

FLENSBURG

er

Leben



Überall in Flensburg

Vom 15. September bis 5. Oktober 2025

www.flensburg.de



@stadtflensburg



Apothekenqualität
zum fairen Preis



Köstlicher
Geschmack –
EXZELLENT
LÖSLICHKEIT

Auf jedem Meter an deiner Seite



Doppelherz system
MAGNESIUM 400 CITRAT
TRINKGRANULAT

PZN: 03979846 (40 Beutel)



doppelherz.de

Liebe Flensburgerinnen und Flensburger,

in der Zeit vom 15. September bis zum 5. Oktober 2025 finden wieder viele Veranstaltungen und Angebote statt, bei denen Sie herzlich zum Kennenlernen, Mitmachen, Ausprobieren und Begegnen eingeladen sind.

Mit dem abwechslungsreichen Programm wollen Ihnen viele verschiedene Akteure 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 Bewegungs- und Unterhaltungsangebote, wie die Lange Nacht der Demokratie, Stadtrund- und Spaziergänge, StraßenZirkus zum Mitmachen, unterschiedlichste Shows und Volks- und Trachtentänze.

Kulturinteressierte kommen unter anderem bei verschiedenen Darbietungen von Künstlerinnen, Künstlern, Livemusik oder auch Workshops auf ihre Kosten. Tauchen Sie ein in die Welt der Märchen, des Theaters und der darstellenden Künste. Erlernen Sie das Trommeln und lassen Sie sich vom Spiel der keltischen Harfe verzaubern. Ein Besuch beim Piratennachmittag, dem Kleiderflohmarkt für den guten Zweck oder dem Weltkindertag gemeinsam mit Kindern und Enkelkindern ist ebenfalls ein tolles Erlebnis.

Schauen Sie einfach, was Sie gern einmal ausprobieren, welchen Verein, welche Institution Sie kennenlernen möchten! Auch für bürgerschaftliches Engagement und einen „Erste Hilfe-Kurs“ ist man nie zu alt. 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 auch dieses Jahr wieder äußerst abwechslungsreiches und attraktives Programm. Allen Aktiven und allen Teilnehmer*innen wünschen wir eine erlebnisreiche und aktive 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

TEATIME.....	11, 34, 48
Niederdeutsche Komödie „Sneestorm“	15
Elemente malen	18, 53
Workshop „Süßer Strauß“ für Erwachsene	20
Vorhang auf!.....	21
Schminkkurs für Anfänger.....	22
Harfen Schnupperkurs	24
Offene KulturLücke	27
Plattdüütsche Stammdisch	38
Kleiderflohmarkt für einen guten Zweck	41
Cards For Hearts.....	41
Trommelworkshop für Kinder und Erwachsene.....	42
Eine Reise zu dir Selbst	43
Kinoveranstaltung.....	44
HAIKU-Workshop inmitten von Kunst.....	52
Kreativ-Workshop: Laut DENKEN & groß SCHREIBEN.....	54
Poetry-Slamer.....	57
“Art-Therapie für die Seele“ für Erwachsene.....	58
Druck-Werkstatt „Japanische Ornamente“	59
Premiere: Die Hochzeit des Figaro	60
Schminkkurs für Anfänger.....	61

Sport und Bewegung

Power und Kraft durch Bewegung	7, 29, 45
Nirvana Breathing Fitness®	8, 29, 46
Volks- und Trachtentänze mit der Angeliter Trachtengruppe	8, 29, 46
Yoga.....	10, 12, 32, 34, 47, 48, 49
CrossGym.....	11, 33, 48
Swin Golf spielend kennenlernen	14, 35, 51, 60
Mindfulness (Achtsamkeit)	16, 38, 53
Zumba Gold®	19, 36, 52
Sport med Søren.....	19, 39, 56
Rücken Gymnastik.....	21, 40
Im Liegen fliegen.....	24, 45
Nordic Walking	28, 45

Kulinarisches

Schmackhaftes am Sandberg	10
harp & cake.....	18, 35



Unterwegs sein, Spaß und Unterhaltung

StraßenZirkus zum Mitmachen 7
 Petuh-Stadtführung: Alte Höfe, neue Bilder.....10
 Das Feuer der Wikinger – die zwei Skalden12
 Abschlussfeier der ersten Flensburger Freiwilligentage “Mok wi”.....16
 Interkulturelles Kinderfest18
 Riesenmenschen und Riesenseifenblasen 19, 44
 Ein historischer Quartiersspaziergang: Wer erinnert was?22
 Weltkindertag.....24
 „Steff ´n ´ Roll“, Musiksound der 50er und 60er Jahre25
 Postkolonialer Stadtrundgang 25, 32
 Ausflugsfahrt mit dem Salondampfer „Alexandra“.....27
 Piratennachmittag im Piratennest27
 MärchenZeit im Stadtpark 28, 44, 63
 Theater erleben33
 Petuh-Stadtführung: Überraschungstour Trepp auf, Trepp ab.....38
 Willkommen im AWO Servicehaus Sandberg.....39
 Spaziergang für alle generationen: Gemeinsam unterwegs.....42
 Herbstfest bei Vilekula e.V.43
 Feuermärchen und Mitmachzirkus.....47
 Weltentors Flammen53
 Die Show der Riesenseifenblasen.....54
 Seifenblasenträume – zusehen und staunen.....56
 Band „Farbtöne“ – Musik und Malerei.....56
 Erntedankfest & Winterspielplatz.....57
 Natur- und Literaturwege58
 LÆKKERSCHMECKER 2025..... 59, 62
 Erntedankfest.....61

Gesundheit und Bildung

Motiviert in den Tag..... 7
 Erste-Hilfe Kurs für Senioren.....14
 Das eigene Wohlfühlgewicht erreichen.....20
 Kurze Abendmotivation21
 Sicher auf der Tastatur in 5 Stunden.....23
 Kurze Morgenmotivation.....28
 Motiviert ins Wochenende!.....40
 “Endlich“ Frühstück!.....49
 Vortrag zum Thema Darmgesundheit.....63

Kontakt & ImpressumXX

 Diese Angebote finden vorrangig in dänischer Sprache statt.

..... **Montag, 15.9.2025**

Motiviert in den Tag

Gemeinsam starten wir mit Getränken, Obst und ein paar Gedanken-übungen motiviert und gut gelaunt in den Tag!

Leiterin: Imke Voigtländer, systemische Coach (IHK + DGTA)

Max. 12 Teilnehmer*innen. Bitte um Anmeldung.

Uhrzeit: 9 bis 11 Uhr

Ort: SBV-Nachbarschaftstreff KommRein

Apenrader Straße 148, 24939 Flensburg/Nordstadt

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: per E-Mail an ivo-ivo@gmx.de

Anfahrt: Buslinien 1/7, Haltestelle Ostseebadweg

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

StraßenZirkus zum Mitmachen

Viele Menschen denken: „Bälle jonglieren, das kann ich nicht.“

Dabei können sie es einfach NOCH nicht. Mit etwas Anleitung ist jonglieren nicht schwer! Und neben den Bällen gibt es noch Diabolos, Stäbe, Hula Hoops u.m. Kommt vorbei!

Uhrzeit: 14.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Marienkirche, Große Straße 58, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien 1/4/7/37/39, Haltestelle Fördebrücke

Das Angebot ist barrierefrei.

 **Power und Kraft durch Bewegung**

Wir trainieren zu guter Musik und benutzen Gewicht, Fitnessbänder und arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht.

Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Cornelius Hansen Schule – Große Halle

Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegyndan@hotmail.com



Nirvana Breathing Fitness®

Nirvana Fitness® ist eine einzigartige Mischung aus einfachen, funktionellen Pilates- und Yoga-Übungen in Verbindung mit rhythmischer Atmung. In einer Trainingseinheit werden leicht zu erlernende Bewegungsverbindungen mit der Atmung gekoppelt bis in die Tiefenentspannung zum Ende hin.

Uhrzeit: 19 bis 20 Uhr

Ort: Cornelius Hansen Schule
Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder
per E-Mail an annegymdan@hotmail.com

Volks- und Trachtentänze mit der Angeliter Trachtengruppe

Tanz mit bei der Angeliter Trachtengruppe! Wir üben Holsteiner Dreitour, Mühlenpolka & Co. im Paartanz – ohne Vorkenntnisse. Tradition trifft Spaß, für Jung und Alt – komm vorbei und tanz mit!

Uhrzeit: 19 bis 20.30 Uhr

Ort: Grundschule Friedheim, Marrenshof 1, 24944 Flensburg/Mürwik

Gebühr: keine Kosten, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: unter 0176/99 980 917 oder

per E-Mail an atg-trachtengruppe@web.de

Anfahrt: Buslinien 7/10/11, Haltestelle Marrenberg

Das Angebot ist nicht barrierefrei.



**Kulturnacht raus: Dann kämen
wir auf 64 Seiten**

13.9.25

17 - 23 Uhr / Eintritt frei

**Kulturnacht
Flensburg**

kulturnachtflensburg.de

Organisiert von Akteur:innen der Flensburger Kulturlandschaft mit Unterstützung des Kulturbüros Flensburg
Gefördert durch die Stadt Flensburg / Kontakt: info@kulturnachtflensburg.de

KULTURBÜRO
FLensburg



..... **Dienstag, 16.9.2025**

Yoga

Yoga besteht aus Körperübungen, Atemtechniken und Meditation und ist für jeden Menschen jeden Alters geeignet. Yoga ist eine Körpererfahrung und eine emotionale Reise, die im besten Fall hilft, etwas mehr bei sich selbst und im eigenen Körper anzukommen.

Durch die sanften Übungen kannst du ins Gleichgewicht kommen und dich vielleicht auch selbst ein bisschen besser kennenlernen. Ich freue mich, dich auf dem Weg zu begleiten. Bitte eine Yogamatte, eine kleine Decke oder einen Schal und ein kleines Kissen mitbringen.

Uhrzeit: 13.30 bis 14.30 Uhr

Ort: Idrætshalle, Moltkestr. 20c, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegyndan@hotmail.com

Anfahrt: Buslinie 2

Das Angebot ist barrierefrei.

Alte Höfe, neue Bilder

Petuh-Stadtführung durche südliche Altstadt mit Frau Christiansen

„Wir szolln szehn un kriegen ein schöner Kuck auf alte Kaufmannshöfe un neue Kunstwerke.“ Eine interessante, kultige Stadtführung mit Hilke Rudolph als Petuh-Tante. Bitte um Anmeldung.

Uhrzeit: 17 bis 19 Uhr

Treffpunkt: Denkmal gegenüber der alten Post, Flensburg

Gebühr: keine Kosten, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: unter 0461/21 796

Schmackhaftes am Sandberg

Mundraub-Spaziergang

Gemeinsam mit foodsharing Flensburg entdecken wir frei zugängliches Obst und Kräuter, teilen Wissen über Ernte und Rezepte. Der Fairteiler in der Campelle liegt auch mit auf dem Weg – komm mit auf Mundraubtour! Bitte um Anmeldung.

Uhrzeit: 17.30 bis 19.00 Uhr

*Ort: Quartiersbüro im AWO Servicehaus Sandberg
Schulze-Delitzsch-Straße 21, 24943 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/46 318 825 oder

per E-Mail an norah.kristen@awo-sh.de

Anfahrt: Buslinie 4, Haltestelle Schulze-Delitzsch-Str./Kanzleistr.

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

CrossGym

CrossGym ist ein Fitnessprogramm, das aus einer Kombination von Gewichtheben, Gymnastikübungen und High-Intensity-Intervalltraining besteht. CrossGym ist ein Functional Training, das darauf abzielt, den Körper auf Alltagsbewegungen vorzubereiten, anstatt ihn auf bestimmte Sportarten oder Disziplinen zu spezialisieren.

Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Idrætshalle, Moltkestr. 20c, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegyndan@hotmail.com

TEATIME

Lesung mit Pausensnack -

veranstaltet vom Seniorenforum Diakonisches Werk

Kleine Köstlichkeiten: Texte oder Verse, die ebenso kurzweilig, wie tiefgründig sein können, uns mit leichter Kost erquicken oder etwas Zeit brauchen um verdaut zu werden – in jedem Fall: guten Appetit!

Uhrzeit: 18.30 bis 20 Uhr

*Ort: Postkartenparadies Tonis Kontor,
das kleine Paradies am Südermarkt
Südermarkt 16, 24937 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: diverse Buslinien, Haltestelle Südermarkt oder Dr.-Todsens-Straße

Das Angebot ist (eingeschränkt) barrierefrei.

Yoga

Yoga besteht aus Körperübungen, Atemtechniken und Meditation und ist für jeden Menschen jeden Alters geeignet. Yoga ist eine Körpererfahrung und eine emotionale Reise, die im besten Fall hilft, etwas mehr bei sich selbst und im eigenen Körper anzukommen.

Durch die sanften Übungen kannst du ins Gleichgewicht kommen und dich vielleicht auch selbst ein bisschen besser kennenlernen. Ich freue mich, dich auf dem Weg zu begleiten. Bitte eine Yogamatte, eine kleine Decke oder einen Schal und ein kleines Kissen mitbringen.

Uhrzeit: 19 bis 20 Uhr

Ort: Idrætshalle, Moltkestr. 20c, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegymdan@hotmail.com

Anfahrt: Buslinie 2

Das Angebot ist barrierefrei.

Das Feuer der Wikinger – die zwei Skalden

Das Weltentor präsentiert eine packende Feuershow, die die nordische Mythologie in einer brennenden Zusammenfassung interpretiert und präsentiert.

Uhrzeit: 20 bis 20.30 Uhr

Ort: Willi-Sander-Platz 1, 24943 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien 3/7, Haltestelle Bohlberg

Das Angebot ist barrierefrei.

Flensburger Bewegungs- sommer



Sei dabei!



Über 150 Bewegungs- und Sportangebote im Freien
flensburg.de/bewegungssommer

..... **Mittwoch, 17.9.2025**

Erste-Hilfe Kurs für Senioren

Für einen Erste-Hilfe-Kurs ist man nie zu alt – auch Seniorinnen und Senioren können Leben retten. Frischen Sie Ihr Wissen auf und erfahren Sie, worauf es im Notfall ankommt. Bitte um Anmeldung.

Uhrzeit: 14.00 bis 18.00 Uhr

*Ort: Nachbarschaftszentrum St. Klara
Marrendamm 19, 24944 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

*Anmeldung: Pflegestützpunkt der Stadt Flensburg – Frau Lund
unter 0461/85 40 65 oder
per E-Mail an lund.stefanie@flensburg.de*

*Anfahrt: Buslinien 3/7, Haltestellen Twedter Plack oder Marrenberg
Das Angebot ist barrierefrei.*

Für Jeder-Mann-Frau

Swin Golf spielend kennenlernen

Swin Golf Coach Jürgen bietet auf einer temporären Anlage: nach kurzer Einweisung, können SIE Swin Golf spielen, macht Spaß und ist gesund! SwinGolf ist die einfachere Variante des Golfspiels. Für SwinGolf benötigt man nur einen Schläger und kann das Spiel rasch erlernen. Auch beim SwinGolf ist das Ziel, den Ball mit dem Schläger mit möglichst wenig Schlägen in ein Ziel-Loch zu befördern. Die Zeit in der Natur, wie auch Geselligkeit und die Konzentration beim Spiel fördern das eigene Wohlbefinden. SwinGolf ist in jedem Alter eine gute Freizeitmöglichkeit und kann auch bei körperlichen Einschränkungen gespielt werden.

Uhrzeit: 16 bis ca. 19 Uhr

*Ort: Carlisle Park beim Froschbrunnen (direkt am Bahnhof)
24937 Flensburg-Sandberg*

Treffpunkt: am kleinen Baum direkt auf dem Platz

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0176/60 273 613 oder
per E-Mail an j.schroeder.40@web.de*

*Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle Bahnhof
Das Angebot ist barrierefrei.*

Niederdeutsche Komödie „Sneestorm“

Trotz amtlicher Ausgangssperre klopft es inmitten eines tobenden Schneesturms an Patricks Haustür. Herein schneit die quirlige Judith aus dem Nachbarsdorf auf der Suche nach Eiern und Toastbrot. Mit ihrer übersprudelnden Art und klitschnassen Stiefeln bringt sie Unordnung in Patricks bisher sehr zurückgezogenes, aufgeräumtes Leben. So sehr er auch hofft, diese exzentrische Frau schnellstmöglich wieder loszuwerden, ein Ende des Schneetreibens ist nicht abzusehen. Sie sind eingeschneit und während Judith die erzwungene Gesellschaft zu genießen scheint, versucht Patrick neben pappiger Pizza und Wodka-Kirsch-Kuchen nicht wahnsinnig zu werden. Wird das Eis zwischen den beiden noch schmelzen?

Die Komödie Snowbound – so der Originaltitel – um zwei einsame Menschen, die mehr oder minder freiwillig miteinander auskommen müssen, entstammt der Feder des West End- und Broadwayautors Peter Quilter, der unter anderem für sein Musical-Drama „The End of the Rainbow“ über Judy Garlands letzte Lebensjahre bekannt ist. Snowbound feierte 2021 Premiere auf nationalen Tourneen durch Russland und Italien.

Aufführungsrechte: Hartmann & Stauffacher Verlag GmbH/Köln/Website Verlag

Uhrzeit: 19.30 Uhr

*Ort: Niederdeutsche Bühne Flensburg, NDB-Studio
Augustastr. 5, 24937 Flensburg*

Gebühr: 10,00 €

*Anmeldung: Kartenvorverkauf unter 0461/13 790 oder
per E-Mail an mail@niederdeutschebuehne.de oder
online unter www.niederdeutschebuehne.de*

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

..... **Donnerstag, 18.9.2025**

Abschlussfeier der ersten Flensburger Freiwilligentage "Mok wi"

"Mok wi" will Unternehmen und Schulen dazu einladen, an einem Tag in der Woche des bürgerschaftlichen Engagements ehrenamtlich bei Vereinen, Organisationen und Initiativen aktiv zu werden. Den Aktiven wird so tatkräftig unter die Arme gegriffen und lange Liegendebliebenes kann gemeinsam „weggeschafft“ werden. Win-win für alle! Gemeinsam anpacken, gemeinsam etwas bewegen, gemeinsam Gutes tun – so mok wi dat bei uns in Flensburg. Gemeinsam feiern wir den Abschluss des ersten "Mok wi" und laden alle Interessierten ein, dabei zu sein.

Uhrzeit: *engagiert-in-flensburg.de/mokwi/*

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

Gebühr: *keine Kosten*

Anmeldung: *unter 0461/85 28 25 oder
per E-Mail an engagiert@flensburg.de*

Das Angebot ist barrierefrei.

☐ Mindfulness (Achtsamkeit)

Leichte Übungen von Yoga, Gi-gong und Alexander-Technik.

Bitte Yogamatte mitbringen.

Uhrzeit: *10 bis 11 Uhr*

Ort: *Idrætshalle im Spiegelraum
Moltkestr. 20c, 24937 Flensburg*

Gebühr: *keine Kosten*

Anmeldung: *unter 0151/12 317 033 oder
per E-Mail an annegymdan@hotmail.com*

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 flensburg



Eintauchen in die Kräfte der Natur

Elemente malen

Nach der Herstellung eigener Pigmente lassen wir uns von der Magie der Elemente bei der Gestaltung unserer Kunstwerke leiten. An diesem Termin lernen wir die stetige Kraft der Erde kennen.

Uhrzeit: 10 bis 13 Uhr

Ort: KulturLücke e.V., Norderstr. 151, 24939 Flensburg (Altstadt)

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0152/04 976 600 (Julia Nierade) oder per E-Mail an julianierade@posteo.de

Anfahrt: Buslinien 1/7, Haltestelle Schifffahrtsmuseum

Das Angebot ist barrierefrei.

Interkulturelles Kinderfest

Es werden vielfältige Mitmach-Aktionen auf dem Spielplatz Schwarzentel in der Neustadt angeboten.

Uhrzeit: 14 bis 17 Uhr

*Ort: Café Spielplatz Schwarzentel
Schwarzentel, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

harp & cake

Wie der Name schon andeutet, ist "harp & cake" eine Mischung aus einem Konzert an der keltischen Harfe mit Natalie Ingwersen und leckeren selbst gebackenen Torten und Kuchen. Bitte um Anmeldung.

Uhrzeit: 15 bis 17 Uhr

Ort: Café Jetzt, Norderstraße 134, 24939 Flensburg

Gebühr: nach Selbsteinschätzung

Anmeldung: per E-Mail an natalie.ingwersen@gmx.de

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Riesenmenschen und Riesenseifenblasen

Die Seifenblasenkünstlerin ist über 2,4m hoch, und lässt riesige Seifenblasen über den Platz schweben. Gleichzeitig können Groß und Klein an der Mitmachstation selbst Riesenseifenblasen schöpfen – mit Anleitung, Tipps und Tricks.

Uhrzeit: 16 bis 17 Uhr

Ort: Südermarkt, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien 2/3/5/7/8/11/14, Haltestelle Südermarkt

Das Angebot ist barrierefrei.

Zumba Gold®

Zumba Gold® ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen. Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreos, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht!

Uhrzeit: 18 bis 18.45 Uhr

Ort: Idrætshalle, Moltkestr. 20c, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder per E-Mail an annegyndan@hotmail.com

Sport med Søren

Wir arbeiten nach dem Prinzip 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.

Uhrzeit: 19 bis 20 Uhr

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

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder per E-Mail an annegyndan@hotmail.com

..... **Freitag, 19.9.2025**

Ernährung nach den 5 Elementen der chinesischen Medizin

Das eigene Wohlfühlgewicht erreichen

In diesem Workshop erfahren Sie, wie der Stoffwechsel aus Sicht der chinesischen Medizin funktioniert und wie Sie mit saisonalen, regionalen Lebensmitteln bekömmliche und passende Gerichte selber zubereiten können, die die „Mitte“ stärken. Sie bekommen gezeigt, wie Sie die Arbeit Ihrer „Mitte“ durch Stimulation (Akupressur) bestimmter Akupunkturpunkte unterstützen können.

Sonderpreis Veranstaltungswochen "FlensburgerLeben" 2025

Uhrzeit: 15 bis 19 Uhr

*Ort: vhs-Zentrum an der Nikolaikirche, R 09
Nikolaikirchhof 3, 24937 Flensburg*

Gebühr: 10,00 €

*Anmeldung: unter 0461/85 50 00 oder
per E-Mail an volkshochschule@flensburg.de*

Anfahrt: Haltestelle ZOB

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Workshop „Süßer Strauß“ für Erwachsene

Lernen Sie, wie man einen schönen Strauß aus Rosen und Süßigkeiten herstellt. Dieser Strauß kann ein tolles Geschenk für jeden sein. Tauchen Sie mit uns in die Welt der Kreativität und der originellen Lösungen ein! Bitte um Anmeldung vom 12. bis 17.9. per E-Mail.

Uhrzeit: 17 bis 19.30 Uhr

*Ort: Büro bei der Flüchtlingshilfe Flensburg e.V.
Schiffbrücke 45, 24939 Flensburg (Neustadt)*

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0152/36 446 053 oder
per E-Mail an yuliia.rimmer@fluechtlingshilfe-flensburg.de*

Anfahrt: Buslinien 1/7, Haltestelle Schifffahrtsmuseum

Das Angebot ist barrierefrei.

☒ Rücken Gymnastik

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 bis 19 Uhr

*Ort: Gymnastiksalen (kleine Turnhalle) Cornelius Hansen Skolen,
Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder
per E-Mail an annegyndan@hotmail.com*

Kurze Abendmotivation

Gemeinsam beenden wir mit Getränken, Gemüsesticks und ein paar Gedankenübungen motiviert und gut gelaunt den Tag!

Leiterin: Imke Voigtländer, systemische Coach (IHK + DGTA)

Uhrzeit: 18 bis 20 Uhr

Ort: blau:pause, Friesische Straße 9, 4. OG, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: per E-Mail an ivo-ivo@gmx.de

Anfahrt: diverse Buslinien, Haltestelle Südermarkt

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Vorhang auf!

Vorhang auf! zur neuen Spielzeit 2025|2026. Wir wollen einen ersten Vorgeschmack darauf geben, was es in der Theatersaison zu entdecken gibt. Den Abend lassen wir bei anregenden Gesprächen mit unserem Publikum gemeinsam ausklingen.

Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Stadttheater Flensburg, Rathausstraße 22, 24937 Flensburg

Gebühr: 13,00/20,50/26,50/30,00 € (erm. 6,50/10,50/13,50/15,00 €)

Anmeldung: unter Theaterkasse 0461/23 388 oder

per E-Mail an kasse.flensburg@sh-landestheater.de

Anfahrt: Buslinie 3 u. alle Linien die am ZOB halten, Haltestelle Stadttheater

Das Angebot ist barrierefrei.

..... **Samstag, 20.9.2025**

Wer erinnert was?

Ein historischer Quartiersspaziergang am Sandberg

Vieles verändert sich. So auch die Umgebung auf dem Sandberg. Die Mühle wird restauriert, neue Wohnblöcke entstehen, der Campus wächst... Aber wo Neues entsteht, war zuvor meist etwas Anderes. Auf einem Spaziergang wollen wir der Geschichte des Sandbergs auf die Spur kommen.

Bitte um Anmeldung.

Uhrzeit: 10 bis 12 Uhr

*Ort: Quartiersbüro im AWO Servicehaus Sandberg
vor dem Haupteingang*

Schulze-Delitzsch-Straße 21, 24943 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/46 318 825 oder

per E-Mail an norah.kristen@awo-sh.de

Anfahrt: Buslinie 4, Haltestelle Schulze-Delitzsch-Str./Kanzleistr.

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Schminkkurs für Anfänger

Lerne dich typgerecht zu schminken

In diesem Schminkkurs für Anfängerinnen erhältst du von einer zertifizierten Visagistin ein Basiswissen rund um deine Haut, Schminktechniken und viel Wissenswertes zum Thema Make-Up. Bitte gute Laune und Spaß an Farben mitbringen.

Sonderpreis Veranstaltungswochen "FlensburgerLeben" 2025

Bitte zus. 10 € für die Nutzung und Reinigung der Schminkutensilien bei der Dozentin im Unterricht bezahlen (Grundierung, Puder, Mascara, Lidschatten, Pinsel und Feuchtigkeitscreme dürfen natürlich mitgebracht werden).

Alternativ können eigene Schminkutensilien und Material mitgebracht werden (s. Liste im Kurs 36024 auf der vhs Website www.vhs-flensburg.de)

Uhrzeit: 10 bis 13 Uhr

*Ort: vhs-Zentrum an der Nikolaikirche, R 21
Nikolaikirchhof 2, 24937 Flensburg*

Gebühr: 10 €

Anmeldung: unter 0461/85 50 00 oder

per E-Mail an volkshochschule@flensburg.de

Anfahrt: Haltestelle ZOB

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Sicher auf der Tastatur in 5 Stunden

Ohne Hinzuschauen die Tastatur im 10-Finger-System bedienen

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die gern das Tastaturschreiben mit zehn Fingern erlernen möchten. Ob beruflich, in der Schule, im Studium oder privat – fast jeder schreibt am Computer. Aber kaum jemand kann am PC schreiben, ohne auf die Tastatur zu schauen. Der Kurs basiert auf dem sog. multisensorischen Lernen. Dabei werden unterschiedliche Sinne angesprochen. Sie lernen in entspannter Atmosphäre. Die Trainingsmethode verknüpft Sprache, Farben, Bilder, Entspannungs- und Visualisierungstechniken miteinander. Abgerundet wird das Ganze mit integrierten Trainingseinheiten. Es gibt kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Und doch kann jede Teilnehmerin bzw. jeder Teilnehmer mit dieser Methode das Kursziel erreichen. Um Ihre Schreibgeschwindigkeit zu steigern, sind weitere Übungen erforderlich. Dabei unterstützt Sie der zur Verfügung gestellte „Tipp“-Trainer, der auch zuhause (unbegrenzt) nutzbar ist.

Sonderpreis Veranstaltungswochen "FlensburgerLeben" 2025

Uhrzeit: 10 bis 16 Uhr

*Ort: vhs-Zentrum an der Nikolaikirche, R 07
Nikolaikirchhof 3, 24937 Flensburg*

Gebühr: 12,00 € zzgl. 16,10 € Lehrwerk

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anmeldung: unter 0461/85 50 00 oder

per E-Mail an volkshochschule@flensburg.de

Anfahrt: Haltestelle ZOB

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Weltkindertag

Spiel, Spaß und gute Laune mit dem Spielmobil Rappelkiste, dem Spielmobil Flensburg, dem Bücherbus, UNICEF, dem Musiker Stammtisch, Jugendzentrum AAK und einem Konzert für Kinder von und mit Piet Rakete.

Das wird toll. Auf dem Schlachthof kannst Du dann singen, tanzen, lachen, spielen und vieles vieles MEER. Sei Pirat*in und komme am 20.09. zum „Jugendpark“ Schlachthof von den Sportpiraten.

Uhrzeit: 11 bis 18 Uhr

*Ort: Jugendpark Schlachthof
Am Galwik Park, Flensburg Nordstadt*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Das Angebot ist barrierefrei.

Harfen Schnupperkurs

Wer Lust hat, mal eine keltische Harfe selber auszuprobieren, der ist herzlich eingeladen, im LuaLe vorbei zu schauen. Natalie Ingwersen zeigt allererste Schritte an der Harfe und erzählt ein wenig über das Instrument. Bitte um Anmeldung.

Uhrzeit: 14 bis 15.30 Uhr

Ort: LuaLe, Norderstraße 136, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: per E-Mail an natalie.ingwersen@gmx.de

Das Angebot ist barrierefrei.

Im Liegen fliegen

Eine Klangreise durch unterschiedlichste Klänge (keltische Harfe, ocean-drum, Regenstab, handpan, koshis, Kristallklangschale, Lithophon, Gong, Klangspiele, ...), die für die Teilnehmenden meist sehr harmonisierend, entspannend und beflügelnd wirkt. Matten, Decken und Kissen sind im LuaLe genügend vorhanden. Bitte um Anmeldung.

Uhrzeit: 18 bis 19 Uhr

Ort: LuaLe, Norderstraße 136, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: per E-Mail an natalie.ingwersen@gmx.de

Das Angebot ist barrierefrei.

Flensburg erLeben mit „Steff ´n ´Roll“ und dem Musiksound der 50er und 60er Jahre

Steff ´n ´Roll – eine einmalige Stimme von Stefanie Buchholz mit dem authentischen Sound der 50er und 60er Jahre setzen uns zurück in die gute, alte Zeit, als Rock ´n ´Roll, Rockabilly und Soul aufblühten. Die vierköpfige Band kann auf viele Jahre Livemusik der verschiedensten Genres zurückblicken. Klassiker von Chuck Berry, Bill Haley, Elvis Presley, Jerry Lee Lewis, Wanda Jackson und vielen anderen präsentiert die Band in ihren ganz eigenen Versionen. Bühnenoutfit und Instrumente natürlich im Retrostyle – lasst uns den Rock ´n ´Roll feiern und genießt den Sound von Steff ´n ´Roll Steff Buchholz – Gesang / Jürgen Brandt – Bass / Leif Jacobsen – Drums / Achim Gafert

Uhrzeit: Einlass 19 Uhr / Veranstaltungsbeginn 20 Uhr

*Ort: Bergmühle Flensburg – Speicherhaus
An der Bergmühle 7, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten, Hutkonzert – Sammlung geht an die Band

Anmeldung: ist nicht erforderlich, keine Platzreservierung möglich

Anfahrt: Buslinien 1/7/3, Haltestellen Bauer Landstraße/Am Katharinenhof

Das Angebot ist barrierefrei.

..... **Sonntag, 21.9.2025**

Postkolonialer Stadtrundgang

Gemeinsam mit den Teilnehmenden werfen wir einen kritischen Blick darauf, wie die Kolonialzeit die Stadt Flensburg und uns als ihre Bewohner*innen geprägt hat und welche Auswirkungen heute (un)sichtbar sind. Der Laufweg beträgt ca. 1,5 km mit Sitzgelegenheiten an zwei von vier Stationen in der Innenstadt und an der Hafensperrmauer.

Uhrzeit: 11 Uhr

Ort: vor dem Schiffahrtsmuseum, Schiffbrücke 39, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten, gerne Spenden

Anmeldung: per E-Mail an flensburgpostkolonial@posteo.de

Anfahrt: Haltestelle Schiffahrtsmuseum

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

FLENSBURGER

STROMFARBEN



STROMKASTEN MAL-AKTION
FR. 19.09. – SO. 21.09.2025

Ausflugsfahrt mit dem Salondampfer „Alexandra“

Wir wollen in gemeinsamer, fröhlicher Runde gesellige Stunden auf der Flensburger Förde verbringen.

Uhrzeit: Treffen 14.30 Uhr, Abfahrt 15 Uhr

*Ort: Salondampfer „Alexandra“,
Dampferbrücke am Schiffbrück-Kai in Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0160/48 29 093 oder
per E-Mail an info@alzheimer-flensburg.de*

Anfahrt: jede Buslinie, die zum ZOB fährt

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Offene KulturLücke

Wir öffnen die KulturLücke, um gemeinsam, mehrgenerative und interkulturell aus selbst bemalten Papieren und Pappn Laternen zu basteln. Alle sind herzlich willkommen.

Uhrzeit: 15 bis 17 Uhr

Ort: Norderstraße 151, 24939 Flensburg (Nordstadt)

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Piratennachmittag im Piratennest

Wir entern das Piratennest! Ein bunter Sonntagnachmittag für Kinder, Eltern, Großeltern: Songwriter und Kinderbuchautor Lukas Hainer bringt Piratenverkleidung, Spielmaterial, sowie Papier und Stifte mit.

Vor Ort gibt es Geschichten- und Comicanleitungen für die eigene Piratengeschichte, dazu Musikinstrumente zum Ausprobieren und spontanes gemeinsames Musizieren. Eindrücke auch auf dem Instagram Profil des Autors: @lukas.hainer

Uhrzeit: 15 bis 17 Uhr

Ort: PiratenNest, Harniskai 1, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

MärchenZeit im Stadtpark

Märchenhaftes Schlendern durch den verträumten Park und Märchen lauschen. Die Feenkönigin treffen, das Zauberwort finden, mit dem die Baumprinzessin erlöst werden kann. Tanzen auf einer Elfenhochzeit, Zauberblumen finden ... Lasst euch überraschen und lauscht den Märchen – dein Herz beginnt zu lächeln!

Uhrzeit: 16 bis 16.30 Uhr, Treffpunkt: Beim Seepferdchen am See

Ort: Stadtpark Flensburg, Eingang Roonstraße bei der DIAKO

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 3, Haltestelle Stadtpark

Das Angebot ist barrierefrei.

..... **Montag, 22.9.2025**

Kurze Morgenmotivation

Gemeinsam starten wir mit Getränken, Obst und ein paar Gedanken-übungen motiviert und gut gelaunt in den Tag!

Leiterin: Imke Voigtländer, systemische Coach (IHK + DGTA)

Uhrzeit: 9 bis 11 Uhr

Ort: blau:pause, Friesische Straße 9, 4. OG, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: per E-Mail an ivo-ivo@gmx.de

Anfahrt: diverse Buslinien, Haltestelle Südermarkt

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

🇩🇪 Nordic Walking

Nordic Walking ist ein Ausdauersport, bei dem schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Uhrzeit: 15.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Marienhölung, am Parkplatz beim Spielplatz

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegyndan@hotmail.com

🇩🇪 Power und Kraft durch Bewegung

Wir trainieren zu guter Musik und benutzen Gewicht, Fitnessbänder und arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht.

Uhrzeit: 18 bis 19 Uhr

Ort: Cornelius Hansen Schule – Große Halle

Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegyndan@hotmail.com

🇩🇪 Nirvana Breathing Fitness®

Nirvana Fitness® ist eine einzigartige Mischung aus einfachen, funktionellen Pilates- und Yoga-Übungen in Verbindung mit rhythmischer Atmung. In einer Trainingseinheit werden leicht zu erlernende Bewegungsverbindungen mit der Atmung gekoppelt bis in die Tiefenentspannung zum Ende hin.

Uhrzeit: 19 bis 20 Uhr

Ort: Cornelius Hansen Schule

Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegyndan@hotmail.com

Volks- und Trachtentänze mit der Angeliter Trachtengruppe

Tanz mit bei der Angeliter Trachtengruppe! Wir üben Holsteiner Dreitour, Mühlenpolka & Co. im Paartanz – ohne Vorkenntnisse. Tradition trifft Spaß, für Jung und Alt – komm vorbei und tanz mit!

Uhrzeit: 19 bis 20.30 Uhr

Ort: Grundschule Friedheim, Marrenshof 1, 24944 Flensburg/Mürwik

Gebühr: keine Kosten, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: unter 0176/99 980 917 oder

per E-Mail an atg-trachtengruppe@web.de

Anfahrt: Buslinien 7/10/11, Haltestelle Marrensborg

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

JEDE*R IST HERZLICH WILLKOMMEN!



dafür!

50 Jahre Interkulturelle Wochen
in Deutschland

**7. SEPTEMBER BIS
8. NOVEMBER 2025**

Zucker Festival

Alle Interessierten sind herzlich zum 4. Zucker Festival als Stadtteilstadt eingeladen. Zusammen feiern hält zusammen. Man kann die Vielfalt der Traditionen als auch neue zeitgenössische Kultur erleben.

Parkplatz ex-Sultanmarkt, Neustadt 26

Ansprechpartner: Lothar Baur

erfundenesland@posteo.de

Sonntag, 07.09.25, 14 - 19 Uhr

Reise zu den Religionen

Jeweils eine halbe Stunde Informationen in den Räumen der jeweiligen Religionen sowie ein danach folgender Spaziergang durch die Stadt ist geplant. Die Stationen sind: Jüdische Gemeinde, St. Marien (15.15 Uhr), die Eyüp Sultan Moschee (16.30 Uhr) sowie die Bahá'í-Gemeinde (17.15 Uhr). Die Reise endet um ca. 18.00 Uhr, Neustadt 12.

Anmeldung: bis zum 12.09.25

unter 0461 - 85 11 88

Friesische Str. 81, auf dem Hinterhof

Ansprechpartner und Reiseleiter:

Peter Gregersen, pesimabe@t-online.de

Dienstag, 16.09.25, 14 Uhr

Märchen und Fabeln aus den Religionen der Welt

Es werden Märchen und Fabeln aus den verschiedenen Religionen der Welt vorgelesen. Die in den Geschichten enthaltenen ethischen Grundsätzen gelten für alle Religionen jenseits der dogmatischen Unterschiede.

Stadtteilzentrum, Neustadt 12, rechter Eingang

Ansprechpartner:

Peter Gregersen, pesimabe@t-online.de

Donnerstag, 18.09.25, 19.30 - 21 Uhr

Jüdisches Konzert

„SHANI OSHRI TRIO“ aus Berlin mit ihrem Programm „Die Reise einer Mizrani-Opernsängerin zu ihren jüdischen Wurzeln“ präsentiert Werke aus deutschen Opern und Liedern, barocke Perlen, alte lateinische Psalmen, traditionelle jemenitische Frauenlieder, persische Musik und mehr.

Duborg-Skolen, Ritterstraße 27

Ansprechpartnerin:

Elena Sokolovsky, jgflensburg@gmail.com

Sonntag, 28.09.25, 15 Uhr

Mühlenflimmern – eine cineastische Reise durch die Welt

Die Bergmühle zeigt Kinofilme aus fernen Ländern und Kulturkreisen und bietet bei Essen & Trinken Gelegenheit für interkulturelle Begegnungen.

Bergmühle Flensburg, An der Bergmühle 7

Ansprechpartner:

Endrek Popp, edpopp@posteo.de

Mittwoch, 08.10. / 12.11. / 03.12.

jeweils 19 Uhr



Was glaubst du?

Vertreter*innen von 4 Weltreligionen (Judentum, Christentum, Islam, Bahá'í-Religion) und ein agnostischer Atheist werden zu zentralen Fragen des Lebens antworten. Fragen aus dem Publikum sind möglich.

Bürgerhalle Rathaus, Rathausplatz 1

Ansprechpartner:

Peter Rohrhuber, rohrhuber.peter@flensburg.de

Dienstag, 14.10.25, 17.30 - 20.30 Uhr

KinderKulturKarawane

Das Zirkustheater-Ensemble „Arena y Esteras“ kommt im Rahmen der KinderKulturKarawane nach Flensburg. Die junge Künstlergruppe aus Peru präsentiert ihr aktuelles Stück „Ruru, El camino de las semillas“ („Ruru, der Weg der Samen“). Darin geht es um ein nachhaltiges Leben im Einklang mit der Natur und in der Gemeinschaft im Sinne des „Buen Vivir“ („das Gute Leben“). Im Anschluss an die Aufführung findet eine Kinderdisco mit latein-amerikanischer Musik statt. Eine Teilnahme ist ab 4 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Person möglich. Spanischkenntnisse sind nicht notwendig.

Eine vorherige Anmeldung unter comunidad@latinaflensburg.com ist erforderlich.

Die Veranstaltung wird von La.tina Flensburg organisiert (www.latinaflensburg.de).

ex-Sultanmarkt, Neustadt 26

Ansprechpartner:

La.tina Flensburg, comunidad@latinaflensburg.com

Samstag, 18.10.25,

15 Uhr Zirkustheater

16 - 17 Uhr Kinderdisco

Intercultural & Diversity Day

Entdecke das lebendige Mosaik der Kulturen am Interkulturellen und Diversity-Tag auf unserem Campus in Flensburg! Feiere mit uns die Vielfalt durch fesselnde Ausstellungen, die von Studierenden der Europa-Universität Flensburg, der EMERGE Alliance und der Hochschule Flensburg gestaltet wurden. Tritt ein in unser „Fenster zur Welt“ und tauche ein in ein reiches Geflecht aus Traditionen, Sprachen und Bräuchen. Verpasse nicht die Gelegenheit, deinen Horizont zu erweitern und die Schönheit des kulturellen Austauschs zu erleben. Wir freuen uns darauf, dich willkommen zu heißen!

Campelle am Campus, Thomas-Fincke-Str. 16

Ansprechpartnerin:

Lucila Morales de Mittag,

Lucila@uni-flensburg.de

Donnerstag, 06.11.25, 11 - 14 Uhr

Fest der Begegnung

Das Fest ist der Höhepunkt der Interkulturellen Wochen in Flensburg. Es erwartet sie ein Feuerwerk an kulinarischen Köstlichkeiten, ein vielfältiges Bühnenprogramm mit Gesang, Tanz, Theater und unzählige interessante Menschen aus verschiedenen Ländern.

Eltern sollen bitte beim Fest auf ihre Kinder achten. Anreise bitte mit dem Rad oder öffentlichen Verkehrsmitteln.

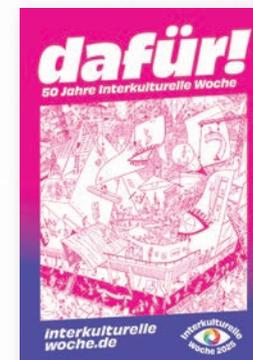
Duborg Skolen, Eingang Mitte Königstraße

Ansprechpartner:

Peter Rohrhuber, 0461 - 85 11 88

rohrhuber.peter@flensburg.de

Samstag, 08.11.25, 14 - 18 Uhr



..... **Dienstag, 23.9.2025**

Yoga

Yoga besteht aus Körperübungen, Atemtechniken und Meditation und ist für jeden Menschen jeden Alters geeignet. Yoga ist eine Körpererfahrung und eine emotionale Reise, die im besten Fall hilft, etwas mehr bei sich selbst und im eigenen Körper anzukommen.

Durch die sanften Übungen kannst du ins Gleichgewicht kommen und dich vielleicht auch selbst ein bisschen besser kennenlernen. Ich freue mich, dich auf dem Weg zu begleiten. Bitte eine Yogamatte, eine kleine Decke oder einen Schal und ein kleines Kissen mitbringen.

Uhrzeit: 13.30 bis 14.30 Uhr

Ort: Idrætshalle, Moltkestr. 20c, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegymdan@hotmail.com

Anfahrt: Buslinie 2

Das Angebot ist barrierefrei.

Postkolonialer Stadtrundgang

Gemeinsam mit den Teilnehmenden werfen wir einen kritischen Blick darauf, wie die Kolonialzeit die Stadt Flensburg und uns als ihre Bewohner*innen geprägt hat und welche Auswirkungen heute (un)sichtbar sind. Der Laufweg beträgt ca. 1,5 km mit Sitzgelegenheiten an zwei von vier Stationen in der Innenstadt und an der Hafensperrmauer.

Uhrzeit: 17 Uhr

Ort: vor dem Schifffahrtsmuseum, Schiffbrücke 39, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten, gerne Spenden

Anmeldung: per E-Mail an flensburgpostkolonial@posteo.de

Anfahrt: Haltestelle Schifffahrtsmuseum

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

CrossGym

CrossGym ist ein Fitnessprogramm, das aus einer Kombination von Gewichtheben, Gymnastikübungen und High-Intensity-Intervalltraining besteht. CrossGym ist ein Functional Training, das darauf abzielt, den Körper auf Alltagsbewegungen vorzubereiten, anstatt ihn auf bestimmte Sportarten oder Disziplinen zu spezialisieren.

Uhrzeit: 18 bis 19 Uhr

Ort: Idrætshalle, Moltkestr. 20c, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegymdan@hotmail.com

Theater erleben

Ein Blick hinter die Kulissen in Kooperation mit dem Schleswig-Holsteinischen Landestheater

Auch in diesem Semester möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, ausgewählte Werke vom Spielplan des Schleswig-Holsteinischen Landestheaters genauer kennenzulernen.

Wie entsteht eine Inszenierung? Welche Arbeitsschritte stehen zwischen der Auswahl eines Stückes und dessen Premiere im Großen Haus?

Wozu braucht man einen Klavierauszug? Wieso ist auf der Bühne kein Hexenhaus zu sehen, obwohl das doch im Märchen so steht? Und was ist überhaupt eine Klavierhauptprobe? Wie wird aus Musik eine Choreographie für die Tänzer*innen der Ballettcompagnie? Welche Gedanken hat sich das Regieteam gemacht? Welche Menschen sind an einer Produktion beteiligt?

Die Dramaturg*innen bieten spannende Einblicke in die ganze Vielfalt der Theaterwelt. Jeder Kurstermin widmet sich einer Neuproduktion aus dem Musiktheater oder Ballett. Neben einer Einführung in das Werk und seine Geschichte bekommen die Teilnehmer die Möglichkeit, hinter die Kulissen des Theaterbetriebs zu schauen: Entdecken Sie die verschiedenen Arbeitsbereiche des Theaters, kommen Sie mit Theatermachern ins Gespräch, oder erleben Sie die spannende Atmosphäre einer Probe.

Die Möglichkeit zu gemeinsamen Vorstellungsbesuchen runden die Kurs-
erfahrung ab. (Für Vorstellungsbesuche fallen gesondert Kosten an.)

Sonderpreis Veranstaltungswochen "FlensburgerLeben" 2025

Uhrzeit: 18 bis 19.30 Uhr

*Ort: Landestheater, Haupteingang Kassenhalle
Südergraben, 24937 Flensburg*

Gebühr: 10,00 €

Anmeldung: unter 0461/85 50 00 oder

per E-Mail an volkshochschule@flensburg.de

Anfahrt: Haltestelle ZOB

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Lesung mit Pausensnack - veranstaltet vom Seniorenforum Diakonisches Werk

TEATIME

Kleine Köstlichkeiten: Texte oder Verse, die ebenso kurzweilig, wie
tiefgründig sein können, uns mit leichter Kost erquicken oder etwas Zeit
brauchen um verdaut zu werden – in jedem Fall: guten Appetit!

Uhrzeit: 18.30 bis 20 Uhr

*Ort: Postkartenparadies Tonis Kontor,
das kleine Paradies am Südermarkt
Südermarkt 16, 24937 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: diverse Buslinien, Haltestelle Südermarkt oder Dr.-Todsens-Straße

Das Angebot ist (eingeschränkt) barrierefrei.

🚩 Yoga

Yoga besteht aus Körperübungen, Atemtechniken und Meditation und ist
für jeden Menschen jeden Alters geeignet. Yoga ist eine Körpererfahrung
und eine emotionale Reise, die im besten Fall hilft, etwas mehr bei sich
selbst und im eigenen Körper anzukommen.

Durch die sanften Übungen kannst du ins Gleichgewicht kommen und dich
vielleicht auch selbst ein bisschen besser kennenlernen. Ich freue mich,
dich auf dem Weg zu begleiten. Bitte eine Yogamatte, eine kleine Decke
oder einen Schal und ein kleines Kissen mitbringen.

Uhrzeit: 19 bis 20 Uhr

Ort: Idrætshalle, Moltkestr. 20c, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegyndan@hotmail.com

Anfahrt: Buslinie 2

Das Angebot ist barrierefrei.

..... **Mittwoch, 24.9.2025**

harp & cake

Wie der Name schon andeutet, ist "harp & cake" eine Mischung aus einem
Konzert an der keltischen Harfe mit Natalie Ingwersen und leckeren selbst
gebackenen Torten und Kuchen. Bitte um Anmeldung.

Uhrzeit: 15 bis 17 Uhr

Ort: Café Jetzt, Norderstraße 134, 24939 Flensburg

Gebühr: nach Selbsteinschätzung

Anmeldung: per E-Mail an natalie.ingwersen@gmx.de

Das Angebot ist barrierefrei: Nein

Swin Golf spielend kennenlernen

Für Jeder-Mann-Frau

Swin Golf Coach Jürgen bietet auf einer temporären Anlage: nach kurzer
Einweisung, können SIE Swin Golf spielen, macht Spaß und ist gesund!
SwinGolf ist die einfachere Variante des Golfspiels. Für SwinGolf benö-
tigt man nur einen Schläger und kann das Spiel rasch erlernen. Auch beim
SwinGolf ist das Ziel, den Ball mit dem Schläger mit möglichst wenig Schlä-
gen in ein Ziel-Loch zu befördern. Die Zeit in der Natur, wie auch Gesellig-
keit und die Konzentration beim Spiel fördern das eigene Wohlbefinden.
SwinGolf ist in jedem Alter eine gute Freizeitmöglichkeit und kann auch bei
körperlichen Einschränkungen gespielt werden.

Uhrzeit: 16 bis ca. 19 Uhr

*Ort: Carlisle Park beim Froschbrunnen (direkt am Bahnhof)
24937 Flensburg-Sandberg*

Treffpunkt: am kleinen Baum direkt auf dem Platz

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0176/60 273 613 oder
per E-Mail an j.schroeder.40@web.de

Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle Bahnhof
Das Angebot ist barrierefrei.

Zumba Gold®

Zumba Gold® ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen. Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreos, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht!

Uhrzeit: 18 bis 18.45 Uhr

Ort: Idrætshalle, Moltkestr. 20c, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder
per E-Mail an annegymdan@hotmail.com



**FAIRE
WOCHE**
12. - 26. September 2025

#fairhandeln
...auch bei uns
in Flensburg!

FAIR HANDELN Vielfalt erleben!



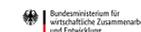
Veranstalter



Kooperationspartner



Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des



Gefördert durch



Unterstützer



El PUENTE



Naturland
From Farm to Future



..... **Donnerstag, 25.9.2025**

☐ Mindfulness (Achtsamkeit)

Leichte Übungen von Yoga, Gi-gong und Alexander-Technik.

Bitte Yogamatte mitbringen.

Uhrzeit: 10 bis 11 Uhr

*Ort: Idrætshalle im Spiegelraum
Moltkestr. 20c, 24937 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder
per E-Mail an annegyndan@hotmail.com*

Plattdüütsche Stammdisch

Plattdüütsch Snacken för Jung un Oolt

Hartli willkamen in unse vergnöögte Runn sind all Plattdüütschfrünnen.

Wi freuen uns uk op Lüüd, de noch en beten vun uns „Olen“ lehren un

Plattsnacken öven wüllen.

Uhrzeit: 15 bis 17.15 Uhr

*Ort: vhs-Zentrum an der Nikolaikirche
Kulturcafé, 24937 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0461/85 50 00 oder
per E-Mail an volkshochschule@flensburg.de*

Anfahrt: Haltestelle ZOB

Das Angebot ist barrierefrei.

Überraschungstour Trepp auf, Trepp ab

Petuh-Stadtführung mit Frau Christiansen

„Wir szolln szehn un kriegen ein schöner Kuck auf unsze Stadt, Höfe un annere Szehenswürdigkeiten.“ Eine interessante, kultige Stadtführung mit Hilke Rudolph als Petuh-Tante. Bitte um Anmeldung.

Uhrzeit: 16 bis 18 Uhr

Treffpunkt: Nordermarkt an den Schranken, Flensburg

Gebühr: keine Kosten, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: unter 0461/21 796

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

☐ Sport med Søren

Wir arbeiten nach dem Prinzip 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.

Uhrzeit: 19 bis 20 Uhr

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

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder
per E-Mail an annegyndan@hotmail.com*

..... **Freitag, 26.9.2025**

Willkommen im AWO Servicehaus Sandberg

Hausführung & Einblicke ins Leben bei uns

Sie interessieren sich für das Wohnen im Alter, für neue Lebensformen oder möchten einfach wissen, wie es im AWO Servicehaus Sandberg aussieht? Dann laden wir Sie herzlich ein zu einer Hausführung mit persönlichen Einblicken in unser Haus und das Leben darin.

Wir zeigen, was das Servicehaus ausmacht: die gemeinschaftlichen Räume, unser buntes Miteinander im Alltag und die Angebote, die hier gelebt werden. Und wer möchte darf sogar einen Blick in eine der bewohnten Wohnungen werfen.

Besonders schön: Es gibt die Gelegenheit, mit den Menschen ins Gespräch zu kommen, die hier wohnen – ganz offen, ganz direkt.

Auch unsere Nachbar*innen sind herzlich eingeladen: zum Kennenlernen, zum Austausch und um das Miteinander im Quartier zu stärken.

Ob für sich selbst, für Angehörige oder einfach aus Interesse – wir freuen uns über alle, die unser Haus einmal näher kennenlernen möchten.

Uhrzeit: 10 Uhr

*Ort: AWO Servicehaus Sandberg, Haupteingang
Schulze-Delitzsch-Str. 21, 24943 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0461/144 15 14 oder
per E-Mail an marilena.seige@awo-sh.de

Anfahrt: Buslinie 4, Haltestelle Kanzleistr./Schulze-Delitzsch-Str.

Das Angebot ist barrierefrei.

Rücken Gymnastik

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 bis 19 Uhr

Ort: Gymnastiksalen (kleine Turnhalle) Cornelius Hansen Skolen,
Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder
per E-Mail an annegymdan@hotmail.com

Motiviert ins Wochenende!

Gemeinsam beenden wir mit Getränken, Gemüsesticks und ein paar Gedankenübungen motiviert und gut gelaunt den Tag!

Leiterin: Imke Voigtländer, systemische Coach (IHK + DGTA)

Max. 12 Teilnehmer*Innen/TN/Teilnehmende. Bitte um Anmeldung.

Uhrzeit: 18 bis 20 Uhr

Ort: SBV-Nachbarschaftstreff KommRein
Apenrader Straße 148, 24939 Flensburg (Nordstadt)

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: per E-Mail an ivo-ivo@gmx.de

Anfahrt: Buslinien 1/7, Haltestelle Ostseebadweg

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

..... **Samstag, 27.9.2025**

Kleiderflohmarkt für einen guten Zweck

Der Kulturhof Flensburg und der offene Kleiderschrank Harrislee veranstalten einen Kleiderflohmarkt für einen guten Zweck. Das eingenommene Geld geht an ein Waisenhausprojekt im Benin in Afrika. Wer noch mehr Gutes tun will, ist eingeladen, Quadrate für Demenzdecken zu nähen. Dafür stehen Nähmaschinen und Anleitung bereit. Die Decken werden an Seniorenheimen in Flensburg und Umgebung verschenkt.

Uhrzeit: 10 bis 16 Uhr

Ort: im Schranken und auf dem Marienkirchhof
Kulturhof Flensburg, Große Straße 58, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien 1/7, Haltestelle Fördebrücke

Das Angebot ist barrierefrei.

Cards For Hearts

Postkarten künstlerisch gestalten

Postkartenschreiben verbindet. Gestalte individuelle Postkarten zusammen mit der Künstlerin Lou Noltenius und der Illustratorin Ann-Katrin Friedrich.

Uhrzeit: 13 bis 16 Uhr

Ort: Flüchtlingshilfe Flensburg e.V.
Schiffbrücke 45, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

(falls der Eingang nicht gefunden wird: 0176/39 549 699)

Anfahrt: Buslinien 1/7, Haltestelle Schifffahrtsmuseum



Trommelworkshop für Kinder und Erwachsene

Flensburg erleben im Kulturhof mit Yaovi Cyriaque Loko, Musiker und Lehrer aus dem westafrikanischen Benin. Loko bietet sowohl Trommelworkshop für Kinder (0 - 14 Jahre) als auch einen Trommelworkshop für Erwachsene (15 - 99 Jahre) an. Trommeln macht Spaß und bringt in Schwung. Es braucht keine Vorkenntnisse – einfach mitmachen!

Uhrzeit: 14 bis 14.30 Uhr für Kinder

14.30 bis 15.30 Uhr für Erwachsene

Ort: Kulturhof Flensburg

Große Straße 58 im Schranken, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten, gerne Spenden

Anmeldung: unter 0152/16 270 515 oder

per E-Mail an loko-trommeln@web.de

Anfahrt: Buslinien 1/7, Haltestelle Fördebrücke

Das Angebot ist barrierefrei.

Gemeinsam unterwegs

Spaziergang für alle Generationen

Manchmal tut es gut, einfach gemeinsam loszugehen. Ein freundliches Wort, ein Spaziergang Seite an Seite, ein bisschen frische Luft – all das kann verbinden. Wir laden herzlich ein zu einem gemütlichen Spaziergang für Menschen jeden Alters. Jede*r geht in dem Tempo, das sich gut anfühlt – ganz ohne Eile. Ob im Gespräch oder still nebeneinander: Alles darf, nichts muss. Schön wäre es, wenn unterwegs auch Raum für Begegnungen zwischen den Generationen entsteht, ganz ungezwungen und nebenbei. Und wer mag, bleibt im Anschluss noch auf einen Kaffee oder eine frische Waffel in netter Runde.

Uhrzeit: 14 Uhr

Ort: AWO Servicehaus Sandberg, Treffpunkt Haupteingang

Schulze-Delitzsch-Straße 21, 24943 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0461/144 15 14 oder

per E-Mail an marilena.seige@awo-sh.de

Anfahrt: Buslinie 4, Haltestelle Schultz-Delitzsch-Str./Kanzleistr.

Das Angebot ist barrierefrei.

..... **Sonntag, 28.9.2025**

Eine Reise zu dir Selbst

Workshop am Sonntag

Tauche ein in deine Welt der Phantasie und lass dich überraschen, zu was du bereit bist, in dir zu bewegen. In dieser Reise lade ich Sie dazu ein, neu entwickelte Techniken und Methoden kennenzulernen und zu praktizieren, die nicht nur zur Entspannung dienen, sondern auch auf sanfte Weise selbst therapeutisch wirken können durch Meditationen und Visualisierungsreisen. Es geht dabei um verschiedene Themen, wie intensive Erdung, Zentrierung, Energetisierung, Aktivierung der Energiezentren im Körper, Entspannung, Lösung von Blockaden, integrieren fehlender Ressourcen...

Sonderpreis Veranstaltungswochen "FlensburgerLeben" 2025

Uhrzeit: 10.30 bis 14.30 Uhr

Ort: vhs-Zentrum an der Nikolaikirche, R 09

Nikolaikirchhof 3, 24937 Flensburg

Gebühr: 10,00 €

Anmeldung: unter 0461/85 50 00 oder

per E-Mail an volkshochschule@flensburg.de

Anfahrt: Haltestelle ZOB

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Herbstfest bei Villekula e.V.

In der Erntezeit werden wir für unsere Gartenarbeit mit leckerem Obst und Gemüse belohnt – das feiern wir mit einem kunterbuntem Herbstfest für Groß und Klein! Besucher*innen aller Altersgruppen sind herzlich willkommen! Eintritt frei – Spenden sind erwünscht, Bastelaktionen kosten eine Kleinigkeit. Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk sind empfehlenswert.

Uhrzeit: 12 bis 17 Uhr

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

Gebühr: keine Kosten

(Mitmachaktionen kosten zwischen 0,50 € und 3,00 €)

Anmeldung: unter 0176/38 189 600 oder per E-Mail an info@villekula.de

Anfahrt: Buslinien 8/5, Haltestelle Adelby Kirche, Adelby Schule

Das Angebot ist barrierefrei. (Die Toiletten sind nicht barrierefrei.)

Kinoveranstaltung

Unter dem Motto „Demenz – Mensch sein und bleiben“ zeigen wir den Kinofilm „Diagnose Demenz – ein Gespenst ohne Schrecken“ von Günter Roggenhofer.

Uhrzeit: 13 Uhr, Einlass: 12.30 Uhr

*Ort: Deutsches Haus 51-Stufen Kino
Friedrich-Ebert-Str. 7, 24937 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten, Spende für die Alzheimer Gesellschaft

*Anmeldung: unter 0160/48 29 093 oder
per E-Mail an info@alzheimer-flensburg.de*

Anfahrt: Haltestelle Südermarkt

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Riesenmenschen und Riesenseifenblasen

Die Seifenblasenkünstlerin ist über 2,4m hoch, und lässt riesige Seifenblasen über den Platz schweben. Gleichzeitig können Groß und Klein an der Mitmachstation selbst Riesenseifenblasen schöpfen – mit Anleitung, Tipps und Tricks.

Uhrzeit: 14.30 bis 15.30 Uhr

Ort: Hafenspitze, Am Kanalschuppen, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien 1/4/7/37/39, Haltestelle Fördebrücke

Das Angebot ist barrierefrei.

MärchenZeit im Stadtpark

Märchenhaftes Schlendern durch den verträumten Park und Märchen lauschen. Die Feenkönigin treffen, das Zauberwort finden, mit dem die Baumprinzessin erlöst werden kann. Tanzen auf einer Elfenhochzeit, Zauberblumen finden ... Lasst euch überraschen und lauscht den Märchen – dein Herz beginnt zu lächeln!

Uhrzeit: 16 bis 16.30 Uhr, Treffpunkt: Beim Seepferdchen am See

Ort: Stadtpark Flensburg, Eingang Roonstraße bei der DIAKO

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 3, Haltestelle Stadtpark

Das Angebot ist barrierefrei.

Im Liegen fliegen

Eine Klangreise durch unterschiedlichste Klänge (keltische Harfe, ocean-drum, Regenstab, handpan, koshis, Kristallklingschale, Lithophon, Gong, Klangspiele ...), die für die Teilnehmenden meist sehr harmonisierend, entspannend und beflügelnd wirkt.

Matten, Decken und Kissen sind im LuaLe genügend vorhanden.

Bitte um Anmeldung.

Uhrzeit: 18 bis 19 Uhr

Ort: LuaLe, Norderstraße 136, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: per E-Mail an natalie.ingwersen@gmx.de

Das Angebot ist barrierefrei.

..... **Montag, 29.9.2025**

🇩🇪 Nordic Walking

Nordic Walking ist ein Ausdauersport, bei dem schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.

Uhrzeit: 15.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Marienhölung, am Parkplatz beim Spielplatz

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegyndan@hotmail.com

🇩🇪 Power und Kraft durch Bewegung

Wir trainieren zu guter Musik und benutzen Gewicht, Fitnessbänder und arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht.

Uhrzeit: 18 bis 19 Uhr

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

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegyndan@hotmail.com

..... **Dienstag, 30.9.2025**

Nirvana Breathing Fitness®

Nirvana Fitness® ist eine einzigartige Mischung aus einfachen, funktionellen Pilates- und Yoga-Übungen in Verbindung mit rhythmischer Atmung. In einer Trainingseinheit werden leicht zu erlernende Bewegungsverbindungen mit der Atmung gekoppelt bis in die Tiefenentspannung zum Ende hin.

Uhrzeit: 19 bis 20 Uhr

Ort: Cornelius Hansen Schule

Alter Kupfermühlenweg 15, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegyndan@hotmail.com

Volks- und Trachtentänze mit der Angeliter Trachtengruppe

Tanz mit bei der Angeliter Trachtengruppe! Wir üben Holsteiner Dreitour, Mühlenpolka & Co. im Paartanz – ohne Vorkenntnisse. Tradition trifft Spaß, für Jung und Alt – komm vorbei und tanz mit!

Uhrzeit: 19 bis 20.30 Uhr

Ort: Grundschule Friedheim, Marrenshof 1, 24944 Flensburg/Mürwik

Gebühr: keine Kosten, die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: unter 0176/99 980 917 oder

per E-Mail an atg-trachtengruppe@web.de

Anfahrt: Buslinien 7/10/11, Haltestelle Marrensborg

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Yoga

Yoga besteht aus Körperübungen, Atemtechniken und Meditation und ist für jeden Menschen jeden Alters geeignet. Yoga ist eine Körpererfahrung und eine emotionale Reise, die im besten Fall hilft, etwas mehr bei sich selbst und im eigenen Körper anzukommen.

Durch die sanften Übungen kannst du ins Gleichgewicht kommen und dich vielleicht auch selbst ein bisschen besser kennenlernen. Ich freue mich, dich auf dem Weg zu begleiten. Bitte eine Yogamatte, eine kleine Decke oder einen Schal und ein kleines Kissen mitbringen.

Uhrzeit: 13.30 bis 14.30 Uhr

Ort: Idrætshalle, Moltkestr. 20c, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegyndan@hotmail.com

Anfahrt: Buslinie 2

Das Angebot ist barrierefrei.

Feuermärchen und Mitmachzirkus

„Der Töpfer & das Feuer“ ist ein Märchentheaterstück mit echten Flammen, Feuerjonglage und Moral. Danach können alle Gäste mit den Künstlern vom Weltentor verschiedene Jonglageobjekte wie Bälle, Stäbe, Poi u.m. ausprobieren.

Uhrzeit: 14.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Abenteuerspielplatz, Taubenstraße 9, 24939 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien 2/1539, Haltestelle Taubenstraße

Das Angebot ist barrierefrei.

CrossGym

CrossGym ist ein Fitnessprogramm, das aus einer Kombination von Gewichtheben, Gymnastikübungen und High-Intensity-Intervalltraining besteht. CrossGym ist ein Functional Training, das darauf abzielt, den Körper auf Alltagsbewegungen vorzubereiten, anstatt ihn auf bestimmte Sportarten oder Disziplinen zu spezialisieren.

Uhrzeit: 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: Idrætshalle, Moltkestr. 20c, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegyndan@hotmail.com

TEATIME

Lesung mit Pausensnack - veranstaltet vom Seniorenforum Diakonisches Werk

Kleine Köstlichkeiten: Texte oder Verse, die ebenso kurzweilig, wie tiefgründig sein können, uns mit leichter Kost erquicken oder etwas Zeit brauchen um verdaut zu werden – in jedem Fall: guten Appetit!

Uhrzeit: 18.30 bis 20 Uhr

*Ort: Postkartenparadies Tonis Kontor,
das kleine Paradies am Südermarkt
Südermarkt 16, 24937 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Das Angebot ist barrierefrei: Ja (eingeschränkt)

Anfahrt: diverse Buslinien, Haltestelle Südermarkt oder Dr.-Todsens-Straße

Yoga

Yoga besteht aus Körperübungen, Atemtechniken und Meditation und ist für jeden Menschen jeden Alters geeignet. Yoga ist eine Körpererfahrung und eine emotionale Reise, die im besten Fall hilft, etwas mehr bei sich selbst und im eigenen Körper anzukommen.

Durch die sanften Übungen kannst du ins Gleichgewicht kommen und dich vielleicht auch selbst ein bisschen besser kennenlernen. Ich freue mich, dich auf dem Weg zu begleiten. Bitte eine Yogamatte, eine kleine Decke oder einen Schal und ein kleines Kissen mitbringen.

Uhrzeit: 19 bis 20 Uhr

Ort: Idrætshalle, Moltkestr. 20c, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder

per E-Mail an annegyndan@hotmail.com

Anfahrt: Buslinie 2

Das Angebot ist barrierefrei.

..... **Mittwoch, 1.10.2025**

“Endlich“ Frühstück!

Impulse zur Endlichkeit des Lebens: Unser Angebot möchte Mut machen, sich mit den Themen Sterben, Tod und Trauer zu beschäftigen und mit anderen darüber auszutauschen – in angenehmer Frühstücksatmosphäre.

Uhrzeit: 9 bis 11 Uhr

*Ort: vhs-Zentrum an der Nikolaikirche, Kulturcafé
Nikolaikirchhof 2, 24937 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0151/14 080 114 oder

per E-Mail an birgit.rath-roehlk@katharinen-hospiz.de

Anfahrt: Buslinie 11, Haltestelle Südermarkt

Das Angebot ist barrierefrei.

Yoga

End-lich Frühstück* ^{*}

**Noch nicht
final abgestimmt**

**Impulse zur
Endlichkeit
des Lebens**

*Unser Angebot möchte Mut machen, sich mit den Themen Sterben,
Tod und Trauer zu beschäftigen und mit anderen darüber auszutauschen.
In angenehmer Frühstücksatmosphäre ist neben Fachinformation und
Impulsvorträgen viel Platz ist für Ihre Vorstellungen, Ideen und Erfahrungen.*

** Psst, übers Sterben spricht man nicht! Wir machen das trotzdem!*

**Mi., 1.10.2025 | 9 - 11 Uhr | Kulturcafé
Kulturzentrum am Nikolaikirchhof**

Alte Höfe, neue Bilder

Petuh-Stadtführung durch die südliche Altstadt mit Frau Christiansen

„Wir szolln szehn un kriegen ein schöner Kuck auf alte Kaufmannshöfe un neue Kunstwerke“ Eine interessante, kultige Stadtführung mit Hilke Rudolph als Petuh-Tante. Bitte um Anmeldung.

Uhrzeit: 16 bis 18 Uhr

Treffpunkt: Nordertor, Flensburg

Gebühr: keine Kosten, die Teilnehmerzahl ist beschränkt

Anmeldung: unter 0461/21 796

Swin Golf spielend kennenlernen

Für Jeder-Mann-Frau

Swin Golf Coach Jürgen bietet auf einer temporären Anlage: nach kurzer Einweisung, können SIE Swin Golf spielen, macht Spaß und ist gesund! SwinGolf ist die einfachere Variante des Golfspiels. Für SwinGolf benötigt man nur einen Schläger und kann das Spiel rasch erlernen. Auch beim SwinGolf ist das Ziel, den Ball mit dem Schläger mit möglichst wenig Schlägen in ein Ziel-Loch zu befördern. Die Zeit in der Natur, wie auch Geselligkeit und die Konzentration beim Spiel fördern das eigene Wohlbefinden. SwinGolf ist in jedem Alter eine gute Freizeitmöglichkeit und kann auch bei körperlichen Einschränkungen gespielt werden.

Uhrzeit: 16 bis ca. 19 Uhr

*Ort: Carlisle Park beim Froschbrunnen (direkt am Bahnhof)
24937 Flensburg-Sandberg*

Treffpunkt: am kleinen Baum direkt auf dem Platz

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0176/60 273 613 oder
per E-Mail an j.schroeder.40@web.de*

Anfahrt: Buslinie: 1, Haltestelle: Bahnhof

Das Angebot ist barrierefrei.



HAIKU-Workshop inmitten von Kunst

Wir tauchen ein in die Kalligraphie-Kunst von Hanako C. Hahne und lassen uns von ihrer Ausstellung ‚Let it flow‘ in ihrem Atelierhaus inspirieren. Vor unseren Lieblingswerken schreiben wir eigene dreizeilige Gedichte im japanischen Silbenmaß eines Haiku (5-7-5) und lassen die Wort- und Zeichenenergien fließen. Der Workshop ist Teil der ‚Japanischen Wochen‘ mit Ausstellung und umfangreichen Rahmenprogramm, siehe auch www.hanako-c-hahne.de

Uhrzeit: 17 bis 19 Uhr

*Ort: Atelierhaus Hanako C. Hahne
St.-Jürgen-Str. 51, 24937 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0461/50 508 751 oder
per E-Mail an kochhafen@kokuko.de*

Anfahrt: Buslinien u.a. 7, Haltestelle Parsevalstraße

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

🇩🇪 Zumba Gold®

Zumba Gold® ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen. Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreos, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht!

Uhrzeit: 18 bis 18.45 Uhr

Ort: Idrætshalle, Moltkestr. 20c, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder
per E-Mail an annegymdan@hotmail.com*

Weltentors Flammen

Das Feuerrduo vom Weltentor präsentiert eine packende Show mit Partnerakrobatik, heißen Choreografien und großen Flammen!

Uhrzeit: 19 bis 19.30 Uhr

Ort: PiratenNest, Harniskai 1, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 5, Haltestelle Am Industriehafen

Das Angebot ist barrierefrei.

..... **Donnerstag, 2.10.2025**

🇩🇪 Mindfulness (Achtsamkeit)

Leichte Übungen von Yoga, Gi-gong und Alexander-Technik. Bitte Yogamatte mitbringen.

Uhrzeit: 10 bis 11 Uhr

*Ort: Idrætshalle im Spiegelraum
Moltkestr. 20c, 24937 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder
per E-Mail an annegymdan@hotmail.com*

Elemente malen

Eintauchen in die Kräfte der Natur

Nach der Herstellung eigener Pigmente lassen wir uns von der Magie der Elemente bei der Gestaltung unserer Kunstwerke leiten. An diesem Termin lernen wir die stetige Kraft der Erde kennen.

Uhrzeit: 10 bis 13 Uhr

*Ort: KulturLücke e.V.
Norderstr. 151, 24939 Flensburg (Altstadt)*

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0152/04 976 600 (Julia Nierade) oder
per E-Mail an julianierade@posteo.de*

Anfahrt: Buslinien 1/7, Haltestelle Schiffahrtsmuseum

Das Angebot ist barrierefrei.

Die Show der Riesenseifenblasen

Lernt die schillernde Welt der Riesenseifenblasen kennen – eine Show von ca. 20 Minuten, mit tollen und unterhaltsamen Informationen über die zarten Riesen. Anschließend können alle selbst Riesenseifenblasen schöpfen – mit Anleitung, Tipps und Tricks.

Uhrzeit: 15 bis 16 Uhr

Ort: Arche Kunterbunt

Nikolaus-Matthiesen-Str. 2, 24941 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 11/12, Haltestelle Weiche Bahnhof

Das Angebot ist barrierefrei.

Laut DENKEN & groß SCHREIBEN

Ein Kreativ-Workshop im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie

Wie wollen wir zusammen leben?

Gemeinsam mit der Künstlerin Lena Hällmayer erforschen und schärfen wir, was uns bewegt und wie wir das ausdrücken wollen. Es entstehen Statements oder Slogans, die im Anschluss in die richtige Form gebracht werden. Wir gestalten Demo-Schilder mit Bäääm-Effekt.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie statt.

Uhrzeit: 15 bis 18 Uhr

Ort: Museumsberg Flensburg, Museumsberg 1, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0461/85 29 56 oder

per E-Mail an museumsberg@flensburg.de

Anfahrt: Buslinie 2, Haltestelle Museumsberg

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Flensburger Museen, StadtBibliothek und
Volkshochschule präsentieren zur

Lange Nacht der DEMOKRATIE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

15 - 18 Uhr: Museumsberg Workshop
„laut DENKEN & groß SCHREIBEN“

15 - 19 Uhr: StadtBibliothek-Vortragssaal
„Human Library“

19 - 20 Uhr: Museumsberg
Kurzführungen

20.30 Uhr: Museumsberg
Konzert der Band „Farbtöne“ und
Poetry-Slammer „Jan Michael Stümpert“

2. OKTOBER

www.lndd.sh

Koordination der Langen Nacht der Demokratie Schleswig-Holstein



mit Förderung durch



Medienpartner



Seifenblasenträume – zusehen und staunen

Eine Stunde lang fliegen auf dem Museumsberg zahllose große und kleine Seifenblasen über die Wiese am Museum, und laden zum Zuschauen und Träumen ein.

Uhrzeit: 17 bis 18 Uhr

Ort Museumsberg Flensburg, Museumsberg 1, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien 3/4, Haltestelle Stadttheater

Das Angebot ist barrierefrei.

☐ Sport med Søren

Wir arbeiten nach dem Prinzip 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.

Uhrzeit: 19 bis 20 Uhr

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

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0151/12 317 033 oder
per E-Mail an annegyndan@hotmail.com*

Band „Farbtöne“ – Musik und Malerei

Im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie

Zwei Keyboards, eine Mundharmonika und ein Pinsel. Eine Fusion aus Blues und Pop, ab und an mit einem Hauch Jazz, Funk, Salsa etc. Aus dem Leben geformte Texte, passend zum Musikstil in englischer Sprache. Beim Konzert entstehen digitale Bilder, die Mundharmonikaspieler und Kunstmaler Ralf Greulich mit gemalter Freude kreiert.

Farbtöne sind: Christiane Goos, Ralf Greulich, Alex Thomsen

Uhrzeit: 20.30 Uhr

Ort: Aula des Museums, Museumsberg 1, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 3, Haltestelle Katholische Kirche

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Poetry-Slamer

Im Rahmen der Langen Nacht der Demokratie

Poetry mit Jan Michael Stümpert

Worte sind sein Metier. Textkunst und literarische Experimente.

Jan Michael Stümpert mit Gereimtem, Kurzgeschichten und Slamtexten.

Lasst euch überraschen.

Uhrzeit: 21.15 Uhr

Ort: Aula des Museums, Museumsberg 1, 24937 Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 3, Haltestelle Katholische Kirche

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

..... **Freitag, 3.10.2025**

Erntedankfest & Winterspielplatz

Auch wenn unser Winterspielplatz in der Baptistengemeinde Flensburg erst nach den Herbstferien beginnt, wollen wir den Kleinen (bis 6 Jahre) schon zum Erntedankfest die Gelegenheit geben, den Winterspielplatz zu erkunden. Nach dem Erntedankgottesdienst wird der Winterspielplatz in der Kirche aufgebaut und ein gemeinsames Mittagessen veranstaltet. Dazu kann jede*r Speisen mitbringen (gern auch international). Danach wird den Kindern Gelegenheit zum Spielen und Herumtoben gegeben, während die Erwachsenen zum Kaffee eingeladen sind. Da wir die Zahl der Kinder begrenzen müssen, ist eine Anmeldung erforderlich.

Uhrzeit: 10 Uhr

*Ort: Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Flensburg (Baptisten)
Bismarckstraße 110, 24943 Flensburg (St. Jürgen)*

Gebühr: keine Kosten, die Teilnehmerzahl ist beschränkt

Anmeldung: unter 0151/70 195 914 oder

per E-Mail an gemeindeleiter@baptisten.flensburg.de

Anfahrt: Buslinien 3/7, Haltestelle Parsevalstraße

Das Angebot ist barrierefrei.

..... **Samstag, 4.10.2025**

Natur- und Literaturwege Zu Hause sein – Vom Suchen und Finden

Wir begeben uns in die Natur und hören Textausschnitte über die Suche nach der Zugehörigkeit und das Gefühl vom Angekommen sein. Wir lassen sie auf uns wirken, teilen unsere Eindrücke im Austausch miteinander und kommen ins eigene kreative Tun.

Uhrzeit: 10 bis 12 Uhr

*Ort: Grenzübergang Schusterkate auf der Brücke
Dammweg, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten, Spenden sind erwünscht

Anmeldung: per E-Mail an sabineroever@mail.dk

Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle Wasserleben

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

“Art-Therapie für die Seele“ für Erwachsene

Workshop vom Malen mit Acrylfarben. Dies ist eine großartige Gelegenheit, sich wie ein echter Künstler zu fühlen und ein eigenes wunderschönes Gemälde zu schaffen. Beim Zeichnen wird man von der Hektik abgelenkt und genießt das Malen in einer gemütlichen Atmosphäre!

Bitte um Anmeldung vom 26.09. bis 01.10. per E-Mail.

Uhrzeit: 17 bis 19.30 Uhr

*Ort: Büro bei der Flüchtlingshilfe Flensburg e.V.
Schiffbrücke 45, 24939 Flensburg (Neustadt)*

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0152/36 446 053 oder
per E-Mail an yuliiia.rimmer@fluechtlingshilfe-flensburg.de*

Anfahrt: Buslinien 1/7, Haltestelle Schifffahrtsmuseum

Das Angebot ist barrierefrei.

LÆKKERSCHMECKER 2025

Verkaufsoffener Sonntag

Am Wochenende vom 4. und 5. Oktober 2025 findet erneut das LÆKKERSCHMECKER in der Flensburger Innenstadt statt.

Entdecken Sie beim LÆKKERSCHMECKER die kulinarische Vielfalt der Flensburger Innenstadt! Am verkaufsoffenen Sonntag laden wir Sie ein, regionale und saisonale Köstlichkeiten in entspannter Atmosphäre zu genießen. Freuen Sie sich auf kleine Überraschungen und authentische Geschmackserlebnisse aus unserer Region – unkompliziert, herzlich und nahbar. Kommen Sie vorbei, schlendern Sie durch die Innenstadt und lassen Sie sich von lokalen Anbietern inspirieren.

Mehr Informationen gibt es bei der Tourismus Agentur Flensburger Förde GmbH.

Uhrzeit: 10 bis 18 Uhr

Ort: Innenstadt Flensburg

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0461-909 09 390 oder
per E-Mail an basler@flenburger-foerde.de*

Das Angebot ist barrierefrei.

Druck-Werkstatt „Japanische Ornamente“

Angeregt von japanischen Ornamenten schnitzen wir uns eine Druckplatte und gestalten ein eigenes Muster für ein großformatiges Blatt oder ein besonderes Geschenkpapier. Unterschiedliche Farben und Papiere laden ein zum Experimentieren. Generationenübergreifend, ab 12 Jahren, keine Vorkenntnisse nötig. Der Workshop ist Teil der ‚Japanischen Wochen‘ mit Ausstellung und umfangreichen Rahmenprogramm, siehe auch:

www.hanako-c-hahne.de

Uhrzeit: 11 bis 14 Uhr

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

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0461/50 508 751 oder
per E-Mail an kochhafen@kokuko.de*

Anfahrt: Buslinie: u.a. 7, Haltestelle Nordertor

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Swin Golf spielend kennenlernen

Für Jeder-Mann-Frau

Swin Golf Coach Jürgen bietet auf einer temporären Anlage: nach kurzer Einweisung, können SIE Swin Golf spielen, macht Spaß und ist gesund! SwinGolf ist die einfachere Variante des Golfspiels. Für SwinGolf benötigt man nur einen Schläger und kann das Spiel rasch erlernen. Auch beim SwinGolf ist das Ziel, den Ball mit dem Schläger mit möglichst wenig Schlägen in ein Ziel-Loch zu befördern. Die Zeit in der Natur, wie auch Geselligkeit und die Konzentration beim Spiel fördern das eigene Wohlbefinden. SwinGolf ist in jedem Alter eine gute Freizeitmöglichkeit und kann auch bei körperlichen Einschränkungen gespielt werden.

Uhrzeit: 14 bis ca. 17 Uhr

*Ort: Carlisle Park beim Froschbrunnen (direkt am Bahnhof)
24937 Flensburg-Sandberg*

Treffpunkt: am kleinen Baum direkt auf dem Platz

Gebühr: keine Kosten

*Anmeldung: unter 0176/60 273 613 oder
per E-Mail an j.schroeder.40@web.de*

Anfahrt: Buslinie 1, Haltestelle Bahnhof

Das Angebot ist barrierefrei.

Die Hochzeit des Figaro

Premiere LE NOZZE DI FIGARO

Eröffnungspremiere des Landestheaters ist Mozarts DIE HOCHZEIT DES FIGARO. Die turbulente Mischung aus Verwechslungskomödie und politisch-satirischem Kommentar ist bis heute aus den Opernspielplänen der Welt nicht wegzudenken.

Uhrzeit: 19 Uhr

Ort: Stadttheater Flensburg, Rathausstraße 22, 24937 Flensburg

Gebühr: 28,00 / 33,00 / 39,00 / 43,50 € (erm. 14,00 / 16,50 / 19,50 / 21,50 €)

*Anmeldung: unter Theaterkasse 0461/23 388 oder
per E-Mail an kasse.flensburg@sh-landestheater.de*

*Anfahrt: Buslinie 3, Haltestelle Stadttheater und alle Linien,
die am ZOB halten*

Das Angebot ist barrierefrei.

Schminkkurs für Anfänger

Lerne dich typgerecht zu schminken

In diesem Schminkkurs für Anfängerinnen erhältst du von einer zertifizierten Visagistin ein Basiswissen rund um deine Haut, Schminktechniken und viel Wissenswertes zum Thema Make-Up. Bitte gute Laune und Spaß an Farben mitbringen.

Sonderpreis Veranstaltungswochen "FlensburgerLeben" 2025

Bitte zus. 10 € für die Nutzung und Reinigung der Schminkutensilien bei der Dozentin im Unterricht bezahlen (Grundierung, Puder, Mascara, Lidschatten, Pinsel und Feuchtigkeitscreme dürfen natürlich mitgebracht werden).

Alternativ können eigene Schminkutensilien und Material mitgebracht werden (s. Liste im Kurs 36024 auf der vhs Website www.vhs-flensburg.de)

Uhrzeit: 10 bis 13 Uhr

*Ort: vhs-Zentrum an der Nikolaikirche, R 21
Nikolaikirchhof 2, 24937 Flensburg*

Gebühr: 10 €

*Anmeldung: unter 0461/85 50 00 oder
per E-Mail an volkshochschule@flensburg.de*

Anfahrt: Haltestelle ZOB

Das Angebot ist nicht barrierefrei.

Erntedankfest

In der Bergmühle

Der Verein zur Erhaltung der Bergmühle e.V. lädt gemeinsam mit der St. Petri Kirchengemeinde zum Erntedank-Gottesdienst um 10.00 Uhr ein. Anschließend: Leckere Suppe, kleiner Früchte- und Gemüsemarkt, Kaffee & Kuchen, „Bergmühlenbrot“ und Getreideprodukte im Mühlenladen.

Am Nachmittag gibt es Live-Musik von dem Duo „Die Beiden“ (englische und deutsche Schlagermusik).

Auch die Apfelpresse wird wieder vor Ort sein, so dass jeder der möchte seine Äpfel gegen eine Gebühr zu Saft pressen lassen kann. Das MOST MOBIL wird an diesem Tag vor der Bergmühle stehen. Wollt ihr euer Obst beim Erntedankfest mosten lassen? Ab einer Menge von 50kg werden eure Äpfel (oder Birnen und Quitten) zu Saft verarbeitet.

Für die Zeitplanung bitten wir euch um Anmeldung und Information, welche Menge Obst ihr mosten wollt: info@bermuehle-flensburg.com

Uhrzeit: 10 bis ca. 17 Uhr, Beginn: 10 Uhr mit Gottesdienst

*Ort: Bergmühle Flensburg – Speicherhaus und Außengelände
An der Bergmühle 7, 24939 Flensburg*

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

*Anfahrt: Buslinien 1/7/3, Haltestelle Bauer Landstraße/Am Katharinenhof
Das Angebot ist barrierefrei.*

LÄKKERSCHMECKER 2025

Verkaufsoffener Sonntag

Am Wochenende vom 4. und 5. Oktober 2025 findet erneut das LÄKKERSCHMECKER in der Flensburger Innenstadt statt.

Entdecken Sie beim LÄKKERSCHMECKER die kulinarische Vielfalt der Flensburger Innenstadt! Am verkaufsoffenen Sonntag laden wir Sie ein, regionale und saisonale Köstlichkeiten in entspannter Atmosphäre zu genießen. Freuen Sie sich auf kleine Überraschungen und authentische Geschmackserlebnisse aus unserer Region – unkompliziert, herzlich und nahbar. Kommen Sie vorbei, schlendern Sie durch die Innenstadt und lassen Sie sich von lokalen Anbietern inspirieren.

Mehr Informationen gibt es bei der Tourismus Agentur Flensburger Förde GmbH.

Uhrzeit: 10 bis 18 Uhr

Ort: Innenstadt Flensburg

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: unter 0461-909 09 390 oder

per E-Mail an basler@flenburger-foerde.de

Das Angebot ist barrierefrei.

MärchenZeit im Stadtpark

Märchenhaftes Schlendern durch den verträumten Park und Märchen lauschen. Die Feenkönigin treffen, das Zauberwort finden, mit dem die Baumprinzessin erlöst werden kann. Tanzen auf einer Elfenhochzeit, Zauberblumen finden ... Lasst euch überraschen und lauscht den Märchen – dein Herz beginnt zu lächeln!

Uhrzeit: 16 bis 16.30 Uhr, Treffpunkt: Beim Seepferdchen am See

Ort: Stadtpark Flensburg, Eingang Roonstraße bei der DIAKO

Gebühr: keine Kosten

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinie 3, Haltestelle Stadtpark

Das Angebot ist barrierefrei.

Vortrag zum Thema Darmgesundheit

Dr. rer. nat. Kathrin Wollmann, Biologin, Heilpraktikerin und Homöopathin hält im Rahmen von "FlensburgerLeben" einen Vortrag zum Thema Darmgesundheit. Der Darm hat eine große Bedeutung für unser Immun- und Nervensystem. Es wird das Zusammenspiel von Darm, Immunsystem, Gehirn und Psyche und Wege zu mehr Wohlbefinden aufgezeigt.

Uhrzeit: 18 Uhr

Ort: Kulturhof Flensburg

Große Straße 58 im Schragen, 24937 Flensburg

Gebühr: gerne Spende

Anmeldung: ist nicht erforderlich

Anfahrt: Buslinien 1/7, Haltestelle Fördebrücke

Das Angebot ist barrierefrei.

Sie haben Fragen, Anliegen oder ...

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

Rathaus Flensburg, Zimmer 219

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
pflegeundkultur@flensburg.de, 0461/85 25 22, www.flensburg.de

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

Druck: Zernisch Werbung GmbH, Eckernförder Landstraße 16, 24991 Freienwill

**Diese leere Seite würde
noch rausfliegen.**



Kennen Sie jemanden mit Herz und Engagement?

Dann freuen wir uns auf Ihre Empfehlung. Für unsere jährliche Verleihung des Queisser Seniorenpreises suchen wir Menschen, die sich in herausragender Weise für das Wohl anderer einsetzen. Wenn Ihnen eine Person einfällt, die diese Auszeichnung verdient hat, geben Sie uns gerne einen Hinweis an seniorenpreis@queisser.de. Vorschläge sind das ganze Jahr über willkommen.

queisser.de/soziales-engagement/queisser-seniorenpreis





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