



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](http://www.flensburger-gesundheitsverein.de)

per Mail...

[info@flensburger-gesundheitsverein.de](mailto:info@flensburger-gesundheitsverein.de)

im Geschäftsbüro/Vereinshaus...

Edith Conrath

**Bismarkstraße 52a**

**24943 Flensburg**

**Mo. & Do. 10-12 Uhr**

per Telefon...

**0461-13653**

Ausflüge und Veranstaltungen

## Rømø-Wochenende

28.-30.04.2023

Auch in 2023 werden wir uns wieder ein Wochenende auf der Nordseeinsel gönnen: mit Yoga, Taijiquan, gesundem Essen, Spaziergängen und Geselligkeit.

## Frühlingsausflug

12.05.23

Wir machen eine Tagesfahrt zum Spargelhof Schäfer bei Neumünster. Es gib also neben einer Führung Spargel satt und am Nachmittag noch Kaffee und Kuchen.

## 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 NOSPA am Stadion. Anmeldung nicht erforderlich. Bitte Personalausweis mitführen. Kosten: bei Einkehr für Kaffee & Kuchen, evtl. anteilige Mitfahrkosten

Termine: 28.01., 25.02., 25.03., 29.04., 27.05. und 24.06.2023

## 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: 19.01., 16.02., 16.03., 20.04., 18.05. und 15.06.2023

## Terminübersicht

### Januar

Do. 12.01. 19:00 Uhr Themenabend „Heilsame Berührungen“

Do. 19.01. 15:00 Uhr Singkreis

Sa. 28.01. 13:30 Uhr Wandern

### Februar

Do. 09.02. 19:00 Uhr Themenabend „Sarkopenie“

Do. 16.02. 15:00 Uhr Singkreis

Sa. 25.02. 13:30 Wandern

### März

Do. 09.03. 19:00 Uhr Themenabend „Reiki“

Do. 16.03. 15:00 Uhr Singkreis

Sa. 18.03. 10:00 Uhr Workshop Achtsamkeit

Sa. 25.03. 13:30 Uhr Wandern

### April

Do. 20.04. 15:00 Uhr Singkreis

Sa. 29.04. 13:30 Uhr Wandern

28.-30.04. Rømø-Wochenende

### Mai

Do. 11.05. 19:00 Uhr Themenabend „Ernährung“

Fr. 12.05. Frühlingsausflug

Do. 18.05. 15:00 Uhr Singkreis

Sa. 27.05. 13:30 Uhr Wandern

### Juni

Do. 01.06. 17:00 Uhr Workshop Meat to Eat

Do. 08.06. 19:00 Uhr Themenabend „Ist die Seele unsterblich?“

Do. 15.06. 15:00 Uhr Singkreis

Sa. 17.06. 13:00 Uhr Workshop Waldbaden

Sa. 24.06. 13:30 Uhr Wandern

### Bankverbindung:

Flensburger Gesundheitsverein e.V.

DE10 2176 3542 0001 3358 47, VR Bank Nord



Unsere Flyer werden klimaneutral gedruckt.



Flensburger  
Gesundheitsverein e.V.



Veranstaltungen  
Januar-Juni 2023



Bewegung  
und  
Begegnung

## Achtsamkeit

18.03.23 – 10:00 - 16:00 Uhr

mit Stefan Grosch

Fühlst Du Dich angespannt und brauchst eine Auszeit? Möchtest Du zu neuer Energie gelangen, Harmonie erfahren und Dich entspannen lernen? Möchtest Du nützliche "Tools" an die Hand bekommen, die Dein Wohlbefinden steigern und die Du ohne großen Aufwand in Deinen Alltag integrieren kannst? Dieser Workshop gibt Dir die Möglichkeit dazu! Durch die Kraft der Achtsamkeit kannst Du Gelassenheit finden und innere Ruhe entdecken. Du erhältst einen Einblick in Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation und übst Dich mithilfe bestimmter Tools im Bewusstmachen und Gehenlassen.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen  
[Mitglieder: 30,00 €; Nichtmitglieder: 55,00 €]

## Meat to eat

01.06.23 – 17:00 bis 20:00 Uhr

Mit Dr. Claudia Plinz

In Gesellschaft schmeckt es gleich viel besser und Chips, Schokolade & Co. werden dabei gerne gegessen. In diesem Workshop werden gesunde Alternativen gezeigt, die schnell und leicht zuzubereiten sind. Und trotzdem kommt der Genuss nicht zu kurz! Wir werden gemeinsam verschiedene Snacks nach Rezept zubereiten und im Anschluss in geselliger Runde essen. Jede/r TeilnehmerIn erhält eine Rezeptmappe zum Mitnehmen.

Bitte Dosen für Speisereste mitbringen!

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen  
[Mitglieder: 35,00 €; Nichtmitglieder: 55,00 €]

## Waldbaden

17.06.23 – 13:00 - 17:00 Uhr

mit Sönke Büsen

Betrachte die Natur und begegne Dir selbst. In diesem Workshop werden wir nicht einfach in den Wald gehen, sondern wir werden Achtsamkeitsübungen kennen lernen und mit ihnen in den Wald eintauchen und so erleben, wie der Wald unsere Sinne schärft, unsere Kreativität fördert und unseren Geist beruhigt.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen  
[Mitglieder: 10,00 €; Nichtmitglieder: 15,00 €]

Für Anmeldungen: 0461-13653 oder  
[info@flensburger-gesundheitsverein.de](mailto:info@flensburger-gesundheitsverein.de)

Teilnahme an den Workshops nur mit Anmeldung in der Geschäftsstelle,

Telefon: 0461/ 13653 oder  
[info@flensburger-gesundheitsverein.de](mailto:info@flensburger-gesundheitsverein.de)

und nach Überweisung der Gebühr (DE10 2176 3542 0001 3358 47, VR Bank Nord). Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Vielen Dank für die Unterstützung:



## Workshops

### Heilsame Berührungen

12.01.23 - 19 Uhr

mit Connie Wilkens, Massagetherapeutin

Der freundliche Händedruck, die spontane Umarmung, das mutmachende Schulterklopfen sind Beispiel für Berührungen. Abstandsregeln und Kontaktbeschränkungen haben dazu geführt, dass wir noch ärmer daran geworden sind. Doch warum sind Berührungen für uns wichtig? Und was macht sie heilsam? An diesem Abend wollen wir dies etwas theoretisch und mit kleinen praktischen Übungen näher beleuchten.

### Sarkopenie

09.02.23 - 19 Uhr

mit Emir Smajic, Sportwissenschaftler

Sarkopenie bezeichnet den altersbedingten Rückgang der Muskelmasse und Muskelkraft. Ganz nach dem Motto „ab 30 geht's abwärts“ wird im Vortrag vor dem Hintergrund menschlicher Entwicklungsphasen auf die Entstehung des Problems, die Auswirkungen und neue Forschungserkenntnisse eingegangen. Auf Basis des „Rad des Erfolgs“ werden gezielt Lösungswege aufgezeigt, um auch im Alter auf eine gute Lebensqualität zugreifen zu können, denn eine der wichtigsten Fragen ist: „Was dagegen machen?“.

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 5,00 €

### Reiki

09.03.23 - 19 Uhr

mit Christiane Horst, Heilpraktikerin & Reiki-Meisterin

Reiki ist die Methode, sich mit universeller Energie aufzuladen und diese an andere weiterzugeben. Sie geht auf den christlichen Mönch Dr. Mikao Usui zurück, der sie Ende des 19. Jahrhunderts entwickelt hat. Sie kann bei Menschen ebenso wie bei Tieren oder Pflanzen angewendet werden. An diesem Abend geht es um die Geschichte dieser Energie und Anwendungsbeispiele.

### Meine Ernährung und ich

11.05.23 - 19 Uhr

mit Dr. Claudia Plinz, Lehrkraft an der EUF

Die Genuss-Botschafterin der Sarah-Wiener-Stiftung nimmt uns mit auf eine Reise in das wohl älteste Thema der Welt: unsere Ernährung. Sich mit seiner Nahrung etwas Gutes zu tun, ist gar nicht schwer. Hilfreiche Anregungen und Tipps sowie Hintergründe werden an diesem Abend geboten.

### Ist die Seele unsterblich?

08.06.23 - 19 Uhr

mit Sandra Feddersen, Heilpraktikerin

Wie geht es nach dem Leben weiter? Geht es überhaupt weiter? Gibt es eine unsterbliche Seele? Auch auf diesem „(un)greifbaren“ Gebiet gibt es immer wieder neue, faszinierende Erkenntnisse und Forschungen, die an diesem Abend vorgestellt und in eine spannende Entdeckungsreise zu unterschiedlichen Ansätzen und Betrachtungsweisen eingebettet werden sollen.