



Dem Flensburger sein Lieblingsmagazin.

Flensburg Journal | Seit 18 Jahren das Magazin für Stadt und Region

**Flensburg
Journal**

flensburg.de/leben

FLENSBURG 
Zwischen Himmel und Förde
Mellem himmel og fjord

FLensburg er Leben



Überall in Flensburg
Vom 10. bis 30. September 2018

www.flensburg.de

www.facebook.com/FlensburgerLeben/

Genau unser Magnesium!

Magnesium von Doppelherz system.
Gute Bioverfügbarkeit und hohe Qualität –
für eine gute Magnesiumversorgung.

- Zur Unterstützung der normalen **Muskelfunktion** und des normalen **Energiestoffwechsels**
- Zur Aufrechterhaltung des **Elektrolytgleichgewichts**

Magnesium-Trinkgranulat

- 400 mg Magnesium aus reinem Citrat
- Orange-Granatapfel-Geschmack

PZN: 03979800 (20 Beutel),
PZN: 03979846 (40 Beutel)

Depot-Magnesium mit 2-Phasen

- 200 mg Magnesium zur Sofort-Versorgung
- 200 mg Magnesium mit Depot-Funktion

PZN: 11034864 (30 Tabl.),
PZN: 13906305 (60 Tabl.)

Magnesium-Brausetablette

- 400 mg Magnesium aus reinem Citrat
- Orange-Granatapfel-Geschmack

PZN: 11047269 (24 Brausetabl.)

Direkt-Magnesium im praktischen Stick

- Einfache Einnahme ohne Wasser
- 400 mg Magnesium mit Citrat
- Zitrone-Orangen-Geschmack

PZN: 13590078 (30 Portionen)

Liebe Flensburgerinnen und Flensburger,

in der Zeit vom 10. September bis zum 30. September finden auch in diesem Jahr stadtweit viele Veranstaltungen und Angebote statt, die Sie herzlich zum Kennenlernen, Mitmachen, Ausprobieren und Begegnen einladen.

Mit dem abwechslungsreichen Programm wollen wir mit Ihnen gemeinsam aufzeigen,

- „wie das Flensburger Leben aussieht und aussehen kann“
- „wie wir Flensburgerinnen und Flensburger leben“
- „wie und was man in Flensburg erleben kann“

Dazu gehören zum Beispiel vielfältige Unterhaltungsangebote, wie der musikalische Nachmittag mit Schülerinnen und Schülern der Musikschule und dem „Choro di AWO“ oder ein Besuch der Niederdeutschen Bühne zum einmaligen „FlensburgerLeben-Sonderpreis“.

Wer sich sportlich betätigen und ausprobieren möchte, kann in der Marienhölung am Nordic Walking oder an einem Cross-Skating-Biathlon in der Nähe der Ringstraße teilnehmen oder Flossenschwimmen oder Fußballtennis ausprobieren.

Kulturinteressierte kommen bei dem Jubiläum der Russisch-Deutschen-Bühne, Lesungen und beim Kabarett auf ihre Kosten. Ein Besuch beim Krimmelmokeltheater gemeinsam mit Kindern und Enkelkindern ist ebenfalls ein tolles Erlebnis.

Schauen Sie doch mal, wozu Sie Lust haben und was Ihr Interesse weckt! Vielleicht ist ja auch etwas dabei, was Sie schon immer mal machen wollten, wofür sich Ihnen aber bisher keine Gelegenheit geboten hatte oder auch nur Zeit oder Mut gefehlt haben.

Allen Engagierten gilt unser Dank für ein „auch dieses Jahr wieder“ äußerst abwechslungsreiches und attraktives Programm.

Allen Aktiven und allen Teilnehmer*innen wünschen wir eine erlebnisreiche und aktive Zeit beim „FlensburgerLeben“!



Hannes Fuhrig

Hannes Fuhrig
Stadtpräsident



Maria-Th. Schlütter

Maria-Theresia Schlütter
Sozial- und Gesundheitsdezernentin

Wir bedanken uns auch herzlich bei den Unternehmen, die mit einer Anzeige das Erscheinen dieses Programms ermöglicht haben.

Inhaltsverzeichnis

Kreatives, Kunst und Kultur

Offene Puppentheaterwerkstatt..... 8

„Geldsegen in der Norderstraße“ –
Eine Ausstellung in der KulturLücke..... 11

Singen aus Freude am Singen
mit Herbert Wendt-Friedrichsen 19

Patchen und Quilten - Was ist das? 20, 38

Einführung ins Theaterspielen 22, 39

Die KulturLücke mit Leichtigkeit füllen..... 23

Trommelworkshop mit Yaovi Loko..... 27

Inspirations-Laboratorium..... 38

Flensburg Walk of Art..... 44, 47

Upcycling-Workshop..... 45

KrabbelKunst..... 45

Tag der offenen Tür in der Kulturwerkstatt Kühlhaus 63

Sport und Bewegung

Rückenschule..... 8, 28, 48

Reha-Rückenschule..... 18, 37, 56

Fit ab 50+ 8, 28, 48

Qigong – atmen, bewegen, meditieren mit Dirk Thiemann 9, 29, 49

Nordic Walking 10, 29, 49

Fit mit dem Vierbeiner 10

Wassergymnastik 12, 16, 17, 34, 35, 48, 50, 55

Flossenschwimmen 12, 31, 51

Outdoor-Runde..... 13, 32, 52

Der Holländerhof tanzt! 14

Kegeln 14, 32, 53



Reha-Rückengymnastik	15, 34, 53
Workshop Fitness 66+	17, 36, 55
Fußballtennis	21, 40, 59
Line-Dance	21, 41, 60
Aquajogging der DLRG	47
Biathlon im Sommer	61
Sportabzeichen – auch für Menschen mit Behinderung!	64

Kulinarisches

„Erntedankfress“ – Küche für Alle	22
Outdoor Cooking Event, die „Draußen-Küche“	40
Quatschen mit Soße	59

Unterwegs sein, Spass und Unterhaltung

Bustour des 7. Seniorenbeirats	14
Sicher unterwegs mit dem Rollator	17
Nachtwanderung mit Hund	18
Robbe und Berking Museum und Werft	20, 58
Harfen-Klang-Konzert	22
Familienfest 18 Jahre Schutzengel	23
Den Sternen so nah - ein Abend für Großeltern und ihre Enkel	24
„Der nackte König“ von Jewgeni Schwarz	24, 43
Lesung mit Lilian Grzesiak und Ulli Borchert	25
Varieté im LuaLe	25
Radtour – Nicht jede Sackgasse ist ein Irrweg	26
Familienstag in den drei Flensburger Museen	26
Sonnenblumen-Klamottentausch	27
Aufgeweckte Kunstgeschichten	28
Berufsfeuerwehr Flensburg	30, 35
Lüder Wohlenberg „Das wird schon wieder“ – Kabarettabend	31

Besichtigung der Bundsen Kapelle, des Idstedt-Löwen und der Spiegelgrotte	32
Queisser-Seniorenpreisverleihung	33
Bilder- und Kartenausstellung der Malgruppe Haus Adelby auf dem Holländerhof	39, 41, 46
Wandern	41
Petuh-Stadtführung mit Frau Chrischiansen	42, 46
Flensburger Chorfestival 2018	42
Alleen in de Sauna – Ein kabarettistisch-komödiantischer Monolog	44
Reise zu Fuß zu den Weltreligionen	52
Musikschule in Concert trifft den „Choro di AWO“	56
Märchencafé in der LuaFee, dem Café vom LuaLe	57
Titel, Texte, Tapas	57
50 Jahre Friedenskirche – 50 Jahre Kirche ohne Dorf	58
Spiele-Café	37, 60
Puppenspielpremiere „Das hässliche Entlein“	61, 63
Maritimes und andere Geschichten auf Hochdeutsch, Plattdeutsch und Petuh	62
„Krimibuffet mit einem Toten“	62

Gesundheit und Bildung

Flensburg Mental Fit	8, 30, 54
„Was braucht unser Immunsystem, um uns zu schützen?“	13
Betrügern keine Chance geben	16
eBooks & Co – Einstieg in die Onleihe	36
„Ernährung für unser Immunsystem“	51
Klangreise „Im Liegen fliegen“	54



Montag, 10.9.2018

Flensburg Mental Fit

Mentale Stärke mit dem Powerbrain Mentaltraining. Durch Bewegungsherausforderungen und einer Menge Spaß zur Gehirnaktivierung und positiven Veränderung in vielen Lebensbereichen.

Ein 90-minütiges Training mit Übungen und Informationen aus dem 10-stündigen Kurs.

Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Nordern Art, Norderstr. 38

Gebühr: 8,00 €

Anmeldung: telefonisch unter 0461 / 50 50 278

oder per E-Mail an info@franka-albrecht.de

Anfahrt: Buslinie 4 bis „Toosbüystraße“

Rückenschule

„Flensburg erleben“ mit gestärkter Wirbelsäule – gezielte Übungen für die gesunde und schmerzfreie Haltung des Körpers.

Uhrzeit: 15.45 - 16.45 Uhr

Ort: Kleine Turnhalle der Waldschule, Waldstraße 44

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: telefonisch unter 0461 / 7 12 38

Anfahrt: Buslinie 4 bis „Norderallee“

Fit ab 50+

Spaß an Bewegung, Stärkung der Balance, Koordination, Kraft und des Herz-Kreislauf-Systems unter dem Motto: Fitness ist keine Frage des Alters!

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Sporthalle der Jörgensby-Skolen, Schulgang 6

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: telefonisch unter 0461 / 5 95 60

oder per E-Mail an bsoechting-prause@t-online.de

Anfahrt: Buslinie 10, 11 bis „Schulgang“

Offene Puppentheaterwerkstatt

Schnuppertermin für eine neue Puppentheatergruppe für Erwachsene, die sich ab September regelmäßig in der KulturLücke treffen wird. Die Werkstatt wird von Inga Hartmann vom Krimmelmokel Puppentheater geleitet. Voranmeldung möglich!

Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: KulturLücke, Norderstr.151

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: per E-Mail an kulturluecke@gmail.com

Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Dienstag, 11.9.2018

Qigong – atmen, bewegen, meditieren

mit Dirk Thiemann

„Für mich geht es in der Arbeit vorrangig darum, den Energiefluss, also das Qi, zu aktivieren. Mittels kleiner Bewegungsabfolgen, auch für Ungeübte leicht erlernbar, ist es möglich, eine tiefe Entspannung zu erfahren. In der schnelllebigen Zeit unserer westlichen Kultur bietet uns Qi Gong eine Möglichkeit, Körper und Geist in eine gesunde Harmonie zu bringen. Atmung, Bewegung und Meditation sind drei Elemente, die so zusammen fließen, dass wir nachhaltig eine beglückende Leichtigkeit im Leben erfahren können.“



Ich lade euch herzlich ein, mit mir eine Stunde der Achtsamkeit zu erleben.“

Uhrzeit: 9.00 Uhr
Ort: LuaLe, Norderstr. 136 (zwischen Phänomenta und Hafen)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Nordic Walking

„Flensburg erleben“ im attraktiven Naherholungsgebiet Marienhölzung in einer Gruppe von interessierten Walkern jeden Alters und Geschlechts zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Uhrzeit: 15.00 - 16.00 Uhr
Ort: Parkplatz der Gaststätte Marienhölzung
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/ 5 95 60
oder per E-Mail an bsoechting-prause@t-online.de
Anfahrt: Buslinie 3 bis „Marienhölzungsweg“, dann weiter zu Fuß (etwa 10 Minuten)

Fit mit dem Vierbeiner

Sich an der frischen Luft in Flensburg zu bewegen, dabei Flensburg erleben und Sport zu treiben ist immer eine gute Idee. Zusammen mit dem besten Trainingspartner der Welt macht es aber gleich doppelt so viel Spaß. Warum also nicht mal eine Runde mit dem Hund zusammen um den See joggen oder gemeinsam eine ausgedehnte Tour mit dem Fahrrad durch den Wald machen und – das Beste – sich dabei von seiner felligen Sportkanone ziehen lassen? Sportarten wie Canicross (Laufen mit Hund) Bikejöring (Radfahren mit Hund) oder Dogscootern (Tret-

roller mit Hund) sind voll im Trend. Sie halten Mensch und Hund nicht nur körperlich und geistig fit, sondern stärken auch die Bindung. Denn durch das gemeinsame Erlebnis werden Zwei- und Vierbeiner zu einem eingeschweißten Team. Die Hundeschule FördeDOGS lädt zu einem Vortrag ein, bei dem die Grundlagen der unterschiedlichen Zugsportarten vermittelt und die nötige Ausrüstung vorgestellt werden.

Uhrzeit: 16.00-18.00 Uhr
Ort: Hundeplatz Hundeschule FördeDOGS im Friedensweg 78
Gebühr: 20,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0151/15 27 97 50
oder per E-Mail an info@foerde-dogs.de
Anfahrt: Buslinie 11 bis „Lilienthalstraße“

„Geldsegen in der Norderstraße“ – Eine Ausstellung in der Kulturlücke

Beim Norderstraßenfest wurden von GauklerInnen glücksbringende Geldscheine verschenkt? Ist das im Flensburger Leben möglich? Und wenn ja, wer waren diese GauklerInnen, woher hatten sie die Scheine und haben sie tatsächlich Glück gebracht?

Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr
Ort: Kulturlücke, Norderstraße 151
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“



Wassergymnastik

Flensburger leben mit Spaß bei Bewegung im Wasser Anmeldung unbedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt.

Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr
Ort: Eingangshalle Campusbad, Thomas-Finke-Straße 8
Gebühr: 2,60 €
Anmeldung: telefonisch unter 0162/206 55 77
 oder per E-Mail an lindaszameit3@gmail.com
Anfahrt: Buslinie 4, 5 bis „Campusbad“

Wassergymnastik

Flensburger leben mit Spaß bei Bewegung im Wasser Anmeldung unbedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt.

Uhrzeit: 18.45 - 19.30 Uhr
Gebühr: 2,60 €
Anmeldung: telefonisch unter 0162/206 55 77
 oder per E-Mail an lindaszameit3@gmail.com
Anfahrt: Buslinie 4, 5 bis „Campusbad“

Flossenschwimmen

„Flensburg erleben“ in und unter Wasser, pfeilschnell und kraftvoll. Die gesamte Muskulatur des Körpers ist gefordert.

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Eingangshalle Campusbad (18.45 Uhr),
 Thomas-Finke-Straße 8
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/6 35 52
 oder per E-Mail an p.kopsch@t-online.de
Anfahrt: Buslinie 4, 5 bis „Campusbad“

„Was braucht unser Immunsystem, um uns zu schützen?“

Es hilft unserem Immunsystem, wenn wir achtsam sind in unserem Denken, Fühlen, Tun und der Ernährung. Im Rahmen von FlensburgerLeben gibt uns Frau Dr. Wollmann Anregungen und Infos.

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: Kulturhof Flensburg Brasseriehof, Große Straße 42 - 44
Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 4, 7 bis „Fördebrücke“

..... **Mittwoch, 12.9.2018**

Outdoor-Runde

Flensburg erleben, wo es am schönsten ist – Sport im Freien: Laufen, Walken im Wechsel mit Koordinations-, Konzentrationsübungen mit Balance- und Kraftelementen, leichtes Ausdauer- und Konditionstraining (für alle Altersgruppen).

Uhrzeit: 9.00 - 10.00 Uhr
Ort: an der Flensburger Förde in Solitude
 (Treffpunkt: Parkplatz am Minigolfplatz)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/5 95 60
 oder per E-Mail an bsoechting-prause@t-online.de
Anfahrt: Buslinie 3 bis „Solitude Gaststätte“



Bustour des 7. Seniorenbeirats

Der Seniorenbeirat lädt ein:
zur alljährlich stattfindenden Bustour mit Aktiv-Bus durch Flensburg.
Der Zwischenhalt wird dieses Mal in Altholzkrug stattfinden. Dort erwarten uns die „Oldtimer Freunde Feuerwehr Flensburg e.V.“, die einen kompletten Oldtimer-Löschzug vorführen werden.

Uhrzeit: 10.00 Uhr
Ort: ZOB
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/85 2743
oder per E-Mail an soziales@flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 1, 2, 3, 4, 5, 7, 12, 13, 14

Der Holländerhof tanzt!

Der Holländerhof präsentiert eine kleine Tanzshow. Anschließend bewegen wir uns gemeinsam zu Hip-Hop Musik und erlernen eine kurze Choreografie.

Uhrzeit: 13.15 - 15.15 Uhr
Ort: Holländerhof Wohnstätte für Menschen mit Behinderung,
Preesterbarg 20
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/67 60
oder per E-Mail an monika.matz@hollaenderhof.de

Kegeln

In geselliger Runde in Flensburg die Koordination des ganzen Körpers verbessern und viel Spass haben für alle Alters- und Leistungsgruppen .
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher unbedingt anmelden!

Uhrzeit: 16.45 - 19.00 Uhr
Ort: Gaststätte Odysseus, Vor der Koppel 1 - 3, Harrislee
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/3 39 60
oder per E-Mail an schlunzen@online.de

Reha-Rückengymnastik

Flensburg noch besser erleben – ohne Rückenschmerzen! Gezielte Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule und Muskulatur (in 2 Gruppen).

Uhrzeit: 17.00 - 17.45 Uhr
Ort: Turnhalle in der Pestalozzischule, Waitzstraße 16
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/31 11 94
oder per E-Mail an m-thomsen@gmx.de
Anfahrt: Buslinie 3, 7, 10, 11 bis „Hafermarkt“

Reha-Rückengymnastik

Flensburg noch besser erleben - ohne Rückenschmerzen! Gezielte Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule und Muskulatur (in 2 Gruppen).

Uhrzeit: 17.45 - 18.30 Uhr
Ort: Turnhalle in der Pestalozzischule, Waitzstraße 16
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/31 11 94
oder per E-Mail an m-thomsen@gmx.de
Anfahrt: Buslinie 3, 7, 10, 11 bis „Hafermarkt“



Betrügern keine Chance geben

Sie geben sich als Polizisten, Handwerker, Enkel aus – die Varianten der Betrugsversuche sind vielfältig, das Ziel immer gleich: Kriminelle wollen Sie um Ihre Wertsachen und Ihr Ersparnis bringen.

Johannes Schaer, ehemaliger Polizeibeamter und Sicherheitsberater für Senioren berichtet über alte und neue Betrugsmaschen und gibt Ihnen wertvolle Ratschläge, wie Sie sich am besten verhalten sollten.

Uhrzeit: 18.30 Uhr
Ort: Nord-Ostsee Sparkasse, Finanzmarkt am Holm, Holm 22 - 28
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/15 00 55 55
 oder per E-Mail an info@nospa.de
Anfahrt: Buslinie 3 bis „Stadttheater“

..... **Donnerstag, 13.9.2018**

Wassergymnastik

Einfache, gelenkschonende Übungen zur Stärkung der gesamten Muskulatur und der Beweglichkeit.

Uhrzeit: 9.15 - 10.00 Uhr
Ort: Eingang Schwimmbad im Hotel des Nordens,
 Harrislee-Wassersleben
Gebühr: 2,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0461/7 12 38
Anfahrt: Buslinie 1 bis „Kupfermühle Grenze“

Wassergymnastik

Einfache, gelenkschonende Übungen zur Stärkung der gesamten Muskulatur und der Beweglichkeit.

Uhrzeit: 10.00 - 10.45 Uhr
Ort: Eingang Schwimmbad im Hotel des Nordens,
 Harrislee-Wassersleben
Gebühr: 2,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0461/7 12 38
Anfahrt: Buslinie 1 bis „Kupfermühle Grenze“

Sicher unterwegs mit dem Rollator

Die Verkehrswacht Flensburg bietet Ihnen mit vielen weiteren Partnern die Möglichkeit auf dem Südermarkt alles rund um das Thema Sicherheit im öffentlichen Personennahverkehr zu erfahren. Informieren Sie sich über das sichere Ein- & Aussteigen z.B. mit dem Kinderwagen, dem Rollstuhl oder dem Rollator. Für Musik und eine angenehme Atmosphäre ist ebenfalls gesorgt. Es gibt Erbsensuppe!

Uhrzeit: 10.00 - 16.00 Uhr
Ort: Südermarkt
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 14 bis „Südermarkt“

Workshop Fitness 66+

Möchten Sie auch wieder am „Flensburger Leben“ teilnehmen? Ihren Rasierapparat selbst nutzen können? Ihren BH alleine öffnen und schließen? Unser Workshop bietet die Einführung zu einem regelmäßigen Training mit Hilfe unserer Fitnessbroschüre speziell für Senioren 66+ und Menschen, die ihre Mobilität zur Selbständigkeit erhalten möchten.



Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: DRK-Schwesternschaft Elsa Brändström e.V., Mürwiker Str. 2
Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0461/31 44 00
 oder per E-Mail an info@drk-schwesternschaft-flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 3, 7 bis „Bohlberg“

Reha-Rückenschule

Erleben Sie Flensburg in fröhlicher Runde bei der Gymnastik mit gestärktem Rücken für Jung und Alt mit und ohne Behinderung.

Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Ort: Jörgensby-Skolen, Schulgang 6
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/3 39 60
 oder per E-Mail an schlunzen@online.de
Anfahrt: Buslinie 10, 11 bis „Schulgang“

Nachtwanderung mit Hund

Der Mond scheint, die Bäume werfen riesige Schatten und es raschelt und knackt im Gebüsch... Für uns Menschen hat die Nacht oft etwas Gespenstisches an sich – vor allem, weil wir uns nicht auf unsere Augen verlassen können. Hunde hingegen können in der Dunkelheit nicht nur besser sehen als wir, sie sind uns auch beim Riechen und Hören meilenweit voraus. Eine Nachtwanderung ist ein echtes Abenteuer und eine tolle Gelegenheit für Mensch und Tier, die eigenen Sinne zu testen und das Vertrauen ineinander zu stärken. In der Gruppe gehen wir gemeinsam eine etwa 5 km lange Strecke im Wald. Dabei warten unterwegs kleine Aufgaben auf die Teilnehmer. Die Hunde bleiben während der Wanderung an der Leine. Mitzubringen sind wetterfeste Kleidung und feste Schuhe. Am Ende gibt es einen kleinen „Mitternachtssnack“ und Getränke.

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Parkplatz Famila, Schottweg 94
Gebühr: 20,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0151/15 27 97 50
 oder per E-Mail an info@foerde-dogs.de
Anfahrt: Buslinie 11 bis „Schottweg“

Singen aus Freude am Singen mit Herbert Wendt-Friedrichsen

Eine herzliche Einladung an alle, die Freude haben an der Stimme, an Tönen, Melodien und Bewegung ohne Text- und Notenblatt. Herbert Wendt-Friedrichsen ist Musiker und Gesangstherapeut mit großer Freude am Singen und Improvisieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig!

Uhrzeit: 19.30 Uhr
Ort: LuaLe, Norderstr. 136 (zwischen Phänomenta und Hafen)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“



Freitag, 14.9.2018

Patchen und Quilten - Was ist das?

Die Patchwork- und Quiltgruppe-Flensburg lädt zum Besuch ein, das Patchen und Quilten in Flensburg zu erleben. Wer uns beim Gruppentreffen über die Schulter schauen möchte ist herzlich willkommen. Patchen: dabei geht es vorrangig Stoffstückchen zu einer Fläche zusammenzunähen. Quilten: hierbei geht es darum eine gepatchte Fläche mit Vlies und Rückseitenstoff durch Steppstiche zu verbinden. Bei Show & Tell lässt sich ein bunter Austausch über Quilts erleben. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Uhrzeit: 14.00 - 16.30 Uhr (zweiter Teil: 15.9., 11.30 - 16.00 Uhr)

Ort: Kulturtreff Altes Heizwerk in Flensburg Engelsby,
Mozartstraße 36a

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 5, 10, 11 bis „Brahmsstraße“

Robbe und Berking Museum und Werft

Der Seniorenbeirat lädt ein:

Besichtigung der aktuellen Ausstellung des 1. Museums für Yachtsport in Deutschland. Bei einer Führung wird ein Überblick über die Historie und Entwicklung der Robbe und Berking Werft Flensburg vermittelt. Eine abschließende Werftbesichtigung krönt den Abschluss.

Uhrzeit: 15.00 Uhr

Ort: Am Industriehafen 5

Gebühr: keine Kosten!

Anmeldung: telefonisch unter 0461/85 27 43

oder per E-Mail an soziales@flensburg.de

Anfahrt: Buslinie 5 bis „Am Industriehafen“

Fußballtennis

„Flensburg erleben“ im Mannschaftssport: mit ganzem Körpereinsatz den Ball über das Netz bringen, trainiert Reaktionsvermögen, Körperbeherrschung und Beweglichkeit.

Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Sportschule Mürwik (Bundeswehr-Gelände,
Treffpunkt: Eingang Fördestraße

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: telefonisch unter 0461/6 24 13
oder per E-Mail an nikoschilinski7@gmail.com

Anfahrt: Buslinie 7 bis „Sportschule“

Line-Dance

„Flensburg erleben“ wie es tanzt: flotte Musik bringen Herz, Kopf und Beine in Schwung! Auch für Männer!

Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Rudeschule, Lundweg 30
(Treffpunkt: Parkplatz an der Sporthalle)

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: telefonisch unter 0461/9 38 93
oder per E-Mail an joeringline@t-online.de

Anfahrt: Buslinie 12 bis „Diblerstraße“ oder
Buslinie 12, 14 bis „Lundweg“



Einführung ins Theaterspielen

Schnuppertermine im Theaterspiel für Menschen jeglichen Alters, mit der Möglichkeit, langfristig das „Flensburger Leben“ durch eine mehrgenerative Theatergruppe zu bereichern. Voranmeldung möglich!

Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: KulturLücke, Norderstr. 151
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: per E-Mail an kulturluecke@gmail.com
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

„Erntedankfress“ – Küche für Alle

Nehmt Platz an einer langen, bunten und fröhlichen Tafel. Die Küche für Alle der „hundertacht“ lädt ein zu Speis, Trank und Klönschnack. Gemeinsam zaubern wir einen nordischen Gaumenschmaus aus besten Zutaten direkt vom Feld. Wer mag, darf auch schon früher Mitschnibbeln (ab ca. 17.00).

Uhrzeit: 18.30 Uhr
Ort: „hundertacht“, Norderstr. 108
Gebühr: keine Kosten, Spende ist möglich
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Harfen-Klang-Konzert

Natalie Ingwersen bringt viele unterschiedliche Klänge zum Singen, Schwingen und Klingen, insbesondere durch ihre keltische Harfe. Mit ihren eigenen Kompositionen, Improvisationen sowie Kombinationen von Harfenklängen, Stimme und unterschiedlichen Klängen lässt die Künstlerin ganz neue Räume entstehen.

Räume, in denen es mal meditativ, mal verspielt, mal leicht und lebendig, mal etwas dramatisch, mal etwas überraschend zugeht.

Ein Abend zum eintauchen, abtauchen und beschenkt wieder auftauchen.

Uhrzeit: 20.00 Uhr
Ort: LuaLe, Norderstr. 136 (zwischen Phänomenta und Hafen)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

..... **Samstag, 15.9.2018**

Familienfest 18 Jahre Schutzengel

Der Schutzengel wird 18 Jahre. Das möchten wir mit einem Familienfest feiern. Motto ist „Familien-Olympiade für die ganze Familie“. Jung und Alt haben Spaß an Bewegung und Austausch. Dabei sein und echtes „Flensburger Leben“ sein.

Uhrzeit: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: SBV-Halle, Elbestraße 20
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/940 82 59
 oder per E-Mail an vsyring@schutzengel-flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 3, 5, 7 bis „Ziegeleistraße“

Die KulturLücke mit Leichtigkeit füllen

Ein Kunst-Theater Angebot zum Mitmachen für Menschen von 6 bis 99 Jahren mit Nicola Kochhafen, Kulturpädagogin, und Henriette Felix-Schumacher, Theatermacherin. Voranmeldungen sind möglich!

Uhrzeit: 15.00 - 17.00 Uhr
Ort: KulturLücke, Norderstr. 151



Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: per E-Mail an kulturluecke@gmail.com
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Den Sternen so nah – ein Abend für Großeltern und ihre Enkel

mit der SBV-Stiftung Helmut Schumann und der Fachstelle 50+

Einen besonderen Abend für junges und etwas älteres Publikum organisiert im Rahmen der „FlensburgerLeben“-Wochen die SBV-Stiftung Helmut Schumann: Gemeinsam lernen Großeltern und ihre Enkel die Sterne besser kennen, erst im Menke-Planetarium in Glücksburg und später unter freiem Himmel in Bockholmwik. Eine Übernachtung im Mehrbettzimmer im Freizeitheim ist inbegriffen. Bitte bringen Sie Bettwäsche (Bezüge für Decke und Kissen, Laken für Einzelmattmatratze) und Handtuch selbst mit.

Uhrzeit: 16.45 Uhr bis 16.9.18 um 10.30 Uhr
Ort: Treffpunkt ist der Willi-Sander-Platz 1 in Flensburg
Gebühr: 10 € pro Großelternteil, 5 € pro Kind
Anmeldung: telefonisch unter 0461/315 60 393
oder per E-Mail an mkohlsdorf@sbv-flensburg.de
(Teilnehmerzahl ist begrenzt)
Anfahrt: Buslinie 3, 10 bis „Bohlberg“

Zum 15-jährigen Jubiläum präsentiert die Russisch-Deutsche-Bühne Flensburg „Der nackte König“ von Jewgeni Schwarz

E. Schwarz fasst drei Andersen-Märchen (Der „Schweinehirt“, „Die Prinzessin auf der Erbse“ und „Des Kaisers neue Kleider“) zusammen. Ein Märchen über Schein und Sein, Feigheit und Lüge, wahre Liebe und dass es Kinder braucht, um die Wahrheit zu sagen.

Uhrzeit: 18.30 Uhr
Ort: Theaterschule Flensburg, Adelbyer Kirchenweg 1
Gebühr: 10,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0160/812 67 66
oder per E-Mail an rdb.flensburg@gmail.com
Anfahrt: Buslinie 3, 10 bis „Parsevalstraße“

Lesung mit Lilian Grzesiak und Ulli Borchert Flensburg erleben und mal zuhören – Geschichten lauschen.

Geschichten über die Liebe in allen ihren Facetten. Lilian und Ulli lesen aus ihren eigenen Geschichten.

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: Kulturhof Flensburg, Brasseriehof, Große Straße 42 - 44
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 4, 7 bis „Fördebrücke“

Varieté im LuaLe

Musizierend, singend, erzählend, tanzend, meditierend... teilen sich unterschiedliche Künstler und Lebenskünstler unter uns für einen Abend die Bühne im LuaLe. Keiner weiß vom Anderen, wer an dem Variété-Abend teilnimmt, keiner von den Teilnehmenden weiß, wann er dran ist (die Reihenfolge wird vom Wackelstuhl-Moderator gezogen). Aber alle, die schon mal dabei waren wissen: das Variété ist immer ein total schöner, abwechslungsreicher, inspirierender Abend! Nach dem Variété wird das Café wieder geöffnet sein für einen gemütlichen Ausklang.

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: LuaLe, Norderstr. 136 (zwischen Phänomenta und Hafen)
Gebühr: keine Kosten, Spenden sind willkommen



Anmeldung: *ist nicht erforderlich*
 Anfahrt: *Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“*

Sonntag, 16.9.2018

Radtour – Nicht jede Sackgasse ist ein Irrweg

Dass die Umgebung von Weiche für Radtouren sehr geeignet und reizvoll ist, soll auf dieser Rundfahrt von ca. 15 km gezeigt werden. Die Entwicklung und gegenseitige Beeinflussung von Verkehrswegen wird erfahren, mögliche Erweiterungen für ein erlebnisreiches Rad- und Wanderwegenetz werden aufgezeigt. Diese Tour ergänzt die Strecke von 2017 im Rahmen der Wochen FlensburgerLeben 2017.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem Rückblick bei einem gemütlichen Beisammensein mit Imbiss in der Heilandskapelle Weiche.

Uhrzeit: 10.00 Uhr
Ort: Parkplatz bei der Apotheke an der Kreuzung Husumer Straße/Ochsenweg
Gebühr: 3,00 € (bei der Teilnahme am anschließenden gemütlichen Beisammensein)
Anmeldung: bis zum 14.9. telefonisch unter 0461/9 31 62 (für den Imbiss)

Familiientag in den drei Flensburger Museen

Der Museumsberg Flensburg steht am Sonntag, 16.9.18, ganz im Zeichen von „HistoRetroShabbyIsmus“. Wer Lust hat, kann verkleidet kommen, altmodisch oder entsprechend einer modischen Epoche der 50er- 80er Jahre. Es erwarten Sie viele Mitmachaktionen wie urban-knitting, einer gemeinsamen Strickaktion, kreative Angebote für Groß und Klein, sowie Führungen und ein musikalisches Rahmenprogramm. Und natürlich wird für Ihr leibliches Wohl gesorgt.

Uhrzeit: 11.00 - 17.00 Uhr
Ort: Museumsberg Flensburg, Museumsberg 1
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/85 29 56
Anfahrt: Buslinie 2 bis „Museumsberg“

Sonnenblumen-Klamottentausch mit Viva con Agua im Kühlhaus

Nehmt 6 eurer Lieblingsstücke, kommt zu Beginn der 3 Tauschrunden ins Kühlhaus und tauscht eure Lieblingsstücke gegen andere Lieblingsstücke ein. Weitere Infos und Spielregeln findet ihr hier: www.facebook.com/vivaconagua.fl/events

Uhrzeit: 14.00 - 17.00 Uhr
(Tauschrunden beginnen um 14/15/16 Uhr)
Ort: Kulturwerkstatt Kühlhaus, Mühlendamm 25
Gebühr: Eintritt gegen Spende für Viva con Agua
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 5 bis „Bahnhof“ und Buslinie 4, 5, 13 bis „Mühlendamm“

Trommelworkshop mit Yaovi Loko

Der Musiker Yaovi Loko aus dem westafrikanischen Benin lädt im Rahmen von FlensburgerLeben zu einem Workshop in den Kulturhof ein. Auf der Djembe lernen wir westafrikanische Rhythmen.

Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr
Ort: Kulturhof Flensburg Brasseriehof, Große Straße 42 - 44
Gebühr: 10,00 € (Ermäßigung auf Anfrage)
Anmeldung: per E-Mail an moeller-loko@web.de
Anfahrt: Buslinie 1, 4, 7 bis „Fördebrücke“

Montag, 17.9.2018

Aufgeweckte Kunstgeschichten

Das Erlebnis eines Museumsbesuchs für Menschen mit Demenz gehört zum Flensburger Leben. Es wird eine Geschichte in einem ausgewählten Bild zum Leben erweckt. Keine kunsthistorische Betrachtung, sondern das gemeinsame Entdecken, Phantasie und Erinnerungen stehen im Vordergrund. Im Anschluss ist Zeit für ein gemütliches Zusammensein bei Kaffee und Kuchen und Gesprächen. An- und Zugehörige und Betreuer sind ebenfalls herzlich willkommen.

Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: Museumsberg Flensburg, Museumsberg 1
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/85 29 56
Anfahrt: Buslinie 2 bis „Museumsberg“

Rückenschule

„Flensburg erleben“ mit gestärkter Wirbelsäule - gezielte Übungen für die gesunde und schmerzfreie Haltung des Körpers.

Uhrzeit: 15.45 - 16.45 Uhr
Ort: Kleine Turnhalle der Waldschule, Waldstraße 44
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/7 12 38
Anfahrt: Buslinie 4 bis „Norderallee“

Fit ab 50+

Spaß an Bewegung, Stärkung der Balance, Koordination, Kraft und des Herz-Kreislauf-Systems unter dem Motto: Fitness ist keine Frage des Alters!

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr
Ort: Sporthalle der Jörgensby-Skolen, Schulgang 6
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/595 60
 oder per E-Mail an bsoechting-prause@t-online.de
Anfahrt: Buslinie 10, 11 bis „Schulgang“

Dienstag, 18.9.2018

Qigong – atmen, bewegen, meditieren mit Dirk Thiemann

„Für mich geht es in der Arbeit vorrangig darum, den Energiefluss, also das Qi, zu aktivieren. Mittels kleiner Bewegungsabfolgen, auch für Ungeübte leicht erlernbar, ist es möglich, eine tiefe Entspannung zu erfahren. In der schnelllebigen Zeit unserer westlichen Kultur bietet uns Qi Gong eine Möglichkeit, Körper und Geist in eine gesunde Harmonie zu bringen. Atmung, Bewegung und Meditation sind drei Elemente, die so zusammen fließen, dass wir nachhaltig eine beglückende Leichtigkeit im Leben erfahren können. Ich lade euch herzlich ein, mit mir eine Stunde der Achtsamkeit zu erleben.“

Uhrzeit: 9.00 Uhr
Ort: LuaLe, Norderstr. 136 (zwischen Phänomenta und Hafen)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Nordic Walking

„Flensburg erleben“ im attraktiven Naherholungsgebiet Marienhölung in einer Gruppe von interessierten Walkern jeden Alters und Geschlechts zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.



Uhrzeit: 15.00 - 16.00 Uhr
Ort: Parkplatz der Gaststätte Marienhölung
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/595 60
 oder per E-Mail an bsoechting-prause@t-online.de
Anfahrt: Buslinie 3 bis „Marienhölungsweg“, dann weiter zu Fuß
 (etwa 10 Minuten)

Berufsfeuerwehr Flensburg

Der Seniorenbeirat lädt ein:
 Besichtigung der Hauptfeuerwache der Berufsfeuerwehr Flensburg.
 Rainer Blaas, Leiter „Einsatz und Organisation“, nimmt die Einweisung
 vor und gewährt einen Blick hinter die Rolltore. Eine anschließende
 Besichtigung des Fahrzeugparks ist ebenfalls geplant, es sei denn, es
 erfolgt ein Notruf.

Uhrzeit: 15.00 - ca. 17.00 Uhr
Ort: Auf dem Hof der Feuerwehr
 (Zugang von der Waitzstraße)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/85 27 43
 oder per E-Mail an soziales@flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 4, 5, 13 bis „Mühlendamm“

Flensburg Mental Fit

Mentale Stärke mit dem Powerbrain Mentaltraining. Durch Bewegungs-
 herausforderungen und einer Menge Spaß zur Gehirnaktivierung und
 positiven Veränderung in vielen Lebensbereichen.
 Ein 90-minütiges Training mit Übungen und Informationen aus dem
 10-stündigen Kurs.

Uhrzeit: 16.00 - 17.30 Uhr
Ort: Rude Schule/Gymnastikhalle, Lundweg 30
Gebühr: 8,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0461/505 02 78
 oder per E-Mail an info@franka-albrecht.de
Anfahrt: Buslinie 12, 14 bis „Lundweg“

Lüder Wohlenberg

„Das wird schon wieder“ - Kabarettabend im 360°

Zum zweiten Mal nach 2013 wird Lüder Wohlenberg kabarettistisch
 das Gesundheitswesen beleuchten. Nach der „Spontanheilung“ in sei-
 nem letzten Programm heißt sein aktuelles Programm „...wird schon
 wieder!“

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: 360°-Gemeinschaftshaus, Mürwiker Straße 28
Gebühr: 10,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0461/315 60 391
Anfahrt: Buslinie 12, 14 bis „Lundweg“

Flossenschwimmen

„Flensburg erleben“ in und unter Wasser, pfeilschnell und kraftvoll. Die
 gesamte Muskulatur des Körpers ist gefordert.

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Eingangshalle Campusbad (18.45 Uhr),
 Thomas-Finke-Straße 8
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/635 52
 oder per E-Mail an p.kopsch@t-online.de
Anfahrt: Buslinie 4,5 bis „Campusbad“



Mittwoch, 19.9.2018

Outdoor-Runde

Flensburg erleben, wo es am schönsten ist – Sport im Freien: Laufen, Walken im Wechsel mit Koordinations-, Konzentrationsübungen mit Balance- und Kraftelementen, leichtes Ausdauer- und Konditionstraining (für alle Altersgruppen).

Uhrzeit: 9.00 - 10.00 Uhr
Ort: an der Flensburger Förde in Solitude
 (Treffpunkt: Parkplatz am Minigolfplatz)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/595 60
 oder per E-Mail an bsoechting-prause@t-online.de
Anfahrt: Buslinie 3 bis „Solitude Gaststätte“

Kegeln

In geselliger Runde in Flensburg die Koordination des ganzen Körpers verbessern und viel Spass haben für alle Alters- und Leistungsgruppen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher unbedingt anmelden!

Uhrzeit: 16.45 - 19.00 Uhr
Ort: Gaststätte Odysseus, Vor der Koppel 1 - 3, Harrislee
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/33 960
 oder per E-Mail an schlunzen@online.de

Besichtigung der Bundsen Kapelle, des Idstedt-Löwen und der Spiegelgrotte

Die Bundsen Kapelle wurde 1813 im Auftrag des Flensburger Kaufmanns Andreas Christiansen vom dänischen Architekten Axel Bundsen

fertig gestellt. Nach der Besichtigung spazieren wir am Idstedt-Löwen vorbei und besuchen dann die Christiansen Spiegelgrotte. Ein richtiges FlensburgerLeben mit geschichtlichem Touch!

Uhrzeit: 15.00 - 16.30 Uhr
Ort: Bundsen Kapelle, Selckstraße 9
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/85 27 43
 oder per E-Mail an soziales@flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 3 bis „Stadtpark“

Highlight der Woche!

Queisser-Seniorenpreisverleihung

Grußwort: Stadtrat Stephan Kleinschmidt

Das bürgerschaftliche Engagement in unserer Gesellschaft ist nicht wegzudenken und stellt eine wichtige Säule dar. Die Firma Queisser Pharma honoriert seit mehr als drei Jahrzehnten das bürgerschaftliche Engagement mit dem Queisser-Seniorenpreis. Hier werden stellvertretend für alle älteren Menschen, die sich in unterschiedlichen Bereichen engagieren, zwei Senior*innen ausgezeichnet. Es erwartet Sie ein buntes Rahmenprogramm mit einem anschließenden Imbiss.

Uhrzeit: 17.00 Uhr
Ort: Bürgerhalle im Rathaus, Rathausplatz 1
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/9 99 60
 oder per E-Mail an kronenbitter@queisser.de
Anfahrt: Buslinie 10, 11 bis Rathaus
 Buslinie 12 bis Neumarkt



Reha-Rückengymnastik

Flensburg noch besser erleben - ohne Rückenschmerzen! Gezielte Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule und Muskulatur (in 2 Gruppen).

Uhrzeit: 17.00 - 17.45 Uhr
Ort: Turnhalle in der Pestalozzischule, Waitzstraße 16
Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: telefonisch unter 0461/31 11 94
 oder per E-Mail an m-thomsen@gmx.de
Anfahrt: Buslinie 3, 7, 10, 11 bis „Hafermarkt“

Reha-Rückengymnastik

Flensburg noch besser erleben - ohne Rückenschmerzen! Gezielte Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule und Muskulatur (in 2 Gruppen).

Uhrzeit: 17.45 - 18.30 Uhr
Ort: Turnhalle in der Pestalozzischule, Waitzstraße 16
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/31 11 94
 oder per E-Mail an m-thomsen@gmx.de
Anfahrt: Buslinie 3, 7, 10, 11 bis „Hafermarkt“

..... **Donnerstag, 20.9.2018**

Wassergymnastik

Einfache, gelenkschonende Übungen zur Stärkung der gesamten Muskulatur und der Beweglichkeit.

Uhrzeit: 9.15 - 10.00 Uhr
Ort: Eingang Schwimmbad im Hotel des Nordens, Harrislee-Wassersleben

Gebühr: 2,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0461/7 12 38
Anfahrt: Buslinie 1 bis „Kupfermühle Grenze“

Wassergymnastik

Einfache, gelenkschonende Übungen zur Stärkung der gesamten Muskulatur und der Beweglichkeit.

Uhrzeit: 10.00 - 10.45 Uhr
Ort: Eingang Schwimmbad im Hotel des Nordens, Harrislee-Wassersleben
Gebühr: 2,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0461/7 12 38
Anfahrt: Buslinie 1 bis „Kupfermühle Grenze“

Berufsfeuerwehr Flensburg

Der Seniorenbeirat lädt ein:
 Besichtigung der Hauptfeuerwache der Berufsfeuerwehr Flensburg. Rainer Blaas, Leiter „Einsatz und Organisation“, nimmt die Einweisung vor und gewährt einen Blick hinter die Rolltore. Eine anschließende Besichtigung des Fahrzeugparks ist ebenfalls geplant, es sei denn, es erfolgt ein Notruf.

Uhrzeit: 15.00 - ca. 17.00 Uhr
Ort: Auf dem Hof der Feuerwehr
 (Zugang von der Waitzstraße)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/85 27 43
 oder per E-Mail an soziales@flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 4, 5, 13 bis „Mühlendamm“



Workshop Fitness 66+

Möchten Sie auch wieder am „Flensburger Leben“ teilnehmen? Ihren Rasierapparat selbst nutzen können? Ihren BH alleine öffnen und schließen? Unser Workshop bietet die Einführung zu einem regelmäßigen Training mit Hilfe unserer Fitnessbroschüre speziell für Senioren 66+ und Menschen, die ihre Mobilität zur Selbständigkeit erhalten möchten.

Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: DRK-Schwesternschaft Elsa Brändström e.V.,
 Mürwiker Straße 2
Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0461/31 44 00
 oder per E-Mail an info@drk-schwesternschaft-flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 3, 7 bis „Bohlberg“

eBooks & Co – Einstieg in die Onleihe

Sie möchten eBooks nutzen, sind jedoch mit der Technik nicht vertraut? Sie haben Fragen? Die StadtBibliothek bietet Antworten: Welche E-Book-Reader gibt es? Wie kann ich eBooks in der StadtBibliothek ausleihen? Worauf sollte ich achten?

Uhrzeit: 17.00 Uhr
Ort: Vortragssaal der StadtBibliothek in der Flensburg-Galerie
 (ganz oben)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Mit dem Bus bis zum „Südermarkt“ oder
 „Angelburger Straße“

Reha-Rückenschule

Erleben Sie Flensburg in fröhlicher Runde bei der Gymnastik mit gestärktem Rücken für Jung und Alt mit und ohne Behinderung.

Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Ort: Jörgensby-Skolen, Schulgang 6
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/33 960
 oder per E-Mail an schlunzen@online.de
Anfahrt: Buslinie 10, 11 bis „Schulgang“

Spiele Café

An jedem Tisch wird ein anderes Spiel gespielt. Für jedes Spiel gibt es einen Spielführer, der uns in das Spiel einführt. Dieser Abend ist gedacht für alle, die Spaß an Brettspielen haben und die vielleicht auch Freude daran haben, neue Spiele kennen zu lernen. In gemütlicher Atmosphäre gibt es die Möglichkeit, unterschiedliche Spiele und auch nette Menschen kennenzulernen. Zwischen 18.00 und 19.00 Uhr gibt es die Möglichkeit, etwas Kleines zu essen, um 19.00 Uhr geht dann der Spieleabend los.

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: LuaFee, das Café vom LuaLe, Norderstr. 134
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“



Inspirations-Laboratorium

Mit Illustration und Installationskunst inspiriert experimentieren. Ein offenes Angebot für alle Interessierten von Inga Momsen, Installations- und Landart-Künstlerin, und Eva Schirdewahn, Illustratorin. Voranmeldung möglich!

Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: KulturLücke, Norderstr. 151
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: per E-Mail an kulturluecke@gmail.com
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

..... **Freitag, 21.9.**

Patchen und Quilten – Was ist das?

Die Patchwork- und Quiltgruppe-Flensburg lädt zum Besuch ein, das Patchen und Quilten in Flensburg zu erleben. Wer uns beim Gruppentreffen über die Schulter schauen möchte ist herzlich willkommen. Patchen: dabei geht es vorrangig Stoffstückchen zu einer Fläche zusammenzunähen. Quilten: hierbei geht es darum eine gepatchte Fläche mit Vlies und Rückseitenstoff durch Steppstiche zu verbinden. Bei Show & Tell lässt sich ein bunter Austausch über Quilts erleben. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Uhrzeit: 14.00 - 16.30 Uhr (zweiter Teil: 22.9., 11.30 - 16.00 Uhr)
Ort: Kulturtreff Altes Heizwerk in Flensburg Engelsby, Mozartstraße 36a
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 5, 10, 11 bis „Brahmsstraße“

Musikalische Eröffnung

Bilder- und Kartenausstellung der Malgruppe Haus Adelby auf dem Holländerhof

Seit über mehr als 10 Jahren ist die Malgruppe im Haus Adelby unter der Anleitung von Ruth Kurtzweg-Otte aktiv. Die Beschäftigten des Holländerhofes gestalten - auch mit immer neuen Techniken - sehr farbenfrohe Kunstkarten und Bilder, die schon in etlichen Ausstellungen der Öffentlichkeit gezeigt werden konnten, so auch in den vergangenen Jahren im Rahmen der Veranstaltungsreihe FlensburgerLeben 2016 und 2017.

Uhrzeit: 17.00 - 19.00 Uhr
Ort: Heilandskapelle Weiche (bei der UNESCO-Schule), Sylter Straße
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 11 bis „Bahnhof Weiche“ und Buslinie 12 bis „Keitumer Weg“

Einführung ins Theaterspielen

Schnuppertermine im Theaterspiel für Menschen jeglichen Alters, mit der Möglichkeit, langfristig das „Flensburger Leben“ durch eine mehrgenerative Theatergruppe zu bereichern. Voranmeldung möglich!

Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: KulturLücke, Norderstr. 151
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: per E-Mail an kulturluecke@gmail.com
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“



Fußballtennis

„Flensburg erleben“ im Mannschaftssport: mit ganzem Körpereinsatz den Ball über das Netz bringen, trainiert Reaktionsvermögen, Körperbeherrschung und Beweglichkeit.

Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Sportschule Mürwik, Bundeswehr-Gelände
 (Treffpunkt Eingang Fördestraße)
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: telefonisch unter 0461/6 24 13
 oder per E-Mail an nikoschilinski7@gmail.com
Anfahrt: Buslinie 7 bis „Sportschule“

Outdoor Cooking Event, die „Draußen-Küche“

Lagerfeuerromantik ist viel zu lange her? Beim Outdoor kochen kannst du dem Abhilfe schaffen. Villekula lädt dich ein mit uns am Grill, Lehmofen und dem offenen Feuer ein feines Outdoor Menü zuzubereiten. Selber ernten, kochen, essen und wohlfühlen. Dazu gibt's ein Rezept zum zuhause gesund und frisch Nachkochen. Wir freuen uns auf dich!

Uhrzeit: 17.30 - 20.30 Uhr
Ort: Villekula Land, Quakenweg 20
Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0176/38 18 96 00
 oder per E-Mail an info@villekula.de
Anfahrt: Buslinie 11 bis „Bahnhof Weiche“ und
 Buslinie 12 bis „Keitumer Weg“

Line-Dance

„Flensburg erleben“ wie es tanzt: flotte Musik bringen Herz, Kopf und Beine in Schwung! Auch für Männer!

Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Rudeschule, Lundweg 30
 (Treffpunkt: Parkplatz an der Sporthalle)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/938 93
 oder per E-Mail an joeringline@t-online.de
Anfahrt: Buslinie 12 bis „Diblerstraße“ oder
 Buslinie 12, 14 bis „Lundweg“

..... **Samstag, 22.9.**

Wandern

– nicht nur des Müllers Lust: auch Flensburger erleben die schöne Natur beim Wandern in kleinen Gruppen, für Männlein und Weiblein jeden Alters.

Uhrzeit: 9.20 - 11.00 Uhr (Start: 9.30 Uhr)
Ort: Sankelmarker See (Parkplatz an der Gaststätte)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/410 697 25
 oder per E-Mail an uschulzklang@web.de

Bilder- und Kartenausstellung der Malgruppe Haus Adelby auf dem Holländerhof

Seit über mehr als 10 Jahren ist die Malgruppe im Haus Adelby unter der Anleitung von Ruth Kurtzweg-Otte aktiv. Die Beschäftigten des Holländerhofes gestalten – auch mit immer neuen Techniken – sehr farbenfro-



he Kunstkarten und Bilder, die schon in etlichen Ausstellungen der Öffentlichkeit gezeigt werden konnten, so auch in den vergangenen Jahren im Rahmen der Veranstaltungsreihe FlensburgerLeben 2016 und 2017.

Uhrzeit: 11.00 - 15.00 Uhr
Ort: Heilandskapelle Weiche (bei der UNESCO-Schule), Sylter Straße
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich.
Anfahrt: Buslinie 11 bis „Bahnhof Weiche“ und Buslinie 12 bis „Keitumer Weg“

Petuh-Stadtführung mit Frau Chrischiansen (mit Hilke Rudolph)

„Wir szollen szehn und kriegen ein schöner Stadtführung mit Kuck auf Schiffe, Höfe und annere Szehenswürdigkeiten bis hin zum Nordertor. Und da gibt das denn ein guter Tasse Kaffee und Kuchens bei“. Eine interessante, kultige Stadtführung mit Hilke Rudolph als Petuh-Tante, die genussvoll in der LuaFee, dem „Café vom LuaLe“ endet.

Uhrzeit: 14.00 Uhr
Ort: Treffpunkt Hafenspitze
Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0461/85 27 43
 oder per E-Mail an soziales@flensburg.de

Flensburger Chorfestival 2018

Eine Besonderheit in der Veranstaltungsreihe des Vereins Creakult e. V. – die mobile Kulturcreative – ist das am Samstag, den 22. September 2018 in der Ostseeschule Flensburg stattfindende Chorfestival. Fünf unterschiedliche Chöre, sowie der Kinder- und Jugendchor der

Ostseeschule werden den Konzertabend in der Aula der Ostseeschule gestalten.

Freuen Sie sich mit uns auf den Spektakel Chor, der ebenso wie der Neustadt Chor und die Popsingers aus Weiche einen Mix aus Schlagern, Liedermachersongs, Pop- und Rocksongs, sowie traditionellen deutschen und internationalen Volksliedern präsentieren wird. Der Frauenchor Polizia Vocale Flensburg wird das Chorfestival mit Volksliedern, Gospel-songs, Schlagern und Melodien aus Opernretten und Opern gestalten und ein weiterer Chor wird uns mit Liedern der Seefahrt unterhalten. Der Kinder- und Jugendchor der Ostseeschule wird das Chorfestival eröffnen.

Uhrzeit: 18.00 Uhr (Einlass ab 17.00 Uhr)
Ort: Aula der Ostseeschule Flensburg, Klosterholzweg 30
Gebühr: keine Kosten, Spende zu Gunsten der Chorarbeit ist möglich
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 3 bis „Klosterholzweg“ und Buslinie 7 bis „Osterallee“

Zum 15-jährigen Jubiläum präsentiert die Russisch-Deutsche-Bühne Flensburg **„Der nackte König“ von Jewgeni Schwarz**

E. Schwarz fasst drei Andersen-Märchen (Der „Schweinehirt“, „Die Prinzessin auf der Erbse“ und „Des Kaisers neue Kleider“) zusammen. Ein Märchen über Schein und Sein, Feigheit und Lüge, wahre Liebe und dass es Kinder braucht, um die Wahrheit zu sagen.

Uhrzeit: 18.30 Uhr
Ort: Theaterschule Flensburg, Adelbyer Kirchenweg 1
Gebühr: 10,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0160/812 67 66
 oder per E-Mail an rdb.flensburg@gmail.com
Anfahrt: Buslinie 3, 10 bis „Parsevalstraße“



Alleen in de Sauna

Ein kabarettistisch-komödiantischer Monolog von Frank Pinkus

Karl-Heinz König (gespielt von Bent Larsen) hat es geschafft: Er ist ein erfolgreicher Anwalt, glücklicher Familienvater mit zwei wunderbaren Kindern – und mit einer jungen, hübschen Geliebten. Alles scheint in bester Ordnung bis er sich eines Abends „alleen in de Sauna“ wiederfindet. In einer großartigen Abrechnung mit sich selbst muss er sein altes Männerbild in Frage stellen ...

Uhrzeit: 19.30 Uhr
Ort: NDB-Studio, Augustastr. 3 - 5
Gebühr: einmaliger Sonderpreis von 12,00 € in allen Kategorien
Anmeldung: Karten erhalten Sie im Rathaus Zimmer 245 und bei der Niederdeutschen Bühne (Tel.: 0461/1 37 90 oder per Mail an E-mail@niederdeutschebuehne.de)

Flensburg Walk of Art

Beim 1. „walk of art“ in Flensburg vom 22. - 23.09.2018 präsentieren sich 10 Künstler an einem Wochenende an 10 verschiedenen Orten in Flensburg. Ohne Eintritt und Anmeldung kann man an verschiedenen Locations der Stadt Kunst bewundern und Flensburg erleben. Weitere Informationen gibt es unter www.woa-fl.de

Uhrzeit: 12.00 - 18.00 Uhr
Ort: das Angebot findet an verschiedenen Orten statt s. www.woa-fl.de
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich.

Sonntag, 23.9.

Upcycling-Workshop

mit Petra Landrock

Im Rahmen von FlensburgerLeben wollen wir aus alt neu machen. Vormittags nähen wir z.B. aus einer alten Jeans eine Tasche. Nachmittags weben wir einen Teppich aus alten Stoffresten. Nähmaschinen und Webrahmen sind vorhanden. Auch Kinder sind herzlich willkommen.

Uhrzeit: 10.00 - 13.00 und 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: Kulturhof Flensburg Brasseriehof, Große Straße 42 - 44
Gebühr: ganzer Tag: 15,00 €, halber Tag: 8,00 €
Anmeldung: per E-Mail an brigibecker@gmx.de
Anfahrt: Buslinie 1, 4, 7 bis „Fördebrücke“

KrabbelKunst

Ein Angebot für Kinder bis drei Jahren sowie ihre Eltern, Großeltern und anderen erwachsenen Begleiter. Ein anregend gestalteter Raum lädt Groß und Klein ein, gemeinsam ins kreative Spiel und künstlerische Forschen einzutauchen. Voranmeldungen sind möglich!

Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr
Ort: LuaLe, Norderstr. 151
Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: per E-Mail an kulturluecke@gmail.com
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Bilder- und Kartenausstellung der Malgruppe Haus Adelby auf dem Holländerhof

Seit über mehr als 10 Jahren ist die Malgruppe im Haus Adelby unter der Anleitung von Ruth Kurtzweg-Otte aktiv. Die Beschäftigten des Holländerhofes gestalten – auch mit immer neuen Techniken – sehr farbenfrohe Kunstkarten und Bilder, die schon in etlichen Ausstellungen der Öffentlichkeit gezeigt werden konnten, so auch in den vergangenen Jahren im Rahmen der Veranstaltungsreihe FlensburgerLeben 2016 und 2017.

Uhrzeit: 11.00 - 15.00 Uhr
Ort: Heilandskapelle Weiche (bei der UNESCO-Schule), Sylter Straße
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 11 bis „Bahnhof Weiche“ und Buslinie 12 bis „Keitumer Weg“

Petuh-Stadtführung mit Frau Chrischiansen (mit Hilke Rudolph)

„Wir szollen szehn und kriegen ein schöner Stadtführung mit Kuck auf Schiffe, Höfe und annere Szehenswürdigkeiten bis hin zum Nordertor. Und da gibt das denn ein guter Tasse Kaffee und Kuchens bei.“ Eine interessante, kultige Stadtführung mit Hilke Rudolph als Petuh-Tante, die genussvoll in der LuaFee, dem „Café vom LuaLe“ endet.

Uhrzeit: 14.00 Uhr
Ort: Treffpunkt Hafenspitze
Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0461/85 27 43 oder per E-Mail an soziales@flensburg.de

Aquajogging der DLRG

Wir laufen im Tiefwasser mit verschiedenen Auftriebsmitteln. Kombiniert wird das mit flotter Musik.

Uhrzeit: 18.00 Uhr
Ort: Campusbad (Bahn 8), Thomas-Finke-Str. 8
Gebühr: 4,00 € (Eintritt für das Campusbad)
Anmeldung: telefonisch unter 0461/2 79 69 oder per E-Mail an isolde.bendixen@flensburg.dlrg.de
Anfahrt: Buslinie 4,5 bis „Campusbad“

Flensburg Walk of Art

Beim 1. „walk of art“ in Flensburg vom 22. - 23.09.2018 präsentieren sich 10 Künstler an einem Wochenende an 10 verschiedenen Orten in Flensburg. Ohne Eintritt und Anmeldung kann man an verschiedenen Locations der Stadt Kunst bewundern und Flensburg erleben. Weitere Informationen gibt es unter www.woa-fl.de

Uhrzeit: 12.00 - 18.00 Uhr
Ort: das Angebot findet an verschiedenen Orten statt siehe www.woa-fl.de
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich



Montag, 24.9.

Wassergymnastik

„Flensburg erleben“ auch so: gelenkschonende Körperertüchtigung in tieferem Wasser (Körpergröße ab 1,60m; Schwimmfähigkeit ist von Vorteil).

Uhrzeit: 11.15 - 12.00 Uhr
Ort: Eingangshalle Campusbad, Thomas-Finke-Str. 8
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/6 35 52
 oder per Mail an gerdakopsch@t-online.de
Anfahrt: Buslinie 4, 5 bis „Campusbad“

Rückenschule

„Flensburg erleben“ mit gestärkter Wirbelsäule – gezielte Übungen für die gesunde und schmerzfreie Haltung des Körpers.

Uhrzeit: 15.45 - 16.45 Uhr
Ort: Kleine Turnhalle der Waldschule, Waldstraße 44
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/7 12 38
Anfahrt: Buslinie 4 bis „Norderallee“

Fit ab 50+

Spaß an Bewegung, Stärkung der Balance, Koordination, Kraft und des Herz-Kreislauf-Systems unter dem Motto: Fitness ist keine Frage des Alters!

Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr
Ort: Sporthalle der Jörgensby-Skolen, Schulgang 6
Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: telefonisch unter 0461/595 60
 oder per E-Mail an bsoechting-prause@t-online.de
Anfahrt: Buslinie 10, 11 bis „Schulgang“

Dienstag, 25.9.

Qigong – atmen, bewegen, meditieren

mit Dirk Thiemann

Für mich geht es in der Arbeit vorrangig darum, den Energiefluss, also das Qi, zu aktivieren. Mittels kleiner Bewegungsabfolgen, auch für Ungeübte leicht erlernbar, ist es möglich, eine tiefe Entspannung zu erfahren. In der schnelllebigen Zeit unserer westlichen Kultur bietet uns Qi Gong eine Möglichkeit, Körper und Geist in eine gesunde Harmonie zu bringen. Atmung, Bewegung und Meditation sind drei Elemente, die so zusammen fließen, dass wir nachhaltig eine beglückende Leichtigkeit im Leben erfahren können. Ich lade euch herzlich ein, mit mir eine Stunde der Achtsamkeit zu erleben.“

Uhrzeit: 9.00 Uhr
Ort: LuaLe, Norderstr. 136 (zwischen Phänomenta und Hafen)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Nordic Walking

„Flensburg erleben“ im attraktiven Naherholungsgebiet Marienhölung in einer Gruppe von interessierten Walkern jeden Alters und Geschlechts zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Uhrzeit: 15.00 - 16.00 Uhr
Ort: Parkplatz der Gaststätte Marienhölung
Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: telefonisch unter 0461/595 60
oder per E-Mail an bsoechting-prause@t-online.de
Anfahrt: Buslinie 3 bis „Marienhölungsweg“,
dann weiter zu Fuß (etwa 10 Minuten)

Wassergymnastik

Flensburger leben mit Spaß bei Bewegung im Wasser Anmeldung unbedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt.

Uhrzeit: 18.00 - 18.45 Uhr
Ort: Treffpunkt Eingangshalle Campusbad,
Thomas-Finke-Straße 8
Gebühr: 2,60 €
Anmeldung: telefonisch unter 0162/206 55 77
oder per E-Mail an lindaszameit3@gmail.com
Anfahrt: Buslinie 4, 5 bis „Campusbad“

Wassergymnastik

Flensburger leben mit Spaß bei Bewegung im Wasser Anmeldung unbedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt.

Uhrzeit: 18.45 - 19.30 Uhr
Ort: Treffpunkt Eingangshalle Campusbad,
Thomas-Finke-Straße 8
Gebühr: 2,60 €
Anmeldung: telefonisch unter 0162/206 55 77
oder per E-Mail an lindaszameit3@gmail.com
Anfahrt: Buslinie 4, 5 bis „Campusbad“

Flossenschwimmen

„Flensburg erleben“ in und unter Wasser, pfeilschnell und kraftvoll. Die gesamte Muskulatur des Körpers ist gefordert.

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Eingangshalle Campusbad (18.45 Uhr),
Thomas-Finke-Straße 8
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/63 5 52
oder per E-Mail an p.kopsch@t-online.de
Anfahrt: Buslinie 4, 5 bis „Campusbad“

Ernährung für unser Immunsystem

Darmgesundheit – was gehört alles dazu? Im Dunkelfeld können wir erkennen, wie sich unsere Ernährung auswirkt. Frau Dr. Wollmann bringt im Rahmen von FlensburgerLeben ihr Dunkelfeldmikroskop mit.

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: Kulturhof Flensburg Brasseriehof, Große Straße 42 - 44
Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 4, 7 bis „Fördebrücke“



Mittwoch, 26.9.2018

Outdoor-Runde

Flensburg erleben, wo es am schönsten ist – Sport im Freien: Laufen, Walken im Wechsel mit Koordinations-, Konzentrationsübungen mit Balance- und Kraftelementen, leichtes Ausdauer- und Konditionstraining (für alle Altersgruppen).

Uhrzeit: 9.00 - 10.00 Uhr
Ort: an der Flensburger Förde in Solitude
 (Treffpunkt: Parkplatz am Minigolfplatz)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/595 60
 oder per E-Mail an bsoechting-prause@t-online.de
Anfahrt: Buslinie 3 bis „Solitude Gaststätte“

Reise zu Fuß zu den Weltreligionen

Das Ziel dieser Reise besteht darin, die religiöse Vielfalt in Flensburg zu erleben bzw. kennenzulernen. Es werden vier Gemeinden in ihren Andachtsräumen besucht: Christentum, Judentum, Islam und die Bahá'í-Religion.

Uhrzeit: 14.00 - 18.00 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang der St. Marienkirche,
 Marienkirchhof 7 (14.00 Uhr)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: bis zum 24.9. telefonisch unter 0461/85 11 88
 oder per E-Mail an rohrhuber.peter@flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 3 bis „Klosterholzweg“ und
 Buslinie 7 bis „Osterallee“

Kegeln

In geselliger Runde in Flensburg die Koordination des ganzen Körpers verbessern und viel Spass haben für alle Alters- und Leistungsgruppen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher unbedingt anmelden!

Uhrzeit: 16.45 - 19.00 Uhr
Ort: Gaststätte Odysseus, Vor der Koppel 1 - 3, Harrislee
Gebühr: keine Kosten!
Anmeldung: telefonisch unter 0461/3 39 60
 oder per E-Mail an schluenzen@online.de

Reha-Rückengymnastik

Flensburg noch besser erleben - ohne Rückenschmerzen! Gezielte Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule und Muskulatur (in 2 Gruppen).

Uhrzeit: 17.00 - 17.45 Uhr
Ort: Turnhalle in der Pestalozzischule, Waitzstraße 16
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/31 11 94
 oder per E-Mail an m-thomsen@gmx.de
Anfahrt: Buslinie 3, 7, 10, 11 bis „Hafermarkt“

Reha-Rückengymnastik

Flensburg noch besser erleben - ohne Rückenschmerzen! Gezielte Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule und Muskulatur (in 2 Gruppen).

Uhrzeit: 17.45 - 18.30 Uhr
Ort: Turnhalle in der Pestalozzischule, Waitzstraße 16
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/31 11 94
 oder per E-Mail an m-thomsen@gmx.de
Anfahrt: Buslinie 3, 7, 10, 11 bis „Hafermarkt“



Flensburg Mental Fit

Mentale Stärke mit dem Powerbrain Mentaltraining. Durch Bewegungsherausforderungen und einer Menge Spaß zur Gehirnaktivierung und positiven Veränderung in vielen Lebensbereichen.

Ein 90-minütiges Training mit Übungen und Informationen aus dem 10-stündigen Kurs.

Uhrzeit: 10.00 - 11.30 Uhr
Ort: Nordern Art, Norderstr. 38
Gebühr: 8,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0461 / 50 50 278
 oder per E-Mail an info@franka-albrecht.de
Anfahrt: Buslinie 4 bis „Toosbüystraße“

Klangreise „Im Liegen fliegen“

Eine sanfte Klangreise durch die Welt der Klänge. Der Schwerpunkt dieser Klang-Meditation liegt in der Vielfalt unterschiedlichster Klänge. Im Liegen (auf Wunsch auch im Sitzen) werden wir einzelnen Klängen lauschen, sie in uns aufnehmen und der Wirkung in uns nachspüren. Klänge wie Elfenharfe, Röhrenklangspiele, Rav-drum, Sansula, Oceandrum, Rasseln, Basstrommel, Kristallklänge, Lithophon, keltische Harfe... werden auftauchen. Eine Art „Klang-Streichel-Massage“, die einen tief abtauchen und beschenkt wieder auftauchen lässt.

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: LuaLe, Norderstr. 136 (zwischen Phänomenta und Hafen)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0176/43 439 445
 oder per E-Mail an info@luale.de
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Donnerstag, 27.9.

Wassergymnastik

Flensburger leben mit Spaß bei Bewegung im Wasser Anmeldung unbedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt.

Uhrzeit: 9.15 - 10.00 Uhr
Ort: Eingangshalle Campusbad, Thomas-Finke-Straße 8
Gebühr: 2,60 €
Anmeldung: telefonisch unter 0162/206 55 77
 oder per E-Mail an lindaszameit3@gmail.com
Anfahrt: Buslinie 4, 5 bis „Campusbad“

Wassergymnastik

Flensburger leben mit Spaß bei Bewegung im Wasser Anmeldung unbedingt erforderlich, da Teilnehmerzahl begrenzt.

Uhrzeit: 10.00 - 10.45 Uhr
Gebühr: 2,60 €
Anmeldung: telefonisch unter 0162/206 55 77
 oder per E-Mail an lindaszameit3@gmail.com
Anfahrt: Buslinie 4, 5 bis „Campusbad“

Workshop Fitness 66+

Möchten Sie auch wieder am „Flensburger Leben“ teilnehmen? Ihren Rasierapparat selbst nutzen können? Ihren BH alleine öffnen und schließen? Unser Workshop bietet die Einführung zu einem regelmäßigen Training mit Hilfe unserer Fitnessbroschüre speziell für Senioren 66+ und Menschen, die ihre Mobilität zur Selbständigkeit erhalten möchten.

Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: DRK-Schwesternschaft Elsa Brändström e.V., Mürwiker Str. 2

Gebühr: 5,00 €
Anmeldung: telefonisch unter 0461/31 44 00
 oder per E-Mail an info@drk-schwesternschaft-flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 3, 7 bis „Bohlberg“

Musikschule in Concert trifft den „Choro di AWO“

Nach einem gemeinsamen Kaffeetrinken begrüßt der „Choro di AWO“ die Schüler und Schülerinnen sowie Lehrerinnen und Lehrer der Musikschule Flensburg und alle gemeinsam präsentieren ein buntes Programm. Flensburg erleben mit Musik!

Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: Stadtteilcafé Servicehaus Sandberg,
 Schultze-Delitzsch-Str. 21
Gebühr: 4,00 € (inkl. Kaffee und Kuchen)
Anmeldung: telefonisch unter 0461/144 15 14 und 0461/144 15 37
Anfahrt: Buslinie 13 bis „Schulze-Delitzsch-Straße“

Reha-Rückenschule

Erleben Sie Flensburg in fröhlicher Runde bei der Gymnastik mit gestärktem Rücken für Jung und Alt mit und ohne Behinderung.

Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr
Ort: Jörgensby-Skolen, Schulgang 6
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/3 39 60
 oder per E-Mail an schlunzen@online.de
Anfahrt: Buslinie 10, 11 bis „Schulgang“

Märchencafé in der LuaFee, dem Café vom LuaLe „Spieglein, Spieglein, an der Wand“

... so hören wir es in einem bekannten Märchen der Brüder Grimm. Doch nicht nur in „Schneewittchen“ begegnen wir dem Spiegel. Er kommt in vielen Märchen und Geschichten als zentraler Punkt vor. Und auch in unserem alltäglichen Leben spielt er eine nicht unwesentliche Rolle: der Blick in den Spiegel vor Verlassen des Hauses, das Spiegelbild im Wasser, mein Gegenüber, das mich spiegelt ...

Am 27.9. , in unserem „Märchencafé“ in der LuaFee, dem Café vom LuaLe werden wir Märchen und Geschichten erzählen und hören, die sich mit diesem Thema beschäftigen. ErzählerInnen, Vorlesende und Lauschende gestalten hier „ihren“ Abend.

Wem eine Geschichte „auf der Zunge brennt“, in dem kein Spiegel vorkommt, darf die natürlich auch gerne mitbringen – wir werden den Spiegel schon entdecken!

Um 18.30 Uhr gibt es einen kleinen Imbiss, um 19.30 Uhr geht es dann „richtig“ los. Wir freuen uns auf viele nette Menschen.

Uhrzeit: 19.30 Uhr
Ort: LuaFee, das Café vom LuaLe, Norderstr. 134
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Titel, Texte, Tapas

Die StadtBibliothek und die Stadt Flensburg laden zu einem spanischen Abend ein. Cordelia Feuerhake und Ana Esteban lesen in gemütlicher Atmosphäre bei Tapas, agua und vino „Geschriebenes Leben“ von Javier Marias. Am Abend Flensburg erleben – in deutscher und spanischer Sprache!



Uhrzeit: 19.00 - 21.30 Uhr
 Ort: StadtBibliothek, Süderhofenden 40
 Gebühr: Kosten entstehen für Getränke
 Anmeldung: ist nicht erforderlich
 Anfahrt: Buslinie 1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 14
 bis „Angelburger Straße“ oder „Südermarkt“

Freitag, 28.9.2018

Robbe und Berking Museum und Werft

Der Seniorenbeirat lädt ein:
 Besichtigung der aktuellen Ausstellung des 1. Museums für Yachtsport in Deutschland. Bei einer Führung wird ein Überblick über die Historie und Entwicklung der Robbe und Berking Werft Flensburg vermittelt. Eine abschließende Werftbesichtigung krönt den Abschluss.

Uhrzeit: 15.00 Uhr
 Ort: Am Industriehafen 5
 Gebühr: keine Kosten
 Anmeldung: telefonisch unter 0461/85 27 43
 oder per E-Mail an soziales@flensburg.de
 Anfahrt: Buslinie 5 bis „Am Industriehafen“

50 Jahre Friedenskirche – 50 Jahre Kirche ohne Dorf

Am 4. Advent 1968 wurde die Friedenskirche in Flensburg-Weiche geweiht. Der Standort wurde auch deshalb ausgesucht, weil in diesem Bereich Wohnbebauung vorgesehen war. Bei diesem Rundgang sollen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft dieses Bereiches des Stadtteils erfahren, besser „ergangen“ werden.

Uhrzeit: 16.00 Uhr
 Ort: Haltestelle „Mühlental“ der Buslinie 12 stadteinwärts
 Gebühr: keine Kosten
 Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich
 Anfahrt: Buslinie 12 bis „Mühlental“

Quatschen mit Soße

Alle sind eingeladen, ab 16 Uhr in die KulturLücke zu kommen, um gemeinsam neue Soßen-Kreationen zu erfinden, zu kochen und zu quatschen. Ab 18 Uhr werden Nudeln mit Soßen serviert und gemeinsam verspeist. Es darf auch nur zum Essen und quatschen gekommen werden!

Uhrzeit: 16.00 - 19.00 Uhr
 Ort: KulturLücke, Norderstr. 151
 Gebühr: Bitte einen Beitrag für eine Soße mitbringen.
 Anmeldung: per e-Mail an kulturluecke@gmail.com
 Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

Fußballtennis

„Flensburg erleben“ im Mannschaftssport: mit ganzem Körpereinsatz den Ball über das Netz bringen, trainiert Reaktionsvermögen, Körperbeherrschung und Beweglichkeit.

Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr
 Ort: Sportschule Mürwik; Bundeswehr-Gelände
 (Treffpunkt: Eingang Fördestraße)
 Gebühr: keine Kosten
 Anmeldung: telefonisch unter 0461/6 24 13
 oder per E-Mail an nikoschilinski7@gmail.com
 Anfahrt: Buslinie 7 bis „Sportschule“



Line-Dance

„Flensburg erleben“ wie es tanzt: flotte Musik bringen Herz, Kopf und Beine in Schwung! Auch für Männer!

Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Rudeschule, Lundweg 30
 (Treffpunkt: Parkplatz an der Sporthalle)
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/938 93
 oder per E-Mail an joeringline@t-online.de
Anfahrt: Buslinie 12 bis „Diblerstraße“ oder
 Buslinie 12, 14 bis „Lundweg“

Spiele Café

An jedem Tisch wird ein anderes Spiel gespielt. Für jedes Spiel gibt es einen Spielführer, der uns in das Spiel einführt. Dieser Abend ist gedacht für alle, die Spaß an Brettspielen haben und die vielleicht auch Freude daran haben, neue Spiele kennen zu lernen.

In gemütlicher Atmosphäre gibt es die Möglichkeit, unterschiedliche Spiele und auch nette Menschen kennenzulernen. Zwischen 18.00 und 19.00 Uhr gibt es die Möglichkeit, etwas Kleines zu essen, um 19.00 Uhr geht dann der Spieleabend los.

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: LuaFee, das Café vom LuaLe, Norderstr. 134
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“

..... **Samstag, 29.9.**

Biathlon im Sommer

Sie wollten sich schon immer wie ein Biathlet fühlen? Dann haben sie jetzt die Chance dazu! Probieren Sie bei „FlensburgerLeben“ die herausfordernde Kombination aus Bewegung und Schießen mit dem Lasergewehr aus – egal ob jung oder alt, als Inline-Fahrer, als Nordic Walker oder als Jogger. Bitte bringen Sie die entsprechende Ausrüstung eigenverantwortlich mit. Es besteht zudem die Möglichkeit, Ihr Können in einem kleinen Wettbewerb zu beweisen. Als kleine Energiespritze erhält jeder Teilnehmer ein gratis Isogetränk sowie eine Banane. Viele interessante Informationen rund um den Cross Skating Sport geben Ihnen außerdem einen guten Überblick über die moderne Sommervariante des Skilanglaufs.

Uhrzeit: 11.00 - 13.00 Uhr
Ort: Ringstraße/Ecke An der Nybro in Kleintastrup
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: telefonisch unter 0461/1 21 32
 oder per E-Mail an frauke@rolldichfit.de

Puppenspielpremiere

Das hässliche Entlein

Frei nach dem Märchen von H.C. Andersen zeigt das Krimmelmokel Puppentheater den Weg des kleinen Entleins. Von allen gemieden und verlacht hält es dennoch an seinem Traum fest. So gelingt es ihm trotz denkbar schlechter Voraussetzungen zu einem selbstbewussten Jungvogel zu werden, einem Schwan, der elegant übers Wasser gleitet und der sich hoch in die Lüfte erheben kann.

Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: Krimmelmokel Puppentheater im Deutschen Haus
 Flensburg, Seiteneingang links, 2. Etage
 (nicht barrierefrei)



Gebühr: 5,00 € (Großeltern in Begleitung ihrer Enkel sind frei)
Anmeldung: telefonisch unter 0461/840 72 50
 oder per E-Mail an post@krimelmokel.de
Anfahrt: Buslinie 12, 14 bis „Deutsches Haus“,
 diverse Buslinien bis „Südermarkt“

Maritimes und andere Geschichten auf Hochdeutsch, Plattdeutsch und Petuh

Im Rahmen von FlensburgerLeben gibt sich die bekannte Petuh-Tante Hilke Rudolph die Ehre. Sie liest Munteres und Besinnliches. Es wird eine Pause geben.

Uhrzeit: 19.00 Uhr
Ort: Kulturhof Flensburg Brasseriehof, Große Straße 42 - 44
Gebühr: keine Kosten, Spenden sind willkommen.
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 4, 7 bis „Fördebrücke“

Engagierter Frauen-Krimiabend im Café am LuaLe „Krimibuffet“ mit einem Toten

Wie schon in den vergangenen beiden Jahren organisiert „Engagiert in Flensburg“ auch im Rahmen dieser „FlensburgerLeben“-Wochen einen Abend der besonderen Art: Bei einem leckeren Buffet wird eine Mörderin gesucht! Spannung, Spaß und Schmauserei garantiert!

Uhrzeit: 18.30 Uhr
Ort: LuaFee, das Café vom LuaLe, Norderstr. 134
Gebühr: 10,00 € inkl. Essen
Anmeldung: telefonisch unter 0461/85 28 25
 oder per E-Mail an engagiert@flensburg.de
Anfahrt: Buslinie 1, 7 bis „Nordertor“



Sonntag, 30.9.

Tag der offenen Tür in der Kulturwerkstatt Kühlhaus

Unter dem Motto „Probier mal, it's cool!“ lädt das Kühlhaus zum Flensburg erleben ein. Es gibt ein buntes Programm für Klein und Groß, unter anderem offene Werkstätten, Bandproben und Mitmach-Workshops.

Uhrzeit: 13.00 - 18.00 Uhr
Ort: Kulturwerkstatt Kühlhaus, Mühlendamm 25
Gebühr: keine Kosten
Anmeldung: ist nicht erforderlich
Anfahrt: Buslinie 1, 5 bis „Bahnhof“

Das hässliche Entlein

Frei nach dem Märchen von H.C. Andersen zeigt das Krimelmokel Puppentheater den Weg des kleinen Entleins. Von allen gemieden und verlacht hält es dennoch an seinem Traum fest. So gelingt es ihm trotz denkbar schlechter Voraussetzungen zu einem selbstbewussten Jungvogel zu werden, einem Schwan, der elegant übers Wasser gleitet und der sich hoch in die Lüfte erheben kann.

Uhrzeit: 15.00 Uhr
Ort: Krimelmokel Puppentheater im Deutschen Haus
 Flensburg, Seiteneingang links, 2.Etage
 (nicht barrierefrei)
Gebühr: 5,00 € (Großeltern in Begleitung ihrer Enkel sind frei)
Anmeldung: telefonisch unter 0461/840 72 50
 oder per E-Mail an post@krimelmokel.de
Anfahrt: Buslinie 12, 14 bis „Deutsches Haus“,
 diverse Buslinien bis „Südermarkt“

Notizen

Sportabzeichen – auch für Menschen mit Behinderung!

Individuelles Programm und Aufbautraining zur Vorbereitung auf die Sportabzeichenprüfung, stärkt Gesundheit, Fitness und Selbstbewusstsein.

Uhrzeit/Termine: nach Absprache

Ort: nach Absprache

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: *telefonisch unter 0461/6979*

oder per E-Mail an rainer.hora@freenet.de

Sie haben Fragen, Anliegen oder ...

... möchten im kommenden Jahr auch Veranstaltungen anbieten oder mitgestalten? Dann kontaktieren Sie uns!

Rathaus Flensburg, Zimmer 246

Telefon: 0461/85 27 43

E-Mail: staupendahl.bjoern@flensburg.de

Impressum:

Layout, Redaktion, Titelfoto und Herausgeber

Stadt Flensburg

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Rathausplatz 1, 24937 Flensburg

soziales@flensburg.de

www.flensburg.de

0461/85 0

Druck: Verlagskontor Horst Dieter Adler, Flensburg

INDIVIDUELL
❖
UNABHÄNGIG
❖
KOSTENFREI



Pflege Stützpunkt.

In der Stadt Flensburg

Wir beraten SIE unabhängig, kostenfrei und individuell!

We offer independent and individual advice, free of charge!

Vi rådgiver uafhængigt, individuelt og fri for omkostninger!

Мы консультируем Вас независимо, бесплатно и индивидуально!

Sizleri ücretsiz, tarafsız ve bireysel olarak bilgilendiriyoruz!

Σας συμβουλευουμε ανεξαρτητος ,και ανεξοδα, για καθε σας υποθεση.

نحن نقدم لكم النصائح بشكل مستقل، من غير مقابل وعلى أفراد!

Doradzimy Pani/Panu niezależnie, indywidualnie i bezpłatnie!

OFFENE SPRECHSTUNDEN IM RATHAUS

Rathaus Rathausplatz 1 24937 Flensburg	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Montag</td> <td>8.30 - 12.00 Uhr</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%;">Donnerstag</td> <td>8.30 - 12.00 Uhr</td> </tr> <tr> <td></td> <td>14.00 - 17.30 Uhr</td> </tr> <tr> <td style="width: 50%;">Freitag</td> <td>8.30 - 12.00 Uhr</td> </tr> <tr> <td></td> <td>(und nach Vereinbarung)</td> </tr> </table>	Montag	8.30 - 12.00 Uhr	Donnerstag	8.30 - 12.00 Uhr		14.00 - 17.30 Uhr	Freitag	8.30 - 12.00 Uhr		(und nach Vereinbarung)
Montag	8.30 - 12.00 Uhr										
Donnerstag	8.30 - 12.00 Uhr										
	14.00 - 17.30 Uhr										
Freitag	8.30 - 12.00 Uhr										
	(und nach Vereinbarung)										

Telefon: 0461/85 20 02

FLENSBURG
~ ~ ~

Zwischen Himmel und Förde
Mellem himmel og fjord