

Mitmachen beim Fotomarathon

LÜBECK. Der 9. Fotomarathon Lübeck startet am 30. September um 10 Uhr im Übergangshaus (ehem. Karstadt Sport Haus B) auf dem Schragen. Die Online-Anmeldung zur kostenfreien Teilnahme ist freigeschaltet.

Mit „Laufen“ im herkömmlichen Sinn hat der Fotomarathon nicht viel zu tun. Vielmehr geht es darum, sich im Zuge des Fotowettbewerbes quer durch Lübeck zu bewegen und innerhalb von acht Stunden zehn Motive (Jugendliche: acht Motive) nach vorgegebenen Themen foto-

grafisch umzusetzen. Kreativität und Spaß am Fotografieren sind dabei die Erfolgsfaktoren. Ein paar Grundregeln sind dabei zu beachten: Erlaubt sind nur Digitalkameras (keine Smartphone-Kameras). Die Reihenfolge der Themen muss exakt eingehalten werden. Der Kreativität sind bei der Umsetzung keine Grenzen gesetzt. Im Idealfall erzählt die Fotoserie eine kleine Geschichte. Wie, das bleibt jedem Teilnehmer selbst überlassen.

Der diesjährige Fotomarathon Lübeck steht ganz im Zeichen des

Übergangswochenendes, das vom 29. September bis 1. Oktober in der Lübecker Innenstadt stattfindet. Die Lübeck und Travemünde Marketing GmbH und das Lübeck Management organisieren Übergangsweise ein buntes Programm mit Aktionen, die sich bestens für eine Motivwahl eignen.

Weitere Informationen zum Programm unter www.luebeckuebergangsweise.de. Wer sich beim Fotografieren allerdings lieber eine Briesse Ostseeluft um die Nase wehen lassen möchte und den Meerblick liebt, dem bietet

das Herbstdrachenfest in Travemünde eine traumhafte Kulisse.

Jeder Teilnehmer erhält ein Starterset mit schönen Überraschungen gratis. Auf die besten Fotografen in beiden Kategorien warten jeweils eine hochwertige Kamera sowie attraktive Sachpreise und Gutscheine. Die Siegerehrung findet am Sonntag, 4. November, im Rahmen des Programms der 65. Nordischen Filmtage Lübeck statt.

Online-Anmeldung unter www.luebeckmanagement.de



Demnächst starten in Lübeck noch Kurse mit freien Plätzen. Anmeldungen sind ab sofort möglich
Foto: AOK / hfr

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Wertvolle Inspirationen rund um die Gesundheit

LÜBECK. Wer sich regelmäßig bewegt und ausgewogen ernährt, ist fitter und gesünder. Eine gute Balance zwischen Bewegung und Entspannung zu finden sowie ein rauchfreies Leben zu führen, sind dafür die besten Voraussetzungen. Mit den Gesundheitskursen der AOK NordWest genießt jeder in Lübeck „gesunde Vorteile“ - nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch mit Punkten für das Prämien- oder Familien-Bonus-Programm.

„Demnächst starten wieder diverse Kurse in Lübeck. Alle Kurse werden von qualifizierten Fachkräften geleitet“, so AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Anmeldungen sind ab sofort im AOK-Präventions-Team bei Petra Schmidt, Nicole Bartos, Judith Below oder Anna-Lena Seeger unter der kostenfreien Rufnummer 0800 2655-185229 oder online unter aok.de/nw möglich. Die Kursteilnahme ist kostenfrei für AOK-Kunden.

Beim Kraftworkout dreht sich

zehn Wochen lang alles um das Thema Muskelaufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Start ist am Donnerstag, 23. November, um 16.30 Uhr in Travemünde sowie am 20. Oktober und 1. November in Lübeck.

Einfach mal etwas Neues ausprobieren - das ist möglich beim einmaligen Kurs Langhantel-Workout am Sonntag, 12. November. Beim Ganzkörperworkout zu fetziger Musik werden die wichtigsten Hauptmuskulgruppen mit den besten Gewichtsübungen trainiert. Anfänger können zusammen mit Fortgeschrittenen trainieren so dass der Schnupperkurs für jeden geeignet ist.

Die komplette Übersicht zu allen Kursen in der gesamten Region sowie zu den AOK-liveonline-Kursen erhalten Sie außerdem unter www.aok.de/nw. Alle AOK-Präventionsangebote sind kostenfrei für AOK-Kundinnen und -Kunden.

FORTSCHRITTLICHE HILFE BEI SPASTISCHEN LÄHMUNGEN!

Mit dem Exopulse Mollii Suit aktivieren Sie Ihre Muskeln für mehr Lebensqualität!

Bei einer Tragedauer von nur **1 Stunde am Tag hält die entlastende Wirkung auf die Muskulatur bis zu 24 Stunden an!**

Leiden Sie an einer Spastik, haben Sie häufig mit vielfältigen und andauernden Einschränkungen im Alltag zu kämpfen. Auch wird eine Spastik vielfach von Schmerzen und unnatürlichen Körperhaltungen begleitet.

Wenn Sie mit einschränkenden Bewegungsstörungen durch **Zerebralparese, Multipler Sklerose, Schlaganfall** und anderen neurologischen Erkrankungen Ihren Alltag bestreiten müssen, kann der **Exopulse Mollii Suit** Ihnen mittels Knopfdruck die Möglichkeit

verschaffen, nach einer kurzen Stimulationszeit die Symptome einer Spastik zu reduzieren und Schmerzen zu lindern.

Mit dem **Exopulse Mollii Suit** von Ottobock können wir Ihnen jetzt ein sicheres und einfaches Hilfsmittel bieten, das Ihre Bewegungsfreiheit und Lebensqualität erhöht.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin in unserer Zentrale in Lübeck, Tel. 0451 – 290 71 50 oder unter www.ostsee-medizintechnik.de.

Wir beraten Sie gern ausführlich über dieses innovative Hilfsmittel von Ottobock.

Nina Lafrenz, 41 Jahre (MS-Patientin)

Jetzt KOSTENLOS testen!

UNSERE STANDORTE IN IHRER NÄHE:

LÜBECK Im Gleisdreieck 34 Tel. 0451 290 71 50	LÜBECK NEU Schlutuper Str. 7 Tel. 0451 582 412 88	LÜBECK Moislinger Allee 6b Tel. 0451 498 25 43	TRAVEMÜNDE Am Dreilingsberg 7 Tel. 04502 880 97 07	TIMMENDORFER STR. Birkenallee 1 Tel. 04503 898 98 72	EUTIN Elisabethstr. 16 – 18 Tel. 04521 794 18 09
---	--	--	--	--	--

www.ostsee-medizintechnik.de

Wir starten in den Herbst!

Holtex

Mode von Kopf bis Fuß

IMMER 20-30% GÜNSTIGER ALS UVP!

TOP-ANGEBOT

Friesennerz
auch in gelb
Gr. M-4XL
statt 179,95 €
jetzt nur 59.95

Cargo-Hose
marine, oliv, khaki,
Gr. 48-66, 24-33
statt 59,95 €
jetzt nur 29.95

Baumwoll-Stretch-Hose
verschiedene Modelle, z.T. mit kleinen Fehlern
Gr. 48-60, 24-30
statt 59,95 €
jetzt nur 29.95

Fleece-Jacke
kuschelig weich in vielen Farben,
Gr. S-4XL
statt 29,95 €
jetzt nur 19.95

Jeans „Alexa“
schlanke Form, darkstone-denim
Gr. 36-48, 18-24
statt 59,95 €
jetzt nur 29.95

SOYACONCEPT Shirts + Blusenshirt
tolle Herbstmodelle
Gr. M-XXL
29.95

Hoodie
verschiedene Modelle + Farben
Gr. M-4XL
statt 29,95 €
jetzt nur 19.95

Damen-Sneaker
nur 49.95
mit Memory Foam-Sohle,
Gr. 37-42

Thermo-Softshellmantel
atmungsaktiv, winddicht + wasserabweisend
Gr. 40-50
99.95

Nachthemd
verschiedene Modelle
Gr. 38-48
29.95

Schlafanzug
verschiedene Modelle
Gr. 38-48
39.95

Herren-Slipper
verschiedene Modelle
Gr. 40-46
49.95

Damen-Filzpantoffel
verschiedene Modelle
Gr. 37-42
nur 9.95

Damen-Stiefeletten
verschiedene Herbstmodelle
Gr. 37-42
59.95

Herren Retropants
Zer-Pack, Gr. 5-9
5.95

Herren-Jogginghosen
mit geradem Bein oder wahlweise Bündchen, marine oder grau
Gr. 48-58, 25-30
Gr. 60-64
22.95
27.95

Lübeck Posener Str. 5 · Tel. 0451 / 40 00 60
Montag bis Freitag: 9.30–18.00 Uhr · Samstag: 9.30–16.00 Uhr
Lübeck-Moisling August-Bebel-Str. 25–29 · Tel. 04 51 / 2929 90
Montag bis Freitag: 9.30–18.00 Uhr · Samstag: 9.30–14.00 Uhr

Holtex Edith Pohl e.K., Inhaber André Meyer-Pohl, Zentrale: Posener Str. 5, 23554 Lübeck, Deutschland

Eutin Albert-Mahlstedt-Str. 5
Tel. 045 21 / 49 77
Mo. bis Fr.: 9.30–18.00 Uhr
Sa.: 9.30–14.00 Uhr
www.holtex.de

ausreichend kostenlose Parkplätze vorhanden!

Auf der Suche nach Steinen

TRAVEMÜNDE. Der Geopark Nordisches Steinreich lädt alle Natur- und Abenteuerbegeisterten zu zwei Veranstaltungen am 23. und 24. September ein. Am Sonnabend von 20 bis 21.30 Uhr bietet der Geopark eine Schwarzlichtexkursion am Strand von Travemünde an. Tickets für dieses außergewöhnliche Erlebnis sind für 15 Euro erhältlich und können unter www.tickets.geopark-nordisches-steinreich.de gebucht werden. Am Sonntag von 14 bis 16 Uhr folgt eine Steinwanderung. Tickets für diese informative und unterhaltsame Wanderung sind ebenfalls für 15 Euro erhältlich und können ebenso unter www.tickets.geopark-nordisches-steinreich.de gebucht werden.

Gottesdienst über Maria Magdalena

INNENSTADT. Das Evangelische Frauenwerk Lübeck-Lauenburg lädt ein zum Gottesdienst in St. Petri zu Lübeck am Sonntag, 24. September, um 11 Uhr. Das Thema lautet „Maria Magdalena - mutig und verkündigend“. Die Gottesdienste des Frauenwerkes werden mit einer festen Liturgie, mit Liedern, Gebeten und Texten, jeweils von zwei oder drei Frauen zu einem selbst gewählten Thema gestaltet.

Vortrag in der Sternwarte Lübeck

ST. JÜRGEN. Einen Vortrag über neue Einblicke in den Radiohimmel von Professor Dr. Markus Brüggemann, Sternwarte Hamburg, gibt es am 29. September um 21 Uhr in der Sternwarte Lübeck. Eintritt: 6/4 Euro.