

# 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.**

S/R SH-Nord

bleibgesund-Kurse Region SH-Nord 1. Halbjahr 2020

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.



## bleibgesund-Kurse

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

Anmeldung ab  
**07.01.2020**  
ab 8:30h

[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.



# 2020

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

Februar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05						1	2
06	3	4	5	6	7	8	9
07	10	11	12	13	14	15	16
08	17	18	19	20	21	22	23
09	24	25	26	27	28	29	

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

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

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

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



Andrea Kahl  
Tel.: 0800 2655-185150



Birgit Nöske  
Tel.: 0800 2655-185150



Sabine Eisenblätter  
Tel.: 0800 2655-185150

### Datenschutzhinweis:

Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 284 Abs. 1 Satz 1 Nr. 4 i. V. m. § 20 SGB V zum Zwecke der Anmeldung an einem Gesundheitskurs erhoben und verarbeitet. Empfänger Ihrer Daten können im Rahmen gesetzlicher Pflichten und Mitteilungsbefugnisse Dritte oder von uns beauftragte Dienstleister sein. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter [aok.de/nw/datenschutzrechte](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 kurz vor Kursbeginn





## gesundernähren

### Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!	11
AOK-KochWerkstatt:	
• Asiatisch kochen	14
• Aufstriche und mehr	16
• Brainfood	17
• Cooking for Friends	18
• Feine Frühlingsboten	19
• für Einsteiger	20
• für Männer <b>NEU</b> <b>M</b>	21
• Geschenke aus der Küche	22
• Gesunde Burger	23
• Kartoffel-die tolle Knolle	24
• Kräuterküche	26
• Lecker und schnell	27
• Mittelmeerküche	28
• Reis, Bulgur und Co	30
• Sommerleichte Grillrezepte	31
• „Superfood“ - super gut?	32
• Vegetarische Küche	33
Gesund essen und genießen nach Feierabend	34

### Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	35
gesund und leicht abnehmen	36
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	37
Apps für Ihre Gesundheit	38
CyberFitness: Ernährung und Vitalität <b>NEU</b>	39

### Kurse vor Ort

Aquafitness	41
Easy Running	47
Faszientraining	49
Fit für Jugendliche im Trampolinpark <b>NEU</b>	50
Functional Training	51
Functional Training für echte Kerle <b>NEU</b> <b>M</b>	54
Koordinationstraining mit Life Kinetik-Elementen	56
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	57
Kraftworkout im Studio	60
Ninja-Warrior: Athletik-Training <b>NEU</b>	64
Nordic Walking	65
Outdoor-Zirkel <b>NEU</b>	66
Pilates	67
Pilates & Faszientraining	69
RanRücken	71
Rückenpower	73
Rückenschule	75
Sanftes Rückentraining	76
Trainieren wie die Profis: <b>NEU</b>	78
Kraftausdauer Workout	78
Walking	81

### Online-Kurse

CyberFitness: Rückencoaching	82
------------------------------	----

## gesundheitspannen

### Kurse vor Ort

Achtsamkeitstraining (MBSR)	85
Autogenes Training	86
Lebe Balance	88
Progressive Muskelentspannung	91
Qi Gong	93
Tai Chi	96
Yogazeit	97
Yogazeit für Männer <b>NEU</b> <b>M</b>	100

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit	101
Achtsamkeit & Balance	102
bin ich gut genug? <b>NEU</b>	103
der innere Schweinehund 2.0	104
gelassen & locker	105
gut im Feierabend ankommen <b>NEU</b>	106
positiver Umgang mit Stress	107
schlaf gut!	108
Die Lebe Balance-App	109
Stress im Griff	109





## gesundrauchfrei

### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten .....111



## gesunderleben

Klettern .....113  
Plogging .....117  
Pole Dance .....120  
Workshop „Achtsamkeit“ .....122



## gesundplus

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit .....127  
Betriebliche Gesundheitsförderung .....129  
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen .....130

### Anmeldung

Online .....[aok.de/nw/kurse](https://aok.de/nw/kurse)  
Telefonisch .....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-vorsorgebonus.de/nordwest/](https://aok-vorsorgebonus.de/nordwest/)

### AOK-Navigatoren

Sie suchen ein Krankenhaus, das auf eine bestimmte Behandlung spezialisiert ist, eine Pflegeeinrichtung oder einen Arzt? Unter [aok.de/nw](https://aok.de/nw) finden Sie die ideale Adresse.

### AOK-Wahltarife

Mit unseren Wahlтарifen können Sie Ihren Versicherungsschutz individueller gestalten, z. B. mit dem bleib**gesund**-Bonus-Wahlтарif.

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

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



**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>	197861
<b>Beginn:</b>	<b>05.02.2020</b>
<b>Ort:</b>	Klaus-Groth-Schule Klaus-Groth-Straße 18, <b>25746 Heide</b> (Ernährung + praktische Einheiten) AOK-Kundencenter Meldorf Bütjestraße 10, <b>25704 Meldorf</b> (Bewegung)
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 120 Minuten Ernährung 2 praktische Einheiten 2-mal 90 Minuten Bewegung
<b>Kursleitung:</b>	Christa Vollsén (Ernährung + praktische Einheiten) Jessica Robinson (Bewegung)
<b>Kursgebühr:</b>	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 11 – Aktiv abnehmen

**Kurs-Nr:** 197860  
**Beginn:** **05.02.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter Itzehoe  
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe** (Ernährung)  
 Auguste Victoria Schule  
 Große Paaschburg 68, **25524 Itzehoe**  
 (praktische Einheiten)  
 Sportclub / Park-Fitness  
 Beethovenstraße 4, **25524 Itzehoe** (Bewegung)  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr (Ernährung/praktische Einheiten)  
 dienstags, 18:00 Uhr (Bewegung)  
**Dauer:** 8-mal 120 Minuten Ernährung  
 2 praktische Einheiten  
 2-mal 90 Minuten Bewegung  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß (Ernährung + praktische Einheiten)  
 Ulrike Feller (Bewegung)  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197239  
**Beginn:** **04.02.2020**  
**Ort:** Hans-Christian-Andersen-Stadtteilschule  
 Stoschstr. 24-26, **24143 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Maria Stoba  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197247  
**Beginn:** **04.02.2020**  
**Ort:** bb gesellschaft für beruf + bildung mbh  
 Großflecken 37, **24534 Neumünster** (Ernährung)  
 Gemeinschaftsschule Faldera  
 Franz-Wiemann-Str. 8, **24537 Neumünster**  
 (praktische Einheiten)  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Ann-Kristin Panknin  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198174  
**Beginn:** **25.02.2020**  
**Ort:** AOK Kundencenter (Seiteneingang), II. OG, Raum 305  
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig** (Ernährung)  
 Dannewerkschule  
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**  
 (praktische Einheiten)  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 120 Minuten Theorie  
 2 praktische Einheiten  
**Kursleitung:** Christiane Zeis  
**Kursgebühr:** 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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 ist für jeden etwas dabei.

**Kurs-Nr:** 197781  
**Beginn:** 17.03.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)  
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Semler  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197879  
**Beginn:** 20.02.2020  
**Ort:** Klaus-Groth-Schule  
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Neufert  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197877  
**Beginn:** 02.03.2020  
**Ort:** Auguste-Viktoria-Schule  
 Große Paaschburg 68, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197884  
**Beginn:** 22.04.2020  
**Ort:** Möbel und Küchen Rommel  
 Altentreptower Straße 1, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Poppe  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## AOK-KochWerkstatt - Aufstriche und mehr

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

**Kurs-Nr:** 197839  
**Beginn:** 07.05.2020  
**Ort:** Berufliche Schulen  
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Nibbe  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198173  
**Beginn:** 29.04.2020  
**Ort:** Dannewerkschule  
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Zeis  
**Kursgebühr:** 42,00 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:** 197829  
**Beginn:** 24.04.2020  
**Ort:** Jessens Kochschule  
 Husumer Str. 28b, **25821 Breklum**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Gesine Rabbow  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-KochWerkstatt - Cooking for Friends

Gute Gründe, zusammen mit Freunden zu feiern und zu kochen, gibt es viele. Doch wer kennt das nicht: Kaum ist der Entschluss gefasst, Freunde einzuladen, tauchen Fragen auf: Was koche ich? Womit erfreue ich meine Gäste? Die AOK-KochWerkstatt liefert Antworten: Einfache, aber dennoch raffinierte Rezepte. Für die kleine Runde oder für die große Party. Für jeden ist etwas dabei.

**Kurs-Nr:** 197837  
**Beginn:** 23.04.2020  
**Ort:** Berufliche Schulen  
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Nibbe  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198171  
**Beginn:** 27.02.2020  
**Ort:** Dannewerkschule  
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Zeis  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - Feine Frühlingsboten

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

**Kurs-Nr:** 197977  
**Beginn:** 19.03.2020  
**Ort:** Klaus-Groth-Schule  
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Johannsen  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197883  
**Beginn:** 24.03.2020  
**Ort:** Möbel und Küchen Rommel  
 Altentreptower Straße 1, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Poppe  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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.

**Kurs-Nr:** 197881  
**Beginn:** **23.04.2020**  
**Ort:** Klaus-Groth-Schule  
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Johannsen  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - **NEU** für Männer



Männer an den Herd: Entdecken Sie die Vorzüge unserer KochWerkstatt - mit handfesten und ideenreichen Rezepten. Männer essen und kochen anders. Und ein Mann, der kochen kann, punktet immer. Werden Sie zum Held in der Küche!

**Kurs-Nr:** 197783  
**Beginn:** **12.05.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)  
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Semler  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-KochWerkstatt - Geschenke aus der Küche

Zu wenig Zeit, zu wenig Müße und 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!

<b>Kurs-Nr:</b>	197887
<b>Beginn:</b>	<b>12.03.2020</b>
<b>Ort:</b>	Auguste-Viktoria-Schule Große Paaschburg 68, <b>25524 Itzehoe</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Donnerstags, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Cornelia Krüß
<b>Kursgebühr:</b>	42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - Gesunde Burger

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

<b>Kurs-Nr:</b>	197865
<b>Beginn:</b>	<b>10.02.2020</b>
<b>Ort:</b>	Auguste-Viktoria-Schule Große Paaschburg 68, <b>25524 Itzehoe</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Montag, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Ulrich Schröder
<b>Kursgebühr:</b>	42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-Kochwerkstatt - Kartoffel- die tolle Knolle

Seit Kolumbus die Kartoffel aus Südamerika zu uns brachte, hat sie sich neben Brot zum Hauptnahrungsmittel entwickelt. Bamberger Hörnchen, Blauer Schwede, Granola, Linda und Laura - die Kartoffelvielfalt ist groß.

Für jedermann erschwinglich ist die Kartoffel in der einfachen Küche ebenso zu Hause, wie in der Sterneküche. Lassen Sie sich kulinarisch überraschen!

**Kurs-Nr:** 197834  
**Beginn:** **06.06.2020**  
**Ort:** VHS Husum  
 Schobüller Str. 38, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Gesine Rabbow  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197836  
**Beginn:** **05.06.2020**  
**Ort:** Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)  
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Gesine Rabbow  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197838  
**Beginn:** **30.04.2020**  
**Ort:** Berufliche Schulen  
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Nibbe  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198172  
**Beginn:** **23.04.2020**  
**Ort:** Dannewerkschule  
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Zeis  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-Kochwerkstatt - Kräuter- küche

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

**Kurs-Nr:** 197864  
**Beginn:** **14.05.2020**  
**Ort:** Auguste-Viktoria-Schule  
 Große Paaschburg 68, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ann-Kristin Panknin  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197241  
**Beginn:** **05.06.2020**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Faldera  
 Franz-Wiemann-Str. 8, **24537 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ann-Kristin Panknin  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-Kochwerkstatt - Lecker und schnell

Beginnen Sie den Feierabend mit der Zubereitung einer leckeren Mahlzeit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch geschickte Auswahl und Vorbereitung in kürzester Zeit ein komplettes Essen zubereiten. Das macht Fertiggerichte überflüssig und versorgt Sie gleichzeitig mit allen wichtigen Nährstoffen, um gesund zu bleiben. Zusätzlich gibt es Tipps und Ideen für vollwertige Snacks zum Mitnehmen für die Pause.

**Kurs-Nr:** 197828  
**Beginn:** **21.03.2020**  
**Ort:** VHS Husum  
 Schobüller Str. 38, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Gesine Rabbow  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197242  
**Beginn:** **26.03.2020**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Faldera  
 Franz-Wiemann-Str. 8, **24537 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Buschmann  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197826  
**Beginn:** **13.03.2020**  
**Ort:** Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)  
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Gesine Rabbow  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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:** 197833  
**Beginn:** **12.06.2020**  
**Ort:** Jessens Kochschule  
 Husumer Str. 28b, **25821 Breklum**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Gesine Rabbow  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197784  
**Beginn:** **09.06.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)  
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Semler  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197882  
**Beginn:** **18.06.2020**  
**Ort:** Klaus-Groth-Schule  
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Johannsen  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197878  
**Beginn:** **08.06.2020**  
**Ort:** Auguste-Viktoria-Schule  
 Große Paaschburg 68, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197885  
**Beginn:** **13.05.2020**  
**Ort:** Möbel und Küchen Rommel  
 Altentreptower Straße 1, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Poppe  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197240  
**Beginn:** **18.06.2020**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Faldera  
 Franz-Wiemann-Str. 8, **24537 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Buschmann  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-KochWerkstatt - Reis, Bulgur und Co

Neben Reis und Bulgur, die in fernen Ländern häufig als Beilage gereicht werden, darf Couscous nicht unerwähnt bleiben. In der orientalischen Küche werden diese zum Beispiel in vielen Variationen mit Fisch, Fleisch oder Gemüse zubereitet. Lassen Sie sich überraschen!

**Kurs-Nr:** 197840  
**Beginn:** 14.05.2020  
**Ort:** Berufliche Schulen  
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Nibbe  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198175  
**Beginn:** 19.03.2020  
**Ort:** Dannewerkschule  
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Zeis  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - Sommerleichte Grillrezepte

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

**Kurs-Nr:** 197880  
**Beginn:** 06.06.2020  
**Ort:** Klaus-Groth-Schule  
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Neufert  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197886  
**Beginn:** 16.06.2020  
**Ort:** Möbel und Küchen Rommel  
 Altentreptower Straße 1, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Poppe  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## AOK-Kochwerkstatt - „Superfood“ - super gut?

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

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

**Kurs-Nr:** 197976  
**Beginn:** 19.02.2020  
**Ort:** Möbel und Küchen Rommel  
 Altentreptower Straße 1, 25704 Meldorf  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Poppe  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## 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:** 197831  
**Beginn:** 08.05.2020  
**Ort:** Jessens Kochschule  
 Husumer Str. 28b, 25821 Breklum  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Gesine Rabbow  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197782  
**Beginn:** 21.04.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)  
 Helenenallee 4, 24937 Flensburg  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Semler  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198170  
**Beginn:** 12.03.2020  
**Ort:** Dannewerkschule  
 Erikstraße 50, 24837 Schleswig  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Zeis  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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:** 197863  
**Beginn:** 10.03.2020  
**Ort:** Klaus-Groth-Schule  
 Klaus-Groth-Straße 18, 25746 Heide  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Christa Vollsen  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197862  
**Beginn:** 11.06.2020  
**Ort:** Auguste-Viktoria-Schule  
 Große Paaschburg 68, 25524 Itzehoe  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ann-Kristin Panknin  
**Kursgebühr:** 58,00 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:** 197606  
**Beginn:** 25.03.2020  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 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:** 197607  
**Beginn:** 25.02.2020  
**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:** 197608  
**Beginn:** 21.04.2020  
**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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

**Kurs-Nr:** 197609  
**Beginn:** 12.02.2020  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 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:** 197610  
**Beginn:** 06.05.2020  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 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)  
 )



## 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!

## CyberFitness: Ernährung und Vitalität NEU

Das Thema Ernährung ist in aller Munde: Gesund essen ist nicht nur hip, sondern lebenswichtig. Durch die richtige Ernährung sind Sie zum Beispiel unfassbar fit, belastbar und stressresistenter.

Mit diesem Online-Kursangebot werden Sie Ihr eigener Ernährungscoach. Starten Sie diesen neunwöchigen Kurs auf Laptop, Tablet, Monitor oder Ihrem Fernseher! Wie und wann Sie mögen. Wir konnten für diesen Gesundheitskurs Prof. Dr. Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln gewinnen. Gemeinsam mit Tom und Michaela von CyberFitness versprechen wir Ihnen neun spannende Wochen.

### 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.

Weitere Informationen und Anmeldung: [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>	9-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Patricia Skirde (Diätassistentin)
<b>Kursgebühr:</b>	99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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:** 197260  
**Beginn:** 06.02.2020  
**Ort:** imland Klinik Eckernförde  
 Schleswiger Straße 114, 24340 Eckernförde  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Hoy  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

<b>Kurs-Nr:</b>	197901	197960
<b>Beginn:</b>	11.02.2020	02.06.2020
<b>Ort:</b>	Campusbad - Förde Bäder GmbH Thomas-Fincke-Straße 19, 24943 Flensburg	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 20:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	8-mal 45 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Anja Jehn	
<b>Kursgebühr:</b>	90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Die Wassertemperatur beträgt max. 27 Grad C.



Fortsetzung von Seite 41 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 198167  
**Beginn:** **07.04.2020**  
**Ort:** Campusbad - Förde Bäder GmbH  
 Thomas-Fincke-Straße 19, **24943 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Marc Saknus  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Wassertemperatur beträgt max. 27 Grad C.

**Kurs-Nr:** 197902                      197959  
**Beginn:** **11.02.2020**              **21.04.2020**  
**Ort:** Fördeland Therme  
 Sandwigstr. 1A, **24960 Glücksburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Daniela Thomsen  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Die Wassertemperatur beträgt 32 Grad C.

**Kurs-Nr:** 197957                      198152  
**Beginn:** **28.02.2020**              **15.05.2020**  
**Ort:** Therapiezentrum Rödemis  
 Schulberg 10, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jan Clausen-Hansen  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197716  
**Beginn:** **06.02.2020**  
**Ort:** Schwimmzentrum Itzehoe  
 Am Klosterbrunnen 6, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Frauke Fuhrmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197779  
**Beginn:** **14.02.2020**  
**Ort:** Schwimmzentrum Itzehoe  
 Am Klosterbrunnen 6, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Frauke Fuhrmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197767  
**Beginn:** **30.04.2020**  
**Ort:** Schwimmzentrum Itzehoe  
 Am Klosterbrunnen 6, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Frauke Fuhrmann  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197718  
**Beginn:** **10.02.2020**  
**Ort:** Schwimmschule und Bewegungsbad Kiebitzreihe  
 Koppeldamm 52, **25368 Kiebitzreihe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 12:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Victoria Ziemek  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197719  
**Beginn:** **12.02.2020**  
**Ort:** Schwimmschule und Bewegungsbad Kiebitzreihe  
 Koppeldamm 52, **25368 Kiebitzreihe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Victoria Ziemek  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 197978  
**Beginn:** **20.04.2020**  
**Ort:** Landhaus Ostseeblick  
 Pottloch 3, **24395 Kronsgaard**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Frauke Hansen  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197255  
**Beginn:** **02.02.2020**  
**Ort:** Bad am Stadtwald  
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** sonntags, 08:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Aust  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Wassertemperatur beträgt 32 Grad

**Kurs-Nr:** 197257  
**Beginn:** **02.02.2020**  
**Ort:** Bad am Stadtwald  
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** sonntags, 09:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Aust  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Wassertemperatur 32 Grad C

**Kurs-Nr:** 197259  
**Beginn:** **02.02.2020**  
**Ort:** Bad am Stadtwald  
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** sonntags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Aust  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Wassertemperatur 32 Grad C

**Kurs-Nr:** 197337  
**Beginn:** **19.04.2020**  
**Ort:** Bad am Stadtwald  
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** sonntags, 08:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Aust  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Wassertemperatur 32 Grad

**Kurs-Nr:** 197332  
**Beginn:** **19.04.2020**  
**Ort:** Bad am Stadtwald  
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** sonntags, 09:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Aust  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Wassertemperatur 32 Grad

**Kurs-Nr:** 197333  
**Beginn:** **19.04.2020**  
**Ort:** Bad am Stadtwald  
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** sonntags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Aust  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Wassertemperatur 32 Grad

**Kurs-Nr:** 197717                      197775  
**Beginn:** **11.02.2020**                      **28.04.2020**  
**Ort:** nova vita vio  
 Rudolf-Diesel-Str. 12, **24790 Schacht-Audorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Köhler  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 197687 197773  
**Beginn:** 11.02.2020 28.04.2020  
**Ort:** nova vita vio  
 Rudolf-Diesel-Str. 12, **24790 Schacht-Audorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Regina Köhler  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197958 197967  
**Beginn:** 05.02.2020 22.04.2020  
**Ort:** Fjordarium Schleswig,  
 Treffen im Eingangsbereich  
 Friedrich-Ebert-Straße 1, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Tanja Schimmer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Easy Running

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:** 197964  
**Beginn:** 07.05.2020  
**Ort:** Flensburger Stadion, Treff am Parkplatz Tennisclub  
 Jahnstraße, **24943 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Gunnar Hansen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197335  
**Beginn:** 20.04.2020  
**Ort:** 4 Fun Fitness Gettorf  
 Eichkoppel 18, **24214 Gettorf**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Martin Bäuning  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198166  
**Beginn:** 05.05.2020  
**Ort:** Treff Parkplatz Grundschule Bornschool/ Schobüll  
 Kursstraße, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Annika Brodersen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 47 – Easy Running

**Kurs-Nr:** 197780  
**Beginn:** **23.04.2020**  
**Ort:** Malzmüllerwiesen  
 Malzmüllerwiesen, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Gramer  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Störlauf am 16.05.2020

**Kurs-Nr:** 197252  
**Beginn:** **30.04.2020**  
**Ort:** Schrevenpark (Treffpunkt Castello)  
 Goethestr. 15, **24116 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Gönnä Gabriel  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Faszientraining

Das Training der Faszien ist effektiv und schonend. Die regelmäßige Faszienarbeit sorgt nicht nur für mehr Beweglichkeit und Ausdauer, sondern vermindert auch Schmerzen des Bewegungsapparats und aktiviert das Immunsystem. Der Sport, der quasi unter die Haut geht, erreicht somit die eher passiven Strukturen. Faszien sind keine neue Erfindung, sondern immer schon Teil des Körpers. Nur die Bedeutung des Bindegewebes ist nun bekannter. Wie Sie die Faszien trainieren können und was das bewirkt, lernen Sie in unseren speziellen Gesundheitskursen.

**Kurs-Nr:** 197316  
**Beginn:** **12.02.2020**  
**Ort:** FIT im THW Leistungszentrum  
 Rehmkamp 1, **24161 Altenholz**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nina Schulze  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Fit für Jugendliche im Trampolinpark

NEU

### “Be a Ninja“-Spaß für 13-17-Jährigen

Das, was die da bei Ninja-Warrior machen, kannst Du auch? Dann melde Dich schnell bei unserem Kurs an! Unsere Athletik-Übungen machen Dich fitter und gesünder. Du erfährst, wie Du Dinge im Leben leichter und entspannter schaffen kannst. Dieser Kurs wurde von Mental-Trainern deutscher Spitzensportler entwickelt.

Der Kurs findet an 2 Tagen statt.

**Kurs-Nr:** 197934  
**Beginn:** 08.03.2020  
**Ort:** Sprungraum Kiel  
 Schleiweg 10, **24106 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 270 Minuten  
**Kursleitung:** Julian Helmprobst  
**Kursgebühr:** 45,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Für 13-17-Jährigen, 2. Termin am 04.04.2020 um 12 Uhr, Dauer: 45 Min.

**Kurs-Nr:** 197938  
**Beginn:** 29.03.2020  
**Ort:** Spacejump Neumünster  
 Friedrich-Wöhler-Str. 33, **24536 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 270 Minuten  
**Kursleitung:** Julian Helmprobst  
**Kursgebühr:** 45,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Für 13-17-Jährigen, 2. Termin am 04.04.2020 um 15 Uhr, Dauer: 45 Min.

## 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:** 197328  
**Beginn:** 10.02.2020  
**Ort:** 4 Fun Fitness Gettorf  
 Eichkoppel 18, **24214 Gettorf**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Martin Bäuning  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

**Kurs-Nr:** 197711  
**Beginn:** 08.05.2020  
**Ort:** TopFit Sportstudio  
 Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Hess  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

**Kurs-Nr:** 197307  
**Beginn:** 17.03.2020  
**Ort:** Stärker Krafttraining  
 Grasweg 38, **24118 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Liza Schnoor  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!



Fortsetzung von Seite 51 – Functional Training

**Kurs-Nr:** 197709  
**Beginn:** **18.02.2020**  
**Ort:** Elithera Gesundheitszentrum Marne  
 Königstraße 19, **25709 Marne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Lorenz  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

**Kurs-Nr:** 197712  
**Beginn:** **13.02.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter Meldorf  
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Robinson  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

**Kurs-Nr:** 197336  
**Beginn:** **14.02.2020**  
**Ort:** Physiofit  
 Niedernstr. 5, **24589 Nortorf**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Lutat  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197720  
**Beginn:** **28.04.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang), III.OG, Raum 18  
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Björn Rues  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

**Kurs-Nr:** 197968  
**Beginn:** **22.04.2020**  
**Ort:** Vitalien Fitness und Wellness GmbH  
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Sieg  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!



## Functional Training für echte Kerle NEU



Mal richtig den eigenen Körper auspowern? Ans Limit gehen? Ist es das, was Sie wollen?

Dann sind Sie in diesem Kurs mit Gleichgesinnten am Start und trainieren effektiv Muskelaufbau, Stabilität und Koordination.

“Functional Training“ ist das Schlagwort der Sportszene. Der Fokus des Funktionellen Trainings liegt nicht nur in der Kräftigung der oberflächlichen Muskulatur, sondern vor allem im Stärken der Tiefenmuskulatur. Beim Functional Training trainieren Sie nicht an typischen Fitnessgeräten. Vielmehr geht es um freie Bewegungen wie Kniebeugen, Liegestützen, Klimmzüge und ähnliche Übungen, möglichst viele Muskeln sollen gleichzeitig und effektiv trainiert werden.

Spaß an der Bewegung steht bei Functional Training im Vordergrund. Dies wird durch eine große Variation der Übungen enorm gefördert.

**Kurs-Nr:** 198156  
**Beginn:** **02.03.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum Flensburg (Seminarraum EG)  
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marc Saknus  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

**Kurs-Nr:** 197721  
**Beginn:** **10.02.2020**  
**Ort:** TopFit Sportstudio  
 Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Hess  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

**Kurs-Nr:** 198144  
**Beginn:** **14.05.2020**  
**Ort:** TSV Rotweiß Niebüll e.V.  
 Schmiedestr. 2 / Sportraum, **25899 Niebüll**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Paysen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

**Kurs-Nr:** 197895  
**Beginn:** **19.02.2020**  
**Ort:** Vitalien Fitness und Wellness GmbH  
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Sieg  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!



## Koordinationstraining mit 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:** 197776  
**Beginn:** 18.03.2020  
**Ort:** Turnhalle der Wolfgang-Borchert-Schule  
 Gorch-Fock-Str. 17, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Simon Smits  
**Kursgebühr:** 139,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

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

<b>Kurs-Nr:</b>	197339	197338
<b>Beginn:</b>	<b>18.02.2020</b>	<b>21.04.2020</b>
<b>Ort:</b>	Baltic-Fit GmbH Westerrade 1, <b>24340 Eckernförde</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 18:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	6-mal 60 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Franziska Mextorf	
<b>Kursgebühr:</b>	80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

**Kurs-Nr:** 197979  
**Beginn:** 27.02.2020  
**Ort:** Trainings-Therapie Volker Sohrt  
 Brunsholm 5a, **24402 Esgrus**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Volker Sohrt  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197893  
**Beginn:** 25.02.2020  
**Ort:** Gym+ Die Körperwerkstatt  
 Gröhnfahrtweg 6, **24955 Harrislee**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Andreas-Peter Rune  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 57 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

**Kurs-Nr:** 197330  
**Beginn:** **20.02.2020**  
**Ort:** Holm's Fitness + Soccer  
 Parkstr. 21, **24594 Hohenwestedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea von Borstel  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197707  
**Beginn:** **06.05.2020**  
**Ort:** TopFit Sportstudio  
 Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Hess  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197343  
**Beginn:** **06.02.2020**  
**Ort:** FIZ-Fitnesszentrum  
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Liza Schnoor  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197900  
**Beginn:** **18.02.2020**  
**Ort:** Fit bi Dirk un Dirk  
 An der B5, 6d, **25842 Langenhorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Paysen  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197777  
**Beginn:** **12.05.2020**  
**Ort:** Elithera Gesundheitszentrum Marne  
 Königstraße 19, **25709 Marne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Lorenz  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197322  
**Beginn:** **12.05.2020**  
**Ort:** Ganzheitliches Therapiezentrum Hamborg  
 Igelweg 5, **24539 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Kaminski-Meineke  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197940  
**Beginn:** **26.03.2020**  
**Ort:** Fitness und Freizeit Center „Fit for Life“  
 St. Jürgener Str. 55A, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christoph Reinhardt  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Kraftworkout im Studio

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 Muskel-  
laufbau, 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:** 197743  
**Beginn:** **20.04.2020**  
**Ort:** Cliffs Café und Fitness-Lounge  
 Buchholzer Straße 8, **25712 Burg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Annika Voß  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 montags und mittwochs Training

**Kurs-Nr:** 197744  
**Beginn:** **04.02.2020**  
**Ort:** Physiotherapie Fit fuer den Alltag  
 Norderende 2 a, **24803 Erfde**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** André Eggers  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198141  
**Beginn:** **07.04.2020**  
**Ort:** Trainings-Therapie Volker Sohrt  
 Brunsholm 5a, **24402 Esgrus**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Volker Sohrt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197897  
**Beginn:** **17.02.2020**  
**Ort:** Reha-Zentrum Flensburg  
 Dorotheenstr. 22/Nebeneingang, **24939 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Zimmermann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197894  
**Beginn:** **23.04.2020**  
**Ort:** Fitness-Centrum Husum GdR  
 Robert-Koch-Straße 36, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Moritz Jäger  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197741  
**Beginn:** **02.02.2020**  
**Ort:** TopFit Sportstudio  
 Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** sonntags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Hess  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197725  
**Beginn:** **17.02.2020**  
**Ort:** PhysioTrain  
 Hanseatenplatz 1, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 08:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Günther Wolf  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 61 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 197745  
**Beginn:** **22.04.2020**  
**Ort:** Sportclub / Park-Fitness  
 Beethovenstraße 4, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rafik Nerkararyan  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197266  
**Beginn:** **04.02.2020**  
**Ort:** FIZ-Fitnesszentrum  
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Thomsen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197742  
**Beginn:** **04.02.2020**  
**Ort:** Elithera Gesundheitszentrum Marne  
 Königstraße 19, **25709 Marne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Lorenz  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197722  
**Beginn:** **17.03.2020**  
**Ort:** nova vita fit  
 Rudolf-Diesel-Straße 12, **24790 Schacht-Audorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Oliver Zunk  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197896  
**Beginn:** **21.04.2020**  
**Ort:** Vitalien Fitness und Wellness GmbH  
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Imke Hoja  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197750  
**Beginn:** **17.02.2020**  
**Ort:** Physiotherapiezentrum Tellingstedt  
 Grashofweg 15, **25782 Tellingstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Stefan Rahn  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197740  
**Beginn:** **26.03.2020**  
**Ort:** Fitness- und Gesundheitsstudio,  
 Sportzentrum Westerrönfeld  
 Am Busbahnhof 16, **24784 Westerrönfeld**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Olaf Jenewein  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## Ninja-Warrior: NEU Athletik-Training

### Finden Sie Ihre Grenzen im Trampolinpark

Egal wie fit Sie sind - dieser Kurs für Erwachsene bietet viele Motivationshilfen. Erleben Sie im Trampolinpark ein neues Fluggefühl und testen Sie Ihre Grenzen im dortigen Ninja-Bereich. Ein spezielles Funktionstraining, das von Trainern deutscher Spitzensportler entwickelt wurde, hilft Ihnen, Ihr Gleichgewicht zu finden. Freuen Sie sich auf ein ganz neues Körpergefühl gepaart mit viel Wissen über Ihr Gehirn.

Der Kurs findet an 2 Tagen statt.

**Kurs-Nr:** 197933  
**Beginn:** **08.03.2020**  
**Ort:** Sprungraum Kiel  
 Schleiweg 10, **24106 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 270 Minuten  
**Kursleitung:** Julian Helmprobst  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 2. Termin am 04.04.2020 um 11:00 Uhr,  
 Dauer: 45 Min.

**Kurs-Nr:** 197936  
**Beginn:** **29.03.2020**  
**Ort:** Spacejump Neumünster  
 Friedrich-Wöhler-Str. 33, **24536 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 270 Minuten  
**Kursleitung:** Julian Helmprobst  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 2. Termin am 04.04.2020 um 14:00 Uhr,  
 Dauer: 45 Min.

## Nordic Walking

### An die Stöcke fertig los

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

**Kurs-Nr:** 197766  
**Beginn:** **19.03.2020**  
**Ort:** Eingang Eiderstadion  
 Hermann-Ehlers-Platz 4, **24782 Büdelsdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Houdé  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197966  
**Beginn:** **06.05.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (1.Treff am Haupteingang)  
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Stasienuk  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Outdoor-Zirkel **NEU**

Die Forstbaumschule Kiel ist ab sofort um ein weiteres Outdoor-Fitness-Angebot reicher - Die „AOK-Bewegungsinsel“ mit diversen Fitnessgeräten. Das perfekte Ganzkörper-Workout zum Training von Kraft, Ausdauer und Koordination. Für Einsteiger und Trainierte ab 16 Jahren. Ob jung, ob alt, trainiert oder untrainiert - die abwechslungsreichen Stationen für spielerisches, funktionales Training sind zu jeder Zeit kostenlos und frei zugänglich. Die Intensität der einzelnen Übungen bestimmen Sie selbst, denn in Bewegung bleiben ist alles. Stations-Schilder erklären jede Übung, aber in unserem Kurs werden Sie von einem erfahrenen Trainer angeleitet. Besuchen Sie den Outdoorfitnesspark mit Ihrer AOK.

**Kurs-Nr:** 197331  
**Beginn:** **27.04.2020**  
**Ort:** Katholikenwiese (Freizeitpark Forstbaumschule) Feldstr., **24105 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Thomsen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Pilates

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

**Kurs-Nr:** 197778  
**Beginn:** **04.02.2020**  
**Ort:** Turnhalle der WBS-Außenstelle Sude Schulstr. 16 -18, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Inge Gramer  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197739  
**Beginn:** **28.04.2020**  
**Ort:** Turnhalle der WBS - Außenstelle Sude Schulstr. 16-18, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Inge Gramer  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197264  
**Beginn:** **03.02.2020**  
**Ort:** FIZ-Fitnesszentrum Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lea Marita Weimar  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 67 – Pilates

**Kurs-Nr:** 197304  
**Beginn:** 10.02.2020  
**Ort:** Kang Center  
 Grasweg 39, **24118 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Quast-Prell  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197724  
**Beginn:** 13.02.2020  
**Ort:** AOK-Kundencenter Meldorf  
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Robinson  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197757  
**Beginn:** 11.02.2020  
**Ort:** Fitness Oase  
 Kaiserstr. 26, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anke Haberlandt  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Pilates & Faszientraining

Pilates ist eine ganzheitliche, nachhaltig wirksame Trainingsmethode. Jede Übung wird langsam und konzentriert ausgeführt und durch die richtige Atemtechnik unterstützt. Mit Pilates kräftigen Sie Ihre stabilisierende Muskulatur und verbessern Ihr Bewusstsein für die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster. Ergänzt wird das Training zum Stundenende durch ein Ausrollen verschiedener Faszienbahnen. Lernen Sie die Handhabung der Faszienrolle. Verspannungen können dadurch gelockert werden.

**Kurs-Nr:** 197329  
**Beginn:** 05.02.2020  
**Ort:** Krankengymnastikpraxis Stolze/ Cordes  
 Kieler Str. 36, **24594 Hohenwestedt**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea von Borstel  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197341  
**Beginn:** 04.02.2020  
**Ort:** gesund.bewegt Studio für  
 gesundheitsfördernde Bewegung  
 Boninstr. 6-8, **24114 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sophie Salomonsen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197340  
**Beginn:** 05.02.2020  
**Ort:** gesund.bewegt Studio für  
 gesundheitsfördernde Bewegung  
 Boninstr. 6-8, **24114 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 08:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sophie Salomonsen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 69 – Pilates & Faszientraining

**Kurs-Nr:** 197262  
**Beginn:** 10.02.2020  
**Ort:** Physiotherapiepraxis J. Schäm  
 Noldestr. 5, **24539 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Schäm  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197334  
**Beginn:** 12.02.2020  
**Ort:** Physiotherapiepraxis J. Schäm  
 Noldestr. 5, **24539 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Schäm  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## RanRücken

### 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:** 197962  
**Beginn:** 11.02.2020  
**Ort:** Kineo - Raum für Bewegung Flensburg  
 Marienallee 6, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Gunnar Hansen  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198154  
**Beginn:** 12.02.2020  
**Ort:** Therapiezentrum Rödemis  
 Schulberg 10, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jan Clausen-Hansen  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 71 – RanRücken

**Kurs-Nr:** 197738  
**Beginn:** **13.02.2020**  
**Ort:** Elithera Gesundheitszentrum Marne  
 Königstraße 19, **25709 Marne**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Lorenz  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197323  
**Beginn:** **04.02.2020**  
**Ort:** Ganzheitliches Therapiezentrum Hamburg  
 Igelweg 5, **24539 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Kaminski-Meineke  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197899  
**Beginn:** **18.02.2020**  
**Ort:** Rehabilitations- und Behinderten Sportverband SH  
 Friedrich-Ebert-Str. 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Stasienuk  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Rückenpower

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:** 197324  
**Beginn:** **04.02.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Bahnhofstr. 5 (Seiteneingang), **24340 Eckernförde**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Mextorf  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198161  
**Beginn:** **04.05.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum Flensburg  
 (Seminarraum EG)  
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marc Saknus  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198146  
**Beginn:** **03.02.2020**  
**Ort:** TSBW Husum, Sporthalle  
 Theodor- Schäfer-Str. 14, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Britta Holst  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 73 – Rückenpower

**Kurs-Nr:** 197726  
**Beginn:** 17.02.2020  
**Ort:** PhysioTrain  
 Hanseatenplatz 1, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Fendt  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197763  
**Beginn:** 28.02.2020  
**Ort:** sentio  
 Walter Zeidler Str. 13, **24783 Osterröfeld**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Staack  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197761  
**Beginn:** 17.03.2020  
**Ort:** nova vita fit  
 Rudolf-Diesel-Straße 12, **24790 Schacht-Audorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Oliver Zunk  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198160  
**Beginn:** 12.05.2020  
**Ort:** Rehabilitations- und Behinderten Sportverband SH  
 Friedrich-Ebert-Str. 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Stasienuk  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Rückenschule

Häufig werden Rückenschmerzen durch stress- oder haltungsbedingte Verspannungen der Muskulatur oder eine kurzfristige Überlastung der Muskulatur ausgelöst. In diesem Kurs erfahren Sie etwas über die Ursachen von Rückenschmerzen und lernen, persönliche Haltungs- und Bewegungsstrategien für die täglichen Belastungen im Alltag zu entwickeln (u.a. Sitzen, Stehen, Heben, Tragen, Bücken). Mit einer Vielzahl praktischer Übungen werden Ihnen darüber hinaus Möglichkeiten für ein dynamisches Bewegungsverhalten in Beruf und Freizeit aufgezeigt.

**Kurs-Nr:** 198201  
**Beginn:** 13.02.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum Flensburg  
 (Bewegungsraum) EG,  
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Verena Eske-Schöppner  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198200  
**Beginn:** 24.03.2020  
**Ort:** KG-Praxis Hansen  
 Flensburger Straße 7, **24376 Kappeln**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Frauke Hansen  
**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:** 198155  
**Beginn:** 06.05.2020  
**Ort:** Therapiezentrum Rödemis Schulberg 10, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jan Clausen-Hansen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197737  
**Beginn:** 17.02.2020  
**Ort:** PhysioTrain Hanseatenplatz 1, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Fendt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197268  
**Beginn:** 05.02.2020  
**Ort:** FIZ-Fitnesszentrum Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Niepagen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198164  
**Beginn:** 18.02.2020  
**Ort:** Fit bi Dirk un Dirk An der B5, 6d, **25842 Langenhorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Paysen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197319  
**Beginn:** 04.02.2020  
**Ort:** Seniorenheim Haus Berlin gGmbH Pestalozziweg 22, **24536 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Ronald Seller  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Trainieren wie die Profis: NEU Kraftausdauer Workout

Gehen Sie jetzt an Ihre Grenzen lernen Sie ein völlig neues Workout kennen: Gemeinsam mit Schalke 04 und der Deutschen Sporthochschule Köln haben wir ein einzigartiges Workout in Kursform entwickelt. Neue Übungen aus dem Profisport zur Kraftausdauer, aber auch zur Dehnung und Koordination, lassen Sie in 10 Wochen fast zu einem Profi werden. Mit anderen gemeinsam an Limits gehen und dabei noch Spaß zu haben, ist Ziel dieses Kurses. Also, worauf warten Sie?



**Kurs-Nr:** 197310  
**Beginn:** **13.02.2020**  
**Ort:** FIT im THW Leistungszentrum  
 Rehmkamp 1, **24161 Altenholz**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Fuchs  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Für Bewegungseinsteiger- und wiedereinsteiger

**Kurs-Nr:** 197963  
**Beginn:** **20.04.2020**  
**Ort:** Kineo - Raum für Bewegung Flensburg  
 Marienallee 6, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Gunnar Hansen  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Für Bewegungseinsteiger- und wiedereinsteiger.

**Kurs-Nr:** 198165  
**Beginn:** **05.05.2020**  
**Ort:** Gym+ Die Körperwerkstatt  
 Gröhnfahrtweg 6, **24955 Harrislee**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Andreas-Peter Rune  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Für Bewegungseinsteiger- und wiedereinsteiger.

**Kurs-Nr:** 197892  
**Beginn:** **13.02.2020**  
**Ort:** Fitness-Centrum Husum GdR  
 Robert-Koch-Straße 36, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Moritz Jäger  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Für Bewegungseinsteiger- und wiedereinsteiger.

**Kurs-Nr:** 197303  
**Beginn:** **06.02.2020**  
**Ort:** FIZ-Fitnesszentrum  
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Liza Schnoor  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Für Bewegungseinsteiger- und wiedereinsteiger

**Kurs-Nr:** 197898  
**Beginn:** **21.04.2020**  
**Ort:** Fit bi Dirk un Dirk  
 An der B5, 6d, **25842 Langenhorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Paysen  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Für Bewegungseinsteiger- und wiedereinsteiger.





Fortsetzung von Seite 79 – Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout

**Kurs-Nr:** 197723  
**Beginn:** 17.03.2020  
**Ort:** sentio  
 Walter Zeidler Str. 13, **24783 Osterröfeld**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Staack  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Für Bewegungseinsteiger- und wiedereinsteiger.

## Walking

### Schritt für Schritt fit

Walking ist eine „sanfte“, aber dennoch sehr gesundheitsfördernde Bewegungsart. Sie eignet sich besonders für alle, die längere Zeit nicht mehr sportlich aktiv waren und nun wieder etwas für ihre Ausdauer und ihr Herz-Kreislaufsystem tun möchten. Ein weiterer Vorteil des Walkens liegt darin, dass es sehr gelenk- und wirbelsäulenschonend ist. In unserem Kurs „Walking und mehr“ lernen Sie diese gesunde Form des schnellen Gehens sowie viele weitere Übungen zur Verbesserung Ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens kennen.

**Kurs-Nr:** 197326  
**Beginn:** 21.04.2020  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Bahnhofstr. 5 (Seiteneingang), **24340 Eckernförde**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Mextorf  
**Kursgebühr:** 98,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## CyberFitness: Rückencoaching

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.

Weitere Informationen und Anmeldung: [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)



wdv/Jan Lauer



**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](https://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, innezuhalten, 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- bis 45-minütigen Übungen wird ein ausführliches Kurshandbuch zur Verfügung gestellt.

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

<b>Kurs-Nr:</b>	197785
<b>Beginn:</b>	<b>18.03.2020</b>
<b>Ort:</b>	SCI-Gymnastikhalle Feldschmiedekamp 33, <b>25524 Itzehoe</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 18:15 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 135 Minuten Praxis 1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung
<b>Kursleitung:</b>	Luitgard Wilke
<b>Kursgebühr:</b>	222,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) Achtsamkeitstag am 25.04.2020 v. 10:00 - 16:00 Uhr



Fortsetzung von Seite 85 – Achtsamkeitstraining (MBSR)

**Kurs-Nr:** 197820  
**Beginn:** **17.02.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter Meldorf  
 Bütjestaße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 135 Minuten Praxis  
 1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung  
**Kursleitung:** Luitgard Wilke  
**Kursgebühr:** 222,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Achtsamkeitstag am 04.04.20 v. 10:00 - 16:00 Uhr

## Autogenes Training

### Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

**Kurs-Nr:** 197762  
**Beginn:** **12.03.2020**  
**Ort:** Physiotherapie Erika Janssen  
 Alleestraße 7, **25821 Bredstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Bustorf  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197689  
**Beginn:** **20.02.2020**  
**Ort:** Physiotherapiepraxis Floegel  
 Friesische Str. 52, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Karen Floegel  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197788  
**Beginn:** **07.05.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter Itzehoe, Aufenthaltsraum  
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marion Badberg-Jasper  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197508  
**Beginn:** **03.03.2020**  
**Ort:** KMTV Sportzentrum Falckenstein  
 Redderkoppel 11a, **24159 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Schopnie  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197512  
**Beginn:** **18.03.2020**  
**Ort:** Freie Waldorfschule Neumünster  
 Roschdohler Weg 144, **24536 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Scherer  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197756  
**Beginn:** **02.03.2020**  
**Ort:** Schwesternwohnheim Niebüll (Eingang Süd)  
 Gather Landstr. 75, **25899 Niebüll**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Möller-Petersen  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Lebe Balance

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

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

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

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

Diesen Kurs gibt es auch als **liveonline-Kurs** bequem von zu Hause aus. Informieren Sie sich unter: [lebebalance.aok-liveonline.de](http://lebebalance.aok-liveonline.de)

**Kurs-Nr:** 197695  
**Beginn:** 17.02.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum Flensburg, I. OG  
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Cayen Nissen  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Das Nachhaltigkeitstreffen findet am 20.04.2020 statt.

**Kurs-Nr:** 197786  
**Beginn:** 21.04.2020  
**Ort:** AOK-Kundencenter Itzehoe, Aufenthaltsraum  
 Theodor-Heuss-Platz 2, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Iris Bermann  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Das Nachhaltigkeitstreffen findet am 23.06.2020 statt.

**Kurs-Nr:** 197500  
**Beginn:** 18.02.2020  
**Ort:** Volkshaus Tungendorf  
 Hürsland 2, **24536 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Julia Cremasco  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Das Nachhaltigkeitstreffen findet am 21.04.2020 statt.

**Kurs-Nr:** 197700  
**Beginn:** 18.02.2020  
**Ort:** AOK Kundencenter (Seiteneingang), I.OG  
 Rathausstr. 33 , **25899 Niebüll**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Almut Steinkamp  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Das Nachhaltigkeitstreffen findet am 21.04.2020 statt.



Fortsetzung von Seite 89 – Lebe Balance

**Kurs-Nr:** 197825  
**Beginn:** **17.02.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang), III.OG, Raum 18  
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Carsten Greifsmühlen  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Das Nachhaltigkeitstreffen findet am 27.04.2020 statt.

**Kurs-Nr:** 197774  
**Beginn:** **27.02.2020**  
**Ort:** AOK Kundencenter (Seiteneingang) I.OG, Raum 224  
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Anke Heim  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Das Nachhaltigkeitstreffen findet am 30.04.2020 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:** 197690  
**Beginn:** **06.05.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum Flensburg (Seminarraum EG)  
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kevin Kockot  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197790  
**Beginn:** **20.04.2020**  
**Ort:** Freie Waldorfschule Itzehoe  
 Am Kählerhof 4, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Thorsten Schmidt  
**Kursgebühr:** 99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197823  
**Beginn:** **22.04.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter Meldorf  
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Helma Schäfer  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 91 – Progressive Muskelentspannung

**Kurs-Nr:** 197511  
**Beginn:** **18.03.2020**  
**Ort:** Freie Waldorfschule Neumünster  
 Roschdohler Weg 144, **24536 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Scherer  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197759  
**Beginn:** **04.05.2020**  
**Ort:** Schwesternwohnheim Niebüll (Eingang Süd)  
 Gather Landstr. 75, **25899 Niebüll**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kevin Kockot  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197765  
**Beginn:** **16.03.2020**  
**Ort:** AOK Kundencenter (Seiteneingang), II. OG, Raum 305  
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Scherer  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Qi Gong

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

**Kurs-Nr:** 197517  
**Beginn:** **12.02.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Bahnhofstr. 5 (Seiteneingang), **24340 Eckernförde**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Brosig  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197692  
**Beginn:** **26.02.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum Flensburg (Seminarraum EG)  
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Hans-Henning Dietz  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197822  
**Beginn:** **27.02.2020**  
**Ort:** Westküstenklinikum Heide, Bildungszentrum,  
 Esmarchstraße 50, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Albers  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 93 – Qi Gong

**Kurs-Nr:** 197768  
**Beginn:** **25.02.2020**  
**Ort:** Praxis für chinesische Medizin  
 Schulstr. 4, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Lucas  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197789  
**Beginn:** **05.03.2020**  
**Ort:** Freie Waldorfschule Itzehoe  
 Am Kählerhof 4, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Anne-Katrin Möller  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197526  
**Beginn:** **25.02.2020**  
**Ort:** Pädiko Kiel -Entspannungsraum-  
 Knooper Weg 75, **24116 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Adam  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197492  
**Beginn:** **02.04.2020**  
**Ort:** Haus der Begegnung  
 Hinter der Kirche 10, **24534 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Roswitha Wingert  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197835  
**Beginn:** **25.02.2020**  
**Ort:** Physiotherapie Schulze  
 Bahnhofstr. 12, **24589 Nortorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Astrid Jürgens  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197832  
**Beginn:** **12.02.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang), III.OG, Raum 18  
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Gunter Kase  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197769  
**Beginn:** **27.02.2020**  
**Ort:** AOK Kundencenter (Seiteneingang), II. OG, Raum 305  
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Hannegret Schmidt  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## Tai Chi

### Einklang für Körper und Geist

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

**Kurs-Nr:** 197821  
**Beginn:** 30.04.2020  
**Ort:** AOK-Kundencenter Meldorf  
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Anne-Katrin Möller  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Yogazeit

### Hatha-Yoga

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

**Kurs-Nr:** 197830  
**Beginn:** 12.02.2020  
**Ort:** Schule für Gesundheit  
 Achtern Höben 2, **24782 Büdelsdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Petra-Ilona Teulecke  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197694  
**Beginn:** 03.03.2020  
**Ort:** Stadtteilhaus Neustadt  
 Neustadt 12, **24939 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ingrid Thomsen  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197824  
**Beginn:** 27.04.2020  
**Ort:** Westküstenklinikum Heide, Bildungszentrum,  
 Esmarchstraße 50, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Annett Helmcke  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 97 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 197764  
**Beginn:** **20.04.2020**  
**Ort:** Lebenshilfe Husum - Treffpunkt Mensch  
 (Raum Seehund)  
 Schobüller Str.42/Soltbargen 5, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Annett von Känel  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197827  
**Beginn:** **17.02.2020**  
**Ort:** Freie Waldorfschule Itzehoe  
 Am Kählerhof 4, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Annett Helmcke  
**Kursgebühr:** 89,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197697  
**Beginn:** **25.03.2020**  
**Ort:** Hebammenpraxis Kappeln  
 Reeperbahn 4, **24376 Kappeln**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Campos  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197524  
**Beginn:** **13.02.2020**  
**Ort:** FIZ-Fitnesszentrum  
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 14:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Maren Ernst  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197521  
**Beginn:** **03.03.2020**  
**Ort:** Ziwago (Gruppenraum I)  
 Stadtrade 18, **24113 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Eva Holtey-Weber  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197496  
**Beginn:** **21.04.2020**  
**Ort:** Volkshaus Tungendorf  
 Hürsland 2, **24536 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Cremasco  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197754  
**Beginn:** **06.02.2020**  
**Ort:** Raum für Yoga  
 Tegelwanger Weg 20, **25899 Niebüll**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Dehnpamp  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197772  
**Beginn:** **04.03.2020**  
**Ort:** AOK Kundencenter (Seiteneingang), II. OG, Raum 305  
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Rohrkamp-Stiller  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Yogazeit für Männer

NEU

EXKLUSIV  
FÜR  
MÄNNER

Erfahrungsgemäß gehen Männer anders mit sich und Ihrem Körper um als Frauen. Das spiegelt sich im Alltag, beim Sport, beim Trainieren und natürlich auch beim Yoga wieder.

Endlich gibt es Männer-Yoga und das ist aktuell ein echter Trend. Yoga kann von dynamisch kraftvoll bis zu entspannt und locker variieren.

Beim Männer-Yoga werden Vorurteile verschwinden, denn Yoga ist keine Gymnastikstunde bzw. nur etwas für Frauen.

Das Leben braucht Balance zwischen An- und Entspannung und Yoga für Männer ist hierzu ein effektiver Weg. Yoga steigert die Konzentrationsfähigkeit, bringt Gelassenheit und Ruhe. Verspannungen werden gelöst und der Blutdruck gesenkt. Und nicht zuletzt wird „Mann“ flexibler mit Yoga. Jetzt anmelden!

<b>Kurs-Nr:</b>	197527
<b>Beginn:</b>	<b>02.03.2020</b>
<b>Ort:</b>	Ziwago (Gruppenraum I) Stadtrade 18, <b>24113 Kiel</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 17:45 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 75 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Eva Holtey-Weber
<b>Kursgebühr:</b>	119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: Achtsamkeit

Dieser neue **liveonline-Vortrag** führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Es werden mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im Alltag vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

Der anschließende liveonline-Chat bietet viel Raum für Diskussionen. Hier erhalten Sie Antworten auf Ihre individuellen Fragen.

### 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>	197620
<b>Beginn:</b>	<b>25.05.2020</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Montag, 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: 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:** 197613  
**Beginn:** 11.02.2020  
**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)

**Kurs-Nr:** 197616  
**Beginn:** 16.03.2020  
**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)

## AOK-liveonline: bin ich gut genug?

NEU

### Innere Stärke statt Überforderung

Wir wissen schon früh, worauf es ankommt: Schulische und berufliche Erfolge, besser sein als die anderen, effizient sein. Doch was ist, wenn der Ehrgeiz ungesund wird oder der Leistungsdruck zunimmt? Wenn wir nicht mehr Vollgas geben können, sondern eine dringende Pause brauchen? Und wenn uns schließlich die Erschöpfung so einnimmt und wir uns nicht mehr selbst motivieren können?

In diesem neuen **liveonline-Vortrag** geht es darum, wieder den Blick aufs Wesentliche zu lenken und die eigenen Stärken neu zu entdecken. Sie erfahren, wie die eigenen persönlichen Ziele ermittelt und diese mit wirksamen Strategien erreicht werden.

Nach dem Vortrag haben Sie in dem liveonline-Chat Raum für Diskussionen. Außerdem werden Ihre individuellen Fragen beantwortet.

### 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:** 197622  
**Beginn:** 02.06.2020  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: 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:** 197611  
**Beginn:** 27.02.2020  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 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:** 197688  
**Beginn:** 22.04.2020  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 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: gut im **NEU** Feierabend ankommen

Dieser neue **liveonline-Vortrag** liefert Ihnen psychologische Soforthilfe-Maßnahmen, wie Sie im Feierabend den Kopf frei bekommen und auftanken können. Aber nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität ist hierbei entscheidend.

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>	197619
<b>Beginn:</b>	<b>26.03.2020</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: 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>	197623
<b>Beginn:</b>	<b>23.04.2020</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!

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>	197617
<b>Beginn:</b>	<b>30.03.2020</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 19:30 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.

Weitere Infos erhalten Sie unter: [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>	197624
<b>Beginn:</b>	<b>11.05.2020</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.

## Klettern

Klettern ist ein spannendes und unvergessliches Erlebnis. Es fördert nicht nur die Gesundheit, die Fitness und die Geschicklichkeit, es ist auch perfekt für Familien geeignet, weil es das gegenseitige Vertrauen und den Zusammenhalt stärkt.

Die verschiedenen Angebote sind professionell gestaltet und begleitet. Wählen Sie nach Ihrem Interesse!

**Kurs-Nr:** 198163  
**Beginn:** 10.05.2020  
**Ort:** Natur- Hochseilgarten Altenhof  
 Am Bahnhof 14, 24340 Altenhof  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 240 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Klettern im Natur-Hochseilgarten: mind. 1,40m Körpergröße, ab 12 Jahre

**Kurs-Nr:** 198153  
**Beginn:** 23.05.2020  
**Ort:** Globetrotter Akademie - Hochseilgarten Louisenlund  
 Louisenlund 9, 24357 Güby  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 240 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Klettern im Hochseilgarten: mind. 1,40m Körpergröße, ab 12 Jahre



Fortsetzung von Seite 113 – Klettern

**Kurs-Nr:** 198157  
**Beginn:** 27.06.2020  
**Ort:** Globetrotter Akademie - Hochseilgarten Louisenlund Louisenlund 9, **24357 Güby**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 240 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Klettern im Hochseilgarten: mind. 1,40m Körpergröße, ab 12 Jahre

**Kurs-Nr:** 198148  
**Beginn:** 25.04.2020  
**Ort:** Feinklettern-Turm Hafenstraße 20, **25557 Hanerau-Hademarschen**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 240 Minuten  
**Kursleitung:** Enrico Hein  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Klettern im Hochseilgarten: mind. 1,40m Körpergröße, ab 10 Jahre

**Kurs-Nr:** 198162  
**Beginn:** 11.05.2020  
**Ort:** Feinklettern-Turm Hafenstraße 20, **25557 Hanerau-Hademarschen**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 240 Minuten  
**Kursleitung:** Enrico Hein  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Klettern im Hochseilgarten: mind. 1,40m Körpergröße, ab 8 Jahre

**Kurs-Nr:** 198158  
**Beginn:** 06.06.2020  
**Ort:** Feinklettern-Turm Hafenstraße 20, **25557 Hanerau-Hademarschen**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 240 Minuten  
**Kursleitung:** Enrico Hein  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Klettern im Hochseilgarten: mind. 1,40m Körpergröße, ab 10 Jahre

**Kurs-Nr:** 198140                      198145  
**Beginn:** 30.03.2020                      20.04.2020  
**Ort:** Postsportverein e.V. Am Kirchhof 1-5, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Gastron Krugel  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Indoor Klettern: mind. 1,40m Körpergröße

**Kurs-Nr:** 198122                      198129  
**Beginn:** 11.05.2020                      18.05.2020  
**Ort:** Postsportverein e.V. Am Kirchhof 1-5, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Gastron Krugel  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Indoor Bouldern: Klettern ohne Sicherung an der Kletterwand



Fortsetzung von Seite 115 – Klettern

**Kurs-Nr:** 198134  
**Beginn:** 22.02.2020  
**Ort:** KletterBar Kiel  
 Otto-Flath-Str. 7, **24109 Melsdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Indoor Klettern: ab 6 Jahre

**Kurs-Nr:** 198138  
**Beginn:** 08.03.2020  
**Ort:** KletterBar Kiel  
 Otto-Flath-Str. 7, **24109 Melsdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Indoor Klettern: ab 6 Jahre

**Kurs-Nr:** 198151  
**Beginn:** 06.06.2020  
**Ort:** SC Gut Heil Neumünster  
 Schillerstr. 32, **24536 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Klettern im Hochseilgarten: mind. 1,30m Körpergröße, max. 130kg Gewicht

## Plogging

Die Schweden machen es vor: Mit dem Fitnesstrend Plogging halten wir nicht nur den Körper fit, sondern tun ganz nebenbei noch etwas für die Umwelt. Plogging kommt von dem schwedischen Wort „plocka“ (aufheben, pflücken) und Jogging. In den 90 Minuten beanspruchen wir durch das regelmäßige Bücken, Aufheben, Aufrichten und Weiterlaufen deutlich abwechslungsreicher unsere Muskulatur als beim normalen Jogging. Verbinden Sie gesunde Bewegung in der Natur mit etwas Sinnvollem.

**Kurs-Nr:** 197465  
**Beginn:** 21.04.2020  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Bahnhofstr. 5 (Seiteneingang), **24340 Eckernförde**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Mextorf  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

<b>Kurs-Nr:</b>	198131	198132
<b>Beginn:</b>	14.05.2020	18.06.2020
<b>Ort:</b>	An der Hafenspitze (vor dem Restaurant Gosch) Kanalschuppen 4, <b>24937 Flensburg</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Donnerstag, 18:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 90 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Gunnar Hansen	
<b>Kursgebühr:</b>	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

**Kurs-Nr:** 197458  
**Beginn:** 23.04.2020  
**Ort:** Schrevenpark (Treffpunkt Castello)  
 Goethestr. 15, **24116 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gönnä Gabriel  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 117 – Plogging

**Kurs-Nr:** 198137  
**Beginn:** **16.05.2020**  
**Ort:** Fit bi Dirk un Dirk  
 An der B5, 6d, **25842 Langenhorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Paysen  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197459  
**Beginn:** **20.04.2020**  
**Ort:** Ganzheitliches Therapiezentrum Hamburg  
 Igelweg 5, **24539 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rüdiger Hamburg  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198136  
**Beginn:** **06.06.2020**  
**Ort:** Schulzentrum Niebüll  
 Peersweg/am Eingang des Stadions, **25899 Niebüll**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Paysen  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198142  
**Beginn:** **05.06.2020**  
**Ort:** sentio  
 Walter Zeidler Str. 13, **24783 Osterrönfeld**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 14:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Staack  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198139  
**Beginn:** **03.06.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Björn Rues  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198133                      198135  
**Beginn:** **13.05.2020**                      **17.06.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (1.Treff am Haupteingang)  
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Sieg  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Pole Dance

Pole Dance ist ein künstlerischer und akrobatischer Tanz an der Stange und erfordert körperliche Fitness und Koordination.

Die Tänzerinnen und Tänzer bringen Ausdauer, Konzentration und Kreativität mit. In Verbindung mit der ästhetischen Umsetzung macht dies die Faszination an diesem Sport aus.

**Kurs-Nr:** 197973                      197972  
**Beginn:** **26.02.2020**              **22.04.2020**  
**Ort:** Poledance Aerial Fitness GmbH  
 Schloßstr. 2, **24939 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Miriam Danker  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197460                      197469  
**Beginn:** **19.02.2020**              **26.02.2020**  
**Ort:** Poledance! Aerial&Fitness  
 Theodor-Heuss-Ring 124, **24143 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Mindestalter 13 Jahre

**Kurs-Nr:** 197462  
**Beginn:** **01.03.2020**  
**Ort:** Pure Motion Kiel  
 Eichkam 1-5, **24116 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197461  
**Beginn:** **05.03.2020**  
**Ort:** Synergie Movement  
 Flintkampsredder 10, **24106 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197974                      198143  
**Beginn:** **14.03.2020**              **25.04.2020**  
**Ort:** Vitalien Fitness und Wellness GmbH  
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sarina Winkler  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Teilnahme ab 14 Jahre

**Kurs-Nr:** 197970                      197971  
**Beginn:** **24.03.2020**              **26.05.2020**  
**Ort:** Fitness- und Gesundheitsstudio,  
 Sportzentrum Westerrönfeld  
 Am Busbahnhof 16, **24784 Westerrönfeld**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anna Volquards  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Workshop „Achtsamkeit“

### Endlich gelassen, endlich entspannt!

Ihr ganzes Leben wird von Terminen und To-Do-Listen bestimmt? Wie vielen anderen Menschen fehlt Ihnen im hektischen Alltag die Zeit, zu sich selbst und zur Ruhe zu kommen?

Bei diesem Workshop lernen Sie in verschiedenen Übungen unter Einsatz von Körper, Geist und Atem, wie Sie sich achtsam Zeit für sich nehmen und den Alltag meistern können. Hier tanken Sie neue Kraft und Energie.

**Kurs-Nr:** 198126  
**Beginn:** **09.05.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum Flensburg (Seminarraum EG)  
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Cremasco  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198124  
**Beginn:** **13.03.2020**  
**Ort:** Westküstenklinikum Heide, Bildungszentrum,  
 Esmarchstraße 50, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Luitgard Wilke  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 197975  
**Beginn:** **14.03.2020**  
**Ort:** AOK Kundencenter  
 Brinkmannstr. 43, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Luitgard Wilke  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198128  
**Beginn:** **08.02.2020**  
**Ort:** SCI-Gymnastikhalle  
 Feldschmiedekamp 33, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Luitgard Wilke  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198119  
**Beginn:** **22.02.2020**  
**Ort:** Ziwago (Gruppenraum I)  
 Stadtrade 18, **24113 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Cremasco  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198117  
**Beginn:** **08.02.2020**  
**Ort:** Volkshaus Tungendorf  
 Hürsland 2, **24536 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Cremasco  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198121  
**Beginn:** **25.04.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang), III.OG, Raum 18  
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Cremasco  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 123 – Workshop „Achtsamkeit“

**Kurs-Nr:** 198130  
**Beginn:** 14.03.2020  
**Ort:** AOK-Niederlassung (Seiteneingang) II.OG,  
Kantinenraum  
Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Cremasco  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Ihr AOK-Gesundheitsbudget

Für Osteopathie, Impfungen, Schwangerschaftsleistungen und Naturarzneien. Wir übernehmen 80 %, bis 500 EUR pro Jahr. Bei Zahnreinigungen 2-mal bis zu 50 EUR.

[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.



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



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



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



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

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 5





Fortsetzung von Seite 127 – Beratungsangebote für Ihre Gesundheit



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



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



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



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



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



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



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

## 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.



**Dagmar HoBe-Friedrich**  
Spezialistin BGf-Beratung  
Tel.: 0800 2655-505103\*



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

\* 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) > Familie



## 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**

