

**Wir machen uns stark für Ihre Gesundheit!**

In unseren regelmäßigen Kursen finden Sie Kraft und Stabilität: Wir haben Wirbelsäulengymnastik, Rückengymnastik und Ganzkörpergymnastik. Sie finden Ruhe und Struktur: Wir haben Yoga, Taichi und Atemkurse. Sie finden ebenso Ausdauer und Integration. Wir haben Sport & Spaß für Männer, Rundum Fit über 50 oder Bewegung und Entspannung am Vormittag.

**Wir machen uns stark für die Geselligkeit!**

Neben den großen Jahresfesten wie Grünkohllessen oder Adventsfeiern und Ausflügen zu unterschiedlichsten Zielen bieten wir auch regelmäßig die Gelegenheit für Geselligkeit – natürlich nicht ohne an die Gesundheit zu denken. In unserem Singkreis, jeden 3. Donnerstag im Monat, stärken wir die Lebensfreude. Und jeden letzten Samstag im Monat treffen wir uns zu Wandertouren.

**Schauen Sie doch einfach mal vorbei!**  
[www.flensburger-gesundheitsverein.de](http://www.flensburger-gesundheitsverein.de)



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**

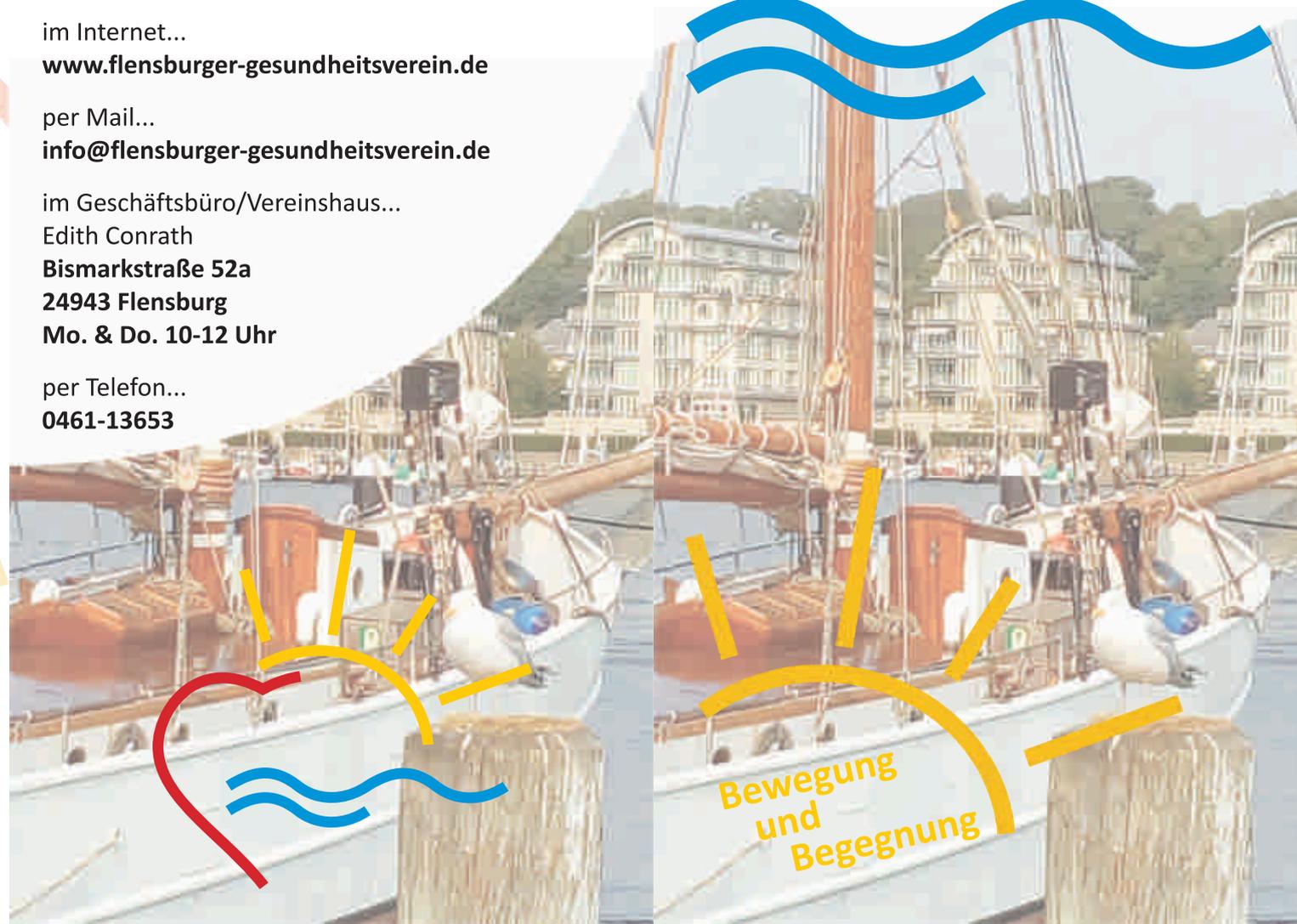
**24943 Flensburg**

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

per Telefon...

**0461-13653**

**Flensburger  
Gesundheitsverein e.V.**

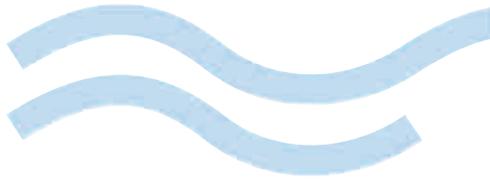




## Wir machen uns stark für die Weiterbildung!

In unseren Samstags-Workshops können Sie sich mit unterschiedlichsten Themen rund um die Gesundheit intensiver auseinander setzen, ganz praktisch etwas für den Alltag lernen und Inspirationen gewinnen.

Jeden 2. Donnerstag im Monat finden unsere Themenabende statt, in denen es nicht nur um Gesundheit sondern auch mal um andere Themen gehen kann, die uns interessieren.



Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, im fgv-Haus statt. Die Teilnahme an allen Kursen und Veranstaltungen des Flensburger Gesundheitsvereins e.V. erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Jahreskurse beinhalten 36 bis 40 Kurstage.

Es gilt für alle Kurse, dass die Zahlung des Beitrags bei Beginn erforderlich ist, unter Angabe der Kursnummer als Verwendungszweck auf das Konto De10 2176 3542 0001 3358 47 VR Bank Nord. Der Mitgliedsbeitrag liegt bei 55,00€/Jahr für Einzelpersonen und 80,00€/Jahr für Ehepaare.

Nähere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle oder auf [flensburger-gesundheitsverein.de](http://flensburger-gesundheitsverein.de).



Dieser Flyer wurde CO2-neutral gedruckt!

## Unsere Kurse:

### Wirbelsäulengymnastik

mit Angela Sieronski

Montag, 13:30 - 14:30 Uhr [Kurs Nr. 02]

Montag, 14:30 - 15:30 Uhr [Kurs Nr. 03]

Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr

Schule auf der Rude - Gymnastikraum [Kurs Nr. 16]

Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr

Schule auf der Rude - Gymnastikraum [Kurs Nr. 10]

Mitglieder: 130€/Jahr; Nichtmitglieder: 245€/Jahr

### Rückengymnastik

mit Maryna Christiansen

Dienstag, 18:15 - 19:15 Uhr [Kurs Nr. 11]

Mitglieder: 40€/10 Std.; Nichtmitglieder: 70€/10 Std.

### Ganzkörper-Gymnastik

mit Ingrid Cirkel

Montag, 16:00 - 17:00 Uhr [Kurs Nr. 07]

mit Maryna Christiansen

Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr [Kurs Nr. 08]

Mitglieder: 130€/Jahr; Nichtmitglieder: 245€/Jahr

### Sport & Spaß für Männer

mit Gunter Silke

Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr [Kurs Nr. 12]

Mitglieder: 130€/Jahr; Nichtmitglieder: 245€/Jahr

### Yoga

mit Edith Lund/Stefan Grosch

Freitag, 9:30 - 11:00 Uhr [Kurs Nr. 28]

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr [Kurs Nr. 20]

Mitglieder: 60€/10 Std.; Nichtmitglieder: 100€/10 Std.



Flensburger Gesundheitsverein e.V.

### Tai-Chi (für Fortgeschrittene)

mit Nikola Penker

Montag, 17:45 - 18:45 Uhr [Kurs Nr. 18]

Mitglieder: 40€/10 Std.; Nichtmitglieder: 70€/10 Std.

### Tai-Chi (für Anfänger\*innen)

mit Nikola Penker

Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr [Kurs Nr. 19]

Mitglieder: 40€/10 Std.; Nichtmitglieder: 70€/10 Std.

### Atem, Bewegung, Gymnastik am Vormittag

mit Dr. Kornelia Schepe

Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr [Kurs Nr. 23]

Mitglieder: 130€/Jahr; Nichtmitglieder: 245€/Jahr

### Bewegung & Entspannung am Vormittag

mit Ingrid Cirkel

Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr [Kurs Nr. 14]

Mitglieder: 40€/10 Std.; Nichtmitglieder: 70€/10 Std.

### Lachyoga

mit Barbara Pfeifer

Freitag 17:00 - 18:00 Uhr [Kurs Nr. 60]

Mitglieder: 50€/10 Std.; Nichtmitglieder: 80€/10 Std.

### Darts-Gruppe

jeden 1., 3. und 4. Donnerstag im Monat, 18:00 Uhr [Kurs Nr. 61]

**Bewegung und Begegnung**