

# Veranstaltungskalender

vom 11.12.2019 bis 14.12.2020

Zeit	Veranstaltung	Ort
<b>20.01.2020 (Mo)</b> 18:00 Uhr	<b>Was ist Pilates?</b> Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann  Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.  Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.  Veranstalter: Marita Hamann E-Mail: <a href="mailto:pilatesundyoga@t-online.de">pilatesundyoga@t-online.de</a> Telefon: 04351-8836788 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 5,--	<b>24340 Eckernförde</b> Kieler Str. 59 Willers-Jessen-Turnhalle
<b>22.01.2020 (Mi)</b> 14:00 bis 16:30 Uhr	<b>Wildnis im unbekanntem Idstedter Forst</b> Folgen Sie der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer auf einem interessanten Rundweg durch diesen einzigartigen Forst, in dem es neben einer Räuberhöhle auch malerische Teiche gibt. Wir besuchen außerdem einen kleinen Naturwaldbereich, in dem wir uns an den vielen alten Totholzbuchen das Wirken des Zunderschwammes ansehen werden und einen Eindruck davon gewinnen können, wie sich ein früher bewirtschafteter Wald wieder in einen "wildem" Wald entwickelt.  Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer Homepage: <a href="http://www.goldhamer.de">www.goldhamer.de</a> E-Mail: <a href="mailto:goldhamer@t-online.de">goldhamer@t-online.de</a> Telefon: 04354 9969322 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)	<b>24879 Idstedt</b> Parkplatz Idstedtwege

**25.01.2020 (Sa)**  
18:00 bis 20:00 Uhr

**Winterliche Fackelwanderung durch den  
Brekendorfer Forst**

**24811 Brekendorf**  
Parkplatz "Försterei"

Lassen Sie sich verzaubern von der ganz eigenen Stimmung einer Fackelwanderung durch dieses größte Waldstück im Naturpark Hüttener Berge. Die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer führt Sie auf einem Rundweg sicher durch die Dunkelheit, und Sie erfahren Interessantes über die Geschichte dieses artenreichen Waldes und über seine Bewohner. Gerne können Sie auch einen Wunschtermin vereinbaren oder einen Gutschein als besonderes Geschenk erhalten.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder in Begleitung  
Erwachsener: EUR 5,--)

**25.01.2020 (Sa)**  
19:00 bis 22:00 Uhr

## **FolksBegehren: Deutscher Lieder - Gegen Rechts**

**24376 Kappeln**  
Ellenberger Straße 27  
Begegnungsstätte Ellenberg

Die drei Musiker der Gruppe FolksBegehren spielen Lieder gegen Rechts in deutscher Sprache. Es sind anspruchsvolle Lieder aus eigener Feder gegen Rechtsextremismus und Diskriminierung mit sozialkritischen und politischen Inhalten zur aktuellen Lage oder mit geschichtlichem Hintergrund.

Unser Land befindet sich in einem zunehmenden politischen Trend nach Rechts bis hin zum Rechtsextremismus. Die Mehrheit in unserem Lande ist aber keineswegs Rechts eingestellt, jedoch sind diese Menschen, im Gegensatz zu den rechten Populisten, deutlich leiser, eine eher "Schweigende Mehrheit".

Diese "Schweigende Mehrheit" ist unsere Zielgruppe und wir möchten sie mit unseren politischen und sozialkritischen Liedern erreichen um zu dokumentieren, dass sie nicht alleine sind. Somit verstehen wir unser "FolksBegehren" als Volksbegehren dieser "Schweigenden Mehrheit" womit sich unser Gruppenname erklärt.

Wir wollen aber auch unterhalten und haben deshalb neben unseren politischen Liedern auch Lieder zum Mit-Fühlen und zum Mit-Singen, die einfach Spaß machen sollen. Es sind Lieder von ausgewählten Deutschen Interpreten und Song-Schreibern sowie eigene Lieder von Jürgen. Abgerundet wird das Repertoire durch bekannte Volkslieder, Gassenhauer und Seemannslieder mit geschichtlichem Hintergrund, bei denen das Publikum aktiv mitsingen kann. Durch solche Lieder wollen wir uns die Aufmerksamkeit des Publikums für unsere politischen Lieder verdienen. Es ist also eine gesunde, ausbalancierte Mischung, die unser Repertoire ausmacht.

Die Gruppe besteht aus Pia Schöning (Gesang u. Gitarre), Wolfgang Meissner (Bass, Gitarre u. Mandoline) sowie Jürgen Struck (Gesang, Gitarre, Dobro). Pia hat eine tolle Sopran Stimme und liebt gute deutsche Texte, wie z.B. von Sarah Connor. Wolfgang u. Jürgen sind Multi-Instrumentalisten, die eine über 40-jährige Vergangenheit in verschiedenen Gruppen von Folk bis Country hinter sich haben. Wolfgang ist verantwortlich für die instrumentellen Arrangements und Jürgen ist der Komponist und Texter der Gruppe, der auch die mehrstimmigen Gesangssätze arrangiert.

Eine Besonderheit der Gruppe ist ein 50 Zoll Monitor auf der Bühne, der dem Publikum jeweils interessante Inhalte zu dem gerade vorgetragenen Lied darbietet. Dieser Monitor zeigt auch die Texte der Lieder, die für das Publikum zum Mit-Singen gedacht sind.

Insgesamt erwartet Sie ein Liederabend mit interessanten, anspruchsvollen und

berührenden Liedern in deutscher Sprache mit ihren kleinen Geschichten dazu. Mehr Informationen und Hörproben erhalten sie im Internet unter [www.FolksBegehren.de](http://www.FolksBegehren.de).

Veranstalter: Folkclub Ostangeln e.V.  
Eintritt: kostenlos

**26.01.2020 (So)**  
09:00 Uhr

**Antik-, Kunst- und Kitschmarkt**

P.A.M. hat vor mehr als 26 Jahren den Eckernförder Antikmarkt in der Eckernförder Stadthalle ins Leben gerufen. Die angenehm ruhige Atmosphäre dieser Veranstaltung ist schon längst kein Geheimnis mehr. Seit Januar 2018 heißt der Antikmarkt nun Antik-, Kunst- und Kitschmarkt. Der Name spiegelt das vielfältige Angebot wider. In den Monaten Januar bis März und Oktober bis Dezember kommen Händler und Besucher nicht nur aus Schleswig-Holstein zu dieser Veranstaltung.

Eintritt: EUR 2,--

**24340 Eckernförde**  
Am Exer 1  
Stadthalle

**27.01.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

**29.01.2020 (Mi)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Die Knicklandschaft in der Aschbergregion**

Bei dieser abwechslungsreichen Wanderung durch die typische Endmoränenlandschaft der Hüttener Berge umrunden Sie gemeinsam mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer nicht nur den 98 m hohen Aschberg, sondern durchwandern auch das malerische Schoothorster Tal, streifen den Brekendorfer Forst und erfahren Interessantes über die von zahlreichen Knicks geprägte Landschaft.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04353 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**24358 Ascheffel**  
Parkplatz "Waldlehrpfad" an  
der Kreisstraße zwischen  
Eckernförde und Owschlag

**31.01.2020 (Fr)**  
14:30 bis 17:30 Uhr

**Papierworkshop**

Haben Sie Lust, in gemütlicher Atmosphäre Schönes und Nützliches aus Papier herzustellen? Egal ob Sie neugierig auf die japanische Faltechnik "Origami" sind, ein hübsches Samentütchen, ein zartes Windlicht aus Pergament, ein Kästchen aus Papier für Dies und Das oder einmalig schöne Briefumschläge herstellen möchten - holen Sie sich in diesem Workshop die schönsten Anregungen.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 20,-- inkl. Material

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

**31.01.2020 (Fr)**  
20:00 Uhr

## **MOMENTS OF LIGHT**

**24340 Eckernförde**  
St. Nicolai-Kirche

Der Mond ist aufgegangen  
Die goldnen Sternlein prangen  
Am Himmel hell und klar.....

Wer kennt nicht das berühmte "Abendlied" von Matthias Claudius?

Und egal, in welchem Sinne man es rezipieren möchte, es lässt einen immer wieder in andere Welten versinken während am dunklen Abendhimmel der Mond und die Sterne leuchten.

Ähnlich startet auch die Konzertreihe Neue Musik Eckernförde mit "Moments of Light" in das noch dunkle neue Jahr 2020. Kleine Lichter glitzern auf dem Wasser, außen und innen spiegeln einander und eröffnen neue Welten.

### Programm

Ludger Kisters "Fließ" (2019)  
für Flöte, Klarinette, Violoncello und Elektronik  
Auftrag der Mühlenbecker Klanglandschaften  
für das Ensemble Reflexion K

Roland Breitenfeld "Moments of Light" (2006) für  
Mezzosopran, Baßflöte, Baßklarinette und Live-  
Elektronik

Gerald Eckert "außen, von tief innen" (2014) für  
Baßflöte, Kontrabaßklarinette und Violoncello

Peter Gahn "in the back of books" (2016) für  
Flöte, Klarinette, Violoncello und Elektronik  
Auftrag des Bayerischen Rundfunks für das  
Ensemble Reflexion K

Roland Breitenfeld "Die Sternenreue" (Version  
2017)  
nach einem Gedicht von Peter Huchel für  
Mezzosopran, Sprecherin, Flöte, Violoncello  
und Live-Elektronik

### Ausführende

Katja Kanowski, Mezzosopran  
Ingeborg Losch, Sprecherin  
Roland Breitenfeld, Elektronik

Ensemble Reflexion K

Beatrix Wagner, Flöte  
Joachim Striepens, Klarinette  
Gerald Eckert, Violoncello

Eintritt: EUR 8,-- Abendkasse Euro 12 / ermäßigt  
Euro 8  
Vorverkauf: EZ- Kundencenter, Kieler Straße,  
Eckernförde

**01.02.2020 (Sa)**  
09:00 bis 10:30 Uhr

**Nordic Walking - Schnuppertermin**

Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin erfahren Sie etwas über die zahlreichen Wirkungen dieses überaus gesunden Ausdauersports und können nach einer Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 10,--

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

**01.02.2020 (Sa)**  
18:00 bis 20:00 Uhr

**Winterliche Fackelwanderung durch den Schleswiger Tiergarten**

Lassen Sie sich verzaubern von der ganz eigenen Stimmung einer Fackelwanderung im Naturpark Schlei! Die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer begleitet Sie auf einem Rundweg sicher durch die Dunkelheit, führt Sie an einen sagenumwobenen Ort und erzählt Spannendes über den Wald.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder in Begleitung  
Erwachsener: EUR 5,--)

**24837 Schleswig**  
Parkplatz "Stampfmühle"

**01.02.2020 (Sa)**  
20:00 Uhr

**Seglerball**

„ Paris – oh là là“  
Das Seglerball Team um Kirsten Bülowius und Viola Blankenhagen hat sich wieder mal ein fantastische Kulisse zu dem Thema erdacht. Ihr werdet euch gleich beim Eintreten an die Seine versetzt fühlen. Das Ambiente und die musikalische Untermalung sorgen im Saal für eine besondere Atmosphäre. Die Band „Prestige“ spielt alles von Standard bis Lateinamerikanisch. Sie nimmt gerne wieder Musikwünsche entgegen. Der bekannte Fotograf „Rockstein“ Nico Hinrichs wird für erstklassige Fotos von euch sorgen. Unser Seglerball-Trio, das beim 67. Seglerball seine Premiere hatte und mit viel Applaus und Lob gefeiert wurde, ist auch wieder mit dabei. Das beliebte Quiz hat beim 68. Mal noch mehr Preise – lasst euch auch hier überraschen! Also holt eure festliche Garderobe aus dem Schrank und los geht`s!

Eintritt: EUR 30,-- für Auszubildende und Studierende 15,00 Euro  
Vorverkauf: bei Ostseedesign in Eckernförde

**24340 Eckernförde**  
Am Exer 1  
Stadthalle

**02.02.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Eckernförder Fischmarkt**  
Einmal im Monat ist in Eckernförde  
"Fischmarktsonntag":

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**03.02.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**  
Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--



**06.02.2020 (Do)**  
20:00 Uhr

**Thorsten Havener**

**24340 Eckernförde**  
Am Exer 1  
Stadthalle

Meister der psychologischen Unterhaltung:  
Thorsten Havener live mit seinem brandneuen  
Programm „Feuerproben“.  
Deutschlands bekanntester Gedankenleser und  
Bestseller-Autor Thorsten Havener ist zurück  
auf der Bühne. Nachdem er sich in seinem  
letzten Programm der Körpersprache widmete,  
geht er jetzt einen großen Schritt weiter: Sein  
neues Programm führt direkt in die Köpfe der  
stauenden Zuschauer. In unterhaltsamen und  
beeindruckenden Live-Experimenten erleben  
sie, welchen ungeheuren Einfluss unsere  
Gedanken auf unsere Emotionen und damit  
auch auf unser Handeln haben – und wie wir das  
aktiv steuern und für uns nutzen können.  
Haveners Show bietet überraschende Einblicke  
in die Welt der Vorstellungskraft,  
Menschenkenntnis, Suggestion und Empathie.  
In seiner neuen Live-Show schärft er den Blick  
der Zuschauer für das Wesentliche. Sind wir  
doch alle mit der ständigen Informationsfülle,  
Echtzeitkommunikation und dem daraus  
resultierenden Multitasking konfrontiert. Wir  
googeln Probleme und Lösungen, empfangen  
Nachrichten im Sekundentakt. Kein Wunder  
also, dass wir da oft den Blick für das Wichtige  
verlieren, uns leicht ablenken und täuschen  
lassen und manchmal nur das glauben, was  
andere uns vorgeben. Thorsten Havener weiß,  
wie unsere Wahrnehmung den Code unserer  
Gedankenwelten immer wieder neu schreibt  
und damit unser kollektives Bewusstsein  
verändert. Gemeinsam mit seinem Publikum  
geht er deshalb auf die Suche nach Antworten  
auf die Fragen, die uns alle irgendwann einmal  
beschäftigen: Warum machen wir immer wieder  
dieselben Fehler? Wann hören wir auf zu tun,  
als wäre unser Leben eine Generalprobe? Und  
wie können wir diesen Teufelskreis  
durchbrechen? Der Entertainer, Speaker und  
Bestseller-Autor hat ein Abendprogramm  
erarbeitet, das nicht nur Spaß macht und  
verblüfft, sondern auch inspiriert und informiert.  
Er zeigt, wie man mit den „Feuerproben“ im Alltag  
umgeht und bietet einen Abend voller  
Unterhaltung mit überraschenden  
Erkenntnissen über die menschliche Psyche.  
Thorsten Havener hat seit 1986 in tausenden  
Auftritten, Live-Shows und Vorträgen seine  
Zuschauer in seinen Bann gezogen. Sein  
Durchbruch begann 2005 mit seinem TV-  
Special „Der Gedankenleser“. Ausverkaufte  
Touren durch Deutschland, Österreich und  
die Schweiz folgten. Seine RTL-Shows  
bescherten dem Sender Spitzenwerte, Thorsten  
Havener ist mehrfacher internationaler  
Bestsellerautor – seine Gesamtauflage liegt bei  
über einer Million Büchern. Allein sein Erstling  
„Ich weiß, was Du denkst“ wurde in 16 Sprachen  
übersetzt, sein jüngster Blockbuster „Ohne  
Worte“ führte monatelang die Spiegel-Charts an  
und etablierte ihn weiter als Deutschlands  
bekanntesten Experten für Körpersprache und  
erfolgreichen Vortragsredner. Aktuell ist er mit  
seinem neuen Programm „Feuerproben“ auf  
Tournee.

Eintritt: EUR 36,90  
Vorverkauf: Ticketcenter der Eckernförder  
Zeitung, Liesegang, www.eventim.de

**07.02.2020 (Fr)**  
14:00 Uhr

**Multi-Visions-Show: Gartenträume**

**24340 Eckernförde**  
Am Exer 1  
Stadthalle

Jeder Mensch wünscht sich ein verzaubertes Fleckchen Erde, an dem er die Seele baumeln lassen kann. Der Garten ist so ein wunderbarer Freiraum, an dem sich Stress und Hektik in Heiterkeit und Gelassenheit verwandeln. Der Fotograf Roland Marske ist um die ganze Welt gereist, um die schönsten Gärten zu porträtieren. Seine meisterhaften Fotografien zeigen Zauberlandschaften aus zwei Jahrtausenden Gartenkunst – vom alten Ägypten bis in unsere modernen Großstädte New York, Paris oder Berlin. Das Spektrum reicht von antiken römischen Gärten, verträumten Renaissancegärten in Italien, stillen Klostergärten über prachtvolle barocke Schlossparks, wie das französische Versailles oder den russischen Peterhof, zu den romantischen englischen Landschaftsgärten und den üppig blühenden Cottage-Gärten in Südengland. Doch nicht nur Europa ist reich an weltberühmten Gärten und Parklandschaften. Die Bilderreise führt den Zuschauer auch in die paradiesischen Mogulgärten Indiens, die klassischen Gärten Chinas, die meditativen Zengärten Japans und die Gartenjuwelen des Orients, von Dubai über Marokko bis zur Alhambra in Andalusien. Zu den Bildern erzählt der Autor, übersichtlich wie ein Lexikon und doch unterhaltsam wie ein Roman, die Geschichte und Geschichten der Gartenkunst und ihrer Schöpfer. Die aufwendig produzierte und auf Großbildleinwand projizierte Dia- Multi-Visions- Show wird damit zu einem Genuss für Augen, Ohren und Geist.

Eintritt: EUR 10,--  
Vorverkauf: Eckernförder Zeitung, Kieler Str. 55

**07.02.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Auf den Spuren der Wikinger**

**24866 Haddeby**  
ODINs Haddeby

Begleiten Sie bei dieser Wanderung die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer um das Haddebyer Noor, an dem vor 900 Jahren Haithabu, die bedeutendste Wikingersiedlung Nordeuropas, lag, die heute zum Weltkulturerbe gehört. Wir schauen nicht nur bei den Robustrindern vorbei, die auf den Wiesen um die nachgebauten Siedlungshäuser weiden, sondern genießen oben vom Befestigungswall aus der Wikingerzeit auch wunderschöne Ausblicke über das Noor. Unterwegs hören wir Interessantes aus dem Leben der "Nordmänner" und ihrer Frauen.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**07.02.2020 (Fr)**  
17:00 Uhr

**Multi-Visions-Show: Die Magie des Nordens**

**24340 Eckernförde**

Am Exer 1  
Stadthalle

Die Größe. Die Weite. Die Stille. Natur, aufs Elementare reduziert, hat eine befreiende Wirkung. Anders lässt sich wohl nicht erklären, wie sehr dieses Land aus Wasser, Fels, und Wald jedem Besucher das Gefühl gibt, endlich durchatmen zu können. Wer immer nach Norden reist, wird die gleiche Erfahrung machen. Dies ist keine Welt des leichten Genießens, sondern sie fordert die Empfindlichkeit des Sehens und Erlebens heraus. Wer nicht in die Stille horchen kann, wen die Weite – und manchmal auch die Einsamkeit – erschreckt oder wer nicht das Aufeinandertreffen von Fels und Meer als einen dramatischen Vorgang zu deuten vermag, wird von hier wenig mehr mit nach Hause nehmen, als kleine Erinnerungen an Gegenden ohne Ereignisse. Wer jedoch bereit ist, neugierig und mit offenen Augen unterwegs zu sein, wird Merkwürdiges finden: Farben von großer Intensität, Orte voller Eigenart, eigenwillige Landschaften und Menschen. Und vielleicht wird er etwas von der Ruhe wiederfinden, die dort beginnt, wo der Norden sich in die Endlosigkeit verliert. Genau hier beginnt die Bilderreise des Fotografenteams Jules Verne um den Berliner Fotografen Roland Marske. Sie führt den Betrachter bis ans Nordkap und weiter auf die Insel aus Feuer und Eis, nach Island. Es sind Bilder, die Verführung sind, einen Teil der Welt zu entdecken, in der es mehr Raum zum Leben, mehr Luft zum Atmen und mehr Toleranz gibt.

Eintritt: EUR 10,--

Vorverkauf: Eckernförder Zeitung, Kieler Str. 55

**07.02.2020 (Fr)**  
20:00 Uhr

**Multi-Visions-Show: Sehnsucht nach Irland**  
„Sehnsucht nach Irland“  
Irland ist trotz oder vielleicht gerade wegen seines launischen Wetters ein ganz besonderes Erlebnis: Sanfte Täler und weite Torfmoore, schroffe Kliffs und geheimnisvolle Klosterruinen, vor allem aber die Stille und Einsamkeit schlagen jeden in ihren Bann. Für Irland braucht man allerdings Zeit. Zeit, um die großartigen Stimmungen der Landschaft in sich aufzunehmen. Zeit aber auch für die Iren selbst, die gerne durch ihre liebenswerte Exzentriz von sich reden machen. Der bekannte Fotograf und Journalist Roland Marske hat sich diese Zeit genommen und Irland einen ganzen Sommer lang erkundet. Sein Irland ist nicht das Irland der Hochglanz-Tourismusbroschüren, es ist vielmehr voller Melancholie, tiefsinnig, kontrastreich und gleichzeitig durch und durch verzaubert. Es ist ein Land voller Poesie und Magie, das Roland Marske mit außergewöhnlichem Charme und Witz beschreibt und uns dabei tiefe Einblicke in die irische Seele gewährt. Abgestimmt mit grandiosen Bildern eröffnet sich so einen liebevolles, erfrischend persönliches, manchmal schwärmerisches, dann wieder schmerzliches oder humorvolles Portrait von Irland und den Iren.

**24340 Eckernförde**  
Am Exer 1  
Stadthalle

Eintritt: EUR 10,--  
Vorverkauf: Eckernförder Zeitung, Kieler Str. 55

**08.02.2020 (Sa)**  
18:00 bis 20:00 Uhr

**Winterliche Fackelwanderung durch den Brekendorfer Forst**  
Lassen Sie sich verzaubern von der ganz eigenen Stimmung einer Fackelwanderung durch dieses größte Waldstück im Naturpark Hüttener Berge. Die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer führt Sie auf einem Rundweg sicher durch die Dunkelheit, und Sie erfahren Interessantes über die Geschichte dieses artenreichen Waldes und über seine Bewohner. Gerne können Sie auch einen Wunschtermin vereinbaren oder einen Gutschein als besonderes Geschenk erhalten.

**24811 Brekendorf**  
Parkplatz "Försterei"

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder in Begleitung  
Erwachsener: EUR 5,--)

**10.02.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**12.02.2020 (Mi)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

### **Unterwegs im ehemaligen Jagdgebiet der Gottorfer Herzöge, dem Tiergarten bei Schleswig**

Lassen Sie sich von der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch diesen zauberhaften Forst mit seinen Bächen, einem verwunschenen Teich und einem Tal führen, das ein wenig an eine Klamm in den Bergen erinnert. Bei trockenem Wetter besuchen wir auch die alte Heilquelle der Gottorfer Herzöge.

**24837 Schleswig**  
Parkplatz Stampfmühle

Telefon: 04354 9969322  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**12.02.2020 (Mi)**  
19:00 Uhr

**NORDEN Wintertour 2020**

**24340 Eckernförde**  
Liesegang

Das NORDEN Festival geht auf Wintertour durch Schleswig-Holstein und sendet seine wärmenden Sommerstrahlen in die winterliche Saison!

Zwei norddeutsche Highlights gehen mit dem NORDEN – The Nordic Arts Festival auf Tournee in Schleswig-Holstein und Hamburg. Als Vorgeschmack auf das Open-Air-Festival, das vom 27.08 bis 13.09.2019 auf den Königswiesen in Schleswig stattfindet, werden NORMA von der nordfriesischen Insel Föhr und der Neustädter Sven Amtsberg in den Filialen der Buchhandlungen Liesegang (Schleswig, Husum, Kiel, Rendsburg, Eckernförde) und Christiansen (Hamburg), sowie dem Kulturhaus NORDER 147 in Flensburg ihr Können zum Besten geben. NORDEN bestätigt die Musikerin und den Autoren ebenfalls für das Festival im Spätsommer.

Bild: Maike Hogrefe / Norma Schulz

Homepage: [www.norden-festival.com/de.html](http://www.norden-festival.com/de.html)

Das im wahrsten Sinne des Wortes prächtige Konzert-Highlight bringt zwei Meisterwerke der klassischen Barockmusik und einen der wichtigsten Vertreter der Wiener Klassik zusammen: Antonio Vivaldis unvergängliche „Die Vier Jahreszeiten“, Georg Friedrich Händels begeisternde „Wassermusik“ und Joseph Haydns „Abschiedssinfonie“. Die drei Werke wurden sorgfältig ausgewählt und zusammengestellt, so dass sie eine sinnvolle Kombination und ansprechende Einheit für einen stilvoll abgerundeten musikalischen Abend bieten. Viele namhafte Komponisten, darunter auch Joseph Haydn, haben sich den Vier Jahreszeiten gewidmet; die genialste musikalische Umsetzung stammt jedoch von Antonio Vivaldi. In den weltweit bekannten „Die Vier Jahreszeiten“ hat der Komponist, selbst ein meisterhafter Geiger, vier Violinkonzerte miteinander verbunden: Jedes Konzert beschreibt eine Jahreszeit. Vor allem werden Naturerscheinungen imitiert: Im Frühling erfreut man sich an dem fröhlichen Mit- und Durcheinander der verschiedenen Vogelstimmen und individuell zwitschernden Vogelarten. Im Sommer spürt man die schwere Hitze und das sehnsüchtige Warten auf etwas Abkühlung; und da hört man auch schon ein heftiges Gewitter. Kaum ist es abgezogen, summen wieder die Bienen und Mückenschwärme, und auch Vogelstimmen, wie Kuckuck, Taube, Distelfink, sind wieder zu hören. Ein Trinklied und Jagdmotive beschreiben den Herbst. Wind, Regen, auch Schneefall, und als Gegenpol das willkommene Aufwärmen am Kamin – und dann, zum Schluss, ein sich an der Jahreszeit erfreuender Eisläufer machen die Gegensätze des Winters deutlich: das behagliche Leben im Haus und das raue Klima draußen in der Natur. Um die Entstehung von Georg Friedrich Händels „Wassermusik“ ranken sich verschiedene Anekdoten: So soll der Komponist von Hannover nach London übergesiedelt sein und mit der Begleitmusik für eine königliche Lustfahrt auf der Themse seinen „Einstand“ bei seinem neuen Herrn, König Georg I., gegeben haben. Dies ist jedoch nur für die zweite der drei Suiten dokumentarisch belegt. Auf jeden Fall war Seine Königliche Hoheit so begeistert, dass er die „Wassermusik“ und einzelne Stücke daraus mehrmals wiederholen ließ. Joseph Haydns „Abschiedssinfonie“ (Sinfonie Nr. 45) entstand während seiner Anstellung als Kapellmeister beim Fürsten Nikolaus I. Esterházy in Ungarn. Da die Musiker während der Spielzeit im Schloss des Fürsten, bis auf wenige Ausnahmen, ohne Kontakt zu ihren Familien arbeiten mussten, sehnten sie den Urlaub herbei. Sie baten Haydn, sich beim Fürsten für sie einzusetzen. Eine Anekdote berichtet, dass Haydn in seinem unverwüstlichen und doch subtilen Humor dieses Anliegen daraufhin in seine „Abschiedssinfonie“ einbrachte: Die Musik wurde zunehmend schleppender, schwerfälliger und müder, und die Musiker verließen – einer nach

dem anderen – die Bühne. Der Fürst soll damit auf den längst fälligen Urlaub für die Musiker aufmerksam gemacht worden sein. Das Ensemble der Tschechischen Kammerphilharmonie Prag gilt heute als eines der besten neuen Ensembles in der Tschechischen Republik. Es hat sich international einen hochgeschätzten Namen erspielt. Von Beginn an arbeitet es mit verschiedenen namhaften Dirigenten zusammen. Bereits dreimal wurde der Tschechischen Kammerphilharmonie Prag die „Goldene Schallplatte“ (1) verliehen. Durch seine vielen Gastspiele – mit den verschiedensten Inszenierungen – in Deutschland, der Schweiz, Österreich und den Benelux-Ländern – hat sich dieses Orchester einen großen Freundeskreis erworben, besonders auch durch seine „Highlight-Programme“.

Eintritt: EUR 32,--  
Vorverkauf: an allen örtlich bekannten Vorverkaufsstellen

**14.02.2020 (Fr)**  
14:30 bis 17:30 Uhr

**Papierworkshop "Zauberhafte Verpackungen"**

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

Lassen Sie sich in diesem Workshop für ganz besondere Verpackungen begeistern, die für sich genommen schon ein Geschenk sind: Eine "Schatztruhe" aus Papier löst gewiss ebenso viel Freude aus wie die zauberhafte 8-Eck-Schachtel in Origami-Technik oder eine pfiffige Umhüllung für Selbstgebackenes. Holen Sie sich in diesem Workshop die schönsten Anregungen.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 20,-- (inklusive Material)



14.02.2020 (Fr)  
20:00 Uhr

### The Spirit of Woodstock

24340 Eckernförde

Am Exer 1  
Stadthalle

Die neu kreierte Tribute Show THE SPIRIT OF WOODSTOCK feiert eines der erinnerungswürdigsten Ereignisse der Musikgeschichte, das 2019 ganze 50 Jahre jung wird – und dessen Lebensgefühl bis heute überdauert hat. Reset Production, bekannt als einer der wenigen deutschen Family Entertainment - Veranstalter, der erfolgreich komplette Showkonzepte aus einer Hand anbietet, schickt mit THE SPIRIT OF WOODSTOCK pünktlich zum Jubiläum des weltbekannten Rock-Happenings eine ebenso nostalgische wie aktuelle Musik-Revue auf Deutschland-Tournee. Denn was im August 1969 Hunderttausende von Musikfans auf ein freies Feld im kleinen Städtchen Bethel im US-Staat New York lockte, einige Kilometer vom namensgebenden Woodstock entfernt, fasziniert auch Jahrzehnte später mehrere Generationen: Mit Künstlern wie Jimi Hendrix, Janis Joplin, Santana, The Who, Joe Cocker, Joan Baez, Creedence Clearwater Revival, Crosby, Stills, Nash & Young u.v.a. traten einige bekannte Stars der damaligen Szene auf - aber auch zahlreiche Newcomer, für die das Woodstock Festival den Start in eine große Karriere bedeutete. Gerade weil einige schon etablierte Künstler den unerfahrenen Veranstaltern nicht trauten, bekamen neue Musiker die Chance, sich einem riesigen Publikum zu zeigen, das drei Tage lang im Regen und bei Sonne, im Schlammchaos und bei dem ein oder anderen dicken Joint sich selbst und die Musik feierte. Die Songs von damals sind bis heute lebendig - und mit ihnen dieses ganz besondere Hippie-Lebensgefühl, das die Show THE SPIRIT OF WOODSTOCK auf mitreißende Weise einfängt. Eine international besetzte Liveband und erstklassig ausgebildete Sängerinnen und Sänger sorgen im authentischen 60er-Sound für Festival-Atmosphäre – und als Gast-Star tritt Michael Holderbusch als Joe Cocker auf, der u.a. in der RTL-Show „Das Supertalent“ Glanzpunkte setzte. Detailliert auf die Musik abgestimmte Videos und Visuals versetzen die Zuschauer zurück in eine Zeit, in der die ganze Welt unter dem Motto „make love, not war“ im Aufbruch war. Dazu laden die Moderationen und Erzählungen zwischen den Songs zu einer emotionalen Zeitreise ein und lassen den kreativen Geist des „Summer of '69“ lebendig werden. Reset Production bietet mit THE SPIRIT OF WOODSTOCK eine stimmungsvolle Show an, die nicht nur diejenigen begeistern dürfte, die ohnehin schon Fans der „Blumenkinder“ und ihrer Musik sind - sondern auch alle, die den Sound der Flower Power - Generation neu für sich entdecken wollen. Ab Oktober 2019 ist die Jubiläumsshow zum 50. Geburtstag des legendären Festivals erstmals in Deutschland auf Tour!

Eintritt: EUR 42,90 Kinder von 7-12 Jahren erhalten 10,00 Euro Ermäßigung je Ticket, Gruppen ab zehn Personen erhalten 5,00 Euro

Ermäßigung je Ticket, freier Eintritt für die Begle  
Vorverkauf: an allen bekannten VVK-Stellen  
sowie unter 0365/5481830 und  
www.spiritofwoodstock.de

**15.02.2020 (Sa)**  
09:00 bis 10:30 Uhr

**Nordic Walking - Schnuppertermin**  
Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin  
erfahren Sie etwas über die zahlreichen  
Wirkungen dieses überaus gesunden  
Ausdauersports und können nach einer  
Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking  
auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke  
werden zur Verfügung gestellt.

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 10,--

**15.02.2020 (Sa)**  
18:30 bis 20:30 Uhr

**Winterliche Fackelwanderung durch den  
Hüttener Forst**  
Lassen Sie sich verzaubern von der ganz  
eigenen Stimmung einer Fackelwanderung im  
Hüttener Forst, in dem wir auch eine Waldkirche  
besuchen. Die Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer führt Sie auf einem  
Rundweg sicher durch die Dunkelheit, erzählt  
Interessantes über den Wald und entzündet für  
Sie am Ende ein kleines Abschlussfeuer.

**24358 Hütten**  
Parkplatz vor der Försterei

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder in Begleitung der  
Eltern EUR 5,--)

**16.02.2020 (So)**  
09:00 Uhr

**Antik-, Kunst- und Kitschmarkt**  
P.A.M. hat vor mehr als 26 Jahren den  
Eckernförder Antikmarkt in der Eckernförder  
Stadthalle ins Leben gerufen. Die angenehm  
ruhige Atmosphäre dieser Veranstaltung ist  
schon längst kein Geheimnis mehr. Seit Januar  
2018 heißt der Antikmarkt nun Antik-, Kunst-  
und Kitschmarkt. Der Name spiegelt das  
vielfältige Angebot wider. In den Monaten  
Januar bis März und Oktober bis Dezember  
kommen Händler und Besucher nicht nur aus  
Schleswig-Holstein zu dieser Veranstaltung.

**24340 Eckernförde**  
Am Exer 1  
Stadthalle

Eintritt: EUR 2,--

**17.02.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: pilatesundyoga@t-online.de  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**19.02.2020 (Mi)**  
20:00 Uhr

### **Emmi & Willnowsky**

Wenn Emmi & Willnowsky ins Theater laden, wird der schönste gelebte Rosenkrieg schillernde Blüten treiben.

Deutschlands beliebtestes Comedypaar schmeißt sich dafür in seine schickste Schale und entfacht ein einzigartiges Feuerwerk an Lachsalven auf dem Schlachtfeld ihrer Ehe. Denn seit über 20 Jahren zelebrieren Emmi & Willnowsky die monströseste Hassliebe seit Paul McCartney und Heather Mills. Selbstverständlich servieren Ihnen Emmi & Willnowsky auch in diesem Jahr wieder ein rasantes Potpourri der dämlichsten Gags und Witze aus Europa und Übersee. Ein Fest für die ganze Familie – vorausgesetzt, Oma kriegt nichts mehr mit und Mami und Papi können ihren Kindern die Pointen auch erklären. Genießen Sie Music-Comedy at it's best! Genießen Sie Emmi & Willnowsky!

Eintritt: EUR 32,95  
Vorverkauf: an allen bekannten  
Vorverkaufsstellen, [www.spassimnorden.de](http://www.spassimnorden.de)

**24340 Eckernförde**  
Am Exer 1  
Stadthalle

**21.02.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung vom Bistensee in die Duvenstedter Berge**

**24791 Alt Duvenstedt**  
Keramik-Café am Bistensee

Bei dieser sehr abwechslungsreichen Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch die Duvenstedter Berge entdecken Sie die geologischen Besonderheiten und verborgenen Schönheiten der Region, die ebenso wie die Hüttener Berge durch die letzte Eiszeit entstanden sind. Von einem höher gelegenen Rastplatz schauen Sie über das "blaue Juwel" des Naturparks, den Bistensee, hinüber zur Aschbergregion und mit etwas Glück laufen uns unterwegs auch die in den Duvenstedter Bergen lebenden Sikahirsche über den Weg. Leckeren selbstgebackenen Kuchen können Sie anschließend im "Keramik-Café" genießen, dem auch eine Töpferei angeschlossen ist.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,- (Kinder und Jugendliche frei)

**21.02.2020 (Fr)**  
19:00 Uhr

**Sand Malerei Show: Alice im Wunderland**

**24340 Eckernförde**  
Am Exer 1  
Stadthalle

Suzann Sand präsentiert ihre Sand-Show "Alice im Wunderland". Diese Kunstart ist durch eine Fernseheshow berühmt geworden. Die Künstlerin erzählt die Geschichte von Alice mit Sand auf einem leuchtenden Glastisch: Verschiedene animierte Szenenbilder werden mit Musik und einer Erzählstimme untermalt und interaktiv auf einer projizierten Leinwand dargestellt. Tauchen Sie ein in die Wunderwelt von Alice und lassen Sie sich verzaubern.

Homepage: [www.eventim.de](http://www.eventim.de)  
Eintritt: EUR 10,- bis EUR 35,-  
Vorverkauf: [www.eventim.de](http://www.eventim.de)

**22.02.2020 (Sa)**  
18:30 bis 20:30 Uhr

**Winterliche Fackelwanderung durch den Brekendorfer Forst**

**24811 Brekendorf**  
Parkplatz "Försterei"

Lassen Sie sich verzaubern von der ganz eigenen Stimmung einer Fackelwanderung durch dieses größte Waldstück im Naturpark Hüttener Berge. Die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer führt Sie auf einem Rundweg sicher durch die Dunkelheit, und Sie erfahren Interessantes über die Geschichte dieses artenreichen Waldes und über seine Bewohner. Gerne können Sie auch einen Wunschtermin vereinbaren oder einen Gutschein als besonderes Geschenk erhalten.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,- (Kinder in Begleitung Erwachsener: EUR 5,-)

**24.02.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**28.02.2020 (Fr)**  
20:00 Uhr

### **Benefizkonzert: Robert Kreis**

Benefizkonzert zu Gunsten der Kinderaugenkrebsstiftung

**24340 Eckernförde**  
Am Exer 1  
Stadthalle

Wer den Kabarettisten und Entertainer Robert Kreis erlebt, wird feststellen, wie zeitlos und aktuell seine von ihm so geliebte Epoche geblieben ist: die 20er Jahre mit ihrer einzigartigen Form der leichten Unterhaltung. Robert Kreis lässt diese Zeit wieder aufleben und fegt mit seiner schwungvollen Ein-Mann-Show am Flügel mühelos den Staub von den Tasten. In den Texten, Couplets und rasanten Wortspielereien zeigen sich die 20er von ihrer frischsten, frechsten und frivolsten Seite. Stets kritisch und parodierend gelingt es ihm auf raffinierte Weise, aktuelle Beobachtungen aus unserer Zeit mit einzuspinnen in die kabaretteske Welt von damals. Elegant und mit unnachahmlicher Mimik "kreiselt" er lustvoll durch ein Programm voller Highlights - von ruhigen Tönen bis zu tosendem Lachen - Lassen Sie sich begeistern durch ein Theaterereignis voller Humor und Heiterkeit. Oft kopiert - doch nie erreicht! Die HIGHLIGHTS von Robert Kreis - eine runde Sache.

Eintritt: EUR 25,--  
Vorverkauf: EZ-Ticketcenter, Buchhandlung am Gänsemarkt, Liesegang in Eckernförde.

**29.02.2020 (Sa)**  
09:00 bis 10:30 Uhr

**Nordic Walking - Schnuppertermin**

Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin erfahren Sie etwas über die zahlreichen Wirkungen dieses überaus gesunden Ausdauersports und können nach einer Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 10,--

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

**29.02.2020 (Sa)**  
19:00 bis 21:00 Uhr

**Winterliche Fackelwanderung durch den  
Schleswiger Tiergarten**

Lassen Sie sich verzaubern von der ganz eigenen Stimmung einer Fackelwanderung im Naturpark Schlei! Die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer begleitet Sie auf einem Rundweg sicher durch die Dunkelheit, führt Sie an einen sagenumwobenen Ort und erzählt Spannendes über den Wald.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder in Begleitung  
Erwachsener: EUR 5,--)

**24837 Schleswig**  
Parkplatz "Stampfmühle"

**01.03.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Eckernförder Fischmarkt**

Einmal im Monat ist in Eckernförde  
"Fischmarktsonntag":

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

**02.03.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**06.03.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

### **Wanderung: Waldwildnis und verträumtes Moor**

Bei dieser Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch eines der schönsten naturbelassenen Gebiete im nördlichen Schleswig-Holstein erleben wir hautnah, wie aus einem früheren Nutzwald ein "Urwald von morgen" entsteht. Im Naturwald Stodthagen und dem benachbarten Naturschutzgebiet des Kaltenhofer Moores entwickelt sich nicht nur eine beeindruckende Wald-, Moor-, und Sumpflandschaft, sondern auch seltene Tiere wie etwa Schwarzspecht und Kranich erobern sich diesen einzigartigen Lebensraum zurück. Auf den unmittelbar angrenzenden "Wilden Weiden", auf denen ganzjährig Galloways und Exmoorponys grasen, ist es der Stiftung Naturschutz gelungen, auch für die Rotbauchunke wieder ein neues Refugium zu schaffen.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**24244 Felm**  
Wanderparkplatz  
Stodthagener Weg

**07.03.2020 (Sa)**  
19:00 bis 21:00 Uhr

**Winterliche Fackelwanderung durch den Brekendorfer Forst**

**24811 Brekendorf**  
Parkplatz "Försterei"

Lassen Sie sich verzaubern von der ganz eigenen Stimmung einer Fackelwanderung durch dieses größte Waldstück im Naturpark Hüttener Berge. Die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer führt Sie auf einem Rundweg sicher durch die Dunkelheit, und Sie erfahren Interessantes über die Geschichte dieses artenreichen Waldes und über seine Bewohner. Gerne können Sie auch einen Wunschtermin vereinbaren oder einen Gutschein als besonderes Geschenk erhalten.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder in Begleitung  
Erwachsener: EUR 5,--)

**09.03.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Faszientraining?**

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--



**11.03.2020 (Mi)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Schleiromantik pur!**

Bei dieser Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer können Sie den romantischsten Uferabschnitt des 40 km langen Ostseefjords Schlei entdecken. Ursprüngliche Natur mit ganz besonderen Pflanzen, steile Ufer, lichter Buchenhochwald, kleine Bäche und wunderschöne Ausblicke - all das erwartet Sie bei dieser entspannenden Rundwanderung.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**24354 Büstorf**  
Parkplatz Büstorf

**13.03.2020 (Fr)**  
14:30 bis 17:30 Uhr

**Papierworkshop**

Haben Sie Lust, in gemütlicher Atmosphäre Schönes und Nützliches aus Papier herzustellen? Egal ob Sie neugierig auf die japanische Faltechnik "Origami" sind, ein hübsches Samentütchen, ein zartes Windlicht aus Pergament, ein Kästchen aus Papier für Dies und Das oder einmalig schöne Briefumschläge herstellen möchten - holen Sie sich in diesem Workshop die schönsten Anregungen.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 20,-- inkl. Material

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

**14.03.2020 (Sa)**  
09:00 bis 10:30 Uhr

**Nordic Walking - Schnuppertermin**

Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin erfahren Sie etwas über die zahlreichen Wirkungen dieses überaus gesunden Ausdauersports und können nach einer Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 10,--

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

**16.03.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**20.03.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Überraschende Vielfalt in den Fröruper Bergen**

**24988 Frörup**  
Frörup

Ein wunderschönes Wandergebiet lädt zum Staunen ein: Buchenwälder auf hügeligem Grund, ein stiller Seerosensee, das verträumte Butschimoor, in dem rundblättriger Sonnentau wächst - lassen Sie sich von der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer auf einem besonders abwechslungsreichen Weg durch dieses besondere Naturschutzgebiet führen.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**23.03.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**25.03.2020 (Mi)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

### **Wildnis im unbekanntem Idstedter Forst**

Folgen Sie der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer auf einem interessanten Rundweg durch diesen einzigartigen Forst, in dem es neben einer Räuberhöhle auch malerische Teiche gibt. Wir besuchen außerdem einen kleinen Naturwaldbereich, in dem wir uns an den vielen alten Totholzbuchen das Wirken des Zunderschwammes ansehen werden und einen Eindruck davon gewinnen können, wie sich ein früher bewirtschafteter Wald wieder in einen "wildem" Wald entwickelt.

**24879 Idstedt**  
Parkplatz Idstedtwege

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**27.03.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

### **Die Knicklandschaft in der Aschbergregion**

Bei dieser abwechslungsreichen Wanderung durch die typische Endmoränenlandschaft der Hüttener Berge umrunden Sie gemeinsam mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer nicht nur den 98 m hohen Aschberg, sondern durchwandern auch das malerische Schoothorster Tal, streifen den Brekendorfer Forst und erfahren Interessantes über die von zahlreichen Knicks geprägte Landschaft.

**24358 Ascheffel**  
Parkplatz "Waldlehrpfad" an der Kreisstraße zwischen Eckernförde und Owschlag

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04353 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**27.03.2020 (Fr)**  
20:00 Uhr

### **Mikrophonie**

... In der Mikrophonie I versetzen Spieler ein großes Tamtam mit verschiedensten Materialien in Schwingung; zwei Spieler bewegen Mikrophone mit der Hand über die Tamtamfläche; eine dritte Gruppe von Spielern transformiert mit elektronischen Filtern und Reglern die aufgenommenen Schwingungen, die gleichzeitig zum Originalklang des Tamtams über Lautsprecher wiedergegeben werden. Die Aufteilung des musikalischen Prozesses in drei selbständige Bereiche (Schallerzeugung, Schallaufnahme, Schalltransformation) macht es möglich, alle Erfahrungen der instrumentalen Praxis mit denen der elektronischen Klangtechnik kontinuierlich zu verbinden. Dadurch können beliebige Klangquellen (traditionelle Instrumente, Schallereignisse irgendwelcher Natur) in eine nach Kohärenz strebende Klangkomposition integriert werden, und der Dualismus zwischen Instrumentaltechnik und elektronischer Musik verschwindet. Der Titel Mikrophonie weist ferner darauf hin, dass normalerweise unhörbare Schwingungen (eines Tamtams) durch einen aktiven Prozess des Abhorchens hörbar gemacht werden (dem Abhören eines Körpers durch den Arzt vergleichbar); das Mikrophon wird, entgegen seiner bisherigen passiven Funktion möglichst getreuer Wiedergabe, aktiv als Musikinstrument verwendet. Die Vorgänge der Klangverarbeitung und Tonband-Montage, die sich bisher ausschließlich während langwieriger Arbeitsprozesse im Studio ereigneten, werden in Mikrophonie I praktisch in der Zeit Null, also gleichzeitig mit der Klangerzeugung, durchgeführt und das Resultat sofort hörbar gemacht...

**24340 Eckernförde**  
St. Nicolai-Kirche

**28.03.2020 (Sa)**  
09:00 bis 10:30 Uhr

### **Nordic Walking - Schnuppertermin**

Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin erfahren Sie etwas über die zahlreichen Wirkungen dieses überaus gesunden Ausdauersports und können nach einer Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 10,--

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

**28.03.2020 (Sa)**  
17:00 bis 19:30 Uhr

**Exkursion zu den Kranichen im  
Duvenstedter Moor**

**24791 Alt Duvenstedt**

Erleben Sie bei dieser Abendwanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer die Schönheit und die Besonderheiten des Duvenstedter Moores, in dem seit einiger Zeit auch Kraniche leben. Wir halten Ausschau nach diesen scheuen Tieren (Ferngläser mitbringen) und hören Interessantes über ihre Lebensweise.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder & Jugendliche frei)

**03.04.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Auf den Spuren der Wikinger**

**24866 Haddeby**  
ODINs Haddeby

Begleiten Sie bei dieser Wanderung die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer um das Haddebyer Noor, an dem vor 900 Jahren Haithabu, die bedeutendste Wikingersiedlung Nordeuropas, lag, die heute zum Weltkulturerbe gehört. Wir schauen nicht nur bei den Robustrindern vorbei, die auf den Wiesen um die nachgebauten Siedlungshäuser weiden, sondern genießen oben vom Befestigungswall aus der Wikingerzeit auch wunderschöne Ausblicke über das Noor. Unterwegs hören wir Interessantes aus dem Leben der "Nordmänner" und ihrer Frauen.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**05.04.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Eckernförder Fischmarkt**

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

Einmal im Monat ist in Eckernförde  
"Fischmarktsonntag":

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**10.04.2020 (Fr)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung: Waldwildnis und verträumtes Moor**

**24244 Felm**  
Wanderparkplatz  
Stodthagener Weg

Bei dieser Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch eines der schönsten naturbelassenen Gebiete im nördlichen Schleswig-Holstein erleben wir hautnah, wie aus einem früheren Nutzwald ein "Urwald von morgen" entsteht. Im Naturwald Stodthagen und dem benachbarten Naturschutzgebiet des Kaltenhofer Moores entwickelt sich nicht nur eine beeindruckende Wald-, Moor-, und Sumpflandschaft, sondern auch seltene Tiere wie etwa Schwarzspecht und Kranich erobern sich diesen einzigartigen Lebensraum zurück. Auf den unmittelbar angrenzenden "Wilden Weiden", auf denen ganzjährig Galloways und Exmoorponys grasen, ist es der Stiftung Naturschutz gelungen, auch für die Rotbauchunke wieder ein neues Refugium zu schaffen.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder und Jugendliche frei)

**11.04.2020 (Sa)**  
09:00 bis 10:30 Uhr

**Nordic Walking - Schnuppertermin**

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin erfahren Sie etwas über die zahlreichen Wirkungen dieses überaus gesunden Ausdauersports und können nach einer Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 10,--

**11.04.2020 (Sa)**  
14:00 bis 16:30 Uhr

**Wanderung vom Bistensee in die Duvenstedter Berge**

**24791 Alt Duvenstedt**  
Keramik-Café am Bistensee

Bei dieser sehr abwechslungsreichen Wanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer durch die Duvenstedter Berge entdecken Sie die geologischen Besonderheiten und verborgenen Schönheiten der Region, die ebenso wie die Hüttener Berge durch die letzte Eiszeit entstanden sind. Von einem höher gelegenen Rastplatz schauen Sie über das "blaue Juwel" des Naturparks, den Bistensee, hinüber zur Aschbergregion und mit etwas Glück laufen uns unterwegs auch die in den Duvenstedter Bergen lebenden Sikahirsche über den Weg. Leckeren selbstgebackenen Kuchen können Sie anschließend im "Keramik-Café" genießen, dem auch eine Töpferei angeschlossen ist.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,- (Kinder und Jugendliche frei)

**13.04.2020 (Mo)**  
10:00 bis 15:00 Uhr

**Eckernförder Drachenfest**

**24340 Eckernförde**  
Preußerstr. 3  
Strandabschnitt an der  
DLRG-Hauptwache

Am Ostermontag begrüßt Eckernförde in Zusammenarbeit mit den Drachenfreunden Stieg Op alle Drachenbegeisterten am Strand in Eckernförde zum Drachenfest. Während der Drachenverein (je nach Wetterlage) eine Vielzahl an bunten und einzigartigen Drachen steigen lassen wird, wirft die Drachenfähre ca. alle halbe Stunde Schokoladen-Ostereier zum Suchen und Sammeln ab. Zwischen 11:00 und 14:00 Uhr findet auf dem gegenüberliegenden Ostseegolfplatz die alljährliche Ostereiersuche statt. Ein buntes Spektakel für Groß und Klein, bei dem jeder gerne auch seinen eigenen Drachen mitbringen und steigen lassen kann.

Veranstalter: Eckernförde Touristik & Marketing GmbH  
Homepage: [www.ostseebad-eckernfoerde.de](http://www.ostseebad-eckernfoerde.de)  
E-Mail: [veranstaltungen@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:veranstaltungen@ostseebad-eckernfoerde.de)  
Telefon: 04351 71790  
Eintritt: kostenlos

<p><b>13.04.2020 (Mo)</b> 17:00 bis 19:30 Uhr</p>	<p><b>Exkursion zu den Kranichen im Duvenstedter Moor</b> Erleben Sie bei dieser Abendwanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer die Schönheit und die Besonderheiten des Duvenstedter Moores, in dem seit einiger Zeit auch Kraniche leben. Wir halten Ausschau nach diesen scheuen Tieren (Ferngläser mitbringen) und hören Interessantes über ihre Lebensweise.</p> <p>Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer Homepage: <a href="http://www.goldhamer.de">www.goldhamer.de</a> E-Mail: <a href="mailto:goldhamer@t-online.de">goldhamer@t-online.de</a> Telefon: 04354 9969322 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 15,-- (Kinder &amp; Jugendliche frei)</p>	<p><b>24791 Alt Duvenstedt</b></p>
<p><b>15.04.2020 (Mi)</b> 19:00 bis 20:30 Uhr</p>	<p><b>Nordic Walking-Kurs - 1. Termin</b> Bei diesem Kurs, der über sechs 90minütige Termine läuft, erlernen Sie eine effektive NW-Technik auf landschaftlich besonders schönen Strecken mit unterschiedlicher Bodenbeschaffenheit. Der anspruchsvolle Unterricht wird durch Mobilisations- sowie Dehn- und Kräftigungsübungen abgerundet. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.</p> <p>Veranstalter: Nordic Walking-Trainerin Christine Goldhamer Homepage: <a href="http://www.goldhamer.de">www.goldhamer.de</a> E-Mail: <a href="mailto:goldhamer@t-online.de">goldhamer@t-online.de</a> Telefon: 04354 9969322 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 70,-- inkl. Material (Kurs: 6x 90 Minuten)</p>	<p><b>24357 Fleckeby</b> Appeljord 8</p>
<p><b>17.04.2020 (Fr)</b> 14:30 bis 17:30 Uhr</p>	<p><b>Workshop "Frühlingsfrische Papierideen"</b> Alles was dazu dient, Lust auf den Frühling zu machen, hat in diesem Workshop Platz. Egal ob Sie sich in kleine Schachteln verlieben, ein frühlingshaftes Fensterbild oder eine hübsche Tischdekoration herstellen möchten, eine Idee zum netten Verpacken kleiner Mitbringsel suchen – lassen Sie sich von den besonderen Kostbarkeiten aus Papier inspirieren und probieren Sie aus, was Ihnen gefällt.</p> <p>Veranstalter: Christine Goldhamer Homepage: <a href="http://www.goldhamer.de">www.goldhamer.de</a> E-Mail: <a href="mailto:goldhamer@t-online.de">goldhamer@t-online.de</a> Telefon: 04354 9969322 Anmeldung: erforderlich Eintritt: EUR 20,-- inklusive Material</p>	<p><b>24357 Fleckeby</b> Appeljord 8</p>



**20.04.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**25.04.2020 (Sa)**  
09:00 bis 10:30 Uhr

**Nordic Walking - Schnuppertermin**

Bei diesem 90minütigen Schnuppertermin erfahren Sie etwas über die zahlreichen Wirkungen dieses überaus gesunden Ausdauersports und können nach einer Kurzeinführung in die Technik Nordic Walking auch einmal ausprobieren. Trainingsstöcke werden zur Verfügung gestellt.

**24357 Fleckeby**  
Appeljord 8

Veranstalter: Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 10,--

**27.04.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**30.04.2020 (Do)**  
17:00 bis 19:30 Uhr

### **Exkursion zu den Kranichen im Duvenstedter Moor**

**24791 Alt Duvenstedt**

Erleben Sie bei dieser Abendwanderung mit der Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer die Schönheit und die Besonderheiten des Duvenstedter Moores, in dem seit einiger Zeit auch Kraniche leben. Wir halten Ausschau nach diesen scheuen Tieren (Ferngläser mitbringen) und hören Interessantes über ihre Lebensweise.

Veranstalter: Natur- und Landschaftsführerin  
Christine Goldhamer  
Homepage: [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de)  
E-Mail: [goldhamer@t-online.de](mailto:goldhamer@t-online.de)  
Telefon: 04354 9969322  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 15,-- (Kinder & Jugendliche frei)

**03.05.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

### **Eckernförder Fischmarkt**

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

Einmal im Monat ist in Eckernförde "Fischmarktsonntag":

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**04.05.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**09.05.2020 (Sa)**  
10:00 bis 13:00 Uhr

**Wilhelm Lehmann-Tage 2020**

Jahrestagung der Wilhelm Lehmann-Gesellschaft e.V.  
Mitgliederversammlung am 8. Mai, 17.00 Uhr  
Lesung des Preisträgers/der Preisträgerin am 8. Mai, 19 Uhr  
Feierliche Preisverleihung am 9. Mai, 10.00 Uhr

**24340 Eckernförde**  
Rathausmarkt 4-6  
Ratssaal der Stadt  
Eckernförde

Veranstalter: Wilhelm Lehmann-Gesellschaft  
Homepage: [www.wilhelm-lehmann-gesellschaft-eckernfoerde.de/](http://www.wilhelm-lehmann-gesellschaft-eckernfoerde.de/)  
Eintritt: kostenlos

**11.05.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**18.05.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**25.05.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**29.05.2020 (Fr)**  
09:00 bis 16:00 Uhr

### **UNICEF Flohmarkt**

Der beliebte UNICEF Flohmarkt findet seit vielen Jahren immer am Freitag vor den Sprottentagen auf dem Rathausmarkt in Eckernförde statt.

Die Standmiete beträgt 5.00 Euro pro laufenden Meter und geht an aktuelle Notprogramme von UNICEF.

Seien Sie herzlich willkommen und genießen Sie die familiäre Atmosphäre.

Homepage: [www.facebook.com/unicfeckernfoerde](http://www.facebook.com/unicfeckernfoerde)  
E-Mail: [ingrid.miertsch@gmx.de](mailto:ingrid.miertsch@gmx.de)  
Telefon: 04351/42168  
Eintritt: kostenlos 5 € Standgebühr/Meter  
Vorverkauf: [ingrid.miertsch@gmx.de](mailto:ingrid.miertsch@gmx.de)

**24340 Eckernförde**  
Rathausmarkt Eckernförde

**29.05.2020 (Fr)**  
11:00 bis 23:00 Uhr

**Sprottentage**

Über das Pfingstwochenende vom 29.06.2020 bis zum 01.07.2020 dreht sich im Eckernförder Innenhafen alles um die Kieler Sprotte, denn die kommt ursprünglich aus Eckernförde. Warum sie dann Kieler und nicht Eckernförder Sprotte heißt? Weil sie aus Eckernförde nach Kiel transportiert worden ist und dort ihren ersten großen Versandstempel bekommen hat, so wurden aus der Eckernförder Sprotte Kieler Sprotten.

Anlässlich unserer Sprotten wird es ein buntes Fest geben rund um die Themen Fischer und Fischerei am Hafen mit viel Programm.

Veranstalter: Eckernförder Touristik und Marketing GmbH

Homepage: [www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html](http://www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html)

E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)

Telefon: 04351 71790

Eintritt: kostenlos

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

**30.05.2020 (Sa)**  
11:00 bis 23:00 Uhr

**Sprottentage**

Über das Pfingstwochenende vom 29.06.2020 bis zum 01.07.2020 dreht sich im Eckernförder Innenhafen alles um die Kieler Sprotte, denn die kommt ursprünglich aus Eckernförde. Warum sie dann Kieler und nicht Eckernförder Sprotte heißt? Weil sie aus Eckernförde nach Kiel transportiert worden ist und dort ihren ersten großen Versandstempel bekommen hat, so wurden aus der Eckernförder Sprotte Kieler Sprotten.

Anlässlich unserer Sprotten wird es ein buntes Fest geben rund um die Themen Fischer und Fischerei am Hafen mit viel Programm.

Veranstalter: Eckernförder Touristik und Marketing GmbH

Homepage: [www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html](http://www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html)

E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)

Telefon: 04351 71790

Eintritt: kostenlos

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

**31.05.2020 (So)**  
11:00 bis 23:00 Uhr

**Sprottentage**

Über das Pfingstwochenende vom 29.06.2020 bis zum 01.07.2020 dreht sich im Eckernförder Innenhafen alles um die Kieler Sprotte, denn die kommt ursprünglich aus Eckernförde. Warum sie dann Kieler und nicht Eckernförder Sprotte heißt? Weil sie aus Eckernförde nach Kiel transportiert worden ist und dort ihren ersten großen Versandstempel bekommen hat, so wurden aus der Eckernförder Sprotte Kieler Sprotten.

Anlässlich unserer Sprotten wird es ein buntes Fest geben rund um die Themen Fischer und Fischerei am Hafen mit viel Programm.

Veranstalter: Eckernförder Touristik und Marketing GmbH

Homepage: [www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html](http://www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html)

E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)

Telefon: 04351 71790

Eintritt: kostenlos

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

**01.06.2020 (Mo)**  
11:00 bis 19:00 Uhr

**Sprottentage**

Über das Pfingstwochenende vom 29.06.2020 bis zum 01.07.2020 dreht sich im Eckernförder Innenhafen alles um die Kieler Sprotte, denn die kommt ursprünglich aus Eckernförde. Warum sie dann Kieler und nicht Eckernförder Sprotte heißt? Weil sie aus Eckernförde nach Kiel transportiert worden ist und dort ihren ersten großen Versandstempel bekommen hat, so wurden aus der Eckernförder Sprotte Kieler Sprotten.

Anlässlich unserer Sprotten wird es ein buntes Fest geben rund um die Themen Fischer und Fischerei am Hafen mit viel Programm.

Veranstalter: Eckernförder Touristik und Marketing GmbH

Homepage: [www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html](http://www.ostseebad-eckernfoerde.de/sprottentage.html)

E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)

Telefon: 04351 71790

Eintritt: kostenlos

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

**01.06.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**07.06.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Eckernförder Fischmarkt**

Einmal im Monat ist in Eckernförde "Fischmarktsonntag":

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484



**08.06.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**15.06.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**19.06.2020 (Fr)**  
11:00 bis 23:00 Uhr

**Aalregatta**

**24340 Eckernförde**  
Hafen

Im Rahmen der Aalregatta segeln mehr als 200 Yachten von Kiel nach Eckernförde und zurück. Dieses Jahr wieder als Auftaktregatta zur Kieler Woche. Begleitet wird die älteste Regatta auf der Ostsee von einem interessanten und spaßigen Landprogramm für Segler und Besucher am Eckernförder Hafen rund um das neue Appartementhaus an der Hafenspitze. Ab 11:00 Uhr am Freitagvormittag bis Sonntagabend 19 Uhr findet das Landprogramm auf der Festmeile am Hafen mit bunten Buden, Live-Musik und zahlreichen Angeboten auch für die Kleinen statt.

Veranstalter: Eckernförde Touristik & Marketing GmbH  
Homepage: [www.aalregatta.de](http://www.aalregatta.de)  
E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)  
Telefon: 04351 71790  
Eintritt: kostenlos

**20.06.2020 (Sa)**  
11:00 bis 23:00 Uhr

**Aalregatta**

**24340 Eckernförde**  
Hafen

Im Rahmen der Aalregatta segeln mehr als 200 Yachten von Kiel nach Eckernförde und zurück. Dieses Jahr wieder als Auftaktregatta zur Kieler Woche. Begleitet wird die älteste Regatta auf der Ostsee von einem interessanten und spaßigen Landprogramm für Segler und Besucher am Eckernförder Hafen rund um das neue Appartementhaus an der Hafenspitze. Ab 11:00 Uhr am Freitagvormittag bis Sonntagabend 19 Uhr findet das Landprogramm auf der Festmeile am Hafen mit bunten Buden, Live-Musik und zahlreichen Angeboten auch für die Kleinen statt.

Veranstalter: Eckernförde Touristik & Marketing GmbH  
Homepage: [www.aalregatta.de](http://www.aalregatta.de)  
E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)  
Telefon: 04351 71790  
Eintritt: kostenlos

**21.06.2020 (So)**  
11:00 bis 19:00 Uhr

**Aalregatta**

**24340 Eckernförde**  
Hafen

Im Rahmen der Aalregatta segeln mehr als 200 Yachten von Kiel nach Eckernförde und zurück. Dieses Jahr wieder als Auftaktregatta zur Kieler Woche. Begleitet wird die älteste Regatta auf der Ostsee von einem interessanten und spaßigen Landprogramm für Segler und Besucher am Eckernförder Hafen rund um das neue Appartementhaus an der Hafenspitze. Ab 11:00 Uhr am Freitagvormittag bis Sonntagabend 19 Uhr findet das Landprogramm auf der Festmeile am Hafen mit bunten Buden, Live-Musik und zahlreichen Angeboten auch für die Kleinen statt.

Veranstalter: Eckernförde Touristik & Marketing GmbH  
Homepage: [www.aalregatta.de](http://www.aalregatta.de)  
E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)  
Telefon: 04351 71790  
Eintritt: kostenlos

**22.06.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**05.07.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

### **Eckernförder Fischmarkt**

Einmal im Monat ist in Eckernförde "Fischmarktsonntag":

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenumfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**31.07.2020 (Fr)**  
11:00 bis 23:00 Uhr

### **Piratenspektakel**

Auch 2020 findet in Eckernförde am ersten Augustwochenende das Piratenspektakel mit vielen verschiedenen Attraktionen für Groß und Klein statt. Es wurde ein aufregendes, mitreißendes Programm und musikalischer Unterhaltung für die ganze Familie zusammengestellt.

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

Veranstalter: Eckernförde Touristik und Marketing GmbH  
Homepage: [www.eckernfoerderbucht.de](http://www.eckernfoerderbucht.de)  
E-Mail: [info@ostseebad-eckernfoerde.de](mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de)  
Telefon: 04351 71790  
Eintritt: kostenlos

<p><b>01.08.2020 (Sa)</b> 11:00 bis 23:00 Uhr</p>	<p><b>Piratenspektakel</b> Auch 2020 findet in Eckernförde am ersten Augustwochenende das Piratenspektakel mit vielen verschiedenen Attraktionen für Groß und Klein statt. Es wurde ein aufregendes, mitreißendes Programm und musikalischer Unterhaltung für die ganze Familie zusammengestellt.</p> <p>Veranstalter: Eckernförde Touristik und Marketing GmbH Homepage: <a href="http://www.eckernfoerderbucht.de">www.eckernfoerderbucht.de</a> E-Mail: <a href="mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de">info@ostseebad-eckernfoerde.de</a> Telefon: 04351 71790 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>24340 Eckernförde</b> Eckernförder Hafen</p>
<p><b>02.08.2020 (So)</b> 11:00 bis 23:00 Uhr</p>	<p><b>Piratenspektakel</b> Auch 2020 findet in Eckernförde am ersten Augustwochenende das Piratenspektakel mit vielen verschiedenen Attraktionen für Groß und Klein statt. Es wurde ein aufregendes, mitreißendes Programm und musikalischer Unterhaltung für die ganze Familie zusammengestellt.</p> <p>Veranstalter: Eckernförde Touristik und Marketing GmbH Homepage: <a href="http://www.eckernfoerderbucht.de">www.eckernfoerderbucht.de</a> E-Mail: <a href="mailto:info@ostseebad-eckernfoerde.de">info@ostseebad-eckernfoerde.de</a> Telefon: 04351 71790 Eintritt: kostenlos</p>	<p><b>24340 Eckernförde</b> Eckernförder Hafen</p>
<p><b>09.08.2020 (So)</b> 09:00 bis 18:00 Uhr</p>	<p><b>Eckernförder Fischmarkt</b> Einmal im Monat ist in Eckernförde "Fischmarktsonntag":</p> <p>Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.</p> <p>Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice Homepage: <a href="http://www.partner-am-markt.de">www.partner-am-markt.de</a> E-Mail: <a href="mailto:post@partner-am-markt.de">post@partner-am-markt.de</a> Telefon: 043529117484</p>	<p><b>24340 Eckernförde</b> Eckernförder Hafen</p>

**10.08.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: pilatesundyoga@t-online.de  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**17.08.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: pilatesundyoga@t-online.de  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**24.08.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: pilatesundyoga@t-online.de  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**31.08.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: pilatesundyoga@t-online.de  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**06.09.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Eckernförder Fischmarkt**  
Einmal im Monat ist in Eckernförde  
"Fischmarktsonntag":

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**07.09.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**  
Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**14.09.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**21.09.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--



**28.09.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**04.10.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

### **Eckernförder Fischmarkt**

Einmal im Monat ist in Eckernförde "Fischmarktsonntag":

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**19.10.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: pilatesundyoga@t-online.de  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**26.10.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: pilatesundyoga@t-online.de  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**01.11.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Eckernförder Fischmarkt**  
Einmal im Monat ist in Eckernförde  
"Fischmarktsonntag":

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**02.11.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**  
Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**09.11.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**16.11.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**22.11.2020 (So)**  
15:00 bis 18:00 Uhr

**UNICEF Gala - Kinder singen, tanzen und musizieren**

**24340 Eckernförde**  
Stadthalle Eckernförde

Die UNICEF-GALA gehört seit vielen Jahren zum kulturellen Leben in Eckernförde. Viele Vereine und Schulklassen präsentieren kleine Theaterstücke, Tänze, Sketche, musikalische Darbietungen und Vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen!  
Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall und ist ein toller Ausflug für Groß und Klein.  
Der gesamte Erlös dieser lebendigen Veranstaltung kommt aktuellen Notprogrammen von UNICEF zu Gute.

Veranstalter: Stadt Eckernförde  
Homepage: [www.facebook.com/unicfeckernfoerde](http://www.facebook.com/unicfeckernfoerde)  
E-Mail: [ingrid.miertsch@gmx.de](mailto:ingrid.miertsch@gmx.de)  
Eintritt: EUR 3,-- bis EUR 5,-- Kinder 3 Euro, Erw. 5 Euro  
Vorverkauf: Buchhandlung Liesegang & am Gänsemarkt

**23.11.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Faszientraining?**

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**30.11.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

**Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingssystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**06.12.2020 (So)**  
09:00 bis 18:00 Uhr

**Eckernförder Fischmarkt**

Einmal im Monat ist in Eckernförde "Fischmarktsonntag":

**24340 Eckernförde**  
Eckernförder Hafen

Dann strömen durchschnittlich 45.000 begeisterte Besucher über die Eckernförder Hafenfläche. Es gibt fangfrischen Fisch vom Kutter, rund 140 Stände und viel zu sehen und zu entdecken.

Veranstalter: P. A. M. Veranstaltungsservice  
Homepage: [www.partner-am-markt.de](http://www.partner-am-markt.de)  
E-Mail: [post@partner-am-markt.de](mailto:post@partner-am-markt.de)  
Telefon: 043529117484

**07.12.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Faszientraining?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Es geht beim Faszientraining dabei um ein spezielles Trainingsverfahren das Bindegewebe zu stimulieren und elastisch zu erhalten und damit Verklebungen vorzubeugen. Die faszialen Gewebe bei jungen Menschen sind elastisch und haben genügend Gewebsflüssigkeit. Sie haben eine ausgeprägte Wellenstruktur geht im Alter zurück und damit auch die Elastizität. Es kann zu Entzündungen oder Verklebungen kommen. Bei Rückenschmerzen kann es sich auch um eine Entzündung der Faszien handeln (und nicht um einen Bandscheibenvorfall). Prophylaktisch ist auch ein spätes Einsteigen in diese Trainingsform ist zu empfehlen.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--

**14.12.2020 (Mo)**  
18:00 Uhr

### **Was ist Pilates?**

Pilates- und Faszientraining für Anfänger in der Turnhalle der Willers-Jessen-Schule mit der dip. Pilates und Yogalehrerin Marita Hamann

**24340 Eckernförde**  
Kieler Str. 59  
Willers-Jessen-Turnhalle

Pilates ist ein Körpertrainingsystem und eine so präzise, konzentrierte Technik, dass die Ergebnisse bis ins hohe Alter Bestand haben. Pilates fördert den Körper ganzheitlich. Es korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert das Immunsystem, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität. Löst Blockaden auch auf geistiger und emotionaler Ebene. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte bequeme Sportbekleidung und eine Trinkflasche mitbringen.

Veranstalter: Marita Hamann  
E-Mail: [pilatesundyoga@t-online.de](mailto:pilatesundyoga@t-online.de)  
Telefon: 04351-8836788  
Anmeldung: erforderlich  
Eintritt: EUR 5,--