

# 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 Stud.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](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](mailto:kontakt@nw.aok.de) oder unseren Datenschutzbeauftragten unter [datenschutz@nw.aok.de](mailto:datenschutz@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:	
• After Work	13
• Asiatisch kochen	14
• für Familien mit Kindern	15
• Grüne Küche <b>NEU</b>	16
• Mittelmeerküche	17
• Vegetarische Küche	18
• für Einsteiger	19
Gesund essen und genießen nach Feierabend	20
Gut essen bei Fructose- und Lactose-Unverträglichkeit	21

### Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	22
gesund und leicht abnehmen	23
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	24
Abnehmen mit Genuss	25
Apps für Ihre Gesundheit	25
Schlemmerpost	25



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

Aquafitness	27
Easy Running <b>NEU</b>	31
Functional Training	32
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	33
Kraftworkout im Studio <b>NEU</b>	35
Nordic Walking	37
Pilates	38
RanRücken <b>NEU</b>	39
Reaktiv-Faszien Training	41
Rückenpower <b>NEU</b>	42
Sanftes Rückentraining	43



## gesundbewegen



### Online-Kurse

90 Tage Rückenfit	44
CyberFitness: Rückencoaching <b>NEU</b>	45
Laufend in Form	46

## gesundheitspannen



### Kurse vor Ort

Achtsamkeitstraining (MBSR)	49
Autogenes Training	50
Lebe Balance	51
Progressive Muskelentspannung	52
Qi Gong	53
Yogazeit	54

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit & Balance	56
der innere Schweinehund 2.0	57
gelassen & locker	58
positiver Umgang mit Stress	59
schlaf gut! <b>NEU</b>	60
Die Lebe Balance-App	61
Stress im Griff	61

## gesundrauchfrei



### Kurse AOK-liveonline

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

## gesunderleben



Kettlebell-Training <b>NEU</b>	65
Klettern in der Halle	66
Stand Up Paddling	67
Yin Yoga	69

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	71
Betriebliche Gesundheitsförderung	73
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen	74

### 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>	189039
<b>Beginn:</b>	<b>18.03.2019</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Gesundheitszentrum Hamburger Straße 24 - 28, <b>22926 Ahrensburg</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 19:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 120 Minuten Ernährung 2 praktische Einheiten 2-mal 90 Minuten Bewegung
<b>Kursleitung:</b>	Andrea Knackstedt (praktische Einheiten) Andrea Knackstedt (Ernährung) Monika Proske-Ley (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:** 189041  
**Beginn:** **18.02.2019**  
**Ort:** DRK-Ortsverein  
 Lübecker Straße 17, **23843 Bad Oldesloe**  
 (Ernährung)  
 DRK-Ortsverein  
 Lübecker Straße 17, **23843 Bad Oldesloe**  
 (praktische Einheiten)  
 Gesundheitssport Reha Aktiv e.V.  
 Käthe-Kollwitz-Str. 7, **23843 Bad Oldesloe**  
 (Bewegung)

**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 120 Minuten Ernährung  
 2 praktische Einheiten  
 2-mal 90 Minuten Bewegung

**Kursleitung:** Silke Hölzer (praktische Einheiten)  
 Silke Hölzer (Ernährung)  
 Catrin Lehmann (Bewegung)

**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 189034  
**Beginn:** **04.03.2019**  
**Ort:** AWO Geesthacht e.V.  
 Markt 26, **21502 Geesthacht**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten

**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 189017  
**Beginn:** **25.02.2019**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Kreuzweg 11, **23558 Lübeck** (Ernährung)  
 Lübecker Müttertschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**  
 (praktische Einheiten)

**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten

**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 189037  
**Beginn:** **07.03.2019**  
**Ort:** Hubertus Apotheke  
 Hauptstraße 54 - 56, **23879 Mölln**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten

**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 188952  
**Beginn:** **21.02.2019**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Göhler Straße 17, **23758 Oldenburg** (Ernährung)  
 Berufliche Schule des Kreises Ostholstein  
 Kremsdorfer Weg 31, **23758 Oldenburg**  
 (praktische Einheiten)

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 11-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten

**Kursleitung:** Sabine Jipp  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert

NEU

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

**Kurs-Nr:** 189042  
**Beginn:** 13.03.2019  
**Ort:** Grundschule der Stadt Fehmarn in Burg Mühlenstr. 2-4, **23769 Fehmarn** (OT Burg)  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Gabriele Blume  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189031  
**Beginn:** 23.04.2019  
**Ort:** AWO Geesthacht e.V. Markt 26, **21502 Geesthacht**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189028  
**Beginn:** 27.03.2019  
**Ort:** Hubertus Apotheke Hauptstraße 54 - 56, **23879 Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188937  
**Beginn:** 04.03.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter Göhler Straße 17, **23758 Oldenburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Gabriele Rausch de Rengifo  
**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:** 189032  
**Beginn:** 16.05.2019  
**Ort:** Lübecker Mütterschule Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)



## AOK-KochWerkstatt - Asiatisch kochen

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

**Kurs-Nr:** 189022  
**Beginn:** **23.05.2019**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 189035  
**Beginn:** **11.04.2019**  
**Ort:** Lübecker Mütterschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt - für Familien mit Kindern

Familien kochen gemeinsam! Slow Food statt Fast Food. In der KochWerkstatt wird zusammen geschnippelt, gerührt und probiert. Denn das ist für ein harmonisches Familienleben genau so wichtig wie gemeinsames Essen. Die Familiengerichte sind einfach und lecker und bestehen aus gesunden Zutaten der Saison. Der Kurs bietet kleinen und großen Köchen die Möglichkeit, mitzumachen und Neues auszuprobieren.

**Kurs-Nr:** 189038  
**Beginn:** **19.06.2019**  
**Ort:** Ringstedtenhof  
 Vorrader Straße 81, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Regine Heidmann  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)





## AOK-KochWerkstatt - **NEU** Grüne Küche

Essen Sie grün. Grüne Lebensmittel glänzen als natürliche Nährstoffbomben. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag sollten es sein. Hier warten die grünen Lebensmittel nur darauf, entdeckt zu werden. Das Angebot besticht durch seine Vielfalt und garantiert einen abwechslungsreichen Genuss. Wir zeigen, wie einfach es ist, aus alltäglichen Vorräten und frischen, saisonalen, grünen Produkten täglich leckere Gerichte für die ganze Familie auf den Tisch zu bringen.

**Kurs-Nr:** 189036  
**Beginn:** **23.05.2019**  
**Ort:** Lübecker Mütterschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**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:** 188963  
**Beginn:** **20.03.2019**  
**Ort:** Berufliche Schule des Kreises Ostholstein  
 Kremisdorfer Weg 31, **23758 Oldenburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Jipp  
**Kursgebühr:** 15,00 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:** 189020  
**Beginn:** 21.03.2019  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

**Kurs-Nr:** 189026  
**Beginn:** 14.03.2019  
**Ort:** Lübecker Mütterschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## AOK-KochWerkstatt für Einsteiger

Haben Sie Interesse an gesunder Ernährung? Und wollten Sie schon immer mal in Gemeinschaft mit anderen eine leichte Küche mit saisonalen Rezepten ausprobieren?

Dann besuchen Sie uns in der AOK-KochWerkstatt. 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.

<b>Kurs-Nr:</b>	189021	189023
<b>Beginn:</b>	<b>21.02.2019</b>	<b>28.02.2019</b>
<b>Ort:</b>	Lübecker Mütterschule Jürgen-Wullenwever-Straße 1, <b>23566 Lübeck</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Donnerstag, 18:30 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Susanne Wernau	
<b>Kursgebühr:</b>	58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) (Lebensmittel werden gesondert berechnet)	



## Gesund essen und genießen nach Feierabend

Eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung helfen, den Anforderungen des Berufsalltags besser Stand halten zu können. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gute Planung, richtiges Einkaufen und clevere Vorratshaltung auch bei wenig Zeit nach Feierabend leckere und gesunde Gerichte auf den Tisch bringen können. Es werden fettarme Garmethoden und Alternativen für den Konzentrationskiller Zucker vorgestellt. Gemeinsam werden Rezepte ausprobiert, die einfach und schnell zubereitet sind. So finden Sie Zeit, Ihren Feierabend z. B. mit mehr Bewegung zu genießen.

**Kurs-Nr:** 189024  
**Beginn:** 06.06.2019  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 (Lebensmittel werden gesondert berechnet)

## Gut essen bei Fructose- und Lactose-Unverträglichkeit

Der Genuss von Fruchtzucker oder Milchzucker ist für viele Menschen problematisch. Kleine Umstellungen in der Ernährung helfen, diese Verdauungsstörungen zu beheben. Neben einfachen und abwechslungsreichen Ernährungstipps erfahren Sie, wie Sie sicher mit Ihrem Problem umgehen können.

**Kurs-Nr:** 188956  
**Beginn:** 16.05.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Göhler Str. 17, 23758 Oldenburg  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christine Bünz-Michaelis  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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:** 189603  
**Beginn:** 20.02.2019  
**Ort:** badlantic Freizeitbad  
 Reeshoop 60, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Braunschweig-Becker  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189604  
**Beginn:** 20.02.2019  
**Ort:** badlantic Freizeitbad  
 Reeshoop 60, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Braunschweig-Becker  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 27 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 189599  
**Beginn:** **02.03.2019** **Vormittags**  
**Ort:** Travebad  
 Konrad-Adenauer-Ring 1, **23843 Bad Oldesloe**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Catrin Lehmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189591  
**Beginn:** **18.02.2019**  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Brigitte Graaf  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189592                      189593  
**Beginn:** **18.02.2019**                      **29.04.2019**  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Brigitte Graaf  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189589                      189594  
**Beginn:** **21.02.2019**                      **02.05.2019**  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Maik Pischke  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189590                      189595  
**Beginn:** **21.02.2019**                      **02.05.2019**  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Maik Pischke  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189597  
**Beginn:** **06.02.2019**  
**Ort:** DRK-Therapie-Zentrum  
 MarlistraÙe 10, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189598  
**Beginn:** **06.02.2019**  
**Ort:** DRK-Therapie-Zentrum  
 MarlistraÙe 10, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189600  
**Beginn:** **12.02.2019**  
**Ort:** AMEOS Reha Klinikum  
 Röpersberg 47, **23909 Ratzeburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 29 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 189601  
**Beginn:** 12.02.2019  
**Ort:** AMEOS Reha Klinikum  
 Röpersberg 47, **23909 Ratzeburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188468  
**Beginn:** 25.04.2019  
**Ort:** Vita Spa in der Ostsee-Therme-Scharbeutz  
 Strandallee 143, **23683 Scharbeutz**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**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:** 189461  
**Beginn:** 08.05.2019  
**Ort:** Stadion Buniamshof  
 Wallstraße 36, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**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:** 189561  
**Beginn:** **18.02.2019**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Siemers  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189562  
**Beginn:** **05.03.2019**  
**Ort:** Logo Fit  
 Wagrienring 33, **23730 Neustadt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Tore Klenow  
**Kursgebühr:** 96,00 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:** 188868                      189565  
**Beginn:** **28.02.2019**                      **02.05.2019**  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Ullrich  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189577  
**Beginn:** **27.03.2019**  
**Ort:** Enjoy - Fitness & Health  
 Bahnhofstraße 5 a, **22941 Bargtheide**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Monika Weber  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189579  
**Beginn:** **25.04.2019**  
**Ort:** SRS Sport- und RückenSchule  
 Biedenkamp 3 f, **21509 Glinde**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maaret Plikat  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

**Kurs-Nr:** 189581  
**Beginn:** 15.02.2019  
**Ort:** Baltic Fit  
 Eichholzweg 99, **23774 Heiligenhafen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Eichholz  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189578  
**Beginn:** 26.04.2019  
**Ort:** Fit in Form  
 Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189580  
**Beginn:** 06.05.2019  
**Ort:** Vital Center Wentorf  
 Am Casinopark 8, **21465 Wentorf**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Philipp Schult  
**Kursgebühr:** 94,00 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:** 189617  
**Beginn:** 20.03.2019  
**Ort:** PARADOR Ahrensburg GmbH  
 Kornkamp 46 D, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Langen  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189582  
**Beginn:** 06.03.2019  
**Ort:** Bodymed Sport- und Gesundheitsstudio  
 Stecknitztal 32, **23811 Alt-Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Johannßen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189476 Vormittags  
**Beginn:** 16.03.2019  
**Ort:** Orthofit  
 Industriestraße 19, **23843 Bad Oldesloe**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Simon Gentz  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 35 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 188470  
**Beginn:** **30.04.2019**  
**Ort:** Physio Aktiv SportsClub  
 Lübecker Straße 73, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Thore Steinhoff  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189537  
**Beginn:** **13.02.2019**  
**Ort:** PhysioWorld  
 Südstrand 1, **23775 Großenbrode**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kai Mehrens  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189472  
**Beginn:** **07.03.2019**  
**Ort:** Art of Life Travemünde Fitness GmbH  
 Nordmeerstraße 94 - 96,  
**23570 Lübeck-Travemünde**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Marwitz  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Nordic Walking

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

**Kurs-Nr:** 189560  
**Beginn:** **29.04.2019**  
**Ort:** Treffpunkt: „Die PhysioEcke“  
 Moislinger Allee 61f, **23558 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Honnens  
**Kursgebühr:** 113,00 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:** 189466  
**Beginn:** **18.02.2019**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Siemers  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189557 **Vormittags**  
**Beginn:** **18.02.2019**  
**Ort:** BewegungsArt - Marie Louise John  
 Königstraße 97 - 99, **23552 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marie Louise John  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189558  
**Beginn:** **04.03.2019**  
**Ort:** Bildungszentrum Reinfeld  
 Ahrensböcker Straße 51, **23858 Reinfeld**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Lange-Wühlisch  
**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:** 189318  
**Beginn:** **26.02.2019**  
**Ort:** SGR Ahrensburg e.V.  
 Kornkamp 46 C, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Braunschweig-Becker  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189359  
**Beginn:** **08.03.2019**  
**Ort:** RehaAktiv GbR  
 Käthe-Kollwitz-Straße 7, **23843 Bad Oldesloe**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Brandt  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 39 – RanRücken

**Kurs-Nr:** 189339  
**Beginn:** 12.02.2019  
**Ort:** Rehasentrum Lübeck GmbH  
 Werner-Kock-Straße 4, **23558 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Annika Hilke  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189448  
**Beginn:** 28.03.2019  
**Ort:** Vita Spa in der Ostsee-Therme-Scharbeutz  
 Strandallee 143, **23683 Scharbeutz**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:55 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**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:** 189362  
**Beginn:** 23.04.2019 **Vormittags**  
**Ort:** BewegungsArt - Marie Louise John  
 Königstraße 97 - 99, **23552 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Für diesen Kurs ist eine gewisse Grundfitness Voraussetzung.



## 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:** 189584  
**Beginn:** **08.03.2019**  
**Ort:** Fokko Gesundheitszentrum Lübeck  
 Kronsfordter Allee 126a, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nadine Leuschner  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189583  
**Beginn:** **28.02.2019**  
**Ort:** Pro Vital Fitness Club  
 An der Mühlenau 14, **23669 Timmendorfer Strand**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heike Stöcker  
**Kursgebühr:** 119,00 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:** 189455  
**Beginn:** **13.02.2019**  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189450  
**Beginn:** **12.02.2019**  
**Ort:** CTC  
 Heiligen-Geist-Kamp 1 c, **23568 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Leon Hintz  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189458 **Vormittags**  
**Beginn:** **26.03.2019**  
**Ort:** BewegungsArt - Marie Louise John  
 Königstraße 97 - 99, **23552 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Sanftes Rückentraining

**Kurs-Nr:** 188935  
**Beginn:** 26.02.2019  
**Ort:** Praxis Tutsch  
 Giddendorfer Weg 76, **23758 Oldenburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Tutsch  
**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](http://cyberpraevention.de/aok)

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

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



wdv/jan Lauer



## Laufend in Form

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

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

Neugierig? Klicken Sie sich rein unter [laufend-in-form.de](http://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](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 Wahlтарifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten:

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

[aok.de/nw](http://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:** 189397

**Beginn:** 25.04.2019

**Ort:** Elemente Qi Gong Inh. Helga Glufke  
Hüxstraße 79, 23552 Lübeck

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr (Praxis + Theorie)  
Sonntag, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr (Achtsamkeitstag)

**Infoabend:** 28.03.2019

**Dauer:** 8-mal 135 Minuten Praxis + Theorie  
1-mal 360 Minuten Praxis Achtsamkeitstag

**Kursleitung:** Annette Gieß

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



## 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:** 189602  
**Beginn:** 14.03.2019  
**Ort:** Steps - Die Tanzschule  
 Lauenburger Straße 21, **21514 Büchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Melissa Ziebolz  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188946  
**Beginn:** 05.03.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Göhler Straße 17, **23758 Oldenburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bernd Steinwachs  
**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](http://lebebalance.aok-liveonline.de)

**Kurs-Nr:** 189463  
**Beginn:** 28.02.2019  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Kreuzweg 11, **23558 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Susanne Eggers  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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:** 189559  
**Beginn:** **06.03.2019**  
**Ort:** Elemente Qi Gong Inh. Helga Glufke  
 Hübstraße 79, **23552 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**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:** 189299  
**Beginn:** **13.03.2019**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Hildegard Meyer-Kerwath  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188944  
**Beginn:** **19.02.2019**  
**Ort:** Sonnenhof  
 Vadersdorf 38, **23769 Fehmarn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lutz Peters  
**Kursgebühr:** 98,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 188933  
**Beginn:** **21.02.2019**  
**Ort:** Praxis Tutsch  
 Giddendorfer Weg 76, **23758 Oldenburg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Peter Tutsch  
**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:** 189585  
**Beginn:** 12.03.2019  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Viola Hinner  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189586  
**Beginn:** 25.02.2019  
**Ort:** Fit in Form  
 Welsbachstraße 5, 23560 Lübeck  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Gesa Jörgensen  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189587  
**Beginn:** 26.02.2019  
**Ort:** CTC  
 Heiligen-Geist-Kamp 1 c, 23568 Lübeck  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Schulz-Schwichtenberg  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189588  
**Beginn:** 14.03.2019  
**Ort:** Yogazentrum Travemünde Inh. Stefanie Kinter  
 Möwengasse 56-57, 23570 Lübeck-Travemünde  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Kinter  
**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](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)

<b>Kurs-Nr:</b>	187081
<b>Beginn:</b>	<b>02.05.2019</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 19:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	4-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	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](https://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](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.

## Kettlebell-Training **NEU**

Kettlebell ist eine hocheffiziente Kombination aus Kraft- und Koordinationstraining mit Rund- oder Kurzhanteln. Es trainiert in besonderem Maße die Rumpfmuskulatur und beugt somit Rückenleiden vor. Das Training mit Kettlebells macht Spaß und bringt Abwechslung in Ihr Training!

**Kurs-Nr:** 189361  
**Beginn:** 30.03.2019  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Siemers  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189360  
**Beginn:** 30.03.2019  
**Ort:** Fit in Form  
Welsbachstraße 5, 23560 Lübeck  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 12:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Siemers  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Klettern in der Halle

Immer an der (Kletter-)Wand entlang oder auch mal nach oben! Wir zeigen Ihnen, wie es geht. Kleine und große Kletterfans können an hohen und nicht so hohen Wänden auf gut 1.000 qm Indoor-Kletterfläche ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Den Schwierigkeitsgrad kann jeder selbst bestimmen - egal ob erdverbunden oder himmelsstürmend. Für die entsprechende Sicherheit sorgt das fachkundige Personal des Kletterzentrums.

**Kurs-Nr:** 189563  
**Beginn:** **25.04.2019**  
**Ort:** urban apes GmbH Kletterzentrum Lübeck  
 Bei der Gasanstalt 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Nick Mammel  
**Kursgebühr:** 25,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189564  
**Beginn:** **29.04.2019**  
**Ort:** urban apes GmbH Kletterzentrum Lübeck  
 Bei der Gasanstalt 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Nick Mammel  
**Kursgebühr:** 25,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Stand Up Paddling

Stand Up Paddling - kurz SUP - bedeutet sich stehend auf dem Wasser auf einem großvolumigen Surfbrett mit einem Paddel fortzubewegen. Beim SUP kommt jeder auf seine Kosten: Man kann es als physisch anspruchsvolles Crossover-Training oder als entspannte Ausflugsmöglichkeit auf einem See oder Fluss inklusive beeindruckender Naturerlebnisse betreiben. SUP muss nicht anstrengender als entspanntes Fahrradfahren oder Wandern sein. Der dabei erzielte Fitnessseffekt für den Körper hingegen ist sehr groß.

Bei diesem Angebot lernen Sie die Technik des SUP kennen und machen anschließend eine Tour an der Küste entlang.

**Kurs-Nr:** 189447  
**Beginn:** **21.06.2019**  
**Ort:** Surf- und SUP-Schule Wakenitz  
 Falkenstraße 58, **23564 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Jan Deckwerth  
**Kursgebühr:** 25,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189444  
**Beginn:** **22.06.2019**  
**Ort:** Surf- und SUP-Schule Wakenitz  
 Falkenstraße 58, **23564 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Jan Deckwerth  
**Kursgebühr:** 25,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 189443  
**Beginn:** **22.06.2019**  
**Ort:** Surfschule Rettin  
 Strandweg 66, **23730 Rettin**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sven Neils  
**Kursgebühr:** 25,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Fortsetzung von Seite 67 – Stand up Paddling

<b>Kurs-Nr:</b>	189441	189442
<b>Beginn:</b>	<b>15.06.2019</b>	<b>22.06.2019</b>
<b>Ort:</b>	SUP Station Scharbeutz links neben der Seebrücke, <b>23683 Scharbeutz</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 09:30 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 90 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Holger Wimmel	
<b>Kursgebühr:</b>	25,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

## Yin Yoga

Yin Yoga ist der perfekte Ausgleich für einen stressigen Alltag. Hierbei werden entspannt gehaltene Dehnungen des ganzen Körpers mit dem Wissen aus chinesischer Medizin (Meridianlehre) und Taoismus (chin. Philosophie und Weltanschauung) kombiniert. Der Körper wird bis in tiefe Schichten sanft gedehnt und entspannt. Yin Yoga löst Blockaden in den Meridianen und stärkt den Energiefluss im Körper. Mit Yin Yoga kommen Körper, Geist und Seele durch einen meditativen Stundenablauf wieder in Balance und Harmonie.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

<b>Kurs-Nr:</b>	189358
<b>Beginn:</b>	<b>23.03.2019</b>
<b>Ort:</b>	PARADOR Ahrensburg GmbH Kornkamp 46 D, <b>22926 Ahrensburg</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 12:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Meike Hansen
<b>Kursgebühr:</b>	10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

<b>Kurs-Nr:</b>	189437
<b>Beginn:</b>	<b>23.03.2019</b>
<b>Ort:</b>	Fit in Form Welsbachstraße 5, <b>23560 Lübeck</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 10:15 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Meike Hansen
<b>Kursgebühr:</b>	10,00 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.



**Anja Schönemann**  
Spezialistin  
Ernährungsberatung  
Tel.: 0800 2655-508340\*



**Wiebke Westphal**  
Spezialistin  
Ernährungsberatung  
Tel.: 0800 2655-505530\*



**Gabriele Rausch de Rengifo**  
Spezialistin  
Ernährungsberatung  
Tel.: 0800 2655-505682\*



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

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 5



## Beratungsangebote für Ihre Gesundheit



**Christine Bünz-Michaels**  
Spezialistin  
Ernährungsberatung  
Tel.: 0800 2655-505668\*



**Annemarie Gehrt**  
Spezialistin  
Bewegungsberatung  
Tel.: 0800 2655-5806687\*

## 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.



**Franka Klabunde**  
Spezialistin BGf-Beratung  
Tel.: 0800 2655-505503\*

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 5



## 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:



- JolinenKids – 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

**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**

