

# 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.

Ihr AOK-Kursprogramm Region SH-Nord 1. Halbjahr 2021

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.



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

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

SR SH-Nord

# Ihr AOK-Kursprogramm

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

Anmeldung ab  
**05.01.2021**  
ab 8:30h

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

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



Liebe Kunden,

trotz der Corona-Pandemie haben wir dieses Kursprogramm für Sie geplant. Leider konnten wir nicht abschätzen, wie die Situation ist, wenn das Heft erscheint.

Bitte haben Sie Verständnis, wenn vielleicht nicht alle Kurse, wie geplant, stattfinden können. Mit unseren Online-Angeboten von CyberFitness oder AOK-liveonline sind wir auf jeden Fall für Sie da:

- [cyberpraevention.de/aok](https://cyberpraevention.de/aok)
- [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

Alle aktuellen Kurse und die Online-Anmeldung finden Sie unter [aok.de/nw/kurse](https://aok.de/nw/kurse).

Und nun viel Spaß beim Stöbern! Bleiben Sie bitte gesund!

Ihre  
AOK NORDWEST  
Die Gesundheitskasse.



## 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 Leitfaden 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.



# 2021

Januar							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
53					1	2	3
01	4	5	6	7	8	9	10
02	11	12	13	14	15	16	17
03	18	19	20	21	22	23	24
04	25	26	27	28	29	30	31

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

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

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

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

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

 Ferien und Feiertage SH

## Schnell anmelden

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

### Online

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

### Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



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! Bewusster essen .....	11
AOK-Future-Meal - klimafreundlich einkaufen und gesund essen .....	14
AOK-KochWerkstatt	
- After Work .....	15
- Asiatisch kochen .....	15
- Aufstriche und mehr .....	16
- Feine Frühlingsboten .....	17
- für Einsteiger .....	18
- für Männer <b>M</b> .....	19
- Geschenke aus der Küche .....	20
- Gesunde Burger .....	21
- Grüne Küche .....	22
- JahreszeitenKüche .....	23
- Kartoffel-die tolle Knolle .....	25
- Lecker und schnell .....	26
- Leicht und lecker .....	27
- Mittelmeerküche .....	28
- Reis, Bulgur und Co .....	29
- Tapas leicht gemacht .....	30
- Vegetarische Küche .....	31
- Veggie Rezepte .....	32

### Kurse AOK-liveonline

Der Weg zum neuen Körpergefühl <b>NEU</b> .....	33
erfolgreiche Gewichtsreduktion .....	34
gesund und leicht abnehmen .....	35
mit Köpfchen zum Wunschgewicht .....	36
Apps für Ihre Gesundheit .....	37
CyberFitness: Diabetes-Prävention .....	37
CyberFitness: Erfolgreich abnehmen .....	38
CyberFitness: Ernährung und Vitalität .....	39

### Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule .....	41
Aquafitness .....	43
Easy Running .....	47
Functional Training .....	48
Functional Training für echte Kerle <b>M</b> .....	50
Kraftworkout im Studio .....	51
Nordic Walking .....	56
Outdoor-Fitness <b>NEU</b> .....	57
Outdoor-Zirkel <b>NEU</b> .....	59
Pilates .....	60
Pilates & Faszientraining .....	63
RanRücken .....	64
Rückenpower .....	66
Sanftes Rückentraining .....	68
Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout .....	70

### Kurse AOK-liveonline

der innere Schweinehund 2.0 .....	72
CyberFitness: Rückencoaching .....	73

## gesundheitspannen

### Kurse vor Ort

Achtsamkeitstraining (MBSR) .....	75
Autogenes Training .....	76
Hatha Yoga .....	78
Progressive Muskelentspannung .....	82
Qi Gong .....	84
Stressmanagement - Wochenendkurs .....	87
Tai Chi .....	88

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit .....	89
Achtsamkeit & Balance .....	90
bin ich gut genug? .....	91
gelassen & locker .....	92
gut im Feierabend ankommen .....	93
positiver Umgang mit Stress .....	94
schlaf gut! .....	95
Die Lebe Balance-App .....	96
Stress im Griff .....	96





## gesundrauchfrei

<b>Kurse AOK-liveonline</b>	
rauchfrei in 3 Schritten .....	99



## gesunderleben

Bogenschießen .....	101
Kanutour .....	103
Stand up Paddling .....	105
SUP-Yoga .....	107



## gesundplus

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit .....	109
Betriebliche Gesundheitsförderung .....	111
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen .....	112
Aktiv im Homeoffice .....	113
Fit in 1. Hilfe am Kind .....	114
Fit in 1. Hilfe: Wiederbelebung .....	115
Fitness-Ernährung .....	116
Gesunde Darmflora für mehr Wohlbefinden .....	117
Gesundes Mikrobiom für Ihre Gesundheit .....	118
Machen Kohlenhydrate dick? .....	119

### Anmeldung

Online .....	<a href="http://aok.de/nw/kurse">aok.de/nw/kurse</a>
Telefonisch .....	5



**AOK**  
empfehlen  
und Prämien  
sichern

# AOK-Kunden werben

### Weiterempfehlen lohnt sich!

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

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

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



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! Bewusster essen

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und dabei abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Zunahme der Alltagsbewegungen. Durch Änderung der Essgewohnheiten werfen Sie alten Ballast von Bord. Sie erreichen Ihr Wohlfühlgewicht und werden Stück für Stück mobiler. Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI zwischen 25 bis 35).

**Kurs-Nr:** 203119  
**Beginn:** 10.02.2021  
**Ort:** Klaus-Groth-Schule  
 Klaus-Groth-Straße 18, 25746 Heide  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochen  
**Kursleitung:** Andrea Poppe  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203240  
**Beginn:** 02.02.2021  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang) I.OG  
 Brinckmannstr. 43, 25813 Husum (Ernährung)  
 Volkshochschule Husum  
 Schobüller Straße 38, 25813 Husum (Kochen)  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochen  
**Kursleitung:** Gesine Rabbow (praktische Einheiten)  
 Almut Steinkamp (Ernährung)  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 11 – Aktiv abnehmen! Bewusster essen

**Kurs-Nr:** 203120  
**Beginn:** 17.02.2021  
**Ort:** Volkshochschule Itzehoe e.V.  
 Georg-Lück-Str. 1, **25524 Itzehoe** (Ernährung)  
 Auguste-Viktoria-Schule  
 Große Paaschburg 68, **25524 Itzehoe** (Kochen)  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochen  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203235  
**Beginn:** 04.02.2021  
**Ort:** AOK - Die Gesundheitskasse.  
 Edisonstr. 70, **24145 Kiel** (Ernährung)  
 Cocina  
 Lorenzendamm 6-8, **24103 Kiel** (Kochen)  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochen  
**Kursleitung:** Carlotta Wendt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202708  
**Beginn:** 05.02.2021  
**Ort:** Panknin Ernährungsberatung  
 Wittdorfer Str. 18, **24534 Neumünster** (Ernährung)  
 Gemeinschaftsschule Faldera  
 Franz-Wiemann-Str. 8, **24537 Neumünster** (Kochen)  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochen  
**Kursleitung:** Ann-Kristin Panknin  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203103  
**Beginn:** 23.02.2021  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang), III.OG, Raum 18  
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**  
 (Ernährung)  
 Berufliche Schulen  
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg** (Kochen)  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochen  
**Kursleitung:** Kathrin Reimer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203111  
**Beginn:** 23.02.2021  
**Ort:** AOK Kundencenter (Seiteneingang) I.OG, Raum 224  
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig** (Ernährung)  
 Die Düne - Für Körper, Geist und Seele  
 Friedrichstraße 80, **24837 Schleswig** (Kochen)  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochen  
**Kursleitung:** Christiane Zeis  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-Future-Meal - klimafreundlich einkaufen und gesund essen

Gesunde Ernährung und klimafreundliches Einkaufen - geht das zusammen? Was auf den ersten Blick wie ein unüberwindlicher Berg erscheinen mag, ist auf den zweiten Blick leichter als gedacht. Denn vieles, was gut für mich ist, ist zugleich gut fürs Klima. Wir sammeln und prüfen die vielfältigen Informationen, Angebote und Möglichkeiten, um dann persönliche passende Antworten zu finden.

<b>Kurs-Nr:</b>	203121
<b>Beginn:</b>	<b>15.02.2021</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Gebäude, Bütjestraße 10, <b>25704 Meldorf</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	3-mal 90 Minuten Theorie 2-mal 45 Minuten Einkaufscoaching
<b>Kursleitung:</b>	Andrea Poppe
<b>Kursgebühr:</b>	67,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - After Work

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

<b>Kurs-Nr:</b>	203108
<b>Beginn:</b>	<b>04.03.2021</b>
<b>Ort:</b>	Berufliche Schulen Kieler Str. 30, <b>24768 Rendsburg</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Donnerstag, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Kathrin Reimer
<b>Kursgebühr:</b>	42,00 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.

<b>Kurs-Nr:</b>	203225
<b>Beginn:</b>	<b>11.05.2021</b>
<b>Ort:</b>	AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG) Helenenallee 4, <b>24937 Flensburg</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Dienstag, 18:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Klaus Semler
<b>Kursgebühr:</b>	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:** 203109  
**Beginn:** 11.03.2021  
**Ort:** Berufliche Schulen  
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Reimer  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203114  
**Beginn:** 25.02.2021  
**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:** 203224  
**Beginn:** 04.05.2021  
**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:** 203264  
**Beginn:** 30.04.2021  
**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:** 203107  
**Beginn:** 25.02.2021  
**Ort:** Berufliche Schulen  
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Reimer  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 17 – AOK-KochWerkstatt - Feine Frühlingsboten

**Kurs-Nr:** 203112  
**Beginn:** 24.03.2021  
**Ort:** Die Düne - Für Körper, Geist und Seele  
 Friedrichstraße 80, **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 - 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:** 202942  
**Beginn:** 25.03.2021  
**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 - 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:** 203181  
**Beginn:** 18.03.2021  
**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:** 203263  
**Beginn:** 08.05.2021  
**Ort:** VHS Husum  
 Schobüller Str. 38, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Neufert  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-KochWerkstatt - Geschenke aus der Küche

Zu wenig Zeit, zu wenig Muße 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!

**Kurs-Nr:** 203227  
**Beginn:** 08.06.2021  
**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:** 203184  
**Beginn:** 05.05.2021  
**Ort:** Auguste-Viktoria-Schule  
 Große Paaschburg 68, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ann-Kristin Panknin  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202713  
**Beginn:** 06.05.2021  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Faldera  
 Franz-Wiemann-Str. 8, **24537 Neumünster**  
**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)

## AOK-KochWerkstatt - Gesunde Burger

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

**Kurs-Nr:** 203182  
**Beginn:** 22.04.2021  
**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:** 203183  
**Beginn:** 18.05.2021  
**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)

**Kurs-Nr:** 203113  
**Beginn:** 18.02.2021  
**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 - Grüne Küche

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

**Kurs-Nr:** 203180  
**Beginn:** 17.06.2021  
**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:** 203179  
**Beginn:** 15.06.2021  
**Ort:** Möbel und Küchen Rommel  
 Altentrepptower Straße 1, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Johannsen  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203265  
**Beginn:** 28.05.2021  
**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)

## AOK-KochWerkstatt - Jahreszeitenküche

### Herbst/Winter

Lebensmitteleinkauf - umweltfreundlich aus der Region? Wie geht das? Ganz einfach: Wok-Gemüse mit heimischen Zutaten, Kartoffelpizza und Gnocchi einmal anders, zum Beispiel mit Kürbis. Mit gutem Gewissen frisch und lecker genießen in der AOK-KochWerkstatt!

**Kurs-Nr:** 203239  
**Beginn:** 18.06.2021  
**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:** 203241  
**Beginn:** 29.05.2021  
**Ort:** VHS Husum  
 Schobüller Str. 38, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Neufert  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203177  
**Beginn:** 26.04.2021  
**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)



Fortsetzung von Seite 23 – AOK-KochWerkstatt - JahreszeitenKüche

**Kurs-Nr:** 203238  
**Beginn:** 04.05.2021  
**Ort:** Cocina  
 Lorenzendam 6-8, **24103 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Carlotta Wendt  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203178  
**Beginn:** 20.04.2021  
**Ort:** Möbel und Küchen Rommel  
 Altentrepptower Straße 1, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Poppe  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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:** 203267  
**Beginn:** 26.02.2021  
**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:** 203115  
**Beginn:** 17.03.2021  
**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 - 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:** 203123  
**Beginn:** **20.05.2021**  
**Ort:** Klaus-Groth-Schule  
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Neufert  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 2. Kochtermin am 27.05.2021

**Kurs-Nr:** 203122  
**Beginn:** **08.03.2021**  
**Ort:** Auguste-Viktoria-Schule  
 Große Paaschburg 68, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 2. Kochtermin am 15.03.2021

## AOK-KochWerkstatt - Leicht und lecker

Lecker und gesund - das geht ganz einfach. Fett- und kalorienbewusste Rezepte, die auch für Gäste schnell zubereitet sind, stehen im Mittelpunkt dieser KochWerkstatt. Darüber hinaus lernen Sie Tipps und Kniffe kennen, wie traditionelle Gerichte leichter - und aktuellen Ernährungstrends entsprechend - zubereitet werden können.

**Kurs-Nr:** 203223  
**Beginn:** **16.03.2021**  
**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 - 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:** 203274  
**Beginn:** 07.06.2021  
**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:** 202715  
**Beginn:** 18.03.2021  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Faldera  
 Franz-Wiemann-Str. 8, **24537 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Buschmann  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203116  
**Beginn:** 22.04.2021  
**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 - 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:** 203117  
**Beginn:** 29.04.2021  
**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 - Tapas leicht gemacht

Tapas sind kleine köstliche Häppchen, die aus Spanien stammen und die ein mediterraner Genuss sind. Mit Gemüse-, Fleisch- oder Fischtapas begeben Sie sich auf eine kulinarische Entdeckungsreise.

**Kurs-Nr:** 203237  
**Beginn:** 20.04.2021  
**Ort:** Cocina  
 Lorenzendam 6-8, **24103 Kiel**

**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Carlotta Wendt  
**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:** 203266  
**Beginn:** 23.04.2021  
**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:** 202711  
**Beginn:** 24.03.2021  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Faldera  
 Franz-Wiemann-Str. 8, **24537 Neumünster**

**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ann-Kristin Panknin  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203118  
**Beginn:** 06.05.2021  
**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 - Veggie Rezepte

Fleischlos essen und trotzdem genügend Eiweiß und Nährstoffe bekommen? Wokgemüse mit Nüssen, Tortilla, Tofuburger und Linsensalat lassen sich einfach und schnell zubereiten und enthalten genügend „Powerstoffe“. Entdecken Sie, wie sich vegetarische Lebensmittel für Gesundheit und Fitness kombinieren lassen!

**Kurs-Nr:** 203261  
**Beginn:** 12.06.2021  
**Ort:** VHS Husum  
 Schobüller Str. 38, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Neufert  
**Kursgebühr:** 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203262  
**Beginn:** 05.03.2021  
**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)

## AOK-liveonline: Der Weg zum neuen Körpergefühl NEU

In allen Medien und sozialen Netzwerken finden sich Diättipps in großer Vielfalt und dazu auch die passenden Schönheitsideale. Doch was ist eigentlich eine gute und gesunde Figur und wie erreicht man diese? Klar ist, dass ein ausgewogener Mix aus gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung sehr wichtig ist. Aber welche Rolle spielt hierbei eigentlich die Psyche? In diesem **liveonline-Vortrag** geht es darum, wie Sie Essen ganz ohne schlechtes Gewissen genießen können und was dieser Genuss mit uns macht. Hierzu gehört auch, sensibel gegenüber unserem eigenen Hungergefühl zu werden, um dadurch Frustessen wegen Stress, Ärger, Schuldgefühlen und Ängsten zu erkennen und zu vermeiden. Anhand von praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie die Kontrolle über Ihr Essverhalten zurückerhalten und ein neues besseres Körpergefühl gewinnen.

### So einfach geht es:

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:** 202798  
**Beginn:** 08.03.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 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: 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 es:

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:** 202652  
**Beginn:** 17.02.2021  
**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 es:

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:** 202653  
**Beginn:** 16.02.2021  
**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:** 202654  
**Beginn:** 01.04.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 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 es:

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>	202655
<b>Beginn:</b>	<b>18.02.2021</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 19:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	4-mal 90 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	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: Diabetes-Prävention

Der ideale Kurs für alle, die endlich einmal nicht dazugehören! Diabetes, nein danke! Unser Lebensstil entscheidet maßgeblich darüber, ob wir einen Typ 2 Diabetes ausbilden oder nicht. Dieser Kurs bringt Sie auf den richtigen Weg und zeigt auf, was zu viel Zucker im Körper bewirkt. Wie man die Insulin-Sensitivität seiner Zellen beeinflussen kann. Und warum gerade eine Kombination aus Ernährung, Bewegung und Entspannung so wirksam in der Prävention ist. All das und vieles mehr wird verständlich und motivierend in unserem Online-Videokurs erklärt.

### So einfach geht es:

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>	Mario Jurica (Diabetologe und Facharzt für Innere Medizin)
<b>Kursgebühr:</b>	99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

Abnehm-Experten und -Mythen gibt es im Internet viele – dieser Kurs fundiert jedoch auf den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dabei stehen viel Spaß und leckere Rezepte, neben ausreichend Bewegung und Stressmanagement, im Vordergrund.

Unsere Coaches geben Hilfestellung zur nachhaltigen Gewichtsreduktion ohne Jo-Jo-Effekt und liefern leckere Rezepte mit gängigen Zutaten aus dem Supermarkt.

### So einfach geht es:

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>	Patricia Skirde (Diätassistentin)
<b>Kursgebühr:</b>	99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## CyberFitness: Ernährung und Vitalität

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 es:

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.

## AOK-Beckenbodenschule

### Krafttraining für den Beckenboden

Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen ohne behandlungsbedürftige Vorerkrankungen mit dem Ziel der Prävention bzw. Reduzierung von Beckenbodenspezifischen Risikofaktoren. So kann Beckenbodenproblemen (z. B. Harninkontinenz) nachhaltig und effektiv vorgebeugt werden. Damit nicht etwa beim Husten und Niesen „Unschönes“ passiert, muss der Beckenboden gekräftigt werden. Wahrnehmungsschulung, Atmung und Entspannung, funktionelle Bewegungsübungen und beckenbodenschonendes und rückenfreundliches Verhalten im Alltag sind Inhalte dieses Kurses.

Es werden praktische Übungen für ein verbessertes Bewegungsverhalten gezeigt und es gibt viele praktische Tipps.

**Kurs-Nr:** 202448  
**Beginn:** 12.02.2021  
**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:** 202990  
**Beginn:** 03.02.2021  
**Ort:** Radha Yoga  
 Plattenberg 2a, 24107 Quarnbek  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maren Ernst  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 41 – AOK-Beckenbodenschule

**Kurs-Nr:** 202819  
**Beginn:** **03.02.2021**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang), III.OG, Raum 18BBZ  
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ute Gerull  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 nur für weibliche Teilnehmer

**Kurs-Nr:** 203064  
**Beginn:** **05.05.2021**  
**Ort:** Rehabilitations- und Behinderten Sportverband SH  
 Friedrich-Ebert-Str. 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Stasienuk  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 nur für weibliche Teilnehmer

## 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:** 202822  
**Beginn:** **27.05.2021**  
**Ort:** Naturerlebnisbad Büdelsdorf  
 Hermann-Ehlers-Platz 13, **24782 Büdelsdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202824  
**Beginn:** **27.05.2021**  
**Ort:** Naturerlebnisbad Büdelsdorf  
 Hermann-Ehlers-Platz 13, **24782 Büdelsdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

<b>Kurs-Nr:</b>	203098	203198
<b>Beginn:</b>	<b>16.02.2021</b>	<b>13.04.2021</b>
<b>Ort:</b>	Campusbad - Förde Bäder GmbH Thomas-Fincke-Straße 19, <b>24943 Flensburg</b>	
<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) Wassertemperatur max. 27 Grad	



Fortsetzung von Seite 43 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 203200                      203215  
**Beginn:** **09.02.2021**            **27.04.2021**  
**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)

**Kurs-Nr:** 203201                      203216  
**Beginn:** **12.02.2021**            **23.04.2021**  
**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:** 202823                      202821  
**Beginn:** **03.02.2021**            **05.05.2021**  
**Ort:** Schwimmzentrum Itzehoe  
Am Klosterbrunnen 6, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Michelson  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202825                      202826  
**Beginn:** **04.02.2021**            **06.05.2021**  
**Ort:** Schwimmzentrum Itzehoe  
Am Klosterbrunnen 6, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Nicole Michelson  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203212  
**Beginn:** **08.02.2021**  
**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:** 202442                      202550  
**Beginn:** **07.02.2021**            **18.04.2021**  
**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)

**Kurs-Nr:** 202445                      202552  
**Beginn:** **07.02.2021**            **18.04.2021**  
**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)

**Kurs-Nr:** 202446                      202555  
**Beginn:** **07.02.2021**            **18.04.2021**  
**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)



Fortsetzung von Seite 45 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 203213 203067  
**Beginn:** 10.02.2021 21.04.2021  
**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:** 203220  
**Beginn:** 20.05.2021  
**Ort:** Flensburger Stadion, Treff am Parkplatz Tennisclub  
 Jahnstraße / Blasberg, **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:** 203069  
**Beginn:** 04.05.2021  
**Ort:** Treffen auf dem Parkplatz der  
 Grundschule Bornschool/Schobüll  
 Bornweg 1, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Annika Brodersen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202827  
**Beginn:** 22.04.2021  
**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 08.05.2021





## 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:** 202447  
**Beginn:** **03.02.2021**  
**Ort:** FIT im THW Leistungszentrum  
 Rehmkamp 1, **24161 Altenholz**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nina Schulze  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

**Kurs-Nr:** 202506  
**Beginn:** **02.03.2021**  
**Ort:** California Fitness  
 Sauerstr. 14, **24340 Eckernförde**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Mextorf  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

**Kurs-Nr:** 202517  
**Beginn:** **04.02.2021**  
**Ort:** FIZ-Fitnesszentrum  
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Thomsen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

**Kurs-Nr:** 202574  
**Beginn:** **21.04.2021**  
**Ort:** FIZ-Fitnesszentrum  
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jens Niepagen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

**Kurs-Nr:** 202828  
**Beginn:** **02.03.2021**  
**Ort:** Elithera Gesundheitszentrum Marne  
 Königstraße 19, **25709 Marne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 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:** 202829  
**Beginn:** **04.02.2021**  
**Ort:** AOK-Gebäude, Hintereingang  
 Bütjestaße 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:** 203210  
**Beginn:** **10.03.2021**  
**Ort:** Die Düne - Für Körper, Geist und Seele  
 Friedrichstraße 80, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Patrik Paustian  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!



Fortsetzung von Seite 49 – Functional Training

**Kurs-Nr:** 203214  
**Beginn:** **04.03.2021**  
**Ort:** DALI Eventcenter  
 Gewerbestraße 18, **25923 Süderlügum**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:10 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Tuschke  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

**Kurs-Nr:** 203202  
**Beginn:** **21.04.2021**  
**Ort:** Vitalien Fitness und Wellness GmbH  
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Thomas Sieg  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

## Functional Training für echte Kerle



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:** 203149  
**Beginn:** **06.03.2021**  
**Ort:** FlensFitness  
 Waitzstr. 6, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Pierre Kaller  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

## 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 Muskelaufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

**Kurs-Nr:** 202960  
**Beginn:** **19.04.2021**  
**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



Fortsetzung von Seite 51 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 202958  
**Beginn:** **20.04.2021**  
**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:** 203204  
**Beginn:** **22.02.2021**  
**Ort:** Reha-Zentrum im Malteser KH Flensburg  
 Dorotheenstr. 22/Nebeneingang, **24939 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Zimmermann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203205  
**Beginn:** **12.04.2021**  
**Ort:** Reha-Zentrum im Malteser KH 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:** 202449  
**Beginn:** **18.03.2021**  
**Ort:** Holm's Fitness + Soccer  
 Parkstr. 21, **24594 Hohenwestedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Reimer  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203203  
**Beginn:** **11.02.2021**  
**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:** 202962  
**Beginn:** **07.02.2021**  
**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:** 202964  
**Beginn:** **03.03.2021**  
**Ort:** Sportclub / Park-Fitness  
 Beethovenstraße 4, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202959  
**Beginn:** **10.03.2021**  
**Ort:** Physio Train  
 Hanseatenplatz 1, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 08:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Günther Wolf  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 202490  
**Beginn:** **02.02.2021**  
**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:** 202961  
**Beginn:** **02.03.2021**  
**Ort:** Elithera Gesundheitszentrum Marne  
 Königstraße 19, **25709 Marne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Lorenz  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202957  
**Beginn:** **23.02.2021**  
**Ort:** nova vita fit  
 Rudolf-Diesel-Straße 12, **24790 Schacht-Audorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Oliver Zunk  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203084  
**Beginn:** **13.04.2021**  
**Ort:** DALI Eventcenter  
 Gewerbestraße 18, **25923 Süderlügum**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Tuschke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202963  
**Beginn:** **19.04.2021**  
**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:** 202965  
**Beginn:** **22.04.2021**  
**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)



## Nordic Walking

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

**Kurs-Nr:** 202966  
**Beginn:** **04.05.2021**  
**Ort:** Eingang Eiderstadion  
 Hermann-Ehlers-Platz 4, **24782 Büdelsdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Trede  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203066  
**Beginn:** **05.05.2021**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (1.Treff am Haupteingang)  
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Stasienuk  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Outdoor-Fitness

**NEU**

### Krafttraining im Freien

Raus aus den vier Wänden, rein in die Natur: Mit Spaß an der frischen Luft verbessern Sie Ihre Fitness. Bei Outdoor-Fitness werden Parkbänke und Klettergerüste zu Trainingsgeräten. Sie kräftigen Ihren Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Ausdauer- und Entspannungsübungen ergänzen dieses abwechslungsreiche Training. Das ist genau das Richtige für alle, die ihre Fitness verbessern wollen, aber keine Lust auf ein Studio haben. Also, schnell anmelden und ab nach draußen!

**Kurs-Nr:** 202561  
**Beginn:** **18.03.2021**  
**Ort:** Fitnesspfad Boxberg Parkplatz gegenüber  
 Schäferkoppeln 1, **24613 Aukrug**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Reimer  
**Kursgebühr:** 81,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202547  
**Beginn:** **19.04.2021**  
**Ort:** Parkplatz an der Nordfischerei  
 Flensburger Str. 14, **24340 Eckernförde**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Mextorf  
**Kursgebühr:** 81,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203071  
**Beginn:** **04.05.2021**  
**Ort:** Treffen auf dem Parkplatz der Grundschule Born-  
 school/Schobüll  
 Bornweg 1, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Annika Brodersen  
**Kursgebühr:** 81,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Fortsetzung von Seite 57 – Outdoor-Fitness

**Kurs-Nr:** 202570  
**Beginn:** **22.03.2021**  
**Ort:** Schrevenpark (Treffpunkt Castello)  
 Goethestr. 15, **24116 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Vosswinkel  
**Kursgebühr:** 81,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202998  
**Beginn:** **11.05.2021**  
**Ort:** Elithera Gesundheitszentrum Marne  
 Königstraße 19, **25709 Marne**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Lorenz  
**Kursgebühr:** 81,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203100  
**Beginn:** **20.05.2021**  
**Ort:** Alleestadion Schleswig  
 Suadicanistraße, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Patrik Paustian  
**Kursgebühr:** 81,00 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:** 202510  
**Beginn:** **12.04.2021**  
**Ort:** Katholikenwiese (Freizeitpark Forstbaumschule)  
 Feldstr., **24105 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 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:** 203211  
**Beginn:** **04.03.2021**  
**Ort:** Physiotherapie Erika Janssen  
 Alleestraße 7, **25821 Bredstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Bustorf  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203000  
**Beginn:** **05.03.2021**  
**Ort:** TopFit Sportstudio  
 Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Hess  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203001  
**Beginn:** **20.04.2021**  
**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:** 202557  
**Beginn:** **22.02.2021**  
**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)

**Kurs-Nr:** 202492  
**Beginn:** **20.04.2021**  
**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:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202576  
**Beginn:** **21.04.2021**  
**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:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203005  
**Beginn:** **04.02.2021**  
**Ort:** AOK-Gebäude,  
 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)



Fortsetzung von Seite 61 – Pilates

**Kurs-Nr:** 202495  
**Beginn:** 19.04.2021  
**Ort:** Physiotherapiepraxis J. Schäm  
 Noldestr. 5, **24539 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Schäm  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202999  
**Beginn:** 09.02.2021  
**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:** 203007  
**Beginn:** 09.02.2021  
**Ort:** Turnhalle der WBS - Außenstelle Sude  
 Schulstr. 16-18, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Inge Gramer  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## 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 Mattenprogramm 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:** 203217  
**Beginn:** 19.04.2021  
**Ort:** Kineo - Raum für Bewegung Flensburg  
 Marienallee 6, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Gunnar Hansen  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203009  
**Beginn:** 15.04.2021  
**Ort:** TopFit Sportstudio  
 Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Hess  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203079  
**Beginn:** 09.02.2021  
**Ort:** KG-Praxis Hansen  
 Flensburger Straße 7, **24376 Kappeln**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Frauke Hansen  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203013  
**Beginn:** 25.03.2021  
**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:** 203008  
**Beginn:** 23.02.2021  
**Ort:** Fitness Oase  
 Kaiserstr. 26, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Anke Haberlandt  
**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:** 202488  
**Beginn:** **02.03.2021**  
**Ort:** California Fitness  
 Sauerstr. 14, **24340 Eckernförde**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Mextorf  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203081  
**Beginn:** **10.02.2021**  
**Ort:** TSV Husum - Kursraum  
 Adolf-Brütt-Str. 2, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Britta Holst  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203015  
**Beginn:** **01.03.2021**  
**Ort:** Turnhalle der Wolfgang-Borchert-Schule  
 Gorch-Fock-Str. 17, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Fendt  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202502                      202579  
**Beginn:** **02.02.2021**                      **20.04.2021**  
**Ort:** Ganzheitliches Therapiezentrum Hamburg  
 Igelweg 5, **24539 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Kaminski-Meineke  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203014  
**Beginn:** **26.02.2021**  
**Ort:** sentio  
 Walter Zeidler Str. 13, **24783 Osterrönfeld**  
**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:** 203101  
**Beginn:** **02.02.2021**  
**Ort:** DALI Eventcenter  
 Gewerbestraße 18, **25923 Süderlügum**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Patrick Tuschke  
**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:** 203148  
**Beginn:** 17.02.2021  
**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:** 203016  
**Beginn:** 01.03.2021  
**Ort:** Turnhalle der Wolfgang-Borchert-Schule Gorch-Fock-Str. 17, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Fendt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203209  
**Beginn:** 24.02.2021  
**Ort:** KG-Praxis Frauke Hansen Flensburger Str. 7, **24376 Kappeln**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Frauke Hansen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202504  
**Beginn:** 03.02.2021  
**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:** 203099  
**Beginn:** 09.02.2021  
**Ort:** Fit bi Dirk un Dirk An der B5, 6d, **25842 Langenhorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dirk Paysen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203206  
**Beginn:** 23.02.2021  
**Ort:** Rehabilitations- und Behinderten Sportverband SH Friedrich-Ebert-Str. 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Beate Stasienuk  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Trainieren wie die Profis: Kraft- ausdauer Workout

Machen Sie sich selbst zu einem Profi für körperliche Aktivität und lernen Sie die Grundlagen für ein selbständiges Training kennen. Gemeinsam mit



Schalke 04 und der Deutschen Sporthochschule Köln haben wir ein einzigartiges Workout in Kursform entwickelt. Das Programm richtet sich an Bewegungseinsteiger und Wiedereinsteiger in gutem Gesundheitszustand. 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:** 203208  
**Beginn:** 25.01.2021  
**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)

**Kurs-Nr:** 203072  
**Beginn:** 22.04.2021  
**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)

**Kurs-Nr:** 203017  
**Beginn:** 09.02.2021  
**Ort:** sentio  
 Walter Zeidler Str. 13, **24783 Osterrönfeld**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Staack  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203207  
**Beginn:** 18.02.2021  
**Ort:** Fit for Life  
 St. Jürgener Straße 55a, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Christoph Reinhardt  
**Kursgebühr:** 130,00 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 es:

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>	202797
<b>Beginn:</b>	<b>30.03.2021</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	dienstags, 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)

## 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 es:

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)



web/jan Lauer





**Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Mit verschiedenen Entspannungsübungen und -strategien halten Sie Ihr Leben in gesunder Balance – und lassen Stress erst gar nicht entstehen.**

## **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.

**Kurs-Nr:** 203065  
**Beginn:** 10.02.2021  
**Ort:** Freie Waldorfschule Itzehoe, Kleiner Saal, Am Kählerhof 4, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:15 Uhr (Praxis)  
 Samstag, 10:00 Uhr (praktische Einheiten)  
**Dauer:** 8-mal 135 Minuten Praxis  
 1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung  
**Kursleitung:** Luitgard Wilke  
**Kursgebühr:** 222,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Achtsamkeitstag am 27.03.2021 von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr



## Autogenes Training

### Der Weg zu mehr Gelassenheit

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

**Kurs-Nr:** 203272  
**Beginn:** **04.03.2021**  
**Ort:** Physiotherapie Erika Janssen  
 Alleestraße 7, **25821 Bredstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Elke Bustorf  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203279  
**Beginn:** **25.02.2021**  
**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:** 202692  
**Beginn:** **03.03.2021**  
**Ort:** KMTV Kiel-Schrevenpark  
 Jahnstr. 8a, **24116 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Schopnie  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202696  
**Beginn:** **17.03.2021**  
**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:** 203271  
**Beginn:** **03.03.2021**  
**Ort:** Praxis für Kindertherapie  
 Gather Landstr. 50a, **25899 Niebüll**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Karin Möller-Petersen  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203060  
**Beginn:** **02.03.2021**  
**Ort:** Praxis Katja Hillebrand  
 Föhrdener Straße 16, **25563 Wrist**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katja Hillebrand  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## 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:** 203074  
**Beginn:** **24.02.2021**  
**Ort:** Schule für Gesundheit  
 Achtern Höben 2, **24782 Büdelsdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Petra-Ilona Teulecke  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202686  
**Beginn:** **01.03.2021**  
**Ort:** Mittendrin (Raum über Jack Wolfskin)  
 Kieler Str. 5, **24340 Eckernförde**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Ortmann  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203282  
**Beginn:** **20.04.2021**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum Flensburg  
 (Bewegungsraum EG)  
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gabi Ziska  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203283  
**Beginn:** **20.04.2021**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum Flensburg  
 (Bewegungsraum EG)  
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gabi Ziska  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203039  
**Beginn:** **22.02.2021**  
**Ort:** Westküstenklinikum Heide, Bildungszentrum,  
 Esmarchstraße 50, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Annett Helmcke  
**Kursgebühr:** 89,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203275  
**Beginn:** **19.04.2021**  
**Ort:** Lebenshilfe Husum - Treffpunkt Mensch  
 (Raum Seestern)  
 Schobüller Str.42/Soltbargen 5, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Annett von Känel  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203070  
**Beginn:** **19.04.2021**  
**Ort:** Freie Waldorfschule Itzehoe, Eurythmieraum,  
 Kählerhof 4, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Annett Helmcke  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 79 – Hatha Yoga

**Kurs-Nr:** 203269  
**Beginn:** **07.04.2021**  
**Ort:** Hebammenpraxis Kappeln  
 Reeperbahn 4, **24376 Kappeln**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Campos  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202698  
**Beginn:** **20.04.2021**  
**Ort:** Ziwago (Gruppenraum I)  
 Stadtrade 18, **24113 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Eva Holtey-Weber  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202699  
**Beginn:** **20.04.2021**  
**Ort:** Volkshaus Tungendorf  
 Hürsland 2, **24536 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Julia Cremasco  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203270  
**Beginn:** **22.04.2021**  
**Ort:** Raum für Yoga  
 Tegelwanger Weg 20, **25899 Niebüll**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Jutta Dehnkamp  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203068  
**Beginn:** **28.04.2021**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang), III. OG,  
 Raum 18BBZ  
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Rohrkamp-Stiller  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203278  
**Beginn:** **24.02.2021**  
**Ort:** AOK Kundencenter (Seiteneingang), II. OG,  
 Raum 305  
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Michael Rohrkamp-Stiller  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Progressive Muskelentspannung

### Einfach entspannt

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

**Kurs-Nr:** 203077  
**Beginn:** 20.04.2021  
**Ort:** Freie Waldorfschule Itzehoe, Eurythmieraum, Kählerhof 4, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Thorsten Schmidt  
**Kursgebühr:** 99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203280  
**Beginn:** 22.02.2021  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum Flensburg (Bewegungsraum EG) Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kevin Kockot  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203063  
**Beginn:** 13.04.2021  
**Ort:** AOK-Gebäude, Bütjstraße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Helma Schäfer  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202679  
**Beginn:** 17.03.2021  
**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:** 203276  
**Beginn:** 15.03.2021  
**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:** 202682  
**Beginn:** **31.03.2021**  
**Ort:** Mittendrin (Raum über Jack Wolfskin)  
 Kieler Str. 5, **24340 Eckernförde**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Brosig  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203268  
**Beginn:** **24.02.2021**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum Flensburg  
 (Bewegungsraum EG)  
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Hans-Henning Dietz  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203061  
**Beginn:** **18.02.2021**  
**Ort:** Westküstenklinikum Heide, Bildungszentrum,  
 Esmarchstraße 50, **25746 Heide**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Maria Albers  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203273  
**Beginn:** **20.04.2021**  
**Ort:** Praxis für chinesische Medizin  
 Schulstr. 4, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Lucas  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202687  
**Beginn:** **23.02.2021**  
**Ort:** Pädiko Kiel -Entspannungsraum-  
 Knooper Weg 75, **24116 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Adam  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202688  
**Beginn:** **24.02.2021**  
**Ort:** KMTV Kiel-Schrevenpark  
 Jahnstr. 8a, **24116 Kiel**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Bettina Adam  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203062  
**Beginn:** **07.04.2021**  
**Ort:** AOK-Gebäude,  
 Bütjestaße 10, **25704 Meldorf**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Anne-Katrin Möller  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 85 – Qi Gong

**Kurs-Nr:** 202697  
**Beginn:** **01.04.2021**  
**Ort:** Haus der Begegnung  
 Hinter der Kirche 10, **24534 Neumünster**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Roswitha Wingert  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202680  
**Beginn:** **23.02.2021**  
**Ort:** Physiotherapie Schulze  
 Bahnhofstr. 12, **24589 Nortorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Astrid Jürgens  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203076  
**Beginn:** **24.02.2021**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang), III. OG,  
 Raum 18BBZ  
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gunter Kase  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 203277  
**Beginn:** **11.03.2021**  
**Ort:** AOK Kundencenter (Seiteneingang), II. OG,  
 Raum 305  
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Hannegret Schmidt  
**Kursgebühr:** 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Stressmanagement - Wochenendkurs

Sie sind gestresst und merken es spürbar? Sie wünschen sich eine Unterstützung um den Herausforderungen im Alltag gelassener zu begegnen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Basierend auf den Forschungen und der Praxiserfahrung des Psychologen Prof. Kaluza erlernen Sie in diesem Kurs den guten Umgang mit Stress im Alltag. Die bewährten Methoden - Entspannungstraining, Problemlösetraining, Genusstraining und Mentaltraining führen Sie souverän durch den Stress egal ob im Arbeitsleben oder privat. Dieses Programm bietet Ihnen Unterstützung in akuten Stresssituationen und hilft, Stress gar nicht erst entstehen zu lassen.

**Kurs-Nr:** 203281  
**Beginn:** **27.02.2021**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum Flensburg  
 (Bewegungsraum) EG,  
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 420 Minuten  
**Kursleitung:** Kevin Kockot  
**Kursgebühr:** 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 2. Termin am 28.02.2021



## Tai Chi

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:** 203073  
**Beginn:** 11.03.2021  
**Ort:** Freie Waldorfschule Itzehoe, Eurythmieraum, 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)

## 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 es:

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:** 202700  
**Beginn:** 02.03.2021  
**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: 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 es:

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:** 202657  
**Beginn:** 15.03.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 4-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dr. Jürgen Theissing und sein Team  
**Kursgebühr:** 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202707  
**Beginn:** 19.04.2021  
**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?

### 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 es:

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:** 202701  
**Beginn:** 31.05.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 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: 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 es:

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>	202660
<b>Beginn:</b>	<b>19.05.2021</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 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)

## AOK-liveonline: gut im 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 es:

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>	202661
<b>Beginn:</b>	<b>25.05.2021</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Dienstag, 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 es:

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>	202703
<b>Beginn:</b>	<b>19.04.2021</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: 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 es:

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>	202659
<b>Beginn:</b>	<b>03.03.2021</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	mittwochs, 19:00 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)





## 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](http://stress-im-griff.de)



## Ihr AOK-Gesundheitsbudget

Für Osteopathie, professionelle Zahnreinigungen, zusätzliche Leistungen in der Schwangerschaft, Impfungen und z. B. nicht verschreibungspflichtige homöopathische Arzneimittel. Wir übernehmen 80 %, bis 500 EUR pro Kalenderjahr. Bei professionellen Zahnreinigungen 2-mal bis zu 50 EUR.

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





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

## **AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten**

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

### **So einfach geht es:**

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>	202704
<b>Beginn:</b>	<b>31.05.2021</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>	Fabian Beckers
<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.

## Bogenschießen

Zielgenau loslassen - ein tolles Erlebnis das man mit der Einführung in das intuitive Bogenschießen erfährt.

Beim Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur und der Koordination von Auge und Hand arbeiten Geist und Körper harmonisch zusammen und führen dadurch zu innerer Ruhe, Konzentration und Entspannung.

Jeder Teilnehmer erhält einen passenden Bogen und die nötige Schutzausrüstung; die Trainer geben vor Ort hilfreiche Tipps & Tricks zum zielgenauen Loslassen.

Ein Spaß für die gesamte Familie den man sich nicht entgehen lassen sollte.

<b>Kurs-Nr:</b>	202842	202837
<b>Beginn:</b>	<b>09.05.2021</b>	<b>06.06.2021</b>
<b>Ort:</b>	Schlei-Bogensport Treff Parkplatz Sportplatz Am Lundberg 33, <b>24857 Fahrdorf</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Sonntag, 11:00 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 120 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Tagestrainer/In	
<b>Kursgebühr:</b>	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) ab 10 Jahre	



Fortsetzung von Seite 101 – Bogenschießen

**Kurs-Nr:** 202841                      202843  
**Beginn:** **28.03.2021**              **25.04.2021**  
**Ort:** Holmberghalle 2 Treff auf dem Parkplatz vor der Sporthalle  
 Holmberg 20, **24955 Harrislee**

**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 ab 9 Jahre

**Kurs-Nr:** 202838                      202839  
**Beginn:** **07.05.2021**              **09.07.2021**  
**Ort:** Trainingsplatz 1. Kellinghusener Bogenclub  
 Louisenbergerstr. 9, **25548 Kellinghusen**

**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 ab 12 Jahre

**Kurs-Nr:** 202840  
**Beginn:** **08.06.2021**  
**Ort:** 1. Kieler Bogenclub  
 Projensdorfer Str. 251, **24106 Kiel**

**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 ab 16 Jahre

**Kurs-Nr:** 202844                      202845  
**Beginn:** **06.05.2021**              **20.05.2021**  
**Ort:** Bowfire (Herrenhaus)  
 Am Gut 7, **24107 Quarnbek**

**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 ab 5 Jahre

## Kanutour

Still über das glitzernde Wasser gleiten. Ein wunderbares Naturerlebnis, fernab des alltäglichen Stresserlebens. Betrachten Sie die Natur mit der heimischen Tierwelt aus einer neuen Perspektive und verbinden Sie Bewegung und Entspannung und bringen so Körper, Geist und Seele in Einklang.

**Kurs-Nr:** 203231  
**Beginn:** **20.05.2021**  
**Ort:** Röder Kanuverleih  
 Am Speicher 3, **24239 Achterwehr**

**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 ab 12 Jahre, Schwimmfähigkeit Voraussetzung

**Kurs-Nr:** 203226                      203232  
**Beginn:** **06.06.2021**              **20.06.2021**  
**Ort:** Parkplatz Fährhaus  
 Am Treidelweg 14, **24782 Büdelsdorf**

**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 240 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Trede  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 ab 16 Jahre, Schwimmfähigkeit Voraussetzung

**Kurs-Nr:** 203222  
**Beginn:** **05.06.2021**  
**Ort:** Treff an der Einstiegstelle Treene  
 Bollingstedter Str. 2, **24852 Langstedt**

**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 240 Minuten  
**Kursleitung:** Jochen Losigkeit  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 ab 5 Jahre in Begleitung eines Erziehungsberechtigten



Fortsetzung von Seite 103 – Kanutour

**Kurs-Nr:** 203229  
**Beginn:** 11.07.2021  
**Ort:** Treff an der Einstiegstelle Treene  
 Bollingstedter Str. 2, **24852 Langstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 240 Minuten  
**Kursleitung:** Jochen Losigkeit  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 ab 5 Jahre in Begleitung eines Erziehungsberechtigten

**Kurs-Nr:** 203221  
**Beginn:** 30.05.2021  
**Ort:** Kanuverleih Beimgraben, Wilster Au  
 Achterhorn 7, **25554 Neuendorf-Sachsenbande**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 240 Minuten  
**Kursleitung:** Thorsten Schmidt  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 ab 14 Jahre, jüngere Kinder in Begleitung eines  
 Erziehungsberechtigten

## Stand up Paddling

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	202859	202858
<b>Beginn:</b>	<b>07.06.2021</b>	<b>05.07.2021</b>
<b>Ort:</b>	Wassersportzentrum TSV Borgstedt Am Treidelweg , <b>24794 Borgstedt</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Montag, 17:30 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 90 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Tagestrainer/In	
<b>Kursgebühr:</b>	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) ab 16 Jahre, Schwimmfähigkeit Voraussetzung	

**Kurs-Nr:** 202856  
**Beginn:** 10.06.2021  
**Ort:** Treff an Bastians Strandbistro  
 Strandbad Solitüde, **24944 Flensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Schwimmfähigkeit Voraussetzung



Fortsetzung von Seite 105 – Stand up Paddling

**Kurs-Nr:** 202862  
**Beginn:** 27.05.2021  
**Ort:** Vereinsgelände Itzehoer Wasserwanderer e.V. (Hafen)  
 Störfischerstr. 12, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 150 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 ab 16 Jahre, Schwimmfähigkeit Voraussetzung

**Kurs-Nr:** 202860  
**Beginn:** 10.06.2021  
**Ort:** Vereinsgelände Itzehoer Wasserwanderer e.V. (Hafen)  
 Störfischerstr. 12, **25524 Itzehoe**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 150 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 ab 16 Jahre, Schwimmfähigkeit Voraussetzung

<b>Kurs-Nr:</b>	202863	202865
<b>Beginn:</b>	17.06.2021	01.07.2021
<b>Ort:</b>	Seebad Düsternbrook Kiellinie 130, <b>24106 Kiel</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Donnerstag, 18:30 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 120 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Tagestrainer/In	
<b>Kursgebühr:</b>	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	

Beim SUP-Workout werden deine Kraft, Ausdauer und Koordination schonend trainiert. Hierbei werden Übungselemente aus dem klassischen Workout in das Bewegungskonzept beim Stand UP Paddling integriert.  
 Schwimmfähigkeit Voraussetzung

**Kurs-Nr:** 202857  
**Beginn:** 15.07.2021  
**Ort:** Treff an Paddles + Fins Bay Staion 71  
 Wassersleben 10, **24955 Wassersleben**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Tagestrainer/In  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Schwimmfähigkeit Voraussetzung

## SUP-Yoga

Beim SUP-Yoga praktizierst du deine Yogaübungen unter freiem Himmel auf einem wackeligen Board auf der Kieler Förde. Dein Brett ist dabei deine Yogamatte!

Sowohl sitzende und kniende, als auch stehende Asanas lassen sich optimal auf dem schwankenden Untergrund üben.

Zudem ist SUP-Yoga ein optimales Training für deine Balance und deinen Atem. Denn dass du in der freien Natur tiefer und frischer durchatmen kannst, versteht sich von selbst.

Bei den Übungen konzentrieren wir uns auf Vinyasa Yoga. Bei diesem Stil geht es darum, Bewegung und Atmung zu verbinden, damit ein harmonischer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

<b>Kurs-Nr:</b>	202847	202848
<b>Beginn:</b>	10.06.2021	24.06.2021
<b>Ort:</b>	Seebad Düsternbrook Kiellinie 130, <b>24106 Kiel</b>	
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Donnerstag, 18:30 Uhr	
<b>Dauer:</b>	1-mal 60 Minuten	
<b>Kursleitung:</b>	Tagestrainer/In	
<b>Kursgebühr:</b>	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) Schwimmfähigkeit Voraussetzung	



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 Heinzel**  
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 109 – 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 Hoße-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 zum Beispiel die folgenden Projekte in KiTas:



- JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa
- Mach mit bei Felix Fit – Bewegte Kinder

In Schulen:

- Walking Bus – Sicher und bewegt zur Grundschule
- natürlich erleben – Unterricht mit Teambuilding im Grünen
- Be smart – don't start: Bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- Püppchen – Essstörungen verhindern
- Henrietta & Co – Gesundheit spielend lernen
- AlcoMedia – Bewusster Umgang mit Alkohol und Medien
- Fit und stark plus – Wohlbefinden im Mittelpunkt
- Laufwunder – Mit Spaß aktiv

Weitere Infos erhalten Sie unter [aok.de/nw](http://aok.de/nw) > Familie

## Aktiv im Homeoffice

Nehmen Sie die Gestaltung Ihres Berufsalltags selbst in die Hand: In diesem interaktiven Vortrag geht es um die Einstellung des häuslichen Arbeitsplatzes. Wir zeigen Ihnen kurze Bewegungspausen und Möglichkeiten, effizient mit Ruheoasen sowie festen Strukturen eine gute Arbeitsatmosphäre zu schaffen. So managen Sie Ihren Arbeitsplatz und Ihre Gesundheit.

### So einfach geht es:

Bei diesem Online-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause per Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Einwahl-Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen mit dem Computer oder Tablet über ein Headset, alternativ per Lautsprecher, an unserem Online-Vortrag teil.

**Kurs-Nr:** 202383  
**Beginn:** 20.04.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Trede  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202382  
**Beginn:** 30.06.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Trede  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Fit in 1. Hilfe am Kind

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind. Notruf, Vitalfunktionen, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Auffinden von Kindern, Stabile Seitenlage, Informationen zu Impfungen, Versorgung von Blutungen, verschlucken von Fremdkörpern, Kindgerechte Vorsorge im Haushalt. Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.

<b>Kurs-Nr:</b>	202849
<b>Beginn:</b>	<b>22.05.2021</b>
<b>Ort:</b>	DRK-Seminarraum Kieler Str. 53, <b>24768 Rendsburg</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 09:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Tagestrainer/In
<b>Kursgebühr:</b>	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Fit in 1. Hilfe: Wiederbelebung

Helfen Sie, Leben zu retten. In nur 3 Stunden lernen Sie in praxisnahen Beispielen die wichtigsten Maßnahmen im Umgang mit einer bewussten Person. Sie üben die Wiederbelebung und lernen, ein so genanntes AED-Gerät (Defibrillator) anzuwenden. Am Ende des Kurses erhalten Sie Beatmungstuch für eine schnelle und hygienische Hilfe. Außerdem bekommen Sie eine Teilnahme-Bescheinigung - diese ist allerdings kein Ersatz für den Erste-Hilfe-Kurs.

<b>Kurs-Nr:</b>	202846
<b>Beginn:</b>	<b>22.04.2021</b>
<b>Ort:</b>	TÖZ Marienthaler Str. 17, <b>24340 Eckernförde</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Donnerstag, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 180 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Tagestrainer/In
<b>Kursgebühr:</b>	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Fitness-Ernährung

Wie ernährt man sich richtig in Training und Wettkampf? Wie kann die Ernährung Ausdauer und Leistung erhöhen? Welche Ernährung fördert den Muskelaufbau und beschleunigt die Regeneration nach dem Sport? Sind Eiweißdrinks sinnvoll? Diese und viele weitere Fragen rund um die Sportlerernährung werden in unserem Vortrag beantwortet und erklärt, welche Fehler Sporttreibende vermeiden können.

### So einfach geht es:

Bei diesem Online-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause per Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Einwahl-Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen mit dem Computer oder Tablet über ein Headset, alternativ per Lautsprecher, an unserem Online-Vortrag teil.

**Kurs-Nr:** 202088  
**Beginn:** **07.04.2021**  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202085  
**Beginn:** **04.05.2021**  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202087  
**Beginn:** **07.06.2021**  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Gesunde Darmflora für mehr Wohlbefinden

Im Darm befinden sich rund zehnmal so viele Mikroorganismen wie der Organismus des Menschen Zellen enthält. Diese Bakterien treten zunehmend in den Fokus der medizinischen Forschung, da sie enormen Einfluss auf unsere Gesundheit haben: Körpergewicht, Zivilisationskrankheiten, aber auch Verhalten, Stimmung und Psyche scheinen in engem Zusammenhang zur Zusammensetzung unserer Billion Bakterien im Darm zu stehen. Es lohnt also, eine gesunde Darmflora zu fördern. Der Vortrag gibt viele Anregungen und Tipps, erläutert, was uns Probiotika bringen und wie man die eigene Flora positiv beeinflussen kann

**Kurs-Nr:** 203260  
**Beginn:** **04.05.2021**  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang) I.OG  
 Brinckmannstr. 43, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Almut Steinkamp  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Gesundes Mikrobiom für Ihre Gesundheit

Eine Billion Bakterien, die zwei Kilo Gewicht ausmachen, leben in Ihrem Darm. Sie nehmen Einfluss auf Körpergewicht, Verhalten, Stimmung und auf die Entwicklung von Zivilisationskrankheiten wie z.B. Diabetes. Ein großartiges Forschungsgebiet, das immer neue Erkenntnisse zutage fördert. Freuen Sie sich auf einen spannenden Einblick in den aktuellen Kenntnisstand. Der Vortrag versorgt Sie mit praktischen Tipps, erläutert, was uns Pro- und Präbiotika bringen und wie man die eigene Bakterienzusammensetzung positiv beeinflussen kann.

### So einfach geht es:

Bei diesem Online-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause per Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Einwahl-Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen mit dem Computer oder Tablet über ein Headset, alternativ per Lautsprecher, an unserem Online-Vortrag teil.

**Kurs-Nr:** 202381  
**Beginn:** 20.05.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gisela Höhne-Stenner  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Machen Kohlenhydrate dick?

Wie wirken Kohlehydrate und welche darf man essen? Kann man abends Brot essen und im Schlaf abnehmen? Viele Menschen, die ihr Gewicht halten oder gesund abnehmen möchten, sind von den gegensätzlichen Meinungen in den Medien stark verunsichert. Was hinter den zahlreichen Thesen und Empfehlungen steckt und wie Sie sich ohne großen Aufwand gesund ernähren können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**Kurs-Nr:** 203228  
**Beginn:** 10.03.2021  
**Ort:** AOK-Kundencenter (Seiteneingang) I.OG  
 Brinckmannstr. 43, **25813 Husum**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Almut Steinkamp  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 202380  
**Beginn:** 24.03.2021  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Almut Steinkamp  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





# Notizen



## Gesund Punkte sammeln

Mitmachen lohnt sich – für Ihre Gesundheit und für die vielen attraktiven Prämien oder bis zu 2.250 EUR Bargeld. So können Sie sich nach regelmäßiger Teilnahme an bis zu zwei AOK-Kursen und einem gesunderleben-Angebot je 300 Punkte gutschreiben lassen.

### Schnell anmelden:



**AOK-Familienbonus**  
[aok-vorsorgebonus.de/nordwest](http://aok-vorsorgebonus.de/nordwest)  
Telefon 0800 265 5040

oder



**AOK-Prämienprogramm**  
[aok-praemienprogramm.de/nordwest](http://aok-praemienprogramm.de/nordwest)  
Telefon 0800 265 5070

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.