Ausgabe September 2023

Das kostenlose Monatsmagazin

FLENSBURG INSIDE

Das Stadtmagazin

Berichte

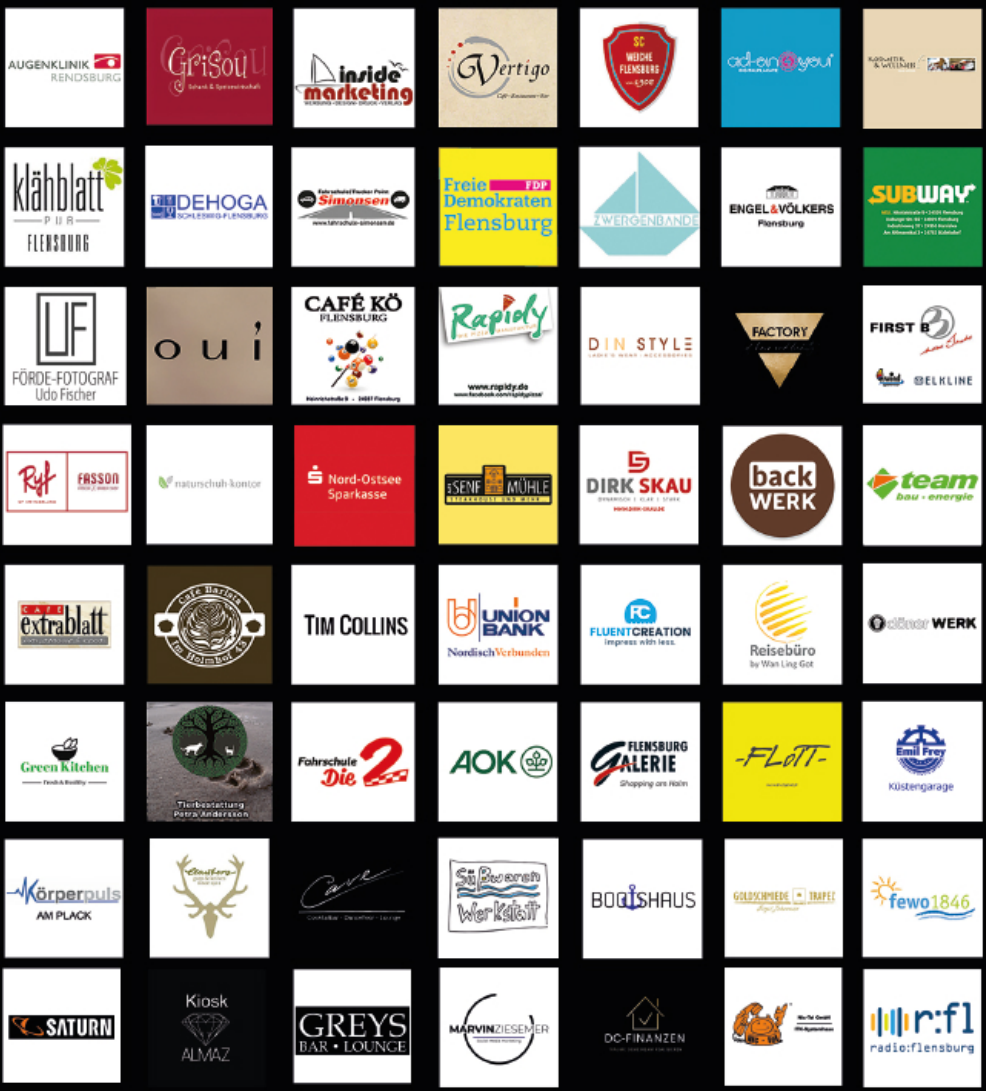
Buchtipp
Rezept des Monats
Film- und Spiele-News
8. Deutscher Company Cup
Kulinarikfest Lækkerschmecker
SV Ellingstedt bundesweit ausgezeichnet
Innenstädte - Herzschlag der Gesellschaft
Bilderrätsel - Wie gut kennst Du Flensburg?
OrCam - Das Vorlese- und Erkennungssystem
Flagge zeigen für den SC Weiche Flensburg 08
Podcast "Thores Tea Time" kommt nach Flensburg
Tradition 08- Fanclub des SC Weiche Flensburg 08

informativ - persönlich - unterhaltend - kurz & bündig

Kauf regional

Gemeinsam stärker!

FÜR DIE FLENSBURGER INNENSTADT



InnenstadtFlensburg innenstadt_flensburg

www.flensburger-innenstadt.de

Liebe Leserinnen und Leser!

Der September ist angebrochen und bringt mit seinen kühleren Brisen und warmen Farben eine Atmosphäre des Wandels mit sich. Nach dem verregneten August hoffe ich aber trotzdem auf einen schönen Spätsommer. In den Regalen machen sich schon die ersten Weihnachtsartikel breit. Geht das eigentlich jedes Jahr früher los? In dieser Ausgabe berichten wir wieder über anstehende Events und es gibt natürlich auch wieder die inzwischen sehr beliebten Verlosungen. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern einen tollen Monat September.

Euer Tobias Preuß

Inhalt:

Gemeinschaft Flensburger Innenstadt....2
Innenstädte: Herzschlag der gesellschaft....4/5
Café Kö Flensburg....6
Wie gut kennst Du Flensburg? Verlosung....7
Unser Filmtipp....9
Ausgaben für Mutterschaftsgeld in Flensurg....10/11
Kulinarikfest Lækkerschmecker....12
8. Deutscher Company Cup....13
Podcast "Thores Tea Time" kommt nach FL....14/15
Flagge zeigen für den SC Weiche Flensburg 08....16
Tradition 08....17
Buchtipp Verlosung....18
SV Ellingstedt bundesweit ausgezeichnet....19
OrCam - Das Vorlese- und Erkennungssystem....20
Unser Rezept Tipp: Kürbissuppe....21
Spiele-News: NBA 2K24....22
Impressum....22
AZF Mobilitätspartner....24

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 - 18:30 Uhr
und So. 10.00 - 17.00 Uhr
find us on facebook: Café Barista

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
25.00 €
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

Die Bedeutung der Innenstädte:

Herzschlag einer Gesellschaft

Innenstädte sind mehr als nur Ansammlungen von Gebäuden und Geschäften – sie sind das pulsierende Herz einer Gesellschaft. In diesen urbanen Zentren spielt sich das Leben in seiner vielfältigsten Form ab – von Wirtschaft und Kultur bis hin zu sozialen Interaktionen und historischem Erbe. Die Bedeutung der Innenstädte reicht weit über ihre architektonischen Merkmale hinaus und prägt das tägliche Leben von Millionen von Menschen auf der ganzen Welt.

Foto: Marian Prill

1. Wirtschaftliches Zentrum:
Innenstädte sind oft das wirtschaftliche Rückgrat einer Region. Sie beherbergen Unternehmen, Geschäfte und Märkte, die nicht nur Arbeitsplätze schaffen, sondern auch das örtliche Wirtschaftswachstum ankurbeln. Viele Unternehmen suchen gezielt nach Standorten in Innenstadtbereichen, um von der hohen Fußgängerfrequenz und der Vielfalt der Kundschaft zu profitieren.

2. Kulturelle Vielfalt und Erbe:
Innenstädte sind Schauplätze für kulturelle Entfaltung und Austausch. Sie beherbergen Kunstgalerien, Theater, Museen und historische Stätten, die das kulturelle Erbe einer Gesellschaft bewahren und feiern. Die Mischung aus alten und neuen Gebäuden erzählt Geschichten von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunf.

3. Soziale Begegnungen:
Innenstädte sind Treffpunkte für Menschen unterschiedlicher Hintergründe und Lebensstile. Fußgängerzonen, Plätze und Cafés bieten Gelegen-

heit zur Begegnung, zum Austausch von Ideen und zur Förderung von sozialen Bindungen. Sie schaffen eine lebendige Gemeinschaft und fördern ein Gefühl der Zugehörigkeit.

4. Kreativität und Innovation:
Die Konzentration von Menschen, Ideen und Ressourcen in Innenstädten fördert Kreativität und Innovation. Hier entstehen neue Kunstformen, Technologien und Geschäftskonzepte. Die enge Nähe zu Gleichgesinnten und die Möglichkeit des spontanen Austauschs fördern ein Umfeld, in dem Innovation gedeihen kann.

5. Nachhaltige Entwicklung:
Die Revitalisierung von Innenstädten kann zu einer nachhaltigen städtischen Entwicklung beitragen. Durch die Wiederbelebung von historischen Gebäuden und die Förderung öffentlicher Verkehrsmittel wird die Umweltbelastung reduziert. Die Nähe zu Arbeitsplätzen und Dienstleistungen reduziert den Bedarf an langen Pendelwegen und fördert somit eine nachhaltigere Lebensweise.

Innenstädte stehen jedoch auch vor Herausforderungen wie Verkehrsproblemen, steigenden Mieten und sozialer Ungleichheit. Es ist daher von entscheidender Bedeutung, dass Regierungen, Gemeinden und Bürger gemeinsam daran arbeiten, Innenstädte lebenswert, inklusiv und nachhaltig zu gestalten.

Die Wichtigkeit der Innenstädte als kulturelle, wirtschaftliche und soziale Knotenpunkte kann nicht genug betont werden. Sie sind Orte, an denen Geschichte und Zukunft aufeinandertreffen, an denen Menschen zusammenkommen, um zu leben, zu arbeiten und zu feiern. Die Erhaltung und Förderung dieser urbanen Zentren ist von entscheidender Bedeutung für das Wohlergehen einer Gesellschaft und für die Schaffung einer lebendigen und dynamischen Gemeinschaft.

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 dieses Hammer-Symbol?

Schreibt eine eMail mit dem Betreff „Bilderrätsel September“ 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.

Cave

Cocktailbar - Dancefloor - Lounge

GROSSE STRASSE 10
FLENSBURG (ehem. Great Bar / Shakirs)
caveflensburg

oui

Oui Store – Große Straße 79 – 24937 Flensburg

GREYS
BAR • LOUNGE

Angelburger Straße 71
24937 Flensburg

greys_lounge_

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

RETRIBUTION

Kinostart: 14. September 2023

Matt (Liam Neeson) ist Banker und deshalb eigentlich dauerhaft im Stress. Deshalb ist es auch kein Wunder, dass er vergessen hat, seine beiden Kinder Emily (Lilly Aspell) und Zach (Jack Champion) zur Schule zu bringen. Deswegen praktisch noch mit seiner Frau Heather (Embeth Davidtz) streitend, sackt er den Nachwuchs ein und drückt das Gaspedal bis zum Boden durch. Und dann klingelt das Telefon... Am anderen Ende meldet sich ein Unbekannter, der Matt um ein paar Millionen erleichtern will. Um seiner Forderung Nachdruck zu verleihen, behauptet er, eine Bombe im Auto versteckt zu haben, die hochgeht, sollte auch nur einer der drei aussteigen. Während Matt also mit Emily und Zach quer durch Berlin fährt, kann er sich nie ganz sicher sein, wie ernst diese Drohung tatsächlich ist – und was der Unbekannte noch alles über ihn weiß...

Remake des spanischen Thrillers "Anrufer unbekannt" ("El Desconocido").

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

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

Kiosk ALMAZ

Sonntag - Donnerstag: 10:00 - 01:00
Freitag - Samstag: 10:00 - 04:00

almaz.kioskflensburg

Norderstraße 13, 24939 Flensburg

Ausgaben für Mutterschaftsgeld in Flensburg:

AOK zahlte fast 208.000 Euro in 2022

In Flensburg betrugen die Ausgaben für Mutterschaftsgeld im vergangenen Jahr 207.452 Euro. Das geht aus einer aktuellen Auswertung der AOK Nord-West hervor. Danach wurde die Leistung in 2022 in 117 Fällen gezahlt. Im Vorjahr waren es 129 Fälle. „Mutterschaftsgeld wird von den gesetzlichen Krankenkassen als Entgeltersatzleistung während der Schutzfristen gezahlt, also sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Entbindung. Bei Mehrlings- und Frühgeburten verlängert sich das Mutterschaftsgeld von acht auf zwölf Wochen ab dem Entbindungstag“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Stefan Kölpin.

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen Mutterschaftsgeld als Entgeltersatzleistung sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Entbindung. Foto: AOK/hfr.

Mutterschaftsgeld für Arbeitnehmerinnen

Einen Anspruch auf Mutterschaftsgeld haben werdende Mütter, die als Arbeitnehmerin selbst gesetzlich krankenversichert sind. Das Mutterschaftsgeld beträgt maximal 13 Euro pro Kalendertag. Übersteigt das durchschnittliche Nettoarbeitsentgelt den Betrag von 13 Euro, wird die Differenz zum Nettoarbeitsentgelt vom Arbeitgeber als Zuschuss zum Mutterschaftsgeld gezahlt, so dass das bisherige monatliche Einkommen vollständig ersetzt wird.

Leistungen während der Schwangerschaft

Darüber hinaus übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die ärztliche Betreuung, Vorsorgeuntersuchungen und die Leistungen einer Hebamme während und nach der Schwangerschaft. Kann der Haushalt wegen eines Klinikaufenthalts oder Beschwerden in der Schwangerschaft nicht weitergeführt werden, zahlen die Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen auch eine Haushaltshilfe. Die AOK NordWest übernimmt für ihre Versicherten außerdem Leistungen wie Schwangerschaftsgymnastik, Geburtsvorbereitungskurse und Rückbildungsgymnastik.

In Flensburg betrugen die Ausgaben für Mutterschaftsgeld im vergange- nen Jahr 207.452 Euro. AOK/hfr.

Deutsches Rotes Kreuz

#füreinander

Wir danken dir von Herzen für deine Unterstützung des Corona-Nothilfefonds

www.drk.de

1. Halbjahr 2023

Ihr AOK-Kursprogramm

Exklusive Angebote für AOK-Kunden rund um Ernährung, Bewegung, Entspannung und Nichtrauchen

Mehr erfahren auf aok.de/nw

Jetzt wechseln: Martin Röthel, Tel.: 0800 2655-506093, aok.de/nw/martin-roethel

AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.

AOK

Jetzt Kurs finden und buchen!

Kulinarikfest Lækkerschmecker - grenzenloser Genuss

29.–30. September 2023

Im Herbst wird es mit der Erntezeit an der Förde nochmal richtig lecker: Mit der Veranstaltung „Lækkerschmecker – grenzenloser Genuss" bringen die Tourismus Agentur Flensburger Förde GmbH und der DEHOGA Schleswig-Flensburg Gaumenfreuden, Aktionen und Wissen rund um regionale und nachhaltige Kulinarik in die Flensburger Fußgängerzone.

Hier warten kleine und große Leckereien an gastronomischen Ständen sowie inspirierende Eindrücke und Verkostungen bei Probieraktionen in der Showküche auf die Urlaubsgäste und Einheimische der Region. Diese werden außerdem die Chance haben, erfahrenen Köchen beim Event-Cooking über die Schulter zu schauen oder selbst einmal Hand anzulegen und neue Kocherfahrungen zu sammeln.

Im direkten Austausch mit lokalen Erzeugern, Start-Ups und Initiativen rund um die Themen Kulinarik und Ernährungswende, wird den Besuchern der Weg der Lebensmittel nähergebracht und aufgezeigt, worauf es bei der Nahrungsmittelwahl und -verarbeitung ankommt. Mitmachaktionen in verschiedensten Lokalitäten laden dazu ein, selbst aktiv zu werden und die Ernährungsweisen und Traditionen der Grenzregion noch besser kennenzulernen.

Hier ist für jeden Gaumen und Hobbykoch was dabei!
Weitere Informationen und Events unter:
www.flensburger-foerde.de

8. Deutscher Company Cup

Segeln, Teamgeist und Fairness
vom 30. September bis 01. Oktober 2023

Beim Deutschen Company Cup – der größten Unternehmensregatta Deutschlands – treffen sich Unternehmenscrews aus ganz Deutschland, um an zwei Tagen gegeneinander zu Segeln und miteinander zu feiern.

Rund 33 Crews in allen Bootsklassen nehmen in diesem Jahr an dem Unternehmens-Cup teil. Zwischen 160 und 350 Segler aus ganz Deutschland tauschen sich nach den Regatten beim Beer-Call aus und bilden in ungezwungener Atmosphäre Netzwerke. Gesegelt wird in drei Ligen, von der Extra-Liga für erfahrene Regatta-Crews mit Spinnaker über Liga 1 ohne Spi bis zur Liga 2 für Crews, die über wenig bis keine Regattaerfahrungen verfügen. Es segeln verschiedene Mono-Hull Bootstypen mit, gewertet wird nach Yardstick, Charteryachten erhalten eine Vergütung.

Informationen zum Deutschen Company Cup findest du unter www.company-cup.eu!

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

ALL INCLUSIVE PARTY
Jeden Freitag ab 23:00 Uhr
Longdrinks, Fassbier, Sekt
&
Alkoholfreie Getränke
Inklusive
BOOTSHAUS
Schiffbrücke 50 - 24939 Flensburg
Nur 18,- €
2,- € Rabatt mit der "Save the City" Card.

GOLF ANFÄNGERKURS

NUR €137

Für 10 Wochen bekommst Du bei uns:

8 Stunden Unterricht in der Gruppe

Freie Benutzung der Drivingrange, Putting- und Chippinggreen.

Unbegrenztes Spiel auf dem Anfängerkurs (6-Loch-Kurs)

Kostenlose Ausleihe von Ausrüstung

Regelkunde E-learning

Die Möglichkeit bei unseren Anfängertunieren mitzumachen "Ællingeturnering"

BENNIKSGAARD GOLF KLUB

Benniksgaard Golf Klub
+45 74 65 22 68
info@benniksgaard.dk
www: Benniksgaardgolf.dk
facebook: Benniksgaard Golf

Nordfrieslands größter Podcast „Thores Tea Time" kommt nach Flensburg

Der gebürtige Flensburger Moderator Thore Ziebell alias Moderathore wird künftig mehr Video-Podcasts in Flensburg produzieren. Wurde in den letzten Jahren das Hauptaugenmerk auf Nordfriesland gelegt, werden künftig vermehrt Podcasts an der Förde produziert. In den letzten Jahren waren u.a. schon Holger Glandorf von der SG Flensburg-Handewitt, Andreas Tembrockhaus von der Flensburger Brauerei und Birte Fulde vom Orion-Versand bei Moderathore zu Gast.

Im Interview mit dem ehemaligen Ministerpräsidenten Peter Harry Carstensen

Bekanntgeworden ist Ziebell durch seinen Podcast „Thores Tea Time", mit dem er jährlich über 50.000 Menschen erreicht. „Jede Woche erscheint eine neue Folge mit den unterschiedlichsten Gesprächsgästen: Mal der Ministerpräsident, mal die Pastorin von nebenan – und mal der Fußballspieler von Weiche-Flensburg. Da ist für jeden was dabei!", ist sich Moderathore sicher.

Ziebell produziert außerdem eigene Podcast-Reihen für Unternehmen, sogenannte „Branded Podcasts", durch die sich Unternehmen attraktiver für potenzielle Arbeitnehmer und Kunden präsentieren können. „In einem (Video)-Podcast lernt man

den Menschen hinter dem Social Media-Reel oder der Homepage noch viel eher kennen", ist sich der studierte Journalist sicher.
Das Klinikum Nordfriesland, das Husumer Rathaus, ein Hotel an der Nordsee und ein Restaurant nutzen bereits Ziebells Dienstleistungen als Podcast-Reihenproduzent.

Im Interview mit dem Ministerpräsidenten Daniel Günther

Mit seiner Partnerin Jule hat Moderathore ein neues Projekt ins Leben gerufen: „Hotellmemore – Hotelsuche leicht gemacht". Hier portraitieren beide Hotels aus dem Norden und geben ihre Eindrücke in einem Blog, im Video und - natürlich im Podcast wieder.

Wer Interesse an einem Podcast oder an einer Podcast-Reihe hat, darf sich direkt an Thore Ziebell wenden: info@moderathore.de – oder bei dem Unternehmerfrühstück BNI im Hotel des Nordens dabei sein, das jeden Dienstag um 06:45 Uhr – 08:30 Uhr moderiert wird.

Flagge zeigen für den SC

Fan-Unterstützung - Jeder kann mitmachen!

Für 100 € bist Du als Unterstützer für die ganze Saison mit deinem Namen oder Firmennamen dabei!

Harald Uhr	Christian Jürgensen	Tobias Preuß	www.jetztdrucken.de	Rudi Neitzel
s3 media	Julian Heldt	Lilo Sattler Ferienwohnungen	Anke und Dennis Hagen	Weiche-Fan aus Dresden
WAY OF PASSION Werbung	Thomas Fischer Tarp	www.gebaeudeservice-wagemann.de	Jana Suhr	Marco Suhr
Fabian Geyer	GEHÖRWERK Flensburgs Meisterbetrieb www.gehoerwerk.de	team Kai-Marius Sörensen team energie GmbH & Co. KG	WILDT GOLF Golf erleben!	Die Olsens
Peter F. Ketelsen SCW08/LG/LK/SN/FL u. Fam.	Volkmar Herkner	Tierbestattung Andersson	Thorsten Mai	Förde-Dachzelte www.foerde-dachzelte.de
Emil Frey Küstengarage Volkswagen Zentrum Flensburg	MD Markus Draeger	»Seewarte« Ihr Gästehaus in Flensburg	Matthias Ohl	Marc Peetz
Nord-Ostsee Sparkasse	PROVINZIAL Bezirkskommissariat Tronje Jensen e.K. Jasper Bornhöft e.K.	Martin Hett Rohde Verkehrsbetriebe	Fernseh Neumann seit 1962	Haddy Suhr
Holger Jessen	Richard Hanisch			

REGIONALLIGA NORD - SAISON 2023 / 2024

Du möchtest dabei sein? Einfach per Anruf oder WhatsApp: 0172-3958146 oder marketing@weicheflensburg08.de

TRADITION 08: SC WEICHE FLENSBURG 08 FANCLUB

Wir... TRADITION 1908 unterstützen den SC Weiche Flensburg 08 bei Heimspielen sowie Auswärtsspielen. Die Gründung unserer Fan-Gruppe hat im Oktober 2019 stattgefunden. Der von uns gewählte Name „Tradition 1908 soll an die Tradition des ehemaligen Vereins „Flensburg 08" erinnern und diese hochhalten. Der Fokus unserer Gruppe liegt hauptsächlich im gemeinsamen Auftreten in den Vereinsfarben und der damit verbundenen Unterstützung unserer Mannschaft. Unsere Unterstützung muss sich nicht aus laustarken Fan-Gesängen zusammensetzen und auch stehen ist kein Muss. die Sitzplätze dürfen auch gerne als Ort der Unterstützung genutzt werden. Es werden Auswärtsfahrten und regelmäßige Fan-Treffen organisiert und durchgeführt.

Wir... die Gemeinschaft von TRADITION 1908 suchen deshalb euch! Jeder jeden Alters ist willkommen! Meldet euch ganz einfach über unsere Facebook-Seite oder sprecht uns ganz einfach im Stadion an, wenn ihr Spaß am Fußball habt und dabei sein wollt!

team

BUCHTIPP:

Fischbrötchen und Salzkaramell

Das Survivaltraining in Eckernförde an der Ostsee soll eigentlich Katharinas Karriere vorantreiben und ihr die ersehnte Beförderung ermöglichen. Stattdessen vereitelt der attraktive, aber chaotische Trainer Hannes das Projekt durch seine gemütliche Mentalität und spannt sie für seine ganz eigenen Zwecke ein: Sie wird Reiseleiterin auf einer Kaffeefahrt nach Dänemark. Als Katharina sich auch noch als seine Untermieterin wiederfindet, ist das Durcheinander perfekt. In ihrer Zweck-WG kommen die beiden sich näher und zwischen Workaholic Katharina und dem Nordlicht sprühen die Funken. Hannes entführt sie in ein Küstenleben voller Meerluft, Gemütlichkeit und Fischbrötchenessen. Doch mit dringenden Aufgaben von ihrem Chef ist Katharina wieder völlig unter Wasser. Hat sie da noch Zeit für Hannes in ihrem hektischen Leben? Ein Ostsee-Liebesroman über die Entscheidung zwischen strahlender Karriere und einem erfüllten Leben.

VERLOSUNG:

Wir verlosen ein Exemplar. Einfach eine Mail mit dem Betreff "Buchtipp" an: FL-Inside@t-online.de

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 22

SV Ellingstedt bundesweit ausgezeichnet

Neue Bewerberrunde gestartet

Die Überraschung war groß, als die Nachricht den SV Ellingstedt erreichte: 2.000 Euro gibt es von der Sparkassen-Finanzgruppe für besonders innovatives Engagement im Rahmen des bundesweiten Sportabzeichen-Wettbewerbs. Prüferin Ellen Tiedemann: "Wir freuen uns, dass unsere Idee und die Umsetzung vom Alles-Könner-Pokal bei der Jury so gut angekommen ist."

Foto von li. na re.: Prüfer Sven Detjens, Matthias Delev (Nospa), Prüferinnen Ellen Tiedemann, Monika Carstensen, Ellen Hansen

Nospa-Filialleiter Matthias Delev: „Sport fördern heißt, Standorte lebenswert machen. Als Partner des Deutschen Sportabzeichens möchten wir den Breitensport lebendig halten und Menschen dazu motivieren, ihren sportlichen Teamgeist über die körperliche Aktivität hinaus in die Region zu tragen". Von dem Geld sollen nun neue Sportgeräte angeschafft und dringende Reparaturen durchgeführt werden.

Neue Wettbewerbsrunde 2023

Der Sportabzeichen-Wettbewerb zeichnet nicht nur sportliche Leistungen aus, sondern auch herausragendes Engagement. Sportlich aktive Schulen, Vereine und Institutionen können am Wettbewerb teilnehmen und sich somit die Chance auf sportbezogene Preisgelder in Höhe von bis zu 100.000 Euro Gesamtwert sichern. Einfach bis Jahresende Foto- oder Videobeiträge und einen kurzen Bewerbungstext auf der Plattform www.sportabzeichen-wettbewerb.de einreichen. Ausgezeichnet werden die engagiertesten Teams in sechs verschiedenen Kategorien. Diese sind: Inklusion, Innovation, Integration, Kooperationen, Sportliche Leistung, Sonstiges.

STUDENTENRABATT
BEWERBUNGSBILD

FÖRDE-FOTOGRAF
Udo Fischer

DATEI FÜR 25€ BIS 31.08.23

www.foerde-fotograf-fischer.de

BEQUEM LIEFERN LASSEN
ODER ABHOLEN MIT 30% RABATT

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

OrCam – das Vorlese- und Erkennungssystem für die Brille

bei Ehler Optik & Akustik in Flensburg

„Für Menschen, die aufgrund einer Erkrankung der Netzhaut oder der Sehnerven nur über ein eingeschränktes Sehen verfügen, sind wir auf Hilfsmittel, die den Menschen eine deutliche Erleichterung im alltäglichen Leben bieten, hochspezialisiert“, erklärt Frau Ehler, Inhaberin von Ehler Optik & Akustik in Flensburg.
Wenn die Augenerkrankung stark fortgeschritten ist, reichen vergrößernde Sehhilfen wie beispielsweise Bildschirmlesegeräte oftmals nicht mehr aus.

Mit dem Vorlesegerät OrCam ist auch bei einer Augenerkrankung wie z.B. bei der altersbedingten Makuladegeneration, Diabetischen Retinopathie oder dem Grünen Star (Glaukom) ein langes eigenständiges Leben möglich.

• Die leichte fast unauffällige, intelligente Minikamera mit integriertem Lautsprecher wird an einer Brille befestigt.

• Die OrCam ermöglicht es blinden oder sehbeeinträchtigten Menschen auf Fingerzeig Texte vorzulesen, Gesichter, Produkte, Geldscheine und Farben zu erkennen.

• Im Vergleich zu den üblichen stationären Vorlesegeräten bietet die OrCam den entscheidenden Vorteil, dass sie auch mobil eingesetzt werden kann.

Fakten:
-OrCam 2- Einfache Bedienung per Sprachbefehl und Intelligentes Lesen
-Eingebautes LED-Licht: ermöglicht das Lesen bei schlechten Lichtverhältnissen

-Einfache Bedienung: per Fingergesten, Sprachsteuerung oder durch Berührung der Touch Bar
-Bluetooth-Funktion, z.B. für den Anschluss von Kopfhörern.
-13MP-Kamera: damit lassen sich auch weiter entfernte Texte lesen
-Software-Updates per WLAN
Optional: mehrsprachig verwendbar, mit automatischer Spracherkennung

Neben individueller Beratung und genauer Anpassung der OrCam kümmert sich das Team von Ehler auch um die gesamte finanzielle und organisatorische Abwicklung mit den Krankenkassen und Augenärzten. „Sollte es nicht möglich sein, ins Fachgeschäft zu kommen, gibt es auch die Möglichkeit eines Hausbesuches“, so Frau Ehler.

EHLER
Optik//Akustik

Unser Rezept Tipp des Monats: KÜRBISSUPPE

Zutaten:
1 mittelgroßer Kürbis (Hokkaido oder Butternut)
1 Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 Kartoffeln, geschält und gewürfelt
1 Karotte, geschält und gewürfelt
1 Apfel, geschält, entkernt und gewürfelt
1 Teelöffel Ingwer, gerieben
4 Tassen Gemüsebrühe
1 Teelöffel Currypulver
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1/4 Teelöffel Muskatnuss
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Ein Schuss Sahne (optional)
Frische Petersilie oder Kürbiskerne zur Garnitur

Anleitung:
Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann Knoblauch, Ingwer, Karotten, Kartoffeln und Apfel hinzufügen. Alles kurz anbraten, bis die Aromen freigesetzt werden. Die Gewürze (Currypulver, Kreuzkümmel, Muskatnuss) hinzufügen und gut umrühren, um die Gewürze gleichmäßig zu verteilen. Die Gemüsebrühe hinzufügen, bis das Gemüse gerade bedeckt ist. Den Kürbis dazugeben. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Die Suppe abgedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist (ca. 20-25 Minuten).
Die Suppe vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann mit einem Stabmixer oder im Standmixer pürieren, bis sie schön cremig ist. Die pürierte Suppe wieder in den Topf geben und bei Bedarf etwas Sahne hinzufügen, um die Suppe cremiger zu machen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbissuppe erneut erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Suppe in Schalen gießen und nach Belieben mit frischer Petersilie oder Kürbiskernen garnieren.

Diese Kürbissuppe ist eine wärmende und herzhafte Wahl für den September, wenn die ersten Herbsttage beginnen. Genieße sie mit frischem Brot oder als Vorspeise zu einem gemütlichen Abendessen. Guten Appetit!

BUCHEN SIE IHREN URLAUB AUF FÖHR!

hoch im norden
Persönlich. Herzlich. Kompetent.

hoch im norden GmbH
Kohharder Weg 13a • 25938 Wyk auf Föhr

Telefon: 04681 741390
wirsind@hochimnorden.sh

Besuchen Sie uns doch mal
hochimnorden.sh

Spiele-News: NBA 2K24 Veröffentlichung: 08.09.2023

WIR SEHEN UNS AUF DEM COURT. Schnapp dir dein Team und erlebe die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft der Basketballkultur in NBA 2K24. Genieße in Meine KARRIERE jede Menge pure, unverfälschte Action und grenzenlose personalisierte Mein SPIELER-Optionen. Versammle eine beeindruckende Anzahl von Spielerlegenden um dich und stelle dein perfektes Team in MyTEAM zusammen. Erlebe ein noch reaktionsschnelleres Gameplay und eine verbesserte Grafik, während du mit deinen Lieblings-NBA- und WNBA-Teams in JETZT SPIELEN spielst.

MAMBA MOMENTS - Entfessle deine Mamba-Mentalität, indem du Kobes spektakulärste Auftritte während seines Aufstiegs zum internationalen Superstar nachspielst. Erlebe seine frühen Triumphe als junges Talent und seinen Weg vom Topscorer zu einem der größten Spieler aller Zeiten.

KÖRBE IM PARADIES - Mach dir einen Namen in einer malerischen Gegend am Meer mit Postkartenidylle und harten Gegnern. Mit dem neuen Player Builder erstellst du dir einen Mein SPIELER, der optimal zu deinen Fähigkeiten passt. So kannst du deine Stärken ausspielen und das aktualisierte Plakettensystem optimal nutzen. Erkunde das Gelände an den Klippen, bewältige eine Reihe neuer Aufgaben und trete gegen deine Rivalen im ultimativen Meine KARRIERE Hintergrund an.

MANAGE DEIN MyTEAM - Der klassische Kartensammelmodus ist zurück und bietet endlose Stunden individualisierbaren Spaß. Mit den All-Stars von heute und den Spielerlegenden der Vergangenheit kannst du eine Mannschaft zusammenstellen, die sowohl im Einzel- als auch im Multiplayermodus dominiert. MyTEAM hat eine Reihe innovativer Verbesserungen zu bieten, darunter einen brandneuen Gehaltsgrenzen-Modus, und behält dabei sein typisches Wettkampfgefühl bei.

MACHE DEINE MOVES - Genieße das bisher authentischste Gameplay, mit Fokus auf nahtlose Mechaniken und Augenmerk auf Details. Zeige dein volles Arsenal an Moves mit verbesserten Innendefense und Dribble-Kombo-Controls für skillbasierte Action und Effektivität.

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: pixabay
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 OKTOBER

küstenkonzept
die digitale agentur

Wir wünschen allen einen guten Start ins neue Jahr!

Gute Leistungen zu fairen Preisen

Printdesign | Webdesign | Webshops | SEO
Social Media | Logoentwicklung

www.kuestenkonzept.de

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