Heimat für Künstler*innen mit abwechslungsreichem Programm. Der Bootshafensommer gehört fest in den Veranstaltungskalender und hält mit seinem breiten Angebot an Live-Musik, DJs, Poetry-Slams und Thementagen alles bereit, was sich Open-Air-Festival-Fans wünschen. Mit den verschiedenen Musikrichtungen von Klassik über Reggae bis zu R'n'B locken zahlreiche lokale Künstler*innen mit einem großen Musikangebot. Gönn dir eine kleine Auszeit vom Lernen, feiere das Ende der Prüfungszeit und läute die Semesterferien mit erfrischenden Getränken und regionalen Snacks bei guter Stimmung ein. Weitere Infos zum Bootshafensommer: www.kiel-sailing-city.de/bootshafensommer

Wann? 19. Juli bis 24. August

Wo? Kiel, Schleswig-Holstein

Fotos: Kiel-Marketing – Nick Hanke

Richtig gute Musik und pures Summerfeeling erwarten dich beim Bootshafensommer



Advertorial



STRANDGUT FESTIVAL

Am 27. Juli wird der Südstrand in Eckernförde zum Hotspot für alle Electro-Fans, die den Sommer mit wummernden Bässen und einer Prise Ibiza-Feeling feiern wollen. Die atemberaubende Location direkt am Strand mit Zugang zur Ostsee schafft die perfekte Kulisse für die zweite Ausgabe des Strandgut Festivals. Die Hauptacts für diesen Sommer sind niemand Geringeres als Alle Farben, Topic, Gestört aber Geil und Fast Boy – eine Kombination, die für ein unvergessliches Festivalerlebnis sorgen wird. Von melodischen Beats bis zu kraftvollen Drops: Das Strandgut Festival verspricht eine musikalische Reise durch die vielfältigen Facetten der Electro-Welt. Wer dabei sein will, kann sich sein Ticket sichern unter www.strandgut-festival.de. Weitere Infos gibt es auf der Website sowie den Social-Media-Kanälen: @strandgut_elektrofestival

Wann? 27. Juli, 12 bis 22 Uhr

Wo? Eckernförde, Schleswig-Holstein

LALAFESTIVAL

Was? Kreatives Festival, auf dem die Grenzen zwischen Künstler*in und Gast verschwimmen und das Miteinander, Spaß und Tanz im Vordergrund stehen.

Wann? 1. bis 4. August

Wo? Negenharrie, Schleswig-Holstein

BALTIC OPEN AIR

Was? Festival unter dem Motto: „Rocken wie die Wikinger!“ Unter anderem treten Guano Apes, The BossHoss und Kult-Band Torfrock beim Königshügel beim „Wikingerland Haddeby“ auf.

Wann? 22. bis 24. August

Wo? Selk, Schleswig-Holstein

MS DOCKVILLE

Was? Kreatives Festival für Musik und Kunst mit Sounds, die von Indie über Hip-Hop bis zu Elektro reichen. Dazu Lesungen, Workshops, Kunstführungen und ganz viel Glitzer.

Wann? 16. bis 18. August

Wo? Hamburg-Wilhelmsburg

REEPERBAHN-FESTIVAL

Was? Viertägiges Clubfestival mit mehreren hundert musikalischen und popkulturellen Programmpunkten, das ganz St. Pauli in ein riesiges Festivalgelände verwandelt.

Wann? 18. bis 21. September

Wo? Hamburg



Foto: Strandgut Festival

Tante Mia
ELECTRO FESTIVAL *tanzt*

MIT ROBIN SCHULZ, FELIX JAEHN,
LARI LUKE UVM.!

09. MAI 2024
IN VECHTA

TICKETS & INFOS TANTEMIAATANZT.DE

DEICHKIND ENTERPRISES &
LANDSTREICHER BOOKING PRÄSENTIEREN

DEICHKIND

KIDS IN MEINEM ALTER TOUR 2024

17.12.2024
KIEL
WUNDERINO ARENA

TICKETS: DEICHKIND-SHOP.DE

ANGELITER OPEN AIR

Du liebst Festivals und suchst noch einen echten Geheimtipp für diesen Sommer? Dann solltest du unbedingt diese Veranstaltung auf dem Radar haben: das Angeliter Open Air in Taarstedt. Am 16. und 17. August kannst du hier richtig gute, handgemachte Musik mit jeder Menge Power erleben. Und das in einer grandiosen Location: mitten in der Natur auf einem malerischen Dreiseithof im Herzen von Schleswig-Holstein. Mit am Start sind 18 großartige Bands! Freu dich unter anderem auf Indie-Sounds der Hamburger Band Kettcar, besten Deutschrock und geniale Texte von Selig, geradlinigen Punkrock von der Düsseldorfer Band Rogers sowie auf feuchtfrohlichen Folk-Punk der britischen Band Skinny Lister. Auf der Koppel 300 Meter nebenan kannst du zelten und mit Bus, Wohnmobil oder Wohnwagen campen. Die Gebühr beträgt 25 Euro pro Person, Sanitäreanlagen sind vorhanden. Außerdem gibt es einen Naturcampingplatz in der Nähe sowie Ferienwohnungen und Hotels. Weitere Infos zu Line-up, Tickets und Preisen findest du unter www.angeliter-openair.de.

Wann? 16. bis 17. August

Wo? Taarstedt, Schleswig-Holstein

**NORDEN FESTIVAL**

Es ist das Highlight des Jahres in der Schleieregion und ein absolutes Muss für alle Einheimischen und Gäste von nah und fern: das NORDEN – The Nordic Arts Festival! Vom 29. August bis 15. September bringt das NORDEN Festival das einzigartige Lebensgefühl der nordeuropäischen Kultur auf die Königswiesen in Schleswig. In fantastischer Atmosphäre direkt am Ostseefjord Schlei präsentieren Künstler*innen aus Skandinavien, dem Baltikum und Polen sowie den Niederlanden, Island und Norddeutschland ein vielfältiges Kulturprogramm mit Musik, Literatur und Straßentheater sowie Kunst und Film. Kreative Workshops und zahlreiche sportliche Aktivitäten garantieren ein Festivalerlebnis für die gesamte Familie. Absolute Highlights im Kulturprogramm 2024 sind Dota, Jupiter Jones und viele mehr. Das gesamte Kulturprogramm findest du online unter www.norden-festival.com. Tickets gibt es bereit ab 15 Euro zzgl. VVK im NORDEN-Onlineshop. Übrigens: Mit besonderem Fokus auf Nachhaltigkeit und Barrierefreiheit konnte das NORDEN Festival in den vergangenen Jahren bedeutende Zeichen setzen. Seit 2023 ist es sogar offiziell: Das NORDEN Festival ist die grünste Wiese Deutschlands und damit das nachhaltigste Festival Deutschlands!

Wann? 29. August bis 15. September

Wo? Schleswig, Schleswig-Holstein

STRANDGUT ELEKTRO-FESTIVAL

27 JULI 2024



ALLE FARBEN // DARREN DREYER
FAST BOY // GESTÖRT ABER GEIL
JANE MILLET // LOVRA // LUM!X
STEVE NORTON // TOPIC

SÜDSTRAND ECKERNFÖRDE

TICKETS AUF STRANDGUT-FESTIVAL.DE




Angeliter OPEN AIR 2024

KETTCAR

SELIG **ROGERS** **WINGENFELDER QUARTETT**

SKINNY LISTER

TON SCHERBEN **KOCHKRAFT DURCH KMA** **MASSEDEFEKT DREI METER FELDWEG**

FOUR IMAGINARY BOYS **NATIVO** **MANDO & WAR**

ACOUSTIC GUERRILLAS **TOM BRAKL & ELVIS PUMMEL** **PRULSEN** **LIED.GUT**

Ukulele Dream Boys

16/17 AUGUST 2024 TAARSTEDT

Präsentiert von **BOB!**

ANGELITER-OPENAIR.DE

TICKETS



Angeliter Event-Agentur GmbH · Hauptstraße 3 · 24893 Taarstedt

Advertorial

KIELER SOMMERHIGHLIGHT:

DAS FUNHOUSE FESTIVAL

**FESTIVAL
GUIDE
2024**


Das Kieler Funhouse Festival, präsentiert von Beauty & The Beats, geht in die dritte Runde. Vom 23. bis 25. August 2024 verwandelt sich das Gelände des Kieler Nordmarksportfeldes in ein Festivalgelände mit 2 Bühnen und jeder Menge FUN!

3 TAGE MUSIK AUF 2 BÜHNEN

Wie auch in den beiden vergangenen Jahren gibt es wieder zwei Bühnen zu entdecken, vollgepackt mit aktuellen und angesagten Top-Acts, begleitet von einer Menge lokalen Künstler*innen. Von Freitag bis Sonntag finden sich auf der Mainstage unter anderem nationale und internationale musikalische Größen wie O1099, Von Wegen Lisbeth, Ennio, Drunken Masters oder Maeckes wieder. Standesgemäß tritt natürlich auch wieder Gastgeber Beauty & The Beats am Freitag als Headliner auf und bringt das Publikum mit seinem Set zum Kochen!

AUF DER ELECTRONIC STAGE TÖNT DER BASS

Parallel zur Mainstage finden sich auf der Electronic Stage diverse DJs wieder, die die Gäste mit viel Bass und elektronischer Musik ordentlich zum Schwitzen bringen. Entgegen den Vorjahren wird der Fokus in diesem Jahr mehr auf die Förderung lokaler und regionaler Acts gelegt. Einige Szenegrößen der elektronischen Musik dürfen jedoch nicht fehlen – so stehen etwa mit Karla Blum, Kaufmann, Tommahawk oder Baugruppe90 gleich mehrere Acts auf der Bühne, welche jüngst als absolute Durchstarter der Szene gekürt wurden.

FUNHOUSE – DER NAME IST PROGRAMM

Zwischen den beiden Bühnen finden die Gäste das „Funhouse“ – eine Meile zum Spielen, Ausprobieren, Spaß haben oder um einfach nur eine gute Zeit zu erleben. Freu dich zum Beispiel auf den „mein moment“ Playground der Förde Sparkasse, die Pongnation Bierpong Area, den Jonglage Workshopbereich des Gaardener Kollektivs Circus 143 oder diverse Stände von lokalen Marken wie „Noorlys“ oder „Vintage Liebe“. Auch sportlich soll es wieder werden – der Wrestling-Ring rund um die Sportler*innen von Maximum Wrestling sorgt in den Pausen der Mainstage für fette Showeinlagen.

FOOD, DRINKS UND VIEL VEGAN

Für das leibliche Wohl zwischen Konzerten und weiteren Aktivitäten sorgen zahlreiche Foodtrucks und Bars. Statt des herkömmlichen Schwenkgrills legen die Veranstalter Wert auf kulinarische Vielfalt und auch ein umfangreiches veganes Angebot. Ob mexikanisch, Falafel, Crepes, Burger, Loaded Fries, leckere Slushis oder den klassischen Mexikaner Shot – hier ist für jede*n etwas dabei!



Fotos: Funhouse Festival, Jim Neve



Tickets und weitere Infos zum Sommerspektakel gibt es unter www.funhouse-festival.de.

EIN FESTIVAL, DAS HERZEN EROBERT: DIE HONEY LAKE SESSIONS



Was? Im riesigen Meer der Festivals sticht eines durch seine sagenhafte Atmosphäre ganz besonders heraus: Die Honey Lake Sessions! Hier ist der Umgang miteinander fast schon familiär, die Vibes sind lässig, die Kulisse ist verträumt: Anders als auf den üblichen Festivals sitzt du hier nämlich inmitten eines Obstbaumgartens auf Strohbällen und Gartenstühlen. Und jetzt mal ehrlich: Wie nice ist das denn?! Besonders schön: Die Honey Lake Sessions im beschaulichen Honigsee sind ein Schmelztiegel der Kulturen, denn neben lokalen Talenten sind auch internationale Stars aus aller Welt am Start, um ihre Beats zu dropen. Jene Beats sind übrigens mindestens genauso verschieden wie ihre Künstler*innen: Mal gehen sie direkt ins Herz, mal ins Tanzbein und mal zum Grübeln in den Kopf! Tickets und mehr Infos gibts auf www.honeylake.live.

Wann? 25. bis 28. Juli

Wo? Honigsee,
Schleswig-Holstein



„Kultur aufs Land bringen“ ist bei den Honey Lake Sessions keine leere Phrase

AUSSERDEM:

Strand Open Air • Eckernförde
Plage Noir Festival • Weissenhäuser Strand
Appletree Garden Festival • Diepholz
About You Pangea Festival • Pütznitz an der See
Baltic Soul Weekender • Weissenhäuser Strand
Festival am Kleinen Strand • Friedrichsort

folge uns auf



EASY ZU EINEM PRAKTIKUM

Ein Klick in die Zukunft!



praktikum-westkueste.de

Das Projekt Praktikum Westküste ist ein gemeinsames Angebot der Westküstenkreise Nordfriesland, Dithmarschen, Steinburg und Pinneberg. Wir bieten jungen Menschen Qualifizierungs- und Jobchancen für eine berufliche Zukunft an der Westküste und unterstützen damit die Wirtschaft in der Region.



PRAKTIKUM WESTKÜSTE

Registrieren
Sie jetzt
Ihr Unternehmen,
um Ihre freien
Praktikumsplätze
schneller
zu besetzen.



**ERFOLGREICH
BEWERBEN**



**MÖGLICHKEITEN
ENTDECKEN**



**MOBILITÄT
STÄRKEN**



**INFORMATIONEN
HIER SCANNEN**



JAZZ AM STRAND

JAZZBALTICA

Vom 27. bis zum 30. Juni erklingt der Jazz erneut in Timmendorfer Strand: Auf dem Gelände rund um den Strandpark erwarten dich beim JazzBaltica 37 Konzerte, die die vielfältigen Facetten des zeitgenössischen Jazz zeigen.

Herausragende Künstler*innen der deutschen und internationalen Jazzszene werden zu erleben sein, darunter Monty Alexander, Rigmor Gustafsson, Sebastian Studnitzky und Gwilym Simcock. Außerdem präsentieren angesehene Ensembles wie die NDR Bigband, das Jacob Karlzon Trio und das Sarah Chaksad Large Ensemble ihre musikalische Originalität. Außerdem am Start sind erstklassige Newcomer: Saxophonistinnen wie Emma Rawicz und Fabia Mantwill, die Sängerin Selma Pinton sowie die Pianisten Yessai Karapetian und Tigran Tatevosyan versprechen mega Darbietungen.

DAS FESTIVALGELÄNDE

Direkt am idyllischen Strand präsentieren die Künstler*innen ihre Darbietungen in der Reihe @the beach. Nur wenige Schritte entfernt erstrahlt die Rotunde der Trinkkurhalle als lebhaftes JazzCafé. The Center of Attention: Die OpenAir-Bühne, die sich an das historische Gebäude schmiegt und regionalen Musikgrößen sowie aufstrebenden Nachwuchstalenten eine Plattform bietet. Der Strandpark, umgeben von riesigen Bäumen und direkt an der Promenade gelegen, lädt zu entspannten Picknicks und Spaziergän-

gen ein. Der JazzClub hat in der stilvollen Atmosphäre der 73Bar im Maritim Seehotel Timmendorfer Strand sein Zuhause, das Hotel beherbergt zudem die Maritim Mainstage – die prestigeträchtige Hauptbühne des Festivals.

IB.SH-JAZZAWARD

Zum 17. Mal wird in diesem Jahr der IB.SH-JazzAward verliehen. Der mit 5.000 Euro dotierte Preis würdigt einmal im Jahr die Arbeit und das künstlerische Potenzial junger und hoffnungsvoller deutscher Jazzmusiker*innen, die bei JazzBaltica auftreten. Besondere Berücksichtigung finden dabei Talente aus Norddeutschland. Die offizielle Preisverleihung erfolgt im Rahmen der Eröffnung von JazzBaltica.



Die Karten sind unter www.jazzbaltica.de und unter der Ticket-Hotline 0431 / 23 70 70 erhältlich.

STADTWERKE KIEL ^{24/7}

MACH NICHT IRGENDWAS!

Bewirb dich jetzt für deine
Karriere bei den Stadtwerken Kiel!



**Mach was
Sinnvolles:**
Versorge Kiel
mit Energie

Frische Energie für deine Zukunft.

stadtwerke-kiel.de/karriere

SMARTE FESTIVAL-MUST-HAVES

Dinge wie Gummistiefel und Regenponcho oder eine Campingausrüstung samt Zelt und Schlafsack gehören zu den Essentials eines jeden Festival-Fans. Was für Dinge du sonst noch richtig gut auf deinem nächsten Festival gebrauchen könntest, verraten wir dir hier.

Powerbank

Wenn es eine Sache auf Festivals nicht gibt, dann sind es kostenfreie Steckdosen – es muss also unbedingt eine Powerbank her. Da jedoch auch deren Kapazitäten begrenzt sind, bietet sich am besten die solarbetriebene Version des Geräts an.

Sonnencreme

Sonnenbrand braucht niemand! Packe daher unbedingt Sonnencreme ein und creme dich regelmäßig ein. Gerade wenn du den ganzen Tag draußen in der Sonne bist, empfehlen wir dir einen hohen Lichtschutzfaktor.

Ohrstöpsel

Auf Festivals geht es manchmal ganz schön laut her, ist ja klar. Um dein Gehör zu schützen, pack mal lieber ein paar Ohrstöpsel ein. Übrigens: Es gibt spezielle Festival-Ohrstöpsel, die den Lärm dämpfen und trotzdem noch die Musik gut hörbar machen.

Babypuder

Babypuder ist ein mega Allrounder auf dem Festival: Funktioniert bei fettigen Haaren super als Trockenshampoo-Ersatz, kann außerdem als Gesichtspuder erhalten und hilft sogar gegen reibende Oberschenkel und schwitzende Füße.

LED-Campinglampe

Um nachts auf dem Zeltplatz (oder dem Weg zum Klo) zu sehen, wo man hinläuft, braucht es Licht. Und damit du nichts von deinem wertvollen Handyakku opfern musst, kannst du stattdessen auf praktische LED-Campinglampen setzen.

Wasserdichte Handyhülle

Wasser, Schlamm, Staub und Stöße – um dein Smartphone davor vor so gut es geht zu schützen, empfiehlt sich eine wasserdichte Handyhülle. So kannst du Fotos machen, auch wenns mal etwas nasser und wilder zugeht.

Snacks

Meistens gibts auf Festivals ausreichend Foodtrucks mit Leckereien und die ein oder andere Dose Ravioli hast du bestimmt auch dabei, aber zwischendurch einen Apfel, Müsliriegel oder 'ne Banane zu snacken, ist nie verkehrt und gibt dir in müden Momenten den nötigen Schwung Energie.

Kopfbedeckung

Völlig egal, ob Cap, Strohhut, Bucket Hat oder unsererwegen auch Pudelmütze – solange es verhindert, dass dir die Sonne die Kopfhaut wegbrutzelt, sind wir happy.

Müllsäcke

Mülleimer sollte es zwar auf jedem Festival ausreichend geben, aber manchmal kann es auch richtig praktisch sein, seinen eigenen dabei zu haben, um zu jeder Zeit seinen Abfall entsorgen zu können. Zusatztipp: So ein Müllsack lässt sich im Notfall auch easy zum DIY-Regenponcho umbasteln – einfach Löcher für Kopf und Arme einschneiden und ab dafür!

Kondome

Dazu müssen wir wohl nicht allzu viel sagen, oder? Ohne Verhütung geht nix – auch auf'm Festival!

Panzertape

Eines der Basic-Gadgets und absoluter Lebensretter ist das vielseitig einsetzbare Panzertape. Loch in der Schuhsohle? Panzertape. Campingstuhl durchgebrochen? Panzertape. Riss im Zelt? Jawollo: Panzertape!



4 Wochen
Highlights
Kieler Kultur

Kultur Rausch

Sa, 13. April – Sa, 11. Mai 2024



Medienpartner



Kiel-Marketing

Nacht der Clubs

Samstag, 13. April 2024

- ANNA
- BEN BRIGGS
- BUNKER CLUB
- DO SUL
- FLEET
- HANSA48
- KULTURFORUM
- LUNA
- MAX
- MUM*DAD
- POGUE MAHONE
- PUMPE
- SCHAUBUDE
- STATT-CAFE
- STUDIO FILMTHEATER
- WELCOME CENTER



- 20:00 **Hansa48** (Hansastraße 48)
Comic Battle. Live: Mary Jane & The Baltic Sweet Jazz Orchestra
Comic Battle + Konzert. Stifte kreuzen + unplugged New Orleans Straßenjazz
- 20:00 **FLEET** (Holstenbrücke 5-7)
Tom & Lily
Konzert. Klassiker aus Pop, Soul und Rock
- 20:00 **DoSul** (Beseler Allee 64)
Rogi
Party. Funky Soul Beats
- 20:00 **Welcome Center** (Stresemannpl. 1-3)
Under Water / Unter Wasser
Video-Installation vertont durch ein DJ-Set von Asōka plus um 21.00 Uhr
Live-Poetry von Selina Kristin Seemann
- 20:00 **Schaubude** (Legienstraße 40)
Mirror Glaze (HH) + Support
Konzert. Garage- und Surf Rock
- 21:00 **MAX Nachttheater** (Eichhofstr. 1)
Back to the 90s meets Beerpong
Party. Fette Beats aus den 90ern
- 21:00 **Luna** (Bergstraße 17a)
Fruitytunes x Karaoke Time
Party. Pop / Rap / Hits / 2000s / 90s / Classics
- 22:00 **Anna** (Kaistraße 54-56)
4 Real mit DJ Rapture
Party. Best of HipHop und RnB
- 22:00 **FLEET** (Holstenbrücke 5-7)
80's & More
Party. 80er/90er
- 23:00 **Ben Briggs** (Lange Reihe 21-23)
Gen Z – The Age of Internet 2010++ mit Mike Maserati
Party. 2010er-2020er
- 23:00 **Pumpe Bar** (Haßstraße 22)
Indie Pumpe Party mit: Die Dynamischen Dauerwellen
Party. Von Alternative bis Indie Musik
- 23:00 **Pumpe Roter Salon** (Haßstraße 22)
Electropia Flashback
Party. Minimal, House & Techno
- 23:59 **Bunker Club** (Waisenhofstraße 6)
Freiraum meets Humble Encounters
Party. House und Techno
- 23:59 **Schaubude** (Legienstraße 40)
Afro Caribbean Party mit DJ Buju, DJ Afro & DJ Nelly
Party. Einmaliger Mix aus Afrobeat, Amapiano, und Dancehall

DIESES JAHR GLEICH 2 MAL!

Kultur-Rausch und Nacht der Clubs 2024



Neues Jahr, neue Ideen: Nachdem der **Kultur-Rausch** im Herbst 2023 mit der **Nacht der Clubs** und den anschließenden **4 Kultur-Rausch-Wochen** ein voller Erfolg war, wird es in diesem Jahr zum allerersten Mal den Kultur-Rausch im vollen Umfang gleich **zweimal** geben – einmal im **Frühjahr von Samstag, 13. April bis Samstag, 11. Mai** und ein zweites Mal im **Herbst von Samstag, 12. Oktober bis Sonntag, 10. November!**

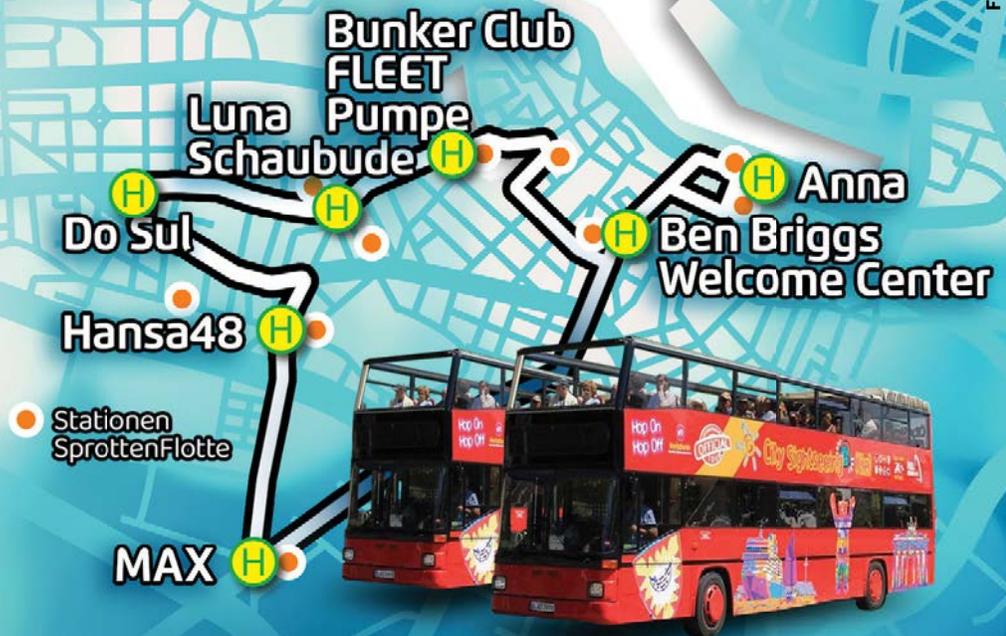
Die **Nacht der Clubs** eröffnet den **Kultur-Rausch** im Frühjahr am **Samstag, 13. April 2024**. Mit einem **Eintrittspreis von 10 Euro**, der bei einem der teilnehmenden Veranstalter einmalig zu entrichten ist, können alle Gäste **kostenlos** mit **zwei Doppeldecker-Bussen** von **Hop-on-Hop-off City Sightseeing Kiel** sowie mit den Rädern von der **SprottenFlotte** von Ort zu Ort fahren, um sich von dem abwechslungsreichen Angebot zu überzeugen.

Rogi

Mary Jane & The Baltic Sweet Jazz Orchestra

Humble Encounters

FLEET



Zum ersten Mal ist die neue **Event-location FLEET** dabei, die sich nicht nur wegen ihres Ambientes, sondern auch wegen ihres ambitionierten Programms auszeichnet. Ein Besuch lohnt sich auch im **Bunker Club**, wo sich schon seit längerem in der Waisenhofstraße die Rathausbunkertüren für die elektronische Tanzmusik öffnen. Frischen Wind gibt es auch am Stresemannplatz: Mit dem **Welcome Center Kieler Förde** hat ein digitaler Erlebnis-, Informations- und Veranstaltungsort mitten in der City eröffnet, in dem auch das **Welcome Café** mit einem vielseitigen gastronomischen Angebot täglich zum Verweilen einlädt.

Nicht zuletzt möchten wir folgenden Unternehmen unseren Dank für ihre Unterstützung aussprechen, ohne die der Kultur-Rausch nicht möglich wäre: **Dithmarscher Brauerei, Essmann Gastronomie Service, Finsbury Gin, Hop-On-Hop-Off City Sightseeing Kiel, Jörgen Petersen & Sohn, Mio Mio, Sierra Tequila, SprottenFlotte, Thomsen Werbemittelvertrieb** und unseren Medienpartnern **KIELerleben, Fiete – Das Campusmagazin** und **Kiel Marketing!**

Wir wünschen allen Gästen viele tolle Abende!

Euer Kultur-Rausch Team

Shuttle-Bus: Kostenlos mit Armband #NDC24

Die Nacht der Clubs eröffnet den Kultur-Rausch am **Samstag, dem 13. April 2024**. Der Eintritt (10,-) wird einmalig bei einem der teilnehmenden Clubs an der Abendkasse entrichtet und gilt dann für alle teilnehmenden Clubs. Zwischen den Clubs fahren zwei kostenlose Doppeldecker-Shuttle-Busse von City Sight Seeing Kiel, die euch zum nächsten Club bringen!

1. Doppeldecker linksrum

Anna / HBF Kielius Höhe Atlantic Hotel	20:00	20:45	21:30	22:15	weiter im 45-Minuten-Takt	01:15	02:00
Ben Briggs / Welcome Center Hltst. Ziegelteich	20:03	20:48	21:33	22:18		01:18	02:03
Die Pumpe / FLEET / Bunker / Hltst. Martensdamm	20:10	20:55	21:40	22:25		01:25	02:10
Luna / Schaubude Bergstr. Höhe Rest. Konak	20:15	21:00	21:45	22:30		01:30	02:15
DoSul / Olshausen Str. Höhe DoSul	20:23	21:08	21:53	22:38		01:38	02:23
Hansa 48 / Knooper Weg Haltestelle Alsenstr.	20:28	21:13	21:58	22:43		01:43	02:28
MAX / Eckernf. Str. Haltestelle Eichhofstr.	20:35	21:20	22:05	22:50		01:50	02:35
Anna / HBF Kielius Höhe Atlantic Hotel	20:45	21:30	22:15	23:00		02:00	02:45

2. Doppeldecker rechtsrum

Anna / HBF Kielius Höhe Atlantic Hotel	22:00	22:45	23:30	00:15	weiter im 45-Minuten-Takt	04:15	05:00
MAX / Haltestelle Eichhofstr. Höhe Bauhaus	22:10	22:55	23:40	00:25		04:25	05:10
Hansa 48 / Knooper Weg Haltestelle Alsenstr. (1)	22:17	23:02	23:47	00:32		(1)	
DoSul / Olshausen Str. Höhe DoSul (2)	22:22	23:07	23:52	00:37		(2)	
Luna / Schaubude Bergstr. Höhe Luna Club	22:30	23:15	00:00	00:45		04:45	05:30
Die Pumpe / FLEET / Bunker / Hltst. Martensdamm	22:35	23:20	00:05	00:50		04:50	05:35
Ben Briggs / Welcome Center Hltst. Ziegelteich	22:42	23:27	00:12	00:57		04:57	05:42
Anna / HBF Kielius Höhe Atlantic Hotel	22:45	23:30	00:15	01:00		05:00	05:45

(1) Haltestelle wird angefahren bis 02:17 (2) Haltestelle wird angefahren bis 02:22

Stationen SprottenFlotte

Zusätzlich zum Bus-Shuttle stehen zur Nacht der Clubs und während des gesamten Kultur-Rausches die Fahrräder der SprottenFlotte mit einem besonderen Angebot zur Verfügung: Mit dem Code **KulturRausch24** erhältst Du **300 Freiminuten!** Außerdem und speziell zum Kultur-Rausch gibt es **temporäre Pop-Up-Stationen** in unmittelbarer Nähe von **Ben Briggs, Hansa48, MAX** und der **Pumpe**. **Danke SprottenFlotte!**



20:00 **Studio Filmtheater** (Wilhelminenstr. 10)

Katja Riemann

Lesung: „Zeit der Zäune, Orte der Flucht“.

Donnerstag, 18. April 2024

19:00 **FLEET** (Holstenbrücke 5–7)

farBRAUSCH

Workshop. Kunstwerk, coole Drinks und gute Musik

20:00 **DoSul** (Beseler Allee 64)

**Kalle Reuter
feat. Martin Röger**

Konzert. Improvisationsfreudige Blues- und Rockmusik der 60er und 70er

Freitag, 19. April 2024

20:00 **Schaubude** (Legienstraße 40)

**Kai & Funky von Ton Steine
Scherben feat. Birte Volta**

Konzert. Rock'n'Roll mit Leidenschaft und Poesie

Samstag, 20. April 2024

16:30 **Welcome Center** (Stresemannpl. 1–3)

**Fiese Brise Kreuzverhör
Krimilesung.** Mit Lars Herlinghaus,
Nina Lund und Knut Hansen

20:00 **KulturForum** (Andreas-Gayk-Straße 31)

**Ulf Meyer / Martin Wind
Quartett 2024**

Konzert. Jazz, Blues, Folk und latein-amerikanische Elemente

Dienstag, 23. April 2024

20:00 **Hansa48** (Hansastraße 48)

Gereon Klug

Lesung. „Die Nachteile von Menschen - 132
Beschädigungen aus dem reflektierten Leben“

Mittwoch, 24. April 2024

20:00 **Pumpe Saal** (Haßstraße 22)

Liedfett

Konzert. Punkrock, HipHop-Skills,
Popmelodien und Hamburger Schule

Donnerstag, 25. April 2024

20:00 **MAX Nachttheater** (Eichhofstraße 1)

**10 Jahre Swiss
und die Anderen**

Konzert. Punkrock

20:00 **DoSul** (Beseler Allee 64)

Gypsy Spirit

Konzert. Authentischer, virtuoser
Gypsy-Jazz

22:00 **Pogue Mahone** (Bergstraße 15)

Axel Bernhard

Konzert. Rock, Beat, südamerikani-
sche Musik und eigene Lieder

4 Wochen Highlights Kieler Kultur

Der Kultur-Rausch präsentiert die Highlights der teilnehmenden Veranstaltungshäuser. Der Grundgedanke für den Kultur-Rausch war und ist miteinander zu sprechen, sich abzustimmen, gemeinsam aufzutreten und die Kultur zu stärken. Mehr Informationen auf www.kultur-rausch.de



Katja Riemann Moderation: Maja Göpel

SO., 14.4.2024 | 20:00 | Studio Filmtheater | VVK 20,00

Lesung + Gespräch. „Zeit der Zäune, Orte der Flucht“

„Und egal wo ich auch war, ich begegnete immer Persönlichkeiten und niemals ›Flüchtlingen‹“, sagt Katja Riemann, die zu den bekanntesten Schauspielerinnen Deutschlands gehört. In ihrem Buch „Zeit der Zäune“ erzählt sie von Orten der Flucht, die sie im Rahmen ihres humanitären Engagements besuchte. Wo sind diese Orte und wie leben Menschen im Interim? Sie geht der Frage nach, ob Menschen in den Camps, im Warten, in der Ungewissheit kreativ sind. Und sie begegnete erstaunlichen Personen und Situationen.

Kalle Reuter feat. Martin Röger

DO., 18.4.2024 | 20:00 | DoSul | AK 11,00

Konzert. Improvisationsfreudige Blues- und Rockmusik der 60er und 70er

Beeinflusst von der improvisationsfreudigen Blues- und Rockmusik der 60er und 70er Jahre spielt dieses Duo sowohl bekannte Stücke vergangener Jahrzehnte als auch eigene Titel. Der Kieler Sänger und Gitarrist Kalle Reuter hat mit Martin Röttger einen Schlagzeuger und Percussionisten an seiner Seite, der Drive und „musikalischen Platz“ wunderbar vereint und dabei den Gesang trägt und die Gitarre immer wieder herausfordert.



farBRAUSCH

DO., 18.4.2024 | 19:00 | FLEET | VVK 75,00

Workshop. Kunstwerk, coole Drinks und gute Musik

Kunst, geile Mukke und nice Drinks – klingt vielversprechend? Dann solltet ihr im FLEET dabei sein, wenn Diana Gumz von BUNTES IM GRÜNEN mit euch euer eigenes abstraktes Kunstwerk gestaltet. Genießt dazu coole Drinks bei guter Musik, lernt neue Leute kennen und habt

einfach eine geile Zeit und jede Menge Spaß. Probiert euch aus und bringt unter Anleitung eure eigene Kreativität zum Vorschein.



**Kai & Funky von Ton Steine Scherben
feat. Birte Volta**

FR., 19.4.2024 | 20:00 | Schaubude

Konzert. Rock'n'Roll mit Leidenschaft und Poesie

Zwei Ur-SCHERBEN touren noch bis heute durch deutschsprachige Länder: Gründungsmitglied Kai Sichtermann (Bass, seit 1970) und Drummer Funky K. Götzner (ab 1974, jetzt Cajón, Percussion). Seit April 2023 spielen sie zusammen mit der Singer/Songwriterin-Nomadin Birte Volta (Gesang, Gitarre).



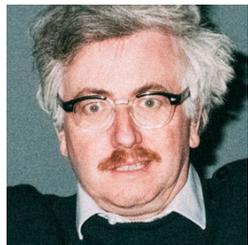
Fiese Brise Kreuzverhör

Mit **Nina Lund, Lars Herlinghaus** und **Knut Hansen**

SA., 20.4.2024 | 16:30 | **Welcome Center**
| VVK 9,00 | AK 10,00 | **Krimilesung.**



Bei uns im Norden muss man immer mit einer „fiesen Brise“ rechnen. Zahlreiche, regionale Autoren haben diese Brise eingefangen und in ihren Werken zu Papier gebracht. So lesen die drei Autoren Lars Herlinghaus, Nina Lund und Knut Hansen aus ihren spannenden Krimis und Büchern.



Gereon Klug

DI., 23.4.2024 | 20:00 | **Hansa48**
Eintritt: 25,00 + Geb. | **Lesung.** „Die Nachteile von Menschen - 132 Beschädigungen aus dem reflektierten Leben“

Zeit für ein neues (leider nicht essbares) Klug-Buch. »Die Nachteile von Menschen«

enthält sämtliche ZEIT-Kolumnen, sowie noch mehr zuvor unveröffentlichte Texte. Allein schon das Inhaltsverzeichnis ist das Geld wert, da sieht man gleich: Hier prostet sich Hirn und Zwerchfell zu...

10 Jahre Swiss und die Anderen

DO., 25.4.2024 20:00 | **MAX Nachttheater** | VVK ab 42,95 | AK 50,00
Konzert. Punkrock

Swiss + Die Andern gehen endlich wieder auf Tour. Was 2014 mit 70 Leuten in kleinen Punkschuppen begann, feiert im nächsten Jahr sein 10-jähriges Jubiläum.

Die Hallen sind mittlerweile riesig – Der Abriss bleibt der gleiche!



Axel Bernhard

DO., 25.4.2024 | 22:00 | **Pogue Mahone**
Eintritt frei | **Konzert.** Rock, Beat, süd-amerikanische Musik und eigene Lieder

Der Argentinier Axel Bernhard ist ein Musiker mit großer Affinität für die 60er Jahre Musik. Er spielte in verschiedenen Clubs und Konzerthallen seiner Heimatstadt Buenos

Aires, sowie in Hamburg und Liverpool. Sein Repertoire umfasst Rock und Beat als auch südamerikanische Musik und eigene Lieder.

Ulf Meyer / Martin Wind Quartett 2024 feat. Billy Test (p) & Heinz Lichius (dr)

SA., 20.4.2024 | 20:00 | **KulturForum**
VVK 21,00 + Gebühren | AK 24,00
Konzert. Jazz, Blues, Folk und latein-amerikanische Elemente



Ulf Meyer und Martin Wind bestreiten seit mehr als 30 Jahren Duokonzertere vorwiegend im norddeutschen Raum und haben bislang elf Alben zusammen veröffentlicht. Die Musik der Band ist groovebetont und geprägt durch Einflüsse aus Jazz, Blues, Folk und lateinamerikanischen Elementen...



Liedfett

MI., 24.4.2024 | 20:00 | **Pumpe Saal**
Eintritt: 25,00 + Gebühren
Konzert. Punkrock, HipHop-Skills, Pop-melodien und Hamburger Schule

Es ist endlich wieder soweit: Liedfett gehen auf Reisen, um erlesene Clubs in kochende Schmelztiegel der Freude zu verwandeln, und laden zum entfesselten Tanze, um allorts Euphorie und Ekstase zu streuen. Es wird mit Sicherheit rockgebettert, bis der Moshpit glüht.

Gypsy Spirit

DO., 25.4.2024 20:00 | **DoSul** | AK 8,00
Konzert. Authentischer, virtuoser Gypsy-Jazz

Ganz in der Tradition von Django Reinhardt und der Sinti-Zigeuner Europas - Gypsy Spirit bezaubern ihre Zuschauer mit Swing, Rhumbas, Bossas und Walzern. Mittels ihrer melodischen Soli, treibenden Rhythmen und ihrer Virtuosität transportieren sie den Zuhörer in andere vergessenen Gefühlswelten.



Mister Eddie

FR., 26.4.2024 | 20:00 | **STATT-Café**
Andreas-Gayk-Straße 31, 24103 Kiel |
Eintritt frei – Hutspende erbeten
Konzert. Jazz, Rock, Pop und fast alles

Mister Eddie ist ein cooler und durch und durch musikalischer Typ. Da schwingt jede Faser mit. Er spielt mal zart und mal hart. Melodien tauchen auf und Harmonien breiten sich in einer Landschaft aus Rhythmus aus. Das kann Mister Eddie. Er mag Jazz und Rock und Pop und fast alles.

Freitag, 26. April 2024

20:00 **STATT-Café** (Andreas-Gayk-Straße 31)
Mister Eddie
 Konzert. Jazz, Rock und Pop und fast alles

23:59 **Luna** (Bergstraße 17a)
Eagles & Butterflies (Los Angeles, USA)
 Party. Disco / House / Techno / Hard

Sonntag, 28. April 2024

18:00 **MUM*DAD** (Ziegelteich 14)
Reading Party
 Literatur. Die etwas ruhigere Party

20:00 **Studio Filmtheater** (Wilhelminenstr. 10)
Banff Centre – Mountain Film Festival World Tour 2024
 Film. Sechs erstklassige Outdoor-Dokus

Dienstag, 30. April 2024

21:00 **MUM*DAD** (Ziegelteich 14)
TABARI x GYAMFI
 Party. HipHop, Trap, Bass, Grime bis hin zu Jazz, Amapiano und Afrobeats

Freitag, 3. Mai 2024

19:30 **FLEET** (Holstenbrücke 5-7)
Song Slam
 Song Slam. Hochkarätiger Wettbewerb für Solomusiker und Duos

23:59 **Luna** (Bergstraße 17a)
Humble Encounters
 Party. Disco / House / Techno / Hard

Samstag, 4. Mai 2024

20:00 **KulturForum** (Andreas-Gayk-Straße 31)
Høst (DK) und Latvian Voices (LVA)
 folkBALTICA Doppelkonzert: Mischung aus Folkloremusik, Jazz bis hin zu Pop-Hits

Montag, 6. Mai 2024

20:00 **STATT-Café** (Andreas-Gayk-Straße 31)
Statt-Quartett pur!
 Konzert. Jazz

Freitag, 10. Mai 2024

20:00 **Hansa48** (Hansastraße 48)
Joy Bogat
 Konzert. Soul, Alternative RnB und Indie

20:00 **Schaubude** (Legienstraße 40)
Molly Punch + Support: Manier
 Konzert. Punkrock/Grunge mit Riotgrrrr! Spirit

22:00 **Pogue Mahone** (Bergstraße 15)
The Left Tones
 Konzert. Reggae Classics

Samstag, 11. Mai 2024

20:00 **MAX Nachttheater** (Eichhofstr. 1)
The Music of Queen – Live
 Konzert. Live-Tribute-Show mit den größten Hits der Britischen Kultband

20:00 **Pumpe** (Haßstraße 22)
Sarah Lesch
 Konzert. Mischung aus rockigen Sounds und nachhaltigen Worten

Impressum

Herausgeber: Kultur-Rausch
 Kai Hellebrandt, Ralph Müller
 Kantstraße 41, 24116 Kiel
 presse@kultur-rausch.de

Eagles & Butterflies (L.A., USA)
 plus **Philipp Harms, Marc Wolf & Pri**

FR., 26.4.2024 | 23:59 | **Luna** | Party. Disco / House / Techno / Hard

Eagles & Butterflies ist mehr als seine Veröffentlichungen auf vielen renommierten Labels der elektronischen Szene. Seine vielfältigen Produktionen haben die Aufmerksamkeit einflussreicher Geschmacksrichter auf sich gezogen. Er schätzt die Vielfalt elektronischer Musik und strebt stets nach Weiterentwicklung. Sein kreatives Verständnis für die Tanzfläche spiegelt sich in seinen dynamischen Melodien wider. Wenn er nicht tourt, arbeitet er in seinem Studio und bevorzugt den Einsatz von Synthesizern und Drum-Maschinen.

**Reading Party**

SO., 28.4.2024 | 18:00 | **MUM*DAD** | AK 5,00 erm. 3,00
 Literatur. Die etwas ruhigere Party

Inspiriert von den New Yorker Reading Rhythms startet im MUM*DAD eine Reading Party. Komm vorbei, nimm deine aktuelle Lektüre mit und nutze die Gelegenheit, in geselliger Atmosphäre und bei einem Getränk zu schmökern. Nach der Lesesession kannst du dich mit anderen

Buchbegeisterten austauschen, gute und schlechte Momente teilen und deine Lesererfahrung auf ein neues Level heben, die alleine nicht möglich wäre: Let's read alone together!

BANFF CENTRE – Mountain Film Festival World Tour

SO., 28.4.2024 | 20:00 | **Studio Filmtheater** | VVK 19,90 erm. 17,90

Film. Sechs erstklassige Outdoor-Dokus

Das Programm des BANFF Centre Mountain Film Festival World Tour 2024 zeigt eine Reihe von Orten, wo das Abenteuer garantiert noch auf euch wartet. Kommt mit und durchstreift z. B. gemeinsam mit deren Abenteurer:innen die endlosen Weiten Kirgistans auf der Suche nach unberührten Skiabfahrten oder lernt mit einer Gruppe von Höhlenforschern die Rocky Mountains von innen kennen. Alle Filme als Original mit Untertiteln in der jeweiligen Landessprache.

**TABARI x GYAMFI**

DI., 30.4.2024 | 21:00 | **MUM*DAD** | Eintritt frei | Party. HipHop, Trap, Bass, Grime bis hin zu Jazz, Amapiano und Afrobeats

Ihre Hingabe und Leidenschaft für Musik spiegelt sich in einem breiten Spektrum an Genres wieder. Von HipHop, Trap über Bass und Grime bis hin zu Jazz, Amapiano und Afrobeats (und hier hört's nicht auf) – eine

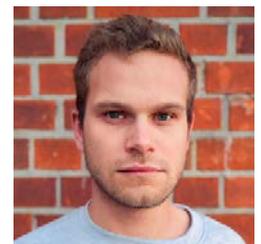
Selection, verwurzelt in der Black Culture, aus genialen Tracks & Beats und deepen Lyrics. Präzise und stolz mischt das Duo Tabari x Gyamfi seine liebste Auswahl, repräsentiert die beste Musik und schafft so seinen eigenen unverkennbaren Sound. Das Publikum lässt sich fallen, die Tanzfläche bebt.

Song Slam

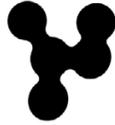
FR., 3. MAI 2024 | 19:30 | **FLEET** | AK 6,00

Song Slam. Hochkarätiger Wettbewerb für Solomusiker und Duos

Song Slam ist ein spannender Wettbewerb für Solomusiker und Duos und funktioniert wie ein Poetry Slam. Singende Poeten, Singer-Songwriter, Text-Elektronik Bastler, Wort-Klang-Experimente, Pop, Soul, Hip Hop, Funk, Punk, Chanson, Blues, Elektro ... alles das ist möglich. Das Publikum stimmt mit Punkten ab, was ihm am besten gefällt und wer in das Finale einzieht. So wie beim Poetry Slam, aber mit Musik und Gesang. Moderiert von Tim Jürgensen



Humble Encounters w/ Atomlui x Boeckmann x Mika Siponen



FR., 3. MAI 2024 | 23:59 | Luna
Party. Disco / House / Techno / Hard

Das Kollektiv Humble Encounters besteht aus verschiedenen Resident DJs der Kieler Club Szene. Was sie vereint, ist ihr Verständnis für zeitgenössische und zeitlose elektronische Musik und für ein Bewusstsein, gemeinsame Momente und Räume zu schaffen - ob zu Hause oder auf dem Dancefloor.



Statt-Quartett pur!

MO., 6. MAI 2024 | 20:00 | STATT-Café |
Eintritt frei, Hutspende erbeten
Konzert. Jazz

Seit vielen Jahren ein Garant für eine gute Jazz Session, die die vier Musiker des STATT-QUARTETTS leben und lieben und mit ganz

viel Gefühl, aber auch mit Wucht die breite Palette des Jazz in Szene setzen. Jazz mal so oder anders...

Molly Punch + Support: Manier

FR., 10. MAI 2024 | 20:00 | Schaubude
VVK ab 12,10 | **Konzert.** Punkrock/
Grunge mit Riotgrrrr Spirit

Molly Punch sind wütend, politisch, poetisch mit Songs im Gepäck über Tiere, überschätzte Autoren, Aliens und allgemeine Traurigkeit. Punkrock mit Grungekante, irgendwie fühlt sich immer an die 90er erinnert. Manier bauen mit ihren deutschen Texten zwischen Verletzlichkeit und Feingefühl eine Konstruktion aus melodischem Gesang auf ein Fundament brachialer Riffs mit ballerndem Schlagzeug.



The Music of Queen live

SA., 11. MAI 2024 | 20:00 | MAX Nachttheater | Eintritt ab 39,50 + Geb.
Konzert. Live-Tribute-Show mit den größten Hits der britischen Kultband

The Music of QUEEN – Live ist die z. Zt. wohl beste und authentischste QUEEN-Tribute-Show. Mit dem „jungen Freddie“. Er hat die Stimme – den Look – und die Moves. Präsentiert wird die großartige Musik der britischen Kultband QUEEN von einer erstklassigen Liveband um Frontmann Valentin L. Findling, der Freddie Mercury so atemberaubend & authentisch verkörpert wie kein Zweiter.

Høst (DK) und Latvian Voices (LVA)

SA., 4. MAI 2024 | 20:00 | KulturForum
VVK 27,00 + Gebühr | AK 30,00
folkBALTICA Doppelkonzert: Mix aus Folklore und Jazz bis hin zu Pop-Hits



„Einen Spielplatz für die Stimme zu schaffen“ - mit dieser Vision schlossen sich die vier Frauen von Høst zusammen und bilden somit eine neue stimmliche Antwort auf die dänische Volksmusikszene. Fünf Frauen und ein Mann geben dem Ensemble seinen unverkennbaren, einzigartigen Sound: Latvian Voices aus Riga wissen ihr Publikum weltweit zu begeistern und sind im Norden keine Unbekannten.



Joy Bogat

FR., 10. MAI 2024 | 20:00 | Hansa
VVK 13,00 + Geb. | AK 17,00
Konzert. Soul, Alternative RnB und Indie

Getragen von Bogats klarer und außergewöhnlicher Stimme treibt ihre Musik nach wie vor zwischen zwischen Soul, Alternative

RnB und Indie. Flächen aus Synthesizern und Stimmen, Spoken Word und groovende Beats verweben sich dabei mit einer spielerischen Leichtigkeit, die ihresgleichen sucht. Nach der Veröffentlichung von zwei EPs wird Joy Bogat 2024 mit ihrer Band und viel neuer Musik unterwegs in Deutschland sein.

The Left Tones

FR., 10. MAI 2024 | 22:00
Pogue Mahone | Eintritt frei
Konzert. Reggae Classics

Sommer, Strand, einen Drink in der Hand. - Die Musik dazu: The Left Tones mit den besten Reggae-Hits aller Zeiten! Das ist der Garant für jede gelungene Party. Die Musik von Bob Marley, Peter Tosh, Jimmy Cliff, UB40, Inner Circle wartet auf euch. Holt euch die Sonne ins Haus!



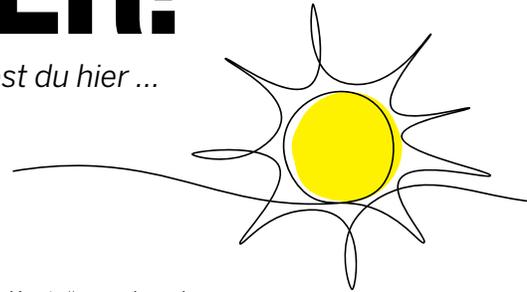
Sarah Lesch

SA., 11. MAI 2024 | 20:00 | Pumpe Saal |
Eintritt 33,00 + Geb.
Konzert. Mischung aus rockigen Sounds und nachhaltigen Worten

GUTE NACHRICHTEN heißt ihr neues Album und die dazugehörige Tour von Sarah Lesch. Lauter, leichtfüßiger und kantiger als je zuvor dreht sie 2024 so richtig auf! Ihre ansteckende Energie auf der Bühne paart sich mit der wunderbaren, neuen und doch vertrauten Mischung aus rockigen Sounds und nachhaltigen Worten.

KIEL BIETET MEER!

Was Kiel für dich im Sommer bereithält (okay, außer Meer natürlich), liest du hier ...



KIELGUTSCHEIN

Der KielGutschein ist das „Konto“, von dem du gerne Geld aus gibst. Egal, ob Klamotten, Bücher oder doch die Pizza beim Lieblingsitaliener, der Gutschein lässt sich bei 100 Einlösestellen in Kiel und Umgebung für allerhand Nützliches und Schönes einlösen. Damit tut er nicht nur dir selbst etwas Gutes, sondern eignet sich hervorragend als Geschenk. Regional gekauft, verschenkt und eingelöst stärkt er den Zusammenhalt in Kiel.Sailing.City. Einer für alle eben. Alle Informationen zum Gutschein und den Einlösestellen unter: www.kielgutschein.de

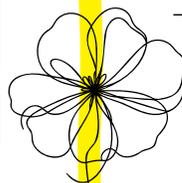
POP-UP PAVILLON

Mitten in der Kieler Altstadt direkt am Alten Markt befindet sich Kiels Oase der Kunst und Kultur, der Pop-up Pavillon. Er bietet Kunst- und Kreativschaffenden auf 82 Quadratmetern eine mietfreie Bühne, um ihre Projekte vorzustellen. Aber auch Start-ups, Unternehmer*innen und Freigeister nutzen den Raum. Dabei zählt hauptsächlich eines: Der Pop-up Pavillon kann und darf alles. So wechseln sich Ausstellungen mit Events, Workshops und Einzelhandelskonzepten ab. Fakt ist, langweilig wird es hier nie und das zum freien Eintritt! Vielleicht hast auch du eine Idee oder ein Projekt im Kopf, das in den Pop-up Pavillon passen könnte. 2025 schon könnte sie real werden, bewirb dich gerne. Alle Infos und das Bewerbungsformular unter: www.kieler-innenstadt.de/pop-up-pavillon



KIEL BLÜHT AUF

Gemeinsam den Frühlingsbeginn feiern, darum dreht sich alles bei „Kiel blüht auf!“. Am Wochenende des 27. und 28. Aprils stehen vor allem Floristik und Kulinarik im Vordergrund. Im Blumenmeer der Innenstadt verteilen sich allerhand Stände mit den verschiedensten Gewürzen, von wärmenden Früchtetees für den norddeutschen Sommer bis hin zu Grillgewürzen für das Strand-BBQ mit Freund*innen – alles im Zeichen von Shoppen und Snacks. Am Sonntag öffnen die Geschäfte der Innenstadt und der Holtenauer Straße und laden zum Einkaufsbummel zwischen 13 und 18 Uhr ein. Alle Informationen unter: www.kiel-sailing-city.de/kiel-bloeht-auf





SUMMERFEELING IM SEGELCAMP

Pack die Sonnenbrille ein und dann ab an die Kiellinie! Sport, Action und Teamspirit gibt es auf den beiden Beach-Volleyballfeldern im Segelcamp powered by Stadtwerke. Egal, ob du dich zum ersten Mal aufs Feld wagst oder es schon dein zweites Zuhause ist, hier sind alle willkommen. Freitags zwischen 18 und 21 Uhr ist beim „Beacheinander“ des Beachclub Kiel offenes Beachvolleyballspielen angesagt. Die perfekte Gelegenheit für dich, wenn du mal gegen jemand anderes als deine Freund*innen spielen möchtest oder kein ganzes Team zusammenbekommst (Achtung: Kurzfristige Absagen sind möglich und werden auf Instagram @beachclubkiel kommuniziert). Bei den gesegelten Stadtrundfahrten oder dem Sunsetsailing auf der orange glitzernden Förde lässt sich die Stadt vom Wasser aus erkunden. Mit Blick auf die großen Pötte kannst du den stressigen Studienalltag hinter dir lassen und für ein paar Stunden abschalten. Und das Beste daran: Du brauchst keinerlei seglerische Vorkenntnisse, keine spezielle Kleidung. Erfahrene Segeltrainer*innen begleiten dich und Schwimmwesten werden kostenlos vom Segelcamp gestellt. Für eine Stärkung sorgt MOBY direkt neben dem Segelcamp mit kühlen Getränken und regionalen Fischköstlichkeiten. Rechtzeitig im Voraus können die Beach-Volleyballfelder reserviert und die Segeltörns gebucht werden. Weitere Infos und Reservierung unter: www.segelcamp-kiel.de

PARKEN-PLUS

Hier gibt es Geld zurück. Richtig gelesen. Jedes Mal, wenn du in der Innenstadt unterwegs bist und dir für die Fahrt Kosten entstehen – egal, ob Parkkosten fürs Auto oder Fahrrad oder die Ticketkosten für Bus, Bahn und Fähre –, hast du die Möglichkeit, einen Teil davon von über 50 teilnehmenden Geschäften, Restaurants und Dienstleistern mit dem Parken-Plus-Symbol am Eingang erstattet zu bekommen. Ab einem Einkaufswert von 10 Euro gibt es mindestens 50 Cent zurück, bei ausgewählten Partnerunternehmen sogar mehr und das ohne Limit. Shoppst du fleißig, hast du am Ende womöglich sogar Plus gemacht. Kleiner Geheimtipp: Auch dein Kieler Semesterticket wird akzeptiert. Alle Informationen unter: www.parken-plus.info



THE OCEAN RACE EUROPE 2025

Noch etwa eineinhalb Jahre dauert es, bis in Kiel der Startschuss für The Ocean Race Europe gegeben wird. Damit kommt nach dem Fly-by 2023 erneut ein hochkarätiges internationales Segelevent nach Kiel. Sailing.City. Im August 2025 erwarten dich vier Tage voller Action und Euphorie. Bis dahin vergeht zwar noch etwas Zeit, aber schon jetzt ist klar, nächstes Jahr werden Volunteers gesucht, die begeistert bei der Umsetzung des Riesenevents helfen möchten. Du kannst nicht so lange warten und bist voller Tatendrang? Komm schon jetzt an Bord und schnuppere einige Monate Kiel-Marketing-Luft bei einem Praktikum. Alle Informationen und Bewerbung unter: www.kiel-marketing.de/jobs



DRAUSSEN SITZEN, SCHNACKEN, SNACKEN

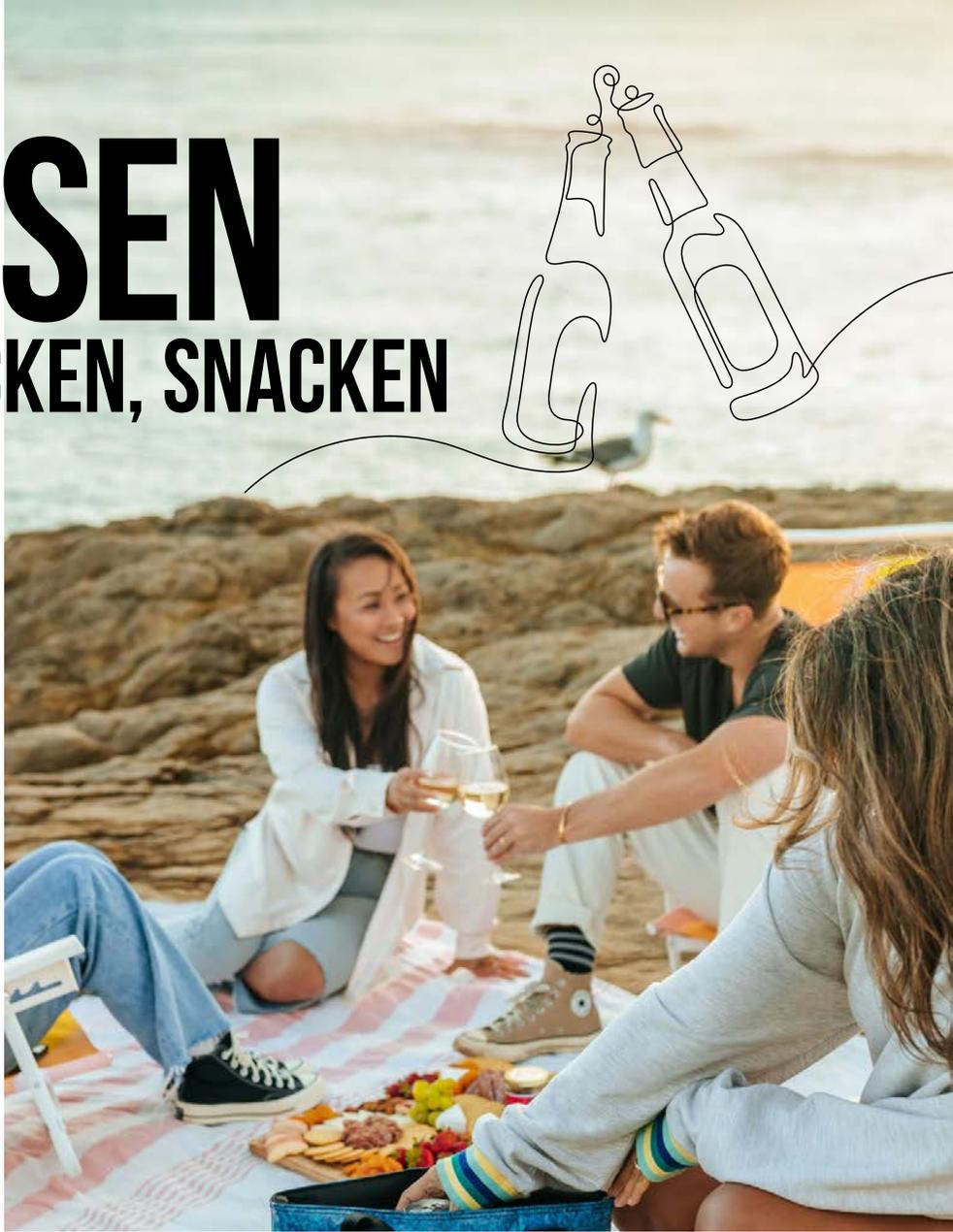
Der Sommer naht und wir wissen alle, was das bedeutet: Endlich wieder draußen sitzen! Wo das in Kiel besonders gut geht, erfährst du hier.

LAGERFEUER-ABENDE IN DER WERFT.BAR

Auf dem Gelände der Lindenau-Werft in Friedrichsort findest du zwischen Werftkränen und alten Lagerhallen die lässige Werft-Bar – und mit ihr auch leckere Drinks und Burger sowie gemütliche Lagerfeuer.

MEERBLICK BEI MOBY

Bei MOBY an der Kiellinie gibts alles, was du für eine entspannte Runde mit deinen Leuten brauchst: Fischbrötchen, Pommes, ein kühles Lille-Bier und Panorama-Blick auf die Förde. Mach's dir bequem im Strandkorb oder auf einem der Liegestühle und lass dir die Sonne ins Gesicht scheinen.



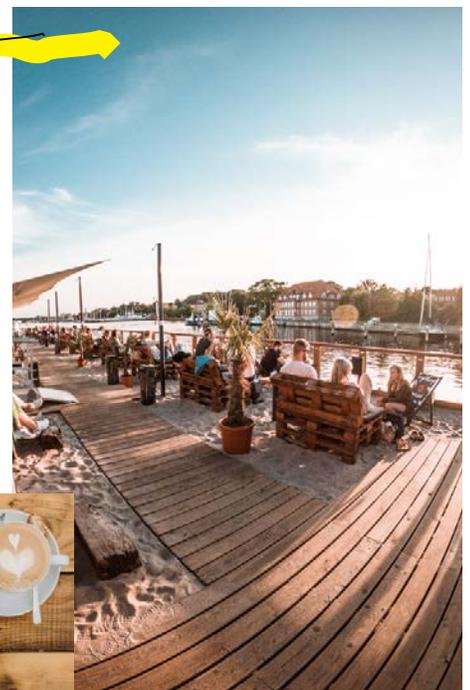
Advertorial

BEACHBAR-VIBES IM SANDHAFEN

Der SANDHAFEN ist Deutschlands einzige komplett schwimmende Strandbar und der absolute Place-to-be im Sommer. Dank der jungen Crew, den Palmen und natürlich viel Sand bekommst du hier eine einzigartige Urlaubsatmosphäre. Auf dem 500 Quadratmeter großen, schwimmenden Ponton kannst du es dir mit deinen Freund*innen bei entspannter Hintergrundmusik gemütlich machen. Aus einem Seecontainer wirst du dabei mit leckeren Drinks, aromatischem Bio-Barista-Kaffee und frischen Hafengebrot versorgt – yummy! Von hier hat man den wohl besten Blick auf die Kieler Skyline, den du auf dem Westufer so finden kannst – mitten auf der Förde. Maritimer gehts nicht! Außerdem finden regelmäßig Open Air Events mit DJs statt.

**Blücherbrücke,
Kiellinie
täglich 12 bis 24 Uhr,
Fr, Sa bis 2 Uhr
www.sandhafen.de
Instagram: @sandhafen**

**Du möchtest Teil der
jungen & motivierten
Crew werden?
Dann melde dich per Mail
an moin@sandhafen.de**



BLUMIGE AUSSICHTEN IM FRESCO

Im Fresco sitzt du in einem verwunschenen Garten mitten in der City. Überall wächst's und blüht's! Wähle neben Fleisch- und Fischgerichten auch zwischen veganen und vegetarischen Leckerbissen, schlürfe ein Kännchen oder mach dich über die hausgemachten Tortenträume her. Zusatztipp: Das Frühstücksbuffet hier ist bombe!

CRAFT, BEER & FOOD BEI JAN&HEIN&KLAAS&PIT

Bei Jan&Hein&Klaas&Pit gibts feine Hopfengetränke aus aller Welt und raffinierte, moderne Spezialitäten aus der Küche – und all das nicht nur drinnen im stylisch-gemütlichen Ambiente, sondern auch draußen auf der großen Terrasse direkt am Kiel-Kanal.

FISCH SCHLEMMEN MIT BLICK AUF DIE HÖRN

Direkt an der Hörn-Brücke am Ende der Kieler Förde hast du auf zahlreichen Außenplätzen der großen sonnigen Terrasse von GOSCH einen tollen Ausblick auf das Hafen- und Innenstadtleben und kannst hier knackige Fischbrötchen und andere vielfältige Fischgerichte snacken.



LOCKERES STRANDGEFÜHL IM BLOSSOM BEACH

Das Blossom Beach in Schwedeneck punktet mit Blick auf die Ostsee und kreativer, saisonaler, moderner Küche. Auf der Beachkarte findest du etwa Summerbowls, Flammkuchen sowie Burger, und auch die Getränkekarte lässt keine Wünsche offen!

DRAUSSEN IM GRÜNEN IN DER FORSTBAUMSCHULE

Ein echter Klassiker, wenn es darum geht, in Kiel gemütlich draußen zu sitzen: die Forstbaumschule! In dem riesigen Biergarten wird dir alles von deutscher Hausmannskost bis hin zu Pizza serviert – runtergespült wird das Ganze am besten mit einer fruchtigen Altbier-Bowle.

FRITTEN UND FISCH IM BELLA VISTA

Direkt neben dem Schleusenwerk des Nord-Ostsee-Kanals liegt der kleine Imbiss Bella Vista. Muckel' dich in einen der Strandkörbe, pfeiff' dir eine Portion Pommes rot-weiß rein und beobachte dabei die vorbeifahrenden Pötte aus nächster Nähe!

GETEILTE TERRASSE IST DOPPELTER GENUSS: MAMAJUN UND HILDA

Gutes für Leib und Seele gibts im Mamajun. Hier wird auf kreative Weise die französische Küche mit modernen und weltweiten Einflüssen ergänzt. An lauen Sommerabenden kannst du es dir auf der großen Terrasse gemütlich machen – die sich das Mamajun übrigens mit dem ebenfalls sehr nicken Café Hilda teilt.

GEMÜTLICHES PICKNICK AM STRAND

Es kann so simpel sein: Pack dir ein paar Snacks, Getränke und eine Picknickdecke ein, schnapp dir deine Freund*innen und macht es euch am Strand oder in einem der Kieler Parks gemütlich. Eine kleine Auswahl findest du auf der nächsten Seite.



DAS MEER ZU FÜSSEN IN DER SEEBAR

Ein Restaurant mitten auf dem Wasser? Willkommen in Kiel würden wir mal sagen! Schlürfe fruchtige Cocktails oder genieße raffinierte Salate und Bowls, herzhaft Bio-Steaks, richtig gute Fischgerichte und vieles mehr. All das natürlich, während du den uneingeschränkten Blick auf die Ostsee genießt.

THE NOTWIST 19.04.24

- 04.04. - HALLER
- 08.04. - AMISTAT
- 12.04. - HINTERLANDGANG
- 19.04. - GODSNAKE
- 21.04. - PATRICK SALMEN
- 24.04. - LIEDFETT
- 27.04. - WELLBAD
- 28.04. - MINE
- 04.05. - ERIK COHEN
- 11.05. - SARAH LESCH
- 17.05. - WILHELMINE
- 23.05. - FORTUNA EHRENFELD
- 24.05. - KENSINGTON ROAD
- 25.05. - RAMI HATTAB
- 26.05. - TIEFBASSKOMMANDO
- 06.06. - PASCOW
- 06.08. - LIFE OF AGONY
- 11.09. - MARIA CLARA GROPPLE
- 13.09. - JAIMI FAULKNER
- 27.09. - FALK
- 10.10. - AMJAD
- 11.10. - HINNERK KÖHN
- 07.11. - WINGENFELDER
- 13.11. - ABDUL KADER CHAHIN

Karten an allen bekannten
Vorverkaufsstellen
erhältlich oder bei uns in
Der Pumpe.
Mo. - Fr. 10:00 - 16:00 Uhr

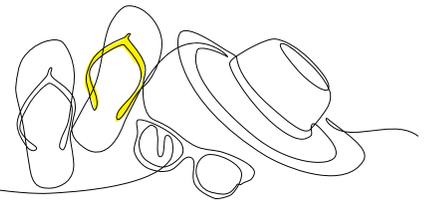


www.diepumpe.de

Die Pumpe e.V. - Haßstrasse 22 - 24103 Kiel

ENDLESS SUMMER

UNSERE LIEBSTEN KIELER PARKS UND STRÄNDE



Ein kühles Lille in der Hand, die (Veggie-)Würstchen brutzeln auf dem Grill und du fläzt dich mit deinen Freund*innen ins Gras... So lässt sich der Sommer in Kiel aushalten! Wir stellen dir ein paar unserer liebsten Parks und Strände für heiße Tage vor.



Ab ins kühle Nass!

DER HAUSSTRAND: FALKENSTEIN

Sandstrand so weit das Auge reicht: Mit fast drei Kilometern ist Falkenstein der längste Strand in Kiel. Für viele ist es DIE Anlaufstelle, wenn es schnell ans Meer gehen soll. Nicht umsonst betrachten viele Kieler*innen Falkenstein als ihren Hausstrand, den Strand direkt vor der Haustür halt! Du magst Action lieber als in der Sonne brutzeln? Surfen oder klettern im Hochseilgarten kannst du hier auch!



Ab ins Grüne!

DER ALLROUNDER: DER SCHREVI

Wenn du in Kiel studierst, wirst du früher oder später vom Schrevi, kurz für Schrevenpark, hören. Im Sommer ist die grüne Oase mitten in der Stadt ein regelrechter Studi-Magnet: Hier kannst du spazieren, joggen, grillen, picknicken, deine Slackline spannen und vieles mehr. Im Café Castello kriegst du außerdem das ein oder andere Kaltgetränk und leckere Snacks. Ein echter Allrounder eben!

DER MIT BIERGARTEN: DIE FORSTI

Die Forstbaumschule, liebevoll Forsti genannt, ist ein echtes Kieler Original, das sich seit 1905 wacker hält. Der Name ist dabei für Kiel-Neulinge erst mal verwirrend – hier wer-

den keine Bäume gezüchtet, sondern leckere Burger, Pizza und deutsche Klassiker wie Currywurst serviert. Das Restaurant mit riesigem Biergarten ist aber in der Tat von viel Grün umgeben, denn es liegt mitten im riesigen, gleichnamigen Park – der Forstbaumschule.

DER AM MEER: DIE REVENTLOUWIESE

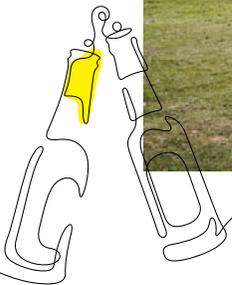
Weder Park noch Strand, aber dennoch grün und am Wasser – und somit einer unser absoluten Lieblingssspots im Sommer! Direkt an der Kiellinie gelegen kannst du von deiner Picknickdecke aus frische Meeresluft schnupern und den Blick über die Förde schweifen lassen. Für den kleinen Hunger gibt es an diverse Ständen Fischbrötchen, Pommes und vieles mehr. Für alle Wasserratten gibt es eine kleine Badestelle.

DER SEGELHOTSPOT: SCHILKSEE

Vor allem während der Kieler Woche lohnt sich ein Trip nach Schilksee. Hier finden diverse Segelwettbewerbe und andere Veranstaltungen statt. Also immer was zu gucken! On top: Beim Hafenkiosk Goldfisch solls angeblich das beste Fischbrötchen im Norden geben, haben wir gehört...

DER MIT URLAUBSFLAIR: LABOE

Zugegeben, Laboe am Ostufer der Kieler Förde ist ein ganzes Stück entfernt. Mit der Fähre ist die Strecke allerdings kein Problem. Der Spruch „Da wohnen, wo andere Urlaub machen“ ist hier Programm: wunderschöner Sandstrand, ein hübscher Hafen und eine Promenade mit Restaurants und Imbissen.



Kiel: study and enjoy.

Ticket-VVK von
eventim

Erlebe Konzerte,
Ausstellungen,
Sportevents und
viele mehr – die
Tickets bekommst
du bei uns.



barbps



**AHOI AN DER KIELER FÖRDE – WIR SIND FÜR EUCH DA!
WELCOME CENTER KIELER FÖRDE UND WELCOME CAFÉ**



Neues Rathaus, Stresemannplatz 1–3, 24103 Kiel
Telefon 0431-679100 | www.kiel-sailing-city.de



Mai bis September

SUNSET SAILING

Mache einen Segeltörn mit bis zu drei Freund*innen bei Sonnenuntergang über die Förde. Segelkenntnisse brauchst du keine.

Infos und Buchung unter www.segelcamp-kiel.de



April bis Oktober

SIGHTSEEING KIEL

Erfahre mehr über deine Stadt. Ob hoch hinaus vom 67 Meter hohen Rathausurm oder entspannt bei einer geführten Radtour.

Infos & Termine unter www.kiel-sailing-city.de/erlebnisse



Tschüss Geschenkkäse-Flaute

HALLO KIELGUTSCHEIN!

Benzin, Lebensmittel, Schreibwaren oder leckeren Kaffee – dies und vieles mehr steckt in unserem KielGutschein bei 100 teilnehmenden Geschäften. Überzeuge dich selbst unter www.kielgutschein.de



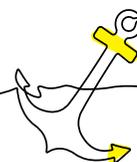
Ein Must-Have

KIEL HOODIE

Für alle, die die Stadt am Meer lieben. Den coolen Pulli (beige oder hellblau) bekommst du für 44,90 € im Welcome Center oder online unter www.kiel-souvenirs.de



WELLEN, WIND & WORKOUTS



„Ich lebe am Meer“ – wie geil fühlt es sich bitte an, das von sich behaupten zu können? Und damit du auch weißt, wie du diesen Vorteil nutzen kannst, zeigt dir FIETE ein paar Wassersportaktivitäten, die du in Kiel unbedingt ausprobieren solltest.

SEGELN AUF HOHER SEE

Zum Studieren am Meer gehören Sommer, Sonne und Segeln einfach dazu – steht quasi im Kleingedruckten! Das Segelcamp powered by Stadtwerke an der Kiellinie bietet von Mai bis September an sieben Tagen die Woche vielfältige Segelangebote an. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur Schwimmen solltest du können. Wie wäre es mit einem Schnupperkurs oder Sunset Sailing nach den Vorlesungen? Mehr Infos findest du unter www.segelcamp-kiel.de.

KITEN LERNEN WIE DIE PROFIS

Beim Kiten bist du mit einem wakeboard-artigen Board und einem Kite ausgestattet. Durch den Auftrieb erlangst du ordentlich Geschwindigkeit und Höhe und kannst fast schon über das Meer fliegen. Die Profis springen bis zu 12 Meter hoch! Aber keine Angst, bei einem Einführungskurs

lernst du erst mal die Basics. In unserem windigen Kiel ist das Kiten ein echter Trendsport geworden, der mit Neoprenanzug das ganze Jahr über funktioniert. Lernen kannst du die coole Wassersportart zum Beispiel bei Kitesurfen Kiel (www.kitesurfen-kiel.de) oder bei der Kiteschule Kiel (www.kiteschule-kiel.de).

BEIM RUDERN SITZEN ALLE IM SELBEN BOOT

Für alle Landratten könnte Rudern der perfekte Sport sein, bei dem man nicht selber ins kühle Nass hüpfert, sondern in Sportkleidung und zusammen mit einem Team im Ruderboot die Kieler Förde unsicher macht. Dabei trainierst du nicht nur die Ausdauer, Muskulatur und regst deinen Stoffwechsel an, sondern bist auch an der frischen Luft und

immer im Austausch mit Teamkolleg*innen. Rudern kannst du beim Ersten Kieler Ruderclub (www.ekrk.de) oder beim Akademischen Ruderverein Kiel (www.arv-kiel.de) lernen.

MIT SUPFLOW BESCHWINGT IN DEN TAG

Stand Up Paddling kennt mittlerweile jede*r, vor allem in der Stadt am Meer sieht man leidenschaftliche Wasserratten oft auf ihren SUPs die Förde entlang paddeln. Aber kennst du auch schon die Yogakurse auf dem SUP von SUPflow? Trainerin Isabella Woitschach, die selbst Kielerin ist, zeigt mit ihren Workout- und Yogakursen, dass Wassersport nicht nur Spaß, sondern auch fit macht! Alle Termine und Kurszeiten findest du unter www.supflow.de.



Immer einen Fotostopp wert: Der Oluf-Samson-Gang in Flensburg



... FLENSBURG

Bummle durch Flensburgs Szeneviertel – die Norderstraße – und futter dich durch die vielen hippen Cafés und Restaurants, statte den urigen Hinterhöfen auf der Roten Straße einen Besuch ab, mache Halt am schönen Hafen, staune in der Phänomena oder spring in die Ostsee am Strand Solitude.



Auf die SUPs, fertig, los! Stürze dich in die Fluten am Südstrand von Fehmarn

... FEHMARN

Lässige Beachvibes gibts auf Schleswig-Holsteins Sonneninsel: Chillen und Wassersport am Südstrand, Schlendern durch die charmanten Gassen des Stadtteils Burg, den Ausblick genießen am Strandabschnitt Fehmarnsund und lecker Torte essen in einem der sagenhaften Hofcafés. Unser Favorit: Hofcafé Albertsdorf!



Werde selbst zum/zur Kapitän*in und entdecke Lübeck zu Wasser

AUSFLUGSTIPPS IN SCHLESWIG-HOLSTEIN SEMESTERTICKET GESCHNAPPT UND LOS!

Wir lieben Kiel, keine Frage! Doch hin und wieder überqueren wir gern mal die Stadtgrenzen, denn auch außerhalb der Fördestadt gibts in Schleswig-Holstein richtig schöne Ecken. Vielleicht hast du ja Bock auf einen entspannten Ausflug nach ...

... LÜBECK

Entdecke zahlreiche Museen und die historische Innenstadt samt Holstentor oder steig auf die St. Petri Kirche und genieße den Panoramablick über die Dächer von Lübeck. Na und wenn du Bock auf Wasser hast, dann leihe dir ein E-Boot und schippere über die Trave oder kühle dich im Altstadtbad Krähenteich ab.

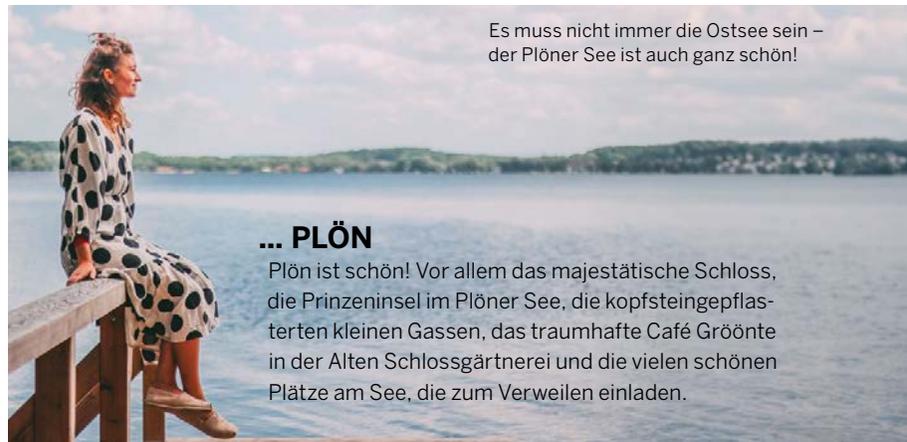
Fotos: Förde Fräulein



Ahoi! Richtig schöne Ausblicke gibts bei einer Rundfahrt durch die Eckernförder Bucht

... ECKERNFÖRDE

Gehe an Bord der Segelyacht Tu Solo Tu und steche bei einer gemütlichen Fördefahrt in See, besuche die Bonbonkocherei und schau dir an, wie Bonbons hergestellt werden, geh in der Strandbar von Land in Sicht eine Portion Pommes essen oder schau im Ostsee-Info-Center vorbei.



Es muss nicht immer die Ostsee sein – der Plöner See ist auch ganz schön!

... PLÖN

Plön ist schön! Vor allem das majestätische Schloss, die Prinzeninsel im Plöner See, die kopfsteingepflasterten kleinen Gassen, das traumhafte Café Gröönthe in der Alten Schlossgärtnerei und die vielen schönen Plätze am See, die zum Verweilen einladen.

... HUSUM

Ab an die Nordsee! Tauche im Nationalpark-Haus in das Welterbe Wattenmeer ein, mache für ein ausgiebiges Frühstück oder ein Stück Torte Halt im wunderschönen Künstlercafé, stöbere ein wenig im Antiquariat Streblow, spaziere durch den Husumer Schlosspark oder besuche das Weihnachtshaus – auch im Sommer!



MOBILITY CHECK

ROLLEN ODER RADELN: SO FINDEST DU ZU DEINEM CAMPUS

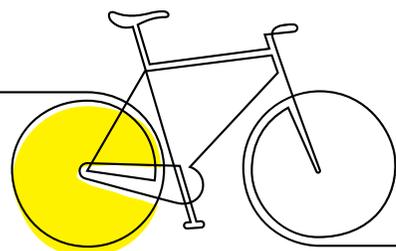
Ob CAU, FH oder Muthesius: Viele Wege führen hier nach Rom (oder besser gesagt an die Uni). Wir zeigen dir, wie du ganz nach Gusto und Gegebenheiten von A nach B kommst.

FACHHOCHSCHULE KIEL

 Für Fahrrad-Fans auf dem Westufer bietet sich die Kombi aus Rad und Fähre an: Die Veloroute 1 (V1) verbindet den Kieler Nordosten mit dem Nordwesten, die V3 die CAU mit der Fachhochschule. Beide Routen führen vorbei an der Reventloubrücke. Von hier aus kannst du die ganzjährige Fährverbindung F2 (Westufer) nach Wellingdorf über Dietrichsdorf (Ostufer) nehmen. Dank Semesterticket ist die Verbindung kostenlos.

 Auch die Buslinien 11 und X60 bringen dich bequem zur FH. Falls die Busse nicht in unmittelbarer Nähe von deinem Zuhause halten, kannst du am Hauptbahnhof um- oder zusteigen. Hier legen so gut wie alle Linien einen Zwischenstopp ein.

 Am FH-Campus parkst du kostenlos auf dem großen Parkplatz vor dem Gebäude C6 oder auf dem kleineren Parkplatz direkt gegenüber. Auch vor dem Gebäude C13 gegenüber der Schwentine-Mensa besteht eine Parkmöglichkeit.



CAU KIEL

 Durch ihre Lage am Ravensberg ist die CAU aus allen Stadtteilen auf dem Westufer easy mit dem Rad zu erreichen. Für eine entspannte Fahrt kannst du auch hier die Veloroute nutzen (z. B. die V10 zwischen Hassee und der Wik).

 An der Uni herrscht reger Busverkehr: Die Linien 81, 91, 50/51, X60 und 61 fahren regelmäßig den Campus an. Hier findest du garantiert eine entspannte Verbindung!

 Auch am Campus der CAU kannst du deinen fahrbaren Untersatz parken: Entlang der Olshausenstraße sind öffentliche Parkplätze vorhanden. Mitglieder der CAU können auch auf dem Parkplatz an der Kreuzung Olshausenstraße/Leibnizstraße parken.

MUTHESIUS KUNSHOCHSCHULE

 Die V2 verbindet Friedrichsort mit Melsdorf und führt vorbei an der Lessinghalde, direkt gegenüber der Kunsthochschule. Besser geht's doch gar nicht!

 An der Kunsthochschule stoppt in regelmäßigen Abständen die Linie 50. Auch hier ist ein Umstieg am Hauptbahnhof möglich.



Wer mit dem Auto zur Kunsthochschule kommen muss, hat parkplatztechnisch eher schlechte Karten. Rund um die Hochschule kann in den Seitenstraßen geparkt werden – meist nur für kurze Zeit oder kostenpflichtig. Für die Parkplatzsuche solltest du also ausreichend Zeit einplanen.

SPROTTENFLOTTE, VELOROUTE ... WIE BITTE?

Wenn du sponti aufs Fahrrad umsteigen musst, kannst du ganz einfach die Räder der Sprossenflotte nutzen. In Kiel findest du rund 150 Leih-Stationen, einige davon direkt am Campus. Anmeldung und Ausleihe erfolgen über die Donkey Republic App. Und das Beste: Die ersten 30 Minuten sind kostenlos. Und was hat es mit den Velorouten auf sich? Sie sind die Fahrrad-Highways Kiels: Das Radverkehrsnetz ermöglicht allen Radfahrer*innen ein entspanntes Fahren, oft abseits der viel befahrenen Straßen. Die 6 Routen verbinden meist Stadtteile am Rande der City miteinander und führen dabei entlang zentraler Dreh- und Angelpunkte wie den Kieler Hochschulen.

Einen Überblick über alle Routen gibt's auf www.kiel.de/de/umwelt-verkehr/fahrrad/velorouten.php.

Advertorial

BIS ZU 150 EURO FÖRDERUNG FÜR NEUES KÜHLGERÄT



Alter Kühlschrank gegen Cash –
ziemlich fairer Tausch, oder?

etwa ein Drittel der Strommenge im Vergleich zum alten Gerät. Die Anschaffungskosten für günstige Neugeräte rechnen sich also in wenigen Jahren – und mit der Förderung geht es noch schneller. Du vermutest noch weitere Stromfresser in der Wohnung? Im Nachhaltigkeitszentrum am Europaplatz können nach Anfrage unter stromsparen@kiel.de kostenlos Strommessgeräte ausgeliehen werden. Alle Infos unter kiel.de/stromsparen.

In deiner WG steht ein alter Kühlschrank? Der dürfte ein ziemlicher Stromfresser sein und so deine Energiekosten in die Höhe treiben. Die Landeshauptstadt Kiel unterstützt den Austausch alter Kühlgeräte gegen effiziente Neugeräte. Das Förderprogramm „Kühlgerätetausch“ gewährt einen Zuschuss von bis zu 150 Euro pro Neugerät. Du wohnst in Kiel und besitzt ein Kühlgerät, das älter als acht Jahre ist? Dann kannst du einen Förderantrag stellen und Strom sparen. Neugeräte verbrauchen nach Nutzer*innen-Erfahrung nur

NEU AM THEATER KIEL:

Advertorial

ROMEO UND JULIA

Nachdem Tiffany Köberich und Mischa Warken als Traumpaar in Shakespeares „Viel Lärm um nichts“ im letzten Sommertheater auf dem MFG-5-Gelände geglänzt haben, verkörpern sie in diesem Jahr das Liebespaar par excellence: „Romeo und Julia“. In einer überarbeiteten Fassung des Sommertheater-Musicals aus dem Jahr 2014 kommt Shakespeares große berührende Liebestragödie am Freitag, 5. Juli 2024, um 20 Uhr als letzte Premiere in dieser Spielzeit auf die Bühne im Schauspielhaus. Die passende Komposition dazu entwirft die Hamburger Komponistin und Songwriterin Sonja Glass (BOY). Die Inszenierung liegt in den bewährten Händen von Generalintendant Daniel Karasek. Der Kartenvorverkauf hat begonnen, Tickets gibt es an den Theaterkassen im Opern- und Schauspielhaus, telefonisch unter 0431 / 901 901 sowie online unter www.theater-kiel.de.



Für „Romeo und Julia“ komponiert Sonja Glass (BOY) besonders romantische und melancholische, aber ebenso sommerliche Pop-Songs

Fotos: Adobe Stock (1) / Nadja del Do (1)

FIETE SoSe 2024

BePart

Kostenfrei!

Sei Teil, hab teil, nimm teil!

Einmal im Monat laden wir zu unserem neuen Mitmach-Format »BePart« ins Opern- oder Schauspielhaus ein. An den Abenden könnt ihr an spannenden Workshops teilnehmen und euch intensiv mit der Inszenierung auseinandersetzen.

TERMINE im Sommersemester 2024

Mi | 08.05.2024

BePart SCHAUSPIEL
zu »Die Schlacht am Mackie Creek«

Do | 06.06.2024

BePart SCHAUSPIEL zu »Lazarus«

Do | 04.07.2024

BePart OPER zu »Buddenbrooks«

Mehr Infos zu Programm und
Anmeldung findet ihr hier



Foto aus »Lazarus« © Olaf Struck

MEHR ALS NUR KINO

Advertorial

Das STUDIO Filmtheater am Dreiecksplatz gilt als echter Hotspot für alle Cineasten. In drei modernen Kinosälen erwartet dich ein vielfältiges Programm: von preisgekrönten Arthaus-Filmen über packende Dokus bis zu ausgewählten Blockbustern. Und wer Originalversionen liebt, kommt am O-Ton-Montag auf seine Kosten. Das heimliche Highlight der Woche ist immer mittwochs die Sneak-Preview, also eine Überraschungsvorpremiere, mit Moderation, Verlosung und Kurzfilm vorweg. Für die Mutigen gibts ab und zu samstags eine Thrill-Sneak. Good to know: Dienstag ist Kinotag – alle zahlen den Kinderpreis. Na und Studis bekommen sowieso Rabatt. In der gemütlichen Kino-Bar kannst du chillen, Lesungen, Quiz-Abende und Live-Übertragungen von Sportevents besuchen, und sonntags sogar zum Tatort-Abend rumkommen – Eintritt frei! Mehr Infos: www.studio-filmtheater.de oder Instagram @studiofilmtheater



Advertorial

Nicht nur bei Bukahara ist Stimmung angesagt – auch sonst hat die Pumpe viel zu bieten



PARTYHÖHLE TRIFFT HEIMAT-FEELING

Auf der Suche nach einem Ort, an dem dich geile Konzerte, coole Filmnächte und andere kulturelle Abenteuer erwarten, und zu jeder Sekunde allerbeste Stimmung herrscht? Wir wüssten da was!

Eine echte Institution in Kiel und wir wollen sie wirklich nicht missen: die Pumpe. Quer durch alle Genres finden international und national bekannte Acts und Newcomer*innen in der Pumpe ihr Zuhause. Vielseitige Kooperationen wie die beliebte Showbox während der Kieler Woche oder die „Special Dance Night“-Disco in Zusammenarbeit mit der Stiftung Drachensee untermauern den großen Wert, den die Pumpe als Veranstaltungsort im Herzen Kiels besitzt. Die Zusammenarbeit mit den verschiedenen Kieler Hochschulen und deren Fachschaften, oder musikalisch ambitionierte Reihen wie

das Pink Tank Festival, die Hypertension, die Bionic Cycle, neuerdings auch die InDie Pumpe sowie Poetry-Slams und Lesungen sorgen für ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm. Darüber hinaus ist das Kino in der Pumpe – Kommunales Kino seit über 40 Jahren die wichtigste Anlaufstelle für alle, die ihren filmischen Horizont erweitern wollen. Mit der monatlichen Queerfilmnacht beispielsweise genießt du ein vielseitiges Programm. Für weitere Informationen klick einfach mal unter www.diepumpe.de rein – hier findest du das Programm und all die coolen Events. Wir sehen uns dort!

Fotos: STUDIO Filmtheater (1) / Fabian Lippke (1)

STUDIO
FILMTHEATER
AM DREIECKSPLATZ

STUDIO Filmtheater am Dreiecksplatz
Wilhelminenstr. 10 • 24103 Kiel
Tel. 04 31 / 98 28 101 • www.studio-filmtheater.de



@studiofilmtheater

2 für 1-Gutschein*

Bitte diese Anzeige an der Kasse gegen zwei gültige Eintrittskarten zum Preis von einer eintauschen. Das günstigere Ticket übernehmen wir. Sonderveranstaltungen sind gelegentlich ausgenommen.

* Gültig bis 31.12.2024

PREMIUM CATERING. PREMIUM SERVICE.

PREMIUM JOB!

WIR SUCHEN GUTE LEUTE FÜR UNSER TEAM,
VOR ALLEM SERVICE-AUSHILFEN.

JETZT BEWERBEN!



KIEL · TONBERG 15 · TEL: [04 31] 90 88 12 34 · INFO@BUDENZAUBER.SH

ALLES IM GRÜNEN BEREICH?

Klaro, denn Kiel und Umgebung können nachhaltig! Wie, wo und was verraten wir dir!



MENSA GOES VEGGIE

In den Kieler Mensen des Studentenwerks SH wird jede Menge Wert auf nachhaltige Speisen gelegt. So werden zum Beispiel die frischen Lebensmittel möglichst aus der norddeutschen Region bezogen. Außerdem gibt es in den Mensen mindestens ein veganes Gericht pro Tag, in den Cafeterien und Café Lounges stehen zudem pflanzliche Milch, vegane Kuchen und weitere vegane Snacks zur Verfügung. Die Mensa Kesselhaus ist sogar komplett vegetarisch!



VEGAN FUTTERN OHNE VERZICHT

Ein veganer Lifestyle ist längst mehr als nur ein Trend: Einigen Veganer*innen gehts ums Tierwohl, anderen um gesundheitliche Benefits und manche ernähren sich eben auch der Umwelt zuliebe rein pflanzlich. Und anders als oft gedacht, muss eine vegane Ernährung gar nicht unbedingt kulinarischen Verzicht bedeuten. Man muss nur die richtigen veganen und veganfreundlichen Cafés und Restaurants kennen! Und wir kennen sie – zumindest für Kiel:

El Sombrero Verde
 BÄRISTOs Vegan Deli
 Veganam
 Subrosa
 mmhio
 Sidewalk
 Tjorvi's
 YUEYE Eiscafé
 San Remo
 Alis Falafel
 Café Resonanz
 Ins Blaue

(BEACH) CLEANUPS

Regelmäßig finden an den Stränden oder anderen Kieler Orten wie zum Beispiel der Kiellinie sogenannte Beach-Cleanups statt: Dabei treffen sich viele Freiwillige, die sich zusammenschließen, um an bestimmten, zuvor festgelegten Abschnitten Müll aufzusammeln. Wende dich bei Interesse doch mal an den Verein Ozeankind. Es gibt sogar jedes Jahr im September (dieses Jahr am 21.9.) den INTERNATIONAL COASTAL CLEANUP DAY, bei dem du an vielen Aktionen teilnehmen kannst. Gleich mal vormerken!

ESSEN VOR DER TONNE RETTEN

Kennst du schon die kostenlose App Too Good To Go? Du kannst darüber in vielen Städten – natürlich auch in Kiel – bei teilnehmenden Restaurants, Bäckereien und Cafés Überraschungstüten mit nicht verkaufter Ware vom Tag reservieren und sparst dabei nicht nur bares Geld, sondern bewahrst auch gute Lebensmittel vor der Tonne. Aber Achtung: Es sind immer nur wenige Tüten verfügbar und schnell vergriffen. Mit Glück ist da aber auch schon mal eine riiiiiesen Tüte voller Schokocroissants für die ganze WG dabei!



GRÜNDUNGSCUP DER KIELREGION

Du hast ein Start-up gegründet oder ein bestehendes Unternehmen auf einen neuen Kurs gebracht? Dein Start-up setzt auf besonders innovative oder nachhaltige Arbeitsprozesse und/oder Produkte? Du hast eine außergewöhnliche Geschäftsidee? Dann bewirb dich in der nächsten Wettbewerbssaison (voraussichtlich 1. Juni bis 30. September) für den GründungsCup der KielRegion. Er eröffnet dir wertvolle Kontakte und ein starkes Netzwerk, das dich und dein Unternehmen voranbringt. Auf die besten Konzepte und Geschäftsideen warten Preisgelder und Beratungsleistungen. Mehr Infos unter www.gruendungscup.de.

FAIR FASHION UND SECONDHAND

Getreu dem Motto „dress to waste less“ legen wir gerne Wert auf faire und nachhaltige Kleidung – und die muss gar nicht unbedingt deinem Geldbeutel schaden. Neben einem breiten Angebot für faire und nachhaltige Shoppen hat Kiel nämlich auch ein paar echte Perlen zu bieten, was den Einkauf von günstiger Secondhand-Kleidung angeht. Hier eine kleine Auswahl fürs Shopping mit gutem Gewissen:



Glückslokal	Der Kiloladen
Tofte	Goldkleid
Blaues Wunder	ProSeco
Frau Beta	ECHT.GUT Das Kaufhaus
NOORLYS	Brücke Textil
Individuell	Secondhand
MAXI Secondhand	

TAG DER MEERESSCHUTZSTADT

Am 8. Juni ist Welttag der Ozeane, aber in Kiel geht man einen Schritt weiter und feiert zusätzlich den „Tag der Meeresschutzstadt“. Die Initiative kommt vom Ocean Summit Kiel, der seit 2022 gemeinsam mit Kiel-Marketing einen vielseitigen Aktionstag veranstaltet. Das Ziel: Jung und Alt für den Schutz unseres Meeres zu begeistern und dieses wichtige Thema greifbar zu machen! So finden auch dieses Jahr wieder am 7. und 8. Juni auf der Reventlowwiese an der Kiellinie Workshops, Vorträge, Cleanups und weitere Mitmachangebote bei kulinarischer Versorgung und Live-Musik statt.

FRESHES VOM WOCHENMARKT

Ob zum entspannten Marktfrühstück oder zum Klönschnack mit den Marktleuten – auf den Kieler Wochenmärkten (zum Beispiel auf dem Exerzier- oder Blücherplatz) stößt du auf ausgelassene Stimmung und frische Lebensmittel. Besonders schätzen wir die nachhaltigen Angebote: saisonales Obst und Gemüse in Bio-Qualität, Pflanzen aus der Region und Kaffee in wiederverwendbaren Bechern. Top!



PIFFFIGE PFANDSYSTEME

Wiederverwendbare Becher, etwa jene von reCup und tobego, kennt jede*r! Aber wusstest du, dass viele Gastronomien inzwischen ein komplettes Mehrwegsystem anbieten? Frage das nächste Mal einfach nach! Bei einem unserer liebsten Kieler Imbisse, dem Castello im Schrevenpark, kannst du deine Fritten zum Beispiel auch in der Pfandschale bekommen.

STUDENTS FOR FUTURE

Die Students for Future Kiel sind eine Gruppe Studierender unterschiedlichster Fachrichtungen und bringen die For-Future-Bewegung an die Kieler Hochschulen, insbesondere an die FH und CAU. Damit solidarisieren sie sich mit Fridays For Future und erhöhen den Druck auf Politik und Gesellschaft. Sie setzen sich für Klimagerechtigkeit und einen nachhaltigen Unialltag ein. Wenn auch du mitmachen und Teil der Bewegung werden möchtest, dann schreib einfach eine Nachricht auf Instagram an @kiel.studentsforfuture.



SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT

Die Solidarische Landwirtschaft, kurz „SoLaWi“, ist ein Modell, bei dem Verbraucher*innen, Landwirt*innen und lokale Gemeinschaften zusammenarbeiten. Anstatt Lebensmittel im Supermarkt zu kaufen, beteiligen sich die Mitglieder durch finanzielle Unterstützung oder Arbeitsleistung am landwirtschaftlichen Prozess. Mit dabei in Kiel und Umgebung: Hof Wittschap und die Schinkeler Höfe.

Für die/den Solawista bietet das Konzept SoLaWi:

- vielseitige regionale Lebensmittel
- Selbstwirksamkeitserfahrungen durch die Teilhabe an dem Anbaujahr
- Eingebunden-Sein in eine große Werte-Gemeinschaft der SoLaWista mit zahlreichen Vernetzungsmöglichkeiten
- Abfallvermeidung durch unverpacktes Obst und Gemüse
- Anteil zu haben an der Begeisterung des Gärtnerns und Ackerns

Für den Hof bietet das Konzept SoLaWi:

- planbares und stetes Einkommen und dadurch die Möglichkeit, mit weniger Existenzerrhaltungsdruck eine nachhaltigere und vielseitigere Landwirtschaft und Landschaft zu gestalten
- Unabhängigkeit von supermarkt- und großhandelsgeprägten Lebensmittelpreisen
- Abfallvermeidung durch unverpacktes Obst und Gemüse
- helfende Hände aus der SoLaWi-Gemeinschaft bei Aktionen, die viel Menschenpower brauchen



LEIHEN STATT KAUFEN IM LEIHLADEN KIEL

Im Leihladen Kiel (im KOSMOS Store) kannst du dir Werkzeuge, Küchengeräte, Outdoor-Equipment und vieles mehr bequem und kostenlos ausleihen. Einfach unter leihladen-kiel.boooqable.shop deinen Wunschgegenstand reservieren, ihn in der Holstenstraße 76 abholen, eine Kautiön hinterlegen, und nach Gebrauch wieder zurückbringen. Leihgebühren fallen keine an, aber eine kleine Spende wär nice! Geöffnet immer mittwochs von 15 bis 18 Uhr.



BIKESHARING-SYSTEM

Die Räder der SprossenFlotte sind perfekt, um nachhaltig und kostengünstig (bei unter 30 Minuten sogar kostenlos) von A nach B zu kommen! Die Nutzung der Bikes funktioniert easy mit dem Smartphone über die Donkey Republic App. Dort kannst du auch die ca. 115 Leihstationen in Kiel und Umgebung einsehen.

KIELER NACHHALTIGKEITZENTRUM

Let's save our future: Im Nachhaltigkeitszentrum können Kieler*innen sich über Umweltschutz, Nachhaltigkeit, Zero Waste und Klimaschutz informieren und engagieren. Eine bewährte Serviceleistung, die du am Europaplatz 2 in Anspruch nehmen kannst, ist die Abfallberatung des ABK, außerdem werden vor Ort Abfallsäcke verkauft und Gelbe Säcke ausgegeben.

NOCH MEHR LESEFUTTER

Ja klar, natürlich ist es ein großartiges Gefühl, die FIETE in den Händen zu halten und gemütlich durchzublättern. Wir haben da aber noch mehr Magazine im Angebot, unter anderem die KIEL.nachhaltig! Wer auf der Suche nach fairen Stores aus Kiel und Umgebung, Upcyclingideen und nachhaltigen Zukunftsvisionen ist, kann sich einfach ein Exemplar im Büro der Stadtmagazine am Exerzierplatz 3 abholen.

HAMBURG
WOMAN

AB SOFORT VERFÜGBAR

HAMBURG WOMAN NR. 1



4X IM JAHR!
Verfügbar an vielen Share-Points in Hamburg, online als E-Paper oder auf Wunsch direkt nach Hause liefern lassen:
Einfach 3 Euro via PayPal an paypal-hmv@falkemedia.de schicken und die Postadresse angeben.

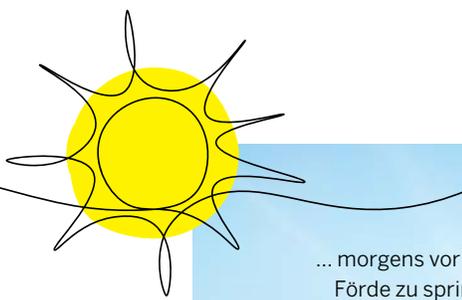


Abonniert den Newsletter und folgt HAMBURG WOMAN auf Instagram für Mode-, Beauty- & Interior-Trends, City-News, Insidertipps, aktuelle Stories & viele tolle Gewinnspiele!

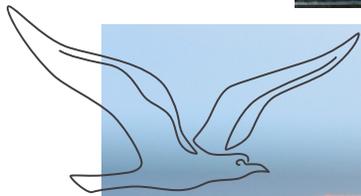
WWW.HAMBURG-WOMAN.DE | [@HAMBURG.WOMAN](https://www.instagram.com/hamburg.woman)

AUS DER REDAKTION

SOMMER IN KIEL BEDEUTET FÜR MICH ...



... mit einer großen Portion Spaghettis gemütlich draußen bei Giovanni L. an der Holtenauer zu sitzen und mir die Sonne ins Gesicht scheinen zu lassen. Dazu darf ein Kaffee natürlich nicht fehlen – wenn die Temperaturen steigen, am liebsten Eiskaffee!
Mareike, Redakteurin



... mit einem Fischbrötchen in der Hand am Strand entlang-zuschlendern, den Sand zwischen den Zehen zu spüren und danach zur Erfrischung in die Ostsee zu hüpfen. Aber auch der typisch norddeutsche Geruch von Sommerregen gehört dazu, ebenso wie unbeschwerte Abende an der Kiellinie, Möwengeschrei oder die Kieler Woche.

Sofia, Praktikantin

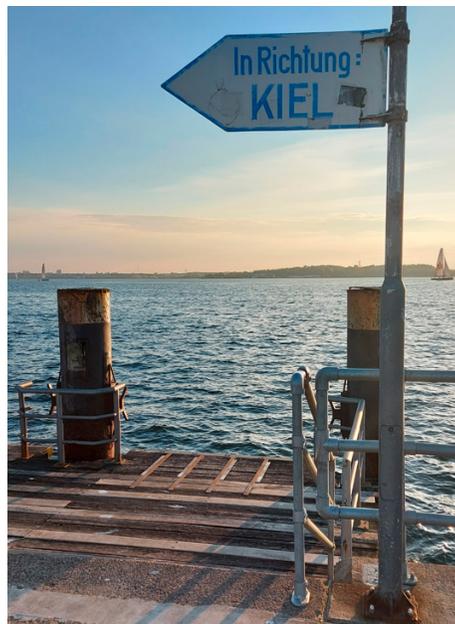
... morgens vor der Arbeit am MOBY-Badesteg in die Förde zu springen und ein paar Bahnen zu ziehen. Na und wenn keine dringenden Termine anstehen, hab ich meinen Laptop dabei – da wird der erste Schwung E-Mails einfach mal in der Morgensonne aus'm Liegestuhl und im Handtuch eingewickelt beantwortet!

Finja, Chefredakteurin



... gemeinsam mit Freund*innen im Schrevenpark oder im charmanten Garten vom Café Fresco zusammensitzen, stundenlang zu plaudern, zu snacken und ordentlich Vitamin D aufzusaugen. Hauptsache gute Gesellschaft, gutes Essen und die Sonne im Gesicht – und davon bitte ganz viel!

Maya, Redakteurin



... einfach an den Strand fahren zu können. Nach der Arbeit, nach der Uni, oder gleich morgens an einem freien Tag. Mit dem Dampfer von der Reventloubrücke bin ich super schnell in Mönkeberg oder Heikendorf. Das Urlaubsgefühl ist dabei auch nach fünf Jahren in Kiel noch wie am ersten Tag.

Leonie, Praktikantin

Exklusiv für Studenten:

E-Paper plus KN+ für nur 14,99 € im Monat.

E-Paper auf mehreren Geräten gleichzeitig nutzen



Vor 20 Uhr schon die **News von morgen** lesen

News mit Freunden teilen



Überall lesen – zu Hause oder unterwegs



KN+ gratis

Unser exklusives Angebot:

- KN E-Paper für **nur 14,99 € im Monat**
- **KN+ Zugang gratis**
- Monatlich kündbar

Sichere Dir jetzt Dein E-Paper-Angebot:

KN Media Store
Fleethörn 1–7
24103 Kiel

Öffnungszeiten

Mo., Di. & Do. 10.00 – 16.00 Uhr
Mi. 10.00 – 13.00 Uhr



Hier scannen

Kieler Nachrichten



0800/1234-901



abo.KN-online.de/student



Joana Vasconcelos

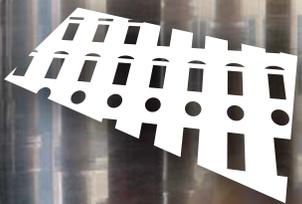
Le Château des Valkyries



Alle Ausstellungen
findet Ihr hier



<https://schloss-gottorf.de/de/sonderausstellungen>



**Museumsinsel
Schloss Gottorf**

Landesmuseen SH

1.5.-3.11.2024
Schloss Gottorf

www.schloss-gottorf.de