

# Gesunde Impulse

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

## Kostenlos mitmachen

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

## Angebote nach Maß wählen

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

## Punkte sammeln

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



## Herzlich willkommen

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

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

SR SH Süd

bleibgesund-Kurse Region SH Süd 2. Halbjahr 2020

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

# bleibgesund-Kurse

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

Anmeldung ab  
**16.06.2020**  
ab 8:30h

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

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



Liebe Kunden,

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

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

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

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

Ihre  
AOK NORDWEST  
Die Gesundheitskasse.



## Das Kursprogramm der AOK NORDWEST

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

### Ihre Vorteile als AOK-Kunde

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

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

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

### Schnell anmelden

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

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

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

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

### Punkte sammeln

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



# 2020

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

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

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

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

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

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

Ferien und Feiertage SH

## Schnell anmelden

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

### Online

Auf ins Internet: Unter [aok.de/nw/kurse](https://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](https://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](mailto:datenschutz@nw.aok.de).

Eine Bestätigung Ihrer Teilnahme erhalten Sie ungefähr zwei Wochen vor Kursbeginn.





## gesundernähren

### Kurse vor Ort

Aktiv Abnehmen! Bewusster essen .....	9
AOK-KochWerkstatt:	
• Achtsam süßen .....	12
• After Work .....	14
• Frühstücksglück .....	15
• für Männer <b>M</b> .....	16
• Gemüseküche im Winter .....	17
• Geschenke aus der Küche .....	18
• Lecker und schnell .....	19
• Reis, Bulgur und Co .....	22
• Schnelle Suppenküche .....	23
• Veggie Rezepte .....	24
• Winterküche .....	25

### Kurse AOK-liveonline

erfolgreiche Gewichtsreduktion .....	26
gesund und leicht abnehmen .....	27
mit Köpfchen zum Wunschgewicht .....	28

Apps für Ihre Gesundheit .....	29
CyberFitness: Diabetes-Prävention <b>NEU</b> .....	30
CyberFitness: Erfolgreich abnehmen <b>NEU</b> .....	31
CyberFitness: Ernährung und Vitalität <b>NEU</b> .....	32



## gesundbewegen

### Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule <b>NEU</b> .....	35
Aquafitness .....	36
Easy Running .....	40
Functional Training .....	41
Functional Training für echte Kerle <b>NEU M</b> .....	44
Kraftausdauertraining im Fitness-Studio .....	45
Kraftworkout im Studio .....	48
Nordic Walking .....	51
Pilates .....	52
RanRücken .....	54
Reaktiv-Faszien Training .....	56
Rückenpower .....	57
Sanftes Rückentraining .....	58
Trainieren wie die Profis:	
Kraftausdauer Workout .....	60
Walking .....	61

### Online-Kurse

CyberFitness: Rückencoaching .....	62
------------------------------------	----

### Kurse vor Ort

Achtsamkeitstraining (MBSR) .....	65
Autogenes Training .....	66
Lebe Balance .....	68
Progressive Muskelentspannung .....	70
Qi Gong .....	71
Tai Chi .....	73
Yogazeit .....	74
Yogazeit für Männer <b>NEU M</b> .....	77

### Kurse AOK-liveonline

Achtsamkeit .....	78
Achtsamkeit & Balance .....	79
bin ich gut genug? .....	80
der innere Schweinehund 2.0 .....	81
gelassen & locker .....	82
gut im Feierabend ankommen .....	83
positiver Umgang mit Stress .....	84
schlaf gut! .....	85
Die Lebe Balance-App .....	86
Stress im Griff .....	86

## gesundrauchfrei



### Kurse AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten .....	89
--------------------------------	----

## gesunderleben



Selbstbehauptung, Selbstschutz,	
Selbstverteidigung .....	91
Workshop „Achtsamkeit“ .....	93

## gesundplus



Beratungsangebote für Ihre Gesundheit .....	95
Betriebliche Gesundheitsförderung .....	97
Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen .....	98
Die Schilddrüse:	
Kleines Organ mit großer Wirkung .....	99
Essen für Fortgeschrittene - Richtig essen im Alter .....	101

### Anmeldung

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





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

## Aktiv Abnehmen! Bewusster essen

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

**Kurs-Nr:** 199951  
**Beginn:** 31.08.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Seiteneingang „An der Reitbahn“

**Kurs-Nr:** 199953  
**Beginn:** 20.10.2020 **vormittags**  
**Ort:** DRK-Ortsverein  
 Lübecker Straße 17, 23843 Bad Oldesloe  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Maike Menzel  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 9 – Aktiv abnehmen! Bewusster essen

**Kurs-Nr:** 199697  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Martina Rütter  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199138  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Antonia Kuhlmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199954  
**Beginn:** **28.09.2020**  
**Ort:** AWO Geesthacht e.V.  
 Markt 26, **21502 Geesthacht**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Eingang der AWO befindet sich direkt neben der Volksbank

**Kurs-Nr:** 199137  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule am Marschweg  
 Marschweg 16 - 20, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200611  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hermann-Lange-Straße 2, **23558 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Regine Heidmann  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199952  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**Ort:** Hubertus Apotheke  
 Hauptstraße 54 - 56, **23879 Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199100  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Tanja Reese  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 11 – Aktiv abnehmen! Bewusster essen

**Kurs-Nr:** 199101  
**Beginn:** **14.09.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
 1-mal 180 Minuten Kochpraxis  
**Kursleitung:** Antonia Kuhlmann  
**Kursgebühr:** 145,00 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:** 199943  
**Beginn:** **04.11.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Seiteneingang „An der Reitbahn“

**Kurs-Nr:** 199208  
**Beginn:** **03.11.2020**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199700  
**Beginn:** **04.11.2020**  
**Ort:** Die Ostholsteiner gGmbH  
 Siemensstraße 17, **23701 Eutin**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Antje Thomsen  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199992  
**Beginn:** **10.11.2020**  
**Ort:** Grundschule der Stadt Fehmarn in Burg  
 Mühlenstraße 2 - 4, **23769 Fehmarn (OT Burg)**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Gabriele Blume  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200613  
**Beginn:** **26.10.2020**  
**Ort:** Lübecker Mütterschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199801  
**Beginn:** **26.11.2020**  
**Ort:** Volkshochschule Norderstedt  
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 13 – AOK-KochWerkstatt - Achtsam süßen

**Kurs-Nr:** 199860  
**Beginn:** **11.11.2020**  
**Ort:** Berufliche Schule des Kreises Ostholstein  
 Kremisdorfer Weg 31, **23758 Oldenburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Jipp  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199201  
**Beginn:** **12.11.2020**  
**Ort:** Familienbildungsstätte Pinneberg  
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - After Work

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

**Kurs-Nr:** 200615  
**Beginn:** **19.10.2020**  
**Ort:** Lübecker Mütterschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - Frühstücksglück

Starten Sie den Tag mit einem Lächeln und einem Frühstück. Für jeden Frühstückstypen ist etwas dabei - Ideen für den Alltag und natürlich für das ausgiebige Frühstück am Wochenende.

**Kurs-Nr:** 200757  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**Ort:** Volkshochschule Norderstedt  
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200758  
**Beginn:** **01.10.2020**  
**Ort:** Familienbildungsstätte Pinneberg  
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200767  
**Beginn:** **01.12.2020**  
**Ort:** Lehrküche der Schulen am Hufenweg  
 Schulstraße, **24211 Preetz**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Buschmann  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





## AOK-Kochwerkstatt - für Männer



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

**Kurs-Nr:** 200769  
**Beginn:** 24.11.2020  
**Ort:** Lehrküche der Schulen am Hufenweg  
 Schulstraße, 24211 Preetz  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Buschmann  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-Kochwerkstatt - Gemüse- küche im Winter

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

**Kurs-Nr:** 199945  
**Beginn:** 25.11.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Seiteneingang „An der Reitbahn“

**Kurs-Nr:** 200617  
**Beginn:** 16.11.2020  
**Ort:** Lübecker Mütterschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, 23566 Lübeck  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200612  
**Beginn:** 18.11.2020  
**Ort:** Lübecker Mütterschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, 23566 Lübeck  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-KochWerkstatt - Geschenke aus der Küche

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

**Kurs-Nr:** 199699  
**Beginn:** 08.12.2020  
**Ort:** Gemeinschaftsschule  
 Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Rütter  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## 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:** 199946  
**Beginn:** 26.08.2020  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Seiteneingang „An der Reitbahn“

**Kurs-Nr:** 199698  
**Beginn:** 25.08.2020  
**Ort:** Gemeinschaftsschule  
 Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Rütter  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199209  
**Beginn:** 20.10.2020  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 19 – AOK-KochWerkstatt - Lecker und schnell

**Kurs-Nr:** 199857  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Die Ostholsteiner gGmbH  
 Siemensstraße 17, **23701 Eutin**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Antje Thomsen  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199212  
**Beginn:** **29.10.2020**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule am Marschweg  
 Marschweg 16 - 20, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200614  
**Beginn:** **28.09.2020**  
**Ort:** Lübecker Mütterschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200616  
**Beginn:** **30.09.2020**  
**Ort:** Lübecker Mütterschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199804  
**Beginn:** **10.09.2020**  
**Ort:** Volkshochschule Norderstedt  
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199858                      199859  
**Beginn:** **09.09.2020**                      **21.10.2020**  
**Ort:** Berufliche Schule des Kreises Ostholstein  
 Kremisdorfer Weg 31, **23758 Oldenburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Jipp  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199203  
**Beginn:** **29.10.2020**  
**Ort:** Familienbildungsstätte Pinneberg  
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200768  
**Beginn:** **17.11.2020**  
**Ort:** Lehrküche der Schulen am Hufenweg  
 Schulstraße, **24211 Preetz**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Buschmann  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-KochWerkstatt - Reis, Bulgur und Co

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

**Kurs-Nr:** 199210  
**Beginn:** 01.12.2020  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199211  
**Beginn:** 19.11.2020  
**Ort:** Gemeinschaftsschule am Marschweg  
 Marschweg 16 - 20, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - Schnelle Suppenküche

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

**Kurs-Nr:** 199800  
**Beginn:** 03.12.2020  
**Ort:** Volkshochschule Norderstedt  
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199197  
**Beginn:** 10.12.2020  
**Ort:** Familienbildungsstätte Pinneberg  
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-KochWerkstatt - Veggie Rezepte

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

**Kurs-Nr:** 200618  
**Beginn:** **23.09.2020**  
**Ort:** Lübecker Mütterschule  
 Jürgen-Wullenwever-Straße 1, **23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Wernau  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-KochWerkstatt - Winterküche

Wie schmeckt eigentlich der Winter? Gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen mit neuen Lieblingsrezepten ist das Thema der KochWerkstatt. Heiße und würzige Wintergetränke, wärmende Suppen, Wintersnacks mit Zutaten der Saison sorgen für kulinarische Genüsse im Winter.

**Kurs-Nr:** 199207  
**Beginn:** **17.11.2020**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199802  
**Beginn:** **17.12.2020**  
**Ort:** Volkshochschule Norderstedt  
 Rathausallee 50, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199200  
**Beginn:** **25.11.2020**  
**Ort:** Familienbildungsstätte Pinneberg  
 Bahnhofstraße 20, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 58,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

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

## AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)  
 Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://liveonlinecoaching.com)

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

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



## AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

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

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

## Apps für Ihre Gesundheit

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

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



## CyberFitness: Diabetes-Prävention

NEU

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

### So einfach geht's:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: [cyberpraevention.de/aok](http://cyberpraevention.de/aok)

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

## CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

NEU

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

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

### So einfach geht's:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: [cyberpraevention.de/aok](http://cyberpraevention.de/aok)

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





## CyberFitness: Ernährung und Vitalität NEU

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

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

### So einfach geht's:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: [cyberpraevention.de/aok](https://cyberpraevention.de/aok)

- 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](https://aok.de/nw) finden Sie die ideale Adresse.

### AOK-Wahltarife

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

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

AOK NordWEST – Gesundheit in besten Händen.

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

## AOK-Beckenbodenschule

NEU

### Krafttraining für den Beckenboden

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	200798
<b>Beginn:</b>	<b>17.08.2020</b>
<b>Ort:</b>	BewegungsArt - Marie Louise John Königstraße 97 - 99, <b>23552 Lübeck</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 17:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	8-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Ines Schillmöller
<b>Kursgebühr:</b>	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:** 200379  
**Beginn:** **26.08.2020**  
**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:** 200384  
**Beginn:** **26.08.2020**  
**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:** 200358  
**Beginn:** **10.10.2020** **vormittags**  
**Ort:** Travebad  
 Konrad-Adenauer-Ring 1, **23843 Bad Oldesloe**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jana Meyer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 37 – Aquafitness

**Kurs-Nr:** 200810  
**Beginn:** **09.09.2020**  
**Ort:** Grömitzer Welle  
 Kurpromenade 58, **23743 Grömitz**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:10 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Vaceslav Soporoshez  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Hinweis: Der Eintritt von 6 Euro je Kurseinheit in der Grömitzer Welle muss selbst getragen werden.

**Kurs-Nr:** 198313  
**Beginn:** **21.10.2020**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Raoul Rothe  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 27,50 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

**Kurs-Nr:** 198314  
**Beginn:** **21.10.2020**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Raoul Rothe  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 27,50 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

**Kurs-Nr:** 200375  
**Beginn:** **29.08.2020**  
**Ort:** Möllner Welle **vormittags**  
 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:** 200386  
**Beginn:** **29.08.2020**  
**Ort:** Möllner Welle **vormittags**  
 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:** 200837  
**Beginn:** **13.08.2020**  
**Ort:** Ostsee-Therme-Scharbeutz  
 Strandallee 143, **23683 Scharbeutz**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Easy Running

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

**Kurs-Nr:** 200359  
**Beginn:** **02.09.2020**  
**Ort:** Stadion Buniamshof  
 Wallstraße 36, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## 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:** 200363  
**Beginn:** **31.08.2020**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Siemers  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Seiteneingang „An der Reitbahn“

**Kurs-Nr:** 198302  
**Beginn:** **19.10.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198303  
**Beginn:** **17.09.2020**  
**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)



Fortsetzung von Seite 41 – Functional Training

**Kurs-Nr:** 198306  
**Beginn:** **19.10.2020**  
**Ort:** SVHU Sportland  
 Olivastraße 2, **24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Silke Flath  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198307  
**Beginn:** **24.10.2020**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 15:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Gaus  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200807  
**Beginn:** **01.09.2020**  
**Ort:** Logo Fit Oldenburg  
 Ringstrasse1, **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:** 200766  
**Beginn:** **01.10.2020**  
**Ort:** Karuna Life Force Yoga  
 Markt 17-18, **24211 Preetz**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Heyden-Straub  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200809  
**Beginn:** **19.10.2020**  
**Ort:** Therapiezentrum Mucha  
 Schefestraße 4, **21493 Schwarzenbek**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Carmen Mucha  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198304  
**Beginn:** **21.10.2020** **vormittags**  
**Ort:** Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation e.V.  
 Friedrichstr. 12, **25436 Tornesch**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nadine Marsian  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Functional Training für echte Kerle

NEU



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

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

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

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

**Kurs-Nr:** 200366  
**Beginn:** 22.10.2020  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Ullrich  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

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

**Kurs-Nr:** 200369  
**Beginn:** 07.01.2021  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Klaus Ullrich  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198357  
**Beginn:** 23.10.2020  
**Ort:** Sports Club Bad Segeberg  
 Eutiner Straße 16, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198358  
**Beginn:** 23.10.2020  
**Ort:** Sports Club Bad Segeberg  
 Eutiner Straße 16, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 45 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

**Kurs-Nr:** 200373  
**Beginn:** **22.10.2020**  
**Ort:** SRS Sport- und RückenSchule  
 Biedenkamp 3 f, **21509 Glinde**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maaret Plikat  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200806  
**Beginn:** **22.10.2020**  
**Ort:** Südstrand  
 Südstrand 1, **23775 Großenbrode**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kai Mehrens  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198361  
**Beginn:** **22.10.2020**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lydia Micklich  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198360  
**Beginn:** **24.10.2020**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Gaus  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200841  
**Beginn:** **23.10.2020**  
**Ort:** Fit in Form  
 Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200840  
**Beginn:** **22.10.2020 - Kurs ist abgesagt**  
**Ort:** Art of Life Travemünde Fitness GmbH  
 Nordmeerstraße 94 - 96,  
**23570 Lübeck-Travemünde**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Marwitz  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200799  
**Beginn:** **20.10.2020**  
**Ort:** Logo Fit  
 Wagrienring 33, **23730 Neustadt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198359  
**Beginn:** **21.10.2020** **vormittags**  
**Ort:** Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation e.V.  
 Friedrichstr. 12, **25436 Tornesch**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nadine Marsian  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)





Fortsetzung von Seite 47 – Kraftausdauertraining im Fitness-Studio

**Kurs-Nr:** 200801  
**Beginn:** 24.09.2020  
**Ort:** Das Vital Zentrum e.K.  
 Am Casinopark 8, **21465 Wentorf**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marissa Rother  
**Kursgebühr:** 80,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200842  
**Beginn:** 15.09.2020  
**Ort:** Orthofit  
 Industriestraße 19, **23843 Bad Oldesloe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Simon Gentz  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## 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:** 200803  
**Beginn:** 01.09.2020  
**Ort:** Physio Aktiv SportsClub  
 Lübecker Straße 73, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Thore Steinhoff  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200355  
**Beginn:** 23.09.2020  
**Ort:** PARADOR Ahrensburg GmbH  
 Kornkamp 46 d, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Langen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198301  
**Beginn:** 17.09.2020  
**Ort:** Vie Vitale  
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Alexandra Großhaus  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200845  
**Beginn:** 16.09.2020  
**Ort:** Bodymed Sport- und Gesundheitsstudio  
 Stecknitztal 32, **23811 Alt-Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Johannßen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198300  
**Beginn:** 23.09.2020  
**Ort:** activAmed  
 Teichtor 19 (1.Etage), **24226 Heikendorf**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sandra Hanke  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 49 – Kraftworkout im Studio

**Kurs-Nr:** 198299  
**Beginn:** 14.09.2020  
**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:** 198298  
**Beginn:** 15.09.2020  
**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)

## Nordic Walking

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

**Kurs-Nr:** 200354  
**Beginn:** 17.08.2020  
**Ort:** Treffpunkt: „Die PhysioEcke“  
 Moislinger Allee 61 f, **23558 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Honnens  
**Kursgebühr:** 113,00 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:** 200356  
**Beginn:** **31.08.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hamburger Straße 24 - 28, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Stefanie Siemers  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Seiteneingang „An der Reitbahn“

**Kurs-Nr:** 198317  
**Beginn:** **21.09.2020** **vormittags**  
**Ort:** Bewegungszentrum Norderstedt  
 Ulzburger Straße 363 a , **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Yasmin Kiesow  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198316  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**Ort:** Studio BodyBalance  
 Buchenstraße 11 a, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Mettler-Hollnick  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198315  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marina Nowak  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200820  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**Ort:** Aktiv & Vital Plön GbR  
 Ölmühlenallee 3, **24306 Plön**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 14:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulla Baasch  
**Kursgebühr:** 106,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200857  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**Ort:** Elithera Stockelsdorf  
 Segeberger Straße 16 -22, **23617 Stockelsdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ramona Behncke  
**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:** 200808  
**Beginn:** **04.09.2020**  
**Ort:** Bella Donna - Ein Haus von Frauen e.V.  
 Bahnhofstraße 12, **23843 Bad Oldesloe**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Schuster  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200361  
**Beginn:** **28.10.2020**  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198320  
**Beginn:** **07.09.2020**  
**Ort:** Schwarzwaldphysio Annette Eller  
 Königstraße 5, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Yvonne Scholz  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200371  
**Beginn:** **01.09.2020** **vormittags**  
**Ort:** VAMED Rehazentrum Lübeck GmbH  
 Werner-Kock-Straße 4, **23558 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Annika Hilke  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200838  
**Beginn:** **03.09.2020**  
**Ort:** Vita Spa in der Ostsee-Therme-Scharbeutz  
 Strandallee 143, **23683 Scharbeutz**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:55 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Heike Stöcker  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Reaktiv-Faszien Training

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

**Kurs-Nr:** 200858  
**Beginn:** 25.09.2020  
**Ort:** SGR Ahrensburg e.V.  
 Kornkamp 46 c, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Braunschweig-Becker  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198318  
**Beginn:** 21.09.2020  
**Ort:** VfL Pinneberg e.V.  
 Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 14:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Lorenzen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Rückenpower

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

**Kurs-Nr:** 198312  
**Beginn:** 24.09.2020  
**Ort:** Physiotherapie Friedenstraße  
 Friedenstraße 5, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Werschke  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200844  
**Beginn:** 28.08.2020  
**Ort:** Fokko Gesundheitszentrum Lübeck  
 Kronsfordter Allee 126 a, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Schuster  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198311  
**Beginn:** 28.09.2020  
**Ort:** Therapie Zentrum Wedel  
 Rosengarten 5, **22880 Wedel**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nadja Günter  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Sanftes Rückentraining

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

**Kurs-Nr:** 200859  
**Beginn:** 23.09.2020  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Braunschweig-Becker  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Seiteneingang „An der Reitbahn“

**Kurs-Nr:** 198308  
**Beginn:** 15.09.2020  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Seminarweg 6, 23795 Bad Segeberg  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198309 **vormittags**  
**Beginn:** 13.10.2020  
**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:** 200843  
**Beginn:** 30.09.2020  
**Ort:** Praxis für ganzheitliche Therapie  
 Elisabethstr. 5, 23701 Eutin  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Heyden-Straub  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200538  
**Beginn:** 01.09.2020  
**Ort:** CTC  
 Heiligen-Geist-Kamp 1 c, 23568 Lübeck  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Schuster  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200357 **vormittags**  
**Beginn:** 16.09.2020  
**Ort:** BewegungsArt - Marie Louise John  
 Königstraße 97 - 99, 23552 Lübeck  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 09:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200072  
**Beginn:** 17.09.2020  
**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)



Fortsetzung von Seite 59 – Sanftes Rückentraining

**Kurs-Nr:** 198310  
**Beginn:** 17.09.2020 **vormittags**  
**Ort:** VHS Tornesch  
 Tornescher Hof 2, **25436 Tornesch**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Noelle Baumann  
**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



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:** 200364  
**Beginn:** 28.09.2020  
**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:** 198319  
**Beginn:** 18.09.2020 **vormittags**  
**Ort:** EMTV Gymnastikhalle  
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Neuhausen  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## CyberFitness: Rückencoaching

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

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

### So einfach geht's:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: [cyberpraevention.de/aok](https://cyberpraevention.de/aok)

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



wdv/Jan Lauer



**AOK**  
empfehlen  
und Prämien  
sichern

## AOK-Kunden werben

### Weiterempfehlen lohnt sich!

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

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

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





**Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Mit verschiedenen Entspannungsübungen und -strategien halten Sie Ihr Leben in gesunder Balance – und 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:** 198377  
**Beginn:** 22.09.2020  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
Hindenburgdamm 60, 25421 Pinneberg  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 135 Minuten Praxis  
1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung  
**Kursleitung:** Luitgard Wilke  
**Kursgebühr:** 350,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
Achtsamkeitstag ist Samstag, 07.11.2020  
von 10:00 - 16:00 Uhr.



Fortsetzung von Seite 65 – Achtsamkeitstraining (MBSR)

**Kurs-Nr:** 200705  
**Beginn:** **12.01.2021**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
 Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 135 Minuten Praxis  
 1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung  
**Kursleitung:** Luitgard Wilke  
**Kursgebühr:** 350,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Achtsamkeitstag ist Samstag, 20.02.2021  
 von 10:00 - 16:00 Uhr.

**Kurs-Nr:** 198378  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Barbara Bott  
**Kursgebühr:** 99,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200760  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**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)

## 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:** 199922  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Göhler Str. 17, **23758 Oldenburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Bernd Steinwachs  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Lebe Balance

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

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

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

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

Diesen Kurs gibt es auch als **liveonline-Kurs** bequem von zu Hause aus.

Informieren Sie sich unter: [lebebalance.aok-liveonline.de](http://lebebalance.aok-liveonline.de)

**Kurs-Nr:** 198362  
**Beginn:** 15.09.2020  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Nachhaltigkeitstermin (Reflexion) findet am 01.12.2020 statt.

**Kurs-Nr:** 200702  
**Beginn:** 22.10.2020  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hermann-Lange-Straße 2, **23558 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis Stressbewältigung  
 1-mal 90 Minuten Reflexion  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)  
 Der Nachhaltigkeitstermin (Reflexion) findet am 17.12.2020 statt



## Progressive Muskelentspannung

### Einfach entspannt

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

**Kurs-Nr:** 200703  
**Beginn:** **08.12.2020**  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198363  
**Beginn:** **19.10.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200709  
**Beginn:** **19.10.2020**  
**Ort:** Enjoy - Fitness & Health  
 Bahnhofstraße 5 a, **22941 Bargtheide**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Maïke Coerdts  
**Kursgebühr:** 88,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200712  
**Beginn:** **21.10.2020**  
**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)

## 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:** 198364  
**Beginn:** **16.09.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Anne Baguhn  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200805  
**Beginn:** **22.10.2020**  
**Ort:** Freie Waldorfschule Elmshorn  
 Adenauerdamm 2, **25337 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gabriele Stammerjohann  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 71 – Qi Gong

**Kurs-Nr:** 198365  
**Beginn:** **01.10.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Rathausallee 76, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Delphine Jungclaus  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200074  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**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:** 198366  
**Beginn:** **19.10.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christine Angele-Zieseniß  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Tai Chi

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:** 198383  
**Beginn:** **19.10.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christine Angele-Zieseniß  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Yogazeit

### Hatha-Yoga

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

**Kurs-Nr:** 200704  
**Beginn:** **08.09.2020**  
**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)  
 Seiteneingang „An der Reitbahn“

**Kurs-Nr:** 198379  
**Beginn:** **15.09.2020**  
**Ort:** Freie Waldorfschule Elmshorn  
 Adenauerdamm 2, **25337 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rosemarie Kluge  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 198381  
**Beginn:** **19.10.2020**  
**Ort:** Zentrum für Bewegungskünste  
 Plöner Straße 7, **23795 Klein Rönau**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Prochnow  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200710  
**Beginn:** **22.09.2020**  
**Ort:** CTC  
 Heiligen-Geist-Kamp 1 c, **23568 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Schulz-Schwichtenberg  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200707  
**Beginn:** **26.10.2020**  
**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)

**Kurs-Nr:** 198380  
**Beginn:** **25.11.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rosemarie Kluge  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 75 – Yogazeit

**Kurs-Nr:** 200772  
**Beginn:** 21.10.2020  
**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)

**Kurs-Nr:** 198382  
**Beginn:** 16.09.2020  
**Ort:** Krankengymnastik-Praxis Osten  
 Lindenstraße 33, **22880 Wedel**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Rosemarie Kluge  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Yogazeit für Männer

NEU

EXKLUSIV  
FÜR  
MÄNNER

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

Endlich gibt es Männer-Yoga und das ist aktuell ein echter Trend. Yoga kann von dynamisch kraftvoll bis zu entspannt und locker variieren. Beim Männer-Yoga werden Vorurteile verschwinden, denn Yoga ist keine Gymnastikstunde bzw. nur etwas für Frauen.

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

**Kurs-Nr:** 200708  
**Beginn:** 31.08.2020  
**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)



## AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

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

## AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

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

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





## AOK-liveonline: bin ich gut genug?

### Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

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

## AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

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



## AOK-liveonline: gelassen & locker

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

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

## AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

<b>Kurs-Nr:</b>	199128
<b>Beginn:</b>	<b>21.09.2020</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Montag, 20:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

<b>Kurs-Nr:</b>	199131
<b>Beginn:</b>	<b>28.09.2020</b>
<b>Ort:</b>	<b>online</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Montag, 20:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 60 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
<b>Kursgebühr:</b>	48,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

### So einfach geht's:

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

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



## Die Lebe Balance-App

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



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

## Stress im Griff

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

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

Weitere Infos erhalten Sie unter: [stress-im-griff.de](http://stress-im-griff.de)



## Ihr AOK-Gesundheitsbudget

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

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.





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

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

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

### **So einfach geht's:**

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

Anmeldung unter: [liveonlinecoaching.com/aok-liveonline](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

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



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.

## Selbstbehauptung, Selbstschutz, Selbstverteidigung

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

Der Kurs ist für Frauen ab 16 Jahren geeignet.

<b>Kurs-Nr:</b>	200797
<b>Beginn:</b>	<b>14.11.2020</b>
<b>Ort:</b>	WTU Loge Lübeck - WTU Wing Tsun im Tenri Fitnessclub Gorch-Fock-Str. 15, <b>23795 Bad Segeberg</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	Samstag, 14:30 Uhr
<b>Dauer:</b>	1-mal 120 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Rosa Ferrante Bannera
<b>Kursgebühr:</b>	30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 91 – Selbstbehauptung, Selbstschutz, Selbstverteidigung

**Kurs-Nr:** 200117  
**Beginn:** 26.09.2020 **vormittags**  
**Ort:** Physio World  
 Südstrand 1, **23775 Großenbrode**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 09:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kai Mehrens  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200839 **vormittags**  
**Beginn:** 14.11.2020  
**Ort:** WTU Loge Lübeck- WTU Wing Tsun im Fit in Form  
 Welsbachstrasse 5, **23568 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:15 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Rosa Ferrante Banneria  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200771 **vormittags**  
**Beginn:** 31.10.2020  
**Ort:** Wing Tsun Akademie Preetz  
 Kirchenstr. 29, **24211 Preetz**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Sifu Marian Edem  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## 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:** 200817 **vormittags**  
**Beginn:** 14.11.2020  
**Ort:** Elemente Qi Gong Inh. Helga Glufke  
 Hüsstraße 79, **23552 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Annette Gieß  
**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  
Tel.: 0800 2655-505572\*



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



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



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

\* Datenschutzhinweis siehe Seite 5





Fortsetzung von Seite 95 – Beratungsangebote für Ihre Gesundheit



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



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



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



**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](http://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\*



## Gesundheitsförderung in KiTas und Schulen

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



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

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

## Die Schilddrüse: Kleines Organ mit großer Wirkung

Die Schilddrüse beeinflusst Herz und Kreislauf und steuert alle Stoffwechselfunktionen. Das Organ kann aber auch Ausgangspunkt für zahlreiche Beschwerden sein. Erfahren Sie in unserem Vortrag, wie die Ernährung die Schilddrüse gesund hält und wie Funktionsstörungen schneller erkannt werden können.

**Kurs-Nr:** 199631  
**Beginn:** 05.11.2020  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Seminarweg 6, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 199947  
**Beginn:** 21.09.2020  
**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)  
 Der Eingang der AWO befindet sich direkt neben der Volksbank

**Kurs-Nr:** 199949  
**Beginn:** 30.09.2020  
**Ort:** Hubertus Apotheke  
 Hauptstraße 54 - 56, **23879 Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



Fortsetzung von Seite 99 – Bewusst seinDie Schilddrüse

**Kurs-Nr:** 199237  
**Beginn:** **01.12.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

**Kurs-Nr:** 200774  
**Beginn:** **04.11.2020**  
**Ort:** AOK-Kundencenter  
 Wilhelmstraße 7, **24306 Plön**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)

## Essen für Fortgeschrittene - Richtig essen im Alter

Wie kann ich mich im Alter gesund und ausgewogen ernähren? Mit dieser Frage beschäftigt sich dieser spannende Vortrag. Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper - der Energieverbrauch und der Muskelanteil nehmen ab und der Körperfettanteil steigt an. Oft erhöht sich zudem der Nährstoffbedarf, der auf Grund vieler altersbedingter Einschränkungen oftmals nicht gedeckt wird. In unserem Vortrag bekommen Sie viele wertvolle Tipps und Anregungen, um den Ernährungsalltag bunter, vielseitiger und altersgerecht zu gestalten.

**Kurs-Nr:** 199204  
**Beginn:** **30.10.2020**  
**Ort:** Deutsches Rotes Kreuz - Begegnungsstätte Rellingen  
 Appelkamp 8, **25462 Rellingen**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Antonia Kuhlmann  
**Kursgebühr:** 10,00 EUR (exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden)



## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

The AOK logo, featuring the letters "AOK" in a stylized font with a circular emblem containing a caduceus-like symbol, and the text "Die Gesundheitskasse" below it.

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

oder



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

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

AOK NordWest – Gesundheit in besten Händen.