

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Freie Plätze im AOK-Kursprogramm buchen

**LÜBECK.** Die beliebtesten Vorhaben im Frühjahr: gesünder ernähren, mehr Sport treiben, mehr Zeit mit der Familie und Freunden verbringen und mit dem Rauchen aufhören. Wer gesunde Balance zwischen Bewegung und Entspannung erleben sowie ein rauchfreies Leben führen möchte, findet in den Gesundheitskursen der AOK NordWest 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. „Es 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 Judith Below oder Anna-Lena Seegert unter der kostenfreien Rufnummer 0800 2655185229 oder online unter [aok.de/nw](http://aok.de/nw)

möglich. Die Kursteilnahme ist kostenfrei für AOK-Kunden. Wer Lust auf ein echtes Kraftworkout mit und ohne Gerät in einem Fitnessstudio hat, der ist im AOK-Kurs „Kraftworkout im Studio“ genau richtig. In zehn Wochen geht es rund um das Thema Muskelaufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainiert wird in der Gruppe und doch ganz individuell. Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts. Der zehnwöchige Kurs beginnt am 27. März immer mittwochs und dauert jeweils 90 Minuten. Mit Spaß an der frischen Luft werden Parkbänke und Klettergerüste beim „Outdoor-Fitness“ zu Trainingsgeräten. Der Körper wird mit dem eigenen Gewicht gekräftigt. Ausdauer- und Entspannungsübungen ergänzen das abwechslungsreiche Training, das sich über acht Wochen ab 26. April erstreckt.

Der Kurs „Beckenbodenschule kompakt“ richtet sich an gesunde Menschen mit dem Ziel der Prävention beziehungsweise Reduzierung von beckenbodenspezifischen Risikofaktoren. Damit nicht etwa beim Husten und Niesen „Unschönes“ passiert, muss der Beckenboden gekräftigt werden. Wahrnehmungsschulung, Atmung und Entspannung, funktionelle Bewegungsübungen und beckenbodenschonendes und rückenfreundliches Verhalten im Alltag sind Inhalte dieses Kurses mit praktischen Übungen und vielen Tipps. Am Mittwoch, 8. Mai und 15. Mai, findet der Kompaktkurs über je dreieinhalb Stunden statt.

Unter dem Motto „gesund erleben“ können Interessierte verschiedene Schnupperangebote ausprobieren. Ein neuer Trend ist das „Padel Tennis“-: Ein rasantes Rückschlagspiel mit kleineren Schlägern auf einem Court mit Seitenwänden – und das Ganze im Doppel, da ist viel Spaß sicher. Padel ist leicht zu erlernen und kann am Freitag, 17. Mai, für 90 Minuten ausprobiert werden. Die komplette Übersicht zu allen Kursen in der gesamten Region sowie zu den AOK-liveonline-Kursen gibt es unter [www.aok.de/nw](http://www.aok.de/nw). Anmeldungen sind entweder dort online möglich oder telefonisch im AOK-Präventions-Team bei Judith Below oder Anna-Lena Seegert unter der kostenfreien Rufnummer 0800/ 2655 18 52 29.

Alle AOK-Präventionsangebote sind kostenfrei für AOK-Kundinnen und –Kunden.



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

„Legenden, Mythen und Sagen“ aus Sand

Sandskulpturen-Ausstellung in Travemünde eröffnet am 16. März.

**TRAVEMÜNDE.** Die Sandskulpturen-Ausstellung mit überlebensgroßen Szenen und Figuren ist in diesem Jahr wieder Besucher-Magnet in Travemünde: Die überdachte Halle am Fischereihafen öffnet vom 16. März bis zum 3. November täglich von 10 bis 18 Uhr die Türen für Besucher, die großartige Geschichten aus feinsten Sandkörnern entdecken möchten.

Schon Wochen vor der Eröffnung machten sich 24 internationale Sandkünstlerinnen und -künstler ans Werk, um aus einem Spezialsandberg von mehr als 10000 Kubikmetern epische Gestalten und kühne Kreaturen zu erschaffen. Was kaum zu glauben ist: Hier wird tatsächlich nur auf Sand (und aus Sand) gebaut. Für die Erschaffung der Sandkunstwerke nutzen die sogenannten „Sand Carver“ lediglich Modellierwerkzeuge und Wasser. Das muss nicht nur gelernt sein, da steckt jede Menge Können und Kreativität dahinter: Viele der Künstler sind preisgekrönte Meister ihres Fachs und kommen jedes Jahr zum Teil mehrere tausend Kilometer angereist, zum Beispiel aus der Ukraine, den USA, Russland oder Ungarn, um dem Sand ihren ganz eigenen Stempel aufzudrücken.

In der Halle ist eine einzigartige Erlebniswelt entstanden, in der es



Sie kommen aus der ganzen Welt, um in Travemünde überlebensgroße Sandkunst zu erschaffen: die Mitglieder des Sandskulpturen-Teams. Foto: Musea GmbH/ Yves Weiske

unzählige Geheimnisse zu entdecken gibt. In diesem Jahr erleben die Besucher unter dem Motto „Legenden, Mythen und Sagen“ einen Ritt durch die griechische und römische Mythologie über eine Dinosaurierwelt bis hin zu den berühmtesten Sagenfiguren vom Baron Münchhausen und Till Eulenspiegel – der ja laut Legende nicht unweit der Ausstellung in Mölln (Kreis Herzogtum Lauenburg) begraben sein soll.

Auch lokale Mythen sind kunstvoll in die Ausstellung verwoben: So etwa der Riese Möves,

welcher der Legende nach den bekannten Findling „Mövenstein“ vor Travemünde ins Meer warf – und dem Thomas Mann in den „Buddenbrooks“ ein literarisches Denkmal setzte. Mit von der Partie sind auch der Fischer Luba, der Lübeck aus der Belagerung rettete, sowie der die kleine Kirchenmaus Rosemarie und der Teufel von der Kirche St. Marien zu Lübeck.

Einzeltickets kosten für Erwachsene 12,50 Euro, ermäßigt 11,50 Euro, und für Kinder 8,50 Euro.



SAISONSTART

REINFELD  
21.-23.03.



50 Cityräder zu gewinnen\*  
+ 20 € Einkaufswert geschenkt\*

\*Infos auf [boc24.de/reinfeld](http://boc24.de/reinfeld) Im Weddern 15-23

Verantwortlich: BIKE & OUTDOOR COMPANY GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Damm 111c, 22047 Hamburg

**SIEBEN TÜRME**  
WILL ICH SEHEN

„Um die Einzigartigkeit Lübecks für unsere Gäste aus aller Welt zu erhalten.“  
Thomas Arndt, Stadtführer

**JETZT SPENDEN**

**GEMEINSAM  
UNSERE KIRCHEN  
ERHALTEN.**

[www.sieben-tuerme-luebeck.de](http://www.sieben-tuerme-luebeck.de)

**Gardinen SCHLICHTING**

**Unsere Frühlingsangebote**

**35 %**  
auf den Nählohn  
Ihrer neuen Dekoration

- nicht in bar auszahlab oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 31.03.2024
- Rabatt nur für Neubestellungen

**Rabatt nur gegen  
Vorlage dieser Anzeige  
bei der Bestellung**

**Wir waschen  
Gardinen**

**35 %**  
auf maßgefertigte Plissees,  
ausgewählte Kollektion

- nicht in bar auszahlab oder mit anderen Aktionen kombinierbar
- Angebot gilt bis 31.03.2024
- Rabatt nur für Neubestellungen

Schwartauer Allee 13a-15 · 23554 Lübeck  
5 Parkplätze vor den Schaufenstern · Haltestelle Wickede-Str. 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)**

**Frühlingswäsche**

**AutoWaschCentrum**

**Autowäsche all inclusive  
+ Top Edition nur € 18,-**

**Kommen Sie  
einfach vorbei –  
Ihr Auto  
hat eine  
Pflege verdient!**

**Lübeck, Ziegelstr. 127**