



Das Organisationsteam des Projektes „Kinder unserer Region“ (v.l.) zeigt die liebevoll gebastelten Einreichungen: Birthe Kronenbitter, Holger Klattenhoff, Celina Timm.

te ich motivieren, auch nächstes Jahr wieder bei Kinder unserer Region mitzumachen – dann vielleicht mit einem neuen Projekt für Kinder.“ Aufgrund der Coronapandemie verzichtet Queisser Pharma dieses Jahr auf die sonst übliche Übergabeveranstaltung der Fördergelder. „Wir haben uns schweren Herzens zu diesem Schritt entschieden und hoffen sehr, dass wir in 2021 diese schöne Veranstaltung wieder durchführen und alle geförderten Initiativen persönlich beglückwünschen können“, so Kampe weiter. Stattdessen wurde den Initiativen die Förderung schriftlich mitgeteilt. Neben der finanziellen Förderung stellt das Flensburger Unternehmen den ausgewählten Kinderinitiativen zusätzlich jeweils 200 Mund-Nasen-Masken für deren tägliche Arbeit kostenlos zur Verfügung.

Flensburg (mm) – Zum achten Mal seit 2013 fördert Queisser Pharma mit seinem Engagement „Kinder unserer Region“ Projekte für Kinder im Alter von 0 bis 10 Jahren. Dieses Jahr werden insgesamt neun Projekte für Kinder mit über 15.000 Euro unterstützt. Über 50 Initiativen aus der Region hatten sich mit ihren Projekten für Kinder um eine Förderung beworben. Die Auswahl der Projekte nahm eine sechsköpfige Queisser interne Jury vor. Hierzu

Axel Koempfe, Geschäftsführer und Jury Mitglied: „Gerade in der derzeit – insbesondere auch für Kinder – herausfordernden Zeit der Coronakrise liegt es uns sehr am Herzen, Projekte für Kinder unterstützen und stärken zu können. Es haben sich viele Initiativen mit tollen und sinnvollen Projekten an uns gewandt – eine Auswahl zu treffen, war daher nicht leicht. Aber: Alle Initiativen, die wir dieses Jahr leider nicht berücksichtigen konnten, möch-

weiter auf www.moinmoin.de



DAK-Dance-Challenge: Online-Abstimmung

Flensburg (mm) – Wegen der Corona-Krise hat die DAK-Gesundheit in diesem Jahr die DAK-DANCE-CHALLENGE anstelle des Dance-Contest gestartet. Mit dem Online-Wettbewerb konnte Tanzen als gesunde Bewegung trotz Einschränkungen gefördert werden: mehr als 1.000 Tänzer nahmen teil. In Kürze fällt die

Entscheidung, welches die besten Choreografien in Schleswig-Holstein, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern sind. Vom 15. bis 28. Juni kann online abgestimmt werden. Unter den insgesamt 81 aus dieser Region sind vier Tänzer aus Flensburg. Die besten Acts werden anschließend von einer Fachjury bewertet.

In drei Alterskategorien werden so Regionalsieger ermittelt. Danach werden in einer weiteren Abstimmung per Internet aus den Regionalsiegern die Bundessieger bestimmt. Hier geht es zum Voting: www.dak-dance.de. Seit 15. Juni steht eine Suchfunktion zum Namen und zum Ort der Tänzer zur Verfügung.

Reisebüro Grunert
GmbH & Co. KG

STÄDTEREISEN

3 Tg. Berlin-Bundeshauptstadt
17.07. – 19.07.; 24.07. – 26.07.20 Ü/F **279,-**

3 Tg. Kopenhagen-hyggeilig u. hip
31.07. – 02.08.20 Ü/F **395,-**

4 Tg. München-Bayerische Metropole
14.08. – 17.08.20 Ü/F **475,-**

4 Tg. Brandenburg-Potsdam-Berlin
17.09. – 20.09.20 TP **440,-**

4 Tg. Erfurt-Weimar-Jena
15.10. – 18.10.20 HP **495,-**

KUR – UND WELLNESS

15 Tg. Kolberg oder Swinemünde
01.08. – 26.09.; 10.10.; 24.10.; 07.11.20 HP ab **619,-**

15 Tg. Insel Misdroy
13.09.; 27.09.; 11.10.; 25.10.20 HP ab **620,-**

8 Tg. Rügen – Fit und Vital
08.11. – 15.11.20 HP **615,-**

6 Tg. Rügen – Fit und Vital
08.11. – 13.11.20 HP **525,-**

4 Tg. Wellness im Harz
22.11. – 25.11.20 HP **395,-**

RUND – UND FERNREISEN

7 Tg. Danzig und Masuren
29.07. – 04.08.20 HP **775,-**

8 Tg. Südtiroler Bergwelt
07.09. – 14.09.20 HP **825,-**

7 Tg. Lago Maggiore
25.09. – 01.10.20 HP **885,-**

10 Tg. Amalfiküste-Capri-Sorrent
28.09. – 07.10.20 HP **1250,-**

5 Tg. Mayrhofner Almbetrieb
01.10. – 05.10.20 HP **425,-**

7 Tg. Weinlesefest Plattensee
10.10. – 16.10.20 HP **799,-**

12 Tg. Kroatien – Mandarinenernte
13.10. – 24.10.20 HP **1095,-**

MIT SCHIFF UND BUS

5 Tg. Deutschlands schönste Flusslandschaften
12.07. – 16.07.20 HP **655,-**

4 Tg. Inselhopping-Ostfriesische Inseln
23.07. – 26.07.20 HP **489,-**

3 Tg. Hochseeinsel Helgoland
18.09. – 20.09.20 Ü/F **385,-**

Wir sind wieder persönlich von 08:00 – 12:00 Uhr in unserem Reisebüro für Sie da, Sie erreichen uns auch telefonisch von 08:00 – 12:00 Uhr unter 04841/78715 oder per E-Mail unter grunert@reisebuero-grunert.de

AUFENTHALTSREISEN

5 Tg. Thüringen
02.08. – 06.08.20 HP **545,-**

6 Tg. Vulkaneifel
04.08. – 09.08.20 HP **595,-**

6 Tg. Weserbergland
08.08. – 13.08.20 HP **669,-**

5 Tg. Zwischen Wald und Reben
09.08. – 13.08.20 HP **620,-**

5 Tg. Templin-Uckermark
16.08. – 20.08.; 20.09. – 24.09.20 HP ab **490,-**

5 Tg. Tübingen – mit Stockerkahn
23.08. – 27.08.20 HP **735,-**

6 Tg. Schwarzwald
01.09. – 06.09.20 HP **595,-**

4 Tg. Rhein in Flammen
18.09. – 21.09.20 HP **465,-**

6 Tg. Spreewald
26.09. – 01.10.20 HP **595,-**

5 Tg. Köln und das Siebengebirge
27.09. – 01.10.20 HP **535,-**

6 Tg. Erzgebirge – Fichtelberg
30.09. – 05.10.20; 10.11. – 15.11.20 HP **595,-**

5 Tg. Saaletal am Thüringer Meer
21.10. – 25.10.20 HP **545,-**

4 Tg. Rheinsberg – Mecklenburg
22.10. – 25.10.20 HP **495,-**

5 Tg. Spreewald
25.10. – 29.10.20 HP **499,-**

4 Tg. Metropole Ruhr
05.11. – 08.11.20 HP **465,-**

2 Tg. Papenburg – Meyer Werft
14.11. – 15.11.20 HP **179,-**

GUT UND GÜNSTIG

4 Tg. Insel Rügen
28.06.; 20.07.; 13.08.; 20.09.20 HP ab **179,-**

3 Tg. „Blaufahrt“ so 4 + 6
03.07. – 05.07.20 HP **295,-**

5 Tg. Pommersche Ostseeküste
14.07.; 11.08.; 06.10.; 20.10.20 HP ab **269,-**

6 Tg. Erzgebirge
21.07.; 05.08.; 30.09.; 10.11.20 HP ab **265,-**

7 Tg. Salzburger Land
30.07. – 05.08.20 HP ab **569,-**

10 Tg. Kvarner Bucht – Istrien
04.09. – 13.09.; 18.09. – 27.09.; 02.10. – 11.10.20 HP ab **595,-**

8 Tg. Gardasee
14.09.; 07.10.; 12.10.; 19.10.20 HP ab **545,-**

7 Tg. Tirol aus dem Bilderbuch
23.09. – 29.09.20 HP ab **550,-**

5 Tg. Uckermark – Templin
08.11. – 12.11.; 22.11. – 26.11.20 HP ab **325,-**

6 Tg. Bayerischer Wald
10.11. – 15.11.20 HP ab **475,-**

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

25813 Husum · Siemensstr. 7-9 · Ihr Urlaubstelefon 04841/787-15 · www.reisebuero-grunert.de

Ab dem 16. Juni anmelden: Gesund durchstarten mit dem neuen AOK-Kursprogramm

Kreis Schleswig-Flensburg (mm) - Gerade in Zeiten der Corona-Pandemie sind Bewegung und gesunde Ernährung aber auch Achtsamkeit und Entspannung besonders wichtig. Die neuen Gesundheitskurse der AOK NORDWEST beginnen am 09.08. und unterstützen dabei ‚Gesund unterwegs‘ zu sein – in der Gruppe oder ganz flexibel auch online zu Hause. „Über 40 attraktive Kurse ermöglichen den Menschen im Kreis Schleswig-Flensburg ei-nen optimalen Wiedereinstieg in ein gesünderes Leben. Bei unseren Angeboten achten wir natürlich darauf, dass die derzeit gültigen Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden“, so AOK-Serviceregionsleiter Stefan Kölpin.

Neben den bewährten Angeboten wie Aquafitness, Functional Training, Qi Gong oder Progressive Muskelentspannung bietet das AOK-Kursprogramm ganz neue Möglichkeiten im Online-Bereich:

das Rückencoaching und das Ernährungs- und Vitalitätstraining von CyberFitness. Die internetbasierten Programme bieten 100 Prozent Flexibilität. Der Trainer ist immer bereit – zu Hause oder zum Beispiel auch in der Mittagspause. Im Bereich ‚gesundbewegen‘ gibt es mit der ‚AOK-Beckenbodenschule‘ dem ‚Functional Training für echte Kerle‘ und der ‚Yogazeit für Männer‘, drei weitere interessante Kursangebote.

Unter dem Motto ‚gesundereben‘ können Interessierte verschiedene Schnupperangebote ausprobieren. Wie wäre es zum Beispiel mit ‚Outdoor Fitness‘ oder ‚Resilienz-Training - Krise als Chance begreifen‘. „Unser Kursprogramm greift aktuelle Trends auf und bietet viele neue Anregungen für einen aktiven, gesunden und entspannten Alltag“, so Stefan Kölpin.

Zusätzlich gibt es die bekannten AOK-liveonline-Kurse, an denen die

Teilnahme bequem von zu Hause aus möglich ist. Die Teilnehmer stehen zu festen Kurszeiten im Livekontakt. Im Programm sind dabei Kurse wie ‚Mit Köpfchen zum Wunschgewicht‘ oder ‚Achtsamkeit und Balance‘, aber auch Entspannungs- und Ernährungsvorträge. Infos dazu gibt es unter www.liveonlinecoaching.com. Aktuell hat die Gesundheitskasse darüber hinaus ihre Kooperation mit dem Online-Kursanbieter Cyberfitness erweitert. Viele weitere interessante Kursangebote im Online-Fitnessclub sind online unter www.cyberpraevention.de/aok mit dem Gutscheincode „aoknwhome“ einsehbar.

Alle AOK-Präventionsangebote sind exklusiv, kostenfrei für AOK-Kunden und werden von qualifizierten Fachkräften geleitet. Das neue Kursprogramm ist ab sofort in allen AOK-Kundencentern erhältlich, im Internet unter aok.de/nw abrufbar oder kann bei unserem AOK-Ser-

viceteam unter Telefon 0800 2655-185150 angefordert werden. Anmeldungen sind ab dem 16. Juni, 08:30 Uhr möglich. Die Online-Anmeldung unter www.aok.de/nw/mailling-kursprogramm ist der schnellste Weg zu einem Kursplatz und stellt per Mail immer aktuelle Informationen rund um das Kursgeschehen sicher. Telefoni-

sche Anmeldungen sind aber auch bei unserem AOK-Serviceteam unter Telefon 0800 2655-185150 möglich.

„Wir sind guter Hoffnung, dass wir die Kurse nach der Sommerpause wie geplant durchführen können. Die Teilnehmer können sich darauf verlassen, dass die jeweils aktuell gültigen Hygie-

neregeln und Mindestabstände vollumfänglich eingehalten werden. Vor jedem Kursstart werden wir eine Risikoeinschätzung vornehmen und tagesaktuell reagieren. Die Sicherheit unserer Versicherten steht an erster Stelle“, teilt Kölpin mit.



Anmeldung ab 16.06.2020

bleibgesund

Die neuen Kurse rund um Bewegung, Ernährung, Entspannung und Nichtrauchen sind da. Exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden. Alle Kurse und die Online-Anmeldung finden Sie auf: aok.de/nw/kurse

aok.de/nw
AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Gute Vorsätze sollten die Menschen im Kreis Schleswig-Flensburg jetzt umsetzen: Das AOK-Kursprogramm bietet neue Impulse für einen aktiven, gesunden und entspannten Alltag.
Foto: AOK/hfr.