

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 B

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.





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-FlexiFood:	
gesunde Ernährung maßgeschneidert NEU	11
AOK-KochWerkstatt:	
• After Work	12
• Aufstriche und mehr	13
• Brainfood	14
• Mittelmeerküche	15
• Pasta & Co.	16
• Schlank und lecker	17
• Sommerleichte Grillrezepte	18
• Vegetarische Küche	19

Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	20
gesund und leicht abnehmen	21
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	22
Abnehmen mit Genuss	23
Apps für Ihre Gesundheit	23
Schlemmerpost	23



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness	25
Easy Running NEU	28
Functional Training	29
Koordinationstraining mit	
Life Kinetik-Elementen NEU	31
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	32
Kraftworkout im Studio NEU	34
Nordic Walking	36
Pilates	37
RanRücken NEU	39
Reaktiv-Faszien Training	40
Rückenpower NEU	42
Sanftes Rückentraining	43

Online-Kurse

90 Tage Rückenfit	44
CyberFitness: Rückencoaching NEU	45
Laufend in Form	46



gesundheitsspannen



Kurse vor Ort

Achtsamkeitstraining (MBSR)	49
Autogenes Training	50
Lebe Balance	51
Progressive Muskelentspannung	53
Qi Gong	54
Yogazeit	56

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	58
der innere Schweinehund 2.0	59
gelassen & locker	60
positiver Umgang mit Stress	61
schlaf gut! NEU	62
Die Lebe Balance-App	63
Stress im Griff	63

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	65
--------------------------	----

gesunderleben



Bokwa	67
FIVE	68
Geschenke aus der Küche	70
Kanufahrt	71
Mama fit - Kind kommt mit	72
Physical-Fitness-Boxen	73

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:	190349
Beginn:	22.01.2019
Ort:	AOK-Gesundheitszentrum Itzehoe Theodor-Heuss-Platz 2, 25524 Itzehoe (praktische Einheiten + Ernährung)
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 10:00 Uhr
Dauer:	10-mal 120 Minuten Theorie 2 praktische Einheiten
Kursleitung:	Cornelia Krüß
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 190577
Beginn: 23.01.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Itzehoe
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**
 (praktische Einheiten + Ernährung)
 Park Fitness Itzehoe
 Beethovenstraße 4, **25524 Itzehoe** (Bewegung)
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 120 Minuten Ernährung
 2 praktische Einheiten
 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung: Cornelia Krüß (praktische Einheiten)
 Cornelia Krüß (Ernährung)
 Katharina Gorka (Bewegung)
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)^

Kurs-Nr: 190557
Beginn: 21.01.2019
Ort: Hans-Christian-Andersen-Stadtteilschule
 Stoschstr. 24-26, **24143 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Maria Stoba
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kurs-Nr: 190580
Beginn: 08.02.2019
Ort: bb gesellschaft für beruf + bildung mbh
 Großflecken 37, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Ann-Christin Panknin
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-FlexiFood: gesunde NEU Ernährung maßgeschneidert

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: 190590
Beginn: 09.05.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Itzehoe
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: samstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ann-Christin Panknin
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190578
Beginn: 17.05.2019
Ort: bb gesellschaft für beruf + bildung mbh
 Großflecken 37, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ann-Christin Panknin
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-KochWerkstatt - After Work

Schnelle Küche für Berufstätige! Beginnen Sie den Feierabend mit der Zubereitung einfacher, leckerer Gerichte. In der AOK-KochWerkstatt vermitteln wir Ihnen, neben hilfreichen Tipps und Infos, Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung für Berufstätige.

Kurs-Nr: 190568
Beginn: **08.04.2019**
Ort: AOK Fachzentrum
 Rudolf-Weißmann-Straße 13-15, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ann-Christin Panknin
Kursgebühr: 58,00 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: 190569
Beginn: **21.03.2019**
Ort: AOK Fachzentrum
 Rudolf-Weißmann-Straße 13-15, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Brainfood

Was braucht unser Gehirn wirklich, um den ganzen Tag leistungsfähig zu bleiben? Welche Rolle spielen die richtigen Lebensmittel und Getränke, welche die Mahlzeitenverteilung? Gibt es Nährstoffe, die die Konzentration stärken können? Interessante Anregungen erwarten Sie in unserer KochWerkstatt.

Kurs-Nr: 190539
Beginn: 17.06.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Itzehoe
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

Die Mittelmeerküche ist derzeit „in aller Munde“: Sie ist leicht, frisch, bekömmlich, abwechslungsreich und sehr gesund. In Ländern wie Frankreich, Italien, Griechenland und Spanien sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen viel seltener und die Menschen werden älter als in anderen Gegenden Europas. Zaubern Sie sich einen Hauch von Urlaub auf Ihren Teller! Und genießen Sie einen kulinarischen Kurs, der Appetit auf Sommer und Gesundheit macht. Probieren Sie selbst!

Kurs-Nr: 191197
Beginn: 25.04.2019
Ort: Berufliche Schulen
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Nibbe
Kursgebühr: 58,00 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: 190582
Beginn: 20.05.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Itzehoe
 Theodor-Heuss-Platz 2, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
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: 190584
Beginn: 29.04.2019
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Theodor-Heuss-Platz 2, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



AOK-KochWerkstatt - Sommerleichte Grillrezepte

Grillen gehört zu den Lieblingsbeschäftigungen der Deutschen im Sommer. Ob Gartenparty oder Barbecue - die beliebte Garmethode unter freiem Himmel, kann viel Abwechslung in den Speiseplan bringen. Fleisch, Fisch und vegetarische Köstlichkeiten vom Grill sind schnell serviert und schonend gegart. In der AOK-KochWerkstatt vermitteln wir Ihnen wie das Grillen lecker und gesund gelingt - mit viel Spaß bei der Zubereitung und dem anschließenden gemeinsamen Genießen.

Kurs-Nr: 190560
Beginn: 09.05.2019
Ort: AOK Fachzentrum
 Rudolf-Weißmann-Straße 13-15, 24534 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
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: 190579
Beginn: 06.05.2019
Ort: Hans-Christian-Andersen-Stadtteilschule
 Stoschstr. 24-26, 24143 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Maria Stoba
Kursgebühr: 42,00 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.

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: 189777
Beginn: 07.02.2019
Ort: imland Klinik Eckernförde
 Schleswiger Straße 114, 24340 Eckernförde
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Thomas Hoy
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Wassertemperatur beträgt 32 Grad Celsius.

Kurs-Nr:	190597	190658
Beginn:	14.02.2019	02.05.2019
Ort:	Schwimmbadzentrum Itzehoe Am Klosterbrunnen 6, 25524 Itzehoe	
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 18:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 45 Minuten	
Kursleitung:	Frauke Fuhrmann	
Kursgebühr:	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

Kurs-Nr: 190598
Beginn: **18.02.2019**
Ort: Schwimmschule und Bewegungsbad Kiebitzreihe
 Koppeldamm 52, **25368 Kiebitzreihe**
Tag, Uhrzeit: montags, 13:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Victoria Ziemek
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190617
Beginn: **20.02.2019**
Ort: Schwimmschule und Bewegungsbad Kiebitzreihe
 Koppeldamm 52, **25368 Kiebitzreihe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Victoria Ziemek
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189800
Beginn: **03.02.2019**
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 08:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Wassertemperatur beträgt 32 Grad Celsius.

Kurs-Nr: 189779
Beginn: **03.02.2019**
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 09:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Wassertemperatur beträgt 32 Grad Celsius.

Kurs-Nr: 189778
Beginn: **03.02.2019**
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Wassertemperatur beträgt 32 Grad Celsius.

Kurs-Nr: 190657
Beginn: **05.02.2019**
Ort: nova vita vio
 Rudolf-Diesel-Str. 12, **24790 Schacht-Audorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Regina Köhler
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190637
Beginn: **05.02.2019**
Ort: nova vita vio
 Rudolf-Diesel-Str. 12, **24790 Schacht-Audorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Regina Köhler
Kursgebühr: 90,00 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: 189780
Beginn: 19.02.2019
Ort: AOK-Kundencenter
 Bahnhofstr. 5 (Seiteneingang), **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190697
Beginn: 21.03.2019
Ort: Malzmüllerwiesen
 Malzmüllerwiesen, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Michael Gramer
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Störlauf am 11.05.19 in Itzehoe

Kurs-Nr: 189817
Beginn: 14.02.2019
Ort: Düsternbrooker Gehölz (Treffpunkt Maritim)
 Bismarckstr. 2, **24105 Kiel**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Gönnä Gabriel
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190677
Beginn: 07.05.2019
Ort: sentio
 Grüner Kamp 13, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Andrea Staack
Kursgebühr: 96,00 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: 190757
Beginn: 15.02.2019
Ort: TopFit Sportstudio
 Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Hess
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 189820
Beginn: 05.02.2019
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jens Thomsen
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung



Fortsetzung von Seite 29 – Functional Training

Kurs-Nr: 189819
Beginn: 12.02.2019
Ort: Stärker Krafttraining
 Grasweg 38, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Liza Schnoor
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung

Kurs-Nr: 189818
Beginn: 13.02.2019
Ort: Ganzheitliches Therapiezentrum Hamburg
 Igelweg 5, **24539 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung

Kurs-Nr: 190737
Beginn: 22.02.2019
Ort: Physiofit
 Niedernstr. 5, **24589 Nortorf**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Lutat
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

Koordinationstraining mit Life Kinetik-Elementen

NEU

Können Sie gleichzeitig einen Ball fangen und mit einem Fuß Kreise malen? Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.

Life Kinetik ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Sie spüren wie Körper und Geist zusammenarbeiten. Das Gehirn wird mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben gefördert nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt.

Der Spaß in der Gruppe ist garantiert und die schnellen positiven Auswirkungen in Bezug auf Koordination und Reaktionsvermögen auch!

Kurs-Nr: 190777
Beginn: 06.02.2019
Ort: Turnhalle der Wolfgang-Borchert-Schule
 Gorch-Fock-Str. 17, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Simon Smits
Kursgebühr: 139,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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: 190783
Beginn: **21.03.2019**
Ort: Holm's Fitness + Soccer
 Parkstr. 21, **24594 Hohenwestedt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrea von Borstel
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190778	190781
Beginn: 20.02.2019	10.04.2019
Ort: TopFit Sportstudio Dithmarscher Platz 5, 25524 Itzehoe	
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 14:00 Uhr	
Dauer: 6-mal 60 Minuten	
Kursleitung: Alexandra Hess	
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Kurs-Nr: 189837
Beginn: **06.02.2019**
Ort: FlZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Roman Remer
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189838
Beginn: **15.02.2019**
Ort: Fitnesscenter Muskelkater
 Wrangelstr. 12-16, **24539 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: freitags, 14:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sebastian Maiwald
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190782
Beginn: **26.02.2019**
Ort: Fitness Oase
 Kaiserstr. 26, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anke Haberlandt
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190784
Beginn: **05.03.2019**
Ort: nova vita fit
 Rudolf-Diesel-Straße 12, **24790 Schacht-Audorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Oliver Zunk
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: 190561
Beginn: 25.02.2019
Ort: Cliffs Café und Fitness-Lounge
 Buchholzer Straße 8, 25712 Burg
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annika Voß
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189840
Beginn: 04.02.2019
Ort: 4 Fun Fitness Gettorf
 Eichkoppel 18, 24214 Gettorf
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martin Bäuning
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190788
Beginn: 24.02.2019
Ort: TopFit Sportstudio
 Dithmarscher Platz 5, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: sonntags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexandra Hess
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190786
Beginn: 27.02.2019
Ort: Park Fitness Itzehoe
 Beethovenstraße 4, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rafik Nerkararyan
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189847
Beginn: 07.02.2019
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, 24118 Kiel
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Thomsen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189842
Beginn: 07.02.2019
Ort: Ganzheitliches Therapiezentrum Hamborg
 Igelweg 5, 24539 Neumünster
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Kaminski-Meineke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Nordic Walking

An die Stöcke fertig los

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: 190977
Beginn: **04.04.2019**
Ort: Eingang Eiderstadion
 Hermann-Ehlers-Platz 4, **24782 Büdelsdorf**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicole Houdé
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189848
Beginn: **02.04.2019**
Ort: Stadtwald Neumünster
 Parkpl.Ecke Geerdtr/Hansaring, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
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: 191018
Beginn: **23.04.2019**
Ort: Krankengymnastikpraxis Stolze/ Cordes
 Kieler Str. 36, **24594 Hohenwestedt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrea von Borstel
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191019
Beginn: **14.05.2019**
Ort: Turnhalle der WBS - Außenstelle Sude
 Schulstr. 16-18, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Inge Gramer
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189849
Beginn: **25.02.2019**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lea Marita Weimar
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Pilates

Kurs-Nr: 189853
Beginn: 15.04.2019
Ort: Kang Center
 Grasweg 39, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Quast-Prell
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189852
Beginn: 11.02.2019
Ort: Physiotherapiepraxis J. Schäm
 Noldestr. 5, **24539 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Schäm
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191038
Beginn: 26.02.2019
Ort: Fitness Oase
 Kaiserstr. 26, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anke Haberlandt
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: 189857
Beginn: 07.02.2019
Ort: Hexenschuss
 Stohler Damm 2, **24214 Gettorf**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:45 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Arleta Misiewicz
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: 191059
Beginn: **23.04.2019**
Ort: Krankengymnastikpraxis Stolze/ Cordes
 Kieler Str. 36, **24594 Hohenwestedt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrea von Borstel
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191057
Beginn: **05.03.2019**
Ort: Turnhalle der WBS - Außenstelle Sude
 Schulstr. 16-18, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Inge Gramer
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189897
Beginn: **06.02.2019**
Ort: Therapie Centrum am Exer
 Exerzierplatz 32, **24103 Kiel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Vosswinkel
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189898
Beginn: **05.03.2019**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Vosswinkel
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191058
Beginn: **19.02.2019**
Ort: sentio
 Grüner Kamp 13, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrea Staack
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: 189902
Beginn: 05.02.2019
Ort: AOK-Kundencenter
 Bahnhofstr. 5 (Seiteneingang), 24340 Eckernförde
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
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: 189915
Beginn: 06.02.2019
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, 24118 Kiel
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Niepagen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 189918
Beginn: 05.02.2019
Ort: Seniorenheim Haus Berlin gGmbH
 Pestalozziweg 22, 24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ronald Seller
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)



wdw/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.



Noch mehr
Vorteile

Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Familienbonus

Mit Vorsorge und Fitness fördern Sie Ihre Gesundheit und sammeln damit wertvolle Punkte. Diese können Sie in Bares tauschen – als jährliches Taschengeld oder Sparbuch. Mehr unter: aok-familienbonus.de

AOK-Navigatoren

Sie suchen ein Krankenhaus, das auf eine bestimmte Behandlung spezialisiert ist, eine Pflegeeinrichtung oder einen Arzt?

Unter aok.de/nw finden Sie die ideale Adresse.

AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahlтарifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

- AOK-Zahnersatz-Wahlтарif
- AOK-Auslandsreise-Wahlтарif
- bleibgesund-Bonus-Wahlтарif

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





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: 190882

Beginn: 12.03.2019

Ort: Waldorfschule Itzehoe

Am Kählerhof 4, **25524 Itzehoe**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr (Praxis)

samstags, 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 4.05.19 v. 10:00-16:00 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: 190414
Beginn: **02.05.2019**
Ort: Waldorfschule Itzehoe
 Am Kählerhof 4, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Badberg-Jasper
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190042
Beginn: **06.03.2019**
Ort: Freie Waldorfschule Neumünster
 Roschdohler Weg 144, **24536 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Scherer
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: 190238
Beginn: **23.04.2019**
Ort: AOK-Kundencenter Itzehoe
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Susanne Eggers (praktische Einheiten)
 Susanne Eggers (Lebe Balance)
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Das Abschlusstreffen findet am 25.06.2019 statt.



Fortsetzung von Seite 51 – Lebe Balance

Kurs-Nr: 190328
Beginn: 19.02.2019
Ort: Volkshaus Tungendorf
 Hürsland 2, **24536 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Julia Cremasco
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Das Abschlusstreffen findet am 23.04.2019 statt!

Kurs-Nr: 191097
Beginn: 14.05.2019
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang) II.OG, Raum 26
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 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 23.07.2019 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: 190881
Beginn: 04.03.2019
Ort: Waldorfschule Itzehoe
 Am Kählerhof 4, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thorsten Schmidt
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190333
Beginn: 23.04.2019
Ort: KMTV Sportzentrum Falckenstein
 Redderkoppel 11a, **24159 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne König
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190037
Beginn: 06.03.2019
Ort: Freie Waldorfschule Neumünster
 Roschdohler Weg 144, **24536 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 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: 189856
Beginn: **06.02.2019**
Ort: AOK-Kundencenter
 Bahnhofstr. 5 (Seiteneingang), **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Brosig
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190880
Beginn: **14.02.2019**
Ort: Waldorfschule Itzehoe
 Am Kählerhof 4, **25524 Itzehoe**
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)

Kurs-Nr: 190336
Beginn: **13.03.2019**
Ort: KMTV Sportzentrum Mitte
 Ringstr. 37-39, **24114 Kiel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Susanne König
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190317
Beginn: **14.03.2019**
Ort: Haus der Begegnung
 Hinter der Kirche 10, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Roswitha Wingert
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191079
Beginn: **26.02.2019**
Ort: Physiotherapie Schulze
 Bahnhofstr. 12, **24589 Nortorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Astrid Jürgens
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191077
Beginn: **14.03.2019**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang) III.OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gunter Kase
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191117
Beginn: **03.04.2019**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang) III.OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gunter Kase
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: 191118
Beginn: **06.03.2019**
Ort: Schule für Gesundheit
 Achtern Höben 2, **24782 Büdelsdorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Petra-Ilona Teulecke
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190413
Beginn: **29.04.2019**
Ort: Waldorfschule Itzehoe
 Am Kählerhof 4, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Annett Helmcke
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190358
Beginn: **05.03.2019**
Ort: Ziwago (Gruppenraum I)
 Stadtrade 18, **24113 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Eva Holtey-Weber
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190325
Beginn: **07.02.2019**
Ort: Volkshaus Tungendorf
 Hürsland 2, **24536 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Julia Cremasco
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190353
Beginn: **14.02.2019**
Ort: Radha Yoga
 Plattenberg 2a, **24107 Quarnbek**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Maren Ernst
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 Schlafstagebuch, 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





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.

Bokwa

Bokwa ist ein Tanz-Workout, eine Mischung von Elementen aus dem Boxen (Bo) und den südafrikanischen Stammestänzen Kwaito (Kwa). Die Grundschritte sind sehr leicht zu erlernen und basieren auf getanzten Zahlen und Buchstaben. Bokwa festigt Bauch, Beine und Po und trainiert Koordination und Ausdauer. Jeder Teilnehmer bestimmt sein Intensitätslevel selbst und kann pro Trainingseinheit zwischen 500 und 800 Kalorien verbrennen. Dieser Kurs eignet sich für jeden, unabhängig von Alter und Trainingsstand.

Kurs-Nr:	191217
Beginn:	21.02.2019
Ort:	Fitness- und Gesundheitsstudio, Sportzentrum Westerrönfeld Am Busbahnhof 16, 24784 Westerrönfeld
Tag, Uhrzeit:	Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Ida Arraki-Hütter
Kursgebühr:	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



FIVE

Beweglichkeit schafft Lebensqualität!

FIVE ist ein ganzheitliches Beweglichkeitstraining mit nachhaltiger Wirkung auf den gesamten Bewegungsapparat.

Die FIVE-Übungen bringen verkürzte Muskeln wieder in ihre normale Länge und lindern dadurch muskelbedingte Schmerzen. FIVE ist der perfekte Ausgleich u.a. bei sitzender Tätigkeit, chronischen Fehlhaltungen sowie bei einseitiger sportlicher Belastung. Der Mensch wird aufgerichtet, Atmung, Durchblutung und Energiefluss werden angeregt. Es ist sowohl als Reha-Maßnahme als auch präventiv für alle Altersklassen geeignet.

FIVE ist anders, ungewöhnlich und revolutionär. Man muss es erleben um es wirklich zu verstehen!

Kurs-Nr: 190003
Beginn: 06.05.2019
Ort: 4 Fun Fitness Gettorf
 Eichkoppel 18, **24214 Gettorf**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martin Bäuning
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191238 191241
Beginn: 08.03.2019 24.05.2019
Ort: Physio Aktiv Heide - Zentrum für Therapie & Training
 Meldorfer Straße 58, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Mirco Hildebrandt
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191237
Beginn: 12.03.2019
Ort: Startraining
 Lindenstr. 51, **24594 Hohenwestedt**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Birte Laumann
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191252
Beginn: 16.02.2019
Ort: TopFit Sportstudio
 Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexandra Hess
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 191253
Beginn: 24.02.2019
Ort: TopFit Sportstudio
 Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexandra Hess
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 190005
Beginn: 06.05.2019
Ort: 4 Fun Fitness
 Kronshagener Weg 97, **24116 Kiel**
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martin Bäuning
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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: 191251
Beginn: **01.06.2019**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Itzehoe
Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
(Lebensmittel werden gesondert berechnet)

Kanufahrt

Echte Entspannung erleben: Lassen Sie sich verzaubern von der Natur der Wilstermarsch. Verbinden Sie Bewegung mit Entspannung und finden Sie Ihre innere Ruhe. Betrachten Sie die Natur mit der heimischen Tierwelt aus einer neuen Perspektive und verbringen Sie entspannte Stunden auf dem Wasser. Lassen Sie den Stress im Berufs- oder Privatleben hinter sich und genießen Sie die Kanufahrt in Kombination mit einigen Entspannungs- sowie Achtsamkeitsübungen.

Kurs-Nr: 191248
Beginn: **02.06.2019**
Ort: Kanuverleih Karsten Beimgraben
Achterhörn 7, **25554 Neuendorf-Sachsenbande**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Thorsten Schmidt
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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: 191218
Beginn: **06.03.2019**
Ort: proFit Fitness und Therapie
 Delbrückstr. 2, **25541 Brunsbüttel**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tagestrainer/In
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Variante A)

Kurs-Nr: 191245
Beginn: **10.04.2019**
Ort: 4 Fun Fitness Büdelsdorf
 Hollerstr. 132, **24782 Büdelsdorf**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stephanie Mumm
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 (Variante B+C)

Physical-Fitness-Boxen

Physical-Fitness-Boxen ist ein auf den Boxsport ausgelegtes Ganzkörper Fitnesstraining. Trainiert wird mit Sandsack, Prätzen und Springseil. Der Kurs ist eine perfekte Mischung aus Kampfsport, Fitness und Selbstverteidigung. Physical-Fitness-Boxen ist jederzeit auch ohne Vorkenntnisse möglich.

Kurs-Nr:	190009	190012
Beginn:	08.02.2019	17.05.2019
Ort:	Boxzentrum Tonberg 15, 24113 Kiel	
Tag, Uhrzeit:	Freitag, 18:30 Uhr	
Dauer:	1-mal 90 Minuten	
Kursleitung:	Tagestrainer/In	
Kursgebühr:	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



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*



Ann-Christin Messerschmidt
Spezialistin Bewegungsberatung
Diplom-Sportwissenschaftlerin
Tel.: 0800 2655-505811*



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



Iris Borchardt
Spezialistin Ernährungsberatung
Diätassistentin
Tel.: 0800 2655-505181*



Meike Heinzel
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-505609*



Daphne Albrecht
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-505718*



Gisela Höhne-Stenner
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-505092*

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.

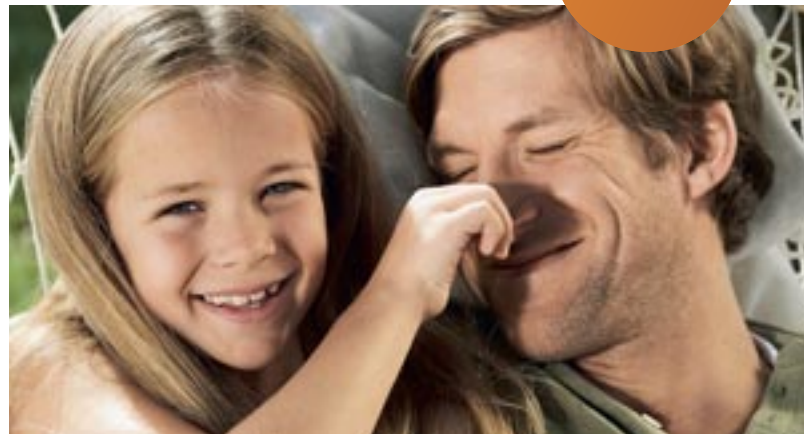
Teilnehmen können alle AOK-Versicherten ab 15 Jahren. Mitversicherte Kinder unter 15 Jahren punkten zusammen mit ihren Eltern.

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

