

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Neue AOK-Kurse starten: Impulse für mehr Beweglichkeit

LÜBECK. Wer eine 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 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 und Travemünde. 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 2655-185229 oder online unter 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



Demnächst starten Kurse mit freien Plätzen. Foto: AOK /hfr

wird in der Gruppe und doch ganz individuell. Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts. Der zehnwöchige Kurs findet im Bodybalance Travemünde statt und beginnt am 7. Oktober immer montags um 16:30 Uhr. Die Kursdauer beträgt jeweils 90 Minuten.

Yoga führt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag. Wer sich mit Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie einer besonderen Atemtechnik beschäftigen will, ist im Kurs „Yogazeit“ ab 12. September ebenfalls im Bodybalance Travemünde genau richtig. Der achtwöchige Kurs

startet immer donnerstags um 15:15 Uhr und dauert jeweils 75 Minuten.

„Beckenboden meets Pilates“ kombiniert die bewährten Prinzipien des Pilates-Trainings mit wertvollen Übungen für den Beckenboden, um eine ganzheitliche Stabilität und ein verbessertes Wohlbefinden zu fördern. Dieser Workshop richtet sich an Frauen jeden Alters und Fitnesslevels, die ihre Körperhaltung verbessern, Rückenschmerzen lindern und die Kernmuskulatur kräftigen möchten.

Pilates, bekannt für seine sanften, aber dennoch intensiven Übungen, trifft hier auf gezieltes

Training für den Beckenboden, bei welchem die Teilnehmerinnen dazu angeleitet werden, ihre Beckenbodenmuskulatur bewusst zu aktivieren und zu stärken. Der Kurs findet am 14. Oktober um 18 Uhr in der Tanzschule Dietz statt und geht einmalig über 90 Minuten. Er unterstützt die Teilnehmerinnen dabei, eine bessere Verbindung zu ihrem eigenen Körper herzustellen. Abgerundet wird das Angebot mit Entspannungsübungen und Tipps für den Alltag.

Sich selbst und dem Leben achtsamer zu begegnen und die Balance zu schaffen, zwischen dem, was einem wichtig ist und dem, was andere sich von einem wünschen. Diese spannenden Themen lassen sich im Kurs „Lebe Balance“ mit effektiven Übungen durch speziell geschulte Trainerinnen und Trainer beantworten. Start in ein Leben in Balance ist am Mittwoch, 23. Oktober, in der Lübecker Familienbildungsstätte. Der siebenwöchige Kurs startet immer um 18.30 Uhr.

Die komplette Übersicht zu allen Kursen in der gesamten Region sowie zu den AOK-liveonline-Kursen gibt es unter www.aok.de/nw.



Famila-Warenhausleiter Sven Lange und seine Mitarbeiterin Jennifer Heitmann zeigen die Gartenhelfer von Gardena aus der neuen Treueaktion. Foto: Anja Höttsch

AUS DER GESCHÄFTSWELT

Neue Treueaktion bei Famila in Herrenwyk

KÜCKNITZ. Obst pflücken, Hecke schneiden oder Grasschnitt und Laub harken – mit den praktischen Gartenhelfern von Gardena werden die Arbeiten im Spätsommer und Herbst zum Vergnügen. Wie gut, dass Famila eine neue Treueaktion mit Geräten von Gardena gestartet hat.

Wer seine Ausstattung mit Gartengeräten erweitern oder erneuern möchte, hat nun eine günstige Gelegenheit dazu. Seit dem 19. August können in der neuen Treueaktion bei jedem Einkauf im Famila-Warenhaus Herrenwyk Punkte gesammelt werden. Ab einem Einkaufswert von fünf Euro gibt es wie gewohnt einen Treuepunkt. Diese können dann für die Gartenhelfer von

Gardena eingelöst werden.

Das Angebot reicht von Baumpflegeprodukten bis zu verschiedenen Aufsätzen für das Gardena-Kombisystem. Obstpflücker, Terrassenbesen oder Fugenbürsten, aber auch Astschere, Heckenschere, Baum- und Strauchschneider sowie Pflanz- und Bodenhandschuhe, Gartenschere oder Gartenklappsäge sind mit den Treuepunkten günstiger.

Die einfachste Möglichkeit ist das Sammeln mit der Famila-App, aber genauso gut können Treuepunkte in das Sammelheft eingeklebt werden. Die Treueaktion läuft bis zum 3. November, volle Treuehefte können bis zum 10. November eingelöst werden. Weitere Infos gibt es in der App. **HÖ**

Die Straße Höhlfeld wird bis 27. September unter Vollsperrung saniert

LÜBECK. Die Straße Höhlfeld zwischen dem Wulfsdorfer Weg und dem Schanzenbergweg wird ab Montag, 9. September, bis voraussichtlich Freitag, 27. September, auf einer Länge von etwa

1540 Metern Länge im Hocheinbau saniert. Zur Durchführung der Arbeiten wird der betroffene Straßenabschnitt voll gesperrt. Von dieser Sperrung sind alle Verkehrsteilnehmenden betroffen.

Eine Umleitung wird über die Straßen Wulfsdorfer Weg, B 207 und Schanzenbergweg eingerichtet. Die Vorbereitungsarbeiten für die Baumaßnahme starten ab Montag, 9. September. Die As-

phaltierungsarbeiten der Trag- und Deckschicht sollen planmäßig vom 11. bis 16. September durchgeführt werden. Bis zum 27. September folgen dann Regulierungs- und Nebenarbeiten.

MODERNES THEMENHOTEL · BUFFET-RESTAURANT · BURGCAFÉ · NACHT- & TANZBAR

Wolkenkuscheln Special

4 Tage im Hasseröder Burghotel in Wernigerode

- 4 Tage / 3 Übernachtungen HP+ inklusive Wohlfühl- und Erlebnispaket
- 3 Abendessen vom abwechslungsreichen Buffet inkl. Getränkeauswahl
- 20% Rabatt auf Hotel-Wellness-Angebot und 10% Rabatt auf Hotel-Friseur-Angebot (nach Voranmeldung und Verfügbarkeit)
- Wertgutschein Hotel-Shop

Eintritt zu Erlebnis-Highlights bereits im Preis enthalten:

- Seilbahnen Thale Erlebnisswelt inklusive Allwetterrodelbahn
- TITAN, die weltweit längste Hängeseilbrücke ihrer Art im Rappbodeltal
- Luftfahrtmuseum Wernigerode
- 5D-Kino-Erlebnis an der Rappbodeltalsperre
- Aussichtsturm Solitair mit Panoramablick

Urlaub im Harz...
...ein Erlebnis für
die ganze Familie!

Ihr Komplettpreis

Angebot gültig im Zeitraum bis 29.09.24

je Erw. im DZ	330,00 €
je Kind 5-15 Jahre	147,00 €

Kinder 0-4J kostenfrei.
Zzgl. WE-Zuschlag für Erw. 15,00 €/Erw./Nacht (Fr & Sa),
zzgl. Energiekostenpauschale 3,00 €/Erw./Nacht.
Alle Angebotspreise inkl. MwSt. zzgl. Kurtaxe.

Wohlfühl- & Erlebnispaket

Als Gast unseres Hauses lauern Ihnen bei uns keine versteckten Kosten auf. Unser Wohlfühl- & Erlebnispaket ist in allen Angeboten bereits im Preis enthalten!

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet inkl. aller Getränke am Buffet zur Mahlzeit im Restaurant „Burghof“
- Tägliche Minibar-Auffüllung mit alkoholfreien Getränken
- Großer Flachbild-TV und Zimmer-Safe
- WLAN Internetzugang im gesamten Hotel
- Top Liegekomfort auf modernen Boxspringbetten
- Ebenerdige Duschen sowie Bad mit großem Fön
- Begrüßungsdrink in einer unserer Bars
- Kinderspielzimmer im Hotel für unsere kleinen Prinzessinnen und Ritter unter Aufsicht der Erwachsenen
- Fitnesscenter in der 9. Etage mit Panoramablick
- Parkplätze am Hotel
- Eintritt zu allen Veranstaltungen des Hotels z. B. Puppentheater, Live Musik, Comedy, u. v. m. (außer bei Sonderveranstaltungen).

Den Veranstaltungskalender finden Sie auf unserer Homepage.

Alle unsere Urlaubsangebote finden Sie unter www.hasseroeder-burghotel.de

BURGHOTEL WERNIGERODE GMBH & CO. KG · LANGER STIEG 62 · 38855 WERNIGERODE · TEL +49 (0)39 43 / 51 64-0 · ONLINE BUCHUNG: WWW.HASSEROEDER-BURGHOTEL.DE