

Gesund leben

Wegfinder COACHING

TERMINE NACH VEREINBARUNG

Kauslundlücke 29, D-24943 Flensburg
+49 (0) 461 12132
info@wegfinder-coaching.de
www.wegfinder-coaching.de

FRAUKE NAGEL

Aqua-Fitness in allen Varianten

Flensburg (mb) – »Wasser bietet so viel Möglichkeiten, aktuelle Sporttrends zu einem physiologisch wertvollem Training ohne körperliche Belastung auszubauen.« weiß die erfahrene Therapeutin Elke Kleemann, die mit »FüσιοFit« über 14 Jahre in Sport tätig ist – dabei 10 Jahre in Zusammenarbeit mit dem Förderfit.

Diverse AquaFit-Kursangebote pro Woche finden sich im aktuellen Sommerprogramm, die sich an Interessierte jeder Trainingsstufe richten. Das Spektrum reicht dabei vom Aqua-Reha beim dänischen Verein HKUF in Harrislee über Aqua-Pilates bis zum fordernden Fitness-Training. Die Angebote finden statt an

verschiedenen Standorten in Flensburg, Harrislee und im Freibad Tarp. Eine Bezuschussung der GKV ist möglich. Alle Aquafit-Kurse können unter www.fusiofit.de eingesehen und direkt gebucht werden. Unter 0461-8405600 steht Elke Kleemann für Fragen auch gern persönlich zur Verfügung. Foto: Privat



Naturheilpraxis Claudia Katzberg

www.claudia-katzberg.de

Heilpraktikerin und Homöopathin

04630-969690
0151-65195376

Haurup-Süd
24983 Handewitt/Haurup nhp-katzberg@t-online.de

Lebensfreude statt Dauerstress

Flensburg (mb) – Kann es wirklich einen einfachen Weg geben, lang bestehende Ängste, negative Gefühle und entmutigende Gedankenspiralen in kurzer Zeit aufzulösen oder zumindest positiv zu beeinflussen? Die Antwort darauf ist ein entschiedenes JA! Tatsächlich bietet die wingwave®-Methode grundsätzlich gesunden Menschen die Möglichkeit, in wenigen Sitzungen Stolpersteine der persönlichen Entwicklung mindestens positiv zu beeinflussen, häufig aber auch ganz aufzulösen. Dies wurde

in Studien der Uni Hamburg und der Med. Hochschule Hannover wissenschaftlich



belegt. Als zertifizierter wingwave®-Coach hat Frauke Nagel schon oft erlebt, wie leicht ihre Kunden, mit sanfter Führung, aber aus eigener

Kraft, ihren individuellen Weg in ein erfülltes Leben finden: »Viele stellen erstaunt fest, dass sie eben nicht alles aushalten müssen. Ganz im Gegenteil, sie besaßen bereits in sich selbst die Ressourcen zum Bessern ihrer Lebenssituation, die mit wingwave® nur noch aktiviert werden mussten.« Ausführliche Informationen zu wingwave® und natürlich den Kontakt zu Frauke Nagel selbst, finden Interessierte auf www.wegfinder-coaching.de oder unter 0461-12132. Foto: Privat

Günstig aufs neue Rad

Flensburg (mm) – Sommer-Sonne-Schnäppchenzeit: der Fahrradladen EldoRADO im Kauslundhof 5 in Engelsby, braucht Platz, um sich frischzumachen. Zum Umbau im Juni sind deswegen viele Touren- und Kinderäder genauso wie Cross- und Mountainbikes deutlich reduziert. »Wir möchten uns und unseren Kunden wieder neue Blickwinkel schaffen,« freut sich Abteilungsleiterin Regina Krämer-Strawinski, »und nutzen die Gelegenheit, Einzelstücke besonders preisgünstig anzubieten, bevor wir wieder neu einkau-

fen.« Bei EldoRADO finden sich vor allem vielseitig einsetzbare Modelle und Zubehör zu moderaten Preisen, betont auch Fachhändlerin Simone Kurek: »Wir führen solide Marken, die sich jeder leisten kann.« Und die angeschlossenen, eigene Meister-Werkstatt macht nicht nur jedes Rad wieder fahr- und straßentauglich, sondern bietet zusätzlich noch einen komfortablen Hol- und Bringservice. Mehr Infos zu EldoRADO gibt es auf www.eldorado-flensburg.de oder unter 0461-707 18-30 Text/Foto: Bohlen



Optimisten zu uns -
Nichtraucherfahräder von ...

Eldorado Fahrradladen

Kauslundhof 5 | 24943 Flensburg
Telefon 0461 - 70 718-30
www.eldorado-flensburg.de

Die Möglichkeiten der Homöopathie

Handewitt – »Krankheit hört auf, wo Veränderung beginnt«, das ist das Motto der Naturheilpraxis von Claudia Katzberg in Handewitt. Claudia Katzberg arbeitet seit 2007 als Homöopathin. Homöopathie bietet viele Möglichkeiten, wie z.B. das Stärken einzelner Organe und Organsysteme oder einer Entlastung/Entgiftung des Körpers. Zudem lassen sich akute oder chronische Krankheiten sanft

und nachhaltig behandeln. Homöopathie ist für Sie rich-



tig, wenn Sie Interesse an den Zusammenhängen zwischen

Körper, Gefühl und Verstand haben, Sie bisher »Ungelehtes« entdecken und befreien wollen oder Sie sich einfach spirituell oder persönlich entwickeln wollen. Falls Ihr Interesse geweckt wurde, dann finden Sie noch mehr Informationen unter www.claudia-katzberg.de und können sich noch heute für den Praxis-Newsletter anmelden. Text/Foto: Lamade

Aqua Sport Flensburg, Tarp & Harrislee.
Jetzt neue Kurse!

Information und Anmeldung unter www.fusiofit.de
Elke Kleemann, Rude 5, Tel: 0461 - 8405600

Caudalie Verwöhntag in der Birkland Apotheke

Wees – Die Birkland Apotheke in Wees verwöhnt Interessierte mit einer Wellnessbehandlung der Naturkosmetikserie Caudalie. Eine Kosmetikerin der französischen Kosmetikmarke behandelt nach eingehender Beratung das Gesicht und stimmt die vielfältigen Produkte auf den individuellen Hauttyp ab. 40 Minuten dürfen sich Interessierte verwöhnen lassen. Eine Anmeldung wird unter



0431-61440 erbeten. Caudalie ist eine Naturkosmetikmarke

aus Frankreich. Die antioxidativen Inhaltsstoffe werden

aus der Weintraube und der Weinrebe gewonnen. »Die Produkte sind komplett naturbelassen und gründen auf wissenschaftlichen Forschungsergebnissen«, weist Apotheker Michael Hintze (Foto) auf die Besonderheit der Produktlinie hin. Sie enthalten keine chemischen Zusatzstoffe und decken die Bedürfnisse verschiedenster Hauttypen ab, von junger bis reifer Haut. Text/Foto: to Baben

CAUDALIE-Verwöhntag
in der Birkland Apotheke
Am 17. Juni 2015 von 10 bis 17 Uhr

Anmeldung erforderlich unter 04631-61440

BIRKLAND APOTHEKE
im Einkaufszentrum Wees
Birkland 2 · 24999 Wees
Tel. 04631 / 6144-0 · Fax 04631 / 6144-19
Unsere Öffnungszeiten: Mo. 8.30-19.00 · Di. - Fr. 8.30-18.30 · Sa. 8.30-13.00 Uhr
www.birkland-apotheke.de

LAUF INS LEBEN
Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V.

Lauf ins Leben am 13. und 14. Juni

Flensburg (mb) – Bereits zum vierten Mal veranstaltet der TSB Flensburg auf dem Ver-

eingelände an der Eckener Straße gemeinsam mit der Schleswig-Holsteinischen

Krebsgesellschaft e.V. den »Lauf ins Leben«, einen 22-stündigen Spendenmarathon zugunsten von Krebspatienten und deren Angehörigen. Gerade weil die Diagnose »Krebs« so beängstigend ist, steht dieses Fest vor allem für Hoffnung und Solidarität mit den Erkrankten. Die 22 Stunden symbolisieren die einzelnen Stadien des Genezungsprozesses, in denen man sich als Betroffener eben auch durch die dunklen Stunden, hier: der Nacht, wieder zurück in das Licht und ins Leben kämpfen muss.

die für die Organisation der Benefiz-Veranstaltung seitens des TSB die Verantwortung trägt, »und Meldungen sind praktisch bis zum Ende der Veranstaltung selbst möglich.« 10 Euro spendet jeder Läufer

die an fünf Vormittagen der Woche unabhängige persönliche Beratungen anbieten kann. Für den medizinischen Bereich engagiert sich Prof. Dr. Werner Neugebauer: er nimmt sich Zeit, um Er-

fundierte Zweitmeinung zur Diagnose abzugeben. Bereits 900 Patienten nutzten dieses Angebot in den letzten sechs Jahren. Für stützende Gespräche und die Aktivierung persönlicher Ressourcen ist seit neuestem Dipl.-Psychologin Betty Schmidtkunz zuständig; die psychoonkologische Beratung findet am Montag und nach Vereinbarung statt. Für die kostenlosen Angebote wird um vorherige Anmeldung unter 0461-5008989 gebeten. Aber nicht der Sport und nicht die Krankheit sollen am 13. und am Morgen des 14. Juni im Vordergrund stehen: der

»Lauf ins Leben« ist ein fröhliches Ereignis, bei dem die Menschen miteinander feiern, ins Gespräch kommen und bewegende Momente teilen können: über beide Tage verteilt haben die Verantwortlichen für ein bunt gestaltetes Rahmenprogramm gesorgt. Das Highlight der Veranstaltung wird, wie in den Jahren zuvor, die Kerzenzeremonie am Sonnabend sein: etwa ab 23 Uhr werden entlang der Laufstrecke selbst gefertigte Laternen aufgestellt, die den Läufern in den dunklen Stunden symbolisch den Weg zurück ins Leben weisen sollen.

Timmertseik | Handewitt | Familienzentrum Fruerlund | Familienhaus Bergmühle | Frühe Hilfen | Schulische Hilfen

Mitdenken. Mitnehmen. Mitmachen.

Für ein buntes Flensburg

Adelby 1 Kinder- und Jugenddienste

www.adelby1.de



Das Team vom TSB und die Fachleute der Krebsberatungsstelle machen sich bereit für den großen Lauf am Wochenende Foto: Bohlen

INTERSPORT HANS JÜRGENSEN

Holm 1 · 24937 Flensburg · 04 61/1 75 66-0
Förde Park · 24941 Flensburg · 04 61/3 18 66-0
CITTI Park · 24941 Flensburg · 04 61/16 06 894-0
www.intersport-flensburg.de

Moin Moin
WOCHENZEITUNG

Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß und Erfolg!

Ihr MoinMoin-Team