

FLENSBURG *er* Leben



Überall in Flensburg
Vom 11. September bis 1. Oktober 2023

www.flensburg.de



@stadtflensburg



Apothekenqualität
zum fairen Preis

Gut für
MUSKELN
und
NERVEN

Magnesium, wie wir es mögen



MAGNESIUM 400 CITRAT

Trinkgranulat

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

PZN: 03979800



MAGNESIUM 400 DIRECT

Micro-Pellets

- Einnahme ohne Wasser
- 400 mg Magnesium, davon 200 mg aus Citrat

PZN: 13590078



MAGNESIUM 400 DEPOT

2-Phasen-Depot-Tabletten

- 200 mg Magnesium in der Direkt-Phase mit schnellerer Freigabe
- 200 mg Magnesium mit Depot-Funktion

PZN: 11034864

Magnesium leistet einen Beitrag zur Unterstützung der normalen Muskel- und Nervenfunktion, des normalen Energiestoffwechsels sowie zur Aufrechterhaltung des Elektrolytgleichgewichts.

doppelherz.de



Liebe Flensburgerinnen und Flensburger,

in der Zeit vom 11. September bis zum 1. Oktober 2023 laden die Veranstaltungswochen „**FlensburgerLeben**“ Sie wieder zum Aktivwerden, Mitmachen und Kennenlernen ein.

Die Veranstaltungswochen werden in diesem Jahr endlich wieder dem ursprünglichen Konzept entsprechend stattfinden. Im dreiwöchigen Veranstaltungszeitraum werden diverse ehren- und hauptamtlich organisierte Veranstaltungen und Angebote in den Stadtteilen zum Ausprobieren und Begegnen einladen - intergenerativ, inklusiv und multikulturell ausgerichtet.

Mit dem abwechslungsreichen Programm wird sichtbar werden,

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



Dazu gehören Unterhaltungs- und Kennenlernen-Angebote wie fesselnde Feuershows, interessante thematische Stadtrundgänge, Konzerte- und Kinoveranstaltungen oder auch gemeinsames „Singen mit Herz und Seele“ mit dem Neustadt-Chor.

Wer sich sportlich betätigen und ausprobieren möchte, kann dies beim Aquafit tun, aber auch selbstständig loslegen:

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V. präsentiert erstmalig die innovative Sportbox im Galwik-Park und im Volkspark werden am 21. September neue Spiel- und Sportgeräte für Kinder und Erwachsene eingeweiht.



Kulturinteressierte kommen ebenfalls auf ihre Kosten. Tauchen Sie ein in die Welt der Märchen und der darstellenden Künste, freuen Sie sich auf Puppentheater oder eine Zirkuswerkstatt gemeinsam mit Ihren Kindern und Enkelkindern.

Kulinarisch wird es auch reizvoll: Am 29. und 30. September wird erstmals das Kulinarik-Festival „Läckerschmecker – grenzenloser Genuss“ in Flensburg stattfinden.

Schauen Sie einfach, was Sie gern einmal ausprobieren, welchen Verein, welche Institution Sie kennenlernen möchten. Vielleicht ist ja auch etwas dabei, was Sie schon immer mal machen wollten, wofür sich Ihnen aber bisher keine Gelegenheit geboten hatte.

Allen Engagierten gilt unser Dank für ein abwechslungsreiches und attraktives Programm. Allen Aktiven und allen Teilnehmer*innen wünschen wir eine erlebnisreiche, aktive und gleichzeitig wertvolle Zeit beim „**FlensburgerLeben**“!

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



Susanne Schäfer-Quäck
Stadtpräsidentin



Dr. Fabian Geyer
Oberbürgermeister



Inhaltsverzeichnis

Kreatives, Kunst und Kultur

Märchen, Jonglage und Artistik	7, 39
Singen mit Herz und Seele	8, 13, 31, 36, 41
Mandala-Workshop 1	9
Märchenhafte Flammen	10, 22
Lebensfarben/Lebens – Lieder – Zeit	11, 40
Schillernde Giganten	11, 20, 32
„Musik für´s Herz“ mit Ilona & Christian	12
Upcycling-Werkstatt MALEN	16
Mandala-Workshop 2	20
Upcycling-Werkstatt DRUCKEN	26
Upcycling-Werkstatt NÄHEN	39
eros atomus @ Kühlhaus Flensburg	16
Puppentheater unter freiem Himmel: HANS IM GLÜCK	17
Flensburger Märchensommer	18
Feuershow und fesselnde Flammen für Flensburg	26
Flensburger Stromfarben 2023	26
Kinoveranstaltung	30
Mandala-Workshop 3	32
Goldener Herbst in Flensburg	42, 43

Sport und Bewegung

Nordic Walking	7, 18, 31
Power und Kraft durch Bewegung	7, 19, 34
Pilates	9, 19, 32
Outdoor Fitness-Training mit der Sportbox	9, 21, 34
Mindfulness (Achtsamkeit)	11, 23, 36
Rückengymnastik	14, 24, 37



Sport mit Sören	14, 25, 38
Einweihungsfeier für die neuen Outdoor-Bewegungsangebote im Volkspark	24
Aquafit durch Hydropower	43

Kulinarisches

Läckerschmecker – grenzenloser Genuss	40, 42
---	--------

Unterwegs sein, Spaß und Unterhaltung

Single-Talk	10, 21, 35
Tour durch die Kaufmannshöfe Richtung Norden Petuh-Stadtführung mit Frau Chrischiansen	12
Lerne den Leila Flensburg kennen!	17, 27
Tour durch die Kaufmannshöfe Richtung Süden Petuh-Stadtführung mit Frau Chrischiansen	37
Krimi-Tour „FlensburgerLeben“	22, 23, 30, 33, 35
Überraschungstour Trepp auf, Trepp ab Petuh-Stadtführung mit Frau Chrischiansen	23
Interkulturelle Wochen 2023	28
Verleihung Queisser-Seniorenpreis 2023	33
Weite Reise auf kurzen Wegen - Märchenspaziergang im Christiansenpark	43

Gesundheit und Bildung

Patientenverfügung: Über Ihre Behandlung bestimmen Sie!	15
Aktiv Café	20
Vorsorgevollmacht: Wer entscheidet, bestimmen Sie!	25
Wochenmarkt-Event	27
Jeder kann Opfer werden – Der WEISSE RING informiert	36
Pflege organisieren	38

Kontakt & Impressum	44
--------------------------------------	-----------



..... **Montag, 11.9.2023**

Märchen, Jonglage und Artistik

Weltentor und Kaspar der Barde

Willkommen zur Berufsberatung der Gebrüder Grimm - ein amüsantes Theaterstück mit Livemusik, Akrobatik und Jonglage. Im Anschluss gibt es eine Zirkuswerkstatt, um all die Requisiten (und mehr) selbst zu probieren.

Uhrzeit: 16.00 - 18.30 Uhr

Ort: Piratennest Flensburg, Harniskai 1, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Nordic Walking

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V bietet Nordic Walking an. Es ist ein Ausdauersport, bei dem schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Marienhölung, am Parkplatz beim Spielplatz

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33

Power und Kraft durch Bewegung

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V bietet Power & Kraft, wir trainieren zu guter Musik und benutzen Gewichte, Fitnessbänder und arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht.

Bitte Wasser, Handtuch und Hallenschuhe mitbringen.

Uhrzeit: 18.15 - 19.15 Uhr

*Ort: Cornelius Hansen Schule,
Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33



Singen mit Herz und Seele

Während der drei Jahre der Corona Zeit hat sich bewiesen, wie sehr der gemeinsame Gesang Herzenstüren öffnet und gleich dem Funkeln eines Sterns am Nachthimmel für einen kurzen Moment eine Pause von der Krise ermöglichte. Falls es noch Menschen gibt, die in der Corona Achtsamkeit feststecken: Es ist allerhöchste Zeit, sich nach draußen zu wagen und die Berührung mit dem Leben, den Menschen und der Musik zurückzugewinnen!

Der Neustadt-Chor ist höchst lebendig und lädt Dich herzlich dazu ein, mit uns gemeinsam wieder stimmig zu sein und mit uns Freude und Gesundheit beim Singen zu regenerieren. Volkslieder, Lieder übers Meer und Schlager – schwungvolle bekannte Melodien laden zum Mitsingen ein.

Chorleitung, Pianist und die dreißig SängerInnen des Chores erleichtern den Einstieg auch für Gesangswillige, die aus der Übung sind. Es gibt montags zwei offene Proben mit dem Neustadt-Chor und donnerstags zwei Proben im Anschluss an das Kaffee-und-Kuchen-Treffen in der Bergmühle. Als Höhepunkt bieten wir ein Singen in der Holm-Passage an. Wir freuen uns auf Dich!

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Ort: Speicher, Bergmühle, An der Bergmühle 7, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich



Pilates

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V. bietet Pilates an. Das ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Idrætshalle, Moltkestraße 20c, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33

..... **Dienstag, 12.9.2023**

Mandala-Workshop 1

Das Mandala ist in vielen Kulturen ein tiefgehendes Symbol. Wir nähern uns ihm auf verschiedenen künstlerischen Wegen und zentrieren uns neu. Wir zeichnen mit dem Zirkel oder frei Hand eine selbst erfundene Mandala-Form und geben ihr Farbe mit kräftigen Buntstiften. (Siehe auch Termine am 19. und 26.9.)

Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: KulturLücke e.V., Norderstraße 151, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten, Spenden aber gern

Anmeldung: unter 0461 - 50 50 87 51 oder

kochhafen@kokuko.de (Nicola Kochhafen)

Outdoor Fitness-Training mit der Sportbox

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V. bietet anhand der neuen Sportbox im Galwik-Park, einem öffentlichen Verleih-Angebot für Fitnessgeräte, ein offenes Training für alle an.

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: keine Kosten

Ort: Treffpunkt an der

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33

Sportbox im Galwik-Park, Brauereiweg 11, 24939 Flensburg



..... **Mittwoch, 13.9.2023**

Märchenhafte Flammen

Ein Feuertheaterstück mit einem Töpfer, dem die Flammen auf der Nase herumtanzen. Im Anschluss gibt es eine Zirkuswerkstatt, um all die Requisiten (und mehr) selbst zu probieren – ohne Feuer, aber mit viel Spaß und den Künstlern vom „Weltentor“!

Uhrzeit: 15.00 - 17.30 Uhr

Ort: Villekula e.V., Taruper Hauptstraße 5, 24943 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Single-Talk – Singles im Austausch

Sie sind Single – aus Überzeugung oder vorübergehend – und wünschen sich mehr Kontakte und Gespräche mit Menschen in gleicher Lebenssituation? In lockerer Runde wollen wir uns über das Leben als Single austauschen. Welchen Herausforderungen begegnen wir als Single? Ist die Partnersuche ein wichtiges Thema oder lebt es sich als Single auch gut allein? Welche Erfahrungen und Tipps kann ich an andere weitergeben und von anderen erhalten? Gerne können auch eigene Themen mit in den Single-Talk gebracht werden.

Franka Albrecht: Mentaltraining/Single - Coaching

Uhrzeit: 18.00 - 20.00 Uhr

*Ort: Stadtteilcafé am Friesischen Berg
Mathildenstraße 22, 24937 Flensburg*

Gebühr: 5 €

*Anmeldung: unter 0461 - 505 02 78 oder
per E-Mail an almajekean@gmail.com*



Lebensfarben

Eine abwechslungsreiche, unterhaltsame Musik-, Literatur-, Theater- und Kabarettveranstaltung, in der Lebensthemen, aber auch Themen wie >VITA MUNDI< das „Leben dieser Welt“ aufgegriffen werden. Mal humorvoll, mal nachdenklich, mal melancholisch, mal kabarettistisch, aber immer berührend und erheiternd, vielseitig und bunt, in dem jeder etwas für sich entdecken kann...

Beginn: 20.00 Uhr

Ort: Bergmühle Flensburg, An der Bergmühle 7, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

..... **Donnerstag, 14.9.2023**

Mindfulness (Achtsamkeit)

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V. bietet Mindfulness (Achtsamkeit) an. Leichte Übungen von Yoga, Qi-Gong und Alexander-Technik. Bitte Yogamatte mitbringen.

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

*Ort: Idrætshalle im Spiegelraum,
Moltkestraße 20c, 24937 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151-12317033

Schillernde Giganten

Auf Stelzen präsentiert eine Seifenblasenkünstlerin die riesigen Artisten. Gleichzeitig können Groß und Klein an der Mitmachstation selbst Riesenseifenblasen schöpfen.

Uhrzeit: 14.30 - 15.30 Uhr

Gebühr: keine Kosten

Ort: Südermarkt, 24937 Flensburg *Anmeldung: ist nicht erforderlich*



„Musik für´s Herz“ mit Ilona & Christian

Ilona Wree (Akkordeon) und Christian Wree (Tenor) präsentieren bekanntes Liedgut zum Mitsingen. Vom Schlager bis hin zu den Volksliedern gestaltet das aus Sörup stammende Ehepaar einen musikalischen Nachmittag mit Liedern zum Zuhören und Mitsingen. Der Tenor Christian Wree wird dabei von seiner Ehefrau Ilona Wree auf dem Akkordeon begleitet. Vor der Musik gibt es Kaffee und Kuchen - oder ein Käsebrod. Zudem besteht Gelegenheit, sich mit den anderen Gästen auszutauschen.

Beginn: 15.00 Uhr

*Ort: AWO Stadtteil-Café im Servicehaus am Sandberg,
Schulze-Delitzsch-Str. 21, 24943 Flensburg*

*Gebühr: Es wird kein Eintritt erhoben.
Für Kaffee und Kuchen oder ein Käsebrod
sind 5 Euro zu zahlen.*

*Anmeldung: unter 0461 - 144 15 29 oder 144 15 14
oder per E-Mail an clarissa.conde-esobar@awo-sh.de
oder grube.uljana@awo-sh.de*

Tour durch die Kaufmannshöfe Richtung Norden Petuh-Stadtführung mit Frau Chrischiansen

„Wir szollen szehn und kriegen ein schöner Stadtführung mit Kuck auf Schiffe, Höfe und annere Szehenswürdigkeiten. Eine interessante, kulti-ge Stadtführung mit Hilke Rudolph als Petuh-Tante.“

Uhrzeit: 15.00 - 17.00 Uhr

*Ort: Start beim Anleger des Salondampfers Alexandra
Schiffbrücke*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0461 - 2 17 96



Singen mit Herz und Seele

Während der drei Jahre der Corona Zeit hat sich bewiesen, wie sehr der gemeinsame Gesang Herzenstüren öffnet und gleich dem Funkeln eines Sterns am Nachthimmel für einen kurzen Moment eine Pause von der Krise ermöglichte. Falls es noch Menschen gibt, die in der Corona Achtsamkeit feststecken: Es ist allerhöchste Zeit, sich nach draußen zu wagen und die Berührung mit dem Leben, den Menschen und der Musik zurückzugewinnen!

Der Neustadt-Chor ist höchst lebendig und lädt Dich herzlich dazu ein, mit uns gemeinsam wieder stimmig zu sein und mit uns Freude und Gesundheit beim Singen zu regenerieren. Volkslieder, Lieder übers Meer und Schlager – schwungvolle bekannte Melodien laden zum Mitsingen ein.

Chorleitung, Pianist und die dreißig SängerInnen des Chores erleichtern den Einstieg auch für Gesangswillige, die aus der Übung sind. Es gibt montags zwei offene Proben mit dem Neustadt-Chor und donnerstags zwei Proben im Anschluss an das Kaffee-und-Kuchen-Treffen in der Bergmühle. Als Höhepunkt bieten wir ein Singen in der Holm-Passage an. Wir freuen uns auf Dich!

Uhrzeit: 16.30 - 18.00 Uhr

*Ort: Speicher, Bergmühle,
An der Bergmühle 7, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich



Rückengymnastik

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V bietet Rückengymnastik an. In der Stunde werden gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen durchgeführt, da schwache Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln die Funktion der Wirbelsäule beeinträchtigen und Haltungsschwächen und -schäden zur Folge haben.

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

*Ort: Cornelius Hansen Schule,
Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33

Sport mit Sören

Der Sportverein DAN e.V bietet Sport mit Sören an, wir arbeiten nach dem Princip HIT (Hochintensives Training). HIT gilt als echtes Fatburn-Workout, denn die kurzen, intensiven Intervalle bringen den Körper an seine Grenzen. Bitte Handtuch, Wasser und Hallenschuhe mitbringen. Bitte achte auf unsere Homepage www.gymdan.de

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

*Ort: Cornelius Hansen Schule,
Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg
oder evtl. im Galwikpark bei der Sportbox*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33



Patientenverfügung: Über Ihre Behandlung bestimmen Sie!

Ein plötzlicher Unfall oder eine schwer verlaufende Erkrankung - jeden kann es treffen. Wer älter als 18 Jahre und einwilligungsfähig ist, kann mit einer Patientenverfügung für solche Fälle vorsorgen. In einer Patientenverfügung lässt sich festlegen, welche Untersuchungen und Behandlungen in bestimmten medizinischen Situationen oder für den Fall der Pflegebedürftigkeit erwünscht oder nicht erwünscht sind. Die Patientenverfügung richtet sich sowohl an zukünftige behandelnde Ärzte, als auch an Bevollmächtigte und Betreuer. Sie wird nur herangezogen, wenn eine Person nicht mehr in der Lage ist, ihren Willen zu äußern.

Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die über ihre medizinische Behandlung selbst bestimmen wollen.

Der Vortrag wird vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) gefördert.

Beginn: 19.00 Uhr

*Ort: Verbraucherzentrale Flensburg,
Schiffbrücke 65, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 04621 - 2 86 04 oder per E-Mail an flensburg@vzsh.de



..... **Freitag, 15.9.2023**

Upcycling-Werkstatt MALEN

In der offenen Werkstatt malen wir mit verschiedenen Farben auf Papiere, Pappen und andere Untergründe. Zwei KulturLücke-Künstler*innen geben Impulse und Ideen. Willkommen sind alle Generationen, die Lust auf Farbe haben (kleine Kinder in Begleitung eines Erwachsenen).

Uhrzeit: 16.00 - 19.00 Uhr

Ort: KulturLücke e.V., Norderstraße 151, 24939 Flensburg

Gebühr: Keine Kosten, Spenden aber gern

Anmeldung: unter 0461 - 505 087 51 oder

per E-Mail ankochhafen@kokuko.de (Nicola Kochhafen)

eros atomus @ Kühlhaus Flensburg

Erlebe den talentierten Singer-Songwriter Eros Atomus live im Kühlhaus. Sein „Lapstyle“ Gitarrenspiel und seine charakteristische Stimme brachten ihn bereits ins Finale von The Voice of Germany, in den ESC-Vorentscheid und seine eigenen Songs spielten bereits über 2 Millionen Streams ein.

Freu dich auf ein Konzert, das so einzigartig ist wie sein Name.

Uhrzeit: Einlass 19.00 Uhr, Beginn 20.00 Uhr

Ort: Kühlhaus Flensburg, Mühlendamm 25, 24937 Flensburg

Gebühr: Eintritt frei

Anmeldung: über die Ticketseite vom Kühlhaus

www.kuehlhaus.net/kuehlhaus-tickets.php

Eintritt frei!



..... **Samstag, 16.9.2023**

Lerne den Leila Flensburg kennen!

Der Leila, Flensburgs Leihladen, ist ein zentraler Ort in der Innenstadt. Hier verwalten wir ehrenamtlich viele nützliche Gegenstände & du kannst sie dir ausleihen. Neugierig? Dann komm vorbei & wir erklären es dir.

Uhrzeit: 11.00 - 13.00 Uhr

Ort: Leila Flensburg, Angelburger Str. 62, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

..... **Sonntag, 17.9.2023**

Puppentheater unter freiem Himmel: HANS IM GLÜCK

Zu Beginn der neuen Spielzeit lädt Puppenspielerin Sonja Langmack kleine und große Puppentheaterfans ins Grüne ein mit ihrer ganz eigenen Version des bekannten Volksmärchens HANS IM GLÜCK – für alle ab 3 Jahren.

Initiator des Angebots ist das Schleswig-Holsteinisches Landestheater und Sinfonieorchester

Beginn: 1. Vorstellung um 13.00 Uhr

2. Vorstellung um 15.00 Uhr

Ort: Piratennest Flensburg, Harniskai 1, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich



Flensburger Märchensommer

Auf der Märchenwiese im Volkspark inmitten der Märchenskulpturen werden Märchen erzählt und so für Groß und Klein lebendig. Diese Veranstaltung wurde durch die Kooperation mit dem Kinder- und Jugendbüro der Stadt Flensburg, der Stadt Flensburg, dem SBV Flensburg und den Stadtwerken Flensburg möglich gemacht.

Familien machen sich auf den Weg, um den Erzähler*innen zuzuhören. Der Volkspark verwandelt sich zu einem integrierenden und friedlichen Ort.

Beginn: 16.00 Uhr

Ort: Märchenwiese im Volkspark am Wasserturm in Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

..... **Montag, 18.9.2023**

Nordic Walking

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V bietet Nordic Walking an. Es ist ein Ausdauersport, bei dem schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Marienhölzung, am Parkplatz beim Spielplatz

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33



Power und Kraft durch Bewegung

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V bietet Power & Kraft, wir trainieren zu guter Musik und benutzen Gewichte, Fitnessbänder und arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht. Bitte Wasser, Handtuch und Hallenschuhe mitbringen.

Uhrzeit: 18.15 - 19.15 Uhr

*Ort: Cornelius Hansen Schule,
Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33

Pilates

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V. bietet Pilates an. Das ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Idrætshalle, Moltkestraße 20c, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33



..... **Dienstag, 19.9.2023**

Mandala-Workshop 2

Das Mandala ist in vielen Kulturen ein tiefgehendes Symbol. Wir nähern uns ihm auf verschiedenen Wegen und zentrieren uns neu. Wir legen kleine und große Mandalas mit Natur-Materialien in der KulturLücke oder bei gutem Wetter draußen.

Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: KulturLücke e.V., Norderstraße 151, 24939 Flensburg

Gebühr: Keine Kosten, Spenden aber gern

Anmeldung: unter 0461 - 50 50 87 51 oder

per E-Mail an kochhafen@kokuko.de (Nicola Kochhafen)

Aktiv Café

Eine gemütliche Kaffeerunde für Menschen mit Demenz, Angehörige und Freunde. Zeit für Gespräche, Spiele und Aktivität.

Beginn: 15.00 Uhr

Ort: Café Jetzt, Norderstraße 134, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0160 - 482 90 93 oder

per E-Mail an info@alzheimer-flensburg.de

Schillernde Giganten

Auf Stelzen präsentiert eine Seifenblasenkünstlerin die riesigen Artisten. Gleichzeitig können Groß und Klein an der Mitmachstation selbst Riesenseifenblasen schöpfen.

Uhrzeit: 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Marienkirchhof, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich



Single-Talk – Singles im Austausch

Sie sind Single – aus Überzeugung oder vorübergehend – und wünschen sich mehr Kontakte und Gespräche mit Menschen in gleicher Lebenssituation? In lockerer Runde wollen wir uns über das Leben als Single austauschen. Welchen Herausforderungen begegnen wir als Single? Ist die Partnersuche ein wichtiges Thema oder lebt es sich als Single auch gut allein? Welche Erfahrungen und Tipps kann ich an andere weitergeben und von anderen erhalten? Gerne können auch eigene Themen mit in den Single-Talk gebracht werden.

Franka Albrecht: Mentaltraining/Single - Coaching

Uhrzeit: 17.00 - 19.00 Uhr

*Ort: AWO-Stadtteilcafé am Friesischen Berg
Mathildenstraße 22, 24937 Flensburg*

Gebühr: 5 €

*Anmeldung: unter 0461 - 505 02 78 oder
per E-Mail an almajekean@gmail.com*

Outdoor Fitness-Training mit der Sportbox

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V. bietet anhand der neuen Sportbox im Galwik-Park, einem öffentlichen Verleih-Angebot für Fitnessgeräte, ein offenes Training für alle an.

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

*Ort: Treffpunkt an der Sportbox im Galwik-Park
Brauerieweg 11, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33



..... **Mittwoch, 20.9.2023**

Krimi-Tour "FlensburgerLeben"

Nehmen Sie teil an einer spannenden wie aufregenden Krimi-Tour FlensburgerLeben. Es gilt einen mysteriösen Fall zu klären, denn die Mitglieder des Kirchenchors St. Nikolai sind aufgebracht und betroffen. Noch weiß niemand, was genau geschehen ist. Sie können mithelfen oder einfach nur Zeuge einer fesselnden Handlung mitten durch FlensburgerLeben sein.

Beginn: 17.30 Uhr

Ort: Nikolai-Kirche Flensburg, Südermarkt, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: per E-Mail an Krimi-Tour@gmx.de

Märchenhafte Flammen

Ein Feuertheaterstück mit einem Töpfer, dem die Flammen auf der Nase herumtanzen. Es beginnt ein amüsanter Gerangel um die Leitung in der Werkstatt – natürlich mit packender Feuerkunst von der Gruppe „Weltentor“!

Uhrzeit: 19.45 - 20.15 Uhr

*Ort: Sportpiraten,
Werftstraße 40 (Schlachthof), 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich



..... **Donnerstag, 21.9.2023**

Mindfulness (Achtsamkeit)

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V. bietet Mindfulness (Achtsamkeit) an. Leichte Übungen von Yoga, Gi-Gong und Alexander-Technik. Bitte Yogamatte mitbringen.

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

*Ort: Idrætshalle im Spiegelraum,
Moltkestraße 20c, 24937 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33

Krimi-Tour „FlensburgerLeben“

Nehmen Sie teil an einer spannenden wie aufregenden Krimi-Tour FlensburgerLeben. Es gilt einen mysteriösen Fall zu klären, denn die Mitglieder des Kirchenchors St. Nikolai sind aufgebracht und betroffen. Noch weiß niemand, was genau geschehen ist. Sie können mithelfen oder einfach nur Zeuge einer fesselnden Handlung mitten durch FlensburgerLeben sein.

Beginn: 14.00 Uhr

Ort: Nikolai-Kirche Flensburg, Südermarkt, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: per E-Mail an Krimi-Tour@gmx.de

Überraschungstour Trepp auf, Trepp ab Petuh-Stadtführung mit Frau Chrischiansen

„Wir szollen szehn und kriegen ein schöner Stadtführung mit Kuck auf Schiffe, Höfe und annere Szehenswürdigkeiten. Eine interessante, kulti-ge Stadtführung mit Hilke Rudolph als Petuh-Tante.“

Uhrzeit: 16.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: keine Kosten

Ort: Start an der Hafenspitze

Anmeldung: unter 0461 - 2 17 96



Einweihungsfeier für die neuen Outdoor-Bewegungsangebote im Volkspark

Im Volkspark werden neue Spiel- und Sportgeräte für Kinder und Erwachsene eingeweiht. Entlang einer 4 km langen Laufrunde wurden acht Stationen mit Fitness-Geräten für Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (Calisthenics) eingerichtet. Als Verbindung zwischen den beiden Spielplätzen im Volkspark wurde außerdem eine Balancier-Strecke mit fünf neuen Geräten gebaut. Auch Sitzgelegenheiten an verschiedenen Standorten und drei Outdoor-Sportgeräte auf der Sonnenwendwiese wurden im Volkspark ergänzt.

Beginn: 16.00 Uhr

Ort: Sonnenwendwiese im Volkspark

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Rückengymnastik

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V bietet Rückengymnastik an. In der Stunde werden gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen durchgeführt, da schwache Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln die Funktion der Wirbelsäule beeinträchtigen und Haltungsschwächen und -schäden zur Folge haben.

Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

*Ort: Cornelius Hansen Schule,
Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33



Vorsorgevollmacht:

Wer entscheidet, bestimmen Sie!

Wer infolge Krankheit oder Unfall seine finanziellen und rechtlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, benötigt einen Menschen, der sich darum kümmert. Der Patientenverfügung eine Stimme geben oder Vorkehrungen für die Vertretung in rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten treffen – das geht mit einer Vorsorgevollmacht. Gleichzeitig kann damit eine gerichtlich angeordnete Betreuung vermieden werden. Der Vortrag wird vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) gefördert.

Beginn: 19.00 Uhr

*Ort: Verbraucherzentrale Flensburg,
Schiffbrücke 65, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 04621 - 2 86 04 oder per E-Mail an flensburg@vzsh.de

Sport mit Sören

Der Sportverein DAN e.V bietet Sport mit Sören an, wir arbeiten nach dem Princip HIT (Hochintensives Training). HIT gilt als echtes Fatburn-Workout, denn die kurzen, intensiven Intervalle bringen den Körper an seine Grenzen. Bitte Handtuch, Wasser und Hallenschuhe mitbringen. Bitte achte auf unsere Homepage www.gymdan.de

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

*Ort: Cornelius Hansen Schule,
Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg
oder evtl. im Galwikpark bei der Sportbox*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33



Feuershow und fesselnde Flammen für Flensburg

Die Gruppe "Weltentor" präsentiert eine packende und anspruchsvolle Feuershow, mit raffinierten Choreographien, Partnerakrobatik und fesselnden Flammen.

Uhrzeit: 20.00 - 20.30 Uhr

Ort: Piratennest Flensburg, Harniskai 1, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

..... **Freitag, 22.9.2023**

Upcycling-Werkstatt DRUCKEN

In der offenen Werkstatt drucken wir mit verschiedenen Materialien, Fundstücken und einfachen Stempeln auf Papiere, Pappen und andere Untergründe. Zwei KulturLücke-Künstler*innen geben Impulse und Ideen. Willkommen sind alle Generationen, die Lust auf Druck-Experimente haben (kleine Kinder in Begleitung eines Erwachsenen).

Uhrzeit: 16.00 - 19.00 Uhr

Ort: KulturLücke e.V., Norderstraße 151, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten, Spenden aber gern

Anmeldung: unter 0461 - 50 50 87 51 oder

per per E-Mail an kochhafen@kokuko.de (Nicola Kochhafen)

Flensburger Stromfarben 2023

Die Flensburger Stromfarben gehen in die dreizehnte Runde! Auch in diesem Jahr dürfen wieder ausgewählte Stromkästen der Flensburger Stadtwerke neugestaltet und bemalt werden. Der Jugendtreff "die exxe" macht es wieder möglich! Alle können mitmachen: Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern - alle interessierten FlensburgerInnen können durch die Gestaltung eines Stromkastens dazu beitragen, das Stadtbild noch bunter zu machen! Voraussetzung für die Teilnahme ist die Anwesenheit



an allen drei Projekttagen, von Freitag bis Sonntag.

Im Anschluss an die Aktion findet dann im Herbst die Preisverleihung sowie eine Fotoausstellung der entstandenen Kunstwerke im Kaffeehaus in Flensburg statt.

Anmeldeschluss ist der 31.08.2023! Die Teilnahmeplätze sind begrenzt!

Uhrzeit: Freitag, 22.09., 14.00 - 18.00 Uhr

Samstag, 23.09./Sonntag, 24.09., jew. 10.00 - 18.00 Uhr

Ort: Jugendtreff "die exxe", Zur Exe 25, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: über die Homepage www.flensburger-stromfarben.de

..... **Samstag, 23.9.2023**

Wochenmarkt-Event

Anlässlich des 20-jährigen Bestehens der Alzheimer Gesellschaft Flensburg und Umgebung präsentieren wir uns unter anderem mit unserem Paralleltandem „Trude“.

Uhrzeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Flensburger Wochenmarkt, Südermarkt, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Lerne den Leila Flensburg kennen!

Der Leila, Flensburgs Leihladen, ist ein zentraler Ort in der Innenstadt. Hier verwalten wir ehrenamtlich viele nützliche Gegenstände & du kannst sie dir ausleihen. Neugierig? Dann komm vorbei & wir erklären es dir.

Uhrzeit: 11.00 - 13.00 Uhr

Ort: Leila Flensburg, Angelburger Str. 62, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich



20-JÄHRIGES JUBILÄUM

INTERKULTURELLE WOCHEN 2023

**10. SEPTEMBER BIS
7. OKTOBER 2023**



**Neue
Räume**



Jüdisches Konzert "Word Beggar"

Der Songwriter, Dichter und Multi-Instrumentalist Daniel Kahn (Berlin) präsentiert ein Programm mit windschieferm Klezmer, brüchigen Balladen und apokalyptischem Blues. Die Eintrittskarten sind an der Abendkasse erhältlich. Die Vorbestellung ist möglich.

Kontakt: jgflensburg@gmail.com
Duborg-Skolen, Ritterstraße 27

Sonntag, 10.09.23, 15 Uhr

Reise zu den Weltreligionen

Es werden nacheinander die Jüdische Gemeinde, die Heiliggeistkirche, die Eyüp Sultan Moschee und die Bahá'í-Gemeinde besucht. Ihr Reiseleiter ist Peter Gregersen.

Anmeldung unter: Tel. 0461 - 85 11 88
Treffpunkt: Friesische Straße 81/
Hinterhof

Dienstag 12.09.23, 14 bis 18 Uhr

Musik und Essen

Der Kurdische Verein lädt alle Interessierten zu traditioneller Musik und Essen ein.

Kontakt: samaboalnur@gmail.com
Ex Sultanmarkt, Neustadt 26

Samstag 16.09.23, 18 Uhr

JEDE*ER IST HERZLICH WILLKOMMEN!

Internationale Küche

Der Ukrainisch Deutsche Kulturverein e.V. Sonnenblume bietet gemeinsames Kochen an.

Anmeldung unter:
sonjaschnik@t-online.de
Hofkita, Boreasmühle 8

Sonntag 17.09.23, 13 bis 17 Uhr

Bahá'í-Religion – Was ist das?

Es erwartet Sie eine Einführung in die jüngste Weltreligion und ein anschließender Austausch mit Tee und Kuchen.

Kontakt: flensburg@bahai.de
Neustadt 12, linker Eingang

Mittwoch 20.09.23, 19 Uhr

Fest der Kulturen

Das Fest ist der Höhepunkt der Interkulturellen Wochen und dieses Jahr feiern wir unser 20-jähriges Jubiläum. Es werden kulinarische Köstlichkeiten aus verschiedenen Ländern angeboten und ein spannendes Bühnenprogramm wurde vorbereitet.

Deutsches Haus, Berliner Platz 1

Samstag, 23.09.23, 14 bis 18 Uhr

**EINTRITT
FREI!**

Orient trifft Okzident

Der Palästinensische Verein veranstaltet einen musikalischen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen.

Kontakt: jenin1@hotmail.de
Ex Sultanmarkt, Neustadt 26

Sonntag, 24.09.23, 15 bis 18 Uhr

Vielen Dank für die Unterstützung:

 Nord-Ostsee
Sparkasse

 **FLensburg**
Zwischen Himmel und Förde
Mellern himmel og fjord

Premiere des Theaterprojektes

„Nächtlicher Monolog“

Der Deutsch Dänisch Ukrainische Verein Mrija lädt alle Interessierten zur Premiere ein.

Kontakt: bartoszi@hotmail.com
Theaterschule Flensburg,
Adelbyer Kirchenweg 1

Donnerstag, den 28.09.23, 19 Uhr

Kunst verbindet Menschen

Der Ukrainisch Deutsche Kulturverein e.V. Sonnenblume lädt alle Interessierten zu einer Kunst und Fotoausstellung in Begleitung einer ukrainischen Folklore-Gruppe ein.

AWO Servicehaus Friesischer Berg,
Mathildenstr. 22

Sonntag 01.10.23, 14 bis 17 Uhr

Afghanischer Abend

Der Afghanisch Deutsche Kulturverein präsentiert Theater, Musik und traditionelles Essen.

Anmeldung unter:
shabdiz.mohammadi2014@gmail.com
Ex Sultanmarkt, Neustadt 26

Samstag 07.10.23, 18 bis 20 Uhr



..... **Sonntag, 24.9.2023**

Kinoveranstaltung

Es wird der Film „Blauer Himmel, Weiße Wolken – eine Bootsfahrt ins Vergessen“ mit anschließender Diskussion ggf. mit der Regisseurin Astrid Menzel gezeigt.

Beginn: 13.00 Uhr

*Ort: 51 Stufen Kino Flensburg
Friedrich-Ebert-Straße 7, 24937 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0160 - 482 90 93 oder
per E-Mail an info@alzheimer-flensburg.de*

Krimi-Tour „FlensburgerLeben“

Nehmen Sie teil an einer spannenden wie aufregenden Krimi-Tour FlensburgerLeben. Es gilt einen mysteriösen Fall zu klären, denn die Mitglieder des Kirchenchors St. Nikolai sind aufgebracht und betroffen. Noch weiß niemand, was genau geschehen ist. Sie können mithelfen oder einfach nur Zeuge einer fesselnden Handlung mitten durch FlensburgerLeben sein.

Beginn: 14.00 Uhr

Ort: Nikolai-Kirche Flensburg, Südermarkt, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: per E-Mail an Krimi-Tour@gmx.de



..... **Montag, 25.9.2023**

Nordic Walking

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V bietet Nordic Walking an. Es ist ein Ausdauersport, bei dem schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr

Ort: Marienhölzung, am Parkplatz beim Spielplatz

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33

Singen mit Herz und Seele

Während der drei Jahre der Corona Zeit hat sich bewiesen, wie sehr der gemeinsame Gesang Herzenstüren öffnet und gleich dem Funkeln eines Sterns am Nachthimmel für einen kurzen Moment eine Pause von der Krise ermöglichte. Falls es noch Menschen gibt, die in der Corona Achtsamkeit feststecken: Es ist allerhöchste Zeit, sich nach draußen zu wagen und die Berührung mit dem Leben, den Menschen und der Musik zurückzugewinnen!

Der Neustadt-Chor ist höchst lebendig und lädt Dich herzlich dazu ein, mit uns gemeinsam wieder stimmig zu sein und mit uns Freude und Gesundheit beim Singen zu regenerieren. Volkslieder, Lieder übers Meer und Schlager – schwungvolle bekannte Melodien laden zum Mitsingen ein.

Chorleitung, Pianist und die dreißig SängerInnen des Chores erleichtern den Einstieg auch für Gesangswillige, die aus der Übung sind. Es gibt montags zwei offene Proben mit dem Neustadt-Chor und donnerstags zwei Proben im Anschluss an das Kaffee-und-Kuchen-Treffen in der Bergmühle. Als Höhepunkt bieten wir ein Singen in der Holm-Passage an. Wir freuen uns auf Dich!

Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Ort: Speicher, Bergmühle, An der Bergmühle 7, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich



Pilates

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V. bietet Pilates an. Das ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Idrætshalle, Moltkestraße 20c, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33

..... **Dienstag, 26.9.2023**

Mandala-Workshop 3

Das Mandala ist in vielen Kulturen ein tiefgehendes Symbol. Wir nähern uns ihm auf verschiedenen Wegen und zentrieren uns neu. Wir erstellen einfache, geometrische Druckstempel und bedrucken eine Stofftasche in Mandala-Form.

Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: KulturLücke e.V., Norderstraße 151, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten, Spenden aber gern

Anmeldung: unter 0461 - 50 50 87 51 oder

per E-Mail an kochhafen@kokuko.de (Nicola Kochhafen)

Schillernde Giganten

Auf Stelzen präsentiert eine Seifenblasenkünstlerin die riesigen Artisten. Gleichzeitig können Groß und Klein an der Mitmachstation selbst Riesenseifenblasen schöpfen.

Uhrzeit: 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Hafenspitze, Am Kanalschuppen, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich



Highlight der Woche!***Verleihung Queisser-Seniorenpreis 2023*****Grußwort: Bürgermeister Henning Brüggemann**

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: 16.00 Uhr

*Ort: Bürgerhalle im Rathaus Stadt Flensburg,
Rathausplatz 1, 24937 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0461 - 999 60 oder per E-Mail an info@queisser.de
(anschließend erhalten Sie eine Anmeldebestätigung per Post)*

Krimi-Tour „FlensburgerLeben“

Nehmen Sie teil an einer spannenden wie aufregenden Krimi-Tour FlensburgerLeben. Es gilt einen mysteriösen Fall zu klären, denn die Mitglieder des Kirchenchors St. Nikolai sind aufgebracht und betroffen. Noch weiß niemand, was genau geschehen ist. Sie können mithelfen oder einfach nur Zeuge einer fesselnden Handlung mitten durch FlensburgerLeben sein.

Beginn: 18.00 Uhr

Ort: Nikolai-Kirche Flensburg, Südermarkt, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: per E-Mail an Krimi-Tour@gmx.de



Power und Kraft durch Bewegung

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V bietet Power & Kraft, wir trainieren zu guter Musik und benutzen Gewichte, Fitnessbänder und arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht.

Bitte Wasser, Handtuch und Hallenschuhe mitbringen.

Uhrzeit: 18.15 - 19.15 Uhr

*Ort: Cornelius Hansen Schule,
Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33

Outdoor Fitness-Training mit der Sportbox

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V. bietet anhand der neuen Sportbox im Galwik-Park, einem öffentlichen Verleih-Angebot für Fitnessgeräte, ein offenes Training für alle an.

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

*Ort: Treffpunkt an der Sportbox im Galwik-Park
Brauereiweg 11, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33



Single-Talk – Singles im Austausch

Sie sind Single – aus Überzeugung oder vorübergehend – und wünschen sich mehr Kontakte und Gespräche mit Menschen in gleicher Lebenssituation? In lockerer Runde wollen wir uns über das Leben als Single austauschen. Welchen Herausforderungen begegnen wir als Single? Ist die Partnersuche ein wichtiges Thema oder lebt es sich als Single auch gut allein? Welche Erfahrungen und Tipps kann ich an andere weitergeben und von anderen erhalten? Gerne können auch eigene Themen mit in den Single-Talk gebracht werden.

Franka Albrecht: Mentaltraining/Single - Coaching

Uhrzeit: 19.00 - 21.00 Uhr

*Ort: AWO-Stadtteilcafé am Friesischen Berg
Mathildenstraße 22, 24937 Flensburg*

Gebühr: 5 €

*Anmeldung: unter 0461 - 505 02 78 oder
per E-Mail an almajekean@gmail.com*

..... **Mittwoch, 27.9.2023**

Krimi-Tour „FlensburgerLeben“

Nehmen Sie teil an einer spannenden wie aufregenden Krimi-Tour FlensburgerLeben. Es gilt einen mysteriösen Fall zu klären, denn die Mitglieder des Kirchenchors St. Nikolai sind aufgebracht und betroffen. Noch weiß niemand, was genau geschehen ist. Sie können mithelfen oder einfach nur Zeuge einer fesselnden Handlung mitten durch FlensburgerLeben sein.

Beginn: 14.00 Uhr

Ort: Nikolai-Kirche Flensburg, Südermarkt, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: per E-Mail an Krimi-Tour@gmx.de



..... **Donnerstag, 28.9.2023**

Mindfulness (Achtsamkeit)

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V. bietet Mindfulness (Achtsamkeit) an. Leichte Übungen von Yoga, Gi-Gong und Alexander-Technik. Bitte Yogamatte mitbringen.

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

*Ort: Idrætshalle im Spiegelraum,
Moltkestraße 20c, 24937 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33

Jeder kann Opfer werden – Der WEISSE RING informiert

Der WEISSE RING ist eine Anlaufstelle für alle Menschen, die Opfer von vorsätzlicher Kriminalität geworden sind. Wir leisten menschlichen Beistand und persönliche Betreuung nach der Straftat. Wir bieten Begleitung zu Behörden, zu Polizei und Gericht und helfen u.a. mit einer kostenlosen Anwaltsberatung.

Uhrzeit: 15.00 - 18.00 Uhr

Ort: KOMM REIN, Apenrader Str. 148, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Singen mit Herz und Seele

Während der drei Jahre der Corona Zeit hat sich bewiesen, wie sehr der gemeinsame Gesang Herzenstüren öffnet und gleich dem Funkeln eines Sterns am Nachthimmel für einen kurzen Moment eine Pause von der Krise ermöglichte. Falls es noch Menschen gibt, die in der Corona Achtsamkeit feststecken: Es ist allerhöchste Zeit, sich nach draußen zu wagen und die Berührung mit dem Leben, den Menschen und der Musik zurückzugewinnen!



Der Neustadt-Chor ist höchst lebendig und lädt Dich herzlich dazu ein, mit uns gemeinsam wieder stimmig zu sein und mit uns Freude und Gesundheit beim Singen zu regenerieren. Volkslieder, Lieder übers Meer und Schlager – schwungvolle bekannte Melodien laden zum Mitsingen ein. Chorleitung, Pianist und die dreißig SängerInnen des Chores erleichtern den Einstieg auch für Gesangswillige, die aus der Übung sind. Es gibt montags zwei offene Proben mit dem Neustadt-Chor und donnerstags zwei Proben im Anschluss an das Kaffee-und-Kuchen-Treffen in der Bergmühle. Als Höhepunkt bieten wir ein Singen in der Holm-Passage an. Wir freuen uns auf Dich!

Uhrzeit: 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Speicher, Bergmühle, An der Bergmühle 7, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Tour durch die Kaufmannshöfe Richtung Süden **Petuh-Stadtführung mit Frau Chrischiansen**

„Wir szollen szehn und kriegen ein schöner Stadtführung mit Kuck auf Schiffe, Höfe und annere Szehenswürdigkeiten.“ Eine interessante, kulti-ge Stadtführung mit Hilke Rudolph als Petuh-Tante.

Uhrzeit: 17.00 - 19.00 Uhr

Ort: Start beim Wasserrad am ZOB

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0461-21796

Rückengymnastik

Der Sportverein Gymnastikforeningen DAN e.V bietet Rückengymnastik an. In der Stunde werden gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen durchgeführt, da schwache Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln die Funktion der Wirbelsäule beeinträchtigen und Haltungsschwächen und -schäden zur Folge haben.



Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

*Ort: Cornelius Hansen Schule,
Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151 - 12 31 70 33

Sport mit Sören

Der Sportverein DAN e.V bietet Sport mit Sören an, wir arbeiten nach dem Princip HIT (Hochintensives Training). HIT gilt als echtes Fatburn-Workout, denn die kurzen, intensiven Intervalle bringen den Körper an seine Grenzen. Bitte Handtuch, Wasser und Hallenschuhe mitbringen. Bitte achte auf unsere Homepage www.gymdan.de

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

*Ort: Cornelius Hansen Schule,
Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg
oder evtl. im Galwikpark bei der Sportbox*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: 0151 - 12 31 70 33

Pflege organisieren

Wenn ein Angehöriger Pflege braucht, stellt sich die Frage, wie die Pflege organisiert werden soll. Wir erläutern die Möglichkeiten der Pflegeorganisation in Deutschland und erklären die aktuelle Rechtslage zum Thema, vor allem vor dem Hintergrund des Pflegestärkungsgesetzes II. Dieser Vortrag wird vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) gefördert.

Beginn: 19.00 Uhr

*Ort: Verbraucherzentrale Flensburg,
Schiffbrücke 65, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 04621 - 286 04 oder per E-Mail an flensburg@vzsh.de



..... **Freitag, 29.9.2023**

Märchen, Jonglage und Artistik

"Weltentor" und Kaspar der Barde

Willkommen zur Berufsberatung der Gebrüder Grimm - ein amüsanter Theaterstück mit Livemusik, Akrobatik und Jonglage. Im Anschluss gibt es eine Zirkuswerkstatt, um all die Requisiten (und mehr) selbst zu probieren.

Uhrzeit: 15.00 - 17.30 Uhr

*Ort: Café Kauz,
Marienhölungsweg 150, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Upcycling-Werkstatt NÄHEN

In der offenen Werkstatt arbeiten wir mit Stoffen, Fäden, Nadeln und Nähmaschinen. Zwei KulturLücke-Künstler*innen geben Impulse und Ideen für neue Kreationen. Willkommen sind Menschen ab 10 Jahre (kleinere Kinder in Begleitung eines Erwachsenen).

Uhrzeit: 16.00 - 19.00 Uhr

Ort: KulturLücke e.V., Norderstraße 151, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten, Spenden aber gern

*Anmeldung: unter 0461 - 50 50 87 51 oder
per E-Mail an kochhafen@kokuko.de (Nicola Kochhafen)*



Lebens – Lieder – Zeit

Eine abwechslungsreiche, unterhaltsame Musik-, Literatur-, Theater- und Kabarettveranstaltung, in der Lebensthemen, aber auch Themen wie >VITA MUNDI< das „Leben dieser Welt“ aufgegriffen werden. Mal humorvoll, mal nachdenklich, mal melancholisch, mal kabarettistisch, aber immer berührend und erheiternd, vielseitig und bunt, in dem jeder etwas für sich entdecken kann...

Beginn: 19.30 Uhr

Ort: Norder 147, Norderstraße 147, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Läckerschmecker – grenzenloser Genuss

Kulinarikfest am 29. und 30. September 2023

Vom 29. bis 30. September 2023 wird erstmals das „Läckerschmecker – grenzenloser Genuss“ in Flensburg stattfinden. Bei diesem Kulinarik-Festival werden Traditionen und Besonderheiten in der Esskultur der grenzüberschreitenden Region Flensburger Förde erlebbar gemacht und lokalen Anbietern eine Plattform geboten. Mehr Informationen bei der Tourismus Agentur Flensburger Förde GmbH!

Zum Redaktionsschluß lagen keine näheren Informationen zu dem Ablauf und den einzelnen Workshops vor.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an

basler@flensburger-foerde.de oder

vasquez@flensburger-foerde.de

oder informieren Sie sich unter

www.flensburger-foerde.de/events/detail/

[kulinarikfest-laekkerschmecker-grenzenloser-genuss](http://www.flensburger-foerde.de/events/detail/kulinarikfest-laekkerschmecker-grenzenloser-genuss)



..... **Samstag, 30.9.2023**

Singen mit Herz und Seele

Während der drei Jahre der Corona Zeit hat sich bewiesen, wie sehr der gemeinsame Gesang Herzenstüren öffnet und gleich dem Funkeln eines Sterns am Nachthimmel für einen kurzen Moment eine Pause von der Krise ermöglichte. Falls es noch Menschen gibt, die in der Corona Achtsamkeit feststecken: Es ist allerhöchste Zeit, sich nach draußen zu wagen und die Berührung mit dem Leben, den Menschen und der Musik zurückzugewinnen!

Der Neustadt-Chor ist höchst lebendig und lädt Dich herzlich dazu ein, mit uns gemeinsam wieder stimmig zu sein und mit uns Freude und Gesundheit beim Singen zu regenerieren. Volkslieder, Lieder übers Meer und Schlager – schwungvolle bekannte Melodien laden zum Mitsingen ein.

Chorleitung, Pianist und die dreißig SängerInnen des Chores erleichtern den Einstieg auch für Gesangswillige, die aus der Übung sind. Es gibt montags zwei offene Proben mit dem Neustadt-Chor und donnerstags zwei Proben im Anschluss an das Kaffee-und-Kuchen-Treffen in der Bergmühle. Als Höhepunkt bieten wir ein Singen in der Holm-Passage an. Wir freuen uns auf Dich!

Uhrzeit: 11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Holmpassage, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich



Goldener Herbst in Flensburg

Workshop am 30.09. und 01.10.23

Aus alten gereinigten Tetra-Packungen (Milch- und Safttüten) werden Hochdruckstöcke hergestellt, indem mit einem Kugelschreiber mit starkem Druck Linien geprägt werden. Anschließend wird der Druckstock mit einer Farbwalze eingefärbt und auf einem Papier oder einer Postkarte abgedruckt. Im Ergebnis erscheint das geprägte Motiv weiß auf herbstlich buntem Hintergrund. Der 2-tägige Workshop ist generationsübergreifend ab 10 Jahren.

Uhrzeit: 30.09.: 14.00 - 17.00 Uhr und 01.10.: 11.00 - 14.00 Uhr

Ort: KulturLücke e.V., Norderstraße 151, 24939 Flensburg

Gebühr: 10 € Materialkosten für beide Tage

*Anmeldung: unter 0151 - 70 88 78 80 oder
per E-Mail an kerstin.maywald@web.de*

Läckerschmecker – grenzenloser Genuss

Kulinarikfest am 29. und 30. September 2023

Alle Infos finden Sie auf Seite 40.



..... **Sonntag, 01.10.2023**

Goldener Herbst in Flensburg

Workshop am 30.09. und 01.10.23

Alle Infos finden Sie auf Seite 42.

Weite Reise auf kurzen Wegen

Märchenspaziergang im Christiansenpark

Die Märchenerzählerinnen Katharina Götz und Susanne Söder-Beyer nehmen Sie mit auf eine weite Reise in die Welt der Märchen und Geschichten. Seien Sie gespannt auf das, was hinter der nächsten Wegbiegung auftaucht.

Dauer: ca. 90 Min. und Jahrhunderte

Strecke: ca. 2 km und einmal um die Welt

Uhrzeit: 11.00 Uhr

*Ort: Start am Idstedt-Löwen am Alten Friedhof
Museumsberg 1, 24937 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: per E-Mail an mail@Lauschkorb.de

Aquafit durch Hydropower

Übungen zur Stärkung der gesamten Muskulatur und der Beweglichkeit.

*Treffen: 18.45 Uhr im Foyer für gemeinsames Betreten
des Campusbades*

Beginn: 19.00 Uhr

Ort: Campusbad, Thomas-Finke-Str. 8, 24943 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: per E-Mail an isolde.bendixen@flensburg.dlrg.de



Sie haben Fragen, Anliegen oder ...

... möchten im kommenden Jahr auch Veranstaltungen anbieten oder mitgestalten?

Dann kontaktieren Sie uns gern!

Rathaus Flensburg, Zimmer 240

Telefon: 0461/85 27 43

E-Mail: schmidt-braess.verena@flensburg.de

Impressum:

Layout, Redaktion, Titelfoto und Herausgeberin

Stadt Flensburg - Der Oberbürgermeister

Fachbereich Soziales und Gesundheit

Rathausplatz 1

24937 Flensburg

soziales@flensburg.de

www.flensburg.de

0461 - 85 0

Hinweis:

Alle Angebote/Veranstaltungen sowie die informierenden Texte in diesem Programmheft stammen jeweils von den Veranstaltern. Diese sind auch für die Umsetzung und Durchführung der Angebote verantwortlich. Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl begrenzt sein kann.

Titelfoto: © Benjamin Nolte



ehrenamtliches



engagement

- » **Sie möchten anderen Menschen helfen?**
- » **Sie sind neu in der Stadt und möchten Menschen kennenlernen?**
- » **Sie gehen in den Ruhestand und wollen die neugewonnene Zeit nutzen?**
- » **Sie kämpfen für eine Sache, die Ihnen wichtig ist?**

Es gibt viele Gründe, sich ehrenamtlich zu engagieren.

Das Netzwerk Engagiert in Flensburg unterstützt Sie mit verschiedenen Angeboten und individueller Beratung, bietet Werkzeuge, News, Informationen und vieles mehr für Vereine und Ehrenamtliche (und solche, die es noch werden wollen).

www.engagiert-in-flensburg.de



engagiertestadt
engagiert in fle^hsburg





Pflege Stützpunkt.

In der Stadt Flensburg

INDIVIDUELL



UNABHÄNGIG



KOSTENFREI

SPRECHSTUNDEN IM RATHAUS

Montag	8.30 - 12.00 Uhr
Donnerstag	8.30 - 12.00 Uhr und 14.00 - 17.30 Uhr
Freitag	8.30 - 12.00 Uhr (und nach Vereinbarung)

Telefon 0461/85 20 02

