








## Medienbestellung für Kursmaterial

Über den im Brief angegebenen Link können Sie direkt auf die Präventionspartnerseite zugreifen. Mit Eingabe der Zugangsdaten können Sie den exklusiven Bereich nutzen.

 Fachportal für Leistungserbringer  
AOK Niedersachsen 




  |  Alle Berufsfelder  Kontakt  Suche

---

Gewähltes Berufsfeld:  
Reha & Vorsorge

Rehabilitation    Vorsorge    Ergänzende Leistungen


---


 >  >  Exklusiv für Präventionspartner

### Exklusiv für Präventionspartner


Wir freuen uns, dass Sie für uns Kurse durchführen. Alle AOK-Kurse haben wir bereits für Sie bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizieren lassen. Als Präventionspartner der AOK Niedersachsen erhalten Sie von uns das Kursmanual und die Einweisung in das Kurskonzept und Sie können hier Kursbroschüren bestellen.

#### Arbeitshilfe zur Materialbestellung

Dokumente zum Download der AOK Niedersachsen [AOK/Region ändern](#) 

 Arbeitshilfe zur Materialbestellung für Kursmaterial  
PDF (506 KB)

#### Login

Nutzername	Passwort	
<input type="text" value="Nutzername"/>	<input type="text" value="Passwort"/>	

Über den exklusiven Bereich können Sie die AOK-Kursinhalte aufrufen.

**AOK** Fachportal für Leistungserbringer  
AOK Niedersachsen

Gewähltes Berufsfeld: Reha & Vorsorge

Rehabilitation | Vorsorge | Ergänzende Leistungen

Reha & Vorsorge > Exklusiv für Präventionspartner

### Exklusiv für Präventionspartner

Wir freuen uns, dass Sie für uns Kurse durchführen. Alle AOK-Kurse haben wir bereits für Sie bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizieren lassen. Als Präventionspartner der AOK Niedersachsen erhalten Sie von uns das Kursmanual und die Einweisung in das Kurskonzept und Sie können hier Kursbroschüren bestellen.

#### Die AOK Kurse im Detail

Wir freuen uns, dass Sie für uns Kurse durchführen. Alle AOK-Kurse haben wir bereits für Sie bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizieren lassen. Als Präventionspartner der AOK Niedersachsen erhalten Sie von uns das Kursmanual und die Einweisung in das Kurskonzept und Sie können hier Kursbroschüren bestellen - Alles selbstverständlich kostenfrei.

- AOK - Aktiv Abnehmen! Bewusst essen (mit und ohne Kocheinheit)
- AOK - Autogenes Training
- AOK - Aquafitness
- AOK - Bodufit nach der Schwangerschaft

Bieten Sie zum Beispiel den Kurs AOK - Easy Running an, so können Sie direkt zu den Kursinformationen wechseln und die dazugehörige Kursbroschüre bestellen.

**Inhalte**

**AOK - Easy Running**

Kurzvorträge zu Aktivität und Gesundheit, zu Funktionen des Muskel-Skelett-Systems und des Herz-Kreislauf-Systems, zum Stoffwechsel und zur Belastungssteuerung mittels Atmung und Pulsfrequenz. Übungen mit Demonstration zur Lauftechnik, der Körperwahrnehmung und der Koordination. Spielformen und Gruppenarbeit zur Förderung der Interaktivität.

**Anzahl und Dauer der Einheiten:**  
8 x 75 Minuten

**Zielgruppe:**  
Erwachsene

**Ausschreibungstext für Kunden:**  
Regelmäßiges Laufen in der Natur ist gut für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Im Alltag mangelt es jedoch häufig an körperlicher Aktivität. Job und Freizeit werden immer bewegungsärmer, Momente in der Natur fallen aus und für regelmäßige sportliche Aktivität fehlt meist Energie und Zeit. Doch es lohnt sich das Laufen in den Alltag zu integrieren: das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, der Muskel-Skelett-Apparat gestärkt und auch das psychische Befinden verbessert sich. AOK - Easy Running ist ein Outdoortraining und dauert 8 x 75 Minuten. Verschiedene Variationsmöglichkeiten der Untergründe (Rasen, Asphalt, Hügel, Wald, Sportplatz) und auch mit ausreichend Platz für Spielformen soll den Spaß und die Lust auf lebenslangen Sport fördern. Ziel ist es regelmäßiges Lauftraining nach dem Gruppenerleben selbstständig durchführen zu können und individuelle Ziele zu ermitteln.

Bestellung von Teilnehmerunterlagen - Easy Running

Teilnehmerunterlagen

Exklusiv für Präventionspartner

Bestellung von Teilnehmerunterlagen

Mit Klick auf den Link „Bestellung von Teilnehmerunterlagen “ öffnet sich automatisch das Bestellformular. Nun können Sie das Material für den Kurs bestellen.

**Folgende Broschüren können Sie zu den entsprechenden Kurstiteln bestellen:**

Für die Programme von „**Fit und Gesund**“ (**Gesundheitsreisen**):

<b>FuG Kompaktkurse:</b>				
<b>Bewegung</b>				
AOK - Nordic Walking: auf geht's	Kompaktkurs 2-tägig: 8x45 min	01.12.24	KO-ST-BEPNGY	Nordic Walking und mehr
AOK - Walking: einfach mal gut gehen lassen	Kompaktkurs 2-tägig: 8x45 min	01.12.24	KO-ST-5NUDMN	Mein Training + Handout Walking
AOK - Aquafitness: das gibt Auftrieb (ausdauerorientiertes Training)	Kompaktkurs 2-tägig: 8x45 min	14.07.23	KO-ST-DTTRJB	Aquafitness
<b>Ernährung</b>				
AOK -Gesund essen und genießen nach Feierabend <i>Konzept wir nachgereicht</i>	Kompaktkurs 4-tägig: 8x45 min	14.12.23	KO-ER-4R4HYX	Booklets After Work
AOK - Gesund essen und genießen nach Feierabend	Kompaktkurs 2-tägig: 2x180 min	Dez 2025	KO-ER-PXB1U1	Booklets After Work
AOK - Gesund essen und genießen nach Feierabend	Kompaktkurs 2-tägig: 2x180 min	28.10.24	KO-ER-H95JD2	Booklets After Work
AOK - FlexiFood: Gesunde Ernährung maßgeschneidert	Kompaktkurs 2-tägig: 8x45 min	Aug 2025	KO-ER-BB7VXU	FlexiFood
<b>Stressmanagement</b>				
AOK - PMR: lockere Muskeln, entspannter Geist	Kompaktkurs 2-tägig: 8x45 min	22.09.23	KO-ST-BEPNGY	Meine Progressive Muskelentspannung
AOK - PMR: lockere Muskeln, entspannter Geist	Kompaktkurs 4-tägig: 8x45 min	29.11.23	KO-ST-5NUDMN	Meine Progressive Muskelentspannung
AOK - Yogazeit: Hatha Yoga Kompakt	Kompaktkurs 2-tägig: 8x45 min	28.01.23	KO-ST-DTTRJB	Meine Yogazeit

## Für Kurse vor Ort (mind. 8 Wochen):

Kursname	Zeitraumen	Konzept zertifiziert bis	Konzept-ID	Broschüre
<b>Bewegung</b>				
AOK - Aquafitness (ausdauerorientiert)	1x pro Woche 8x45 min	Okt 2025	KO-BE-Y2Z7ER	Aquafitness
AOK - Walking: Schritt für Schritt fit	1x pro Woche 8x75 min	Okt 2025	KO-BE-9D4HAH	Mein Training + Handout Walking
AOK - Nordic Walking	1x pro Woche 8x75 min	Aug 2025	KO-BE-4BK9MS	nordic walking und mehr
AOK - Easy Running	1x pro Woche 8x75 min	Aug 2025	KO-BE-5RELJZ	Easy Running
AOK - Rückenfit durch Kräftigung	1x pro Woche 8x60 min	Mai 2025	KO-BE-RS4QJ6	Mein Rückentraining
AOK - Rückenschule	1x pro Woche 8x90 min	Mrz 2026	KO-BE-W767MT	Sanftes Rückentraining
AOK - Pilates	1x pro Woche 8x60 min	Aug 2023	KO-BE-J96S75	Pilates
AOK - Outdoor Fitness: Krafttraining im Freien	1x pro Woche 8x60 min	Jul 2025	KO-BE-KBMV16	Outdoor Fitness
AOK - Functional Training: funktionelle Ganzkörperkräftigung	1x pro Woche 8x60 min	Jan 2026	KO-BE-E8SM83	Functional Fitness
AOK - Faszien-Fit - Mit Faszientraining zu mehr Beweglichkeit	1x pro Woche 10x60 min	Sep 2023	KO-BE-PLFTZF	Faszien Fit
AOK – Bodyfit nach der Schwangerschaft	1x pro Woche 8x60 min	Jun 2023	KO-BE-AE59BR	Bodyfit nach der Schwangerschaft
AOK - Kraftausdauertraining im Fitnessstudio	1x pro Woche 8x45 min	Apr 2024	KO-BE-FFGF7F	Mein Training
<b>Ernährung</b>				
AOK - Gesund essen und genießen nach Feierabend	Kompaktkurs 2-tägig: 2x180 min	Dez 2025	KO-ER-PXB1U1	Booklets After Work
AOK - Aktiv Abnehmen! Bewusst essen	1x pro Woche 10x90 min	Jan 2026	KO-ER-3HUGGE	Aktiv Abnehmen
AOK - Aktiv Abnehmen! Bewusst essen mit Kocheinheit	1x pro Woche 10x90 min	Feb 2023	KO-ER-NQNMJ9	Aktiv Abnehmen
AOK - FlexiFood: Gesunde Ernährung maßgeschneidert	Kompaktkurs 2-tägig: 8x45 min	Aug 2025	KO-ER-BB7VXU	FlexiFood
AOK - Future Meal - klimafreundlich einkaufen und gesund essen	1x pro Woche 8x45 min	Jul 2023	KO-ER-46TTJA	Future Meal
<b>Stressmanagement</b>				
AOK - Progressive Muskelentspannung: Einfach entspannt	1x pro Woche 8x90 min	Jun 2025	KO-ST-6LV6ZK	Meine Progressive Muskelentspannung
AOK - Autogenes Training: Der Weg zu mehr Gelassenheit	1x pro Woche 8x90 min	Jun 2025	KO-ST-FSY6NZ	Mein Autogenes Training
AOK - Qigong	1x pro Woche 10x90 min	Jun 2023	KO-ST-77RYBE	Mein Qigong
AOK - Yogazeit: Hatha-Yoga	1x pro Woche 8x75 min	Jun 2025	KO-ST-SST4SD	Meine Yogazeit
AOK - Hathayoga für Schwangere	1x pro Woche 8x90 min	Jun 2025	KO-ST-AYHZ75	Hathayoga für Schwangere

Des Weiteren können Sie im Bereich Ernährung Powerpoint-Präsentationen als PDF herunterladen

### Präsentationen zur Kursunterstützung

Zur Unterstützung ihrer Kurse stehen Ihnen folgende Präsentation zur Verfügung, die Sie downloaden können.

Bitte beachten Sie, dass diese ausschließlich im Zusammenhang mit dem jeweiligen Kurs präsentiert werden dürfen.

Sie können Folien, die Sie nicht benötigen entfernen oder weitere, den Kursinhalt unterstützende Folien, in Eigenverantwortung hinzufügen.

#### Dokumente zum Download der AOK Niedersachsen



-  Aktiv abnehmen  
PDF (8 MB)
-  AOK – Gesund essen und genießen nach Feierabend  
PDF (799 KB)

Unterhalb der Eingabe der Anzahl der Teilnehmerunterlagen befinden sich die Felder für Ihre Kontaktdaten:

#### Kontaktdaten

(Die mit \* markierten Felder sind Pflichtfelder)

Anrede  
 Frau  
 Herr

Vorname \*  Nachname \*

Firma \*

IK-Nummer \*

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Ansprechperson bei der AOK Niedersachsen.