

## Gesunde Vorteile

Das Kursprogramm der AOK NordWest schenkt Ihnen wertvolle Inspirationen rund um Ihre Gesundheit. Einfach Ihren Lieblingskurs aus-suchen 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 Süd

Ihr AOK-Kursprogramm Region SH Süd 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](https://aok.de/nw/kurse) einen Platz in Ihrem Lieblingskurs!

## Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



**Anna-Lena Seegert**  
Tel.: 0800 2655-506523



**Judith Below**  
Tel.: 0800 2655-505757



**Nicole Bartos**  
Tel.: 0800 2655-506547

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



**\*Datenschutzhinweis:** Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 284 Abs. 1 Satz 1 Nr. 4 i. V. m. § 20 SGB V zum Zwecke der Anmeldung an einem Gesundheitskurs erhoben und verarbeitet. Empfänger Ihrer Daten können im Rahmen gesetzlicher Pflichten und Mitteilungsbefugnisse Dritte oder von uns beauftragte Dienstleister sein. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter [aok.de/nw/datenschutzrechte](https://aok.de/nw/datenschutzrechte). Verantwortlicher ist die AOK NordWest. Die Gesundheitskasse, Kopenhagener 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

Achtsam und genussvoll essen	11
Aktiv abnehmen!	
Bewusst essen mit Kocheinheit	12
AOK-KochWerkstatt:	
· Asiatisch kochen	15
· Feine Frühlingsboten	16
· Fresh & Simple  	18
· Gemüseküche im Winter	20
· Good carb	21
· JahreszeitenKüche	22
· köstliche ASIA-Küche	23
· Mittelmeerküche	24
· Pasta & Co	26
Die Schilddrüse:	
Kleines Organ mit großer Wirkung	28
Ernährung und Depressionen	29
Essen nach den Jahreszeiten 	30
Fitness-Ernährung	31
Gutes Bauchgefühl	32
So bleibt der Darm gesund	33

### 2. Online-Angebote

#### AOK-liveonline

· erfolgreiche Gewichtsreduktion	34
· gesund und leicht abnehmen	35
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	36

#### CyberHealth

· Diabetes-Prävention	37
· Erfolgreich abnehmen	38
· Ernährung & Vitalität	39

### 3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 40

## Gesund bewegen

### 1. Angebote vor Ort

Aquafitness	43
Beckenbodenschule	48
Easy Running	50
Faszien-Fit	51
Functional Training	52
Kraftworkout im Studio	56

Nordic Walking	61
Pilates	62
RanRücken	64
Rückenpower	65
Sanftes Rückentraining	69

## 2. Online-Angebote

### AOK-liveonline

· der innere Schweinehund 2.0	71
-------------------------------	----

### CyberHealth

· Kraft und Ausdauer	72
· Pilates	73
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	74

### Mein Gesundheitsmanager

· Ganzkörperkräftigung	75
· Faszientraining	76
· Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	77

Perfect Move – das ultimative 	78
Beweglichkeitstraining	78

## 3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 79

## Gesund entspannen

### 1. Angebote vor Ort

Achtsamkeitstraining (MBSR)	81
Autogenes Training	82
Hatha-Yoga für Schwangere	83
Lebe Balance	84
Progressive Muskelentspannung	86
Qigong	87
Tai Chi	88
Yogazeit	89

### 2. Online-Angebote

#### AOK-liveonline

· Achtsamkeit	92
· Achtsamkeit & Balance	93
· bin ich gut genug?	94
· good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie	95
· gut im Feierabend ankommen	96
· positiver Umgang mit Stress	97
· Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	98

· schlaf gut!	99
· Stress mit Emotionen bewältigen	100

### CyberHealth

· PMR - mentale Balance	101
· Power durch Pause	102
· Yoga für Einsteiger	103
· Yoga intensiv	104

### Mein Gesundheitsmanager

· Autogenes Training	104
Stress im Griff	105

## 3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 106

## Gesund rauchfrei

### 1. Online-Angebote

#### AOK-liveonline

· rauchfrei in 3 Schritten	109
----------------------------	-----

### CyberHealth

· Endlich Nichtraucher	110
------------------------	-----

## Gesund erleben

Indoor-Cycling	113
Stand-up-Paddling	115

## Gesund plus

### 1. Online-Angebote

#### AOK-liveonline

· mein Weg zu weniger Alkohol	119
-------------------------------	-----

Betriebliche Gesundheitsförderung	120
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	121
Gesundheitsförderung mit dem Landessportverband	122

### Anmeldung

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



# Achtsam und genussvoll essen

Was Menschen besonders gerne essen und trinken, wird vom sozialen Umfeld geprägt - und vom Kulturkreis, in dem man aufgewachsen ist. Ob uns eine Mahlzeit schmeckt oder nicht und wie viel Genuss wir beim Essen verspüren, entscheiden jedoch vor allem die fünf Sinne: Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen und Hören. Kommen Sie darum in diesem Kurs mit auf einen spannenden Probier-Parcours durch die Welt der Lebensmittel. Sie werden ganz neue Sinneseindrücke gewinnen, erhalten viele überraschende Informationen rund um Hunger, Sättigung und Ihre persönliche Essgeschichte. Wollen Sie statt auf Diätvorgaben und Verbote lieber auf Ihr Körpergefühl vertrauen und mit allen Sinnen essen und trinken, dann willkommen in diesem Kurs.

<b>Kurs-Nr:</b>	220213
<b>Beginn:</b>	<b>24.03.2025</b>
<b>Ort:</b>	Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe Moorbekstr. 15, <b>22846 Norderstedt</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	montags, 18:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	3-mal 120 Minuten Theorie 1-mal 180 Minuten Einheit
<b>Kursleitung:</b>	Birgit Janßen
<b>Kursgebühr:</b>	88,00 EUR*

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

# 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:** 220572  
**Beginn:** 27.02.2025  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
Nebeneingang „An der Reitbahn“,  
22926 Ahrensburg

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit

**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219797  
**Beginn:** 06.03.2025  
**Ort:** Gemeinschaftsschule  
Seminarweg 5, 23795 Bad Segeberg

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit

**Kursleitung:** Martina Rüter  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220178  
**Beginn:** 08.05.2025  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
Koppeldamm 50, 25335 Elmshorn

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit

**Kursleitung:** Antonia Kuhlmann  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220576  
**Beginn:** 13.02.2025  
**Ort:** AWO Geesthacht e.V.  
Markt 26, 21502 Geesthacht

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit

**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220180  
**Beginn:** 08.05.2025  
**Ort:** Gemeinschaftsschule am Marschweg  
Marschweg 16 - 20,  
24568 Kaltenkirchen

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit

**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221019  
**Beginn:** 21.02.2025  
**Ort:** Familienbildungsstätte der  
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck  
Jürgen-Wullenwever-Str. 1,  
23566 Lübeck

**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit

**Kursleitung:** Susanne Kruse  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

**Aktiv abnehmen!** Fortsetzung von Seite 13

**Kurs-Nr:** 220574  
**Beginn:** **10.02.2025**  
**Ort:** Jochim-Polleyn-Haus  
Jochim-Polleyn-Platz 9, **23879 Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220179  
**Beginn:** **28.04.2025**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe  
Moorbekstr. 15, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220177  
**Beginn:** **30.04.2025**  
**Ort:** Volkshochschule Pinneberg  
Am Rathaus 3, **25421 Pinneberg**  
(Ernährung)  
Küchenkate Fenske  
Dingstätte 47, **25421 Pinneberg**  
(praktische Einheit)  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 9-mal 90 Minuten Theorie  
1 praktische Einheit  
**Kursleitung:** Antonia Kuhlmann  
**Kursgebühr:** 185,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - Asiatisch kochen

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

**Kurs-Nr:** 221020  
**Beginn:** **06.03.2025**  
**Ort:** Familienbildungsstätte der  
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck  
Jürgen-Wullenwever-Str. 1,  
**23566 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Kruse  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

# AOK-Kochwerkstatt - Feine Frühlingsboten

Probieren und sich inspirieren lassen: Spargel, Rucola und andere feine Frühlingsgemüse bieten eine besondere Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten. Wir haben ein köstliches Frühlingsmenü für Sie zusammengestellt und freuen uns auf einen inspirierenden Kochabend mit Ihnen.

**Kurs-Nr:** 221340  
**Beginn:** **07.05.2025**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
Nebeneingang „An der Reitbahn“,  
**22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219798  
**Beginn:** **08.04.2025**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule  
Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Rüter  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220263  
**Beginn:** **09.04.2025**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221021  
**Beginn:** **15.05.2025**  
**Ort:** Familienbildungsstätte der  
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck  
Jürgen-Wullenwever-Str. 1,  
**23566 Lübeck**

**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Kruse  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220262  
**Beginn:** **09.04.2025**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe  
Moorbekstr. 15, **22846 Norderstedt**

**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220260  
**Beginn:** **10.04.2025**  
**Ort:** Küchenkate Fenske  
Dingstätte 47, **25421 Pinneberg**

**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220512  
**Beginn:** **04.03.2025**  
**Ort:** Lehrküche der Friedrich-Ebert-Schule  
Lohmühlenweg 34, **24211 Preetz**

**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Buschmann  
**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:** 220563  
**Beginn:** **01.04.2025**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
 Nebeneingang „An der Reitbahn“,  
**22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219859  
**Beginn:** **15.07.2025**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule  
 Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Rüter  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220266  
**Beginn:** **25.06.2025**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
 Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221022  
**Beginn:** **20.03.2025**  
**Ort:** Familienbildungsstätte der  
 GEMEINNÜTZIGEN Lübeck  
 Jürgen-Wullenwever-Str. 1,  
**23566 Lübeck**

**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Kruse  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220265  
**Beginn:** **25.06.2025**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe  
 Moorbekstr. 15, **22846 Norderstedt**

**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220264  
**Beginn:** **26.06.2025**  
**Ort:** Küchenkate Fenske  
 Dingstätte 47, **25421 Pinneberg**

**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220514  
**Beginn:** **18.03.2025**  
**Ort:** Lehrküche der Friedrich-Ebert-Schule  
 Lohmühlenweg 34, **24211 Preetz**

**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Buschmann  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - Gemüseküche im Winter

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

**Kurs-Nr:** 217951  
**Beginn:** **09.01.2025**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe  
Moorbekstr. 15, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - Good carb

Kohlenhydrate sind wichtige Energiespender für mentale und körperliche Leistungsfähigkeit. Es kommt dabei auf die gesunde Auswahl an: Lebensmittel mit reichlich Ballaststoffen und nachhaltigem Sättigungseffekt. In der Good carb-KochWerkstatt gibt es die Energiebooster als Hülsenfrucht pasta/-aufstrich, Kräuter-Falafel, Linsen-Curry-Eintopf und mehr. Lassen Sie sich überraschen.

**Kurs-Nr:** 220216  
**Beginn:** **14.05.2025**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220214  
**Beginn:** **14.05.2025**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe  
Moorbekstr. 15, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220181  
**Beginn:** **15.05.2025**  
**Ort:** Küchenkate Fenske  
Dingstätte 47, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220515  
**Beginn:** **03.06.2025**  
**Ort:** Lehrküche der Friedrich-Ebert-Schule  
Lohmühlenweg 34, **24211 Preetz**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Buschmann  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - Jahreszeitenküche

### Frühling/Sommer

Lebensmitteleinkauf - umweltfreundlich aus der Region und Saison? Wie geht das? Schmackhafte Gemüsegerichte mit saisonalen Zutaten. Mit gutem Gewissen frisch und lecker genießen in der AOK-KochWerkstatt!

**Kurs-Nr:** 217941  
**Beginn:** **22.01.2025**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

## AOK-KochWerkstatt - köstliche ASIA-Küche

Aromen aus Kurkuma- und Ingwerwurzel, frischem Koriandergrün und Kokos schmecken köstlich und sind gesund. Ob vegetarische Suppen, Gemüseröllchen oder Fischcurry, mit unseren leichten asiatischen Rezepten erleben Sie die Vielfalt von gesunder Esskultur!

**Kurs-Nr:** 220272  
**Beginn:** **18.06.2025**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220271  
**Beginn:** **18.06.2025**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe  
Moorbekstr. 15, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220270  
**Beginn:** **19.06.2025**  
**Ort:** Küchenkate Fenske  
Dingstätte 47, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**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:** 220560  
**Beginn:** **21.05.2025**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
Nebeneingang „An der Reitbahn“,  
**22926 Ahrensburg**

**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Andrea Knackstedt  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220259  
**Beginn:** **02.07.2025**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**

**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221023  
**Beginn:** **05.06.2025**  
**Ort:** Familienbildungsstätte der  
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck  
Jürgen-Wullenwever-Str. 1,  
**23566 Lübeck**

**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Susanne Kruse  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220258  
**Beginn:** **02.07.2025**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe  
Moorbekstr. 15, **22846 Norderstedt**

**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220257  
**Beginn:** **03.07.2025**  
**Ort:** Küchenkate Fenske  
Dingstätte 47, **25421 Pinneberg**

**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

# AOK-KochWerkstatt - Pasta & Co

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

**Kurs-Nr:** 220221  
**Beginn:** **24.06.2025**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule  
Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Martina Rüther  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220269  
**Beginn:** **16.07.2025**  
**Ort:** Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule  
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrich Schröder  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220268  
**Beginn:** **16.07.2025**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe  
Moorbekstr. 15, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220267  
**Beginn:** **17.07.2025**  
**Ort:** Küchenkate Fenske  
Dingstätte 47, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Cornelia Krüß  
**Kursgebühr:** 66,00 EUR\*



# Die Schilddrüse: Kleines Organ mit großer Wirkung

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

**Kurs-Nr:** 220571  
**Beginn:** 19.03.2025  
**Ort:** Online-Vortrag  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

# Ernährung und Depressionen

## Mit der richtigen Kost zu mehr Lebensfreude

Depressionen können viele Ursachen haben. Doch unabhängig davon, was der Auslöser ist, kann eine gezielte Ernährung einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden haben. Erfahren Sie in unserem **Vortrag**, wie ausgewählte Lebensmittel auf den Hormonhaushalt wirken, eine positive Stimmung unterstützen und zu einem besseren Lebensgefühl beitragen können.

**Kurs-Nr:** 220579  
**Beginn:** 24.04.2025  
**Ort:** AWO Geesthacht e.V.  
Markt 26, **21502 Geesthacht**  
**Tag, Uhrzeit:** Donnerstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*

## 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:** 220569  
**Beginn:** 22.04.2025  
**Ort:** online  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Frank  
**Kursgebühr:** 48,00 EUR\*



## 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 Vorrats-haltung und einfache Zubereitung. Machen Sie mit.

**Kurs-Nr:** 217943  
**Beginn:** **16.01.2025**  
**Ort:** Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe  
Moorbekstr. 15, **22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 225 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Janßen  
**Kursgebühr:** 88,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 217942  
**Beginn:** **16.01.2025**  
**Ort:** Küchenkate Fenske  
Dingstätte 47, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 225 Minuten  
**Kursleitung:** Hanna Johannsen  
**Kursgebühr:** 88,00 EUR\*

## 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-Polleyn-Haus  
Jochim-Polleyn-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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)**

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

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

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



**Ingrid Dick**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
**Diplom-Oecotrophologin**  
Ort: Plön  
Tel.: 0800 2655-505572\*  
ingrid.dick@nw.aok.de



**Anja Schönemann**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
**Diplom-Oecotrophologin**  
Orte: Lübeck, Mölln  
Tel.: 0800 2655-508340\*  
anja.schoenemann@nw.aok.de



**Heike Taab**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
**Diplom-Oecotrophologin**  
Orte: Pinneberg, Elmshorn, Norderstedt,  
Kaltenkirchen  
Tel.: 0800 2655-505859\*  
heike.taab@nw.aok.de



**Katja Tiedemann**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
**Diplom-Oecotrophologin**  
Orte: Bad Segeberg, Kaltenkirchen  
Tel.: 0800 2655-507705\*  
katja.tiedemann@nw.aok.de



**Wiebke Westphal**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
**Diplom-Oecotrophologin**  
Orte: Ahrensburg, Geesthacht  
Tel.: 0800 2655-505530\*  
wiebke.westphal@nw.aok.dew



**Sandra Zimmer**  
Spezialistin Ernährungsberatung  
**Ernährungsberaterin/DGE**  
Ort: Oldenburg  
Tel.: 0800 2655-510255\*  
sandra.zimmer@nw.aok.de

# 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 entgegensetzt, macht das Training wirksam und ist dabei besonders gelenkschonend. Sehr gut ist der Effekt auch für das Herz-Kreislauf-System. Neben vielen abwechslungsreichen Übungen gibt es eine Reihe praktischer Tipps, wie Sie auch außerhalb des Pools in Form bleiben.

**Kurs-Nr:** 221236  
**Beginn:** 19.02.2025  
**Ort:** badlantic Freizeitbad  
Reeshoop 60, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Daniela Willemeit  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221237  
**Beginn:** 19.02.2025  
**Ort:** badlantic Freizeitbad  
Reeshoop 60, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Daniela Willemeit  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221238  
**Beginn:** 08.03.2025  
**Ort:** Travebad  
Konrad-Adenauer-Ring 1,  
**23843 Bad Oldesloe**  
**Tag, Uhrzeit:** samstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jana Meyer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 43

**Kurs-Nr:** 221044 221042  
**Beginn:** **03.02.2025** **02.06.2025**  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jennifer Denzer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221043 221048  
**Beginn:** **03.02.2025** **02.06.2025**  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jennifer Denzer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221045  
**Beginn:** **31.03.2025**  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jennifer Denzer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221046  
**Beginn:** **31.03.2025**  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Jennifer Denzer  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221420  
**Beginn:** **07.05.2025**  
**Ort:** Strandspa Dahme  
An der Strandpromenade 38,  
**23747 Dahme**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sabine Jaeger  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221417  
**Beginn:** **03.03.2025**  
**Ort:** Grömitzer Welle  
Kurpromenade 58, **23743 Grömitz**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Vaceslav Martel  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219883  
**Beginn:** **28.01.2025**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
Norderstr. 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Gaus  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219884  
**Beginn:** **28.01.2025**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
Norderstr. 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Gaus  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219887  
**Beginn:** **31.01.2025**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
Norderstr. 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 13:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Gaus  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Aquafitness.** Fortsetzung von Seite 45

**Kurs-Nr:** 219885  
**Beginn:** **29.04.2025**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
Norderstr. 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Gaus  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219886  
**Beginn:** **29.04.2025**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
Norderstr. 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Sarah Gaus  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221298  
**Beginn:** **Die genauen Daten finden Sie zu Beginn des Jahres unter [aok.de/nw/kurse](http://aok.de/nw/kurse)**  
**Ort:** Möllner Welle  
Am Kurgarten 8, **23879 Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** Wird noch bekannt gegeben.  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** N. N.  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221299  
**Beginn:** **Die genauen Daten finden Sie zu Beginn des Jahres unter [aok.de/nw/kurse](http://aok.de/nw/kurse)**  
**Ort:** Möllner Welle  
Am Kurgarten 8, **23879 Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** Wird noch bekannt gegeben.  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** N. N.  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221360  
**Beginn:** **06.02.2025**  
**Ort:** Ostsee-Therme-Scharbeutz  
Strandallee 143, **23683 Scharbeutz**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 16:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 45 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Goyk-Swaneveld  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

# Beckenbodenschule

## Krafttraining für den Beckenboden

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

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

**Kurs-Nr:** 221107  
**Beginn:** **29.04.2025**  
**Ort:** Physiotherapie Friedenstraße  
Friedenstr. 5, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:10 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Werschke  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221104  
**Beginn:** **02.04.2025**  
**Ort:** A.K.tiv Therapiezentrum Eutin  
Ohmstraße 6, **23701 Eutin**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Schwarz  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221077  
**Beginn:** **07.03.2025**  
**Ort:** "Die PhysioEcke"  
Moislinger Allee 61 f, **23558 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 2-mal 180 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Honnens  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

Der Kurs findet statt am: Freitag, 07.03.2025 und Freitag, 14.03.2025, jeweils von 15:00 bis 18:00 Uhr.

**Kurs-Nr:** 221359  
**Beginn:** **17.03.2025**  
**Ort:** Elternwerk  
Kronsforder Allee 25 a, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Annika Ziock  
**Kursgebühr:** 90,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221199  
**Beginn:** **10.02.2025**  
**Ort:** Bewegungszentrum Norderstedt  
Ulzburger Str. 363 a,  
**22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ann-Kathrin Foß  
**Kursgebühr:** 112,00 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:** 221378  
**Beginn:** 07.05.2025  
**Ort:** Stadion Buniamshof  
Wallstr. 36, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**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:** 221418  
**Beginn:** 13.02.2025  
**Ort:** Workout Bad Schwartau  
Verladestraße 1,  
**23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221377  
**Beginn:** 03.03.2025  
**Ort:** Praxis für Physiotherapie/Elena  
Schwarck  
Am Markt 14-15, **23730 Neustadt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Milahn-Heinius  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221345  
**Beginn:** 06.05.2025  
**Ort:** Studio BodyBalance  
Buchenstr. 11 a, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:20 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Mettler-Hollnick  
**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. Erlernte 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:** 218316  
**Beginn:** **07.01.2025**  
**Ort:** Asklepios Gesundheitszentrum  
Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221225  
**Beginn:** **03.02.2025**  
**Ort:** Sports Club Bad Segeberg  
Eutiner Str. 16, **23795 Bad Segeberg**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219893 (ab 50 Jahre)  
**Beginn:** **18.03.2025**  
**Ort:** Sporthalle Ramskamp  
Ramskamp 1 a, **25337 Elmshorn**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulrike Neuhausen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221415  
**Beginn:** **29.04.2025**  
**Ort:** FysioStil Karlshof  
Forstmeisterweg 81 a, **23568 Lübeck**

**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Melanie Kloth  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221303  
**Beginn:** **27.02.2025**  
**Ort:** Therapiespezialisten GmbH  
Markt 14, **24321 Lütjenburg**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sabrina Zwernemann  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221304  
**Beginn:** **31.03.2025**  
**Ort:** Therapiespezialisten GmbH  
Markt 14, **24321 Lütjenburg**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Sabrina Zwernemann  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219890  
**Beginn:** **14.05.2025**  
**Ort:** Physiotherapie Norderstedt - Die  
Bewegungsexperten  
Segeberger Chaussee 36,  
**22850 Norderstedt**

**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Holger Scheb  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Functional Training.** Fortsetzung von Seite 53

**Kurs-Nr:** 219892  
**Beginn:** **17.02.2025**  
**Ort:** VfL Pinneberg e.V.  
Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 14:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Lorenzen  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221228  
**Beginn:** **27.02.2025**  
**Ort:** Aktiv & Vital Plön GbR  
Ölmühlenallee 3, **24306 Plön**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lasse Böck  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221357  
**Beginn:** **24.03.2025**  
**Ort:** Physiotherapie Simone Jahns  
Fischerstr. 10, **23909 Ratzeburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Annika Konz  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221358  
**Beginn:** **03.04.2025**  
**Ort:** Vita Spa in der Ostsee-Therme-  
Scharbeutz  
Strandallee 143, **23683 Scharbeutz**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Renate Goyk-Swaneveld  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221416  
**Beginn:** **29.04.2025**  
**Ort:** FysioStil - Therapie und Training  
Segeberger Straße 16 - 22,  
**23617 Stockelsdorf**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Florian Edel  
**Kursgebühr:** 96,00 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:** 221220  
**Beginn:** **12.02.2025**  
**Ort:** PARADOR Ahrensburg GmbH  
Kornkamp 46 d, **22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Langen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221223  
**Beginn:** **05.03.2025**  
**Ort:** Bodymed Sport- und Gesundheitsstudio  
Stecknitztal 32, **23811 Alt-Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Johannßen  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221221  
**Beginn:** **11.03.2025**  
**Ort:** Reha Aktiv  
Käthe-Kollwitz-Str. 7,  
**23843 Bad Oldesloe**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Marten Kemm  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221363  
**Beginn:** **02.04.2025**  
**Ort:** Physio Aktiv SportsClub  
Lübecker Str. 73,  
**23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christiane Baehr  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221366  
**Beginn:** **08.05.2025**  
**Ort:** Asklepios Medical Fitness  
Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Peters  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221100  
**Beginn:** **19.02.2025**  
**Ort:** Vie Vitale  
Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Daniela Memmi  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221101  
**Beginn:** **07.05.2025**  
**Ort:** Vie Vitale  
Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Daniela Memmi  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221419  
**Beginn:** **03.03.2025**  
**Ort:** Physio World  
Südstrand 1, **23775 Großenbrode**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Monia Rosing  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kraftworkout im Studio.** Fortsetzung von Seite 57

**Kurs-Nr:** 221275  
**Beginn:** **28.01.2025**  
**Ort:** BGM-Gesundheitsstudio  
Philipp-Reis-Str. 9 a,  
**24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Nadja Hergert  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219877  
**Beginn:** **06.02.2025**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
Norderstr. 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lydia Micklich  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221090  
**Beginn:** **08.05.2025**  
**Ort:** HolstenTherme Kaltenkirchen  
Norderstr. 8, **24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Lydia Micklich  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221361  
**Beginn:** **05.03.2025**  
**Ort:** City-GYM  
Fackenburger Allee 78, **23554 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221362  
**Beginn:** **07.03.2025**  
**Ort:** City-GYM  
Fackenburger Allee 78, **23554 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221365  
**Beginn:** **10.03.2025**  
**Ort:** BODYBALANCE Travemünde  
Godewind 5,  
**23570 Lübeck-Travemünde**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Malte Steingrüber  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219878  
**Beginn:** **25.02.2025**  
**Ort:** Physiotherapie Norderstedt - Die  
Bewegungsexperten  
Segeberger Chaussee 36,  
**22850 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Elvan Salja  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219879  
**Beginn:** **05.02.2025**  
**Ort:** VfL Pinneberg e.V.  
Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** N. N.  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219880  
**Beginn:** 30.04.2025  
**Ort:** VfL Pinneberg e.V.  
Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** N. N.  
**Kursgebühr:** 145,00 EUR\*

## Nordic Walking

### An die Stöcke fertig los

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

**Kurs-Nr:** 221307  
**Beginn:** 30.04.2025  
**Ort:** Aktiv & Vital Plön GbR  
Ölmühlenallee 3, **24306 Plön**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Martje Boll  
**Kursgebühr:** 113,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221379  
**Beginn:** 22.05.2025  
**Ort:** Treffpunkt: Parkplatz Krützen (am Eingang zum Wildpark)  
Sebastian-Kneipp Straße,  
**23714 Malente**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Milahn-Heinius  
**Kursgebühr:** 113,00 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:** 221068  
**Beginn:** **08.05.2025**  
**Ort:** Tanzschule Dietz  
Fackenburger Allee 78 a,  
**23554 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Caroline Barra  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221200  
**Beginn:** **30.01.2025**  
**Ort:** Bewegungszentrum Norderstedt  
Ulzburger Str. 363 a,  
**22846 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 11:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Yasmin Kiesow  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221344  
**Beginn:** **04.02.2025**  
**Ort:** Studio BodyBalance  
Buchenstr. 11 a, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:20 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Michaela Mettler-Hollnick  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219888  
**Beginn:** **11.02.2025**  
**Ort:** AWO Kita Pfiffikus  
Reichenberger Str. 19,  
**25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marina Nowak  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221235  
**Beginn:** **11.02.2025**  
**Ort:** Aktiv & Vital Plön GbR  
Ölmühlenallee 3, **24306 Plön**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 15:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Ulla Böck  
**Kursgebühr:** 112,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221234  
**Beginn:** **27.03.2025**  
**Ort:** MARE Wellness & Sport  
Söhren 47, **24232 Schönkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Vosswinkel  
**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:** 221301  
**Beginn:** 21.02.2025  
**Ort:** Reha Aktiv  
Käthe-Kollwitz-Str. 7,  
**23843 Bad Oldesloe**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 15:00 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Brandt  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221062  
**Beginn:** 27.02.2025  
**Ort:** VAMED Rehazentrum Lübeck GmbH  
Konrad-Adenauer-Str. 4, **23558 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 14:15 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Annika Hilke  
**Kursgebühr:** 128,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221398  
**Beginn:** 25.03.2025  
**Ort:** CTC  
Heiligen-Geist-Kamp 1 c,  
**23568 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
**Dauer:** 12-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katharina Brandt  
**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:** 221099  
**Beginn:** 13.02.2025  
**Ort:** Physiotherapie Friedenstraße  
Friedenstr. 5, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Marvin Kühn  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221380  
**Beginn:** 06.03.2025  
**Ort:** BewegungsArt Eutin  
Quisdorfer Str. 2, **23701 Eutin**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:15 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Jessica Milahn-Heinius  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

Rückenpower. Fortsetzung von Seite 65

**Kurs-Nr:** 221437  
**Beginn:** **10.02.2025**  
**Ort:** SVHU Sportland  
Oliviastraße, 2,  
**24558 Henstedt-Ulzburg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** N.N.  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221097  
**Beginn:** **03.03.2025**  
**Ort:** Rehafit  
Hamburger Str. 79,  
**24568 Kaltenkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Yvonne Scholz  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221305                      221306  
**Beginn:** **28.01.2025**              **08.04.2025**  
**Ort:** Therapiespezialisten GmbH  
Markt 14, **24321 Lütjenburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Florian Lisch  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221233  
**Beginn:** **19.02.2025**  
**Ort:** Physio Med  
Wasserkrüger Weg 7, **23879 Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Bianca Trottnow  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219881  
**Beginn:** **24.02.2025**  
**Ort:** Physiotherapie Norderstedt - Die  
Bewegungsexperten  
Segeberger Chaussee 36,  
**22850 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Timo Pilwat  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219882  
**Beginn:** **05.05.2025**  
**Ort:** VfL Pinneberg e.V.  
Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 14:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Katrin Lorenzen  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221092  
**Beginn:** **06.02.2025**  
**Ort:** VHS Tornesch  
Tornescher Hof 2, **25436 Tornesch**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Noelle Baumann  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221095  
**Beginn:** **08.05.2025**  
**Ort:** VHS Tornesch  
Tornescher Hof 2, **25436 Tornesch**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Noelle Baumann  
**Kursgebühr:** 117,00 EUR\*

Rückenpower. Fortsetzung von Seite 67

**Kurs-Nr:** 219894  
**Beginn:** 10.02.2025  
**Ort:** Therapie Zentrum Wedel  
Rosengarten 5, **22880 Wedel**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Nadja Günter  
**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:** 221232  
**Beginn:** 12.02.2025  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
Nebeneingang „An der Reitbahn“,  
**22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Braunschweig-Becker  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221364  
**Beginn:** 05.02.2025  
**Ort:** Physio Aktiv SportsClub  
Lübecker Str. 73,  
**23611 Bad Schwartau**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:40 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Wolfgang Riebesehl  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221106  
**Beginn:** 04.02.2025  
**Ort:** Physiotherapie Friedenstraße  
Friedenstr. 5, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:40 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Werschke  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Sanftes Rückentraining.** Fortsetzung von Seite 69

**Kurs-Nr:** 221105  
**Beginn:** **24.06.2025**  
**Ort:** Physiotherapie Friedenstraße  
Friedenstr. 5, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 09:40 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Corinna Werschke  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 219889  
**Beginn:** **15.05.2025**  
**Ort:** Physiotherapie Norderstedt - Die  
Bewegungsexperten  
Segeberger Chaussee 36,  
**22850 Norderstedt**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Vivian Maack  
**Kursgebühr:** 156,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221231  
**Beginn:** **29.01.2025**  
**Ort:** MARE Wellness & Sport  
Söhren 47, **24232 Schönkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 10-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Carolin Jahn  
**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](https://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](https://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](https://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://perfect-move.de/mit/aok-nordwest)

<b>Beginn:</b>	<b>jederzeit (Online-Kurs)</b>
<b>Ort:</b>	<b>100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit</b>
<b>Dauer:</b>	8-mal 55 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Jens Lang
<b>Kursgebühr:</b>	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.



**Annemarie Gehrt**  
Spezialistin Bewegungsberatung  
Sportwissenschaftlerin M. A.  
Tel.: 0800 2655-506687\*  
[annemarie.gehrt@nw.aok.de](mailto:annemarie.gehrt@nw.aok.de)



**Phillip Elias**  
Spezialist Bewegungsberatung  
Sportwissenschaftler B. A.  
Tel.: 0800 2655-509468\*  
[phillip.elias@nw.aok.de](mailto:phillip.elias@nw.aok.de)



**Saskia Voigtsberger**  
Spezialistin Bewegungsberatung  
Sportwissenschaftlerin M. A.  
Tel.: 0800 2655-504790\*  
[saskia.voigtsberger@nw.aok.de](mailto:saskia.voigtsberger@nw.aok.de)

# 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



## Achtsamkeitstraining (MBSR)

### Neue Energie tanken und Ruhe bewahren

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

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die

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

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

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

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

<b>Kurs-Nr:</b>	221201
<b>Beginn:</b>	<b>13.02.2025</b>
<b>Ort:</b>	Elemente Qi Gong Hüxstr. 79, <b>23552 Lübeck</b>
<b>Tag, Uhrzeit:</b>	donnerstags, 19:00 Uhr Sonntag, 10:00 Uhr
<b>Einführung:</b>	<b>06.02.2025</b>
<b>Dauer:</b>	8-mal 135 Minuten Praxis 1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung
<b>Kursleitung:</b>	Annette Gieß
<b>Kursgebühr:</b>	220,00 EUR*

Der Achtsamkeitstag findet am Sonntag, den 23.03.2025 statt.

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

**Achtsamkeitstraining.** Fortsetzung von Seite 81

**Kurs-Nr:** 221367  
**Beginn:** **06.05.2025**  
**Ort:** MBSR-Praxis Bestmann  
Achtern Barg 14, **25436 Moorrege**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 18:15 Uhr  
Samstag, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 135 Minuten Praxis  
1-mal 360 Minuten Praxis  
Stressbewältigung  
**Kursleitung:** Kai Bestmann  
**Kursgebühr:** 220,00 EUR\*

Der Achtsamkeitstag findet am Samstag, den 14.06.2025 statt.

## Autogenes Training

### Der Weg zu mehr Gelassenheit

Autogenes Training hilft, Stress und Belastungen des Alltags abzubauen. Durch gezielte Konzentration beeinflussen Sie spezielle Körperfunktionen. Erleben Sie ein entspannendes Schwere- und Wärmegefühl. So gelangen Sie in wenigen Minuten zu Ruhe und Erholung.

**Kurs-Nr:** 220909  
**Beginn:** **18.02.2025**  
**Ort:** Karuna Life Force Yoga  
Markt 17 - 18, **24211 Preetz**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Petra Bechmann  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

## Hatha-Yoga für Schwangere

Die Schwangerschaft ist eine einzigartige und wundervolle Zeit mit grundlegenden Veränderungen, die Sie körperlich und emotional besonders fordert. Hatha-Yoga bietet Ihnen eine hervorragende Möglichkeit mit diesen Veränderungen umzugehen. Sie erlernen gezielte Körper-, Konzentrations- und Atemübungen, die Ihnen helfen, sich zu entspannen, die Schwangerschaft und die Geburt bewusster und gelassener zu erleben und Schwangerschaftsbeschwerden zu mindern. Schenken Sie sich durch Yoga Ruhe und Ausgeglichenheit sowie Freiräume für einen intensiven Kontakt zu Ihrem Baby!

Eine Teilnahme ist ab der 12.Schwangerschaftswoche möglich.

**Kurs-Nr:** 221297  
**Beginn:** **02.04.2025**  
**Ort:** Therapiespezialisten GmbH  
Markt 14, **24321 Lütjenburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lina Jonassen  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

# Lebe Balance

## Lebe Balance - Das Programm für innere Stärke und Achtsamkeit

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

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

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

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

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

Informieren Sie sich unter:

[liveonlinecoaching.com/lba-bw/](https://liveonlinecoaching.com/lba-bw/)

**Kurs-Nr:** 220705  
**Beginn:** **28.04.2025**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
Nebeneingang „An der Reitbahn“,  
**22926 Ahrensburg**

**Tag, Uhrzeit:** montags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis  
Stressbewältigung  
1-mal 90 Minuten Reflexion

**Kursleitung:** Anastasia Hack  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR\*

Die Kurseinheit zur Reflexion findet am Montag, 07.07.2025 statt.

**Kurs-Nr:** 220745  
**Beginn:** **13.02.2025**  
**Ort:** Familienbildungsstätte der  
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck  
Jürgen-Wullenwever-Str. 1,  
**23566 Lübeck**

**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 6-mal 90 Minuten Praxis  
Stressbewältigung  
1-mal 90 Minuten Reflexion

**Kursleitung:** Anastasia Hack  
**Kursgebühr:** 150,00 EUR\*

Die Kurseinheit zur Reflexion findet am Donnerstag, 08.05.2025 statt.



# Progressive Muskelentspannung

## Einfach entspannt

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

**Kurs-Nr:** 221239  
**Beginn:** **03.02.2025**  
**Ort:** Sports Club Bad Segeberg  
Eutiner Str. 16, **23795 Bad Segeberg**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 96,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221240  
**Beginn:** **05.02.2025**  
**Ort:** Elemente Qi Gong  
Hüxstr. 79, **23552 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Dennis Hock  
**Kursgebühr:** 96,00 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:** 221224  
**Beginn:** **27.02.2025**  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
Nebeneingang „An der Reitbahn“,  
**22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 17:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christine Angele-Zieseniß  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221242  
**Beginn:** **11.02.2025**  
**Ort:** Frauen\*beratung Elmshorn  
An der Bahn 1, **25336 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gabriele Stammerjohann  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221203  
**Beginn:** **20.05.2025**  
**Ort:** PHYSIOtherapie Lindenstraße  
Lindenstr. 33, **22880 Wedel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christine Angele-Zieseniß  
**Kursgebühr:** 132,00 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:** 221241  
**Beginn:** 27.02.2025  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
Nebeneingang „An der Reitbahn“,  
**22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christine Angele-Zieseniß  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221222  
**Beginn:** 20.05.2025  
**Ort:** PHYSIOtherapie Lindenstraße  
Lindenstr. 33, **22880 Wedel**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Christine Angele-Zieseniß  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

# Yogazeit

## Hatha-Yoga

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

**Kurs-Nr:** 221246  
**Beginn:** 11.02.2025  
**Ort:** AOK-Gesundheitszentrum  
Nebeneingang „An der Reitbahn“,  
**22926 Ahrensburg**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Viola Hinner  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 220910  
**Beginn:** 02.04.2025  
**Ort:** Vielklang  
Janusstr. 2 b, **23701 Eutin**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 20:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Petra Barthelme  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221308  
**Beginn:** 11.02.2025  
**Ort:** Gemeinschaftshaus  
Torfwiesenu 1,  
**24226 Heikendorf Nord**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 10:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Treichel  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

Yogazeit. Fortsetzung von Seite 89

**Kurs-Nr:** 221310  
**Beginn:** **12.02.2025**  
**Ort:** Gemeinschaftshaus  
Torfwiesenau 1,  
**24226 Heikendorf Nord**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Treichel  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221309  
**Beginn:** **12.02.2025**  
**Ort:** Gemeinschaftshaus  
Torfwiesenau 1,  
**24226 Heikendorf Nord**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kerstin Treichel  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221243                      221244  
**Beginn:** **10.02.2025**              **05.05.2025**  
**Ort:** Lübecker Turnerschaft von 1854 e.V.  
Possehlstr. 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** montags, 17:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Gesa Jörgensen  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221202  
**Beginn:** **11.02.2025**  
**Ort:** CTC  
Heiligen-Geist-Kamp 1 c,  
**23568 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** dienstags, 19:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Birgit Schulz-Schwichtenberg  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221245  
**Beginn:** **13.02.2025**  
**Ort:** BODYBALANCE Travemünde  
Godewind 5,  
**23570 Lübeck-Travemünde**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 15:15 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Gesa Jörgensen  
**Kursgebühr:** 119,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221302  
**Beginn:** **29.01.2025**  
**Ort:** Therapiespezialisten GmbH  
Markt 14, **24321 Lütjenburg**  
**Tag, Uhrzeit:** mittwochs, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 60 Minuten  
**Kursleitung:** Lina Jonassen  
**Kursgebühr:** 88,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221257  
**Beginn:** **21.02.2025**  
**Ort:** Karuna Life Force Yoga  
Markt 17 - 18, **24211 Preetz**  
**Tag, Uhrzeit:** freitags, 16:30 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Gabriele Oltersdorf  
**Kursgebühr:** 132,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221300  
**Beginn:** **27.03.2025**  
**Ort:** MARE Wellness & Sport  
Söhren 47, **24232 Schönkirchen**  
**Tag, Uhrzeit:** donnerstags, 18:45 Uhr  
**Dauer:** 8-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Franziska Vosswinkel  
**Kursgebühr:** 119,00 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. 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

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

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

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

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

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

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

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

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

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://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](https://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](http://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](http://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](http://cyberhealth.de/aok-nordwest/yoga-intensiv)

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

# Mein Gesundheits- manager: Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Technik zur konzentrierten 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](http://aok.starte.online)

<b>Beginn:</b>	<b>jederzeit (Online-Kurs)</b>
<b>Ort:</b>	<b>100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit</b>
<b>Dauer:</b>	10-mal 45 Minuten
<b>Kursleitung:</b>	Daniel Rothmund
<b>Kursgebühr:</b>	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.



**Annegret Finnern**  
Spezialistin Psychosoziale Gesundheit  
Diplom Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-504936\*  
annegret.finnern@nw.aok.de



## 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](https://www.meine.aok.de) oder  
über die „Meine AOK“-App.

# 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](https://liveonlinecoaching.com/aok-liveonline)

Weitere Informationen unter: [liveonlinecoaching.com](https://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? Schmach? Oder das Gefühl, dass irgendetwas zum Glückhsein 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](http://cyberhealth.de/aok-nordwest/endlich-nichtraucher)

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

## 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](http://aok-nw-zusatz.de/vorsorge)



... oder  
einfach  
QR-Code  
scannen!

Bis zu  
500 Euro pro  
Jahr für Vorsorge-  
Untersuchungen

# 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



## Indoor-Cycling

Testen Sie ein effektives und zugleich gesundheitsförderndes Ausdauertraining auf Indoorbikes. Der Instructor heizt Ihnen mit aktuellen Beats ein, wobei Sie Ihre Belastung selbst steuern können. So trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell. Lets go!

**Kurs-Nr:** 221403  
**Beginn:** 06.05.2024  
**Ort:** Bodymed Sport- und Gesundheitsstudio Stecknitztal 32, **23811 Alt-Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Johannßen  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221402  
**Beginn:** 14.05.2025  
**Ort:** Bodymed Sport- und Gesundheitsstudio Stecknitztal 32, **23811 Alt-Mölln**  
**Tag, Uhrzeit:** Mittwoch, 19:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Kathrin Johannßen  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221346  
**Beginn:** 07.04.2025  
**Ort:** Vie Vitale Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 20:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Fitness Team Vie Vitale  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221397  
**Beginn:** **29.03.2025**  
**Ort:** A.K.tiv Therapiezentrum Eutin  
Ohmstraße 6, **23701 Eutin**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 11:15 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Team A-K-tiv Team A-K-tiv  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221384  
**Beginn:** **21.03.2025**  
**Ort:** Lübecker Turnerschaft von 1854 e.V.  
Possehlstr. 5, **23560 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Kirsten Schiller  
**Kursgebühr:** 20,00 EUR\*

**Kurs-Nr:** 221311  
**Beginn:** **23.03.2025**  
**Ort:** VfL Pinneberg e.V.  
Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**  
**Tag, Uhrzeit:** Sonntag, 09:45 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 75 Minuten  
**Kursleitung:** Team VfL Pinneberg  
**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:** 221120  
**Beginn:** **23.06.2025**  
**Ort:** Im Umkreis von Elmshorn  
(nicht mehr als 30 min Fahrtzeit)  
Ort wird noch bekannt gegeben,  
**25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Montag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Fitness Team Vie Vitale  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR\*

Der Kurs läuft durch das Auf- und Abbauen 120 Minuten.  
Für die Teilnahme ist eine sichere Schwimmfähigkeit Voraussetzung.  
Ab 12 Jahren in Begleitung und ab 16 Jahren mit Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten.  
Inkl. SUP, Paddel, Wasserfeste Tasche, wasserfeste Handytasche, auf Wunsch Auftriebsweste.

**Stand-up-Paddling.** Fortsetzung von Seite 115

**Kurs-Nr:** 221127  
**Beginn:** **15.07.2025**  
**Ort:** Im Umkreis von Elmshorn  
(nicht mehr als 30 min Fahrtzeit)  
Ort wird noch bekannt gegeben,  
**25335 Elmshorn**  
**Tag, Uhrzeit:** Dienstag, 18:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 120 Minuten  
**Kursleitung:** Fitness Team Vie Vitale  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR\*

Der Kurs läuft durch das Auf- und Abbauen  
120 Minuten.

Für die Teilnahme ist eine sichere Schwimmfähigkeit  
Voraussetzung.

Ab 12 Jahren in Begleitung und ab 16 Jahren mit Ein-  
verständniserklärung eines Erziehungsberechtigten.  
Inkl. SUP, Paddel, Wasserfeste Tasche, wasserfeste  
Handytasche, auf Wunsch Auftriebsweste.

**Kurs-Nr:** 221381  
**Beginn:** **04.07.2025**  
**Ort:** Surf- und SUP-Schule Wakenitz  
Falkenstr. 58, **23564 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Freitag, 16:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Malte Wrieg  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR\*

Für die Teilnahme ist eine sichere Schwimmfähigkeit  
Voraussetzung.

**Kurs-Nr:** 221382  
**Beginn:** **05.07.2025**  
**Ort:** Surf- und SUP-Schule Wakenitz  
Falkenstr. 58, **23564 Lübeck**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 13:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** Malte Wrieg  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR\*

Für die Teilnahme ist eine sichere Schwimmfähigkeit  
Voraussetzung.

**Kurs-Nr:** 221383  
**Beginn:** **05.07.2025**  
**Ort:** Surfschule Haffkrug  
Strandallee 64,  
**23683 Scharbeutz-Haffkrug**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 12:00 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 90 Minuten  
**Kursleitung:** N. N.  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR\*

Für die Teilnahme ist eine sichere Schwimmfähigkeit  
Voraussetzung.

**Kurs-Nr:** 221330                      221331  
**Beginn:** **21.06.2025**                      **05.07.2025**  
**Ort:** Tatort Hawaii  
Am Strand 1, **24235 Stein**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 150 Minuten  
**Kursleitung:** Sabrina Amelung  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR\*

Für die Teilnahme ist eine sichere Schwimmfähigkeit  
Voraussetzung.

**Kurs-Nr:** 221332  
**Beginn:** **19.07.2025**  
**Ort:** Tatort Hawaii  
Am Strand 1, **24235 Stein**  
**Tag, Uhrzeit:** Samstag, 10:30 Uhr  
**Dauer:** 1-mal 150 Minuten  
**Kursleitung:** Sabrina Amelung  
**Kursgebühr:** 30,00 EUR\*

Für die Teilnahme ist eine sichere Schwimmfähigkeit  
Voraussetzung.

# 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.

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

\* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden und -Kundinnen

# 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/gesundheit](http://aok.de/fk/nw/gesundheit)

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



**Ute Danker**  
Spezialistin BGf-Beratung  
Dipl.-Sportwissenschaftlerin  
Tel.: 0800 2655-505278\*  
ute.danker@nw.aok.de



**Franka Klabunde**  
Spezialistin BGf-Beratung  
Dipl.-Sportwissenschaftlerin  
Tel.: 0800 2655-505503\*  
franka.klabunde@nw.aok.de



**Laura Mack**  
Spezialistin BGf-Beratung  
Gesundheitsmanagerin M. Sc.  
Tel.: 0800 2655-510003\*  
laura.mack@nw.aok.de

# 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](http://aok.de) > **Familie**



**Annegret Finner**  
Spezialistin Psychosoziale Gesundheit  
Diplom Oecotrophologin  
Tel.: 0800 2655-504936\*  
annegret.finner@nw.aok.de



**Christian Tutenberg**  
Kita- und Schulservice  
Tel.: 0800 2655-505837\*  
christian.tutenberg@nw.aok.de

# Gesundheitsförderung mit dem Landessport- verband

Der Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV SH) und die AOK NordWest haben viele gemeinsame Präventionsprojekte.

Für alle Altersstufen gibt es Angebote, bei denen Sie auch ohne eine Mitgliedschaft in einem Verein teilnehmen können. Wählen Sie aus Bewegungsangebote in Schulen, in der Familie, für Seniorinnen und Senioren, aber auch einmalige Angebote in Parks. Alles, was Sie brauchen, ist Lust auf Bewegung und Spaß!

- **Gesundheitsort Sportverein:** übergreifend als Netzwerkprojekt
- **Familien in Bewegung:** als Kursangebot zur Stärkung des Familienlebens
- **Schule und Verein:** außerunterrichtliche Schulsport-Arbeitsgemeinschaften
- **ActiveFit:** facettenreicher Sport für Senioren und Seniorinnen
- **Sport im Park:** kostenlose und unverbindliche Outdoor-Sportangebote der Sportvereine. Für alle Altersgruppen, ohne Anmeldung und Vereinsmitgliedschaft

Weitere Infos finden Sie unter [lsv-sh.de](http://lsv-sh.de).



## Ihre Empfehlung lohnt sich!

AOK-Kunden werben und 25 Euro  
Belohnung sichern

Mehr erfahren auf  
[aok.de/nw/kunden-werben](http://aok.de/nw/kunden-werben)

