

Gesunde Vorteile

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-Kundinnen und Kunden.

Angebote nach Maß wählen

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



Herzlich willkommen

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

SR SH-Nord

Ihr AOK-Kursprogramm Region SH-Nord 1. Halbjahr 2025



1.
Halbjahr
2025

Ihr AOK- Kursprogramm

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

Mehr erfahren auf aok.de/nw

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

Gut zu wissen

Wir unterstützen Sie gern bei Ihrer gesunden Lebensweise. Genießen Sie Ihre Vorteile als AOK-Kunde und -Kundin!

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

Pro Jahr dürfen Sie kostenfrei zwei Kurse besuchen. Das ist gesetzlich im sogenannten Leitfadens Prävention so vorgegeben. Außerhalb dieses Leitfadens stehen Ihnen unsere kostenfreien Gesund erleben Angebote und AOK-Kochwerkstätten offen.

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

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden bieten wir spezielle Kurse.

Grundsätzlich stehen unsere Präventionsangebote allen AOK-Kunden und -Kundinnen offen – auch Menschen mit Behinderung. Sollten Sie unsicher sein, ob eine Teilnahme für Sie möglich ist, melden Sie sich bitte bei uns.

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.



Wir planen laufend neue Kursangebote für Sie. Schauen Sie daher regelmäßig auf **aok.de/nw**. Oder scannen Sie den QR-Code! Es lohnt sich.

1. Halbjahr 2025

Januar 2025

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

Februar 2025

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

März 2025

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

April 2025

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

Mai 2025

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

Juni 2025

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

■ **Ferien/Feiertage
in SH**

Schnell anmelden

Online

Sichern Sie sich unter aok.de/nw/kurse einen Platz in Ihrem Lieblingskurs!

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Andrea Stahl
Tel.: 0800 2655-185150*



Bianca Dose
Tel.: 0800 2655-185150*



Sabine Eisenblätter
Tel.: 0800 2655-185150*

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

Zur
Kursanmeldung



***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. Verantwortlicher ist die AOK NordWest. Die Gesundheitskasse, Koppenhagener Str. 1, 44269 Dortmund. Den Stabsbereich Datenschutz der AOK NordWest erreichen Sie unter gleicher Adresse.

Das Kursprogramm





Inhalt

 **Besonders nachhaltige Angebote**

 **Neue Angebote**

Gesund ernähren

1. Angebote vor Ort

Aktiv abnehmen!	
Bewusst essen mit Kocheinheit	11
AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend	13
AOK-KochWerkstatt:	
· Bowls	14
· Fresh & Simple  	16
· Leichte Sommerküche	18
· Mittelmeerküche	19
AOK-Superfood - exotisch bis heimatnah	20
Ernährung im Sport	22
Essen nach den Jahreszeiten 	23
Günstig und gut essen	24
Schnelle Küche: einfach und lecker	25
Trendküche: veggio, vegan und Co 	27
Fitness-Ernährung	28
Gutes Bauchgefühl	29
So bleibt der Darm gesund	30

2. Online-Angebote

AOK-liveonline	
· erfolgreiche Gewichtsreduktion	31
· gesund und leicht abnehmen	32
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	33
CyberHealth	
· Diabetes-Prävention	34
· Erfolgreich abnehmen	35
· Ernährung & Vitalität	36
3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	37

Gesund bewegen

1. Angebote vor Ort

Aquafitness	41
Easy Running	44
Faszien-Fit	45
Functional Training	47
Kraftworkout im Studio	48
Nordic Walking	50
Outdoor-Fitness	51
Pilates	52

RanRücken	55
Rückenpower	56
Sanftes Rückentraining	59

2. Online-Angebote


AOK-liveonline

· der innere Schweinehund 2.0	61
-------------------------------	----

CyberHealth

· Kraft und Ausdauer	62
· Pilates	63
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	64

Mein Gesundheitsmanager

· Ganzkörperkräftigung	65
· Faszientraining	66
· Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	67
Perfect Move – das ultimative 	68
Beweglichkeitstraining	68

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 69

Gesund entspannen

1. Angebote vor Ort

Autogenes Training	71
Hatha Yoga	73
Progressive Muskelentspannung	76
Qigong	77
Tai Chi	79

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

· Achtsamkeit	80
· Achtsamkeit & Balance	81
· bin ich gut genug?	82
· good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie	83
· gut im Feierabend ankommen	84
· positiver Umgang mit Stress	85
· Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	86
· schlaf gut!	87
· Stress mit Emotionen bewältigen	88

CyberHealth

· PMR - mentale Balance	89
-------------------------	----

· Power durch Pause	90
· Yoga für Einsteiger	91
· Yoga intensiv	92

Mein Gesundheitsmanager

· Autogenes Training	93
Stress im Griff	94

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 94

Gesund rauchfrei

1. Online-Angebote

AOK-liveonline

· rauchfrei in 3 Schritten	97
----------------------------	----

CyberHealth

· Endlich Nichtraucher	98
------------------------	----

Gesund erleben

Meditation	101
Stand-up-Paddling	102

Gesund plus

1. Online-Angebote

AOK-liveonline

· mein Weg zu weniger Alkohol	105
Betriebliche Gesundheitsförderung	106
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	107
Gesundheitsförderung mit dem Landessportverband	108

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5

Gesund ernähren

Mit einer ausgewogenen, vollwertigen und 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.



Zur
Kursanmeldung



Aktiv abnehmen! Bewusst essen mit Kocheinheit

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: 221560
Beginn: 24.02.2025
Ort: Klaus-Groth-Schule
Klaus-Groth-Straße 18, 25746 Heide
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 220310
Beginn: 30.01.2025
Ort: AOK - Die Gesundheitskasse.
Edisonstr. 70, 24145 Kiel
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 185,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

Aktiv abnehmen. Fortsetzung von Seite 11

Kurs-Nr: 221577
Beginn: **31.01.2025**
Ort: Panknin Ernährungsberatung
Wittdorfer Str. 18, **24534 Neumünster**
(Ernährung)
Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wieman-Str. 8,
24537 Neumünster (praktische Einheit)
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Ann-Kristin Panknin
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 221580
Beginn: **13.03.2025**
Ort: Panknin Ernährungsberatung
Wittdorfer Str. 18, **24534 Neumünster**
(Ernährung)
Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wieman-Str. 8,
24537 Neumünster (praktische Einheit)
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 09:45 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Ann-Kristin Panknin
Kursgebühr: 185,00 EUR*

AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend

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

Kurs-Nr: 221438
Beginn: **06.02.2025**
Ort: ÖBIZ
Norderallee 14, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 87,00 EUR*

Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 221571
Beginn: **15.05.2025**
Ort: Klaus-Groth-Schule
Klaus-Groth-Straße 18, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 87,00 EUR*

Mit praktischer Einheit!

Gesund essen nach Feierabend. Fortsetzung von Seite 13

Kurs-Nr: 220850
Beginn: **03.03.2025**
Ort: Hans-Christian-Andersen-Stadtteilschule
Stoschstr. 24-26, **24143 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 87,00 EUR*

Mit praktischer Einheit!

AOK-KochWerkstatt - Bowls

Gesundes Glück aus einer Schüssel. Bunt und schnell zubereitet - eine „Bowl“ lässt sich mit vielen leckeren Zutaten füllen. Das Besondere daran ist, dass sich alle Geschmacksvarianten zu einem abgerundeten Genuss erlebnis ergänzen. Knackige Gemüsestreifen, saisonal Fruchtiges und pikante Topping - Tipps zur gesunden Kombination gibt es in der AOK-KochWerkstatt!

Kurs-Nr: 221412
Beginn: **05.04.2025**
Ort: VHS Husum
Schobüller Str. 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christin Heldt
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220311
Beginn: **24.02.2025**
Ort: Hans-Christian-Andersen-Stadtteilschule
Stoschstr. 24-26, **24143 Kiel**
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 221570
Beginn: **07.05.2025**
Ort: Möbel und Küchen Rommel
Altentreptower Straße 1,
25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christa Vollsen
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 221578
Beginn: **27.02.2025**
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wieman-Str. 8,
24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 221566
Beginn: **20.03.2025**
Ort: Dannewerkschule
Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 66,00 EUR*



AOK-KochWerkstatt - Fresh & Simple

“Fresh & Simple“ bedeutet, schnelle, einfache und leckere Rezepte, ohne lange Vorbereitung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie unkomplizierte Gerichte mit mehr Gemüse und Früchten auf den Teller bringen. Natürlich alles auch familientauglich. Kommen Sie in unsere KochWerkstatt, denn hier trifft Genuss auf Gesundheit und Nachhaltigkeit.

Kurs-Nr: 221411
Beginn: **28.03.2025**
Ort: Jessens Kochschule
 Husumer Str. 28b, **25821 Breklum**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 221439
Beginn: **25.02.2025**
Ort: ÖBIZ
 Norderallee 14, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 221567
Beginn: **27.03.2025**
Ort: Julianka-Schule
 Julianka 14, **25524 Heiligenstedten**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jana Arendt
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 220312
Beginn: **24.03.2025**
Ort: Hans-Christian-Andersen-
 Stadtteilschule
 Stoschstr. 24-26, **24143 Kiel**
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 221579
Beginn: **13.03.2025**
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
 Franz-Wieman-Str. 8,
24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 221558
Beginn: **17.02.2025**
Ort: BBZ Berufliche Schulen
 Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Leichte Sommerküche

In der Sommerzeit finden sich jetzt in den Gärten und auf den Wochenmärkten eine große Anzahl verschiedener Obst- und Gemüsesorten sowie viele Kräuter. Unter anderem sind Salate aus der leichten Sommerküche nicht wegzudenken. Ebenso werden Rezepte mit Obst und Gegrilltem in dieser KochWerkstatt nicht fehlen.

Kurs-Nr: 221443
Beginn: 20.05.2025
Ort: ÖBIZ
Norderallee 14, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 221581
Beginn: 05.06.2025
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wieman-Str. 8,
24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 221565
Beginn: 17.03.2025
Ort: BBZ Berufliche Schulen
Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Mittelmeerküche

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

Kurs-Nr: 221442
Beginn: 08.04.2025
Ort: ÖBIZ
Norderallee 14, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Klaus Semler
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 221413
Beginn: 09.05.2025
Ort: Schulzentrum Niebüll
(Seiteneingang Peersweg)
Uhlebüllerstr. 15, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hill
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-Superfood - exotisch bis heimatnah

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

Kurs-Nr: 221572
Beginn: 30.06.2025
Ort: Klaus-Groth-Schule
Klaus-Groth-Straße 18, 25746 Heide
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 73,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 221564
Beginn: 13.03.2025
Ort: Julianka-Schule
Julianka 14, 25524 Heiligenstedten
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Jana Arendt
Kursgebühr: 73,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 220508
Beginn: 16.06.2025
Ort: Hans-Christian-Andersen-
Stadtteilschule
Stoschstr. 24-26, 24143 Kiel
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 73,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 221410
Beginn: 07.03.2025
Ort: Schulzentrum Niebüll
(Seiteneingang Peersweg)
Uhlebüllerstr. 15 , 25899 Niebüll
Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Claudia Hill
Kursgebühr: 73,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 221559
Beginn: 19.02.2025
Ort: BBZ Berufliche Schulen
Kieler Str. 30, 24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 73,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 221568
Beginn: 02.04.2025
Ort: Dannewerkschule
Erikstraße 50, 24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 73,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Ernährung im Sport

Sie sind körperlich sehr aktiv und fragen sich: Was ist für mich die beste Ernährung? Holen Sie sich Informationen zu einer bedarfsgerechten Lebensmittelauswahl und alltagsorientierten Ernährungsempfehlungen. Ein Schwerpunkt des Kurses ist die Ernährung während Trainings- und Regenerationszeiten. Damit Ihnen Ernährung im Sport unterwegs und zu Hause leicht von der Hand geht, unterstützen wir Sie gerne mit wertvollen Tipps.

Gehen Sie an den Start, melden Sie sich an!

Kurs-Nr: 221563
Beginn: **12.03.2025**
Ort: BBZ Berufliche Schulen
Kieler Str. 30, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Kathrin Reimer
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Mit praktischer Einheit!



Essen nach den Jahreszeiten

Im Supermarkt stehen zwar das ganze Jahr über Obst und Gemüse aus aller Welt zur Verfügung. Doch wann hat welches regionale Gemüse und Obst Saison, wie lagert man es am besten? Hat es Sinn, nach den Jahreszeiten zu essen? Welche Vorteile bringt das mit sich? In diesem Kurs erhalten Sie Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um geschickte Vorratshaltung und einfache Zubereitung. Machen Sie mit.

Kurs-Nr: 221409
Beginn: **18.02.2025**
Ort: Jessens Kochschule
Husumer Str. 28b, **25821 Breklum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Fenja Carstensen
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 221440
Beginn: **04.03.2025**
Ort: ÖBIZ
Norderallee 14, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Mit praktischer Einheit!

Günstig und gut essen

Hier sind Koch-Einsteiger und Menschen willkommen, die schnell, einfach und ohne große Kosten gesundes Essen auf den Tisch bringen wollen. Sie erhalten Infos und Hilfestellungen zu Lebensmittelauswahl, Einkauf, Vorrats- und Speiseplanung sowie Rezeptideen. Melden Sie sich an.

Kurs-Nr: 221569
Beginn: **06.05.2025**
Ort: Julianka-Schule
Julianka 14, **25524 Heiligenstedten**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Jana Arendt
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 220210
Beginn: **09.05.2025**
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wieman-Str. 8,
24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:15 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Ann-Kristin Panknin
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Mit praktischer Einheit!

Schnelle Küche: einfach und lecker

Wer hat in einem vollgepackten Alltag noch Zeit und Lust, sich abends lange in die Küche zu stellen? Was und wie kocht man am besten, wenn es schnell gehen muss? Sind Fertig- und Tiefkühlprodukte eine gute Alternative? In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps für eine richtige Lebensmittelauswahl, zeitsparende Garverfahren, Informationen zur richtigen Lagerung, Einkaufsplanung und die Aufstellung eines Wochenspeiseplans. Bringen Sie mit schnellen und einfachen Rezepten gesunde Abwechslung in Ihren Alltag. Melden Sie sich an.

Kurs-Nr: 221408
Beginn: **04.02.2025**
Ort: Jessens Kochschule
Husumer Str. 28b, **25821 Breklum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Fenja Carstensen
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 221441
Beginn: **18.03.2025**
Ort: ÖBIZ
Norderallee 14, **24939 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Mit praktischer Einheit!

Schnelle Küche. Fortsetzung von Seite 25

Kurs-Nr: 221557
Beginn: **06.02.2025**
Ort: Julianka-Schule
Julianka 14, **25524 Heiligenstedten**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Jana Arendt
Kursgebühr: 88,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 220506
Beginn: **05.05.2025**
Ort: Hans-Christian-Andersen-
Stadtteilschule
Stoschstr. 24-26, **24143 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Qualifizierte/-r Trainer/-in
Kursgebühr: 88,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 220207
Beginn: **06.02.2025**
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wieman-Str. 8,
24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:15 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Ann-Kristin Panknin
Kursgebühr: 88,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 221561
Beginn: **25.02.2025**
Ort: Dannewerkschule
Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:15 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 88,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!



Trendküche: veggie, vegan und Co

Essen ist Lifestyle - und immer wieder gibt es neue Ernährungstrends. Waren es früher Trennkost oder Makrobiotik, geht es heute vor allem um vegetarische und vegane Ernährung. Doch ist das alles sinnvoll und gesund? In diesem Kurs werden aktuelle Ernährungsweisen von allen Seiten beleuchtet. Gemeinsam prüfen wir auch deren Alltagstauglichkeit und gehen der Frage nach, ob und wie uns solche Ernährungsweisen mit den notwendigen Nährstoffen versorgen. Natürlich stehen auch vegetarische und vegane Rezeptideen auf dem Programm.

Machen Sie mit! Hinweis: Der Kurs besteht aus zwei Terminen.

Kurs-Nr: 221414
Beginn: **24.05.2025**
Ort: VHS Husum
Schobüller Str. 38, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Almut Steinkamp
Kursgebühr: 88,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Kurs-Nr: 221562
Beginn: **05.03.2025**
Ort: Dannewerkschule
Erikstraße 50, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:15 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Christiane Zeis
Kursgebühr: 88,00 EUR*
Mit praktischer Einheit!

Fitness-Ernährung

Wie ernährt man sich richtig in Training und Wettkampf? Wie kann die Ernährung Ausdauer und Leistung erhöhen? Welche Ernährung fördert den Muskelaufbau und beschleunigt die Regeneration nach dem Sport?

Sind Eiweißdrinks sinnvoll? Diese und viele weitere Fragen rund um die Sportlerernährung werden in unserem Vortrag beantwortet und erklärt, welche Fehler Sporttreibende vermeiden können.

So einfach geht es:

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

Kurs-Nr: 220570
Beginn: 15.04.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Gutes Bauchgefühl

Wenn Nahrungsmittelunverträglichkeiten das Leben schwer machen

Sind die Auslöser von Nahrungsmittelunverträglichkeiten erkannt, können gezielte Ernährungsumstellungen die Beschwerden lindern. Einfache und viele praktische Ernährungstipps helfen, wieder einen beschwerdefreien Alltag zu erleben.

So einfach geht es:

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

Kurs-Nr: 220565
Beginn: 05.02.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 48,00 EUR*

So bleibt der Darm gesund

Schmerzen, Blähungen und Verdauungsprobleme sind weit verbreitet - oft ohne, dass der Arzt etwas finden kann. Darmbeschwerden haben fast immer mit der Ernährung zu tun. Wie die Betroffenen die Ursachen finden und beseitigen sowie Beschwerden vorbeugen können, wird in diesem Vortrag erklärt.

Kurs-Nr: 220581
Beginn: 28.04.2025
Ort: Jochim-Polley-Haus
Jochim-Polley-Platz 9, 23879 Mölln
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 48,00 EUR*



AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220442
Beginn: 22.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220445
Beginn: 05.03.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220448
Beginn: 30.04.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 220450
Beginn: 11.06.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberHealth: Diabetes-Prävention

In Deutschland erkranken jährlich mehr als eine halbe Million Erwachsene neu an Diabetes: 1.600 Neuerkrankungen am Tag! Wir helfen Ihnen, vital und gesund zu bleiben. Viel Spaß!

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie irgendwann an Diabetes erkranken, ist ziemlich hoch! Wenn wir nicht im Alltag auf unsere Ernährung und Bewegung achten, können uns die Langzeitfolgen einholen. Dabei ist es mit etwas Wissen und Achtsamkeit ziemlich einfach, sich gesund zu halten. Wie das geht? Das erfahren Sie in diesem Onlinekurs!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/diabetespraevention

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Thomas Dederichs / Michaela Kienz
Kursgebühr:	99,00 EUR*

CyberHealth: Erfolgreich abnehmen

Sehr viele Menschen fühlen sich zu dick und würden daran gerne etwas ändern. Welche inneren und welche äußeren Aspekte meines Lebens kommen bei diesem Wunsch zum Tragen? Begeben Sie sich mit diesem Onlinekurs auf eine wichtige Reise zu Ihnen selbst.

Alles hat seine Gründe, auch unser Gewicht. Ihr Körper macht alles richtig. In diesem Kurs lernen Sie, ihn zu verstehen und ins Teamwork mit ihm zu gehen. Welche Nahrung braucht er, welche nicht? Welches Maß an Bewegung ist wichtig für ihn, und wie können Sie diese in Ihren Alltag integrieren? Wie stehen Genuss und Gesundheit zueinander? Und wie schaffen Sie es, Ihr Verhalten an Ihre Wünsche, Ziele und Bedürfnisse anzupassen?

Werden Sie sich selbst gerecht und gönnen Sie sich diesen wertvollen Onlinekurs! Viel Spaß und viel Erfolg!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/erfolgreich-abnehmen

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Thomas Dederichs / Michaela Kienz
Kursgebühr:	99,00 EUR*

CyberHealth: Ernährung & Vitalität

Bringen Sie mehr Farbe auf Ihren Tisch und in Ihr Leben! Eine bewusste und bunte Ernährung ist die Basis für ein wohliges Körpergefühl und mehr Vitalität! Sie wollen wissen, wie? Unser Onlinekurs mit Prof. Ingo Froböse bringt Sie mit viel Freude und Energie auf den Weg!

Unsere Nahrung ist unsere wichtigste Energiequelle. Eine bewusste und achtsame Ernährung hat einen besonders positiven Einfluss auf unseren Körper und unseren Geist! Deshalb haben wir einen spannenden Onlinekurs zusammengestellt, der die wichtigsten Basics für Sie bereithält! Gesund und Lecker geht wirklich, macht Spaß und tut einfach nur gut!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberhealth.de/aok-nordwest/ernaehrung-und-vitalitaet

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 9-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Dederichs / Michaela Kienz
Kursgebühr: 99,00 EUR*

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Ob Sie sich für eine ausgewogene Ernährung interessieren, Ihr Gewicht reduzieren möchten, an einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit leiden oder chronisch krank sind: Die Ernährungsberaterinnen helfen Ihnen bei der Zusammenstellung der Ernährung weiter – mit persönlicher Beratung und vielen praktischen Tipps.



Daphne Albrecht
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-505718*



Iris Borchardt
Spezialistin Ernährungsberatung
Diätassistentin
Tel.: 0800 2655-505181*



Peggy Dambach
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-510297*



Meike Heinzel
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-505609*



Ute Henningsen
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-505334*



Almut Steinkamp
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Ökotrophologin
Tel.: 0800 2655-505157*

Das Lächeln bleibt

Zusatzversichert bei der UKV

Ein schönes Lächeln macht vieles einfacher. Nichts ist so überzeugend und positiv wie ein Lächeln. Gesunde, schöne Zähne sind dabei so etwas wie Ihre Visitenkarte – und sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben eine Menge wert.

Wie viel Ihr schönes Lächeln genau kostet, sehen Sie oft erst auf der Rechnung Ihres Zahnarztes oder Ihrer Zahnärztin. Da ist es besser, abgesichert zu sein.

Für Ihren finanziellen Schutz sorgt der Tarif AOK-DentalPRIVAT.

Weitere Informationen zur UKV und den Leistungen erhalten Sie unter:
aok-nw-zusatz.de/dental



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

Gesund bewegen

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.



Zur
Kursanmeldung



Aquafitness

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

Kurs-Nr: 221500
Beginn: 29.04.2025
Ort: Fachklinik Aukrug
Tönsheide 10, 24613 Aukrug
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221501
Beginn: 29.04.2025
Ort: Fachklinik Aukrug
Tönsheide 10, 24613 Aukrug
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221449 221458
Beginn: 04.02.2025 29.04.2025
Ort: Campusbad - Förde Bäder GmbH
Thomas-Fincke-Straße 19,
24943 Flensburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Thomsen
Kursgebühr: 90,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 41

Kurs-Nr: 221450 221457
Beginn: **04.02.2025** **29.04.2025**
Ort: Fördeland Therme
Sandwigstr. 1A, **24960 Glücksburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Thomsen
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220117 220138
Beginn: **04.02.2025** **08.04.2025**
Ort: Schwimmzentrum Itzehoe
Am Klosterbrunnen 6, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Jürgens
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 220118 220139
Beginn: **06.02.2025** **10.04.2025**
Ort: Schwimmzentrum Itzehoe
Am Klosterbrunnen 6, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Markus Körner
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221498
Beginn: **12.01.2025**
Ort: Bad am Stadtwald
Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 08:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221497
Beginn: **12.01.2025**
Ort: Bad am Stadtwald
Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 09:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221499
Beginn: **12.01.2025**
Ort: Bad am Stadtwald
Hansaring 177, **24534 Neumünster**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Birgit Aust
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221452
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Fjordarium Schleswig, Treffen im
Eingangsbereich
Friedrich-Ebert-Straße 1,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Tanja Schimmer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 221451
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Fjordarium Schleswig, Treffen im
Eingangsbereich
Friedrich-Ebert-Straße 1,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Tanja Schimmer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

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: 221456
Beginn: **29.04.2025**
Ort: Schobüller Wald
Hattstedterweg , **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Linda Wietmann
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 220135
Beginn: **20.03.2025**
Ort: Malzmüllerwiesen
Malzmüllerwiesen, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Michael Gramer
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 219841
Beginn: **07.04.2025**
Ort: Professor-Peters-Platz
Westring 307, **24116 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Harka Schüller
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 220137
Beginn: **01.04.2025**
Ort: Elithera Gesundheitszentrum Marne
Königstraße 19, **25709 Marne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Faszien-Fit

Mit Faszientraining zu mehr Beweglichkeit

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

Kurs-Nr: 221454
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Elithera Rücken- und Gelenkzentrum
Lise-Meitner-Straße 1,
24941 Flensburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Verena Eske-Schöppner
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Faszien-Fit. Fortsetzung von Seite 45

Kurs-Nr: 221444
Beginn: **03.02.2025**
Ort: Fitness-Centrum Husum GdR
Robert-Koch-Straße 36, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Moritz Jäger
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220119
Beginn: **18.02.2025**
Ort: Turnhalle der WBS - Außenstelle Sude
Schulstr. 16-18, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Inge Gramer
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220123
Beginn: **21.02.2025**
Ort: TopFit Sportstudio
Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Hess
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219845
Beginn: **28.04.2025**
Ort: Fit mit Julia
Nikolaus-Otto-Straße 7,
24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Kleen
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220128
Beginn: **07.03.2025**
Ort: Dein Frei Raum
Itzehoer Chaussee 10,
24784 Westerrönfeld
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Rahim
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Functional Training

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt Sie mit herausfordernden Übungen richtig ins Schwitzen. Der Trend ist, wieder unabhängig von schweren Geräten, teilweise mit kleinen Zusatzgeräten zu trainieren. Erlernete Übungen können unkompliziert und abseits von den üblichen Kraftgeräten fast überall ausgeführt werden. Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert. Grundfitness ist hier eine Voraussetzung!

Kurs-Nr: 219843
Beginn: **28.04.2025**
Ort: California Fitness
Sauerstr. 14, **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220131
Beginn: **06.02.2025**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jens Thomsen
Kursgebühr: 117,00 EUR*

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: 220125
Beginn: **25.02.2025**
Ort: Gesundheitspraxis Fit fuer den Alltag
Süderende 27, **24803 Erfde**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Andre Eggers
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221446
Beginn: **03.02.2025**
Ort: Elithera Rücken- und Gelenkzentrum
Lise-Meitner-Straße 1,
24941 Flensburg
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Corinna Eichholz
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221445
Beginn: **03.02.2025**
Ort: Reha-Zentrum im
Malteser KH Flensburg
Dorotheenstr. 22/Nebeneingang,
24939 Flensburg
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Klaus Zimmermann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221447
Beginn: **03.02.2025**
Ort: Reha-Zentrum im
Malteser KH Flensburg
Dorotheenstr. 22/Nebeneingang,
24939 Flensburg

Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Klaus Zimmermann
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220136
Beginn: **26.03.2025**
Ort: TopFit Sportstudio
Dithmarscher Platz 5, **25524 Itzehoe**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 14:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexandra Hess
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 221503
Beginn: **31.01.2025**
Ort: MARE Aktiv Therapiezentrum Hörn
Willy-Brand-Ufer 10, **24143 Kiel**

Tag, Uhrzeit: freitags, 14:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Moritz Reis
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 220122
Beginn: **04.02.2025**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Thomsen
Kursgebühr: 145,00 EUR*

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: 220143
Beginn: 08.05.2025
Ort: Eingang Eiderstadion
Hermann-Ehlers-Platz 4,
24782 Büdelsdorf
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Nicole Houde
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Kurs-Nr: 220132
Beginn: 30.03.2025
Ort: Kieler Kaufmann
Niemannsweg 102, **24105 Kiel**
Tag, Uhrzeit: sonntags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jens Thomsen
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Outdoor-Fitness

Krafttraining im Freien

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

Kurs-Nr: 221459
Beginn: 08.05.2025
Ort: Flensburger Stadion
Outdoorpark Jahnstraße/Blasberg,
24943 Flensburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Verena Eske-Schöppner
Kursgebühr: 77,00 EUR*

Kurs-Nr: 220140
Beginn: 29.04.2025
Ort: Malzmüllerwiesen
Malzmüllerwiesen, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Inge Gramer
Kursgebühr: 77,00 EUR*

Kurs-Nr: 219842
Beginn: 07.04.2025
Ort: Professor-Peters-Platz
Westring 307, **24116 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Harka Schüller
Kursgebühr: 77,00 EUR*

Outdoor-Fitness. Fortsetzung von Seite 51

Kurs-Nr: 220141
Beginn: **08.05.2025**
Ort: Elithera Gesundheitszentrum Marne
Königstraße 19, **25709 Marne**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 77,00 EUR*

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: 220133
Beginn: **05.02.2025**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 14:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Laura Groß
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220130
Beginn: **05.02.2025**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Laura Groß
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 221504
Beginn: **28.04.2025**
Ort: gesund.bewegt Studio für
gesundheitsfördernde Bewegung
Boninstr. 6-8, **24114 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sophie Selonke-Salomonsen
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219840
Beginn: **03.02.2025**
Ort: Fit mit Julia
Nikolaus-Otto-Str.7,
24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: montags, 16:50 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Kleen
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 219846
Beginn: **08.05.2025**
Ort: Fit mit Julia
Nikolaus-Otto-Straße 7,
24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Kleen
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 220134
Beginn: **18.03.2025**
Ort: Fitness Oase
Kaiserstr. 26, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anke Haberlandt
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Pilates. Fortsetzung von Seite 53

Kurs-Nr: 220127
Beginn: **07.03.2025**
Ort: Dein Frei Raum
Itzehoer Chaussee 10,
24784 Westerrönfeld
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sarah Rahim
Kursgebühr: 112,00 EUR*

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: 220121
Beginn: **20.02.2025**
Ort: Fitness Oase
Kaiserstr. 26, **24768 Rendsburg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Anke Haberlandt
Kursgebühr: 128,00 EUR*

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: 220142
Beginn: **08.05.2025**
Ort: Gesundheitspraxis Fit fuer den Alltag
Süderende 27, **24803 Erfde**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Andre Eggers
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 221455
Beginn: **06.02.2025**
Ort: Trainings-Therapie Volker Sohrt
Brunsholm 5a, **24402 Esgrus**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Volker Sohrt
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 221448
Beginn: **03.02.2025**
Ort: Fitness-Centrum Husum GdR
Robert-Koch-Straße 36, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Moritz Jäger
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 221502
Beginn: **27.01.2025**
Ort: MARE AKTIV Reha-Zentrum
Eckernförder Straße 219,
24119 Kronsahagen
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: David Ferreira
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219839
Beginn: **03.02.2025**
Ort: Fit mit Julia
Nikolaus-Otto-Str.7,
24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Kleen
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 219844
Beginn: **28.04.2025**
Ort: Fit mit Julia
Nikolaus-Otto-Straße 7,
24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: montags, 16:50 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Julia Kleen
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 220124
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Physiofit
Niedernstr. 5, **24589 Nortorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Lutat
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Rückenpower. Fortsetzung von Seite 57

Kurs-Nr: 221453
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Fitness & Freizeit Center Fit for Life
St. Jürgener Straße 55a,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Christoph Reinhardt
Kursgebühr: 117,00 EUR*

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: 219838
Beginn: **03.02.2025**
Ort: California Fitness
Sauerstr. 14, **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Franziska Mextorf
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 219837
Beginn: **29.01.2025**
Ort: FIZ-Fitnesszentrum
Olshausenstr. 71, **24118 Kiel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Jens Niepagen
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220120
Beginn: **18.02.2025**
Ort: Elithera Gesundheitszentrum Marne
Königstraße 19, **25709 Marne**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Patrick Lorenz
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 220129
Beginn: 10.03.2025
Ort: medic Tellingstedt
Grashofweg 15, 25782 Tellingstedt
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Frithjof von Sprockhoff
Kursgebühr: 156,00 EUR*

AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220454
Beginn: 28.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 220455
Beginn: 19.05.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberHealth: Kraft und Ausdauer

Unser Körper ist jeden Tag ganz unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt – wir können ihm aber dabei helfen, jede Herausforderung zu meistern! In diesem Onlinekurs zeigen Ihnen Tom und Nicole, wie Sie Ihre Kraft und Ausdauer steigern können, um Ihren Alltag fit, vital und energiereich zu bewältigen.

Das ideale Ganzkörpertraining für alle, die sich fit machen und körperlichen Beschwerden vorbeugen möchten!

2 Phasen, 2 Themen und 2 Trainer in einem Onlinekurs! Tom und Nicole führen Sie zunächst durch Ihr Krafttraining, dann durch Ihr Ausdauerprogramm. Es wird intensiv! Aber Sie werden step by step in das Training begleitet und haben so genug Zeit, sich an die steigenden Belastungen zu gewöhnen. Nach den 10 Wochen wird Ihr Fitness-Level auf einem anderen Niveau sein, soviel steht fest! Freuen Sie sich darauf!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/kraft-und-ausdauer

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Dederichs / Nicole Kühn
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Pilates

Pilates ist aktuell das modernste Bewegungskonzept. Machen Sie Ihren Körper zu Ihrem neuen Zuhause – zu Ihrem eigenen "Powerhouse"!

Im Pilates geht es darum, Ihre Körpermitte, Ihr sogenanntes "Powerhouse" zu stabilisieren. Hier laufen all Ihre körperlichen Bewegungen zusammen und müssen Stabilisierung erfahren. Alle Übungen und Trainings sind darauf abgestimmt, hier Einfluss zu nehmen. Dadurch werden Sie bewusster für Ihre Haltung, Ihre Stabilität, Beweglichkeit und Kraft

Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberhealth.de/aok-nordwest/pilates

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 65 Minuten
Kursleitung: Nicole Willberg
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Rücken-coaching – Funktionelles Krafttraining

Wissen Sie, wie Ihr Rücken funktioniert? Was er kann? Welche Aufgaben er hat? Und vor allem, wie Sie ihn unterstützen, stärken und entlasten können? Dieser Onlinekurs ist das Praxis-Handbuch für Ihren Rücken. Eine wichtige Anleitung für Ihr körperliches Wohlbefinden und das ideale Mittel gegen Rückenschmerzen und -probleme!

Ihr Rücken ist ein Multi-Talent! Er kann grundsätzlich zwei scheinbar komplett gegensätzliche Dinge: sehr stark sein und sehr beweglich sein. So ähnlich wie Bambus! Sie müssen nur wissen, in welchem Moment welche dieser Qualitäten gefragt ist.

Wenn Sie da durcheinanderkommen, kann es schmerzhaft werden. Wie Sie sich sicher zwischen diesen beiden Zuständen bewegen können, ist Ziel und Inhalt dieses Kurses. Sie erhalten von uns maximalen „Rückhalt“! Viel Spaß!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberhealth.de/aok-nordwest/rueckencoaching

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Tom Dederichs
Kursgebühr: 99,00 EUR*

Mein Gesundheitsmanager: Ganzkörperkräftigung

Dieser Online-Kurs wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten entwickelt. Hier erfahren Sie Wissenswertes zu Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen.

Sie trainieren über 5 Wochen! Dafür steht Ihnen alle drei Tage nachdem Sie eine Kursstunde abgeschlossen haben, die nächste Einheit zur Verfügung.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
aok.starte.online

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 10-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Rothmund
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Mein Gesundheits- manager: Faszientraining

Sie interessieren sich für das Training der Faszien und wie man Faszienrollen oder -bälle zielgerichtet einsetzt? In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über Faszien, Training mit der Faszienrolle, Muskelkater, Trainingsregeln, Muskulatur, Dehnen, Knochen u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Rollentraining, Übungen zur Dehnung, Übungen zur Körperwahrnehmung und Übungen mit Katapulteffekt sowie einen Ausklang.

Jeweils sieben Tagen nachdem Sie eine Kursstunde abgeschlossen haben, steht Ihnen die nächste Einheit Verfügung.

Der Online-Kurs und das dazugehörige Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von technischen Laien mühelos benutzt werden. Sie benötigen für die Kursdurchführung nur ein internetfähiges Endgerät, eine Faszienrolle und -ball. Alternativ können die Übungen auch mit einem Nudelholz und einem Tennisball durchgeführt werden.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 10-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Rothmund
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Mein Gesundheits- manager: Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger

Dieser Online-Kurs ist die ideale Vorbereitung und Unterstützung für Ihr Lauftraining. Neben praktischen Inhalten, wie Aufwärmen, Koordination, Lauf-ABC, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen erfahren Sie Wissenswertes rund um die Themen: Optimale Lauftechnik, Trainingsmethoden, Laufschuhe und Fußanalyse, pulsgesteuertes Training, Verletzungsbilder und -prävention etc.

Abgerundet wird der Kurs mit der Challenge „Von 0 auf 6 km“: Das Ziel ist, nach 10 Wochen 6 km am Stück gelenkschonend und gesundheitsfördernd laufen zu können.

Dieser Online-Kurs wurde für Erwachsene, ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen entwickelt, egal ob Läufer oder Laufeinsteiger.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 10-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniel Rothmund
Kursgebühr: 119,00 EUR*

+ Perfect Move – das ultimative Beweglichkeitstraining

Jetzt geht es Ihren verkürzten Muskeln an den Kragen! Lernen Sie effektive Übungen zur Steigerung Ihrer Beweglichkeit kennen. Auch kleine Zipperlein im Rücken und Gelenkbeschwerden durch z. B. Sitzen und vorn überbeugtes Arbeiten werden schnell reduziert.

Die Übungen sind einfach und Sie benötigen nur einen minimalen Zeitaufwand. So steigern Sie schnell Ihre Leistungsfähigkeit und die Geschwindigkeit in Ihren Bewegungen.

Lassen Sie sich in motivierenden Videoclips von charmanten Trickfilmfiguren begleiten: Auf einer Reise von den Jäger- und Sammler-Zeiten, über die heutigen Alltagsbelastungen und deren Auswirkungen, bis hin zum Thema Stress und der Integration der Übungen in den Alltag.

Übrigens sind diese Übungen auch sehr gut geeignet für alle, die bereits Sport treiben.

Wann und wo Sie trainieren, ist Ihnen überlassen. Sie sind an keine festen Kurszeiten gebunden.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: perfect-move.de/mit/aok-nordwest

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 55 Minuten
Kursleitung:	Jens Lang
Kursgebühr:	119 EUR*

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Auf alle Fragen zum Thema Sport und Bewegung wissen unsere AOK-Bewegungsexperten und -expertinnen eine Antwort. Sie helfen Ihnen, einen aktiven und gesunden Alltag zu gestalten, Ihren Körper und Ihre Muskeln in Form zu bringen, mehr individuelles Wohlbefinden zu erlangen und einseitige Belastungen und Verspannungen zu vermeiden.



Ann-Christin Messerschmidt
Spezialistin Bewegungsberatung
Diplom-Sportwissenschaftlerin
Tel.: 0800 2655-505811*



Stefanie Trede
Spezialistin Bewegungsberatung
Diplom-Sportwissenschaftlerin
Tel.: 0800 2655-505124*



Linda Wietmann
Master of Arts Prävention
Sporttherapie & Gesundheitsmanagement
Tel.: 0800 2655-510565*

Gesund entspannen

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.



Zur
Kursanmeldung



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: 221400
Beginn: **04.02.2025**
Ort: Elithera Rücken- und Gelenkzentrum
Lise-Meitner-Straße 1,
24941 Flensburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Corinna Eichholz
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 221540
Beginn: **25.03.2025**
Ort: Westküstenklinikum Heide,
Bildungszentrum
Esmarchstraße 50, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Helma Schäfer
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 221477
Beginn: **08.03.2025**
Ort: Waldorfschule Kiel
Hofholzallee 20, **24109 Kiel**
Tag, Uhrzeit: samstags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexandra Schöllermann
Kursgebühr: 132,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

Autogenes Training. Fortsetzung von Seite 71

Kurs-Nr: 221405
Beginn: 17.02.2025
Ort: Landesförderzentrum
Hören und Sprache
Lutherstr. 14, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Scherer
Kursgebühr: 132,00 EUR*



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: 221537
Beginn: 12.02.2025
Ort: Schule für Gesundheit
Achtern Höben 2, **24782 Büdelsdorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Petra-Ilona Teulecke
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221637
Beginn: 23.04.2025
Ort: Kursraum
Finkenweg 2, **24340 Eckernförde**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Ulrike Ortmann
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221401
Beginn: 12.02.2025
Ort: ZeitRaum im Norden
Kolonistenweg 11, **24876 Hollingstedt**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Joanna Meier
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Hatha Yoga. Fortsetzung von Seite 73

Kurs-Nr: 221407
Beginn: **17.02.2025**
Ort: Ginkgo Yogastudio & Naturheilpraxis
Dieselstr. 8a, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annett von Känel
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221519
Beginn: **05.05.2025**
Ort: Freie Waldorfschule Itzehoe,
Eurythmieraum,
Am Kählerhof 4, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annett Helmcke
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221482
Beginn: **25.02.2025**
Ort: Waldorfschule Kiel
Hofholzallee 20, **24109 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Emma Hermansson
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221480
Beginn: **18.03.2025**
Ort: Ziwago (Gruppenraum I)
Stadtrade 18, **24113 Kiel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eva Holtey-Weber
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221517
Beginn: **05.02.2025**
Ort: Phoenix Yoga & Pilates
Marschstr. 30a, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bärbel Brouwers
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221479
Beginn: **13.02.2025**
Ort: Fit mit Julia
Nikolaus-Otto-Straße 7,
24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Julia Kleen
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 221404
Beginn: **12.02.2025**
Ort: Raum für Yoga
Tegelwanger Weg 20, **25899 Niebüll**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jutta Dehnekamp
Kursgebühr: 100,00 EUR*

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: 221478
Beginn: 08.03.2025
Ort: Waldorfschule Kiel
Hofholzallee 20, **24109 Kiel**
Tag, Uhrzeit: samstags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Alexandra Schöllermann
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 221406
Beginn: 17.02.2025
Ort: Landesförderzentrum
Hören und Sprache
Lutherstr. 14, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Michael Scherer
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Qigong

In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qigong 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 Qigong Ausgeglichenheit und Gesundheit. Probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 221618
Beginn: 19.02.2025
Ort: Familienzeit- Hebammenpraxis
Frauengesundheit
Westerallee 155, **24941 Flensburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Hans-Henning Dietz
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 221539
Beginn: 13.02.2025
Ort: Westküstenklinikum Heide,
Bildungszentrum
Esmarchstraße 50, **25746 Heide**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Albers
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 221617
Beginn: 10.02.2025
Ort: Glückswerkstatt Husum
Herzog-Adolf-Str. 29, **25813 Husum**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Lucas
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Qigong. Fortsetzung von Seite 77

Kurs-Nr: 221538
Beginn: **13.02.2025**
Ort: Turnhalle an der Schäferkoppel
Schäferkoppel 2, **25524 Itzehoe**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anne-Katrin Möller
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 221481
Beginn: **24.02.2025**
Ort: Waldorfschule Kiel
Hofholzallee 20, **24109 Kiel**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bettina Adam
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 221518
Beginn: **05.03.2025**
Ort: AOK-Kundencenter (Seiteneingang),
III. OG, Raum 60.018
Schiffbrückenplatz 16,
24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gunter Kase
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 221399
Beginn: **21.02.2025**
Ort: Landesförderzentrum
Hören und Sprache
Lutherstr. 14, **24837 Schleswig**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Hans-Henning Dietz
Kursgebühr: 122,00 EUR*

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: 221520
Beginn: **09.04.2025**
Ort: Sporthalle des BBZ Meldorf
Bruhnstr. 25a, **25704 Meldorf**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Anne-Katrin Möller
Kursgebühr: 122,00 EUR*

AOK-liveonline: Achtsamkeit

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220809
Beginn: 11.03.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220456
Beginn: 29.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 220457
Beginn: 04.06.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR

AOK-liveonline: bin ich gut genug?

Innere Stärke statt Überforderung

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

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220810
Beginn: 01.04.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: good vibes – mehr Lebensfreude durch Positive Psychologie

In diesem liveonline-Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe der Positiven Psychologie mehr Glück und Zufriedenheit erleben können. Warum blühen manche Menschen auf, wie können wir unsere Stärken gezielter einsetzen, Lebensträume wahr machen, Glücksgefühle steigern und regelmäßig einen Flow erleben? Sie lernen vielfältige wirksame Übungen und Strategien kennen, mit denen Sie mehr Wohlgefühl, Lebensfreude und innere Zufriedenheit erreichen.

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220793
Beginn: 21.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

Kurs-Nr: 220795
Beginn: 06.05.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220808
Beginn: 25.02.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220811
Beginn: 21.05.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke

Mit Resilienz wird die innere Widerstandskraft eines Menschen bezeichnet. Resilienz hilft uns, erfolgreich mit schwierigen Lebensumständen umzugehen und diese psychisch und körperlich unbeschadet zu überstehen. Eine gute Resilienz ist erlernbar und hierdurch kann die eigene Widerstandskraft gezielt gestärkt werden, um Krisen und Stressbelastungen souverän zu meistern. Hierfür werden Ihnen in diesem liveonline-Kurs die sieben Schlüssel der Resilienz mit konkreten Übungen vorgestellt, so dass Sie schrittweise mehr Resilienz aufbauen.

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220589
Beginn: 30.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

Kurs-Nr: 220590
Beginn: 13.05.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: schlaf gut!

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220586
Beginn: 27.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: Stress mit Emotionen bewältigen

Wie wichtig es ist, zu einem gelassenen und emotionalen Ausgleich inmitten von Belastungen und Herausforderung zu finden, beleuchten wir in diesem liveonline-Kurs. Unsere Emotionen werden uns hierbei wie Wegweiser für eine vielversprechende Stressbewältigung leiten. Wir erkunden, wie Sie mit bewährten Methoden wie Achtsamkeit und positiver Haltung Ihre Emotionen bewusst wahrnehmen und nutzen können: ein Schlüssel zu mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im Alltag.

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220797
Beginn: 19.03.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

Kurs-Nr: 220807
Beginn: 26.05.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 18:15 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

CyberHealth: PMR - mentale Balance

Entspann Sie sich mal! Aber wie? Mit diesem Training wird es wirklich einfach. Nutzen Sie das Spannungsempfinden in Ihrer Muskulatur! Faszinierend, wie leicht manche Dinge werden, wenn man nur weiß, wie!

Das Problem bei der Entspannung ist, dass wir uns nicht einfach in eine entspannte innere Haltung versetzen können, wenn gerade alles stresst! Diese Vorstellung findet in solchen Momenten einfach keinen Raum in uns.

Gezielt unsere Muskulatur anzuspannen, um danach die Entspannung zu spüren, die automatisch entsteht, ist der einfache wie geniale Ansatz dieses Trainings der sog. Progressiven Muskelrelaxation. Und die Wirkung ist wirklich verblüffend – wohlige, warme Entspannung und ein wunderbares Körpergefühl. Viel Freude dabei!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/pmr-entspannung-und-mentale-balance

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Löwe
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Power durch Pause

Schwingt Ihr Leben? Oder befinden Sie sich in der Stress-Dauerschleife? Egal welchen Bereich Ihres Lebens Sie sich anschauen, ein Prinzip gilt überall: Ihre Entwicklung findet in den Phasen der Regeneration statt. Ohne diese Momente brennen Sie aus. Dieser Onlinekurs zeigt Ihnen, wie das in Ihrem Alltag umzusetzen ist.

Stressmanagement, Pausengestaltung und Entspannung: Das sind die Dinge, mit denen Sie sich in diesem Kurs beschäftigen. Und ja, wir wissen auch, dass es in unserer Zeitplanung zunächst schwierig ist, Lücken zu finden.

Aber machen Sie sich bewusst, worum es geht: Um Ihre Gesundheit, Ihren Erfolg, Ihre Entwicklung und Lebensfreude! Also nutzen Sie jetzt diese wichtige Chance, sich zu fokussieren! Nutzen Sie die Power durch Pause! Viel Spaß!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/power-durch-pause

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Alexandra Löwe
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Yoga für Einsteiger

Alle machen es! Jetzt auch Sie!

Verbinden Sie Ihren Atem, Ihren Körper und Ihren Geist und spüren Sie die Wirkung. Beginnen Sie mit Ihrem Onlinekurs Ihre persönliche Yoga-Reise – in der Ruhe und Geborgenheit Ihres Zuhauses.

Sie wollten schon immer mal Yoga machen? Silke führt Sie in unserem Onlinekurs in die Welt des Yoga. Sie zeigt Ihnen viele klassische Yoga-Positionen, die Ihre Muskulatur stärken und Ihre Beweglichkeit verbessern, und hilft Ihnen, die Aufmerksamkeit und Ruhe zu entwickeln, die das Praktizieren von Yoga so wertvoll machen.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/yoga-fuer-einsteiger

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 50 Minuten
Kursleitung: Silke Hellwig
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberHealth: Yoga intensiv

Ihr perfekter Einstieg ins Hatha Yoga

Yoga ist faszinierend! Aber auch vielfältig. Wenn Sie einen fundierten und hochwertigen Einstieg in das Hatha Yoga suchen, haben Sie ihn gerade gefunden. Jenny vermittelt Ihnen exzellent und strukturiert, was diese Form des Yoga anzubieten hat. Nach dem Onlinekurs haben Sie ein tiefes Verständnis davon. Viel Spaß!

Jenny vereint die beiden Welten Yoga und Fitness in sich. Ihr Unterrichtsstil ist frisch und dynamisch. Und sie hat eine gute Struktur, Dinge zu vermitteln. Sie hat selbst einige Jahre in Indien gelebt. Daher atmet sie die Philosophie und den Spirit des Yoga. Lassen Sie sich von ihr begleiten und tauchen Sie ein in dieses Erlebnis. Namaste!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: cyberhealth.de/aok-nordwest/yoga-intensiv

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 50 Minuten
Kursleitung:	Jenny Höbner
Kursgebühr:	99,00 EUR*

Mein Gesundheits- manager: Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Technik zur konzentrativen Selbstentspannung, mit dem Ziel diese in den Alltag zu integrieren, um schnell und effizient Stress- und Spannungszuständen entgegen zu wirken. Das Programm bietet die Möglichkeit das Entspannungsverfahren Autogenes Training kennen und anwenden zu lernen. In 10 aufeinander aufbauenden Kurseinheiten, mit jeweils 45 Minuten, wird die vollständige Grundform des Autogenen Trainings erlernt. Viele begleitende Übungen ermöglichen das einfache Erlernen dieser Entspannungsmethode. Abgerundet wird der Kurs mit dem Erlernen einer Kurzform des Autogenen Trainings, welche sich einfach und auch bei wenig Zeit in den Alltag integrieren lässt. Der Online-Kurs bietet max. Flexibilität, da er weder zeit- noch ortsgebunden durchgeführt werden kann. Für die Kursdurchführung wird nur ein internetfähiges Endgerät (Smartphone, Tablet, Laptop, PC etc.) und ein Internetzugang benötigt.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	10-mal 45 Minuten
Kursleitung:	Daniel Rothmund
Kursgebühr:	119,00 EUR*

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

Beratung zu Kursangeboten für Ihre Gesundheit

Haben Sie Fragen zu unseren Kursen rund um Entspannung? Dann wenden Sie sich gern an unsere Experten und Expertinnen für psychosoziale Gesundheit.



Saskia Baade
Master of Science Public Health
Tel.: 0800 2655-510504*

Mit AOK-VorsorgePRIVAT mehr Sicherheit

Mit unserem Kooperationspartner, der UKV, bieten wir Ihnen den Tarif AOK-VorsorgePRIVAT als Ergänzung zu unserem Leistungsangebot an. Diese attraktive Zusatzversicherung umfasst hohe Zuschüsse für Vorsorge-Untersuchungen, Sehhilfen und Augenlaserbehandlungen sowie für Schutzimpfungen und Malaria-Prophylaxe.

Klingt interessant?

Weitere Informationen unter:

aok-nw-zusatz.de/vorsorge



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

Bis zu
500 Euro pro
Jahr für Vorsorge-
Untersuchungen

Gesund rauchfrei

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



AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 220812
Beginn: 27.01.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 220813
Beginn: 29.04.2025
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberHealth: Endlich Nichtraucher

Haben Sie schon versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? Haben Sie die Erfahrung gemacht, rückfällig zu werden? Was war der Grund? Scham? Oder das Gefühl, dass irgendetwas zum Glückseligsein fehlt? Und jetzt haben Sie Angst, mit diesem Gefühl den Rest Ihres Lebens konfrontiert zu sein. Herzlich willkommen. Das Ziel dieses Onlinekurses ist es, genau dieses Gefühl aufzulösen und Sie endgültig vom Rauchen zu befreien.

Zunächst: Dieser Kurs ist extrem erfolgreich! Das motiviert! Wir „waschen“ in diesem Kurs gemeinsam Ihr Gehirn. Alle Gedankenmuster, die Sie am Rauchen halten, löschen wir. Alles, was Sie im Wunsch aufzuhören unterstützt, stärken wir.

Dabei folgen Sie Ihrem eigenen Rhythmus und drücken Ihre letzte Zigarette aus, wenn Sie soweit sind. Sie werden merken, wann der Punkt gekommen ist. Und danach ist das Thema für Sie Geschichte, und die Regeneration Ihres einzigartigen Körpers kann beginnen. Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe, wann immer es passt! Und dann gehen Sie dieses super wichtige Thema an!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/endlich-nichtraucher

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Thomas Dederichs
Kursgebühr:	99,00 EUR*



AOK

Einfach, schnell und direkt

Holen Sie sich Ihre AOK nach Hause!
24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche:



Mit dem Online-ServiceCenter
unter meine.aok.de oder
über die „Meine AOK“-App.

Gesund erleben

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.



Zur
Kursanmeldung



Meditation

Mediation ist hervorragender Ausgleich zum Alltag. Dabei wird die Außenwelt für einige Momente völlig ausgeblendet. Wir lassen unsere Gedanken los und beobachten alles Geschehnde in völliger Neutralität. Wer meditiert, strebt häufig nach besserer physischer und psychischer Gesundheit, einem erfolgreichen Umgang mit den wachsenden Herausforderungen des Alltags. Zudem lässt sich das Meditieren einfach in den Alltag oder Routinen integrieren.

Kurs-Nr: 221657
Beginn: 09.05.2025
Ort: Ankerplatz im Medimaris
Sandwigstr. 1a, 24960 Glücksburg
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniela Wagner
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Kurs-Nr: 221573
Beginn: 01.03.2025
Ort: Waldorfschule Kiel
Hofholzallee 20, 24109 Kiel
Tag, Uhrzeit: Samstag, 15:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Emma Hermansson
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Kurs-Nr: 221574
Beginn: 02.04.2025
Ort: Phoenix Yoga & Pilates
Marschstr. 30a, 25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:15 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bärbel Brouwers
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Stand-up-Paddling

Stand-up-Paddling - kurz SUP - bedeutet, sich stehend auf dem Wasser auf einem großvolumigen Surfbrett mit einem Paddel fortzubewegen. Ein Spaziergang übers Wasser für alle, die schwimmen können.

Nach einer kurzen Einweisung werden Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination und Gleichgewicht auf dem Stand-Up-Paddle-Board ausgeführt. SUP ist in kurzer Zeit für jede und jeden zu erlernen. Dieses Ganzkörpertraining ist genau das Richtige für alle, die ihre Fitness in der Natur verbessern möchten.

Sie erlernen die Grundtechniken und fahren am Ende eine kleine Tour. Von sportlich bis entspannt-ruhig kann jeder sein Level in der Gruppe finden. Der spielerische Umgang mit dem Element Wasser steht im Vordergrund und gibt Kraft für den Alltag.

Kurs-Nr: 221597
Beginn: 30.05.2025
Ort: Treffpunkt: Kirchparkplatz/Stadtarch
Westerlilienstr.7,
25840 Friedrichstadt
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Diana Kramer
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Voraussetzung ist die Schwimmfähigkeit!

Kurs-Nr: 221598 221599
Beginn: 20.06.2025 11.07.2025
Ort: Treffpunkt: Kirchparkplatz/Stadtarch
Westerlilienstr.7,
25840 Friedrichstadt
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Diana Kramer
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Voraussetzung ist die Schwimmfähigkeit!

Kurs-Nr: 221600
Beginn: 11.06.2025
Ort: Seebar Kiel
Kiellinie 130, **24105 Kiel**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Isabella Woitschach
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Ab 18 Jahre, Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 221601
Beginn: 18.06.2025
Ort: Seebar Kiel
Kiellinie 130, **24105 Kiel**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:30 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Isabella Woitschach
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Ab 18 Jahre, Schwimmfähigkeit ist Voraussetzung!

Kurs-Nr: 221602
Beginn: 27.05.2025
Ort: Sportboothafen
Fischerstr. 15, **25794 Pahlen**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christine Stock
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Voraussetzung ist die Schwimmfähigkeit!

Kurs-Nr: 221603
Beginn: 27.06.2025
Ort: Sportboothafen
Fischerstr. 15, **25794 Pahlen**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christine Stock
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Voraussetzung ist die Schwimmfähigkeit!

Gesund plus

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



Zur
Kursanmeldung



AOK-liveonline: mein Weg zu weniger Alkohol

Vielleicht fragen Sie sich manchmal: Trinke ich eigentlich zu viel oder zu regelmäßig Alkohol? Sollte ich meinen Alkoholkonsum verringern? In diesem liveonline-Vortrag geht es um die Frage, ab wann der Konsum von Alkohol psychisch und körperlich kritisch wird. Woran können Sie dies erkennen? Hierzu werden Techniken vorgestellt, mit denen Sie nicht nur ein Gespür für die Menge des täglich konsumierten Alkohols erhalten sondern vor allem auch, in welchen Situationen Sie Alkohol trinken und welche Funktion er für Sie hat. Und Sie erfahren in dem Vortrag, wie mit wirksamen Strategien der Konsum von Alkohol langfristig reduziert werden kann. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

Kurs-Nr:	220884
Beginn:	28.04.2025
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	Montag, 19:00 Uhr
Dauer:	1-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	48,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden/-innen

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.de/fk/nw/gesundheitsfoerderung

Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach oder bei Ihrer AOK.



Carolin-Viktoria Kühl
Spezialistin BGf-Beratung
Tel.: 0800 2655-510489*



Olaf Maibach
Spezialist BGf-Beratung
Tel.: 0800 2655-505703*

Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit bewährten und wirksamen Programmen.

In Kitas

- **Jolinchen Kids** – Fit und gesund in der Kita

In Schulen

- **Walking Bus:** sicher und bewegt zur Grundschule
- **Natürlich erleben:** Unterricht mit Teambuilding im Grünen
- **Be smart – don't start:** bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- **Püppchen:** Essstörungen verhindern
- **Henrietta & Co:** Gesundheit spielend lernen
- **AlcoMedia:** bewusster Umgang mit Alkohol und Medien
- **Fit und stark plus:** Wohlbefinden im Mittelpunkt
- **Laufwunder**

Weitere Infos erhalten Sie unter **aok.de** > **Familie**

