



Flensburger Gesundheitsverein e.V.

Sie können uns ganz einfach kontaktieren und kennen lernen:

1. Vorsitzende: Thomas Dureck
2. Vorsitzende: Nikola Penker

im Internet...

www.flensburger-gesundheitsverein.de

per Mail...

info@flensburger-gesundheitsverein.de

im Geschäftsbüro/Vereinshaus...

Edith Conrath

Bismarkstraße 52a

24943 Flensburg

Mo. & Do. 9-11 Uhr

per Telefon...

0461-13653

Ausflüge und Veranstaltungen

Grünkohl-Essen

19.11.2022 – 19:00 Uhr

Entsprechend einer langen Tradition treffen wir uns zum Grünkohl essen und für ein geselliges Zusammensein. Wie immer in der OASE in Flensburg. Um 19 Uhr geht es los. 21,50€ pro Person

Adventsfeier

08.12.22 – 15:00 Uhr

Die besinnliche Weihnachtszeit bringt auch uns zusammen, um einen schönen Nachmittag in unserem Vereinshaus zu verbringen und die Vorfreude auf das Fest der Feste zu genießen. Wir beginnen um 15 Uhr. 7,50€ pro Person

Wandern

letzter Samstag im Monat – 13:30 Uhr

Wir wandern jeden letzten Samstag im Monat in ca. 2,5 Stunden etwa 10 km und wenn möglich, kehren wir anschließend ein. Treffpunkt für Fahrgemeinschaften ist der Parkplatz NOSPAs am Stadion. Anmeldung nicht erforderlich. Bitte Personalausweis mitführen. Kosten: bei Einkehr für Kaffee & Kuchen, evtl. anteilige Mitfahrkosten

Termine: 30.07., 27.08., 24.09., 29.10., 26.11.22

Singkreis

jeden 3. Donnerstag im Monat – 15:00 Uhr

Es wird mit Kaffee und Kuchen begonnen (bitte Kuchen selber mitbringen) und anschließend werden Lieder gesungen. Gäste sind immer willkommen.

Info und Anmeldung bei Inge Dietrich Tel. 0461/41524 oder in der Geschäftsstelle.

Termine: 21.07., 18.08., 15.09., 20.10., 17.11. und 15.12.2022

Terminübersicht

Juli

Do. 21.07. 15:00 Uhr Singkreis

Sa. 30.07. 13:30 Uhr Wandern

August

Do. 11.08. 19:00 Uhr Themenabend „Dunkelfeld-Diagnostik“

Do. 18.08. 15:00 Uhr Singkreis

Sa. 20.08. 08:00 Uhr Erste-Hilfe-Kurs

Sa. 27.08. 13:30 Uhr Wandern

September

Do. 08.09. 19:00 Uhr Themenabend „Depression“

Do. 15.09. 15:00 Uhr Singkreis

Sa. 24.09. 13:00 Uhr Workshop „Fußreflexzonenmassage“

Sa. 24.09. 13:30 Uhr Wandern

Oktober

Do. 13.10. 19:00 Uhr Themenabend „Lachjoga“

Do. 20.10. 15:00 Uhr Singkreis

Sa. 29.10. 13:30 Uhr Wandern

November

Do. 10.11. 19:00 Uhr Themenabend „Prävention“

Do. 17.11. 15:00 Uhr Singkreis

Sa. 19.11. 19:00 Uhr Grünkohlessen

Sa. 26.11. 13:30 Uhr Wandern

Dezember

Do. 08.12. 15:00 Uhr Adventsfeier

Do. 15.12. 15:00 Uhr Singkreis

Bankverbindung:

Flensburger Gesundheitsverein e.V.

DE63 2175 0000 0000 2700 08, Nospa

Unsere Flyer werden klimaneutral gedruckt.



Flensburger
Gesundheitsverein e.V.



Veranstaltungen
Juli-Dezember 2022



Bewegung
und
Begegnung

Erste Hilfe Kurs

20.08.22 – 8:00 Uhr, ganztägig

mit Andre Köhne, Arbeiter-Samariter-Bund

Man hofft, es nie zu brauchen, aber wenn man es braucht, ist es gut, wenn man es hat: das Wissen um die Erste-Hilfe-Leistungen. Wie verhalte ich mich richtig? Welche Hilfeleistungen muss ich erbringen und welche nicht? Was tue ich wenn...?

Erste-Hilfe-Kurse schulen uns in den Grundlagen für das richtige helfen in Notlagen und bei Unfällen. Es lohnt sich, diese immer wieder aufzufrischen und neu zu üben, denn dann sind wir ruhiger und sicherer bei unserer Hilfeleistung.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
[Beitrag: 49,00 €]

Fußreflexzonenmassage

24.09.22 – 13:00 - 17:00 Uhr

mit Anke Haumann

Sie lernen eine Massagetechnik kennen, die am besten paarweise durchgeführt wird. Durch Arbeiten an den Reflexzonen der Füße erlangen wir Wohlbefinden und Entspannung und aktivieren die Selbstheilungskräfte unseres Körpers.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein Kissen und ein Handtuch mit und eventuell eine Kleinigkeit zu Essen für die Pause!

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
[Mitglieder: 25,00 €; Nichtmitglieder: 35,00 €]

Teilnahme an den Workshops nur mit
Anmeldung in der Geschäftsstelle,

Telefon: 0461/ 13653 oder
info@flensburger-gesundheitsverein.de

und nach Überweisung der Gebühr (DE63
2175 0000 0000 2700 08, Nospa). Die
Teilnahme an unseren Veranstaltungen
erfolgt auf eigene Verantwortung.

Für Anmeldungen: 0461-13653 oder
info@flensburger-gesundheitsverein.de

Workshops

Dunkelfelddiagnostik

11.08.22 - 19 Uhr

mit Martina Fiedler, Heilpraktikerin

Dunkelfelddiagnostik ist ein Diagnoseverfahren, bei dem mit Hilfe eines Dunkelfeld-Mikroskops ein Tropfen Blut untersucht wird... vom Eisenmangel über Durchblutungsstörungen bis hin zu Störungen des Immunsystems oder einzelner Organe lässt sich so erkennen. Dies alles und noch viel mehr wird Thema des Abends sein. Die Dunkelfelddiagnostik soll aber nicht nur theoretisch vorgestellt, sondern auch in Aktion live vorgeführt werden.

Depression

08.09.22 - 19 Uhr

mit Dr. Christian Dewanger, LfBA Europa-Uni Flensburg

Auch schon vor der Pandemie ist die Depression eine immer bedeutsamer werdende Erkrankung gewesen, hat aber durch die Pandemie nochmals einen Schub bekommen. An diesem Abend soll ein Einblick in Ursachen, Wirkungsweisen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der Depression gegeben werden.

Am 2. Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Vereinshaus findet immer unser Themenabend zu unterschiedlichsten Themen statt. Gäste sind herzlich willkommen. Wir bitten um Anmeldung. Eintritt 3,00 €

Lachjoga

13.10.22 - 19 Uhr (abweichender Termin!)

mit Barbara Pfeifer, Heilpraktikerin

Wir erleben heute, wie wir durch kindlich-spielerisches Verhalten wieder bedingungslos lachen können. Unsere Lachübungen kombinieren wir mit tiefer Yoga-Atmung und Klatschritualen. Dieser Abend entspannt und macht viel Spaß, selbst wenn man gerade traurig ist.

Prävention und das Leben damit

10.11.22 - 19 Uhr

mit Liane Andresen, Consultin für Heilungsfragen

Haben wir es besonders im Herbst und Winter mit Stimmungsschwankungen zu tun? Mit Traurigkeit, Erkältungen oder anderen Unleidlichkeiten, die in der dieser Jahreszeit Begleiterscheinungen sein können? Gerade in dieser aktuellen und angespannten Zeit ist es notwendig, dass wir daran und dagegen vorbeugend arbeiten. Aus diesem Themenabend kann eine regelmäßige Diskussionsreihe entstehen, die sich mit weiteren Themen der Prävention beschäftigt.