

Gesunde Vorteile

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

Kostenlos mitmachen

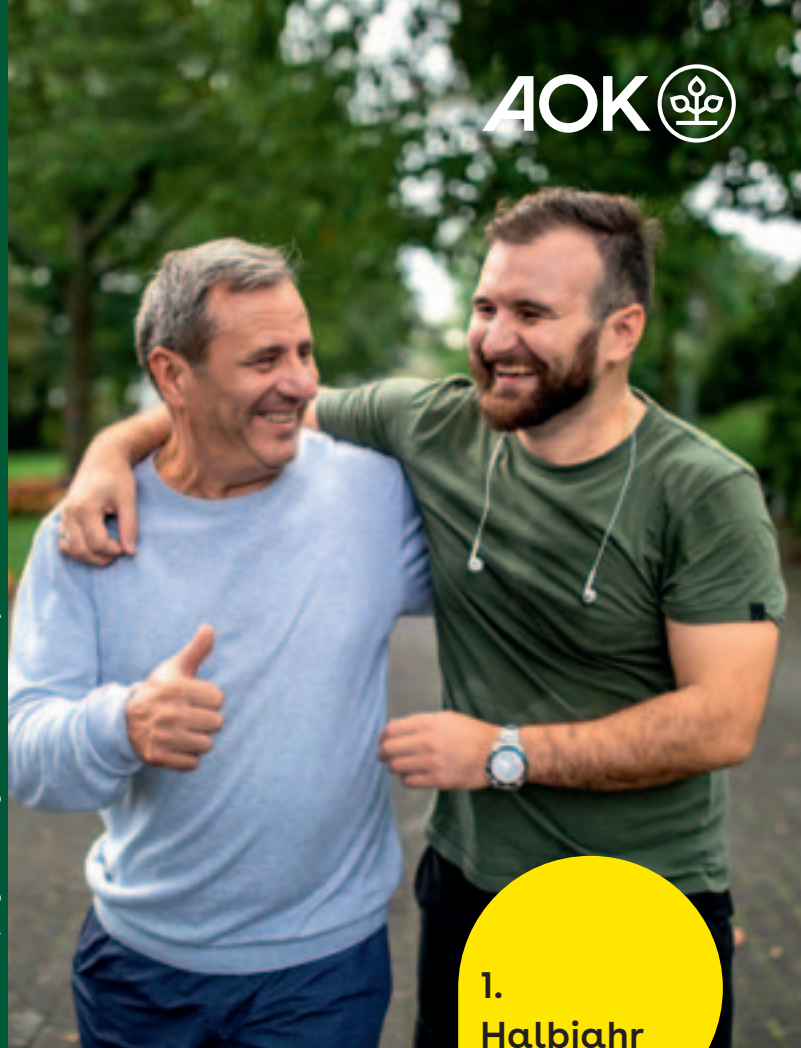
Alle Angebote unseres Kursprogramms sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden/-innen.

Angebote nach Maß wählen

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



Ihr AOK-Kursprogramm Region SH Süd 1. Halbjahr 2024



1.
Halbjahr
2024

Ihr AOK- Kursprogramm

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

Mehr erfahren auf aok.de/nw

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

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: nordwest.meine.aok.de

SR SH Süd

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/-innen 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 Kunden/-innen, 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/-innen 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.

1. Halbjahr 2024

Januar 2024

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

Februar 2024

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

März 2024

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

April 2024

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

Mai 2024

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

Juni 2024

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

■ **Ferien/Feiertage
in SH**

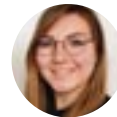
Schnell anmelden

Online

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

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Anna-Lena Seegert
Tel.: 0800 2655-185229



Judith Below
Tel.: 0800 2655-185229

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




Das Kursprogramm

Inhalt

 Neue Angebote

Gesund ernähren

1. Angebote vor Ort

AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen	11
AOK-KochWerkstatt:	
· Bowls	14
· Darmgesunde Frühlingsküche	15
· Kartoffel-die tolle Knolle	17
· Lecker und schnell: MealPrep	18
· neue Bowls	19
 AOK-KochWerkstatt 2.0 - Das Klima isst mit	20
Gewusst wie: Kochen schnell und einfach	22
 Günstig und gut essen	23
 Schnelle Küche: einfach und lecker	24
Ernährung und Schmerzen	26
Richtig essen für eine gesunde Leber	27
Wie gesund sind vegane Lebensmittel?	28

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

· ein Weg zum neuen Körpergefühl	29
· erfolgreiche Gewichtsreduktion	30
· gesund und leicht abnehmen	31
· mit Köpfchen zum Wunschgewicht	32
· Liveonline-Vortrag Klimafood - gut für mich und gut für die Umwelt	33

CyberFitness

· Diabetes-Prävention	34
· Erfolgreich abnehmen	35
· Ernährung und Vitalität	36

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 37

Gesund bewegen

1. Angebote vor Ort

Aquafitness	41
Beckenbodenschule	44
Easy Running	46
Faszien-Fit	47
Functional Training	49
Kraftworkout im Studio	52
Nordic Walking	56
Outdoor-Fitness	57
Pilates	59

RanRücken	61
Rückenpower	62
Sanftes Rückentraining	65
2. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· der innere Schweinehund 2.0	67
CyberFitness	
· Kraft und Ausdauer	68
· Pilates	69
· Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	70
Mein Gesundheitsmanager	
· Ganzkörperkräftigung	71
· Faszientraining	72
· Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	73
3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	74

Gesund entspannen

1. Angebote vor Ort	
Achtsamkeitstraining (MBSR)	77
Autogenes Training	78
Progressive Muskelentspannung	79
Qi Gong	80
Tai Chi	82
Yogazeit	83
2. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· Achtsamkeit	86
· Achtsamkeit & Balance	87
· aktive Entspannung mit autogenem Training	88
· bin ich gut genug?	89
· Doping im Alltag	90
· entspannt in der Schwangerschaft	91
· gelassen & locker	92
· good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie	93
· gut im Feierabend ankommen	94
· positiver Umgang mit Stress	95
· Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	96
· schlaf gut!	97

CyberFitness	
· PMR - mentale Balance	98
· Power durch Pause	99
· Yoga für Einsteiger	100
· Yoga intensiv	101
Mein Gesundheitsmanager	
· Autogenes Training	102
Stress im Griff	103
3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	103

Gesund rauchfrei

1. Online-Angebote	
AOK-liveonline	
· rauchfrei in 3 Schritten	105
CyberFitness	
· Endlich Nichtraucher	106

Gesund erleben

Achtsame Selbstfürsorge als Energiequelle	109
Bouldern	110
Padel Tennis - ein neuer Trend	112

Gesund plus

Betriebliche Gesundheitsförderung	115
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	116
Gesundheitsförderung mit dem Landessportverband	117

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5



Gesund ernähren

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

Zur
Kursanmeldung



AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen

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

Kurs-Nr: 216259
Beginn: 29.02.2024
Ort: AOK-Kundencenter
Hamburger Straße 24 - 28,
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: 216713
Beginn: 22.02.2024
Ort: Gemeinschaftsschule
Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Martina Rüther
Kursgebühr: 185,00 EUR*

Kurs-Nr: 216040
Beginn: 14.03.2024
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*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden/-innen

Aktiv abnehmen. Fortsetzung von Seite 11

Kurs-Nr: 215996
Beginn: **22.02.2024**
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: 216039
Beginn: **25.04.2024**
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: 216797
Beginn: **09.02.2024**
Ort: Familienbildungsstätte der
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck
Jürgen-Wullenwever-Straße 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*

Kurs-Nr: 215993
Beginn: **19.02.2024**
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: 216038
Beginn: **22.04.2024**
Ort: Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe
Moorbekstraße 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: 216037
Beginn: **13.03.2024**
Ort: AOK-Kundencenter
Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Antonia Kuhlmann
Kursgebühr: 185,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Bowls

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

Kurs-Nr: 216722
Beginn: **11.06.2024**
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: 216801
Beginn: **05.06.2024**
Ort: Familienbildungsstätte der
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck
Jürgen-Wullenwever-Straße 1,
23566 Lübeck
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 216802
Beginn: **06.06.2024**
Ort: Familienbildungsstätte der
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck
Jürgen-Wullenwever-Straße 1,
23566 Lübeck
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Darmgesunde Frühlingsküche

Essen Sie sich abwehrstark. Ob unseres Immunsystems optimal funktioniert, entscheidet sich zu 85 % im Darm. Ein guter Grund also, ihm täglich viel Gutes zu tun. In der AOK-KochWerkstatt probieren Sie aus, wie einfach und lecker es sein kann, Ihren Darm in Balance zu bringen. Weniger Stress für den Darm, bedeutet mehr Schwung und Energie für Sie. Probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 216258
Beginn: **23.04.2024**
Ort: AOK-Kundencenter
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Knackstedt
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 216717
Beginn: **19.03.2024**
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: 216049
Beginn: **24.04.2024**
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: 216800
Beginn: **20.03.2024**
Ort: Familienbildungsstätte der
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck
Jürgen-Wullenwever-Straße 1,
23566 Lübeck

Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 216048
Beginn: **18.03.2024**
Ort: Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe
Moorbekstraße 15, **22846 Norderstedt**

Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 216047
Beginn: **25.04.2024**
Ort: AOK-Kundencenter
Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**

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

AOK-KochWerkstatt - Kartoffel-die tolle Knolle

Seit Kolumbus die Kartoffel aus Südamerika zu uns brachte, hat sie sich neben Brot zum Hauptnahrungsmittel entwickelt. Bamberger Hörnchen, Blauer Schwede, Granola, Linda und Laura - die Kartoffelvielfalt ist groß.

Für jedermann erschwinglich ist die Kartoffel in der einfachen Küche ebenso zu Hause, wie in der Sterneküche. Lassen Sie sich kulinarisch überraschen!

Kurs-Nr: 216053
Beginn: **12.06.2024**
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: 216052
Beginn: **21.03.2024**
Ort: Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe
Moorbekstraße 15, **22846 Norderstedt**

Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 216101
Beginn: **06.06.2024**
Ort: AOK-Kundencenter
Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**

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

AOK-KochWerkstatt - Lecker und schnell: MealPrep

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

Kurs-Nr: 216799
Beginn: **13.03.2024**
Ort: Familienbildungsstätte der
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck
Jürgen-Wullenwever-Straße 1,
23566 Lübeck
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 66,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - neue Bowls

Wer wenig Zeit zum Kochen hat und trotzdem gesund genießen möchte, kommt an den trendigen Bowls nicht vorbei. Sie lassen sich super vorbereiten, immer neu kombinieren und sind auch mit Kühlschrankschnell und abwechslungsreich zusammengestellt - so wird auch Lebensmittelverschwendung vermieden. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Kurs-Nr: 216058
Beginn: **10.07.2024**
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: 216057
Beginn: **08.07.2024**
Ort: Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe
Moorbekstraße 15, **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 216054
Beginn: **30.05.2024**
Ort: AOK-Kundencenter
Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 66,00 EUR*

⊕ AOK-KochWerkstatt 2.0 - Das Klima isst mit

Was wir essen beeinflusst das Klima und das Klima beeinflusst was wir ernten.

Ein guter Grund täglich bewusst zu essen. Denn wie wir uns heute ernähren ist entscheidend für unsere Gesundheit und die unserer Kinder. In der AOK-KochWerkstatt bekommen Sie Tipps und probieren, wie einfach es ist, nachhaltig zu kochen, Fleisch zu ersetzen und aus Resten kreativ ein tolles Menü zu zaubern. Dabei verwerten wir alle Bestandteile vom Gemüse.

Kurs-Nr: 216257
Beginn: **11.06.2024**
Ort: AOK-Kundencenter
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg

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

Kurs-Nr: 216721
Beginn: **23.04.2024**
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: 216100
Beginn: **15.05.2024**
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: 216798
Beginn: **04.06.2024**
Ort: Familienbildungsstätte der
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck
Jürgen-Wullenwever-Straße 1,
23566 Lübeck

Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Regine Heidmann
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 216099
Beginn: **14.03.2024**
Ort: Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe
Moorbekstraße 15, **22846 Norderstedt**

Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 66,00 EUR*

Kurs-Nr: 216868
Beginn: **23.04.2024**
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*

Gewusst wie: Kochen schnell und einfach

Auch wenn Zeit und Erfahrung beim Kochen fehlen, können gesunde Speisen und Getränke schnell und lecker zubereitet werden - mit wenig Aufwand und einfachen Zutaten. Wie das geht, erfahren Sie bei uns und lernen viele Tipps, Anregungen und Rezepte für die schnelle, gesunde Küche kennen.

Kurs-Nr: 216363
Beginn: **23.05.2024**
Ort: AWO Geesthacht e.V.
Markt 26, **21502 Geesthacht**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Wichtig: Dies ist kein Kochkurs!

Kurs-Nr: 216361
Beginn: **13.05.2024**
Ort: Jochim-Polleyn-Haus
Jochim-Polleyn-Platz 9, **23879 Mölln**
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Wichtig: Dies ist kein Kochkurs!!

+ Günstig und gut essen

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

Kurs-Nr: 216268
Beginn: **28.05.2024**
Ort: AOK-Kundencenter
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Andrea Knackstedt
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Kurs-Nr: 216043
Beginn: **29.05.2024**
Ort: Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Kurs-Nr: 216041
Beginn: **22.04.2024**
Ort: AOK-Kundencenter
Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Günstig und gut essen. Fortsetzung von Seite 23

Kurs-Nr: 216867
Beginn: **19.03.2024**
Ort: Lehrküche der Friedrich-Ebert-Schule
Lohmühlenweg 34, **24211 Preetz**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Kurs-Nr: 216045
Beginn: **04.03.2024**
Ort: Gemeinschaftsschule Friedrichsgabe
Moorbekstraße 15, **22846 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Kurs-Nr: 216044
Beginn: **03.06.2024**
Ort: AOK-Kundencenter
Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 88,00 EUR*

Schnelle Küche: einfach und lecker

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

Kurs-Nr: 216046
Beginn: **19.06.2024**
Ort: Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 88,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden/-innen

Ernährung und Schmerzen

Viele Menschen leiden unter chronischen oder wiederkehrenden Schmerzen, wie bei Kopfschmerzen, Migräne oder rheumatischen Erkrankungen. In diesen Online- Vortrag wird der Zusammenhang zwischen Schmerz und Ernährung dargestellt und erklärt, wie Schmerzen mit einer gezielten Ernährung gelindert werden 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: 215991
Beginn: 05.06.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Richtig essen für eine gesunde Leber

Was der Leber gut tut

Lebererkrankungen werden oftmals erst spät erkannt, weil die Leber nicht schmerzt. Schlechte Leberwerte sind daher meist eine Zufallsdiagnose. Fettleber und Leberzirrhose gehören zu den häufigsten Erkrankungen der Leber und können ihre Ursache in einer ungünstigen Lebensmittelauswahl haben. Wie Leberprobleme entstehen und welche Ernährung die Leber gesund hält, ist Inhalt dieses Online- Vortrags.

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: 215982
Beginn: 22.05.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Wie gesund sind vegane Lebensmittel?

Es gibt gute Gründe für eine Ernährung mit pflanzlichen Lebensmitteln. Ein hoher Anteil an Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten und Obst ist gut für die Umwelt, das Klima und für die eigene Gesundheit. Was ist aber mit dem immer größer werdenden Angebot an veganen Lebensmitteln und „Ersatzprodukten“ in Supermarktregealen? Worauf Sie beim Einkauf geachten sollten und was Ihnen die Zutatenliste verrät, ist Inhalt dieses Online-Vortrags.

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: 215992
Beginn: 28.05.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: ein Weg zum neuen Körpergefühl

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216556
Beginn: 22.04.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216421
Beginn: 07.03.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216427
Beginn: 11.01.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216430
Beginn: 06.03.2024
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: 216431
Beginn: 17.04.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Liveonline-Vortrag Klimafood - gut für mich und gut für die Umwelt

Mit Klimafood wird eine gesundheitsförderliche und gleichzeitig klimafreundliche Ernährung möglich. Aber was ist Klimafood genau und wie kann es gut in den Alltag integriert werden? In diesem neuen liveonline-Vortrag erfahren Sie was Klimafood ausmacht und welche Vorteile es mit sich bringt. Sie bekommen außerdem ganz konkrete Empfehlungen für die Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung im Alltag. Hierzu zählen Tipps für den Einkauf, Rezeptideen, ein Saisonkalender, ein Tagesplan und vieles mehr. 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/nae-nw/

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216338
Beginn: 19.02.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

CyberFitness: Diabetes-Prävention

In diesem Onlinekurs erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Diabetes. Hier gibt es Einblicke und Aufklärung für alle, die bereits durch Symptome, Zuckertest oder Gene zu einer Risikogruppe gehören. Diabetes, nein danke!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-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*

CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

Wir nehmen Sie an die Hand, versorgen Sie mit allen wichtigen Infos rund ums Thema Ernährung und zeigen Ihnen, dass gesundes und nachhaltiges Abnehmen nichts mit Verzicht zu tun hat. Unser Versprechen: Auf wissenschaftlicher Fundierung kommen Sie Ihrem Zielgewicht näher und lernen alles Wichtige über ein gesundes Leben – bequem von zuhause oder unterwegs.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-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*

CyberFitness: Ernährung & Vitalität

Ernährungsumstellung leicht gemacht! Durch unseren Onlinekurs lernen Sie alles über gesunde und ausgewogene Ernährung. Ihr Ernährungscoach steht Ihnen mit wertvollen Tipps zum Thema gesundem Essen und leckeren Rezepten zur Seite. So fühlen Sie sich vitaler und leistungsfähiger und verlieren dabei noch ein paar überflüssige Pfunde.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-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

Das Lächeln bleibt

Zusatzversichert bei der UKV

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

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

Für Ihren finanziellen Schutz sorgt der Tarif **AOK-Dentalprivat**.

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



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

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: 217071
Beginn: **21.02.2024**
Ort: badlantic Freizeitbad
Reeshoop 60, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Willemeit
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 217072
Beginn: **21.02.2024**
Ort: badlantic Freizeitbad
Reeshoop 60, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Willemeit
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 217222
Beginn: **24.02.2024**
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*

Zur
Kursanmeldung



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.

Aquafitness. Fortsetzung von Seite 41

Kurs-Nr: 216157 216158
Beginn: **05.02.2024** **22.04.2024**
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: 216159 216160
Beginn: **05.02.2024** **22.04.2024**
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: 217090 217092
Beginn: **07.02.2024** **24.04.2024**
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Raoul Rothe
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte verbindlich.

Kurs-Nr: 217091 217093
Beginn: **07.02.2024** **24.04.2024**
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Raoul Rothe
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte verbindlich.

Kurs-Nr: 217197
Beginn: **08.02.2024**
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*

Der Eintritt in die Ostsee-Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer Karte für den gesamten Kurs im Wert von 30 Euro verbindlich.

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: 217161
Beginn: 20.02.2024
Ort: Physiotherapie Friedenstraße
Friedenstraße 5, 25335 Elmshorn
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:10 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Corinna Werschke
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216239
Beginn: 17.04.2024
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: 216957
Beginn: 08.03.2024
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, 08.03.2024 und Freitag 15.03.2024, jeweils von 15:00 - 18:00 Uhr.

Kurs-Nr: 216803
Beginn: 08.05.2024
Ort: BewegungsArt - Marie Louise John
Wahmstraße 76, 23552 Lübeck
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 13:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Marie Louise John
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Der Kurs findet statt am: Mittwoch, 08.05.2024 und Mittwoch, 15.05.2024, jeweils von 13:30 - 17:00 Uhr. An beiden Tagen wird es eine 30-minütige Pause geben.

Kurs-Nr: 217170
Beginn: 02.03.2024
Ort: AWO Kita Pfiffikus
Reichenberger Straße 19,
25421 Pinneberg
Tag, Uhrzeit: Samstag und Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Marina Nowak
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Der Kurs findet statt am: Samstag, 02.03.2024 und Sonntag, 03.03.2024, jeweils von 10:00 - 13:00 Uhr.

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: 216498
Beginn: 08.05.2024
Ort: Stadion Buniamshof
Wallstraße 36, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Riebesehl
Kursgebühr: 96,00 EUR*

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: 216241
Beginn: 29.02.2024
Ort: BewegungsArt Eutin
Quisdorfer Straße 2, **23701 Eutin**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heike Stöcker
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216161
Beginn: 08.03.2024
Ort: Elternwerk
Kronsfordter Allee 25 a, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Schuster
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 217064
Beginn: 05.02.2024
Ort: Therapiespezialisten GmbH
Markt 14, **24321 Lütjenburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabrina Zwernemann
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Faszien-Fit. Fortsetzung von Seite 47

Kurs-Nr: 217240
Beginn: **04.03.2024**
Ort: Jacob-Lienau-Schule
Schulstr. 2, **23730 Neustadt**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heike Stöcker
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 217158
Beginn: **06.02.2024**
Ort: Studio BodyBalance
Buchenstraße 11 a, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:20 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michaela Mettler-Hollnick
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 217157
Beginn: **06.05.2024**
Ort: VfL Pinneberg e.V.
Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 14:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katrin Lorenzen
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: 217058
Beginn: **05.02.2024**
Ort: Sports Club Bad Segeberg
Eutiner Straße 16,
23795 Bad Segeberg
Tag, Uhrzeit: montags, 15:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 217163
Beginn: **13.02.2024**
Ort: Sporthalle Ramskamp
Ramskamp 1a, **25337 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulrike Neuhausen
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Ab 50 Jahren.

Kurs-Nr: 216714
Beginn: **06.02.2024**
Ort: Fitness meeting by F.F.G.
Hoisdorfer Landstraße 38,
22927 Großhansdorf
Tag, Uhrzeit: dienstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Friederike Fengefisch
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Functional Training. Fortsetzung von Seite 49

Kurs-Nr: 217165
Beginn: **05.02.2024**
Ort: BGM-Gesundheitsstudio
Philipp-Reis-Straße 9 a,
24558 Henstedt-Ulzburg
Tag, Uhrzeit: montags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Finn Schmetzer
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 217166
Beginn: **06.02.2024**
Ort: BGM-Gesundheitsstudio
Philipp-Reis-Straße 9 a,
24558 Henstedt-Ulzburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Felix Kuck
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 217167
Beginn: **15.02.2024**
Ort: SVHU Sportland
Olivastraße 2,
24558 Henstedt-Ulzburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Silke Flath
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 214995
Beginn: **09.01.2024**
Ort: FysioStil Karlshof
Forstmeisterweg 81 a, **23568 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Florian Edel
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 216720
Beginn: **07.02.2024**
Ort: Therapiespezialisten GmbH
Markt 14, **24321 Lütjenburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabrina Zwernemann
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 216162
Beginn: **07.03.2024**
Ort: Therapiezentrum Malente
Bahnhofstraße 11, **23714 Malente**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Milahn-Heinius
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 217162
Beginn: **15.05.2024**
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*

Kurs-Nr: 216712
Beginn: **14.02.2024**
Ort: Aktiv & Vital Plön GbR
Ölmühlenallee 3, **24306 Plön**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lasse Böck
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Functional Training. Fortsetzung von Seite 51

Kurs-Nr: 216237
Beginn: **14.03.2024**
Ort: Vita Spa in der Ostsee-Therme-Scharbeutz
Strandallee 143, **23683 Scharbeutz**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heike Stöcker
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: 216709
Beginn: **14.02.2024**
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: 216710
Beginn: **06.03.2024**
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: 217057
Beginn: **15.03.2024**
Ort: Reha Aktiv
Käthe-Kollwitz-Straße 7,
23843 Bad Oldesloe
Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Marten Kemm
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216805
Beginn: **24.04.2024**
Ort: Physio Aktiv SportsClub
Lübecker Straße 73,
23611 Bad Schwartau
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christiane Baehr
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 216804
Beginn: **25.04.2024**
Ort: Asklepios Medical Fitness
Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Medical Fitness Asklepios
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 217084 217085
Beginn: **21.02.2024** **15.05.2024**
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*

Kraftworkout im Studio. Fortsetzung von Seite 53

Kurs-Nr: 217082
Beginn: **23.04.2024**
Ort: BGM-Gesundheitsstudio
Philipp-Reis-Straße 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: 217081
Beginn: **26.04.2024**
Ort: BGM-Gesundheitsstudio
Philipp-Reis-Straße 9 a,
24558 Henstedt-Ulzburg
Tag, Uhrzeit: freitags, 12:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Felix Kuck
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 217079
Beginn: **01.02.2024**
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lydia Micklich
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 217200
Beginn: **15.03.2024**
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: 217199
Beginn: **20.03.2024**
Ort: Lübecker Turnerschaft von 1854 e.V.
Possehlstraße 5, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 217080
Beginn: **05.03.2024**
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: 217083
Beginn: **22.04.2024**
Ort: VfL Pinneberg e.V.
Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: N. N.
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Nordic Walking

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

Kurs-Nr: 216163
Beginn: 16.05.2024
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*

Outdoor-Fitness

Krafttraining im Freien

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

Kurs-Nr: 217171
Beginn: 25.04.2024
Ort: BGM-Gesundheitsstudio
Philipp-Reis-Straße 9 a,
24558 Henstedt-Ulzburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 14:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Finn Schmetzer
Kursgebühr: 81,00 EUR*

Kurs-Nr: 217172
Beginn: 25.04.2024
Ort: BGM-Gesundheitsstudio
Philipp-Reis-Straße 9 a,
24558 Henstedt-Ulzburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Finn Schmetzer
Kursgebühr: 81,00 EUR*

Kurs-Nr: 217225
Beginn: 18.03.2024
Ort: Kurpark Laboe - Teilbereich: Bühne
Promenadenweg 2 a, **24235 Laboe**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Vosswinkel
Kursgebühr: 81,00 EUR*

Outdoor-Fitness. Fortsetzung von Seite 57

Kurs-Nr: 217198
Beginn: **26.04.2024**
Ort: Treffpunkt Glitzerbrücke,
Falkenstraße/ Ecke An der
Falkenwiese, **23564 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 81,00 EUR*

Kurs-Nr: 217063
Beginn: **07.02.2024**
Ort: Therapiespezialisten GmbH
Markt 14, **24321 Lütjenburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Sabrina Zwernemann
Kursgebühr: 81,00 EUR*

Kurs-Nr: 216242
Beginn: **29.04.2024**
Ort: Stadtpark Oldenburg
(Treffpunkt am Spielplatz)
Zum Wasserquell , **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Monia Rosing
Kursgebühr: 81,00 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: 217094
Beginn: **07.02.2024**
Ort: Alten Schule
Bundesstraße 72 , **25495 Kummerfeld**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marina Nowak
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Kurs-Nr: 217275
Beginn: **01.02.2024**
Ort: Starck und Mack, Physiotherapie -
Kurse - Training
Bäckerstraße 9, **23564 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ramona Starck
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 216164
Beginn: **25.04.2024**
Ort: Tanzschule Dietz
Fackenburger Allee 78 a,
23554 Lübeck
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Caroline Barra
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Pilates. Fortsetzung von Seite 59

Kurs-Nr: 217390
Beginn: **06.05.2024**
Ort: VfL Pinneberg e.V.
Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 13:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katrin Lorenzen
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Kurs-Nr: 217096
Beginn: **07.05.2024**
Ort: Studio BodyBalance
Buchenstraße 11 a, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:20 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michaela Mettler-Hollnick
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Kurs-Nr: 217221
Beginn: **Die genauen Daten finden Sie zu Beginn des Jahres unter aok.de/nw/kurse**
Ort: Aktiv & Vital Plön GbR
Ölmühlenallee 3, **24306 Plön**
Tag, Uhrzeit: Wird noch bekannt gegeben.
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulla Böck
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Kurs-Nr: 217220
Beginn: **28.03.2024**
Ort: MARE Wellness & Sport
Söhren 47, **24232 Schönkirchen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Franziska Vosswinkel
Kursgebühr: 106,00 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: 217276
Beginn: **29.02.2024**
Ort: VAMED Rehasentrum Lübeck GmbH
Konrad-Adenauer-Straße 4,
23558 Lübeck
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 14:50 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annika Hilke
Kursgebühr: 128,00 EUR*

Vorausgesetzt wird, dass sich die Teilnehmenden auf ihren Händen abstützen und Übungen auf den Knien durchführen können.

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: 214886
Beginn: **09.01.2024**
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: N. N.
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 217089
Beginn: **25.04.2024**
Ort: Physiotherapie Friedenstraße
Friedenstraße 5, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marvin Kühn
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 217088
Beginn: **05.02.2024**
Ort: Rehafit
Hamburger Straße 79,
24568 Kaltenkirchen
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Yvonne Scholz
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 216240
Beginn: **12.03.2024**
Ort: CTC
Heiligen-Geist-Kamp 1 c,
23568 Lübeck
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Schuster
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 216719
Beginn: **06.02.2024**
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: 216715
Beginn: **21.02.2024**
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: 217087
Beginn: **06.05.2024**
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*

Rückenpower. Fortsetzung von Seite 63

Kurs-Nr: 217086
Beginn: **22.02.2024**
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: 217168
Beginn: **26.02.2024**
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: 217060
Beginn: **07.02.2024**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Braunschweig-Becker
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 216238
Beginn: **07.02.2024**
Ort: Physio Aktiv SportsClub
Lübecker Straße 73,
23611 Bad Schwartau
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:40 Uhr
Dauer: 10-mal 75 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Riebesehl
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 217160
Beginn: **16.04.2024**
Ort: Physiotherapie Friedenstraße
Friedenstraße 5, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:10 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Corinna Werschke
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Sanftes Rückentraining. Fortsetzung von Seite 65

Kurs-Nr: 217159
Beginn: **07.03.2024**
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: 217219
Beginn: **07.02.2024**
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

Kurs-Nr: 216437
Beginn: **19.02.2024**
Ort: **online**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberFitness: 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!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-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*

CyberFitness: Pilates

Pilates ist aktuell in aller Munde – lernen Sie es jetzt mit unserem Online-Kurs richtig kennen: Nicole erklärt Ihnen, auf welche Weise Pilates helfen kann, die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Motivierende Übungen stärken Ihre Mitte, aktivieren Ihr Powerhouse und bringen Sie in Form. Ganz flexibel von zuhause oder unterwegs, wann immer Sie möchten!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-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*

CyberFitness: Rücken-coaching – Funktionelles Krafttraining

Probleme und Schmerzen im Rücken zählen heute zu den verbreitetsten Beschwerden. Wir helfen Ihnen in unserem Onlinekurs dabei, Ihren Rücken zu stärken und Beschwerden vorzubeugen. Wir zeigen Ihnen, dass sich ein effektives Rückentraining auch in den Alltag integrieren lässt.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-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 entweder alle drei Tage nachdem Sie eine Kursstunde abgeschlossen haben, die nächste Einheit zur Verfügung.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
aok.starte.online

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

Mein Gesundheits- manager: Faszientraining

Sie interessieren sich für das Training der Faszien und wie man Faszienrollen oder -bälle zielgerichtet einsetzt? In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über Faszien, Training mit der Faszienrolle, Muskelkater, Trainingsregeln, Muskulatur, Dehnen, Knochen u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Rollen-training, 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 Online Kursportal sind übersichtlich und einfach aufgebaut und können auch von technischen Laien mühelos benutzt werden. Sie benötigen für die Kursdurchführung nur ein internetfähiges Endgerät, eine Faszienrolle und -ball. Alternativ können die Übungen auch mit einem Nudelholz und einem Tennisball durchgeführt werden.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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

Mein Gesundheits- manager: Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger

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

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

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Auf alle Fragen zum Thema Sport und Bewegung wissen unsere AOK-Bewegungsexperten/-innen 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



Phillip Elias
Spezialist Bewegungsberatung
Sportwissenschaftler B. A.
Tel.: 0800 2655-509468*
phillip.elias@nw.aok.de



Saskia Voigtsberger
Spezialistin Bewegungsberatung
Sportwissenschaftlerin M. A.
Tel.: 0800 2655-504790*
saskia.voigtsberger@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
nordwest.meine.aok.de oder über die
„Meine AOK“-App.



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.

Kurs-Nr:	216770
Beginn:	16.05.2024
Ort:	Elemente Qi Gong Hüxstraße 79, 23552 Lübeck
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 19:00 Uhr (Praxis) Sonntag, 10:00 Uhr (praktische Einheiten)
Dauer:	8-mal 135 Minuten Praxis 1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung
Kursleitung:	Annette Gieß
Kursgebühr:	220,00 EUR*

Der Achtsamkeitstag findet am Sonntag, den 23.06.2024 statt.

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden/-innen

Achtsamkeitstraining (MBSR) Fortsetzung von Seite 77

Kurs-Nr: 216787
Beginn: **23.04.2024**
Ort: MBSR-Praxis Bestmann
Neuenkamp 30, **25497 Prisdorf**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr (Praxis)
Samstag, 10:00 Uhr
(praktische Einheiten)
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 01.06.2024 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: 216857
Beginn: **06.02.2024**
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*

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: 217078
Beginn: **08.03.2024**
Ort: Reha Aktiv
Käthe-Kollwitz-Straße 7,
23843 Bad Oldesloe
Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Schuster
Kursgebühr: 106,00 EUR*

Kurs-Nr: 217061
Beginn: **05.02.2024**
Ort: Sports Club Bad Segeberg
Eutiner Straße 16,
23795 Bad Segeberg
Tag, Uhrzeit: montags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 217059
Beginn: **07.02.2024**
Ort: Elemente Qi Gong
Hüxstraße 79, **23552 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Progressive Muskelentspannung. Fortsetzung von Seite 79

Kurs-Nr: 216778
Beginn: **15.05.2024**
Ort: PHYSIOtherapie Lindenstraße
Lindenstraße 33, **22880 Wedel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Barbara Bott
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Qi Gong

In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qi Gong Ihnen eine Vielzahl interessanter Körper- und Atemübungen für das innere Gleichgewicht. Lernen Sie Kräftigungsübungen kennen und verbessern Sie Ihre Haltung. Bauen Sie Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinbereich ab. Regelmäßig angewandt erleben Sie mit Qi Gong Ausgeglichenheit und Gesundheit. Probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 216782
Beginn: **16.05.2024**
Ort: AOK-Kundencenter
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christine Angele-Zieseniß
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 216784
Beginn: **06.02.2024**
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: 216789
Beginn: **01.02.2024**
Ort: Elemente Qi Gong
Hüxstraße 79, **23552 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Helga Glufke
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 216780
Beginn: **27.02.2024**
Ort: PHYSIOtherapie Lindenstraße
Lindenstraße 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: 216783
Beginn: **16.05.2024**
Ort: AOK-Kundencenter
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christine Angele-Zieseniß
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 216781
Beginn: **27.02.2024**
Ort: PHYSIOtherapie Lindenstraße
Lindenstraße 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: 216788
Beginn: **06.02.2024**
Ort: AOK-Kundencenter
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Viola Hinner
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216716
Beginn: **06.03.2024**
Ort: Vielklang
Janusstraße 2 b, **23701 Eutin**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Petra Pohle
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 217217
Beginn: **06.02.2024**
Ort: Gemeinschaftshaus
Torfwiesenau 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 83

Kurs-Nr: 217218
Beginn: **07.02.2024**
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: 216785 216786
Beginn: **05.02.2024** **22.04.2024**
Ort: Lübecker Turnerschaft von 1854 e.V.
Possehlstraße 5, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Gesa Jörgensen
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216775
Beginn: **06.02.2024**
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: 217274
Beginn: **Die genauen Daten finden Sie
zu Beginn des Jahres unter
aok.de/nw/kurse**
Ort: **Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: Wird noch bekannt gegeben.
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Maria Schlatow
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 216718
Beginn: **26.01.2024**
Ort: Karuna Life Force Yoga
Markt 17 - 18, **24211 Preetz**
Tag, Uhrzeit: freitags, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Eva Holtey-Weber
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 217226
Beginn: **28.03.2024**
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.

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216558
Beginn: 27.05.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 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 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216443
Beginn: 08.04.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 216444
Beginn: 03.06.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

AOK-liveonline: aktive Entspannung mit autogenem Training

Dieser liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen des Autogenen Trainings ein. Erlernen Sie vielfältige und live im Kurs durchgeführte Übungen des Autogenen Trainings für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag. Sie erfahren, wie sich mit dieser sehr wirksamen Entspannungsmethode Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden verbessern und Sie bei Stress gelassener bleiben.

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216447
Beginn: 04.03.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 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 liveonline-Vortrag geht es darum, wieder den Blick aufs Wesentliche zu lenken und die eigenen Stärken neu zu entdecken. Sie erfahren, wie die eigenen persönlichen Ziele ermittelt und diese mit wirksamen Strategien erreicht werden. Nach dem Vortrag haben Sie in dem liveonline-Chat Raum für Diskussionen. Außerdem werden Ihre individuellen Fragen beantwortet.

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216560
Beginn: 14.02.2024
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: Doping im Alltag

Hin und wieder stoßen wir im Alltag an unsere Grenzen. Manchmal fühlen wir uns müde und ausgelaugt oder haben einfach nur einen schlechten Tag. Um den Alltag auszublenden, Unsicherheiten zu überspielen, besser zu sein und uns stark und locker zu fühlen, aber manchmal auch nur um Spaß zu haben, trinken, rauchen oder schniefen wir. Drogen, das sind nicht nur Kokain und Heroin. Sondern auch die Tasse Kaffee, die wir morgens getrunken haben oder die drei Bier vom vergangenen Samstag. Wir berauschen uns eigentlich jeden Tag, legal oder auch illegal. Aber wie sieht er aus, unser „Drogenalltag“? Ab wann wird es gefährlich? In diesem liveonline-Vortrag lernen Sie, zu erkennen, welche Bedeutung Drogen für Sie persönlich haben. Sie erfahren, wo die Grenzen zwischen Neugier und Abhängigkeit liegen und wie man auch ohne Drogen in brenzlichen Situationen einen kühlen Kopf bewahrt. Es werden praktische Übungen gezeigt, die helfen, den Alltag souverän zu meistern - und das ganz ohne Drogen.

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216567
Beginn: 19.06.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: entspannt in der Schwangerschaft

In diesem AOK-liveonline-Kurs werden innovative Strategien zur Verbesserung des Stressmanagements speziell für Schwangere vermittelt. Hierzu zählen das frühe Erkennen und die Veränderung persönlicher Stress-Signale, wirksame Techniken der Kurzentspannung, Wahrnehmungslenkung und Achtsamkeit. Sie erfahren, wie Sie ungünstige Leitsätze, Gedanken bei sich entdecken und positiv verändern können und wie Sie in Ihrem Alltag regelmäßig Kraft und Energie tanken, um die Schwangerschaft fit und entspannt zu erleben.

Nicht teilnehmen an diesem AOK-liveonline-Kurs können Personen mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen.

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216438
Beginn: 15.04.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

AOK-liveonline: gelassen & locker

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216446
Beginn: 08.04.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

AOK-liveonline: good vibes – mehr Lebens- freude 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 Wohlfühl-, 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 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216551
Beginn: 09.01.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 216552
Beginn: 07.05.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:45 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

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

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216553
Beginn: 03.04.2024
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: positiver Umgang mit Stress

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216562
Beginn: 23.04.2024
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: 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 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216448
Beginn: 19.02.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 216449
Beginn: 14.05.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 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 Schlaf-erziehung, sowie über Schlaf- und Psychohygiene. Außerdem bekommen Sie Tipps zu Entspannungstechniken.

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216445
Beginn: 20.02.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberFitness: PMR - mentale Balance

Jetzt ist es Zeit für mehr Schwung, Energie und mentale Balance! Alexandra zeigt Ihnen in unserem Online-Kurs Möglichkeiten auf, wie Sie langfristig Alltagsstress reduzieren und besser mit Herausforderungen umgehen. Mit der Progressiven Muskelrelaxation erreichen Sie durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung. Lassen Sie sich von Alexandra an die Hand nehmen.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/pmr-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*

CyberFitness: Power durch Pause

Substantielle Pausen werden in unserem Alltag immer wichtiger. Prof. Dr. Froböse gibt Ihnen gemeinsam mit Tom und Alexandra in unserem Online-Kurs wertvolle Tipps an die Hand: Brauche ich wirklich Energiesnacks, um durch den Tag zu kommen? Was macht es mit uns, dass wir theoretisch jederzeit erreichbar und ansprechbar sind? Schaffen Sie sich im turbulenten Alltag kleine Ruheinseln und komme besser in die Nachtruhe, damit Sie bald wieder mit mehr Energie und Elan in den Tag starten. Ganz flexibel von zuhause oder unterwegs, wann immer Sie möchten.

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-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*

CyberFitness: Yoga für Einsteiger

Für alle, die schon immer mal Yoga machen wollten: Starten Sie jetzt mit unserem Online-Kurs! Silke führt Sie in die Welt des Yoga und zeigt Ihnen viele klassische Yoga-Positionen. Diese stärken Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit. Yoga war noch nie so flexibel – bequem von zuhause oder von unterwegs, wann immer Sie Zeit haben. Namasté!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-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*

CyberFitness: Yoga intensiv

Du wolltest immer mal Yoga machen? Du hast es sogar schon einmal ausprobiert? Dann bist Du hier genau richtig! Jenny zeigt Dir in unserem Onlinekurs die ganze Welt des Yoga und viele klassische Yoga-Positionen, die sie in Indien kennengelernt hat und die Deine Beweglichkeit verbessern und Dich entspannen! Yoga war noch nie so flexibel – bequem von zuhause oder von unterwegs, wann immer Du Zeit hast. Namasté!

So einfach geht es:

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

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

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

Mein Gesundheits- manager: Autogenes Training

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

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung: aok.starte.online

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

Stress im Griff

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

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

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

Beratung zu Kurs- angeboten für Ihre Gesundheit

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



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

AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

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

So einfach geht es:

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter: liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 216565
Beginn: 05.02.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 216566
Beginn: 09.04.2024
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Zur
Kursanmeldung



Gesund rauchfrei

Wagen Sie jetzt den ersten Schritt und geben Sie das Rauchen auf! Lernen Sie, Ihr neues Leben rauchfrei zu genießen und Geruchs- und Geschmackssinn wieder neu.

So werden Sie zu Ihrer inneren Ausgeglichenheit und einer häufig vergessenen Lebenslust zurückfinden. Nebenbei tun Sie auch noch etwas für die Gesundheit Ihrer Familie, Freundinnen, Freunden und Mitmenschen.

CyberFitness: Endlich Nichtraucher

Rauchen ist Lifestyle und verspricht ein Gefühl von Freiheit und Unbekümmertheit. Doch der Schein trügt: Denn das Rauchen ist Ursache zahlreicher Beschwerden und Krankheiten und beeinträchtigt unseren ganzen Körper – von der Haut bis zur Lunge. Auch wenn wir wissen, dass das Rauchen gesundheitsschädlich ist, fällt uns das Aufhören unendlich schwer. Wir zeigen Ihnen in diesem Onlinekurs, auf welchem Weg Sie mit dem Rauchen aufhören – endgültig und wirklich zum letzten Mal!

So einfach geht es:

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

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/endlich-nichtraucher/

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

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Ihr Reiseschutz im Ausland

Alles im Gepäck, was Sie auf Reisen bestens schützt – ob für Singles oder Familien: Mit der Auslandsreise-Krankenversicherung **AOK-Auslandprivat** entscheiden Sie sich für einen weltweit zuverlässigen Begleiter. Dieser erstattet Ihnen bis zu 100% der Kosten für medizinisch notwendige ärztliche Behandlung im Ausland, egal ob ambulant oder im Krankenhaus.

Und mit den 5 Services für Ihre Gesundheit werden Sie umfassend unterstützt, wenn Sie medizinische Hilfe benötigen.

Weitere Infos und Möglichkeit zum Direktabschluss unter: aok-nw-zusatz.de/ausland



... oder
einfach
QR-Code
scannen!



Achtsame Selbstfürsorge als Energiequelle

Kennen Sie das?

Gerade in stressvollen und herausfordernden Situationen besonders streng und kritisch mit sich selbst umzugehen? Automatisch zu funktionieren - oftmals ohne Gespür für die eigene Befindlichkeit oder die körperliche Belastungsgrenze?

In diesem 3-stündigen erfahrungsbasierten und interaktiven Workshop mit kurzen theoretischen Inputs erlernen Sie wissenschaftlich fundierte Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, die Ihnen ermöglichen, auch in einem vollen und verdichteten Alltag bewusst die „Pausetaste“ zu drücken - und so in Kontakt mit dem eigenen Erleben zu kommen. Ergänzend dazu erfahren Sie, wie Sie durch das Kultivieren von Selbstmitgefühlsübungen gerade auch in schwierigen Zeiten und herausfordernden Alltagssituationen einen freundlichen Umgang mit sich selbst pflegen und aktiv Selbstfürsorge betreiben können.

Kurs-Nr: 214451
Beginn: 20.01.2024
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Annette Gieß
Kursgebühr: 45,00 EUR*

Zur
Kursanmeldung



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.

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden/-innen

Bouldern

Bouldern bezeichnet das Klettern in Absprunghöhe. Im Gegensatz zum herkömmlichen Seilklettern wird beim Bouldern kein Sicherungsequipment wie Seil, Sitzgurt oder Helm benötigt. Doch kein Grund zur Sorge: Die Kletterwände haben eine maximale Höhe von 4,50 m und für den Fall des freien Falls befinden sich am Boden spezielle Fallbodenmatten für eine weiche und vor allem sichere Landung. Bouldern beansprucht den ganzen Körper, von den Fuß- bis in die Fingerspitzen. Wer regelmäßig bouldert, absolviert damit ein ausgewogenes Ganzkörpertraining. Neben dem Aufbau von Kraft und Ausdauer werden weiterhin Koordination, Dynamik, Gelenkigkeit und mentale Stärke geschult.

Kurs-Nr: 216806
Beginn: **02.03.2024**
Ort: urban apes Lübeck
Bei der Gasanstalt 5, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 17:45 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Urban Apes
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Eine Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich.

Kurs-Nr: 216807
Beginn: **16.03.2024**
Ort: urban apes Lübeck
Bei der Gasanstalt 5, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 17:45 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Urban Apes
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Eine Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich.

Kurs-Nr: 217065 217067
Beginn: **20.03.2024** **27.03.2024**
Ort: urban apes Norderstedt GmbH
Gutenbergring 14, **22848 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team urban apes Norderstedt
Kursgebühr: 13,00 EUR*

Eine Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich.

Kurs-Nr: 217069 217070
Beginn: **23.03.2024** **30.03.2024**
Ort: urban apes Norderstedt GmbH
Gutenbergring 14, **22848 Norderstedt**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Team urban apes Norderstedt
Kursgebühr: 13,00 EUR*

Eine Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich.

Padel Tennis - ein neuer Trend

Nutzen Sie die Chance, das rasante Rückschlagspiel selbst auszuprobieren! Padel ist eine Art Tennis für jedermann. Es wird mit kleineren Schlägern auf einem nur 10x20 Meter großen Court mit begrenzenden Seitenwänden im Doppel gespielt. Das Besondere an dieser Sportart: Padel ist leicht zu erlernen und macht viel Spaß!

Kurs-Nr: 216958
Beginn: **17.05.2024**
Ort: Lübecker Racket Club e.V.
Possehlstraße 5, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Lübecker Racket Club
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Eine Teilnahme ist ab 10 Jahren möglich.

Kurs-Nr: 216959
Beginn: **08.06.2024**
Ort: Lübecker Racket Club e.V.
Possehlstraße 5, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Team Lübecker Racket Club
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Eine Teilnahme ist ab 10 Jahren möglich.

Kurs-Nr: 217223
Beginn: **18.05.2024**
Ort: TC Siek
Hansdorfer Weg 28, **22962 Siek**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: TEAM TC Siek
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Eine Teilnahme ist ab 10 Jahren möglich

Kurs-Nr: 217224
Beginn: **01.06.2024**
Ort: TC Siek
Hansdorfer Weg 28, **22962 Siek**
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: TEAM TC Siek
Kursgebühr: 20,00 EUR*

Eine Teilnahme ist ab 10 Jahren möglich.



Gesund plus

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

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das größte Kapital eines Unternehmens. Wer fit ist, hat mehr Spaß an der Arbeit. Grund genug für die AOK, sich intensiv für die Gesundheit in Unternehmen einzusetzen. Als Spezialist unterstützen wir Ihre Firma mit zahlreichen Angeboten rund um die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGf). Das sind z. B. Angebote zur Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsorganisation, Führung, Stärkung der Kompetenzen und individuellen Gesundheitsförderung aller Beschäftigten.

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter:

aok.de/fk/nw/gesundheitsfoerderung

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



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 > **Familie**



Annegret Finnern
Spezialistin Psychosoziale Gesundheit
Diplom Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-504936*
annegret.finnern@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
- **Aktiv 70 Plus:** für Menschen ab 70 Jahren über 12 Einheiten
- **Alter in Bewegung:** für Senioren/-innen in den Einrichtungen – ggf. mit Aussicht auf ein Dauerangebot nach dem Projekt
- **Sport mit Demenz:** für Menschen mit dementiellen Erkrankungen und deren Angehörige über 12 Kurs-einheiten
- **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

