

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

Ihr AOK-Kursprogramm Region SH Süd 1. Halbjahr 2021

AOK
Die Gesundheitskasse.

Ihr AOK-Kursprogramm

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

Anmeldung ab
05.01.2021
ab 8:30h

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



Liebe Kunden,

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

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

- cyberpraevention.de/aok
- liveonlinecoaching.com

Alle aktuellen Kurse und die Online-Anmeldung finden Sie unter aok.de/nw/kurse.

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

Ihre
AOK NORDWEST
Die Gesundheitskasse.



Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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

Schnell anmelden

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

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

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

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

Punkte sammeln

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



2021

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

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

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

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

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

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

Ferien und Feiertage SH

Schnell anmelden

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

Online

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

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Petra Schmidt
Tel.: 0800 2655-185229



Nicole Bartos
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.



Inhalt



gesundernähren

Kurse vor Ort

AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen	9
AOK-Future-Meal - klimafreundlich einkaufen und gesund essen	13
AOK-KochWerkstatt:	
- Achtsam süßen	14
- Asiatisch kochen	15
- Lecker und schnell	16
- Lecker und schnell: MealPrep	17
- Leichte Sommerküche	18
- Mittelmeerküche	19
- Orientalische Genüsse	20
AOK-Superfood - exotisch bis heimatnah	21

Kurse AOK-liveonline

Der Weg zum neuen Körpergefühl NEU erfolgreiche Gewichtsreduktion	22
gesund und leicht abnehmen	24
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	25

Apps für Ihre Gesundheit	26
CyberFitness: Diabetes-Prävention	26
CyberFitness: Erfolgreich abnehmen	27
CyberFitness: Ernährung und Vitalität	28



gesundbewegen

Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule	31
Aquafitness	33
Easy Running	36
Functional Training	37
Functional Training für echte Kerle M	40
Kraftworkout im Studio	41
Outdoor-Fitness NEU	45
Pilates	46
RanRücken	48
Rückenpower	50
Sanftes Rückentraining	52
Trainieren wie die Profis:	
Kraftausdauer Workout	55
Walking	56

Kurse AOK-liveonline

der innere Schweinehund 2.0	57
CyberFitness: Rückencoaching	58



gesundentspannen



Kurse vor Ort

Achtsamkeitstraining (MBSR)	61
Autogenes Training	63
Hatha Yoga	64
Yogazeit	66
Lebe Balance	68
Progressive Muskelentspannung	69
Qi Gong	71
Tai Chi	73

Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit	74
Achtsamkeit & Balance	75
bin ich gut genug?	76
gelassen & locker	77
gut im Feierabend ankommen	78
positiver Umgang mit Stress	79
schlaf gut!	80

Die Lebe Balance-App	81
Stress im Griff	81

gesundrauchfrei



Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	83
--------------------------------	----

gesunderleben



FaszienYoga	85
Faszination Golf	86
Fingerfood - Leckere gesunde Snacks für die Party ..	88
Stand up Paddling	89
Workshop „Achtsamkeit“	91

gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	93
Betriebliche Gesundheitsförderung	95
Aktiv im Homeoffice	96
Alarm im Darm	97
Fitness-Ernährung	98
Gesunde Darmflora für mehr Wohlbefinden	99
Gesundes Mikrobiom für Ihre Gesundheit	100
Machen Kohlenhydrate dick?	101
Vegane Ernährung - No-Go oder Trend?	102
Was haben gesunde Knochen und Gelenke mit Ernährung zu tun?	103
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen	104

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.

AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen

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

Kurs-Nr: 202067
Beginn: 17.03.2021
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
 1 praktische Einheit
Kursleitung: Andrea Knackstedt
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte den Seiteneingang „An der Reitbahn“ benutzen.

Kurs-Nr: 202377
Beginn: 30.03.2021
Ort: DRK-Ortsverein
 Lübecker Straße 17, 23843 Bad Oldesloe
Tag, Uhrzeit: dienstags, 13:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
 1 praktische Einheit
Kursleitung: Maïke Menzel
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 9 – AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen

Kurs-Nr: 201922
Beginn: **18.02.2021**
Ort: AOK-Kundencenter
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg** (Ernährung)
 Gemeinschaftsschule
 Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**
 (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:20 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
 1 praktische Einheit
Kursleitung: Martina Rütter
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201857
Beginn: **24.03.2021**
Ort: Frauentreff Elmshorn
 An der Bahn 1, 25336 Elmshorn (Ernährung)
 Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**
 (praktische Einheiten)
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
 1 praktische Einheit
Kursleitung: Antonia Kuhlmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202072
Beginn: **22.02.2021**
Ort: AWO Geesthacht e.V.
 Markt 26, **21502 Geesthacht**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
 1 praktische Einheit
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201760
Beginn: **22.03.2021**
Ort: Gemeinschaftsschule am Marschweg
 Marschweg 16 - 20, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
 1 praktische Einheit
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202065
Beginn: **22.02.2021**
Ort: Lübecker Mütterschule
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201991
Beginn: **24.02.2021**
Ort: AOK-Kundencenter
 Hermann-Lange-Straße 2, **23558 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202082
Beginn: **25.03.2021**
Ort: Hubertus Apotheke
 Hauptstraße 54 - 56, **23879 Mölln**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
 1 praktische Einheit
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 140,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 11 – AOK - Aktiv abnehmen! Bewusst essen

Kurs-Nr: 201759
Beginn: 22.03.2021
Ort: AOK-Kundencenter
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
 1 praktische Einheit
Kursleitung: Tanja Reese
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201758
Beginn: 22.03.2021
Ort: AOK-Kundencenter
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
 1 praktische Einheit
Kursleitung: Antonia Kuhlmann
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-Future-Meal - klimafreundlich einkaufen und gesund essen

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

Kurs-Nr: 201765
Beginn: 20.05.2021
Ort: Gemeinschaftsschule am Marschweg
 Marschweg 16 - 20, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 3-mal 90 Minuten Theorie
 2-mal 45 Minuten Einkaufscoaching
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 67,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201766
Beginn: 29.04.2021
Ort: AOK-Kundencenter
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 3-mal 90 Minuten Theorie
 2-mal 45 Minuten Einkaufscoaching
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 67,00 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: 201859
Beginn: 18.05.2021
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)

AOK-Kochwerkstatt - Asiatisch kochen

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

Kurs-Nr: 201861
Beginn: 27.04.2021
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)



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: 202068
Beginn: 26.04.2021
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Knackstedt
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte den Seiteneingang „An der Reitbahn“ benutzen.

AOK-KochWerkstatt - Lecker und schnell: MealPrep

Sie haben keine Zeit jeden Tag gesund und frisch zu kochen? In dieser KochWerkstatt zeigen wir Ihnen, wie aus verschiedenen Komponenten vielfältige und abwechslungsreiche Gerichte für unterwegs, für die Arbeit oder auch für den Feierabend schnell zubereitet werden können. Erfahren Sie mehr über die Planung der schnellen Küche, geschicktes Einkaufen und richtige Lagerung. Dieser Kurs gibt Ihnen Rezeptideen für eine gesunde Ernährung im Alltag.

Kurs-Nr: 202018
Beginn: 27.05.2021
Ort: Gemeinschaftsschule
 Seminarweg 5, 23795 Bad Segeberg
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Martina Rüther
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201860
Beginn: 01.06.2021
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)



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: 201858
Beginn: 08.06.2021
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: 201798
Beginn: 09.06.2021
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: 202368
Beginn: 20.04.2021
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 - 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: 202071
Beginn: 03.06.2021
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Knackstedt
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte den Seiteneingang „An der Reitbahn“ benutzen.



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: 202017
Beginn: **09.03.2021**
Ort: Gemeinschaftsschule
 Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Martina Rüther
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202367
Beginn: **23.02.2021**
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-Superfood - exotisch bis heimatnah

Matcha, Chia, Goji - immer mehr exotische Namen begegnen uns im Supermarktregal und versprechen, uns gesund und fit zu halten. Doch was ist sinnvoll und schmeckt? Was brauchen wir wirklich? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung tatsächlich aus? Finden Sie es heraus im Kurs und entdecken Sie, welche nährstoffreichen Zutaten Ihren Speiseplan bereichern könnten. Die passenden Rezepte probieren wir gleich aus. Vielfältig bunt und lecker.

Kurs-Nr: 201762
Beginn: **02.06.2021**
Ort: AOK-Kundencenter
 Rathausallee 76, **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: 201761
Beginn: **10.06.2021**
Ort: AOK-Kundencenter
 Hindenburgdamm 60, **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-liveonline: Der Weg zum neuen Körpergefühl **NEU**

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

So einfach geht es:

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

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

Kurs-Nr: 202798
Beginn: 08.03.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht es:

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

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

Kurs-Nr: 202652
Beginn: 17.02.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht es:

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

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

Kurs-Nr: 202653
Beginn: 16.02.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202654
Beginn: 01.04.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht es:

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

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

Kurs-Nr: 202655
Beginn: 18.02.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Apps für Ihre Gesundheit

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

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

CyberFitness: Diabetes-Prävention

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

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

CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

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



CyberFitness: Ernährung und Vitalität

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

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



Ihre Gesundheit in besten Händen

AOK-Clarimedis und Baby-Telefon

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

AOK-Navigatoren

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

AOK-Wahltarife

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

aok.de/nw

AOK NordWEST – Gesundheit in besten Händen.

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

AOK-Beckenbodenschule

Krafttraining für den Beckenboden

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

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

Kurs-Nr: 202341 (Exklusiv für Frauen)
Beginn: 11.02.2021
Ort: Praxis für Physiotherapie Georg Stumpf
 Dorfstraße 3 a, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bianca Dreher
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr:	202234	202236
Beginn:	17.02.2021	21.04.2021
	(Exklusiv für Frauen)	
Ort:	Alte Böttcherei Albert-Mahlstedt-Straße 40 a, 23701 Eutin	
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 18:00 Uhr	
Dauer:	8-mal 60 Minuten	
Kursleitung:	Kerstin Schwarz	
Kursgebühr:	96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)	



Fortsetzung von Seite 31 – AOK-Beckenbodenschule

Kurs-Nr: 202117 (Exklusiv für Frauen)
Beginn: **21.04.2021**
Ort: Physiotherapie am Hafen - Melanie Weist
 Hafestraße 35, **23568 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Melanie Weist
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202194 (Exklusiv für Frauen)
Beginn: **23.03.2021**
Ort: Logo Fit
 Wagrienring 33, **23730 Neustadt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annika Kolbow
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202192 (Exklusiv für Frauen)
Beginn: **04.05.2021**
Ort: Studio BodyBalance
 Buchenstraße 11 a, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michaela Mettler-Hollnick
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202193 (Exklusiv für Frauen)
Beginn: **05.05.2021**
Ort: Studio BodyBalance
 Buchenstraße 11 a, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michaela Mettler-Hollnick
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Aquafitness

Aquafitness ist der ultimative Kick für alle die gern im Wasser Ihre Fitness trainieren wollen: Der weiche und doch effektive Widerstand, den Wasser unserem Körper entgegensetzt, macht das Training wirksam und ist dabei besonders gelenkschonend. Sehr gut ist der Effekt auch für das Herz-Kreislauf-System. Neben vielen abwechslungsreichen Übungen gibt es eine Reihe praktischer Tipps, wie Sie auch außerhalb des Pools in Form bleiben.

Kurs-Nr: 202084
Beginn: **17.02.2021**
Ort: badlantic Freizeitbad
 Reeshoop 60, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Röhrs
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202086
Beginn: **17.02.2021**
Ort: badlantic Freizeitbad
 Reeshoop 60, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Röhrs
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202228
Beginn: **06.03.2021**
Ort: Travebad
 Konrad-Adenauer-Ring 1, **23843 Bad Oldesloe**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Röhrs
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 33 – Aquafitness

Kurs-Nr: 201877
Beginn: **Wird noch bekannt gegeben.**
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: Die genauen Daten finden Sie im Frühjahr unter
aok.de/nw/kurse
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: N.N.
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202070
Beginn: **Wird noch bekannt gegeben.**
Ort: Grömitzer Welle
 Kurpromenade 58, **23743 Grömitz**
Tag, Uhrzeit: Die genauen Daten finden Sie im Frühjahr unter
aok.de/nw/kurse
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: N.N.
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Der Eintritt von 6 Euro je Kurseinheit in der Grömitzer Welle muss selbst getragen werden.

Kurs-Nr: 201903 201907
Beginn: **17.02.2021** **21.04.2021**
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: 201905 201909
Beginn: **17.02.2021** **21.04.2021**
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: 202219
Beginn: **06.02.2021**
Ort: Möllner Welle
 Am Kurgarten 8, **23879 Mölln**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stefanie Siemers
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202224
Beginn: **06.02.2021**
Ort: Möllner Welle
 Am Kurgarten 8, **23879 Mölln**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stefanie Siemers
Kursgebühr: 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201837
Beginn: **04.02.2021**
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: 201841
Beginn: 05.05.2021
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)

Kurs-Nr: 201974
Beginn: 16.02.2021
Ort: Stadtpark Norderstedt
 Stormarnstraße 55, **22844 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Andreas Vetter
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Functional Training

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt richtig Stabilität in den Körper. Der Trend ist, wieder unabhängig von Geräten mit dem eigenen Körpergewicht effektiv zu trainieren. Auch im Alltag finden sich viele Gelegenheiten und Möglichkeiten zum Training. Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert.

Kurs-Nr: 201838
Beginn: 08.02.2021
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefanie Siemers
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte den Seiteneingang „An der Reitbahn“ benutzen.

Kurs-Nr: 202119
Beginn: 10.02.2021
Ort: Praxis für Physiotherapie Georg Stumpf
 Dorfstraße 3 a, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bianca Dreher
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202077
Beginn: 22.02.2021
Ort: TENRI Fitnessclub
 Gorch-Fock-Straße 15, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Functional Training

Kurs-Nr: 201925
Beginn: **18.02.2021**
Ort: Vie Vitale
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Großhaus
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201924
Beginn: **19.04.2021**
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)

Kurs-Nr: 202066
Beginn: **16.03.2021**
Ort: Logo Fit
 Ringstraße 1, **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Monic Voss
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201981
Beginn: **01.03.2021**
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)

Kurs-Nr: 201930
Beginn: **04.05.2021**
Ort: Gesundheits- und Sportzentrum Plön
 Ölmühlenallee 3, **24306 Plön**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulla Böck
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202378
Beginn: **23.03.2021**
Ort: Physiotherapie Simone Jahns
 Fischerstraße 10, **23909 Ratzeburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nina Jahns
Kursgebühr: 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Functional Training für echte Kerle



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

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

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

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

Kurs-Nr: 202097
Beginn: 04.05.2021
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bennet Kühl
Kursgebühr: 96,00 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: 201839
Beginn: 17.03.2021
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: 201840
Beginn: 03.03.2021
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: 201851
Beginn: 02.03.2021
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)



Fortsetzung von Seite 41 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 202118
Beginn: **16.02.2021**
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bennet Kühl
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201846
Beginn: **20.04.2021**
Ort: Physio Aktiv SportsClub
 Lübecker Straße 73, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Unglaub
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202090
Beginn: **19.02.2021**
Ort: Sports Club Bad Segeberg
 Eutiner Straße 16, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201898
Beginn: **18.02.2021**
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: 202063
Beginn: **22.04.2021**
Ort: SRS Sport- und RückenSchule
 Biedenkamp 3 f, **21509 Glinde**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 9-mal 75 Minuten
Kursleitung: Maaret Plikat
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202098
Beginn: **04.03.2021**
Ort: Physio World
 Südstrand 1, **23775 Großenbrode**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kai Mehrens
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202337
Beginn: **18.02.2021**
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lydia Micklich
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202338
Beginn: **20.02.2021**
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: samstags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Gaus
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 43 – Kraftworkout im Studio

Kurs-Nr: 202339
Beginn: 20.02.2021
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: samstags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sarah Gaus
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201849
Beginn: 26.02.2021
Ort: Fit in Form
 Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201913
Beginn: 15.02.2021
Ort: VfL Pinneberg e.V.
 Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Nicole Lühr
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201923
Beginn: 16.02.2021
Ort: Regio-Rehazentrum Pinneberg
 Fahltskamp 74, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Monika Schulz
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Outdoor-Fitness NEU

Krafttraining im Freien

Raus aus den vier Wänden, rein in die Natur: Mit Spaß an der frischen Luft verbessern Sie Ihre Fitness.

Bei Outdoor-Fitness werden Parkbänke und Klettergerüste zu Trainingsgeräten. Sie kräftigen Ihren Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Ausdauer- und Entspannungsübungen ergänzen dieses abwechslungsreiche Training. Das ist genau das Richtige für alle, die ihre Fitness verbessern wollen, aber keine Lust auf ein Studio haben.

Also, schnell anmelden und ab nach draußen!

Kurs-Nr: 201980
Beginn: 27.04.2021
Ort: Stadtpark Norderstedt
 Stormarnstraße 55, **22844 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andreas Vetter
Kursgebühr: 81,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Pilates

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

Kurs-Nr: 201842
Beginn: **08.02.2021**
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)
 Bitte den Seiteneingang „An der Reitbahn“ benutzen.

Kurs-Nr: 202195
Beginn: **16.02.2021**
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: 201978
Beginn: **17.02.2021**
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: 203162
Beginn: **04.05.2021**
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: 201979
Beginn: **02.03.2021**
Ort: Gesundheits- und Sportzentrum Plön
 Ölmühlenallee 3, **24306 Plön**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulla Böck
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202120
Beginn: **11.02.2021**
Ort: MARE Wellness & Sport
 Söhren 47, **24232 Schönkirchen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Vosswinkel
Kursgebühr: 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201852
Beginn: **09.03.2021**
Ort: Elithera Stockelsdorf
 Segeberger Straße 16 -22, **23617 Stockelsdorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ramona Starck
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 Mattenprogramm entwickelt und können schon jetzt bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über 12 Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz!

Kurs-Nr: 201911
Beginn: 15.02.2021
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: 202061
Beginn: 09.03.2021
Ort: CTC
 Heiligen-Geist-Kamp 1 c, **23568 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Schuster
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201850
Beginn: 11.03.2021
Ort: VAMED Rehazentrum Lübeck GmbH
 Werner-Kock-Straße 4, **23558 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 14:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annika Hilke
Kursgebühr: 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201843
Beginn: 18.03.2021
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)



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: 202123
Beginn: 19.03.2021
Ort: Reha Aktiv
 Käthe-Kollwitz-Straße 7, 23843 Bad Oldesloe
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Schuster
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201928
Beginn: 06.05.2021
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: 202379
Beginn: 17.02.2021
Ort: Karuna Life Force Yoga
 Markt 17 - 18, 24211 Preetz
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabine Heyden-Straub
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202342
Beginn: 18.02.2021
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)

Kurs-Nr: 201929
Beginn: 03.03.2021
Ort: Therapie Zentrum Wedel
 Rosengarten 5, 22880 Wedel
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Nadja Günter
Kursgebühr: 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Sanftes Rückentraining

Rückenschmerzen hat fast jeder irgendwann einmal. Das hängt häufig mit einem Mangel an Bewegung und körperlicher Aktivität sowie anhaltenden psychischen Belastungen zusammen. Unser „Sanftes Rückentraining“ zeigt Ihnen, wie Sie Rückenschmerzen gezielt vorbeugen und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessern können. In Verbindung mit wichtigen Informationen zum Thema „Rücken“ werden insbesondere gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung und Stressbewältigung gezeigt. Zudem erhält jeder Kursteilnehmer ein individuelles Trainingsprogramm für zu Hause.

Kurs-Nr: 202121
Beginn: **Wird noch bekannt gegeben.**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: Die genauen Daten finden Sie im Frühjahr unter aok.de/nw/kurse
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: N.N.
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte den Seiteneingang „An der Reitbahn“ benutzen.

Kurs-Nr: 201845
Beginn: **17.02.2021**
Ort: Physio Aktiv SportsClub
 Lübecker Straße 73, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:40 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Riebesehl
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202385
Beginn: **20.04.2021**
Ort: Praxis für Physiotherapie Georg Stumpf
 Dorfstraße 3 a, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bianca Dreher
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201914
Beginn: **09.03.2021**
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)

Kurs-Nr: 202089
Beginn: **17.02.2021**
Ort: Praxis für ganzheitliche Therapie
 Elisabethstraße 5, **23701 Eutin**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Heike Stöcker
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202124
Beginn: **19.03.2021**
Ort: FOKKO Gesundheitszentrum Lübeck
 Kronsfordter Allee 126 a, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katharina Schuster
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 53 – Sanftes Rückentraining

Kurs-Nr: 201844
Beginn: 21.04.2021
Ort: BewegungsArt - Marie Louise John
 Königstraße 25, **23552 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202096
Beginn: 18.03.2021
Ort: Praxis Tutsch
 Giddendorfer Weg 76, **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Peter Tutsch
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202197
Beginn: 18.03.2021
Ort: Yoga-SR
 Rehnaer Weg 2-4, **23909 Ratzeburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annika Ziock
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202366
Beginn: 11.02.2021
Ort: MARE Wellness & Sport
 Söhren 47, **24232 Schönkirchen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Carolin Jahn
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Trainieren wie die Profis: Kraftausdauer Workout

Machen Sie sich selbst zu einem Profi für körperliche Aktivität und lernen Sie die Grundlagen für ein selbständiges Training kennen. Gemeinsam mit Schalke 04 und der Deutschen



Sporthochschule Köln haben wir ein einzigartiges Workout in Kursform entwickelt. Das Programm richtet sich an Bewegungseinsteiger und Wiedereinsteiger in gutem Gesundheitszustand. Neue Übungen aus dem Profisport zur Kraftausdauer, aber auch zur Dehnung und Koordination, lassen Sie in 10 Wochen fast zu einem Profi werden. Mit anderen gemeinsam an Limits gehen und dabei noch Spaß zu haben, ist Ziel dieses Kurses. Also, worauf warten Sie?

Kurs-Nr: 202064
Beginn: 18.03.2021
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 12:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katrin Langen
Kursgebühr: 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte den Seiteneingang „An der Reitbahn“ benutzen.

Kurs-Nr: 202062
Beginn: 08.03.2021
Ort: CTC
 Heiligen-Geist-Kamp 1 c, **23568 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jan Burmester
Kursgebühr: 145,00 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:	201982
Beginn:	07.05.2021
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)

AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

So einfach geht es:

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

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

Kurs-Nr:	202797
Beginn:	30.03.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 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)



CyberFitness: Rückencoaching

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberpraevention.de/aok

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



wdv/Jan Lauer



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.



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

Achtsamkeitstraining (MBSR)

Neue Energie tanken und Ruhe bewahren

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

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die

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

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

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

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

Kurs-Nr:	201900
Beginn:	22.04.2021
Ort:	Elemente Qi Gong Inh. Helga Glufke Hüxstraße 79, 23552 Lübeck
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:00 Uhr (Praxis) Sonntag, 10:00 Uhr (praktische Einheit)
Infoabend:	25.03.2021
Dauer:	8-mal 135 Minuten Praxis 1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung
Kursleitung:	Annette Gieß
Kursgebühr:	350,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 61 – Achtsamkeitstraining (MBSR)

Kurs-Nr: 200705
Beginn: 12.01.2021
Ort: AOK-Kundencenter
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr (Praxis)
 Samstag, 10:00 Uhr (praktische Einheit)
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)
 Der Achtsamkeitstag findet am Samstag, 20.02.2021
 von 10:00 - 16:00 Uhr statt.

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: 201800
Beginn: 20.04.2021
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: 202149
Beginn: 09.02.2021
Ort: Karuna Life Force Yoga
 Markt 17 - 18, **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)



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: 201997
Beginn: **09.02.2021**
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: 202003
Beginn: **09.02.2021**
Ort: MANOMAYA
 Rathausquartier 9, **25469 Halstenbek**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Silvia Stolze
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201904
Beginn: **09.02.2021**
Ort: CTC
 Heiligen-Geist-Kamp 1 c, **23568 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Birgit Schulz-Schwichtenberg
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201998
Beginn: **20.04.2021**
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: 202365
Beginn: **24.02.2021**
Ort: Karuna Life Force Yoga
 Markt 17 - 18, **24211 Preetz**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eva Holtey-Weber
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 nicht in den Osterferien

Kurs-Nr: 201999
Beginn: **10.02.2021**
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

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: 202000
Beginn: **09.03.2021**
Ort: AOK-Kundencenter
 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: 201817
Beginn: **19.02.2021**
Ort: Vielklang
 Janusstraße 2 b, **23701 Eutin**
Tag, Uhrzeit: freitags, 10:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sabine Radtke
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201902
Beginn: **01.03.2021**
Ort: Zentrum für Bewegungskünste
 Plöner Straße 7, **23795 Klein Rönkau**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Birgit Prochnow
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201994 201995
Beginn: **08.02.2021** **26.04.2021**
Ort: Fit in Form
 Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:10 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Gesa Jörgensen
Kursgebühr: 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Lebe Balance

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

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

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

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

Diesen Kurs gibt es auch als liveonline-Kurs bequem von zu Hause aus. Informieren Sie sich unter: lebebalance.aok-liveonline.de

Kurs-Nr:	202001
Beginn:	29.04.2021
Ort:	AOK-Kundencenter Hermann-Lange-Straße 2, 23558 Lübeck
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 16:30 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 24.06.2021 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:	202002
Beginn:	22.04.2021
Ort:	Freiraum Eutiner Ring 8, 23611 Bad Schwartau
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer:	8-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Vivian Peters
Kursgebühr:	132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr:	201912
Beginn:	22.02.2021
Ort:	TENRI Fitnessclub Gorch-Fock-Straße 15, 23795 Bad Segeberg
Tag, Uhrzeit:	montags, 15:30 Uhr
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dennis Hock
Kursgebühr:	106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr:	201992
Beginn:	17.02.2021
Ort:	Elemente Qi Gong Hüsstraße 79, 23552 Lübeck
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer:	8-mal 90 Minuten
Kursleitung:	Dennis Hock
Kursgebühr:	132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 69 – Progressive Muskelentspannung

Kurs-Nr: 202093
Beginn: **21.04.2021**
Ort: BewegungsArt - Marie Louise John
 Königstraße 25, **23552 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201901
Beginn: **03.03.2021**
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: 201993
Beginn: **23.02.2021**
Ort: Frauentreff Elmshorn
 An der Bahn 1, **25337 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gabriele Stammerjohann
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201899
Beginn: **10.02.2021**
Ort: "Hühnerstall" Gemeinde Kükels
 Schwarzer Berg 1 a, **23829 Kükels**
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: 202094
Beginn: **11.02.2021**
Ort: Elemente Qi Gong
 Huxstraße 79, **23552 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Helga Glufke
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 71 – Qi Gong

Kurs-Nr: 201910
Beginn: **18.02.2021**
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: 201799
Beginn: **23.02.2021**
Ort: Praxis Tutsch
 Giddendorfer Weg 76, **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Peter Tutsch
Kursgebühr: 122,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201906
Beginn: **22.02.2021**
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

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: 201908
Beginn: **22.02.2021**
Ort: AOK-Kundencenter
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christine Angele-Zieseniß
Kursgebühr: 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 202700
Beginn: 02.03.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

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

Kurs-Nr: 202707
Beginn: 19.04.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: bin ich gut genug?

Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

So einfach geht es:

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

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

Kurs-Nr: 202701
Beginn: 31.05.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht es:

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

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

Kurs-Nr: 202660
Beginn: 19.05.2021
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	202661
Beginn:	25.05.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	202703
Beginn:	19.04.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Montag, 20:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	202659
Beginn:	03.03.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Die Lebe Balance-App

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



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

Stress im Griff

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

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

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





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

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter: liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	202704
Beginn:	31.05.2021
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	montags, 20:00 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Fabian Beckers
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.

FaszienYoga

Erfahren und spüren Sie Ihr Sinnesorgan und Ihr Bindegewebe, die Faszien. Die größte Wichtigkeit besteht im Erhalten der Geschmeidigkeit und der Elastizität dieses besonderen Gewebes. Forschungen belegen, dass verklebte Faszien oft die Ursache für Steifigkeit und Körperschmerzen sind. FaszienYoga spricht diese gezielt an. Faszien reagieren auf intensive dreidimensionale Dehnreize, Mikrobewegungen in klassischen Yogahaltungen und Spiralbewegungen. Die Bindegewebszellen werden dadurch angeregt, altes Kollagen durch neues geschmeidiges Gewebe zu ersetzen. Weite, Leichtigkeit und eine gesteigerte Körperwahrnehmung ist erfahrbar. Im FaszienYoga verbindet sich die Weisheit des Yoga mit Erkenntnissen aus der Faszienforschung.

Kurs-Nr:	202153
Beginn:	13.03.2021
Ort:	Karuna Life Force Yoga Markt 17 - 18, 24211 Preetz
Tag, Uhrzeit:	Samstag, 10:00 Uhr
Dauer:	1-mal 120 Minuten
Kursleitung:	Gabriele Oltersdorf
Kursgebühr:	30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Faszination Golf

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: 202080
Beginn: **02.05.2021**
Ort: Golf Club Gut Grambek e.V.
 Schloßstraße 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: 201970
Beginn: **12.06.2021**
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)

Kurs-Nr: 201971
Beginn: **12.06.2021**
Ort: Golf-Club Kitzeberg
 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: 201847
Beginn: **12.06.2021**
Ort: Golf-Club Jersbek
 Oberteichweg 1 a, **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: 201968
Beginn: **12.06.2021**
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: 202073
Beginn: **24.04.2021**
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: 201848
Beginn: **29.05.2021**
Ort: Maritim Golfpark Ostsee
 Schloßstraße 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)



Fortsetzung von Seite 87 – Faszination Golf

Kurs-Nr: 201972 201973
Beginn: **08.05.2021** **22.05.2021**
Ort: Golfclub Segeberg e.V. -Gut Wensin-
 Feldscheide 2, **23827 Wensin**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 12:00 Uhr
Dauer: 1-mal 110 Minuten
Kursleitung: Golf Trainer
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: 202069
Beginn: **31.05.2021**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Knackstedt
Kursgebühr: 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Bitte den Seiteneingang „An der Reitbahn“ benutzen.

Kurs-Nr: 201797
Beginn: **28.04.2021**
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)

Stand up Paddling

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

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

Kurs-Nr: 201855 (ab 10 Jahre)
Beginn: **18.06.2021**
Ort: Surf- und SUP-Schule Wakenitz
 Falkenstraße 58, **23564 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Malte Wrieg
Kursgebühr: 25,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer ausreichend schwimmen können.

Kurs-Nr: 201856 (ab 10 Jahre)
Beginn: **19.06.2021**
Ort: Surf- und SUP-Schule Wakenitz
 Falkenstraße 58, **23564 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 13:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Malte Wrieg
Kursgebühr: 25,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)
 Es wird vorausgesetzt, dass die Teilnehmer ausreichend schwimmen können.



Fortsetzung von Seite 89 – Stand up Paddling

Kurs-Nr: 202122 (ab 10 Jahre)
Beginn: **19.06.2021**
Ort: Surfschule Rettin
 Strandweg 66, **23730 Rettin**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:30 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.

Kurs-Nr: 201853 201854
 (ab 10 Jahre)

Beginn: **05.06.2021** **12.06.2021**
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: 201926 (ab 12 Jahre)
Beginn: **19.06.2021**
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.

Kurs-Nr: 201927 (ab 12 Jahre)
Beginn: **17.07.2021**
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.

Workshop „Achtsamkeit“

Endlich gelassen, endlich entspannt!

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

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

Kurs-Nr: 201996
Beginn: **16.04.2021**
Ort: MANOMAYA
 Rathausquartier 9, **25469 Halstenbek**

Tag, Uhrzeit: Freitag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Luitgard Wilke
Kursgebühr: 45,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



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



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



Anja Schönemann
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Oecotrophologin
Orte: Lübeck, Mölln
Tel.: 0800 2655-508340*



Heike Taab
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Oecotrophologin
Orte: Pinneberg, Elmshorn, Norderstedt, Kaltenkirchen
Tel.: 0800 2655-505859*

* Datenschutzhinweis siehe Seite 5



Fortsetzung von Seite 93 – Beratungsangebote für Ihre Gesundheit



Katja Tiedemann
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Oecotrophologin
Orte: Bad Segeberg, Kaltenkirchen
Tel.: 0800 2655-507705*



Wiebke Westphal
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Oecotrophologin
Orte: Ahrensburg, Geesthacht
Tel.: 0800 2655-505530*



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



Phillip Elias
Spezialist Bewegungsberatung
Sportwissenschaftler B. A.
Tel.: 0800 2655-509468*



Annegret Finnern
Spezialistin Psychosoziale Gesundheit
Tel.: 0800 2655-504936*

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



Aktiv im Homeoffice

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

So einfach geht es:

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

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

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

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: 202081
Beginn: 08.02.2021
Ort: AWO Geesthacht e.V.
 Markt 26, 21502 Geesthacht
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202078
Beginn: 11.02.2021
Ort: Hubertus Apotheke
 Hauptstraße 54 - 56, 23879 Mölln
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fitness-Ernährung

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

So einfach geht es:

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

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

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

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

Gesunde Darmflora für mehr Wohlbefinden

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

Kurs-Nr: 201764
Beginn: **16.06.2021**
Ort: AOK-Kundencenter
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 201763
Beginn: **22.04.2021**
Ort: AOK-Kundencenter
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Gesundes Mikrobiom für Ihre Gesundheit

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

So einfach geht es:

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

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

Machen Kohlenhydrate dick?

Wie wirken Kohlenhydrate im Körper und welche sollte ich essen? Nehme ich zu, wenn ich abends Brot oder Nudeln esse? Viele Menschen, die ihr Gewicht halten oder gesund abnehmen möchten, sind von den gegensätzlichen Meinungen in den Medien sehr verunsichert. Was hinter den verschiedenen Thesen und Empfehlungen steckt und wie Sie sich ohne großen Aufwand gesund und ausgewogen ernähren können, erfahren Sie in unserem Vortrag.

So einfach geht es:

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

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



Vegane Ernährung - No-Go oder Trend?

Vegane Ernährung - für die einen ein No-Go, für andere ein Trend. Doch was bedeutet eigentlich „vegan leben“? Ist vegane Ernährung eigentlich gesund? Welche Gründe gibt es dafür? Und was muss man bei der veganen Ernährung beachten? Diese und weitere Fragen werden in unserem Vortrag geklärt.

So einfach geht es:

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

Kurs-Nr: 202091
Beginn: **04.05.2021**
Ort: **online**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martina Rüter
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202092
Beginn: **31.05.2021**
Ort: **online**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Martina Rüter
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Was haben gesunde Knochen und Gelenke mit Ernährung zu tun?

Wie Sie mit Ihrer Lebensmittelauswahl Osteoporose, Arthrose, Arthritis, Gelenk- und Rückenleiden vorbeugen können.

Kurs-Nr: 202079
Beginn: **10.05.2021**
Ort: AWO Geesthacht e.V.
 Markt 26, **21502 Geesthacht**
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

Kurs-Nr: 202075
Beginn: **25.02.2021**
Ort: Hubertus Apotheke
 Hauptstraße 54 - 56, **23879 Mölln**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

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



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

In Schulen:

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

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



Ihr AOK-Gesundheitsbudget

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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.



Notizen



AOK
Die Gesundheitskasse.

Gesund Punkte sammeln

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

Schnell anmelden:



AOK-Familienbonus
aok-vorsorgebonus.de/nordwest
Telefon 0800 265 5040

oder



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

aok.de/nw

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.