Ausgabe November 2023
Das kostenlose Monatsmagazin

FLENSBURG INSIDE

Das Stadtmagazin

Kauf regional

Berichte

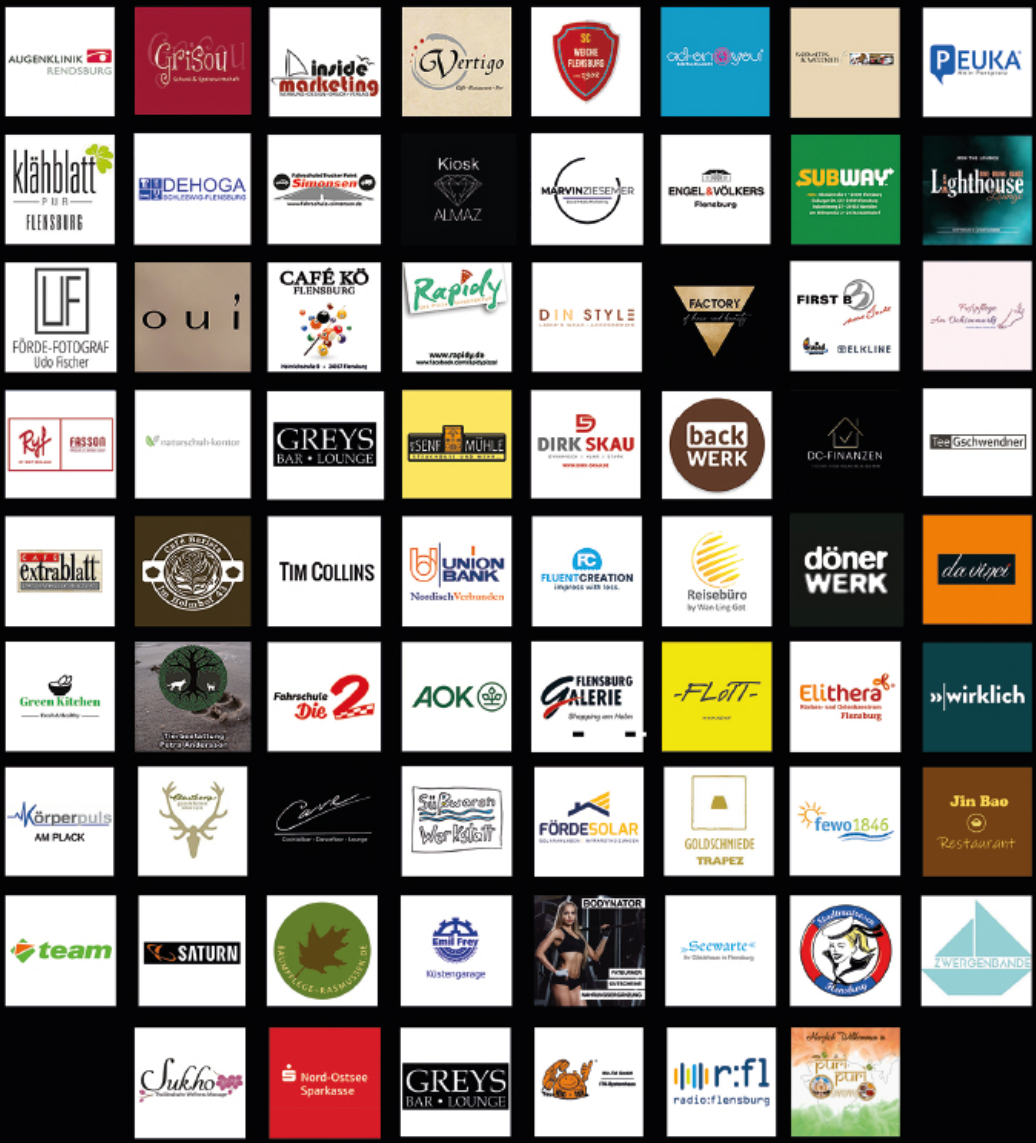
Strandgut: Treibholz
Wirklich lokal: Puri Puri
Jugenduntersuchungen
Film- , Auto- und Spiele-News
Weihnachtsrezept: Zimtsterne
Flensburger Weihnachtsmarkt
Was bedeutet eigentlich DAB+
Stadtführungen zur Weihnachtszeit
Neu in Flensburg: Jin Bao Restaurant
Veranstaltungshinweise mit Verlosung
PEUKA - Nachhaltige Parkflächennutzung
Bilderrätsel - Wie gut kennst Du Flensburg?
Weihnachtssingen im Manfred Werner Stadion

informativ - persönlich - unterhaltend - kurz & bündig

Kauf regional

Gemeinsam stärker!

FÜR DIE FLENSBURGER INNENSTADT



InnenstadtFlensburg innenstadt_flensburg

www.flensburger-innenstadt.de

Liebe Leserinnen und Leser!

Im Oktober haben wir ein auch für Flensburg außergewöhnliches Hochwasser erleben müssen. Ich als geborener Flensburger habe sowas auch noch nie erlebt. Das Wasser stand selbst bis hinter das Mauseloch. Das war schon ein gespenstischer Anblick in der Nacht vom 20. auf den 21.Oktober. Nun werden schon wieder die Weihnachtsbuden aufgestellt. Umso wichtiger ist es, in der Weihnachtszeit auch wieder etwas besinnlicher zu werden. Neben dem Weihnachtsmarkt gibt es aber auch viele weihnachtliche Veranstaltungen. Einige stellen wir in dieser Ausgabe wieder näher vor und es git auch wieder einige Verlosungen. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern einen tollen November und Start in die Weihnachtszeit.

Euer Tobias Preuß

Inhalt:

Gemeinschaft Flensburger Innenstadt....2
PEUKA: Nachhaltige Parkflächennutzung....4/5
Café Kö Flensburg....6
Wie gut kennst Du Flensburg? Verlosung....7
Jugenduntersuchungen in Flensburg....8/9
Unser Filmtipp Verlosung....11
Wirklich lokal: Puri Puri....12/13
ROCK THE CIRCUS Verlosung....14
Neu in Flensburg: Jin Bao Restaurant....15
Weihnachtsrezept: Zimtsterne....16
Flensburger Weihnachtsmarkt....17
Weihnachtssingen im Manfred Werner Stadion....19
Was bedeutet eigentlich DAB+....20
LaLeLu - live in Flensburg....21
Strandgefühl by Liga: Unikate aus Treiholz....22
Strandgut: Treibholz....23
Stadtführung zur Weihnachtszeit....24
Buchtipp: Der Duft von Weihnachten wie damals....24
Auto-News: Der neue BMW X2 u. der erste iX2....25
Spiele-News: Jumanji - Wilde Abenteuer....26
Impressum....26
AZF Mobilitätspartner....28

Du kannst unser Magazin jetzt auch von überall online durchblättern unter: **www.flensburg-inside.de**

Café Barista
Im Holmhof 43

Café Barista
Holm 43 (Holmhof) - 24937 Flensburg
Tel.: 0461 / 49 37 97 64
Öffnungszeiten:
Mo. - Sa. 9.00 - 18:00 Uhr
und So. 10.00 - 17.00 Uhr
find us on facebook: Café Barista

Nachhaltige Parkflächennutzung und Parkraum-Management:

PEUKA stellt sich vor

PEUKA ist ein Unternehmen, das sich auf die nachhaltige Parkflächen-Nutzung und das urbane Parkraum-Management spezialisiert hat. Das Unternehmen wurde im Jahr 2022 gegründet und hat seitdem bereits eine beeindruckende Erfolgsgeschichte geschrieben.

Die Geschichte:
PEUKA wurde von Malte Wussow, Christopher Gruber und Andreas Görtzen gegründet, visionären Unternehmern, die über umfangreiche Erfahrung in der Automobil- und IT-Branche verfügen. Sie erkannten die stetig wachsende Nachfrage nach Parkraum und beschlossen, ihr eigenes Unternehmen zu gründen, um diese Nachfrage zu bedienen. Die entwickelte Plattform ermöglicht es Parkflächen ins Angebot zu bringen, die ansonsten leer stehen, so z.B. Firmenparkplätze außerhalb der Geschäftszeiten, oder der private Parkplatz während des Urlaubes. Dadurch entsteht eine Win-Win-Situation: Ansonsten ungenutzte Fläche kann zu einer Einnahmequelle werden und Parkplatz-Suchende haben die Möglichkeit auf private und gewerbliche Flächen zurückzugreifen.

Dies war der Beginn eines kontinuierlichen Wachstums für PEUKA.

Zentrales Thema für PEUKA ist das nachhaltige Parkraum-Management. Es geht darum, Parkflächen in Städten und Gemeinden effizient zu nutzen, um die Lebensqualität zu verbessern, die Umweltbelastung zu reduzieren und die Verkehrssituation zu optimieren.

Dies erreichen wir mit unserem Parkraumbewirtschaftungssystem. Über die PEUKA-App können ganz einfach Parkplätze angeboten und gebucht werden. Das Hamburger-Abendblatt beschrieb PEUKA kürzlich als „Airbnb für Parkplätze". Eine echte Revolution!

Haben Sie bei Ihrem Unternehmen Parkflächen, die außerhalb der Geschäftszeiten monetarisiert werden sollen? Dann melden Sie sich gerne beim PEUKA-Team per Mail an: info@peuka.com oder unter www.peuka.com und helfen Sie dabei, Flensburg vom Parksuchverkehr zu befreien.

Die Verringerung der Umweltbelastung ist ein gewünschtes Ziel: weniger Autoverkehr bedeutet weniger Luftverschmutzung und geringere Treibhausgasemissionen, was zur Verbesserung der Luftqualität und zur Bekämpfung des Klimawandels beiträgt. Durch das zusätzliche Angebot privater und gewerblicher Flächen, wird der Parkdruck deutlich verringert. Zudem entfällt die Parkplatz-Suche für PEUKA-Nutzer:innen gänzlich, da bereits vor Fahrtantritt ein freier Platz gebucht werden kann.

Wirtschaftliche Vorteile: bessere Mobilität kann die Wirtschaft ankurbeln, indem sie den Zugang zu Geschäften und Arbeitsplätzen erleichtert. Ebenso kann durch die Bewirtschaftung von ansonsten ungenutzter Parkfläche eine weitere Einnahmequelle erschlossen werden.
Kundenzufriedenheit: die Bedürfnisse und Anforderungen der Kunden stehen im Mittelpunkt von allem, was PEUKA tut. Wir ermöglichen es unseren Nutzer:innen einen neue Einnahmequelle zu erschließen, bzw. die Parkplatz-Suche deutlich zu vereinfachen. Mit PEUKA kann der freie Platz bereits vor Fahrtantritt gebucht und entspannt per Navigation angefahren werden.

Zukunft: In Kürze können über PEUKA zusätzlich Lademöglichkeiten z.B. in Form einer Wallbox angeboten und gebucht werden. So kann die, zum Teil noch unzureichende, öffentliche Ladeinfrastruktur maßgeblich ergänzt und die E-Mobilität vorangebracht werden.
Die kontinuierliche Entwicklung und Umsetzung nachhaltiger Parkraumstrategie wird entscheidend sein, um die Mobilität in unseren Städten in Zukunft (mit) zu gestalten.

Mehr Infos finden Sie unter www.peuka.com
Noch Fragen offen? Wenden Sie sich gerne an info@peuka.com !

CAFÉ KÖ
FLENSBURG

Billard - Poker - Dart

Öffnungszeiten:

Mo.-Do.	17:00 bis 01:00 Uhr
Fr.	17:00 bis 02:00 Uhr
Sa.	17:00 bis 02:00 Uhr
So.	17:00 bis 01:00 Uhr

Tel.: 0461 - 27000
Heinrichstraße 9
24937 Flensburg

www.cafekö.de

Wie gut kennst Du Flensburg?

DAS BILDERRÄTSEL

Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder ein kleines Bilderrätsel und ihr könnt euer Wissen über Flensburg gewinnbringend testen. Wie immer gibt es einen kleinen Bildausschnitt, der irgendwo in Flensburg aufgenommen wurde. Wenn Du weißt, wozu der Bildausschnitt gehört, dann kannst Du teilnehmen und tolle Preise gewinnen.

Wo in Flensburg findet man diesen Dickhäuter in Flensburg

Schreibt eine eMail mit dem Betreff „Bilderrätsel November" an: FL-Inside@t-online.de und nennt uns die Antwort.

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir eine Überraschung. Das Bilderrätsel und die Gewinne werden jeden Monat präsentiert von deiner Flensburger Innenstadt.

Ihr könnt auch selbst Bilderrätsel einsenden und vorschlagen. Sendet dazu eine Mail mit dem Betreff "Vorschlag Bilderrätsel" an:
FL-Inside@t-online.
Wir freuen uns auf eure Vorschläge.

AOK-GESUNDHEITS-NEWS DES MONATS

Jugenduntersuchungen in Flensburg zu wenig genutzt

Vorsorge für viele Jugendliche offenbar ein Tabuthema – Eltern sollten mehr motivieren

Jugenduntersuchungen werden in Flensburg zu wenig genutzt: Nur jeder 13. Teenager geht zu den Gesundheits-Checks J1 und J2 speziell für Jugendliche. Das zeigt eine aktuelle Auswertung der AOK NordWest. Danach nutzten im vergangenen Jahr nur 7,9 Prozent der AOK-versicherten Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 17 Jahren die medizinischen Checks, die von der AOK Nordwest für ihre Versicherten kostenfrei angeboten werden. Im Vorjahr waren es 9,5 Prozent. „Mit Babys und Kleinkindern gehen die meisten Eltern in Flensburg regelmäßig zur Vorsorge. Doch die Motivation lässt im Laufe der Jahre nach. Dabei leisten gerade Jugenduntersuchungen einen wichtigen Beitrag zur körperlichen und seelischen Gesundheit. Wir appellieren deshalb dringend an alle Eltern, ihre Kinder zu diesen wichtigen Vorsorgeuntersuchungen zu motivieren", sagt AOK-Serviceregionsleiter Stefan Kölpin.

Die Jugenduntersuchungen in Flensburg werden zu wenig genutzt. Dabei leisten sie einen wichtigen Beitrag für eine gesunde Entwicklung. Foto: AOK/hfr.

J1 und J2 zur Vorsorge nutzen

Die AOK als größte gesetzliche Krankenkasse schreibt alle bei ihr versicherten Jugendlichen sogar persönlich an und weist auch auf verschiedenen digitalen Kanälen auf die wichtigen Vorsorgeuntersuchungen gezielt hin. Nach den bekannten U-Untersuchungen ür Kinder werden die sogenannten Jugenduntersuchungen angeboten. Die J1 für Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren gehört zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen.

Die J2 für 16 und 17- Jährige bezahlt die AOK NordWest als besondere Mehrleistung.

Im Rahmen der J1 werden Größe, Gewicht und der Impfstatus sowie Blut und Harn überprüft. Bei der körperlichen Untersuchung klärt der Arzt die pubertären Entwicklungsstadien sowie den Zustand der Organe, des Skelettsystems und der Sinnesfunktionen ab. Fehlhaltungen aufgrund von Wachstumsschüben sowie chronische Krankheiten können bei den Jugenduntersuchungen frühzeitig erkannt und entsprechend behandelt werden. Auch auf eventuelle Hautprobleme und Essstörungen wie Magersucht oder Übergewicht wird eingegangen. Bei Bedarf empfiehlt der Arzt individuelle Präventionsmaßnahmen.
Die Jugenduntersuchung J2 zielt zusätzlich unter anderem auf das Erkennen von Pubertäts- und Sexualitätsstörungen, Haltungsstörungen und Diabetes- Risiko ab. Zu den Terminen sollten die elektronische Gesundheitskarte und der Impfpass mitgebracht werden.

Jugenduntersuchungen leisten einen wichtigen Beitrag zur körperlichen und seelischen Gesundheit. Dabei können auch Haltungsstörungen und chro- nische Krankheiten frühzeitig erkannt und behandelt werden. Foto: AOK/hfr.

Natürlich vertraulich

Beide Untersuchungen bieten neben einem Gesundheits-Check auch immer die Chance, ausführlich mit dem Arzt zu sprechen. Denn in dem Alter ist es wichtig, nicht nur die körperliche Entwicklung zu kontrollieren, sondern auch über die geistigen und sozialen Kompetenzen sowie eine gesundheitsfördernde Lebensführung zu beraten. Das persönliche Gespräch ist selbstverständlich vertraulich.

Der Gesundheits-Tipp wird monatlich präsentiert von der AOK NordWest

FIRST B
meine Jacke
Große Straße 24 • 24937 Flensburg

Gutschein
Wir bieten Ihnen eine kostenfreie Marktpreiseinschätzung Ihrer Immobilie, basierend auf dem aktuellen Stand des Marktes.
Engel & Völkers Flensburg
Norderstraße 3 · 24939 Flensburg
flensburg@engelvoelkers.com
Telefon 0461 97 88 67 13
ENGEL&VÖLKERS

Sie entspannen, wir verkaufen.

MIT UNS LOHNT SICH DER IMMOBILIENVERKAUF.

Was ist meine Immobilie wert?

Immobilie jetzt kostenfrei bewerten

Bekannt aus ntv

Präsentiert von
RE/MAX Neumünster

remax_neumuenster

www.ihr-persoenlicher-makler-neumuenster.de

UNSER FILMTIPP

DIE TRIBUTE VON PANEM
THE BALLAD OF SONGBIRDS & SNAKES

Kinostart: 16. November 2023

Die einst mächtige Familie Snow durchlebt schwere Zeiten und ihr Schicksal hängt maßgeblich davon ab, ob es dem erst 18-jährigen Coriolanus Snow (Tom Blyth) gelingt, seine Konkurrenten zu übertrumpfen und Mentor des siegreichen Tributs zu werden. Die Chancen stehen jedoch überaus schlecht, denn Coriolanus hat die Aufgabe bekommen, ausgerechnet Lucy Gray Baird (Rachel Zegler), dem weiblichen Tribut aus dem heruntergekommenen Distrikt 12, als Mentor zur Seite zu stehen – eine absolute Demütigung. Doch das Schicksal sorgt dafür, dass Lucy und Coriolanus untrennbar miteinander verbunden werden. Denn jede Entscheidung, die hier getroffen wird, könnte über Triumph und Misserfolg entscheiden. Es kommt zu einem Kampf an zwei Fronten: Während es in der Arena um Leben und Tod geht, kämpft Coriolanus außerhalb gegen die stetig wachsenden Gefühle für sein Tribut...

Prequel zur "Die Tribute von Panem"-Reihe, das 64 Jahre vor den Ereignissen im ersten Film spielt, kurz nach den sogenannten „Dunklen Tagen". Dieser Begriff bezeichnet die Rebellion der Distrikte Panems gegen das Kapitol. Der Aufstand wurde damals niedergeschlagen, Distrikt 13 vernichtet und anschließend die „Hunger Games" eingeführt.

VERLOSUNG: Wir verlosen 2 Kinokarten. Einfach eine Mail mit dem Betreff "Kino November" an: FL-Inside@t-online.de

Haarstudio Mürwik

Damen & Herren

0461 - 67 99 192

Öffnungszeiten:
Montags geschlossen
Di. - Fr.: 8:30 - 17:00 Uhr
Sa.: 8:30 - 13:00 Uhr

Mürwiker Str. 163 - 24944 Flensburg

Aus der Aktion „wirklich lokal“ des Wirklich Verlag und der Gemeinschaft Flensburger Innenstadt:

Der Geschmack Indiens: Im „Puri Puri“ in der Angelburger Straße gibt es hausgemachte indische Küche

Butter Chicken oder Lamm Korma statt Pizza und Pasta: In den ehemaligen Räumen des italienischen Restaurants „Roma“ in der Angelburger Straße 22 bietet seit Anfang September das „Puri Puri“ den wahren Geschmack Indiens – und das mitten in der Innenstadt von Flensburg. Raffiniert gewürzte Speisen kennzeichnen seit jeher die indische Küche und machen gepaart mit dem stilvollen Ambiente einen Besuch im „Puri Puri“, das in einer kleinen Seiten- gasse neben C & A liegt, zu einem Fest für die Sinne. Deko-Elemente sorgen dabei für eine landestypische Atmosphäre. So zieren die Wände des Restaurants unter anderem Bilder, die Bhangra zeigen, einen Punjabi-Volkstanz, der Jit Parmeen an seine Heimat in Nordindien erinnert. Gemeinsam mit seiner Frau Jaswinder

Kaur betreibt der Gastronom bereits seit 2018 ein gleichnamiges indisches Restaurant in Schleswig. „Wir hatten dort auch immer viele Kunden aus Flensburg, aber nur sehr begrenzt Platz und waren oft ausgebucht“, erklärt Jit Parmeen, warum das Gastronomen-Ehepaar schon länger auf der Suche nach einer geeigneten Lokalität in der Fördestadt war und schließlich fündig wurde. Mit bis zu 140 Plätzen über zwei Etagen und einer Außenterasse ist das „Puri Puri“ in Flensburg fast dreimal so groß wie das Restaurant in Schleswig, das aber weiterhin geöffnet bleibt. Geboten wird hier wie dort traditionelle, hausgemachte indische Küche nach original Rezepten. „Ich habe früher immer mit meiner Mama zusammen gekocht“, erzählt der sympathische Inder, der seit 1999 in der Gastronomie tätig ist, und unter anderem auch in Italien war. Selbst am Herd steht Parmeen Jit im Gegensatz zu seiner Frau, die auch Küchenchefin

ist, aber nur noch sehr selten. Das Zubereiten der Speisen überlässt er lieber den beiden indischen Köchen Suraj Singh Rawat und Shoorbeer Singh, die zuvor schon in namhaften Restaurants gearbeitet haben. Die Auswahl auf der Speisekarte reicht vom klassischen indischen Naan-Brot über köstlich gewürzte Vorspeisen bis hin zu herzhaften Lamm-, Rind- und Hühnergerichten und frisch zubereiteten Fischspezialitäten. Neben Rindfleisch- Gerichten nach pakistanischer Art ist das „Puri Puri“ auch auf vegane und vegetarische Speisen spezialisiert. „Wir verwenden keine künstlichen Aromastoffe“,betontParmeen Jit. Auch die Saucen werden im „Puri Puri“ selbst herge- stellt. Zudem bedeute indische Küche nicht grundsätzlich scharfes Essen. So kann der Gast bei der Bestellung den Schärfegrad der Speisen selbst bestimmen. Bei der Zubereitung wird gerne auch auf individuelle Wünsche und Gewürzvorlieben eingegangen. „Jeder nach seinem Geschmack, Hauptsache unsere Kunden sind zufrieden“, betont Parmeen Jit, der auch Sponsor des Fußball-Regionalligisten SC Weiche Flensburg 08 und Mitglied in der Gemeinschaft Flensburger Innenstadt ist.

Das Wort „Curry“ bedeutet übrigens ursprünglich Sauce und ist je nach seiner Herkunft aus dem Norden oder Süden Indiens eine Mischung aus Koriander, Kreuzkümmel, Chili, Ingwer, Kurkuma, Safran, Nelken, Kardamon und anderen Gewürzen wie Bockshornkleesamen, Fenchel oder Zimt, denen eben- falls gesundheits- und verdauungsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden. Der Restaurantname „Puri Puri“, was so viel bedeutet wie zweimal „Fladenbrot“, stammt noch vom Vorbesitzer des Restaurants in Schleswig. Selbstredend, dass natürlich auch die Fladenbrote im „Puri Puri“ aus eigener Herstellung stammen. Unbedingt probieren sollten die Gäste auch einen fruchtigerfrischenden Mango-Lassi (ein traditionelles indisches Yoghurt-Getränk). Auch indisches Bier (Kingfisher), indischer Wein (Sula) und sogar indischer Whiskey (Old Monk) finden sich auf der Getränkekarte. Wer möchte kann sich also voll und ganz den kulinarischen Genüssen Indiens hingeben.

Die Öffnungszeiten des „Puri Puri“ sind montags von 17 Uhr bis 22 Uhr, dienstags bis freitags von 11.30 Uhr bis 14.30 Uhr und von 17 Uhr bis 22 Uhr sowie samstags und sonntags von 12 bis 22 Uhr. Telefon: 0461 13597. Weitere Infos unter: www.puripuri-flensburg.de/

Ein Bericht von Michael Philippsenaus der Aktion “wirklich lokal” präsentiert von:

»|wirklich
wirklichverlag.de

Deine Flensburger Innenstadt
www.flensburger-innenstadt.de

Sukho
Thailändische Wellness Massage

Öffnungszeiten:
Montag - Dienstag: 10.00UHR - 19.00 UHR
Mittwoch (Nach Absprache)
Donnerstag - Samstag: 10.00 UHR - 19.00 UHR
0461 - 40 79 10 60
Rathausstraße 7 • 24937 Flensburg
www.sukhomassage.de

Restaurant Puri Puri

INDISCHE SPEZIALITÄTEN
Angelburger Straße 22 - 24937 Flensburg

Öffnungszeiten:
Montag: 17:00 UHR - 22:00 UHR
Dienstag - Sonntag: 11:30 UHR - 14:30 UHR und 17:00 - 22:00

ROCK THE CIRCUS

Musik für die Augen

Die pulsierende Energie eines Rockkonzerts verschmolzen mit der Faszination atemberaubender Zirkusartistik, das ist: „Rock the Circus". Songs von AC/DC, Bon Jovi, Guns n Ŕ oses, Pink Floyd,Queen, den Red Hot Chili Peppers und vielen mehr... Die größten Hits der Rock-Geschichte livegespielt von einer Sechs-köpfigen Rockband sorgen für jede Menge Gänsehaut-Momente. Artistische Höchstleistungen internationaler Akrobaten steigern die Show zu einer neuen Kunstform–rasant, magisch, kraftvoll, unbändig und wild. "Rock the Circus" ist von Oktober 2023 bis Mai 2024 auf großer Deutschland-Tournee in über vierzig Städten zu Gast.

"Rock The Circus" am 17. November 2023 um 20:00 Uhr im Deutschen Haus in Flensburg

Tickets & Informationen:
www.ROCKTHECIRCUS.de

Ticket Ermäßigungen:
Kinder von 7-12 Jahren
erhalten 10,00 € Ermäßigung je Ticket.
Gruppen ab zehn Personen
erhalten 5,00 € Ermäßigung je Ticket.
Freier Eintritt für die Begleitperson
bei Gästen mit einem „B" im Ausweis

VERLOSUNG

Wir verlosen 2 x 2 Tickets für die Veranstaltung in Flensburg. Schreibe eine Email mit dem Betreff: Rock the Circus" an FL-Inisde@t-online.de.

NEU IN FLENSBURG: Jin Bao Restaurant stellt sich vor

Mein Name ist Youghang Heuser-Roth.
Nachdem ich als Flugbegleiterin bei der Lufthansa und als Finanzbuchhalterin für verschiedene Unternehmen tätig war, wollte ich meine Leidenschaft zum Beruf machen. Die Entscheidung, diese Jobs mit stabilem Einkommen aufzugeben und als Köchin mein eigenes Restaurant zu eröffnen, erfordert für mich zweifellos viel Mut und Selbstvertrauen.

Ich habe den Mietvertrag des Lokals in der Dorotheenstraße 20, 24939 Flensburg) im März dieses Jahres unterzeichnet und nach mehreren Monaten der Renovierung und Vorbereitung habe ich am 08.August 2023 das Jin Bao

Was mich seit der Eröffnung am 8. August sehr befriedigt und glücklich macht, ist, dass 99 % der Gäste, die das von mir gekochte Essen gegessen haben, sehr zufrieden sind (dieses Ergebnis basiert auf den Daten der Google-Bewertungen meines Restaurants) und die meisten dieser Gäste sind zu meinen Stammkunden geworden. Außerdem habe ich am 7. Oktober erfolgreich, eine Geburtstagsfeier für mehr als 20 Personen ausgerichtet. Auch das Vertrauen und die Unterstützung, die mir der Organisator des Banketts entgegenbrachte, berührten mich tief.

Hier möchte ich diese Gelegenheit auch nutzen, um allen Gästen meines Restaurants zu sagen: Ich danke Ihnen von ganzem Herzen, danke

dass Sie sich entschieden haben, in meinem Restaurant zu speisen, danke für Ihre Komplimente und Nachrichten, danke für Ihr Vertrauen und Unterstützung. Liebe Kunden, durch Ihr Vertrauen und Ihre Unterstützung sind mein Mut und meine Zuversicht, ein Restaurant zu leiten, immer stärker geworden und ich liebe meinen neuen Beruf noch mehr.

Ich kann selbstverständlich nicht vorhersehen, ob das Jin Bao Restaurant eine glänzende Zukunft haben wird, aber ich kann garantieren, dass ich jede Mahlzeit mit Herz koche. Dies ist auch die Quelle meines Mutes und meiner Zuversicht.

GOLDSCHMIEDE TRAPEZ
TRAPEZ
INDIVIDUELLE SCHMUCKANFERTIGUNGEN

Birgit Hanna Johannsen
Große Strasse 35 • 24937 Flensburg
www.goldschmiede-trapez.de

Green Kitchen
Fresh & Healthy
Orientalische Kost
Beste Falafel Flensburgs!
Täglich alles Frisch und handgemacht
Auch Catering möglich!
Telefon: 0151/123 969 46
Norderstraße 43 · 24939 Flensburg

VICTORINOX

STADTMESSER
FLENSBURG
29,00 €
FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884
AUGUST CLAUBERG NFL. THIEL KG
Grosse Straße 25 • 24937 Flensburg
0461 25640 • info@aug-clauberg.de • www.aug-clauberg.de

Weihnachtsrezept: Zimtsterne

Zimtsterne sind köstliche, traditionelle Weihnachtsplätzchen. Hier ist ein einfaches Rezept, um Zimtsterne zuzubereiten:

Zutaten:

Für den Teig:
250g gemahlene Mandeln
250g Puderzucker
2 TL Zimt
1 Eiweiß (von einem großen Ei)
1 TL Zitronensaft

Für den Guss:
1 Eiweiß (von einem großen Ei)
200g Puderzucker
1 TL Zitronensaft
Zubereitung:

Vorbereitung: Backofen auf 150 Grad Celsius vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Teig herstellen: In einer großen Schüssel gemahlene Mandeln, Puderzucker und Zimt vermengen. Das Eiweiß leicht aufschlagen und zusammen mit dem Zitronensaft zur Mandelmischung geben. Alles zu einem festen Teig verkneten. Der Teig sollte nicht kleben. Falls nötig, etwas mehr Puderzucker hinzufügen.

Teig ausrollen: Den Teig auf einer leicht mit Puderzucker bestäubten Fläche etwa 5 mm dick ausrollen.

Sterne ausstechen: Mit einem Sternenausstecher Sterne aus dem Teig ausstechen und auf das vorbereitete Backblech legen.

Guss herstellen: Für den Guss das Eiweiß leicht aufschlagen. Nach und nach den Puderzucker und den Zitronensaft unterrühren, bis eine glatte Masse entsteht.

Sterne bestreichen: Die Sterne großzügig mit dem Guss bestreichen.

Backen: Die Zimtsterne im vorgeheizten Backofen für etwa 12-15 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.

Abkühlen lassen: Die Zimtsterne aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech auskühlen lassen.

Genießen: Sobald sie vollständig abgekühlt sind, können die Zimtsterne genossen werden!

Tipp: Es ist ratsam, den Teig gut durchzukneten und möglichst dünn auszurollen, um zarte und knusprige Zimtsterne zu erhalten. Falls der Teig zu klebrig ist, kann er vor dem Ausrollen für eine Weile gekühlt werden.

Hygge, Herz & Lichterglanz
auf dem Flensburger Weihnachtsmarkt

Auch in diesem Jahr lebt die Tradition an der Förde weiter: Der Flensburger Weihnachtsmarkt lädt vom 27. November bis zum 31. Dezember 2023 zu einem besonderen Wintererlebnis in die Altstadt ein. Seine warmen Lichter und die Hütten im nordischen Stil schmücken das Herz der Hafenstadt. Ein Gefühl von Hygge zieht in die Innenstadt ein, Kunsthandwerk und kulinarische Genusskünste reihen sich in den schmucken Buden zwischen Süder- und Nordermarkt.

Der Weihnachtsmarkt wird wieder mit einer feierlichen Eröffnung am Montag, 27. November in der idyllischen Kulisse des Südermarktes an der Weihnachtspyramide eingeläutet. Diese ist das adventliche Wahrzeichen des beliebten Weihnachtsmarktes, hier trifft man sich unter den Krippen auf einen Klönschnack in gemütlicher Runde. Persönlichkeiten aus Politik und Gesellschaft, begleitet vom Weihnachtsmann und seinen himmlischen Gefährten, laden alle Gäste herzlich dazu sein, um 17:00 Uhr gemeinsam den offiziellen Beginn des Flensburger Weihnachtsmarktes zu feiern. Zusammen wird der Countdown heruntergezählt, bis die stolze Fiel- manntanne erleuchtet wird. Spätestens dann kommt auch der letzte Weihnachtsmuffel in Feststimmung.

Die skandinavischen Hütten auf dem Südermarkt, darunter der „kleinste Tresen der Welt" mit seinem berühmten Tallin-Punsch sowie das Hexenhaus, laden Besucher zum gemütlich-adventlichen Bummeln und Genießen ein. Die „weihnachtliche Hyggemeile" zieht sich traditionell vom Südermarkt über den Holm und die Große Straße bis zum Nordermarkt – und weiter bis zum Willy-Brandt-Platz.

Zusätzlich zum Markttreiben können sich die großen und kleinen Besucher auf weiteres Rahmenprogramm wie Überraschungsaktionen, weihnachtliche Stadtrundgänge und vieles mehr freuen.

Die Touristinformation (Nikolaistraße 8) bietet während des Weihnachtsmarktes den Service für kostenlose Einkaufs- und Gepäckaufbewahrung sowie das Weihnachtsmann-Postamt an: In den berühmten Weihnachts-Postkasten können Kinder selbstgebastelte und -geschriebene Briefe mit Wünschen und Bildern an den Weihnachtsmann bis zum 15. Dezember einwerfen. Eine Antwort ist jedem Kind gewiss – und ein Wunsch unter allen Einsendungen wird garantiert erfüllt!

Weitere Informationen unter:
www.flensburger-foerde.de/weihnachtsmarkt!

Öffnungszeiten Flensburger Weihnachtsmarkt:

27. November bis 31. Dezember:
Holm, Große Straße, Nordermarkt, Schiffbrückstraße,

27. November bis 23. Dezember:
Südermarkt

Mo.–Sa.: 11:00–22:00 Uhr
So.: 11:00–20:00 Uhr
24.12. + 31.12. bis 14:00 Uhr
25.12. + 26.12. geschlossen

NEU!

www.radio-flensburg.de

r:fl

radio:flensburg

Willkommen zu Hause

Jetzt Sendersuchlauf auf DAB+ starten!

Oder einfach: "Alexa: Spiel Radio Flensburg"

dab+
mehr radio

1. Weihnachtssingen im Manfred Werner Stadion

Jedes Jahr zur Weihnachtszeit erstrahlt Flensburg im festlichen Lichterglanz. Fußball ist Emotion und wir vom SC Weiche Flensburg 08 e.V. zeigen Gefühle, nicht nur bei den Spielen im Manfred-Werner-Stadion.

Zum ersten Mal wollen wir vom SC Weiche Flensburg 08, gemeinsam mit Kindern der UNESCO-PROJEKT-SCHULE Flensburg-Weiche, den PopSingers aus Weiche, den Gesangsstimmen um Lena Mahrt und der Gemeinde der Ev.-Luth. Friedenskirche in Weiche ein Weihnachtssingen im Manfred-Werner-Stadion ins Leben rufen.

Am Abend des 20. Dezember 2023 (Beginn: 18:30 Uhr) Ertönen dann aus viele Kehlen Weihnachtslieder, Lichter sorgen für eine besinnliche Weihnachtsstimmung, gemeinsam wollen wir dann mit euch die Weihnachtszeit beim fröhlichen Zusammensein und guter Laune einläuten.

In diesem Sinne „SAVE THE DATE", viel Spaß auf ein Wiedersehen am 20. Dezember 2023 im Manfred-Werner-Stadion in Weiche.

Weitere Informationen unter:
www.weiche-liga.de

Sukho
Thailändische Wellness Massage

Öffnungszeiten:
Montag - Dienstag: 10.00UHR - 19.00 UHR
Mittwoch (Nach Absprache)
Donnerstag - Samstag: 10.00 UHR - 19.00 UHR
0461 - 40 79 10 60
Rathausstraße 7 • 24937 Flensburg
www.sukhomassage.de

Fußpflege
Am Ochsenmarkt
Swetlana Märtz & Helena Renje

Telefon: 0461 / 794 554 70
eMail: fusspflegeswetlanahelena@gmail.com
Öffnungszeiten:
Montag: 9:00 - 16:00 Uhr
Dienstag: 11:00 - 20:00 Uhr
Mittwoch: 9:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag: 12:00 - 20:00 Uhr
Freitag: 9:00 - 15:00 Uhr
und nach Vereinbahrung
Am Ochsenmarkt 35 · 24937 Flensburg

Tierbestattung
Petra Andersson
Ihr Partner zwischen den Meeren
0160 / 813 44 24
24/7h für Sie erreichbar
www.tierbestattung-andersson.de

Was bedeutet eigentlich DAB+?

RADIO FLENSBURG sendet seit diesem Sommer auf DAB+ als Sender für die schönste Förder der Welt mit aktuellen Informationen aus deiner Nachbarschaft und einem Sound, der zu uns passt. Aber was bedeutet DAB+ eigentlich und welche Vorteile bietet es?

DAB+ (Digital Audio Broadcasting Plus) ist eine moderne Übertragungstechnologie für digitales Radio. Im Gegensatz zum herkömmlichen UKW-Radio bietet DAB+ eine Vielzahl von Vorteilen:

Digitale Qualität: DAB+ überträgt Audiosignale in digitaler Form, was zu einer klaren und rauschfreien Klangqualität führt. Im Vergleich zu UKW-Radio, das analoge Signale verwendet, bietet DAB+ ein deutlich verbessertes Hörerlebnis.

Störungsfreier Empfang: Aufgrund der digitalen Übertragungstechnik ist DAB+ weniger anfällig für Störungen durch Interferenzen oder schlechte Signalqualität, die bei UKW-Radio manchmal auftreten können.

Energieeffizient: DAB+ Radios benötigen weniger Energie als ihre UKW-Gegenstücke. Das macht sie zu einer umweltfreundlicheren Option.

Zukunftssicherheit: Da viele Länder den Übergang von analogem zu digitalem Radio planen, ist der Einsatz von DAB+ eine zukunftssichere Wahl. Es ermöglicht eine verbesserte Audioqualität und eine breitere Senderauswahl.

Mobil und stationär: DAB+ Radios sind sowohl für den stationären als auch für den mobilen Einsatz geeignet. Es gibt tragbare Geräte, die unterwegs verwendet werden können, sowie fest installierte Radios für zu Hause oder im Auto.

Vielfältige Geräteauswahl: Es gibt eine breite Palette von DAB+ Radios auf dem Markt, darunter einfache Modelle, Stereoanlagen, Autoradios und sogar Radiowecker mit DAB+-Funktionalität.

r:fl
radio:flensburg

LaLeLu - live in Flensburg

Wunderschöne neue A-Cappella-Songs, Satire-Choräle im festlichen Gewand, eine fast perfekte Hammondorgelparodie, ein Mann im Rock und eine sehr finnische Finnin, die auf der Bühne jeden Abend mindestens so feiert wie ihre Namensbase im Amtssitz Kesäranta - das alles erwartet die Zuschauer und Fans, wenn sich der Vorhang für das neue und inzwischen 16. Tourprogramm von LaLeLu A-Cappella-Comedy hebt. Dieses neue Satire-Programm des norddeutschen Vokal-Quartetts ist wahnsinnig mutig - musikalisch und thematisch ist bei LaLeLu auch ordentlich Druck auf dem Kessel. Die vier Stimmband- Akrobaten mit dem urkomischen Hang zur Anarchie warnen vor unberechenbaren Nachbarn, bieten Ex-Freunden die Stirn und vertonen obendrauf ganz ernsthaft das Grundgesetz.

Und da es in der Politik derzeit nur weiter södert, merzt und lindnert und hin und wieder auch mal leise scholzt, sehen LaLeLu es als ihre Aufgabe und sowieso an der Zeit, den Dialog zu feiern und mit ihrer Show ein-für-allemal die Spaltung der Gesellschaft zu besiegen. Dafür wagen sie sogar schamlos, eine neue Willy Brandt auszurufen. Und weil das alles noch nicht genug ist, singen Jan, Tobi, Sanna und Frank sogar jetzt schon ohne Strom und verschaffen sich trotzdem gehörig Gehör mit ihrem einzigartigen Musikkabarett aus gewaltfreiem Singen, genderneutralem Tanzen und nachhaltiger Satire: Alles richtig gemahct!

Mit dem neuen Live-Programm "Alles richtig gemahct" gastieren LaLeLu am 10. November in Flensburg (Deutsches Haus).

Termin: Freitag, 10. November 2023 **Ort:** Deutsches Haus FL
Beginn: 20.00 Uhr (Einlass 19.00 Uhr)
Kartenreservierung:
Tel. 0461 8082161 & 01806 570070 (0,20 €/Anruf inkl. MwSt aus allen dt. Netzen) | www.eventim.de/artist/lalelu-acappella-comedy
Eintrittspreis: VVK ab 24,50 € inkl. MwSt. und Gebühren, ggf. zzgl. Versandkosten

FÖRDE-FOTOGRAF
Udo Fischer
HOCHZEIT | PORTRAIT | BUSINESS
www.foerde-fotograf-fischer.de

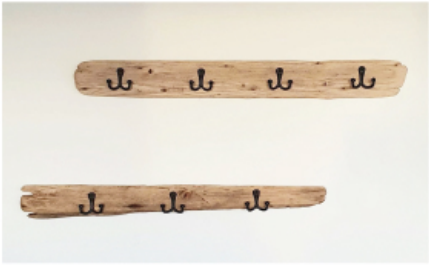
BEQUEM LIEFERN LASSEN
ODER ABHOLEN MIT 30% RABATT
Rapidy
DIE PIZZA MANUFAKTUR
FRISCH ZUBEREITET
RAPIDY.DE

HIER KÖNNTE IHRE ANZEIGE ERSCHEINEN!
FÜR NUR 210 €
SIND SIE
12 AUSGABEN DABEI!
(Motiv kann mtl. wechseln)
INTERESSE?
marketing@inside-marketing.eu
WhatsApp: 0172 - 39 58 146

STRANDGefühl
by Liga

Ausstellung im Café Barista, Holm 45

Shop: www.etsy.com/de/shop/strandgefuehl



Weitere Impressionen: strandgefuehl_by_liga Strandgefühl by Liga

Strandgut: Treibholz

Treibholz bezieht sich auf Holz, das durch natürliche Prozesse wie Wind und Wasser, in der Regel durch Flüsse, Bäche oder das Meer, an Strände oder Ufer gespült wurde. Es kann aus beschädigten Schiffen, umgestürzten Bäumen oder anderen Quellen stammen.

Hier sind einige interessante Fakten und Informationen über Treibholz:

Natürliche Verarbeitung: Treibholz wird durch die Einwirkung von Wasser, Salz und anderen natürlichen Elementen verändert. Dies kann es oft glatt schleifen und ihm eine einzigartige, wettergegerbte Patina verleihen.

Künstlerische Verwendung: Aufgrund seiner einzigartigen Formen und Texturen wird Treibholz häufig in der Kunst und im Kunsthandwerk verwendet. Kreative Menschen nutzen es, um Skulpturen, Möbel, Dekorationen und andere Kunstwerke zu schaffen.

Nachhaltigkeit: Die Verwendung von Treibholz in Kunst und Handwerk wird oft als nachhaltige Praxis angesehen, da es keine zusätzliche Abholzung erfordert und es verwendet wird, was die Natur bereits zur Verfügung gestellt hat.

Strandgutjagd: In einigen Küstengebieten ist die Suche nach Treibholz eine beliebte Aktivität, insbesondere für Strandgänger und Sammler von Naturschätzen.

Holzarten: Treibholz kann aus verschiedenen Holzarten stammen, abhängig von der Region und den Umweltbedingungen. Man kann Stücke von Hartholz wie Eiche oder Weichholz wie Kiefer finden.

Maritime Dekoration: Aufgrund seines maritimen Charakters wird Treibholz oft in Küstenhäusern und Strandhütten als Dekoration verwendet.

Es ist wichtig zu beachten, dass das Sammeln von Treibholz in Naturschutzgebieten oder geschützten Stränden oft reglementiert ist, um die Umwelt zu schützen. Es ist ratsam, die örtlichen Vorschriften zu beachten, wenn man beabsichtigt, Treibholz zu sammeln.

GriSou
SUPPORT YOUR LIEBLINGSKNEIPE
ESSEN. TRINKEN. WOHLFÜHLEN.
Holm 45 | 24937 Flensburg | Fon 0461 480 899 66

Stadtführung zur Weihnachtszeit:

Weihnachten, Wichtel & Kostbarkeiten

Der gebürtige und begeisterte Flensburger Stadtführer Bert Jacobsen führt seine Gäste mit Herz und Humor durch seine Heimatstadt. Auf der Tour siehst du die Flensburger „Juwelen" – kleine Kostbarkeiten der schönen Altstadt. Die Tour führt bis in die malerische Rote Straße, die auch das Schmuckkästchen von Flensburg genannt wird. Zudem enthält die Führung eine kleine Gaumenfreude und für jeden Teilnehmer ein Rezept für eine typisch dänische Nachspeise zur Weihnachtszeit.

Dauer: ca. 1,5 Stunden
Anbieter:
Tourismus Agentur Flensburger Förde GmbH

Preise:
Erwachsene 16 EUR
Kinder (6-14 Jahre) 11 EUR
Familienkarte 43 EUR (2 Erwachsene & 2 Kinder)

Gruppenpreise, Anmeldungen und weitere Informationen unter: www.flensburger-foerde.de

Vertigo
Café · Restaurant · Bar
spanisch - mediterran
Restaurant Vertigo - Holm 43 a - 24937 Flensburg
0461 - 480 88 02 - reservierung@vertigo-flensburg.de
www.vertigo-flensburg.de

Buch-Tipp:

Der Duft von Weihnachten wie damals.

Märchen für Erwachsene. Adventkalender-Buch mit Geschichten, Gedichten und Rezepten für die Vorweihnachtszeit.

Fröhliche Weihnachten! Dieses Buch begleitet Sie durch die Adventzeit. Wissen Sie noch, damals, als wir Kinder waren, und die Zeit bis Weihnachten unendlich lang erschien? Was ist Ihr ganz persönliches »Damals«? Die intuitiv geschriebenen Märchen von Isabella Farkasch haben die Kraft, innere Bilder entstehen zu lassen und Assoziationen an früher zu wecken. Das Weihnachtsbuch ist eine Ideenschatztruhe, die uns zu einer Wieder-Entdeckungsreise inspiriert. Rufen Sie all die schönen Erinnerungen wach und lassen Sie sich in die einzigartige Weihnachtsstimmung aus Kindheitstagen versetzen!

Der neue BMW X2 und der erste BMW iX2.

Der BMW X2 ist der Begründer des Fahrzeugkonzepts der Sports Activity Coupés (SAC) im Premium-Kompaktsegment. In der zweiten Modellgeneration präsentiert er sich jetzt noch eigenständiger, sportlicher und fortschrittlicher. Deutlich gewachsene Abmessungen und eine ausgeprägte Coupé-Silhouette bringen den Entwicklungssprung, den der neue BMW X2 vollzogen hat, im Exterieurdesign klar zum Ausdruck. Sein progressiver Charakter zeigt sich zudem in der vollelektrischen Modellvariante BMW iX2, einer großen Auswahl an Systemen für das automatisierte Fahren und Parken sowie in den innovativen digitalen Services des neuen BMW iDrive mit „QuickSelect“ und BMW Operating System 9.

Die weltweite Markteinführung beginnt im März 2024 mit dem vollelektrischen BMW iX2 xDrive30 (Stromverbrauch kombiniert gemäß WLTP: 17,7 – 16,3 kWh/100 km; CO_2-Emissionen: 0 g/km; Angaben gemäß NEFZ: –), dem Performance-Automobil BMW X2 M35i xDrive (Kraftstoffverbrauch kombiniert: 8,0 – 7,7 Liter/100 km; CO_2-Emissionen kombiniert: 181 – 174 g/km gemäß WLTP; Angaben gemäß NEFZ: –) sowie mit einem weiteren Otto- und einem Dieselmotor-Modell. Bereits zum Sommer 2024 folgen eine zweite vollelektrische Variante sowie ein weiteres Modell mit Dieselantrieb.

Der neue BMW X2 und der neue BMW iX2 werden im BMW Group Werk Regensburg flexibel auf einer Produktionslinie gefertigt. Mit dem neuen BMW iX2 setzt die BMW Group zusätzliche Impulse für den Hochlauf der Elektromobilität.

ERGO

Versichern heißt verstehen.

Kfz-Versicherung
wechseln bis zum 30.11.2023

Rundum geschützt - zu diesen Themen informiere ich Sie gern ausführlich:

-Haftung
-Einkommen
-Unfall
-Familie & Partner
-Gesundheit
-Pflege
-Ruhestand
-Eigentum
-Recht
-Sparen & Vermögensaufbau
-Reisen
-Mobil

Ihr Versicherungspartner vor Ort:

Generalagentur
Rico Uecker
Graf-Zeppelin-Str. 20
24941 Flensburg

Tel.: +49 (0)461 / 8079999
Mobil.: +49 (0)172 / 7032547
Fax: +49 (0)461 / 1683838

Mail: rico.uecker@ergo.de
Web: www.rico-uecker.ergo.de

Spiele-News: Jumanji: Wilde Abenteuer Veröffentlichung: 03.11.2023

Die gefährliche Spielwelt von Jumanji erwartet dich! Hier kannst du ein spannendes Abenteuer beginnen und dich auf die Suche nach dem gestohlenen Juwel namens „Auge des Jaguars" begeben, um deinen Weg nach Hause zu finden. Smolder, Ruby, Mouse und Shelly sind bereit, unbekannte Gebiete voller wilder Raubtiere, kriegerischer Banden und fieser Fallen zu erkunden. Wenn du den Dschungel überlebst, kannst du neue Bereiche wie vergessene Dörfer, eisige Berge und muffige Sümpfe erreichen. Mit der Beute und den geheimen Schätzen, die du findest, lassen sich deine Helden aufwerten. Aber Vorsicht – die Jumanji-Trommeln könnten jederzeit erschallen und neue Gefahren mit sich bringen!

Das Spiel ist komplett lokalisiert und enthält folgende Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch.

HINEIN INS ABENTEUER – Knifflige Rätsel und tödliche Gegner erwarten dich in einer feindseligen und unentdeckten Welt.
VERSTECKTE GEHEIMNISSE – Es gibt geheime Räume, verlorene Schätze und Jumanji-Sammelgegenstände zu entdecken.
FÄHIGKEITEN VERBESSERN – Neue Fähigkeiten warten darauf, freigeschaltet zu werden, und Beute lässt sich gegen Power-ups und Spezialgegenstände eintauschen.
GEMEINSAM ZUM ERFOLG – Das Spiel lässt sich allein oder im lokalen Mehrspielermodus mit bis zu vier Entdeckern erleben.

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt
Inside-Marketing e.k. - Tobias Preuß
Holm 45 - 24937 Flensburg
Fax.: 03222 - 248 353 4 - Mobil: 0 172 - 39 58 146
inside-stadtmagazine@t-online.de
www.inside-stadtmagazine.de

Redaktion & Fotos: Tobias Preuß

Anzeigenverwaltung:
Tel.: 0 461 - 16 72 96 33

Satz, Layout, Scans, Belichtung:
Inside-Marketing - Flensburg

Titel-Foto: Tobias Preuß
Druck: JetztDrucken.de, Flensburg

Alle Termine haben wir nach besten Wissen zusammengestellt. Eine Gewährleistung für die Richtigkeit und Qualität ist jedoch ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandte Bilder und Manuskripte wird keine Verantwortung übernommen! Die Verwendung von Bildern oder Texten aus diesem Magazin ist ohne Genehmigung nicht gestattet.

DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT

ANFANG DEZEMBER

team

Effektiv zur Fitness mit EMS-Training

Körperpuls

Training für alle Altersklassen und Fitnesslevel
Individuell für Sie angepasst

Jetzt 2x in Flensburg

Körperpuls im Citti
Gründer und Leiter: Tim Wulff
0461/50528542
info@ems-koerperpuls.de

Körperpuls am Plack
Leiter: Lars Herzog
0461/66355716
muerwik@ems-koerperpuls.de

Verlieren Sie keine Zeit!

Vereinbaren Sie noch heute Ihr Probetraining in einem unserer Studios.

Wir freuen uns auf Sie!

www.ems-koerperpuls.de

Lesen Sie weiter auf Seite 12

33%
AKTIONS-RABATT

Fahrzeuge sofort verfügbar!

EU-Fahrzeug

Audi A6 Avant

45.990 €

Fahrzeug Hotline **04 61 - 90 20 5 522**

Kraftstoffverbrauch innerorts 5,2 l/100 km, außerorts 4,4, kombiniert 4,7 l/100 km, CO_2-Emissionen 124 g/km

AZF
Unternehmensgruppe

Audi Zentrum Flensburg | Autozentrum Nord
Liebigstr. 8 - 10 | 24941 Flensburg | 04 61 - 90 20 50 | azf-gruppe.de