



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
Bismarckstraße 52a
24943 Flensburg
Mo. & Do. 10-12 Uhr

per Telefon...
0461-13653

Ausflüge und Veranstaltungen

Jahreshauptversammlung

21.03.24, 19:00 Uhr

Oase, Kielseng 30

Rømø-Wochenende

26.-28.04.24

Unser beliebtes Erholungswochenende! Noch
wenige Plätze frei.

Sommer-Ausflug

01.06.2024, 8:30 Uhr

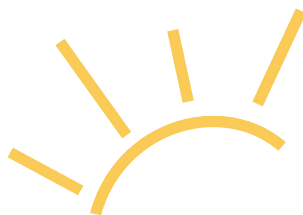
Tagesbusreise zum Backensholzer Hof mit
seinem prämierten Bio-Käse. Mit Sekt,
Mittagessen, Führung über den Hof und durch
die Käserei. Anmeldung bis zum 15.05.
notwendig.

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 mög-
lich, 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: 27.01., 24.02., 30.03., 27.04., 25.05.,
29.06.23



Terminübersicht

Januar

Sa. 22.01. 13:30 Uhr Wandern

Februar

Sa. 03.02. 14 Uhr Workshop Qigong

Do. 08.02. 19 Uhr Themenabend „Vollmachen“

Sa. 24.02. 13:30 Wandern

März

Do. 14.03. 19:00 Uhr Themenabend „Daoismus“

Do. 21.03. 19:00 Uhr Jahreshauptversammlung

Sa. 30.03. 13:30 Uhr Wandern

April

Do. 11.04. 19:00 Uhr Themenabend „Ernährung“

Sa. 27.04. 13:30 Uhr Wandern

26.-28.04. Rømø-Wochenende

Mai

Do. 16.05. 19:00 Uhr Themenabend „Rücken“

Sa. 25.05. 13:30 Uhr Wandern

Juni

Sa. 01.06. 08:30 Uhr Sommerausflug

Do. 13.06. 19:00 Uhr Themenabend „Tee“

Do. 29.06. 13:30 Uhr Wandern

Bankverbindung:

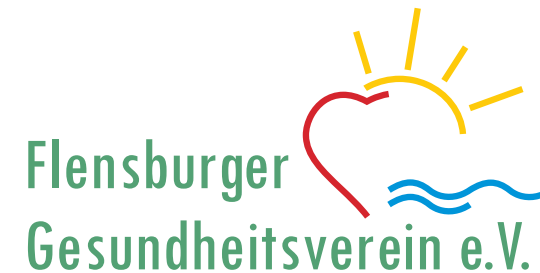
Flensburger Gesundheitsverein e.V.

DE10 2176 3542 0001 3358 47, VR Bank Nord



**VR Bank
Nord eG**

Unsere Flyer werden klimaneutral gedruckt.



Flensburger
Gesundheitsverein e.V.



**Veranstaltungen
Januar - Juni 2024**



**Bewegung
und
Begegnung**

Qigong für den Alltag**03.02.24 – 14:00 - 17:00 Uhr**

mit Dr. Christian Dewanger, Taiji-Lehrer

Es wird eine kleine Qigong-Routine (15-20 Minuten) vermittelt, die sich gut in den Alltag integrieren lässt. Für mehr Energie, Klarheit und Gelassenheit im alltäglichen Trubel.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen

[Mitglieder: 25,00 €; Nichtmitglieder: 35,00 €]

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

Neue Kurse beginnen:**Faszien: Stretching und Yoga [Kurs-Nr. 30]**

mit Falk Bednarski, Sporttrainer und Übungsleiter

Ab 08.01.2023

Montags, 19.00 bis 20.30 Uhr

mindestens 6 TN

10 Stunden: Mitglieder 60 €, Nichtmitglieder 100 €

**Autogenes Training & meditative
Bewusstseinsreisen [Kurs-Nr. 31]**

mit Merle Trojaner, Heilpraktikerin f. P.

Ab 17.01.2023,

Mittwochs, 19.30 bis 20.30 Uhr

mindestens 6 TN

10 Stunden: Mitglieder 60 €, Nichtmitglieder 100 €

**Waldbaden und japanisches
Heilströmen****20.06.24 – 18:00 - 20:00 Uhr**mit Dr. Annegret Schmidt, Waldpädagogin und
Fachärztin

Waldbaden (Shinrin Yoku) ist in Japan ein fester Bestandteil des Gesundheitssystems. Es reguliert nachweislich den Blutdruck und Puls, stärkt das Immunsystem. Wir werden also mit allen Sinnen in den Wald eintauchen und an einem schönen Platz das japanische Heilströmen an uns selbst kennenlernen. Treffpunkt: Schusterkate

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

[Mitglieder: 15,00 €; Nichtmitglieder: 25,00 €]

Teilnahme an den Workshops nur mit Anmeldung in der Geschäftsstelle 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:

Tee Gschwendner

Flensburgs Adresse für köstlichen Tee!

**VR Bank
Nord eG****Workshops****Vorsorgevollmacht &
Patientenverfügung****08.02.24 - 19 Uhr**

mit Matthias Otter, Rechtsanwalt und Notar

Mit einer Vorsorgevollmacht besteht die Möglichkeit, die bei schwerer Erkrankung vorgesehene Einrichtung einer Betreuung zu vermeiden und durch den selbst gewählten Vertreter trotzdem handlungsfähig zu bleiben. Mit einer Patientenverfügung können trotz Äußerungs- oder Entscheidungsunfähigkeit in der konkreten Situation bindende Vorgaben für die medizinische Versorgung getroffen werden.

Kleine Reise in den Daoismus**14.03.24 - 19 Uhr**

mit Dr. Christian Dewanger, Taiji-Lehrer

Die Philosophie des Daoismus bildet den Hintergrund für Qigong und Taijiquan, aber auch die gesamte chinesische Kultur. An diesem Abend werden wir eine kleine Reise in diese ganz eigene Sicht auf die Welt unternehmen und so vielleicht die eine oder andere Inspiration gewinnen.

Ernährung als Therapie**11.04.24 - 19 Uhr**

mit Dr. Annegret Schmidt, Fachärztin

Leider haben verschiedene Erkrankungen zugenommen. Doch können wir durch unsere Ernährung, Zufuhr von Spurenelementen und Mineralstoffen sowie die Änderung von Lebensgewohnheiten einen positiven Einfluss nehmen und ggf. sogar Krankheiten verhindern. Der Vortrag wird Ihnen Impulse bieten, die zum Teil direkt umsetzbar sind.

**Unser Rücken, seine Probleme und
was er dringend benötigt****16.05.24 - 19 Uhr**mit Emir Smajic, Sportwissenschaftler/ Madlen Eick,
leitende Physiotherapeutin

Unser Rücken, damit auch unsere Wirbelsäule samt allen Gelenken, steht uns tagtäglich unterstützend zur Verfügung. Er ist selbstverständlich und wir genießen das Leben, aber sind wir wirklich gesund nur weil wir noch keine konkreten schweren Beschwerdebilder oder Diagnosen haben? Wer fühlt sich früh morgens „steif“? Wer hat Verspannungen? Können uns Übungen aus dem Internet oder Wärme wirklich helfen? Zum einen hinterlässt unser rückenabnützendes Leben große individuelle Spuren und Schäden, auf der anderen Seite steht die gezielte Frage „Was präventiv oder bei konkreten Beschwerden tun?“

Die wundervolle Welt des Tees**13.06.24 - 19 Uhr**

mit Joachim Möller, Tee-Sommelier

Tauchen Sie mit uns gemeinsam ein in die wundervolle Welt des Tees. Entdecken Sie seine geschmackliche Vielfalt, wie aber auch seine gesundheitlichen Vorzüge. Die Reise führt über eine kleine Teekunde hin zu Verkostungen wunderbarer Teesorten aus unterschiedlichsten Anbaugebieten.

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 €

und neue Kurse