

# Treten, kräftig treten

Rennradwoche Lübecker Bucht vom 25. Mai bis 1. Juni 2024: Trainings, Workshops und einige Neuerungen bei der beliebten Veranstaltung

**HAFFKRUG.** Bereits zum siebten Mal führt die Tourismus-Agentur Lübecker Bucht die Rennradwoche durch. Für Freizeitsportler bedeutet das: geführte Trainings in der Gruppe entlang der Küste und durch die Holsteinische Schweiz, abendliche Workshops und eine starke Sportgemeinschaft. Die diesjährige Rennradwoche Lübecker Bucht, die vom 25. Mai bis 1. Juni stattfindet, hält zudem ein paar Neuerungen bereit.

Teilnehmern stehen bei der Rennradwoche vier unterschiedliche Leistungsgruppen zur Auswahl. Diese unterscheiden sich im Fahrtempo (19 bis 30 km/h) und in der Streckenlänge (40 bis 180 km). Mit den unterschiedlichen Leistungsniveaus kann jeder Teilnehmer in seinem persönlichen Leistungsbereich fahren und diesen individuell steigern. Durch die Begrenzung der Gruppengrößen auf maximal 12 Personen bleibt es bei den Touren persönlich. Der erste Trainingstag startet mit einer geführten Tour zum Kennenlernen der Region und Einschätzen der Leistungsgruppe.

Das ist neu: Es gibt noch mehr Workshops mit den Profis. Die abendlichen Workshops stammen aus verschiedenen Themenbereichen. Mit Sandra Völker (Schwimm-Weltmeisterin), Ines Haselwander (Atemtherapeutin), Olaf Ludwig (Olympiasieger im Radsport), Armin Raible (Fahrttechniktrainer und Cyclocross Europa- und Weltmeister) und Jonas Weller (Triathlon-Profi) geht es auf spannende Themenreisen. Hierbei erhalten die Teilnehmer von den professionellen Coaches wertvolle Tipps für ihr Training und interessante Einblicke in den Profisport. Sechs der Workshops - und damit zwei mehr als im Vorjahr - sind im Ticket der Rennradwoche enthalten. Weitere können kostenpflichtig dazu gebucht werden. Und noch eine Neuerung: Um das dabei entstehende Gemeinschaftsgefühl noch zu stärken, hat die Rennradwoche in 2024 erstmalig eine eigene „Zentrale“, an der alle immer wieder zusammenkommen. Diese befindet sich - in erster Reihe zum Strand - im „Zeitlos“ Hotel Garni in Haffkrug. Hier gibt es jeden Morgen vor den Tourenstarts ein gemeinsames Sportfrühstück (auch vegan), bei dem man sich auch Lunchpakete für die Tagestouren packen und mitnehmen kann. Abends finden dort die Workshops statt und wer möchte, kann hier auch sein Quartier buchen.



Ende Mai findet wieder die Rennradwoche an der Lübecker Bucht statt.

hfr

tin), Olaf Ludwig (Olympiasieger im Radsport), Armin Raible (Fahrttechniktrainer und Cyclocross Europa- und Weltmeister) und Jonas Weller (Triathlon-Profi) geht es auf spannende Themenreisen. Hierbei erhalten die Teilnehmer von den professionellen Coaches wertvolle Tipps für ihr Training und interessante Einblicke in den Profisport. Sechs der Workshops - und damit zwei mehr als im Vorjahr - sind im Ticket der Rennradwoche enthalten. Weitere können kostenpflichtig dazu gebucht werden. Und noch eine Neuerung: Um das dabei entstehende Gemeinschaftsgefühl noch zu stärken, hat die Rennradwoche in 2024 erstmalig eine eigene „Zentrale“, an der alle immer wieder zusammenkommen. Diese befindet sich - in erster Reihe zum Strand - im „Zeitlos“ Hotel Garni in Haffkrug. Hier gibt es jeden Morgen vor den Tourenstarts ein gemeinsames Sportfrühstück (auch vegan), bei dem man sich auch Lunchpakete für die Tagestouren packen und mitnehmen kann. Abends finden dort die Workshops statt und wer möchte, kann hier auch sein Quartier buchen.

hende Gemeinschaftsgefühl noch zu stärken, hat die Rennradwoche in 2024 erstmalig eine eigene „Zentrale“, an der alle immer wieder zusammenkommen. Diese befindet sich - in erster Reihe zum Strand - im „Zeitlos“ Hotel Garni in Haffkrug. Hier gibt es jeden Morgen vor den Tourenstarts ein gemeinsames Sportfrühstück (auch vegan), bei dem man sich auch Lunchpakete für die Tagestouren packen und mitnehmen kann. Abends finden dort die Workshops statt und wer möchte, kann hier auch sein Quartier buchen.

Buchungsstart für die diesjährige Rennradwoche Lübecker Bucht war der 15. Januar, bis zum 31. März 2024 gilt ein Frühbucherrabatt; hierbei kostet das Ticket 285 Euro pro Person. Ab dem 1. April 2024 kostet die Teilnahme dann 340 Euro pro Person. Anmeldung zur Rennradwoche ist bis 23. Mai möglich.

Alle Informationen zur Rennradwoche Lübecker Bucht gibt es online auf der Seite der Tourismus-Agentur Lübecker Bucht: [www.luebecker-bucht-ostsee.de/rennradwoche](http://www.luebecker-bucht-ostsee.de/rennradwoche)

## Mittagessen in Gemeinschaft

**SCHARBEUTZ.** Nach der großen Resonanz in vergangenen Jahr gibt es auch in diesem Winter wieder ein „Mittagessen in Gemeinschaft“ im Gemeindehaus an der Strandkirche. Diese Aktion soll das Gespräch und Miteinander in der Gemeinschaft fördern. Deshalb lädt die Kirchengemeinde Scharbeutz bis 13. März immer mittwochs von 12 bis 14 Uhr in das Gemeindehaus an der Strandkirche zu einer warmen Suppe ein. Die Aktion wird finanziell unterstützt durch das Diakonische Werk der Nordkirche: Das Essen ist kostenlos, Spenden sind allerdings willkommen. ,

## Doppelkopf für Anfänger

**RATEKAU.** Der TSV Ratekau geht in Kooperation mit der Volkshochschule (VHS) Bad Schwartau neue Wege, um Freizeitspaß und geselliges Miteinander zu fördern. Ab dem 31. Januar startet ein Doppelkopf-Kurs für Anfänger in den Räumen der VHS Bad Schwartau.

Unter der professionellen Leitung von Kathrin und Annette Persson-Drzewiecki erhalten Teilnehmer die Möglichkeit, die Grundregeln des beliebten Kartenspiels Doppelkopf zu erlernen. Der Kurs beinhaltet nicht nur die Vermittlung der Spielregeln, sondern auch die Vorstellung verschiedener Varianten des

Spiele, Taktiken und raffinierte Tricks für ein erfolgreiches Spiel.

Der Doppelkopf-Kurs erstreckt sich über fünf Wochen und bietet eine ideale Gelegenheit für Neulinge, in kurzer Zeit fit für gesellige Runden zu werden. Teilnehmer haben die Möglichkeit, das Erlernen beim offenen Doppelkopftreffen des TSV Ratekau im Vereinsheim Chapeau jeden letzten Freitag im Monat in die Praxis umzusetzen oder auch gleich beim traditionellen Doppelkopfturnier im April mitzuspielen.

**Info/Anmeldung:** Homepages TSV Ratekau ([www.tsv-ratekau.de](http://www.tsv-ratekau.de)) und VHS Bad Schwartau ([www.vhs-bad-schwartau.de](http://www.vhs-bad-schwartau.de)).

## Mit dem Theaterbus zum Ballett

**EUTIN.** Am 2. März fährt der Theaterbus ab Scharbeutz über Timmendorfer Strand, Niendorf und Travemünde nach Lübeck zum Ballett „Cinderella“. Interessenten melden sich bis 2. Februar: Katrin Willer, Tel. 0451/7088-220.

## Welche Schule soll es werden?

**PÖNITZ.** Die Grund- und Gemeinschaftsschule mit Oberstufe in Pönitz am Wiesenweg 1 organisiert einen Oberstufen-Infoabend. Am 30. Januar, 18.30 Uhr, sind Schüler und Eltern eingeladen.

Pflege24Nord

**24-Stunden-Betreuung in Ihrem eigenen Zuhause!**

Individuelle Betreuung durch polnisches Personal!

Die bezahlbare Alternative zum Pflegeheim!

**Tel. 0173/6 53 30 86**

© byrdyak/Fotolia

**Jetzt Pate werden!**

**ERLEBEN SIE DAS ABENTEUER PATENSCHAFT**

Schützen Sie bedrohte Arten wie Tiger, Luchse oder Orang-Utans und ihre Lebensräume. Die Natur braucht Freunde – werden Sie Pate!

Kostenlose Informationen: WWF Deutschland, Tel.: 030.311 777-702 oder im Internet: [wwf.de/paten](http://wwf.de/paten)

**Geschäftswelt**

– Anzeige –

## Plissee-Rabattaktion bei M-Line

Plissees machen jeden Raum schöner.

Die Firma M-Line hat sich an ihrem Standort in Ratekau sehr gut etabliert. Der Familienbetrieb findet großen Anklang, so die Inhaberin Monika Koptein.

Informieren Sie sich über die besonderen Preise in den Bereichen Plissee und Wabenplissee. Das Teba Wabenplissee hilft Ihnen, Energie zu sparen und trotzdem Wärme und Wohlfühlgefühl in den eigenen vier Wänden zu genießen.

Das kleine, aber wirkungsvolle Geheimnis des Wabenplissees liegt in den sechseckigen Luftpolstern, die sowohl Wärme als auch Kälte am Fenster abfangen. Bis zum 17. Februar gibt es im Plissee Bereich **33% Rabatt** auf die tollen hochwertigen Produkte sowie **10% Rabatt** auf Insektenschutz von Teba. Ab einer Bestellung von 5 Plissees werden keine Montagekosten berechnet. Natürlich können Sie auch eine Beratung hinsichtlich der anderen Produkte Sonnenlicht- und Insektenschutz erhalten.

**Schneiden Sie diesen Artikel aus und schon profitieren Sie von dem tollen Rabatt.** Lassen Sie sich unverbindlich beraten.

**M-Line Sonnenschutz & Ambiente Monika Koptein**  
Bäderstraße 24 | 23626 Ratekau  
Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. 10-17 Uhr, Mi., Fr. 10-16 Uhr  
Tel. 0 45 04 / 20 50 22  
[www.mline-sonnenschutz.de](http://www.mline-sonnenschutz.de); [info@mline-sonnenschutz.de](mailto:info@mline-sonnenschutz.de)  
Instagram: @m\_line\_sonnenschutz; Facebook: @mlinesonnenschutz

Inhaberin Monika Koptein und Mitarbeiterin Ann Kathrin Scholmeyer sind begeistert von der Teba Plissee Kollektion

**Gardinen SCHLICHTING**

## Unsere Winterangebote

**35 %**

auf den Nählohn Ihrer neuen Dekoration

- nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 29.02.2024
- Rabatt nur für Neubestellungen

**Wir waschen Gardinen**

**35 %**

auf maßgefertigte Plissees, ausgewählte Kollektion

- nicht in bar auszahlbar oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 29.02.2024
- Rabatt nur für Neubestellungen

Schwartauer Allee 13a-15 · 23554 Lübeck  
5 Parkplätze vor den Schaufenstern · Haltestelle Wickedestr. Linie 1 + 10  
Montag - Freitag 10.00 - 18.00 · Sonnabend 10.00 - 13.00  
**Tel. 0451-43115 · [www.gardinen-schlichting.de](http://www.gardinen-schlichting.de)**

## KOKUBU - The Drums of Japan

**6. Februar 2024 19:30 h MuK**

Magische Japan-Reise zwischen artistischem Trommelsturm und zarten Bambusflötenönen

Eine der größten Trommelshows der Welt

Nach den grandiosen Publikums- und Kritiker-Erfolgen ihrer Deutschland-Gastspiele 2019 und 2020 und 2023 ist das Ensemble mit Sound of Life 2024 zurück auf den Bühnen Europas.

Neben der authentischen und hypnotisch-faszinierenden Energie dieser spektakulären Show verfolgt KOKUBU noch einen weiteren Ansatz: die tiefgreifende Spiritualität Japans wird mit jedem Ton erlebbar gemacht. 2024 kommen drei große O - Daiko Trommeln zum Einsatz und geben der Gruppe einen noch imposanteren Auftritt. Ein neues Bühnenbild und eine spektakuläre Lichtkonzeption runden das außergewöhnliche Trommelevent ab.

Tickets unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de) und an allen bekannten Vorverkaufsstellen

## Feuchtigkeit und Nässe

„Wir lösen Ihre Probleme“

**Nasse Wände? Feuchte Keller?**

**Abdichten und Trockenlegen ohne aufzugraben**

- Kellersanierung • Schimmel-Saniersysteme • Malerarbeiten
- Elastische Fugen • Balkon-/Terrassen-Sanierung
- Balkonbeschichtung • Flachdachabdichtung • Betonsanierung

**Fritz Flink**

Meisterbetrieb seit 35 Jahren

23689 Pansdorf ☎ **04504-4770**

ABDICHTUNGSTECHNIK

ZIMMEREI GmbH

**Bitte helfen Sie Menschen mit Behinderungen.**

Bitte online spenden unter: [www.bethel.de](http://www.bethel.de)

367

## Welche weiterführende Schule für mein Kind?

Jetzt erfahren, welche Schule in Ihrer Region am besten abschneidet unter [www.LN-online.de/schulcheck](http://www.LN-online.de/schulcheck)

Unterstützung bei dieser Frage gibt es im großen LN-Schulcheck.

QR-Code scannen. Und immer informiert sein.

**LN-Spezial**

**Welche Schule für mein Kind in Lübeck und der Region?**

Zu Beginn eines jeden Jahres stehen Viertklässler und Eltern stets vor der selben Frage: Welche ist die passende weiterführende Schule? Hier finden Sie die große Übersicht mit dem Angebot aller Gemeinschaftsschulen und Gymnasien im südlichen Schleswig-Holstein sowie weitere wichtige Informationen zum Schulwechsel.

**Lübecker Nachrichten**

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland (rnd)