Ausgabe August 2023

Das kostenlose Monatsmagazin

FLENSBURG INSIDE

Das Stadtmagazin

Kauf regional

Berichte

Buchtipp
Rezept des Monats
Küstenkehlchen Lena Mahrt
Flensburg liebt Dich Marathon
Wassernäpfe für die Innenstadt
Hitzegefhar für Diabeteserkrankte
Film-, Motorrad- und Spiele-News
Flensboat - Erlebe Flensburg mal anders
Bilderrätsel - Wie gut kennst Du Flensburg?
Internationales Glücksburger Förde-Crossing
Flagge zeigen für den SC Weiche Flensburg 08
Die FL Innenstadt stellt sich vor: FLoTT im Krusehof
Goldschmiede Trapez - Unikate geschmiedet aus Feuer

informativ - persönlich - unterhaltend - kurz & bündig

Kauf regional

Gemeinsam stärker!

FÜR DIE FLENSBURGER INNENSTADT

AUGENKLINIK RENDSBURG
Grisou
inside marketing
Vertigo
ad-an-you
klähblatt PUR FLENSBURG
DEHOGA
Simonsen
Freie Demokraten Flensburg
WERGENBRANDT
ENGEL & VÖLKERS Flensburg
SUBWAY
FÖRDE-FOTOGRAF Udo Fischer
oui
CAFÉ KÖ FLENSBURG
Rapidy
DIN STYLE
FACTORY
FIRST B
WELKLINE
Ryf
FASSON
Nord-Ostsee Sparkasse
SENF MÜHLE
DIRK SKAU
back WERK
team bau · energie
extrablatt
TIM COLLINS
UNION BANK Nordisch Verbunden
FLUENT CREATION
Reisebüro
WERK
Green Kitchen
Fahrschule Die 2
AOK
FLENSBURG GALERIE
FLOTT
Emil Frey
Körperpuls AM PLACK
Cave
Süßwaren Werkstatt
BOOTSHAUS
fewo1846
SATURN
Kiosk ALMAZ
GREYS BAR • LOUNGE
MARVIN ZIESEMER
DC-FINANZEN

InnenstadtFlensburg
innenstadt_flensburg

www.flensburger-innenstadt.de

Liebe Leserinnen und Leser!

Nachdem der Juli etwas verregnet war, hoffe ich auf einen sonnigen August. Flensburg hat wieder Besuch von vielen Touristen. Unsere Gäste halten uns jedes Jahr wieder vor Augen, wie schön wir es doch haben. Das geht sonst leider im Alltag und durch die Gewohnheit etwas verloren, aber wir können stolz sein auf unsere schöne Region. Trotzdem nutzen wir in Sachen Tourismus sicherlich noch nicht das gesamte Potential. Ich hoffe, das ändert sich in der Zukunft. Diesen Monat warten wieder viele Veranstaltungen auf uns. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern einen tollen Monat August.

Euer Tobias Preuß

Inhalt:

Gemeinschaft Flensburger Innenstadt....2
Küstenkehlchen Lena Mahrt....3
Wassernäpfe für die Innenstadt....4
Café Kö Flensburg....6
Wie gut kennst Du Flensburg? Verlosung....7
Unser Filmtipp....9
Hitzegefahr für Diabeteserkrankte....10/11
Erlebe Flensburg von seiner schönsten Seite....12
5. Flensburg liebt Dich Marathon....13
Der neue BMW CE 02....14
Die FL Innenstadt stellt sich vor: FLoTT im Krusehof..15
Flagge zeigen für den SC Weiche Flensburg 08....16/17
Int. Glücksburger Förde-Crossing....18
Buchtipp Verlosung....19
Goldschmiede Trapez....20
Unser Rezept Tipp....21
Spiele-News: Atlas Fallen....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

Interessante Flensburger/innen:

Küstenkehlchen Lena Mahrt – Sängerin und Hochzeitsrednerin mit Herz

Heute berichten wir über die Musikerin, Gesangslehrerin, Sängerin und Hochzeitsrednerin Lena Mahrt. „Ich bin überglücklich hier an der Flensburger Förde, meinem persönlichen Heimathafen, zu leben." verrät uns Lena, die vor gut drei Jahren mit ihrem Mann und ihren drei Töchtern, inklusive Familienhund Momo, aufs Land gezogen ist. In ihrer Gesangsschule Voicebeats bietet Lena Mahrt nicht nur Einzelunterricht, das sogenannte Vocal-Coaching an, sie hat auch das Musik-Projekt „Dein Chor" ins Leben gerufen, zu dem alle, die Spaß am Singen haben, herzlich eingeladen sind vorbeizukommen und mitzusingen. Gesungen werden bekannte Pop-Songs ebenso wie Eigenkompositionen der Künstlerin, wie zum Beispiel der offizielle Flensburg-Song „Zwischen Himmel und Förde." Hier erlebt man den Zauber und die Kraft des Singens. Unter dem Motto „Jeder kann singen" werden moderne Songs neu arrangiert, ganz ohne Noten. Wann und wo? Jeden Montag von 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr im großen Saal im Birkhof 1, 24999 Wees. Um vorherige Anmeldung wird gebeten: per WhatsApp unter 0170/4191434 oder per E-Mail unter info@voicebeats.de.

Und da die Musik so gut für Herz und Seele ist, kann man Lena als „Küstenkehlchen" sogar für den schönsten Tag im Leben, die eigene Trauung, buchen. Als Hochzeitsrednerin inklusive musikalischer Begleitung wird dieser Tag zu etwas ganz Besonderem. Mit Lena Mahrt haben Brautpaare auf jeden Fall die Richtige für eine gefühlvoll gestaltete Hochzeit an ihrer Seite. Nach einem individuellen Vorgespräch erzählt sie der Hochzeitsgesellschaft mit viel Herz und spontanem Witz die persönliche Liebesgeschichte des Paares. Wo die Liebe Einzug hält, ist die Musik meist nicht weit. Es gibt wohl kaum einen besseren Weg, um Gefühle und Emotionen zum Ausdruck zu bringen, als durch die Musik. Wer kennt es nicht, dass bestimmte Songs an besondere Augenblicke erinnern? Deswegen singt das „Küstenkehlchen" live den einen oder anderen Song, den sich die Brautpaare vorab wünschen. Weitere Infos zur Hochzeitsrednerin Lena Mahrt finden Sie unter: www.küstenkehlchen.de.

DEIN CHOR

Küstenkehlchen
Freie Reden und Gesang

VOICEBEATS
Entdecke deine Begabung!

FLENSBURGER INNENSTADT IST HUNDEFREUNDLICH

Die Werbegemeinschaft Flensburger Innenstadt stellt den Einzelhändlern, Gastronomen und Dienstleistern ab sofort einheitliche Wassernäpfe zur Verfügung. Die Wassernäpfe ziert das Logo der Flensburger Innenstadt mit dem Slogan „WIR SIND HUNDEFREUDLICH". Damit haben die Vierbeiner im Sommer genügend Gelegenheiten zur Wasseraufnahme. Bei starker Hitze ist es auch für unsere vierbeinigen Freunde wichtig, genügend Flüssigkeit aufnehmen können.

Da das Projekt leider nicht durch das Förderprogramm „Deine Idee für die Innenstadt" gefördert wurde, wurde es in Zusammenarbeit mit der Firma tiierisch.de auf die Beine gestellt. Hier auch nochmal ein Dankeschön an das Flensburger Unternehmen. Tiierisch.de ist ein großer Online-Shop für Tierbedarf & Tierfutter.

Allgemein freut sich die Werbegemeinschaft über immer mehr Unterstützung von Unternehmen, die zwar nicht in der Innenstadt ansässig sind, aber erkannt haben, dass eine gesunde Innenstadt wichtig für die gesamte Region ist.

Weitere Informationen unter:
www.flensburger-innenstadt.de

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 Adler?

Schreibt eine eMail mit dem Betreff „Bilderrätsel August" 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.

Ab sofort könnt ihr 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

Präsentiert von
RE/MAX Neumünster

remax_neumuenster

www.ihr-persoenlicher-makler-neumuenster.de

UNSER FILMTIPP

MEG 2: DIE TIEFE

Kinostart: 03. August 2023

Jonas Taylor (Jason Statham) und sein Kollege (Wi Jing) leiten ein Forschungsteam, das einen nicht ganz ungefährlichen Tauchgang plant, der das Team rund um die beiden in bisher kaum erkundete Tiefen des Ozeans führen soll. Gänzlich ungestört bleiben die Meeresforscher auf ihrer waghalsigen Mission jedoch nicht. Denn auch ein knallhart kompromisslos vorgehendes Unternehmen für Unterwasser-Bergbau hat bei der Suche nach wertvollen und noch abbaubaren Rohstoffen ein Auge auf die noch unausgebeuteten Tiefen geworfen. Doch als gleich mehrere der Meg genannten riesigen Urzeithaie aus den finsteren Ecken der ozeanischen Untiefen auftauchen, scheint der Konflikt mit dem gierigen Konzern im wahrsten Sinne des Wortes auf einmal eher das kleinste Problem zu sein. Der Kampf ums schiere Überleben beginnt und entwickelt sich schnell zu einem Rennen an die rettende Oberfläche.

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

Hitzegefahr für rund 5.800 Diabeteserkrankte in Flensburg

Hohe Temperaturen können auch für die Gesundheit von chronisch Kranken

Der Sommer mit heißen Temperaturen kann zu medizinischen Notfällen führen. Das gilt besonders an Tagen mit Temperaturen über 30 Grad Celsius und Nächten, in denen die Lufttemperatur nicht unter 20 Grad Celsius sinkt. Solche tropischen Bedingungen können insbesondere für chronisch kranke Menschen mit einem gestörten Stoffwechsel sehr belastend sein. Gefährdet sind vor allem Menschen mit Diabetes Typ 2. Rund 5.800 Menschen leiden allein in Flensburg daran. „Bei der Hitze besteht vor allem für ältere Menschen mit Diabetes Typ 2 nicht nur das Risiko, dass der Blutzuckerspiegel steigt oder sinkt und es zu einer Über- oder Unterzuckerung kommt. Menschen mit Diabetes ha- ben außerdem ein höheres Risiko für Hitzeerschöpfung", sagt AOK- Serviceregionsleiter Stefan Kölpin.

Für etwa 5.800 Diabeteserkrankte in Flensburg sind zunehmende Hitzetage kritischer als für stoffwechselgesunde Menschen. Foto: AOK/hfr.

Diese kann bei hohen Temperaturen auftreten, wenn das körpereigene Kühlsystem mehr leisten muss, um die normale Körpertemperatur von etwa 37 Grad Celsius zu halten. Diese zusätzliche Belastung des Herz-Kreislauf-Systems und ein möglicher Flüssigkeitsmangel durch vermehrtes Schwitzen können zu hitzebedingten Erkrankungen wie Hitzeerschöpfung, Hitzekrämpfen, Hitzschlag oder Dehydrierung führen. „Aus diesem Grund sollten Menschen mit Diabetes bei warmem Wetter ihre Flüssigkeitszufuhr erhöhen, indem sie den ganzen Tag über regelmäßig Wasser trinken. So gleichen sie den Verlust aus, der entsteht, wenn der Körper versucht, sich durch Schwitzen abzukühlen", so Kölpin.

Wird zu wenig getrunken, erhöhen sich die Blutzuckerwerte, was zu einer verstärkten Zuckerausscheidung über den Urin führt und den Flüssigkeitsbedarf weiter erhöht. Eine schlechte Blutzuckereinstellung kann diese Effekte verstärken. Der Wasserhaushalt gerät zunehmend aus dem Gleichgewicht. Stoffwechselentgleisungen und Funktionsstörungen von Nieren, Herz und anderen Organen können die Folge sein.

Darüber hinaus gibt es weitere körperliche Faktoren, die bei allen Diabetesformen die Hitzeverträglichkeit herabsetzen können. So reagieren Menschen mit Diabetes manchmal später, langsamer und schwächer auf Hitze als stoffwechselgesunde Menschen. Ihre Hitzeanpassung kann durch die Erkrankung gestört sein und nur eingeschränkt funktionieren: Die Ursache dafür ist eine verminderte Aktivität der Nervenbahnen, die die Schweißdrüsen und Blutgefäße regu- lieren.

Nervenschädigungen und starkes Übergewicht (Adipositas) verschlechtern die Hitzeanpassung zusätzlich. Adipositas schränkt die Wärmeabfuhr weiter ein, da die Körperoberfläche im Verhältnis zum Körpergewicht kleiner wird. Zudem verläuft die Wärmeabgabe im Fettgewebe langsamer als im Muskelgewebe.

Regelmäßiges Trinken über den gesamten Tag ist insbesondere für Diabe- teserkrankte bei hohen Temperaturen wichtig, um den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten. Foto: AOK/hfr.

Wer Insulin benötigt, sollte unbedingt auf einen ausreichenden Vorrat und die richtige Lagerung bei zwei bis acht Grad achten. Der im Gebrauch befindliche Pen sollte nicht über 30 Grad gelagert werden. Insulin reagiert empfindlich auf hohe Temperaturen von über 30 Grad und wird inaktiv. Blutzuckermessgerät, Teststreifen, Insulinpumpe und sonstige Hilfsmittel zur Diabetes-Therapie sollten bei normaler Raumtemperatur aufbewahrt beziehungsweise vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt, aber nicht gekühlt werden.
Weitere Infos zur Diabetes-Erkrankung unter aok.de in der Rubrik ‚Medizin &Versorgung' unter ‚Krankheiten und Behandlung'.

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.

Erlebe Flensurg von seiner schönsten Seite mit Flensboat

Begib dich auf ein unvergessliches Abenteuer und erkunde die zauberhaften Sehenswürdigkeiten Flensburgs vom Wasser aus. Mit unserer Elektrobootvermietung Flensboat kannst du die Flensburger Förde auf ein umweltfreundliches und geräuschloses weises Entdecken. Vielleicht hast du sogar das Glück, Schweinswale in ihrer natürlichen Umgebung zu beobachten.

Verbringe wunderbare Stunden mit deiner Familie oder Freunden und genieße einen Ausflug auf dem Wasser, unsere Elektroboote sind führerscheinfrei, sodass du ohne Einschränkungen das Steuer übernehmen kannst. Sogar ohne Vorkenntnisse ist das Navigieren ganz einfach, nachdem du eine kurze Einweisung erhalten hast. Die Elektroboote von Flensboat sind mit geräuschlosen und emissionsfreien Elektroantrieben ausgestattet, sodass du die Ruhe der Natur vollkommen genießen kannst. Für deinen Komfort sind die Boote mit bequemen Sitzpolstern und einem Tisch ausgestattet. So kannst du eine entspannte Bootstour mit einer Gruppe von bis zu sechs Personen pro Boot erleben. Damit du dich während deiner Tour bestens versorgt fühlst, bieten wir auch die Möglichkeit, Getränke am Steg hinzu zubuchen. Somit steht erfrischenden und genussvollen Ausflug nichts im Wege. Also, worauf wartest du noch? Miete eines unserer Elektroboote und entdecke Flensburg von einer neuen Perspektive aus.
Weitere Informationen und Preise unter:
www.flensboat.de

5. FLENSBURG LIEBT DICH MARATHON

Sportlerherz aufgepasst: Sei dabei, wenn der Startschuss zum FLENSBURG LIEBT DICH Marathon in der Förderegion fällt! Auf die Plätze, fertig, los!

Im September 2023 startet der fünfte FLENSBURG LIEBT DICH Marathon in der schönen Hafenstadt an der Flensburger Förde. Ergreifende Emotionen und Gänsehaut werden hundertfach erlebt. Zuschauer sollen mitfiebern, sich an dem Ereignis erfreuen und begeistern. Angetreten wird in zwei Wettbewerben bzw. Distanzen: Marathon (42,195 km) und Halbmarathon (21,098 km). Du hast aber auch die Möglichkeiten, dich als Einzelläufer in kürzeren Distanzen zu beweisen wie beim 5 km Lauf oder dem 10 km Lauf.

Gestartet wird jeweils in der Nähe des Südermarktes auf dem Holm. Du läufst durch die moderne und historische Innenstadt, die Marina Sonwik und am Hafen, ehe der Zieleinlauf auf dem Südermarkt genossen werden kann.

Weitere Informationen und Veranstaltungen unter: www.flensburger-foerde.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

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

Der neue BMW CE 02

Mit dem neuen BMW CE 02 präsentiert BMW Motorrad rund zwei Jahre nach dem CE 04 ein weiteres E-Fahrzeug für urbane Ballungsräume und setzt seine Elektromobilitätsstrategie damit weiter konsequent fort. Mit elektrischem Antrieb, zukunftsweisendem Design und innovativen Lösungen steht der eParkourer als dynamischer Partner für eine neue Art der Mobilität und sorgt für eine kräftige Portion Fahrspaß im urbanen Umfeld.

Der neue BMW CE 02 steht für einen neuen Zugang zu BMW Motorrad. Er ist elektrisch, er spricht insbesondere auch Jugendliche an und er ist weder E-Motorrad noch E-Scooter. Er ist eParkourer. Geschaffen für die City und fürs urbane Umfeld. Flink, praktisch, robust und formsprachlich auf das Notwendigste reduziert. Große Räder lösen den Anspruch an Robustheit ein und stehen gleichzeitig für Fahrspaß auf vielen Terrains. Schwarz als Grundfarbe für Rahmen, Räder, Frontfender und Gabelbrückenverkleidung oben sowie Granitgrau metallic matt für die Motorabdeckung bieten einen ebenso spannenden Kontrast wie das Wechselspiel aus matten und hochglänzenden Oberflächen. In der Sonderausstattung HIGHLINE präsentiert sich der neue CE 02 indes extrovertiert und farbenfroh. Eine in Gold eloxierte Gabel und ein Tape-Design in Verbindung mit Petrol als Kontrastfarbe lässt den CE 02 bereits im Stand dynamisch und zukunftsorientiert wirken.

Mit einer Maximalleistung von 11 kW (15 PS) ist der neue CE 02 bereits ab 16 Jahren fahrbar. In einer 4 kW (5 PS) (Nennleistung 3,2 kW (4 PS)) starken und auf 45 km/h begrenzten Version erfüllt der neue CE 02 zudem die Anforderungen der Führerscheinklasse AM und darf beispielsweise in Deutschland bereits ab 15 Jahren sowie mit dem Autoführerschein gefahren werden.

Die Flensburger Innenstadt stellt sich vor: FLoTT

Das -FLoTT-im Krusehof gibt es seit dem 12.02.2012 Gestartet wurde hinten im Hof.

Nach eineinhalb Jahren zogen wir innere erst Reihe. Letztes Jahr im Lockdown habe wir dann den Teeladen übernommen und renoviert.

Wir führen kleine Label die keine Überproduktion haben. Viele mit Gots Zertifikat und oder Fairtrade Siegel. Label aus den Niederlanden, Dänemarks,-Frankreich und Deutschland haben wir im Geschäft.

Schmuck der aus recycelten Silber hergestellt wird. Oder auch handgefertigter Schmuck aus Deutschland!

Weitere Informationen findet man unter: www.flensburger-innenstadt.de

Du möchtest auch dein Unternehmen vorstellen?

Schreibe uns eine Email mit dem Betreff "Flensburger Innenstadt stellt sich vor" an: FL-Inside@t-online.de

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	Anke und Dennis Hagen	Weiche-Fan aus Dresden
WAY OF PASSION WERBUNG	Thomas Fischer Tarp	www.gebaeudeservice-voegersane.de	Jana Suhr	Marco Suhr
Fabian Geyer	GEHÖRWERK www.gehoerwerk.de	team Kai-Marius Sörensen team energie GmbH & Co. KG	WILDT GOLF	Die Olsens
Peter F. Ketelsen SCW08/LG/LK/SN/FL u. Fam.	Volkmar Herkner	Tierbestattung Andersson	Thorsten Mai	Förde-Dachzelte
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	Neumann	

REGIONALLIGA NORD - SAISON 2023 / 2024

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

FLAGGGE ZEIGEN FÜR DEN SC WEICHE FLENSBURG 08

Sponsoren sind für den Fußball von entscheidender Bedeutung, insbesondere in der heutigen Zeit, in der der Sport zu einem globalen Phänomen geworden ist.

Fußball ist eine der beliebtesten und meistverfolgten Sportarten der Welt. Durch Sponsoring erhalten Unternehmen eine wertvolle Plattform, um ihre Marken einem riesigen Publikum zu präsentieren. Die Sichtbarkeit einer Marke in der Fußballwelt kann dazu beitragen, das Bewusstsein für das Unternehmen zu steigern und den Verkauf zu fördern.

Die finanzielle Unterstützung durch Sponsoren trägt zur Verbesserung der Infrastruktur und der Entwicklung von Fußballtalenten bei.

SPONSORING IN KLEINEM RAHMEN

Auch in der neuen Saison kann jede Firma oder Privatperson wieder mit einem minimalen Beitrag unterstützen. Als Dankeschön werden die Unterstützer in jedem Stadionheft auf der Seite „Flagge zeigen für den SC" (siehe links) namentlich oder mit Logo präsentiert.

Wer einen größeren Beitrag leisten möchte, findet auf der neuen Website der Regionalliga-Mannschaft www.weiche-liga.de weitere Informationen zu den verschiedenen Möglichkeiten.

SC WEICHE FLENSBURG von 1908

www.weiche-liga.de

team
bau · energie

www.team.de

Internationales Glücksburger Förde-Crossing

Das grenzüberschreitende Event für alle Wassersportler und Wassersportbegeisterte! 3.000 Meter Freiwasser-Schwimmen von der dänischen bis an die deutsche Küste!

Bis zu 250 Teilnehmer*innen schwimmen im Freiwasser vom dänischen Sønderhav zwischen den Ochsensinseln hindurch zum Strand Sandwig in Glücksburg. Beim Freiwasser-Schwimmwettkampf werden rund 3.000 Meter zurück gelegt. In Sandwig werden die Schwimmer von zahlreichen Sportbeigsteierten jubelnd empfangen. Eine tolle Stimmung - für Groß und Klein!

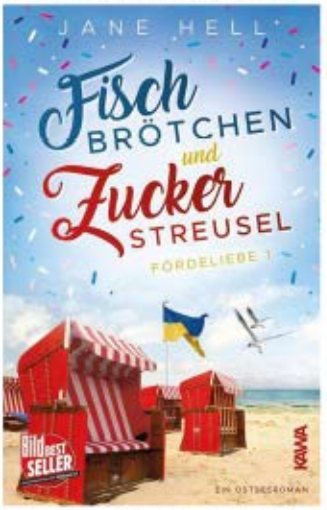
Weitere Veranstaltungen unter:
www.flensburger-foerde.de

lesen Sie weiter auf Seite 22

BUCHTIPP:

Fischbrötchen und Zuckerstreusel
Ein Ostseeroman | Fördeliebe 1
von Jane Hell

Herzklopfen am Meer: Ein Ostsee-Liebesroman. Zwischen Pizza und alten Fotoalben vergräbt sich Anni in ihrer Berliner Studenten-WG. Ihr Freund hat sie betrogen. Anni suhlt sich in ihrem Herzschmerz. Doch dann klingelt das Telefon: ein familiärer Notfall. Kurzentschlossen pack Anni ihre Sachen und fährt ins abgelegene Eckernförde an die Ostsee. Dort springt sie im Strandcafé ihrer Tante ein. Es ist Hauptsaison und so muss sie sich mit Koch Kjell die Wohnung über dem Café teilen. Die beiden geraten gehörig aneinander. Trotzdem ist da dieses Bauchkribbeln in seiner Gegenwart.



Unerwartet taucht Annis Ex im Café auf und bittet sie um Verzeihung. Zu allem Überfluss nistet er sich bei Anni und Kjell in der Strandcafé-WG ein...Anni trifft eine Entscheidung. Doch ein blaues Auge und ihr Herz bringen alles durcheinander. Der Debütroman von Jane Hell überzeugt durch knackige Dialoge, jede Menge Bauchkribbeln und eine gute Portion und Meer.

VERLOSUNG:

Wir verlosen ein Exemplar. Einfach eine Mail mit dem Betreff "Buchtipp Fördeliebe 1" an: FL-Inside@t-online.de

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

GOLDSCHMIEDE 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

Goldschmiede Trapez

Unikate geschmiedet aus Feuer

Mit Hammer und Amboss lässt Birgit Johannsen in virtuoser Fertigkeit und Liebe zum Detail einzigartige Einzelstücke in einer Struktur mit besonderem Charakter entstehen. So verschmelzen Gold, Silber, Platin, Feingold und handverlesene Farbedelsteine zu Zeichen der Liebe, Wertschätzung und Verbundenheit. Die handgefertigten Lieblingsstücke aus dem Atelier im Herzen Flensburgs verraten die ungewöhnliche Handschrift der Goldschmiedin, ihr Gefühl für Proportionen, Farben und Formen, und unterstreichen elegant und natürlich den individuellen Stil und die Persönlichkeit.

©Stilpunkte

Goldschmiede Trapez

Handwerkskunst mit Herz und Seele

Ich fertige Schmuck aus Leidenschaft - liebe es, zeitlos schönen Schmuck zu entwerfen.

Der eigentliche künstlerische Prozess aber findet für mich erst statt, wenn Schmuckstück und Mensch eine ideale Verbindung eingehen. Das ist es, was mich an meiner Arbeit am meisten interessiert.

Die Symbiose hochwertiger Materialien, raffinierter Details und ausgezeichneter Handwerkskunst führt zu einzigartigen Schmuckstücken, an denen Sie ihr ganzes Leben lang Freude haben. Schmuck ist dabei so individuell wie Sie selbst. Ein gut gewähltes Schmuckstück unterstreicht Ihren Stil und Ihre Persönlichkeit perfekt. Auch deshalb steht in der Goldschmiede Trapez bei Birgit Hanna Johannsen die persönliche, fundierte Beratung im Vordergrund. Besonders wichtig ist mir als Goldschmiedin, Sie, meine Kunden, zu verstehen, Ihre Wünsche zu erkennen und mit Ihnen zusammen Ihr ganz eigenes Lieblingsstück zu finden oder zu kreieren.

Unser Rezept Tipp des Monats für den heißen Sommer

Hier ist ein einfaches Rezept für einen klassischen **Mojito-Cocktail:**

Zutaten:
6 cl weißer Rum
2 Limetten
12-15 frische Minzblätter
2 Teelöffel brauner Zucker
Sprudelwasser (Mineralwasser mit Kohlensäure)
Crushed Ice
Einige Eiswürfel

Limetten vorbereiten: Waschen Sie die Limetten gründlich und schneiden Sie sie in Hälften. Eine Hälfte auspressen und den Saft beiseite stellen. Die andere Hälfte in kleine Stücke schneiden.
Minze und Zucker hinzufügen: Geben Sie die frischen Minzblätter und die geschnittenen Limettenstücke in ein hohes Glas (z. B. ein Longdrinkglas). Fügen Sie den braunen Zucker hinzu.
Mit einem Stößel oder einem Löffel vorsichtig die Minze und Limetten zusammendrücken, um die Aromen freizusetzen. Dadurch werden die ätherischen Öle der Minze und der Saft der Limetten freigesetzt. Gießen Sie den weißen Rum über die Mischung. Füllen Sie das Glas fast bis zum Rand mit Crushed Ice. Gießen Sie Sprudelwasser in das Glas, bis es fast voll ist. Sie können die Menge an Sprudelwasser je nach persönlichem Geschmack variieren. Rühren Sie den Cocktail vorsichtig um, um die Zutaten gut zu vermischen. Fügen Sie einige Eiswürfel hinzu und garnieren Sie den Mojito mit einem Minzzweig und einer Limettenscheibe.
Jetzt ist Ihr erfrischender Mojito-Cocktail fertig!

Spiele-News: Atlas Fallen

Ein zeitloses Land voller Gefahren, Rätsel und Fragmente der Vergangenheit wartet auf dich. Gleite über den Sand. Bezwinge legendäre Monster in spektakulären Kämpfen. Bändige den Sand, erschaffe mächtige Waffen aus ihm und nutze ihn, um deine Kräfte und Fähigkeiten voll zu entfalten. Erschaffe deinen eigenen Spielstil, indem du die Essenz deiner Gegner aufnimmst, schmiede in einer packenden Geschichte ein neues Zeitalter der Menschheit - allein oder gemeinsam im kooperativen Modus. Erhebe dich aus dem Staub. Entfessle den Sturm.

Bändige den Sand und erkunde eine einzigartige Fantasy-Welt voller Geheimnisse, Schauplätze, versunkener Relikte und Gefahren Jage deine Feinde in actionreichen Kämpfen, nutze dabei legendäre Kräfte und vergessen geglaubte magische Fähigkeiten - allein oder gemeinsam mit einem Freund

Veröffentlichung: 10.08.2023

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 SEPTEMBER

Gilt nur vom 01. bis 31.03.2023 bei Abschluss eines freenet Kartenvertrags im Tarif green LTE 15 GB -2 im Mobilfunknetz von Vodafone oder im Tarif green LTE 20 GB -2 im Mobilfunknetz von Telekom, 24 Monate Mindestvertragslaufzeit, inkl. Paketpreis € 31,98.
Der einmalige Anschlusspreis beträgt € 39,99. Weitere Informationen und Tarifdetails erhalten Sie in der freenet Preisliste oder hier im Markt. Enthalten ist die Digital Lifestyle Option „freenet Video Basic". Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten.

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