

Gesunde Impulse

Das Kursprogramm der AOK NordWest schenkt Ihnen wertvolle Inspirationen rund um Ihre Gesundheit. Einfach Ihren Lieblingskurs aussuchen und schnell anmelden!

Kostenlos mitmachen

Alle Angebote unseres Kursprogramms sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden.

Angebote nach Maß wählen

Ob vor Ort in Ihrer Nähe oder live im Internet – wählen Sie zwischen Kursen in einer Gemeinschaft und attraktiven Online-Angeboten.

Punkte sammeln

Ob vor Ort oder online – Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut.



Herzlich willkommen

Persönlich vor Ort: mit dem dichtesten Kundencenter-Netz
Kompetent und kostenfrei 24 Stunden am Tag: 0800 265 5000
Rund um Ihre Gesundheit bestens informiert: aok.de/nw
Bequem in Ihrem Online-ServiceCenter: nordwest.meine.aok.de

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

SR SH-Nord

bleibgesund-Kurse Region SH-Nord 2. Halbjahr 2020



AOK
Die Gesundheitskasse.

bleibgesund-Kurse

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

Anmeldung ab
16.06.2020
ab 8:30h

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



Liebe Kunden,

mittlen in 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
- liveonlinecoaching.com

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.



2020

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

August							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

September							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

Oktober							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

November							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

Dezember							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

Ferien und Feiertage SH

Schnell anmelden

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

Online

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

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Andrea Kahl
Tel.: 0800 2655-185150



Birgit Nöske
Tel.: 0800 2655-185150



Sabine Eisenblätter
Tel.: 0800 2655-185150

Datenschutzhinweis:

Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 284 Abs. 1 Satz 1 Nr. 4 i. V. m. § 20 SGB V zum Zwecke der Anmeldung an einem Gesundheitskurs erhoben und verarbeitet. Empfänger Ihrer Daten können im Rahmen gesetzlicher Pflichten und Mitteilungsbefugnisse Dritte oder von uns beauftragte Dienstleister sein. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter aok.de/nw/datenschutzrechte. Bei Fragen wenden Sie sich an die AOK NordWest – Die Gesundheitskasse., Kopenhagener Str. 1, 44269 Dortmund, kontakt@nw.aok.de oder unseren Datenschutzbeauftragten unter datenschutz@nw.aok.de.

Eine Bestätigung Ihrer Teilnahme erhalten Sie kurz vor Kursbeginn



Inhalt



gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv Abnehmen! Bewusster essen	9
AOK-KochWerkstatt:	
• Achtsam süßen	12
• Brainfood	13
• Bunte Kürbiswelt	14
• für Einsteiger	15
• für Familien mit Kindern	16
• für Männer NEU M	17
• Gemüseküche im Winter	19
• Geschenke aus der Küche	20
• Kartoffel-die tolle Knolle	22
• Lecker und schnell	23
• Pasta & Co.	24
• Reis, Bulgur und Co	25
• Tapas leicht gemacht	26
• Vegetarische Küche	27
• Wunderbare Welt der Gewürze	28

Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion	29
gesund und leicht abnehmen	30
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	31
Apps für Ihre Gesundheit	32
CyberFitness: Diabetes-Prävention NEU	32
CyberFitness: Erfolgreich abnehmen NEU	33
CyberFitness: Ernährung und Vitalität NEU	34



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule NEU	37
Aquafitness	38
Easy Running	42
Faszientraining	43
Functional Training	44
Functional Training für echte Kerle NEU M	46
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio	48
Kraftworkout im Studio	51
Nordic Walking	56
Outdoor-Fitness	57
Outdoor-Zirkel	58
Pilates	59
Pilates & Faszientraining	61
RanRücken	62
Rückenpower	64
Sanftes Rückentraining	66
Trainieren wie die Profis:	
Kraftausdauer Workout	67

gesundbewegen



Online-Kurse

CyberFitness: Rückencoaching	69
------------------------------------	----

gesundentspannen



Kurse vor Ort

Achtsamkeitstraining (MBSR)	71
Autogenes Training	72
Hatha Yoga	74
Progressive Muskelentspannung	78
Qi Gong	80
Stressmanagement - Wochenendkurs	83
Tai Chi	84

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit	85
Achtsamkeit & Balance	86
bin ich gut genug?	87
der innere Schweinehund 2.0	88
gelassen & locker	89
gut im Feierabend ankommen	90
positiver Umgang mit Stress	91
schlaf gut!	92
Die Lebe Balance-App	93
Stress im Griff	93

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	95
--------------------------------	----

gesunderleben



FitJUMP	97
Outdoor Fitness	99
“Resilienz-Zirkel-Training”	102
Waldbaden	104

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	107
Betriebliche Gesundheitsförderung	109
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen	110
Fit in 1. Hilfe: Akute Erkrankungen	111
Fit in 1. Hilfe: Wiederbelebung	112
Gesunde Darmflora für mehr Wohlbefinden	113
Machen Kohlenhydrate dick?	114

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5



Mit einer ausgewogenen, vollwertigen und dabei individuell abgestimmten Ernährung geben Sie Ihrem Körper, was er braucht. Und davon profitieren Sie Ihr ganzes Leben. Überzeugen Sie sich in unseren Kursen davon, wie lecker eine gesunde Ernährung sein kann.

Aktiv Abnehmen! 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: 200350
Beginn: 09.09.2020
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: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200514
Beginn: 10.09.2020
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang) I.OG
 Brinckmannstr. 43, **25813 Husum** (Ernährung)
 Volkshochschule Husum
 Schobüller Straße 38, **25813 Husum** (Kochen)
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
 1-mal 180 Minuten Kochen
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen! Bewusster essen

Kurs-Nr: 200347
Beginn: **02.09.2020**
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: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200747
Beginn: **08.09.2020**
Ort: Hans-Christian-Andersen-Stadtteilschule
 Stoschstr. 24-26, **24143 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
 1-mal 180 Minuten Kochen
Kursleitung: Maria Stoba
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199762
Beginn: **14.08.2020**
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: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200327
Beginn: **01.09.2020**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang), III.OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
 (Ernährung)
 Berufliche Schulen
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg** (Kochen)
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
 1-mal 180 Minuten Kochen
Kursleitung: Andrea Nibbe
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200550
Beginn: **11.08.2020**
Ort: AOK Kundencenter (Seiteneingang) I.OG, Raum 224
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig** (Ernährung)
 Dannewerkschule
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig** (Kochen)
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
 1-mal 180 Minuten Kochen
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-Kochwerkstatt - Achtsam süßen

Gegen Zucker in Maßen ist nichts einzuwenden, Zucker in Massen kann jedoch zum Problem werden. Daher probieren wir unter dem Motto „Achtsam süßen“ leckere Speisen und Getränke aus, die auch mit weniger Zucker prima schmecken. Mitmachen - es lohnt sich, neue Geschmackserlebnisse erwarten Sie!

Kurs-Nr: 200383
Beginn: 10.12.2020
Ort: Auguste-Viktoria-Schule
 Große Paaschburg 68, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ann-Kristin Panknin
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200376
Beginn: 01.12.2020
Ort: Möbel und Küchen Rommel
 Altentreptower Straße 1, 25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Poppe
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199764
Beginn: 13.11.2020
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
 Franz-Wiemann-Str. 8, 24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ann-Kristin Panknin
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-Kochwerkstatt - Brainfood

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

Kurs-Nr: 200561
Beginn: 28.10.2020
Ort: Dannewerkschule
 Erikstraße 50, 24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-KochWerkstatt - Bunte Kürbiswelt

Der Kürbis hat die Küche inzwischen längst erobert, denn er lässt sich sehr vielfältig einsetzen. Ob als Suppe, gebacken, gegrillt oder als Chutney verarbeitet, ist der Kreativität keine Grenze gesetzt. Fest steht, dass der Kürbis als beliebtes Gemüse gesund und bekömmlich ist.

Kurs-Nr: 200148
Beginn: 13.11.2020
Ort: Jessens Kochschule
 Husumer Str. 28b, **25821 Breklum**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200150
Beginn: 21.11.2020
Ort: VHS Husum
 Schobüller Str. 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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: 200562
Beginn: 05.11.2020
Ort: Dannewerkschule
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-KochWerkstatt - für Familien mit Kindern

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

Kurs-Nr: 200390
Beginn: 05.12.2020
Ort: Klaus-Groth-Schule
 Klaus-Groth-Straße 18, 25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Poppe
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Kinder zwischen 8 und 12 Jahren



AOK-KochWerkstatt - **NEU** für Männer

**EXKLUSIV
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: 200147
Beginn: 04.09.2020
Ort: Jessens Kochschule
 Husumer Str. 28b, 25821 Breklum
Tag, Uhrzeit: Freitag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200566
Beginn: 03.11.2020
Ort: AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)
 Helenenallee 4, 24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200374
Beginn: 16.11.2020
Ort: Auguste-Viktoria-Schule
 Große Paaschburg 68, 25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 17 – AOK-KochWerkstatt - für Männer

Kurs-Nr: 200328
Beginn: 29.10.2020
Ort: Berufliche Schulen
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Nibbe
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200556
Beginn: 30.09.2020
Ort: Dannewerkschule
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-KochWerkstatt - Gemüse- küche im Winter

Kohl, Lauch, Hülsenfrüchte, Kürbis & Co. liefern wertvolle Inhaltsstoffe und sind im Winter frisch und preiswert im Angebot. Wir liefern Ihnen attraktive und zeitgemäße Rezepte dazu. So sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden und stärken Ihre Abwehrkräfte. Neben der Theorie erleben Sie viel Spaß beim Kochen und gemeinsamen Essen.

Kurs-Nr: 200145
Beginn: 06.11.2020
Ort: Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200559
Beginn: 01.10.2020
Ort: Dannewerkschule
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-KochWerkstatt - 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: 200565
Beginn: 17.11.2020
Ort: AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200149
Beginn: 12.09.2020
Ort: VHS Husum
 Schobüller Str. 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200144
Beginn: 18.09.2020
Ort: Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200553
Beginn: 12.11.2020
Ort: Dannewerkschule
 Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-KochWerkstatt - 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: 200146
Beginn: 25.09.2020
Ort: Jessens Kochschule
 Husumer Str. 28b, **25821 Breklum**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200564
Beginn: 20.10.2020
Ort: AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200326
Beginn: 22.10.2020
Ort: Berufliche Schulen
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Nibbe
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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: 200143
Beginn: 24.10.2020
Ort: VHS Husum
 Schobüller Str. 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 2. Kochtermin am 31.10.2020

Kurs-Nr: 199766
Beginn: 05.11.2020
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
 Franz-Wiemann-Str. 8, **24537 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 2. Kochtermin am 12.11.2020



AOK-Kochwerkstatt - Pasta & Co.

Genuss - ein italienisches Lebensgefühl. Neben Pasta, knackigen Salaten und Bruschetta-Variationen kommen natürlich auch die Süßspeisen in dieser Kochwerkstatt nicht zu kurz. Freuen Sie sich auf eine kulinarische Reise ins schöne Italien.

Kurs-Nr: 200351
Beginn: 17.09.2020
Ort: Klaus-Groth-Schule
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Martina Johannsen
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200352
Beginn: 20.10.2020
Ort: Möbel und Küchen Rommel
 Altentreptower Straße 1, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Poppe
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-Kochwerkstatt - 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: 200563
Beginn: 29.09.2020
Ort: AOK-Gesundheitszentrum (Lehrküche EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200368
Beginn: 01.10.2020
Ort: Klaus-Groth-Schule
 Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Martina Johannsen
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200362
Beginn: 17.09.2020
Ort: Auguste-Viktoria-Schule
 Große Paaschburg 68, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 25 – AOK-KochWerkstatt - Reis, Bulgur und Co

Kurs-Nr: 200325
Beginn: **24.09.2020**
Ort: Berufliche Schulen
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Nibbe
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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: 200353
Beginn: **26.10.2020**
Ort: Auguste-Viktoria-Schule
 Große Paaschburg 68, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199765
Beginn: **29.10.2020**
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
 Franz-Wiemann-Str. 8, **24537 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-KochWerkstatt - 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: 200370
Beginn: **10.11.2020**
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)

Kurs-Nr: 200513
Beginn: **28.08.2020**
Ort: Schulzentrum Niebüll (Seiteneingang Peersweg)
 Uhlebüllerstr. 15 , **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Gesine Rabbow
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-KochWerkstatt - Wunderbare Welt der Gewürze

Raffiniert gewürzt lassen sich aus den einfachsten Gerichten kleine, exotische Spezialitäten bereiten. Schon mit kleinen Mengen lässt sich eine große Wirkung erzielen. Entdecken Sie mit ihren Sinnen die Vielfalt der Gewürze. Gemeinsam bereiten wir leckere Gerichte mit Wintergemüse und zahlreichen bekannten und unbekanntem Gewürzen zu

Kurs-Nr: 200365
Beginn: 19.11.2020
Ort: Klaus-Groth-Schule
 Klaus-Groth-Straße 18, 25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Katja Neufert
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200360
Beginn: 15.09.2020
Ort: Möbel und Küchen Rommel
 Altentreptower Straße 1, 25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Poppe
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200560
Beginn: 21.10.2020
Ort: Dannewerkschule
 Erikstraße 50, 24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 42,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

Der Weg zum Wunschgewicht gestaltet sich für viele schwierig, vor allem der langfristige Erfolg bleibt oft aus. In diesem **liveonline-Vortrag** werden Ihnen aktuelle psychologische Erkenntnisse für einen neuen und vielversprechenden Weg zum persönlichen Wunschgewicht vorgestellt.

Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 199117
Beginn: 09.09.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

Starten Sie jetzt in ein leichteres Leben: In diesem neuen liveonline-Kurs lernen Sie, Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten schrittweise zu verändern und erreichen so Ihr Idealgewicht. Eine Diätassistentin/ Ernährungswissenschaftlerin vermittelt Ihnen die Grundlagen der vollwertigen Ernährung. Außerdem erfahren Sie, wie hoch Ihr Bedarf an Energie und Nährstoffen ist. Wertvolle Tipps für eine effektive und regelmäßige Bewegung runden dieses Angebot ab. Finden Sie mit uns Ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht und leben Sie diesen erfolgreich im Alltag weiter.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit einem BMI von 25 bis 35. Bei einem BMI von 30 bis 35 sollte die Teilnahme nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 199118
Beginn: 01.09.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199119
Beginn: 27.10.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

Erfahren Sie mit psychologischem Know-how, wie Sie gut gelaunt und mit Köpfchen Ihr Wunschgewicht erreichen und halten können. Außerdem vermitteln wir Ihnen professionelle Strategien, um Stress, Ärger, Schuldgefühle und Ängste zu überwinden. So vermeiden Sie Frust-Essen und gewinnen die Kontrolle über Ihr Ernährungsverhalten zurück.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 199120
Beginn: 30.09.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199121
Beginn: 12.10.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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

NEU

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's:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100% flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Mario Jurica (Diabetologe und Facharzt für Innere Medizin)
Kursgebühr:	99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

NEU

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's:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100% flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Patricia Skirde (Diätassistentin)
Kursgebühr:	99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



CyberFitness: Ernährung und Vitalität NEU

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

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

So einfach geht's:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

- Beginn:** jederzeit (Online-Kurs)
Ort: **100% flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit**
Dauer: 9-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patricia Skirde (Diätassistentin)
Kursgebühr: 99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Clarimedis und Baby-Telefon

Wir haben die Antworten auf Ihre Gesundheitsfragen. Sie erhalten 365 Tage im Jahr, 24 Stunden am Tag qualifizierte Auskünfte von Ärzten, Apothekern, Pflegekräften und anderen Medizinexperten. Telefon: 0800 1 265 265

AOK-Navigatoren

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

AOK-Wahltarife

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

aok.de/nw

AOK NordWEST – Gesundheit in besten Händen.

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 NEU

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: 200576
Beginn: **07.09.2020**
Ort: Alte Dänische Schule
 Am Sportplatz 1, **24399 Arnis**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sylvia Hartmann
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 nur für weibliche Teilnehmer

Kurs-Nr: 199638
Beginn: **21.08.2020**
Ort: Physiofit
 Niedernstr. 5, **24589 Nortorf**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Lutat
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – AOK-Beckenbodenschule

Kurs-Nr: 200028
Beginn: **14.10.2020**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang), III.OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:45 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: 200587
Beginn: **08.09.2020**
Ort: Fördeland Therme
 Sandwigstr. 1A, **24960 Glücksburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Anja Jehn
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200701
Beginn: **03.11.2020**
Ort: Fördeland Therme
 Sandwigstr. 1A, **24960 Glücksburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Thomsen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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: 200586 200713
Beginn: **08.09.2020** **03.11.2020**
Ort: Campusbad - Förde Bäder GmbH
 Thomas-Fincke-Straße 19, **24943 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Anja Jehn
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Die Wassertemperatur beträgt max. 27 Grad.

Kurs-Nr: 200699 200720
Beginn: **11.09.2020** **06.11.2020**
Ort: Therapiezentrum Rödemis
 Schulberg 10, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jan Clausen-Hansen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200320
Beginn: **03.09.2020**
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)



Fortsetzung von Seite 39 – Aquafitness

Kurs-Nr: 200318
Beginn: **16.09.2020**
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: 200024
Beginn: **17.08.2020**
Ort: Schwimmschule und Bewegungsbad Kiebitzreihe
 Koppeldamm 52, **25368 Kiebitzreihe**
Tag, Uhrzeit: montags, 13:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Victoria Ziemek
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200027
Beginn: **29.09.2020**
Ort: Schwimmschule und Bewegungsbad Kiebitzreihe
 Koppeldamm 52, **25368 Kiebitzreihe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Victoria Ziemek
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200719
Beginn: **19.10.2020**
Ort: Landhaus Ostseeblick
 Pottloch 3, **24395 Kronsgaard**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Frauke Hansen
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199722 199725
Beginn: **09.08.2020** **11.10.2020**
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 08:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199723 199726
Beginn: **09.08.2020** **11.10.2020**
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 09:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199724 199728
Beginn: **09.08.2020** **11.10.2020**
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200700
Beginn: **21.10.2020**
Ort: Fjordarium Schleswig, Treffen im Eingangsbereich
 Friedrich-Ebert-Straße 1, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Tanja Schimmer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Easy Running

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die mit dem Laufen beginnen und auf diese Weise ihr Herz-Kreislaufsystem im Schwung bringen möchten. Sie werden behutsam an ausdauerndes Laufen herangeführt. Sie erleben, dass Joggen jede Menge Spaß macht und dass Sie im Kursverlauf immer längere Strecken ohne große Anstrengung durchgängig laufen können. Neben dem Ausdauertraining lernen Sie auch Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung kennen.

Kurs-Nr: 199659
Beginn: 11.08.2020
Ort: Parkplatz an der Nordfischerei
 Flensburger Str. 14, **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Faszientraining

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

Kurs-Nr: 199806
Beginn: 23.09.2020
Ort: FIT im THW Leistungszentrum
 Rehmkamp 1, **24161 Altenholz**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nina Schulze
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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: 199656
Beginn: 15.09.2020
Ort: California Fitness
 Sauerstr. 14, **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 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: 199658
Beginn: 12.08.2020
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: 199660
Beginn: 24.09.2020
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: 199639
Beginn: 13.10.2020
Ort: Stärker Krafttraining
 Grasweg 38, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Liza Schnoor
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 200014
Beginn: 25.08.2020
Ort: Elithera Gesundheitszentrum Marne
 Königstraße 19, **25709 Marne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 200020
Beginn: 10.09.2020
Ort: AOK-Gebäude, Hintereingang
 Bütjestr. 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: 200575
Beginn: 14.10.2020
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!



Functional Training für echte Kerle

NEU

EXKLUSIV
FÜR
MÄNNER

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: 200568
Beginn: 05.09.2020
Ort: FlensFitness GmbH
 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!

Kurs-Nr: 200723
Beginn: 14.09.2020
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Flensburg
 (Bewegungsraum EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marc Saknus
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 200577
Beginn: 23.10.2020
Ort: Fitness-Centrum Husum GdR
 Robert-Koch-Straße 36, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: freitags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Moritz Jäger
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 200580
Beginn: 22.09.2020
Ort: Vitalien Fitness und Wellness GmbH
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Sieg
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 200570
Beginn: 22.10.2020
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!



Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

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

Kurs-Nr: 200573
Beginn: 27.08.2020
Ort: Trainings-Therapie Volker Sohr
 Brunsholm 5a, **24402 Esgrub**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Volker Sohr
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200714
Beginn: 05.10.2020
Ort: Reha-Zentrum im Malteser KH Flensburg
 Dorotheenstr. 22/Nebeneingang, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Klaus Zimmermann
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200722
Beginn: 30.09.2020
Ort: Therapiezentrum Rödemis
 Schulberg 10, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jan Clausen-Hansen
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200572
Beginn: 12.11.2020
Ort: Fitness-Centrum Husum GdR
 Robert-Koch-Straße 36, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Moritz Jäger
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199640
Beginn: 10.09.2020
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Liza Schnoor
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200585
Beginn: 03.11.2020
Ort: Fit bi Dirk un Dirk
 An der B5, 6d, **25842 Langenhorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dirk Paysen
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200319
Beginn: 10.11.2020
Ort: Elithera Gesundheitszentrum Marne
 Königstraße 19, **25709 Marne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Kurs-Nr: 199644 199651
Beginn: 11.08.2020 22.09.2020
Ort: Ganzheitliches Therapiezentrum Hamburg
 Igelweg 5, **24539 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Karin Kaminski-Meineke
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200324
Beginn: 27.08.2020
Ort: California Vitalcenter
 Herrenstr. 17, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Björn Rues
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200718
Beginn: 18.11.2020
Ort: Vitalien Fitness und Wellness GmbH
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Sieg
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kraftworkout im Studio

Wenn Sie Lust auf ein echtes Kraftworkout mit und ohne Gerät in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe haben, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. In 10 Wochen geht es rund um das Thema Muske-
 laufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

Kurs-Nr: 200282
Beginn: 14.09.2020
Ort: Cliffs Café und Fitness-Lounge
 Buchholzer Straße 8, **25712 Burg**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annika Voß
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 montags und mittwochs Training

Kurs-Nr: 199641
Beginn: 03.09.2020
Ort: Baltic-Fit GmbH
 Westerrade 1, **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200300
Beginn: 22.09.2020
Ort: Physiotherapie Fit fuer den Alltag
 Norderende 2 a, **24803 Erfde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: André Eggers
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 200583
Beginn: **05.10.2020**
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: 199642
Beginn: **03.09.2020**
Ort: Holm's Fitness + Soccer
 Parkstr. 21, **24594 Hohenwestedt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200579
Beginn: **24.09.2020**
Ort: Fitness-Centrum Husum GdR
 Robert-Koch-Straße 36, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Moritz Jäger
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200033
Beginn: **16.09.2020**
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)

Kurs-Nr: 200301
Beginn: **23.09.2020**
Ort: Sportclub / Park-Fitness
 Beethovenstraße 4, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rafik Nerkararyan
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200039
Beginn: **27.09.2020**
Ort: TopFit Sportstudio
 Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexandra Hess
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199647
Beginn: **22.09.2020**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Thomsen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200584
Beginn: **22.09.2020**
Ort: Fit bi Dirk un Dirk
 An der B5, 6d, **25842 Langenhorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dirk Paysen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 200040
Beginn: **25.08.2020**
Ort: Elithera Gesundheitszentrum Marne
 Königstraße 19, **25709 Marne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200030
Beginn: **25.08.2020**
Ort: nova vita fit
 Rudolf-Diesel-Straße 12, **24790 Schacht-Audorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Oliver Zunk
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200582
Beginn: **09.09.2020**
Ort: Vitalien Fitness und Wellness GmbH
 Stadtfeld 2, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thomas Sieg
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200302
Beginn: **21.09.2020**
Ort: Physiotherapiezentrum Tellingstedt
 Grashofweg 15, **25782 Tellingstedt**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefan Rahn
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200038
Beginn: **01.10.2020**
Ort: Fitness- und Gesundheitsstudio,
 Sportzentrum Westerrönfeld
 Am Busbahnhof 16, **24784 Westerrönfeld**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Olaf Jenewein
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Nordic Walking

An die Stöcke fertig los

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

Kurs-Nr: 200317
Beginn: **03.09.2020**
Ort: Eingang Eiderstadion
 Hermann-Ehlers-Platz 4, **24782 Büdelsdorf**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Stefanie Trede
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200574
Beginn: **18.08.2020**
Ort: Treffen auf dem Parkplatz der Grundschule Bornschool/Schobüll
 Bornweg 1, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Annika Brodersen
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Outdoor-Fitness

Krafttraining im Freien

AOK-Outdoor-Fitness: 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: 200716
Beginn: **10.09.2020**
Ort: Flensburger Stadion
 Fichtestraße (Parkplatz), **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gunnar Hansen
Kursgebühr: 81,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200567
Beginn: **20.08.2020**
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

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: 199657
Beginn: **21.09.2020**
Ort: Katholikenwiese (Freizeitpark Forstbaumschule) Feldstr., **24105 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jens Thomsen
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Pilates

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

Kurs-Nr: 200571
Beginn: **15.10.2020**
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: 200323
Beginn: **11.09.2020**
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: 200037
Beginn: **20.10.2020**
Ort: Turnhalle der WBS - Außenstelle Sude
 Schulstr. 16-18, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Inge Gramer
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 59 – Pilates

Kurs-Nr: 199648
Beginn: **07.09.2020**
Ort: Kang Center
 Grasweg 39, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Quast-Prell
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199805
Beginn: **07.09.2020**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Vosswinkel
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200032
Beginn: **10.09.2020**
Ort: AOK-Gebäude, Hintereingang
 Bütjestraße 10, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Robinson
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200303
Beginn: **08.09.2020**
Ort: Fitness Oase
 Kaiserstr. 26, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anke Haberlandt
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Pilates & Faszientraining

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

Kurs-Nr: 200321
Beginn: **11.08.2020**
Ort: Turnhalle der WBS - Außenstelle Sude
 Schulstr. 16-18, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Inge Gramer
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199649
Beginn: **11.08.2020**
Ort: gesund.bewegt Studio für
 gesundheitsfördernde Bewegung
 Boninstr. 6-8, **24114 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sophie Salomonsen
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199650
Beginn: **19.10.2020**
Ort: Physiotherapiepraxis J. Schäm
 Noldestr. 5, **24539 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Schäm
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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: 200721
Beginn: 02.09.2020
Ort: Therapiezentrum Rödemis Schulberg 10, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jan Clausen-Hansen
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200016
Beginn: 17.09.2020
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: 200036
Beginn: 10.09.2020
Ort: Elithera Gesundheitszentrum Marne Königstraße 19, **25709 Marne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200322
Beginn: 08.09.2020
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)

Kurs-Nr: 200581
Beginn: 22.09.2020
Ort: Rehabilitations- und Behinderten Sportverband SH Friedrich-Ebert-Str. 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Stasienuk
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Rückenpower

Möchten Sie effektives Training für Ihren Rücken kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit Kleingeräten, dem eigenen Körpergewicht und durch sehr gezielte Übungen erreichen Sie auch die sogenannte tiefe Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur wie beim Coretraining stabilisiert und auftrainiert. Zu dem Kurs lernen Sie auch ein funktionelles und effektives Trainingsprogramm für zu Hause kennen.

Kurs-Nr: 199643
Beginn: **01.09.2020**
Ort: California Fitness
 Sauerstr. 14, **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200034
Beginn: **24.08.2020**
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: 200316
Beginn: **25.09.2020**
Ort: sentio
 Walter Zeidler Str. 13, **24783 Osterröfeld**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrea Staack
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200305
Beginn: **25.08.2020**
Ort: nova vita fit
 Rudolf-Diesel-Straße 12, **24790 Schacht-Audorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Oliver Zunk
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200724
Beginn: **07.10.2020**
Ort: Rehabilitations- und Behinderten Sportverband SH
 Friedrich-Ebert-Str. 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beate Stasienuk
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200569
Beginn: **25.08.2020**
Ort: DALI Eventcenter
 Gewerbestraße 18, **25923 Süderlügum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 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: 200035
Beginn: 24.08.2020
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: 200725
Beginn: 13.10.2020
Ort: KG-Praxis Frauke Hansen
 Flensburger Str. 7, 24376 Kappeln
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frauke Hansen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199653
Beginn: 14.10.2020
Ort: FlZ-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: 199652
Beginn: 08.09.2020
Ort: Seniorenheim Haus Berlin gGmbH
 Pestalozziweg 22, 24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ronald Seller
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer 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: 200715
Beginn: 12.10.2020
Ort: Kineo - Raum für Bewegung Flensburg
 Marienallee 6, 24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gunnar Hansen
Kursgebühr: 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Für Bewegungseinsteiger- und wiedereinsteiger



Fortsetzung von Seite 67 – Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout

Kurs-Nr: 199654
Beginn: 10.09.2020
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
 Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Liza Schnoor
Kursgebühr: 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Für Bewegungseinsteiger- und wiedereinsteiger

Kurs-Nr: 200031
Beginn: 22.09.2020
Ort: sentio
 Walter Zeidler Str. 13, **24783 Osterröfeld**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrea Staack
Kursgebühr: 130,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Für Bewegungseinsteiger- und wiedereinsteiger

Kurs-Nr: 200698
Beginn: 08.10.2020
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)
 Für Bewegungseinsteiger- und wiedereinsteiger

CyberFitness: Rückencoaching

Lassen Sie sich „vercybern“: Bei diesem AOK-Cyberkurs bestimmen Sie Zeitpunkt und Ort, gehen online und nehmen an einem ganzheitlich orientierten Rückentraining teil.

Mit diesem Training verbessern Sie Ihre Kraft und Ihre Beweglichkeit. Dazu erlernen Sie praktische Übungen für Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht – und zur Entspannung. Dieser Online-Präventionskurs ist qualitätsgesichert und effektiv. Durch den achtwöchigen Kurs leitet Sie ein professioneller Coach.

So einfach geht's:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

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



wdw/jan Lauer





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:	199942
Beginn:	23.09.2020
Ort:	AOK-Kundencenter (Seiteneingang), III.OG, Raum 18 Schiffbrückenplatz 16, 24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 18:15 Uhr (Praxis) samstags, 10:00 Uhr (praktische Einheiten)
Dauer:	8-mal 135 Minuten Praxis 1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung
Kursleitung:	Luitgard Wilke
Kursgebühr:	222,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) Achtsamkeitstag am 14.11.2020 von 10:00 Uhr - 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: 200081
Beginn: 24.09.2020
Ort: Physiotherapiepraxis Floegel
 Friesische Str. 52, 24937 Flensburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karen Floegel
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199938
Beginn: 20.10.2020
Ort: AOK-Gebäude, Hintereingang
 Bütjestraße 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: 199662
Beginn: 21.10.2020
Ort: Freie Waldorfschule Neumünster
 Roschdohler Weg 144, 24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Scherer
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200139
Beginn: 08.10.2020
Ort: Praxis für Kindertherapie
 Gather Landstr. 50a, 25899 Niebüll
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Karin Möller-Petersen
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200077
Beginn: 19.10.2020
Ort: AOK Kundencenter (Seiteneingang) I.OG, Raum 224
 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)



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: 199948
Beginn: **23.09.2020**
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: 199679
Beginn: **12.10.2020**
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: 200086
Beginn: **15.09.2020**
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: 200087
Beginn: **15.09.2020**
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: 199941
Beginn: **02.11.2020**
Ort: Westküstenklinikum Heide, Bildungszentrum,
 Esmarchstraße 50, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annett Helmcke
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200142
Beginn: **19.10.2020**
Ort: Lebenshilfe Husum - Treffpunkt Mensch
 (Raum Seehund)
 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: 199937
Beginn: **31.08.2020**
Ort: Freie Waldorfschule Itzehoe
 Am Kählerhof 4, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annett Helmcke
Kursgebühr: 89,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 75 – Hatha Yoga

Kurs-Nr: 200090
Beginn: **02.09.2020**
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: 199668
Beginn: **15.09.2020**
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: 199669
Beginn: **16.11.2020**
Ort: Ziwago (Gruppenraum I)
 Stadtrade 18, **24113 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eva Holtey-Weber
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199664
Beginn: **20.10.2020**
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: 200092
Beginn: **17.09.2020**
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: 200079
Beginn: **09.09.2020**
Ort: AOK Kundencenter (Seiteneingang), II. OG, Raum 305
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Rohrkamp-Stiller
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200080
Beginn: **09.09.2020**
Ort: AOK Kundencenter (Seiteneingang), II. OG, Raum 305
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 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: 200140
Beginn: 15.10.2020
Ort: Physiotherapiepraxis Erika Jannsen
 Birkenweg 1, **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: 200082
Beginn: 02.11.2020
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: 199932
Beginn: 03.09.2020
Ort: Freie Waldorfschule Itzehoe
 Am Kählerhof 4, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marion Badberg-Jasper
Kursgebühr: 99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199665
Beginn: 21.10.2020
Ort: KMTV Sportzentrum Mitte
 Ringstr. 37-39, **24114 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: 199661
Beginn: 21.10.2020
Ort: Freie Waldorfschule Neumünster
 Roschdohler Weg 144, **24536 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Scherer
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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: 199670
Beginn: **28.10.2020**
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: 200088
Beginn: **21.10.2020**
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: 199940
Beginn: **01.10.2020**
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: 199936
Beginn: **29.10.2020**
Ort: Freie Waldorfschule Itzehoe
 Am Kählerhof 4, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anne-Katrin Möller
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199666
Beginn: **07.10.2020**
Ort: KMTV Kiel-Schrevenpark
 Jahnrstr. 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: 199667
Beginn: **20.10.2020**
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: 199663
Beginn: **17.09.2020**
Ort: Haus der Begegnung
 Hinter der Kirche 10, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Roswitha Wingert
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 81 – Qi Gong

Kurs-Nr: 199950
Beginn: **01.09.2020**
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: 199944
Beginn: **08.10.2020**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang), III.OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gunter Kase
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200078
Beginn: **22.10.2020**
Ort: AOK Kundencenter (Seiteneingang), II. OG, Raum 305
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 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: 200083
Beginn: **24.10.2020**
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 25.10.2020



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: 200141
Beginn: **20.10.2020**
Ort: Lebenshilfe Husum - Treffpunkt Mensch
 (Raum Seehund)
 Schobüller Str.42/Soltbargen 5, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Lucas
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199939
Beginn: **23.09.2020**
Ort: AOK-Gebäude, Hintereingang
 Bütjstraße 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)

AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

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

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 199129
Beginn: **22.10.2020**
Ort: **online**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

Dieser AOK-liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Erlernen Sie neue mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag. Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 199124
Beginn: 03.09.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 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: 199125
Beginn: 09.11.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: bin ich gut genug?

Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 199130
Beginn: 05.11.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

Sie haben ein oder mehrere Gesundheitsziele? Sie wollen z. B. Ihre Ernährung ändern, mehr Sport und Bewegung treiben oder sich regelmäßig entspannen? Sie sind motiviert und wissen sogar, wie Sie Ihr Ziel erreichen können? Aber der innere Schweinehund macht Ihnen ständig einen Strich durch die Rechnung?

Dann sind Sie richtig in diesem Kurs: Sie lernen an 6 Kursabenden innovative psychologische Strategien kennen, mit denen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele ganz konkret und vor allem dauerhaft erreichen können.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 199122
Beginn: 28.10.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: gelassen & locker

Stress ist heute allgegenwärtig und nicht immer zu vermeiden. Halten Sie sich fit und gesund für die Herausforderungen von Beruf und Familie! Spüren Sie wieder mehr Lebensfreude! Hier erfahren Sie effektive Strategien, um Ihr persönliches Stressmanagement zu verbessern.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline
 Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 199127
Beginn: 11.11.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	199128
Beginn:	21.09.2020
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: positiver Umgang mit Stress

Fast die Hälfte der Bevölkerung fühlt sich unter Druck und gestresst. In diesem **liveonline-Vortrag** erfahren Sie aktuelle Trends über die Entstehung und einen erfolgreichen Umgang mit Stress. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	199131
Beginn:	28.09.2020
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: schlaf gut!

Schlaf gut! Mit diesem Kurs gelingt es Ihnen, Ihre Schlafstörungen zu bewältigen. Sie erfahren alles über die sogenannte Schlafedukation, also Schlaferziehung, sowie über Schlaf- und Psychohygiene. Außerdem bekommen Sie Tipps zu Entspannungstechniken.

Sie führen ein Schlaftagebuch, beobachten sich selbst, tauschen sich darüber mit anderen Teilnehmern aus und erarbeiten sich so sinnvolle Strategien, um Ihr Verhalten zu ändern.

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	199126
Beginn:	27.10.2020
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 19:00 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Die Lebe Balance-App

Schulen Sie Ihre Achtsamkeit mit der „Lebe Balance“-App der AOK. Sie verbessern dadurch die Wahrnehmung für Ihr eigenes Befinden und gewinnen Abstand von dem, was Sie belastet oder stresst. Mit der AOK-App „Lebe Balance“ wird das Achtsamkeitstraining zu Ihrem alltäglichen Begleiter.



Diese und alle weiteren Apps finden Sie in Ihrem Google Playstore oder Ihrem App Store – Reinklicken lohnt sich!

Stress im Griff

Mehr Gelassenheit zu erleben ohne das gesamte Leben auf den Kopf zu stellen – dafür steht das Programm „Stress im Griff“.

Es hilft Ihnen, die täglichen Belastungen besonnener zu erleben. Mit dem 4-Wochen-Trainingsprogramm werden Sie den Stress in den Griff bekommen. Sie erhalten per E-Mail einen persönlichen Beratungsbrief und ein vierwöchiges Trainingsprogramm mit persönlichen Lösungen für Ihren Alltag.

Weitere Infos erhalten Sie unter: stress-im-griff.de





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

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht's:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	199132
Beginn:	29.10.2020
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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.

FitJUMP

Beim Trampolinspringen wird durch verschiedene Sprung- und Balanceübungen der gesamte Muskelapparat trainiert. Das Workout stellt ein intensives Herz-Kreislauf-Training dar, fördert Gleichgewicht, Haltung und Koordination, stärkt das Bindegewebe und Immunsystem und bringt dabei noch jede Menge Spaß. Denn erwiesenermaßen schüttet Trampolinspringen Glückshormone aus. Ein Muss für Alle die sich Auspowern wollen!

Kurs-Nr: 200123
Beginn: 07.09.2020
Ort: Sprungraum Kiel
Schleiweg 10, 24106 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tagestrainer/In
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200124
Beginn: 09.09.2020
Ort: Sprungraum Kiel
Schleiweg 10, 24106 Kiel
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tagestrainer/In
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 97 – FitJUMP

Kurs-Nr: 199886
Beginn: 07.11.2020
Ort: sentio
 Walter Zeidler Str. 13, **24783 Osterröfeld**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andrea Staack
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199884
Beginn: 19.09.2020
Ort: DALI Eventcenter
 Gewerbestraße 18, **25923 Süderlügum**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tagestrainer/In
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Teilnahme ab 12 Jahre

Outdoor Fitness

Das perfekte Ganzkörper-Workout zum Trainieren von Kraft, Ausdauer und Koordination. Ob jung, ob alt, trainiert oder untrainiert - die abwechslungsreichen Stationen sorgen für ein spielerisches, und funktionelles Training. Wir trainieren mit den vorhandenen natürlichen Gegebenheiten. Für ein funktionelles Outdoor-Training benötigen Sie nur sich und Ihr eigenes Körpergewicht, denn in der Natur wimmelt es bereits von Sportgeräten und Hindernissen. Die Intensität der einzelnen Übungen bestimmen Sie selbst, denn in Bewegung bleiben ist alles. In unserem Kurs werden Sie von einem erfahrenen Trainer angeleitet.

Kurs-Nr: 199888
Beginn: 01.09.2020
Ort: Flensburger Stadion, Treff am Parkplatz Tennisclub
 Jahnstraße / Blasberg, **24943 Flensburg**

Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrik Paustian
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200846
Beginn: 20.10.2020
Ort: My Time Fitness GmbH
 Röntgenstr. 2, **25541 Brunsbüttel**

Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Beatrix Stumpp
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199889
Beginn: 03.09.2020
Ort: Eingang Eiderstadion
 Hermann-Ehlers-Platz 4, **24782 Büdelsdorf**

Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nicole Houdé
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 99 – Outdoor Fitness

Kurs-Nr: 199891
Beginn: **24.08.2020**
Ort: Bewegungspfad
 Noorweg , **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 ab 16 Jahre

Kurs-Nr: 199894
Beginn: **19.09.2020**
Ort: Sportclub / Park-Fitness
 Beethovenstraße 4, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tagestrainer/In
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199895
Beginn: **26.09.2020**
Ort: Sportclub / Park-Fitness
 Beethovenstraße 4, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Iris Geister
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199887
Beginn: **20.08.2020**
Ort: Katholikenwiese (Freizeitpark Forstbaumschule)
 Feldstr., **24105 Kiel**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jens Thomsen
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 ab 16 Jahre

Kurs-Nr: 199893
Beginn: **10.09.2020**
Ort: Elithera Gesundheitszentrum Marne
 Königstraße 19, **25709 Marne**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199890
Beginn: **03.09.2020**
Ort: Parkplatz Barlohe
24819 Nienborstel
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:45 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199892
Beginn: **25.08.2020**
Ort: Alleestadion Schleswig
 Suadicanistraße, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrik Paustian
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



“Resilienz-Zirkel-Training“

Krise als Chance begreifen

“Resilienz“ ist die psychische Widerstandskraft, die uns in herausfordernden Zeiten im Leben ins innere Gleichgewicht bringt. Wie gut wir Stress, eine Krise oder einen Veränderungsprozess bewältigen, ist abhängig davon, ob und in welchem Ausmaß wir auf stärkende, persönliche Ressourcen und Fähigkeiten zurückgreifen können, um unsere Gesundheit zu erhalten.

Das Resilienz-Zirkel-Training ist eine Methode, die ganzheitlich zur Stärkung der individuellen Ressourcen und Fähigkeiten beiträgt. Eine wichtige Voraussetzung für mehr Gesundheit. Ganz persönlich für Sie.

Kurs-Nr: 199898
Beginn: **05.09.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum Flensburg
 (Bewegungsraum EG)
 Helenenallee 4, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Cayen Nissen
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199899
Beginn: **10.10.2020**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang) I.OG
 Brinckmannstr. 43, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Cayen Nissen
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199896
Beginn: **17.10.2020**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang), III.OG, Raum 18
 Schiffbrückenplatz 16, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Cayen Nissen
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 199897
Beginn: **19.09.2020**
Ort: AOK Kundencenter (Seiteneingang), II. OG, Raum 305
 Schwarzer Weg 9, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 240 Minuten
Kursleitung: Cayen Nissen
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Waldbaden

Schenken Sie sich eine Auszeit, um aktiv Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken. Beim Waldbaden erlernen Sie durch einfache Bewegungs- und Atemübungen aus dem Qi Gong, schneller zur Ruhe zu finden und sich zu entspannen.

Kommen Sie mit uns in den Wald, genießen Sie seine Schönheit und Vielfalt mit allen Sinnen und stärken Sie dadurch Ihre mentale und körperliche Gesundheit!

Interessierte können ab 17 Jahren teilnehmen. Mitzubringen sind: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Trinkflasche, Sitzunterlage, evtl. Zeckenmittel.

Kurs-Nr: 200136
Beginn: 19.09.2020
Ort: Parkplatz an der Gaststätte „Marienhölung“ in der Marienhölung, **24937 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Knut Jepsen
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Teilnahme ab 14 Jahre

Kurs-Nr: 200129
Beginn: 12.09.2020
Ort: Schobüller Wald Hattstedterweg , **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Birgit Breder
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200128
Beginn: 06.10.2020
Ort: Wald an der Klaus-Harms-Schule Hühholz 16, **24376 Kappeln**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Thorsten Hoffmann
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200127
Beginn: 26.09.2020
Ort: Langenberger Forst Flensburger Str. 40, **25917 Leck**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Knut Jepsen
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Teilnahme ab 14 Jahre

Kurs-Nr: 200125
Beginn: 11.09.2020
Ort: Brachenfelder Gehölz Hauptstr. 113, **24536 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Gudrun Aschenbach
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200134
Beginn: 22.09.2020
Ort: Waldstück Königswiller Weg , **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Thorsten Hoffmann
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 200126
Beginn: 02.09.2020
Ort: Parkplatz Badestelle Seeweg 21, **24259 Wrohe**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Gudrun Aschenbach
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Im Leben gilt es manchmal, ganz besondere Situationen zu meistern. Unsere speziellen Angebote helfen Ihnen, neuen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen.

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Haben Sie massive Rückenschmerzen? Ständig zu hohen Blutdruck oder andere gesundheitliche Probleme? Und sind Sie deshalb bereits in ärztlicher Behandlung? Dann nutzen auch Sie unsere speziellen Bewegungs- und Ernährungsangebote, mit denen schon zahlreiche Studienteilnehmer nachweislich gesünder wurden. Diese Angebote helfen Ihnen, damit es Ihnen gesundheitlich bald wieder besser geht. Wir beraten Sie gern. Oder sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt.



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 107 – 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
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 und Schulen:



- JolinenKids – Fit und gesund in der KiTa
- Mach mit bei Felix Fit – Bewegte Kinder
- Walking Bus – Mehr Bewegung für Grundschüler
- natürlich erleben – Unterricht im Grünen
- Be smart – don't start: Bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- Püppchen – Essstörungen bekämpfen
- AlcoMedia – Bewusster Umgang mit Alkohol und Medien
- Fit und stark plus – Wohlbefinden im Mittelpunkt

Weitere Infos erhalten Sie unter aok.de/nw > Familie

Fit in 1. Hilfe: Akute Erkrankungen

Was mache ich bei einem Krampfanfall? Einem Sonnenstich? Was ist ein Herzinfarkt? Wie helfe ich bei einem Stromunfall? Bei einer Über- oder Unterzuckerung? Lernen Sie in einem 3-stündigen Kurs alle wichtigen Handgriffe, um im Notfall gewappnet zu sein. Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

Kurs-Nr:	199881
Beginn:	28.10.2020
Ort:	DRK-Pflegezentrum Fahrdorf Mühlenberg 9, 24857 Fahrdorf
Tag, Uhrzeit:	Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer:	1-mal 180 Minuten
Kursleitung:	Tagestrainer/In
Kursgebühr:	20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden) kein Ersatz für Erste Hilfe Kurs!



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 bewusstlosen 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.

Kurs-Nr: 199883
Beginn: **19.11.2020**
Ort: DRK-Ortsverein Eckernförde
 Gasstraße 8, **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Tagestrainer/In
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 kein Ersatz für Erste Hilfe Kurs!

Kurs-Nr: 199882
Beginn: **26.09.2020**
Ort: DRK-Seminarraum
 Kieler Str. 53, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Tagestrainer/In
Kursgebühr: 20,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 kein Ersatz für Erste Hilfe Kurs!

Gesunde Darmflora für mehr Wohlbefinden

Im Darm befinden sich rund zehnmals 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 Billionen 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: 200515
Beginn: **03.09.2020**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang) I.OG
 Brinckmannstr. 43, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
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:	200516
Beginn:	27.10.2020
Ort:	AOK-Kundencenter (Seiteneingang) I.OG Brinckmannstr. 43, 25813 Husum
Tag, Uhrzeit:	Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer:	1-mal 120 Minuten
Kursleitung:	Almut Steinkamp
Kursgebühr:	10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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
 Telefon 0800 265 5040

oder



AOK-Prämienprogramm
aok-praemienprogramm.de/nordwest
 Telefon 0800 265 5070

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

