

Gesunde Vorteile

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

Kostenlos mitmachen

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

Angebote nach Maß wählen

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

Gesundheit zu Geld machen

Ob vor Ort oder online – Ihre Teilnahme lohnt sich doppelt: Wir erstatten Ihnen über das AOK-Bonusprogramm zweimal pro Kalenderjahr 10 EUR für die Teilnahme an einem zertifizierten Kurs.



Herzlich willkommen

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

SR SH-Nord

Ihr AOK-Kursprogramm Region SH-Nord 2. Halbjahr 2026



**2.
Halbjahr
2026**

Ihr AOK- Kursprogramm

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

Mehr erfahren auf aok.de/nw

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

Gut zu wissen

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

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

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

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

Ihre Teilnahme lohnt sich doppelt: Wir erstatten Ihnen über das AOK-Bonusprogramm zweimal pro Kalenderjahr 10 EUR für die Teilnahme an einem zertifizierten Kurs.

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen ab 15 Jahre. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden gibt es spezielle Angebote.

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

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



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

2. Halbjahr 2026

Juli 2026							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27			1	2	3	4	5
28	6	7	8	9	10	11	12
29	13	14	15	16	17	18	19
30	20	21	22	23	24	25	26
31	27	28	29	30	31		

August 2026							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12	13	14	15	16
34	17	18	19	20	21	22	23
35	24	25	26	27	28	29	30
36	31						

September 2026							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36		1	2	3	4	5	6
37	7	8	9	10	11	12	13
38	14	15	16	17	18	19	20
39	21	22	23	24	25	26	27
40	28	29	30				

Oktober 2026							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40				1	2	3	4
41	5	6	7	8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17	18
43	19	20	21	22	23	24	25
44	26	27	28	29	30	31	

November 2026							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44							1
45	2	3	4	5	6	7	8
46	9	10	11	12	13	14	15
47	16	17	18	19	20	21	22
48	23	24	25	26	27	28	29
49	30						

Dezember 2026							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
49		1	2	3	4	5	6
50	7	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19	20
52	21	22	23	24	25	26	27
53	28	29	30	31			

Ferien/Feiertage in SH

Schnell anmelden

Online

Sichern Sie sich jetzt bequem online einen Platz in Ihrem Lieblingskurs: Entweder unter **aok.de/nw/kurse** oder mit der „AOK NAVIDA“-App unter **aok.de/nw/navida**.

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Andrea Stahl
Tel.: 0800 2655-185150*



Bianca Sienknecht
Tel.: 0800 2655-185150*



Sabine Eisenblätter
Tel.: 0800 2655-185150*

Wenn ein Kursplatz verfügbar ist, informieren wir Sie umgehend. Sofern Sie keine weitere Rückmeldung von uns erhalten, befinden Sie sich auf der Warteliste.



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

Das Kursprogramm

Inhalt

 **Besonders nachhaltige Angebote**

 **Neue Angebote**

Gesund ernähren

1. Angebote vor Ort

AOK-Aktiv abnehmen!	11
Bewusst essen mit Kocheinheit	12
AOK-Essen nach den Jahreszeiten	13
AOK-FlexiFood:	14
gesunde Ernährung maßgeschneidert	15
AOK-Genussvoll durch die Feiertage	16
AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend	17
AOK-Günstig und gut essen	18
AOK-Schnelle Küche: einfach und lecker	19
AOK-Trendküche: veggie, vegan und Co	20
AOK-KochWerkstatt:	21
• Fresh & Simple  	22
• Gemüseküche im Winter	23
• Lecker und schnell: MealPrep	24
• Mehr Genuss. Weniger Zucker.  	25

2. Online-Angebote

AOK-liveonline

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

CyberHealth

• Diabetes-Prävention	29
• Erfolgreich abnehmen	30
• Ernährung & Vitalität	31

3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit 32

Gesund bewegen

1. Angebote vor Ort

AOK-Aquafitness	35
AOK-Easy Running 	38
AOK-Faszien-Fit	39
AOK-Functional Training	41
AOK-Kraftworkout im Studio	42
AOK-Nordic Walking und mehr 	44
AOK-Outdoor-Fitness 	45
AOK-Pilates	46
AOK-Rückenpower	48
AOK-Sanftes Rückentraining	49
AOK-Walking-Schritt für Schritt fit 	51

RanRücken	52	• schlaf gut!	80
2. Online-Angebote		CyberHealth	
AOK-liveonline		• PMR - mentale Balance	81
• der innere Schweinehund 2.0	53	• Power durch Pause	82
CyberHealth		• Yoga für Einsteiger	83
• Kraft und Ausdauer	54	• Yoga intensiv	84
• Pelvic Power - Funktionelles Krafttraining für den Beckenboden	55	• Yoga Morgenroutine	85
• Pilates	56		
• Rückencoaching – Funktionelles Krafttraining	57	Mein Gesundheitsmanager	
Mein Gesundheitsmanager		• Autogenes Training	86
• 5-Wochen-Fitnesskurs	58	Stress im Griff	87
• Faszientraining	59		
• Kraftausdauer für Läufer und Laufeinsteiger	60	3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	87
Perfect Move – Dehnung zur Vorbeugung gegen Rücken – und Gelenkbeschwerden	61	Gesund suchtfrei	
3. Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	62	1. Online-Angebote	
Gesund entspannen		AOK-liveonline	
1. Angebote vor Ort		• mein Weg zu weniger Alkohol	89
AOK-Autogenes Training	65	• rauchfrei in 3 Schritten	90
AOK-Progressive Muskelentspannung	66	CyberHealth	
AOK-Qigong	67	• Endlich Nichtraucher	91
AOK-Tai Chi	69		
AOK-Yogazeit	70	Gesund erleben	
2. Online-Angebote		Bogenschießen	93
AOK-liveonline		Stand Up Paddling 	95
• Achtsamkeit	72	Gesund plus	
• Achtsamkeit & Balance	73	Betriebliche Gesundheitsförderung	97
• bin ich gut genug? Innere Stärke statt Überforderung	74	Gesund und munter in Kitas und Schulen	98
• good vibes - ein multimodales Stressmanagementprogramm	75	Gesundheitsförderung mit dem Landessportverband	99
• gut im Feierabend ankommen	76	Fit im Team mit den AOK-Firmenläufen	100
• Herz und Verstand im Einklang - Stressbewältigung mit Emotionen	77	Anmeldung	
• positiver Umgang mit Stress	78	Online	aok.de/nw/kurse
• Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	79		

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 Kocheinheit

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und dabei abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Zunahme der Alltagsbewegung. 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: 20283488
Beginn: 25.09.26
Ort: Panknin Ernährungsberatung
Wittdorfer Str. 18,
24534 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten

AOK-Essen nach den Jahreszeiten

Im Supermarkt stehen das ganze Jahr über verschiedenste Obst- und Gemüsesorten aus aller Welt zur Verfügung. Doch wann hat welches regionale Gemüse und Obst Saison, wie lagert man es am besten? Ist es sinnvoll, nach den Jahreszeiten zu essen und welche Vorteile hat das? In unserem Kurs erhalten Sie Antworten auf diese und weitere Fragen rund um nachhaltige Vorratshaltung und einfache Zubereitungen. An beiden Terminen gibt es Theorie und Praxis. Machen Sie mit.

Kurs-Nr: 20283907
Beginn: 16.11.26 + 23.11.26
Ort: Julianka-Schule
Julianka 14,
25524 Heiligenstedten
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

Kurs-Nr: 20283757
Beginn: 07.11.26 + 14.11.26
Ort: VHS Husum
Schobüller Str. 38,
25813 Husum
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

AOK-FlexiFood: gesunde Ernährung maßgeschneidert

Gesunde Ernährung hat viele Gesichter. In diesem Kurs erfahren Sie, ob Superfoods, „frei von“-Lebensmittel oder vegane Produkte für eine gesunde Ernährung notwendig sind. Anregungen zu cleverer Vorratshaltung und Tipps für schnelle und saisonale Gerichte helfen, die eigenen guten Vorsätze im Alltag umzusetzen.

Kurs-Nr: 20283984
Beginn: 02.12.26 + 09.12.26
Ort: VHS Rendsburg/ GruBIZ
Untereiderstraße 13,
24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten



AOK-Genussvoll durch die Feiertage

Zu einem Fest gehören leckeres Essen und geselliges Beisammensein. Damit Sie entspannt in die Festtage starten können, sind gute Vorbereitung und Planung gefragt. In unserem Kurs bekommen Sie, in Theorie und Praxis, besondere Anregungen für feierliche Anlässe. Im Mittelpunkt stehen dabei saisonale, regionale Produkte und raffinierte Zutatenkombinationen. So kreieren wir mit frischem Gemüse, knackigen Salaten, Getreideprodukten und Kartoffeln kulinarische Genüsse. Machen Sie mit.

Kurs-Nr: 20284107
Beginn: 27.10.26 + 03.11.26
Ort: Jessens Kochschule
Husumer Str. 28b,
25821 Breklum

Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

Kurs-Nr: 20284127
Beginn: 15.10.26 + 22.10.26
Ort: ÖBIZ
Norderallee 14,
24939 Flensburg

Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

Kurs-Nr: 20283761
Beginn: 07.12.26 + 14.12.26
Ort: Juliana-Schule
Julianka 14,
25524 Heiligenstedten

Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

Kurs-Nr: 20283820
Beginn: 13.11.26 + 20.11.26
Ort: Schulzentrum Niebüll
Uhlebüllerstr. 15,
25899 Niebüll

Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend

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

Kurs-Nr: 20283865
Beginn: 03.11.26 + 10.11.26
Ort: VHS Rendsburg/ GruBIZ
Untereiderstraße 13,
24768 Rendsburg

Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten

Kurs-Nr: 20283887
Beginn: **28.10.26 + 04.11.26**
Ort: Dannewerkschule
Erikstr. 50,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten

AOK-Günstig und gut essen

Hier sind Menschen willkommen, die schnell, einfach und ohne große Kosten gesundes Essen auf den Tisch bringen wollen. Sie erhalten Informationen in Theorie und Praxis sowie Hilfestellungen zu Lebensmittelauswahl, Einkauf, Vorrats- und Speiseplanung sowie Rezeptideen.

Kurs-Nr: 20283767
Beginn: **18.09.26 + 25.09.26**
Ort: Jessens Kochschule
Husumer Str. 28b,
25821 Breklum
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

Kurs-Nr: 20283840
Beginn: **19.08.26 + 26.08.26**
Ort: Klaus-Groth-Schule
Klaus-Groth-Str. 18,
25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

Kurs-Nr: 20283906
Beginn: **12.11.26 + 19.11.26**
Ort: Julianka-Schule
Julianka 14,
25524 Heiligenstedten
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

Kurs-Nr: 20283987
Beginn: **02.11.26 + 09.11.26**
Ort: Hans-Christian-Andersen-Stadtteilschule
Stoschstr. 24-26,
24143 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

Kurs-Nr: 20284102
Beginn: **18.09.26 + 25.09.26**
Ort: Schulzentrum Niebüll
Uhlebüllstr. 15,
25899 Niebüll
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

Kurs-Nr: 20283735
Beginn: **16.09.26 + 23.09.26**
Ort: Dannewerkschule
Erikstr. 50,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:15 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

AOK-Schnelle Küche: einfach und lecker

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

Kurs-Nr: 20284105
Beginn: **01.10.26 + 08.10.26**
Ort: ÖBIZ
Norderallee 14,
24939 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

Kurs-Nr: 20283841
Beginn: **11.11.26 + 18.11.26**
Ort: Klaus-Groth-Schule
Klaus-Groth-Str. 18,
25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

AOK-Trendküche: veggie, vegan und Co

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

Kurs-Nr: 20283784
Beginn: **29.09.26 + 06.10.26**
Ort: Julianka-Schule
Julianka 14,
25524 Heiligenstedten
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

Kurs-Nr: 20284952
Beginn: **21.10.26 + 28.10.26**
Ort: VHS Husum
Schobüller Str. 38,
25813 Husum
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:00 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

Kurs-Nr: 20283736
Beginn: **23.11.26 + 30.11.26**
Ort: Hans-Christian-Andersen-
Stadtteilschule
Stoschstr. 24-26,
24143 Kiel
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:30 Uhr
Dauer: 2-mal 225 Minuten

AOK-KochWerkstatt - Fresh & Simple

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

Kurs-Nr: 20284106
Beginn: **23.10.26**
Ort: Jessens Kochschule
 Husumer Str. 28b,
25821 Breklum
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

Kurs-Nr: 20284050
Beginn: **29.09.26**
Ort: ÖBIZ
 Norderallee 14,
24939 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

Kurs-Nr: 20283870
Beginn: **16.11.26**
Ort: Hans-Christian-Andersen-
 Stadtteilschule
 Stoschstr. 24-26,
24143 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

Kurs-Nr: 20283745
Beginn: **06.11.26**
Ort: Schulzentrum Niebüll
 Uhlebüllerstr. 15,
25899 Niebüll

Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

Kurs-Nr: 20283932
Beginn: **04.11.26**
Ort: VHS Rendsburg/ GruBIZ
 Untereiderstraße 13,
24768 Rendsburg

Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

AOK-KochWerkstatt - Gemüseküche im Winter

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

Kurs-Nr: 20283994
Beginn: **17.11.26**
Ort: ÖBIZ
 Norderallee 14,
24939 Flensburg

Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

Kurs-Nr: 20283843
Beginn: **02.12.26**
Ort: Julianka-Schule
Julianka 14,
25524 Heiligenstedten
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

Kurs-Nr: 20283633
Beginn: **05.11.26**
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wieman-Str. 8,
24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

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: 20284128
Beginn: **27.10.26**
Ort: ÖBIZ
Norderallee 14,
24939 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

Kurs-Nr: 20284014
Beginn: **26.10.26**
Ort: Hans-Christian-Andersen-
Stadtteilschule
Stoschstr. 24-26,
24143 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

Kurs-Nr: 20284013
Beginn: **25.08.26**
Ort: Möbel und Küchen Rommel
Altentreptower Str. 1,
25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

Kurs-Nr: 20283553
Beginn: **29.10.26**
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
Franz-Wieman-Str. 8,
24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten



AOK-KochWerkstatt - Mehr Genuss. Weniger Zucker.

Zucker versteckt sich heute fast in allen Lebensmitteln und oft dort, wo wir ihn gar nicht vermuten. Wir zeigen Ihnen, wie genussvolles Kochen bewusst mit weniger Zucker gelingt. Gemeinsam bereiten wir alltagstaugliche, kreative Gerichte zu, zeigen natürliche Alternativen auf und entdecken unsere Geschmacksinne neu. Für alle, die gesünder genießen möchten, ohne auf die Freude am Essen zu verzichten.

Kurs-Nr: 20284012
Beginn: 07.10.26
Ort: Julianka-Schule
 Julianka 14,
25524 Heiligenstedten
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

Kurs-Nr: 20283821
Beginn: 26.09.26
Ort: VHS Husum
 Schobüller Str. 38,
25813 Husum
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

Kurs-Nr: 20283787
Beginn: 28.09.26
Ort: Hans-Christian-Andersen-Stadtteilschule
 Stoschstr. 24-26,
24143 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

Kurs-Nr: 20283655
Beginn: 24.09.26
Ort: Gemeinschaftsschule Faldera
 Franz-Wieman-Str. 8,
24537 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

Kurs-Nr: 20283891
Beginn: 10.09.26
Ort: VHS Rendsburg/ GruBIZ
 Untereiderstraße 13,
24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

Kurs-Nr: 20284057
Beginn: 17.09.26
Ort: Dannewerkschule
 Erikstr. 50,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichts- reduktion

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.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20284019
Beginn: 29.10.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten

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.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20284020
Beginn: 02.09.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten

Kurs-Nr: 20284077
Beginn: 05.11.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten

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.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20284021
Beginn: 28.10.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten

Kurs-Nr: 20283915
Beginn: 25.11.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten

CyberHealth: 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/diabetespraevention

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten

CyberHealth: 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/erfolgreich-abnehmen

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten

CyberHealth: Ernährung und Vitalität

Ernährungsumstellung leicht gemacht. Durch unseren Onlinekurs lernen Sie alles über gesunde und ausgewogene Ernährung. Ihr Ernährungsscoach 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/ernaehrung-und-vitalitaet

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	9-mal 60 Minuten

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.



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



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



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



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



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



Malin Hentschel
Spezialistin Ernährungsberatung
staatlich geprüfte Diätassistentin
Tel.: 0800 2655-510940*

Gesund bewegen

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



Zur
Kursanmeldung



AOK-Aquafitness

Aquafitness ist der ultimative Kick für alle, die gerne im Wasser Ihre Fitness trainieren wollen. Der weiche und doch effektive Widerstand, den Wasser unserem Körper entgegensetzt, macht das Training wirksam. 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 Wassers in Form bleiben.

Kurs-Nr: 20283579
Beginn: 18.08.26
Ort: Fachklinik Aukrug
Tönsheide 10,
24613 Aukrug
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten

Kurs-Nr: 20283537
Beginn: 18.08.26
Ort: Fachklinik Aukrug
Tönsheide 10,
24613 Aukrug
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten

Kurs-Nr: 20283734
Beginn: 18.08.26
Ort: Campusbad
Thomas-Fincke-Str. 19,
24943 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten

Kurs-Nr: 20283990
Beginn: 27.10.26
Ort: Campusbad
 Thomas-Fincke-Str. 19,
24943 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten

Kurs-Nr: 20283839
Beginn: 18.08.26
Ort: Fördeland Therme
 Sandwigstr. 1A,
24960 Glücksburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten

Kurs-Nr: 20284047
Beginn: 27.10.26
Ort: Fördeland Therme
 Sandwigstr. 1A,
24960 Glücksburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten

Kurs-Nr: 20283530
Beginn: 24.09.26
Ort: Schwimmzentrum Itzehoe
 Am Klosterbrunnen 6,
25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten

Kurs-Nr: 20283730
Beginn: 29.09.26
Ort: Schwimmzentrum Itzehoe
 Am Klosterbrunnen 6,
25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten

Kurs-Nr: 20283609
Beginn: 21.08.26
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177,
24534 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Freitag, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten

Kurs-Nr: 20283635
Beginn: 11.10.26
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177,
24534 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 09:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten

Kurs-Nr: 20283610
Beginn: 11.10.26
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177,
24534 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 08:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten

Kurs-Nr: 20283491
Beginn: 11.10.26
Ort: Bad am Stadtwald
 Hansaring 177,
24534 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten

Kurs-Nr: 20284029
Beginn: 19.08.26
Ort: Fjordarium Schleswig
 Friedrich-Ebert-Str. 1,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten

Kurs-Nr: 20283904
Beginn: 19.08.26
Ort: Fjordarium Schleswig
Friedrich-Ebert-Str. 1,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten

Kurs-Nr: 20283733
Beginn: 02.09.26
Ort: Aquacity Rendsburg
An d. Untereider 29 -31,
24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten

AOK-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: 20283782
Beginn: 10.09.26
Ort: Malzmüllerwiesen
25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten

Kurs-Nr: 20284060
Beginn: 20.08.26
Ort: Förde Fitness
Eckenerstr. 24,
24939 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283634
Beginn: 17.08.26
Ort: Professor-Peters-Platz
Westring 307,
24116 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten

Kurs-Nr: 20283838
Beginn: 07.09.26
Ort: Fitness-Centrum Husum GdR
Robert-Koch-Str. 36,
25813 Husum
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten

AOK-Easy Running

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die mit dem Laufen beginnen und auf diese Weise ihr Herz-Kreislaufsystem in 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 durchgängig laufen können. Neben dem Ausdauertraining lernen Sie auch Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung kennen.

Kurs-Nr: 20283837
Beginn: 11.09.26
Ort: TopFit Sportstudio
Dithmarscher Platz 5,
25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: Freitag, 11:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20284007
Beginn: 01.10.26
Ort: Fit mit Julia
Nikolaus-Otto-Str. 7,
24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20284028
Beginn: 17.09.26
Ort: Dein Frei Raum
Itzehoer Chaussee 10,
24784 Westerrönfeld
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 16:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten

AOK-Functional Training

Functional Training ist ein kluges Muskeltraining. Es 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: 20283781
Beginn: 17.09.26
Ort: California Fitness
Sauerstr. 14,
24340 Eckernförde
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283729
Beginn: 24.09.26
Ort: FiZ Kiel
Olshausenstr. 71,
24118 Kiel
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20284046
Beginn: 05.10.26
Ort: Klimmzug Sport-
und Gesundheitszentrum
Friedrichstr. 25A,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

AOK-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 zehn Wochen erlernen Sie vieles rund um das Thema Muskelaufbau, erhalten Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und erleben echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell. Ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist auch Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

Kurs-Nr: 20283930
Beginn: 17.08.26
Ort: Elithera Rücken- und Gelenkzentrum
Lise-Meitner-Str. 1,
24941 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten

Kurs-Nr: 20284031
Beginn: 07.09.26
Ort: Fitness-Centrum Husum GdR
Robert-Koch-Str. 36,
25813 Husum
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten

Kurs-Nr: 20284052
Beginn: 16.09.26
Ort: TopFit Sportstudio
Dithmarscher Platz 5,
25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 14:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten

Kurs-Nr: 20283883
Beginn: 22.09.26
Ort: FiZ Kiel
Olshausenstr. 71,
24118 Kiel
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten

Kurs-Nr: 20284051
Beginn: 10.09.26
Ort: Medic Tellingstedt
Grashofweg 15,
25782 Tellingstedt
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten



AOK-Nordic Walking und mehr

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. Kommen Sie Schritt für Schritt in Form.

Kurs-Nr: 20284005
Beginn: **03.09.26**
Ort: Eiderstadion
Hermann-Ehlers-Platz 4,
24782 Büdelsdorf

Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten

Kurs-Nr: 20283905
Beginn: **01.09.26**
Ort: Malzmüllerwiesen
25524 Itzehoe

Tag, Uhrzeit: Dienstag, 16:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten

Kurs-Nr: 20284053
Beginn: **02.09.26**
Ort: Physiotherapie Hannes Bednarski
Bahnhofstraße 18,
25917 Leck

Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten



AOK-Outdoor-Fitness

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: 20283913
Beginn: **17.08.26**
Ort: Flensburger Stadion
Blasberg,
24943 Flensburg

Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283884
Beginn: **03.09.26**
Ort: Elithera Gesundheitszentrum Marne
Königstr. 19,
25709 Marne

Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20284055
Beginn: **16.09.26**
Ort: Wendehammer
Büttel 34,
25554 Wilster

Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283812
Beginn: **02.09.26**
Ort: Aquacity Rendsburg
An d. Untereider 29 -31,
24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

AOK-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: 20283704
Beginn: **19.08.26**
Ort: FiZ Kiel
Olshausenstr. 71,
24118 Kiel
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 14:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283554
Beginn: **19.08.26**
Ort: FiZ Kiel
Olshausenstr. 71,
24118 Kiel
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283952
Beginn: **07.09.26**
Ort: gesund.bewegt
Boninstr. 6-8,
24114 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283538
Beginn: **13.10.26**
Ort: FiZ Kiel
Olshausenstr. 71,
24118 Kiel
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283705
Beginn: **21.10.26**
Ort: FiZ Kiel
Olshausenstr. 71,
24118 Kiel
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283555
Beginn: **21.10.26**
Ort: FiZ Kiel
Olshausenstr. 71,
24118 Kiel
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 14:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20284004
Beginn: **24.08.26**
Ort: Fit mit Julia
Nikolaus-Otto-Str. 7,
24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283706
Beginn: 26.10.26
Ort: Fit mit Julia
Nikolaus-Otto-Str. 7,
24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Montag, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

AOK-Rückenpower

Möchten Sie ein 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 trainiert. Sie lernen außerdem auch ein funktionelles und effektives Trainingsprogramm für zu Hause kennen.

Kurs-Nr: 20283898
Beginn: 19.08.26
Ort: Studio E-Artabend
Lise-Meitner-Str. 2,
24941 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten

AOK-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 Kursteilnehmende ein individuelles Trainingsprogramm für zu Hause.

Kurs-Nr: 20283953
Beginn: 15.09.26
Ort: California Fitness
Sauerstr. 14,
24340 Eckernförde
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten

Kurs-Nr: 20283793
Beginn: 20.08.26
Ort: Elithera Rücken- und Gelenkzentrum
Lise-Meitner-Str. 1,
24941 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten

Kurs-Nr: 20283740
Beginn: 21.08.26
Ort: Yogaschule Flensburg
Hochfelder Landstr. 19,
24943 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Freitag, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten

Kurs-Nr:	20284006
Beginn:	30.09.26
Ort:	FiZ Kiel Olshausenstr. 71, 24118 Kiel
Tag, Uhrzeit:	Mittwoch, 18:15 Uhr
Dauer:	10-mal 90 Minuten
Kurs-Nr:	20283809
Beginn:	08.09.26
Ort:	Elithera Gesundheitszentrum Marne Königstr. 19, 25709 Marne
Tag, Uhrzeit:	Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer:	10-mal 90 Minuten
Kurs-Nr:	20283833
Beginn:	01.09.26
Ort:	Physiofit Niedernstr. 5, 24589 Nortorf
Tag, Uhrzeit:	Dienstag, 16:00 Uhr
Dauer:	10-mal 90 Minuten



AOK-Walking-Schritt für Schritt fit

Walking ist eine sanfte und sehr gesundheitsfördernde Bewegungsart. Sie eignet sich besonders für alle, die längere Zeit nicht mehr sportlich aktiv waren und nun wieder etwas für ihre Ausdauer und ihr Herz-Kreislaufsystem tun möchten. In unserem Kurs lernen Sie diese gesunde Form des schnellen Gehens sowie viele weitere Übungen zur Verbesserung Ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens kennen.

Kurs-Nr:	20283836
Beginn:	08.09.26
Ort:	Elithera Gesundheitszentrum Marne Königstr. 19, 25709 Marne
Tag, Uhrzeit:	Dienstag, 17:30 Uhr
Dauer:	8-mal 75 Minuten
Kurs-Nr:	20283886
Beginn:	08.09.26
Ort:	Parkplatz Minigolfanlage Rendsburg Kanalufer, 24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit:	Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer:	8-mal 75 Minuten

RanRücken

Bei RanRücken handelt es sich um ein Konzept zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Sie trainieren in der Gruppe und doch individuell. Sie lernen vier Grundübungen kennen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. Das Herzstück dieses Programms ist jedoch, dass Sie zweimal in der Woche selbstständig zu Hause üben. Jede und jeder trainiert somit sehr effizient und so kann es gelingen, das nächsthöhere Level zu erreichen. Mehrere Sportuniversitäten haben dieses einmalige Mattenprogramm entwickelt und können bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über zwölf Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz.

Kurs-Nr: 20283929
Beginn: 08.09.26
Ort: Fitness Oase
Kaiserstr. 26,
24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:15 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten

AOK-liveonline: der innere Schweinehund

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 sechs 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.

Anmeldung unter:
liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:
liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20283991
Beginn: 28.09.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283992
Beginn: 16.11.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten

CyberHealth: Kraft und Ausdauer

Unser Körper ist jeden Tag unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt – wir können ihm dabei helfen, jede Herausforderung zu meistern. In diesem Onlinekurs zeigen wir Ihnen, 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

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

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 10-mal 60 Minuten

CyberHealth: Pelvic Power – Funktionelles Krafttraining für den Beckenboden

Den Beckenboden stärken! Entdecken Sie ein sicheres und kraftvolles Körpergefühl. Mit unserem Onlinekurs stärken Sie gezielt Ihren Beckenboden - für mehr Stabilität, Kontrolle und Lebensqualität. Effektive Übungen, praktische Alltagstipps und jede Menge Motivation begleiten Sie auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden. Jetzt starten und den Unterschied spüren.

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:

cyberhealth.de/kk-kurs/aok-nordwest-pelvic-power

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 50 Minuten

CyberHealth: Pilates

Pilates ist aktuell in aller Munde – lernen Sie es jetzt mit unserem Online-Kurs richtig kennen: Wir erklären 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

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

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 65 Minuten

CyberHealth: Rücken- coaching – Funktionelles Krattraining

Probleme und Schmerzen im Rücken zählen heute zu den häufigsten 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

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

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten

Mein Gesundheits- manager:

5-Wochen-Fitnesskurs

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, Dehn- und Beweglichkeitsübungen. Sie trainieren über fünf 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

Mein Gesundheits- manager: Faszientraining

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

Mein Gesundheits- manager: Kraftaus- dauer für Läufer und Laufesteiger

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 Laufesteiger.

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

Perfect Move – Dehnung zur Vorbeugung gegen Rücken – und Gelenk- beschwerden

Jetzt geht es Ihren verkürzten Muskeln an den Kragen! Lernen Sie effektive Übungen zur Steigerung Ihrer Beweglichkeit kennen. Auch kleine Zipperlein im Rücken und Gelenkbeschwerden durch z.B. Sitzen und vorn überbeugtes Arbeiten werden schnell reduziert. Die Übungen sind einfach und Sie benötigen nur einen minimalen Zeitaufwand. So steigern Sie schnell Ihre Leistungsfähigkeit und die Geschwindigkeit in Ihren Bewegungen. Lassen Sie sich in motivierenden Videoclips von charmannten Trickfilmfiguren begleiten: Auf einer Reise von den Jäger- und Sammlerzeiten, über die heutigen Alltagsbelastungen, bis hin zum Thema Stress und der Integration der Übungen in den Alltag. Übrigens sind diese Übungen auch sehr gut geeignet für alle, die bereits Sport treiben. Wann und wo Sie trainieren, ist Ihnen überlassen. Sie sind an keine festen Kurszeiten gebunden.

So einfach geht es:

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

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

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 55 Minuten

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

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



Linda Dort
Spezialistin Bewegungsberatung
Sporttherapie & Gesundheitsmanagement
Tel.: 0800 2655-510565*



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



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

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 sorgen die Tarife AOK-DentalPRIVAT und AOK-ZahnVITAL.

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



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

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



AOK-Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit. Autogenes Training ist eine bewährte Methode, um schnell selbst im gesamten Körper Entspannung aufzubauen. Sie erfahren, wie Sie gerade in stressigen Situationen durch gezielte Techniken Impulse zu Ihren Muskeln, zum Kreislauf und zu den Nerven senden können. Nutzen Sie das Autogene Training, damit Sie den Belastungen des Alltags entspannter und ausgeglichener begegnen können.

Kurs-Nr: 20283835
Beginn: **19.08.26**
Ort: Elithera Rücken- und Gelenkzentrum
Lise-Meitner-Str. 1,
24941 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten

Kurs-Nr: 20283789
Beginn: **06.10.26**
Ort: Westküstenklinikum Heide
Esmarchstr. 50,
25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten

AOK-Progressive Muskelentspannung

Einfach entspannt. Progressive Muskelentspannung hilft Ihnen, Ihren 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 mehr ins Gleichgewicht.

Kurs-Nr: 20283980
Beginn: 19.08.26
Ort: Studio E-Artabend
Lise-Meitner-Str. 2,
24941 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten

Kurs-Nr: 20283911
Beginn: 20.09.26
Ort: Waldorfschule Kiel
Hofholzallee 20,
24109 Kiel
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 15:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten

AOK-Qigong

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

Kurs-Nr: 20283954
Beginn: 15.10.26
Ort: Kursraum bei der
Yogacommunity Flensburg
Westerallee 159,
24941 Flensburg
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283846
Beginn: 03.09.26
Ort: Westküstenklinikum Heide
Esmarchstr. 50,
25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283989
Beginn: 12.10.26
Ort: Waldorfschule Kiel
Hofholzallee 20,
24109 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283738
Beginn: 12.10.26
Ort: Waldorfschule Kiel
Hofholzallee 20,
24109 Kiel
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20284030
Beginn: 14.10.26
Ort: Rendsburger TSV
Nobiskrüger Alle 42a,
24768 Rendsburg
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283728
Beginn: 16.10.26
Ort: Landesförderzentrum
Hören und Sprache
Lutherstr. 14,
24837 Schleswig
Tag, Uhrzeit: Freitag, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten

AOK-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: 20283737
Beginn: 13.10.26
Ort: Turnhalle Lübscher Kamp
Kamper Weg 100,
25524 Itzehoe
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten



AOK-Yogazeit

Hatha 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.

Kurs-Nr: 20283764
Beginn: 16.09.26
Ort: Schule für Gesundheit
Achtern Höben 2,
24782 Büdelsdorf
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten

Kurs-Nr: 20283964
Beginn: 21.10.26
Ort: Kursraum
Finkenweg 2,
24340 Eckernförde
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten

Kurs-Nr: 20284038
Beginn: 14.09.26
Ort: Westküstenklinikum Heide
Esmarchstr. 50,
25746 Heide
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten

Kurs-Nr: 20283882
Beginn: 11.09.26
Ort: Ginkgo Yogastudio & Naturheilpraxis
Neustadt 120,
25813 Husum

Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten

Kurs-Nr: 20284039
Beginn: 08.09.26
Ort: Ziwago
Stadtrade 18,
24113 Kiel
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten

Kurs-Nr: 20283910
Beginn: 29.09.26
Ort: Waldorfschule Kiel
Hofholzallee 20,
24109 Kiel
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten

Kurs-Nr: 20283909
Beginn: 02.09.26
Ort: Phoenix Yoga & Pilates
Marschstr. 30a,
25704 Meldorf
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten

Kurs-Nr: 20283988
Beginn: 24.08.26
Ort: Fit mit Julia
Nikolaus-Otto-Str. 7,
24536 Neumünster
Tag, Uhrzeit: Montag, 16:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten

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.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20284104
Beginn: 01.10.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten

AOK-liveonline: Acht- samkeit und Balance

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

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20284063
Beginn: 10.09.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten

Kurs-Nr: 20283743
Beginn: 04.11.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten

AOK-liveonline: bin ich gut genug? Innere Stärke statt Überforderung

Wir wissen schon früh, worauf es ankommt: Schulsche und berufliche Erfolge, besser sein als die anderen, effizient sein. Doch was ist, wenn der Ehrgeiz ungesund wird oder der Leistungsdruck zunimmt? Wenn wir nicht mehr Vollgas geben können, sondern eine dringende Pause brauchen? Und wenn uns schließlich die Erschöpfung so einnimmt und wir uns nicht mehr selbst motivieren können? In diesem neuen liveonline-Vortrag geht es darum, wieder den Blick aufs Wesentliche zu lenken und die eigenen Stärken neu zu entdecken. Sie erfahren, wie die eigenen persönlichen Ziele ermittelt und diese mit wirksamen Strategien erreicht werden. Nach dem Vortrag haben Sie in dem liveonline-Chat Raum für Diskussionen. Außerdem werden Ihre individuellen Fragen beantwortet.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20284023
Beginn: 07.09.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten

AOK-liveonline: good vibes - mehr Lebensfreude durch positive Psychologie

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

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20283818
Beginn: 08.09.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20284126
Beginn: 03.11.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

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.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20283796
Beginn: 15.10.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten

AOK-liveonline: Herz und Verstand im Einklang - Stressbewältigung mit Emotionen

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

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20284103
Beginn: 02.09.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten

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.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20283819
Beginn: 01.12.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten

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, sodass Sie schrittweise mehr Resilienz aufbauen.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20283768
Beginn: 16.09.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

Kurs-Nr: 20283993
Beginn: 24.09.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:30 Uhr
Dauer: 9-mal 60 Minuten

AOK-liveonline: schlaf gut!

Schlaf gut! Mit diesem Kurs gelingt es Ihnen, Ihre Schlafstörungen besser zu bewältigen. Sie erfahren alles über die sogenannte Schlafedukation, also Schlaferziehung, sowie über Schlaf- und Psychohygiene. Außerdem bekommen Sie Tipps zu Entspannungstechniken. Sie führen ein Schlaftagebuch, beobachten sich selbst, tauschen sich darüber mit anderen Teilnehmenden 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.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20284022
Beginn: 01.09.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten

CyberHealth: PMR – mentale Balance

Jetzt ist es Zeit für mehr Schwung, Energie und mentale Balance. Wir zeigen 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 uns an die Hand nehmen.

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:

cyberhealth.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

CyberHealth: Power durch Pause

Substanzielle Pausen werden in unserem Alltag immer wichtiger. Wir geben Ihnen in unserem Online-Kurs wertvolle Tipps an die Hand: Brauchen wir 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 so kommen Sie 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

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

- Beginn:** jederzeit (Online-Kurs)
- Ort:** 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
- Dauer:** 8-mal 60 Minuten

CyberHealth: Yoga für Einsteiger

Für alle, die schon immer mal Yoga machen wollten: Starten Sie jetzt mit unserem Online-Kurs. Wir führen Sie in die Welt des Yoga und zeigen 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

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

- Beginn:** jederzeit (Online-Kurs)
- Ort:** 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
- Dauer:** 8-mal 50 Minuten

CyberHealth: Yoga intensiv

Sie wollten immer mal Yoga machen? Sie haben es sogar schon einmal ausprobiert? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir zeigen Ihnen in unserem Onlinekurs die Welt des Yoga und viele klassische Yogapositionen, die Ihre Beweglichkeit verbessern und Sie entspannen. 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:

cyberhealth.de/aok-nordwest/yoga-intensiv

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 50 Minuten

CyberHealth: Yoga Morgenroutine

Beginne Deinen Tag mit Klarheit, Ruhe und Energie. In diesem Onlinekurs entwickelst Du Schritt für Schritt Deine persönliche Yoga-Morgenroutine. Eine kleine tägliche Auszeit nur für Dich – für einen achtsamen und kraftvollen Start in jeden neuen Tag. Ganz bequem von zuhause aus.

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:

cyberhealth.de/aok-nordwest/yoga-morgenroutine

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 45 Minuten

Mein Gesundheits- manager: Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Technik zur konzentrativen Selbstentspannung. Ziel ist es, diese in den Alltag zu integrieren, um schnell und effizient Stress- und Spannungszuständen entgegenzuwirken. Das Programm bietet die Möglichkeit das Entspannungsverfahren Autogenes Training kennen und anwenden zu lernen. In zehn 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 maximale Flexibilität, da er weder zeit- noch ortsgebunden durchgeführt werden kann.

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

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 und Expertinnen für psychosoziale Gesundheit.



Saskia Baade
Spezialistin psychosoziale Gesundheit
Tel.: 0800 2655-510504*

Gesund suchtfrei

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



AOK-liveonline: mein Weg zu weniger Alkohol

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

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20283744
Beginn: 27.10.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten

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.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 20284064
Beginn: 07.09.26
Ort: Online
Tag, Uhrzeit: Montag, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten

CyberHealth: Endlich Nichtraucher

Rauchen ist Lifestyle und verspricht ein Gefühl von Freiheit und Unbekümmertheit. Doch der Schein trügt: 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 wie 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 ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberhealth.de/aok-nordwest/endlich-nichtraucher

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 60 Minuten

Gesund erleben

Einfach mal etwas Neues ausprobieren – jetzt geht es los! Nach gesetzlichen Vorgaben (Leitfaden Prävention) dürfen wir Ihnen qualitätsgesicherte Kurse anbieten. Darüber hinaus suchen wir nach neuen Ideen für Sie, um Ihnen zu zeigen, wie viel Spaß ein aktiver Lebensstil noch machen kann – unabhängig von gesetzlichen Richtlinien. Dazu gehören die Angebote in dieser Rubrik.



Zur
Kursanmeldung



Bogenschießen

Wer es einmal gemacht hat kann verstehen: Bogenschießen gilt als Sport! Dabei sind Geschicklichkeit und Konzentration weitaus wichtiger als Kraft. Auch Ausdauer, innere Ruhe und Ausgeglichenheit werden geschult. Der Bogensport bietet also nicht nur die oft gesuchte notwendige Bewegung, sondern auch geistiges Training und schafft einen idealen Ausgleich zum hektischen Schul- und Berufsleben. Bei unserem Angebot können Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene jeden Alters die Faszination des Bogenschießens unter fachkundiger Leitung erleben.

Kurs-Nr: 20283941
Beginn: 21.11.26
Ort: Sporthalle
Neude Dorfstr. 67,
24782 Büdelsdorf
Tag, Uhrzeit: Samstag, 13:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten

Kurs-Nr: 20284016
Beginn: 20.08.26
Ort: BOWFIRE
Am Gut 7,
24107 Quarnbek
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten

Kurs-Nr: 20284024
Beginn: 23.09.26
Ort: Schützenverein Rickert
An der Sportkoppel 4,
24782 Rickert
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten

Kurs-Nr: 20283739
Beginn: 13.09.26
Ort: Schützenverein Rendsburg e.V.
von 1877
Itzehoer Chaussee 2,
24784 Westerrönfeld
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 150 Minuten

Kurs-Nr: 20283912
Beginn: 16.09.26
Ort: Schützenverein Rendsburg e.V.
von 1877
Itzehoer Chaussee 2,
24784 Westerrönfeld
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 150 Minuten



Stand Up Paddling

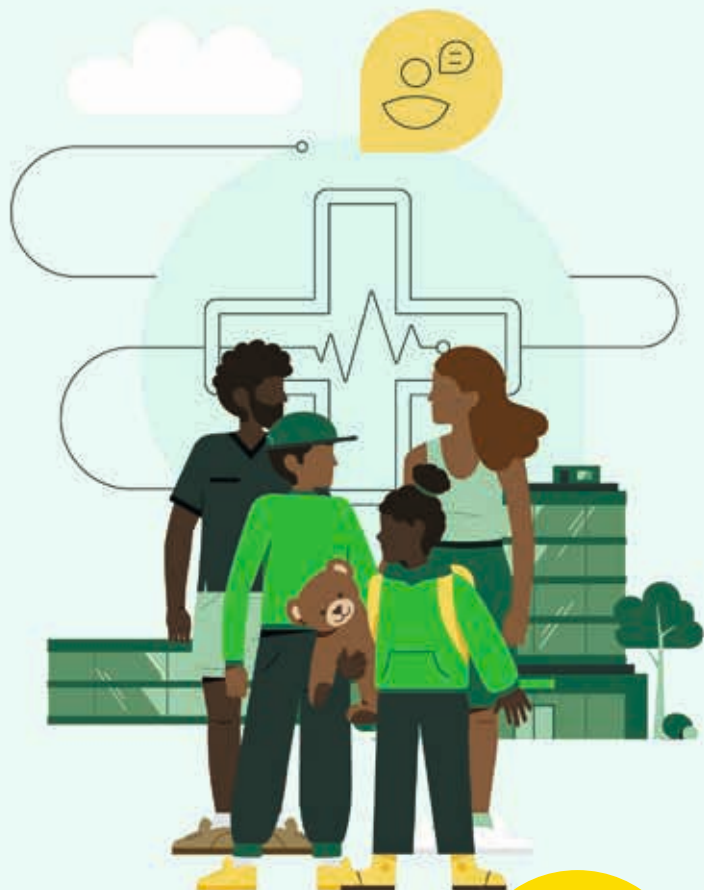
Stand Up Paddling - kurz SUP - bedeutet, sich stehend auf dem Wasser auf einem großvolumigen Surfbrett mit einem Paddel fortzubewegen. Ein Spaziergang übers Wasser für alle die schwimmen können. Nach einer kurzen Einweisung werden Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht auf dem Stand-Up-Paddle-Board ausgeführt. SUP ist in kurzer Zeit für jede und jeden zu erlernen. Dieses Ganzkörpertraining ist genau das Richtige für alle, die ihre Fitness in der Natur verbessern möchten. Sie erlernen die Grundtechniken und fahren am Ende eine kleine Tour. Von sportlich bis entspannt können alle ihr Level in der Gruppe finden. Der spielerische Umgang mit dem Element Wasser steht im Vordergrund und gibt Kraft für den Alltag.

Kurs-Nr: 20277988
Beginn: 17.08.26
Ort: Kirchparkplatz
Westerlilienstr. 7,
25840 Friedrichstadt
Tag, Uhrzeit: Montag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten

Voraussetzung ist die Schwimmfähigkeit!

Gesund plus

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



Zur
Kursanmeldung



Betriebliche Gesundheitsförderung

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

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter:

aok.de/fk/nw/gesundheitsfoerderung

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



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



Olaf Maibach
Spezialist BGF
Tel.: 0800 2655-505703*

Gesund und munter in Kitas und Schulen

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb ist ein gesundes Aufwachsen für uns eine Herzensangelegenheit. Unsere wirksamen Angebote:

Kitas

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

Schulen

- **Henrietta & Co:** Gesundheit spielend lernen
- **fit und stark plus und Sokrates – fit und stark plus II:** Wohlbefinden im Mittelpunkt
- **AOK-Laufwunder:** Laufen im eigenen Tempo
- **Be Smart – Don't Start:** bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- **Von Menschen und anderen Mäusen*:** sicherer Umgang mit digitalen Medien
- **Püppchen:** Essstörungen verhindern
- **AOK-Zuckerkompass:** jetzt „zuckerschlau“ werden
- **natürlich erleben:** Unterricht mit Teambuilding im Grünen
- **AlcoMedia*:** bewusster Umgang mit Alkohol und Medien
- **Cannabis-Parcours*:** Hintergründe und Vorteile des Nichtkonsums
- **KlarSicht-Koffer*:** klarer Blick in die Zukunft ohne Süchte

Weitere Informationen unter
aok.de/nw/schulen-kitas

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 Bewegungsangeboten 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 Sport-Arbeitsgemeinschaften
- **ActiveFit:** facettenreicher Sport für Senioren und Seniorinnen
- **Sport im Park:** kostenlose und unverbindliche Outdoor-Sportangebote der Sportvereine. Für alle Altersgruppen, ohne Anmeldung und Vereinsmitgliedschaft

Weitere Infos finden Sie unter **lsv-sh.de**.

Fit im Team mit den AOK-Firmenläufen

Bewegung, Teamgeist und Spaß – die AOK-Firmenläufe bringen Unternehmen zusammen. Seien Sie mit Ihrem Team dabei und sichern Sie sich einen Platz! Alle Termine und weitere Informationen unter: **aok-firmenlauf.de**



Einfach, schnell und direkt

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



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

Mit AOK- VorsorgePRIVAT mehr Sicherheit

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

Klingt interessant?
Weitere Informationen unter:
aok-nw-zusatz.de/vorsorge



... oder
einfach
QR-Code
scannen!

U. a. bis zu
400 Euro alle
zwei Jahre für
Sehhilfen



Ihre Empfehlung lohnt sich!

AOK-Mitglieder werben und
30 Euro Belohnung sichern

Mehr erfahren auf
aok.de/nw/kunden-werben

