

# CITTI-PARK

MAGAZIN KIEL

01-2025

MODE

## Schokolade ohne Reue

AB SEITE 8

COVERSTORY

## Caya & Cätthe

SEITE 19

OSTERFEST

## Geschenke zum Freuen

AB SEITE 16

# HEREINSPAZIERT





Foto: Soyacconcept



Scannen und  
runterladen!

Einmalig  
**10%**  
Willkommens-  
Rabatt

# APP GEHT'S! MIT DER CB APP

JETZT DIE CB APP KOSTENLOS RUNTERLADEN, ANMELDEN UND SOFORT IN UNSEREN FILIALEN VORTEILE ALS VIP-KUNDE SICHERN: EXKLUSIVE RABATTE, EINMALIG 10% WILLKOMMENS-RABATT, 5% SOFORT-RABATT BEI JEDEM EINKAUF, JÄHRLICH 3% KICKBACK, DIGITALER KASSEN-BON, GEBURTSTAGSÜBERRASCHUNG U.V.M.



KIEL · CITTI-PARK  
2 X LÜBECK · FLENSBURG · HANNOVER

cbmode.de

Calvin Klein

VILA  
CLOTHES

Levi's ONLY

JACK & JONES

PME LEGEND  
AMERICAN CLASSIC

MANGO

MAC

TOMMY  
JEANS

Wellenstern  
CLOTHES

s.Oliver

mavi

camel  
ACTIVE

Kleinigkeit

derbe

VERO MODA

u.v.m.

## Ihre Frühlingsmomente im CITTI-PARK

Liebe Besucherinnen und Besucher,  
die Tage sind endlich wieder länger hell, die Vegetation streift an vielen Orten den Wintermantel ab, und die milderen Temperaturen locken uns immer mehr ins Freie. Es lässt sich nicht mehr leugnen: Der Frühling ist da! Wir laden Sie herzlich dazu ein, Ihre persönlichen Frühlingsmomente bei uns im CITTI-PARK Kiel zu erleben. Die Mall hat sich frühlingsfrisch für Sie herausgeputzt, und auch die über 90 Stores versüßen Ihnen mit den neuesten Trends, farbenfrohen Accessoires und den passenden Ostergeschenken die Shopping-Tour. Schlendern Sie auch über unseren Ostermarkt. Bis zum 19. April finden Sie an urigen Hütten allerlei Handgemachtes, das sich wunderbar als Ostergeschenk eignet. Imposantes Highlight ist unser acht Meter hoher Lindt-Hase. Auch wenn Sie den natürlich nicht anknabbern können, bleiben keine kulinarischen Wünsche offen. Unser umfangreiches gastronomisches Angebot verwöhnt Sie mit Süßem und Herzhaftem. Mit Beginn der Freiluftsaison schmecken Kaffee und Kuchen von Steiskal oder leckere Eisvariationen von Giovanni L in unserem einladenden Außenbereich doppelt so gut.

Auch für dieses Jahr haben wir wieder spannende Aktionen in und vor der Mall für Sie zusammengestellt – und feiern einen robbenstarken Geburtstag. Fiete wird acht Jahre alt und lädt



am heutigen Sonnabend, 5. April, seine Freunde zur Party. Seien Sie und Ihre Kinder dabei! Ob eine große LEGO-Ausstellung, die Kunstmeile Kiel oder der Ninja-Parcours – auch 2025 gibt es ein Feuerwerk an abwechslungsreichen Events im CITTI-PARK. Wir freuen uns mit Ihnen auf ein wunderbares Einkaufserlebnis.

*Silke Brombacher*

Ihre Silke Brombacher, Centermanagerin CITTI-PARK Kiel



**Steiskal**  
Backhandwerk seit 1926

**Steiskal**



**3,99 €**

**1 HAUSKAFFEE (S)**  
**+ 1 SAHNESCHNITTE** nach Wahl

Coupon einlösbar bis 19.04.2025 und nur in der Steiskal-Filiale im Citti Park Kiel. Nicht mit anderen Angeboten bzw. Rabatt-Aktionen kombinierbar.

# JETZT RICHTIG ABSAHNEN!

VERSÜSSEN SIE IHRE SHOPPINGTOUR MIT EINEM KAFFEE  
UND EINER SAHNESCHNITTE.

www.baecker-steiskal.de



Deutsche Innungsbäcker



## Ein Shopping-Strauß voller Möglichkeiten

Die Tage werden wärmer, die Sonne scheint, die ersten Knospen sprießen: Zeit für Frühlingsgefühle! In den Stores des CITTI-PARKs warten die neuen Kollektionen darauf, den Kleiderschrank, Ihr Zuhause und Ihr Gemüt auf Frühlingskurs zu bringen. Ob Kleidung, Deko, Spielzeug, Bücher, Essen und Trinken oder gar das Buchen des nächsten Urlaubs:

Im CITTI-PARK finden Sie alles, was Ihr Leben bereichert. Denn für das ganze Jahr haben wir spannende Aktionen in unserer Einkaufsmeile geplant, die jeden Besuch einzigartig und erlebnisreich machen. Kommen Sie in den CITTI-PARK und binden Sie Ihren persönlichen Shopping-Strauß.

Ab April

### **Saisonale Köstlichkeiten**

Spargel vom Spargelhof Kaiser, Erdbeeren von Karls und Beerenverkauf von Löding

5. April

### **Fiete wird 8**

und feiert mit einer Maskottchen-Parade in der Mall

10. bis 19. April

### **Liebevoller Ostermarkt**

mit großem Lindt-Goldhasen

17. April

### **Gründonnerstag**

Der CITTI Markt hat bis 21 Uhr geöffnet

16. Mai

**Regionales Schlemmerevent**

Mit rund 35 Partnern aus Schleswig-Holstein  
gratis im CITTI Markt

19. Mai bis 14. Juni

**Ausstellung „Beautiful World“**

Holzskulpturen von Marcus Meyer

6. Juni

**Programmierwettbewerb**

Finale der Software Challenge der CAU

3. bis 19. Juli

**Ausstellung „Was Wasser alles kann“**

mit aufregenden Mitmach-Stationen

10. Juli bis 6. September

**Spiel und Spaß im Außenbereich**

mit Kletterpark, Drum-Roll und High-Jump  
donnerstags bis sonnabends

21. Juli bis 9. August

**Sommerschlussverkauf**

Schnäppchenjagd in vielen Geschäften

14. August bis 6. September

**„BRICK STARS®“**

Große LEGO®-Ausstellung

1. bis 30. September

**26. Kunstmeile Kiel**

mit Vernissage und Live-Musik am 12. September

5. Oktober

**Verkaufsoffener Sonntag**

mit Herbst- und Bauernmarkt

13. bis 18. Oktober

**Ninja-Parcours-Tours**

Action und Geschicklichkeit

2. November

**Verkaufsoffener Sonntag**

anlässlich des Kieler Lichtermeers



**GUTES FÜR  
EUREN MOMENT.**

**Euer ALDI-Team im CITTI-PARK freut sich auf euch!**

# Sonnenbrillen-Trends 2025

## Die großen Schönheiten

Auf dem Bild: Model Clubmaster Ray-Ban.

Die Fashion-Shows für Frühjahr/Sommer 2025 haben einmal mehr gezeigt, dass jeder Look mit den Accessoires steht und fällt – und das gilt ebenso für die Sonnenbrille. Sonnenbrillen sind nicht nur ein unverzichtbarer Schutz vor UV-Strahlen, sondern auch ein modisches Statement, das jedes Outfit abrundet. Besonders wer mit Oversize-Modellen in die Sonnensaison startet, hat modisch alles richtig gemacht. Wie sehr ein relativ kleines Accessoire wie die Sonnenbrille Aussehen und Ausstrahlung beeinflusst, zeigt beispielsweise die elegante Cat-Eye-Sonnenbrille, die Audrey Hepburn im Filmklassiker „Frühstück bei Tiffany“ trägt. Quasi über Nacht avancierte dieses Modell zu einem zeitlosen Stilsymbol. Oder man denke an den verstorbenen Modezar Karl Lagerfeld, der selten ohne seine charakteristische Sonnenbrille zu sehen war und seinem legendären Look das modisch-markante „i-Tüpfelchen“ wortwörtlich aufsetzte. Musiker Elton John wiederum mag es extravagant und hat im Laufe seiner Karriere zahlreiche exzentrische Modelle getragen, sodass Person und Accessoire untrennbar miteinander verknüpft sind.

Diese sehr unterschiedlichen Beispiele zeigen, was für Auswirkungen auf die äußerliche Wahrnehmung das Tragen oder eben das Nicht-Tragen einer Sonnenbrille hat. Das gilt in doppeltem Maße für XXL-Modelle, die in diesem Jahr nicht kleinzu kriegen sind.

### Think big

Egal, ob feminine Cat-Eye oder Pilotenbrille: Hauptsache groß, Hauptsache auffallend. Vor allem quadratische und rechteckige Fassungen sind derzeit en vogue, da sie dem Gesicht mehr Kontur verleihen und ein luxuriöses Flair ausstrahlen. Mit einer Oversize-Sonnenbrille erhalten auch schlichte Looks Hingucker-Qualitäten. Zudem bieten sie optimalen Schutz vor der Sonne, da die größeren Gestelle auch seitlich mehr Fläche abdecken.

### Catwoman

Die bereits genannten Cat-Eye-Silhouetten bedürfen wahrlich keiner weiteren

Vorstellung, aber die Updates 2025 sollen nicht unerwähnt bleiben. Aufregende Power-Farben, scharfe Kanten und extrovertiertes Design geben in dieser Saison den modischen Ton an.

### Destination: Eleganz

Auch die Aviator-Brille feiert ihr Revival, aber mit einem kleinen Twist. Der Klassiker macht bei seinem stylischen Landeanflug einen Abstecher in die Welt der Bohème. Das zeitlose Pilotendesign findet eine neue Leichtigkeit mit XXL-Silhouette und luxuriöser Finesse.

### Boho-Energie

Mit runden, femininen Formen und eher sanften Farbverläufen vermitteln diese Modelle eine entspannte Boho-Energie, die optimal zu weiten Kleidern, lockeren Blusen und allem, was das Freiheitsgefühl dieser Ära widerspiegelt, passt.

### Zukunft Pink

Farbige Gläser sind nicht neu, avancieren aber zum Trend 2025. Gläser in Farben wie Pink, Blau oder Orange verleihen jedem Kleidungsstil eine spielerische Note und lassen Sie aus der Masse hervorstechen. Also, wie sieht Ihre Zukunft aus? Die großen Schönheiten warten auf Sie.



Ob Piloten-Feeling oder Boho-Chic: Brillen definieren den Look.

FOTOS: BIJOU BRIGITTE



Mehr Inspiration finden Sie, wenn Sie dem QR-Code folgen.

CECIL

OPUS

someday.

■ Street One

12.  
APRIL

NEU  
ERÖFFNUNG

20%  
auf ein Lieblingsteil

...zum regulären Preis. Einlösbar bis  
3.5.2025 bei CJS Fashion, Citti Park Kiel.

20%  
auf ein Lieblingsteil

...zum regulären Preis. Einlösbar bis  
3.5.2025 bei CJS Fashion, Citti Park Kiel.

20%  
auf ein Lieblingsteil

...zum regulären Preis. Einlösbar bis  
3.5.2025 bei CJS Fashion, Citti Park Kiel.

  
CJS  
FASHION

IM CITTI-PARK KIEL

Trendfarbe Chocolate Brown

# Oh, wie verführerisch

FOTO: PIXABAY.COM

„Schokolade macht glücklich“: Diesen Satz kennen vermutlich alle. Dabei ist es völlig egal, ob die Schokolade hell oder dunkel ist, mit Nüssen oder Caramel veredelt wurde – alles eine Frage des Geschmacks. Hauptsache zum Dahinschmelzen.



Kein Wunder, dass die Modebranche Schokobraun in all seinen Facetten wiederentdeckt hat. Jahrzehntlang schlummerte die Farbe im „alte-Tanten-Image“, galt als bieder und angestaubt. Damit ist es längst vorbei.

Trüffel oder Haselnuss, Schokolade oder Caramel, Mocca oder Espresso, Mahagoni oder Sand: Braun ist das neue Schwarz, nur weniger streng und variantenreicher. Woran das liegt? Diese Farbe passt sich allen anderen Tönen an. Dadurch lässt sie sich problemlos nahezu mit der gesamten Farbpalette kombinieren. Das sind im Herbst und Winter oft die erdigen Töne von Grün, Orange, Gelb oder Rot. Selbst Braun mit Braun geht gut zusammen. Jetzt zum Frühjahr und Sommer verleihen helle Nuancen wie Weiß, Creme, Hellgrau, Rosa oder Hellblau braunen Tönen einen echten Frischekick.

Das Besondere an Braun ist, dass es nahezu jeder und jedem steht – wenn man

eine Feinheit beachtet: Wie ist der Hautton, genauer gesagt der Hautunterton? Das ist mit einem Blick auf die Handgelenke relativ einfach herauszufinden: Schimmern die Adern bläulich-violett, ist der Teint eher kühl. Eher grünlich schimmernde Äderchen deuten auf einen war-

*Braun wirkt immer edel,  
ohne zu streng zu sein.*

*Strukturierte Stoffe, lässiges Design:  
Braun macht auch bei extravaganten  
Looks eine gute Figur.*

FOTOS: MANGO + TOMMY HILFIGER



men Hautton hin. Blau-grüne Adern lassen einen neutralen Unterton vermuten. Warum das relevant ist? Braun ist eine Mischung aus den Grundfarben Gelb, Rot und Blau. Ein starker Rotanteil wirkt eher warm, mehr Blau macht die Farbe kühl. Entsprechend zum Hautton sollte die Braunvariante abgestimmt werden.

#### Perfekte Kombis

**Braun-Schwarz-Weiß:** Klassisch clean und edel kombiniert sich ein helles Braun wie Cognac oder Caramel mit Schwarz. Zum Sommer gesellt sich das Weiß gern mit Camel zum eleganten Auftritt.

**Braun-Pastell:** Etwas mehr Farbe, bitte? Dann nimmt man statt Weiß eine zarte Nuance aus der großen Palette der Pastelltöne. Rosa, Flieder oder Minze, alles geht.

**Retro-Look:** Orange, Gelb oder Grün springen mit Braun zurück in die Siebziger. Wer es dabei ein bisschen frecher

mag, greift zu Flower-Prints und stylischen, grafischen Mustern.

**Ton-in-Ton:** Monochrom-edel ist die Kombination von Brauntönen. Hier gibt es im Grunde nur wenig zu beachten: nie mehr als drei Töne und – fast noch wichtiger – kühle, also blaustichige Farben sollten nicht mit rotstichigen, also warmen Farben gemischt werden.



Für weitere  
Styling-  
Inspirationen

*Labels wie Marc O'Polo und Mango wissen, die eigentümliche Verspieltheit von Braun mit der nötigen Eleganz zu mischen.*

FOTOS: MARC O'POLO + MANGO



## Schokoküchlein mit flüssigem Kern

Rezept für ca. 9 Stück

#### Zutaten

100 g Schokolade mit mind. 70 % Kakao-Anteil, 100 g Butter, 100 g Zucker, 30 g Mehl, 3 Eier, 1 Prise Salz, Puderzucker zum Bestreuen, 1 Muffinform

#### Zubereitung

Die Muffinform ½ Stunde in das Gefrierfach legen.  
Den Backofen auf 210 Grad vorheizen.

In der Zwischenzeit die Schokolade und die Butter im Wasserbad schmelzen.

Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermengen.

Die kalte Muffinform mit Butter ausreiben und mit Zucker austreuen, dann den flüssigen Teig einfüllen.

10 Minuten backen und ausgelöst aus der Form sofort servieren.

Dazu passt auch hervorragend eine Kugel Vanilleeis und / oder Eierlikör.



**SUITS**  
modern menswear

## GENTLEMEN'S NIGHT OUT EXKLUSIV ALS GRUPPE SHOPPEN!

Jetzt neu Personal Shopping Termine buchbar  
- als Gruppe oder alleine -

Erlebt mit Euren Buddys ein einzigartiges Shopping-Event voller Stil und Spaß  
- egal ob für die Hochzeit oder eine coole Party!  
Persönliche Beratung, coole Outfits, kaltes Bier, Kickertisch und eine entspannte Atmosphäre machen Eure Shoppingtour im SUITS Store unvergesslich.

**OLYMP**



Jetzt die SUITS APP herunterladen & 10% Willkommensbonus sichern & Termin buchen!



1



2



3

FRÜHJAHRSMODE 2025

## DIE WICHTIGSTEN MODETRENDS

Der Modefrühling hält so einige Überraschungen bereit. Das Farb-Institut Pantone erklärte „Mocha Mousse“, ein sanfter Brauntönen, zur Farbe des Jahres. Spitze meldet sich als Modetrend zurück ebenso wie Boho-Vibes und Streifenlooks. Die Geschäfte im CITTI-PARK sind schon voll auf die neuesten Fashion-Highlights eingestellt und können Sie von Kopf bis Fuß frühlingsfrisch einkleiden.



4



5



7



6



8

- 1 Luftig** Halbarm-Strickpullover von Vila bei CB Mode 39,99 € **2 Riesig** Sonnenbrille bei Bijou Brigitte 17,95 € **3 Lässig** Freizeit-Sakko bei Engbers 169,99 € **4 Extra** Leo Handtasche mit einem Henkel aus Tuch bei Bijou Brigitte 39,95 € **5 Behütet** Schirmmütze aus Leinen von Stetson bei Suits 79 € **6 Standfest** Keilsandalette bei Deichmann 44,99 € **7 Charmeoффensive** Armband (65 €) mit Schmetterling (79 €) bei Pandora, gesamt 144 € **8 Angezogen** Hemdblusenkleid bei Ernsting's Family 32,99 € **9 Ikonisch** Frida-Kahlo-Uhr von Raptor bei Art & Fun 59,99 € **10 Mädchenhaft** Bluse mit Lochstickerei von Vera Moda bei CB Mode 24,99 € **11 Tote Bag** Leder-Handtasche bei Tommy Hilfiger 399,90 € **12 Verknottet** Armband bei Bijou Brigitte 14,95 € **13 Animal Print** Blouson von StreetOne bei CJS Fashion 99,99 € **14 Hochgeschlossen** Herren Streifen-Pullover bei Tommy Hilfiger 139,90 € **15 Formvollendet** Fliege+ Einstecktuch von Olymp bei Suits 39,95 € **16 Zugezogen** Hose von Cecil bei CJS Fashion 69,99 € **17 Begleiter** Rollkoffer von Keno Rada in Salbei bei Leder Freytag 99,99 € **18 Slim Fit** Herren-Hose von Tommy Hilfiger 129,90 € **19 Spitzenmäßig** BH+ Slip bei Hunkemöller 44,99 € + 25,99 € **20 Zeitlos** Roséfarbener Pumps von Gabor bei Forck Schuh-Konzept 120 € **21 Alle Wetter** Herren-Wanderschuhe von Lowa bei Intersport Kunden 200 €



# Mühlendamm



1



2



4



3



7



6



5



8



10



9



11



12



13



**10%\***  
**COUPON**

IM TOMMY STORE, CITTI-PARK KIEL, EG

\*auf den Einkauf gegen Vorlage des Coupons & nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.



**Marc O'Polo**  
EST. IN STOCKHOLM

**10%\***  
**COUPON**

IM MARC O'POLO STORE  
CITTI-PARK KIEL, EG

\*AUF DEN EINKAUF GEGEN VORLAGE DES COUPONS & NICHT MIT ANDEREN RABATTEN KOMBINIERBAR



14



16



15



17



18



19



20

- 1 Steppmuster** Leichte Funktionsjacke von Cecil bei CJS Fashion 119,99 € **2 Federleicht** Damen-Blouson bei Marc O'Polo 199,95 € **3 Magnetisch** Umhängetasche mit Magnetverschluss bei Tommy Hilfiger 139,90 € **4+5 Elegante Kombi** Herren-Sakko und Hose von Digel bei Suits 349,95 €+109,95 € **6 Cognacfarben** Halbschuhe von Digel bei Suits 99,95 € **7+8 Sport-Dress** Bra und Leggings von Adidas bei Intersport Knudsen 40 €+65 € **9 Strandgut** Ring mit Strandsand und Zirkonia von Dur bei Art & Fun ab 139 € **10 Dekorativ** Motiv-Shirt bei Ernesting's Family 12,99 € **11 Goldig** Retro-Sneaker von Gabor bei Forck Schuh-Konzept 120 € **12 Auffällig** Sportschuhe von Paul Green bei Heinrich das Schuherlebnis 159,95 € **13 Businessstauglich** Schmalere Rock von StreetOne bei CJS Fashion 59,99 € **14 Bestrickend** Kuschel-Cardigan bei Marc O'Polo 169,95 € **15 Gut abgeschnitten** Unisex-Shorts von Carhartt bei Sneaxs 90 € **16 Verführerisch** BH+Slip bei Hunkemöller 32,99 €+15,99 € **17 Auf die Kappe** Panel Cap bei Tommy Hilfiger 49,90 € **18 Das sitzt** BH+Slip bei Herzog & Bräuer 49 €+27 € **19 Western-Style** Stiefelette bei Marc O'Polo 169,95 € **20 Bewährt** Campus Sneaker von Adidas bei Sneaxs 120 €



1



3



5



2



4



6



8



11



13



7



9



12



14



10



15



17



19



16



18



20

22



21



23



24

- 1 Maskulin** Strick-Polo hemd von Superdry bei CB Mode 64,99 € **2 Sommerlich** Herrenshorts von Superdry bei CB Mode 69,99 € **3 Sportlich** Laufschuhe unisex von tenhaag bei Heinrich das Schuherlebnis 149,95 € **4 Armfreiheit** Hellgraue Weste von Engbers 99,99 € **5 Lässig** Herren-Cabanjacke bei Marc O'Polo 249,95 € **6 Herzig** Armband (65 €) mit Herzcharm und blauem Zirkonia (59 €) bei Pandora, gesamt 124 € **7 Leo-Look** Schultertasche bei Bijou Brigitte 29,95 € **8 Luftig** Kurzarm-Jäckchen bei Ernsting's Family 25,99 € **9 Freizeit-Style** Hose bei Ernsting's Family 25,99 € **10 Höhenflug** Sommersandalette bei Deichmann 34,99 € **11 Meerblau** Pullover von Cecil bei CJS Fashion 39,99 € **12 Angesagt** Hose im Washed Look von Cecil bei CJS Fashion 69,99 € **13+14 Stadtfein** Lässige Jacke mit passender Hose von Vera Moda bei CB Mode 39,99 € + 29,99 € **15+16 Gute Nacht** Sleep-Top mit Shorts bei Hunkemöller 20,99 € + 23,99 € **17 Gefesselt** Armreif bei Bijou Brigitte 12,95 € **18 Gentleman** Herren-Kurzmantel von Strellson bei Suits 299 € **19 Außergewöhnlich** Damen-Kurztrenchcoat bei Tommy Hilfiger 279 € **20 Elegant** Hochhackiger Sling-Pumps bei Deichmann 32,99 € **21 Auf Achse** Trucker-Cap von Stetson bei Suits 49 € **22 Huckepack** Kuppelförmiger Rucksack bei Tommy Hilfiger 149,90 € **23 Unisex** Sportschuh von Asics bei Sneaxs 100 € **24 Frühlingsfrisch** Bralette und High Leg Slip bei Herzog & Bräuer 44 € + 17 €

**Zocken bis nach Meppen**

Wizard, 6 Nimmt, Fröschis und andere kleine Spiele von Amigo

Erhältlich bei Schönfelder  
je 8,99 €



**Eierschalensollbruchstellenverursacher**

Take2 Clack-Eieröffner mit maritimen Motiven

Erhältlich im CITTI Markt der Lebensfreude  
je 26,99 €



**Hasenstarke Vorlesegeschichten**

„Das große Buch von den sieben kleinen Hasen“ von Sabine Praml. Ab 3 Jahren. Verlagsgruppe Oetinger

Erhältlich bei Hugendubel  
20 €

**Vorsicht, zerbrechlich!**

Vase YNGVAR

Erhältlich bei JYSK  
6 €



**Unterirdisch**

Baack Spaten – Holsteiner Rüffel mit Trittschutz

Erhältlich im  
CITTI Markt der Lebensfreude  
99,99 €



**GESCHENKE FÜR ALLE**

**Wir feiern die Freizeit**

Die schönste Zeit ist doch die Freizeit, wenn wir mit den Kindern spielen, Balkon und Garten genießen und uns selbst so richtig verwöhnen können. Und die beste Zeit dafür ist jetzt. Also: Legen Sie los.

**Das Original**

Löwe Amboss-Schere 8.107

Erhältlich im  
CITTI Markt der Lebensfreude  
54,99 €



**Von der Rolle**

Rio-Roller

Erhältlich bei Crymble  
90 € + 110 €



**Kreativer Halt**

Edle Ledertasche „Project 31“ von Re:Designed, Dänemark. Für Wolle, Nadeln und vieles mehr.

Erhältlich bei Wolle & Wunder  
139 €



**In 18 Gängen um die Welt**

24 Zoll Mountainbike von Team

Erhältlich bei Smyths Toys  
229,99 €



**Goldener Löffel**

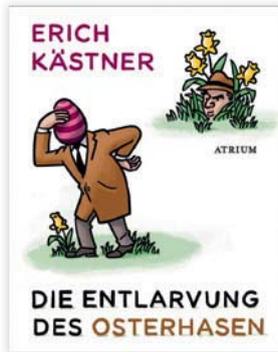
EASTER Deko-Hase, Höhe 38 cm

Erhältlich bei Butlers  
29,99 €



**Auf kleiner Flamme**

Teelichthalter BRYNJE  
Erhältlich bei JYSK  
5 €



**Kunterbuntes Lesevergnügen**

„Die Entlarvung des Osterhasen“ von Erich Kästner. Dieser Band versammelt Kästners schönste Geschichten und Gedichte rund um den Frühling und das Osterfest. Atrium Verlag

Erhältlich bei Hugendubel  
12 €

**Wippsteert**

Hoptimist Bunny,  
verschiedene Farben

Erhältlich im  
CITTI Markt der Lebensfreude  
je 19,95 €



**Floral**

XO Khloé von Khloé  
Kardashian, EdP  
Erhältlich bei Douglas  
30 ml 58,99 €



**Drück mich**

Plüschtiere von Teddy Hermann unter  
anderem grauer Hase und Schwein Audrey.

Erhältlich bei Schönfelder  
18,99 € und 24,99 €



**Von Föhr nach New York**

„Das Licht in den Wellen“ von Janne Mommsen. Kurz vor ihrem 100. Geburtstag haut Inge Martensen mit ihrer Urenkelin ab - nach New York. Während der Überfahrt erzählt Inge von einem schillernden Leben zwischen zwei Welten, die unterschiedlicher nicht sein könnten: einer kleinen Insel in der rauen Nordsee und dem pulsierenden Manhattan.

Erscheint am 15. April im Rowohlt Verlag

Erhältlich bei Hugendubel  
22 €



**Hohle Frucht**

STRAWBERRY Vase

Erhältlich bei Butlers  
39,99 €

**Rollenspiel**

Aero Scooter mit Leuchtrollen

Erhältlich bei Smyths Toys  
59,99 €



**Osternest**

mit 2x Likör. Flasche in Eiform - je 100 ml  
(erhältlich in verschiedenen Sorten)

Erhältlich bei vomFass  
komplett 19,70 €



**Deko einfach selbst stricken**

Aus THE TUBE, einem dicken  
Baumwollgarn, werden einzigartige  
Home-Accessoires. 200 Gramm.

Erhältlich bei Wolle & Wunder  
13,95 €

**Easy Rider**

Razor Kindermotorrad SX125 McGrath,  
bis zu 13 Km/h schnell

Erhältlich bei Smyths Toys  
279,99 €



## Mit Reisebüro Vanselow spannende Metropolen entdecken

# Erlebnis Städtereisen

Städtereisen inspirieren uns wie nichts anderes: Auf engem Raum finden sich Architektur, Kunst, internationale Restaurants, Theater, Streetart und ungewöhnliche Orte, an denen Geschichte geschrieben wurde. Doch auch das vielfältige Nachtleben ist für viele Reisende ein wichtiger Punkt, sich für eine Städtereise zu entscheiden. Den größten Reiz machen aber immer die Begegnungen mit den Einheimischen aus. Das Gefühl für das Leben und die Kultur der Menschen des jeweiligen Landes findet sich konzentriert in den Städten wieder. Doch welche Destinationen sind dieses Jahr angesagt und welche Tipps und Anregungen sollten beherzigt werden? Das CITTI-PARK Magazin hat mit Uwe Vanselow, Tourismuskaufmann und Inhaber des Reisebüros Vanselow in den CITTI-PARKS Kiel, Flensburg und Lübeck, gesprochen.

### Herr Vanselow, was macht das Reisebüro Vanselow aus?

Unser Slogan lautet: „Bei UNS fängt der Urlaub an!“ Wir sind ein unabhängiges Reisebüro und haben damit die Möglichkeit, immer das beste Angebot für unsere Kunden zu finden. Bei den Preisen können wir immer mit denen aus dem Internet mithalten. Teilweise sind wir sogar günstiger. Und eine ganz wichtige Info für

diejenigen, die uns noch nicht kennen: Wir erheben keine Service-Gebühr. Schauen Sie gerne auf unserer Homepage [www.reisebuero-vanselow.de](http://www.reisebuero-vanselow.de) vorbei. Dort können Sie uns noch näher kennenlernen – oder besuchen Sie uns einfach in einem unserer Reisebüros.

### Welche Städte liegen dieses Jahr als Reiseziel im Trend?

Aktuell liegen Städte wie Rom und London im Trend. Die ewige Stadt lockt mit unzähligen kulturellen Highlights. Ob das Kolosseum, der Trevi-Brunnen oder ein Ausflug in den Vatikanstaat mit dem Petersdom – Roms Geschichte durch die Jahrtausende hindurch ist an jeder Straßenecke erlebbar. Dazu gesellen sich eine unvergleichliche Kulinarik und das mediterrane Flair, die Rom nicht nur für



FOTO: CHRIS CZERMAK

Geschichtsinteressierte zu einem „Must-see“ machen, sondern auch für diejenigen, die das besondere italienische Lebensgefühl schätzen.

Für ein langes Wochenende ist London perfekt geeignet – und das nicht nur auf Grund der kurzen Flugdauer. Die britische Hauptstadt an der Themse punktet mit königlichem Flair, beeindruckenden Bauwerken, prachtvollen Kaufhäusern sowie einer riesigen Vielfalt an Musical- und Theateraufführungen. Lassen Sie sich verzaubern. Apropos Zauberei und Magie: Natürlich kommen auch Harry-Potter-Fans mit Sicherheit auf ihre Kosten – zum Beispiel beim Besuch der Studio-Tour.

### Welche Tipps können Sie den Leserinnen und Lesern noch geben?

Wer früh bucht und den Frühbucher-Rabatt nutzt, kann richtig sparen. Ebenso sinnig ist es, einen City-Pass vor der Reise zu erwerben. So verhindern Sie lange Warteschlangen vor den Sehenswürdigkeiten und Sie können den ÖVPN nutzen. Außerdem sind viele Eintrittspreise ermäßigt, was insbesondere Familien freuen dürfte. Auf diese Weise können Sie die Kosten besser kalkulieren.

Sie finden uns in den CITTI-PARKS  
Flensburg – Kiel – Lübeck  
sowie in Husum und Schleswig

Beratung ohne Termin, jederzeit  
keine Beratungsgebühr – keine Servicegebühr

**Reisebüro**  
**Vanselow**

Die unabhängigen Reisebüros im echten Norden

CITTI-PARK Kiel · 0431.65 95 98 40  
[www.rbv-ki.de](http://www.rbv-ki.de)

**Wir begrüßen unsere  
neue Büroleitung  
Merle Kuhlmann**





## Coverstory

# Ein tierisches Vergnügen

Küsschen hier, Kuscheln da: Derart leidenschaftlich hat sich bislang wahrlich noch kein Covermodel bei unserem Fotoshooting-Team eingeschmeichelt. Aber Cäthe darf das. Schließlich ist das sechs Monate alte Labrador-Mädchen die erste Hündin, die es auf den CITTI-PARK-Titel geschafft hat. Während der kleine Vierbeiner schon von Haus aus perfekt gestylt mit schokobraunem Outfit und seidenweichem Fell die verzückten Fotografen und Stylisten bespaßt, muss Frauchen Caya Seehase für Make-Up und Frisur noch geduldig stillsitzen. Dabei ist die Kieler Betriebswirtin eigentlich viel lieber selbst aktiv. Vier- bis fünfmal in der Woche trainiert sie im Gym oder schwingt im Sommer auf dem Golfplatz das Eisen. Mitfiebern bei Holstein Kiel, entspannen auf den Malediven oder feiern am Ballermann: Was Caya macht, macht sie mit Leidenschaft.

Dieses Feuer, dieses Herzblut beweist sie auch vor der Kamera. Der Hosenanzug sitzt ebenso perfekt wie das strahlende Lächeln.

Fotograf Bevis lässt sie stehen und knien, sitzen und hocken.

Da zeigen sich die Ausdauerübungen im Fitness-Studio und das Lauftraining beim Kellnern während ihrer Studienzzeit:

alles keine große Sache. Die Hündin findet offenbar ebenfalls alles spannend und blickt aufmerksam und bestens gelaunt in die Kamera. Die beiden haben Spaß. Doch während Frauchen noch stundenlang posieren könnte, hat die junge Dame irgendwann keine Lust mehr. Sie legt sich flach auf den Boden, alle Viere von sich gestreckt, und allen ist klar: Jetzt ist Schluss. Aber da sind ohnehin längst alle Bilder im Kasten.

Für die beiden Models ist der CITTI-PARK-Besuch allerdings noch nicht zu Ende. Auf sie wartet Cäthes Lieblingsshop, ohne den sie keinen ihrer vielen Besuche im Center beschließt: hinein ins Futterhaus und sich einmal so richtig durchschnüffeln.



**OUTFIT** Mango/CB

**FOTOGRAF** Bevis Photo ([www.bevisfoto.de](http://www.bevisfoto.de))

**PLANUNG + STYLING** Nicole Rottes

**HAIR + MAKE-UP** Nana Yoki ([www.nanastudios.de](http://www.nanastudios.de))

**SOCIAL MEDIA** Sina Matthes

## Von Hasen, **Hieben und Heringen**

Osterhase, Osterfeuer, bunt bemalte Eier suchen ... Rund um das höchste christliche Fest gibt es allerhand traditionelle und skurrile Bräuche.

Am Ostersonntag feiern Christen in aller Welt die Auferstehung Jesu und den Sieg des Lebens über den Tod. Aus dieser Tatsache mag die mehr als 300 Jahre alte Legende des Osterhasen entstanden sein, denn dieser symbolisiert die

Auferstehung. Hasen gehören nämlich zu den ersten Tieren, die im Frühling ihre Jungen bekommen. Und weil sie außerdem mit offenen Augen schlafen, soll dies ein Zeichen für den auferstandenen Christus sein, der nie mehr einschlafen wird. Eine andere Erzählung besagt sehr viel schlichter, dass Meister Lampe das Ergebnis eines optisch misslungenen Ostergebäcks war ... Sie ahnen es schon: Niemand kennt die Entstehung des Osterhasen wirklich genau. Aber eines ist sicher: Wir Deutsche mögen den Osterhasen.

Anders die Australier, die ihn komplett abgeschafft haben. Das liegt weniger an ihm als an seinen Verwandten, den



*Original und Fälschung: In Deutschland versteckt der Hase die Eier zu Ostern, in Australien hat diesen Job der Bilby. Das hat durchaus seine Vorteile, kann doch der Nasenbeutel praktischerweise die Ostereier gleich in seinem Beutel transportieren.*

FOTOS: PIXABAY

Kaninchen. Die vor 150 Jahren ins Land eingebrachten Tiere entwickelten sich aufgrund ihrer Vermehrungsfreudigkeit nämlich zu einer echten Plage. Aus Protest haben die Australier den Osterhasen-Job deshalb an ihren heimischen Nasenbeutel, den Bilby, übertragen. Der ähnelt mit seinen langen Ohren zumindest ein wenig dem Hasen und ist aus Schokolade natürlich genauso lecker wie unser Osterhäschen.

**Ein paar skurrile Osterbräuche gefällig? Hier sind sie.**

Feucht-fröhlich wird es am Ostermontag in Polen. An dem Tag gehen die Menschen mit Wasserpistolen

und -eimern auf jeden los, der vorüberkommt. Mancherorts liefern sich sogar die Feuerwehrlöschzüge spritzige Schlachten.

Auch die Finnen sind gut im Austeilen: Zu Ostern schlagen sie mit Birkenruten Freunden und Verwandten auf den Rücken.

Vorsicht in Bulgarien! Anstatt Ostereier zu verstecken, bewerfen sich die Menschen im Bal-

kanstaat damit.

Ostereier spielen auch in den USA und Schottland eine besondere Rolle. Beim Easter Egg Roll am Ostersonntag versammeln sich die Menschen in den Parks, um bunt bemalte Ostereier einen Hügel hinabzurollen.

Ganz Schräges kommt aus Irland. Am Ostersonntag werden in vielen Dörfern Heringe feierlich auf einer Wiese bestattet. Der Brauch stammt aus der Zeit, als Katholiken in der 40-tägigen Fastenzeit kein Fleisch, sondern höchstens Fisch gegessen haben. Zum Ende der kargen Zeit hing ihnen dieser buchstäblich zum Hals raus, sodass sie ihn am Ostersonntag zu Grabe trugen.

# 10%

auf ein Lieblingsteil  
IM ENGBERS-STORE IM CITTI-PARK, KIEL



engbers

www.engbers.com

Ein Gutschein je Kunde und Einkauf zur Verrechnung.  
Gültig in Verbindung mit der Neuanlage einer engbersCard.  
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.  
Einlösbar bis zum 30.04.2025.

**3. bis 19. Juli**

## „Was Wasser alles kann“

Über 70 % der Erde sind mit Wasser bedeckt, der Mensch selbst besteht zu etwa 63 % aus Wasser. Die chemische Verbindung H<sub>2</sub>O ist die Grundlage allen Lebens auf der Erde. Wasser begegnet uns in vielen Zusammenhängen: Es strömt, es bildet Muster, es beeinflusst das Licht, es zeigt uns Kräfte an: Die Ausstellung lädt Menschen jeden Alters ein, Phänomene rund um das Thema Wasser selbst zu erkunden und Zusammenhänge zu erkennen.

### Bis 19. April Ostermarkt

Anlässlich der bevorstehenden Ostertage hat der Osterhase einen Abstecher in den CITTI-PARK gemacht und ihn in einen kunterbunten Ostermarkt verwandelt. Neben Kinder-Aktionen gibt es auch einige ausgewählte Sonderstände, die ihre Produkte anbieten.



### Das große R.SH Oster-Memory

## gemeinsam mit dem CITTI-PARK

Auf die Eier, fertig, los ... Ostern macht in diesem Jahr noch mehr Spaß mit dem großen R.SH Oster-Memory gemeinsam mit dem CITTI-PARK!

Im R.SH-Studio steht an Ostern ein großes Osternest mit 30 Ostereiern – nummeriert von 1 bis 30. Und in jedem Eier-Pärchen versteckt sich ein toller Preis vom CITTI-PARK. Wählen Sie als Telefonkandidat zwei Eier aus. Wenn Sie ein Pärchen finden, gehört der Preis Ihnen. Also: Melden Sie sich jetzt auf [www.RSH.de](http://www.RSH.de) an, öffnen Sie mit etwas Glück zwei Eier und finden Sie ein Pärchen.



Ach, ja: Wer länger an Ostern R.SH hört, hat mehr Chancen, ein Pärchen zu finden.

**SPORT**  
**REHA**  
**KIEL** GmbH

## Tagsüber Therapie, abends nach Hause

Knie-OP, chronische Krankheiten, Sportverletzungen, Vor- oder Nachsorge: Es gibt viele Situationen, bei denen Rehabilitationsmaßnahmen wahre Wunder wirken können. Seit 1994 hat sich Sport-Reha-Kiel auf die Wiederherstellung der Gesundheit spezialisiert. Dafür



begleiten interdisziplinäre Teams aus Ärzten, Physiotherapeuten, Masseuren, Diplom-Sportlehrern, Ergotherapeuten, Psychologen, Sozialberatern oder Ökotrophologen die Patientinnen und Patienten auf dem Weg zu ihrer Genesung. Ein Mehr an Möglichkeiten bietet dabei die Praxis Reha-Wellingdorf. Auf dem Kieler Ostufer wird die sogenannte ambulante Reha angeboten. Das Besondere daran: Niemand muss für seine Reha über Wochen seine häusliche Umgebung verlassen, sondern kann die intensive therapeutisch-medizinische Betreuung in Wohnortnähe wahrnehmen. Das bedeutet: Tagsüber gibt es die Anwendungen und Behandlungen in der Praxis, abends geht's zurück

nach Hause. Es gibt Therapieräume für Einzelbehandlungen, Gruppen-, Entspannungs- und Seminarräume, eine Lehrküche sowie ein Bewegungsbad. Deshalb sind die Wege kurz und der Anwendungsaufwand dadurch maximal komfortabel.

**Sport-Reha-Kiel CITTI-PARK Kiel** Mühlendamm 1, Tel. 0431 720 65 18

**Therapiezentrum am Campus Kiel** Michaelisstraße 1, Tel. 0431 720 65 70

**Reha-Wellingdorf** Schönberger Straße 5-11, Tel. 0431 720 65 12

[info@sport-reha-kiel.de](mailto:info@sport-reha-kiel.de)



## ONLY, Crissi, Adenauer & Co., Bonscherhus und Jysk Neuer Glanz und neue Geschäfte

Das neue Jahr hat einige Neuerungen im CITTI-PARK Kiel zu bieten. Die **ONLY**-Filiale ist auf eine neue, größere Fläche ins Obergeschoss gezogen und präsentiert seit der Neueröffnung Ende März noch mehr Styles, mit denen sich die Trägerinnen ganz individuell ausdrücken können. Von feminin bis edgy bietet ONLY für jeden Look die passenden Trend-Pieces – unabhängig von Alter und Größe.

Das Modegeschäft **Crissi** ist umgezogen und erstrahlt in neuem Glanz. Im Obergeschoss neben Sneaxs gibt es alles, was das modische Herz begehrt. Leichte Strickpullis, lässige Jeans, bunte Tücher und jede Menge schicke Handtaschen.

Küstenkinder können sich bereits auf die anstehende Neueröffnung von **Adenauer & Co.** im Oktober freuen. Der Fokus liegt auf langlebiger Kleidung, inspiriert von den Nord- und Ostseeküsten Deutschlands. Gute-Laune-Farben, bedeutungsvolle Sprüche und lässige Schnitte in Premium-Qualität schenken den Trägern das Lebensgefühl „Meer“ und bieten auch an trüben Tagen einen Hauch sonniger Strandatmosphäre.

Süßmälchen kommen im **Bonscherhus** auf ihre Kosten. In reiner Handarbeit entstehen in der eigenen Kieler Bonbonmanufaktur leckere Bonscher mit und ohne Motiv. Außerdem gibt es handgemachte Lollis, Lakritzwaren aus Skandinavien und Holland, Manufaktur-Schokolade, Fruchtgummis und vieles mehr. Das Einrichtungsunternehmen **JYSK** hat seine 400 Quadratmeter große Fläche umgebaut und mit einem ganz neuen Design eröffnet: dem brandaktuellen „Store Concept 3.0“. Das klar gegliederte, frisch und skandinavisch anmutende Flächenkonzept mit hochwertigen Materialien erleichtert die Orientierung im Geschäft. Darüber hinaus bietet es zahlreiche Inspirationsflächen für die Kundinnen und Kunden – beispielsweise mit der „T-Wall“, einer Art Raumteiler, der von oben betrachtet wie ein großes „T“ aussieht. An den drei Wänden der T-Wall werden immer neue, inspirierende Wohn- und Gartenmilieus ausgestellt. Herzstück des neugestalteten 400 Quadratmeter großen Einrichtungsstores bildet das einladende Matratzenstudio mit Probestetten, Matratzen & Co. sowie fundierter Beratung für den perfekten Schlaf.

**Satch**  
ENTDECKE  
DIE NEUE  
KOLLEKTION!

**Leder Freytag**



FOTO: SUITS

## Stilvolle Männerrunden bei SUITS erleben Trend Groomsmen

Die Groomsmen – in der Welt der Hochzeiten gewinnen die Groomsmen, also die engsten Freunde des Bräutigams, zunehmend an Bedeutung. Das männliche Pendant zu den Brautjungfern begleitet den Bräutigam stilvoll durch seinen großen Tag.

### Der Ursprung der Groomsmen-Tradition

In früheren Zeiten hatten Groomsmen nicht nur eine feierliche Rolle, sondern auch eine schützende Funktion. Sie standen dem Bräutigam bei und halfen ihm, seine Hochzeit sicher zu begehen. Heute haben sich die Aufgaben gewandelt: Von der Organisation des Junggesellenabschieds bis hin zur Begleitung des Bräutigams spielen sie eine zentrale Rolle.

### Der Groomsmen-Trend in Deutschland

Lange Zeit war die Tradition der Groomsmen vor allem in den USA und Großbritannien verbreitet. Doch inzwischen setzen auch in Deutschland immer mehr Bräutigame auf eine gut abgestimmte Gruppe an Trauzeugen und engen Freunden, die nicht nur organisatorisch unterstützt, sondern auch durch ihren einheitlichen Stil ein starkes Statement setzt.

### SUITS greift den Trend der Groomsmen auf

SUITS hat erkannt, dass moderne Männer mehr suchen als nur Kleidung – sie wollen ein Erlebnis. Mit der Gentlemen's Night Out – ein Personal-Shopper-Termin buchbar als Gruppe – bieten die Stores in den CITTI-PARKs in Kiel und Lübeck eine perfekte Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre auf besondere Anlässe vorzubereiten. Hier

geht es nicht nur um das perfekte Outfit, sondern auch um eine stilvolle Auszeit mit Freunden. In einer exklusiven Runde, begleitet von kaltem Bier, einem Kickertisch und individueller Beratung, wird die Wahl des perfekten Outfits zu einem echten Erlebnis. Tina Illgen, Storeleiterin SUITS Lübeck, erklärt: Viele unserer Kunden genießen es, sich gemeinsam mit ihren Freunden beraten zu lassen. Es geht um mehr als Mode – es geht um gemeinsame Erinnerungen.“ Andreas Kanieß, Storeleiter SUITS Kiel, ergänzt: „Unser Konzept macht es möglich, Stil und Gemeinschaft zu vereinen.“

Mehr Informationen und Terminbuchungen gibt es direkt in den SUITS Stores in Kiel und Lübeck im CITTI-PARK. Folgen Sie auch gerne dem QRCode zu einem Video und erleben Sie, wie einzigartig eine Gentlemen's Night Out ist.



FOTO: OLYMP




# WOLLE & WUNDER



## IHR LIEBT STRICKEN? WIR AUCH

Bei uns gibt es Wolle,  
Nadeln, Anleitungen  
und immer ein  
Lächeln für euch!



Nicht verpassen:

Kurse  
Workshops  
Events  
Stricktreffen

Alles Infos auf  
[www.wolle-und-wunder.de](http://www.wolle-und-wunder.de)





## Herzlichen Glückwunsch, Fiete!

Ein großer Tag für Maskottchen Fiete: Die flauschige Robbe mit dem roten Halstuch feiert bereits ihren achten Geburtstag. Am Sonnabend, 5. April, lädt der CITTI-PARK zur großen Geburtstagsfeier ein. Fiete freut sich über jeden, der mit ihm seinen Ehrentag begeht und das bunte Rahmenprogramm genießt. Zur Feier des Tages werden Fietes Freunde als bunte Maskottchen-Parade anwesend sein.

## 10. Juli bis 6. September Draußen wird gespielt

Im Außenbereich des Shopping-Centers gibt es während der Sommerferien immer donnerstags bis sonnabends aufregende Aktionen, die jede Menge Spiel und Spaß versprechen. Wer während der Shopping-Tour bewegungsaktive Ablenkung benötigt, wird bei Kletterpark, Drum-Roll und High-Jump definitiv fündig.

## CITTI-PARK auf Facebook und Instagram

„Falls ihr euch fragt, welches Lachen oder welche Gesichter ihr auf unseren Social Media Accounts Instagram und Facebook immer wieder seht? Das sind wir: Johanna und Sina. Wir sind im Team CITTI-PARK als Content Creator im Bereich Fashion, Beauty und Lifestyle aktiv. Wir produzieren täglich Inhalte für Social Media, immer mit dem Ziel, das Shopping-Erlebnis in den CITTI-PARKs Kiel, Flensburg und Lübeck für euch noch schöner zu machen. Dabei orientieren wir uns an den Interessen unserer Community,



teilen Trends, Styling-Ideen und Inspirationen und sorgen so für spannende Shopping-Momente. Wir wollen, dass ihr euch bei uns wohlfühlt. CITTI-PARK, ein Ort der Begegnung. Folgt uns gern auf Insta und Facebook!“

**Kieler Institut für  
Trainingstherapie**  
SPORT, DER GUT TUT.

Mühlendamm 1, 24113 Kiel [www.kitt.fit](http://www.kitt.fit)



### Sport im Alter – Warum Muskelaufbau so wichtig ist!

Eine körperliche Aktivität und auch Sport spielen gerade im Alter eine wichtige Rolle. Auch wenn das Älterwerden ein Triumph ist, stellt es gleichzeitig eine Herausforderung dar. „Viele Faktoren wie die apparative-pharmazeutische Medizin haben zu der heutigen hohen Lebenserwartung und zu dem allgemein recht guten Gesundheitsstatus Älterer beigetragen“, so PD Dr. Thorsten Schmidt vom Kieler Institut für Trainingstherapie und ergänzt, „bedeutsame Einschränkungen, die sich im Alter z.B. aus den Abbauprozessen im neuronalen System, auf muskulärer Ebene sowie im Bereich der Herzkreislauffähigkeit ergeben, lassen sich weder durch Medikamente noch durch operative Verfahren aufhalten und beheben“. Nach

dem aktuellen Wissensstand stellten Bewegung und Training die effektivste Gegenmaßnahme dar. Aber gerade viele ältere Menschen würden auf Sport verzichten, z.B. um ihre Gelenke zu schützen.

„Gezielte Bewegungs- und Trainingsprogramme, die im Rahmen einer Physiotherapie durchgeführt werden, können das Vorschreiten von Funktionsverlusten und Abbauprozessen verlangsamen oder sogar zeitweise aufhalten“, so PD Dr. Thorsten Schmidt. Die Anpassungen einer körperlichen Aktivität und besonders ein regelmäßiges Training führen qualitativ zu vergleichbar positiven Veränderungen wie bei jüngeren Erwachsenen, bei Älteren allerdings zeitlich

etwas langsamer. In verschiedenen Studien konnte gezeigt werden, dass ein Krafttraining und/oder Ausdauertraining bei Älteren einen Kraftzuwachs bzw. eine verbesserte Sauerstoffaufnahme bewirkt, und körperliche Aktivität, selbst wenn sie erst im späteren Alter aufgenommen wird, zu einem Überlebensvorteil und zu einer Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität führt. Um möglichst vielen Personen zeitnah einen Physiotherapietermin zu ermöglichen, wurden die Therapiezeiten erweitert, sodass auch kurzfristige Termine angeboten werden können.

**Anmeldung unter: [info@kitt.fit](mailto:info@kitt.fit)  
oder 0431-88 82 40 30**



## Frühlingsgefühle im CITTI-PARK

Ei, Ei, Ei, was seh' ich da?  
Frühlingsfrische Angebote im CITTI-PARK,  
wie wunderbar!

Der Frühling hat endlich Einzug in die Mall gehalten und empfängt Sie in blumiger und farbenfroher Atmosphäre. In über 90 Stores können Sie ganz entspannt die aktuellen Kollektionshighlights und Produktneuheiten erleben. Ob Sie liebevolle Ostergeschenke für die Kinder suchen, sich von den diesjährigen Modetrends inspirieren lassen möchten oder einfach einen wundervollen Shopping-Tag erleben wollen: Ein Ausflug in den CITTI-PARK lohnt sich immer! Neben unserer gastronomischen Vielfalt bieten wir Ihnen vor und in der Einkaufsmeile reichlich Lounge- und Sitzmöglichkeiten für eine entspannte Pause.

Die Anreise gehört bereits zum bequemen Einkaufsbummel dazu. Die Autobahnanbindung sorgt für eine einfache und unkomplizierte An- und Abfahrt. 3200 kostenlose Parkplätze stehen Ihnen zur Verfügung. Auf der Freifläche und überdacht in der Tiefgarage oder im Parkhaus findet jeder Autofahrer einen Platz. Aufzüge führen von der Tiefgarage direkt in die Mall. Elektrofahrzeuge werden während des Shoppingbummels bequem im E-Ladepark aufgeladen. Den Ladepark finden Sie auf dem Außengelände vom CITTI-PARK, links vom Haupteingang. Hier stehen sechs Schnellladepunkte mit bis zu 300 Kilowatt (kW) und sechs Ladepunkte mit bis zu 22 kW Leistung zur Verfügung. Fahrradfahrer gelangen über die Veloroute 10 schnell zum CITTI-PARK und können ihr Rad an einem der über 400 Stellplätze sicher abstellen. ÖPNV-Nutzer gelangen mit der Nordbahn und den Buslinien 43 und 52 im Halbstundentakt direkt zum CITTI-PARK – und nach dem Shopping-Trip von der eigenen Bushaltestelle und dem eigenen Bahnhof ganz entspannt wieder nach Hause.

## SO EINFACH FINDEN SIE UNS

### Anschrift

CITTI-PARK Kiel | Mühlendamm 1 | 24113 Kiel | Tel. 0431/68 93 62 70  
E-Mail: [citti-park.kiel@citti.de](mailto:citti-park.kiel@citti.de) | [www.citti-park-kiel.de](http://www.citti-park-kiel.de)

**Kernöffnungszeiten** Mo–Sa 9.00–20.00 Uhr

### Erweiterte Shop-Öffnungszeiten

Bäckerei Steiskal ab 7:00 Uhr, CITTI Markt ab 8:00 Uhr,  
ALDI ab 8:00 Uhr, Brotgarten ab 8:00 Uhr, flor-decor ab 8:00 Uhr,  
Ernsting's family Mo–Fr ab 8:00 Uhr



- |  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | Kostenloses Parken über 3200 Parkplätze   |  | Kinderbuggy-Verleih                        |
|  | Einfache Parkplatzsuche mit Parkeitsystem |  | Babywickelräume                            |
|  | Bahnstation                               |  | Schließfächer                              |
|  | Fahrradstation                            |  | EC-Automat                                 |
|  | Ladestation für Elektro-Fahrzeuge         |  | Post                                       |
|  | Ladestation für Smartphones und Tablets   |  | Kostenloser WiFi-Hotspot                   |
|  | Medizinische Versorgung                   |  | CITTI-PARK Geschenkgutscheine              |
|  | Defibrillator                             |  | Gastronomie-Highlights für jeden Geschmack |
|  | E-Scooter-Verleih                         |  | Außenspielplatz                            |

### Impressum

**Herausgeber** Kieler Magazin Verlag,  
Rathausplatz 1-2, 24103 Kiel

Geschäftsführung: Susan Molzow

**Konzept** Nicole Rottes

**Redaktion** Claudia Beylage-Haarmann  
(Chefredaktion), Florian Schönberger

**Grafik** Thomas Hartmann

**Titelfoto** Bevis Nickel

**Druck** Druckerei Vettters GmbH & CO. KG,  
Gutenbergstraße 2, 01471 Radeburg,  
[www.druckerei-vettters.de](http://www.druckerei-vettters.de)

**Vertrieb** Kieler Zeitung, Verlags- und Druckerei KG,  
GmbH & Co.

**Anzeigenverkauf** Centermanagement  
CITTI-PARK Kiel

**Auflage/Reichweite** 69122 Exemplare

Die Zeitschrift, alle in ihr enthaltenen Abbildungen und Beiträge sowie vom Verlag gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

# 90 STORES UNTER EINEM DACH

## FASHION, BEAUTY & SPORT



## LEBENSMITTEL



## GESUNDHEIT & DROGERIE



## GESCHENKE & SPIELWAREN / LIFESTYLE & BLUMEN



## SERVICES & DIENSTLEISTUNGEN



## GASTRONOMIE



## SB-WARENHAUS



[www.citti-park-kiel.de/unsere-Shops](http://www.citti-park-kiel.de/unsere-Shops)



# Große Marken. Starke Gruppe.

Wir beraten Sie auf dem Weg zu  
Ihrem Traumwagen.



**Škoda Zentrum Kiel**  
[skoda-kiel.de](http://skoda-kiel.de)

**Audi Zentrum Kiel**  
[audikiel.de](http://audikiel.de)

**Volkswagen Zentrum Kiel**  
[vw-kiel.de](http://vw-kiel.de)

**Nutzfahrzeugzentrum Kiel**  
[vw-nfzkiel.de](http://vw-nfzkiel.de)

Unser Partner  
**Cupra Garage Kiel**  
**Autohaus Ost**  
[cuprakiel.de](http://cuprakiel.de)

2. BIS 22. APRIL 2025

# DIE BESTE WEIN-AUSWAHL ZU OSTERN

Entdecken Sie unsere Wein-Angebote unter [cittimarkt.de/wein](http://cittimarkt.de/wein)

4.-5. April,  
11.-12. April,  
16.-17. April  
und 19. April 2025

JE VON  
10-19 Uhr

Wein-Verkostung: Probieren Sie die Angebote aus dem Prospekt!

Treffen Sie den Winzer Benoit Baudry von **Domaine de Cabasse** am **10. April** sowie den Markenbotschafter Jean-Baptiste Fix von **Château La Garde** am **11. April**, je von 12-19 Uhr!

# SAVE THE DATE

# CITTI

Markt der Lebensfreude



16. APRIL BIS 13. MAI 2025

## BIO-WOCHEN IM CITTI MARKT



Stöbern Sie in unserer Bio-Angebotswelt unter [cittimarkt.de/bio](http://cittimarkt.de/bio)

Oster-Angebot: Exklusiv und nur solange der Vorrat reicht: **Bio-Küstenlamm aus Viöl in Nordfriesland**

Lassen Sie sich von unserer Fachhandelsmarken-Vielfalt begeistern und wählen Sie aus **über 7.000 Bio-Produkten**, davon sind rund 700 Demeter-zertifiziert.



16. MAI 2025, VON 11-18 UHR



## REGIONALES SCHLEMMER EVENT 2025

Schlemmen, sparen und erleben mit rund 40 Ausstellern aus Schleswig-Holstein!  
[cittimarkt.de/regionalevent](http://cittimarkt.de/regionalevent)

Kinder aufgepasst: Die Feuerwehr SH wartet mit großem Löschfahrzeug, Info-Mobil und Spielen vor dem CITTI-PARK Eingang auf euch!

MIT RUND  
35 PARTNERN  
AUS SCHLESWIG-  
HOLSTEIN



EVENTS VERPASST? HIER GEHT'S WEITER:  
[cittimarkt.de/termine](http://cittimarkt.de/termine)

