

TERMINE

Mittwoch 14.11.2018

09:00+11:00

Robin Hood
Kinder- und Jugendtheater
Familienstück zur
Weihnachtszeit
Stadttheater

09:45-10:45

Pottkieker-Tag
Brühe – wie sie hilft und
schmeckt
Kostenpauschale 3,50 Euro
pro Gast je Vormittag,
zzgl. 6,50 Euro für
anschließendes
Mittagessen pro Gast
DRK-Schwesternschaft
Elsa Brändström e. V.
Mürwiker Straße 2

10:00-13:00

Selbst genäht –
Nähen und Schneidern
Anmeldungen über
www.vhs-flensburg.de

10:30-11:30

Bewegung & Entspannung
mit Erika Bajohr
Im 360°-Gemeinschafts-
haus des SBV,
Mürwiker Str. 28-30

10:30-12:00

Deutsch für den Alltag,
Frauen lernen Deutsch
(mit Kinderbetreuung)
Familienzentrum Nordstadt
Bau'er Landstraße 19
Kontakt: 0461 – 4816 2066

14:00

Altstadt: Geschichte &
Geschichten
Stadtführung
Dauer: ca. 1,5 Std.
Treffpunkt: Nordermarkt/
Neptunbrunnen

14:30

Vortrag: „Kap Horn - i
verdens største sejskib“
Redakteur
Søren Stidsholt Nielsen
Flensborghus,
Norderstr. 76, Flensburg

18:30

Das Ding am Deich
Vom Widerstand gegen ein
Atomkraftwerk
Brasseriehof,
Große Str. 42-44



Kneipp-Verein Flensburg

„Kneipp-Verein – was ist denn das?
Habt ihr einen eigenen Verein für eure
Kneipe?“ Oder: „Davon hab ich schon
einmal gehört – das ist doch der mit
dem Wasser, oder?!?“

Ja, durchaus, das sind auch heutzutage
noch die Klassiker als Reaktion, wenn
man den Begriff „Kneipp-Verein“ ins
Gespräch bringt.

Dabei ist „Kneipp“ die größte Gesund-
heitsbewegung der Welt, in vielen Län-

dern Europas und auch von Australien
bis in die USA wird „gekneipt“. Allein
in Deutschland existieren 600 Kneipp-
vereine mit rund 160.000 Mitgliedern.
Am Beginn des vorherigen Jahrhun-
derts war Kneipp nach Bismarck der
bekannteste Deutsche in Nordamerika.
Im Jahre 2015 ist das Kneipp'sche
Naturheilverfahren als „Immaterielles
Kulturerbe“ in das bundesweite Ver-
zeichnis aufgenommen worden.

Ob sich das Sebastian Anton Kneipp,
der vor bald 200 Jahren das Licht der
Welt erblickte, je hätte träumen las-
sen?

Weshalb ist Kneipp heute so aktuell wie nie?

Er steht für das ganzheitliche Gesund-
heitskonzept, für das harmonische
Zusammenspiel der fünf Elemente
„Wasser“, „Bewegung“, „Ernährung“,
„Heilpflanzen“, „Lebensordnung“. Ge-
meinsam bilden sie die fünf Säulen der
Kneipp-Therapie.

Der Flensburger Kneipp-Verein

Seit über 40 Jahren gibt es den
Kneipp-Verein Flensburg mit aktuell
250 Mitgliedern. Die vielfältigen Ange-
bote richten sich an alle, ob Jung oder
Alt, die mehr für ihre Gesundheit im
Kreise von Gleichgesinnten tun wollen.
„Die Lehre Sebastians Kneipps besteht
aus Gesundheitsförderung, Prävention
und Gesundheitsbildung. Er hat damals
schon den Menschen als Einheit von
Körper, Geist und Seele betrachtet und
gesagt: „Erst als man den Zustand ihrer
Seele erkannte und da Ordnung hinein-
brachte, ging es mir mit dem körper-
lichen Leiden auch besser“, berichtet
die 1. Vorsitzende Monika Hofmeister.
Es hat sich einiges getan im Jahr 2018
im hiesigen Verein. Der komplette Vor-
stand wurde neu gewählt und auch
das Büro neu besetzt. Die neuen Vor-
standsmitglieder um die erste Vorsit-
zende Monika Hofmeister gehen ihre
neuen Aufgaben hochmotiviert an. Ihr
gemeinsames Ziel ist es, den Wandel
im Verein einzuleiten, Bewährtes zwar
zu erhalten, jedoch gleichzeitig den
Verein zeitgemäß aufzustellen für die
Gegenwart und Zukunft. Elke Dewan-

Bestellen Sie bequem und individuell in unserem neuen Online-Shop!

Wir liefern Bioprodukte vom eigenen Hof direkt vor Ihre Haustür

Vollsortiment von A-pfel bis Z-ahn pasta
Konsequent Qualitätsbio.
Regional & frisch.
Flexibel & transparent

www.soeths-biokiste.de
Tel. 04847 - 80 94 700

TERMINE

Mittwoch 14.11.2018

18:45

Handball Champions League
SG Flensburg-Handewitt vs.
Paris Saint-Germain
Flens Arena

19:00

Überraschungsabend
Wer wird wohl diesmal
unser Gast sein?
Nach dem Konzert „geht
der Hut rum“.
C’ulturgut

Donnerstag 15.11.2018

08:00-10:00

Elterncafé
Kontakt: 0461 – 4816 2066
Familienzentrum Nordstadt
Bau’er Landstraße 19

09:00+11:00

Robin Hood
Kinder- und Jugendtheater
Familienstück zur
Weihnachtszeit
Stadttheater

09:30-11:30

Tausch- und Plausch-Börse
Familienzentrum Fruerlund,
Schleibogen 6

10:30

Kunst + Baby:
Landesschau des BBK
Führung mit Dörte Ahrens
Museumsberg

14:00

Orientalisches Café
Kulturhof Flensburg
Große Str. 42-44, Flensburg

15:00

Singkreis für Jedermann
Info und Anmeldung
bei I. Dietrich unter
Tel. 0461/415 24 oder in
der Kneipp-Geschäftsstelle
Kneipp-Haus,
Bismarckstraße 52 a

15:00

Filmvortrag mit Dieter
Nickel: Eine Zeitreise durch
Flensburg
Info unter der Tel. 0461 –
940389450 oder direkt im
Stadtteilcafé anmelden.
Stadtteilcafé des Service-
hauses Friesischer Berg



ger, die neue Ansprechpartnerin im Büro, erzählt: „Meine Arbeit macht mir so viel Freude und der Kontakt mit unseren Mitgliedern bringt einfach Spaß. Hier bin ich genau am richtigen Platz.“ Schwerpunkt der Vereinsarbeit ist die aktive Gesundheitsvorsorge auf der Grundlage der fünf Kneipp’schen Wirkprinzipien Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Alle 5 Elemente im harmonischen Zusammenspiel bilden die Grundlage für einen gesundheitsbewussten Lebensstil und für ein ganzheitliches Naturheilverfahren. Das Angebot des Vereins reicht von Gymnastik, Yoga, Tai-Chi, Meditation, Bewegung und Entspannung am Vormittag. Es gibt auch eine reine Männergruppe. Monika Hofmeister freut sich: „Ich bin froh, so interessante Dozentinnen für unsere monatlichen Vorträge für dieses und das kommende Halbjahr gefunden zu haben. Das sind alles starke Frauen, die uns hier Dinge nahebringen wie Mentaltraining, das jeder sofort an Ort und Stelle mitmachen kann, Feldenkrais, oder wir werden „Worte mit heilender Wirkung“ hören.“

Dazu kommen diverse Workshops, auch in Richtung Ernährung, wo z. B. etwas Veganes oder Vegetarisches gezaubert und anschließend gemeinsam verzehrt wird. In kostengünstigen Kursen können Vereinsmitglieder und solche, die es werden wollen, erfahren, was schon zu Großmutterns Zeiten geholfen hat, wenn es hier und dort zwickte. Heute kann man dieses alte Wissen in vielen Fällen wissenschaftlich nachweisen, und die Menschen greifen gerne wieder darauf zurück.

Außerdem wird einmal im Monat eine kostenlose Wanderung über etwa 10 bis 12 km in der Region angeboten. Ganz besonders beliebt ist das Entspannungswochenende auf Römö, das immer perfekt vorbereitet und von zwei Dozenten begleitet wird. Es gibt neben dem köstlichen vegetari-

schen Essen, und den Wanderungen an der herrlichen Nordsee, ein Motto für dieses Wochenende, das von den Dozenten im Vorwege erarbeitet wird. Übrigens können an allen Angeboten gern auch Nichtmitglieder teilnehmen, die dann einen etwas höheren Preis zu entrichten haben. Der neue Vorstand freut sich über jedes neue Mitglied, das sich vielleicht auch aktiv in die Vereinsarbeit mit frischen Ideen einbringen möchte. Jedermann und Jedefrau ist herzlich eingeladen, einfach mal im Kneipp-Haus zu den Öffnungszeiten

oder bei einem der angebotenen Kurse vorbeizuschauen.

Wer war Sebastian Kneipp?

Sebastian Kneipp, Begründer der Kneipp-Methode war ein bayrischer Pfarrer (1821-1897). Er wuchs in einer armen Weberfamilie auf und musste von Kindheit an hart arbeiten. Ein entfernter Verwandter, Kaplan Merkle, nahm sich seiner an, unterrichtete ihn in Latein, und schickte ihn aufs Gymnasium, so dass er später Theologie studieren

57 Jahre Baustoff-Fachmarkt nur 7 Kilometer vor den Toren Flensburgs

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 6 - 18 u. Sa. 7 - 12 Uhr
++ durchgehend geöffnet ++

Mietgeräte

z. B.: Parkettschleifer (inkl. Lack Öle und Wachse), Rüttler, Steinknacker, Baucontainer, Stemhammer usw... Einweisung/ Fachberatung ist nach Absprache auch bei Ihnen zu Hause möglich.

Ausstellung

unsere Verblend-/Pflastersteine-, Natursteine-, Bauelemente-, Parkett- sowie unsere Fliesen- ausstellung sind für Sie während unserer Geschäftszeiten zu besichtigen.

Holzbearbeitung

In unserer Sägerei bearbeiten wir Holz nach Ihren Wünschen. Ob Plattenzuschnitte (auch mit Kantenumleimung), Fräs- und Hobelarbeiten oder das Kappen von Pfosten und Balken; unsere Tischler helfen Ihnen gerne.

Fachberatung

Für jeden Bereich steht Ihnen unser geschultes Fachpersonal gern mit Rat und Tat zur Seite.

Anlieferung

Einen schnellen und zuverlässigen Lieferservice bieten wir Ihnen durch unseren hauseigenen Fuhrpark.

S - Baustoff-Fachmarkt - Seemann GmbH

Hauptstraße 22 · 24975 Hürup · Telefon 04634-93 17-0
www.seemann-baustoffe.de



Baustoffe und Zubehör nach Maß!

TERMINE

Donnerstag 15.11.2018

15:00-17:00

Acrylmalerei
Nur Materialkosten.
Mit R. Siefert
Im 360°-Gemeinschafts-
haus des SBV

16:00-17:30

Spielkreis für Kinder
von 1 – 3 Jahren
Kita Kinderkiste,
Travestraße 4

16:00-18:00

Müttertreff
Meine Zeit für mich!!
Kita Kinderkiste, T
ravestraße 4

18:00-21:00

Schnitzen in Holz – Ein
individuelles Weihnachtsgeschenk entsteht
Anmeldungen über
www.vhs-flensburg.de

18:00-21:30

Die Mezze-Tafel –
Köstliche Vorspeisen und
Dips aus dem Orient
Anmeldungen über
www.vhs-flensburg.de

19:00

Ein anderer Blick auf
Katalonien: Die
katalonische Frage in der
Literatur und Kunst
Stadtbibliothek
Flensburg-Vortragssaal,
Süderhofenden 40

19:00-21:00

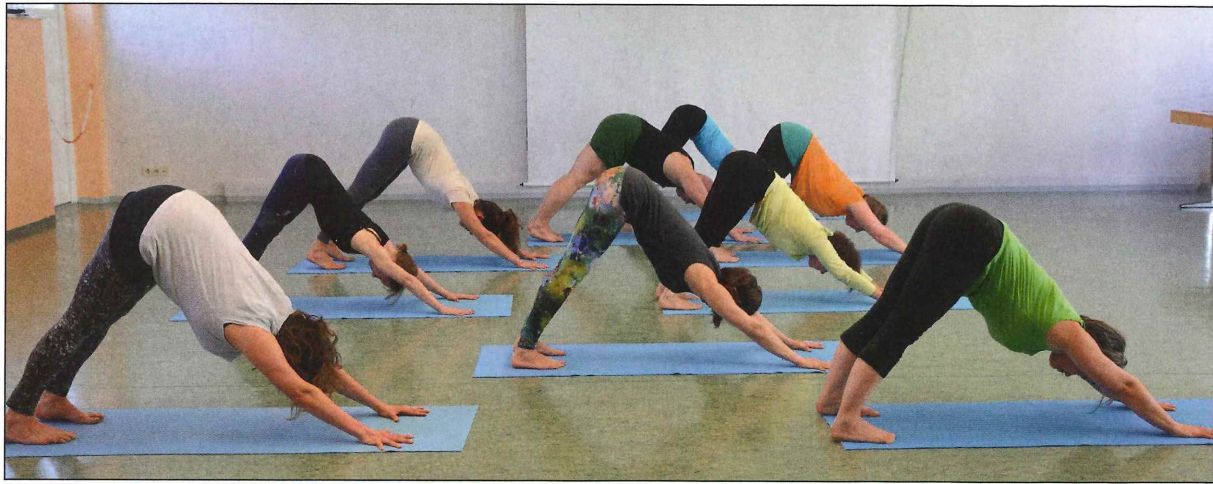
Torsdagskoret
Weitere Info unter
birte@kohrt.dk
oder 04634-9732
In der Gustav-Johannsen-
Skole, Eckenerstraße 9

19:00-22:00

Poetry Slam, Improvisation,
Lesung, Musik, Kultur –
für jeden etwas von jedem.
www.schlaraffia-im-norden.de
Schlaraffia Flensburgia,
Händelhof 7

19:30

Familienvorstellung:
„Danskhed“
Det Lille Teater,
Marienallee 20, Flensburg



Einer heizt – alle haben's warm!

Umweltschonende Fernwärme für Flensburg

40 % weniger CO₂-Emissionen mit Kessel12

*Nutzen Sie unseren Schornstein und setzen Sie auf
Fernwärme der Stadtwerke Flensburg. Mit unserer
hocheffizienten Gas- und Dampfturbinenanlage
nun noch umweltschonender und flexibler.*

*Jetzt informieren und überzeugen:
www.stadtwerke-flensburg.de
oder 0461 487 4440*

 www.facebook.com/stadtwerkeflensburg

**stadtwerke
flensburg**

konnte. Während seiner Studienzeit erkrankte er schwer an Lungentuberkulose. Von den Ärzten aufgegeben und als mittelloser Student auf sich selbst gestellt, fiel ihm ein Buch in die Hände, das sein Leben verändern sollte: Er fand im Büchlein mit dem Titel „Die wunderbare Heilkraft des Wassers bei dessen innerlichem und äußerlichem Gebrauche durch die Erfahrung bestätigt“ über die Kraft und Wirkung des Wassers von Dr. Johann Siegmund Hahn seine Krankheit beschrieben. „Wenn es für mich noch ein Heilmittel gibt, so wird es das Wasser sein“, sagte er und ging zwei- bis dreimal wöchentlich zum winterlich kalten Fluss. Nach einem Fußmarsch kam er gut durchwärmt zur Badestelle und nahm für ein paar Sekunden ein kaltes Tauchbad. Ein Handtuch besaß er nicht, so streifte er das Wasser mit der Hand ab, bekleidete sich rasch und kehrte im Laufschrift wieder heim. Die anderen Tage verabreichte er sich mit der Gießkanne kalte Güsse. Langsam ging es ihm besser. Das blieb nicht verborgen, und ebenfalls an Tuberkulose erkrankte Mitstudenten fragten ihn um Rat. Sie machten die von ihm empfohlenen Anwendungen und genasen ebenfalls. Sebastian Kneipp erprobte dann jahrelang die Wasseranwendungen und verfeinerte die schroffen Anleitungsvorschriften seiner Vorgänger fortlaufend. In seiner Kurpraxis in Wörishofen wendete er sie später an in Kombination mit Heilkräutern, Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen und baute sie zu einem umfassenden Behandlungssystem aus, in das er als Priester und Seelsorger auch die Lebensordnung mit einbezog. Seine persönlichen Erfahrungen prägten die heutige Kneipp-Methode grundlegend.

Kontakt-Adresse:

Bismarckstraße 52A, 24943 Flensburg
Telefon: 0461-13653
info@kneippverein-flensburg.de
www.kneippverein-flensburg.de
Bürozeiten: Mo. und Do. 9. bis 11 Uhr

Text: Peter Feuerschütz ■