

Sommerfestival
der Musikschule

LÜBECK. Am Sonnabend, 13. Juli, findet von 14 bis 21 Uhr das Sommerfestival der Lübecker Musikschule in der Innenstadt statt. Auf zwei Open-Air-Bühnen zeigen zahlreiche Schülerinnen und Schüler ihr Können und bieten ein abwechslungsreiches Programm von „Pops on Four“ über „Lord Willoby meets the Swing“ bis hin zu „That Sounds Like Noise“. „sZiggy’s Bar“ wird für Snacks und Getränke sorgen, sodass die Gäste unbeschwert die musikalischen Darbietungen genießen können. Insgesamt werden über hundert Mitwirkende beteiligt sein und das Gelände am Rosengarten/ Ecke Dr. Julius-Leber-Straße zum Klingen bringen. Weitere Informationen gibt es unter www.luebeckermusikschule.de.

Navigation an
Land und auf See

LÜBECK. Die Sternwarte Lübeck beobachtet, forscht und weist den Weg: Wie orientieren wir uns, wenn die modernen GPS-gestützten Navigationsmittel ausfallen und Chaos verursachen? Wie fanden die Menschen früher ihren Weg zu Land und zu Wasser? Und wie können Sonne, Mond und Sterne bei der Orientierung helfen? Genau diesen Fragen widmet sich der Vortrag „Navigation an Land und auf See“, der am 11. Juli um 18 Uhr im Burghaus des Europäischen Hansemuseums stattfindet. Die Teilnahme beträgt fünf Euro pro Person (Kinder bis 18 Jahre kostenfrei). Die Buchung eines Tickets unter hansemuseum.eu wird empfohlen.

Ein Segelboot für Projekte mit Kindern

Die Johanniter-Unfall-Hilfe will jungen Menschen so Lektionen für das Leben vermitteln – Infoabend am 8. Juli.

LÜBECK. „Nur wer anpackt, kommt auch ans Ziel“: Die Johanniter-Unfall-Hilfe in Lübeck hat ein Segelboot für Projekte mit Kindern und Jugendlichen erworben. Menschen mit Segelerfahrung und Interesse an einem langfristigen Ehrenamt können sich am 8. Juli bei einem Info-Abend informieren.

Den Wind im Gesicht spüren, sich als Teil einer Gemeinschaft fühlen, Lektionen für das spätere Leben sammeln: Diese und andere Erfahrungen möchte die Johanniter-Unfall-Hilfe aus Lübeck künftig Kindern und Jugendlichen mit einem eigenen Segelprojekt ermöglichen.

„Es ist uns ein Herzensanliegen, jungen Menschen einen Einstieg in den Segelsport zu bieten. Segeln vermittelt Teamfähigkeit, stärkt das Selbstvertrauen und das Verständnis für die Natur“, erklärt Kai-Uwe Preuß, Mitglied im Regionalvorstand der Lübecker Johanniter. Dafür werden segelerfahrene Menschen gesucht, die sich langfristig ehrenamtlich im neuen Segelprojekt engagieren möchten.

Ein Infoabend findet am 8. Juli um 19 Uhr in der Regionalgeschäftsstelle bei der Gasanstalt 12 in Lübeck statt. Um Anmeldung unter segelprojekt.luebeck@johanniter.de wird gebeten. Unter dieser Mailadresse können sich auch interessierte Segler bei den Johannitern melden.

„Jonathan Livingston Seagull“ heißt das 15 Meter lange Segelboot, das im Frühsommer vom Regionalverband Schleswig-Hol-



„Jonathan Livingston Seagull“ heißt das 15 Meter lange Segelboot, das von der Johanniter-Unfall-Hilfe in Lübeck erworben wurde. Auf dem Segelboot sollen künftig Projekte für Kinder und Jugendliche ermöglicht werden.

Fotos: Johanniter-Unfall-Hilfe

stein Süd/Ost erworben wurde und seinen Liegeplatz in Travemünde hat. Es bietet Platz für bis zu elf Personen. Geplant sind Segel- und Ausbildungsprojekte über ein bis mehrere Tage. „Das Ziel ist es, jungen Menschen wichtige Lektionen über Gemeinschaft, Verantwortung und Selbstwirksamkeit zu vermitteln“, sagt Sandra David, zuständige Bereichsleiterin der Johanniter. „Auch junge Menschen, die es bisher nicht leicht hatten im

Leben, die von uns oder anderen Trägern betreut werden oder sogar in stationären Einrichtungen leben, sollen von dem Projekt profitieren.“

Wer auf einem Segelboot mitfährt, muss Aufgaben übernehmen. „Nur wer anpackt und im Team arbeitet, wird ans Ziel kommen, nur wer selbstwirksam agieren kann, hat auch Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten – das sind wichtige Botschaften für junge Menschen“, erläutert Da-



Sandra David, Bereichsleiterin bei den Johannitern, und Tim-Henrik Traving, Ehrenamtlicher bei den Johannitern, sind bereits gespannt auf die Projekte mit Kindern und Jugendlichen, die ab Sommer 2025 starten sollen.

vid. „Vor allem, um den Alltag und die Widrigkeiten, die das Leben so mit sich bringt, gut und resilient bestehen zu können.“ Neben Skippern und anderen segelerfahrenen Menschen werden diese Projekte stets von pädagogischem Fachpersonal betreut.

Derzeit wird ein Team aus Ehrenamtlichen aufgebaut, das die Segelfahrten künftig ermöglichen wird. Als gemeinnütziger Verein sind die Johanniter auf die Einsatzbereitschaft Ehrenamtlicher auch bei diesem Projekt angewiesen und suchen Menschen, die sich engagieren. „Wir möchten spätestens im Sommer 2025 mit den ersten Fahrten beginnen. Idealerweise bringen künftige Ehrenamtliche bereits Segelerfahrungen und entsprechende Führerscheine mit“, so

David weiter. „Wir brauchen Menschen, die bereit sind, sich langfristig zu engagieren.“ Nicht nur ist die Ausbildung kosten- und zeitintensiv, auch für die Kinder und Jugendlichen und für die Verlässlichkeit des Projekts ist ein entsprechendes Pflichtbewusstsein unerlässlich.

Auf das Team wartet ein spannendes Projekt mit der Möglichkeit, Segeltörns unterschiedlicher Länge zu unternehmen, Verantwortung zu übernehmen und sich in einer Gemeinschaft stark zu machen. Dabei geht es nicht nur um das Segeln selbst, sondern auch um die Wartung und Betreuung des Bootes.

Wer aktiv mitsegeln möchte, muss den Sportküstenschifferschein sowie mehrere Zusatzausbildungen absolvieren oder bereits vorweisen.

Medizin

ANZEIGE

Aktionswoche
Darmsprech-
stunde

Unsere Experten für Sie
am Telefon

Unser Darm ist ein unglaublich komplexes Wunderwerk – Forscher konnten in den letzten Jahren Zusammenhänge zwischen dem Darm und Müdigkeit, dem Immunsystem, Abgeschlagenheit, Gewichtsproblemen und sogar unserer Stimmung feststellen! Kein Wunder also, dass er mittlerweile als das Zentrum unseres Wohlbefindens gilt – oder eben des Unwohlseins, wenn er in seiner Funktion gestört ist. Die genauen Zusammenhänge sind dabei jedoch mitunter komplex. Daher bieten wir zum Thema Darmgesundheit kostenfrei eine persönliche Beratung an. Von Mittwoch, 10.07., bis Mittwoch, 17.07., sind unsere Darmexperten täglich von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr für Ihre Fragen zu erreichen.

089 78 79 79 0183
(zum Ortstarif)

Unsere Darmexpertinnen:



Thema: Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Schmerzen im Knie, in der Schulter oder den Fingern?



So hat Petra K. ihre Gelenkschmerzen bekämpft

Zupacken und den Alltag meistern war für Petra K. jahrelang nur mit Schmerzen in den Gelenken möglich. Ihre Lebensqualität litt sehr darunter. Heute kann sie das Leben wieder genießen – dank spezieller Arzneitropfen namens Rubaxx aus der Apotheke.

Als „nagend“ und „stechend“ beschreibt Petra K. ihre Gelenkschmerzen, mit denen sie sich



„Nach kurzer Zeit war eine Linderung der stechenden Schmerzen spürbar und ich konnte wieder viel besser anpacken!“ (Petra K.)

ständig herumlagern musste. Vor allem ihre Finger waren betroffen, sodass ihr selbst einfache Dinge wie Greifen und Zupacken schwerfielen. Auf der Suche nach einer wirksamen Schmerzlinderung entdeckte Petra K. die Arzneitropfen Rubaxx in der Apotheke – und war schnell begeistert!

Natürlicher Wirkstoff
überzeugt

Glücklich berichtet Petra K.: „Nach kurzer Zeit war eine Linderung der stechenden Schmerzen spürbar und ich konnte wieder viel besser anpacken. Der Wahnsinn!“

Die Arzneitropfen Rubaxx basieren auf einem natürlichen Wirkstoff mit dem Namen Rhus toxicodendron. Dieser wirkt nicht nur schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen. Er verschafft auch Linderung bei

Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Dank der Tropfenform wird der Wirkstoff in Rubaxx direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann seine Wirkung ohne Umwege entfalten. Tabletten müssen dagegen erst im Magen zersetzt werden und finden erst nach einem langen Weg durch den Verdauungstrakt ins Blut.

Starkes Duo bei rheumatischen
Gelenkschmerzen

Mit den Arzneitropfen von Rubaxx bekämpfen Sie Ihre rheumatischen Gelenkschmerzen von innen heraus. Bei akut schmerzenden Gelenken empfiehlt sich jedoch eine zusätzliche Behandlung mit dem Rubaxx Schmerzgel zur äußeren Anwendung. Dieses kann direkt auf das betroffene Gelenk aufgetragen werden und somit seine Wirkung unmittelbar an der schmerzenden Stelle entfalten.

Gut verträglich, individuell
dosierbar

Die Rubaxx Tropfen sind gut verträglich und sanft zum Körper. Schwere Nebenwirkungen wie Herzbeschwerden oder Magengeschwüre sind bei Rubaxx nicht bekannt. Wechselwirkungen ebenfalls nicht. Außerdem können Betroffene Rubaxx je nach Verlauf

und Stärke ihrer Schmerzen individuell dosieren.

Zahlreiche Anwender wie Petra K. sind bereits begeistert. Überzeugen auch Sie sich von den meistverkauften Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen in Deutschland! Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach Rubaxx Arzneitropfen.

DAS STARKE GELENK-DUO



*Arzneitropfen bei rheumatischen Schmerzen; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 01/2024 • Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert
RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron D11. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • RUBAXX SCHMERZGEL. Wirkstoff: Rhus toxicodendron D11. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei Besserung rheumatischer Schmerzen und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. www.rubaxx.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing