



Flensburger Gesundheitsverein e.V.

Sie können uns ganz einfach kontaktieren und kennen lernen:

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

24.-26.04.2026

Auch in 2026 werden wir uns wieder ein Wochenende auf der Nordseeinsel gönnen: mit Qigong, Taijiquan, gesundem Essen, Spaziergängen und Geselligkeit.



## In Planung

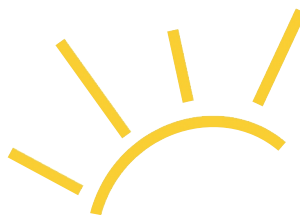
Es sind zusätzliche Workshops in Planung, in denen wir uns mit Kräutern beschäftigen. Einfach regelmäßig auf der Homepage nachsehen oder auf gesonderte Werbung achten.

## 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: 31.01., 28.02., 28.03., 25.04., 30.05. und 27.06.2026



## Terminübersicht

### Januar

Do. 08.01. 19:00 Uhr Themenabend „Jakobsweg“  
Sa. 31.01. 13:30 Uhr Wandern

### Februar

Do. 12.02. 19:00 Uhr Themenabend „Schokolade“  
Sa. 28.02. 13:30 Uhr Wandern

### März

Do. 12.03. 19:00 Uhr Themenabend „Kräuterkunde“  
Sa. 28.03. 13:30 Uhr Wandern

### April

Sa. 18.04. 11:00 Uhr Wanderung Bolderslev Skov  
Sa. 25.04. 13:30 Uhr Wandern  
24.-26.04. Rømø-Wochenende

### Mai

Do. 14.05. 19:00 Uhr Themenabend „China“  
Sa. 30.05. 13:30 Uhr Wandern

### Juni

Do. 11.06. 19:00 Uhr Themenabend „Stress“  
Sa. 27.06. 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 2026

Bewegung  
und  
Begegnung

## NEUE KURSE

### Hatha Yoga

mit Kiana Stenkat  
Montags 16-17 Uhr

Das Hatha-Yoga lässt uns zur Ruhe kommen, führt uns in die Entspannung und in den Kontakt zu uns selbst. Es lässt die Energie in uns wieder frei fließen und wird so zu einer Kraftbasis des Alltags.

### Thai-Bo

mit Yvonne Lorenzen  
Freitags 16:30-17:30 Uhr

Als eine Mischung aus Aerobic und Thai-Boxen ist das Thai-Bo eine dynamische Form, seinen Körper fit zu halten, Kondition zu trainieren und die Beweglichkeit zu erhöhen. Vor allem aber macht es Spaß.

In Vorbereitung: Qigong-Kurs, Dienstag  
Nachmittags.

**Für Anmeldungen und weitere  
Informationen: 0461-13653 oder  
info@flensburger-gesundheitsverein.de**

Teilnahme an den Workshops nur mit Anmeldung  
in der Geschäftsstelle,

Telefon: 0461/ 13653 oder  
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.

## Geführte Naturwanderung

18.04.26 – 11:00Uhr

mit Axel Pioch

Bolderslev Skov, unser Ziel, ist ein fantastischer Urwald, der seit über 25 Jahren in Ruhe gelassen wird. Den sprießenden Frühling werden wir direkt erleben, untermalt von dem umfangreichen fachlichen Wissen unseres Wanderführers. Treffpunkt ist der Parkplatz der EUF zum Bilden von Fahrgemeinschaften.



## Workshops

### Der Jakobsweg

08.01.26 - 19 Uhr

mit Volker Masuhr (ehem. Schulleiter)

So manch einer spielt mit dem Gedanken, mal selbst den Jakobsweg zu gehen. Volker Masuhr hat dies getan und ist zurückgekehrt mit einem großen Rucksack voller Erfahrungen und Erlebnisse, die zum Nachdenken über das Leben, die Gesundheit und das Miteinander einladen.

### Zuckerfreie Schokolade

12.02.26 - 19 Uhr

mit Michaela Jürgensen (Kräuterpädagogin,  
Ernährungsberaterin)

Man darf sich das Leben auch mal versüßen. Und am Liebsten wird zur Schokolade gegriffen. Aber Zucker muss dafür nicht sein. Daher befassen wir uns an diesem Themenabend mit zuckerfreier Schokolade.

### Kräuterkunde

12.03.26 - 19 Uhr

mit Michaela Jürgensen (Kräuterpädagogin,  
Ernährungsberaterin)

Selbst Kräuter sammeln und in seiner Küche benutzen, das ist ein einfacher Weg, den Körper mit wichtigen Stoffen zu versorgen und die Gesundheit zu unterstützen. In die weite Welt der Kräuter wird an diesem Abend ein kleiner Einblick gegeben.

### China - Impressionen aus Fernost

14.05.26 - 19 Uhr

mit Nikola Penker (Taijiquan- und Qigong-Lehrerin)

Das 21. Jahrhundert sei das chinesische, heißt es. Da lohnt sich doch ein Blick in dieses geografisch so ferne Land. Impressionen zu Land, Leute und Kultur aus einer dreiwöchigen Reise mit chinesischem Taiji-Meister wird dieser Abend bieten.

### Stress lass nach

11.06.26 - 19 Uhr

mit Dr. Christian Dewanger (Lehrkraft f.b.A., EUF)

Schon in den ersten Lebensjahren lernt unser Gehirn, mit Stress umzugehen und diese Lehrjahre sind prägend für unser Immunsystem. Über die Zusammenhänge zwischen Immunsystem, Gesundheit und Stressverarbeitung soll informiert werden. Dabei werden Ergebnisse aus der Stressforschung behandelt und auch Wege der Stressbewältigung aufgezeigt.

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 €

Vielen Dank für die Unterstützung:



**VR Bank  
Nord eG**