

Wanderungen  
rund um Lübeck

Am Mittwoch, 15. Mai, bietet der Verein Natur und Heimat e.V. eine 10 km lange Halbtagswanderung vom Dummersdorfer Ufer – Am Stau an. Treffen ist um 9.39 Uhr an der Bushaltestelle „Hirtenbergweg“ der Linie 32. Gäste zahlen bei Teilnahme vier Euro. Info bei Christa Neubeck, Tel. 495741.

Am Donnerstag, 16. Mai, findet eine ca. 5 km lange Kurzwanderung vom Stadtpark zum Eschenburgpark statt. Im Café Moni ist eine Einkehr geplant. Treffen ist um 13.35 Uhr an der Bushaltestelle „Roeckstr.“ Gäste zahlen bei Teilnahme vier Euro. Nähere Auskunft erteilt Ilse Gerlach, Tel. 404820.

Am Sonnabend, 18. Mai, führt eine Tagesrundwanderung durch den Leonorenwald mit Aussicht Hoher Schönberg und Schloss Bothmer. Sie ist ca. 17 km lang mit Rucksackverpflegung. Treffen ist um 8.45 Uhr in der Bahnhofshalle/Hintereingang. Gäste zahlen bei Teilnahme vier Euro. Nähere Auskunft erteilt Iris Toelle, Tel. 0151/58894910.

Nordic Walking  
beim BSV

**LÜBECK.** Der BSV Lübeck bietet zwei neue Nordic Walking Kurse von 10 bis 11 Uhr über jeweils 10 Wochenstunden an. Kursbeginn montags ab 13. Mai für Ungeübte und donnerstags ab 16. Mai für Fortgeschrittene. Die Kursgebühr beträgt 40 Euro zzgl. 9,31 Euro Jahresbeitrag. Anmeldung unter Tel. 77075, 0176/ 660 931309, info@bsv-luebeck.de.

Sundair-Jet landet in Blankensee

Heute starten die Sommerflüge – Direktverbindungen nach Griechenland und Mallorca

**ST. JÜRGEN.** Die scheinbare Ruhe am Flughafen Lübeck ist vorbei. Jetzt starten die Sommerflüge mit der Stralsunder Fluggesellschaft Sundair. Los geht es nach Heraklion auf Kreta am Dienstag, 30. April. Der Jet hebt bereits um 5.30 Uhr ab. Dafür landet er auch schon um 10.05 Uhr in der griechischen Stadt. Erstmals wird in Lübeck-Blankensee ein Verkehrsflugzeug einer Partner-Airline stationiert. Am Montag, 29. April, landete der Airbus A 319 auf seinem neuen Heimatflughafen.

Um 11.17 Uhr setzt der 150-sitzige, weiße und in Kroatien registrierte Airbus mit der Kennung 9A-BER auf der Landebahn 07, also Richtung Osten, auf. Flughafen-Schichtleiter Benedict Bastian weist den Jet mit den beiden Einwinkstäben in die endgültige Parkposition ein. Fünf Verkehrsmaschinen haben nebeneinander auf dem Vorfeld Platz. Einer davon, der mit der Nummer 3M, ist von jetzt an für den Airbus reserviert.

In einer Reisehöhe von etwa 2700 Metern haben Flugkapitän Stefan Bodag und Co-Pilot Andrej Grahovac den Jet von Bremen nach Lübeck gesteuert. Bis in den Oktober und November wird der Sundair-Flieger von und nach Blankensee in der Luft sein – und sein Zuhause in Lübeck haben. Sundair startet bereits im dritten Jahr von Lübeck aus.

„Die Fluggesellschaft hat sich als ein besonders zuverlässiger Partner erwiesen“, sagt Lübecks Airport-Geschäftsführer Prof. Jür-



Gerade erst in Blankensee gelandet und schon zum Einsteigen bereit: der in Lübeck stationierte A 319 der Sundair. Foto: Agentur 54°

gen Friedel. „Durch die Stationierung des Airbus A319 in Lübeck können wir unseren Fluggästen besonders gute Reisezeiten bieten.“

„Nach einem sehr erfreulichen Sommer des vergangenen Jahres ist es für uns und den Flughafen Lübeck die logische Konsequenz, eine Maschine zu stationieren. Damit erreichen wir ein noch attraktiveres und umfangreicheres Flugprogramm“, sagt Holger Conrad, Sundair-Vertriebsmanagement-Leiter. An der Stationierung hänge eine Menge, sagt Friedel.

Airport-Mitarbeiter    Nicolas

Voß und sein Team haben sich seit Anfang dieses Jahres um die Logistik gekümmert. „Wir haben unsere Öffnungszeiten erheblich erweitert und zusätzliches Personal generiert“, sagt Voß. Immerhin hebt die Maschine zehn Mal pro Woche ab. Tagsüber ist der Jet in der Luft, nachts wird er im Auftrag von Sundair von einer am Flughafen ansässigen Firma gewartet.

DIREKTFLÜGE NACH GRIECHENLAND UND MALLORCA

Das sind die aktuellen Verbin-

dungen ab Lübeck: Erstmals geht es von Lübeck im Linien-Direktflug nach Rhodos und Kos ans Mittelmeer. Gleich vier griechische Urlaubsinseln werden angesteuert. Flugreisende können sich zweimal pro Woche auf Flüge nach Heraklion auf Kreta freuen. Rhodos wird zweimal wöchentlich angefliegen – jeweils mittwochs und sonnabends. Montags geht es von Blankensee auf die Insel Kos. Weiter im Sundair-Flugplan bleibt die malerische Insel Korfu mit einer Sonnabends-Verbindung. Sundair weitet die Flüge nach

Mallorca aus: Von Mittwoch an, 1. Mai, geht es viermal pro Woche auf die spanische Mittelmeerinsel. Die Flüge ab Blankensee starten früh: Los geht es immer montags um 6.20 Uhr, mittwochs um 6 Uhr, am Donnerstag um 6.30 Uhr und sonntags schon um 5.55 Uhr. Die Landungen auf der Insel sind zwischen 8.45 und 9.15 Uhr geplant. Die frühen Verbindungen haben Vorteile, sagt der Airport-Chef: „Wer morgens früh starten kann, ist auch zeitig am Urlaubsziel und hat andererseits am Abreisetag noch etwas mehr Zeit zur Verfügung“, sagt Friedel. Alle Flüge und Reisen mit Sundair sind über Reisebüros und alle großen Veranstalter buchbar.

Außerhalb des Sommerflugplanes von Sundair bieten Reiseunternehmen weitere Flüge ab Lübeck an. Mit einer speziellen Reise für Genießer geht es vom 16. bis zum 23. Oktober nach Mallorca. Leserinnen und Leser der Lübecker Nachrichten erhalten einen Rabatt von 3 Prozent. Rhodos lockt noch einmal mit einer achttägigen Kultur- und Erlebnisreise vom 5. bis zum 12. Juni. Weitere Gruppenreisen sind geplant nach Rhodos vom 1. bis zum 8. Mai und vom 11. bis zum 18. Mai, nach Mallorca vom 2. bis zum 9. Mai und vom 6. bis zum 13. Oktober. Nach Kreta geht es vom 10. bis zum 17. Mai und noch einmal vom 1. bis zum 8. Oktober.

JAC

➔ Nähere Infos sind zu finden unter [www.flughafen-luebeck.de](http://www.flughafen-luebeck.de)

Teilnehmer für eine neue Studie gesucht:  
„Aktiv Bauchfett verlieren – der Schlüssel zur Gesundheit!“

**Lübeck.** Trotz unzähliger Diätprogramme steigt die Zahl der Menschen mit Gewichtsproblemen weiter an. 55% der deutschen Frauen und 65% der deutschen Männer sind übergewichtig – Tendenz steigend. Neuste medizinische Forschungen zeigen, das Übergewicht und insbesondere das innere Bauchfett, das sogenannte viszerale Fett, besonders gefährlich für die Gesundheit sein können.

Das innere Bauchfett wird mit einem erhöhten Risiko für verschiedene chronische Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, etc. dem sogenannten metabolischen Syndrom in Verbindung gebracht. Daher ist die Erforschung von effektiven und nachhaltigen Methoden zur Gewichts- und Bauchfettreduktion von großer Bedeutung.

Die MC Studios, Fitness für Frauen aus Lübeck möchten in Zusammenarbeit mit der GfBE (Gesellschaft für Bewegungs- und Ernährungsanalysen) und myline (führendes Abnehmprogramm der Fitnessbranche) beweisen, dass durch gesunde Ernährung und Krafttraining, neben einem Gesamtgewichtsverlust auch das viszerale Bauchfett abnimmt und somit die Gesundheit gestärkt werden kann.

Jetzt werden 50 untrainierte Teilnehmer ab 25 Jahren gesucht, die an der Studie teilnehmen wollen. Vier Wochen lang werden Sandra Crantz und Anja Jodkuhn-Reiß, die beiden Studioleiterinnen der MC Studios die Teilnehmer persönlich durch ein alltagstaugliches Abnehmprogramm begleiten. Zudem erhalten alle Teilnehmer ein auf sie abgestimmtes Trainingsprogramm, um das größte fettverbrennende Organ des Körpers, die Muskeln, zu aktivieren. „Kalorien durch richtiges Muskeltraining verbrennen, anstatt immer weniger zu essen. Richtiges Muskeltraining bedeutet, in kurzer Zeit (nur 2 – 3 Std. pro Woche) ein Maximum an Energie zu verbrauchen, um den Stoffwechsel dauerhaft zu beschleunigen. Die Folge: Anstatt beim Abnehmen weniger zu essen, ist dadurch mehr essen möglich!“ so Sandra Crantz.

Das Körpergefühl und die Gesundheit verbessern sich in vier Wochen

„Uns geht es darum, genau herauszufinden, was die Teilnehmer innerhalb von vier Wochen erreichen können. Die Teilnehmer können in dieser Zeit zwischen vier und sechs Kilo abnehmen. Das Körperfett, besonders das viszerale Bauchfett, der Cholesterinspiegel und der Blutdruck können sich innerhalb dieser Zeit regulieren, das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich und sogar kleine „Wehwechen“ an Rücken, Nacken, Gelenken etc. können verschwinden“.

Der Selbstkostenpreis für die Studie, inklusive 4 Wochen Training im MC Studio, einer umfangreichen Körperanalyse am Anfang und am Ende der Studie, dem Studienbegleitbuch mit vielen leckeren Rezeptvorschlägen zum Abnehmen beträgt nur 39,90 € zuzüglich 10,00 € für den Trainingstransponder.

Interessierte sollten gleich zum Telefonhörer greifen und sich im MC Studio unter folgender Nummer melden:

MC Studio Fackenburger Allee 100, Telefon: 0451/ 472288 oder  
MC Studio Brandenbaumer Landstr. 1a: 0451/ 601220

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

BUNDESWEITE STUDIE  
AKTIV BAUCHFETT  
VERLIEREN! DER SCHLÜSSEL  
ZUR GESUNDHEIT!

Wir suchen:

50 untrainierte Teilnehmer ab 25 Jahren,

die an einer 4-wöchigen Studie teilnehmen möchten. Wir wollen beweisen, dass man effektiv abnehmen und damit auch das gefährliche innere Bauchfett (viszeral) verlieren kann.

Sie erhalten:

- ✓ **Gesundheitsanalyse**  
Messung von Körperfett, Wasser, Bauchumfang, Muskeln und Gewicht
- ✓ **4 Wochen Training** mit Einweisung in ein Stoffwechseltraining zur Fettverbrennung und zur Reduzierung des Bauchumfangs.
- ✓ 4 spannende **Studienvideos** zu den Themen:  
„Dauerhaft abnehmen“  
„Die Wirkung des viszeralen Bauchfetts“  
„Der Darm das Nr. 1 Immunzentrum“  
„Muskeltraining – der Impfstoff für Gesundheit“
- ✓ inkl. **Studienbegleitbuch** mit vielen leckeren alltagstauglichen Rezepten zur Gewichtsabnahme

Mehr Informationen:

Bitte rufen Sie an und informieren Sie sich über die stark begrenzten Teilnehmerplätze unter:

**Telefon:**  
**MC Studio**  
Fackenburger Allee 100,  
Telefon: 0451/ 472288

**MC Studio**  
Brandenbaumer Landstr. 1a,  
Telefon: 0451/ 601220

**Anmeldeschluss:**  
**24.05.2024**

Einmalige Studiogebühr € 39,90

