

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 Süd

bleibgesund-Kurse

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

Anmeldung ab
07.01.2020
ab 8:30h

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.

Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

Zu einem gesunden Wohlbefinden gehören eine ausgewogene Ernährung, eine Balance zwischen Bewegung und Entspannung sowie ein rauchfreies Leben. Wir unterstützen Sie dabei mit vielen attraktiven Angeboten.

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

Alle Kurse sind exklusiv, kostenfrei, qualitätsgeprüft und werden von kompetenten Kursleitern durchgeführt.

Pro Jahr dürfen Sie kostenfrei zwei Kurse Ihrer Wahl besuchen. Das ist gesetzlich im sogenannten Leitfadens Prävention so vorgegeben. Außerhalb dieses Leitfadens stehen Ihnen unsere kostenfreien Trend-Angebote in der Rubrik „gesunderleben“ offen.

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden bieten wir spezielle Kurse. Sprechen Sie uns einfach an!



Schnell anmelden

Sichern Sie sich jetzt einen Platz in einem Kurs Ihrer Wahl. Alle Angebote sind exklusiv für AOK-Kunden.

Bitte haben Sie Verständnis: Wir vergeben unsere Kursplätze allerdings zunächst an die AOK-Kunden, die ein Angebot zum ersten Mal buchen.

Sie haben sich zu einem Kurs verbindlich angemeldet und können nicht teilnehmen? Dann melden Sie sich bitte unbedingt spätestens eine Woche vor Kursbeginn bei uns ab.

Grundsätzlich stehen unsere Präventionsangebote allen AOK-Kunden offen – auch Menschen mit Behinderung. Sollten Sie unsicher sein, ob eine Teilnahme aus inhaltlicher oder auch räumlicher Sicht für Sie möglich ist, melden Sie sich bitte bei uns. Gern suchen wir gemeinsam mit Ihnen nach einer Lösung, um Ihnen eine Teilnahme zu ermöglichen.

Punkte sammeln

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



2020

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

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

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

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

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

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

Ferien und Feiertage SH

Schnell anmelden

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

Online

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

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Petra Carola Schmidt

Tel.: 0800 2655-185229

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 ungefähr zwei Wochen vor Kursbeginn.





gesundernähren

Kurse vor Ort

Aktiv abnehmen!.....	9
AOK-KochWerkstatt:	
• Achtsam süßen.....	14
• für Einsteiger.....	15
• für Familien mit Kindern.....	16
• für Männer NEU M	17
• Gemüseküche im Winter.....	18
• Geschenke aus der Küche.....	19
• Grüne Küche.....	20
• Lecker und schnell.....	21
• Leichte Sommerküche.....	22
• Mittelmeerküche.....	23
• Orientalische Genüsse.....	26
• Schlank und lecker.....	27
• Schnelle Suppenküche.....	28
Gesund essen und genießen nach Feierabend.....	29

Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion.....	30
gesund und leicht abnehmen.....	31
mit Köpfchen zum Wunschgewicht.....	32

Apps für Ihre Gesundheit.....	33
CyberFitness: Ernährung und Vitalität NEU	34



gesundbewegen

Kurse vor Ort

Aquafitness.....	37
Easy Running.....	41
Fit für Jugendliche im Trampolinpark NEU	42
Functional Training.....	43
Functional Training für echte Kerle NEU M	45
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio.....	46
Kraftworkout im Studio.....	50
Ninja-Warrior: Athletik-Training NEU	52
Pilates.....	53
RanRücken.....	56
Reaktiv-Faszien Training.....	58
Rückenpower.....	59
Sanftes Rückentraining.....	60
Trainieren wie die Profis: NEU	63
Kraftausdauer Workout.....	63
Walking.....	64

Online-Kurse

CyberFitness: Rückencoaching.....	65
-----------------------------------	----



Kurse vor Ort

Achtsamkeitstraining (MBSR).....	67
Autogenes Training.....	68
Lebe Balance.....	70
Progressive Muskelentspannung.....	72
Qi Gong.....	74
Tai Chi.....	76
Yogazeit.....	77
Yogazeit für Männer NEU M	80

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit.....	81
Achtsamkeit & Balance.....	82
bin ich gut genug? NEU	83
der innere Schweinehund 2.0.....	84
gelassen & locker.....	85
gut im Feierabend ankommen NEU	86
positiver Umgang mit Stress.....	87
schlaf gut!.....	88
Die Lebe Balance-App.....	89
Stress im Griff.....	89

gesundrauchfrei

Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten.....	91
-------------------------------	----

gesunderleben

Faszination Golf NEU	93
Fingerfood - Leckere gesunde Snacks für die Party.....	96
Selbstbehauptung, Selbstschutz, Selbstverteidigung.....	98
Stand up Paddling.....	100

gesundplus

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit.....	105
Betriebliche Gesundheitsförderung.....	107
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen.....	108
Alarm im Darm.....	109
Gesunde Darmflora für mehr Wohlbefinden.....	110

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!

Besser essen - mehr bewegen

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und sich langfristig mit mehr Bewegung im Alltag wohlfühlen. Das ist aktiv abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf einen gesunden Lebensstil mit Sport und Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung. Sie erfahren zudem praxisnah, wie Sie auch beim Abnehmen lecker essen und genießen können. Werfen Sie alte Gewohnheiten über Bord, ändern Sie Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten, werden Sie fitter und finden Sie so Ihr persönliches Wohlfühlgewicht.

Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI zwischen 25 bis 35).

Kurs-Nr:	196611
Beginn:	11.02.2020
Ort:	AOK-Gesundheitszentrum Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 19:00 Uhr
Dauer:	8-mal 120 Minuten Ernährung 2 praktische Einheiten 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung:	Andrea Knackstedt (praktische Einheiten) Andrea Knackstedt (Ernährung) Monika Proske-Ley (Bewegung)
Kursgebühr:	206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 196610
Beginn: **18.02.2020**
Ort: DRK-Ortsverein
 Lübecker Straße 17, **23843 Bad Oldesloe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 13:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Maike Menzel
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196297
Beginn: **27.02.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg** (Ernährung)
 Gemeinschaftsschule
 Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**
 (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Martina Rüther
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196279
Beginn: **05.03.2020**
Ort: Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**
 (Ernährung/praktische Einheiten)
 Vie Vitale
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn** (Bewegung)
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 120 Minuten Ernährung
 2 praktische Einheiten
 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung: Antonia Kuhlmann ((Ernährung/praktische Einheiten)
 Barbara Hofmann (Bewegung)
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196609
Beginn: **02.03.2020**
Ort: AWO Geesthacht e.V.
 Markt 26, **21502 Geesthacht**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196277
Beginn: **02.03.2020**
Ort: Gemeinschaftsschule am Marschweg
 Marschweg 16 - 20, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Birgit JanBen
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196762
Beginn: **17.02.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Hermann-Lange-Straße 2, **23558 Lübeck** (Ernährung)
 Lübecker Mütterschule
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**
 (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 11 – Aktiv abnehmen

Kurs-Nr: 196608
Beginn: **05.03.2020**
Ort: Hubertus Apotheke
 Hauptstraße 54 - 56, **23879 Mölln**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196278
Beginn: **02.03.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt** (Ernährung)
 Volkshochschule Norderstedt
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**
 (praktische Einheiten)
 AOK-Kundencenter
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt** (Bewegung)
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 120 Minuten Ernährung
 2 praktische Einheiten
 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung: Tanja Reese
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197190
Beginn: **05.03.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Göhler Str. 17, **23758 Oldenburg** (Ernährung)
 Berufliche Schule des Kreises Ostholstein
 Kremsdorfer Weg 31, **23758 Oldenburg**
 (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 120 Minuten Theorie
 2 praktische Einheiten
Kursleitung: Sabine Jipp
Kursgebühr: 206,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196218
Beginn: **02.03.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg** (Ernährung)
 Familienbildungsstätte Pinneberg
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**
 (praktische Einheiten)
 AOK-Kundencenter
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg** (Bewegung)
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 120 Minuten Ernährung
 2 praktische Einheiten
 2-mal 90 Minuten Bewegung
Kursleitung: Antonia Kuhlmann (praktische Einheiten)
 Antonia Kuhlmann (Ernährung)
 Katrin Lorenzen (Bewegung)
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: 196282
Beginn: 12.05.2020
Ort: Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196281
Beginn: 02.04.2020
Ort: Volkshochschule Norderstedt
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196280
Beginn: 14.05.2020
Ort: Familienbildungsstätte Pinneberg
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 58,00 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: 196765
Beginn: 26.02.2020
Ort: Lübecker Motterschule
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 58,00 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 geschnippelt, gerührt und probiert. Denn das ist für ein harmonisches Familienleben genau so wichtig wie gemeinsames Essen. Die Familiengerichte sind einfach und lecker und bestehen aus gesunden Zutaten der Saison. Der Kurs bietet kleinen und großen Köchen die Möglichkeit, mitzumachen und Neues auszuprobieren.

Kurs-Nr: 196303
Beginn: 10.06.2020
Ort: Ringstedtenhof
 Vorrader Straße 81, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Regine Heidmann
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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: 196606
Beginn: 27.05.2020
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Knackstedt
Kursgebühr: 58,00 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: 193541
Beginn: 22.01.2020
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Knackstedt
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-KochWerkstatt - Geschenke aus der Küche

Zu wenig Zeit, zu wenig Muße, zu wenig Ideen, so lauten oft die Argumente, ein oftmals wenig individuelles Geschenk zu kaufen. Umso größer ist die Freude, wenn jemand seine Lieben mit einem selbst gemachten Geschenk aus der Küche überrascht. Die Palette reicht von Süßem wie Pralinen und Marmeladen über pikant eingelegtes Obst und Gemüse bis hin zu aromatisierten Ölen und herzhaften Chutneys. Lassen Sie sich selbst überraschen!

Kurs-Nr: 196296
Beginn: 04.04.2020 **vormittags**
Ort: Volkshochschule Norderstedt
 Rathausallee 50, 22846 Norderstedt
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-Kochwerkstatt - Grüne Küche

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

Kurs-Nr: 196772
Beginn: 29.04.2020
Ort: Lübecker Mütterschule
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, 23566 Lübeck
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 58,00 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: 196769
Beginn: 22.04.2020
Ort: Lübecker Mütterschule
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, 23566 Lübeck
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-KochWerkstatt - Leichte Sommerküche

In der Sommerzeit finden sich jetzt in den Gärten und auf den Wochenmärkten eine große Anzahl verschiedener Obst- und Gemüsesorten sowie viele Kräuter.

Unter anderem sind Salate aus der leichten Sommerküche nicht wegzudenken. Ebenso werden Rezepte mit Obst und Gegrilltem in dieser KochWerkstatt nicht fehlen.

Kurs-Nr: 196294
Beginn: **09.06.2020**
Ort: Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196295
Beginn: **11.06.2020**
Ort: Gemeinschaftsschule am Marschweg
 Marschweg 16 - 20, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196293
Beginn: **04.06.2020**
Ort: Volkshochschule Norderstedt
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196291
Beginn: **28.05.2020**
Ort: Familienbildungsstätte Pinneberg
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

Die Mittelmeerküche ist derzeit in aller Munde: Sie ist leicht, frisch, bekömmlich, abwechslungsreich und sehr gesund. In Ländern wie Frankreich, Italien, Griechenland und Spanien sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen viel seltener und die Menschen werden älter. Zaubern Sie sich einen Hauch von Urlaub auf Ihren Teller! Und genießen Sie einen kulinarischen Kurs, der Appetit auf Sommer und Gesundheit macht. Probieren Sie selbst!

Kurs-Nr: 196607
Beginn: **10.06.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Knackstedt
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 23 – Kochwerkstatt - Mittelmeerküche

Kurs-Nr: 196301
Beginn: **18.06.2020**
Ort: Gemeinschaftsschule
 Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Martina Rütter
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196287
Beginn: **19.05.2020**
Ort: Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196777
Beginn: **08.06.2020**
Ort: Lübecker Mütterschule
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196286
Beginn: **30.04.2020**
Ort: Volkshochschule Norderstedt
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197208
Beginn: **11.03.2020 und 25.03.2020**
Ort: Berufliche Schule des Kreises Ostholstein
 Kremisdorfer Weg 31, **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sabine Jipp
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196285
Beginn: **23.04.2020**
Ort: Familienbildungsstätte Pinneberg
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196763
Beginn: **16.06.2020**
Ort: Lehrküche der Schulen am Hufenweg
 Schulstraße, **24211 Preetz**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-Kochwerkstatt - Orientalische Genüsse

Lassen Sie sich vom Zauber des Orients einfangen. Die Gastfreundschaft und Geselligkeit sind im orientalischen Alltagsleben fest verwurzelt.

Ein altes Sprichwort sagt: „Wähle deinen Freund nach dem Geschmack seines Essens“.

Kurs-Nr: 196615
Beginn: **11.06.2020**
Ort: Volkshochschule Norderstedt
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196614
Beginn: **18.06.2020**
Ort: Familienbildungsstätte Pinneberg
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-Kochwerkstatt - Schlank und lecker

Eine gesunde Ernährung muss weder kompliziert noch zeitaufwändig sein. Große Kocherfahrungen sind genauso wenig erforderlich wie ein „dicker Geldbeutel“. Den stressigen Berufsalltag mit Zeit zum Essen zu verbinden erweist sich aber oft als schwierig. In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie man auch bei wechselnden Arbeitszeiten gesund bleiben und abnehmen kann.

Kurs-Nr: 192747
Beginn: **16.01.2020**
Ort: Gemeinschaftsschule am Marschweg
 Marschweg 16 - 20, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 192745
Beginn: **22.01.2020**
Ort: Volkshochschule Norderstedt
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Tanja Reese
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 192744
Beginn: **23.01.2020**
Ort: Evangelische Familienbildung Pinneberg
 Bahnhofstraße 18 - 22, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-KochWerkstatt - Schnelle Suppenküche

Sie fragen sich, was Sie kochen sollen? Wie wär's mit einer leckeren Suppe, die Sie schnell und ohne großen Aufwand zubereiten können? Neue Suppenideen und praktische Anregungen erhalten Sie in der AOK-KochWerkstatt.

Kurs-Nr: 192738
Beginn: 29.01.2020
Ort: Volkshochschule Norderstedt
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 192737
Beginn: 22.01.2020
Ort: Evangelische Familienbildung Pinneberg
 Bahnhofstraße 18 - 22, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Gesund essen und genießen nach Feierabend

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

Kurs-Nr: 196283
Beginn: 29.04.2020
Ort: Volkshochschule Norderstedt
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196284
Beginn: 27.05.2020
Ort: Familienbildungsstätte Pinneberg
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht's:

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

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

Kurs-Nr: 197606
Beginn: 25.03.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht's:

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

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

Kurs-Nr: 197607
Beginn: 25.02.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197608
Beginn: 21.04.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 197609
Beginn: 12.02.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197610
Beginn: 06.05.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Apps für Ihre Gesundheit

Wir bieten Ihnen auch Downloads für Smartphones, zum Beispiel die Gesund einkaufen-App der AOK. Damit erhalten Sie 150 Tipps zum Sparen von Zucker, Salz und Fett im Alltag für eine gesundheitsbewusste Ernährung. Außerdem können Sie Produkte mittels Ampelfarben in der Nährwert-Ampel (Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz) bewerten und vergleichen. Scannen Sie einfach den Barcode oder geben Sie den Namen des Lebensmittels ein.

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



CyberFitness: Ernährung und Vitalität NEU

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

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

- 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)



Noch mehr
Vorteile

Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Familienbonus

Mit Vorsorge und Fitness fördern Sie Ihre Gesundheit und sammeln damit wertvolle Punkte. Diese können Sie in Bares tauschen – als jährliches Taschengeld oder Sparbuch. Mehr unter: aok-vorsorgebonus.de/nordwest/

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.

AOK
Die Gesundheitskasse.

Ihre AOK NordWest hilft Ihnen dabei, mit Spaß aktiv, gesund und fit zu bleiben. Erleben Sie in unseren qualitätsgesicherten und bewährten Gesundheitskursen, wie sportliche Aktivitäten Ihr Wohlbefinden verbessern – und wie leicht der Einstieg in regelmäßige Bewegung ist.

Aquafitness

Aquafitness ist der ultimative Kick für alle die gern im Wasser Ihre Fitness trainieren wollen: Der weiche und doch effektive Widerstand, den Wasser unserem Körper entgegengesetzt, 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: 196140
Beginn: 19.02.2020
Ort: badlantic Freizeitbad
 Reeshoop 60, 22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Monika Proske-Ley
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196141
Beginn: 07.03.2020 **vormittags**
Ort: Travebad
 Konrad-Adenauer-Ring 1, 23843 Bad Oldesloe
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jana Meyer
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Aquafitness

Kurs-Nr: 196649 196654
Beginn: **10.02.2020** **20.04.2020**
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Brigitte Graaf
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196650 196653
Beginn: **10.02.2020** **20.04.2020**
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Brigitte Graaf
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196655
Beginn: **13.02.2020**
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Christian Herzog
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196648
Beginn: **13.02.2020**
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Christian Herzog
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196387
Beginn: **19.02.2020**
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Raoul Rothe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 27,50 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

Kurs-Nr: 196388
Beginn: **19.02.2020**
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Raoul Rothe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 27,50 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

Kurs-Nr: 196389
Beginn: **22.04.2020**
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Raoul Rothe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 27,50 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.



Fortsetzung von Seite 39 – Aquafitness

Kurs-Nr: 196390
Beginn: **22.04.2020**
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Raoul Rothe
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 27,50 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

Kurs-Nr: 196656
Beginn: **18.02.2020**
Ort: AMEOS Reha Klinikum
 Röpertsberg 47, **23909 Ratzeburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Annika Ziock
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196652
Beginn: **18.02.2020**
Ort: AMEOS Reha Klinikum
 Röpertsberg 47, **23909 Ratzeburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Annika Ziock
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196692
Beginn: **06.02.2020**
Ort: Ostsee-Therme-Scharbeutz
 Strandallee 143, **23683 Scharbeutz**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Vivian Peters
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: 196708
Beginn: **31.03.2020**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Franka Klabunde
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196137
Beginn: **29.04.2020**
Ort: Stadion Buniamshof
 Wallstraße 36, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Riebesehl
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fit für Jugendliche im **NEU** Trampolinpark

“Be a Ninja“-Spaß für 13-17jährige

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

Der Kurs findet an 2 Tagen statt und den 2. Termin erfahren Sie mit dem Einladungsschreiben.

Kurs-Nr: 197228
Beginn: **28.03.2020**
Ort: Jumping Point Quickborn
 Harksheider Weg 226, **25451 Quickborn**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 270 Minuten
 1-mal 45 Minuten

Kursleitung: Julian Helmprobst
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 2. Einheit am 04.04.2020, 18.00 Uhr 45 Minuten

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: 196660
Beginn: **10.02.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**

Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefanie Siemers
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196379
Beginn: **17.02.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**

Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196828
Beginn: **20.04.2020**
Ort: SVHU Sportland
 Olivastraße 2, **24558 Henstedt-Ulzburg**

Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Silke Flath
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Functional Training

Kurs-Nr: 196382
Beginn: **14.03.2020**
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: samstags, 15:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Gaus
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196667
Beginn: **03.03.2020**
Ort: Logo Fit
 Wagrienring 33, **23730 Neustadt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tore Klenow
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196381
Beginn: **19.02.2020**
Ort: Bewegungszentrum Norderstedt
 Ulzburger Straße 363 a , **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ann-Kathrin Foß
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196380 **vormittags**
Beginn: **22.04.2020**
Ort: Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation e.V.
 Friedrichstr. 12, **25436 Tornesch**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nadine Marsian
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197175
Beginn: **12.03.2020**
Ort: Das Vital Zentrum e.K.
 Am Casinopark 8, **21465 Wentorf**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marissa Rother
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Functional Training **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: 196704
Beginn: **23.04.2020**
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Klaus Ullrich
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

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

Kurs-Nr: 196640
Beginn: 27.02.2020
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Klaus Ullrich
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196618
Beginn: 21.02.2020
Ort: Sports Club Bad Segeberg
 Eutiner Straße 16, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196619
Beginn: 21.02.2020
Ort: Sports Club Bad Segeberg
 Eutiner Straße 16, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196146
Beginn: 07.05.2020
Ort: SRS Sport- und RückenSchule
 Biedenkamp 3 f, **21509 Glinde**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maaret Plikat
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196642
Beginn: 04.03.2020
Ort: Physio World
 Südstrand 1, **23775 Großenbrode**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kai Mehrens
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196397
Beginn: 20.02.2020
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lydia Micklich
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196399
Beginn: 28.03.2020
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: samstags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Gaus
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 47 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

Kurs-Nr: 196398
Beginn: **23.04.2020**
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lydia Micklich
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196639
Beginn: **06.03.2020**
Ort: Fit in Form
 Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196774
Beginn: **23.04.2020**
Ort: Art of Life Travemünde Fitness GmbH
 Nordmeerstraße 94 - 96,
23570 Lübeck-Travemünde
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Marwitz
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196400 (für Frauen)
Beginn: **26.02.2020**
Ort: Sportperlen Norderstedt
 Ulzburger Straße 310, **22850 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lydia Micklich
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Der Kurs ist exklusiv für Frauen.

Kurs-Nr: 196782
Beginn: **10.03.2020**
Ort: Logo Fit Oldenburg
 Ringstrasse1, **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Monic Voss
Kursgebühr: 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196396 **vormittags**
Beginn: **22.04.2020**
Ort: Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation e.V.
 Friedrichstr. 12, **25436 Tornesch**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nadine Marsian
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 Muskelaufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

Kurs-Nr: 196647
Beginn: **11.03.2020**
Ort: PARADOR Ahrensburg GmbH
 Kornkamp 46 d, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katrin Langen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196706
Beginn: **04.03.2020**
Ort: Bodymed Sport- und Gesundheitsstudio
 Stecknitztal 32, **23811 Alt-Mölln**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kathrin Johannßen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196670
Beginn: **03.03.2020**
Ort: Orthofit
 Industriestraße 19, **23843 Bad Oldesloe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Simon Gentz
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196674
Beginn: **21.04.2020**
Ort: Physio Aktiv SportsClub
 Lübecker Straße 73, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Thore Steinhoff
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196621
Beginn: **20.02.2020**
Ort: Vie Vitale
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexandra Großhaus
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196659
Beginn: **22.04.2020**
Ort: activAmed
 Teichtor 19 (1.Etage), **24226 Heikendorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Heidrun Kalisch
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196378
Beginn: **17.02.2020**
Ort: VfL Pinneberg e.V.
 Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: N. N.
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 51 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 196377
Beginn: 18.02.2020
Ort: Regio-Rehazentrum Pinneberg
 Fahltskamp 74, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Monika Schulz
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Ninja-Warrior: NEU Athletik-Training

Finden Sie Ihre Grenzen im Trampolinpark

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

Der Kurs findet an 2 Tagen statt und den 2. Termin erfahren Sie mit dem Einladungsschreiben.

Kurs-Nr: 197227
Beginn: 28.03.2020
Ort: Jumping Point Quickborn
 Harksheider Weg 226, **25451 Quickborn**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 270 Minuten
 1-mal 45 Minuten
Kursleitung: Julian Helmprobt
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 2. Einheit am 04.04.2020 17.00 Uhr 45 Minuten

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: 196662
Beginn: 10.02.2020
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefanie Siemers
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196617
Beginn: 22.04.2020
Ort: Physiotherapie Friedenstraße
 Friedenstraße 5, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katrin Wischmann
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197172 vormittags
Beginn: 10.02.2020
Ort: BewegungsArt - Marie Louise John
 Königstraße 97 - 99, **23552 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: montags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marie Louise John
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Pilates

Kurs-Nr: 196657
Beginn: **12.03.2020**
Ort: Work of balance
 Mecklenburgerstr. 38, **23568 Lübeck-Schlutup**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Caroline Barra
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196395 **vormittags**
Beginn: **17.02.2020**
Ort: Bewegungszentrum Norderstedt
 Ulzburger Straße 363 a , **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: montags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Yasmin Kiesow
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196394
Beginn: **11.02.2020**
Ort: Studio BodyBalance
 Buchenstraße 11 a, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michaela Mettler-Hollnick
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196391
Beginn: **19.02.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marina Nowak
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196393
Beginn: **21.04.2020**
Ort: Studio BodyBalance
 Buchenstraße 11 a, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michaela Mettler-Hollnick
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196392
Beginn: **03.03.2020**
Ort: Aktiv & Vital Plön GbR
 Ölmühlenallee 3, **24306 Plön**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulla Baasch
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197178
Beginn: **20.03.2020**
Ort: Therapiezentrum Mucha
 Schefestrasse 4, **21493 Schwarzenbek**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Gratopp
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



RanRücken

Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

Bei RanRücken handelt es sich um ein völlig neuartiges Konzept zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Sie trainieren in der Gruppe und doch individuell:

Sie lernen 4 Grundübungen kennen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. Das Herzstück dieses Programms ist jedoch, dass Sie unbedingt 2 x in der Woche selbstständig zu Hause üben. Jeder trainiert somit sehr effizient und es kann nur so gelingen das nächsthöhere Level zu erreichen.

Mehrere Sportuniversitäten haben dieses einmalige Programm entwickelt und können schon jetzt bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über 12 Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz!

Kurs-Nr: 197174
Beginn: 22.04.2020
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kerstin Braunschweig-Becker
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196665
Beginn: 19.02.2020
Ort: Praxis für ganzheitliche Therapie
 Elisabethstr. 5, 23701 Eutin
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabine Heyden-Straub
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196403
Beginn: 24.02.2020
Ort: Schwarzwaldphysio Annette Eller
 Königstraße 5, 24568 Kaltenkirchen
Tag, Uhrzeit: montags, 19:45 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Yvonne Scholz
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197170
Beginn: 25.02.2020
Ort: CTC
 Heiligen-Geist-Kamp 1 c, 23568 Lübeck
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ute Bereths
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196779 **vormittags**
Beginn: 03.03.2020
Ort: VAMED Rehazentrum Lübeck GmbH
 Werner-Kock-Straße 4, 23558 Lübeck
Tag, Uhrzeit: dienstags, 12:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ute Bereths
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196700 **vormittags**
Beginn: 22.04.2020
Ort: BewegungsArt - Marie Louise John
 Königstraße 97 - 99, 23552 Lübeck
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:15 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 57 – RanRücken

Kurs-Nr: 196783
Beginn: 19.03.2020
Ort: Vita Spa in der Ostsee-Therme-Scharbeutz
 Strandallee 143, **23683 Scharbeutz**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:55 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heike Stöcker
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Reaktiv-Faszien Training

Reaktiv-Training ist der Sport von morgen. Insbesondere in der Kombination mit Faszienrollen. Diese effektive Trainingsform mit den speziell mit Granulat gefüllten Schwunghanteln kräftigt die Tiefenmuskulatur und strafft das Bindegewebe. Gleichzeitig ist mittlerweile nachgewiesen, dass das Faszien-gewebe eine enorme Bedeutung hat. Sie lernen die optimale Handhabung der Reaktivhanteln im Zusammenspiel mit der Faszienrolle kennen. Neben Kraft und Ausdauer können Verklebungen des Bindegewebes und auch muskuläre Verspannungen gelöst werden. Und Spaß macht das auch noch!

Kurs-Nr: 196401
Beginn: 02.03.2020
Ort: VfL Pinneberg e.V.
 Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 14:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katrin Lorenzen
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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: 196637
Beginn: 28.02.2020
Ort: Gesundheitssport Reha Aktiv e.V.
 Käthe-Kollwitz-Straße 7, **23843 Bad Oldesloe**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Brandt
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196386
Beginn: 16.04.2020
Ort: Physiotherapie Friedenstraße
 Friedenstraße 5, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Corinna Werschke
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196385
Beginn: 20.02.2020 **vormittags**
Ort: VHS Tornesch
 Tornescher Hof 2, **25436 Tornesch**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Noelle Baumann
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 59 – Rückenpower

Kurs-Nr: 196829
Beginn: **02.03.2020**
Ort: Therapie Zentrum Wedel
 Rosengarten 5, **22880 Wedel**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nadja Günter
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196383
Beginn: **21.04.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196384
Beginn: **10.03.2020** **vormittags**
Ort: Physiotherapie Friedenstraße
 Friedenstraße 5, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Corinna Werschke
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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: 196139
Beginn: **12.02.2020**
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Riebesehl
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197217
Beginn: **28.02.2020**
Ort: Baltic Fit
 Eichholzweg 99, **23774 Heiligenhafen**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patrick Eichholz
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196142
Beginn: **18.02.2020**
Ort: Treffpunkt: „Die PhysioEcke“
 Moislinger Allee 61 f, **23558 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katharina Brandt
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 61 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 196914
Beginn: 17.03.2020
Ort: Praxis Tutsch
 Giddendorfer Weg 76, **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Tutsch
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196651
Beginn: 18.02.2020
Ort: AMEOS Reha Klinikum
 Röpertsberg 47, **23909 Ratzeburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annika Ziock
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Trainieren wie die Profis: NEU Kraftausdauer Workout

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



Kurs-Nr: 196620
Beginn: 20.02.2020
Ort: Vie Vitale
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Großhaus
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 63 – Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout

Kurs-Nr: 196138
Beginn: 02.03.2020
Ort: CTC
 Heiligen-Geist-Kamp 1 c, **23568 Lübeck**

Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Riebesehl
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Walking

Schritt für Schritt fit

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

Kurs-Nr: 196402 **vormittags**
Beginn: 08.05.2020
Ort: EMTV Gymnastikhalle
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**

Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ulrike Neuhausen
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

CyberFitness: Rückencoaching

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

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

So einfach geht's:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

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)





Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Mit verschiedenen Entspannungsübungen und -strategien halten Sie Ihr Leben in gesunder Balance – und gehen mit Stress künftig viel gelassener um.

Achtsamkeitstraining (MBSR)

Neue Energie tanken und Ruhe bewahren

Dieses wissenschaftlich fundierte und wirksame Programm der Stressbewältigung basiert auf angeleiteten Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen. Hierbei geht es darum, inne zu halten, im Hier und Jetzt anzukommen, sich selbst zu spüren, um den alltäglichen Herausforderungen gewachsen zu sein.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die

- in ihrem täglichen Leben Stress vorbeugen oder bewältigen wollen,
- sich mehr Gelassenheit wünschen,
- aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und
- achtsamer und bewusster leben wollen.

Achtsamkeitsübungen verringern körperliche und seelische Stress-Symptome, stärken das Selbstvertrauen, fördern Gelassenheit und führen zu mehr Lebensfreude.

Der Kurs führt in die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis ein. Die praktischen Übungen werden durch Gespräche und Kurzvorträge ergänzt. Neben einer CD für tägliche 30- bis 45-minütigen Übungen wird ein ausführliches Kurshandbuch zur Verfügung gestellt.

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

Kurs-Nr:	196683
Beginn:	30.04.2020
Ort:	Elemente Qi Gong Hüxstraße 79, 23552 Lübeck
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:00 Uhr (Praxis) Sonntag 14.06.2020, 10:00-16:00 Uhr (Achtsamkeitstag)
Infoabend:	26.03.2020, 19:00-20:00 Uhr
Dauer:	8-mal 135 Minuten Praxis 1-mal 360 Minuten Achtsamkeitstag
Kursleitung:	Annette Gieß
Kursgebühr:	350,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 67 – Achtsamkeitstraining (MBSR)

Kurs-Nr: 193617
Beginn: **14.01.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 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: 350,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Achtsamkeitstag ist Samstag, 22.02.2020
 von 10:00 - 16:00 Uhr.

Kurs-Nr: 196905
Beginn: **17.03.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Göhler Str. 17, **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bernd Steinwachs
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196775
Beginn: **18.02.2020**
Ort: AWO-Bildungszentrum
 Hinter dem Kirchhof 10, **24211 Preetz**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Petra Bechmann
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

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: 196147
Beginn: **04.03.2020**
Ort: BewegungsArt - Marie Louise John
 Königstraße 97 - 99, **23552 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marie Louise John
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Lebe Balance

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

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

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

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 196404
Beginn: 21.04.2020
Ort: AOK-Kundencenter
 Seminarweg 6, 23795 Bad Segeberg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Der Nachhaltigkeitstermin (Reflexion) findet am 23.06.2020 statt.

Kurs-Nr: 196707
Beginn: 23.04.2020
Ort: AOK-Kundencenter
 Kreuzweg 11, 23558 Lübeck (Praxis)
 AOK-Kundencenter
 Hermann-Lange-Straße 2, 23558 Lübeck
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung
 1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Der Nachhaltigkeitstermin (Reflexion) findet am 25.06.2020 statt.



Progressive Muskelentspannung

Einfach entspannt

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

Kurs-Nr: 196645
Beginn: 11.02.2020
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196405
Beginn: 17.02.2020
Ort: AOK-Kundencenter
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196771
Beginn: 09.03.2020
Ort: Enjoy - Fitness & Health
 Bahnhofstraße 5 a, **22941 Bargteheide**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Maïke Coerdts
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196709
Beginn: 22.04.2020 **vormittags**
Ort: BewegungsArt - Marie Louise John
 Königstraße 97 - 99, **23552 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196638
Beginn: 22.04.2020
Ort: Elemente Qi Gong
 Hüsstraße 79, **23552 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196411
Beginn: 26.02.2020
Ort: AOK-Kundencenter
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Barbara Bott
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: 196406
Beginn: **19.02.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anne Baguhn
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196407
Beginn: **06.05.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anne Baguhn
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196408
Beginn: **20.02.2020**
Ort: Freie Waldorfschule Elmshorn
 Adenauerdamm 2, **25337 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gabriele Stammerjohann
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196409
Beginn: **20.02.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Delphine Jungclaus
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196928
Beginn: **19.03.2020**
Ort: Praxis Tutsch
 Giddendorfer Weg 76, **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Peter Tutsch
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196410
Beginn: **24.02.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christine Angele-Zieseniß
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Tai Chi

Einklang für Körper und Geist

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

Kurs-Nr: 196413
Beginn: 24.02.2020
Ort: AOK-Kundencenter
 Hindenburgdamm 60, 25421 Pinneberg
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christine Angele-Zieseniß
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Yogazeit

Hatha-Yoga

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

Kurs-Nr: 196643
Beginn: 10.03.2020
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Viola Hinner
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196857
Beginn: 03.03.2020
Ort: Freie Waldorfschule Elmshorn
 Adenauerdamm 2, 25337 Elmshorn
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rosemarie Kluge
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196412
Beginn: 02.03.2020
Ort: Zentrum für Kung Fu und Bewegungskünste
 Plöner Straße 7, 23795 Klein Rönau
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Birgit Prochnow
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 77 – Yogazeit

Kurs-Nr: 196646
Beginn: **10.02.2020**
Ort: Fit in Form
 Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Gesa Jörgensen
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196644
Beginn: **18.02.2020**
Ort: CTC
 Heiligen-Geist-Kamp 1 c, **23568 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Birgit Schulz-Schwichtenberg
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196298
Beginn: **12.02.2020**
Ort: Physiotherapiepraxis Tanja Kania
 Lindenallee 43, **23714 Malente**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sabine Radtke
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196858
Beginn: **19.05.2020**
Ort: AOK-Kundencenter
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rosemarie Kluge
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196770
Beginn: **04.03.2020**
Ort: Karuna Life Force Yoga
 Markt 17-18, **24211 Preetz**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Eva Holtey-Weber
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196859
Beginn: **04.03.2020**
Ort: Krankengymnastik-Praxis Osten
 Lindenstraße 33, **22880 Wedel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rosemarie Kluge
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Yogazeit für Männer

NEU

EXKLUSIV
FÜR
MÄNNER

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

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

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

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

Kurs-Nr:	196148
Beginn:	20.04.2020
Ort:	Fit in Form Welsbachstraße 5, 23560 Lübeck
Tag, Uhrzeit:	montags, 17:30 Uhr
Dauer:	8-mal 75 Minuten
Kursleitung:	Gesa Jörgensen
Kursgebühr:	119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	197620
Beginn:	25.05.2020
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: Achtsamkeit & Balance

Dieser neue AOK-liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Erlernen Sie neue mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag.

Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 197613
Beginn: 11.02.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197616
Beginn: 16.03.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: bin ich gut genug? NEU

Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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



AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

So einfach geht's:

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

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

Kurs-Nr: 197611
Beginn: 27.02.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht's:

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

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

Kurs-Nr: 197688
Beginn: 22.04.2020
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: gut im **NEU** Feierabend ankommen

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

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

So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	197619
Beginn:	26.03.2020
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: 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:	197623
Beginn:	23.04.2020
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: 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:	197617
Beginn:	30.03.2020
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 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)

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:	197624
Beginn:	11.05.2020
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 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)



Einfach mal etwas Neues ausprobieren – jetzt geht es los! Nach gesetzlichen Vorgaben (Leitfaden Prävention) dürfen wir Ihnen qualitätsgesicherte Kurse anbieten. Darüber hinaus suchen wir nach neuen Ideen für Sie, um Ihnen zu zeigen, wie viel Spaß ein aktiver Lebensstil noch machen kann – unabhängig von gesetzlichen Richtlinien. Dazu gehören die Angebote in dieser Rubrik, für die Sie einmal im Jahr 300 Prämienpunkte erhalten.

Faszination Golf

NEU

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

Kurs-Nr: 196781
Beginn: 03.05.2020
Ort: Golf Club Gut Grambek e.V.
 Schloßstr. 21, **23883 Grambek**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 13:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Team Golf Club Grambek
Kursgebühr: 29,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197134
Beginn: 18.04.2020
Ort: Golf-Club Kitzeberg
 Wildgarten 1, **24226 Heikendorf**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 12:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Golf Trainer
Kursgebühr: 29,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 93 – Faszination Golf

Kurs-Nr: 197135
Beginn: **18.04.2020**
Ort: Golf-Club Kitzberg
 Wildgarten 1, **24226 Heikendorf**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Golf Trainer
Kursgebühr: 29,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196679
Beginn: **13.06.2020**
Ort: Golf-Club Jersbek
 Oberteichweg 1a, **22941 Jersbek**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Team Golf-Club Jersbek
Kursgebühr: 29,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196622
Beginn: **06.06.2020**
Ort: Golfclub Gut Waldhof
 Am Waldhof 3, **24629 Kisdorf**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Oliver Kamp
Kursgebühr: 29,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196414
Beginn: **13.06.2020**
Ort: Golf-Park Peiner Hof
 Peiner Hag, **25497 Prisdorf**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Golf Trainer
Kursgebühr: 29,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196415
Beginn: **04.07.2020**
Ort: Golf-Park Peiner Hof
 Peiner Hag, **25497 Prisdorf**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Golf Trainer
Kursgebühr: 29,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196697
Beginn: **25.04.2020**
Ort: Golfclub Reinfeld e.V.
 Binnenkamp 29, **23858 Reinfeld**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Team Golfclub Reinfeld
Kursgebühr: 29,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197220
Beginn: **09.05.2020**
Ort: Maritim Golfpark Ostsee
 Schloßstr. 14, **23626 Warnsdorf**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Malte Mutke
Kursgebühr: 29,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fingerfood - Leckere gesunde Snacks für die Party

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

Kurs-Nr: 196602
Beginn: 25.03.2020
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Knackstedt
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196302
Beginn: 09.06.2020
Ort: Gemeinschaftsschule
 Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Martina Rütter
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196299 196300
Beginn: 25.03.2020 03.06.2020
Ort: Die Ostholsteiner gGmbH
 Siemensstraße 17, **23701 Eutin**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Antje Thomsen
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196604
Beginn: 03.02.2020
Ort: AWO Geesthacht e.V.
 Markt 26, **21502 Geesthacht**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196773
Beginn: 27.05.2020
Ort: Lübecker Mütterschule
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196603
Beginn: 13.02.2020
Ort: Hubertus Apotheke
 Hauptstraße 54 - 56, **23879 Mölln**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196290
Beginn: 26.03.2020
Ort: Familienbildungsstätte Pinneberg
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 97 – Fingerfood - Leckere gesunde Snacks für die Party

Kurs-Nr: 196766
Beginn: **17.03.2020**
Ort: Lehrküche der Schulen am Hufenweg
 Schulstraße, **24211 Preetz**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Selbstbehauptung, Selbstschutz, Selbstverteidigung

Viele Frauen kennen das mulmige Gefühl, wenn sie in der Dunkelheit einem längeren Heimweg folgen oder vorbei an einer Gruppe „dunkler Gestalten“ müssen. In diesem Angebot geht es um Selbstbehauptung, Selbstschutz und Selbstverteidigung. Es werden effektive Selbstverteidigungstechniken vermittelt und die TN erfahren, wie sie ihre Schlagkraft in 10 Minuten verfünffachen. Der Einsatz von Mimik, Gestik und Sprache werden ebenso besprochen wie präventive Schutzmaßnahmen und Schutzpositionen. Nach dem Kurs erhalten Sie für zu Hause ein Skript mit vielen Tipps und Tricks, Übungen für den Alltag und Übungen zur Selbstwahrnehmung und zur Steigerung des Selbstbewusstseins.

Der Kurs ist für Frauen ab 16 Jahren geeignet.

Kurs-Nr: 196860
Beginn: **21.03.2020**
Ort: WTU Loge Lübeck - WTU Wing Tsun
 in der Sportschule TENRI
 Gorch-Fock-Str. 15, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:30 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Rosa Ferrante Bannera
Kursgebühr: 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196948
Beginn: **07.03.2020**
Ort: Physio World
 Südstrand 1, **23775 Großenbrode**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kai Mehrens
Kursgebühr: 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 197169
Beginn: **21.03.2020**
Ort: WTU Loge Lübeck- WTU Wing Tsun im Fit in Form
 Welsbachstrasse 5, **23568 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:15 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Rosa Ferrante Bannera
Kursgebühr: 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196780
Beginn: **14.03.2020**
Ort: Wing Tsun Akademie Preetz
 Kirchenstr. 29, **24211 Preetz**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Sifu Marian Edem
Kursgebühr: 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Stand up Paddling

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

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

Kurs-Nr: 196145
Beginn: **19.06.2020**
Ort: Surf- und SUP-Schule Wakenitz
 Falkenstraße 58, **23564 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Jan Deckwerth
Kursgebühr: 25,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer ausreichend schwimmen können.

Kurs-Nr: 196144
Beginn: **20.06.2020**
Ort: Surf- und SUP-Schule Wakenitz
 Falkenstraße 58, **23564 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Jan Deckwerth
Kursgebühr: 25,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer ausreichend schwimmen können.

Kurs-Nr: 195762
Beginn: **04.07.2020**
Ort: Segelschule Plön
 Ascheberger Str. 70, **24306 Plön**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Helge Wiederich
Kursgebühr: 25,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer ausreichend schwimmen können. Ausweichtermin bei wetterbedingter Absage durch den Anbieter ist der 11.07.2020.

Kurs-Nr: 195763
Beginn: **16.08.2020**
Ort: Segelschule Plön
 Ascheberger Str. 70, **24306 Plön**
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Helge Wiederich
Kursgebühr: 25,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer ausreichend schwimmen können. Ausweichtermin bei wetterbedingter Absage durch den Anbieter ist der 23.08.2020.

Kurs-Nr: 196143
Beginn: **20.06.2020**
Ort: Surfschule Rettin
 Strandweg 66, **23730 Rettin**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 11:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sven Neils
Kursgebühr: 25,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer ausreichend schwimmen können.



Fortsetzung von Seite 101 – Stand up Paddling

Kurs-Nr: 196673 196668
Beginn: 06.06.2020 13.06.2020
Ort: SUP Station Scharbeutz
 links neben der Seebrücke, **23683 Scharbeutz**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Holger Wimmel
Kursgebühr: 25,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer ausreichend schwimmen können.

Kurs-Nr: 195777
Beginn: 20.06.2020
Ort: Tatort Hawaii
 Am Strand 1, **24235 Stein/ Kiel**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 150 Minuten
Kursleitung: Sabrina Amelung
Kursgebühr: 25,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer ausreichend schwimmen können.



AOK
empfehlen
und Prämien
sichern

AOK-Kunden werben

Weiterempfehlen lohnt sich!

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



Christine Bünz-Michaelis
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-505668*



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



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



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

* Datenschutzhinweis siehe Seite 5



Fortsetzung von Seite 105 – Beratungsangebote für Ihre Gesundheit



Heike Taab
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-505859*



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



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



Annemarie Gehrt
Spezialistin Bewegungsberatung
Sportwissenschaftlerin M. A.
Tel.: 0800 2655-506687*



Saskia Voigtsberger
Spezialistin Bewegungsberatung
Sportwissenschaftlerin M. A.
Tel.: 0800 2655-504790*

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.



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



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



* Datenschutzhinweis siehe Seite 5

Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit erprobten und evaluierten Maßnahmen die folgenden Projekte in KiTas und Schulen:



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

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

Alarm im Darm

Reizdarm

Das Reizdarm-Syndrom gehört zu den häufigsten Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts. Sowohl Diagnose als auch Therapie stellen eine Herausforderung an alle Betroffenen dar. Gern unterstützen wir Sie und Ihren Angehörigen im Umgang mit dem Reizdarm-Syndrom. Außerdem bieten wir Ihnen spezielle Ernährungstipps für den Alltag an.

Kurs-Nr: 196599
Beginn: **10.02.2020**
Ort: AWO Geesthacht e.V.
 Markt 26, **21502 Geesthacht**
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196598
Beginn: **01.04.2020**
Ort: Hubertus Apotheke
 Hauptstraße 54 - 56, **23879 Mölln**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Gesunde Darmflora für mehr Wohlbefinden

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

Kurs-Nr: 196601
Beginn: 15.06.2020
Ort: AWO Geesthacht e.V.
Markt 26, 21502 Geesthacht
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 196600
Beginn: 18.06.2020
Ort: Hubertus Apotheke
Hauptstraße 54 - 56, 23879 Mölln
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Gesund Punkte sammeln

Punkte sichern – durch die regelmäßige Teilnahme an einem Gesundheitskurs. Melden auch Sie sich bei unserem Prämienprogramm an!

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

Teilnehmen können alle AOK-Versicherten ab 15 Jahren. Mitversicherte Kinder unter 15 Jahren punkten zusammen mit ihren Eltern.

Nach der Anmeldung erhalten Sie das AOK-Scheckheft – mit Schecks z. B. für Impfungen oder sportliche Aktivitäten. Ihre Gesundheitsvorsorge lassen Sie sich von der Arztpraxis oder vom Sportverein bestätigen. Jeder ausgefüllte Scheck bringt Ihnen mehr Punkte.

Genug Punkte zusammen: Dann suchen Sie sich einfach Ihre Wunschprämie aus. Wählen Sie zwischen Bargeld, hochwertigen Sachprämien oder einem Zuschuss zu einer professionellen Zahnreinigung.

Weitere Infos unter
aok-praemienprogramm.de
oder unter der kostenfreien Hotline
0800 265 5070

300
Punkte

