

Gesunde Impulse

Das Kursprogramm der AOK NordWest schenkt Ihnen wertvolle Inspirationen rund um Ihre Gesundheit. Einfach Ihren Lieblingskurs aussuchen und schnell anmelden!

Kostenlos mitmachen

Alle Angebote unseres Kursprogramms sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden.

Angebote nach Maß wählen

Ob vor Ort in Ihrer Nähe oder live im Internet – wählen Sie zwischen Kursen in einer Gemeinschaft und attraktiven Online-Angeboten.

Punkte sammeln

Ob vor Ort oder online – Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut.

Herzlich willkommen

Persönlich vor Ort: mit dem dichtesten Kundencenter-Netz
Kompetent und kostenfrei 24 Stunden am Tag: 0800 265 5000
Rund um Ihre Gesundheit bestens informiert: aok.de/nw
Bequem in Ihrem Online-ServiceCenter: nordwest.meine.aok.de

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

SH Nord A

AOK
Die Gesundheitskasse.



bleibgesund-Kurse

Exklusive Angebote für AOK-Kunden rund um Ernährung, Bewegung, Entspannung und Nichtraucher

Anmeldung ab
08.01.2019

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

Zu einem gesunden Wohlbefinden gehören eine ausgewogene Ernährung, eine Balance zwischen Bewegung und Entspannung sowie ein rauchfreies Leben. Wir unterstützen Sie dabei mit vielen attraktiven Angeboten.

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

Alle Kurse sind exklusiv, kostenfrei, qualitätsgeprüft und werden von kompetenten Kursleitern durchgeführt.

Pro Jahr dürfen Sie kostenfrei zwei Kurse Ihrer Wahl besuchen. Das ist gesetzlich im sogenannten Leitfadens Prävention so vorgegeben. Außerhalb dieses Leitfadens stehen Ihnen unsere kostenfreien Trend-Angebote in der Rubrik „gesunderleben“ offen.

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden bieten wir spezielle Kurse. Sprechen Sie uns einfach an!



Schnell anmelden

Sichern Sie sich jetzt einen Platz in einem Kurs Ihrer Wahl. Alle Angebote sind exklusiv für AOK-Kunden.

Bitte haben Sie Verständnis: Wir vergeben unsere Kursplätze allerdings zunächst an die AOK-Kunden, die ein Angebot zum ersten Mal buchen.

Sie haben sich zu einem Kurs verbindlich angemeldet und können nicht teilnehmen? Dann melden Sie sich bitte unbedingt spätestens eine Woche vor Kursbeginn bei uns ab.

Grundsätzlich stehen unsere Präventionsangebote allen AOK-Kunden offen – auch Menschen mit Behinderung. Sollten Sie unsicher sein, ob eine Teilnahme aus inhaltlicher oder auch räumlicher Sicht für Sie möglich ist, melden Sie sich bitte bei uns. Gern suchen wir gemeinsam mit Ihnen nach einer Lösung, um Ihnen eine Teilnahme zu ermöglichen.

Punkte sammeln

Ob vor Ort oder online – Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut.



2019

Januar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01		1	2	3	4	5	6
02	7	8	9	10	11	12	13
03	14	15	16	17	18	19	20
04	21	22	23	24	25	26	27
05	28	29	30	31			

Februar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05					1	2	3
06	4	5	6	7	8	9	10
07	11	12	13	14	15	16	17
08	18	19	20	21	22	23	24
09	25	26	27	28			

März							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

April							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

Mai							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

Juni							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

 Ferien und Feiertage SH

Schnell anmelden

Sie haben schon einen Lieblingskurs im Visier?
Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz.

Online

Auf ins Internet: Unter aok.de/nw/kurse finden Sie das komplette Angebot und die Online-Anmeldung.

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Andrea Kahl
Tel.: 0800 2655-185150



Birgit Nöske
Tel.: 0800 2655-185150



Sabine Eisenblätter
Tel.: 0800 2655-185150

Datenschutzhinweis:

Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 284 Abs. 1 Satz 1 Nr. 4 i. V. m. § 20 SGB V zum Zwecke der Anmeldung an einem Gesundheitskurs erhoben und verarbeitet. Empfänger Ihrer Daten können im Rahmen gesetzlicher Pflichten und Mitteilungsbefugnisse Dritte oder von uns beauftragte Dienstleister sein. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter aok.de/nw/datenschutzrechte. Bei Fragen wenden Sie sich an die AOK NORDWEST – Die Gesundheitskasse., Kopenhagener Str. 1, 44269 Dortmund, kontakt@nw.aok.de oder unseren Datenschutzbeauftragten unter datenschutz@nw.aok.de.

Eine Bestätigung Ihrer Teilnahme erhalten Sie kurz vor Kursbeginn.



Inhalt



gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert	11
AOK-KochWerkstatt :	
• Asiatisch kochen	12
• Aufstriche und mehr	14
• Feine Frühlingsboten	15
• Gesunde Burger	16
• Kräuterküche	17
• Leichte Sommerküche	18
• Pasta & Co.	19
• Schlank und lecker	20
• „Superfood“ - super gut?	22
• Vegetarische Küche	23

Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	24
gesund und leicht abnehmen mit Köpfchen zum Wunschgewicht	25
Abnehmen mit Genuss	27
Apps für Ihre Gesundheit	27
Schlemmerpost	27



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOKardio	29
Aquafitness	30
Easy Running	32
Functional Training	33
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	35
Kraftworkout im Studio	37
Nordic Walking	39
Pilates	40
RanRücken	41
Reaktiv-Faszien Training	42
Rückenpower	43
Sanftes Rückentraining	44



gesundbewegen



Online-Kurse

90 Tage Rückenfit	45
CyberFitness: Rückencoaching	46
Laufend in Form	47

gesundheitspannen



Kurse vor Ort

Achtsamkeitstraining (MBSR)	49
Autogenes Training	50
Lebe Balance	52
Progressive Muskelentspannung	54
Qi Gong	55
Tai Chi	56
Yogazeit	57

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	59
der innere Schweinehund 2.0	60
gelassen & locker	61
positiver Umgang mit Stress	62
schlaf gut!	63
Die Lebe Balance-App	64
Stress im Griff	64

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	67
--------------------------	----

gesunderleben



Geschenke aus der Küche	69
Mama fit - Kind kommt mit	70
Trampolin-Fitness	71
Wasserski in Jagel	72

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	75
Betriebliche Gesundheitsförderung	77
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen	78

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5



Mit einer ausgewogenen, vollwertigen und dabei individuell abgestimmten Ernährung geben Sie Ihrem Körper, was er braucht. Und davon profitieren Sie Ihr ganzes Leben. Überzeugen Sie sich in unseren Kursen davon, wie lecker eine gesunde Ernährung sein kann.

Aktiv abnehmen!

Besser essen - mehr bewegen

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und sich langfristig mit mehr Bewegung im Alltag wohlfühlen. Das ist aktiv abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf einen gesunden Lebensstil mit Sport und Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung. Sie erfahren zudem praxisnah, wie Sie auch beim Abnehmen lecker essen und genießen können. Werfen Sie alte Gewohnheiten über Bord, ändern Sie Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten, werden Sie fitter und finden Sie so Ihr persönliches Wohlfühlgewicht.

Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI zwischen 25 bis 35).

Kurs-Nr:	190566
Beginn:	22.01.2019
Ort:	Klaus-Groth-Schule Klaus-Groth-Straße 18, 25746 Heide
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:00 Uhr
Dauer:	8-mal 120 Minuten Ernährung 2 praktische Einheiten 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung:	Christa Vollsen (praktische Einheiten) Christa Vollsen (Ernährung) Jessica Rickert (Bewegung)
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 190449
Beginn: 23.01.2019
Ort: AOK-Kundencenter Meldorf
 Bütjestaße 10, **25704 Meldorf** (Ernährung)
 Möbel und Küchen Rommel
 Altentreptower Straße 1, **25704 Meldorf**
 (praktische Einheiten)
 AOK-Kundencenter
 Bütjestaße 10, **25704 Meldorf** (Bewegung)
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 120 Minuten Ernährung
 2 praktische Einheiten
 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung: Tina Bruns (praktische Einheiten)
 Tina Bruns (Ernährung)
 Jessica Rickert (Bewegung)
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 191239
Beginn: 05.03.2019
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang), II. OG, Raum 305
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig** (Ernährung)
 Dannewerkschule
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig** (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert NEU

Gesunde Ernährung hat viele Gesichter. In diesem Kurs erfahren Sie, ob Superfoods, „frei von“-Lebensmittel oder vegane Produkte für eine gesunde Ernährung notwendig sind. Anregungen zu cleverer Vorratshaltung und Tipps für schnelle und saisonale Gerichte helfen die eigenen guten Vorsätze im Alltag umzusetzen.

Kurs-Nr: 190588
Beginn: 21.02.2019
Ort: Klaus-Groth-Schule
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christa Vollsen
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190860
Beginn: 18.03.2019
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang) I. OG
 Brinckmannstr. 43, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190589
Beginn: 19.06.2019
Ort: AOK-Kundencenter Meldorf
 Bütjestaße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christa Vollsen
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 11 – AOK-FlexiFood

Kurs-Nr: 190858
Beginn: **19.03.2019**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang) I.OG
 Rathausstr. 33 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190998
Beginn: **18.05.2019**
Ort: Volkshochschule Husum
 Schobüller Straße 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Asiatisch kochen

Asiatisch kochen ist leicht und gesund. Im Fokus steht eine bunte Gemüsevielfalt, kombiniert mit frischen Kräutern und Gewürzen - abgestimmt auf das saisonale Angebot. Hinzu kommen häufig noch frischer Fisch, aber auch fettarmes Fleisch oder alternativ Tofu . Erleben Sie in unserer KochWerkstatt Kokosmilch, Kurkuma, Ingwer, Koriander und Chili - von mild bis scharf würzig für jeden ist etwas dabei.

Kurs-Nr: 190997
Beginn: **08.03.2019**
Ort: Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 191078
Beginn: **29.01.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Aufstriche und mehr

Mit etwas Kreativität und manchmal nur wenigen Zutaten lässt sich aus einem einfachen, aber gut gebackenen Brot eine originelle und vollwertige Mahlzeit zaubern. Egal ob süß oder salzig, warm oder kalt, vegetarisch oder mit Fleisch - diese KochWerkstatt bietet eine Vielfalt an Brotaufstrichen, Pestos und Tapenaden für alle Gelegenheiten.

Kurs-Nr: 190917
Beginn: 12.02.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Feine Frühlingsboten

Spargel und Rucola: diese beiden bieten eine besondere Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten. Als Salat, Suppe, Snack, vegetarische Hauptmahlzeit oder Beilage - das beliebte Duo ist unschlagbar.

Kurs-Nr: 190937
Beginn: 02.04.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Gesunde Burger

Manchmal muss es einfach ein Burger sein! Selbst gemacht und mit vielen leckeren Zutaten ist hochstapeln erlaubt. Bei dem Wort Burger denken viele direkt an fettiges Fast-Food - wir zeigen Ihnen, dass es nicht so sein muss. In unserem Kurs bekommen Sie viele kreative Anregungen!

Kurs-Nr: 191240
Beginn: **21.03.2019**
Ort: Dannewerkschule
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Kräuterküche

Kräuter bereichern unseren Speiseplan mit ihren besonderen Aromen und sind gesund. Wer bisher überwiegend mit Salz und Pfeffer würzt und sich von den vielfältigen Geruchs- und Geschmackserlebnissen der Kräuter begeistern lassen möchte, ist in diesem Kurs richtig. Gemeinsam bereiten wir leckere Gerichte mit frischen und getrockneten Kräutern zu.

Kurs-Nr: 190958
Beginn: **12.03.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Leichte Sommerküche

In der Sommerzeit finden sich jetzt in den Gärten und auf den Wochenmärkten eine große Anzahl verschiedener Obst- und Gemüsesorten sowie viele Kräuter.

Unter anderem sind Salate aus der leichten Sommerküche nicht wegzudenken. Ebenso werden Rezepte mit Obst und Gegrilltem in dieser KochWerkstatt nicht fehlen.

Kurs-Nr: 190957
Beginn: **07.05.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Pasta & Co.

Genuss - ein italienisches Lebensgefühl. Neben Pasta, knackigen Salaten und Bruschetta-Variationen kommen natürlich auch die Süßspeisen in dieser KochWerkstatt nicht zu kurz. Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise ins schöne Italien.

Kurs-Nr: 190540
Beginn: **16.05.2019**
Ort: Klaus-Groth-Schule
 Klaus-Groth-Str. 18, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Martina Johannsen
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 190581
Beginn: **30.04.2019**
Ort: Möbel und Küchen Rommel
 Altentrepptower Straße 1, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Poppe
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Schlank und lecker

Eine gesunde Ernährung muss weder kompliziert noch zeitaufwändig sein. Große Kocherfahrungen sind genauso wenig erforderlich wie ein „dicker Geldbeutel“. Den stressigen Berufsalltag mit Zeit zum Essen zu verbinden erweist sich aber oft als schwierig. In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie man auch bei wechselnden Arbeitszeiten gesund bleiben und abnehmen kann.

Kurs-Nr: 190586
Beginn: **25.04.2019**
Ort: Klaus-Groth-Schule
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 190859
Beginn: **23.03.2019**
Ort: VHS Husum
 Schobüller Str. 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 190585
Beginn: **08.05.2019**
Ort: Möbel und Küchen Rommel
 Altentreptower Straße 1, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Poppe
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 190857
Beginn: **10.05.2019**
Ort: Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 191242
Beginn: **20.02.2019**
Ort: Dannewerkschule
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - „Superfood“ - super gut?

Chiasamen, Gojibeeren, Moringapulver, aber auch der einheimische Grünkohl, Leinsamen, Hirse oder Heidelbeeren: die sogenannten „Superfoods“ versprechen Gesundheit, Wohlbefinden und sogar Linderung gesundheitlicher Beschwerden.

Wir nehmen diese angesagten Lebensmittel unter die Lupe und probieren einige in schnellen Rezepten aus.

Kurs-Nr: 191243
Beginn: **21.03.2019**
Ort: Dannewerkschule
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Vegetarische Küche

Die Zahl der Vegetarier in Deutschland steigt - aus vielerlei Gründen. Wer sich praktische Tipps und Rezepte aus der „Veggie-Küche“ wünscht, ist in dieser KochWerkstatt genau richtig. Neben hilfreichen Tipps und Infos vermitteln wir Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung. Für Neugierige, Einsteiger und Erfahrene.

Kurs-Nr: 190587
Beginn: **21.03.2019**
Ort: Klaus-Groth-Schule
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 191244
Beginn: **07.03.2019**
Ort: Dannewerkschule
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

Der Weg zum Wunschgewicht gestaltet sich für viele schwierig, vor allem der langfristige Erfolg bleibt oft aus. In diesem **liveonline-Vortrag** werden Ihnen aktuelle psychologische Erkenntnisse für einen neuen und vielversprechenden Weg zum persönlichen Wunschgewicht vorgestellt.

Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 186997
Beginn: 04.04.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

Starten Sie jetzt in ein leichteres Leben: In diesem neuen liveonline-Kurs lernen Sie, Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten schrittweise zu verändern und erreichen so Ihr Idealgewicht. Eine Diätassistentin/Ernährungswissenschaftlerin vermittelt Ihnen die Grundlagen der vollwertigen Ernährung. Außerdem erfahren Sie, wie hoch Ihr Bedarf an Energie und Nährstoffen ist. Wertvolle Tipps für eine effektive und regelmäßige Bewegung runden dieses Angebot ab. Finden Sie mit uns Ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht und leben Sie diesen erfolgreich im Alltag weiter.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit einem BMI von 25 bis 35. Bei einem BMI von 30 bis 35 sollte die Teilnahme nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 187057
Beginn: 12.02.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187058
Beginn: 07.05.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

Erfahren Sie mit psychologischem Know-how, wie Sie gut gelaunt und mit Köpfchen Ihr Wunschgewicht erreichen und halten können. Außerdem vermitteln wir Ihnen professionelle Strategien, um Stress, Ärger, Schuldgefühle und Ängste zu überwinden. So vermeiden Sie Frust-Essen und gewinnen die Kontrolle über Ihr Ernährungsverhalten zurück.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 187059
Beginn: 11.03.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187060
Beginn: 08.05.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Abnehmen mit Genuss

„Abnehmen mit Genuss“ ist ein ausgewogenes und effektives Gesamtpaket zum Schlankwerden und Schlankbleiben – perfekt angepasst an Ihre persönlichen Ziele und Bedürfnisse.



So lernen Sie, Ihren Körper besser zu verstehen, sich richtig zu ernähren, ausreichend zu bewegen und Ihr neues Gewicht langfristig zu halten. Aktiv abnehmen – für jeden Typ – online oder per Brief. Sie haben die Wahl.

Weitere Vorteile für alle AOK-Kunden: Die Gesundheitskasse erstattet Ihnen im Nachhinein die gesamten Kosten von 44,90 EUR. Außerdem erhalten Sie wertvolle Prämienpunkte. Kunden anderer Krankenkassen zahlen 79,90 EUR.

Weitere Infos erhalten Sie unter abnehmen-mit-genuss.de.

Apps für Ihre Gesundheit

Wir bieten Ihnen auch Downloads für Smartphones, zum Beispiel die Gesund einkaufen-App der AOK. Damit erhalten Sie 150 Tipps zum Sparen von Zucker, Salz und Fett im Alltag für eine gesundheitsbewusste Ernährung. Außerdem können Sie Produkte mittels Ampelfarben in der Nährwert-Ampel (Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz) bewerten und vergleichen. Scannen Sie einfach den Barcode oder geben Sie den Namen des Lebensmittels ein.

Diese und alle weiteren Apps finden Sie in Ihrem Google Playstore oder Ihrem App Store – Reinklicken lohnt sich!

Schlemmerpost

Bestellen Sie jetzt unseren kostenlosen Rezept-Newsletter! Monatlich erhalten Sie so eine Auswahl gesunder Köstlichkeiten. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über Inhaltsstoffe, Zubereitung und Wirkung. Dazu gibt's die heißesten Ernährungs-News frisch auf den Tisch.

Jetzt abonnieren unter aok.de/nw.



Ihre AOK NordWest hilft Ihnen dabei, mit Spaß aktiv, gesund und fit zu bleiben. Erleben Sie in unseren qualitätsgesicherten und bewährten Gesundheitskursen, wie sportliche Aktivitäten Ihr Wohlbefinden verbessern – und wie leicht der Einstieg in regelmäßige Bewegung ist.

AOKardio

Ein kombiniertes Indoor- und Outdoorprogramm

Starten Sie durch mit dem Indoor- und Outdoorprogramm. Verbinden Sie innovatives Training im Fitnessstudio mit Sauerstoff pur in der Natur. So verbessern Sie Ihre Kondition und Ausdauer. In zehn abwechslungsreichen Kurseinheiten erleben Sie ein tolles Cardio-Training an neuen und bewährten Kleingeräten. Dabei lernen Sie weitere spannende Bewegungsformen indoor und outdoor kennen. Dieses optimale Trainingsprogramm mit hohem Spaßfaktor bringt mehr Schwung in Ihren Alltag - für Frauen und Männer.

Kurs-Nr: 189851
Beginn: 18.04.2019
Ort: Fitness-Centrum Husum GdR
 Robert-Koch-Straße 36, 25813 Husum
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Moritz Jäger
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189854
Beginn: 26.04.2019
Ort: Praxis für Physiotherapie Voss
 Ostermooring Str. 3, 25899 Niebüll
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Björn Voss
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – AOKardio

Kurs-Nr: 189858
Beginn: **03.04.2019**
Ort: Vitalien Fitness und Wellness GmbH
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Sieg
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Aquafitness

Aquafitness ist der ultimative Kick für alle die gern im Wasser Ihre Fitness trainieren wollen: Der weiche und doch effektive Widerstand, den Wasser unserem Körper entgegensetzt, macht das Training wirksam und ist dabei besonders gelenkschonend. Sehr gut ist der Effekt auch für das Herz-Kreislauf-System. Neben vielen abwechslungsreichen Übungen gibt es eine Reihe praktischer Tipps, wie Sie auch außerhalb des Pools in Form bleiben.

Kurs-Nr: 189861
Beginn: **05.02.2019**
Ort: Campusbad - Förde Bäder GmbH
 Thomas-Fincke-Straße 19, **24943 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Anja Jehn
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Wassertemperatur beträgt max. 27 Grad C.

Kurs-Nr: 189870
Beginn: **02.04.2019**
Ort: Campusbad - Förde Bäder GmbH
 Thomas-Fincke-Straße 19, **24943 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Marc Saknus
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Wassertemperatur beträgt max. 27 Grad C.

Kurs-Nr: 189875 189877
Beginn: **12.02.2019** **23.04.2019**
Ort: Fördeland Therme
 Sandwigstr. 1A, **24960 Glücksburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Thomsen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Wassertemperatur beträgt 32 Grad Celsius

Kurs-Nr: 190044 190041
Beginn: **19.02.2019** **23.04.2019**
Ort: TSBW Husum
 Theodor-Schäfer-Straße 14, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Burkhard Lenz
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190040
Beginn: **06.03.2019**
Ort: Therapiezentrum Rödemis
 Schulberg 10, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jan Clausen-Hansen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190057
Beginn: **06.02.2019**
Ort: Fjordarium Schleswig, Treffen im Eingangsbereich
 Friedrich-Ebert-Straße 1, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: samstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Tanja Schimmer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Aquafitness

Kurs-Nr: 190060
Beginn: **24.04.2019**
Ort: Fjordarium Schleswig, Treffen im Eingangsbereich Friedrich-Ebert-Straße 1, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Tanja Schimmer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190098
Beginn: **23.04.2019**
Ort: Parkplatz an der Mini-Golf-Anlage Zur Stampfmühle 4, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Imke Hoja
Kursgebühr: 98,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Easy Running NEU

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die mit dem Laufen beginnen und auf diese Weise ihr Herz-Kreislaufsystem im Schwung bringen möchten. Sie werden behutsam an ausdauerndes Laufen herangeführt. Sie erleben, dass Joggen jede Menge Spaß macht und dass Sie im Kursverlauf immer längere Strecken ohne große Anstrengung durchgängig laufen können. Neben dem Ausdauertraining lernen Sie auch Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung kennen.

Kurs-Nr: 190061
Beginn: **02.05.2019**
Ort: Flensburger Stadien, Treff am Parkplatz Tennisclub Jahnstraße, **24494 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Gunnar Hansen
Kursgebühr: 98,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190095
Beginn: **30.04.2019**
Ort: Treffen auf dem Parkplatz der Grundschule Bornschool/Schobüll Bornweg 1, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Annika Brodersen
Kursgebühr: 98,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Functional Training

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt richtig Stabilität in den Körper. Der Trend ist, wieder unabhängig von Geräten mit dem eigenen Körpergewicht effektiv zu trainieren. Auch im Alltag finden sich viele Gelegenheiten und Möglichkeiten zum Training. Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert.

Kurs-Nr: 190108
Beginn: **08.04.2019**
Ort: AOK-Kundencenter Flensburg (Bewegungsraum EG) Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marc Saknus
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 190558
Beginn: **26.02.2019**
Ort: Elithera Gesundheitszentrum Marne Königstraße 19, **25709 Marne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!



Fortsetzung von Seite 33 – Functional Training

Kurs-Nr: 190740
Beginn: 31.01.2019
Ort: AOK-Kundencenter
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Rickert
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 190105
Beginn: 17.05.2019
Ort: Praxis für Physiotherapie Voss
 Ostermooring Str. 3, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Björn Voss
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung

Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag und lernen ein Krafttraining an Geräten kennen. Nutzen Sie sechs Wochen lang die Möglichkeit, eine für Sie optimale Trainingsathmosphäre kennenzulernen. Sorgen Sie damit langfristig für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden. Aber auch ein effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Teil des Kurses.

Kurs-Nr: 190117 190110
Beginn: 26.02.2019 23.04.2019
Ort: Gym+ Die Körperwerkstatt
 Gröhnfahrtweg 6, **24955 Harrislee**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andreas-Peter Rune
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190779 190780
Beginn: 19.02.2019 07.05.2019
Ort: Physio Aktiv Heide - Zentrum für Therapie & Training
 Meldorfer Straße 58, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Hildebrandt
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190118
Beginn: 21.02.2019
Ort: Fitness-Centrum Husum GdR
 Robert-Koch-Straße 36, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Moritz Jäger
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Kurs-Nr: 190257
Beginn: 16.05.2019
Ort: Fit bi Dirk un Dirk
 An der B5, 6d, **25842 Langenhorn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Paysen
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190559
Beginn: 26.02.2019
Ort: Elithera Gesundheitszentrum Marne
 Königstraße 19, **25709 Marne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kraftworkout im Studio NEU

Wenn Sie Lust auf ein echtes Kraftworkout mit und ohne Gerät in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe haben, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. In 10 Wochen geht es rund um das Thema Muskelaufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

Kurs-Nr: 190787
Beginn: 26.02.2019
Ort: Physiotherapie Fit fuer den Alltag
 Norderende 2 a, **24803 Erfde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: André Eggers
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190258
Beginn: 04.03.2019
Ort: Reha-Zentrum Flensburg
 Dorotheenstr. 22, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Klaus Zimmermann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190562
Beginn: 07.05.2019
Ort: Elithera Gesundheitszentrum Marne
 Königstraße 19, **25709 Marne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 190259
Beginn: **14.02.2019**
Ort: Fitnessstudio fit & co.
 Westermooringer Str. 6, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dirk Paysen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190260
Beginn: **23.04.2019**
Ort: Vitalien Fitness und Wellness GmbH
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Imke Hoja
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190785
Beginn: **04.03.2019**
Ort: Physiotherapiezentrum Tellingstedt
 Grashofweg 15, **25782 Tellingstedt**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Rahn
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Nordic Walking

In diesem Kurs erlernen Sie das Nordic Walking - eine ebenso sanfte wie effektive Form des Ausdauertrainings. Das Besondere dabei ist der Einsatz von Nordic Walking-Stöcken, die die Bewegung wirkungsvoll unterstützen und den ganzen Körper trainieren. Ergänzt wird das Nordic Walking durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen, einfache Übungen zur Entspannung und viele praktische Tipps für regelmäßige Bewegung im Alltag. Die Nordic Walking-Stöcke stellen wir Ihnen im Kurs leihweise zur Verfügung. Also, worauf warten Sie noch? Kommen Sie Schritt für Schritt in Form!

Kurs-Nr: 190262
Beginn: **15.05.2019**
Ort: AOK-Kundencenter (1.Treff am Haupteingang)
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Beate Stasienuk
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für Jung und Alt. Das sanfte Workout auf der Matte kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen. Die bewusst langsame Ausführung der Übungen bewirkt ein hohes Maß an mentaler Entspannung und setzt neue Energien frei. So korrigieren Sie Fehlhaltungen und beugen Rückenschmerzen wirkungsvoll vor.

Kurs-Nr: 190440
Beginn: 14.02.2019
Ort: Physiotherapie Janssen
 Birkenweg 1, **25821 Bredstedt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Elke Bustorf
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191037
Beginn: 31.01.2019
Ort: AOK-Kundencenter Meldorf
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Rickert
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191017
Beginn: 24.04.2019
Ort: AOK-Kundencenter Meldorf
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michaela Fendt
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

RanRücken NEU

Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

Bei RanRücken handelt es sich um ein völlig neuartiges Konzept zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Sie trainieren in der Gruppe und doch individuell:

Sie lernen 4 Grundübungen kennen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. Das Herzstück dieses Programms ist jedoch, dass Sie unbedingt 2 x in der Woche selbstständig zu Hause üben. Jeder trainiert somit sehr effizient und es kann nur so gelingen das nächsthöhere Level zu erreichen. Mehrere Sportuniversitäten haben dieses einmalige Programm entwickelt und können schon jetzt bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über 12 Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz!

Kurs-Nr: 190265
Beginn: 12.02.2019
Ort: Kineo - Raum für Bewegung Flensburg
 Marienallee 6, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gunnar Hansen
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190564
Beginn: 21.03.2019
Ort: Elithera Gesundheitszentrum Marne
 Königstraße 19, **25709 Marne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – RanRücken

Kurs-Nr: 190270
Beginn: 15.02.2019
Ort: Praxis für Physiotherapie Voss
 Ostermooring Str. 3, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: freitags, 20:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Björn Voss
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190293
Beginn: 19.02.2019
Ort: Rehabilitations- und Behinderten Sportverband SH
 Friedrich-Ebert-Str. 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Stasieniuk
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Reaktiv-Faszien Training

Reaktiv-Training ist der Sport von morgen. Insbesondere in der Kombination mit Faszienrollen. Diese effektive Trainingsform mit den speziell mit Granulat gefüllten Schwunghanteln kräftigt die Tiefenmuskulatur und strafft das Bindegewebe. Gleichzeitig ist mittlerweile nachgewiesen, dass das Faszien-gewebe eine enorme Bedeutung hat. Sie lernen die optimale Handhabung der Reaktivhanteln im Zusammenspiel mit der Faszienrolle kennen. Neben Kraft und Ausdauer können Verklebungen des Bindegewebes und auch muskuläre Verspannungen gelöst werden. Und Spaß macht das auch noch!

Kurs-Nr: 190296
Beginn: 06.02.2019
Ort: Vitalien Fitness und Wellness GmbH
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Sieg
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Rückenpower NEU

Möchten Sie effektives Training für Ihren Rücken kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit Kleingeräten, dem eigenen Körpergewicht und durch sehr gezielte Übungen erreichen Sie auch die sogenannte tiefe Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur wie beim Coretraining stabilisiert und auftrainiert. Zu dem Kurs lernen Sie auch ein funktionelles und effektives Trainingsprogramm für zu Hause kennen.

Kurs-Nr: 191060
Beginn: 18.02.2019
Ort: WKK Vitalis - Therapiezentrum
 Esmarchstraße 50, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tagestrainer/In
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190298
Beginn: 23.04.2019
Ort: Fit bi Dirk un Dirk
 An der B5, 6d, **25842 Langenhorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Paysen
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191061
Beginn: 24.04.2019
Ort: AOK-Kundencenter Meldorf
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michaela Fendt
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Sanftes Rückentraining

Rückenschmerzen hat fast jeder irgendwann einmal. Das hängt häufig mit einem Mangel an Bewegung und körperlicher Aktivität sowie anhaltenden psychischen Belastungen zusammen. Unser „Sanftes Rückentraining“ zeigt Ihnen, wie Sie Rückenschmerzen gezielt vorbeugen und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessern können. In Verbindung mit wichtigen Informationen zum Thema „Rücken“ werden insbesondere gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung und Stressbewältigung gezeigt. Zudem erhält jeder Kursteilnehmer ein individuelles Trainingsprogramm für zu Hause.

Kurs-Nr: 190301
Beginn: 29.04.2019
Ort: AOK-Kundencenter Flensburg (Bewegungsraum EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Verena Eske-Schöppner
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190342
Beginn: 14.05.2019
Ort: Rehabilitations- und Behinderten Sportverband SH
 Friedrich-Ebert-Str. 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Beate Stasieniuk
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

90 Tage Rückenfit

Mit diesem Online-Programm sorgen Sie dafür, dass Ihr Rücken dauerhaft stark wird und Beschwerden erst gar nicht entstehen.



Nutzen Sie für 90 Tage Ihren persönlichen Rückencoach: Nach einem Eingangstest wird Ihnen ein persönliches Training mit abwechslungsreichen, aktuellen Video-Übungen zusammengestellt. Über drei Monate werden Sie 2- bis 3-mal pro Woche für ca. 30 Minuten aktiv für Ihre Gesundheit. So wird Ihre Wirbelsäule stabilisiert, die Beweglichkeit erhöht und muskuläre Verspannungen haben keine Chance mehr. Nutzen Sie das Programm für einen gesunden Rücken!

Weitere Vorteile für alle AOK-Kunden: Die Gesundheitskasse erstattet Ihnen nach erfolgreicher Teilnahme die Kosten von 29,90 EUR. Außerdem erhalten Sie wertvolle Prämienpunkte.

Weitere Infos erhalten Sie unter rueckenfit.nordwest.aok.de.



CyberFitness: Rückencoaching NEU

Lassen Sie sich „vercybern“: Bei diesem AOK-Cyberkurs bestimmen Sie Zeitpunkt und Ort, gehen online und nehmen an einem ganzheitlich orientierten Rückentraining teil.

Mit diesem Training verbessern Sie Ihre Kraft und Ihre Beweglichkeit. Dazu erlernen Sie praktische Übungen für Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht – und zur Entspannung. Dieser Online-Präventionskurs ist qualitätsgesichert und effektiv. Durch den achtwöchigen Kurs leitet Sie ein professioneller Coach.

So einfach geht's:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Anmeldung unter: cyberpraevention.de/aok

Weitere Informationen unter: cyberpraevention.de/aok

- Beginn:** jederzeit (Online-Kurs)
Ort: **100% flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit**
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tom Dederichs (Personal Trainer/Fitness Professional)
Kursgebühr: 89,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



wdv/Jan Lauer

Laufend in Form



Ob Walking, Nordic Walking oder Jogging – Laufen macht rundum fit! Das Programm „Laufend in Form“ wurde von der AOK und Herbert Steffny, dem 13-fachen deutschen Meister in verschiedenen Laufdisziplinen und Profitrainer, entwickelt. Er sorgt laufend für neue Trainingstipps, ohne viel Theorie, immer voll aus der Praxis – für Sie ganz persönlich.

Sie erhalten eine Grundausswertung, Trainingsaufgaben und den Zugangscode zu Ihren persönlichen Websites mit individuellem Trainingsplaner. Weitere Informationen gibt's dann per E-Mail oder SMS. Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden.

Neugierig? Klicken Sie sich rein unter laufend-in-form.de.





Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Mit verschiedenen Entspannungsübungen und -strategien halten Sie Ihr Leben in gesunder Balance – und gehen mit Stress künftig viel gelassener um.

Achtsamkeitstraining (MBSR)

Neue Energie tanken und Ruhe bewahren

Dieses wissenschaftlich fundierte und wirksame Programm der Stressbewältigung basiert auf angeleiteten Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen. Hierbei geht es darum, inne zu halten, im Hier und Jetzt anzukommen, sich selbst zu spüren, um den alltäglichen Herausforderungen gewachsen zu sein.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die

- in ihrem täglichen Leben Stress vorbeugen oder bewältigen wollen,
- sich mehr Gelassenheit wünschen,
- aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und
- achtsamer und bewusster leben wollen.

Achtsamkeitsübungen verringern körperliche und seelische Stress-Symptome, stärken das Selbstvertrauen, fördern Gelassenheit und führen zu mehr Lebensfreude.

Der Kurs führt in die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis ein. Die praktischen Übungen werden durch Gespräche und Kurzvorträge ergänzt. Neben einer CD für tägliche 30-45minütigen Übungen wird ein ausführliches Kurshandbuch zur Verfügung gestellt.

Der Kurs ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Kurs-Nr: 190883

Beginn: **04.03.2019**

Ort: AOK-Kundencenter Meldorf
Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**

Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr (Praxis)
sonntags, 10:00 Uhr (praktische Einheiten)

Dauer: 8-mal 135 Minuten Praxis
1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung

Kursleitung: Luitgard Wilke

Kursgebühr: 222,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Achtsamkeitstag am 28.04.2019
v.10:00 bis 16:00 Uhr



Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

Autogenes Training hilft, Stress und Belastungen des Alltags abzubauen. Durch gezielte Konzentration beeinflussen Sie spezielle Körperfunktionen. Erleben Sie ein entspannendes Schwere- und Wärmegefühl. So gelangen Sie in wenigen Minuten zu Ruhe und Erholung.

Kurs-Nr: 190441
Beginn: **02.05.2019**
Ort: Physiotherapie Janssen
 Birkenweg 1, **25821 Bredstedt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elke Bustorf
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190434
Beginn: **14.02.2019**
Ort: Physiotherapie Floegel
 Friesische Str. 52, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karen Floegel
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190433
Beginn: **10.04.2019**
Ort: AOK-Kundencenter Meldorf
 Bütjstraße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Helma Schäfer
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190436
Beginn: **06.05.2019**
Ort: Schwesternwohnheim Niebüll (Eingang Süd)
 Gather Landstr. 75, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Möller-Petersen
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Lebe Balance

Menschen, die in sich ruhen, lassen sich nicht gleich von jedem Sturm umwerfen. Wie Sie mit mehr Gelassenheit und Stärke Ihr tägliches Leben meistern und Ihr inneres Gleichgewicht finden, erleben Sie in den Lebe Balance-Kursen.

Mit spannenden Themen und effektiven Übungen unterstützen Sie die Lebe Balance-Kurse:

- sich selbst und dem Leben achtsamer zu begegnen,
- zu erkennen, was Ihnen persönlich wirklich wichtig ist und
- Balance zu schaffen zwischen dem, was Sie wollen und dem was sich andere von Ihnen wünschen.

Alle Teilnehmer erhalten kostenfrei ein Buch und eine CD. Die Kurse werden von speziell geschulten Lebe Balance-Trainern geleitet. Entscheiden Sie sich jetzt, Ihr Leben zu verändern und in Balance zu kommen!

Diesen Kurs gibt es auch als **liveonline-Kurs** bequem von zu Hause aus.

Informieren Sie sich unter: lebebalance.aok-liveonline.de

Kurs-Nr: 190429
Beginn: **18.02.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Flensburg
 (Seminarraum I.OG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Cayen Nissen
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Das Abschlusstreffen findet am 15.04.2019 statt.

Kurs-Nr: 190237
Beginn: **23.04.2019**
Ort: AOK-Kundencenter Meldorf
 Bütjestaße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Susanne Eggers
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Das Abschlusstreffen findet am 25.06.2019 statt

Kurs-Nr: 190437
Beginn: **07.03.2019**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang),II. OG, Raum 305
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig** (Praxis)
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Anke Heim
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Das Abschlusstreffen findet am 16.05.2018 statt.



Progressive Muskelentspannung

Einfach entspannt

Progressive Muskelentspannung hilft Ihnen, Alltagsstress gelassener zu bewältigen. Sie ist leicht zu erlernen und anzuwenden. Erleben sie intensiv die An- und Entspannung der gesamten Muskulatur! So kommen Sie wieder ins Gleichgewicht.

Kurs-Nr: 190435
Beginn: 25.02.2019
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang), II. OG, Raum 305 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Scherer
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Qi Gong

In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qi Gong Ihnen eine Vielzahl interessanter Körper- und Atemübungen für das innere Gleichgewicht. Lernen Sie Kräftigungsübungen kennen und verbessern Sie Ihre Haltung. Bauen Sie Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinbereich ab. Regelmäßig angewandt erleben Sie mit Qi Gong Ausgeglichenheit und Gesundheit. Probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 190398
Beginn: 20.02.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum FI (Seminarraum I.OG) Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Hans-Henning Dietz
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190432
Beginn: 21.02.2019
Ort: Westküstenklinikum Heide, Bildungszentrum, Esmarchstraße 50, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maria Albers
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190439
Beginn: 23.04.2019
Ort: Praxis für chinesische Medizin Schulstr. 4, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Lucas
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 55 – Qi Gong

Kurs-Nr: 190399
Beginn: 19.02.2019
Ort: Landesförderzentrum Hören und Sprache
 Lutherstr. 14, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Hannegret Schmidt
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Tai Chi

Einklang für Körper und Geist

Verbinden Sie mit meditativer Bewegungskunst eine harmonische Einheit von „Yin“ und „Yang“, den sich ergänzenden Gegensätzen. Körper und Geist werden durch fließende, langsam ausgeführte Bewegungsfolgen gestärkt. Fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Koordination. Bauen Sie Verspannungen ab und finden Sie zu Ihrem inneren Gleichgewicht. Erfahren Sie im Kurs die wohltuende Wirkung des Tai Chi.

Kurs-Nr: 190879
Beginn: 02.05.2019
Ort: AOK-Kundencenter Meldorf
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anne-Katrin Möller
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Yogazeit

Hatha-Yoga

Yoga steigert die Konzentrationsfähigkeit und führt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag. Sie erlernen spezielle Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie eine besondere Atemtechnik. Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Körperhaltung werden gefördert, muskuläre Verspannungen gelöst und auch innere Organe und das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst. Das ist Entspannung pur!

Kurs-Nr: 190426
Beginn: 05.03.2019
Ort: Stadtteilhaus Neustadt
 Neustadt 12, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ingrid Thomsen
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190430
Beginn: 04.02.2019
Ort: Westküstenklinikum Heide, Bildungszentrum,
 Esmarchstraße 50, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Annett Helmcke
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190438
Beginn: 11.03.2019
Ort: Lebenshilfe Husum - Treffpunkt Mensch
 (Raum Seehund)
 Schobüller Str.42/Soltbargen 5, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Annett von Känel
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 57 – Yogazeit

Kurs-Nr: 190444
Beginn: **24.04.2019**
Ort: Hebammenpraxis Kappeln
 Reeperbahn 4, **24376 Kappeln**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Martina Campos
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190428
Beginn: **07.03.2019**
Ort: Raum für Yoga
 Tegelwanger Weg 20, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Dehnkamp
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190427
Beginn: **06.03.2019**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang), II. OG, Raum 305
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Michael Rohrkamp-Stiller
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

Dieser neue AOK-liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Erlernen Sie neue mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag.

Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 187078
Beginn: **04.02.2019**
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 187079
Beginn: **21.05.2019**
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

Sie haben ein oder mehrere Gesundheitsziele? Sie wollen z. B. Ihre Ernährung ändern, mehr Sport und Bewegung treiben oder sich regelmäßig entspannen? Sie sind motiviert und wissen sogar, wie Sie Ihr Ziel erreichen können? Aber der innere Schweinehund macht Ihnen ständig einen Strich durch die Rechnung?

Dann sind Sie richtig in diesem Kurs: Sie lernen an 6 Kursabenden innovative psychologische Strategien kennen, mit denen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele ganz konkret und vor allem dauerhaft erreichen können.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 187077
Beginn: 27.02.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: gelassen & locker

Stress ist heute allgegenwärtig und nicht immer zu vermeiden. Halten Sie sich fit und gesund für die Herausforderungen von Beruf und Familie! Spüren Sie wieder mehr Lebensfreude! Hier erfahren Sie effektive Strategien, um Ihr persönliches Stressmanagement zu verbessern.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 187081
Beginn: 02.05.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

Fast die Hälfte der Bevölkerung fühlt sich unter Druck und gestresst. In diesem **liveonline-Vortrag** erfahren Sie aktuelle Trends über die Entstehung und einen erfolgreichen Umgang mit Stress. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 187082
Beginn: 21.02.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: schlaf gut! NEU

Schlaf gut! Mit diesem Kurs gelingt es Ihnen, Ihre Schlafstörungen zu bewältigen. Sie erfahren alles über die sogenannte Schlafedukation, also Schlaferziehung, sowie über Schlaf- und Psychohygiene. Außerdem bekommen Sie Tipps zu Entspannungstechniken.

Sie führen ein Schlaftagebuch, beobachten sich selbst, tauschen sich darüber mit anderen Teilnehmern aus und erarbeiten sich so sinnvolle Strategien, um Ihr Verhalten zu ändern.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 187080
Beginn: 29.04.2019
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Die Lebe Balance-App

Schulen Sie Ihre Achtsamkeit mit der „Lebe Balance“-App der AOK. Sie verbessern dadurch die Wahrnehmung für Ihr eigenes Befinden und gewinnen Abstand von dem, was Sie belastet oder stresst. Mit der AOK-App „Lebe Balance“ wird das Achtsamkeitstraining zu Ihrem alltäglichen Begleiter.



Diese und alle weiteren Apps finden Sie in Ihrem Google Playstore oder Ihrem App Store – Reinklicken lohnt sich!

Stress im Griff

Mehr Gelassenheit zu erleben ohne das gesamte Leben auf den Kopf zu stellen – dafür steht das Programm „Stress im Griff“.

Es hilft Ihnen, die täglichen Belastungen besonnener zu erleben. Mit dem 4-Wochen-Trainingsprogramm werden Sie den Stress in den Griff bekommen. Sie erhalten per E-Mail einen persönlichen Beratungsbrief und ein vierwöchiges Trainingsprogramm mit persönlichen Lösungen für Ihren Alltag.

Dieses kostenlose Programm ist exklusiv für AOK-Kunden:

stress-im-griff.de



meine
ich-Zeit



Entspannen mit der neuen AOK-App

Im Alltag seine Aufgaben zu erledigen und jedem gerecht zu werden, kann oft ganz schön stressig sein. Manchmal müssen wir bewusst auf das Bremspedal treten und uns eine Pause gönnen, um wieder Kraft zu schöpfen. Dabei hilft jetzt die kostenfreie AOK-App „meine ich-Zeit“. Sie schafft 30 Tage lang durch Bilder und Videos kleine Momente zum Innehalten.

Laden Sie sich die App am besten gleich gratis runter. Sie ist erhältlich in den Stores von Android und Apple.

www.aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





Wagen Sie jetzt den ersten Schritt und geben Sie das Rauchen auf! Lernen Sie, Ihr neues Leben rauchfrei zu genießen und entdecken Sie Ihren Geruchs- und Geschmackssinn wieder neu. So werden Sie zu Ihrer inneren Ausgewogenheit und einer häufig vergessenen Lebenslust zurückfinden. Nebenbei tun Sie auch noch etwas für die Gesundheit Ihrer Familie, Freunde und Mitmenschen.

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

Für alle, die darüber nachdenken, mit dem Rauchen aufzuhören oder die bereits den Entschluss gefasst haben, rauchfrei zu werden: Hier erhalten Sie professionelle Unterstützung und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen! In diesem Seminar lernen Sie in 3 Schritten, sich von der Zigarette zu verabschieden: endgültig und dauerhaft!

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	187083
Beginn:	29.04.2019
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 20:00 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Einfach mal etwas Neues ausprobieren – jetzt geht es los! Nach gesetzlichen Vorgaben (Leitfaden Prävention) dürfen wir Ihnen qualitätsgesicherte Kurse anbieten. Darüber hinaus suchen wir nach neuen Ideen für Sie, um Ihnen zu zeigen, wie viel Spaß ein aktiver Lebensstil noch machen kann – unabhängig von gesetzlichen Richtlinien. Dazu gehören die Angebote in dieser Rubrik, für die Sie einmal im Jahr 300 Prämienpunkte erhalten.

Geschenke aus der Küche

Zu wenig Zeit, zu wenig Muße, zu wenig Ideen, so lauten oft die Argumente, ein oftmals wenig individuelles Geschenk zu kaufen. Umso größer ist die Freude, wenn jemand seine Lieben mit einem selbst gemachten Geschenk aus der Küche überrascht. Die Palette reicht von Süßem wie Pralinen und Marmeladen über pikant eingelegtes Obst und Gemüse bis hin zu aromatisierten Ölen und herzhaften Chutneys. Lassen Sie sich selbst überraschen!

Kurs-Nr: 191249
Beginn: 20.06.2019
Ort: Klaus-Groth-Schule
 Klaus-Groth-Str. 18, 25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Martina Johannsen
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 191250
Beginn: 28.05.2019
Ort: Möbel und Küchen Rommel
 Altentrepptower Straße 1, 25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Andrea Poppe
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Mama fit - Kind kommt mit

Dieses Angebot richtet sich an alle Mütter, die ihr Kind (bis 3 Jahre) mit zum Sport bringen möchten. Ein angemessenes Ausdauertraining kombiniert mit Beckenbodenübungen übt nach der Geburt als Wiedereinstieg in den Sport einen großen Reiz aus und lässt Mama und Kind mit vielen tollen Übungen wieder fit werden. Ganzkörpertraining einmal anders.

Variante A: Kind bis 12 Mon; Variante B: 12-24 Mon;

Variante C: 2-3 Jahre

Kurs-Nr: 191254
Beginn: 19.02.2019
Ort: Physio Aktiv Heide - Zentrum für Therapie & Training
 Meldorfer Straße 58, 25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Hildebrandt
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Variante A)

Kurs-Nr: 191255
Beginn: 20.02.2019
Ort: Physio Aktiv Heide - Zentrum für Therapie & Training
 Meldorfer Straße 58, 25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Hildebrandt
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Variante A)

Trampolin-Fitness

Dieses hochdynamische Ausdauertraining mit motivierender und energiegeladener Musik sorgt für Begeisterung und Spaß. Bei dem Workout werden insbesondere die Bauchmuskeln aktiviert. Kondition, Koordination und das Gleichgewicht werden ebenfalls angesprochen und trainiert. Durch die mitreißende Choreografie werden Glückshormone ausgeschüttet und die Kalorien purzeln. Ein Muss für Alle die sich auspowern wollen!

Die Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich.

Kurs-Nr: 191246 191247
Beginn: 16.04.2019 04.06.2019
Ort: Gym+ Die Körperwerkstatt
 Gröhnfahrtweg 6, 24955 Harrislee
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marina Kremer
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Wasserski in Jagel

Wasserskilaufen macht Spaß und ist die wohl beste Möglichkeit, in unterschiedlichste Wassersportarten einzusteigen. Rund um Wasser und Seilbahn lernt man die eigenen Fähigkeiten gut kennen. In jedem Alter. Wenn du das Wasserskilaufen für dich entdecken möchtest, triffst Du hier auf eine Wasserski-Tradition: faszinierend, rasant und vielseitig und schnell erlernbar. Und dazu kommen schnellen Fortschritte. Sei dabei und fahr mit!

Kurs-Nr:	190484
Beginn:	25.05.2019
Ort:	Wasserskipark Jagel Selker Weg 26, 24878 Jagel
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 10:00 Uhr
Dauer:	1-mal 120 Minuten
Kursleitung:	Tagestrainer/In
Kursgebühr:	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) Teilnehmer ab 16 Jahre, nur für Schwimmer



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

Werben Sie Ihre Freunde und Familie für die AOK. Für jeden neu geworbenen Kunden gibt es 25 EUR oder eine tolle Sachprämie.

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



Im Leben gilt es manchmal, ganz besondere Situationen zu meistern. Unsere speziellen Angebote helfen Ihnen, neuen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen.

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Haben Sie massive Rückenschmerzen? Ständig zu hohen Blutdruck oder andere gesundheitliche Probleme? Und sind Sie deshalb bereits in ärztlicher Behandlung? Dann nutzen auch Sie unsere speziellen Bewegungs- und Ernährungsangebote, mit denen schon zahlreiche Studienteilnehmer nachweislich gesünder wurden. Diese Angebote helfen Ihnen, damit es Ihnen gesundheitlich bald wieder besser geht. Wir beraten Sie gern. Oder sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.



Stefanie Trede
Spezialistin Bewegungsberatung
Diplom-Sportwissenschaftlerin
Tel.: 0800 2655-505124*



Peter Reicke
Spezialist Bewegungsberatung
Diplom-Sportwissenschaftler
Tel.: 0800 2655-505813*



Thorsten Schmidt
Spezialist Stressmanagement/
Sucht/Psych.
Diplom-Sozialarbeiter/
Sozialpädagoge [FH]
Tel.: 0800 2655-505 254*



Christa Vollsen
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-505 484*

* Datenschutzhinweis siehe Seite 5



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit



Almut Steinkamp
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-505157*



Ute Henningsen
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-505334*

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das größte Kapital eines Unternehmens. Wer fit ist, hat mehr Spaß an der Arbeit. Grund genug für die AOK, sich intensiv für die Gesundheit in Unternehmen einzusetzen. Als Spezialist unterstützen wir Ihre Firma mit zahlreichen Angeboten rund um die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGf). Das sind z. B. Angebote zur Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsorganisation, Führung, Stärkung der Kompetenzen und individuellen Gesundheitsförderung aller Beschäftigten.

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter: aok-bgf.de/nw
Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach oder bei Ihrer AOK.



Dagmar Hoße-Friedrich
BGf-Beratung
Spezialistin
betriebliche Gesundheitsförderung
Tel.: 0800 2655-505103*



Olaf Maibach
BGf-Beratung
Spezialist
betriebliche Gesundheitsförderung
Tel.: 0800 2655-505703*



Gesund Punkte sammeln

Punkte sichern – durch die regelmäßige Teilnahme an einem Gesundheitskurs. Melden auch Sie sich bei unserem Prämienprogramm an!

Mitmachen lohnt sich – für Ihre Gesundheit und für die vielen attraktiven Prämien. So können Sie sich nach regelmäßiger Teilnahme an bis zu zwei AOK-Kursen und einem gesunderleben-Angebot je 300 Punkte gutschreiben lassen.

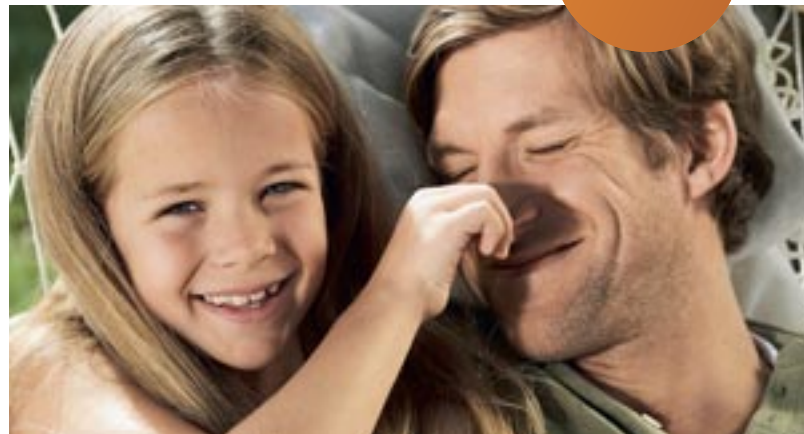
Teilnehmen können alle AOK-Versicherten ab 15 Jahren. Mitversicherte Kinder unter 15 Jahren punkten zusammen mit ihren Eltern.

Nach der Anmeldung erhalten Sie das AOK-Scheckheft – mit Schecks z. B. für Impfungen oder sportliche Aktivitäten. Ihre Gesundheitsvorsorge lassen Sie sich von der Arztpraxis oder vom Sportverein bestätigen. Jeder ausgefüllte Scheck bringt Ihnen mehr Punkte.

Genug Punkte zusammen: Dann suchen Sie sich einfach Ihre Wunschprämie aus. Wählen Sie zwischen Bargeld, hochwertigen Sachprämien oder einem Zuschuss zu einer professionellen Zahnreinigung.

Weitere Infos unter
aok-praemienprogramm.de
oder unter der kostenfreien Hotline
0800 265 5070

300
Punkte



Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit erprobten und evaluierten Maßnahmen die folgenden Projekte in KiTas und Schulen:

- JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa
- Mach mit bei Felix Fit – Bewegte Kinder
- Walking Bus – Mehr Bewegung für Grundschüler
- natürlich erleben – Unterricht im Grünen
- Be smart – don't start: Bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- Püppchen – Essstörungen bekämpfen
- AlcoMedia – Bewusster Umgang mit Alkohol und Medien

Weitere Infos erhalten Sie unter aok.de/nw > Schule und Gesundheit

