



Flensburger Gesundheitsverein e.V.

Sie können uns ganz einfach kontaktieren und kennen lernen:

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

20.03.25

Um 19 Uhr beginnt die Jahreshauptversammlung in unserem Vereinshaus.

Geführte Naturwanderung

22.03.2025, 11:00 Uhr

Wir wandern durch den Søgaard Skov und werden dabei viel über die Natur vor Ort aber auch dänischen Umweltschutz usw. lernen. Die Geselligkeit mit Neugier und Bewegung verbinden! Treffpunkt für Fahrgemeinschaften: Parkplatz vor dem Hauptgebäude der Europa-Universität Flensburg.

Rømø-Wochenende

02.-04.05.25

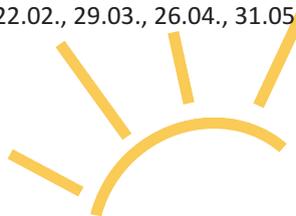
Unser beliebtes Erholungswochenende auf der Nordseeinsel. Schnell anmelden, die ersten Plätze sind schon weg.

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: 25.01., 22.02., 29.03., 26.04., 31.05., 28.06.25



Terminübersicht

Januar

Sa. 25.01. 13:30 Uhr Wandern

Februar

Do. 13.02. 19:00 Uhr Themenabend „Shiatsu“

Sa. 22.02. 13:30 Wandern

Do. 27.02. 19:00 Uhr Vortrag „Homöopathie“

März

Sa. 01.03. 14:00 Uhr Workshop „Jacobsen“

Do. 06.03. 19:00 Uhr Vortrag „Goethe“

Do. 13.03. 19:00 Uhr Themenabend „Achtsamkeit“

Do. 20.03. 18:30 Uhr Jahreshauptversammlung

Sa. 22.03. 10:00 Uhr Wanderung Søgaard Skov

Sa. 29.03. 13:30 Uhr Wandern

So. 30.03. 13:00 Uhr Workshop „100 Jahre Steiner“

April

Do. 10.04. 19:00 Uhr Themenabend „Chinesische Texte“

Sa. 26.04. 13:30 Uhr Wandern

Mai

02.-04.05. Rømø-Wochenende

Do. 08.05. 19:00 Uhr Themenabend „Brustkrebs“ (nur für Frauen !)

Sa. 31.05. 13:30 Uhr Wandern

Juni

Do. 12.06. 19:00 Uhr Themenabend „Naturheilkunde“ (nur für Frauen !)

Sa. 28.06. 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 2025

Bewegung
und
Begegnung

1. Hilfe/Kurs geplant

wir planen einen Erste-Hilfe-Kurs durchzuführen, sofern genügend Interesse besteht. Bevor wir aber einen Termin organisieren, möchten wir erstmal das Interesse abfragen. Bei einem solchen also bitte in der Geschäftsstelle melden. Der geplante Kurs wird 54€ kosten.

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

Zusatzprogramm:

Abenteuer Homöopathie
 mit Sönke Büsen

Donnerstag, 27.02.25, 19:00-20:30, 15€

Goethes botanische Studien als Argument für die Existenz einer Lebenskraft?
 mit Sönke Büsen

Donnerstag, 06.03.25, 19:00-20:30, 15€

Rudolf Steiner 100 Jahre danach
 mit Sönke Büsen

Sonntag, 30.03.25, 10:00-13:00, 30€

Entspannung nach Jacobsen

01.03.25 – 14:00 - 17:00 Uhr

mit Viktoriya Kul, (Krankenschwester)

Stress und Muskelverspannungen verstärken sich gegenseitig. Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen setzt hier an! Lockere Muskeln entspannen die Nerven und erleichtern die Stressbewältigung. Und weniger Stress entspannt. So führt die progressive Muskelentspannung zu Ruhe und Gelassenheit, wirkt gegen bestimmte Formen von Schlafstörung und verbessert allgemein die Stressverträglichkeit.

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen
 [Mitglieder: 30,00 €; Nichtmitglieder: 40,00 €]

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:



**VR Bank
 Nord eG**

Workshops

Shiatsu

13.02.25 - 19 Uhr

mit Matthias Pose (Shiatsu-Praktiker ShenDo, Motopädagoge)

Die Berührungen im Shiatsu, mal druckvoll, mal weich, lösen Verspannungen und bringen die Energien wieder ins Fließen. So ermöglicht Shiatsu, mit Freude und Achtsamkeit den Kontakt zu sich selbst zu intensivieren.

Abend der Achtsamkeit

13.03.25 - 19 Uhr

mit Dr. Annegret Schmidt (Fachärztin)
 und Merle Trojaner (Heilpraktikerin f.P.)

Wir erleben einen "Abend der Achtsamkeit" mit Meditation, Erlernen von Atemtechniken zur Stressreduktion und mehr Vitalität im Alltag.

Mitzubringen wäre eine bequeme Kleidung, eine Decke, ein Kissen.

Chinesische Urtexte und ihre Probleme

10.04.24 - 19 Uhr

mit Sönke Büsen (Kulturvermittler, Achtsamkeitstrainer)

Ein Einblick in die Schwierigkeiten beim Übersetzen klassischer chinesischer Schriften zur Medizin, Kunst und Meditation. Egal ob TCM, Taijiquan oder Qigong, immer sind es chinesische Quellen, auf die wir zurückgreifen müssen. Doch ist deren Übersetzung gar nicht so einfach, da sich nicht nur die Sprachen sondern auch die Denkweisen unterscheiden.

Bewegung nach Brustkrebs

08.05.25 - 19 Uhr [nur für Frauen!]

mit Anja Binting (Pilates-Trainerin)

Erfahren Sie, wie gezielte Bewegung nach einer Brustkrebserkrankung Ihren Heilungsprozess unterstützen kann. In diesem Vortrag zeige ich sanfte Trainingsmöglichkeiten wie Pilates, Faszientraining und Atemübungen, die Mobilität fördern und den Körper stärken. Im Anschluss probieren wir gemeinsam einfache Übungen aus, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

Frauen in der Naturheilkunde

12.06.25 - 19 Uhr [nur für Frauen!]

mit Carmen Stoßberg-Krebs (Heilpraktikerin)

Ein Einblick in die Möglichkeiten der Naturheilkunde, die Gesundheit von Frauen sanft zu unterstützen. Von Pflanzenheilkunde bis zu Reflexzonen gibt es einige Behandlungsbeispiele und Ideen zur Selbstanwendung zu Hause.

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 Zusatzprogramm