

# 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](http://aok.de/nw)  
Bequem in Ihrem Online-ServiceCenter: [nordwest.meine.aok.de](http://nordwest.meine.aok.de)

**AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.**

SH Süd 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](http://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](http://aok.de/nw/kurse) finden Sie das komplette Angebot und die Online-Anmeldung.

### Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



**Petra Carola Schmidt**  
Tel.: 0800 2655-185229



**Bernd Jeguschke**  
Tel.: 0800 2655-185229

### 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](http://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 [datschutz@nw.aok.de](mailto:datschutz@nw.aok.de).

Eine Bestätigung Ihrer Teilnahme erhalten Sie ungefähr zwei Wochen vor Kursbeginn.





## gesundernähren

### Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	9
AOK-FlexiFood:	
gesunde Ernährung maßgeschneidert	<b>NEU</b> 12
AOK-KochWerkstatt:	
• Brainfood	14
• Leichte Sommerküche	15
• Mittelmeerküche	16
• Pasta & Co.	17
• Schlank und lecker	18

### 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	<b>NEU</b> 27
Functional Training	28
Koordinationstraining mit	
Life Kinetik-Elementen	<b>NEU</b> 30
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	31
Kraftworkout im Studio	<b>NEU</b> 33
Pilates	35
RanRücken	<b>NEU</b> 37
Reaktiv-Faszien Training	38
Reaktiv-Fitness	40
Rückenpower	<b>NEU</b> 41
Sanftes Rückentraining	42

### Online-Kurse

90 Tage Rückenfit	43
CyberFitness: Rückencoaching	<b>NEU</b> 44
Laufend in Form	45



## gesundheitsspannen



### Kurse vor Ort

Achtsamkeitstraining (MBSR)	47
Autogenes Training	48
Lebe Balance	49
Progressive Muskelentspannung	50
Qi Gong	51
Tai Chi	52
Yogazeit	53

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	55
der innere Schweinehund 2.0	56
gelassen & locker	57
positiver Umgang mit Stress	58
schlaf gut!	<b>NEU</b> 59
Die Lebe Balance-App	60
Stress im Griff	60

## gesundrauchfrei



### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	63
--------------------------	----

## gesunderleben



Faszination Golf	65
Fingerfood - Leckere gesunde	
Snacks für die Party	66
Geschenke aus der Küche	67
Langhantel-Workout	68

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	71
Betriebliche Gesundheitsförderung	72
Gesundheitsförderung	
in KiTas und Schulen	73

### Anmeldung

Online	<a href="https://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a>
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).

<b>Kurs-Nr:</b>	188869
<b>Beginn:</b>	<b>27.02.2019</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Kundencenter Seminarweg 6, <b>23795 Bad Segeberg</b> (Ernährung) Gemeinschaftsschule Seminarweg 5, <b>23795 Bad Segeberg</b> (praktische Einheiten) AOK-Kundencenter Seminarweg 6, <b>23795 Bad Segeberg</b> (Bewegung)
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 18:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 120 Minuten Ernährung 2 praktische Einheiten 2-mal 90 Minuten Bewegung
<b>Kursleitung:</b>	Vera Mohr (praktische Einheiten) Vera Mohr (Ernährung) Anne Baguhn (Bewegung)
<b>Kursgebühr:</b>	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

**Kurs-Nr:** 188700  
**Beginn:** **14.03.2019**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
 (Ernährung + Praxis)  
 Vie Vitale  
 Koppeldamm 1, **25535 Elmshorn** (Bewegung)  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
 (praktische Einheiten/Ernährung)  
 dienstags, 20:00 Uhr (Bewegung)  
**Dauer:** 8-mal 120 Minuten Ernährung  
 2 praktische Einheiten  
 2-mal 90 Minuten Bewegung  
**Kursleitung:** Antonia Kuhlmann (Ernährung + Praxis)  
 Team EMTV (Bewegung)  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 187200  
**Beginn:** **11.03.2019**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule am Marschweg  
 Marschweg 16-20, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 187199  
**Beginn:** **11.03.2019**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**  
 (Ernährung + Bewegung)  
 Volkshochschule Norderstedt  
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**  
 (praktische Einheiten)  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 120 Minuten Ernährung  
 2 praktische Einheiten  
 2-mal 90 Minuten Bewegung  
**Kursleitung:** Tanja Reese  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 187197  
**Beginn:** **11.03.2019**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg** (Ernährung)  
 Evangelische Familienbildung Pinneberg  
 Bahnhofstraße 18-22, **25421 Pinneberg**  
 (praktische Einheiten)  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** N. N.  
**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:** 188877  
**Beginn:** 12.06.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Vera Mohr  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187483  
**Beginn:** 22.05.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 187202  
**Beginn:** 20.06.2019  
**Ort:** Evangelische Familienbildung Pinneberg  
 Bahnhofstraße 18-22, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188924  
**Beginn:** 21.03.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Wilhelmstr. 7, **24306 Plön**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ingrid Dick  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## 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:** 187506  
**Beginn:** **21.05.2019**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 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)

**Kurs-Nr:** 188584  
**Beginn:** **16.05.2019**  
**Ort:** Volkshochschule Norderstedt  
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 187505  
**Beginn:** **23.05.2019**  
**Ort:** Evangelische Familienbildung Pinneberg  
 Bahnhofstraße 18-22, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**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:** 188920  
**Beginn:** **13.05.2019**  
**Ort:** Lehrküche der Schulen am Hufenweg  
 Schulstr., **24211 Preetz**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Buschmann  
**Kursgebühr:** 58,00 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. 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:** 188878  
**Beginn:** 05.06.2019  
**Ort:** Gemeinschaftsschule  
 Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Vera Mohr  
**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:** 187504  
**Beginn:** 07.05.2019  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 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)

**Kurs-Nr:** 188578  
**Beginn:** 25.04.2019  
**Ort:** Volkshochschule Norderstedt  
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 187503  
**Beginn:** 09.05.2019  
**Ort:** Evangelische Familienbildung Pinneberg  
 Bahnhofstraße 18-22, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**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:** 187500  
**Beginn:** **11.06.2019**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 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)

**Kurs-Nr:** 187502  
**Beginn:** **21.03.2019**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule am Marschweg  
 Marschweg 16-20, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 188598  
**Beginn:** **07.02.2019**  
**Ort:** Volkshochschule Norderstedt  
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 187498  
**Beginn:** **06.06.2019**  
**Ort:** Evangelische Familienbildung Pinneberg  
 Bahnhofstraße 18-22, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://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](http://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](http://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](http://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](http://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:** 188759  
**Beginn:** 27.02.2019  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Raoul Rothe  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 27,50 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

**Kurs-Nr:** 188762  
**Beginn:** 27.02.2019  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Raoul Rothe  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 27,50 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.



Fortsetzung von Seite 25 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 188760  
**Beginn:** 24.04.2019  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Raoul Rothe  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 27,50 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

**Kurs-Nr:** 188761  
**Beginn:** 24.04.2019  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Raoul Rothe  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 27,50 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

## 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:** 188835  
**Beginn:** 30.04.2019  
**Ort:** "Backofenwiese" - Parkplatz  
 An den Kirchhöfen, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Silke Düsterhöft  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188836  
**Beginn:** 07.05.2019  
**Ort:** AVITIA - Zentrum für Gesundheitstraining  
 und Prävention  
 Rathausplatz 11, **24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Jazdzeweski-Schenke  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## Functional Training **Kurs mit Power**

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:** 188466  
**Beginn:** 25.02.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188718  
**Beginn:** 25.04.2019  
**Ort:** Vie Vitale  
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Großhaus  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188465  
**Beginn:** 26.02.2019  
**Ort:** AVITIA - Zentrum für Gesundheitstraining  
 und Prävention  
 Rathausplatz 11, **24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Jazdzewski-Schenke  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188467  
**Beginn:** 02.03.2019  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Gaus  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188719  
**Beginn:** 05.03.2019  
**Ort:** Physiotherapie Birgit Osten  
 Lindenstraße 33, **22880 Wedel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Osten  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## Koordinationstraining mit **NEU** Life Kinetik-Elementen

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:** 188830  
**Beginn:** 25.02.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Simon Smits  
**Kursgebühr:** 149,00 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 Trainingsatmosphäre kennenzulernen. Sorgen Sie damit langfristig für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden. Aber auch ein effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Teil des Kurses.

**Kurs-Nr:** 188802  
**Beginn:** 01.03.2019  
**Ort:** Sports Club Bad Segeberg  
 Eutiner Straße 16, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188803  
**Beginn:** 01.03.2019  
**Ort:** Sports Club Bad Segeberg  
 Eutiner Straße 16, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188799  
**Beginn:** 01.03.2019  
**Ort:** AVITIA - Zentrum für Gesundheitstraining  
 und Prävention  
 Rathausplatz 11, **24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Joachim Oehling  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 31 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

**Kurs-Nr:** 188804  
**Beginn:** 02.03.2019  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Gaus  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188805  
**Beginn:** 25.04.2019  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lydia Micklich  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188808  
**Beginn:** 27.02.2019  
**Ort:** Sportperlen Norderstedt  
 Ulzburger Str. 310, **22850 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lydia Micklich  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Nur für Frauen**

**Kurs-Nr:** 188955  
**Beginn:** 28.02.2019  
**Ort:** Aktiv & Vital Plön  
 Ölmühlenallee 3, **24306 Plön**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulla Baasch  
**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:** 188463  
**Beginn:** 28.02.2019  
**Ort:** Vie Vitale  
 Koppeldamm 1, **25535 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Großhaus  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188462  
**Beginn:** 06.03.2019  
**Ort:** activAmed  
 Teichtor 19 (1.Etage), **24226 Heikendorf**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Hanke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188460  
**Beginn:** 26.04.2019  
**Ort:** AVITIA - Zentrum für Gesundheitstraining und Prävention  
 Rathausplatz 11, **24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Joachim Oehling  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 188464  
**Beginn:** **25.02.2019**  
**Ort:** VfL Pinneberg e.V.  
 Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Lühr  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188461  
**Beginn:** **23.04.2019**  
**Ort:** Regio-Rehazentrum Pinneberg  
 Fahltskamp 74, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Timo Hazerli  
**Kursgebühr:** 145,00 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:** 188797  
**Beginn:** **06.03.2019**  
**Ort:** Physiotherapie Friedenstraße  
 Friedenstr. 5, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Wischmann  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188795  
**Beginn:** **20.03.2019**  
**Ort:** Bewegungszentrum Norderstedt  
 Ulzburger Str. 363a, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Yasmin Kiesow  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188787  
**Beginn:** **29.04.2019**  
**Ort:** Bewegungszentrum Norderstedt  
 Ulzburger Str. 363a, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Antje Hillienhoff  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Pilates

**Kurs-Nr:** 188788  
**Beginn:** 23.04.2019  
**Ort:** Studio BodyBalance  
 Buchenstraße 11 a, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Mettler-Hollnick  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188792  
**Beginn:** 26.02.2019  
**Ort:** RehaMed  
 Ölmühlenallee 3, **24306 Plön**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16.00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulla Baasch  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188793  
**Beginn:** 23.04.2019  
**Ort:** RehaMed  
 Ölmühlenallee 3, **24306 Plön**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulla Baasch  
**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:** 188837  
**Beginn:** 30.04.2019  
**Ort:** Physiotherapie Friedenstraße  
 Friedenstr. 5, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Werschke  
**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:** 188812  
**Beginn:** 05.03.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188813  
**Beginn:** 14.03.2019  
**Ort:** EMTV Gymnastikhalle  
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Neuhausen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188810  
**Beginn:** 15.03.2019  
**Ort:** EMTV Gymnastikhalle  
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Neuhausen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188814  
**Beginn:** 06.05.2019  
**Ort:** SVHU Sportland  
 Olivastr. 2, **24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Silke Flath  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188817  
**Beginn:** 25.02.2019  
**Ort:** Schwarzwaldphysio Annette Eller  
 Königstr. 5, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Yvonne Scholz  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188816  
**Beginn:** 28.02.2019  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lydia Micklich  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188815  
**Beginn:** 25.02.2019  
**Ort:** VfL Pinneberg e.V.  
 Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 14:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Lorenzen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Reaktiv-Fitness

Das angesagte Training mit den Reaktiv-Hanteln ist schonend, effektiv und verbessert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Sie trainieren nicht nur einzelne Muskeln - vielmehr kommen dreidimensional ganze Muskelketten zum Einsatz.

Sie nutzen die sogenannten Schwunghanteln, die mit Glas- bzw. Stahlperlen gefüllt sind. Damit produzieren Sie Kraftstöße und Impulse, auf die Ihre Muskulatur schnell reagieren muss. Gleichzeitig werden die Gelenke geschützt und stimuliert.

Durch das Schwingen der Masse in der Hantel entsteht ein hörbarer Impuls. Dieser unterstützt das Rhythmusgefühl und steigert die eigene Motivation - was in der Gruppe zu einem besonderen Erlebnis führt.

**Kurs-Nr:** 188818  
**Beginn:** **02.05.2019**  
**Ort:** Schwarzwaldphysio Annette Eller  
 Königstr. 5, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Yvonne Scholz  
**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:** 188758  
**Beginn:** **28.02.2019**  
**Ort:** Physiotherapie Friedenstraße  
 Friedenstr. 5, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Werschke  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188757  
**Beginn:** **28.02.2019**  
**Ort:** VHS Tornesch  
 Tornescher Hof 2, **25436 Tornesch**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Noelle Baumann  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188738  
**Beginn:** **29.04.2019**  
**Ort:** Therapie Zentrum Wedel  
 Rosengarten 5, **22880 Wedel**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nadja Günter  
**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:** 188737  
**Beginn:** 05.03.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188720  
**Beginn:** 19.02.2019  
**Ort:** Physiotherapie Friedenstraße  
 Friedenstr. 5, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Werschke  
**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](http://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](https://cyberpraevention.de/aok)

Weitere Informationen unter: [cyberpraevention.de/aok](https://cyberpraevention.de/aok)

<b>Beginn:</b>	jederzeit (Online-Kurs)
<b>Ort:</b>	<b>100% flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit</b>
<b>Dauer:</b>	8-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Tom Dederichs (Personal Trainer/Fitness Professional)
<b>Kursgebühr:</b>	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 Grundauserwertung, 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](https://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 Stresssymptome, 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.

<b>Kurs-Nr:</b>	188945
<b>Beginn:</b>	<b>20.02.2019</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Kundencenter Hindenburgdamm 60, <b>25421 Pinneberg</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 18:00 Uhr (Praxis) samstags, 10:00 Uhr (praktische Einheiten)
<b>Dauer:</b>	8-mal 150 Minuten Praxis 1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung
<b>Kursleitung:</b>	Luitgard Wilke
<b>Kursgebühr:</b>	350,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) Der Kurs läuft 8-mal 150 Minuten (mittwochs). Achtsamkeitstag ist Samstag, 06.04.2019 von 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:** 188947  
**Beginn:** 01.03.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Rathausallee 76, 22846 Norderstedt  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Hillebrand  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188948  
**Beginn:** 28.02.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hindenburgdamm 60, 25421 Pinneberg  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Barbara Bott  
**Kursgebühr:** 99,00 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](http://lebebalance.aok-liveonline.de)

**Kurs-Nr:** 188938  
**Beginn:** 28.02.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Seminarweg 6, 23795 Bad Segeberg  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Nachhaltigkeitstermin  
**Kursleitung:** Susanne Eggers  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Der Nachhaltigkeitstermin findet am 09.05.2019 von 19:45 - 21:15 Uhr statt.



Fortsetzung von Seite 49 – Lebe Balance

**Kurs-Nr:** 188939  
**Beginn:** 26.02.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Nachhaltigkeitstermin  
**Kursleitung:** Susanne Eggers  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Nachhaltigkeitstermin findet am 07.05.2019 von 18:30 - 20:00 Uhr 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:** 188940  
**Beginn:** 25.02.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188927  
**Beginn:** 12.02.2019  
**Ort:** AWO-Bildungszentrum  
 Hinter dem Kirchhof 10, **24211 Preetz**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Petra Bechmann  
**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:** 188941  
**Beginn:** 20.02.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Baguhn  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188942  
**Beginn:** 28.02.2019  
**Ort:** Freie Waldorfschule Elmshorn  
 Adenauerdamm 2, **25337 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gabriele Stammerjohann  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188943  
**Beginn:** 28.02.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Delphine Jungclaus  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Qi Gong

**Kurs-Nr:** 189327  
**Beginn:** 25.02.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christine Angele  
**Kursgebühr:** 132,00 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:** 188930  
**Beginn:** 14.02.2019  
**Ort:** Kursraum  
 Waldweg 4, **24321 Giekau OT Fresendorf**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nils Heesch  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189297  
**Beginn:** 06.05.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christine Angele  
**Kursgebühr:** 132,00 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:** 188949  
**Beginn:** 30.04.2019  
**Ort:** Freie Waldorfschule Elmshorn  
 Adenauerdamm 2, **25337 Elmshorn**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rosemarie Kluge  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188951  
**Beginn:** 25.02.2019  
**Ort:** Zentrum für Kung Fu und Bewegungskünste  
 Plöner Str. 7, **23795 Klein Rönnow**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Prochnow  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188950  
**Beginn:** 05.03.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Stapelfeldt  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 188953  
**Beginn:** 19.02.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rosemarie Kluge  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188934  
**Beginn:** 11.02.2019  
**Ort:** AWO-Bildungszentrum  
 Hinter dem Kirchhof 10, **24211 Preetz**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Eva Holtey-Weber  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188954  
**Beginn:** 20.02.2019  
**Ort:** Physiotherapie Birgit Osten  
 Lindenstraße 33, **22880 Wedel**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rosemarie Kluge  
**Kursgebühr:** 132,00 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

<b>Kurs-Nr:</b>	187082
<b>Beginn:</b>	<b>21.02.2019</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Donnerstag, 20:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

<b>Kurs-Nr:</b>	187080
<b>Beginn:</b>	<b>29.04.2019</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 18:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	6-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	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](http://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](http://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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

<b>Kurs-Nr:</b>	187083
<b>Beginn:</b>	<b>29.04.2019</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 20:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	6-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	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.

## Faszination Golf

Sport inmitten der herrlichen Natur des Golfplatzes, Spaß mit Freunden oder das zischende Geräusch eines perfekt getroffenen Balles: Golfspielen ist ein Glücksgefühl, welches Sie bei unserem Schnupperkurs erleben können. Die Faszination des Golfsports mit garantiertem Spaßfaktor wartet an diesem Tag auf Sie. Der Schnupperkurs findet unter Anleitung eines erfahrenen PGA-Trainers statt.

**Kurs-Nr:** 188960  
**Beginn:** 18.05.2019  
**Ort:** Golf-Park Peiner Hof  
Peiner Hag, 25497 Prisdorf  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Golf Trainer  
**Kursgebühr:** 29,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
Auch für Familien mit Kindern ab 10 Jahren geeignet.

**Kurs-Nr:** 188962  
**Beginn:** 06.07.2019  
**Ort:** Golf-Park Peiner Hof  
Peiner Hag, 25497 Prisdorf  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Golf Trainer  
**Kursgebühr:** 29,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
Auch für Familien mit Kindern ab 10 Jahren geeignet.





Fortsetzung von Seite 65 – Faszination Golf

**Kurs-Nr:** 189227  
**Beginn:** 19.05.2019  
**Ort:** Golfclub Segeberg e.V. -Gut Wensin-  
 Feldscheide 2, **23827 Wensin**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Golf Trainer  
**Kursgebühr:** 29,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Fingerfood - Leckere gesunde Snacks für die Party

Raffinierte „Häppchen“ kommen auf jeder Party gut an, egal ob warm oder kalt, ob mit oder ohne Fleisch. Diese mundgerechten Kleinigkeiten sind gesund, einfach zuzubereiten und können nach Lust und Laune kombiniert werden. Eine große Party oder eine kleine Feier - Fingerfood macht jedes Event zum Genuss.

**Kurs-Nr:** 188931                      188932  
**Beginn:** 20.02.2019                17.04.2019  
**Ort:** Die Ostholsteiner gGmbH  
 Siemensstr. 17, **23701 Eutin**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Antje Thomsen  
**Kursgebühr:** 35,00 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:** 188400  
**Beginn:** 30.03.2019  
**Ort:** Volkshochschule Norderstedt  
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 240 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188358  
**Beginn:** 23.03.2019  
**Ort:** Evangelische Familienbildung Pinneberg  
 Bahnhofstraße 18-22, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 240 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188936  
**Beginn:** 18.03.2019  
**Ort:** Lehrküche der Schulen am Hufenweg  
 Schulstr., **24211 Preetz**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 240 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Buschmann  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Langhantel-Workout

Haben Sie Lust auf ein Ganzkörperworkout zu mitreißender Musik? Dann sind sie bei diesem Langhanteltraining genau richtig. Es werden die wichtigsten Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen trainiert. Das Gewicht Ihrer Wahl spornt Sie nicht nur an sondern ermöglicht auch, dass Einsteiger zusammen mit Könnern trainieren können und der Kurs somit für jeden geeignet ist.

**Kurs-Nr:** 188957  
**Beginn:** 05.03.2019  
**Ort:** Vie Vitale  
 Koppeldamm 1, **25535 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Fitness Team Vie Vitale  
**Kursgebühr:** 15,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188959  
**Beginn:** 16.03.2019  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Fitness Team  
**Kursgebühr:** 15,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188958  
**Beginn:** 22.03.2019  
**Ort:** VfL Pinneberg e.V.  
 Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Fitness Team  
**Kursgebühr:** 15,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



**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](http://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.



**Saskia Voigtsberger**  
Spezialistin Bewegungsberatung  
Sportwissenschaftlerin M. A.  
Tel.: 0800 2655-504 790\*



**Heike Taab**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
Dipl.-Ökotrophologin  
Tel.: 0800 2655-505 859\*



**Ingrid Dick**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
Diplom-Ökotrophologin  
Tel.: 0800 2655-505572\*



**Katja Tiedemann**  
Spezialistin ' Ernährungsberatung  
Tel.: 0800 2655-507705\*

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 5





## 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](http://aok-bgf.de/nw)  
Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach oder bei Ihrer AOK.



### Ute Danker

Spezialistin BGf-Beratung  
Dipl.-Sportwissenschaftlerin  
Tel.: 0800 2655-505278\*

## 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](http://aok.de/nw) > Schule und Gesundheit

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 5





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](http://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](http://aok.de/nw) finden Sie die ideale Adresse.

### AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahltarifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

- AOK-Zahnersatz-Wahltarif
- AOK-Auslandsreise-Wahltarif
- bleibgesund-Bonus-Wahltarif

[aok.de/nw](http://aok.de/nw)

**AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.**

## 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](http://aok-praemienprogramm.de)  
oder unter der kostenfreien Hotline  
**0800 265 5070**

**300  
Punkte**

